

دل دی حفاظت دے دس طریقے

دل دی بیماری دے آغاز دے بعد سینے وچ تکلیف ده احسا س کدیکدار روزمرہ دی زندگی وچ ظابر ہوسکدا ۔ سینے دے درد تو بچن لی کجھ مريض روزمرہ دی زندگی، سماجي يا تقریحی سرگرمیاں وچ اپنی شرکت کم کر دیندے نے جس وجہ تو انا دامعيار زندگی متاثر ہوندا ۔ اصل وچ، جدوٹک ايس بیماری دے مريض اپنی روزمرہ دی زندگی وچ کچھ ایڈجسٹمنٹ کردے نے ہور صحت مند طرز دی زندگی بانندے نے، تد وی اه "ذبñی سکون"، "خوشی" اور "اطمینان بخش" دے نال رہ سکدے نے ۔

پیشہ ور معالجین دی تجاویز مندرجہ ذیل نے۔ "دل دی حفاظت دے دس طریقے":

زندگی

[1] روٹی دے بعد مختصر وقفہ لینا

روٹی دے فورا بعد غسل، گھر دا کم، یا ورزش کرن تو گریز کروں۔ کیوکے روٹی دے بعد ہضم ہون دے لی معدے وچ خون مرتكز ہو جاؤئے گا، جے تسى روٹی دے فورا بعد غسل کروں گے یا سخت ورزش کروں گے تے اس تو دل تے بوجھ ود جائے گا۔ لہذا، اہ سفارش کیتی جاندی اے کہ روٹی دے اک گھنٹے بعد مندرجہ بالا سرگرمیاں نو انعام دینا زیادہ مناسب اے۔

[2] صحت مند دی حرکات

آنتاں دی صحت مند حرقتا قبض بتیرے مريضان نو اپنی سانس روکن یا چھڈن دے دوران ضرورت تو زیادہ طاقت لان دا وجہ بنے گی، جندے تو میوکارڈیل آکسیجن دی کھپت یا بلڈ پریشر وچ تیزی دے نال اضافہ ہویگا ہور تکلیف پیدا ہویگی۔ لہذا، صحت مند روٹی دی عادا ته نوفروغ دینا، جنج "مناسب مقدار وچ پانی پینا"، زیادہ فائبر والی غذاواں جنج کے سبزیاں ہور پھل کھانا، ہور ادرمیانی ورزش کرنا آنتاں دی قابلیت وچ مدد کرسکدا ।، رفع حاجت نو ہموار رکھے سکدا ।، ہور سینے دے درد تو بچ سکدا ।۔

[3] بغیرکسی پریشانی تو گرم پانی دے نال غسل کروں

نان وقت پانی دا درجہ حرارت نو برقرار رکھنا وی بڑا ضروری اے۔ پانی دا درجہ حرارت بڑا زیادہ گرم نوناہور جسم نو بگھون تو خون دی شریانیں پھیل جانیگیا ہور نبض تیز ہو جاؤئیں گی جندے تو دل تے بوجھ ودے گا۔ پانی دا درجہ حرارت بڑا ٹھنڈا ہون تو خون دی شریانیاں سکڑ جانگیا بلڈ پریشور دے گائے دل تے بوجھ وی ودے گا تانوں غسل کر دے وقت گرم پانی دے درجہ حرارت دا انتخاب کرنا چاہئدہ، نہ بڑا گرم یا نہ بڑا ٹھنڈا۔

[4] میان بیوی دے درمیان پیار مختب

دل دی بیماری وچ مبتلا مریض ہن عام طورتے بیماری تو ایک ماہ بعد جنسی سرگرمی دوبارہ شروع کرسکدے نے، اے وی دل دے کما تے کم کردا، جیرا دو پروازوں دے لی روانہ ہون دے بعد تادے آکسیجن دی کھپت دے برابر ہوندے نے۔ تاہم، روٹی دے بعد، شراب پین توبعد یا جدou جذباتی ہووں تے سیکس کرن تو گریز کرنا چاہدا، تے تانوں آکسیجن دی کھپت بڑی زیادہ ود جائے گی، ہور دل نے سادی نسبت ود جائے گی۔

فارغ وقت

[5] اپنے جسم تے دماغ نومضبوط بنان دے لئے احتیاط نال سرگرمیاں دا انتخاب کروں

اپنے جسم تے دماغ نو صحت مند رکھن لئے صحت مند طرز زندگی قائم کروں۔ لیکن یاد رکھوں کہ کچھ ایسی سرگرمیاں تو گریز کروں جیری دل نواور لوڈ کرن دا سبب بنیدیاں نے، جنج سونا، بھاپ نال غسل ہور ٹھنڈے موسم وچ تیراکی۔ اوندی وجہ اے ہے کے ماحول ہور جسم دے درمیان درجہ حرارت دا فرق بہت ودا ہندا جس دی وجہ تو دل زیادہ محنت کردا ہو ربو جھے ود جاندا اے۔ اس دے علاوہ دل دے مریضان نو طاقت دا استعمال کردا وقت سانس لین دے اصولاً نو ذہن وچ رکھنا چاہیدہ اے تاکہ مایوکارڈیئل آکسیجن دی کھپت یا بلڈ پریش روچ تیزی نال اضافے دی وجہ تو ہون والی تکلیف تو بچیا جا سکے۔

