



دل کا ناکام ہونا

دل کی ناکامی ایک ایسی حالت ہے جہاں آپ کا دل آپ کے جسم کے ارد گرد خون پمپ نہیں کر سکتا جیسا کہ ہونا چاہیے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کے دل نے کام کرنا چھوڑ دیا ہے لیکن آپ کو اس کے بہتر کام کرنے میں مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اس صفحہ پر کیا ہے؟

دل کی ناکامی کی کیا علامات ہیں؟

دل کی ناکامی کا سبب کیا ہے؟

دل کی ناکامی کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

دل کی ناکامی محفوظ اجیکشن فریکشن (HFpEF) کے ساتھ کیا ہے؟

دل کی ناکامی کے کیا مراحل ہیں؟

دل کی ناکامی کا علاج کیا ہیں؟

میں اپنے دل کی ناکامی کا انتظام کیسے کروں؟

دل کی ناکامی اور میرا مستقبل

مزاج اور دل کی ناکامی

دل کی ناکامی کی کیا علامات ہیں؟

جب آپ کا دل خون کو پمپ نہیں کر رہا ہے جیسا کہ اسے کرنا چاہیے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کو کافی آکسیجن نہیں مل رہی ہے۔ یہ آپ کے جسم کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرتا ہے، بشمول آپ کی سانس لینے اور پٹھوں کو۔ یہ دل کی ناکامی کی کچھ اہم علامات کا سبب بنتا ہے، جیسے:

- بے ہوش ہونا یا سر کو ہلکا محسوس کرنا
- آرام کرتے وقت بہت تھکا ہوا یا کمزور محسوس کرنا جو حرکت کے ساتھ بدتر ہو جاتا ہے
- نئی مسلسل کھانسی
- جب آپ فعال یا آرام کر رہے ہوں تو سانس کی قلت ہونا
- آپ کے پیروں اور ٹخنوں میں سوجن جو آپ کے نچلے جسم تک پھیل سکتی ہے۔

اگر آپ ان علامات میں سے کسی کا تجربہ کرتے ہیں تو آپ کو جلد از جلد اپنے GP سے ملنا چاہیے۔ اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے یا سینے میں درد ہو رہا ہے تو فوری طبی امداد کے لیے 999 پر کال کریں۔

دل کی ناکامی کا کیا سبب ہے ؟

بہت ساری وجوہات ہیں جن کی وجہ سے آپ کا دل ناکام ہو سکتا ہے۔ یہ اچانک ہو سکتا ہے، یا یہ مہینوں یا سالوں میں آہستہ آہستہ آگے بڑھ سکتا ہے۔ دل کی ناکامی کی سب سے عام وجوہات یہ ہیں:

- دل کا دورہ ، یہ آپ کے دل کو طویل مدتی نقصان پہنچا سکتا ہے جس سے آپ کے دل کا خون کو پمپ کرنے کا طریقہ متاثر ہو سکتا ہے
- کارڈیو مایوپیتھی (cardiomyopathy) ، دل کے پٹھوں کی ایک بیماری جو وراثت میں مل سکتی ہے یا انفیکشن یا حمل کی وجہ سے ہو سکتی ہے
- ہائی بلڈ پریشر، یہ دل پر دباؤ ڈالتا ہے جو وقت کے ساتھ ساتھ دل کی ناکامی کا باعث بن سکتا ہے۔

دل کی ناکامی کی دیگر وجوہات میں شامل ہیں:

- دل کی غیر معمولی تال (arrhythmias) ، جہاں آپ کا دل بہت تیز، بہت سست یا بے قاعدہ طور پر دھڑکتا ہے
- امائلائڈوسس (amyloidosis) ، آپ کے دل اور ٹشوز جیسے اعضاء میں غیر معمولی پروٹین (بلڈنگ بلاکس جو پٹھوں اور بالوں جیسی چیزیں بناتے ہیں) کا ایک مجموعہ۔ جب یہ دل کو متاثر کرتا ہے تو اسے کارڈیک امائلائڈوسس (cardiac amyloidosis) یا 'سخت دل کا سنڈروم' کہا جاتا ہے اور یہ دل کی ناکامی کا باعث بن سکتا ہے
- انیمیا (anaemia) یعنی خون کی کمی، آپ کے خون میں آکسیجن لے جانے والے سرخ خون کے خلیوں کی کمی
- پیدا ائشی دل کی حالت، دل کے مختلف مسائل جن کے ساتھ آپ پیدا ہوئے ہیں
- اینڈو کارڈائٹس (endocarditis) ، ایک وائرل انفیکشن جو دل کے پٹھوں کو متاثر کرتا ہے
- دل کے والو کی بیماری (heart valve disease) ، جہاں خون دل کے ذریعے صحیح طریقے سے بہنے کے لیے جدوجہد کرتا ہے، پٹھوں پر اضافی دباؤ ڈالتا ہے
- پلمونری ہائیپرٹنشن (pulmonary hypertension) ، آپ کے پھیپھڑوں کی فراہمی کرنے والی خون کی نالیوں میں بلڈ پریشر بڑھاتا ہے۔ یہ حالت آپ کے دل کے دائیں جانب کو نقصان پہنچا سکتی ہے جو دل کی ناکامی کا باعث بنتی ہے
- کینسر کے کچھ علاج، جیسے کیمو تھراپی
- تھائیرائیڈ گلینڈ کی بیماری (thyroid gland disease) ، ایک غیر فعال یا زیادہ فعال تھائیرائیڈ گلیٹ جو بہت کم یا بہت زیادہ ہارمونز پیدا کرتی ہے
- بہت زیادہ الکحل (ہفتے میں 14 یونٹس کی تجویز کردہ حد سے زیادہ)۔

دل کی ناکامی کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

آپ کا ڈاکٹر آپ کی طبی تاریخ، علامات کے بارے میں پوچھے گا اور آپ کا معائنہ کرے گا۔ آپ کو ٹیسٹ کے لیے بھیجا جا سکتا ہے جیسے:

- **24 گھنٹے کا ECG**، کچھ معاملات میں، آپ کو اس ٹیسٹ کی ضرورت پڑسکتی ہے جو آپ کے دل کی تال، شرح اور برقی سرگرمی کو طویل عرصے تک ریکارڈ کرتا ہے
- سینے کا ایکسرے، یہ چیک کرنے کے لیے کہ آیا آپ کے پھیپھڑوں میں سیال موجود ہے یا پھیپھڑوں کی حالت علامات کا سبب بن رہی ہے
- ایکو کارڈیوگرام (echocardiogram)، آپ کے دل کا الٹراساؤنڈ یہ دیکھنے کے لیے کہ یہ کیسے کام کر رہا ہے
- خون کے ٹیسٹ، آپ کی مجموعی صحت اور آپ کے دل کے مسئلے کی علامات کے لیے
- سانس کے ٹیسٹ، یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا پھیپھڑوں کا مسئلہ آپ کی سانس لینے میں دشواری کا سبب بن رہا ہے۔

دل کی ناکامی محفوظ اجیکشن فریکشن (HFpEF) کے ساتھ کیا ہے؟

آپ کا ڈاکٹر آپ کے دل کے 'اجیکشن فریکشن' کے بارے میں بات کر سکتا ہے۔ یہ ہر دھڑکن کے ساتھ دل کے مرکزی چیمبر سے نکلنے والے خون کی مقدار کے ساتھ کرنا ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر فیصد کے طور پر ماپا جاتا ہے، 50 فیصد سے زیادہ کو نارمل سمجھا جاتا ہے۔ آپ کا اجیکشن فریکشن ایکو کارڈیوگرام سے ماپا جاتا ہے۔

آپ کے اجیکشن فریکشن کے لحاظ سے دل کی ناکامی کو مختلف گروپوں میں ڈالا جا سکتا ہے۔ ناپے گئے فیصد، اور دیگر ٹیسٹوں پر انحصار کرتے ہوئے آپ کے دل کی ناکامی کو درج ذیل کے طور پر درجہ بندی کیا جا سکتا ہے:

- محفوظ اجیکشن فریکشن (HFpEF) کے ساتھ دل کی ناکامی (<50%)
- ہلکے سے کم اجیکشن فریکشن کے ساتھ دل کی ناکامی (<40% - 49%)
- کم اجیکشن فریکشن (>40%) کے ساتھ دل کی ناکامی۔

دل کی ناکامی کے کیا مراحل ہیں؟

دل کی ناکامی کے چار مراحل یا طبقات ہیں۔ یہ مراحل بتاتے ہیں کہ آپ کے دل کی ناکامی کتنی سنگین ہے۔ جب آپ کی تشخیص ہوتی ہے تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا سکتا ہے کہ آپ کے علامات کی بنیاد پر آپ کون سے مرحلے میں ہیں۔ دل کی ناکامی کے مراحل یہ ہیں:

- **مرحلہ 1** آپ کو روزمرہ کی سرگرمی کے دوران علامات نہیں ظاہر ہوتی ہیں۔
- **مرحلہ 2** آرام کرتے وقت آپ کو نارمل محسوس ہوتا ہے لیکن جسمانی سرگرمی علامات کا باعث بنتی ہے۔
- **مرحلہ 3** آرام کرتے وقت آپ کو نارمل محسوس ہوتا ہے لیکن تھوڑی سی جسمانی سرگرمی علامات کا باعث بنتی ہے۔
- **مرحلہ 4** آپ علامات کے بغیر کوئی جسمانی سرگرمی نہیں کر سکتے اور آرام کرتے وقت بے چینی محسوس کر سکتے ہیں۔

دل کی ناکامی کے علاج کیا ہیں؟

دل کی ناکامی کا کوئی علاج نہیں ہے لیکن دستیاب علاج علامات کو منظم کرنے اور آپ کے معیار زندگی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ علاج پر تبادلہ خیال کرے گا اس پر منحصر ہے کہ انہوں نے آپ کو کس مرحلے کی تشخیص کی ہے۔

دل کی ناکامی کے علاج میں شامل ہیں:

- پیس میکر یا ICD، ایک پیس میکر آپ کے دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے تاکہ آپ کے دل کی مانگ کو کم کیا جاسکے۔ ایک ICD خطرناک، بے قاعدہ دل کی دھڑکنوں کا پتہ لگاتا ہے اور ان کا علاج کرتا ہے۔
- دل کی سرجری، آپ کے دل میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے کے لیے یا ایک ناقص والو کی مرمت/تبدیل کرنے کے لیے جو آپ کے دل پر دباؤ ڈال رہا ہے۔
- آپ کے دل کے افعال کی حفاظت اور بہتری کے لیے دوا، آپ کی علامات کو بہتر بنانے اور سیال کی تعمیر کو کم کرنے کے لیے۔

میں اپنے دل کی ناکامی کا انتظام کیسے کروں؟

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں اور وہ دوائیں لیں جو آپ کے لیے تجویز کی گئیں ہیں۔ اپنے طرز زندگی میں تبدیلیاں کرنا آپ کی صحت کو بہتر بنانے کا ایک اور طریقہ ہے۔ تبدیلیاں جو آپ آزما سکتے ہیں وہ ہیں:

- 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) دل کی غیر معمولی تال، ہائی بلڈ پریشر اور امراض جیسے فالج، جگر کے مسائل اور کچھ کینسر ہونے کے امکانات کو کم کرتا ہے۔
- تمباکو نوشی کو روکنا اور تمباکو کی دوسری مصنوعات کا استعمال، دل اور دوران خون کی بیماریوں کے بڑھنے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔
- اگر آپ کی طبی ٹیم کی طرف سے تجویز کیا جاتا ہے تو ہر روز آپ کے پاس موجود سیال کی مقدار کو دیکھنا۔
- اپنا وزن باقاعدگی سے کرنا، اچانک وزن بڑھنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کے جسم میں بہت زیادہ سیال پیدا ہو رہا ہے اور اسے علاج کی ضرورت ہوگی۔
- صحت مند طرز زندگی گزارنا شروع میں مشکل ہو سکتا ہے، لیکن یہ آپ کے مجموعی معیار زندگی کے لیے اہم ہے۔

دل کی ناکامی اور میرا مستقبل

دل کی ناکامی کا کوئی علاج نہیں ہے۔ یہ پریشان کن ہو سکتا ہے اور آپ کی متوقع عمر کے بارے میں خدشات پیدا کر سکتا ہے۔ اگر یہ ایسی چیز ہے جس کے بارے میں آپ پریشان ہیں تو اپنے GP یا دل کی ناکامی کی ماہر ٹیم سے بات کریں۔ وہ اس بات کی وضاحت کریں گے کہ آپ کے علاج کے دوران کیا توقع رکھنی چاہیے اور آپ کو وہ رہنمائی اور مدد فراہم کریں گے جس کی آپ کو ضرورت ہے۔

متوقع زندگی اور موت کے بارے میں بات چیت مشکل ہے۔ آپ کو دیکھ بھال، مالیات اور وصیت جیسی چیزوں پر بات کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ جب آپ ایسا کرنے کے لیے کافی حد تک ٹھیک محسوس کریں تو ان چیزوں کو ترتیب دینا آپ کو اور آپ کے پیاروں کو ذہنی سکون فراہم کر سکتا ہے۔

مزاج اور دل کی ناکامی

کچھ لوگوں کو دل کی ناکامی کی غیر یقینی صورتحال کے ساتھ رہنا بہت مشکل لگتا ہے۔ اپنی حالت کے بارے میں جاننا اور اپنے علاج کے بارے میں فیصلے کرنے میں شامل ہونا آپ کو زیادہ کنٹرول میں محسوس کرنے میں مدد دے گا اور اضطراب کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اپنے خاندان اور قریبی دوستوں اور آپ کی دل کی ناکامی کی ٹیم کے ساتھ اپنی پریشانیوں پر بات کرنا بھی ضروری ہے تاکہ وہ آپ کی مدد کر سکیں۔

تناؤ مختلف لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے۔ جو لوگ اپنے تناؤ کو اچھی طرح سے منظم نہیں کرتے ہیں وہ غیر صحت بخش عادات جیسے تمباکو نوشی، شراب پینا، یا غیر صحت بخش کھانے اپنا سکتے ہیں۔

یہ جاننا کہ تناؤ کا محرک کیا ہے اس مسئلے سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ تناؤ سے نمٹنے کے صحت مند طریقے تلاش کرنا اور آرام کرنا سیکھنا آپ کو اپنے دل کی ناکامی پر قابو پانے میں مدد کر سکتا 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 یا آٹھ مرحلوں کے طریقہ کار کی پیروی کی ہے۔



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

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