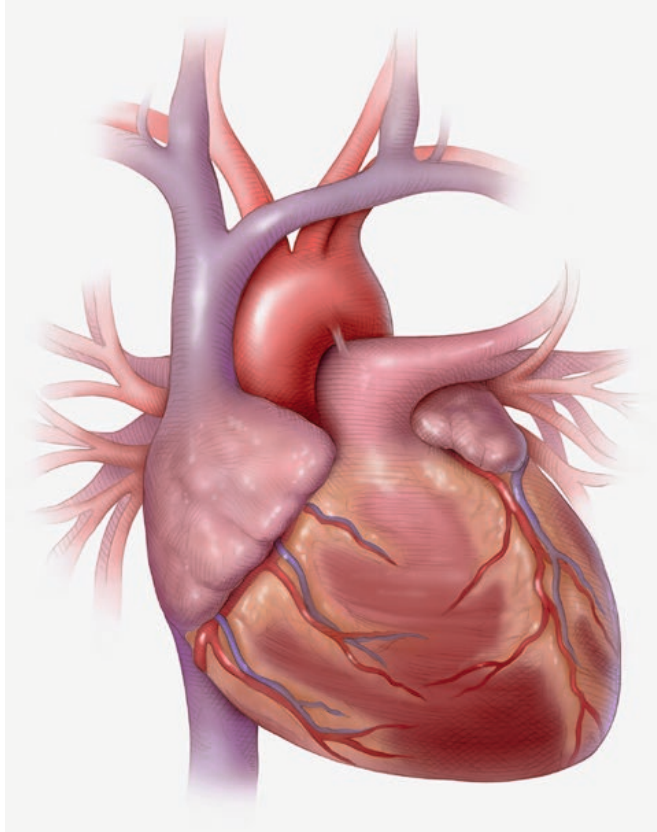




LHL

آپ کے لیے معلومات جنہیں انجائنا پیکٹورس ہے یا دل کا دورہ پڑ چکا ہے

معائنے اور علاج - بحالی صحت اور طرز زندگی میں تبدیلیاں



URDU

1- تعارف 3

2- دل اور دل کی شریانیں 4

3- معائنہ اور علاج 5

4- ہسپتال میں قیام کے بعد کا عرصہ 7

5- دل کی صحت کی بحالی 9

6- دل کے لیے مفید طرز زندگی 11

خوراک 11

ورزش 14

تمباکو – سگریٹ اور سنوس 17

ذہنی دباؤ اور اسے سنبھالنا 18

7- دل کی بیماری اور صحت کے متعلق معلوماتی وسائل 20

1- تعارف

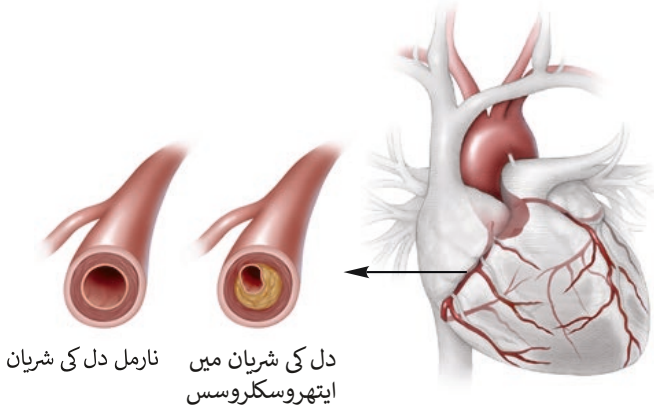
یہ معلومات ان لوگوں کے لیے مرتب کی گئی ہیں جنہیں انجائنا پیکٹورس ہے یا دل کا دورہ پڑ چکا ہے۔ یہاں آپ کو دل، معائنون، علاج اور بحالی صحت کے متعلق مفید معلومات ملیں گی۔ آپ کو ایسے طرز زندگی کے متعلق مشورے بھی ملیں گے جو دل کی بیماری کا خطرہ کم کرتا ہے۔

دل کے مریضوں کو دل کی صحت کی بحالی کے باقاعدہ پروگرام میں شریک ہونے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بحالی صحت کے پروگرام کا مقصد بہتر صحت، بہتر فنکشننگ (زندگی میں ٹھیک چل پانا) اور جسمانی سرگرمی اور ورزش کے وقت زیادہ تحفظ فراہم کرنا ہے۔ بحالی صحت کے پروگرام کی وجہ سے انسان نارمل معمول اور روزگار کی طرف جلد لوٹ سکتا ہے۔



2- دل اور دل کی شریانیں

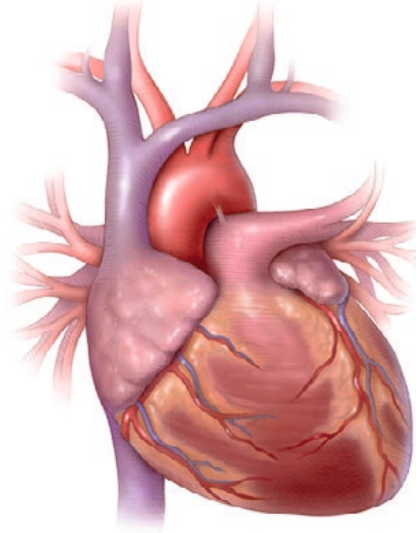
انجائنا پیکٹورس کی علامات مختلف ہو سکتی ہیں اور یہ سینے میں دبانے اور بھینچنے والے درد کی طرح محسوس ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگوں کو بائیں بازو یا دونوں بازوؤں میں، پشت پر کندھوں کے درمیان، گردن، گلے اور جبڑے کی طرف اٹھتا ہوا اور پیٹ کے اوپری حصے میں درد ہو سکتا ہے۔ اکثر یہ درد صرف چند منٹ ہی رہتا ہے اور آرام کرنے سے بالعموم درد ختم ہو جاتا ہے۔ دوسری علامات میں سانس لینے میں مشکل اور تھکن شامل ہیں۔ انجائنا پیکٹورس کی علامات اکثر جسمانی طاقت کے استعمال، پریشانیوں اور ذہنی دباؤ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔



دل ایک پٹھا ہے جس کا سائز ہماری مٹھی کے برابر ہوتا ہے اور دل کا کام پورے جسم میں آکسیجن سے بھرپور خون پمپ کرنا ہے۔ دل کی اپنی شریانیں ہوتی ہیں جو دل کی بیرونی سطح پر گولائی میں پھیلی ہوتی ہیں اور آگے مزید شاخوں میں بٹ کر پٹھے کے اندر تک پہنچتی ہیں۔ ان شریانوں سے دل کے پٹھے کو آکسیجن سے بھرپور خون ملتا ہے۔

دل کی شریانوں میں بیماری کی وجہ سے ایتھروسکلروسیس یعنی شریانوں میں مواد جمع کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں شریانوں کی دیواریں چکنائی، ورم والے خلیات اور کیلیشیم جمع سے بتدریج تنگ ہو جاتی ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ اکثر لوگوں کی شریانوں میں کچھ نہ کچھ مواد جمع جاتا ہے اور کچھ لوگوں کے لیے جینیٹک وجوہ سے اس کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

کچھ عوامل شریانوں میں مواد جمع کی وجہ بنتے ہیں اور اس عمل کو تیز کر دیتے ہیں جو کہ تمباکو نوشی، ہائی بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول، ورزش کی کمی، ذیابیطس اور ذہنی دباؤ ہیں۔



دل اور اس کی شریانیں

دل کا دورہ

دل کا دورہ یا ہارٹ اٹیک تب ہوتا ہے جب دل کی کسی شریان میں خون کا لوتھڑا رکاوٹ پیدا کر دے اور اس کی وجہ سے دل کو آکسیجن والے خون کی سپلائی کم ہو جائے۔ اگر خون کی سپلائی بالکل رک جائے تو دل کے پٹھے کے مر جانے کا خطرہ ہوتا ہے اور دل کی خون پمپ کرنے کی صلاحیت کمزور ہو سکتی ہے۔

دل کے دورے کی علامات انجائنا پیکٹورس سے ملتی جلتی ہیں لیکن دل کے دورے میں علامات اکثر زیادہ شدید ہوتی ہیں اور آرام کرنے سے دور نہیں ہوتیں۔ متلی، الٹی، ٹھنڈا پسینہ اور سانس لینے میں مشکل دورے کی دوسری علامات ہو سکتی ہیں۔

دل کا دورہ پڑنے پر علاج کے لیے جلد پہنچنا نہایت اہم ہے تاکہ دل کے پٹھے کو زیادہ نقصان سے بچایا جائے۔ اگر سینے میں درد 5 منٹ سے زیادہ دیر رہے تو ایمرجنسی نمبر 113 پر فون کریں۔

انجائنا پیکٹورس

انجائنا پیکٹورس کے مرض میں دل کو آکسیجن والا خون اپنی ضرورت سے کم ملتا ہے، ایتھروسکلروسیس کی وجہ سے شریانوں کے اندر گنجائش کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں خون کی گردش کم ہو جاتی ہے۔

3- معائنہ اور علاج

اکثر شریان میں ایک سٹینٹ ڈالا جاتا ہے۔ سٹینٹ دھاتی جالی سے بنا ایک پرزہ ہوتا ہے جو شریان کو کھلا رکھتا ہے۔

اگر آپ کو دل کے دورے یا انجائنا پیکٹورس کی علامات پیش آئیں تو اس سلسلے میں کیے جانے والے معائنے ای سی جی، خون کے ٹیسٹ، سٹریس ای سی جی، الٹراساؤنڈ، دل کا سی ٹی یا کورونری اینجیوگرافی ہیں۔

کورونری اینجیوگرافی

کورونری اینجیوگرافی دل کی شریانوں کا ایکسرے ہے۔ اس ایکسرے کے لیے کلائی یا ران کے اوپری اندرونی حصے کی شریان سے ایک کیتھیٹر (ٹیوب) داخل کر کے دل تک پہنچائی جاتی ہے۔ کیتھیٹر میں کنٹراسٹ لیکوئڈ داخل کیا جاتا ہے اور اگر دل کی شریانوں میں مواد جما ہوا ہو تو یہ ایکسرے میں نظر آ جاتا ہے۔

ایکسرے کا نتیجہ یہ دکھا سکتا ہے:

1. دل کی شریانوں کے تنگ حصے جن کے لیے دوائیوں سے علاج اور طرز زندگی میں تبدیلیوں کی ضرورت ہو۔

2. کسی ایک شریان یا کئی شریانوں کے تنگ حصے جن سے دل کے پٹھے کو کم خون پہنچ رہا ہو۔ دوائیوں اور طرز زندگی میں تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ ان تنگ حصوں کو unblocking (PCI) کے ذریعے کھلا کرنا ضروری ہوتا ہے۔

3. کچھ لوگوں کے لیے دل کا آپریشن (بائی پاس) بہترین علاج ہوتا ہے۔ بائی پاس آپریشن میں جسم کے کسی اور حصے سے صحتمند شریانیں لے کر انہیں دل کی شریانوں کے تنگ حصوں کے آگے اور پیچھے سی کر خون کے گزر کے لیے راستہ بنایا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ دوائیوں سے علاج اور طرز زندگی میں تبدیلیاں بھی کی جاتی ہیں۔

شریانوں کو کھلا کرنا/Percutan coronary intervention (PCI)

اس طریقہ علاج میں دل کی شریانوں میں جے مواد کو دور کیا جاتا ہے اور اسے اکثر کورونری اینجیوگرافی سکین کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ علاج دل کے دورے اور انجائنا دونوں کے لیے کیا جاتا ہے۔ شریان کے تنگ یا بند حصے میں ایک غبارے والی کیتھیٹر داخل کی جاتی ہے۔ جب اس غبارے کو پھلایا جائے تو مواد دب کر شریان کی دیوار کی طرف چلا جاتا ہے لہذا خون کو گزرنے کے لیے کھلا راستہ مل جاتا ہے۔



دل کی شریان میں ڈالا ہوا سٹینٹ دل کی شریان میں غبارے والی کیتھیٹر

دل کی بیماری کی عام دوائیاں

انجائنا پیکٹورس یا دل کے دورے کی صورت میں دوائیوں سے علاج ضروری ہوتا ہے۔ دوائیاں بدلنے یا چھوڑنے کے لیے ہمیشہ ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

خون پتلا کرنے والی دوائیاں:

خون کے لوتھڑوں اور دل کے دورے کا خطرہ کم کرنے کے لیے ایسی دوائیاں دی جاتی ہیں جو خون کے پلیٹلیٹس کی آپس میں چپکنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہیں۔ ان میں سے کچھ دوائیاں پوری عمر استعمال کی جاتی ہیں۔ شریانیں کھلی کرنے کے بعد کچھ عرصے تک خون پتلا کرنے والی کئی دوائیاں ایک ساتھ استعمال کرنا عام ہے۔

کولیسٹرول کم کرنے والی دوائیاں:

شریانوں میں دوبارہ مواد جمنے کا خطرہ کم کرنے کے لیے کولیسٹرول کم کرنے والی دوائیاں لی جاتی ہیں۔ یہ دوائیاں خون میں چکنائی کم کرتی ہیں، شریانوں کی دیواروں کو مضبوط بناتی ہیں اور دل کے دورے کا خطرہ کم کرتی ہیں۔

بیٹا بلاکرز:

بیٹا بلاکرز نبض اور بلڈ پریشر کم کرتی ہیں جس سے دل پر کام کا بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ دل کو کم کام کرنا پڑتا ہے اور کم آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح دل کے دورے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

بلڈ پریشر کم کرنے والی دوائیاں:

جن لوگوں کو ہائی بلڈ پریشر ہو، انہیں بلڈ پریشر کم کرنے والی دوائیاں دی جاتی ہیں تاکہ دل کی شریانوں کو ایتھروسکلوروسس سے محفوظ رکھا جائے اور دل پر کام کا بوجھ کم کیا جائے۔ ان دوائیوں کی کئی قسمیں ہیں جو مختلف طریقوں سے اثر کرتی ہیں۔

نائٹروگلیسرین:

انجائنا کی صورت میں اگر نائٹروگلیسرین استعمال کی جائے تو درد چند ہی منٹوں میں ختم ہو جاتا ہے۔ یہ دوائی سپرے یا زبان کے نیچے رکھنے والی گولی کی صورت میں لی جاتی ہے۔ یہ دوائی وریدوں یعنی واپس دل تک خون لے جانے والی نالیوں کو کھلا کرتی ہے۔ اس طرح دل کی آکسیجن کی ضرورت کم ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگ آہستہ آہستہ خارج ہونے والی نائٹروگلیسرین بھی استعمال کرتے ہیں۔

دوائیوں کے ساتھ ساتھ اکثر لوگوں کو طرز زندگی بدلنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ تمباکو نوشی چھوڑ کر، صحت بخش خوراک اور باقاعدگی سے جسمانی سرگرمی اور ورزش کے ذریعے آپ خود مستقبل میں دل کے متاثر ہونے کے خطرے کی روک تھام کر سکتے ہیں اور یہ خطرہ کم کر سکتے ہیں۔



4۔ ہسپتال میں قیام کا بعد کا عرصہ

جب آپ ہسپتال سے نکلیں تو ہسپتال آپ کے مقامی ہسپتال، آپ کو بھجوانے والے ڈاکٹر اور فیملی ڈاکٹر (fastlege) کو آپ کی ڈسچارج سمری (epikrise) بھیجتا ہے۔ ڈسچارج سمری سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا کونسا معائنہ اور علاج ہوا تھا۔ آپ helsenorge.no پر بھی اپنی ڈسچارج سمری دیکھ سکتے ہیں۔

دل کی شریانوں کو کھلا کرنے (PCI) اور دل کے دورے کے بعد خبرگیری کے سلسلے میں مختلف مقامی ہسپتالوں کے معمول میں فرق ہو سکتا ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ باقاعدگی سے معائنے کروانے کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ اچھی خبرگیری سے دل کی بیماری مزید بڑھنے سے بچاؤ ہوتا ہے۔

نیند اور آرام

قدرتی بات ہے کہ دل کے دورے کے بعد شروع کے عرصے میں یا انجائنا کی تکلیف میں آپ کو آرام کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ پھر بھی مشورہ ہے کہ آپ دن کے وقت زیادہ نہ سوئیں کیونکہ اس سے رات کی نیند خراب ہو جاتی ہے۔ جسمانی سرگرمی کا رات کی نیند پر بھی اچھا اثر دیکھا گیا ہے۔



جسمانی سرگرمی

PCI یا دل کے دورے کے بعد شروع کے عرصے میں ہسپتال میں ہی ڈاکٹر یا فزیوتھراپسٹ آپ کو جسمانی سرگرمی کے متعلق ہدایات دیں گے۔ ہسپتال سے گھر آنے کے بعد آپ کو روزانہ جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے۔ شروع کے چار ہفتوں میں ورزش ہلکی سے لے کر معمولی سی طاقت طلب ہونی چاہیے۔ تھوڑی دور تک پیدل چلنے سے آغاز کریں اور آہستہ آہستہ اپنا پیدل چلنے کا وقت بڑھاتے جائیں۔



بیماری کی چھٹی کے لیے میڈیکل سرٹیفکیٹ

دل کے دورے کے بعد عام طور پر 1 سے 4 ہفتوں کی چھٹی لی جاتی ہے۔ اس چھٹی کی طوالت اور میڈیکل سرٹیفکیٹ کا درجہ آپ کی حالت پر اور اس پر منحصر ہے کہ آپ کس قسم کا کام کرتے ہیں۔



گرمی اور سردی

دل کی بیماری کے باوجود آپ کو گرمی اور سردی کے سلسلے میں کوئی خاص ہدایات نہیں دی جاتیں۔ شدید گرمی اور شدید سردی میں سخت ورزش نہ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ تاہم مختلف لوگ اس معاملے میں بہت مختلف ہوتے ہیں اور یہ اہم ہے کہ آپ خود اپنی برداشت کو پہچانیں۔ مثال کے طور پر انجائنا کے کچھ مریضوں کو لگتا ہے کہ ٹھنڈے موسم میں ان کی تکلیف بگڑ جاتی ہے۔ اگر آپ کو لگے کہ باہر کھلی جگہوں کا درجہ حرارت آپ کو زحمت دیتا ہے تو عمارتوں کے اندر ہونے والی متبادل سرگرمیاں تلاش کریں۔



درجہ حرارت میں زیادہ اونچ نیچ سے بچیں جیسے مثال کے طور پر ٹھنڈے شاور کے بعد ساؤنا (badstue) میں نہ جائیں۔ اس کے علاوہ ساؤنا کو عام حالات کی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔

فضائی سفر اور بیرون ملک سفر

عام طور پر PCI کے بعد لوگ فضائی سفر کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں اچھے مشورے یہ ہیں کہ ہوائی جہاز میں وافر پانی پیتے رہیں، زیادہ حرکت کریں اور حسب ضرورت کمپریشن سٹاکنگز پہنیں تاکہ ٹانگوں میں خون کے لوٹھڑے بننے کا خطرہ کم رہے۔ ہسپتال میں قیام کے بعد پہلے چند ہفتوں میں لمبی فلائٹس یا بیرون ملک سفر کے سلسلے میں مشورہ دیا جاتا ہے کہ پہلے ڈاکٹر سے بات کر لیں۔ سفر کے لیے اپنی دوائیوں کو ان کی اصل پیکنگ میں ہی اپنے دستی سامان میں ساتھ رکھیں۔



نفسیاتی ردعمل

جب آپ بیماری میں مبتلا ہوں تو آپ اور آپ کے پیاروں پر جذباتی اثر ہونا نارمل ہے۔ آپ کو گھبراہٹ، خوف، شاک، چڑچڑے پن، موڈ میں تبدیلیوں اور غم کا سامنا ہو سکتا ہے۔ مختلف لوگوں کے جذباتی ردعمل کی شدت بہت مختلف ہو سکتی ہے۔ تازہ ہوا، ورزش اور لوگوں سے میل جول کا نفسیاتی صحت پر اچھا اثر ہوتا ہے۔ اپنے جذبات کو کھل کر قبول کرنے اور دوسروں سے بات کرنے سے آپ اور آپ کے قریبی لوگوں کو صورتحال سے نبٹنے میں مدد ملتی ہے۔



جنسی معاملات

جنسی فعل میں جسم پر بہت کم دباؤ پڑتا ہے۔ آرگیزم (جنسی فعل کی انتہا) پر نبض اور بلڈ پریشر اتنا ہی ہوتا ہے جتنا تیز پیدل چلنے یا دو منزلوں کی سیڑھیاں چڑھنے جیسی درمیانی شدت کی سرگرمی میں ہوتا ہے۔ جب آپ خود کو جنسی فعل کے لیے تیار محسوس کریں تو آپ یہ شروع کر سکتے ہیں۔



بعض دوائیوں اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے مردانہ عضو کے سخت ہونے اور جنسی خواہش پر برا اثر پڑ سکتا ہے۔ اگر یہ مسئلہ چلتا رہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

ڈرائیونگ

انجائنا پیکٹورس یا PCI کی صورت میں عام طور پر گاڑی چلانے پر کوئی پابندی نہیں ہوتی۔ جن لوگوں کو دل کا دورہ پڑا ہو، ان سب کو 4 سے 6 ہفتوں کے لیے گاڑی چلانے کی اجازت نہیں ہوتی۔ جب دل کی بیماری غیر واضح ہو یا اس کا علاج نہ ہوا ہو تو کچھ لوگوں کو، خاص طور پر پیشہ ور ڈرائیوروں کو، کچھ عرصے تک ڈرائیونگ سے منع کر دیا جاتا ہے۔



5- دل کی صحت کی بحالی

ہسپتال میں قیام کے بعد بحالی صحت

• **ہسپتال میں:** بحالی صحت تبھی شروع ہو جاتی ہے جب آپ معلومات لیں اور ہلکی ہلکی سرگرمی شروع کرنے کی طرف متوجہ ہوں۔

• **ہسپتال میں قیام کے فوراً بعد:** ابتدائی بحالی صحت آپ کے مقامی ہسپتال میں پولی کلینیکل علاج کی صورت میں یا بحالی صحت کے ادارے میں ہوتی ہے۔ اس دور میں مقصد یہ ہوتا ہے کہ جسمانی سرگرمی اور ورزش شروع کی جائے۔ بحالی صحت کے اقدامات میں طرز زندگی میں تبدیلیوں کے متعلق آگہی اور رہنمائی اور ہلکی سے درمیانی شدت کی ورزش شامل ہوتی ہے۔

• **گھر میں کچھ ہفتے یا مہینے گزارنے کے بعد:** بحالی صحت کی پیشکشوں میں ادارے میں دن کی پیشکش اور چوبیس گھنٹے قیام کی پیشکش شامل ہیں۔ اس دور میں درمیانی سے سخت شدت کی ورزش کا آغاز کیا جاتا ہے۔ مقصد یہ ہوتا ہے کہ فٹنیس بڑھانے کے ذریعے صحت مند رہنے کا امکان بڑھایا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو طبی علاج اور طرز زندگی میں تبدیلیوں کے لیے آگہی اور رہنمائی بھی دی جاتی ہے۔

بحالی کے پروگراموں میں طبی جائزہ، ورزش، رہنمائی، آگہی اور نفسیاتی و سماجی سہارا شامل ہوتا ہے۔ بحالی کی خدمات میں اکثر کئی پیشوں سے تعلق رکھنے والے افراد کام کرتے ہیں اور ان کی مدت اور ان میں شامل مدد مختلف ہوتی ہے۔

دل کی صحت کی بحالی کا مقصد آپ کی فنکشننگ بڑھانا، زندگی بہتر بنانا، تحفظ مہیا کرنا اور بیماری کو بخوبی سنبھالنا ہے۔ آپ کو دل کی صحت کی بحالی کی خاطر اپنے طرز زندگی میں مستقل تبدیلیاں لانے کا جذبہ پیدا کرنے کے لیے مدد مل سکتی ہے جیسے تمباکو نوشی چھوڑنے، جسمانی سرگرمی، صحت بخش خوراک کی عادت ڈالنے، وزن کم کرنے اور ذہنی دباؤ کو سنبھالنے کے لیے۔ دوبارہ دل کے دورے جیسے واقعات سے بچنے کی خاطر بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور خون میں شوگر کے لیے دوائیوں سے علاج کو اہمیت دی جاتی ہے۔

سماجی زندگی اور روزگار میں شمولیت سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے اور نارمل زندگی کی طرف لوٹنا دل کی صحت کی بحالی کا ایک اہم حصہ ہے۔ برسر روزگار لوگوں کے لیے اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ ڈاکٹروں سے پوچھیں کہ آپ کے لیے کب دوبارہ کام شروع کرنا ٹھیک ہے۔



ہیں: کورس، ورزش کے گروپ، معلوماتی میٹنگیں اور موضوعاتی میٹنگیں، تفریحی دورے اور سماجی میل جول۔

اپنے جیسے لوگ:

کیا آپ کو کسی ایسے شخص سے بات کرنے کی ضرورت ہے جس کی صورتحال آپ جیسی ہے یا رہ چکی ہے؟ LHL میں Likeperson (آپ کے جیسا شخص) خود مریض یا مریض کا قریبی رشتہ دار ہونے کی وجہ سے دل کی بیماری کا تجربہ رکھتا ہے۔

ایک Likeperson زندگی کے مشکل حالات میں دوسروں کو سہارا دے سکتا ہے اور یہ معلومات دے سکتا ہے کہ کون سے مواقع موجود ہیں۔ Likeperson سب سے پہلے آپ کی طرح ایک انسان ہوتا ہے جو آپ کی بات سن سکتا ہے اور آپ کو اپنے تجربات بتا سکتا ہے۔ کئی ہسپتالوں اور پارٹ سکولز میں LHL کی نمائندگی کرنے والے Likepersoner ہوتے ہیں۔

ربائشی بلدیہ میں ملنے والی خبرگیری زیادہ عرصے تک مہیا رہتی ہے جس کا انتظام frisklivssentral (صحت مند زندگی کے مرکز) میں، فزیوتھراپسٹ کے یہاں یا ورزش کے گروپس میں ہوتا ہے۔

Frisklivssentral

Frisklivssentralen سے مراد بلدیہ میں ایک ہیلتھ سروس ہے۔ اس کا مقصد صحت کو فروغ دینا اور بیماری کی روک تھام کرنا ہے جس کے لیے طرز زندگی میں تبدیلیاں لانے اور صحت کے چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے جلد مدد دی جاتی ہے۔ یہاں صحت کے متعلق بات چیت کی پیشکش ملتی ہے جس کے موضوعات جسمانی سرگرمی، خوراک اور تمباکو نوشی ہوتے ہیں۔ کچھ بلدیات میں نفسیاتی صحت، نیند اور نیند کے مسائل اور شراب کے خطرناک استعمال سے تعلق رکھنے والی خدمات بھی مہیا ہیں۔

دل اور پھیپھڑوں کے مریضوں کی ملک گیر تنظیم

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

:(LHL)

پورے ناروے میں LHL کی تقریباً 240 مقامی شاخیں موجود ہیں۔ اس کی رکنیت سے آپ کو دوسرے لوگوں کا ساتھ میسر آتا ہے۔ مقامی شاخیں اپنے ارکان کو مختلف پیشکشیں دیتی

بحالی صحت کے اداروں نے سرکاری اداروں اور پرائیویٹ خدمات کے ساتھ معاہدے کر رکھے ہیں۔

دل کی صحت کی بحالی

ہسپتال یا فیملی ڈاکٹر آپ کو اپنے حوالے کے ساتھ بھیجتا ہے

مختلف خدمات جن کا انحصار آپ کے رپائشی علاقے اور آپ کی ضروریات پر ہے

مقامی ہسپتال میں پارٹ سکول یا پارٹ کورس - ورزش کے ساتھ یا ورزش کے بغیر

دن کی پیشکش والا بحالی صحت کا ادارہ

چوبیس گھنٹوں کی پیشکش والا بحالی صحت کا ادارہ

Frisklivssentral

ورزش کے گروپ، فزیوتھراپسٹ اور خود ورزش کرنا

6- دل کے لیے مفید طرز زندگی

دل کے مریضوں کے لیے خوراک کے متعلق مشورے:

- زیادہ سبزیاں، پھلیاں اور پھل کھائیں۔ روزانہ سبزیوں، پھلوں اور بیروں کے کم از کم پانچ حصے کھائیں۔ ان میں نصف سبزیاں ہونی چاہئیں۔
- لال گوشت، بالخصوص پراسیسڈ گوشت، کا استعمال کم کریں۔ پراسیسڈ گوشت سے مراد نمک لگا کر، سموک کر کے یا نائٹرائٹ لگا کر تیار کیا گیا گوشت ہے جیسے spekemat، بیکن اور ساسیجز۔ ان مصنوعات میں اکثر خالص گوشت کی نسبت زیادہ چربی ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ مرغی اور ٹرکی جیسا سفید گوشت کھایا جائے۔
- کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات استعمال کریں۔ مکمل چکنائی والے دودھ، کریم، زیادہ چکنائی والے پنیر اور سخت مکھن مثلاً ڈیری کے مکھن کا استعمال کم کریں۔
- مکھن اور سخت مارجرین کی جگہ نباتاتی تیل استعمال کریں جیسے زیتون کا تیل اور تورے کا تیل (ریپ سیڈ آئل) اور نرم یا مائع مارجرین۔

ماہرین صحت کے جائزے، علاج اور بحالی صحت کے بعد اکثر لوگ فعال زندگی گزارنا جاری رکھ سکتے ہیں۔ دل کے لیے اچھی خوراک کھانا، باقاعدگی سے ورزش کرنا اور تمباکو نوشی سے پاک زندگی گزارنا روک تھام کے اہم طریقے ہیں جن سے دل کی بیماری مزید نہیں بڑھتی۔ اس کے ساتھ ساتھ ذہنی دباؤ کے متعلق شعور اور ذہنی دباؤ کو سنبھالنا بھی آپ کے لیے اہم ہو سکتا ہے۔

خوراک

جن لوگوں کے لیے دل کی بیماری کا خطرہ معلوم ہو یا زیادہ خطرہ ہو، انہیں نارویجن ڈائریٹوریٹ آف ہیلتھ کی ہدایات کے مطابق خوراک کھانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر آپ کو خوراک میں تبدیلیوں کے لیے مشورے اور رہنمائی کی ضرورت ہو تو فیملی

ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہیے جو آپ کو کسی ماہر کے پاس بھیج سکتا ہے۔ اکثر بلدیات "Bra-mat-kurs" (اچھی غذا کے کورس) اور خوراک کے متعلق بات چیت کا انتظام رکھتی ہیں۔ دل کی صحت کی بحالی کے اقدامات میں کلینیکل نیوٹریشنسٹ سے معلومات لینا بھی شامل ہے۔



- پوٹاشیئم والا نمک (جیسے Seltin) عام نمک کا اچھا متبادل ہے۔
- متنوع خوراک کھائیں۔
- ہفتے میں دو سے تین بار شام کے کھانے میں مچھلی کھائیں۔
- بریڈ پر بھی مچھلی لگا کر کھائیں۔ سامن، ٹراؤٹ، میکریل اور پیرنگ جیسی چکنائی والی مچھلیاں ہفتے میں کئی بار کھانی چاہئیں۔

- باقاعدگی سے کھانوں کے اوقات پر کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اچھا ہو گا کہ آپ ہر تیسرے سے چوتھے گھنٹے کھائیں۔ جب آپ کو مناسب بھوک لگ جائے تب کھانا یا سنیک کھائیں اور جب مناسب حد تک پیٹ بھر جائے تو کھانا روک دیں۔
- روزانہ موٹے آٹے یعنی چھان بورے سمیت پسمے اناج کی مصنوعات کھائیں۔ ایسی ڈبل روٹی اور اناج کی مصنوعات جن جن پر بے بریڈ سکیل میں 3 یا 4 خانوں میں رنگ بھرا ہو۔



- خوراک اور مشروبات کی صورت میں اپنے جسم میں جانے والی توانائی (کیلوریز) اور سرگرمی کے ذریعے استعمال ہونے والی توانائی کے درمیان اچھا توازن رکھیں۔

شراب

زیادہ شراب نوشی سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے جس کا دل کی بیماری کے زیادہ خطرے سے تعلق ہے۔ فی ہفتہ 100 گرام سے زیادہ شراب نہیں چاہیے جو ایک دن میں 1 ڈیسی لیٹر وائن یا ایک دن میں 0.33 لیٹر بیئر کے برابر ہے۔ مشورہ دیا جاتا ہے کہ ایک ہی دن میں زیادہ شراب نہ پی جائے کیونکہ ایک یکساں سطح پر اکثر شراب نوشی کی نسبت ایک ہی دن میں زیادہ شراب پینا زیادہ نقصان دہ ہے۔ شراب میں بہت زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں لہذا اس سے آپ کے وزن پر بھی اثر پڑ سکتا ہے۔

وزن کم کرنے کے لیے خوراک

وزن زیادہ ہونا کوئی مرض نہیں ہے لیکن موٹاپے سے صحت، خیریت اور خوشگوار زندگی کے لیے سنگین مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ موٹاپے سے دل کے دورے، سٹروک، ہائی بلڈ پریشر، بعض قسموں کے کینسروں اور ٹائپ 2 ذیابیطس جیسے امراض کا خطرہ بھی بڑھتا ہے۔ موٹاپا جتنا زیادہ ہو، خطرہ اتنا ہی بڑھتا ہے اور یہ بات خاص طور پر پیٹ کے موٹاپے کے لیے درست ہے۔

وزن کی زیادتی اور موٹاپے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ لمبے عرصے تک جسم میں جانے والی توانائی اور خرچ ہونے والی توانائی کے بیچ عدم توازن رہ چکا ہوتا ہے۔ جینیٹک عوامل کی وجہ سے کچھ لوگوں کے لیے وزن کی زیادتی اور موٹاپے کا امکان دوسروں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ دوائیاں، بیماریاں، نفسیاتی اور سماجی حالات بھی وزن کی زیادتی کے اسباب ہو سکتے ہیں۔

- چھنے ہوئے آٹے کی مصنوعات کم استعمال کریں جیسے میڈے سے بنی بیکری کی مصنوعات، سفید ڈبل روٹی اور میٹھے ناشتے کے سیریل۔
- زیادہ چینی والی کھانے اور پینے کی چیزیں روزانہ کی بنیادوں پر استعمال نہ کریں۔ پیاس بجھانے کے لیے پانی پیئیں۔
- کم نمک والی کھانے کی چیزیں چنیں اور کھانا پکاتے اور کھاتے ہوئے نمک کا استعمال محدود رکھیں۔ دکانوں میں ملنے والے پیکٹوں کے کھانوں، فریزر کے تیار کھانوں اور تازہ کھانوں میں بہت نمک ہوتا ہے۔
- دکان میں وہ کھانے کی چیزیں خریدیں جن پر چابی کا نشان ہو۔ یہ وہ مصنوعات ہیں جن میں اسی قسم کی دوسری مصنوعات کی نسبت کم نمک ہوتا ہے۔

چابی کا نشان حکومت کی طرف سے صحت بخش غذاؤں کی نشاندہی کے لیے بنائی گئی سکیم ہے



سودا سلف خریدتے ہوئے وہ کھانے کی چیزیں خریدیں جن پر چابی کا نشان ہو

چابی کے نشان والی چیزیں بالعموم ایک غذائی گروہ میں دستیاب بہترین متبادل ہوتی ہیں۔

حاصل کرنے کے لیے زیادہ وزن گرانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جن لوگوں کا BMI ان حدوں تک پہنچا ہوا ہو، انہیں علاج اور خبرگیری کے لیے فیملی ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔


ایسی کوئی خاص ڈائٹ نہیں ہے جسے وزن میں دیرینہ کمی کے لیے دوسری ڈائٹس کی نسبت بہتر پایا گیا ہو۔ کچھ ڈائٹس جیسے لوکارب اور ہائی فیٹ ڈائٹس دل کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہیں لہذا ان کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ ایک ڈائٹ کا اثر صرف اتنا عرصہ رہتا ہے جتنا عرصہ انسان اس ڈائٹ پر ہو۔ اس کا مطلب ہے کہ جب لوگ اپنی پرانی کھانے پینے کی عادات کی طرف لوٹتے ہیں تو اکثر لوگوں کا وزن دوبارہ بڑھ جاتا ہے۔ عام طور پر لوگ وزن کم کرنے میں کامیاب اسی طرح ہوتے ہیں کہ وہ زندگی کی اچھی عادات اپنائیں اور انہیں صحت کے کارکنوں، گھر والوں اور دوستوں کی طرف سے اچھی خبرگیری اور سہارا بھی میسر ہو۔

ایسی تبدیلیاں لانا اہم ہے جنہیں انسان لمبے عرصے تک نبھا سکتا ہو بلکہ بہتر ہے کہ ساری عمر ان تبدیلیوں کو برقرار رکھا جائے۔ خوراک کے لیے اوپر دیے گئے مشوروں پر عمل کرنے سے وزن ضرور کم ہو سکتا ہے۔ تاہم اگر صحت بخش غذاؤں کی زیادہ بڑی مقدار کھائی جائے تو وزن بڑھ بھی سکتا ہے۔ ہر قسم کی غذا سے انسان کو توانائی ملتی ہے۔ اس لیے صحت بخش غذا کے پورشنز کو مناسب رکھنا ضروری ہے اور اسی طرح وزن کم ہو سکتا ہے۔ دل کے مریضوں کو جن غذاؤں کا مشورہ دیا جاتا ہے، ان میں سے کچھ میں بہت زیادہ توانائی ہوتی ہے جیسے نٹس، بادام اور سبزیوں کے تیل۔ ان چیزوں کی

