

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



HEART ATTACK

دل دا دوره



ضروری گائیڈ

ESSENTIAL GUIDE

ایہ ضروری گائیڈ دل دے دوریاں لٹی اے۔

ایہ ایس بارے وچ دس دی اے:

- دل دا دورہ کی اے۔
- دل دے دورے دا کس طرح پتہ لوایا جاندا تے علاج کیتا جاندا اے۔
- دل دا دورہ پین تے ہسپتال وچ داخل ہون توں بعد گھر جان تے کی امید کیتی جاوے۔
- دل دا اک ہور دورہ پین دے خطرے وچ کمی کنج لیائی جائے۔

دل دا دورہ کی ہوندا اے؟

ٹہاڈا دل تہاڈے دو جے پٹھیاں دی طرح ہی ہوندا اے۔ ایہ جسم دے سارے حصیاں تک خون دی گردش نوں اک جیسا رکھن دے لئی مسلسل دھڑکدا رہندا اے، جو ساڈے پٹھیاں تے باقی حصیاں نوں آکسیجن تے خوراک دیندا اے۔

ایس وچ دل دا اپنا پٹھا وی شامل اے، جدے وچ کورونری شریاناں دی مدد توں خون گردش کردا اے۔

جے ایہناں شریاناں وچوں کوئی اک وی بند ہو جاوے، جو اکثر خون دے جمن یا چربی دے ٹھیرن دی وجہ توں بند ہو سکدی اے، تے دل دی اپنی آکسیجن وی گھٹ ہو سکدی اے۔ ایس وجہ توں پٹھیاں نوں نقصان وی پہنچ دا اے تے تہاڈے دل دی دھڑکن وی متاثر ہو جاندی اے۔

بند کورونری شریان دی وجہ توں ہون والے ایس نقصان نوں مایوکارڈیٹیل انفارکشن یا عام بولی وچ ہارٹ اٹیک کہندے نے۔

دل دا دورہ اک طبی ہنگامی صورت حال ہوندی اے۔

جے تہانوں لگدا اے کہ تہانوں یا کسے ہور نوں دل دا دورہ پہ گیا اے، تے فوری طور تے 999 تے کال کرو تے ایمبولینس منگواؤ۔

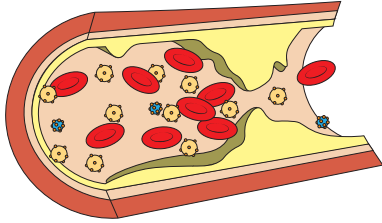
دل دے دورے دی وجہ کی اے؟

دل دے دورے اکثر اک طویل وقتی حالت دی وجہ توں پیندے نے، جنہوں کو رورزی ہارٹ ڈزایز (CHD) کہیا جاندا اے۔

CHD اک ایسی حالت اے جس وچ خون دیاں نالیاں دے اندر پلاک یا ایتھروما نامی چربی والے مادے اکٹھ ہو جاندے نے۔ جس دی وجہ توں شریان تنگ ہو جاندی اے، جیہڑی خون دے بہن وچ گھاٹا لہ آندی اے تے ایتھر و سکروسیس کہلاندی اے۔

ایس عمل دی وجہ توں شریان داتنگ حصہ اکثر کمزور ہو جاندا اے تے ایس وچ خرابی یا سو جن ہو جاندی اے۔ ایہ ٹٹ پھٹ وی سکدی اے، جس دی وجہ توں ایس وچ خون دا لو تھڑا بن جاندا اے جیہڑا شریانوں نوں ہور تنگ کر دیندا اے۔

دل دی شریان دی بیماری وڈی عمر دے لوکاں وچ موجود اک عام حالت اے پر ایہ جوان لوکاں نوں وی متاثر کر سکدی اے، خاص کر کے لیہناں لوکاں نوں جیہڑے زیادہ کولیسٹرول یا زیادہ چکنائی آلی خوراک استعمال کر دے نے تے/یا CHD دی فیملی ہسٹری رکھدے نے۔



شریاناں وچ جمع ہون آلامادا، خون دی روانی نوں بند کردا اے

خون دے بہاؤ وچ گھٹا لیاں آلے دوجے حالات دل دے دورے دی وجہ بن سکدی اے۔ مثال دے طور تے:

- سپائٹینینٹس کورونری آرٹری ڈسٹیکشن (SCAD): اک ایسی حالت جس وچ کورونری شریان ٹٹ پھٹ جاندی اے، جس دی وجہ توں پٹی ہوئی تھان تے خون جم کے لوتھڑے دی شکل وچ بدل جاندی اے۔
- کورونری شریان دا مڑوڑ: کورونری شریان دا شدید مڑنا (سخت ہونا) دل وچ خون دا بہنا بند کردیندا اے۔

پر، ایہ CHD دے مقابلے وچ دل دے دورے دی بہتی عام وجہ اے۔

یاد رکھو کہ ایہ سارے حالات خون دیاں نالیاں نوں متاثر کردے نے، سگوں ایہ آپ دل دے اپنے نال کوئی مسئلہ ہوے!

