British Heart Foundation

دل کا دورہ

دل کا دورہ ایک طبی ایمرجنسی ہے اور آپ کو فوری طور پر 999 پر ایمبولینس کےلیے کال کرنی چاہیے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب دل کے پٹھوں کے کسی حصے میں خون کے بہاؤ میں اچانک کمی واقع ہو جاتی ہے۔ کافی خون اور آکسیجن کے بغیر آپ کے دل کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اس صفحہ پر کیا ہے؟

دل کے دورے کی علامات

اگر مجھے لگے کہ مجھے دل کا دورہ پڑ رہا ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

دل کے دورے کی وجوہات کیا ہیں؟

دل کے دورے کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

دل کے دورے کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

ہسپتال میں دل کے دورے سے صحت یاب ہونا

گھر پر دل کے دورے سے صحت یاب ہونا

دل کا دورہ پڑنے کے بعد مجھے کون سی دوائیں لینی ہوں گی؟

میں دل کا دورہ پڑنے کے خطرے کو کیسے کم کر سکتا ہوں؟

دل کے دورے کی علامات

ہر شخص میں دل کے دورے کی علامات مختلف ہوتی ہیں۔ ان میں شامل ہو سکتیں ہیں:

- آپ کے سینے میں درد یا تکلیف کا اچانک ہونا اور ٹھیک نہ ہونا
- درد جو آپ کے بائیں یا دائیں بازو، یا آپ کی گردن، جبڑے، کمر یا پیٹ تک پھیلتا ہے کچھ لوگوں کےلیے درد یا جکڑن شدید ہوتی ہے جبکہ دوسروں کےلیے یہ غیر آرامدہ ہوتی ہے یہ درد بھاری پن، یا بدہضمی کی طرح جلتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے
- بیمار، پسینہ آنا، سر ہلکا ہونا یا سانس کی کمی محسوس کرنا

دیگر کم عام علامات میں شامل ہیں:

- بے چینی کا اچانک احساس جو گھبراہٹ کے حملے کی طرح محسوس ہو سکتا ہے
- پھیپھڑوں میں سیال جمع ہونے کی وجہ سے بہت زیادہ کھانسی یا گھرگھراہٹ ہونا

ان تمام علامات کا تجربہ کیے بغیر دل کا دورہ پڑنا ممکن ہے، اور یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ ہر ایک کو مختلف طریقے سے تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا زیادہ امکان عمر رسیدہ افراد یا ذیابیطس والے لوگوں میں ہے کیونکہ یہ حالت اعصابی نقصان کا سبب بن سکتی ہے جو آپ کے درد کو محسوس کرنے کے طریقے کو متاثر کرتی ہے۔

سینے میں تکلیف دل کے دورے سے لے کر بدہضمی اور پٹھوں میں تناؤ تک بہت سی چیزوں کی وجہ سے ہوسکتی ہے ۔

اگر مجھے لگے کہ مجھے دل کا دورہ پڑ رہا ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

یہ ضروری ہے کہ آپ فوری طور پر طبی توجہ حاصل کریں۔ پیرامیڈیکس کا وقت ضائع کرنے کی فکر نہ کریں کیونکہ دل کا دورہ ایک طبی ایمرجنسی ہے۔

آپ کو چاہیے:

- 999 پر ایمبولینس کو کال کریں
- بیٹھ جائیں اور پرسکون رہیں
- اگر آپ کے پاس یہ موجود ہے اور آپ کو اس سے الرجی نہیں ہے تو 300 ملی گرام اسپرین لیں
- ایمبولینس کا انتظار کریں

دل کے دورے کی وجوہات کیا ہیں؟

زیادہ تر دل کے دورے کورونری دل یعنی دل کی شریانوں کی بیماری (CHD) کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

CHD کی وجہ سے آپ کی کورونری شریانیں بتدریج چربی کے ذخائر کے جمع ہونے سے تنگ ہو جاتی ہیں جسے ایتھروما کہتے ہیں۔

اگر ایتھروما کا ایک ٹکڑا ٹوٹ جاتا ہے تو اس کے ارد گرد خون کا لوتھڑا بن جاتا ہے تاکہ شریان کی دیوار کو پہنچنے والے نقصان کو ٹھیک کرنے کی کوشش کی جا سکے۔ یہ لوتھڑا آپ کی کورونری شریان کو بند کر سکتا ہے جس کی وجہ سے آپ کے دل کے عضلات خون اور آکسیجن سے محروم ہو سکتے ہیں۔

دل کے دورے کی دیگر کم عام وجوہات میں شامل ہیں:

- spontaneous coronary artery dissection (SCAD) یعنی خود بخود کورونری شریان کا انخلاء جو کہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کی کورونری شریانوں میں سے کسی کی دیوار میں دراڑ ظاہر ہوتی ہے
- کوکین(cocaine) اور ایمفیٹامائنز(amphetamines) (تیز رفتار) جیسی نقصان دہ ادویات کا استعمال کرنا
- ہائپوکسیا (جسم میں آکسیجن کی سطح میں اچانک کمی) ہونا ۔

اگرچہ علامات ہر شخص میں مختلف ہو سکتی ہیں لیکن خواتین اور مردوں کو عام طور پر دل کے دورے کی ایک جیسی علامات کا سامنا کرنا ہوتا ہے۔ تاہم، تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ خواتین دل کے دورے کی علامات کو اتنی جلدی نہیں پہچانتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ دل کے دورے کو غلط طور پر "مرد کا مسئلہ" سمجھا جاتا ہے۔

برطانیہ میں ہر گھنٹے میں اوسطاً چار خواتین کورونری دل کی بیماری سے مرتی ہیں جن میں سے اکثر کو دل کا دورہ پڑنا وجہ ہوتی ہے۔

اگر آپ فوراً 999 پر کال کرتے ہیں تو آپ نمائشی طور پر اپنے بچنے کے امکانات کو بڑھا دیتے ہیں۔

دل کے دورے کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

اگر آپ کو لگے کہ آپ کو دل کا دورہ پڑ رہا ہے تو آپ کو ایمبولینس کےلیے 999 پر کال کرنے کی ضرورت ہے۔ خود ہی اپنے آپ کو ہسپتال لے جانے کی کوشش نہ کریں کیونکہ ایمبولینس ٹیم آپ کو بہترین دیکھ بھال اور راستے میں ٹیسٹ کرے گی۔

ایمبولینس میں، ٹیم آپ کے دل کی برقی سرگرمی کی پیمائش کرنے کےلیے الیکٹروکارڈیوگرام (ECG) کرے گی۔ یہ ایک اہم ٹیسٹ ہے یہ معلوم کرنے کےلیے کہ آیا آپ کو دل کا دورہ پڑا ہے۔ اگر ECG سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کو دل کا دورہ پڑ رہا ہے تو آپ کو بہترین علاج کےلیے ایک ماہر مرکز لے جایا جائے گا۔

ECG دل کے دورے کی تصدیق کرتا ہے یا نہیں، آپ کو یہ جاننے کےلیے مزید ٹیسٹس کی ضرورت ہوگی کہ کیا ہو رہا ہے۔ ان ٹیسٹس میں شامل ہو سکتے ہیں:

- آپ کی علامات اور طبی تاریخ کی تشخیص
- جسمانی معائنہ، بشمول آپ کے بلڈ پریشر کی پیمائش اور آپ کے دل کی تال اور دل کی دھڑکن کی نگرانی
- خون کی جانچ یہ دیکھنے کےلیے کہ آیا آپ کے دل کے پٹھوں کو کوئی نقصان پہنچا ہے
- مزید ECGs
- ایکوکارڈیوگرام (آپ کے دل کا الٹراساؤنڈ)۔

دل کے دورے کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

آپ کے دل کے پٹھوں میں خون کے بہاؤ کےلیے فوری علاج بہت ضروری ہے۔ یہ آپ کے دل کو مستقل نقصان کی مقدار کو کم کر سکتا ہے اور آپ کی جان بچا سکتا ہے۔

بہت سے لوگوں کو خون کے بہاؤ کو بحال کرنے کےلیے ہنگامی علاج کروانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہنگامی علاج میں شامل ہوسکتا ہے:

- کورونری انجیو پلاسٹی، ایک یا زیادہ سٹینٹس(stents) (جو سہاروں کے چھوٹے ٹکڑوں کی طرح ہوتے ہیں) کو تنگ یا بند شریان میں ڈالنا تاکہ اسے کھلا رکھا جا سکے اور دل کو خون کی فراہمی کو بہتر بنایا جا سکے۔

- تھرومبولائسز (Thrombolysis)، آپ کو خون کے لوتھڑے کو تحلیل کرنے کےلیے "کلاٹ بسٹنگ (clot-busting)" دوا دینا شامل ہے جو کورونری شریان کو بند کر رہا ہے۔
- کورونری بائی پاس سرجری، بند شریان کے گرد جانے کےلیے آپ کے دل میں ٹانگ، بازو یا سینے میں سے خون کی نالی کو جوڑ کر خون کے معمول کو واپس لانے میں مدد کرتی ہے۔

آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی ہو گی کہ ان میں سے کون سا علاج آپ کےلیے بہترین ہو سکتا ہے۔

ہسپتال میں دل کے دورے سے صحت یاب ہونا

آپ عام طور پر دل کا دورہ پڑنے کے بعد تقریباً دو سے پانچ دن تک ہسپتال میں رہیں گے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ نے کیا علاج کیا ہے اور آپ کتنی اچھی طرح سے صحت یاب ہو رہے ہیں۔

- اگر آپ نے کورونری انجیوپلاسٹی یا سٹینٹس ڈلوائے ہیں تو امکان ہے کہ آپ دو یا تین دن ہسپتال میں رہیں گے۔
- اگر آپ کی کورونری بائی پاس سرجری ہوئی ہے تو ممکنہ طور پر آپ کم از کم ایک ہفتہ ہسپتال میں رہیں گے۔

آپ کے قیام کے دوران، آپ کی نگرانی کی جائے گی اور یہ دیکھنے کےلیے ٹیسٹ کیے جائیں گے کہ آپ کا دل کس حد تک ٹھیک ہو رہا ہے۔

جب آپ پہلی بار ہسپتال پہنچیں گے تو امکان ہے کہ آپ کو کورونری کیئر یونٹ میں داخل کرایا جائے گا جو دل کے سنگین مسائل والے لوگوں کےلیے ہے جنہیں قریب سے نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کے قیام کے دوران آپ کو کارڈیک وارڈ میں منتقل کیا جا سکتا ہے۔

آپ کو ہسپتال سے اس وقت تک خارج نہیں کیا جائے گا جب تک کہ آپ کے ڈاکٹر کو یقین نہ ہو کہ آپ گھر جانے کےلیے کافی ٹھیک ہیں۔ اس کا فیصلہ کرنے کےلیے، وہ آپ سے گھر جانے کے بارے میں بات کریں گے اور اندازے لگائیں گے جیسے کہ آپ کو سیڑھیاں چڑھا کر دیکھیں گے کہ آیا آپ کافی ٹھیک ہیں۔

گھر پر دل کے دورے سے صحت یاب ہونا

جب آپ گھر پہنچتے ہیں تو یہ ایک اچھا خیال ہے کہ آہستہ آہستہ آپ کتنا کام کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ ایسا محسوس نہیں کرتے ہیں تو بہت سے لوگوں کو اٹھنا، دھونا اور کپڑے پہننا ایک مثبت پہلا قدم لگتا ہے۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کچھ ہلکی گھریلو سرگرمیاں کر سکتے ہیں جیسے گرم مشروب بنانا یا نہانے جیسی معمول کی چیزیں کرنے کی عادت ڈال سکتے ہیں۔ گھر کے ارد گرد چہل قدمی کرنا یا کرسی سے کھڑے ہونا اور ایک منٹ کےلیے اسی جگہ پر مارچ کرنا متحرک رہنے کا ایک اور طریقہ ہے۔

آپ کے گھر واپس آنے کے بعد پہلے چند دنوں یا ہفتوں تک کسی کا آپ کے ساتھ رہنا آپ کےلیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کےلیے خود سے ہسپتال سے فارغ ہونا محفوظ نہیں ہے تو آپ زیادہ دیر تک رہ سکتے ہیں۔

آپ اپنی ٹیم سے جلد از جلد گھر جانے کے بارے میں بات کر سکتے ہیں اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو وہ آپ کےلیے معاونت جیسے کہ دیکھ بھال کے چھوٹے، عارضی یا گھر پر خصوصی آلات کے پیکج حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

دل کا دورہ ایک خوفناک تجربہ ہو سکتا ہے اور جو کچھ ہوا ہے اس کو قبول کرنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ آپ کا صحت یابی کے بارے میں فکر مند ہونا، خوفزدہ، مایوس اور الگ تھلگ محسوس کرنا فطری ہے۔

دل کی بحالی

دل کے دورے کے بعد، آپ کو کارڈیک یعنی دل بحالی کی پیشکش کی جائے گی (مختصراً کارڈیک بحالی)۔ کارڈیک ری ہیب یعنی دل کی بحالی آپ کو صحت یابی کا بہترین موقع فراہم کرتی ہے:

- ماہرین سے رہنمائی
- ورزش کے سیشن
- باقاعدہ تشخیصیں
- اسی طرح کے تجربے سے گزرنے والے لوگوں سے ملنے کا موقع۔

کارڈیک ری ہیب یعنی دل کی بحالی ایک اہم قدم ہے جو آپ کی صحت یابی کے سفر میں رہنمائی اور مدد کرتا ہے۔ اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کارڈیک ری ہیب پروگرام کیسے شروع کر سکتے ہیں۔

دل کا دورہ پڑنے کے بعد مجھے کون سی دوائیں لینا ہوں گی؟

یہ ضروری ہے کہ آپ کوئی بھی ایسی دوالیں جو تجویز کی گئی ہو چاہے آپ ٹھیک محسوس کریں۔ ادویات میں شامل ہوسکتی ہیں:

- اینٹی پلیٹلیٹس جیسے **clopidogrel** یا **ticagrelor** کو عام طور پر ایک سال کےلیے تجویز کیا جاتا ہے تاکہ آپ کو دوسری بار دل کا دورہ پڑنے کے امکانات کو کم کیا جا سکے۔ زیادہ تر لوگوں کو تاحیات اسپرین بھی تجویز کی جاتی ہے۔
- دل کی ناکامی اور ہائی بلڈ پریشر کے علاج کےلیے **ACE inhibitors** یا **angiotensin receptor blockers (ARBs)** جیسے **ramipril** یا **losartan** تجویز کیے جاتے ہیں۔
- **Bisoprolol** جیسے بیٹا بلاکرز آپ کے دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ یہ دل کے کام کا بوجھ کم کرنے میں مدد کرتا ہے تاکہ وہ ٹھیک ہو سکے۔
- **Statins** جیسے **atorvastatin** آپ کے خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتے ہیں اور آپ کی شریانوں کے اندر کی حفاظت کرتے ہیں۔
- **Glyceryl trinitrate** سپرے سینے کے درد کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے جو دل کے دورے کے بعد ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کے کوئی سوالات، خدشات ہیں یا آپ اپنی دوائی کے مضر اثرات کے بارے میں فکر مند ہیں تو اسے لینا بند نہ کریں اور اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ اگر آپ کی علامات سنگین ہیں تو فوراً اپنے **GP** یا فارماسسٹ سے بات کریں۔

اگر آپ کو کچھ ضمنی اثرات نظر آتے ہیں لیکن وہ زیادہ برے نہیں ہیں تو یہ آپ کے ڈاکٹر سے بات کرنے سے پہلے اپنی علامات کی ڈائری رکھنے میں مدد کر سکتا ہے تاکہ وہ آپ کو سنبھالنے میں مدد کر سکیں۔ ایک اور اختیار یہ ہے کہ اگر آپ کو طویل مدتی حالت کے علاج کے لیے دوا تجویز کی گئی ہو تو اضافی مدد اور مشورہ حاصل کرنے کے لیے NHS کے ذریعے نیو میڈیسن سروس کا استعمال کریں۔

میں دل کا دورہ پڑنے کے خطرے کو کیسے کم کر سکتا ہوں؟

صحت مند رہنے اور اپنے خطرے کو کم کرنے کے لیے آپ بہت سی چیزیں کر سکتے ہیں، جیسے:

- متحرک رہنا جو توانائی کو بڑھانے اور نیند اور معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے ثابت شدہ ہے
- صحت مند وزن اور خوراک کو برقرار رکھنا، یہ آپ کی مجموعی صحت میں مدد کرے گا اور آپ کے دل پر اضافی دباؤ کو روکے گا
- آپ کتنی شراب پیتے ہیں اس کو محدود کرنا (ہر ہفتے تجویز کردہ 14 یونٹس سے کم)
- تمباکو نوشی اور تمباکو کی دوسری مصنوعات کا استعمال بند کرنا
- ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول کی سطح اور بلڈ شوگر کی سطح کو کنٹرول کرنا (اگر آپ کو ذیابیطس ہے).

کچھ خطرے والے عوامل بھی ہیں جنہیں آپ کنٹرول نہیں کر سکتے، جیسے کہ:

- خاندانی تاریخ، اگر خاندان کے ارکان کو دل یا دوران خون کی بیماری تھی تو آپ کو ایسے حالات پیدا ہونے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے جو دل کا دورہ پڑنے یا فالج کا باعث بن سکتے ہیں۔
- عمر بڑھنا، آپ کا نسلی پس منظر اور پیدائش کے وقت آپ کا تفویض کردہ جنس آپ کے دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات کو متاثر کرتی ہے
- گزشتہ دل کا ایک دورہ۔

40 سے 74 سال کی عمر کا ہر فرد England میں مفت NHS صحت کی جانچ کے لیے اہل ہے۔ اگر آپ کے دل اور دوران خون کی بیماری کی خاندانی تاریخ ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے GP کو بتائیں اور صحت کی جانچ کا بندوبست کرائیں۔
اسی طرح کی اسکیمیں Scotland، Wales اور Northern Ireland میں دستیاب ہیں۔
مزید جاننے کے لیے اپنے GP سے رابطہ کریں۔

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۔

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

bhf.org.uk

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

اس ترجمہ کو رائل میل نے برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن کے اشتراک سے تعاون کیا ہے۔