

انفوویہیٹال نمبر۔ چربی کی جسم میں غلط تقسیم۔ Infovihtal 35

چربی کی جسم میں غلط تقسیم۔

اس کو لپو دستروفیا اس لیے کہتے ہیں کہ اس کا مطلب ہے جسم میں چربی کی غلط تقسیم ہے۔ ایچ آئی وی کے پہلے کیسز 1997 میں ظاہر ہوئے اُن لوگوں میں جو لوگ کھاتے تھے تیرا ایبیا اینٹی ریٹرو ویرال۔

شروع شروع میں سوچا گیا کہ اس کی وجہ تھی انہیڈرو لیس دے پروتیساز (IP) مگر اب ہم یہ جانتے ہیں کہ جسم میں چربی کے متعلق کبھی کبھی جو تبدیلی آتی ہے اُن لوگوں میں بھی ہو سکتی ہے جو کہ تیرا ایبیا اینٹی ریٹرو ویرال کھاتے ہیں مگر IP اُن لوگوں میں ممکنہ حد تک نہیں ہوتی جن کو ایچ آئی وی ہوتی ہے جو کہ کبھی کبھی کسی بھی اینٹی ریٹرو ویرال دوائی سے ٹھیک نہیں ہوتی۔

جسم میں چربی کی تقسیم کیا ہے۔

جیسا کہ ہم نے پہلے بات کی ہے کہ اس کا مطلب ہے جسم میں چربی کی تقسیم، جس سے جسم کا ایک حصہ بھول جاتا ہے یا پھر دوسرا کمزور پڑ جاتا ہے۔ اور پھر اس کے نتیجے میں کمر کا حصہ بڑا ہو جاتا ہے (sin michelines) چھاتی کا بڑا نا اور پھر چربی کا جسم کے دوسرے حصوں میں یعنی گردن کے پچھلے والے حصے میں چربی کا اکھٹا ہونا یا پھر ریزہ کی ہڈی کے بلکل اوپر اور پھر چربی کا اکھٹا ہونا گردن اور گلے کے اوپر والے حصے میں، چربی کا کم ہونا خاص طور پر گالوں سے، نالگس کا کم ہونا، بازوؤں کی ناڑوں کا ظاہر ہونا اور ناگلوں کا (یہ وجہ ہے چربی کے کم ہونے کی)۔

پیٹ پر چربی کا بڑا جانا جسم میں چربی کی غلط تقسیم کی وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ یہ اس کے ارد گرد اکٹھے ہو جاتے ہیں اور پھر اس سے ہوا بھر جاتی ہے اور پھر کبھی کبھار پیٹ بھول جاتا ہے۔ چربی خلیف قسم کی ہوتی ہے بعض قسم کی چربی کھانے والی چیزوں سے ہوتی ہیں اور کم نہیں ہوتی کیونکہ ہم ورزش نہیں کرتے اور پھر بعد میں یہ ایک ڈائنٹ یا پھر ورزش سے کم کی جاسکتی ہے۔

کتنے وقت میں جسم میں چربی کی تقسیم بھیل سکتی ہے۔

ہم اندازہ لگا سکتے ہیں کہ اس کی تقسیم جسم میں مختلف اوقات میں مختلف ہو سکتی ہے ہر انسان کے جسم اور وزن کے مطابق، مگر چربی کی غلط تقسیم متاثر کر سکتی ہے 5 سے 80% اُن لوگوں میں جو علاج کروا رہے ہوں اینٹی ریٹرو ویرال۔

جو بھی ہم کھاتے ہیں اُس کی جسم میں تقسیم کیا ہے۔

جو بھی ہم کھاتے ہیں اُس کی تقسیم ٹھیک طریقے سے ہوتی ہے جو جسم بھل صحت مند رہتا ہے اور اُس سے جسم کی چربی اور شوگر بھی ازبجی دیتے ہیں۔ اور وہ تمنا لوگ جن کے جسم میں چربی کی غلط تقسیم ہوتی ہے اکثر اوقات وہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ جو بھی وہ کھاتے ہیں وہ ٹھیک طرح سے اُن کے جسم میں تقسیم نہیں ہو رہا ہوتا، اور پھر اُن میں چربی کا بڑا جانا خاص طور پر خون میں چربی کا لیول بڑا جانا۔ جبکہ ابھی تک یہ ثابت نہیں ہو سکا کہ جسم میں چربی کے غلط تقسیم ہونے اور جسم کو ٹھیک طریقے سے خوراک نہ پہنچنے کا آپس میں کیا تعلق ہو۔ کچھ مثالیں موجود ہیں کہ اگر خون میں چربی کی مقدار بڑ جائے تو اُسے کہتے ہیں تر گلیسے ریڈوس یا کولیسٹرول، شوگر کا خون میں بڑا جانا، شوگر (یعنی خون میں شوگر کا لیون بہت زیادہ ہو جانا) اور پھر انسولین کا لگنا (انسولین کا لگنا تاکہ خون میں شوگر کے لیول کو کنٹرول میں رکھا جاسکے) اور پھر بڑا جانا اینسیماس پیپائیٹیکاس۔

