ہمدرد صحت کی ٹیم کا ہفتہ وار مشورہ

ذیابیطس اور ہائپرٹینشن کے مریض کیا کریں؟

ڈاکٹر سلمان رضا، ماہر امراضِ ذیابیطس و ہائپرٹینشن

ذیابیطس اور ہائپرٹینشن آج کے دور میں دو ایسے عام امراض ہیں جو ایک دوسرے کے ساتھ چلتے ہیں اور اگر ان کا ساتھ ساتھ علاج نہ کیا جائے تو دل، گردے اور آنکھ تینوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق ہر 4 میں سے 1 بالغ شخص ذیابیطس کا شکار ہے اور ہر 3 میں سے 1 شخص ہائپرٹینشن کا مریض ہے۔ ان دونوں امراض کا بروقت کنٹرول ہی پیچیدگیوں سے بچاؤ کا سب سے بڑا راستہ ہے۔

ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق ذیابیطس میں خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جبکہ ہائپرٹینشن میں خون کی نالیوں پر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ دونوں صورتوں میں دل کو زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے اور وقت کے ساتھ دل کا دورہ، گردے فیل ہونے اور آنکھ کی بینائی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ دوا، خوراک اور ورزش کے ساتھ دونوں کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق ذیابیطس کے مریض کو روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، سائیکل چلانا یا تیراکی کرنا چاہیے۔ ہفتے میں 5 دن 150 منٹ کی ورزش خون میں شکر کو کم کرنے اور دل کو مضبوط رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ ہائپرٹینشن کے مریض کے لیے نمک کی مقدار روزانہ 5 گرام سے کم رکھنا، وزن 5 کلو کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑنا سب سے مؤثر تدابیر ہیں۔

ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق ذیابیطس کے مریض کو ہر 3 ماہ میں HbA1c ٹیسٹ کروانا چاہیے اور ہائپرٹینشن کے مریض کو ہر ماہ فشارِ خون چیک کروانا چاہیے۔ گھر پر بلڈ پریشر کا آلہ رکھنا اور ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر دوا بند نہ کرنا دونوں امراض کے کنٹرول کا بنیادی اصول ہے۔

ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق ذیابیطس کے مریض کو آنکھ کا معائنہ ہر سال کروانا چاہیے اور ہائپرٹینشن کے مریض کو گردے کا معائنہ ہر 6 ماہ میں کروانا چاہیے۔ ابتدائی مرحلے میں پتا چلنے سے دونوں کا علاج ممکن ہے اور پیچیدگیاں روکی جا سکتی ہیں۔ ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق صحت مند طرزِ زندگی ہی دونوں امراض کا سب سے بڑا علاج ہے۔

ڈاکٹر سلمان رضا کا ہفتہ وار کالم

ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق ذیابیطس کے مریض کو روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، سائیکل چلانا یا تیراکی کرنا چاہیے۔ ہفتے میں 5 دن 150 منٹ کی ورزش خون میں شکر کو کم کرنے اور دل کو مضبوط رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ ہائپرٹینشن کے مریض کے لیے نمک کی مقدار روزانہ 5 گرام سے کم رکھنا، وزن 5 کلو کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑنا سب سے مؤثر تدابیر ہیں۔

ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق ذیابیطس کے مریض کو ہر 3 ماہ میں HbA1c ٹیسٹ کروانا چاہیے اور ہائپرٹینشن کے مریض کو ہر ماہ فشارِ خون چیک کروانا چاہیے۔ گھر پر بلڈ پریشر کا آلہ رکھنا اور ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر دوا بند نہ کرنا دونوں امراض کے کنٹرول کا بنیادی اصول ہے۔

ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق ذیابیطس کے مریض کو آنکھ کا معائنہ ہر سال کروانا چاہیے اور ہائپرٹینشن کے مریض کو گردے کا معائنہ ہر 6 ماہ میں کروانا چاہیے۔ ابتدائی مرحلے میں پتا چلنے سے دونوں کا علاج ممکن ہے اور پیچیدگیاں روکی جا سکتی ہیں۔ ڈاکٹر سلمان رضا کے مطابق صحت مند طرزِ زندگی ہی دونوں امراض کا سب سے بڑا علاج ہے۔

(ڈاکٹر سلمان رضا کا ہفتہ وار مشورہ)