CHD دے لئی خطرے دی وجہ

کسی وی بندے دیاں شریاناں وچ چربی والا مادہ جمع ہو سکدا اے، جیہڑا دل دی شریان دی بیماری وچ خون دی روانی نوں بند کر دیندا اے۔ پر، کجھ ایسیاں وجوہاتاں وی نے جیہڑی تہانوں CHD ہون دے امکان نوں ودھا سکدیاں نے۔

ابہنناں وچ کجھ تے تہاڈا کنٹرول نہیں ہو سکدا:

فیملی ہسٹری۔ جے تہاڈے کسی قریبی رشتے دار نوں 55 سال (مرداں وچ) یا 65 سال (زنائیاں وچ) دی عمر توں پہلے فالج یا دل دا دورہ پیا اے، تے تہانوں دل دے دورے دا زیادہ خطرہ ہو سکدا اے۔

عمر وڈی عمر دیاں لوکاں نوں CHD دا زیادہ خطرہ ہوندا اے۔

جنس۔ زنائیاں دے مقابلے مرداں نوں دل دا دورہ پین دا زیادہ امکان ہوندا اے۔

نسلی۔ وسطی یورپی یا جنوبی ایشیائی لوکاں نوں CHD/دل دے دورے دا زیادہ خطرہ ہوندا اے۔

ہائی بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول یا ذیابیطس ورگے عارضے وی تہاڈے CHD دے خطرے نوں ودھا سکدے نے۔

خطرے دیاں کجھ وجوہاتاں دا تعلق تہاڈے زندگی دے طریقیاں نال وی ہوندا
اے تے ٹسی لیہناں توں نمٹن لئی اقدام کر سکدے او:

سگریٹ پین دی وجہ توں خون دیاں نالیاں وچ مادہ جمع ہو جاندا اے تے سگریٹ
پینا چھڈنا تہاڈے خطرے نوں گھٹ کر سکدا اے۔

وزن زیادہ ہون دی وجہ توں جسم وچ چکنائی آلا مادہ ودھ جاندا اے، جد کہ وزن دا
بہت زیادہ گھٹ جانا یا وزن دا جلدی گھٹ جانا وی دل دیاں مسلیاں نوں ودھا
سکدا اے۔

بھیڑی خوراک - بہت زیادہ سیر آلی چکنائی تے چینی والی خوراکاں - CHD دے
امکان نوں ودھا دیندیاں نے۔

شراب پینا۔ بہت زیادہ شراب پین دی وجہ توں تہانوں CHD ہون دا خطرہ ودھ
جاندا اے۔

جسمانی سرگرمی نہ ہونا۔ ہر مہینے دے وچ، گھٹ توں گھٹ 5 دن 30 منٹ دی
جسمانی ورزش دا ہدف رکھن دا فائدہ ہوندا اے۔

دباؤ۔ ذہنی، جذباتی تے جسمانی دباؤ CHD تے دل دے دورے لئی سب خطرے
آلیاں وجہ نے۔

دل دے دورے دیاں نشانیاں

سینے وچ درد یا جکڑن جیڑی ختم نہ ہو رہی ہوے

تھاڈی گردن، جڑے یا کمر وچ درد

تھاڈی کھی بازو دے تھلے یا دونواں بازوواں دے تھلے درد

پسینہ آنا

متلی دا احساس ہونا یا بیہوش ہونا (سر چکرانا)، یا وقتی بے ہوشی

ساہ دا اکھڑنا

خوف یا شدید ڈکھ دا احساس

اکثر، لوگ ایہناں علامتاں دا خیال نہیں کردے یا ایہ خیال کردے نے کہ ایہ کوئی ضروری علامتاں نہیں نے۔ جتے ئسی ایہناں علامتاں وچوں کسے دا تجربہ کردے اوتے فوری طور تے 999 تے کال کرو۔

دل دے دورے دا کس طرح پتہ لگدا اے؟

جلدی ہی تہاڈی اک الیکٹروکارڈیوگرام (ECG) کیتی جانی چاہی دی اے۔ ایہمبولینس دا عملہ پہنچ کے ایہ کر سکدا اے۔

ECG دے وچ تہاڈے دل دی برقی سرگرمی نوں ریکارڈ کرن دے لئی تہاڈی چھاتی تے لائے جان آلی الیکٹروڈز استعمال کیتے جاندے نے۔ ایس توں پتہ چلدا اے کہ تہاڈا دل کس طرح دھڑک ریا اے تے ایس دے کماں دے وچ موجود کسی وی قسم دے مسئلیاں دی نشاندہی کیتی جا سکدی اے۔

ضروری نہیں اے کہ دل دا دورہ پین آلے ہر بندے دی ECG وی خراب ہوے۔

جدوں ٹسی ہسپتال پہنچو گے، تے ڈاکٹریا نرس ٹیسٹ کرن دے لئی تہاڈا تھوڑا خون لین گے۔

دل دے دورے نوں پرکھن دے لئی خون دا ضروری ٹیسٹ تہاڈے خون وچ موجود ٹروپونن دی مقدار ناپدا اے۔ ٹروپونن تہاڈے دل دیاں پٹھیاں وچ موجود اک پروٹین دا نام اے، جو دل نوں نقصان پہنچن دی صورت وچ بہہ کہ خون وچ شامل ہو جاندی اے۔ مثال دے طور تے، دل دا دورہ پین دی صورت وچ۔

دل دے دورے دیاں قسماں

دل دے دورے دیاں دو قسماں ہوندیاں نے، جہناں دا ایس گل تون پتہ لایا جاندا اے کہ تہاڈی ECG وچ کی نظر آندا اے۔ انجائنا نون وی غلطی نال دل دا دورہ سمجھیا جا سکدا اے۔

ST ایلیویشن مایوکارڈیٹیل انفارکشن (STEMI)

