ہر دل کی دھڑکن کارڈیالوجسٹ ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی

ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ

ہفتہ 8 جون کو عالمی یوم دل کے موقعے پر ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کا انٹرویو

ہفتہ 8 جون کو عالمی یوم دل کے موقعے پر ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ میں ممتاز کارڈیالوجسٹ ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی سے دل کی بیماریوں، احتیاطی تدابیر اور صحت مند طرز زندگی پر گفتگو کی گئی ہے۔ انٹرویو کے اہم نکات ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی ملک کے ممتاز کارڈیالوجسٹ ہیں۔ وہ طویل عرصے تک ادارۂ امراضِ قلب کے سربراہ رہے اور ہزاروں مریضوں کی انجیوگرافی اور اینجیوپلاسٹی کر چکے ہیں۔ ہمدرد صحت کے نمائندے نے ان سے دل کی بیماریوں، احتیاطی تدابیر اور صحت مند طرزِ زندگی پر تفصیلی گفتگو کی۔ ادارہ ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے اس انٹرویو کا خلاصہ پیش کر رہا ہے۔

ہمدرد صحت: ڈاکٹر صاحب، آج کل دل کے مریض اتنی بڑی تعداد میں کیوں ہو رہے ہیں؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: دیکھیے، ہمارے ملک میں دل کے مریض اچانک نہیں بڑھے۔ برسوں سے ہم چیخ رہے تھے کہ طرزِ زندگی بدلو، ورنہ نتائج بھگتو گے۔ آج وہی نتائج سامنے آ رہے ہیں۔ ہم نے کھانے پینے کو آرام کے ساتھ جوڑ لیا ہے، حالانکہ یہ دونوں دشمن ہیں۔ جو کھانا ہمارے باپ دادا ہضم کر لیتے تھے، وہ آج کی نسل کے لیے زہر ہے۔

ہمدرد صحت: سب سے پہلے کون سی علامات پر ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: سینے کا درد، سانس کا پھولنا، پسینہ آنا اور چکر آنا فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بائیں بازو میں درد، جبڑے میں درد اور بے وجہ تھکن بھی خطرے کی گھنٹی ہے۔ اکثر لوگ گیس سمجھ کر دوا لے لیتے ہیں اور قیمتی وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں فوراً ایمرجنسی میں جائیں۔

ہمدرد صحت: ایک عام آدمی کو دل کی بیماری سے بچنے کے لیے روزانہ کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، نمک کم کرنا، چینی کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑ دینا۔ یہ چار کام ستر فیصد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سال میں ایک بار ای سی جی اور خون کا معائنہ ضرور کرائیں۔

ہمدرد صحت: شکریہ ڈاکٹر صاحب۔ آخر میں ہمدرد صحت کے قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: یہی کہ اپنے دل کا خیال آج سے کریں، کل پر نہ ٹالیں۔ دل ایک بار خراب ہو جائے تو دوا صرف اسے سنبھالتی ہے، ٹھیک نہیں کرتی۔ احتیاط ہی اصل علاج ہے۔

(ڈاکٹر انشرح م/ انٹرویو)

ڈاکٹر م/ انشرح (ہمدرد صحت) 12 مئی 2024ء

ڈاکٹر م/ انشرح کا انٹرویو ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کے ساتھ ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے ایک اہم دستاویز ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے دل کی بیماریوں کے بڑھتے رجحان، ابتدائی علامات، احتیاطی تدابیر اور صحت مند طرزِ زندگی پر جو گفتگو کی ہے وہ ہر عمر کے قارئین کے لیے رہنما اصول کی حیثیت رکھتی ہے۔ ادارہ ہمدرد صحت اس انٹرویو کو اپنے قارئین کے لیے شائع کر رہا ہے۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، ہمدرد صحت کے قارئین کو سب سے پہلے دل کی کون سی علامات پر فوراً ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: سینے کا درد، سانس کا پھولنا، پسینہ آنا اور چکر آنا فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بائیں بازو میں درد، جبڑے میں درد اور بے وجہ تھکن بھی خطرے کی گھنٹی ہے۔ اکثر لوگ گیس سمجھ کر دوا لے لیتے ہیں اور قیمتی وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں فوراً ایمرجنسی میں جائیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ہمدرد صحت کے قارئین کو روزانہ کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، نمک کم کرنا، چینی کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑ دینا۔ یہ چار کام ستر فیصد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سال میں ایک بار ای سی جی اور خون کا معائنہ ضرور کرائیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، آخر میں ہمدرد صحت کے قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: یہی کہ اپنے دل کا خیال آج سے کریں، کل پر نہ ٹالیں۔ دل ایک بار خراب ہو جائے تو دوا صرف اسے سنبھالتی ہے، ٹھیک نہیں کرتی۔ احتیاط ہی اصل علاج ہے۔

