

قلب و عروقی مرض کے خطرے کی اسکریننگ (Cardiovascular disease risk screening)

قلب و عروقی مرض کے خطرے کی اسکریننگ سے آپ کے دل اور دموی شریانوں کی صحت کی پیمائش ہوتی ہے۔ جب آپ کا ڈاکٹر اسکریننگ کرے گا تو آپ کو ایک اسکور ملے گا جو آپ کو بتاتا ہے کہ اگلے 10 سالوں میں آپ کو دل کا دورہ پڑنے یا فالج ہونے کا کس قدر امکان ہے (اگر آپ اپنا خطرہ کم کرنے کے لیے کوئی تبدیلی نہیں لاتے ہیں)۔

آپ اور آپ کے ڈاکٹر ذاتی اسکریننگ کا یہ اسکور استعمال کر کے آپ کے خطرے کو کم کرنے کا منصوبہ بنا سکتے اور اقدامات کر سکتے ہیں۔ آپ کے خطرے کو کم کرنا آپ کو دل کا دورہ پڑنے یا فالج ہونے کو روک سکتا ہے۔

قلب و عروقی مرض، خطرے کی اسکریننگ اور طرز زندگی میں جو تبدیلیاں آپ لا سکتے ہیں ان کے بارے میں مزید جانیں۔

قلب و عروقی مرض کیا ہے؟ (ویڈیو)
What is cardiovascular disease? (video)



قلب و عروقی مرض کا خطرہ کیا ہے؟ (ویڈیو)
What is cardiovascular disease risk? (video)



طرز زندگی میں تبدیلیوں کی مدد سے آپ کے قلب و عروقی مرض کا خطرہ کم کرنا (ویڈیو)
Lowering your cardiovascular disease risk with lifestyle changes (video)



اسٹیٹنز: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے (ویڈیو)
Statins: What you need to know (video)



مجھے اسکریننگ کیوں کروانی چاہیے؟

(Why should I get screened?)

ہر کسی کو کچھ درجے کا قلب و عروقی مرض کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ کینیڈا میں، دل کا مرض (ایک قسم کا قلب و عروقی مرض) موت کی دوسری سرکردہ وجہ ہے۔ ہر گھنٹے، دل کے مرض والے 20 سال سے زائد عمر کے 12 کینیڈین افراد فوت ہوتے ہیں۔ آپ کے خطرے کو کم کرنا آپ کی صحت اور معیار زندگی کے لیے اہم ہے۔

آپ کے خطرے کو درج ذیل سے ترغیب مل سکتی ہے:

- تمباکو کا استعمال
- بلڈ پریشر
- کولیسٹرول کی سطحیں
- ذیابیطس
- فیملی کی سرگزشت
- سرگرمی کی سطح
- عمر (مردوں میں عموماً قلب و عروقی مرض کی تشخیص 55 تا 64 سال کی درمیانی عمر میں ہوتی ہے؛ خواتین میں عموماً 65 تا 74 سال کی درمیانی عمر میں ہوتی ہے)
- الکحل پینا
- کھانے کی عادات
- جنس (دل کے دورے میں مبتلا ہونے کا امکان خواتین کی بہ نسبت مردوں میں 2 گنا ہوتا ہے)
- تناؤ کی سطحیں
- وزن

قلب و عروقی مرض کے اپنے ذاتی خطرے کو جاننا آپ کے خطرے کو کم کرنے کی کارروائی میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

قلب و عروقی مرض کے خطرے کی اسکریننگ کیسے کی جاتی ہے؟

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

البرٹا میں، خطرے کی اسکریننگ میں طبی لیب کے وہ ٹیسٹ استعمال ہوتے ہیں جس کا انتظام آپ کے فیملی ڈاکٹر یا دیگر ابتدائی نگہداشت فراہم کنندہ کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی صحت کی سرگزشت کے بارے میں آپ سے متعدد سوالات پوچھے گا اور لیب کی درخواست کا فارم پُر کرے گا۔ اس کے بعد آپ اپنے ٹیسٹ کے لیے لیب جا سکتے ہیں۔