ایس وچ دل دیاں پٹھیاں دے اک حصے نون خون دین آلی شریان مکمل طور تے بند ہو جاندی اے تے دل دے پٹھیاں دی ساری موٹائی متاثر ہو جاندی اے۔

نان ST ایلیویشن مایوکارڈیٹیل انفارکشن (NSTEMI)

شریان صرف تھوڑی جیٹی بند ہو جاندی اے، ایس لئی متاثرہ شریان دے ذریعے دتے گئے خون دی مقدار وچ کمی دی وجہ تون دل دے پٹھیاں دا صرف اک حصہ ہی متاثر ہوندا اے۔

بے قرار انجائنا وچ شریان صرف تھوڑی جیٹی بند ہو جاندی اے، پر NSTEMI تون گھٹ حد تک۔ خون وچ ٹروپونن دی سطح وچ کوئی اضافہ نہیں ہوندا۔

تہانوں دتے جان والے علاج دا اثر تہانوں پین والے دل دے دورے دی قسم (STEMI یا NSTEMI) دے اُتے ہوندا اے۔

ہسپتال وچ دل دے دورے دا علاج کس طرح کیتا جاندا اے؟

دل دے پٹھیاں نوں ہور نقصان توں بچان دے لئی، دل دے دورے دا جلدی علاج کرانا ضروری ہوندا اے۔

ہنگامی علاج دین دا بنیادی مقصد تہاڈے دل دے پٹھیاں وچ خون دے بہاؤ نوں جلدی بحال کرنا ہوندا اے۔ ایہ جی جلدی ہو جاوے، تہاڈے دل نوں اوہنا ہی گھٹ نقصان پہنچے گا۔

تہانوں ملن والا علاج لہہناں دے حساب نال ہوندا اے:

- تہانوں کس قسم دا دل دا دورہ پیا اے (STEMI یا NSTEMI)۔
- تہاڈی حالت کئی مضبوط اے۔
- ہسپتال کئی دور اے تے او تھے کیڑیاں سہولتاں ملدیاں نے۔

استعمال ہون والے دو ضروری علاج بنیادی علاج وچ (ہنگامی) انجیو پلاسٹی یا تھرومبولائسز شامل نے۔ تہانوں دل دا دورہ پین دے پہلے 12 گھنٹاں وچ دو اتیاں وی دیتیاں جا سکدیاں نے۔

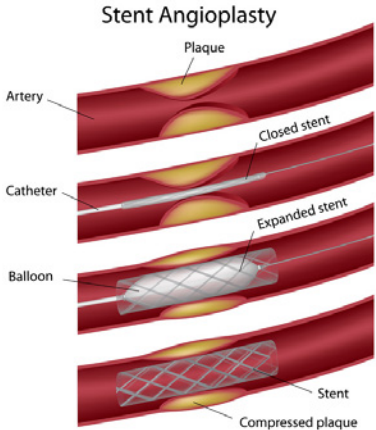
بنیادی انجیوپلاستی

جسے تہانوں STEMI ہویا اے تے تہاڈیاں علامتاں پچھلے 12 گھنٹیاں دے وچ شروع ہونیاں نے تے ایسی صورت وچ انجیوپلاستی اک تجویز کردہ علاج ہوندا اے۔

اک چھوٹی جتی تار جس دے اک کنارے تے اک غبارہ لگا ہوندا اے، نوں تہاڈے ٹڈ تے ران دے درمیان یا بازو وچ اک وڈی شریان وچ پایا جاندا اے، فیر ایس نوں کورونری شریان دے بند حصے تک پہنچایا جاندا اے۔ ایس عمل دے بارے وچ رہنمائی حاصل کرن دے لئی ایکسرے دا استعمال کیتا جا سکدا اے۔

غبارے نوں شریان دے بند حصے دے اندر پھولایا جاندا اے، ایس طرح ایہنوں دوبارہ چوڑا کیتا جا سکدا اے۔

اک سٹینٹ - تاراں دے نال
بنی ہوئی پھیلن والی اک چھوٹی
جتی نالی - ایس گل نوں پکھ کرن
دے لئی کہ بند تھاں تے رکھ دتی
جاندی اے کہ اوہوں شریان کھلی
روے۔



تھرومبولائٹسز (لو تھڑے دا توڑنا)

جے تسی 2 گھنٹے دے اندر انجیو پلاسٹی نہیں کرا سگدے تے تہانوں ایسی "کلاٹ بسنگ" (لو تھڑے نوں توڑن والیاں) دو اینیاں دتیاں جا سگدیاں نے، جیہڑیاں خون نوں جمن تے تہاڈی شریان نوں ہور بلاک ہون توں روکدیاں نے۔ ایس عمل نوں تھرومبولائٹسز کہندے نے۔

تھرومبولائٹک دوا تہاڈے بازو وچ اک رگ دے ذریعے دتی جاندی اے۔

تھرومبولائٹک دوائیاں دے ضمنی اثر وچ متلی، الٹی تے خون وگنا شامل اے۔ تھرومبولائٹسز دا عمل تہاڈے ہیمیرک اسٹروک (فالج دی اوہ قسم جدے وچ دماغ وچ خون وگدا اے) دے خطرے نوں وی تھوڑا جہا ودھا سگدا اے۔

جے تسی پہلے توں کجھ خاص بیماریاں دا شکار اوتے تہانوں تھرومبولائٹسز دی دوائی نہیں دتی جانی چاہی دی۔



دوائیاں

تہاڑے دل دے دورے توں بعد پہلے بارہ گھنٹیاں دے وچ، تہاڑے لیہناں وچوں اک یا زیادہ علاج کیتے جا سکدے نے:

اسپرین دل دے دورے داپتہ لگدے نال ای تہانوں اسپرین دتی جانی چاہی دی اے۔ اسپرین اک "اینٹی پلٹلیٹ" دوائی اے۔ ایہ خون نوں جمن توں روکدی اے۔

دوجیاں اینٹی پلٹلیٹس (کلوپیڈوگریل، پرسوگریل، ٹیکاگریل) اسپرین دے نال ملا کے یا ابھدی تھان تے استعمال ہوندیاں نے۔

پیارن، اک اینٹی کوگولنٹ دوائی اے، جیہڑی خون نوں جمن توں روکدی اے۔ انجیو پلاسٹی توں بعد کچھ دناں تک تہانوں پیارن دے ٹیکے لگائے جا سکدے نے۔

بی ٹا بلاکرز (ائینولول، بایسوپرولول، میٹوپرولول، پروپرانولول) دل دے پٹھیاں دی حفاظت وچ مدد کردے تے دل دی عجیب تال نوں ودھان توں روکدے نے

درد توں آرام، مثال دے طور تے مارفین۔

انسولین۔ جئے ذیابیطس نہ وی ہوے، تد وی بہت سارے لوکاں وچ دل دے دورے توں بعد خون وچ کھنڈ دی پدھرا ودھ جاندی اے، جس نوں گھٹ کرن دے لئی لیہناں نوں انسولین دینی پسندی اے۔

اپنی حالت تے نظر رکھنا

دل دے دورے توں بعد پہلے دو دن اوہ ہوندے نے جدوں تہانوں پیچیدگیاں دا سب توں زیادہ خطرہ ہوندا اے۔

ایس لئی، جدوں ٹسی ہسپتال وچ ہوو گے، تے تہانوں کورونری کینٹریونٹ (CCU) یا میڈیکل ایڈمشنز وارڈ وچ رکھ کے نیڑیوں تہاڈی نگرانی کیتی جاوے گی۔

عملہ تہاڈے دل دی دھڑکن تے ہور ضروری جانڑکاری نوں ناپدا رے گاتے نال ہی تہانوں تہاڈیاں نشانیاں دے بارے وچ وی پچھے گا۔

ٹسی کئی دیر تک ہسپتال وچ رہو گے، ایس گل دا فیصلہ تہاڈی صحت دی حالت، کسی وی خرابی تے تہاڈے دل دے دورے دی شدت توں ہووے گا۔

پر، تہانوں دل دا دورہ پین توں بعد گھٹ توں گھٹ 3-5 دن تک ہسپتال وچ رہن دی امید کرنی چاہی دی اے، بھاویں ٹسی بہت چنگا ہی کیوں نہ محسوس کر رے ہو۔



ہسپتال نوں چھڈنا

ہسپتال چھڈن دے وقت تہانوں ایہ چیزاں ملنیاں چاہی دیاں نے:

دل دی بہتری دے بارے وچ جانڑکاری تے ایہ کہ کارڈینک ریہیبیلیٹیشن ٹیم تہاڈے نال کدوں رابطہ کرے۔

تہاڈے GP دے لئی اک ڈسچارج لیٹر، جس وچ تہاڈی بیماری دی جانچ، علاج تے دوایتیاں دی تفصیل موجود ہوئے گی۔

کارڈینک ٹیم دے نال کسی وی فالو اپ اپائنٹمنٹ دے بارے وچ تفصیل۔

عملی مستتلیاں دے بارے وچ مشورے مثال دے طور تے تہانوں کئی جسمانی سرگرمی کرنی چاہی دی اے، گڈی چلانی چاہی دی اے تے کم تے واپس جانا چاہی دا اے۔

دوایتیاں دینا تے ایہناں وچوں ہر اک نوں کدوں لینا چاہی دا اے۔

جے تہانوں سینے وچ ہور درد اے، تے تہانوں کی کرنا ہوئے گا، ایس دے بارے وچ ہدایات۔

ایس بارے وچ تفصیل کہ ٹسی ہور مدد کتھوں لے سکدے او۔

مینوں کیہرا فالو اپ ملنا چاہی دا اے؟

دل دی بحالی۔ کارڈینک ریہبیلیٹیشن اک ایسا پروگرام اے، جیہڑا جائزکاری، مشقیاں تے مشوریاں نال تہاڈی صحت یابی وچ مددیندا اے۔

ہسپتال چھڈن توں فوراً بعد تہاڈے نال تہاڈی کارڈینک ریہیب ٹیم دے ولوں رابطہ ہو جانا چاہی دا اے۔ جئے تہاڈے نال ٹیم دے ولوں 2-3 ہفتیاں دے وچ رابطہ نہیں کیتا جاندا، تے اپنے GP نال گل کرو۔

اسپیشلسٹ کارڈینک ٹیم۔ تہاڈی ہسپتال دی کارڈینک ٹیم دے بندے دے نال فالو اپ اپائنٹمنٹ ہونی چاہی دی اے، عام طور تے تہاڈی دل دی بیماری دے کجھ مہینے بعد۔

GP یا پریکٹس نرس۔ تہاڈا GP یا پریکٹس نرس، باقاعدگی نال تہاڈا جائزہ لیندے رہن گے۔ ہر پریکٹس دا فالو اپ دا اپنا نظام ہوندا اے۔ اوہ تہانوں ہون والے خطرے دی جانچ کرن گے تے ایہناں دوائیاں نوں چیک کرن گے جو تھی لہ رے او۔

