

صحت و فٹنس..... ایک دنیا..... ایک گھر..... اور ایک ہی دل



اپنے ہی دل سے ایسی بے نیازی، بے وفائی ٹھیک نہیں، ”عالمی یوم قلب“ کے حوالے سے خصوصی تحریر..... ڈاکٹر جاوید اقبال

دنیا بھر میں ہر سال ستمبر کے آخری ہفتے میں امراض قلب کا دن منایا جاتا ہے۔ اس برس یہ دن، 29 ستمبر کو منایا جا رہا ہے اور اس کی تہمید ”ایک دنیا، ایک گھر اور ایک دل (One World, One Home, One Heart)“ مقرر کی گئی ہے۔ اس یوم کو منانے کا مقصد، عوام الناس کو دل کے امراض سے متعلق ضروری معلومات سے آگاہ کرنا ہے، تاکہ لوگ انجانا حملہ قلب اور بلڈ پریشر جیسے امراض سے بچ سکیں۔ اس حقیقت سے انکار نہیں کہ میڈیا میں اتنا سب کچھ ہونے کے باوجود بھی، دل کے امراض میں اضافہ ہو رہا ہے اور بالخصوص، ترقی پذیر ممالک، جن میں پاکستان سرفہرست ہے، امراض قلب کی شرح، دیگر ممالک کے مقابلے میں بڑھتی ہی جا رہی ہے، جو کچھ فکریہ ہے۔



امراض قلب، جن میں سرفہرست حملہ قلب یا ہارٹ ایک، دنیا بھر میں اموات کا سب سے بڑا سبب ہے۔ آج سے کچھ عرصہ قبل، امراض قلب، خصوصاً حملہ قلب یا ہارٹ ایک کو امراء اور رزہ ساء کا مرض سمجھا جاتا تھا اور خیال کیا جاتا تھا کہ یہ لوگ، چوں کہ جوانی ہی میں عیش کوشی کی زندگی گزارتے ہیں، اس لیے بڑھاپے میں امراض قلب کا شکار ہو جاتے ہیں، لیکن موجودہ دور میں یہ مرض، آبادی کے تمام ہی طبقات پر حاوی نظر آتا ہے، خصوصاً، نوجوان طبقہ فاسٹ فوڈز، کولا مشروبات اور غلط طرز زندگی کی وجہ سے اس کی لپیٹ میں ہے۔ عالمی ادارہ صحت اور عالمی انجمن قلب کے مطابق، غلط طرز زندگی کی وجہ سے پاکستان، بنگلہ دیش اور بھارت وغیرہ میں امراض قلب نے ایک وبا کی صورت اختیار کر لی ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق، آئندہ برسوں میں دل کے امراض کی شرح اور شدت میں مزید اضافہ ہوگا۔ پاکستان میں امراض قلب کا نہایت افسوس ناک اور خطرناک پہلو یہ بھی ہے کہ یہاں، نسبتاً چھوٹی عمر کے لوگ موذی مرض کا شکار ہو رہے ہیں اور اگر مغربی ممالک کے ساتھ اس شرح کا تقابل کیا جائے، تو حملہ قلب کی اوسط عمر، باقی ممالک سے دس برس کم ہے۔ یہ کہا جائے کہ پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں امراض قلب کے مسئلے کا حل کیا ہے؟ تو اس کا ایک ہی جواب ہے کہ ایسے عوامل سے خود کو ڈور کھا جائے، جو امراض قلب کا باعث بن سکتے ہیں، یعنی خوراک میں مناسب رد و بدل کے ساتھ، طرز زندگی میں بھی مناسب تبدیلیاں لانی جائیں، تاکہ ان امراض کو پھیلنے کا موقع ہی نہ مل سکے۔ ان مناسب تبدیلیوں میں ورزش، تہا کوشی سے پرہیز، چکنائی اور مرچ مسالے دار کھانوں کے بجائے تازہ سبز یوں اور پھلوں کا استعمال بے حد اہم ہے۔ پھر تن آسانی کی زندگی چھوڑ کر، جسم کو کام میں لانا، نہ صرف، دل کی بیماریوں، بلکہ دیگر امراض سے بھی دور رکھتا ہے۔

