

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



HEART ATTACK

دل ڪا دوره



ضروري ڪاٺيڏ

ESSENTIAL GUIDE

# یہ ضروری گائیڈ دل کے دوروں کے بارے میں ہے۔

یہ درج ذیل کی وضاحت کرتا ہے:

- دل کا دورہ کیا ہے۔
- دل کے دورے کی تشخیص اور علاج کیسے کیا جاتا ہے۔
- دل کا دورہ پڑنے اور اسپتال میں داخل ہونے کے بعد گھر جاتے وقت کیا توقع کرنی چاہئے۔
- ایک اور دل کے دورے کے خطرے کو کیسے کم کریں۔

# دل کا دورہ کیا ہے؟

آپ کا دل کسی دوسرے عضلہ کی طرح ایک عضلہ ہے۔ یہ پٹھوں اور اعضاء کو آکسیجن اور غذائی اجزاء فراہم کرتے ہوئے، جسم کے ارد گرد خون کو دھکیلنے کے لیے مسلسل دھڑکتا ہے۔

اس میں خود دل کے عضلات شامل ہیں، جو کورونری شریانوں کے ذریعہ فراہم کیے جاتے ہیں۔

اگر ان شریانوں میں سے ایک بند ہو جائے، عام طور پر خون کے لو تھڑے یا چربی جمع ہونے کی وجہ سے، تو دل آکسیجن سے محروم ہو جاتا ہے۔ یہ پٹھوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور اس بات پر اثر انداز ہوتا ہے کہ آپ کا دل کیسے دھڑکتا ہے۔

بند کورونری شریان کی وجہ سے ہونے والے اس نقصان کو میوکارڈینل انفارکشن یا، زیادہ عام طور پر، دل کا دورہ کہا جاتا ہے۔

دل کا دورہ ایک طبی ایمرجنسی ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو یا کسی اور کو دل کا دورہ پڑ رہا ہے تو فوری طور پر 999 پر کال کریں اور ایمبولینس طلب کریں۔

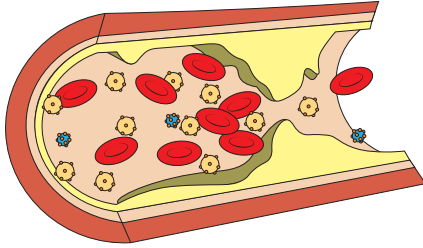
# دل کے دورے کے اسباب کیا ہیں؟

دل کے دورے عام طور پر ایک طویل مدتی حالت کی وجہ سے ہوتے ہیں جسے کوروناوی ہارٹ ڈیزیز (سی ایچ ڈی) کہا جاتا ہے۔

سی ایچ ڈی ایک ایسی حالت ہے جہاں خون کی شریانوں کے اندر ایک چربی والے مادے کی تعمیر ہوتی ہے جسے پلیک یا ایتھروما کہا جاتا ہے۔ یہ شریان کو تنگ کرتا ہے، جس سے ایتھروسکلروسیس نامی عمل میں خون کے بہاؤ کو کم کیا جاتا ہے۔

اس عمل سے شریان کا تنگ حصہ اکثر کمزور ہو جاتا ہے، اور یہ خراب یا سوزش کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہ پھٹ بھی سکتا ہے یا ٹوٹ سکتا ہے، جس سے خون کا لوتھڑا بن سکتا ہے جو شریان کو مزید روک سکتا ہے۔

کوروناوی دل کی بیماری بڑی عمر میں ایک عام حالت ہے، اور نوجوان لوگوں کو بھی متاثر کر سکتی ہے، خاص طور پر ان لوگوں کو جو زیادہ کولیسٹرول، زیادہ چربی والی خوراک استعمال کرتے ہیں اور یا سی ایچ ڈی کی خاندانی تاریخ رکھتے ہیں۔



آرٹیریل پلاک بن جاتے ہیں، جس سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔

دیگر حالات جو خون کے بہاؤ کو کم کرتے ہیں وہ دل کے دورے کا سبب بن سکتے ہیں۔  
مثال کے طور پر:

- خود بخود کورونری شریان کا انتشار (ایس سی اے ڈی): ایک ایسی حالت جس میں کورونری شریان پھٹ جاتے ہیں، جس کی وجہ سے خون پھٹ کر لو تھڑا بن جاتا ہے۔
- کورونری شریانوں میں درد: کورونری شریان کا شدید درد (سخت) دل میں خون کے بہاؤ کو روکتا ہے۔

تاہم، یہ سی ایچ ڈی کے مقابلے میں دل کے دورے کی بہت کم وجہ ہیں۔  
نوٹ کریں کہ یہ تمام حالات دل کے ساتھ مسئلہ ہونے کے بجائے خون کی شریانوں کو متاثر کرتے ہیں!