لیب آپ کے ڈاکٹر کی فراہم کردہ معلومات اور آپ کے خون پر ہوئے کام کے نتائج کا استعمال کر کے اگلے 10 سالوں میں آپ کو دل کا دورہ پڑنے یا فالج ہونے کے فیصدی امکان کا حساب لگاتا ہے۔ وہ جو ٹول استعمال کرتے ہیں اسے فریمنگھم رسک اسکور (RS, Framingham risk score) کہا جاتا ہے۔

40 اور 75 سال کی درمیانی عمر کے کسی کی بھی اسکریننگ ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو دیگر دیرینہ کیفیات لاحق ہیں جیسے ذیابیطس یا گردے کا مرض ہے تو اسکریننگ کروانا خاص طور پر اہم ہے۔

میں اپنے خطرے کا اسکور جاننا چاہتا ہوں۔ کیا میں اسکریننگ کروانے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کر سکتا ہوں؟

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

ہاں۔ اسکریننگ کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے پوچھنے اور آپ اسکریننگ کیوں کروانا چاہتے ہیں اس کی وضاحت کرنے سے آپ کو اپنی صحت پر مزید کنٹرول مل سکتا ہے۔ اس سے آپ کو اور آپ کے ڈاکٹر کو وہ معلومات بھی مل سکتی ہیں جو دل کے دورے یا فالج کے آپ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ کو درکار ہوتی ہیں۔

بعض اوقات اپنے ڈاکٹر سے مخصوص ٹیسٹوں کے لیے کہنا یا آپ اسے کیوں کروانا چاہتے ہیں اس کی وضاحت کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ جو چیز آپ کے قلب و عروقی مرض کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے اس کے بارے میں مزید جاننے سے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ اپنے خطرے کا آئیڈیا لینے کے لیے اپنے ڈاکٹر کو دکھانے سے قبل ایک آن لائن قلب و عروقی مرض کے خطرے کا کیلکولیٹر آزما سکتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر کے پاس آپ کی آمد سے قبل یہ معلومات ہونا مزید بارور گفتگو کا سبب بن سکتا ہے اور ساتھ مل کر فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

قلب و عروقی مرض کے خطرے کی اسکریننگ

مجھے میرے خطرے کا اسکور کس طرح ملے گا؟

(How will I get my risk score?)

لیب آپ کے خطرے کے اسکور کا حساب لگائے گا اور اسے آپ کے ڈاکٹر کو بھیجے گا۔ آپ کے خطرے کا اسکور آپ کے MyHealth Records (میری صحت کے ریکارڈز) والے اکاؤنٹ میں بھی شامل کیا جائے گا۔ آپ کے لیے اپنے خطرے کا اسکور جاننا ضروری ہے کیونکہ اس سے آپ کو اپنی صحت کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔

میرے خطرے کے اسکور کا کیا مطلب ہے؟

(What does my risk score mean?)

آپ کے خطرے کے اسکور کی زمرہ بندی کم خطرہ، متوسط خطرہ یا زیادہ خطرہ کے بطور کی جائے گی۔

آپ کے اسکور سے قطع نظر، طرز زندگی میں تبدیلیاں لانے سے آپ کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو متوسط خطرے یا زیادہ خطرے کا خطرہ لاحق ہے تو آپ کا ڈاکٹر یہ سفارش کر سکتا ہے کہ آپ اسٹیٹن (statin) دوا لینا شروع کریں جو آپ کا خطرہ کم کرے گا۔ اسٹیٹن ان دواؤں کا گروپ ہیں جو آپ کے خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

اگر آپ کو ذیابیطس، دل کا مرض (اتھیروسکلیروسس) ہے یا دیرینہ گردے کا مرض ہے تو، آپ کو خود بخود زیادہ خطرے کے بطور درجہ بند کیا جائے گا اور اسٹیٹنز کی مدد سے علاج پیش کیا جائے گا۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی کیفیت لاحق ہے تو، علاج کے اپنے اختیارات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

میں اپنے خطرے کا اسکور کس طرح کم کر سکتا ہوں؟

(How can I lower my risk score?)