(ڈاکٹر انشرح م/ انٹرویو)

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے ایک اہم سوال۔ آج کل دل کے مریض اتنی بڑی تعداد میں کیوں ہو رہے ہیں؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: دیکھیے، ہمارے ملک میں دل کے مریض اچانک نہیں بڑھے۔ برسوں سے ہم چیخ رہے تھے کہ طرزِ زندگی بدلو، ورنہ نتائج بھگتو گے۔ آج وہی نتائج سامنے آ رہے ہیں۔ ہم نے کھانے پینے کو آرام کے ساتھ جوڑ لیا ہے، حالانکہ یہ دونوں دشمن ہیں۔ جو کھانا ہمارے باپ دادا ہضم کر لیتے تھے، وہ آج کی نسل کے لیے زہر ہے۔

ڈاکٹر م/ انشرح: سب سے پہلے کون سی علامات پر ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: سینے کا درد، سانس کا پھولنا، پسینہ آنا اور چکر آنا فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بائیں بازو میں درد، جبڑے میں درد اور بے وجہ تھکن بھی خطرے کی گھنٹی ہے۔ اکثر لوگ گیس سمجھ کر دوا لے لیتے ہیں اور قیمتی وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں فوراً ایمرجنسی میں جائیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ہمدرد صحت کے قارئین کو روزانہ کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، نمک کم کرنا، چینی کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑ دینا۔ یہ چار کام ستر فیصد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سال میں ایک بار ای سی جی اور خون کا معائنہ ضرور کرائیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، آخر میں ہمدرد صحت کے قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: یہی کہ اپنے دل کا خیال آج سے کریں، کل پر نہ ٹالیں۔ دل ایک بار خراب ہو جائے تو دوا صرف اسے سنبھالتی ہے، ٹھیک نہیں کرتی۔ احتیاط ہی اصل علاج ہے۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے ایک اور اہم سوال۔ کیا دل کے مریض کو سفر کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: سفر کرنا چاہیے، مگر شرط یہ ہے کہ دل کی بیماری قابو میں ہو۔ جو مریض انجائنا کا شکار ہو یا جس کی انجیوگرافی میں رکاوٹ آئی ہو، اسے لمبا سفر بغیر ڈاکٹر کی اجازت کے نہیں کرنا چاہیے۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سفر میں دوا ساتھ رکھیں اور وقت پر لیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ہمدرد صحت کے قارئین کو روزانہ کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، نمک کم کرنا، چینی کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑ دینا۔ یہ چار کام ستر فیصد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سال میں ایک بار ای سی جی اور خون کا معائنہ ضرور کرائیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، آخر میں ہمدرد صحت کے قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: یہی کہ اپنے دل کا خیال آج سے کریں، کل پر نہ ٹالیں۔ دل ایک بار خراب ہو جائے تو دوا صرف اسے سنبھالتی ہے، ٹھیک نہیں کرتی۔ احتیاط ہی اصل علاج ہے۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے ایک اور اہم سوال۔ کیا دل کے مریض کو سفر کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: سفر کرنا چاہیے، مگر شرط یہ ہے کہ دل کی بیماری قابو میں ہو۔ جو مریض انجائنا کا شکار ہو یا جس کی انجیوگرافی میں رکاوٹ آئی ہو، اسے لمبا سفر بغیر ڈاکٹر کی اجازت کے نہیں کرنا چاہیے۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سفر میں دوا ساتھ رکھیں اور وقت پر لیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ہمدرد صحت کے قارئین کو روزانہ کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، نمک کم کرنا، چینی کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑ دینا۔ یہ چار کام ستر فیصد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سال میں ایک بار ای سی جی اور خون کا معائنہ ضرور کرائیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، آخر میں ہمدرد صحت کے قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: یہی کہ اپنے دل کا خیال آج سے کریں، کل پر نہ ٹالیں۔ دل ایک بار خراب ہو جائے تو دوا صرف اسے سنبھالتی ہے، ٹھیک نہیں کرتی۔ احتیاط ہی اصل علاج ہے۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے ایک اور اہم سوال۔ کیا دل کے مریض کو سفر کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: سفر کرنا چاہیے، مگر شرط یہ ہے کہ دل کی بیماری قابو میں ہو۔ جو مریض انجائنا کا شکار ہو یا جس کی انجیوگرافی میں رکاوٹ آئی ہو، اسے لمبا سفر بغیر ڈاکٹر کی اجازت کے نہیں کرنا چاہیے۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سفر میں دوا ساتھ رکھیں اور وقت پر لیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ہمدرد صحت کے قارئین کو روزانہ کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، نمک کم کرنا، چینی کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑ دینا۔ یہ چار کام ستر فیصد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سال میں ایک بار ای سی جی اور خون کا معائنہ ضرور کرائیں۔

