کولیسٹرول اور آپ کا دل

مریضوں اور خاندان کے لیے معلومات

ڈیپارٹمنٹ آف نیوٹریشن اینڈ فوڈ سروس

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
The Aga Khan University Hospital, Karachi

A Unit of The Aga Khan Hospital and Medical College Foundation; Licensed under Section 42 of the Companies Ordinance, 1984;
Registered Office: Stadium Road, P. O. Box 3500, Karachi 74800, Pakistan

خون میں کولیسٹرول کی زائد مقدار دل کی بیماریوں کا سب سے بڑا سبب ہے۔ وقت کے ساتھ خون میں کولیسٹرول کی زائد مقدار سے خون کی نالیوں کی دیواروں میں چپکنے لگتا ہے۔ اگر کولیسٹرول کی کی بہت زیادہ مقدار نالیوں میں چپکنے لگے تو اس کی وجہ سے خون کا بہاؤ رک جاتا ہے جو کہ دل کے دورے کا سبب بنتا ہے۔

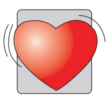
کولیسٹرول کیا ہے؟

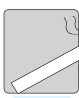
یہ ایک نرم چربی جیسا مادہ ہوتا ہے جو کہ خون کے ساتھ سفر کرتا ہے۔ آپ کے جسم کو بہتر طور پر کام کرنے کے لئے اس کی ضرورت ہوتی ہے مگر اس کی زائد مقدار نقصان دہ ہے۔

کیا آپ خطرے میں ہیں؟

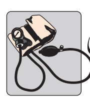
ہم میں سے کچھ لوگوں کو دوسروں کی نسبت دل کی بیماریاں ہونے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ جتنے زیادہ آپ کو اس کے خطرات ہوں گے اتنے دل کی بیماریوں اور دل کے دورے کے خطرات رہیں گے۔ ان میں سے کچھ خطرات قابل تخفیف ہیں اور آپ ان کے لئے کچھ کر سکتے ہیں مگر کچھ خطرات نا قابل علاج ہیں۔ آپ کو اس چیز کے جتنے کم خطرات ہوں گے اتنے ہی دل کی بیماریاں ہونے خطرات کم ہو جائیں گے۔

ان میں شامل:

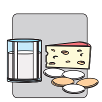

تناؤ


سگریٹ نوشی

قابل علاج خطرات:


بلند فشار خون

شراب نوشی


کولیسٹرول کی زیادتی

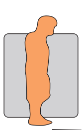
نشہ

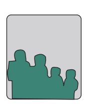
- غذا جس میں شامل ہائی کولیسٹرول اور سیچوریٹڈ فیٹز سگریٹ نوشی
- ایل ڈی ایل (LDL) کولیسٹرول کی زیادتی
- ایچ ڈی ایل (HDL) کولیسٹرول کی کمی
- زائد وزن
- عافیت گزین طرز زندگی/ ورزش کی کمی
- تمباکو نوشی
- بلدفشارخون

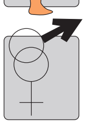
دیگر نہ قابل علاج خطرات:

- عمر
- جنس
- خاندانی تاریخ

موٹاپا/ ورزش کی کمی


عمر


خاندانی تاریخ


جنس

کولیسٹرول کی کتنی قسمیں ہیں؟

کولیسٹرول کی تین قسمیں ہیں جنہیں سمجھنے کی ضرورت ہے۔ایک عام خون کے ٹیسٹ سے پتا چل سکتا ہے کہ آپ کا کولیسٹرول کس درجہ پر ہے۔ٹوٹل کولیسٹرول، ایل ڈی ایل کولیسٹرول، ایچ ڈی ایل کولیسٹرول۔

ٹوٹل کولیسٹرول: کولیسٹرول کی مقدار خون میں 180mgdl سے کم ہونا چاہیئے

آپ کے خون میں کولیسٹرول کی تمام تعداد۔جب آپ کا ٹوٹل کولیسٹرول زیادہ ہوگا آپ کو دل کی بیماریوں کے خطرات اتنے ہی بڑھ جائیں گے۔

ایل ڈی ایل کولیسٹرول: LDL کی مقدار 70mgdl سے کم ہونا چاہیئے

جب خون میں ایل ڈی ایل کی مقدار بڑھ جائے تو یہ نہایت ہی خطرناک ہوجاتا ہے۔یہ کولیسٹرول آپ کے خون کی شریانوں میں بڑھ کر خون کے بہاؤ کو روک دیتا ہے۔

