

ਐਨਜਾਈਨਾ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ, ਗਰਦਨ, ਪੇਟ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਨਿਦਾਨ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਖੋਜ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ, ਜਕੜਨ ਜਾਂ ਨਿਚੋੜ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਦਰਦ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ, ਬਾਂਹਾਂ, ਗਰਦਨ, ਜਬਾੜੇ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਥਕਾਵਟ)
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ।

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ

ਜੇਕਰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਵੋ।

ਜੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ
- ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ
- ਵੈਸੋਸਪੇਸਟਿਕ ਐਨਜਾਈਨਾ
- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੈਸਕੁਲਰ ਐਨਜਾਈਨਾ।

ਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ

ਇਹ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ

ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵੈਸੋਸਪੈਸਟਿਕ ਐਨਜਾਈਨਾ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਸਪੈਸਮ ਜਾਂ ਪਿੰਜ਼ਮੇਟਲਜ਼ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵੈਸੋਸਪੈਸਟਿਕ ਐਨਜਾਈਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ (ਸਪੈਸਮ) ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੰਗ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖੂਨ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੈਸਕੁਲਰ ਐਨਜਾਈਨਾ.

ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੈਸਕੁਲਰ ਐਨਜਾਈਨਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਅਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਐਕਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਦਰਦ ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ 'ਕਲਾਸਿਕ' ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ, ਗਰਦਨ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਘੱਟ ਆਮ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੈਸਕੁਲਰ ਐਨਜਾਈਨਾ - ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ।

ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਪਲੈਕ ਨਾਮਕ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੁਆਰਾ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ
- ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਨਜਾਈਨਾ

ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਲੋਕ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨੂੰ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਨਾਲ ਉਲਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ, ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਕਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤਣਾਅ
- ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ
- ਸ਼ੂਗਰ
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ
- ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਵੱਡੀ ਉਮਰ (ਮਰਦਾਂ ਲਈ 45+ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 55+)।

ਕੀ ਐਨਜਾਈਨਾ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਐਨਜਾਈਨਾ ਇੱਕ ਵਿਰਾਸਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੱਭੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਨਿਦਾਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੈ। ਜਾਂ, ਉਹ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਟੈਸਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈਸੀਜੀ, ਕੋਰੋਨਰੀ ਐਂਜੀਓਗਰਾਮ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਸਕੈਨ ਲਈ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਸਪਰੇਅ, ਪੈਚ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ ਵਰਗੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਤੰਗ ਹੋਣੀ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੁੱਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜਾਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟੈਂਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਐਨਜਾਈਨਾ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦਵਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲੈਕ ਨਾਮਕ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗੀ।

ਕੁਝ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਤਮਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ। ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ।
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਲਿਫਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ।
- ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਤਣਾਅ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਰਥਕ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ (ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ) ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।
- ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰੀਵ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜੀਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਠ-ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ।



bhf.org.uk

© ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ 2024, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ (225971) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ (ਐਸ ਸੀ039426) ਦਰਜ ਚੈਰਿਟੀ

ਇਸ ਅਨੁਵਾਦ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰਾਇਲ ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।