

بلڈ پریشر

...کچھ مدد

Owen Jones

## خوش

مزاج: خوف، غصہ، ڈپریشن اور اضطراب آپ کے بلڈ پریشر کو پریشان کر سکتا ہے۔

عمر: آپ کی عمر آپ کے بی پی پر اثر انداز ہوتی ہے۔

موسم: درجہ حرارت اور نمی بی پی کو متاثر کرتی ہے۔

تناؤ: تناؤ، بے چینی، نیند کی کمی اور تھکاوٹ آپ کے بلڈ پریشر کی سطح کو متاثر کر سکتی ہے۔

غذا: آپ نے حال ہی میں جو کھانے پینے کی چیزیں اور مشروبات کھائے ہیں ان کا اثر اس طرح ہوتا ہے کہ آپ کو قبض ہے یا صرف 'مکمل'۔

تمباکو نوشی: تمباکو نوشی اور شراب پینے سے بلڈ پریشر متاثر ہوتا ہے۔

ورزش: آپ کی جسمانی حالت، آپ کا میٹابولزم اور آپ کی ورزش کی مقدار بھی عوامل ہیں۔

دن کا وقت: مندرجہ بالا تمام وجوہات اور مزید کی وجہ سے، آپ جس دن پڑھتے ہیں اس کا اثر پڑتا ہے، یہی وجہ ہے کہ گھر پر اپنا بلڈ پریشر مانیٹر رکھنا اچھی بات ہے۔ اس کے بعد آپ دن کے مخصوص اوقات میں اپنے بی پی کی پیمائش کر سکتے ہیں اور نتائج کا موازنہ آپ کے ڈاکٹر کی طرف سے دیے گئے ڈائیسٹولک اور سسٹولک بلڈ پریشر کی امید کی سطح سے کر سکتے ہیں۔

# فشار خون

کچھ مدد...

کی طرف سے

اوون جونز

میگن پبلشنگ سروسز کے ذریعہ شائع کیا گیا۔

<http://meganthemisconception.com>

کاپی رائٹ اوون جونز ©2022

پلو اور 'بلڈ پریشر: کچھ مدد...' نامی یہ کتاب خریدنے کے لیے آپ کا شکریہ۔

مجھے امید ہے کہ آپ کو معلومات مفید اور کارآمد پائیں گی۔

بلڈ پریشر، خوراک، ورزش اور متعلقہ موضوعات پر اس کتاب کے مواد کو تقریباً 500-600

الفاظ کے 17 ابواب میں ترتیب دیا گیا ہے۔

ان دنوں چالیس سال سے زیادہ عمر کے بہت سے لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر کے مسئلے سے نمٹنا نہیں پڑا ہے۔ میرے اپنے حلقہ احباب سے، میں دو خواتین کو جانتا ہوں جو اس کے ذریعے ہسپتال میں داخل ہوئیں۔ ایک کو فالج کا دورہ پڑا اور دوسرے کو ایک قسم کا 'عارضی ڈیمنٹیا' ہو گیا۔

صرف یہی نہیں بلکہ جس عمر میں لوگ خصوصاً مغرب میں متاثر ہو رہے ہیں وہ گر

رہی ہے۔ ہمارے بیٹھے رہنے والے طرز زندگی - کمپیوٹر اور ٹیلی ویژن - اور جنک فوڈ -

زیادہ سوڈیم کی مقدار - کو اکثر مورد الزام ٹھہرایا جاتا ہے۔

یہ کتابچہ آپ کو اپنے ہائی بلڈ پریشر کا خود علاج کرنے یا اسے ہونے سے روکنے میں مدد کرے گا۔

اضافی بونس کے طور پر، میں آپ کو اپنی ویب سائٹ یا اپنے بلاگز اور نیوز لیٹر میں مضامین

کو استعمال کرنے کی اجازت دے رہا ہوں، حالانکہ یہ بہتر ہے کہ آپ انہیں پہلے اپنے الفاظ