ڈاکٹر م/ انشرح: ڈاکٹر صاحب، آخر میں ہمدرد صحت کے قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: یہی کہ اپنے دل کا خیال آج سے کریں، کل پر نہ ٹالیں۔ دل ایک بار خراب ہو جائے تو دوا صرف اسے سنبھالتی ہے، ٹھیک نہیں کرتی۔ احتیاط ہی اصل علاج ہے۔

ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ ﴿ دل کی بیماری ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کی زبانی ﴾

ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ 5 مئی کے ہفتہ وار ایڈیشن میں شائع ہوئی۔ ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے اس رپورٹ کا خلاصہ پیش کیا جا رہا ہے۔

ہفتہ 8 جون کو عالمی یوم دل کے موقعے پر ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کا انٹرویو

ہفتہ 8 جون کو عالمی یوم دل کے موقعے پر ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ میں ممتاز کارڈیالوجسٹ ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی سے دل کی بیماریوں، احتیاطی تدابیر اور صحت مند طرزِ زندگی پر گفتگو کی گئی ہے۔ انٹرویو کے اہم نکات ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی ملک کے ممتاز کارڈیالوجسٹ ہیں۔ وہ طویل عرصے تک ادارۂ امراضِ قلب کے سربراہ رہے اور ہزاروں مریضوں کی انجیوگرافی اور اینجیوپلاسٹی کر چکے ہیں۔ ہمدرد صحت کے نمائندے نے ان سے دل کی بیماریوں، احتیاطی تدابیر اور صحت مند طرزِ زندگی پر تفصیلی گفتگو کی۔ ادارہ ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے اس انٹرویو کا خلاصہ پیش کر رہا ہے۔

ہمدرد صحت: ڈاکٹر صاحب، ہمدرد صحت کے قارئین کو سب سے پہلے دل کی کون سی علامات پر فوراً ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: سینے کا درد، سانس کا پھولنا، پسینہ آنا اور چکر آنا فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بائیں بازو میں درد، جبڑے میں درد اور بے وجہ تھکن بھی خطرے کی گھنٹی ہے۔ اکثر لوگ گیس سمجھ کر دوا لے لیتے ہیں اور قیمتی وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں فوراً ایمرجنسی میں جائیں۔

ہمدرد صحت: ایک عام آدمی کو دل کی بیماری سے بچنے کے لیے روزانہ کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، نمک کم کرنا، چینی کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑ دینا۔ یہ چار کام ستر فیصد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سال میں ایک بار ای سی جی اور خون کا معائنہ ضرور کرائیں۔

ہمدرد صحت: شکریہ ڈاکٹر صاحب۔ آخر میں ہمدرد صحت کے قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: یہی کہ اپنے دل کا خیال آج سے کریں، کل پر نہ ٹالیں۔ دل ایک بار خراب ہو جائے تو دوا صرف اسے سنبھالتی ہے، ٹھیک نہیں کرتی۔ احتیاط ہی اصل علاج ہے۔

ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ 5 مئی کے ہفتہ وار ایڈیشن میں شائع ہوئی۔ ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے اس رپورٹ کا خلاصہ پیش کیا جا رہا ہے۔

ہفتہ 8 جون کو عالمی یوم دل کے موقعے پر ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کا انٹرویو

ہفتہ 8 جون کو عالمی یوم دل کے موقعے پر ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ میں ممتاز کارڈیالوجسٹ ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی سے دل کی بیماریوں، احتیاطی تدابیر اور صحت مند طرزِ زندگی پر تفصیلی گفتگو کی گئی ہے۔ انٹرویو کے اہم نکات ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی ملک کے ممتاز کارڈیالوجسٹ ہیں۔ وہ طویل عرصے تک ادارۂ امراضِ قلب کے سربراہ رہے اور ہزاروں مریضوں کی انجیوگرافی اور اینجیوپلاسٹی کر چکے ہیں۔ ہمدرد صحت کے نمائندے نے ان سے دل کی بیماریوں، احتیاطی تدابیر اور صحت مند طرزِ زندگی پر تفصیلی گفتگو کی۔ ادارہ ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے اس انٹرویو کا خلاصہ پیش کر رہا ہے۔

