

انجائنا

انجائنا، جسے بعض اوقات انجائنا پیکٹوریس بھی کہا جاتا ہے، ایک علامت ہے۔ جب آپ کے دل میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے تو یہ درد یا تکلیف کا احساس ہوتا ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہے لیکن یہ دل کے مسائل کی علامت ہو سکتی ہے، جیسے دل کی رگوں کی بیماری۔

یہ عام طور پر آپ کے سینے میں محسوس ہوتا ہے۔ کچھ لوگ اپنے بازو، گردن، پیٹ، کمر یا جبڑے میں درد محسوس کرتے ہیں۔

اس صفحہ پر

انجائنا کی علامات

مدد حاصل کرنا

انجائنا کی اقسام

مردوں اور عورتوں میں انجائنا کی علامات

انجائنا کی وجوہات

انجائنا کے خطرے کے عوامل

انجائنا کی تشخیص کرنا

انجائنا کا علاج کرنا

انجائنا کے ساتھ روزمرہ کی زندگی

سینے کے درد کی تحقیق

انجائنا کی علامات

انجائنا ہر شخص کے لیے مختلف محسوس ہوتا ہے۔ انجائنا عام طور پر آپ کے سینے میں دباؤ، جکڑن یا دباؤ جیسا محسوس ہوتا ہے۔ یہ دردناک یا ایک مدہم درد کی طرح محسوس ہو سکتا ہے۔ آپ اسے اپنے کندھوں، بازوؤں، گردن، جبڑے، کمر یا پیٹ میں بھی محسوس کر سکتے ہیں۔

انجائنا کی دیگر علامات میں شامل ہو سکتے ہیں:

- بہت تھکاوٹ محسوس کرنا (تھکن)
- چکر آنا
- پسینہ آنا
- بیمار محسوس ہونا
- سانس لینے میں مشکل محسوس ہونا۔

مدد حاصل کرنا

اگر آپ کو انجائنا کی تشخیص نہیں ہوئی ہے اور آپ کو سینے میں درد ہے جو چند منٹ آرام کرنے کے بعد رک جاتا ہے تو فوری ڈاکٹر سے اپائنٹمنٹ لیں۔

اگر چند منٹ کے آرام کے بعد درد نہیں رکتا ہے تو فوراً 999 پر کال کریں کیونکہ آپ کو دل کا دورہ پڑ رہا ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو انجائنا کی تشخیص ہوئی ہے، لیکن یہ بدتر محسوس ہوتا ہے، زیادہ کثرت سے ہوتا ہے، یا کسی بھی طرح سے بدل گیا ہے، جتنی جلدی ہو سکے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ کے سینے کا درد چند منٹ کے آرام کے بعد اور آپ کی نائٹریٹ دوائیوں کی ایک یا دو خوراکیوں کے بعد نہیں رکتا ہے تو آپ کو فوری طور پر 999 پر کال کرنی چاہیے کیونکہ یہ دل کا دورہ ہو سکتا ہے۔

انجاننا کی اقسام

انجاننا کی کئی اقسام ہیں جن میں شامل ہیں:

- مستحکم انجاننا
- غیر مستحکم انجاننا
- واسوسپاسٹک انجاننا (vasospastic angina)
- مائیکرو واسکولر انجاننا (microvascular angina)

مستحکم انجاننا

یہ انجاننا کی سب سے عام قسم ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کا دل زیادہ محنت کرتا ہے، جیسے کہ جب آپ اوپر کی طرف چل رہے ہوتے ہیں، اور جب آپ آرام کرتے ہیں تو چلا جاتا ہے۔

آپ کو عام طور پر پتہ چل جائے گا کہ یہ کب ہونے کا امکان ہے اور درد یا تکلیف اسی طرح کی ہے جو آپ کو پہلے ہوئی تھی۔

مستحکم انجاننا پانچ منٹ یا اس سے کم رہتا ہے اور اگر آپ آرام کرتے ہیں یا اپنی دوا لیتے ہیں تو اس میں بہتری آتی ہے۔

غیر مستحکم انجاننا

غیر مستحکم انجاننا آپ کے عام انجاننا کی علامات سے مختلف محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ اس وقت بھی ہو سکتا ہے جب آپ آرام کر رہے ہوں۔ غیر مستحکم انجاننا زیادہ شدید محسوس ہوتا ہے اور زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ جب آپ آرام کرتے ہیں یا دوائیں لیتے ہیں تو ہو سکتا ہے آپ کی علامات میں بہتری نہ آئے۔

اگر آپ کے باقی کی دوا لینے کے بعد آپ کی علامات میں بہتری نہیں آتی ہے، تو آپ کو فوری طور پر 999 پر کال کرنا چاہیے۔

واسوسپاسٹک انجاننا (vasospastic angina)

کورونری آرٹری اسپازم (دل کی شریان کی اینٹھن) یا پرنز میٹل کے انجاننا (Prinzmetal's angina) کے نام سے بھی جانا جاتا ہے، واسوسپاسٹک انجاننا نایاب ہے۔ یہ رات کے وقت ہو سکتا ہے جب آپ آرام کر رہے ہوتے ہیں، جب آپ کے دل کو خون اور آکسیجن فراہم کرنے والی دل کی شریان اینٹھن میں جاتی ہے اور تنگ یا اکڑ جاتی ہے اور خون کو کم گزرنے دیتی ہے۔

مائیکرو واسکولر انجاننا (Microvascular angina)

مائیکرو واسکولر انجاننا (جسے کارڈیٹک سنڈروم X بھی کہا جاتا ہے) عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب آپ جسمانی دباؤ میں ہوتے ہیں، جیسے کہ جب آپ ورزش کر رہے ہوں، یا آپ تناؤ یا پریشانی کا شکار ہوں۔ درد اکثر خون کے بہاؤ کو محدود کرنے والی سب سے چھوٹی کورونری شریانوں میں اینٹھن کی وجہ سے ہوتا ہے۔

مردوں اور عورتوں میں انجاننا کی علامات

مرد اور عورت دونوں ہی انجاننا کی ایک جیسی علامات کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ ان میں 'کلاسک' سینے کا درد، اور جبرے، گردن، کمر یا پیٹ میں درد شامل ہیں۔

لیکن عام طور پر، خواتین میں مردوں کے مقابلے میں بڑھنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے:

- کم عام علامات جیسے متلی محسوس کرنا، پسینہ آنا، چکر آنا اور سانس پھولنا
- مائیکرو واسکولر انجاننا - سب سے چھوٹی کورونری شریانوں میں اینٹھن۔

تمام علامات کو جاننے سے آپ کو فوری طور پر مطلوبہ علاج حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

اگر آپ کو ان میں سے کسی علامات کا سامنا ہو، تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

انجاننا کی وجوہات

سب سے عام وجہ کورونا وائرس کی بیماری ہوتی ہے۔ یہ تب ہوتا ہے جب آپ کے دل کے پٹھوں کو خون اور آکسیجن فراہم کرنے والی شریانیں پلاک نامی چربی والے مادے سے تنگ ہو جاتی ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے دل کے پٹھوں میں خون کا بہاؤ کم ہوتا ہے اور انجاننا کی علامات کا سبب بن سکتا ہے۔

انجاننا کے درد کے عام محرکات ہیں، جیسے:

- جسمانی سرگرمی
- جذباتی کشیدگی
- ٹھنڈا موسم
- کھانا کھانا

علامات عام طور پر چند منٹوں کے بعد رک جاتی ہیں۔

گھبراہٹ کے حملے (panic attacks) یا بے چینی سینے میں درد کا سبب بن سکتی ہے۔ اگر آپ اس کا تجربہ کرتے ہیں، تو یہ انجاننا نہیں ہے۔ پریشانی آپ کے خون کے بہاؤ میں کسی مسئلے کی وجہ سے نہیں ہوتی، بلکہ انجاننا ہوتا ہے۔

کھانے کے بعد انجاننا

زیادہ کھانا کھانے سے انجاننا کی علامات شروع ہو سکتی ہیں۔ بعض اوقات لوگ انجاننا کو بدہضمی کے ساتھ الجھاتے ہیں۔ اگر کھانا آپ کے انجاننا کو مزید خراب کر رہا ہے، تو اپنے دن بھر میں اکثر تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانا کھانے کی کوشش کریں۔

انجاننا کے خطرے کے عوامل

خطرے کے کئی عوامل ہیں جو آپ کے دل کی بیماری اور انجاننا کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔

ان میں شامل ہیں:

- تناؤ
- پریشانی
- ذیابیطس
- موٹاپا
- ہائی کولیسٹرول
- ہائی بلڈ پریشر
- CHD یعنی کورونا وائرس کی بیماری کی خاندانی تاریخ ہونا
- عمر کا زیادہ ہوتے جانا (جتنی عمر زیادہ ہوتی جائے گی، CHD ہونے کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے)

کیا انجاننا موروثی ہے؟

نہیں، انجاننا موروثی صحت کا مسئلہ نہیں ہے۔ یہ جینیاتی ٹیسٹ میں نہیں ملے گا۔ لیکن اگر آپ کے دادا دادی/نانا نانی، والدین، بہن بھائی یا بچوں کو انجاننا ہے تو آپ کو اس صحت کا مسئلہ ہونے کی مضبوط خاندانی تاریخ کہا جاتا ہے۔ اس سے آپ کے دل کا مسئلہ پیدا ہونے کا امکان بڑھ سکتا ہے جو انجاننا کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

انجاننا کی تشخیص

آپ کا ڈاکٹر آپکی علامات سے یہ بتانے کے قابل ہو سکتا ہے کہ آیا آپ کو انجاننا ہے یا نہیں۔ یا، ہو سکتا ہے کہ وہ صحت کی جانچ کرنا چاہتے ہوں یا آپ کو کچھ ٹیسٹس جیسے کہ ECG، کورونا وائرس اینجیوگرام یا ہارٹ اسکین کے لیے بھیج سکتے ہیں۔

