

بلند فشارِ خون اور امراضِ گردہ

فشارِ خون یا بلڈ پریشر اس دباؤ کا نام ہے جو خون دورانِ گردشِ شریانوں (Arteries) پر ڈالتا ہے۔ ایک صحت مند آدمی میں یہ دباؤ 120/80 ملی میٹر ہوتا ہے۔ تاہم اگر یہ دباؤ زیادہ سے زیادہ 140/90 اور کم سے کم 60/90 ملی میٹر بھی ہو تو اس کو نارمل تسلیم کیا جاتا ہے جب اوپر کا دباؤ 140 ملی میٹر یا نیچے کا دباؤ 90 ملی میٹر سے مستقل طور پر بڑھ جائے تو ہائی بلڈ پریشر یا بلند فشارِ خون کی تشخیص کی جاتی 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۔ جس طرح بلند فشارِ خون گردوں کو نقصان پہنچاتا ہے اسی طرح گردوں کی بیماریاں فشارِ خون کو بلند کرتی ہیں، اور اس طرح دیگر اعضاء پر بالواسطہ نقصان دہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ بلند فشارِ خون گردوں میں موجود ننھی ننھی شریانوں کو نقصان پہنچاتا ہے جس سے یہ نالیاں سکڑ جاتی ہیں، اور ان میں خون کا بہاؤ گھٹ جاتا ہے۔ اس وجہ سے جسم سے پانی اور نمکیات کا اخراج بھی کم ہو جاتا ہے، اور جسم میں پانی اور نمکیات کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ پانی اور نمکیات کی زیادتی بلڈ پریشر کو مزید بڑھاتی ہے اور رد عمل کے طور پر بلڈ پریشر گردوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس طرح ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور ایک وقت آتا ہے جب گردے فیل ہو جاتے ہیں۔ (اس عمل میں آٹھ دس سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے) بلڈ پریشر جتنا زیادہ رہے گا اتنا ہی گردے ناکارہ ہونے میں کم عرصہ درکار ہوگا۔

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 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۔ اس کے علاوہ بلند فشارِ خون کے علاج کے لیے وزن کم کرنے، سگریٹ چھوڑنے، 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

اکثر اوقات بلند فشارِ خون 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۔

Rehabilitation

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۔

۱۔ معیاری جسمانی صحت کا حصول

۲۔ مثبت سوچ

۱۔ 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۔

۲۔ 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 دو اؤں 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 فیمل ہو جانے کا علاج

جب گردے مستقل طور پر فیمل ہو جائیں اور مستقل فیمل 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 معالجات، 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 فیمل 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 (ڈائلیسس) یا گردے کی تبدیلی ہے۔