آپ اپنی زندگی میں تبدیلیاں لا کر اپنے خطرے کا اسکور کم کر سکتے ہیں۔ دل کا دورہ پڑنے یا فالج ہونے کا آپ کا خطرہ کم کرنے کے دو اصل طریقے ہیں۔

اسٹیٹن لیں۔ اگر آپ کے خطرے کا اسکور زیادہ یا متوسط ہے تو آپ کا ڈاکٹر اسٹیٹن کی تجویز کر سکتا ہے۔ اسٹیٹن سب سے عام طور پر تجویز کی جانے والی دواؤں میں سے ایک ہیں۔ وہ دل کا دورہ پڑنے یا فالج ہونے سے روکنے میں آپ کی مدد کرتی ہیں۔ کچھ لوگ اسٹیٹن کے ضمنی اثرات کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔ اسٹیٹن دواؤں کے بارے میں مزید جانیں۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں لائیں۔ اکیلے اسٹیٹن لینا دل کا دورہ پڑنے یا فالج ہونے کا آپ کا خطرہ بڑھائے گا، لیکن دوسرے اقدامات اختیار کرنا ضروری ہے۔ قلب و عروقی مرض کا آپ کا خطرہ کم کرنے کے لیے طرز زندگی میں تبدیلیاں اہم ہیں۔ اپنے طرز زندگی کو تبدیل کرنے اور اپنا خطرہ کم کرنے کے بہت سارے طریقے ہیں۔

• کم الکحل پیئیں

- 0 بہت زیادہ الکحل پینا آپ کے فشار خون کو بڑھا سکتا ہے۔ یہ آپ کے خون میں ٹرائی گلیسیرائیڈز نامی روغنی مادے کو بھی بڑھا سکتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں قلب و عروقی مرض ہونے کا آپ کا خطرہ بڑھاتی ہیں۔
- 0 خواتین کو فی دن 1 ڈرنک سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔ مردوں کو فی دن 2 ڈرنک سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔ آپ کے خطرے کے اسکور کے لحاظ سے، آپ جتنا الکحل پیتے ہیں اسے اور بھی زیادہ کم کرنے یا یہاں تک کہ الکحل پینا مکمل طور پر چھوڑ دینے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔

• صحت بخش غذائیں کھائیں

- 0 انتہائی پروسیس کردہ غذائیں جیسے کوکی، چپس، یا سفید بریڈ کو محدود کرنا شروعات کرنے کی ایک اچھی جگہ ہے۔
- 0 آپ جتنا نمک کھاتے ہیں اس کی مقدار کم کریں۔ بہت زیادہ نمک آپ کے فشار خون کو بڑھا سکتا ہے، جو قلب و عروقی مرض کے لیے خطرے کا ایک عامل ہے۔
- 0 اپنی خوراک میں سالم اناج، سبزیوں، پھلوں اور بغیر چربی کے گوشت پر فوکس کریں۔
- 0 شکر والی مشروبات جیسے پاپ کی جگہ پانی پیئیں۔
- 0 اپنی خوراک میں تبدیلیاں کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کی مدد کرنے کے لیے وسائل موجود ہیں، جیسے کینیڈا کا غذا سے متعلق رہنما۔
- 0 آپ کو کسی ماہر تغذیہ کے پاس بھیجنے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کے ساتھ کام کر کے کھانے کی ایسی صحت مند عادات بنا سکتے ہیں جن سے آپ کی منفرد ضرورتیں اور صحت کی کیفیات پوری ہوں۔

• کچھ ورزش کریں

- 0 باقاعدہ ورزش کرنے سے قلب و عروقی مرض جیسے موٹاپا یا بیش فشار خون کے مدنظر خطرے کے بہت سارے عوامل کا نظم کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- 0 ہفتے کے بیشتر دنوں کو لگ بھگ 30 منٹ (یا ہر ہفتے 150 منٹ سے زیادہ) ورزش کرنے کی تجویز کی جاتی ہے۔ روزانہ سیر کے لیے جانا شروعات کرنے کی ایک اچھی جگہ ہے۔

