

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਚਾਨਕ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਕੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ?

ਮੈਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਦਰਦ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖੱਬੀ ਜਾਂ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ, ਜਬਾੜੇ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੇਟ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਕੜਨ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅਸਹਿਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰੀਪਣ, ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵਰਗਾ ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਿਮਾਰ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਹਲਕੇ ਸਿਰ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਹੋਰ ਘੱਟ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਅਹਿਸਾਸ ਜੋ ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੰਘਾਂ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਦਾ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੱਕ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਸਪੀਰੀਨ ਲਓ
- ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਸੀਐਚਡੀ) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੀਐਚਡੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਐਥੇਰੋਮਾ ਨਾਮਕ ਚਰਬੀ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦੁਆਰਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਐਥੇਰੋਮਾ ਦਾ ਕੋਈ ਟੁਕੜਾ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਮਣੀ ਦੀ ਕੰਧ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਤਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਘੱਟ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਹਿਜ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਸੈਕਸ਼ਨ (ਐੱਸ ਸੀ ਏ ਡੀ) ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੰਝੂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਕੋਕੀਨ ਅਤੇ ਐਮਫੇਟਾਮਾਈਨਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਗਤੀ)
- ਹਾਈਪੋਕੈਸੀਆ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਗਿਰਾਵਟ)।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੀਆਂ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ "ਆਦਮੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ" ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿਚ ਹਰ ਘੰਟੇ ਔਸਤਨ ਚਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗੀ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਿੱਚ, ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਈਸੀਜੀ) ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੈਸਟ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਈ ਸੀ ਜੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਈ ਸੀ ਜੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਹੋਰ ਈ ਸੀ ਜੀ
- ਇੱਕ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦਾ ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ)।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਹਿਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਕੋਰੋਨਰੀ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਟੈਂਟ (ਜੋ ਸਕੈਫੋਲਡਿੰਗ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਨੂੰ ਸੰਕੁਚਿਤ ਜਾਂ ਬੰਦ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਬ੍ਰੇਮਬੋਲਾਈਸਿਸ, ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਲਈ "ਗਤਲੇ-ਬਸਟਿੰਗ" ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਕੋਰੋਨਰੀ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ, ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਆਮ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੰਦ ਧਮਣੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਦੋ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ ਜਾਂ ਸਟੈਂਟ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕੋਰੋਨਰੀ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ (ਘਰ ਭੇਜਣ) ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਫਿੱਟ ਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਬਣਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਠਣਾ, ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਲਕੇ ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਧੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਅਸਥਾਈ ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣ।

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇੱਕ ਡਰਾਉਣਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ, ਡਰਨਾ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ (ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ
- ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨ
- ਬਕਾਇਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ।

ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ?

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲਓ ਜੋ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਂਟੀਪਲੇਟਲੈਟਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੋਪੀਡੋਗ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਟਿਕਾਗ੍ਰੋਲੋਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਐਸਪੀਰੀਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਏਸੀਈ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਜਾਂ ਐਂਜੀਓਟੈਂਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ (ਏਆਰਬੀ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਮਿਪ੍ਰਿਲ ਜਾਂ ਲੋਸਰਟਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਈਸੋਪ੍ਰੋਲੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਐਟੋਰਵਾਸਟੈਟਿਨ ਵਰਗੇ ਸਟੈਟਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਗਲਾਈਸਰੀਲ ਟ੍ਰਾਈਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਸਪਰੇਅ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ, ਸੰਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਰਾਹੀਂ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਜੋ ਉਰਜਾ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ
- ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ (ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ 14 ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਘੱਟ)
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ)।

ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੁੱਢਾ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਲਿੰਗ ਇਹ ਸਭ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਪਿਛਲਾ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ।

40 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਐਨਐਚਐਸ ਹੈਲਥ ਚੈਕ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਵੇਲਜ਼, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਔਠ-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 (SC039426)
ਦਰਜ ਚੈਰਿਟੀ

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