[6] دوالے کے آرام محسوس کروں۔

عام حالات وچ، مایوکارڈیئل انفرکشن دے بعد، جے حالت مستحکم ہے تے، تے تسى طویل فاصلے دا سفر کرسکدے ہو جنج طویل فاصلے دی پرواز، لیکن جے تانوبن وی غیر مستحکم سینے وچ درد ہے تے، تے طویل فاصلے دے سفر دے لئے موزوں نہیں بیگا، ہور تانو صورتحال دے بارے وچ اپنے ڈاکٹر نال مشورہ کرنا چاہیدا۔ ایندے توعلاوہ، جے ڈاکٹر نے گلیسریل ٹرینی نائٹریٹ تجویز کیتا ہے، تے دل دی بیماری دے مریضان نو اچانک دل دے دورے نال نمٹن دے لئے انہاون لے جانا چاہیدا۔

کم

[7] اعتماد حاصل کرن لئے کم تے واپس آؤں

مختلف قسم دے کم لئے ضروری آکسیجن دی کھپت وی مختلف اے۔ کج جسمانی مشقت ہور بیرونی کم وچ عام انڈور کلریکل کم دے مقابلے وچ آکسیجن دی کھپت زیادہ ہوندی اے۔ دستی مشقت وچ مصروف دل دے مریضان دے لئے، جے ضروری ہوئے تے، ڈاکٹر انہاون مزید معلومات دے لئے پیشہ ورانہ تھراپی ڈپارٹمنٹ وچ بھیجیں گے۔ پیشہ ورانہ تھراپسٹ انہادے لئے کم دی قسم دا تجزیہ کریں گا، ہور ذاتی تشخیص، تربیت ہور کم دی تجاویز فراہم کریں گا۔



دماغ دی حالت

[8] بے فکر ہو کر آرام کروں۔

دل دی بیماری دے مریضان نو اپنے جذبات نو منظم کرنا ہوراپنے دماغ نو پرسکون رکھنا سکھنا چاہدالا۔ جدون تسلی بہت پریشان یا جذباتی ہوندے اوئے، تے تانوں سینے وچ ظلم ہور درد محسوس ہو سکدا اے۔ لہذا کسی وی صورت وچ، جنج تفریح، مہجونگ کھیدنا، دلچسپ ڈرامے دویکھنا یا بس دا تعاقب کرنا، ان سرگرمیاں نو ہر ممکن حد تک کنٹرول کیتا جانا چاہیدا جو موڈ وچ تبدیلی دا سبب بن سکدی اے تاکہ دل تے اچانک ہور بڑے دباء تو بچیا جا سکے۔ اس دے علاوہ، جذباتی تناؤ دا سامنا کردا وقت، مریض اپنے جذبات نو پرسکون کرن لئی آہستہ ہور گھری سانس لین دی کوشش کر سکدے نے۔ جے ڈاکٹر نے گلیسیریل ٹرینی نائٹریٹ تجویز کیتا ہے تے، اه جذباتی تناؤ دی وجہ تو سینے دے درد نو دور کرن لئی ضرورت پین تے لے سکدے ہوں۔

ماحوالیات

[9] ایئر کوالٹی انڈیکس تے توجہ دوں

اگر "ایئر کوالٹی ہیلتھ انڈیکس" 7 یا اندے تو زیادباتے چلا جاندہ اے تے، اس دا مطلب اے کہ ہوای الودگی بڑی زیادہ اے۔ دل دی بیماری دے مریضان نو بارکوئی جسمانی سرگرمی کرن دی سفارش نی کیتی جاندی۔ کیوں کہ انج دی صورتحال وچ دل دے لی جسم دے تمام حصیاں تک واپر مقدار موچ آکسیجن پیجنا مشکل ہو جاوے گا ایس لی امراض قلب دے مریضان نو چاہیدا کہ اہ ہوا دے معیار تے توجہ دین ہور کوشش کرن کہ ایسی جگہ تے رین جتے ہوا اچھی ہوے۔

ایئر کوالٹی ہیلتھ انڈیکس

[10] موسم ٹہنڈے یا گرم ہون تے محتاط رون

گرم اور ٹہنڈے موسم وچ، جتوں تک ممکن ہوے بار دے کماتو گریز کرونا چاہدالا۔ جدو موسم گرم ہوندا اے تے جسم تھکاوت دا شکار ہو جاندا اے ہور بڑا زیادہ پسینہ آندالے تے بہت زیادہ طاقت خرچ ہوندی اے جس وجہ تو دل تے بوجہ و دجاندا اے جے تسلی باربیگے او، تو انوں گرم موسم تو بچن لئی سایہ دار جگہ تلاش کرنی چاہدی اے یا شاپنگ مال دے اندر رہنا چاہدالا۔ جدون ٹہنڈے موسم دی وارننگ نافذ ہوئے تے مناسب گرم لیڈے پاون ہور کاردے اندر گرم رکھو جتے مریضان نو مندرجہ بالا دے بارے وچ کوئی شک ہے تے، او ڈاکٹروں، پیشہ ور معالجین اور دیگر پیشہ ور افراد دے نال مشورہ کر سکدے نے۔