

# فشار خون میں کمی کے اسباب

<"xml encoding="UTF-8?>



## فشار خون میں کمی کے اسباب

بلڈ پریشر سے کیا مراد ہے؟ انسانی جسم میں دماغ سے لے کر پاؤں کے انگوٹھوں تک خون کی چھوٹی بڑی شریانوں کا ایک جال سا بچھا ہوا ہے جن میں ہر وقت ایک خاص رفتار کے ساتھ خون گردش کرتا رہتا ہے۔

اگر خون کا بھاؤ معمول کے مطابق جاری رہے تو جسم کے تمام اعضا کو خون کے ساتھ آکسیجن بھی ملتی رہتی ہے اور انسان صحت مند رہتا ہے لیکن اگر خون کی روانی میں تیزی یا کمی آجائے تو فشار خون کا مرض ہو سکتا ہے۔ انسانی جسم میں گردش کے دوران خون کا جو دباؤ بیماری رگوں پر پڑتا ہے اسے 'بلڈ پریشر' کہتے ہیں۔ بلڈ پریشر کی دو قسمیں ہیں:

(1) ہائی بلڈ پریشر (2) لو بلڈ پریشر

نارمل بلڈ پریشر 120/80 ہے۔ یہ آئیڈیل بلڈ پریشر ہے لیکن اگر یہ بڑھ کر 140/90 ہو جائے تو یہ بلند فشار خون (High blood pressure) میں آ جاتا ہے اور اگر اس کی سطح نارمل سے خاصی کم 90/60 ہو تو اسے فشار خون میں کمی (Low blood pressure) سمجھا جاتا ہے۔

## لو بلڈ پریشر

لو بلڈ پریشر بہ ذات خود کوئی بیماری نہیں بوتی، مختلف بیماریوں کی وجہ سے لو بلڈ پریشر ہو جاتا ہے۔ بعض ادویات بھی ایسی ہیں جو بلڈ پریشر کو کم کرتی ہیں۔ عام طور پر ایک بالغ انسان کا بلڈ پریشر اگر 60/90 ہو تو اس کو لو بلڈ پریشر یا ہائپوٹینشن کہا جاتا ہے۔

لو بلڈ پریشر کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ عام حالات میں انسان کے بلڈ پریشر میں اس کی سرگرمیوں کے حساب سے اتار چڑھاؤ آتا ہے مگر یہ وقتی ہوتا ہے، اسی وجہ سے پریشانی کا سبب نہیں ہوتا۔ تاہم اگر یہ کمی مستقل بنیادوں پر ہو تو اس کمی کی وجوہات جاننا ضروری ہوتا ہے جو کچھ اس طرح سے ہو سکتی ہیں:

(1). کسی وجہ سے خون کا ضائع ہو جانا (2). دل کے افعال میں خرابی (3). جسم میں غذائیت کی کمی (4). اینڈوکرائیں نظام میں خرابی، ذیابیطس، ایدرنل یا تھائی رائیڈ میں خرابی، (5). شدید صدمے کی حالت (6). بعض ادویات کا استعمال

## لو بلڈ پریشر کی علامات

جن لوگوں کا بلڈ پریشر کم ہوتا ہے انھیں اس کی کمی کی وجہ سے مندرجہ ذیل علامات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے: تھکن، چکر آنا، متلی، جلد کا ڈھیلا پڑ جانا، ڈپریشن، بے ہوشی، نظر کا دھنڈانا، سر میں درد، کمزوری کا ہونا اور نیند کا زیادہ آنا۔

### بلڈ پریشر کے لو ہونے کی اقسام

مختلف موقع کے اعتبار سے بلڈ پریشر کے لو ہونے کو مختلف اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے جو اس طرح سے ہو سکتی ہیں:

#### (1) ارتھو اسٹیٹک:

یہ وہ قسم ہے جو اچانک بیٹھ کر کھڑے ہونے کی صورت میں ہوتا ہے یہ ہر عمر کے افراد میں ہو سکتا ہے۔ جب جسم اپنی حالت تبدیل کرتا ہے مثلاً بیٹھ کر کھڑے ہونا یا لیٹ کر بیٹھنا ان تمام حالات میں دوران خوان میں ایک دم کمی واقع ہوتی ہے۔

#### (2) پوسٹ پرینڈیل:

یہ قسم کہانا کہانے کے فوراً بعد ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر بڑی عمر کے افراد میں ہوتا ہے جو پارکنزم کی بیماری میں مبتلا ہوں ایسے افراد میں لو بلڈ پریشر کی یہ قسم دیکھنے میں آتی ہے۔

#### (3) نیورلی میڈیٹیڈ:

لو بی۔پی کی یہ قسم عام طور پر بچوں میں ہوتی ہے یہ قسم کسی نہ کسی قسم کے جذباتی واقعے سے متاثر ہونے کی صورت میں ہو سکتی ہے۔

#### (4) شدید نوعیت کا لو بلڈ پریشر:

یہ عام طور پر اسی صورت میں ہوتا ہے جب کسی چوٹ لگنے اور خون ضائع ہونے کی صورت میں جسم کے مختلف حصوں کو خون کی فراہمی متاثر ہوتی ہے۔ بی۔پی کا اس طرح کم ہونا ہونا جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

جب انسان کا سٹولک پریشر نارمل سے کم ہو جاتا ہے تو بلڈ پریشر گر جاتا ہے، اس صورت میں خون دل، دماغ اور گردوں کو مناسب مقدار میں سپلائی نہیں ہوتا۔ لو پریشر کی دیگر وجوہات میں شراب نوشی بھی شامل ہے کیوں کہ شراب اور الکھل اعصابی نظام کو غیر معمولی طور پر متاثر کرتی ہیں جس سے خون کا دباؤ انتہائی کم ہو جاتا ہے۔

اینگریزی ادویات کا استعمال نروس سسٹم کو بڑی طرح متاثر کرتا ہے اس سے بھی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے مریض پیشاب آور ادویات کا استعمال کرتے ہیں جس سے پانی کی کمی ہو جاتی ہے

تو مریض کا بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ جسمانی کمزوری بھی بلڈ پریشر کم ہونے کی وجہ بنتی ہے۔ اس صورت میں نبض کی رفتار اور گہبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ سر میں ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔

بلڈ پریشر میں کمی کا عام اور بہترین حل سادہ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال ہے۔ ڈی ہائیڈریشن کی صورت میں پانی کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ پانی میں نمک ڈال کر پینا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ وٹامنز اور نمکیات کے ساتھ ساتھ پروٹینز سے بھرپور غذاؤں پر بھی توجہ دیں۔

سگریٹ نوشی ترک کردیں کیونکہ تمباکو میں موجود نکوٹین نہ صرف دل اور دوران خون کو متاثر کرتی ہے بلکہ اعصابی نظام کو بھی بری طرح متاثر کرتی ہے۔ کم بلڈ پریشر کی صورت میں ایک گلاس نیم گرم دودھ میں چھوٹی مکھی کا شہد ملا کر پلائیں فوراً افاقہ ہوگا۔ ایک کپ گرم پانی میں ایک عدد لیموں کا رس ، دو چمچے شہد اور ایک چٹکی پسی ہوئی لونگ ڈال کر گھونٹ گھونٹ پئیں۔

قدرتی اسباب جو بلڈ پریشر میں کمی کا سبب بنتے ہیں

(1) براہ راست سورج کی روشنی میں زیادہ وقت گزارنا۔

(2) بلند درجہ حرارت کے دوران کوئی جسمانی سرگرمی انجام دینا۔

(3) گرم ٹب میں لمبا وقت گزارنا۔

(4) جسم میں پانی کی کمی کی حالت میں پانی میں داخل ہونا۔

مریضوں کو دن میں کئی مرتبہ بلڈ پریشر چیک کرنا چاہیے کیونکہ بہت سے عوامل ہیں جو بلڈ پریشر کو متاثر کرتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کا تذکرہ کر دیا گیا ہے۔ بلڈ پریشر کا ٹیسٹ سونے اور بیٹھنے کے دوران مختلف آتا ہے۔

سونے کا وقت قریب آتا ہے تو بلڈ پریشر کم ہونے لگتا ہے۔ دن میں جسم کو جس قدر تناؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس سے بھی دوران خون پر اثر پڑتا ہے۔

جب کوئی فرد لو بلڈ پریشر میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کے جسم کے خون کی نالیوں (شريانوں) یا پورے نظام دوران خون میں بڑی سست رفتاری سے خون گردش کرتا ہے جس سے جسم کے مخصوص اور حساس اعضا (دماغ، دل پھیپھڑے، گردے، جگر) کو خون کی کمی اور پھر آکسیجن کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس سے ان کی کارکردگی پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