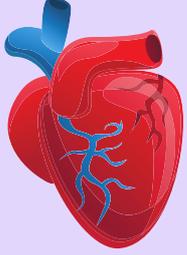




香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# کوروناوی دل کا مرض

五星健康  
五星家  
社區健康  
教育計劃

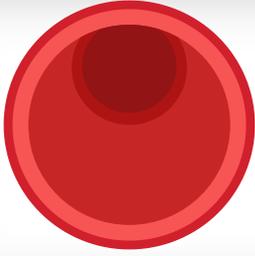


ہانگ کانگ میں کینسر اور نمونیا کے بعد دل اور دماغ کی رگوں کا مرض موت کا تیسرا بڑا سبب ہے۔ محکمہ صحت کے اعدادوشمار کے مطابق، 2020 میں دل کی بیماری سے 6561 رجسٹرڈ اموات ہوئی ہیں اور کوروناوی دل کے مرض سے ہونے والی اموات 2015 میں دل کی بیماری سے ہونے والی تمام اموات کا 66.6 فیصد تھیں۔

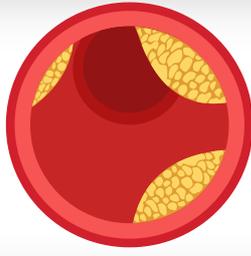


## کوروناوی دل کا مرض (CHD) کیا ہے؟

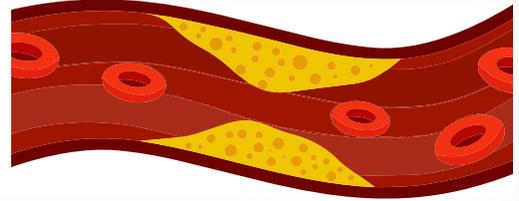
کوروناوی شریانیں خون کی نالیوں کا ایک ایسا نظام ہیں جو دل کے پٹھوں کو آکسیجن اور غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے تاکہ دل کام کرتا رہے۔ اگر دل کی شریانیں تنگ یا بند ہو جائیں تو دل تک خون کا بہاؤ کم ہو جائے گا اور دل کے پٹھوں کو آکسیجن کی فراہمی کم ہو جائے گی یا رک جائے گی۔



نارمل کوروناوی شریانیں۔



کوروناوی شریانوں میں ضرورت سے زیادہ کولیسٹرول کا جمع ہونا



شریان کے سوراخ کو تنگ کرتا ہے اور مایوکارڈیم (دل کی درمیانی تہ) تک خون کی فراہمی کو کم کرتا ہے \*کوروناوی دل کا مرض (CHD) کا سبب بنتا ہے

## خطرے کے عوامل

- بے قابو خطرے کے عوامل
- عمر
- جنس (مردوں میں زیادہ خطرہ)
- جینیات

- طرز زندگی
- غیر صحت بخش کھانے کی عادات
- ورزش کی کمی
- زیادہ وزن اور موٹاپا
- تمباکو نوشی
- دائمی تناؤ

- دائمی مرض
- ہائی بلڈ پریشر
- ذیابیطس
- ہائپرلیپیڈیمیا (خون میں چکنائی کا زیادہ ہونا)

- ماحولیاتی عوامل
- ہوا کی آلودگی
- شور کی آلودگی

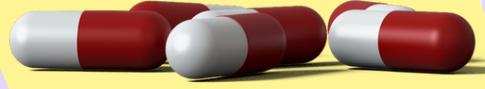
## عام نشانیاں اور علامات

- سینے میں درد یا جکڑن کا احساس، یا سینے میں بھاری پن (درد ایک یا دونوں بازوؤں سے نیچے، یا اوپر کی جانب گردن، جبڑے، کندھے یا کمر تک پھیل سکتا ہے)
- سانس میں کمی
- پیلا پن، پسینہ آنا یا کمزوری
- متلی یا الٹی

\* درد عام طور پر جسمانی مشقت، جذباتی طور پر غیر مستحکم اور درجہ حرارت گرنے سے ہوتا ہے

# علاج

کوروناوی دل کا مرض (CHD) کے مرحلے (اسٹیج) کے لحاظ سے علاج کے طریقے مختلف ہوتے ہیں



## ادویات

- اینٹی بائیوٹینسو دوائیں (وہ دوا جو بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے)
- اینٹی بائیو لپیدیٹیمک دوائیں (وہ دوا جو خون میں چکنائی کے زیادہ ہونے کو کم کرتا ہے)
- اسپرین اور دیگر اینٹی پلیٹلیٹ ادویات



## پرکیوٹینیٹس کوروناوی مداخلت (PCI):

ماہر امراض قلب سلائی (جو جسم کے اندر ڈالی جاتی ہے) دل کی شریان کے تنگ حصے میں ڈالتے ہیں۔ بند شدہ شریان کو چوڑا کرنے اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے ایک چھوٹے سے غبارے کو پھولایا جاتا ہے اور PCI کے دوران شریان میں اسٹینٹ رکھا جا سکتا ہے۔



## کوروناوی آرٹری بائی پاس گرافٹ سرجری (CABG):

ایک کھلی دل کی سرجری ہے ایک سرجن دل میں خون کے لیے ایک نیا راستہ بنانے کے لیے جسم کے کسی دوسرے حصے سے ایک صحت مند خون کی نالی لیتا ہے۔ اس کے بعد خون بند یا تنگ کوروناوی شریان کے گرد جاتا ہے۔



تجویز کردہ ادویات لینا اور شیڈول کے مطابق فالو اپ کرنا



متوازن غذا لینا



سگریٹ نوشی نہ کرنا

روک تھام



مناسب جسمانی سرگرمی (آپ کی جسمانی حالت کی بنیاد پر)

مناسب آرام کرنا اور تناؤ سے بچنا