امراض قلب کی پہلی قسم، بچوں میں، ماں کے پیٹ میں واقع ہوتی ہے، جو دل کے پیرا آئشی نفاص کی صورت، سامنے آتی ہے۔ اس کے سد باب کے لیے حاملہ خواتین کو دوران حمل، خصوصی طور پر، احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں اور اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیے، بالخصوص، بلاوجہ ادویہ کھانے سے احتراز کیا جائے اور ایکسرے وغیرہ سے بھی دور رہا جائے۔ ایسے امراض، جنہیں پیشگی طور پر روکا جاسکتا ہے، مثلاً جرم خسروہ وغیرہ، ان سے بچاؤ کے حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائے چاہئیں۔ دوسری قسم میں، لڑکیوں یا نوجوانی کے دور میں ہونے والا گھٹیا بنی بنارہم ہے۔ اس کا شکار، عموماً گھنجان آباد علاقوں کے وہ افراد بنتے ہیں، جنہیں زندگی کی بنیادی سہولتیں میسر نہیں ہوتیں۔ ایک اندازے کے مطابق، پاکستان میں اس مرض کے تقریباً دس سے بارہ لاکھ مریض پائے جاتے ہیں، ان مریضوں کے، علاج معالجے کے بعد، جوڑ تو صحیح ہو جاتے ہیں، لیکن دل کے خانے خراب ہو جاتے ہیں۔ مرض کے سد باب کے لیے بہتر پہاٹھی اور غذائی سہولتیں میسر ہونی چاہئیں۔ تیسرا اور سب سے عام، رگ و دل کا عارضہ، یعنی بلند فشارخون ہے، جس میں ہر چار میں سے ایک فرد مبتلا ہے۔ اگر مناسب علاج معالجہ اور ضروری احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں، تو حملہ قلب، انجانا، ناہینا پن ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، دل، گردے ٹیل ہونے کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس عارضے کے سد باب کے لیے مناسب علاج کے ساتھ ساتھ، خوراک میں نمک کو یکسر ”کم“ کر دینا چاہیے اور روزمرہ معمولات میں چینی، چکنائی اور گوشت سے بنی اشیاء سے پرہیز لازمی ہے۔ چوتھا اور اس زمانے کا سب سے مہلک مرض، دل کی نارسائی خون کا ہے، جس کے نتیجے میں انجانا اور حملہ قلب کا دورہ پڑتا ہے۔ کسی زمانے میں یہ مرض اوجیز نمبر کا مرض سمجھا جاتا تھا، لیکن آج کل 40 برس کی عمر سے قبل ہی افراد اس کا شکار ہو رہے ہیں۔ ماہرین صحت کے مطابق، اس عارضے میں مبتلا مریضوں میں سے 30 فی صد افراد کی عمر 40 سال سے کم ہوتی ہے، جب کہ نوے فی صد میں، ناگہانی اموات کا سبب یہی مرض ہے۔ اس کے سد باب کے لیے ضروری ہے کہ خوراک میں سے چکنائی، خصوصاً جمی ہوئی چکنائی، ٹینی چرنی، گوشت، چینی اور نمک کی مقدار کم کر دی جائے۔ اس کے علاوہ، تمباکو نوشی سے اجتناب برتا جائے اور روزانہ ورزش کو معمول بنایا جائے۔

دل اور دل کی کارکردگی پر اثر انداز ہونے والے عوامل پر اگر نظر ڈالی جائے تو، عموماً ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول کی زیادتی، گھٹیا کالمرش، موٹاپا، ذیابیطس، تمباکو نوشی، طرز زندگی یا شخصیت کا عمل دخل، ذہنی تازہ دہاؤ، پستی (ڈیپریشن)، فکر (انزائی)، غصہ، ہنسی انداز فکر، تن آسانی، کالی اور موٹوٹی، رجحان قابل ذکر ہیں۔ اسی طرح، دل اور دل کی کارکردگی کے دشمن عوامل میں، سفید چینی، نمک، سُرخ گوشت، کولاسٹروہات اور چکنائیوں کا بکثرت استعمال سرفہرست ہے، جو بدہضمی اور قبض کا باعث بھی بنتا ہے۔ ان عوامل کی روشنی میں، یہ بات بجا طور پر کہی جاسکتی ہے کہ دل کی صحت مندی کے لیے ضروری ہے کہ کھانے پینے کے معاملات پر خاص نظر رکھی جائے اور اس کے ساتھ ساتھ، سُستی دکالی سے دور رہا جائے، یعنی مناسب ورزش کو معمول بنالیا جائے۔ ذیل میں چند ایسے نکات درج کیے جا رہے ہیں، جو دل کو نہ صرف صحت مندر کھنے میں معاون ہیں، بلکہ دل کے عوارض سے بچاؤ کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔

دل کے چند غذائی پلان: یہاں دل کی صحت مندی کے لیے ایسے نکات کی نشان دہی کی جا رہی ہے، جو انسان کی مجموعی صحت کے لیے بالعموم اور دل کی صحت کے لیے بالخصوص، معاون ہیں: اپنی روزمرہ خوراک میں ان اشیاء کی تعداد بڑھادیں: تازہ پھل، خام سبزیاں، مچھلی، ریشے سے بھرپور غذائیں، آرکیک خوراک (حلقی طور پر اگائی جانے والی سبزیاں)، خوراک کو اول بدل کر استعمال کرنا اور صاف پانی کا استعمال۔ روزمرہ خوراک میں ان اشیاء کی مقدار کم کر دیں: ریٹائنڈ کاربوہائیڈریٹ، نمک، سیر شدہ چکنائیاں، کولیسٹرول سے بھرپور غذائیں، چائے و کافی، الکوحل، طے مشروبات اور کیلوریز سے بھرپور غذائیں۔ نیز، ہدایات پر عمل بھی ضروری ہے: ہمیشہ چھوٹے نوالے بنا کر اچھی طرح سے چبا کر کھائیں، کھانے کے دوران، پریشان گن خیالات سے گریز کریں اور خراب غذائی عادات کو فوری طور پر ترک کر دیں، کھانوں کو بہت زیادہ پکانے سے گریز کریں اور چربی میں حل پذیر حیاتین، ضرور کھائیں، پانی میں حل پذیر حیاتین، کا استعمال ضرور کریں اور کچھ معدنی عناصر کو بھی اپنی خوراک کا لازمی حصہ بنائیں۔

یاد رکھیں، انسانی فطرت اور شخصیت کو اعداد و شمار کے ڈھانچے میں ڈھانکا کسی طرح ممکن نہیں، ہو سکتا ہے کہ 5 نمبر تک حاصل کرنے والا فرد، دل کے دورے کا جلد شکار ہو جائے اور 15 سے زائد نمبر حاصل کرنے والا فرد، صحت مندر ہے اور طویل عمر پائے، لیکن یہ اندازے و تخمینے، مشاہدات کے بعد ہی ترتیب دیے جاتے ہیں، اس لیے 12 نمبر کے بعد، حدود چھٹا ہو جانا چاہیے اور اپنا اسلوب زندگی سدھار لینا چاہیے۔

مچھلی اور دل کی صحت

گزشتہ کئی برسوں کی تحقیق سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ مچھلی کھانے سے دل کو تقویت ملتی ہے اور یہ غذا، اکثر اوقات، زندگی بچانے میں معاون بھی ثابت ہوئی ہے۔ مختلف تحقیقات اور مطالعات میں مرد و خواتین کو شامل کیا گیا اور انہیں مختلف غذائیں کھلانے کے بعد نتائج اخذ کیے گئے۔ ایک برطانوی سائنس دان نے 1944ء میں ایسے علاقوں کا دورہ کیا، جہاں اکیسوزر پتے تھے۔ اس نے وہاں محسوس کیا کہ گووہ لوگ چکنائی کا استعمال زیادہ کرتے ہیں،

لیکن ان میں امراض قلب کی شرح نمایاں طور پر کم ہے۔ اس سائنس دان نے تحقیق کے بعد، یہ رائے قائم کی کہ چوں کہ یہ لوگ مچھلی، خصوصاً اومیگا تھری چکنائی والی روغنی مچھلی کھاتے ہیں، لہذا امراض قلب سے محفوظ ہیں۔ اومیگا تھری کو "لازمی روغنی تیزاب" کہا جاتا ہے، جو جسم میں خود سے پیدا نہیں ہوتا بلکہ اسے غذا سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد، مختلف ممالک میں مچھلی کے بارے میں دل کے امراض سے متعلق تحقیق کا سلسلہ چل نکلا۔ مطالعے کے دوران، یہ دیکھا گیا کہ جن لوگوں کے خون میں اومیگا تھری چکنائی کی سطح سب سے کم تھی، ان کے مقابلے میں، ان لوگوں کے لیے، اچانک موت کا خطرہ 80 فی صد کم ہو گیا، جن کے خون میں اس چکنائی کی مقدار سب سے زیادہ تھی۔ اسی طرح، اٹلی میں کیا جانے والا اسی طرح کا ایک تجربہ، جس میں گیارہ ہزار افراد ایسے شامل تھے، جنہیں حملہ قلب ہو چکا تھا۔ انہوں نے ساڑھے تین برس تک روزانہ مچھلی کے تیل کے کپسول کھائے، ان کے لیے اچانک موت کا خطرہ مچھلی کا تیل نہ کھانے والوں کی یہ نسبت 50 فی صد کم ہو گیا۔ تحقیق کے مطابق، مچھلی میں سر شدہ چکنائی کی مقدار کم ہوتی ہے اور اگر جسم میں سر شدہ چکنائی کی مقدار کم پہنچے گی، تو امراض قلب کا امکان بھی کم ہو جائے گا، اس لیے وہ افراد، جو مچھلی کھاتے ہیں، ان کے جسم میں اومیگا تھری چکنائی زیادہ پہنچتی ہے، جو دل کی دھڑکن میں تیز ہونے کو روکتی ہے، جو اچانک موت کی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ یہ بھی ایک اندازہ لگایا گیا ہے کہ اومیگا تھری چکنائی بہت زود اثر ہوتی ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ مچھلی کے تیل سے خون کی چھپتا ہٹ میں کمی ہوتی ہے، جس کی وجہ سے گاڑھے پن میں کمی آتی ہے، اس لیے تھکے بننے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