# سی ایچ ڈی کے لیے خطرے کے عوامل

کوئی بھی چربی کے پلاک تیار کر سکتا ہے جو کوروناوی دل کی بیماری میں خون کے بہاؤ کو روکتا ہے۔ تاہم، کچھ عوامل ہیں جو آپ میں سی ایچ ڈی کی ترقی کا زیادہ امکان بنا سکتے ہیں۔

ان میں سے کچھ آپ کے کنٹرول سے باہر ہیں:

ایک خاندانی تاریخ۔ اگر کسی قریبی رشتہ دار کو 55 سال (مردوں میں) یا 65 (خواتین میں) کی عمر سے پہلے فالج یا دل کا دورہ پڑا ہے تو آپ کو دل کے دورے کا زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔

عمر۔ عمر رسیدہ افراد میں سی ایچ ڈی کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

جنس۔ خواتین کے مقابلے میں مردوں کو دل کا دورہ پڑنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

نسل۔ وسطی یورپی یا جنوبی ایشیائی لوگوں میں سی ایچ ڈی ادل کے دورے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول، یا ذیابیطس بھی آپ کے سی ایچ ڈی کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں۔

کچھ خطرے کے عوامل طرز زندگی سے منسلک ہیں اور آپ ان سے نمٹنے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں:

تंबاكو نوشى رقتات الدم بننے کے خطرہ کو بڑھاتی ہے، اور تمباكو نوشى چھوڑنے سے آپ کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

زیادہ وزن سے زیادہ چربی پیدا ہو سکتی ہے، جبکہ شدید طور پر کم وزن یا بہت جلدی وزن کم کرنے سے دل کے مسائل کا امکان زیادہ ہو سکتا ہے۔

ناقص غذا - بہت زیادہ سیراب چربی اور چینی والی غذا - سی ایچ ڈی کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے۔

الکحل کا استعمال - بہت زیادہ شراب پینے سے سی ایچ ڈی کے بڑھنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

جسمانی غیر فعالیت - ہر ہفتے میں سے کم از کم 5 دن 30 منٹ کی جسمانی ورزش کرنا بہتر ہے۔

دباؤ - ذہنی، جذباتی اور جسمانی دباؤ یہ تمام سی ایچ ڈی اور دل کے دورے کے لئے خطرے کے عوامل ہیں۔

# دل کے دورے کی علامات

سینے میں دور نہ ہونے والا درد یا تنگی

آپ کی گردن، جبرے یا پیٹھ میں درد

آپ کے بائیں بازو یا دونوں بازوؤں کے نیچے درد

پسینہ آنا

بیمار یا غشی محسوس کرنا (ہلکا سر)، یا بیہوش ہو جانا

سانس میں دقت محسوس کرنا

خوف یا شدید اضطراب کا احساس

اکثر، لوگ ان علامات کو نظر انداز کرتے ہیں یا فرض کرتے ہیں کہ وہ کسی کم اہم چیز کی علامات ہیں۔ اگر آپ ان علامات میں سے کسی کا تجربہ کرتے ہیں تو فوری طور پر 999 پر کال کریں۔



# دل کے دورے کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

آپ کو جتنی جلدی ممکن ہو الیکٹرو کارڈیوگرام (ای سی جی) دیا جانا چاہئے۔ یہ کام ایبجولینس کے عملے کے ذریعہ ان کے پہنچنے پر کیا جاسکتا ہے۔

ایک ای سی جی آپ کے دل کی برقی سرگرمی کو ریکارڈ کرنے کے لیے آپ کے سینے میں پھنسنے والے الیکٹروڈز کا استعمال کرتا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کا دل کس طرح دھڑک رہا ہے اور اس کے افعال کے ساتھ مسائل ظاہر کرسکتا ہے۔

ہر وہ شخص جسے دل کا دورہ پڑا ہے اسے غیر معمولی ای سی جی نہیں ہوگا۔

جب آپ اسپتال پہنچتے ہیں تو ڈاکٹریا نرس ٹیسٹ کے لیے خون لے کر جائیں گے۔

مشتبہ دل کے دورے کے لیے بنیادی خون کا ٹیسٹ آپ کے خون میں ٹروپونن کی مقدار کی پیمائش کرتا ہے۔ ٹروپونن ایک پروٹین ہے جو آپ کے دل کے پٹھوں میں پایا جاتا ہے، جو دل کو نقصان پہنچنے پر خون میں لیک ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، دل کا دورہ پڑنے سے۔

# دل کے دورے کی اقسام

آپ کے ای سی جی پر دیکھے جانے کی بنیاد پر دل کے دورے کی دو قسمیں ہیں۔ غیر مستحکم انجائنا کو بھی ہارٹ اٹیک کے طور پر غلط سمجھا جاسکتا ہے۔

ایس ٹی ایلویشن میوکارڈینل انفرکشن (ایس ٹی ای ایم آئی) دل کے پٹھوں کے ایک حصے کو فراہم کرنے والی شریان مکمل طور پر بند ہو جاتی ہے، اور دل کے پٹھوں کی پوری موٹائی متاثر ہوتی ہے۔

