شریانی مرض قلب

کی مرض رلوکسوربوریس روا لد رپ روط ےک ببس ےک توم ،ںیم گںاک گناہ
اہم ایک کی مرض ےک لد بلق مرض یانیرش ۔ےہ یتاج یک یدنب ہجرد دعب ےک رسنیک
قسم ہے۔ محکمہ صحت کے اعداد وشمار کے مطابق، 2015 میں دل کے امراض کی وجہ سے
اک تاوما مامت تاوما سے بلق مرض یانیرش 66.6 % یھت۔

حالیہ برسوں میں کم عمری میں ہی کورونری دل کے مرض کے ابتدائی آغاز کا مشاہدہ
کیا گیا ہے۔ کسی شخص کے لئے اس کی 40 سال کی عمر میں اس مرض میں مبتلا ہو جانا کوئی غیرمعمولی نہیں ہے۔ دل کا پہلا دورہ پڑنے سے پہلے ہو سکتا ہے
کہ مریضوں میں کوئی علامات موجود نہ ہوں، اس طرح مرض کے پھیلنے کا امکان آسانی
سے نظر انداز ہو سکتا ہے۔

1. شریانی مرض قلب کیا ہے؟

کورونری شریانی خون کی وریدوں کا ایک نظام ہے جو دل کو اپنے افعال جاری رکھنے
کے لئے دل کے پٹھوں کو آکسیجن اور غذائی اجزاء فراہم کرتے ہیں۔ یہ اس لئے
کہا جاتا ہے کیونکہ شریانوں کا نظام ایک ہالہ کی شکل میں ہے۔
اگر کسی بھی وجہ سے، کورونری شریانیں سکڑ جاتی یا بند ہو جاتی ہیں، دل کی
جانب خون کا بہاؤ کم ہو جائے گا، اور دل کے پٹھوں کو آکسیجن کی فراہمی میں کمی
آ جائے گی یا رک جائے گی۔ مریض کو سینے میں درد اور شدید صورت میں دل کا
دورہ پڑے گا۔

2. شریانی مرض قلب کے خطرے کے کون سے عوامل ہیں؟

کورونری دل کے مرض کے لئے بہت سے خطرے کے عوامل کو تسلیم کیا گیا ہے۔
ان کو 3 زمروں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

- طرز زندگی
  - ناقص غذا (ایک صحت مند غذا کم نمک، کم چینی، کم چکنائی اور زیادہ فائبر پر مشتمل ہونی چاہئے؛ سبزیوں اور پھلوں کے پانچ حصے فی دن کھائے جانے چاہئیں)
  - ورزش کی کمی
  - موٹاپا اور وزن زیادہ
  - سگریٹ نوشی

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

- دباؤ

- دائمی امراض

خون راشف دنلب-

سطیبایذ-

ایمیڈیپیلرپیہائ-

- ماحولیاتی

یگدولآ کی اوہ-

یگدولآ کی روش-

3. شریانی مرض قلب کی روک تھام کیسے کی جائے؟

دائمی امراض کے ابتدائی علاج کے لئے صحت مند طرز زندگی اور باقاعدگی سے صحت کی جانچ ازحد ضروری ہے۔

صحت مند طرز زندگی:

➢ صحت مند غذا

کم نمک: نمک کی ضرورت سے زیادہ کھپت فشار خون میں اضافہ کر دے گی۔ زیادہ نمکین اجزاء پر مشتمل غذائیں جیسا کہ پراسیس شدہ اور ساس سے گریز کرنا چاہئے؛ فی دن سوڈیم/نمک (جیسا کہ ایک چائے کا چمچ نمک) سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

کم چینی: چینی کے زیادہ اجزاء پر مشتمل غذاؤں اور مشروبات سے پرہیز کریں۔ چینی سے کل توانائی کے انٹیک کا 10% سے کم استعمال کرنا چاہئے جو صحت مند جسمانی وزن کے ایک فرد کے لئے 50 گرام کے برابر ہے (جیسا کہ تقریباً 12 چائے کے چمچ)۔

کم چکنائی: چکنائی سے کل توانائی کی مقدار کا 30% سے کم استعمال کرنا چاہئے۔ غیر محفوظ شدہ چکنائی (مچھلی، ایواکاڈو، گری دار میوے، جروس مکھی، کینولا اور زیتون کے تیل میں پایا جاتا ہے) سنترپت شدہ چکنائی (موٹی گوشت، مکھن، کھجور اور ناریل کے تیل، کریم اور پنیر میں پائی جاتی ہے)۔ صنعتی ٹرانس فیٹس (جو پراسس شدہ خوراک، فاسٹ فوڈ، اسنیک فوڈ، فوائی شدہ کھانا، کوکیز اور مارجرینز میں پائی جاتی ہے) سے بچنا چاہئے۔

ہائی فائبر: فی دن سبزیوں یا پھلوں کے 5 حصوں کو استعمال کریں۔

➢ کم از کم 30 منٹ تک معتدل-شدت کی ورزش ہر ہفتے 5 دن کریں یا ہر ہفتے

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

منٹ کی ورزش کریں 150 معتدل-شدت کی کل

➢ سگریٹ نوشی نہیں

➢ پرسکون رہیں اور زیادہ ذہنی دباؤ لینے سے پرہیز کریں۔ ذہنی دباؤ اور تناؤ کم کرنے کے لئے صحت مندانہ سرگرمیوں میں مشغول رہیں۔

□□ ابتدائی دائمی امراض کی تشخیص کے لئے باقاعدگی سے معائنہ:

➢ بلڈ پریشر کی پڑتال کریں

➢ لیپڈز کے لئے خون لیں

➢ شوگر کے لئے خون لیں

4. کورونری دل کے مرض میں کورونری شریانوں کے ساتھ کیا ہوتا ہے؟

کورونری دل کے مرض میں، کورونری شریانیں سکڑ جاتی ہیں یا حتّیٰ کہ ایتھروسکلیروسس کے عمل کی طرف سے تشکیل پائے پلاک کی طرف سے مسدود ہو جاتی ہے۔

5. شریانی مرض قلب کی کون سی علامات ہیں؟

ایتھیروسلیروسس کے بڑھنے میں ایک طویل وقت لگتا ہے۔ دل کے پہلے دورہ کے پہلی بار ہونے سے پہلے ہو سکتا ہے کوئی علامات نہ ہوں۔ مریضوں کو مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہیں:

□سینے کا درد: سخت ورزش یا جذباتی دباؤ کے زیر اثر آ جانے سے مریض کو سینے میں درد ہو سکتا ہے۔ اسے اپنے سینے کے اردگرد جکڑن محسوس ہو سکتی ہے جیسا کہ اس پر کسی بڑے پتھر سے دباؤ ڈالا گیا ہو۔ درد بازو، کندھے، گردن اور نچلے جبڑے تک پھیل سکتا ہے اور مریض کے کچھ دیر کے آرام کے بعد کم ہو سکتا ہے۔

□سانس چڑھنا: مریض کو جسمانی طور پر تھک جانے کی وجہ سے سانس چڑھ سکتا اور تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔

□دل کے حملے کے حامل مریضوں کو شدید سینے کا درد ہو سکتا ہے جو آرام کے بعد بھی برقرار رہ سکتا ہے۔

- دیگر علامات میں اختلاج قلب، سر چکرانا اور پسینہ آنا واقع ہو سکتی ہیں۔

6. شریانی مرض قلب کے لیے تحقیقات اور تشخیص کس طرح کرتے ہیں؟

- مریضوں کی طبی تاریخ لیتے ہیں

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

- بلڈ پریشر سمیت جسمانی معائنہ
- چینی اور لپیڈ سمیت خون کے ٹیسٹ
- الیکٹروکارڈیوگرام (ECG)
- ECG ورزش

☐ ایکوکارڈیوگرام (دل کا الٹراساؤنڈ)

☐ کمپیوٹرائزڈ ٹوموگرافی کورونری انجیوگرام

- دل کی مقناطیسی ریزوننس امیجنگ
- کورونری انجیوگرام

7. شریانی مرض قلب کی پیچیدگیاں کیا ہیں؟

☐ دل کا دورہ: یہ اس وقت ہوتا ہے جب خون کا بہاؤ مکمل طور پر یا تقریباً مکمل طور پر مسدود ہو جاتا ہے۔ دل کے پٹھوں کو شدید طور پر یا مستقل طور پر نقصان پہنچ سکتا ہے اور بلڈ ویسل کو فوری طور پر نہیں کھولا جاتا ہے۔

☐ دل کا ناکام ہونا

☐ اریتھمیا/بے قاعدہ دھڑکن (دل کی بے قاعدہ دھڑکن)

8. شریانی مرض قلب کے کون کون سے علاج ہیں؟

بنیادی دائمی امراض، جیسا کہ ہائی ہائپر ٹینشن، ذیابیطس اور ہائپرلیپیڈیمیا کے لئے ایک صحت مند طرز زندگی اور علاج کو اپنانے کے علاوہ، کورونری دل کے مرض کے لئے خصوصی علاج میں ادویات، کیتھیٹر مداخلت اور قلب کی سرجری شامل ہو سکتی ہیں۔

ادویات کاری:

☐ اسپرین اور دیگر اینٹی پلیٹ لیٹ ادویات

☐ بیٹا بلاکرز

☐ واسوڈیلیٹرز

☐ اینجیوٹینسن-کنورٹنگ انزائم انہیبیٹرز (ACEI)

☐ کیلشیم چینل بلاکرز

☐ لیپڈ کم کرنے والی ادویات

کیتھیٹر دخل اندازی:

☐ جلدی کورونری مداخلت (جسے عام طور پر "بیلون انجیوپلاسٹی" کے طور پر جانا جاتا ہے): اگر کورونری انجیوگرام کے دوران شدید سکڑن یا بندش واقع ہوتی

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved

ہیں، تو ڈاکٹر خون کی رگوں کو مزید پھیلانے کے لئے ایک خصوصی بیلون استعمال کر کے دخل اندازی منظم کرے گا اور خون کی رگوں میں ایک پرسکون بہائو کو برقرار رکھنے کے لئے وہاں ایک موزوں اسٹنٹ لگا دیا جائے گا۔ اس آپریشن کی پیچیدگیوں میں خون کا نکلنا، دل کا دورہ، فالج اور موت، وغیرہ شامل ہو سکتی ہیں۔

کھلے / دل کی سرجری

□کورونری شریان بائی پاس سرجری (عام طور پر "سرجری پر پل باندھنا" کہا جاتا ہے): یہ ایک اہم اوپن ہارٹ سرجری ہے۔ ڈاکٹر نقصان پہنچے دل کے پٹھوں سے بنیادی ورید کے ذریعے آپ کے جسم کے بند حصے سے خون کے بہاؤ کو ممکن بنانے کے لئے کسی دوسرے حصے سے ورید کا استعمال کرتے ہوئے ایک بائی پاس تخلیق کرتا ہے۔ سرجری شدید پیچیدگیوں اور جب ضرورت ہو تو ڈاکٹر کے ساتھ مکمل بات چیت کی جو بنتی ہے۔

Copyright © 2018 Hospital Authority. All rights reserved