

INFOVIHTAL 16. - کولیسٹرول

کولیسٹرول جو کہ چکر میں پیدا ہوتا ہے ان تمام چیزوں سے جو ہم کھاتے ہیں جن میں کولیسٹرول موجود ہوتا ہے۔ اور پھر یہ وہاں سے پورے جسم میں جاتا ہے جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور ایک سیکڑے جسے کھربا اس کہتے ہیں وہ بھی اسی سے پیدا ہوتے ہیں۔

جسم میں گردش کرنے کے لیے کولیسٹرول پر ذرخیز کے ساتھ مل جاتا ہے۔ جسے لپو پروٹینس کہتے ہیں اور پھر یہ خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ لپو پروٹینس دو قسم کی ہوتی ہے LDL جو کہ کولیسٹرول کو چکر سے لے کر سیکڑے میں داخل کر دیتی ہے۔ اور دوسرے HDL جو کہ بڑے ہونے کولیسٹرول کا واپس لپو پروٹینس میں لے جاتے ہیں۔ کولیسٹرول اچھے اور بُرے دو طریقے سے دیکھا جاتا ہے۔ HDL کو اچھا کولیسٹرول کہتے ہیں جو کہ جسم کی تمام ویتز کو صاف کرتا ہے، اور LDL جسے کولیسٹرول خراب کہتے ہیں یہ ہر اوقات خون کی گردش کو روک دیتا ہے جو کہ ہارٹ ایکٹ یا دماغی ایکٹ کا باعث بنتا ہے۔

خون میں جب چکنائی کی تعداد بڑھ جاتی ہے جیسے کہ LDL یا HDL اکٹھے ہو جاتے ہیں تو لپو پروٹینس کے ساتھ۔ ٹریگلیسیرائیڈس یہ بھی جسم میں چکنائی کو بڑھاتے ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ وہ تمام لوگ جو کہ VIH پوزیٹو ہیں تارکادینے سے پہلے (یہ وہ علاج ہے جو اس مقصد کے لیے دیا جاتا ہے) ان کے کولیسٹرول کو ضرور چیک کیا جاتا ہے۔ یہ لوگ جن کے علاج میں IP بھی نظر آتا ہے ان میں کولیسٹرول کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور اس کے لیے ہر اوقات انہیں IP نہ کھانے کے لیے کہا جاتا ہے۔

کولیسٹرول کا معلوم کرنا۔

کولیسٹرول کو روپریٹوں سے معلوم کیا جاسکتا ہے خون کے ایک ٹیسٹ سے جو کہ ایک وین سے نکالا جاتا ہے اور پھر لیبارٹری میں چیک کیا جاتا ہے یا پھر ایک ایسے آلے سے چیک کیا جاتا ہے یعنی انگلی کے پونے میں انگلی سی سوئی مار کر چیک کیا جاتا ہے۔ چکنائی جو کہ خون میں چیک کی جاتی ہے وہ ملٹی مولیس ایک لیٹرون میں ہوں، بالکل اسی طرح جیسے کارگا ویال VIH کے لیے چیک کیا جاتا ہے، کولیسٹرول کا لیول جو کہ ٹھیک ہوتا ہے ہر روز کے حساب سے یا پھر سب ڈالے سے شام والا۔ یہ بہت مشکل ہے کہ صرف خون کے ٹیسٹ سے ثابت ہو جائے کولیسٹرول کے ہونے کا، جو سب سے بہتر ہے کہ مختلف اوقات میں چیک کیا جائے اور پھر فیصلہ کیا جائے کولیسٹرول کا۔

کھانے کی چیزیں بھی اس میں واضح فرق ڈالتی ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ اس کو بھوکے پیٹ چیک کیا جائے۔ خون میں کولیسٹرول کو کم اس وقت کہا جاتا ہے جب اس کا لیول 5,2mmol/l سے کم ہو۔

ڈائنٹ۔

کولیسٹرول کا لیول جسم میں 5% سے 10% تک کم ہو سکتا ہے اگر ڈائنٹ ٹھیک کر لی جائے۔ مثال کے طور پر ایسی چیزوں کا استعمال جن میں چکنائی کم ہوتی ہے جیسے پان، پاستا، چاول، سیریا لیس وغیرہ وغیرہ۔ اور کھن کا زیادہ استعمال نہ کرنا کیونکہ سو بھی کم کھانی یہ بھی مدد کرتے ہیں LDL کو کم کرنے میں HDL کو بھی۔ چکنائی جو بہت زیادہ ملتی ہے وہ کھنی کے تیل میں، سورج ٹھنکی کے تیل میں، اور گھم مارجرین میں بھی۔ کچھ چیزیں مدد دیتی ہیں جسم میں کولیسٹرول کو کم کرنے میں یعنی زیتون کا تیل، آگ کا تیل، مگر یہ صرف LDL کو کم کرتے ہیں HDL کو نہیں۔

خون میں معلوم کرنے کے لیے کوگولوس اور کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے بہت مفید ہے کہ ایک چکنائی اور پیگا 3 کا استعمال جو کہ لیتی ہے مچھ جسم کی کھلی میں۔ مثال کے طور پر سالمون، ساروینا۔

ورزش۔

ورزش جو کہ جسم کے لیے بہت ضروری ہے جیسے کہ تیراکی، سائیکل چلانا یا پیڈل چلانا، یہ جسم میں HDL کو بڑھانے میں مدد دے سکتے ہیں جب کہ LDL کو لیول کو شاید کم نہیں کر سکتے۔

میدیا سیدون۔

اس کا علاج صرف اس صورت میں مفید ہے کہ جس سے کولیسٹرول کے لیڈل کو کم کیا جاسکتا ہے کہ ڈائٹ برقرار رکھی جائے ورزش وقت پر کی جائے اور اس وقت کی جائے جب اس کا فائدہ ہو۔ کچھ دوائیاں کو کولیسٹرول کو کم کرتی ہیں دیکھا گیا ہے اور ثابت بھی کیا گیا ہے کہ وہ تمام لوگ جن میں VIH منفی ہے وہ بھی کولیسٹرول LDL کو 20% تک کم کر سکتے ہیں۔ ایسا تنہا جو کہ بہت اچھی دوائی ہے اس مقصد کے لیے مگر ان لوگوں کے لیے مفید نہیں جن کو پانچ گھنٹے یا پھر وہ عورتیں جو کہ حاملہ ہوں یا پھر اپنے بچوں کو دودھ پلاری ہوں۔ دوسری دوائیاں کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے وہ ہیں ریسیٹا اور فیبراتو۔ ریسیٹا جو کہ پاؤڈر کی شکل کی ہوتی ہے جس کو پانی یا پھر پھلوں کے جوس میں شامل کر کے پیتے ہیں جو کہ کھانے کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔ تاکہ جسم پر اس کا زیادہ اثر نہ ہو۔ یہ حاملہ عورت بھی کھا سکتی ہے۔ فیبراتو جو کہ گولی کی شکل میں ہوتی ہے۔

دل کی بیماری ہونے کا خطرہ۔

اس میں ہارٹ ایک ہونے کا خطرہ اگر سگریٹ پیتے ہوں، یا پھر ہائی بلڈ پریشر ہو، یا پھر شوگر ہو اور یا پھر کبھی دل کی کوئی بیماری ہوئی ہو۔ اس میں عمر اور جنس بھی بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اور خطرہ کروڑوں یا بیماری کا مردوں میں عورتوں سے دس سال پہلے ہو جاتا ہے۔ اور ڈاکٹری ٹھیک فیصلہ کر سکتا ہے دل کا حالت دیکھتے ہوئے اور جسم میں کولیسٹرول کا لیول دیکھتے ہوئے۔ سگریٹ کے چھوڑنے سے ہارٹ ایک ہونے کا خطرہ بھی کم ہو سکتا ہے اور دوسری بیماریوں سے بھی بچے جاسکتا ہے۔

انہی بی دوریس دے لاپروتیسما۔

کچھ معلومات نے ثابت کیا ہے کہ انہی بی دوریس کا استعمال گروسور کو بڑھاتا ہے اور وینز کو بھی نقصان پہنچاتا ہے اور ایسے لوگوں میں دل کی بیماری ہونے کا خطرہ بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔ یہ کافی نہیں ہے کہ یہ دوائی ایک خاص مدت تک استعمال کی جائے یہ معلوم کرنے کے لیے آگے جا کر کوئی بھی پراٹلم ہو سکتی ہے۔ جبکہ یہ بات صاف ہے کہ اس میں بہت زیادہ ریسک ہوتا ہے جو کہ ہم نے بیان کیا ہے جو کہ بہت امپورٹنٹ ہے۔