دل دے دورے توں بعد گھر واپس جانا

دل دا دورہ پین توں بعد ہسپتال چھڈنا اک مشکل تے جذباتی شے ہو سکدی اے۔ اپنے نال نرم رویہ رکھو تے جتہوں تک ممکن ہوے اپنے آلے دوالے لوکاں توں مدد لینا ضروری اے۔

جئے تہاڈے لئی ممکن ہوے تے ہسپتال توں جان دے بعد کجھ دناں دے لئی کسے نوں اپنے نال گھرتے رہن دا کہو۔ ایس دا نہ صرف ایہ فائدہ ہوے گا کہ جئے تہاؤں ضرورت ہوئی، تے کوئی وی تہاڈی مدد دے لئی تہاڈے نال موجود ہوے گا، سگوں ایہ جذبات وچ تبدیلی نوں وی آسان بنا سکدا اے۔

جدوں ٹسی پہلی واری ہسپتال توں گھر پہنچو گے، تے چیزاں نوں آرام تے آسان لینا ضروری ہوندا اے۔ جو کجھ ٹسی ہسپتال وچ کرے او، ایس توں زیادہ کجھ وی کرن دی کوشش نہ کرو۔

تہاؤں شاید پتہ ہوے گا کہ ٹسی پہلے چند ہفتیاں وچ جلدی تھک جاؤ گے۔ ایہ عام گل اے تے جس طرح ٹسی چنگے ہوو گے ایس وچ وی بہتری آوے گی

دل دا دورہ پین دے تقریباً 10 دن بعد، زیادہ تر لوک جسمانی سرگرمی دے ول واپس آنا شروع کر سکدے نے۔

دل دا دورہ پین دے بعد ٹرنا پھرنا

دل دا دورہ پین دے بعد جسمانی سرگرمی شروع کرن لئی ٹرنا پھرنا اک اچھا طریقہ اے۔ ایس وچ ٹسی اپنی رفتار توں اگے ودھو، جیس لئی تہانوں کسی خاص سامان دی لوڑ نہیں ہوندی، ٹسی کلمے یا دو جیاں نال رل کے ٹر سکدے او تے سب توں چنگی گل ایہ اے کہ ایہ مفت اے!

اپنے پہلے دن باہر ٹردے پھر دے، صرف 100-50 میٹر دے درمیان چلو۔ جئے ایہ ٹھیک لگے، تے اگلے دن ٹسی تھوڑا اگے تک جا سکدے او۔

وقت دے نال، ٹسی ہولے ہولے اپنے چلن دے فاصلے نوں ودھان دے قابل ہو جاؤ گے تے فیئر اپنی رفتار نوں وی ودھانا شروع کر دو گے۔

اپنے اُتے بہت زیادہ دباؤ نہ پاؤ۔ ٹردے ویلے، تہانوں بہت زیادہ ساہ پھولن دے بغیر گل بات کرن دے قابل ہونا چاہی دا اے۔

جئے تہانوں چھاتی وچ درد ہوے یا ٹردے ویلے ساہ لین وچ بہت زیادہ تکلیف ہوے، تے رُک جاؤ۔ کجھ منٹ آرام کرو تے فیئر جے بہتر محسوس ہوے، تے ہولی ہولی ٹرنا شروع کرو۔

جئے ٹسی ٹر نہیں سکدے، تے فیئر وی گھرتوں باہر نکلن دی کوشش ضرور کرو۔

گھر واپس جان توں بعد، تہانوں ایہ کم کرنے چاہی دے نے:



روزانہ اٹھ کے کپڑے پاؤ۔ ایس دی وجہ توں تہاڈی داغی حالت بہتر بنان وچ تہانوں مدد ملی اے تے ایہ عمل تہانوں اپنے روزانہ دیاں کماں وچ واپس لیا سکدا اے۔



گھر دے آئے دو الے ٹرو پھرو۔ دل دا دورہ پین توں بعد پہلے دناں وچ، ایہ اپنے آپ نوں ہولی نال حرکت وچ رکھن دا اک چنگا طریقہ ہو سکدا اے۔



جے تسی کسی ایسی جگہ تے رہندے او جتھے پوڑھیاں نے، تے روزانہ پوڑھیاں تے کچھ واری اُتے تھلے آ جاؤ۔



تھوڑی بہت سر گرمیاں آپ کرو، جنج شربت یا اسٹینکس بنانا یا کپڑے تہ کرنا۔



کچھ مہماناں نوں ملو۔ دوجے لوکاں نوں ملنا تے سماجی کم وچ وقت گزارنا کئی واری تہاڈی جذباتی حالت دے لئی کم کر سکدا اے۔



بہت آرام کرو۔

ایہ کم نہ کرو:



گڈی چلانا۔ ہو سکدا اے کہ ٹسی وقت دے نال گڈی چلان دے
قابل ہو جاؤ، پر فوری طور تے ایہ نہ کرو۔ ہور جائز کاری CHSS
کتابچہ "طبی مسلیاں دے نال گڈی چلانا (Driving with a Medical
Condition)" وچ لب سکدے او۔



باغبانی یا گھر دا کوئی مشکل کم کرنا، جیویں صفائی کرنا، ہوور چلانا یا
بسترہ سیٹ کرنا۔



کھیڈ کھیڈنا۔



پھاری چیزاں نوں چکنا، دھکے دینا یا کھیچنا۔



لے چیر تک کھلوتے رہنا یا کلیاں لے فاصلے تک ٹرنا پھرنا۔



کوئی وی ایسی سرگرمی کرنا جیہڑی تہاڈے ساہ نوں خراب کر
سکدی ہوے۔

دل دی بحالی

کارڈینک ری پبلیکیشن (کارڈینک ری ہییب) اک سروس اے جیہڑی تہاڈیاں اپنیاں ضرورتاں دے مطابق تیار کیتے گئے منصوبیاں دے نال تہاڈی مدد کرے گی:

- ورزش
- علم
- آرام کرنا
- جذباتی تے عملی مدد

ہسپتال توں نکلدے ای، شاید تہانوں کارڈینک بحالی دی ٹیم دے کول بھیجا جائے گا۔ ایہ کئی شعبیاں دی ٹیم ہوندی اے، جدے وچ کارڈینک نرساں، فزیو تھراپسٹ تے پیشہ ورانہ ڈاکٹر شامل ہو سکدے نے۔

تہاڈی کارڈینک ری ہییب ٹیم تہاڈے نال تہاڈے تجربے تے نشانیاں دے بارے گل بات کرے گی تے تہاڈے لئی اک بہتر منصوبہ تیار کرن لئی اوہ تہاڈا جسمانی ناپ لے سکدی اے۔

جے ہسپتال چھڈن دے 2-3 ہفتیاں دے اندر تہانوں کارڈینک ری ہییب ٹیم دے کول نہیں پھیجا گیا، تے ایس بارے وچ اپنے ڈاکٹر نال گل کرو۔

پروگرام اکثر ہر ہفتے 1-2 سیشنز دے نال، چھ ہفتیاں تک چلے نے۔ تہاڈے دوستان تے خاندان دے لوکاں نوں وی ایہناں سیشنناں دے وچ شامل کیتا جا سکدا اے، جیہڑا ایہناں نوں ایہ جانن دے وچ مدد کر سکدا ایہ کہ تہاڈی مدد کس طرح کیتی جائے۔

پروگرام توں تہانوں ملن والی جائز کاری تے مدد تہانوں تے تہاڈے خاندان دے لوکاں نوں تہاڈی حالت نوں صحیح طرح سمجھن، چنگی زندگی گزارن دے طریقے اختیار کرن تے مستقبل وچ اک ہور دل دے دورے دے خطرے نوں گھٹ کرن وچ مدد دے گی۔

تحقیق توں پتہ چلدا اے کہ کارڈینک ری ہییب دی مدد تہاڈے لئی دل دے کسے ہور مسئلے دے نال ہسپتال جان دے خطرے نوں گھٹ کر سکدی اے۔

ایسے لوک جیہڑے کارڈینک ری ہییب پروگرام تے عمل کر دے نے، اوہ عام طور تے ٹھیک ہو جاندے نے تے زیادہ تیزی دے نال صحت مند ہو جاندے نے۔

ہو سکدا اے کہ ٹسی ہمیشہ شامل نہ ہو سکویا کوئی پروگرام تہاڈے لئی صحیح نہ ہوے۔ پر تہاڈی کارڈینک ری ہییب ٹیم ہن وی تہاڈی صحت یابی دے راستے تے، تہاڈی مدد دے لئی موجود رہے گی۔



دل دے دورے توں متعلقہ الفاظ

دل دا دورہ ذہنی دباؤ دا حامل تے تکلیف دہ تجربہ ہوندا اے تے تھی ایس دے خلاف بہت طریقیاں نال اپنا رد عمل دے سکدے او۔ کچھ لوک اس طرح دا تجربہ کرن تے خوف دا شکار ہو جاندے نی یا پریشان رہندے نی کہ ایہ کتھے دوبارہ نہ ہو جاوے، جد کچھ لوک اس توں بعد زندہ بچ جان تے سکون محسوس کر دے نی یا اوہ اپنے دل دے دورے نوں کچھ چیزاں تے دوبارہ غور کرن دے اک محرک دے طور تے لیندے نی۔

ایہ سارے رد عمل بالکل عام نی، پر لہناں نال نمٹنا مشکل وی ہو سکدا اے۔ کچھ ایسے کم جو تھی اپنے جذبات نال نمٹن وچ مدد دے لئی کر سکدے او:

- اپنے جذبات تے تجربیاں دے بارے وچ بھروسے والے لوکاں نال کھل کے گل بات کرو۔
- آرام لین دے طریقے لہجو۔ آرام کرن تے سہ لین دے طریقے، یوگا، تائی چی، تھوڑی بہت باغبانی، کتاب پڑھنا... جو کچھ وی تہانوں آرام دین وچ مدد دیندا اے۔
- ایہ جانن لئی سپورٹ گروپ وچ شامل ہونا کہ لوگ دل دے دورے توں بعد ایس دا کس طرح مقابلہ کر دے نی۔

عام حالات تے واپس آنا

دل دا دورہ پین دے بعد زندگی دے عام حالات تے واپس آنا اک سست تے ڈانواں ڈول عمل ہو سکدا اے، جس دے رستے وچ ہر طرح دے حالات توں وی گزرنا پے سکدا اے۔

پر، وقت گزرن دے نال، زیادہ تر لوگ اپنی زندگی دیاں عام سرگرمیاں دی جانب واپس آن دے قابل ہو جانداں تے کجھ تے دل دی بحالی دے ذریعے زندگی دے طریقیاں دے وچ ہون والیاں تبدیلیاں دے نتیجے وچ وی بہتر محسوس کر سکے تے!

خاص سرگرمیاں دوبارہ کرن دے بارے وچ مزید جانڑ کاری دے لئی، ٹیسی CHSS دے کتابچے تے حقائق نامے لیتھ ویکھ سکدے او:

طبی مسئلے دے نال ڈرائیونگ کرنا (Driving with a Medical Condition)

کم تے واپس جانا (Returning to Work)

ملازمت دے حقوق (Employment Rights)

جذبائی مدد (Educational Support)

لائف تے انکم بیمہ (Life and Income Insurance)

چھٹیاں دیاں خدمتاں (Holiday Services)

جسمانی سرگرمی (Physical Activity)

دماغی فلاح (Mental Wellbeing)



مستقبل دے خطرے وچ کمی لیان واسطے زندگی دے طریقیاں دے وچ تبدیلیاں

(Lifestyle changes to reduce future risk)

ٹسی اپنے زندگی دے طریقیاں وچ ایسیاں تبدیلیاں لیا سکدے او جیہڑیاں تہاڈی بحالی وچ فائدہ دے سکدیاں نے تے تہاڈے دل دی بیماری دے خطرے نوں گھٹ کرن وچ مدد دین گیاں۔ لہنناں دی وجہ توں تہاڈے لئی دل دا اک ہور دورہ پین دا امکان وی گھٹ ہو جاندا اے:



سگریٹ پینا بند کرو۔ جتے ٹسی سگریٹ پیندے او، تے چھڈنا سب توں زیادہ فائدہ دے سکدا اے جو ٹسی اپنے CHD دے خطرے نوں گھٹ کرن دے لئی کر سکدے او۔

ہور جائز کاری دے لئی سگریٹ پینا بند کرنا دے بارے وچ CHSS دا کتابچہ دیکھو۔



سرگرمی رو۔ جسمانی سرگرمی خون تے دل دی تال نوں بہتر بنان دے علاوہ صحیح وزن برقرار رکھنا وی آسان بناندی اے۔

ہور جائز کاری دے لئی جسمانی سرگرمی تے CHSS دا کتابچہ دیکھو۔



LDL کو لیسٹرول تے چکنائی دی گھٹ سطح تے پروٹین تے فائبر دی زیادہ سطح دی حامل صحت بخش تے متوازن خوراک کھاؤ۔

ہور جائز کاری دے لئی صحت مند خوراکیں تے صحت مند وزن دے بارے وچ CHSS دے کتابچے ویکھو۔



شراب پین دی اپنی مقدار نوں ہفتہ وچ 14 یونٹ توں گھٹ تک محدود رکھو۔

ہور جائز کاری دے لئی شراب پین تے CHSS دا کتابچہ ویکھو۔



لکھی گئی دوائی لینا۔ جے تہانوں یقین نہ ہوے کہ ٹسی دوائیاں کس طرح لینیاں نے یا ایہ کوئی دوا کس وجہ توں لینی اے، تے اپنے GP یا کارڈینک ٹیم دے نال گل کرو۔



اپنی خوراک، ورزش تے ذہنی دباؤ دی سطح تے قابو کر کے اپنے کو لیسٹرول تے بلڈ پریشر دی سطح نوں کنٹرول وچ رکھو۔

ہور جائز کاری دے لئی ہائی بلڈ پریشر تے کو لیسٹرول تے CHSS دے کتابچے چیک کرو۔

دل دے دورے توں بعد دے عام سوال

دل دا دورہ پین دے بعد بہت سارے سوالاں دا سامنا ہونا عام گل اے۔ اسی لیتھے ایہناں سب دے جواب نہیں دے سکدے، پر کجھ عام سوال تھلے دتے گئے نے۔

کی ایہ دوبارہ وی پئے گا؟

دل دا اک دورہ پین نال ایہ ہو سکدا اے کہ تہانوں اک ہور دورہ وی پیہ جاوے۔ پر، دل دے دورے دی نوعیت دے مطابق، ٹسی ورزش، اچھی خوراک تے زندگی دے طریقے وچ ہور تبدیلیاں کر کے ایس طرح دے خطرے نوں گھٹ کر سکدے او۔ دل دا اک ہور دورہ لا علاج نہیں اے!

کی میں دوبارہ وی ورزش کر سکدا واں؟

ٹسی ہن وی ورزش کر سکدے اوہ تے ایہ کرنا بہت ضروری اے! ورزش تے سرگرمی تہاڈے مزاج نوں بہتر بناندی اے، تہاڈے دل نوں مضبوط کر دی اے تے تہاڈے کولیسٹرول نوں گھٹ کرن وچ مدد کر دی اے۔ جئے ٹسی ورزش کرن توں گھبراندے او، تے ایس بارے وچ کسی آکوپیشنل تھراپسٹ یا فزیو تھراپسٹ نال گل کرو۔

جتنے مینو چھاتی وچ درد ہوے، تے کی ہوے گا؟

دل دا دورہ پین دے بعد، تہانوں کسے ویلے سینے وچ درد ہو سکدا اے۔ ایہ ٹھیک ہون دے عام عمل دا حصہ وی ہو سکدا اے یا ایہ کوئی ہور متعلقہ حالت وی ہو سکدی اے جہنوں انجائتا کہندے نے۔ پر، ایہ دل دے اک دو جے دورے دی علامت وی ہو سکدی اے۔

