جلد 5، شمارہ 8

خبر نامۂ صحت

نیو یارک شہر محکمۂ صحت و دماغی حفظان صحت

نمبر42 سلسلہ وار خبر نامۂ صحت جو نیویارک کے تمام باشندوں کی دلچسپی کے امور سے متعلق ہے۔

اپنے کولیسٹرول پر قابو پائیے: اپنے دل کو صحتمند رکھیں

- ائی کولیسٹرول جو دل کی بیماری اور فالج کا موجب ہے ایک قابل روک تھام اور *قابل علاج ہے*۔
- نیو یارک کے باشندوں میں ہر 4 میں سے 1 بالغ فرد ہائی کولیسٹرول کا شکار ہوتا ہے، لیکن کئی کو اس کا علم نہیں ہوتا۔
- ہائی کولیسٹرول کی کوئی علامت نہیں ہوتی۔ یہ معلوم کرنے کا واحد طریقہ کہ آپ اس میں مبتلا ہیں یہ ہے کہ اپنے ڈاکٹر سے جانچ کروائي ں۔
- یہ اپنے آپ پیچھا نہیں چھوڑے گا۔ ہائی کولیسٹرول ہائی ہی *رہتا* ہے۔ جب تک آپ اقدام نہیں اٹھاتے – اور مسلسل اقدام نہ اٹھاتے رہیں ۔
- جسمانی سرگرمی، صحت بخش غذا، اور صحتمند وزن سے ہائی کولیسٹرول سے بچا اور اسے کم کیا جا سکتا ہے۔
- کولیسٹرول کم کرنے والی ادویہ محفوظ اور مؤثر ہوتی ہیں۔

NYC Health

TAKE CARE NEW YORK
ٹیک کیئر نیویارک

«اچھا» اور «خراب» کولیسٹرول

کولیسٹرول کی دو بنیادی اقسام پائی جاتی ہیں۔

LDL - «خراب» کولیسٹرول

LDL (کم کثافتی لیپو پروٹین) سے شریانیں مسدود ہو سکتی ہیں، جس سے دل کی بیماری کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ اسے کم مقدار میں رکھیں۔

HDL – «اچھا» کولیسٹرول

HDL (اعلی کثافتی لیپو پروٹین) سے شریانیں صاف رہتی ہیں، جس سے دل کی بیماری کا خدشہ کم ہو جاتا ہے۔ اسے زیادہ مقدار میں رکھیں۔

- *ٹرائی گلیسرائیڈز* (چکنائی کی ایک قسم) سے بھی شریانیں مسدود ہو سکتی ہی ں۔

ہائی کولیسٹرول آپ کے لئے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، ہائی کولیسٹرول سے شریانوں کی جھلیاں دبیز ہو جاتی ہیں اور شریانیں مسدود ہو جاتی ہیں، جس کے نتیجے میں مندرجہ ذیل امور واقع ہو سکتے ہیں:

- عارضۂ قلب
- فالج
- انجائنا
- خراب گردش
- کم عمری میں موت

غذا، وزن، اور موروثی خصوصیات سے کولیسٹرول بڑھ سکتا ہے

- زیادہ وزن والے یا فربہ جسم کے مالک افراد میں ہائی کولیسٹرول کا زیادہ امکان پایا جاتا ہے، لیکن اس میں، بشمول دبلے افراد اور حتی کہ بچوں سمیت کوئی بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔
- بعض افراد کی موروثی خصوصیات ان کے بدن میں ہائی کولیسٹرول کا موجب بنتی ہیں۔
- *ایسی* غذا جس میں *سیچوریٹڈ فیٹ* (*ہائیڈروجن ایٹموں سے بھری چکنائی*) اور *ٹرانس فیٹ* (*تبدیل شدہ چکنائی*) ہوتی ہے ہائی کولیسٹرول کے بنیادی غذائی اسباب ہیں۔
- غذا میں موجود کولیسٹرول سے بھی آپ کا بلڈ کولیسٹرول بڑھ سکتا ہے، لیکن سیچوریٹڈ فیٹ جتنا نہیں۔ جو مصنوعات «کولیسٹرول سے پاک» کہی جاتی ہیں ممکن ہے اس کے باوجود ان میں سیچوریٹڈ فیٹ یا ٹرانس فیٹ موجود ہو۔

ایک صحتمند وزن قائم رکھیں۔ زیادہ وزن والا ہونے سے خراب (LDL) کولیسٹرول میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

کولیسٹرول کے د رجے	اپنے نمبر معلوم کریں

مجموعی کولیسٹرول (کمتر زیادہ بہتر)

- عمدہ – 200 سے کم
- بائی کے انتہائی قریب – 200 سے 239
- بائی - 240 یا اس سے زیادہ

«خراب» LDL کولیسٹرول (اسے کم مقدار میں رکھیں)

- مدہ – 100 سے کم
- عمدہ سے زیادہ – 100 سے 129
  (لیکن – دل کے مریضوں یا ذیابیطس میں مبتلا افراد کے لئے 100 سے زائد «بائی» ہوتا ہے)
- بائی کے انتہائی قریب – 130 سے 159
- بائی – 160 اور اس سے زیادہ

«اچھا» HDL کولیسٹرول (اسے بائی رکھیں)

- عمدہ – 60 اور اس سے زیادہ
- کم – 40 سے کم

ٹرائی گلیسرائیڈز (کمتر زیادہ بہتر)

- عمدہ – 150 سے کم
- بائی کے انتہائی قریب – 150 سے 199
- بائی – 200 اور اس سے زیادہ

- 35 سال یا اس سے بڑی عمر کے مرد حضرات اور 45 سال یا اس سے بڑی عمر کی خواتین کو چاہئے کہ وہ باقاعدہ خون کی جانچ کروائیں تاکہ بائی کولیسٹرول کا علم ہو۔
- ہو سکتا ہے آپ کو ذرا جلدی اور بار بار جانچ کروانے کی ضرورت پیش آئے بشرطیکہ:
- آپ پہلے ہی عارضۂ قلب یا فالج میں مبتلا ہو چکے ہو
- آپ دیگر خطرناک عوامل میں مبتلا ہیں۔ (ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، کم عمری میں دل کی بیماری کی خاندانی سرگذشت، زیادہ وزن، یا تمباکو نوشی) ۔
- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کو کب کب جانچ کروانی چاہئے اور آپ کے لئے کولیسٹرول کے کونسے د رجے صحت بخش ہیں۔

آپ کولیسٹرول پر قابو پا سکتے ہیں

خراب (LDL) کولیسٹرول کی مقدار کم رکھنے اور اچھے (HDL) کولیسٹرول کی مقدار زیادہ رکھنے کے لئے:

ورزش۔ کم از کم 30 منٹ معقول جسمانی سرگرمی میں گزاریں (جیسے تیز قدموں سے ٹہلنا) کم از کم ہر ہفتے میں 5 دن۔ ورزش سے اچھے (HDL) کولیسٹرول میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

صحت بخش غذا کھائیں۔

- روزانہ پھلوں یا سبزیوں کو کم از کم 5 دفعہ کھائیں۔ اپنی غذا میں فائبر کو شامل کر لیں۔
- سیچوریٹڈ فیٹ اور ہائی کولیسٹرول والی غذاؤں کو محدود کریں۔
- تمام ٹرانس فیٹ سے گریز کریں۔ (*جزوی طور پر ہائیڈروجن آمیز کھانے کے تیل* لکھے ہوئے لیبلز والی غذائیں نہ کھائیں۔)
- *صحت بخش مونو ان سیچوریٹڈ* یا *پولی ان سیچوریٹڈ* تیلوں والی غذاؤں کا انتخاب کریں۔
- باہر کھانا کھاتے وقت، آپ کی غذا بنانے میں استعمال ہونے والے تیلوں کے متعلق پوچھیں۔ کم مقدار میں سیچوریٹڈ فیٹ یا ٹرانس فیٹ سے پاک مینو میں سے چیزوں کا انتخاب کریں۔
- تفصیلات کے لئے « صحت بخش غذا سے کولیسٹرول پر قابو کرنے میں مدد ملتی ہے» کو ملاحظہ کریں۔

طبع اول: دسمبر 2003 - نظر ثانی شدہ / طبع ثانی: مارچ 2004، جولائی 2006

خریدنے سے پہلے آپ لیبلز کی جانچ کریں۔

- غذائیتی حقائق پینل (Nutrition Facts) تلاش کریں۔
- فی کس کھانے کی مقدار میں سیچوریٹڈ فیٹ اور کولیسٹرول کی کمترین «% روزانہ قدر» والی غذاؤں کا انتخاب کریں – 20% سے زیادہ نہیں۔
- دائیں جانب موجود مصنوعات میں فی کس کھانے کی مقدار میں سیچوریٹڈ فیٹ (saturated fat) کی 25% روزانہ قدر شامل ہے – یہ بہت زیادہ ہے۔
- اس میں فی کس کھانے کی مقدار میں کولیسٹرول (cholesterol) کی 10% روزانہ قدر شامل ہوتی ہے – یہ ٹھیک ہے۔
- 0 گرام ٹرانس فیٹ (trans fat) (سے پاک) والی غذاؤں کا انتخاب کریں۔ اس مصنوعات میں فی کس کھانے کی مقدار میں 2 گرام شامل ہے – اسے مت خریدیں!
- LDL (خراب) کولیسٹرول کی مقدار کم کرنے میں مدد کے ل نے، زیادہ مقدار میں موجود فائبر والی غذاؤں کا انتخاب کریں – فی کس کھانے کی مقدار میں 20% روزانہ قدر سے زیادہ۔

اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، تو اب ترک کر دی ں۔ تمباکو نوشی سے اچھے (HDL) کولیسٹرول کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے۔ مفت مدد کے لئے، 311 پر کال کر کے تمباکو نوشی ترک کرنے والوں کی لائن (اسموکرز کوئٹ لائن) کا پوچھیں۔

ادوی ۔ ہ جب پرہیزی غذا اور ورزش ناکافی ہوں، تو کولیسٹرول کم کرنے والی ادویہ محفوظ اور مؤثر ثابت ہوتی ہیں۔ یاد رکھیں، اگر آپ کو دوا تجویز کی گئی ہے، تو یہ صرف اس صورت میں آپ کے دل کی حفاظت کرے گی جب آپ اسے لیں گے!

آپ کے ڈاکٹر سے پوچھے جانے والے سوالات

- میرے کولیسٹرول کے د رجے کیا ہیں؟
- کیا یہ د رجے میرے لئے عمدہ ہیں؟
- میرے لئے کونسی پرہیزی غذا اور طرز زندگی کی تبدیلیاں صحیح ہیں؟
- *اگر آپ کو کوئی دوا تجویز کی گئی ہے، تو ہمیشہ پوچھیں:*
- مجھے اسے کتنے عرصے تک اور کب کب لینا ہوگا؟
- کیا ان کے کوئی ضمنی اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
- کیا کم قیمت کی «عام دوا» کی کوئی صورت موجود ہے؟

مزید معلومات

- محکمۂ صحت اور دماغی حفظان صحت، امراض قلب اور شریان کی بیماری کی روک تھام کا پروگرام: **nyc.gov/heart پر جائیں یا 311 پر کال کر کے کولیسٹرول کا پوچھی ں**
- امریکی انجمن قلب: **www.americanheart.org/cholesterol** یا **1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)**
- بیماری پر قابو پانے اور روک تھام کے مراکز: **www.cdc.gov/cvh**
- قومی ادارہ برائے صحت: **www.nhlbi.nih.gov/chd**
- امریکی اکیڈمی برائے معالجین: **www.familydoctor.org/029.xml**
- میڈیسن نیٹ: **www.medicinenet.com/cholesterol/article.htm**

311 ڈائل کریں

کسی بھی خبر نامۂ صحت کی نقلوں کے لئے

مام خبر نامہ برائے صحت **nyc.gov/health** پر بھی دستیاب ہیں

مفت ای-میل اشتراک کے لئے **nyc.gov/health/e-mail** پر جائي

ڈاک اشتراک کے لئے، اپنا نام اور پتہ **healthcml@health.nyc.gov** پر ای-میل کری ں۔

صحت بخش غذا سے کولیسٹرول پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے

ان گروپوں میں سے غذاؤں کا انتخاب کریں...

