

## اپنے جسم کے نمبرز جانئے

### 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 خطرہ 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 مینرلز (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 (پائونڈ میں)  $\times 703 =$  ٹوٹل اے

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

قد (انچ میں)  $\times$  قد (انچ میں) = ٹوٹل بی

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

ٹوٹل اے  $\div$  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 اوہیس ہیں یعنی آپ کا وزن آپ کے قد کے حساب سے بہت زیادہ ہے۔

### ویسٹ سر کم فرائیس (کمر کا ناپ)

ویسٹ سر کم فرائیس 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 ۴۰۰ یا ۱۰۲ سینٹی میٹر سے زیادہ ہونا دل کے دورے اور اسٹروک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔

## کو لیسٹرول

کو لیسٹرول ایک موم کی طرح کی چیز ہے جو جسم کے ہر حصے میں پائی جاتی ہے۔ اس کے اطراف پروٹین کی ایک تہہ ہوتی ہے 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 کو لیسٹرول 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 بڑا کو لیسٹرول کہا جاتا ہے۔

ہائی ڈینسٹی لائیپو پروٹین (ایچ ڈی ایل) کو لیسٹرول اور چربی کو شریانوں میں جمع ہونے سے روکتا ہے۔ اسلئے اسے اچھا کو لیسٹرول کہتے ہیں۔ خون میں ٹوٹل کو لیسٹرول 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 کو لیسٹرول (ایچ ڈی ایل) کی صحیح مقدار ۴۰ سے زیادہ ہے۔

خون میں بڑے کو لیسٹرول (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 ۱۶۰ اور ۱۸۹ کے درمیان ہو جائے تو کافی زیادہ ہے۔ اگر یہ مقدار ۱۹۰ سے بھی بڑھ جائے تو بہت زیادہ ہے اور صحت کیلئے 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 مادیات خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ کیلریز جو کھانے میں پائی جاتی ہیں اور جسم میں فوراً استعمال نہیں ہو پاتیں وہ ٹرائی گلیسرائیڈز میں تبدیل ہو جاتی ہیں اور فیٹ کے خلیوں (fat cells) میں جمع ہوتی رہتی ہیں۔

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

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 قوت 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 دو باؤ بہت بڑھ جائے تو اسے ہائی بلڈ پریشر کہتے ہیں۔

بلڈ پریشر دو نمبروں پر مشتمل ہے۔ اوپر والا نمبر (سٹالک) آپ کے دل کی دھڑکنوں کے دوران پریشر کے بارے میں بتاتا ہے۔ نیچے والا نمبر (ڈائیسٹالک) آپ کو خون کے پریشر کے بارے میں بتاتا ہے جس وقت دل دھڑکنوں کے پیچ کچھ لمحوں کیلئے آرام کرتا ہے۔ سٹالک نمبر ہمیشہ پہلے دیا جاتا ہے اور ڈائیسٹالک 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 شکر 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 کمانے 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 کہ آپ کے نمبرز نیچے دیئے گئے نمبرز سے ملتے جلتے ہوں :

۲۵ سے کم	باڈی کمپوزیشن انڈیکس
مردوں کیلئے، ۴۰ انچ سے کم؛ عورتوں کیلئے، ۳۵ انچ سے کم	ویسٹ سر کم فیئرنیس
۲۰۰ سے کم	ٹوٹل کولیسٹرول
۱۳۰ سے کم	لو ڈینسٹی لائیپوپروٹین
۴۰ سے زیادہ	ہائی ڈینسٹی لائیپوپروٹین
۱۵۰ سے کم	ٹرائی گلیسرائیڈز
سٹالک ۱۲۰ سے کم اور ڈائیسٹالک ۸۰ سے کم	بلڈ پریشر
۶۰ سے ۹۹ کے درمیان	نارمل بلڈ شوگر

#### 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