

یونانی طب کے ذریعہ ضغط الدم قوی (Hypertension)

سے تحفظ



ضغط الدم قوی میں استعمال ہونے والے دوائی پودے



آبریشم



ارجن (چھال)



اسرول



گاؤ زباں



خشخاش



کشنیز خشک (سوکھا دھنیا)



صندل سفید



کاهو



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



- غذاء میں روغنیات کا استعمال کم کریں
- یومیہ نمک کا استعمال 5 گرام سے کم کریں
- تمباکو کے استعمال اور شراب نوشی سے احتراز کریں
- بجک اور اسموڈ فوڈ کا استعمال نہ کریں
- سرخ گوشت سے احتراز کریں
- نمک سود گوشت و مچھلی سے پرہیز کریں
- ذہنی تناؤ سے بچیں
- عوارض نفسانیہ جیسے غصہ، خوف، غم، وغیرہ سے بچیں

علاج

غذاؤں سے علاج

- کم روغنی اور کم نمک والی غذائیں استعمال کریں
- سبزیوں اور پھلوں کا بکثرت استعمال کریں
- کھیرا، مکڑی، لوکی، تورٹی، ٹنڈا، خربوزہ، تربوز، سیب، انار جیسی چیزوں کا بکثرت استعمال کریں

دواؤں سے علاج

مفرد ادویہ

- اسرول
- آبریشم
- ارجن (چھال)
- گاؤزباں
- خشخاش
- کاہو
- کشنیز خشک (سوکھا دھنیا)
- صندل سفید

مرکب ادویہ

- قرص دواء الشفاء
- اسروفین
- خمیرہ آبریشم سادہ
- خمیرہ خشخاش

علاج بالتدبیر

- ریاضت (ورزش)
- حمام
- ادرار (پیشاب زیادہ لانے کی تدابیر)

نوٹ: کوئی بھی دوا طبیب کے مشورہ کے بغیر استعمال نہ کریں۔

ضغط الدم قوی کیا ہے؟

جب جانبی رگوں میں خون کا دباؤ 140 mmHg (انقباضی)، 90mmHg (انبساطی) یا اس سے زائد ہو تو اسے ضغط الدم قوی کہتے ہیں۔ اگر یہ دباؤ بغیر کسی واضح سبب کے بڑھ جائے تو اسے ضغط الدم قوی اولی کہتے ہیں، یہ خفیف، متوسط یا شدید ہو سکتا ہے۔ سبب کے معلوم ہونے کی صورت میں اسے ضغط الدم قوی ثانوی کہتے ہیں، جیسے امراض غدولافتنائی، امراض گردہ، امراض نظام دوران خون یا مخصوص دواؤں اور شراب کے استعمال کی وجہ سے ضغط الدم قوی کا ہونا۔

ضغط الدم قوی کے ممکنہ اسباب



- خاندانی روداد کی موجودگی
- موٹاپا
- آرام پسندی
- تمباکو کا استعمال اور شراب نوشی
- ذہنی تناؤ
- ادھیڑ عمری اور بڑھاپا
- تابکاری اور ماحولیاتی اسباب
- نمک کا بکثرت استعمال

علامات

- ابتدائی مرحلے میں علامات واضح نہیں ہوتی ہیں
- مندرجہ ذیل علامات پائی جاسکتی ہیں
- سر میں بھاری پن کا احساس
- چہرے کی متماہٹ
- جھنجھلاہٹ
- دھیان کی کمی
- نیند نہ آنا
- آنکھوں کی سرخی
- قے



تحفظ

- صحت مند طرز زندگی اختیار کریں
- پابندی سے بلڈ پریشر کی جانچ کرائیں
- ہفتے میں کم از کم 5 دن 45 منٹ ورزش کریں
- یومیہ چھ سے آٹھ گھنٹے سونے کی کوشش کریں