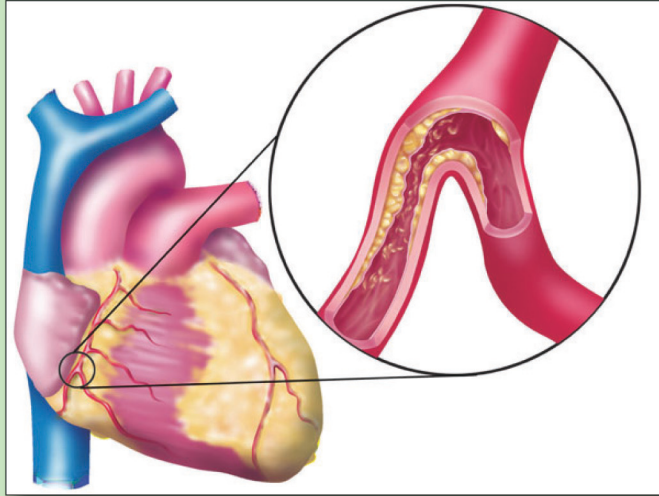


یونانی طب کے ذریعہ تشحم الدم (Hyperlipidaemia)

سے تحفظ



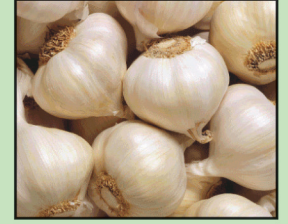
تشحم الدم میں استعمال ہونے والے دوائی پودے



ارجن (چھال)



مقل



لہسن



دار چینی



جاوتری



جائفل



زنجبیل (سونٹھ)



پیاز



سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن



For further Information, please contact
Director General

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN UNANI MEDICINE

Ministry of AYUSH, Government of India

61-65, Institutional Area, Janakpuri, New Delhi - 110058

Telephone: +91-11-28521981, 28520501, 28525831/52/62/83/97

Fax: +91-11-28522965

Email: unanimedicine@gmail.com

Website: www.ccrum.net

First Published: April 2016 • 10,000 Copies



• درج ذیل چیزوں سے بچیں

- ❖ تمباکو اور شراب
- ❖ جنک اور اسموڈ فوڈ
- ❖ سرخ گوشت، نمک سود گوشت و مچھلی
- ❖ ذہنی تناؤ

علاج

غذاؤں سے علاج



- غذاؤں میں درج ذیل اشیاء کا استعمال کریں
- ❖ کم روغنی اور زیادہ ریشہ دار اشیاء
- ❖ پھل، سبزیاں اور ان کا عرق
- ❖ کھیر، لوکی، تورئی، تربوز، انگور، وغیرہ
- ❖ سرکہ
- ❖ ماء الحکین

دواؤں سے علاج

مفرد ادویہ

- ❖ ارجن (چھال)
- ❖ زنجبیل (سونٹھ)
- ❖ جاتری
- ❖ مقل
- ❖ پیاز
- ❖ جاتفل
- ❖ لہسن
- ❖ زیرہ سیاہ
- ❖ دارچینی

مرکب ادویہ

- ❖ معجون سیرعلوی خانی
- ❖ عرق زیرہ
- ❖ سفوف مہزل
- ❖ سفوف لک

علاج بالتدبیر

- ریاضت (ورزش)
- حمام
- فصد
- نوٹ: - کوئی بھی دوا طبیب کے مشورہ کے بغیر استعمال نہ کریں

تشحم الدم کیا ہے؟

اس مرض میں خون کے اندر روغنی اجزاء (Lipids and/or lipoproteins) کی مقدار بڑھ جاتی ہے، جس کی وجہ سے خون کی رگیں سخت ہو جاتی ہیں اور دل کی بیماریوں اور سکتہ (Stroke) کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

تشحم الدم کے ممکنہ اسباب

- خاندانی رواد کی موجودگی
- آرام پسندی
- موٹاپا
- شکریلے اور روغنی اجزاء پر مشتمل غذا کا بکثرت استعمال
- جنک فوڈ کا استعمال
- ذہنی تناؤ
- شراب اور تمباکو کا استعمال
- ادھیڑ عمر اور بڑھاپا

علامات

تشحم الدم کی کوئی مخصوص علامت نہیں ہے۔

پیچیدگیاں

- دل کی رگوں کی بیماریاں
- دل کا دورہ
- سکتہ (Stroke)

تحفظ

- پابندی سے Lipid Profile کی جانچ کرائیں
- غذا میں روغنیات کا استعمال کم کریں
- صحت مند طرز زندگی اپنائیں
- ہفتے میں کم از کم 5 دن 45 منٹ ورزش کریں
- یومیہ چھ سے آٹھ گھنٹے سونے کی کوشش کریں
- نمک کا استعمال یومیہ پانچ گرام سے زیادہ نہ کریں