کیا وجہ ہوتی ہے جسم میں چربی کی غلط تقسیم کی۔

یہ بہت زیادہ وجوہات کے ساتھ ٹھوکی ہوئی ایک چیز ہے جو کہ وجہ بنتے ہیں جسم میں چربی کی غلط تقسیم کی، اور اس میں ایچ آئی وی بھی شامل ہے، اور قسم اور وقت اینٹی ریٹرو ویرال علاج، جب تک نقصان پہنچتا ہے جسم میں ایک دفعہ جب اینٹی ریٹرو ویرال علاج شروع ہوتا ہے، عمر، فیملی کی ہسٹری، جو کھاتے ہیں، جسم کا وزن، اور علاج سے پہلے چربی کی مقدار۔ جبکہ ان میں سے کوئی بھی ایسا فیکٹر تسلیم نہیں کیا گیا جو وجہ ہے جسم میں چربی کی غلط تقسیم کا۔ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ جسم میں چربی کی غلط تقسیم اور خوراک جو کھاتے ہیں اُس کا جسم میں ٹھیک طریقے سے لگنا مختلف اوقات میں مختلف ہو سکتے ہیں، اور پھر یہ وجوہات ایک دوسرے کے متعلق ہو بھی سکتی ہیں اور نہیں بھی۔

کیا چیزیں کرنی ہیں۔

جسم میں چربی کی تبدیلی بظاہر شاید کچھ بھی نظر نہ آئے مگر ہو سکتا ہے کہ آنے والے وقت میں آپ کی صحت خراب ہو جائے۔ یہی نہیں، جسم میں جو چربی کی تبدیلی ہوتی ہے بعض اوقات وہ کسی کچھاد کا باعث بھی بنتی ہے اور یہ چیز بعد میں بہت پریشانی کا باعث بنتی ہے ان لوگوں کے لیے جو کہ اینٹی ریٹرو ویرال علاج کروا رہے ہوں۔

اور جب خون میں چربی کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے اور پھر یہ دل کی بیماری کی وجہ بنتی ہیں، ہارٹ ایک کی وجہ بنتی ہیں، اور یہ ایک بہت بڑی پریشانی کی بات ہے اور خاص طور پر جو خوراک کھاتے ہیں اور اس کی ٹھیک طریقے سے جسم میں تقسیم نہیں ہوتی جس کی وجہ سے دل کی بیماریوں کا بھی خطرہ ہو جاتا ہے (اس کے لیے آپ دیکھ سکتے ہیں انفویہٹال نمبر 16 کولیسٹرول)۔ اسی دوران جو ٹیسٹ ہوتے ہیں وہ زیادہ کلیمیر نہیں ہوتے۔ ہو سکتا ہے کہ ان لوگوں میں زیادہ خطرہ ہو خاص طور پر جن لوگوں کا ہائی بلڈ پریشر کا مسئلہ ہو، شوگر، سگریٹ نوش، یا کوئی فیملی ہرٹری ہو کہ کسی کو دل کی بیماری تھی۔

علاج۔

آج تک کوئی بھی ایسا علاج نہیں ہے جو کہ جسم میں چربی کی تقسیم کو روک سکے جس کا تعلق اینٹی ریٹرو ویرال تیراپیا سے ہو۔ جبکہ کولیسٹرول کا لیول اور تری گلیسریدس یہ چیزیں کنٹرول کی جاسکتی ہیں مختلف قسم کی جسمانی ورزش سے، سگریٹ نوشی چھوڑنے سے، جو گولیاں کھا رہے ہیں اینٹی کوئیپٹیا اس ان کو تبدیل کرنے سے اور دوسرے طریقے سے کھانے سے اور اپنی خوراک تبدیل کرنے سے مگر کسی ماہر کے مشورے سے جو خوراک کا ماہر ہو۔