انجائنا اور ہارٹ ایک میں فرق

انجائنا اور دل کا دورہ، ایک ہی بیماری کے دو نام نہیں، بلکہ دل کو خون کی مطلوبہ فراہمی میں عارضی کمی واقع ہونا، جس کے نتیجے میں دل کے پشوں کو آکسیجن کی سپلائی معطل ہو جاتی ہے اور درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ یہ درد "انجائنا کارڈ" کہلاتا ہے اور یہ درد، عموماً ورزش کے دوران یا ذہنی تازگی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ورزش روکنے یا سکون سے بیٹھنے یا لیٹ جانے یا انجائنا ٹھیلٹ پونے سے کم ہو جاتا ہے۔ جب کہ ہارٹ ایک، انجائنا ہی کی ایک شدید اور خطرناک قسم ہے۔ اس کا درد نہایت شدید اور مسلسل ہوتا ہے اور آرام کرنے سے بھی ختم نہیں ہوتا۔ مریض کو ٹھنڈے پینے آتے ہیں، بار بار تلی اور اٹلی کی کیفیت طاری ہوتی ہے، چہرہ زرد ہو جاتا اور نبض تیز اور بے قاعدگی سے دھڑکنے لگتی ہے۔ انجائنا کی طرح، ہارٹ ایک کا درد چند ہی منٹ میں ختم نہیں ہوتا، اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں عموماً دل کے عضلات کو آکسیجن اور شوٹن ضرورت کے مطابق زیادہ عرصے تک نہیں ملتا یا آکسیجن کی سپلائی مستقل منقطع ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے دل کے اس حصے کی موت واقع ہونے لگتی ہے اور یہی حالت "ہارٹ ایک" کہلاتی ہے۔

کے کتنا خطرہ؟

ذیل کے جدول کی مدد سے یہ جاننے میں کسی حد تک مدد مل سکتی ہے کہ کسی فرد کو دل کے دورے یا دل کے دیگر عوارض کا کس حد تک امکان ہو سکتا ہے				
اسکور				خطرے کی وجہ
3	2	1	0	
والدین، رہن بھائیوں میں 60 سال کی عمر سے قبل	والدین، رہن بھائیوں میں 60 سال کی عمر سے قبل	والدین، رہن بھائیوں میں 60 سال کی عمر کے بعد	نہیں	ناتوان میں دل کے عوارض کی موجودگی
مردین یا س سے گزرنے والی خاتون	مردین یا س سے گزرنے والی خاتون	مردین یا س سے گزرنے والی خاتون	خاتون (سن یا س سے قبل)	جنس
600 سے اوپر	50 - 59	36 - 49	18 - 35 سال	عمر
160 سے اوپر	140 - 160	125 - 140	1200 یا اس سے کم	بلڈ پریشر (اوپر والا)
120 سے اوپر	100 - 119	90 - 99	85 سے کم	بلڈ پریشر (پچھے والا)
ہاں	ہاں	ہاں	نہیں	زیادہ چربی
20 سے زائد	تین سگریٹ روزانہ	دس سگریٹ روزانہ	نہیں	تسیا کوئی
300 سے زائد	250 - 299	170 - 249	170 سے کم	خون میں کولیسٹرول
ٹائٹل سے 15 یا اس سے زائد	ٹائٹل سے 10 کلوگرام زائد	ٹائٹل سے 5 کلوگرام زائد	ٹائٹل سے کم	وزن
ہائپر ٹین	ہائپر ٹین	کبھی کبھار	ورزش کی باقاعدگی	ورزش
عموماً تازہ اور پاک کھانے ہیں۔	دن میں عموماً تین چار مرتبہ پاک کھانے ہیں۔	کبھی کبھار بہت ہی کم کھانے ہوتے ہیں	شاید ہی کبھی تازہ کھانے ہوتے ہوں	ذہنی تازگی

نتیجہ:

خطرہ	حاصل کردہ اسکور
بہت کم خطرہ	5 سے کم
کم خطرہ	6 - 10
درمیانہ خطرہ	11 - 15
زیادہ خطرہ	16 - 20
بہت زیادہ خطرہ	20 سے زائد