میں دوبارہ لکھیں۔

آپ کتاب کو الگ بھی کر سکتے ہیں اور مضامین کو دوبارہ بیچ سکتے ہیں۔ درحقیقت، صرف

وہی حق ہے جو آپ کے پاس نہیں ہے کہ کتاب کو دوبارہ بیچیں یا دے دیں جیسا کہ یہ آپ

کو پہنچایا گیا تھا

اگر آپ کی کوئی رائے ہے تو براہ کرم اسے اس کمپنی کے پاس چھوڑ دیں جس سے آپ نے یہ

کتاب خریدی ہے۔

اس کتاب کو خریدنے کے لیے ایک بار پھر شکریہ،

حوالے،

اوون جونز۔

فہرست کا خانہ

ہم ہائی بلڈ پریشر کیوں پیدا کرتے ہیں؟

بلڈ پریشر کی دوا

صحت اور بیماری سے متعلق 5 نکات

بلویری - کیا وہ ایک سپر پھل ہیں؟

ڈائیسٹولک اور سسٹولک بلڈ پریشر

بلڈ پریشر کو کم کرنے کے لیے 3 سوپ

ضروری غذائی تیل

بلڈ پریشر کنٹرول صحت کا کنٹرول ہے۔

صحیح ہوم بلڈ پریشر مانیٹر تلاش کرنا

نوعمروں میں ہائی بلڈ پریشر

آرام دہ اور پرسکون مساج کیسے کریں

ورزش آپ کے بلڈ پریشر میں کس طرح مدد کرتی ہے۔

وزن کم کرنے کے لیے اپنے عزم کو کیسے برقرار رکھیں

گھر پر اپنے بلڈ پریشر کی نگرانی

تناؤ اور پریشانی کے گھریلو علاج

مراقبہ کی تیاری کیسے کریں۔

مراقبہ تمباکو نوشی کو روکنے میں کس طرح مدد کر سکتا ہے۔

**ہم ہائی بلڈ پریشر کیوں پیدا کرتے ہیں؟**

ایسا لگتا ہے کہ چالیس سال سے زیادہ عمر کے ہر فرد کو بلڈ پریشر کا مسئلہ درپیش ہے۔ بلڈ پریشر کم ہونا تو ایک چیز ہے لیکن مغربی معاشرے میں پچھلے پچیس تیس سالوں سے جس مشکل کو جھاڑ رہا ہے وہ ہائی بلڈ پریشر ہے جسے طبی اصطلاح میں ہائی بلڈ پریشر بھی کہا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر ایک خطرناک طبی حالت ہے جس کا اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ جان لے سکتا ہے، لیکن یہ اکثر خراب طرز زندگی کی طرف اشارہ کرتا ہے، اس لیے مریض عام طور پر طرز زندگی میں کچھ تبدیلیاں کر کے ہائی بلڈ پریشر سے بچ سکتا ہے۔ ان تبدیلیوں کو بھڑکانے کا وقت جتنی جلدی ہو سکے ہے، کیونکہ تبدیلیاں سمجھدار ہوتی ہیں، لیکن جوان جسم بڑی عمر کے لوگوں کے مقابلے میں زیادہ زیادتی برداشت کر سکتے ہیں، اس لیے تیس کی دہائی کے وسط سے اپنے بلڈ پریشر پر نظر رکھنا اچھا خیال ہے۔

عمر اور نسل ہائی بلڈ پریشر کے عوامل ہیں اور ظاہر ہے کہ آپ کے بارے میں کچھ نہیں کر سکتے، لیکن دوسرے عوامل ہر ایک کے لیے فائدہ مند ہیں، کیونکہ ان میں صرف ایک صحت مند طرز زندگی گزارنا شامل ہے۔

بولڈ ہونا ہائی بلڈ پریشر پیدا کرنے کا ایک بڑا عنصر ہے۔ جواب واضح ہے - اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو ان اضافی پاؤنڈز کو کھو دیں۔ صرف دس پاؤنڈ کم کرنے سے آپ کا بلڈ پریشر نمایاں طور پر کم ہو سکتا ہے۔

غیر فعال ہونا ہائی بلڈ پریشر کی نشوونما کا ایک اور بڑا عنصر ہے اور یقیناً اس کا تعلق زیادہ وزن سے ہے۔ اس لیے آپ وزن کم کرنے کے لیے زیادہ ورزش کر کے ایک پتھر سے دو پرندے مار سکتے ہیں۔ سوڈیم (ٹیبل نمک) کی ضرورت سے زیادہ مقدار کھانا ایک اور عنصر ہے، لہذا یہ 'دوگنا' ہونے کا ایک اور موقع فراہم کرتا ہے۔