اومیگا 3 کے جو ساشے ہیں وہ بھی کولیسٹرول کے لیول کو بہتر کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی بہت حد تک بہتر ہو سکتا ہے اومیگا 3 کی ٹھیک تعداد حاصل کرنے کے لیے مگر اپنی ڈاٹیمٹ کے ساتھ ساتھ۔
مثال کے طور پر اگر آپ ہر روز 4g اوم کورلیس (جس میں 90% اومیگا 3 اور ایک خاص ایسڈ ہوتا ہے) جو کہ برابر ہے 150g کا یا یا 700g آتون،
210g اریٹکے، 1,1g با کالاء، 280g سالمون، 1,7g اگیلایا 850g گامباس۔

اور اگر ڈاٹیمٹ، ساشے اور ورزش سے بھی زیادہ آرام نہ آئے تو اس صورت میں آپ دوائی کا استعمال کر سکتے ہیں جو کہ چربی کی تعداد کو کم کرنے میں کافی حد تک مدد دیتی ہے۔ مگر جب کوئی بھی کیس بہت حد تک بڑ جائے تو اس صورت میں ایک خاص قسم کا آپریشن کیا جاتا ہے جس سے ایکسٹرا چربی جسم سے نکال لی جاتی ہے جبکہ پیٹ کے اوپر جو چربی آ جاتی ہے اس کو کم کرنا دشوار ہوتا ہے۔ چہرے کی چربی ختم کرنے کے لیے بہت سی قسم کی مختلف سرجری کی جاتی ہے۔

کولیسٹرول کو کم کرنے کے لیے ایسا تیراپیا کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں آپ اس کو ایچ آئی وی والی دوائیوں کے ساتھ بھی استعمال کر سکتے ہیں مگر یہ بہت ضروری ہے کہ یہ دوائی آپ کے ایچ آئی وی والے ڈاکٹر نے لکھ کر دی ہو، مگر یاد رہے کہ اس کا استعمال نہایت احتیاط سے کرنا ہے، کیونکہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ ایچ آئی وی والی دوائیوں پر بھی اثر انداز ہو۔
تیراپیا اینٹی ریٹرو ویرال کو تبدیل کرنے سے بھی ہو سکتا ہے اور دوسری تیراپیا کرنے سے بھی جسم میں چربی کی غلط تقسیم اور خوراک کا ٹھیک طریقے سے لگنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے، خاص طور پر اگر IP کو تبدیل کیا جائے ایک انہیبیڈر کے ساتھ۔ بہت سے لوگوں لیکن سب میں نہیں اس کو تبدیل کرنے سے بھی معلوم نہیں ہو پاتا یہ نیا کوئیٹیشن۔ کچھ لوگوں کو پریٹریٹر کر سکتے ہیں جبکہ وہ اپنے والے علاج کے ساتھ ہی چلیں گئے جو وہ کر رہے تھے، باوجود اس کہ کہ جو ایلنٹ ہیں وہ سوچے بھی نہیں جاسکتے مگر ان کو وہ ٹھیک رہتا ہے۔

تبدیلی کو کنٹرول کرنا۔

جو لوگ جب شروع کرتے ہیں تیراپیا اینٹی ریٹرو ویرال وہ کنٹرول کر سکتے ہیں اپنے اندر چربی کی تبدیلی کو اس وقت۔ ان کے پاس یہ آپشن تو ہوتی ہی ہے کہ وہ اس کو کنٹرول کر سکیں اس کے ساتھ سیکر سے بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ ان کے جسم میں چربی کی تقسیم کیسے ہوئی ہوئی ہے اور ان کے مسلز اور جسم کی ہڈیوں کا بھی معلوم ہو جاتا ہے اور ایک ایسا ٹیسٹ جس سے یہ بھی معلوم پڑتا ہے کہ جلد کیسی ہے اندر باہر سے۔ اسی طرح آپ کا ڈاکٹر وزن کو کنٹرول کر سکتا ہے، بلڈ پریشر اور چربی کا لیول اور شوگر خون میں آنے والے وقت کے لیے بھی۔ یہ جو آ کر میں ہم نے بتائے ہیں یہ تبدیل ہو سکتے ہیں اپنی خوراک کے ذریعے، اور پھر کر سکتے ہیں کچھ ٹیسٹ کچھ دیر بھوکے رہنے کے بعد ساری رات۔