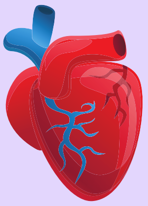
香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

कोरोनरि हृदय रोग (कोरोनरि हार्ट डिजीज्)

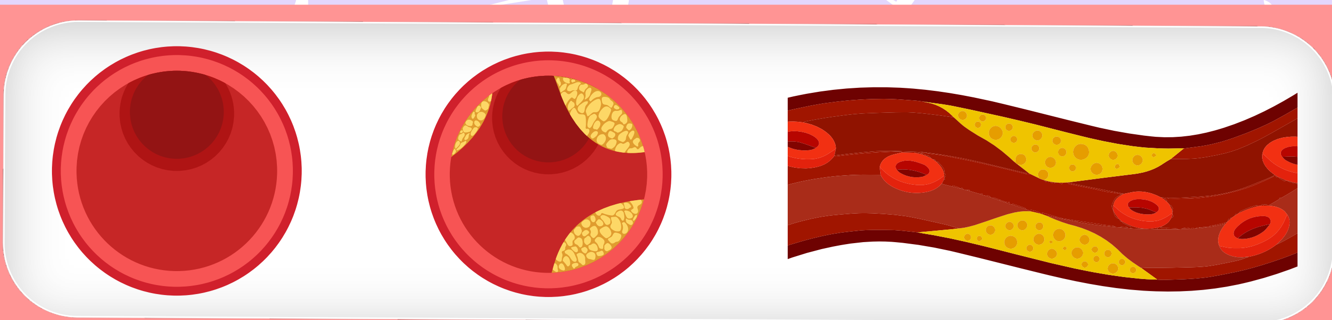
五星健康 五星家
社區健康教育計劃



हङकङमा रोगबाट हुने मृत्युको कारणहरुमा क्यान्सर र निमोनिया पछि मुटु र सेरेब्रोभास्कुलर रोग तेस्रो स्थानमा पर्छ । स्वास्थ्य विभागको तथ्याङ्क अनुसार, सन् 2020 मा मुटु रोगले 6561 मृत्यु दर्ता भएको दाबी गरिएको छ भने सन् 2015 मा हृदयघातका कारणबाट हुने मृत्यु मध्ये 66.6% प्रतिशत कोरोनरि हृदय रोगले मृत्यु भएको छ ।

कोरोनरि हृदय रोग (CHD) भनेको के हो?

कोरोनरि धमनीहरू (कोरोनरि आटेरिज्) रक्त नलीहरुको एक प्रणाली हो जसले मुटुको कार्यलाई निरन्तर संचालन गर्न मुटुको मांसपेशीलाई अक्सिजन र पोषक तत्वहरू प्रदान गर्दछ । यदि कोरोनरि धमनीहरू साँघुरो वा अवरुद्ध भएमा, मुटुमा रगतको प्रवाह घट्दछ र मुटुको मांसपेशिहरुमा अक्सिजनको आपूर्ति घट्दछ वा बन्द हुन्छ ।



सामान्य कोरोनरि धमनीहरू (कोरोनरि आटेरिज्)

कोरोनरि धमनीहरूमा अत्यधिकरुपमा कोलेस्टेरोल(बोसोयुक्त पदार्थ)को निर्माण बढ्नु

लुमेन् धमनीलाई संकुचित गराउछ र मायोकार्डियम(हृदयपेशीले बनेको मुटुको भित्ताको बाक्लो पत्र)मा रक्त आपूर्ति कम गर्दछ
*CHD हुने गर्दछ

जोखिम कारकहरू

अनियन्त्रित जोखिम कारकहरू :
- उमेर
- लिंग (पुरुषहरुमा उच्च जोखिमहुने)
- आनुवंशिकी

जीवनशैली
- अस्वास्थ्य खानपान गर्ने बानीहरु
- व्यायामको कमी
- अधिकतम तौल र मोटोपना
- धुम्रपान
- धेरै लामो समय देखिको तनाव

दीर्घकालीन रोग (धेरै लामो समय देखिको रोग)
- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह
- हाइपरलिपिडेमिया

वातावरणीय कारकहरू
- वायु प्रदूषण
- ध्वनि प्रदुषण

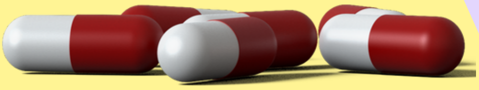
सामान्य संकेत र लक्षणहरू

- छाती दुख्ने वा कसिलोपना महसुस हुने, वा छातीमा भारीपन (दुखाइ एक वा दुवै हातको पाखुरा सम्म वा घाँटी, बङ्गारा, काँध वा पछाडि सम्म फैलिन सक्छ)
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- पहेलोपना, पसिना आउनु वा कमजोरहुनु
- वाकवाकी वा उल्टीहुनु

* दुखाइ सामान्यतया धेरै शारीरिक परिश्रम गर्नाले, भावनात्मक रूपमा अस्थिरता हुनाले र तापमान घट्दा हुने गर्दछ

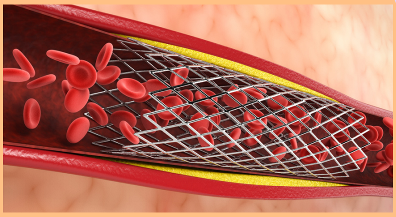
उपचार

उपचारका विधिहरू CHD को अवस्था अनुसार भिन्न हुनेछ



औषधिहरू

- एन्टिहाइपरटेन्सिभ् औषधिहरु
- एन्टिहाइपरलिपिडेमिक औषधिहरु
- एस्पिरिन र अन्य एन्टिप्लेटलेट औषधिहरू



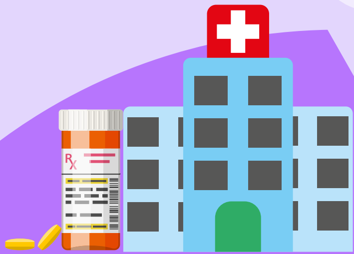
पर्क्युटानिअस् कोरोनरि इन्टरभेन्श्न (प्रतिरोध) (PCI) :

कार्डियोलोजिस्ट (मुटु रोग विशेषज्ञ) ले मुटुको धमनीको साँघुरो भागमा क्याथेटर लगाउदछ । एउटा सानो बेलुनलाई अवरुद्ध भएको धमनीलाई फराकिलो बनाउन र रक्त प्रवाहमा सुधार गर्नलाई फुलाइन्छ र PCI को समयमा धमनीमा स्टेन्टलाई राख्न सकिन्छ ।

कोरोनरि आटेरि बाइपास ग्र्याफ्ट् सर्जरी (CABG) :

यो एक ओपन-हार्ट सर्जरी हो । एक सर्जनले मुटुमा नयाँ रक्तसंचारको मार्ग सिर्जना गर्न शरीरको अर्को भागबाट स्वस्थ रक्त नली लिन्छ र प्रत्यारोपण गर्दछ । त्यसपछि अवरुद्ध वा संकुचित कोरोनरि धमनीको वरिपरि रक्तसंचार हुन्छ ।

रोकथाम



निर्धारित औषधिहरू लिनुहोस् र अनुसूचित अनुसार फलोअप गर्नुहोस्

सन्तुलित आहार लिनुहोस्

उपयुक्त शारीरिक गतिविधि (तपाईंको शारीरिक अवस्थाको आधारमा)

पर्याप्त आराम लिनुहोस् र तनाव नलिनुहोस्

धुम्रपान नगर्नुहोस्

सन्दर्भहरू :
अस्पताल प्राधिकरण
स्वास्थ्य विभाग

माथिको जानकारी केवल सन्दर्भको लागि मात्र हो

सम्पादक: मिङ् यि मन्
13/10/2022 मा अद्यावधिक गरिएको हो

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency