بلند فشارِ خون
اور امراضِ گردہ

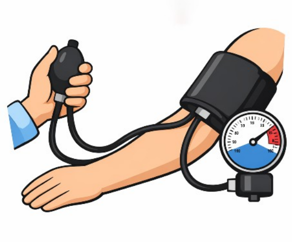
گردوں کی بیماریوں، بلند فشارِ خون کے اثرات، علاج اور بحالی کے بارے میں مکمل رہنمائی

KIDNEY CARE CENTER
www.kidneycare.pk
042-35940252
0339-8484357

بلند فشارِ خون

فشارِ خون یا بلڈ پریشر اس دباؤ کا نام ہے جو خون دورانِ گردش شریانوں (Arteries) پر ڈالتا ہے۔
ایک صحت مند آدمی میں یہ دباؤ 120 /80 ملی میٹر ہوتا ہے۔

معمول / Normal	زیادہ سے زیادہ	کم سے کم
120/80	140/90	60/90
صحت مند — mmHg	خطرناک حد — mmHg	نچلی حد — mmHg



جب اوپر کا دباؤ مستقل طور پر 140 ملی میٹر یا نیچے کا دباؤ 90 ملی میٹر سے بڑھ جائے تو اسے بلند فشارِ خون تسلیم کیا جاتا ہے۔ بلند فشارِ خون دل، دماغ، آنکھوں اور گردوں پر انتہائی مضر اثرات ڈالتا ہے اس لیے اس کا باقاعدہ علاج بہت ضروری ہے۔ بلند فشارِ خون اور امراضِ گردہ کا باہمی تعلق ہے۔

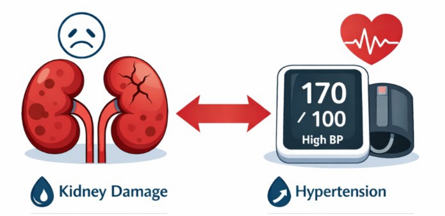
سائنسی تحقیق

سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ بلند فشارِخون گردوں میں موجود ننھی ننھی شریانوں کو نقصان پہنچاتا ہے جس سے یہ نالیاں سکڑ جاتی ہیں اوران میں خون کا بہاؤ گھٹ جاتا ہے۔ اس وجہ سے جسم سے پانی اورنمکیات کا اخراج بھی کم ہو جاتا ہے۔

پانی اور نمکیات کی زیادتی بلڈ پریشر کو مزید بڑھاتی ہے اور ردِ عمل کے طور پر بلڈ پریشر گردوں کو مزید نقصان پہنچاتا ہے۔ اس طرح ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔

لمحہ فکریہ: بلڈ پریشر جتنا زیادہ رہے گا اتنا ہی گردے ناکارہ ہونے میں کم عرصہ درکار ہو گا۔ اس عمل میں آٹھ سے دس سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے جب گردے مکمل فیل ہو جاتے ہیں۔

گردے کے امراض اور ہائی بلڈ پریشر کا علاج



جس طرح اوپر ذکر ہوا کہ زیادہ بلڈ پریشر سے گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ امراضِ گردہ میں مبتلا مریض زیادہ بلڈ پریشر کا شکار ہو جاتا ہے اور اس سے نہ صرف گردے بلکہ دیگر اعضاء بھی متاثر ہوتے ہیں۔

اس لیے ضروری امر یہ ہے کہ

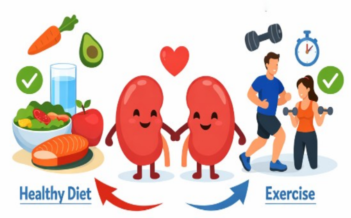
1. فشارِ خون کو کنٹرول کیا جائے اس کے لیے مختلف ادویات استعمال کی جاتی ہیں جن کا انتخاب اور خوراک کی مقدار، معالج مریض کی حالت اور مرض کی مناسبت سے طے کرتا ہے۔
2. اس کے علاوہ بلند فشارِ خون کے علاج کے لیے وزن کم کرنے
3. سگریٹ چھوڑنے
4. ڈاکٹر کے مشورے کے بعد باقاعدگی سے ورزش کرنے اور نمک اور چکنائی والی اشیاء کم استعمال کرنے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔

بلند فشارِ خون کی علامات

اکثراوقات بلند فشارِخون کسی علامت کا باعث نہیں بنتا لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس سے کچھ سالوں کے بعد اوپر بیان کردہ مضر اثرات ظاہر نہیں ہوں گے اسی لیے ہر انسان کا فشارِ خون سال میں کم از کم ایک دفعہ ضرور چیک ہونا چاہیے۔

بحالی

گردے کا مریض ایک پیچیدہ مرض میں مبتلا ہوتا ہے اور دوبارہ ایک مفید زندگی کی طرف جانے کے لیے اسے اس مرض کے ساتھ رہنا سیکھنا پڑتا ہے اس عمل میں مریض، اس کے خاندان اور اس کے ڈاکٹر کی کوشش یکساں اہمیت کی حامل ہیں۔ اس عمل میں دو اہم مقاصد کا حصول بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔



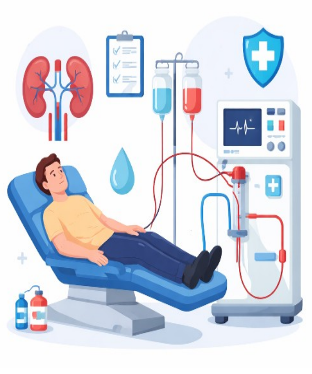
1۔ معیاری جسمانی صحت کا حصول

اس مقصد کے لیے، ڈاکٹر غذا، ورزش اور ادویات پر مشتمل ایک پروگرام ترتیب دیتا ہے۔ جس پر عمل پیرا ہو کر مریض روزمرہ کے کام سہولت سے سرانجام دینے کے قابل ہو سکتا ہے۔

2۔ مثبت سوچ

کسی بھی پیچیدہ مرض میں مبتلا افراد کو ابتداء میں مایوسی اور قنوطیت بری طرح گھیر لیتی ہیں۔ لیکن ان منفی رجحانات کا جلد از جلد تدارک کیا جانا چاہیے۔ اس صورت حال کا مقابلہ مریض، اس کا معالج اور ماہر نفسیات دواؤں اور مشاورت کے ذریعے کرتے ہیں، مرض کے بارے میں معلومات بے بنیاد خوف کو ختم کر کے اس عمل میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

گردے مستقل طور پر فیل ہو جانے کا علاج



جب گردے مستقل طور پر فیل ہو جائیں اور مستقل فیل ہو جانے کی تشخیص کر دی جائے تو گردے ٹھیک نہیں ہو سکتے۔اور ہمیشہ کے لیے ختم ہو جاتے ہیں۔ایسی صورت میں بعض مریض اس غلط فہمی کی بناء پر کہ شاید گردے ٹھیک ہو جائیں، جگہ جگہ غیر سند یافتہ معالجوں، حکیموں اور ہومیوپیتھ سے علاج کرواتے ہیں اور مزید نقصان اٹھاتے ہیں۔

کچھ مریض یہ بھی سمجھتے ہیں کہ کچھ عرصہ مشین کے ساتھ یا پیٹ میں نالی ڈال کر خون کی صفائی کروانے سے ان کے گردے ٹھیک ہو جائیں گے۔یہ سراسر غلط فہمی ہے کیونکہ گردے فیل ہو جانے کی وجہ سے جب خون میں زہریلے مادے خطرناک حد تک بڑھ جائیں تو اس کا صرف اور صرف علاج تاحیات زندگی خون کی صفائی (ڈائیلاسس) یا گردے کی تبدیلی ہے۔

KIDNEY CARE CENTER
www.kidneycare.pk
042-35940252
0339-8484357