کوشش کرو کہ اپنے سینے وچ محسوس ہون والی ہر آکڑی فکر نہ کرو، پر جتنے تہانوں اکثر سینے وچ درد رہندا اے، تے انجائتا دے علاج دے بارے وچ اپنے ڈاکٹر دے نال گل کرو۔

جتنے تہاڈا درد برداشت نہ ہوے، ودھ جاوے یا جتنے تہانوں ہور علامتاں وی نظر آن، تے فوری طور تے ایمبولینس دے لئی 999 تے فون کرو۔

میں مکمل طور تے کدوں ٹھیک ہواں گا؟

دل دا دورہ پین توں بعد ٹھیک ہون دا کوئی 'عام' وقت نہیں ہوندا۔ کجھ لوک ہفتیاں وچ مکمل طور تے ٹھیک محسوس کر دے نے، تے دو جیاں دے لئی ٹھیک ہون وچ کئی مہینے وی لگ سکدے نے۔ کجھ ہفتیاں بعد، ٹسی بہتر ہوندے جاؤ گے۔ جتنے تہانوں کوئی ڈکھ لگدا اے، تے پریشان ہون دی کوشش نہ کرو۔ ٹسی بس ایس بہتری دے بارے وچ سوچو جو ٹسی محسوس کر رے او تے اپنی بحالی وچ جلدی نہ کرو۔

مشورہ تے مدد

اپنی صحت دی ٹیم، دوستان تے خاندان دے علاوہ، ٹسی لیہناں توں وی مشورہ تے مدد منگ سکدے او:

چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ لینڈ

ساڈے تربیت یافتہ ایڈوائس لائن پرکیشنرز وچوں کسی اک نال گل کرن لئی 0808 801 0899 تے کال کرو، جو تہانوں تہاڈی ذاتی ضرورت دے مطابق تیار کردہ مدد تے جائز کاری فراہم کر سکدا اے تے نال تہانوں دوجیاں خدمتاں دے لئی وی ہدایت دے سکدا ہے۔

CHSS ایہ وی فراہم کردا اے:

○ سارے اسکاٹ لینڈ وچ لیہناں لوکاں لئی مدد دے گروپ موجود نے جہناں نوں دل دا دورہ پیا ہوے۔

○ ساڈی ریسرچ ہب دی جانب توں جائز کاری تے آگاہی:

www.chss.org.uk/resources-hub

○ دل دے مسلیاں والے لوکاں لئی سیاسی وکالت۔

www.chss.org.uk

ای میل: adviceline@chss.org.uk

ٹیلیفون: 0808 801 0899

ساڈی ایڈوائس لائن 0808 801 0899 تے مفت کال کرو

برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن
سارے یو کے وچ کم کرن والا اک خیراتی ادارہ اے، جیہڑا دل دے دورے دے
بعد بہت ساری جائز کاری تے مدد دے سکدا اے۔

www.bhf.org.uk

ہیلپ لائن: 0808 802 1234

NHS انفارم
NHS اسکاٹ لینڈ دی جائز کاری دی سروس اے، جیہڑی مختلف بیماریاں دے
بارے وچ تفصیلی آن لائن جائز کاری فراہم کردی اے۔

www.nhsinform.scot

NHS 24
جئے تہانوں کلینک دے عام اوقات توں علاوہ مدد دی لوڑ ہوے، تے کال کرن دے
لئی اک غیر ہنگامی فون لائن۔
ٹیلیفون: 111

سینٹ جانز ایمبولینس
یہ حقائق نامہ ایس بارے وچ جائز کاری دیندا اے کہ جئے تہانوں لگدا اے کہ کسے
ہور نوں دل دا دورہ پے ریا اے، تے ایس لئی رد عمل کیویں کیتا جاوے۔

www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/heart-conditions/heart-attack

ساڈیاں اشاعتاں اسکاٹ لینڈ وچ ہر اک بندے واسطے مفت ملدیاں
نے، جنہاں نوں ایہناں دی لوڑ اے۔ ایس سیریز دیاں ہور ضروری
کائیڈاں تے ساڈے سارے وسائل دے لئی www.chss.org.uk/resources-hub دیکھو۔

ساڈیاں ایڈوائس لائن نرساں توں مفت تے خفیہ نصیحت تے مدد
لین دے لئی، کال کرو: 0808 801 0899 (پہر توں جمعہ صبح 9.30
توں شام 4 بجے تک)، 66777 تے NURSE لکھ کے پیغام پھجیو یا
ای میل کرو: advice@chss.org.uk

سارے اسکاٹ لینڈ وچ، اک ملین توں وادھ لوک - مطلب اسی
پنج لوکاں وچوں اکس بندہ - چھاتی، دل یا فالج دے مسلیاں دے
اثرات دے نال زندگی گزار رے نے۔ جیس نوں مری ساڈی
ضرورت ہوے، اسی مدد دے لئی موجود آں۔ پر ایہ کم کین دے
لئی سانوں تہاڈی مددگاری دی لوڑ اے۔ ایہ جانن لئی کہ تسی اسکاٹ
لینڈ وچ زیادہ لوکاں دی کس طرح مدد کر سکدے او، دیکھو: www.chss.org.uk/supportus

جئے تسی ایس وسیلے نوں کسی دوجی شکل
وچ چاہندے او، تے مہربانی کر کے ساڈیاں
ایڈوائس لائن نرساں نال رابطہ کرو۔

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ادھی زندگی وی کوئی زندگی نہیں

E35

چھپائی اپریل 2024

اگلا منصوبہ بند جائزہ اپریل 2026

اسکاٹس چیریشنبر (SC018761)