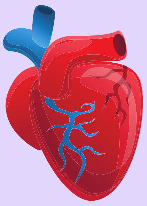
香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਕੋਰੋਨਰੀ (ਦਿਲ-ਧਮਣੀਆਂ ਸਬੰਧੀ) ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

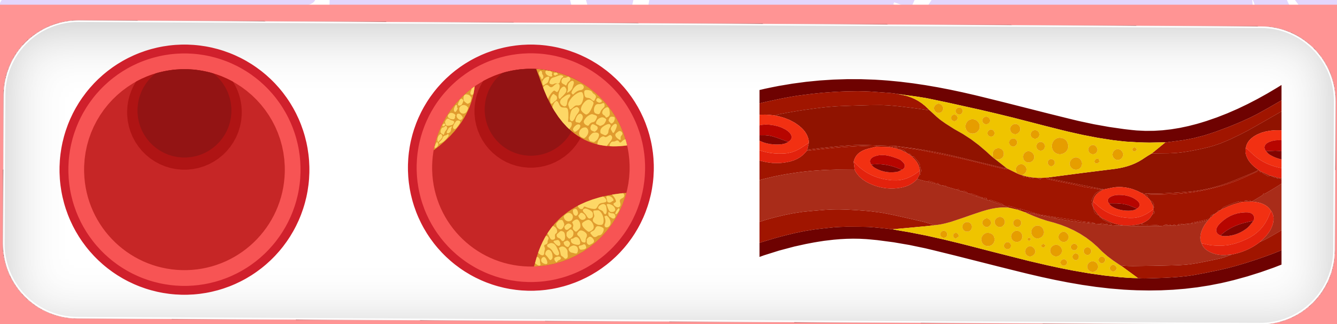
五星健康 五星家
社區健康教育計劃



ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਜੋਂ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੈਰੀਬ੍ਰੋਵਸਕੁਲਰ (ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੇ, 2020 ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ 6561 ਰਜਿਸਟਰਡ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ 2015 ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ 66.6% ਸੀ।

ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (CHD) ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਤੰਗ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।



ਸਾਧਾਰਨ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ

ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ

ਅੰਦਰਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਯੋਕਾਰਡੀਅਮ ਦਿਲ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
*ਜਿਸਦਾ ਸਿੱਟਾ CHD ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ-ਰਹਿਤ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ :
- ਉਮਰ
- ਲਿੰਗ (ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ)
- ਜਣਨ ਵਿਦਿਆ

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ
- ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ
- ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤਣਾਅ

ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ
- ਹਾਈਪਰਲਿਪੀਡੇਮੀਆ (ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ)

ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਕ
- ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
- ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

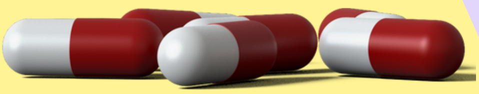
ਆਮ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਕੜਨ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ (ਦਰਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਤੱਕ, ਜਾਂ ਗਰਦਨ, ਜਬਾੜੇ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਪੀਲਾਪਣ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ

* ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਕਰਕੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟਦਾ ਹੈ

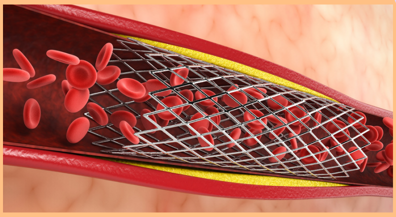
ਇਲਾਜ

CHD ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਦਵਾਈਆਂ

- ਐਂਟੀਹਾਈਪਰਟੈਨਸਿਵ ਦਵਾਈਆਂ
- ਐਂਟੀਹਾਈਪਰਲਿਪੀਡੈਮਿਕ ਦਵਾਈਆਂ
- ਐਸਪੀਰੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਂਟੀਪਲੇਟਲੈਟ ਦਵਾਈਆਂ



ਪਰਕਿਉਟੇਨੀਅਸ ਕੋਰੋਨਰੀ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ (PCI)

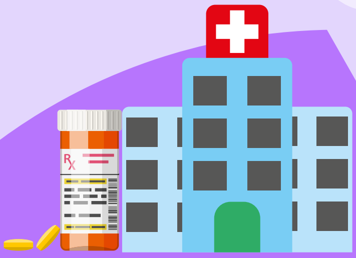
ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਦਿਲ ਦੀ ਧਮਣੀ ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਏ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਕੈਥੀਟਰ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਗੁਬਾਰਾ ਫੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ PCI ਦੌਰਾਨ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਟੈਂਟ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਗ੍ਰਾਫਟ ਸਰਜਰੀ (CABG)

ਇੱਕ ਓਪਨ-ਹਾਰਟ ਸਰਜਰੀ ਹੈ ਇੱਕ ਸਰਜਨ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਖੂਨ ਬੰਦ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ

ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ ਅਤੇ ਨੀਯਤ ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੋ



ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ

ਢੁਕਵੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ)

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ

ਹਵਾਲੇ :
ਹਸਪਤਾਲ ਅਥਾਰਟੀ
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ

ਸੰਪਾਦਕ: MingYi Man (ਮਿੰਗ ਯੀ ਮਨ)
13/10/2022 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY