اپنے جسم کے نمبرز جانیئے

Know the Numbers of Your Body (Urdu Version)

مجھے اپنے جسم کے نمبرز جاننا کیوں ضروری ہے ؟

آپ کو دل کی بیماری یا اسٹروک ہونے کا کتنا خطرا ہے، اس کا اندازہ آپ کی جسمانی ترتیب، کولیسٹرول، ٹرائی گلیسرائیڈز، بلڈ پریشر اور خون میں شکر کی مقدار سے لگایا جاسکتا ہے۔ مندرجہ ذیل معلومات سے آپ اپنے نمبرز کو بہتر سمجھ سکیں گے۔

باڈی کمپوزیشن ٹیسٹ

آپ کا جسم پانی، فیٹ، پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور مختلف وٹامن اور منرلز (**Minerals**) سے بنا ہے۔ اگر آپ کے پیٹ کے گرد فیٹ یعنی چربی کی مقدار زیادہ ہے تو آپ کو ہارٹ اٹیک اور اسٹروک ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

باڈی ماس انڈیکس (بی ایم آئی)

باڈی ماس انڈیکس انسان کے قد کے حساب سے وزن کا موازنہ کرنے کو کہتے ہیں۔ اپنا بی ایم آئی جاننے کیلئے اپنے وزن کو نمبر ۷۰۳ سے ضرب دیں۔ اس ٹوٹل کو لکھ لیں۔ مثلاً

وزن (پاؤنڈ میں) x ۷۰۳ = ٹوٹل اے

اب اپنے قد کو اپنے قد سے ہی ضرب دیں اور اس ٹوٹل کو بھی لکھ لیں۔ مثلاً

قد (انچ میں) x قد (انچ میں) = ٹوٹل بی

اب ٹوٹل اے کو ٹوٹل بی سے تقسیم دے کر اپنا بی ایم آئی معلوم کریں۔

ٹوٹل اے ÷ ٹوٹل بی = بی ایم آئی

اگر آپ کا بی ایم آئی ۱۸.۵ سے کم ہے، تو آپ انڈرویٹ ہیں یعنی آپ کا وزن آپ کے قد کے حساب سے کم ہے۔

اگر آپ کا بی ایم آئی ۱۸.۵ سے ۲۴.۹ کے درمیان ہے، تو آپ تندرست ہیں یعنی آپ کا وزن آپ کے قد کے حساب سے بالکل ٹھیک ہے۔

اگر آپ کا بی ایم آئی ۲۵ سے ۲۹ کے درمیان ہے، تو آپ تندرست ہیں یعنی آپ کا وزن آپ کے قد کے حساب سے زیادہ ہے۔

اگر آپ کا بی ایم آئی ۳۰ یا اس سے زیادہ ہے، تو آپ اوبیس ہیں یعنی آپ کا وزن آپ کے قد کے حساب سے بہت زیادہ ہے۔

ویسٹ سرکمفرینس (کمر کا ناپ)

ویسٹ سرکمفرینس ناف کے بالکل اوپر کمر کی گولائی کے ناپ کو کہتے ہیں۔ خواتین کیلئے کمر کی گولائی کا ۳۵ انچ یا ۸۸ سینٹی میٹر سے زیادہ ہونا اور

مردوں کیلئے ۴۰ انچ یا ۱۰۲ سینٹی میٹر سے زیادہ ہونا دل کے دورے اور اسٹروک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔

کولیسٹرول

کولیسٹرول ایک موم کی طرح کی چیز ہے جو جسم کے ہر حصے میں پائی جاتی ہے۔اس کے اطراف پروٹین کی ایک تہہ ہوتی□اسے خون میں گردش کرنے میں مدد دیتی ہے۔یہ پروٹین دو طرح کا ہوتا ہے :

لو ڈینسٹی لائیپو پروٹین (ایل ڈی ایل) خون میں کولیسٹرول کو لے کر گردش کرتا ہے۔اگر اس کی مقدار بہت زیادہ ہو جائے تو یہ شریانوں (آرٹریز) میں جمع ہونا شروع ہوتا ہے اور خون کی گردش کو آہستہ کر دیتا ہے۔اسلئے ایل ڈی ایل کو بُرا کولیسٹرول کہا جاتا ہے۔

ہائی ڈینسٹی لائیپو پروٹین (ایچ ڈی ایل) کولیسٹرول اور چربی کو شریانوں میں جمع ہونے سے روکتا ہے۔اسلئے اسے اچھا کولیسٹرول کہتے ہیں۔خون میں ٹوٹل کولیسٹرول کی صحیح مقدار ۲۰۰ سے کم ہے۔اگر اس کی مقدار ۲۰۰ سے ۲۳۹ کے درمیان ہو تو یہ زیادہ نہیں ہے۔اگر مقدار ۲۴۰ یا اس سے زیادہ ہو جائے تو یہ بہت زیادہ ہے اور صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔

خون میں اچھے کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) کی صحیح مقدار ۴۰ سے زیادہ ہے۔

خون میں بُرے کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) کی سب سے بہتر مقدار ۱۰۰ یا اس سے کم ہے۔یہ مقدار ۱۰۰ سے ۱۲۹ کے درمیان ہو تو بھی اچھا ہے۔اگر یہ مقدار ۱۳۰ سے ۱۵۹ کے درمیان ہو تو قدرے زیادہ ہے اور اگر ۶۰ اور ۱۸۹ کے درمیان ہو جائے تو کافی زیادہ ہے۔اگر یہ مقدار ۱۹۰ سے بھی بڑھ جائے تو بہت زیادہ ہے اور صحت کیئلے خطرناک ہے۔