- بغیر کھال کی مرغی، مچھلی، اور گوشت کے کم چربی والے ٹکڑے۔
- چکنائی سے پاک یا 1% دودھ سے تیار کردہ مصنوعات (دودھ، دہی، پنیر)۔
- ٹرانس-فیٹ-فری *مونو ان سیچوریٹڈ* یا *پولی ان سیچوریٹڈ* کھانے کے تیل اور بشمول (جیسے زیتون، کنولا، مکئی، بنولہ، پھلی، گل رنگ، سویا پھلی، سورج مکھی)۔
- انڈے کی سفیدیاں اور انڈے کی نعم البدل اشیاء۔
- فائبر سے بھرپور غذائیں:
  - سالم پھل (جیسے سیب، کیلے، بیری، شفتالو، نارنگیاں، آڑو،ناشپتی ، آلوچے، سوکھے آلوچے)۔
  - سبزیاں (جیسے گوبھی، برسلز اسپراؤٹ (ایک قسم کی گوبھی)، گاجریں، سلری، کھیرے، ٹماٹر)۔
  - پھلیاں (مٹر، سیم، مسور کی دال)۔
  - پھلیاں اور بیج۔
  - سالم اناج (جیسے صرف چھلکا اترا چاول (بنا پالش شدہ)، جو کے آٹے سے تیار کردہ غذا، جو کا بھوسہ، گندم کا بھوسہ)۔

ان غذاؤں کو محدود یا ان سے گریز کریں...

- گائے اور خنزیر کے گوشت کے چربی دار ٹکڑے۔
- طعام خانہ کے گوشت (جیسے سلامی، ساسیج، پیپیرونی)۔
- اعضائی گوشت (جیسے مغز، جگر، گردے) – ان میں بہت زیادہ کولیسٹرول پایا جاتا ہے۔
- چھوٹا اور بڑا جھینگا (ان میں میانہ طور پر زیادہ کولیسٹرول ہوتا ہے)۔
- زیادہ چکنائی والی دودھ سے تیار کردہ مصنوعات (کچا دودھ، مکھن، کریم، دودھ و کریم کا مرکب، پنیر، دہی)۔
- سالم انڈے بشمول پکائی ہوئی اشیاء اور پروسیسڈ (بنائی ہوئی) غذائیں۔ انڈے کی زردیوں میں بہت زیادہ کولیسٹرول موجود ہوتا ہے (انڈے کی سفیدیاں ٹھیک ہوتی ہیں)۔
- پروسیسڈ یا دکان سے خریدی ہوئی غذائیں جن میں سیچوریٹڈ یا ٹرانس فیٹ شامل ہو (**غذائیتی حقائق لیبل** (Nutrition Facts) کا جائزہ لیں)۔

جلد 5، شمارہ 8

خبر نامۂ صحت

نیو یارک شہر محکمۂ صحت و دماغی حفظان صحت

نمبر42 سلسلہ وار خبر نامۂ صحت جو نیویارک کے تمام باشندوں کی دلچسپی کے امور سے متعلق ہے۔

نیو یارک شہر محکمۂ صحت و دماغی حفظان صحت
NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg، میئر
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.، کمشنر

رابطہ دفتر
Bureau of Communications
Geoffrey Cowley، معاون کمشنر
Cortnie Lowe, M.F.A.، ایگزیکٹیو ایڈیٹر
Diane Randolph, M.A.
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.
Robin Ghertner

درج ذیل کے تعاون سے تیار کیا گیا:
شعبۂ فروغ صحت اور بیماری سے روک تھام
(Division of Health Promotion and Disease Prevention)
دفتر برائے دیرینہ مرض کی روک تھام اور کنٹرول
(Bureau of Chronic Disease Prevention and Control)
امراض قلب و شریان کی روک تھام اور کنٹرول پروگرام
(Cardiovascular Disease Prevention and Control Program)

اپنے کولیسٹرول پر قابو پائیں:
اپنے دل کو صحت مند رکھیں