جب آپ اپنے ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کے لیے وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، تو اپنے کھانا پکانے کے معمول میں کم سوڈیم کی ترکیبیں شامل کریں۔ انٹرنیٹ پر کم سوڈیم یا کم نمک والی بہت سی ترکیبیں موجود ہیں اور ایک بار جب آپ ایک ہفتہ یا دس دن تک کم سوڈیم کھا رہے ہیں تو آپ اپنے آپ سے پوچھیں گے کہ آپ نے پہلے نمک کا استعمال کیوں کیا؟

نمک قدرتی طور پر کچھ کھانوں میں دوسروں کے مقابلے زیادہ ہوتا ہے، اس لیے آپ کو شروع میں کچھ رہنمائی حاصل کرنی پڑے گی، لیکن محض اپنے کھانے یا مشروبات میں نمک یا چینی شامل نہ کرنا ہی ایک اچھی شروعات ہے۔ زیادہ تازہ پھل اور سبزیاں کھانا ایک اور واضح چیز ہے۔ ڈیے میں بند کھانوں کا استعمال نہ کرنے کی کوشش کریں کیونکہ نمک اکثر 'ذائقہ بڑھانے' اور 'ٹن میں سستے اجزاء کو محفوظ رکھنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی آپ کے لیے برا ہے۔ ہم سب جانتے ہیں کہ تاہم یہ بلڈ پریشر کو بھی بڑھاتا ہے اور اسی طرح کثرت سے بہت زیادہ شراب پینا بھی۔ یہ مشکل طرز زندگی میں تبدیلیاں ہیں جو ماسٹر کرنے کے لیے ہیں، پھر بھی آپ کم از کم کمی کر سکتے ہیں۔

تناؤ، خوف، غصہ، پریشانی اور بے خوابی بھی ایسے عوامل ہیں جو ہائی بلڈ پریشر کو بڑھاتے ہیں اور یہ دیکھنا آسان ہے کہ ان سب کا آپس میں تعلق ہو سکتا ہے۔ یہ اکثر کہا جاتا ہے کہ ورزش تناؤ کو کم کرتی ہے اور اس سے اب تین گنا فائدہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ تناؤ کا شکار ہیں تو مراقبہ یا یوگا بھی آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

مختصر یہ کہ آپ کے ہائی بلڈ پریشر کے بارے میں کچھ کرنا ممکن ہے۔ کچھ تبدیلیاں آسان نہیں ہیں، پھر بھی ان تمام محاذوں پر محض کچھ کرنے کا اثر پڑے گا اور شاید آپ کو اپنی باقی زندگی کے لیے دوائیوں سے دور رکھا جائے۔

### بلڈ پریشر کی دوا

اگر آپ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہیں، جسے دوسری صورت میں ہائی بلڈ پریشر کہا جاتا ہے، اور آپ طرز زندگی میں تبدیلیاں لا کر اس پر قابو پانے میں ناکام رہے، تو آپ تقریباً یقینی طور پر بلڈ پریشر کی دوا لے رہے ہوں گے۔ یہ دوا 'خاموش قاتل' کو دور رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

اس لیے گولیوں کا باقاعدگی سے لینا بھی اتنا ہی ضروری ہے، کیونکہ بصورت دیگر بلڈ پریشر کی دوائی نہ لینے کے چوبیس گھنٹے کے اندر بھی بلڈ پریشر کافی تیزی سے بڑھنا شروع ہو جائے گا۔

تو، آپ یہ کیسے یقینی بناتے ہیں کہ آپ اپنے جی پی کی طرف سے تجویز کردہ گولیاں لینے کو ذہن میں رکھیں؟ یہ ان لوگوں کے لیے مشکل ہو سکتا ہے جن کی یادداشت خراب ہے، مصروف طرز زندگی یا بہت سی گولیاں لینا۔ کچھ افراد مختلف کمپارٹمنٹس پر ایک سے اکتیس نمبر والے گولیوں کے ڈبے خریدتے ہیں، تاکہ وہ دیکھ سکیں کہ آیا ان کا کوئی دن چھوٹ گیا ہے۔ یہ ایک اچھا تصور ہے جو زیادہ تر لوگوں کے لیے اچھا کام کرتا ہے۔

دوسرے اپنی دوائیں ہاتھ روم کے ریک پر اپنے ٹوتھ برش کے ساتھ رکھتے ہیں، تاکہ وہ اپنے بلڈ پریشر کی دوائیوں کو دیکھنے میں مدد نہ کر سکیں۔ اپنی گولیاں روزانہ ایک ہی وقت میں لینے کی عادت ڈالنا بھی اچھا خیال ہے۔

تاہم، کچھ گولیاں کھانا کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد لینی چاہئیں تاکہ آپ کے معدے کے خراب ہونے کے امکانات کو کم کیا جاسکے یا اس وجہ سے کہ وہ چربی میں زیادہ آسانی سے گھلنشیل ہوتی ہیں۔ لہذا، اگر آپ ناشتے کے بعد اپنے دانتوں کو برش کرتے ہیں، تو سب ٹھیک اور اچھا ہے۔ دوسری صورت میں، آپ اپنی گولیاں وہاں چھوڑ سکتے ہیں جہاں آپ عام طور پر اپنا ناشتہ یا شام کا کھانا کھاتے ہیں، تاکہ آپ انہیں کھانے کے ساتھ یا بعد میں لے سکیں۔

اپنی گولیاں لینا یاد رکھنے کا بہترین طریقہ باقاعدگی یا معمول ہے۔ تھوڑی دیر کے بعد بھی، آپ پاولوف کے کتوں کی طرح خود بخود ان تک پہنچ جائیں گے اگر آپ کوئی ایسا اقدام کرتے ہیں جس سے گولیاں لینے پر اکسایا جاتا ہے۔ میں گھر سے کام کرتا ہوں اس لیے جو بھی گولیاں مجھے لینی پڑتی ہیں، میں اپنے کمپیوٹر کے پاس رکھتا ہوں تاکہ کام شروع کرتے ہی میں انہیں کافی کے ساتھ لے لوں۔

اگر آپ گھر سے کام کرتے ہیں تو یہ ٹھیک ہے، پھر بھی اپنے آجر کے دفتر میں چلتے پھرتے گولیوں کا ایک سیٹ رکھنا اور دوسرا گھر پر رکھنا اچھا خیال نہیں ہے۔ آپ کو اس قسم کی گولیوں کو کبھی بھی دوگنا نہیں کرنا چاہئے۔ اگر آپ واقعی اس بات کا یقین نہیں کر رہے ہیں تو ان کو دو بار لینے کا خطرہ مول لینے سے عام طور پر ایک دن ضائع کرنا بہتر ہے۔ تاہم انہیں دیر سے لینا بالکل نہ لینے سے بہتر ہے۔

میرے پاس گولی کا ڈبہ نہیں ہے، اس لیے میں صرف اس تاریخ کو لکھتا ہوں جو گولی کو ورق کے پچھلے حصے پر لینی ہے، تاکہ میں آسانی سے دیکھ سکوں کہ میں کہاں ہوں۔

اپنی گولیاں لینے کو کسی کارروائی کے ساتھ جوڑنے کی کوشش کریں یا اسے کسی اور کارروائی کا حصہ بنائیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ ڈائری رکھتے ہیں، تو ہر روز ایک نشان لگا کر یہ ظاہر کریں کہ آپ نے اپنی گولیاں لی ہیں اور گولیاں ڈائری کے پاس رکھیں۔ اگر گولیوں کی سٹریپس چھوٹی ہیں، تو آپ انہیں اپنے پیسوں کے ساتھ رکھ سکتے ہیں - لفظی طور پر آپ کے پیسے کے ساتھ، تاکہ آپ انہیں دن میں کئی بار دیکھیں۔

اگر آپ ہر روز کمپیوٹر استعمال کرتے ہیں، تو آپ آسانی سے (بہت آسانی سے، ایماندارانہ) آؤٹ لک یا کسی دوسرے الیکٹرانک آرگنائزر میں روزانہ یاد دہانی ترتیب دے سکتے ہیں تاکہ آپ کو بلڈ پریشر کی دوا لینے کے لیے ہر روز پاپ اپ کے ذریعے مطلع کیا جاسکے۔

صحت اور بیماری کے بارے میں پانچ نکات

ہماری صحت ہمارا سب سے اہم اثاثہ ہے۔ بنقسمتی سے، زیادہ تر لوگوں کو اس کا ادراک اس وقت تک نہیں ہوتا جب تک کہ وہ اسے کھو نہ دیں اور بیماری میں مبتلا نہ ہو جائیں۔ اکثر نوجوان ایسا طرز زندگی گزارتے ہیں کہ وہ خود کو بڑھاپے کی بیماری کے لیے تیار کر لیتے ہیں۔ تاہم، انسانی جسم بہت لچکدار ہے اور اپنے آپ کو تجدید کرنے کی تقریباً نہ ختم ہونے والی صلاحیت رکھتا ہے۔ یہ عام طور پر اپنے طور پر ایک شاندار کام کرتا ہے۔ تاہم، بعض اوقات اسے تھوڑی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزانہ کی دیکھ بھال، جیسے صحت مند کھانا، فعال رہنا اور صاف ستھرا رہنا بہت مدد کرتا ہے، لیکن بعض اوقات اسے تھوڑی زیادہ مدد کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ میرا مطلب صرف ڈاکٹر کے پاس جانا یا ہسپتال جانا نہیں ہے۔ یہ سنگین مقدمات ہیں۔ میرا مطلب صرف سادہ گھریلو علاج یا کاؤنٹر سے زیادہ علاج میں نے اپنے پانچ پسندیدہ ذیل میں رکھے ہیں۔

’اگر آپ سگریٹ نوشی، شراب نوشی اور محبت چھوڑنے کا عزم کرتے ہیں، تو آپ حقیقت میں مزید زندہ نہیں رہیں گے۔ یہ صرف اس طرح لگتا ہے۔

### کلیمنٹ فرائیڈ

جلد کو ٹھیک کرنا: اگر آپ کو داغ پڑنے کا خطرہ ہے یا اگر آپ داغ ہونے کے بارے میں فکر مند ہیں تو درج ذیل علاج سے داغ بننے سے بچیں گے۔ جیسے ہی خون آنا بند ہو جائے، کچھ فریئرز بالسم لگائیں۔ تین دن بعد زخم پر ویزلین لگائیں۔ کٹ زخم چھوڑے بغیر ٹھیک ہو جائے گی، یہاں تک کہ چہرے اور گردن جیسے حساس علاقوں پر بھی۔

سیٹ اپس: کیا آپ کمر درد کا شکار ہیں؟ ہولناک، ہے نا؟ خاص طور پر جب آپ کو اٹھانا پڑے۔ صبح بستر سے اٹھنا یقیناً سب سے بری چیز ہے۔ چادر یا اس جیسی کوئی چیز بستر کے نیچے باندھنے کی کوشش کریں۔ پھر جب آپ اٹھنا چاہیں، تو آپ اپنے آپ کو بازوؤں سے اوپر کھینچ کر اپنی پیٹھ سے دباؤ کو دور کر سکتے ہیں۔ آپ کو تلاش کرنا چاہئے کہ اس سے بہت فرق پڑتا ہے۔ آپ اپنی پسندیدہ کرسی پر بھی یہی اصول لاگو کر سکتے ہیں، حالانکہ آج کل ایسی کرسیاں موجود ہیں جو آپ کو ایک چھوٹی الیکٹریک موٹر کے استعمال سے کھڑا کر دیتی ہیں۔

وزن کم کرنا: یہ وزن کم کرنے کا ایک بہت ہی آسان طریقہ ہے (اور اس طرح آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنا)۔ اسے یاد رکھنا مشکل نہیں ہے – اس کے صرف تین اصول ہیں – اور ان کا اطلاق کرنا آسان ہے۔ یہ خوراک مجھ تک پہنچائی گئی ہے۔ - قاعدہ دو میں تھوڑا سا غور و فکر کی ضرورت ہے۔ لیکن اس پر آپ کا وزن کم ہو جائے گا۔ یہاں ہم جاتے ہیں:

پہلا اصول: روٹی، چاول، پاستا یا آلو نہ کھائیں۔

قاعدہ دو: صرف وہی کھانا کھائیں جو روایتی طور پر کٹلری کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی بھی قسم کا کھانا اپنے ہاتھ سے نہ کھائیں۔

قاعدہ تین: دن میں صرف تین بار کھائیں۔

قاعدہ دو بظاہر کہہ رہا ہے ’کوئی پھل نہیں۔‘ دلچسپ بات یہ ہے کہ ایکنز ڈائٹ بھی یہی کہتی ہے اور میں ذاتی تجربے سے جانتا ہوں کہ یہ کام کرتا ہے۔

باڈی شفٹ: زندگی میں پیٹرن حاصل کرنا بہت آسان ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آیا آپ صحیح طریقے سے ورزش کر رہے ہیں، پیچھے کی طرف سیڑھیاں چڑھنے کی کوشش کریں۔ آپ کو شاید چھوٹے، کم استعمال شدہ پٹھوں میں درد ہو گا۔ یہ اپنے آپ میں ایک اچھی ورزش ہے اور آپ کو اسے دن میں ایک بار ضرور کرنا چاہیے۔ یہ ان لوگوں کے لیے بھی اچھی فزیوتھراپی ہے جن کو گھٹانے یا کولے کی تکلیف ہوئی ہے۔

اچھی طرح سے سوئیں: سونے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی دعائیں پڑھیں۔ انہیں بستر پر کہو۔ آپ اختتام تک پہنچ سکتے ہیں اور آپ نہیں کر سکتے۔ تاہم، اگر آپ اختتام پر پہنچ جاتے ہیں تو آپ بہت جلد اچھا محسوس کریں گے اور ویسے بھی اچھی طرح سے سو جائیں گے۔

### بلویری - کیا وہ ایک سپر پھل ہیں؟

کچھ لوگوں نے ہمیشہ اعلان کیا ہے کہ کچھ پھل، گری دار میوے یا سبزیاں سپر فوڈ ہیں۔ یہ ایک متنازعہ مسئلہ ہے، پھر بھی یہ حقیقت ہے کہ کھانے کی کچھ چیزیں آپ کے لیے دوسروں کے مقابلے میں بہتر ہیں۔ تاہم، کیا کھانے کی اشیاء کو فوری فروخت کے لیے بڑھانا مناسب ہے یہ ایک اور مسئلہ ہے۔ بلویری ایک معاملہ ہے۔ کیا بلویری سپر پھل ہیں یا نہیں؟ بلیو بیریز کے حامیوں کا کہنا ہے کہ وہ اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہیں اور یہ کہ وہ بینائی کو بہتر بنا سکتے ہیں اور آنکھوں کے تناؤ کو دور کر سکتے ہیں۔ دماغ اور یادداشت کے افعال کو بہتر بنائیں اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن (UTI's) کے خلاف مزاحمت کریں۔ بلیو بیریز کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ اینٹی آکسیڈنٹس اور اینتھوسیاننز سے بھرپور ہوتے ہیں، لیکن وہ کیا ہیں؟

ٹھیک ہے، کہا جاتا ہے کہ اینٹی آکسیڈنٹس آکسیڈیشن اور فری ریڈیکلز کے اثرات کا مقابلہ کرتے ہیں، جو اکثر کینسر کی نشوونما سے منسلک ہوتے ہیں اور اینتھوسیاننز ایک قسم کے فلیوونائڈز ہیں، جو کہ ایک اینٹی کارسنجن بھی ہیں۔

بلیو بیریز بھی گلیسیمک انڈیکس کے نیچے کیٹیگری میں ہیں۔ گلیسیمک انڈیکس سفید روٹی کو مارکر کے طور پر استعمال کرتا ہے جس کے خلاف پر کھانے کی اشیاء کی پیمائش کی جاتی ہے۔ 70 سے اوپر کو زیادہ سمجھا جاتا ہے۔ 56 اور 59 کے درمیان درمیانی اور 55 سے نیچے کم ہے۔ بلیو بیریز، 53 پر، کم کے اونچے سرے پر ہے۔ یہ بہت سے لوگوں کے لیے اہم علم نہیں ہے، لیکن یہ ڈائٹلز اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اہم ہے، دونوں قسم کے لوگ شاید اپنے بلڈ پریشر میں گہری دلچسپی رکھتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ بلیو بیریز آنکھوں کی بینائی کو بہتر کرتی ہے کیونکہ انتھوسیاننز، جو کیپیلیریوں کو تقویت دیتے ہیں، جو آنکھوں میں خون کے بہاؤ میں مدد کرتے ہیں، جس سے بینائی کو بچانے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس سے آنکھوں کے تناؤ یا آنکھوں کی تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔

اگر اس سے بینائی کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے، تو یہ بالوں کے گرنے میں بھی تاخیر کرے گا، کیونکہ بالوں کے گرنے کا تعلق بالوں کے پٹکوں میں خون/غذائیت کی کمی سے ہوتا ہے جو کہ پھر بھوک سے مر جاتے ہیں، جیسا کہ مردانہ گنج پن میں ہوتا ہے۔