ہمدرد صحت: ڈاکٹر صاحب، ہمدرد صحت کے قارئین کو سب سے پہلے دل کی کون سی علامات پر فوراً ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: سینے کا درد، سانس کا پھولنا، پسینہ آنا اور چکر آنا فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بائیں بازو میں درد، جبڑے میں درد اور بے وجہ تھکن بھی خطرے کی گھنٹی ہے۔ اکثر لوگ گیس سمجھ کر دوا لے لیتے ہیں اور قیمتی وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں فوراً ایمرجنسی میں جائیں۔

ہمدرد صحت: ایک عام آدمی کو دل کی بیماری سے بچنے کے لیے روزانہ کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، نمک کم کرنا، چینی کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑ دینا۔ یہ چار کام ستر فیصد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سال میں ایک بار ای سی جی اور خون کا معائنہ ضرور کرائیں۔

ہمدرد صحت: شکریہ ڈاکٹر صاحب۔ آخر میں ہمدرد صحت کے قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: یہی کہ اپنے دل کا خیال آج سے کریں، کل پر نہ ٹالیں۔ دل ایک بار خراب ہو جائے تو دوا صرف اسے سنبھالتی ہے، ٹھیک نہیں کرتی۔ احتیاط ہی اصل علاج ہے۔

ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ ﴿ دل کی بیماری ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کی زبانی ﴾

ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ 5 مئی کے ہفتہ وار ایڈیشن میں شائع ہوئی۔ ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے اس رپورٹ کا خلاصہ پیش کیا جا رہا ہے۔

ہفتہ 8 جون کو عالمی یوم دل کے موقعے پر ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی کا انٹرویو

ہفتہ 8 جون کو عالمی یوم دل کے موقعے پر ہمدرد صحت کی خصوصی رپورٹ میں ممتاز کارڈیالوجسٹ ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی سے دل کی بیماریوں، احتیاطی تدابیر اور صحت مند طرزِ زندگی پر تفصیلی گفتگو کی گئی ہے۔ انٹرویو کے اہم نکات ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے پیش کیے جا رہے ہیں۔

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی ملک کے ممتاز کارڈیالوجسٹ ہیں۔ وہ طویل عرصے تک ادارۂ امراضِ قلب کے سربراہ رہے اور ہزاروں مریضوں کی انجیوگرافی اور اینجیوپلاسٹی کر چکے ہیں۔ ہمدرد صحت کے نمائندے نے ان سے دل کی بیماریوں، احتیاطی تدابیر اور صحت مند طرزِ زندگی پر تفصیلی گفتگو کی۔ ادارہ ہمدرد صحت کے قارئین کے لیے اس انٹرویو کا خلاصہ پیش کر رہا ہے۔

ہمدرد صحت: ڈاکٹر صاحب، ہمدرد صحت کے قارئین کو سب سے پہلے دل کی کون سی علامات پر فوراً ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: سینے کا درد، سانس کا پھولنا، پسینہ آنا اور چکر آنا فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بائیں بازو میں درد، جبڑے میں درد اور بے وجہ تھکن بھی خطرے کی گھنٹی ہے۔ اکثر لوگ گیس سمجھ کر دوا لے لیتے ہیں اور قیمتی وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں فوراً ایمرجنسی میں جائیں۔

ہمدرد صحت: ایک عام آدمی کو دل کی بیماری سے بچنے کے لیے روزانہ کیا کرنا چاہیے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: روزانہ کم از کم 30 منٹ تیز چلنا، نمک کم کرنا، چینی کم کرنا اور تمباکو مکمل چھوڑ دینا۔ یہ چار کام ستر فیصد بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ ہمدرد صحت کے قارئین کو میں یہ بھی کہوں گا کہ سال میں ایک بار ای سی جی اور خون کا معائنہ ضرور کرائیں۔

ہمدرد صحت: شکریہ ڈاکٹر صاحب۔ آخر میں ہمدرد صحت کے قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟

ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی: یہی کہ اپنے دل کا خیال آج سے کریں، کل پر نہ ٹالیں۔ دل ایک بار خراب ہو جائے تو دوا صرف اسے سنبھالتی ہے، ٹھیک نہیں کرتی۔ احتیاط ہی اصل علاج ہے۔