# ذیابیطس میں بیش طنابی اور کولسٹرول

ذیابیطس سے متاثر کسی فرد کے ذریعہ قلب یا شریانوں میں فعال کی جانے والی پیچیدگیوں کے اہم خطرناک عناصر ہیں: سگریٹ نوشی، فشار خون کی زیادتی یا کولسٹرول کی زیادتی۔

## اپنے فشار خون اور کولسٹرول کی موقت طور سے جانچ کریں

پابندی سے بیش طنابی اور کولسٹرولیت کوئی علامت ظاہر نہیں کرتے۔ اگر آپ کا فشار خون متواتر 140/90 mmHg سے زیادہ بنا رہتا ہے یا اگر آپ کا کولسٹرول 250 mg/dl سے زیادہ ہو تو آپ کو اپنے معالج سے ملنا چاہئے۔

کولسٹرول کی دو قسمیں ہیں: LDL (کولسٹرول کی بری قسم) کیونکہ یہ شریانوں میں جم جاتی ہے اور ان میں روکاوٹ پیدا کر دیتی ہے اور HDL (کولسٹرول کی اچھی قسم) جو ان مشکلوں کو روکتی ہے۔

یاد رکھیں حالانکہ شریانی بیش طنابی (AHT) کولسٹرولیت کوئی علامت ظاہر نہیں کرتے، پھر بھی وہ قلب (انسداد اور حرکت قلب رکنا)، دماغ (جریان اور دورہ)، گردے (گردے کا کام نہ کرنا) اور پردہ چشم (اندھاپن) وغیرہ میں چوٹوں کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں۔

## AHT علاج کے کیا مقاصد ہیں؟

کئی مطالعات سے یہ ظاہر ہوا ہے کہ جیسے جیسے بیش طنابی اور کولسٹرول کے سطح میں اضافہ ہوتا ہے، ویسے ویسے ان سے جڑے خطرے بڑھ جاتے ہیں۔ فشار خون کی زیادتی والے ذیابیطس سے متاثر مریضوں میں یہ مقصد رہتا ہے کہ فشار خون 130/85 mmHg سے کم رکھا جائے اور کولسٹرول تقریبا 200 mg/dl سے کم رکھا جائے۔

## غذا علاج کی ابتدائی اساس ہے

- یہ ضروری ہے کہ نمک کے استعمال میں کمی کی جائے:
- کھانا بنانے میں کم نمک کا استعمال کریں اور نمک کا ڈبہ دور رکھیں-
- نمک کی جگہ پر دوسری چیزوں کا استعمال کریں-
- عام روٹی کی جگہ پر بنا نمک والی روٹی کا استعمال کیا جانا چاہئے-
- کچھ خوراکوں کی صرف میں بھی کمی کی جانی چاہئے: ٹھنڈا محفوظ گوشت (یورک بیم کے ساتھ) پہلے سے تیار، پہلے سے پکے ہوئے یا ڈبہ بند خوراک کی اشیا، چٹنیاں، لفافے والے سوپ، بھوک بڑھانے والی خوردنی اشیا (لونگ، کرکری شے)، بسکٹ، پستہ اور کیک، سافٹ ڈرنکس بایوکاربونیٹ اور جگر نمک-
- چربی کی زیادتی سے بھی بچنا چاہئے خاص طور سے اس چربی سے جس کا ذریعہ جانور ہوں (سؤر کی چربی، ٹھنڈا محفوظ کیا ہوا گوشت، کریم، انڈے کی زردی) اور جلے ہوئے تیل-
- کیک اور پیسٹری آپ کی شریانوں کے لئے بھی اچھے نہیں ہیں-
- زیتون کے تیل میں کھانا پکانے اور کھانے کی کوشش کریں-
- کھانے پکانے کا عمدہ طریقہ ہے: گرل کرنا، بھاپ سے پکانا، بھوننا، اسپوئلڈ؛ اس کے علاوہ کم تلے ہوئے کھانے بنانے کی کوشش کریں-
- تلتے وقت ایک ہی تیل کا دوبارہ استعمال نہ کریں-
- الکحل کی کم مقدار قبول ہے یعنی ہر کھانے کے ساتھ شراب کا زیادہ سے زیادہ ایک گلاس اور روز 1 یا 2 کپ کافی- باقی کے لئے غذا مختلف اور پوری ہونی چاہئے-

| نمک کا موسمی متبادل | |
|---|---|
| لہسن | کڑوا ذائقہ |
| سونف | بادیان کا ذائقہ (خاص کرکے بیج) |
| وینیلا | شیریں ذائقہ |
| دارچینی | شیریں ذائقہ |
| زیتون | بے ذائقہ پکوانوں کے ذائقہ کو بڑھاتا ہے |
| اجوائن | تیکھا اور حساس ذائقہ |

| | |
|---|---|
| پودینہ | بہت جانفزا |
| سفید مرچ | چٹپٹی، کم معطر |
| کالی مرچ | معقول طور پر مسالحہ دار |
| بری مرچ | معمولی طور پر مسالحہ دار |

## صحت افزا طرز زندگی اپنائیں

معقول غذا اور جسمانی ورزش (ہفتہ میں کم سے کم 45-60 منٹوں تک 4 دن) کی پابندی کے علاوہ دیگر کام کرنا ضروری ہے: اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو سب سے پہلا کام بے تمباکو کو فوری چھوڑ دینا- بغیر کسی بہانے کے! اس کے علاوہ آپ کو تناؤ اور فکر کے سطح میں بھی کمی کرنے کی کوشش کرنی چاہئے-

اگر تھوڑے عرصے کے بعد آپ غذا اور اپنے طرز زندگی میں بدلاؤ سے فشار خون پر قابو نہیں کر پاتے تو بیش طنابی مخالف دواؤں سے علاج شروع کرنا یا کولسٹرول کے سطح میں کمی کرنا ضروری ہو سکتا ہے- ہر ایک معاملے میں آپ کا معالج آپ کو اس دوا کے متعلق مشورہ دے گا جو آپ کی ضرورتوں کے لئے سب سے مناسب ہے اور سب سے اچھی طرح قابو کرتی ہے-

## آپ کو AHT پر قابو کرنے کے لئے اپنے ذریعہ لی جارہی دواؤں کے علاوہ کیا جاننا چاہئے؟

آپ کو یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بیش طنابی یا کولسٹرولیت کی زیادتی کے لئے طبی دواؤں کے استعمال و علاج کی ہمیشہ سفارش نہیں کی جا سکتی اور یہ علاج غذا اس صحت مند طرز زندگی کا متبادل نہیں ہے جس کو ہمیشہ نبھانا چاہئے-

اگر آپ کے معالج نے آپ کو دواؤں والے علاج کی سفارش کی ہے تو آپ کو مندرجہ ذیل باتوں کو یاد رکھنا چاہئے:

یہ بہت اہم ہے کہ آپ علاج پر سختی سے عمل کریں- آپ کو کوئی گولی لینا نہیں بھولنا چاہئے یا معالج سے پوچھے بنا علاج بند نہیں کرنا چاہئے-

- آپ کو اس وقتی پرہیز پر عمل کرنا چاہئے جس کی آپ کا معالج اور نرس سفارش کرتے ہیں- آپ کے لئے اپنے فشار خون کی پابندی سے جانچ کروانا ضروری ہے-
- کچھ مریضوں کو دیگر مریضوں کی بہ نسبت زیادہ خوراکوں کی ضرورت ہوتی ہے یا انھیں یہاں تک کہ ایک سے زیادہ دوا کا استعمال کرنا پڑتا ہے- اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کا مرض زیادہ بڑھا ہوا ہے-