• اپنے تناؤ کا نظم کریں

- 0 سخت قلیل مدتی اور طویل مدتی تناؤ آپ کے دل کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔
- 0 ویسے تو آپ تمام تر تناؤ سے نہیں بچ سکتے، مگر آپ کے تناؤ کا سبب بننے والی چیزوں سے الگ وقت نکالنا، جسمانی طور پر تندرست رہنا، اور گہرے تنفس یا مراقبہ کی مشق کرنا یہ سبھی تناؤ کا نظم کرنے کے طریقے ہیں۔
- 0 آپ تناؤ پر کس طرح ردعمل کرتے ہیں اس پر غور کرنا ایک مددگار نقطہ آغاز ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کو تناؤ پر قابو پانے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو، اپنا تناؤ کم کرنے کے طریقے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

• سگریٹ نوشی چھوڑیں

- 0 سگریٹ نوشی آپ کے دل اور آپ کے دموی شریانوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ نکوٹین بھی آپ کا فشار خون بڑھاتا ہے۔
- 0 سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل طلب ہے، لیکن مدد دستیاب ہے۔ AlbertaQuits ہر مرحلے پر آپ کی رہنمائی کر سکتی ہے۔

اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے مجھے اور کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

(Where else can I get help to lower my risk?)

یہ تبدیلیاں لانے کی شروعات کرنا مغلوب کن ہو سکتا ہے اور یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ کہاں سے شروعات کریں۔ اپنی نگہداشت ٹیم کی توسیع کر کے ماہر تغذیہ اور سماجی کارکن کو اس میں شامل کرنا ان تبدیلیوں میں مدد کر سکتا ہے۔ دستیاب تعاون کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اور البرٹا ہلیدی لیونگ پروگرام (Alberta Healthy Living Program) سے جڑیں۔

بہت سارے آن لائن وسائل بھی ہیں۔ ہارٹ اینڈ اسٹروک فاؤنڈیشن (Heart and Stroke Foundation) شروعات کرنے کی ایک اچھی جگہ ہے۔

قلب و عروقی مرض کے خطرے کی تشخیص سے متعلق (Related to cardiovascular disease risk assessment)

- اپنا فشار خون کم کریں
- صحت بخش کھانا
- تندرستی اور ورزش
- سگریٹ نوش چھوڑنا
- اسٹیٹنز

7/24 نرس سے مشورہ اور عمومی معلومات صحت کے لیے ہیلتھ لنک (Health Link) کو 811 پر کال کریں۔ اگر آپ کو ترجمان درکار ہے تو، بس خود کو درکار زبان ذکر کریں۔

آخری بار نظر ثانی شدہ: 5 اگست 2022

مصنف: Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

یہ مواد کسی قابل صحت کے پیشہ ور فرد کے مشورے کا بدل نہیں ہے۔ یہ مواد صرف عمومی معلومات کی نیت سے ہے اور "جیسا ہے"، "جہاں ہے" کی بنیاد پر فراہم کیا گیا ہے۔ یوں تو معلومات کی درستگی کی تصدیق کرنے کی معقول کوششیں کی گئی ہیں مگر Alberta Health Services اس طرح کی معلومات کی درستگی، معتبریت، کاملیت یا مخصوص مقصد کے لیے اس کی درستگی کی حوالے سے بدیہی، مضمحل یا آئینی کسی بھی طرح کی نمائندگی یا وارنٹی پیش نہیں کرتی ہے۔ Alberta Health Services ان مواد کے استعمال کے مدنظر، اور اس طرح کے استعمال سے پیدا شدہ کسی دعوے، کارروائیوں، مطالبوں یا قانونی چارہ جوئی کے مدنظر تمام تر جوابدہی سے بدیہی طور پر لا تعلقی ظاہر کرتی ہے۔

قلب و عروقی مرض کے خطرے کی اسکریننگ

Cardiovascular disease risk screening