مقصد یہ ہے کہ ہر شخص ایسی خوراک اور سرگرمی کی ایسی سطح تلاش کرے جس سے وہ مطمئن ہو اور جسے وہ اپنے طرز زندگی میں شامل کر سکتا ہو۔ وزن کم کرنا انسان کا واحد ہدف نہیں ہونا چاہیے۔ دوسرے اہم اہداف کامیابی، اپنے بارے میں بہتر محسوس کرنا اور خوشگوار زندگی ہیں۔ وزن کم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ توانائی (کیلوریز) کا بیلینس منفی ہو۔ بیلینس کو منفی اس طرح کیا جاتا ہے کہ آپ کم کیلوریز لیں اور ورزش کے ذریعے زیادہ توانائی خرچ کریں۔ وزن میں 5 سے 10٪ تک کمی سے صحت کو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے اور اسے کامیابی سمجھنا چاہیے چاہے آپ آئیڈیل وزن پر نہ آسکے ہوں۔

40 سے زیادہ BMI رکھنے والے یا دوسری بیماریوں میں مبتلا 35 سے زیادہ BMI رکھنے والے لوگوں کو صحت کے مطلوبہ فوائد

ہائی ماس انڈیکس
(BMI) قد کے تناسب سے
وزن کا پیمانہ ہے



عالمی ادارہ صحت بالغوں کے BMI کی وضاحت ایسے کرتا ہے:

18 سے 25: نارمل وزن

25 سے زیادہ: وزن کی زیادتی

30 سے زیادہ: موٹاپا

30 سے 34: موٹاپے کا درجہ 1

35 سے 39: موٹاپے کا درجہ 2

40 سے زیادہ: موٹاپے کا درجہ 3

BMI کلگراموں میں وزن کو میٹروں میں قد کے مربع سے تقسیم کر کے نکالا جاتا ہے

BMI یہ حدیں طے کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے کہ نارمل وزن کیا ہے اور کتنے وزن سے صحت کے لیے خطرے کی نشاندہی ہو سکتی ہے

یہاں آپ اپنا BMI معلوم کر سکتے ہیں:
lhl.no/sunnere-liv/bmi-kalkulator



زیادہ مقدار استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ مشروبات میں بھی توانائی ہوتی ہے جیسے جوس اور سمودی میں۔

نیشنل گائیڈ لائنز میں مشورہ دیا گیا ہے کہ تمام بالغوں اور معمر لوگوں کو ہفتے میں کم از کم 2.5 سے 5 گھنٹوں کے لیے جسمانی سرگرمی کرنی چاہیے۔ اس کا مطلب ہے روزانہ تقریباً 20 سے 40 منٹ۔ اگر زیادہ طاقت طلب ورزش کی جائے یعنی ورزش کی شدت یا اس میں لگنے والی طاقت بڑھا دی جائے تو وقت آدھا کیا جا سکتا ہے۔ یہ سننے میں زیادہ لگتا ہے لیکن جسمانی سرگرمی خواہ کتنی ہی ہو، اس سے فرق پڑتا ہے اور آپ وقت کو اپنی مرضی سے مختلف دنوں پر تقسیم کر سکتے ہیں۔

تاہم صحت کے لیے سب سے اہم فائدہ اور اثر تب ہوتا ہے جب ورزش نہ کرنے والا انسان ورزش شروع کر دے اور دن بھر ایک جگہ بیٹھے رہنے کا وقت کم کر دے۔ یاد رکھیں کہ ہر سرگرمی سے فرق پڑتا ہے چاہے یہ کسی بھی قسم اور شدت کی سرگرمی ہو!

ایک عملی مثال یہ ہے کہ روزانہ کم از کم 21 سے 40 منٹ درمیانی شدت کی ورزش کی جائے جس میں آپ کا سانس نارمل کی نسبت تھوڑا تیز ہو جائے۔ یا اگر آپ چاہیں تو روزانہ کم از کم 10 سے 20 منٹ کی زیادہ شدت کی ورزش کر سکتے ہیں۔ زیادہ شدت کی ورزش کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا سانس نارمل کی نسبت بہت تیز چلے۔ یا آپ درمیانی اور زیادہ شدت کی ورزشیں ملا کر کر سکتے ہیں۔

وزن کم کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ روزانہ لی جانے والی کیلوریز کو کم کرنا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ جسمانی سرگرمی اور ورزش کے ذریعے کیلوریز کو خرچ کرنے میں بھی تیزی لائی جاتی ہے۔

جسمانی سرگرمی

خواہ آپ دل کے مریض ہوں، جسمانی سرگرمی اور ورزش کے دل کے لیے بہت سے فوائد ہیں:

- دل اور باقی جسم کے پٹھوں میں پہنچنے والے خون میں اضافہ
- دل کی طاقت میں اضافہ لہذا دل زیادہ خون پمپ کرتا ہے
- دل پر کم دباؤ
- نارمل وزن برقرار رکھنا یا نارمل وزن پر آنا
- کولیسٹرول، بلڈ پریشر اور خون میں شوگر بہتر سنبھلی رہتی ہے
- کم ذہنی دباؤ
- انسان کی فٹنیس بہتر ہوتی ہے





65 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کو توازن اور اعضا کی ہم آہنگی (کوآرڈینیشن) کی ورزشوں کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے۔

ٹریننگ (ورک آؤٹ)

ٹریننگ یا ورک آؤٹ سے مراد پلان کے تحت، باقاعدہ اور بار بار دہرائی جانے والی ورزش ہے جس کا مقصد فٹنیس بہتر بنانا یا قائم رکھنا ہو۔ فٹنیس بڑھانے والی ورزشیں اور طاقت بڑھانے والی ورزشیں ایک ہی سیشن میں یا الگ الگ سیشنوں میں کی جا سکتی ہیں۔ ورزش کے ایک سیشن میں وارم اپ، اصل ورزش کا وقت اور کول ڈاؤن شامل ہونا چاہیے۔

وارم اپ

ورزش سے پہلے وارم اپ کرنا دل کے مریضوں کے لیے خاص طور پر اہم ہے۔ دل، شریانوں اور پٹھوں کو طاقت لگانے کے لیے تیار ہونے کی خاطر کچھ زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔

میں کم شدت کی ورزش ہو۔ ورزش کی شدت بڑھانے کے لیے آپ ڈھلوان پر چڑھ سکتے ہیں یا آپ رفتار بڑھا کر اور کم کر کے ورزش کی شدت زیادہ یا کم کر سکتے ہیں۔

زیادہ شدت کی ورزش کرنا انسان کو طاقت طلب یا بہت طاقت طلب لگتا ہے۔ آپ صرف مختصر فکروں میں بات کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ ایکٹیو وقفوں کی شدت ہلکی یا معمولی طاقت طلب محسوس ہونی چاہیے۔ بلڈ پریشر اور نبض کی رفتار کم ہو جاتی ہے جس سے آپ اگلے انٹروال کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔ انٹروال ٹریننگ کی مثالیں یہ ہیں کہ آپ 2 سے 4 منٹ تک زیادہ شدت سے سائیکلنگ، جاگنگ، ڈانس یا سکینگ کریں۔ پھر 1 سے 3 منٹ تک قدرے آرام سے ورزش کریں اور 1 سے 4 دفعہ اسی طرح شدت بدل بدل کر ورزش کریں۔ خیال رکھیں کہ آپ اچانک نہ رکیں بلکہ ورزش کی شدت کو بتدریج کم کریں۔

طاقت بڑھانے کی ورزش

صحت پر مزید اچھے اثر کے لیے مشورہ دیا جاتا ہے کہ پٹھوں کا سائز اور طاقت بڑھانے کے لیے ہفتے میں 1 سے 3 دفعہ طاقت بڑھانے کی ورزشیں اتنے منٹ کی جائیں جن کا مشورہ دیا گیا ہے۔ طاقت بڑھانے کی ورزش گھر میں کی جا سکتی ہیں جیسے الاسٹک بینڈ، ایکسرسائز بال، ایکسرسائز میٹ یا اپنے جسمانی وزن کو استعمال کرتے ہوئے ورزش۔ جم میں ورزش کی مشینیں اور آلات استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

مشورہ دیا جاتا ہے کہ سبھی ورزشوں سے پہلے کم از کم 10 منٹ کی کم شدت کی سرگرمی کی جائے۔ طاقت طلب روزمرہ سرگرمیوں جیسے برف ہٹانے سے پہلے بھی اسی طرح کرنا چاہیے۔ کم شدت کی سرگرمی کا مطلب ہے کہ آپ کو سرگرمی کی رفتار اچھی لگ رہی ہو۔ ایسی سرگرمی کرتے ہوئے آپ آسانی سے بات کر سکتے ہیں اور ساتھ ساتھ آپ کا جسم بھی گرم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو انجانا ہے یا آپ بیٹا بلا کر دوائیاں استعمال کرتے ہیں تو غالباً آپ کو زیادہ دیر وارم اپ کرنے کے بعد محسوس ہوگا کہ آپ کا جسم زور لگانے کے لیے تیار ہو چکا ہے۔

فٹنیس ٹریننگ – اصل ورزش کا وقت

دل کے مریضوں کو ہفتے میں تین سے پانچ مرتبہ فٹنیس ٹریننگ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ٹریننگ سیشن کے وقت کے متعلق مشورہ یہ ہے کہ یہ کم از کم 20 منٹ ہو۔ یہ مسلسل ورزش یا انٹروال ٹریننگ کے طور پر کی جا سکتی ہے۔

مسلسل ورزش کا مطلب یہ ہے کہ پورے سیشن میں ورزش کی شدت یکساں رکھی جائے۔ ورزش کو کچھ طاقت طلب یا طاقت طلب ہونا چاہیے۔ ورزش کے دوران آپ کو ہانپے بغیر بات کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔ اس کی مثالیں پیدل چلنا، سائیکل چلانا، پیڈلنگ، جاگنگ یا سکینگ ہیں۔

انٹروال ٹریننگ کا مطلب یہ ہے کہ ورزش کے سیشن میں بدل بدل کر زیادہ شدت کی ورزش اور ایکٹیو وقفے کیے جائیں جن

جب انجائنا پیکٹورس سنبھلا ہوا ہو تو ورزش
جب آپ کا انجائنا سنبھلا ہوا ہو تو آپ کو سینے میں درد کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر ورزش کرتے ہوئے آپ کو درد شروع ہو جائے تو آپ کو تب تک ورزش روک دینی چاہیے جب تک درد دور نہ ہو جائے۔ جب درد دور ہو جائے تو دوبارہ ورزش شروع کریں۔ ورزش سے پہلے اچھا وارم اپ کرنے سے یہ ممکن ہے کہ آپ درد شروع ہونے سے پہلے زیادہ دیر تک زور لگانے کے قابل ہوں۔ کچھ لوگوں کو ورزش سے عین پہلے یا ورزش کے دوران زیادہ طاقت طلب حرکتوں سے عین پہلے نائٹروگلیسرین لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس طرح آپ ورزش کے دوران زیادہ شدت برقرار رکھ سکتے ہیں اور ورزش کا اثر بہتر ہوتا ہے۔

ورزش شروع کرنے کے لیے تجاویز

جب آپ ورزش شروع کرنے والے ہوں تو یہ معلومات اکٹھی کرنا اچھا ہو گا کہ آپ کے رہائشی علاقے میں کونسی سرگرمیاں دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو ایسی منظم سرگرمی مل جائے جس میں آپ دوسروں کے ساتھ ورزش کر سکتے ہوں تو آپ کے ورزش جاری رکھنے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

اپنے روزمرہ معمول میں ورزش کو شامل کرنے کی منصوبہ بندی کریں اور اچھا ہو گا کہ ایکٹیویٹی کیلنڈر بنائیں۔ اپنی سرگرمیوں کو ایکٹیویٹی لاگ میں لکھتے رہنے سے بھی آپ کو اپنا جذبہ بلند رکھنے میں مدد ملے گی۔ ڈیجیٹل آلات سے کچھ لوگوں میں شوق بڑھتا ہے اور آپ اپنی سرگرمی کی سطح سے آگاہ رہتے ہیں۔ بہت سے لوگ موبائل فون یا سمارٹ واچ میں سٹیپ کاؤنٹر استعمال کرتے ہیں۔

اپنے قریبی علاقے میں ورزش کے گروپ اور دوسرے لوگوں کے ساتھ سرگرمیوں کے مواقع تلاش کریں جیسے:

- ہسپتالوں کے زیر انتظام ورزش کے گروپ
- Frisklivssentral یا بلدیہ کے زیر انتظام ورزش کی پیشکشیں
- مقامی سپورٹس کلب
- صحت کی تنظیمیں:
- LHL
- پٹھوں اور ہڈیوں کے مریضوں کی ایسوسی ایشن (Rvmatikerforbundet)
- نارویجن ٹورسٹ ایسوسی ایشن (Den Norske Turistforening, DNT)
- جمز اور فزیوتھراپی کے ادارے۔

پورے جسم کی 8 سے 10 ورزشیں کریں۔ ان ورزشوں کے 1 سے 3 سیٹ کریں اور ہر سیٹ میں ایک ورزش کو 8 سے 12 دفعہ دہرائیں۔ زیادہ زور لگا کر، ہر ورزش کو کم مرتبہ دہراتے ہوئے بھی ورک آؤٹ بھی کیا جا سکتا ہے۔ طاقت بڑھانے کی ورزشیں کرتے ہوئے سانس لینا یاد رکھیں۔ ایک اچھا اصول یہ یاد رکھیں کہ سب سے زیادہ طاقت طلب حرکت کرتے ہوئے سانس چھوڑیں۔ اس طرح آپ اپنے پٹھوں میں آکسیجن پہنچاتے ہیں۔

اگر آپ نے پہلے طاقت بڑھانے کی ورزش نہ کی ہو تو شروع میں کوچ کی رہنمائی میں ورزش کرنا فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ یہ اس طرح ممکن ہے کہ آپ دل کی صحت کی بحالی کے پروگرام میں شامل ہو جائیں جہاں آپ فزیوتھراپسٹ یا جم میں کوچ کے ساتھ ورزش کرتے ہیں۔

گول ڈاؤن

ورزش کا اختتام ہمیشہ 5 سے 10 منٹ کے گول ڈاؤن کے ساتھ ہونا چاہیے۔ گول ڈاؤن میں ہلکی شدت کی ورزش کی جاتی ہے تاکہ جسم آہستہ آہستہ نارمل حالت میں واپس آجائے۔

ان سرگرمیوں کی تجاویز جو آپ اپنے رہائشی علاقے میں تلاش کر سکتے ہیں

- پیدل چلنے والے گروپ
- پول میں ورزش کے گروپ
- ڈانس
- جم
- سپننگ/سائیکلنگ
- جم میں میوزک کے ساتھ ورزش کے گروپ



یہ اہم ہے کہ آپ اپنی پسند کی کوئی سرگرمی یا کئی سرگرمیاں تلاش کریں

تمباکو، سگریٹ اور سنوس

سگریٹ اور سنوس جیسی تمباکو کی مصنوعات میں نکوٹین ہوتا ہے جس سے لوگوں کو ان چیزوں کی لت لگ جاتی ہے۔ نکوٹین کی وجہ سے دل دھڑکنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے، شریانیں سکڑ جاتی ہیں اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

تمباکو نوشی سے شریانوں میں ایتھروسکلروسیس ہو جاتا ہے (مواد جم جاتا ہے) اور ہائی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں خون کے لوتھڑے بننے اور دل، دماغ اور ٹانگوں کی شریانوں میں خون کی سپلائی کم ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے سب لوگوں کے پھیپھڑوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

سنوس تمباکو جتنا نقصان دہ نہیں ہے لیکن سنوس اور تمباکو دونوں سے ٹائپ 2 ذیابیطس اور کینسر کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ اگر سنوس کا استعمال چھوڑ دیا جائے تو دل کے دورے کے بعد موت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

یہاں کچھ اچھی تجاویز دی جا رہی ہیں:

- وہ تاریخ طے کریں جب آپ تمباکو نوشی ہمیشہ کے لیے چھوڑ دیں گے۔ تقریباً دو ہفتے بعد کی تاریخ رکھنا مناسب ہو گا۔
- وہ سب چیزیں لکھیں جن کی وجہ سے آپ تمباکو نوشی یا سنوس چھوڑنا چاہتے ہیں۔ اس سے آپ کا جذبہ بڑھ گا۔
- فیصلہ کریں کہ آپ تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے کیا انداز اختیار کریں گے۔ دوائیوں کی مدد سے سنوس اور تمباکو نوشی چھوڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ آپ ڈاکٹری نسخے کے بغیر نکوٹین والی دوائیاں استعمال کر سکتے ہیں یا نسخے پر دوائی لینے کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کریں۔
- آخری تاریخ آنے تک بتدریج استعمال کم کرتے جائیں۔ ذہن میں لائیں کہ آپ کب، کہاں اور کس لیے تمباکو نوشی کرتے ہیں یا سنوس استعمال کرتے ہیں۔
- اپنی عادتیں بدلنے کا فیصلہ کریں۔ اپنے معمول سے مختلف اوقات اور جگہوں پر سگریٹ اور سنوس کا استعمال کریں۔ شاید آپ برانڈ بدل سکتے ہوں؟

آخری سگریٹ پینے کے بعد کیا ہوتا ہے؟



ماخذ: نارویجن ڈائریکٹوریٹ آف ہیلتھ

ذہنی دباؤ اور اسے سنبھالنا

ذہنی دباؤ وہ جذباتی اور جسمانی ردعمل ہے جو کسی بڑی مشکل یا خطرے کا احساس ہونے پر انسان میں پیدا ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ خطرناک حالات، مجبوری یا اپنی ہمت سے بڑھ کر مشکلات کا سامنا کرنے پر پیدا ہوتا ہے۔

ایسا جسمانی ردعمل جب کسی ہنگامی صورتحال میں پیدا ہو اور تھوڑی دیر ہی رہے تو یہ خطرناک نہیں ہوتا۔ جب ذہنی دباؤ دیر تک رہے یا بار بار ہوتا رہے تو یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

اگر نہ ختم ہونے والے کاموں کی الجھن اور اپنی زندگی اپنے کنٹرول میں نہ ہونے کا احساس لمبے عرصے تک چلتا رہے تو آپ کے لیے دائمی ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

منفی، دائمی ذہنی دباؤ سے جسم میں ایسی عضویاتی اور کیمیائی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں جو نقصان دہ ہو سکتی ہیں۔ اس طرح بیماریاں ہو سکتی ہیں جن کی وجوہ یہ ہوتی ہیں کہ مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور دل اور دوسرے اعضا پر بوجھ پڑتا ہے۔ دائمی ذہنی دباؤ دل کی بیماری پیدا کرنے کا موجب بن سکتا ہے۔

- یہ فیصلہ کریں کہ جب سگریٹ یا سنوس کی طلب ہوگی تو آپ کیا کریں گے۔ کچھ سادہ کاموں کے ذریعے اپنا دھیان بٹائیں - کچھ اور کرنا شروع کر دیں۔
- یہ سوچیں کہ کن مواقع پر آپ کا دل چاہے گا۔ وہ کونسے حالات ہوں گے جن میں آپ کے لیے سگریٹ سے دور رہنا سب سے مشکل ہوگا؟ پہلے سے ایسے مواقع کو ذہن میں رکھیں اور کوئی ایک حل یا کئی حل سوچ رکھیں۔

ناروے میں ملنے والے ای سگریٹ میں موجود ای لیکوئیڈ نکوٹین سے پاک ہوتا ہے۔ الیکٹرانک سگریٹ پینے والے اکثر لوگ تمباکو کا استعمال چھوڑنے یا سگریٹ کی جگہ کوئی متبادل حاصل کرنے کی خاطر ایسا کرتے ہیں۔ ای سگریٹ تمباکو والے سگریٹ کی نسبت کم نقصان دہ ہے لیکن اس میں بھی صحت کے لیے کچھ خطرات ہوتے ہیں۔ ای سگریٹ کے استعمال سے صحت پر پڑنے والے اثرات، بالخصوص دیر سے ظاہر ہونے والے اثرات، کے متعلق تحقیق اب بھی بہت کم ہے۔

اگر آپ کو تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے مدد کی ضرورت ہو تو اپنے فیملی ڈاکٹر سے بات کرنے کے لیے وقت لیں۔ اکثر بلدیاتی frisklivssentraler تمباکو اور سنوس چھوڑنے کے لیے باقاعدگی سے مدد دیتے ہیں جو انفرادی رہنمائی کی صورت میں بھی ہوتی ہے اور گروپ کورس کی صورت میں بھی ہوتی ہے۔



ذہنی دباؤ کو سنبھالنا

منفی ذہنی دباؤ کو دور کرنا مشکل ہو سکتا ہے لیکن بالعموم ہم ذہنی دباؤ کے سلسلے میں اپنی سوچ اور رویہ بدل سکتے ہیں۔ اپنی صورتحال اور ذہنی دباؤ کو متاثر کرنے والے عوامل کا شعور رکھنا اہم ہے۔ ممکن ہے کہ ہماری عادات، کام اور فرصت کے معمولات میں ذہنی دباؤ پیدا کرنے والے کچھ ٹھوس عوامل ہوں۔ آپ کو سوچنا چاہیے کہ آپ کام، خاندان، خوراک، ورزش، نیند، آرام اور سانس لینے کے متعلق کیسے رجحانات رکھتے ہیں۔

اپنے ذہنی دباؤ کو متاثر کرنے والے عوامل طے کرنے کے بعد یہ اہم ہے کہ ایسے اچھے اقدامات اور طریقے تلاش کیے جائیں جن سے آپ کو فائدہ ہوتا ہے۔ سب سے پہلے آپ کو اپنی صورتحال کا احساس کرنا اور اسے قبول کرنا ہوگا۔ آپ کو اس پر توجہ رکھنی چاہیے کہ آپ کن حالات کو بدل سکتے ہیں اور جن حالات پر آپ کا زور نہیں چلتا، آپ انہیں قبول کر سکتے ہیں۔

آپ یہ اقدامات آزما سکتے ہیں:

- فارغ رہنے کی مشق کریں۔ وقفے لیں اور جاگتے میں خواب دیکھیں۔
- اپنی ترجیحات بدلیں، کچھ کام دوسروں کے ذمے لگائیں اور مدد یا سہارا مانگیں۔
- ایسے مثبت کام کریں جن سے آپ کو خوشی اور کامیابی کا احساس ملتا ہے۔
- جب کسی چیز کے لیے آپ کی مرضی نہ ہو تو انکار کرنا سیکھیں۔
- تناؤ دور کرنے کی تکنیکیں آزمائیں اور وہ طریقہ تلاش کریں جو آپ کے لیے مناسب ہو۔
- جسمانی سرگرمی کریں۔
- کافی نیند لیں۔
- زیادہ ہنسیں اور زیادہ کھیلیں۔





LHL

Email: post@lhl.no

Phone: 22 79 90 00

Website: lhl.no