بلویری ایک پھل ہے جس میں flavonoids کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو اوپر بیان کیے گئے اینٹی آکسیڈنٹس ہیں۔ کچھ لوگوں کا دعویٰ ہے کہ flavonoids دماغ میں نیوران کے درمیان رابطوں کو بہتر بنا سکتا ہے، جو شاید ذہنی صلاحیت کو بڑھا سکتا ہے۔ یہ دماغی خلیات کے بگاڑ کو بھی سست کر سکتا ہے اور اسی طرح ذہنی صلاحیت میں روایتی طور پر سمجھے جانے والے انحطاط کو بھی کم کر سکتا ہے جو بڑھتی عمر کے ساتھ منسلک ہے۔ اگر یہ حقیقت ہے، تو بلیو بیریز کا استعمال موثر کنٹرول کے نقصان کو کم کرنے میں بھی مدد کرے گا: یعنی، یہ بوڑھوں کو قدرتی طور پر، کم جھٹکے سے چلنے میں مدد دے سکتا ہے۔

تاہم، وہی لوگ تسلیم کریں گے کہ موثر سکلز میں 5-6 فیصد بہتری لانے کے لیے شاید روزانہ تقریباً 100 گرام کا استعمال کرنا پڑے گا، جو ظاہر ہے کہ کوئی معمولی مقدار نہیں ہے، چاہے آپ انہیں پسند کریں اور خود ان کی کاشت کریں۔ یہ بھی تجویز کیا گیا ہے کہ بلیو بیریز کا روزانہ استعمال خون میں ایل ڈی ایل کی سطح کو کم کرتا ہے جو کہ 'خراب کولیسٹرول' کے نام سے مشہور ہے۔ اگر آپ خود پر بلویری کھانے کے اثرات کو جانچنا چاہتے ہیں، تو یہاں چند تجاویز ہیں کہ آپ انہیں اپنی خوراک میں کیسے شامل کر سکتے ہیں۔ تازہ بلو بیریز: سیزن میں کھائیں لیکن جتنا آپ پکڑ سکتے ہیں منجمد کریں۔ منجمد بلو بیریز: پینیکس، مفنز میں پکائیں اور گھہر کی بنی ہوئی آئس کریم میں ڈالیں۔ خشک بلویری: کشمش جیسے ناشتے کے طور پر کھائیں یا چاکلیٹ میں کوٹ کریں۔ اس طریقے سے، آپ خود ہی اس سوال کو حل کرنے کے قابل ہو جائیں گے: کیا بلویری ایک بہترین پھل ہے؟

### ڈائیسٹولک اور سسٹولک بلڈ پریشر

اصل ترتیب جو بلڈ پریشر ریڈنگ میں نمبر دی جاتی ہے وہ ڈائیسٹولک پر سسٹولک ہے۔ سسٹولک پریشر زیادہ ہوتا ہے، کیونکہ یہ اس وقت لیا جاتا ہے جب دل واقعی پمپ کرتا ہے یا دھڑکتا ہے اور ڈائیسٹولک پریشر کم ہوتا ہے کیونکہ یہ اس وقت لیا جاتا ہے جب دل کے ارد گرد پمپ کرنے کے لیے خون کی تازہ مقدار کو چوستا ہے۔

اندازاً اعداد و شمار موجود ہیں جنہیں لوگ 'نارمل' کے طور پر نقل کرتے ہیں، لیکن ابھی تک کوئی واضح، قطعی اتفاق رائے نہیں ہے کہ یہ نمبر کیا ہیں۔ مغرب میں، زیادہ تر حکام کہیں گے کہ 120/80 کے نیچے کوئی بھی پڑھنا ٹھیک ہے۔ تاہم، بہت سے طبی پیشہ ور ہیں جو کہیں گے کہ 140/80 کو علاج کی ضرورت نہیں ہے، اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو چند پاؤنڈ کم کرنے کے علاوہ۔ ایک جدید رجحان، خاص طور پر امریکہ میں، 117/77 کو مثالی ہدف قرار دینا ہے۔

اس سے نااہل شخص کے لیے اپنے لیے فیصلہ کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے، آیا اس کا بلڈ پریشر قابل قبول ہے یا نہیں۔ بلڈ پریشر مانیٹر بہت اطمینان بخش ہیں، بہت درست لیکن آج کل مہنگے نہیں ہیں۔ تاہم، آپ ان کے فراہم کردہ ڈیٹا کی تشریح کیسے کر سکتے ہیں، اگر ہر طبی پیشہ ور کی رائے ایک جیسی نہیں ہے،

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**