انجاننا کا علاج

دوائیں، جیسے نائٹریٹ سیرے، پیجز اور گولیاں آپ کی علامات کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو دل کے دورے یا فالج کے خطرے کو کم کرنے کے لیے دوا لینے کا مشورہ بھی دے سکتا ہے۔

کچھ لوگوں کو کورونری انجیوپلاسٹی جیسے علاج کی ضرورت ہوتی ہے جہاں ایک خاص قسم کے غبارے کو ایک تنگ شریان کو کھولنے کے لیے آہستہ سے پھلایا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے پاس ایک قسم کی جالی بھی ہوتی ہے جسے شریان کو کھلا رکھنے کے لیے ڈالا جانے والا اسٹینٹ کہا جاتا ہے۔ کورونری ہارٹ بائی پاس سرجری بھی ایک ممکنہ علاج ہو سکتا ہے۔

طرز زندگی میں سادہ تبدیلیاں آپ کے انجاننا کی علامات کو کم کرنے، آپ کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے اور مستقبل میں دل کے دورے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

کیا میں اپنے انجاننا کا علاج کر سکتا ہوں؟

آپ کا ڈاکٹر آپ کو دوائی تجویز کرے گا جو علامات کو بہتر بنائے گی اور آپ کے دل کو بہتر کام کرنے میں مدد کرے گی۔ لیکن طرز زندگی میں تبدیلی آپ کی شریانوں میں پلاک نامی زیادہ چکنائی والے مادے کو روکنے میں مدد کرے گی اور آپ کے انجاننا کی علامات کو بہتر بنائے گی۔

کچھ بہتری دیکھنے کے لیے ہمارے طرز زندگی کی تجاویز آزمائیں:

- تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔ تمباکو نوشی کی وجہ سے شریانیں بند ہو سکتی ہیں اور انجاننا کی علامات کو مزید خراب کر سکتی ہے۔ چھوڑنے کے لیے کبھی دیر نہیں ہوتی، اور ہم آپ کو چھوڑنے میں مدد کرنے کے لیے چھوٹے قدم اٹھانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کریں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو اپنی دوا لیں اور اپنی خوراک میں نمک کی مقدار کو کم کریں۔
- زیادہ غذائیت سے بھرپور آپشنز کے لیے ایسے اختیارات کا انتخاب کرتے ہوئے جو سیر شدہ چکنائی میں کم ہوں اور غیر صحت بخش اسٹیکس کو تبدیل کر کے ایک صحت مند متوازن غذا کھائیں۔
- اپنی دوائیوں سے اپنے کولیسٹرول کی سطح کو کم کریں۔
- فعال ہو جائیں۔ آپ کو جم جانے کی ضرورت نہیں ہے، بہت سارے طریقے ہیں جن سے آپ اپنی سرگرمی کو بڑھا سکتے ہیں جیسے کہ باقاعدہ چہل قدمی کے لیے جانا، لفٹ کی بجائے سیڑھیاں چڑھنا، باغبانی اور گھر کا کام۔
- صحت مند اور متوازن غذا کھا کر اور فعال (ایکٹیو) رہ کر اپنا وزن صحت مندانہ رکھیں۔
- پریشانی سے نمٹنے کے طریقے تلاش کریں۔ پریشانی انجاننا کی علامات لا سکتی ہے۔ ہمارے حامی ہمیں بتاتے ہیں کہ باقاعدہ یوگا یا مراقبہ واقعی کام کر سکتا ہے۔
- اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو اپنے خون میں گلوکوز کو کنٹرول کریں۔
- اعتدال میں شراب کا لطف اٹھائیں۔ کوشش کریں کہ آپ ایک ہفتے میں 14 یونٹس سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

انجاننا کے ساتھ روزمرہ کی زندگی

انجاننا میں مبتلا بہت سے لوگوں کی زندگی کا معیار اچھا ہے اور وہ معمول کے مطابق جاری رہتا ہے۔ آپ کی بنیادی دل کی شریان کی بیماری کو مزید خراب ہونے سے روکنے میں مدد کے لیے ایک فعال طرز زندگی گزارنا بھی بہت ضروری ہے۔

آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کیا آپ کو اپنے معمولات میں کوئی تبدیلی کرنے اور طرز زندگی میں مخصوص تبدیلیاں کرنے کی ضرورت ہے۔

آپ ہماری صحت کی معلومات پر بھروسہ کر سکتے ہیں

یہ یقینی بنانے کے لیے کہ یہ مواد قابل اعتماد، درست اور قابل بھروسہ ہے، ہم نے آٹھ قدمی طریقہ کار کی پیروی کی ہے۔



bhf.org.uk

© برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن 2024، England اور Wales (225971) میں اور Scotland (SC039426) میں رجسٹرڈ خیراتی ادارہ