ایچ ڈی ایل کولیسٹرول: کی مقدار خون میں 60mgdl سے زیادہ ہونا چاہیئے

یہ کولیسٹرول کی اچھی قسم ہے جو دل کی بیماریوں سے بچاؤ میں مدد فراہم کرتا ہے۔

میں اپنے خون میں کولیسٹرول کو کیسے کم کرسکتا/سکتی ہوں؟

دل کی بیماریوں کے خطرات کم کرنے کا مطلب ہے کہ ایک صحت مند طرز زندگی اپنائی جائے۔ذیل میں کولیسٹرول کم کرنے کی کچھ ٹپس ہیں۔

استعمال نہ کریں	استعمال کریں
فل کریم دودھ، دہی	اسکم دودھ، دہی
تلی ہوئی غذائیں	بیک کی ہوئی، بھاپ میں پکی ہوئی، ابلی ہوئی غذائیں
مکھن یا گھی میں پکی اشیاء بناسپتی گھی، دیسی گھی	سورج مکھی، بھٹے، کنولا، سویابین یا زیتون کے تیل میں پکی اشیاء
پورا انڈا	انڈے کی سفیدی
کریم اور مایونیز، پروسس کی ہوئی پنیر	کم چکنائی والی دہی، کاٹج پنیر
وائٹ بریڈ، سفید چاول، سفید آٹے سے بنے دلیے	گندم والی روٹی کا استعمال، براؤن رائس، تمام دل دلیے
آلو کے نمکین چپس یا دیگر اسنیکس	کم چکنائی والے نمک کے بغیر کی اسنیکس اور پاپ کارن
مختلف اعضاء مثلاً سری، پائے، دل، گردہ	مرغی، مچھلی، چھوٹا گوشت

اس گائڈ کو دیکھتے ہوئے کم چکنائی اور کم کولیسٹرول والی غذاؤں کا انتخاب کریں۔

- زیادہ ریشہ اور غذائیت کے لئے دالوں کی تمام اقسام استعمال کیجئے۔
- میٹھے شربت کے بجائے تازہ پھلوں کے رس کا انتخاب کریں۔
- میٹھی اشیاء جیسے پیسٹریز اور ڈونٹ کی جگہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کیجئے۔
- دن میں تین سے پانچ مرتبہ پھل اور دو سے چار مرتبہ سبزی کا استعمال کیجئے۔
- کم چکنائی والا یا اسکم دودھ استعمال کیجئے۔
- کم چکنائی والا دہی استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- آدھے گھنٹے کی ورزش کو معمول بنائیے۔
- دن میں 6 سے 8 گلاس پانی کا استعمال کریں۔
- ہفتے میں کم از کم دو دفعہ مچھلی کھائیں۔
- بغیر کھال والی مرغی کھائیں، چھوٹے گوشت کا استعمال ہفتے میں 1 دفعہ کریں۔
- اپنی غذاؤں میں خشک پھلیوں اور مٹر وغیرہ کا استعمال رکھیں کیونکہ یہ فائبر حاصل کرنے کے بہترین ذرائع ہیں جن سے کولیسٹرول کو کم کیا جا سکتا ہے ہر غذا کے ساتھ کچی سلاد کا استعمال کریں۔
- یاد رکھیں کہ انڈے کی زردی کبھی کبھار بیک کی ہوئی یا پکی ہوئی غذاؤں میں استعمال کی جاتی ہے اس سے پرہیز کریں، انڈے کی زردی ہفتے میں 1 سے 2 دفعہ استعمال کریں۔
- چکنائی والی اشیاء (گھی، مکھن اور مارجرین) کے بجائے بغیر چکنائی والی اشیاء (کنولا یا زیتون کا تیل) کا استعمال کریں۔

ضروری ہدایات:

ہسپتال میں قیام کے دوران فراہم کی جانے والی خصوصی خوراک مریض کی بیماری کو مدنظر رکھ کر تیار کی جاتی ہے اور اس دوران کھانا باہر سے لانے کی اجازت نہیں کلینیکل ماہرین خوراک/غذائیت مریض کی طبی اور غذائی حالت سے متعلق تحریری اور زبانی ہدایات کی وضاحت کر دیتے ہیں۔

آؤٹ پیشنٹ نیوٹریشن کیئر کلینک

نذر علی والجی بلڈنگ (NAW2)
فون: 34865789/34865790 21+
پیر سے جمعہ
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے

کنسلٹنگ کلینک (CC4)
فون: 34861034 21+
جمعہ
اوقات: دوپہر 2:00 سے شام 4:00 بجے

گیسٹرو کلینک (JHS Building)
فون: 34861055/6308 021+
جمعرات
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 12:00 بجے

اسپورٹس اینڈ ری ہیبلیٹیشن سینٹر
فون: 34861662 21+
منگل
اوقات: صبح 9:00 سے دوپہر 11:00 بجے

ICN # S216802 November, 2014