ٹرائی گلیسرائیڈز

کھانے یا جسم میں فیٹ ٹرائی گلیسرائیڈز کی صورت میں پایا جاتا ہے۔یہ خون میں پلازمہ میں بھی پایا جاتا ہے۔آپ کے کھانے میں کاربوہائیڈریٹس اور دیگر طاقت دینے والے مادنیات خون میں ٹرائی گلیرائیڈز میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔کیلرِیز جو کھانے میں پائی جاتی ہیں اور جسم میں فوراً استعمال نہیں ہو پاتیں وہ ٹرائی گلیرائیڈز میں تبدیل ہو جاتی ہیں اور فیٹ کے خلیوں (fat cells) میں جمع ہوتی رہتی ہیں۔

جسم میں اگر ٹرائی گلیرائیڈز کی مقدار زیادہ ہو جائے تو دل کے مرض اور ذیابیطس کی وجہ بن سکتا ہے۔خون کے ٹیسٹ کے ذریعے معلوم کیا جا سکتا ہے کہ خون میں ٹرائی گلیرائیڈز کی مقدار کتنی زیادہ ہے۔خون کا ٹیسٹ صبح نہار مہ (کچھ کھائے پیئے بغیر) کرنا چاہتے۔

جسم میں ٹرائی گلیسرائیڈز کی نارمل مقدار ۱۵۰ سے کم ہے، ۱۵۰ سے ۱۹۹ کے درمیان زیادہ اور ۲۰۰ سے ۴۹۹ کے درمیان بہت زیادہ ہے۔اگر یہ مقدار ۵۰۰ سے بڑھ جائے تو صحت کیلئے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

بلڈ پریشر

خون رگوں (آرٹریز اور وینز) میں جس قوّت سے گردش کرتا ہے اسے بلڈ پریشر کہتے ہیں۔اگر خون آسانی سے گردش نہ کر سکے تو پھر یہ زور بڑھ جاتا ہے اور جب یہ دوباؤ بہت بڑھ جائے تو اسے ہائی بلیڈ پریشر کہتے ہیں۔

بلڈ پریشر دو نمبروں پر پشتمل ہے۔اوپر والا نمبر (سِٹالِک) آپ کے دل کی دھرکنوں کے دوران پریشر کے بارے میں بتایا ہے۔نیچے والا نمبر (ڈائیسٹالِک) آپ کو خون کے پریشر کے بارے میں بتاتا ہے جس وقت دل دھڑکنوں کے بیچ کچھ لمحوں کیلئے آرام کرتا ہے۔سِٹالِک نمبر ہمیشہ پہلے دیا جاتا ہے اور ڈائیسٹالِک نمبر بعد میں دیا جاتا ہے۔

کیٹگری	ڈائیسٹالک	سٹالک
نارمل	۸۰ سے کم	۱۲۰ سے کم
نسبتاً زیادہ	۸۰ سے ۸۹ کے درمیان	۱۲۰ سے ۱۳۹ کے درمیان
زیادہ	۹۰ سے ۹۹ کے درمیان	۱۴۰ سے ۱۵۹ کے درمیان
بہت زیادہ	۱۰۰ یا اس سے زیادہ	۱۶۰ یا اس سے زیادہ

بلڈ شوگر یا ذیابیطس (خون میں شکر کی مقدار)

خون میں جب گلوکوز یا شگر کی مقدار بہت زیادہ ہو جانے سے جو مرض ہوتا ہے اسے ذیابیطس کہتے ہیں۔ جن لوگوں کو ذیابیطس نہیں ہوتی ان کے خون میں شکر کی نارمل مقدار ۶۰ اور ۹۹ کے درمیان میں ہوتی ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کو اپنے خون میں شکر کی مقدار کھانے سے پہلے ۸۰ اور ۱۲۰ کے درمیان رکھنا چاہیے۔ اگر آپ بلڈ شوگر معلوم کرنے والا نیا ماڈل مانیٹر استعمال کر رہے ہیں تو کوشش کریں کہ آپ کے خون میں شکر کی مقدار کھانے سے پہلے ۹۰ سے ۱۳۰ کے درمیان اور سوتے وقت ۱۱۰ سے ۱۵۰ کے درمیان ہو۔

صحت مند دل کیلئے کوشش کریں کے آپ کے نمبرز نیچے دیئے گئے نمبرز سے ملتے جلتے ہوں :

باڈی کمپوزیشن انڈیکس	۲۵ سے کم
ویسٹ سرکم فیرینس	مردوں کیلیئے، ۴۰ انچ سے کم ؛ عورتوں کیلیئے، ۳۵ انچ سے کم
ٹوٹل کولیسٹرول	۲۰۰ سے کم
لو ڈینسٹی لائیپو پروٹین	۱۳۰ سے کم
ہائی ڈینسٹی لائیپو پروٹین	۴۰ سے زیادہ
ٹرائی گلیسرائیڈز	۱۵۰ سے کم
بلڈ پریشر	سِٹالِک ۱۲۰ سے کم اور ڈائیسٹالِک ۸۰ سے کم
نارمل بلڈ شوگر	۶۰ سے ۹۹ کے درمیان

Illinois Department of Public Health

535 W. Jefferson St. Springfield, IL 62761

217-782-3300 TTY(Hearing Impaired Use only) 800 -547 0466   www.idph.state.il.us

Printed by Authority of the State of Illinois

P.O. #357668   2M   9/06