نان ایس ٹی ایلویشن میوکارڈینل انفرکشن (این ایس ٹی ای ایم آئی) شریان صرف جزوی طور پر بند ہوتی ہے، لہذا متاثرہ شریان کے ذریعہ فراہم کردہ دل کے پٹھوں کا صرف ایک حصہ متاثر ہوتا ہے۔

غیر مستحکم انجائنا میں شریان بھی صرف جزوی طور پر بند ہوتی ہے، لیکن این ایس ٹی ای ایم آئی کے مقابلے میں کچھ حد تک۔ ٹروپونن کی سطح میں کوئی اضافہ نہیں ہوا ہے۔

آپ کو دل کا دورہ پڑنے کی قسم (ایس ٹی ای ایم آئی یا این ایس ٹی ای ایم آئی) کے لحاظ سے آپ کو کوئی علاج فراہم کیا جائے گا۔

# ہسپتال میں دل کے دورے کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

دل کے پٹھوں کو مزید نقصان سے بچانے کے لیے جتنی جلدی ممکن ہو دل کے دورے کا علاج کرنا ضروری ہے۔

ہنگامی علاج کا بنیادی مقصد جتنی جلدی ممکن ہو آپ کے دل کے پٹھوں میں خون کے بہاؤ کو بحال کرنا ہے۔ جتنی جلدی یہ کام کیا جائے گا، آپ کے دل کو اتنا ہی کم نقصان پہنچے گا۔

آپ کو حاصل ہونے والا علاج درج ذیل پر منحصر ہو گا:

○ آپ کو کس قسم کا دل کا دورہ پڑا ہے (ایس ٹی ای ایم آئی یا این ایس ٹی ای ایم آئی)۔

○ آپ کی حالت کتنی مستحکم ہے۔

○ یہ اسپتال سے کتنی دور ہے اور کیا سہولیات دستیاب ہیں۔

استعمال ہونے والے دو اہم علاج پرائمری (ایمرجنسی) انجیوپلاسٹی یا تھرومبولائسز ہیں۔ آپ کو دل کے دورے کے بعد پہلے 12 گھنٹوں میں دو این ایس ٹی ای ایم آئی جاسکتی ہیں۔

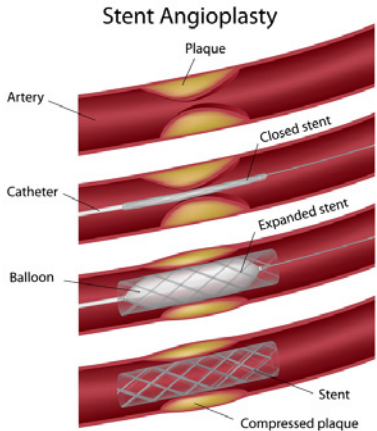
## پرائمری انجیو پلاسٹی

اگر آپ کو ایس ٹی ای ایم آئی ہوا ہے اور آپ کی علامات پچھلے 12 گھنٹوں کے اندر شروع ہوئی ہیں تو انجیو پلاسٹی تجویز کردہ علاج ہے۔

ایک چھوٹی سی تار جس کے آخر میں ایک غبارہ ہوتا ہے اسے کمریا بازو کی ایک بڑی شریان میں ڈالا جاتا ہے، پھر کورونری شریان کے بند حصے میں منتقل کیا جاتا ہے۔ اس عمل کی رہنمائی کے لیے ایکس رے کا استعمال کیا جاتا ہے۔

غبارے کو شریان کے بند حصے کے اندر پھلا دیا جاتا ہے تاکہ اسے دوبارہ چوڑا کیا جا سکے۔

ریان کے کھلے رہنے کو یقینی بنانے کے لیے ایک اسٹنٹ - ایک توسیع بر تار میٹھ ٹیوب - رکھا جاسکتا ہے۔



## تھرو مبولائسنز

اگر آپ 2 گھنٹے کے اندر اندر انجیوپلاسٹی نہیں کروا سکتے ہیں تو آپ کو "کلاٹ بسٹنگ" ادویات دی جاسکتی ہیں جو خون کو جمنے اور آپ کی شریان کو مزید بلاک کرنے سے روکتی ہیں۔ اس کو تھرو مبولائسنز کہا جاتا ہے۔

تھرو مبولائٹک دوا آپ کے بازو میں ایک رگ کے ذریعے دی جاتی ہے۔

تھرو مبولائٹک ادویات کے ضمنی اثرات میں متلی، قے ہونا اور خون بہنا شامل ہیں۔ تھرو مبولائسنز آپ کے ہیمیرجک اسٹروک کے خطرے کو تھوڑا سا بڑھا سکتا ہے۔

اگر آپ کے پاس پہلے سے موجود کچھ حالات ہیں تو آپ کو تھرو مبولائسنز نہیں دیا جانا چاہئے۔



## ادویات

آپ کو دل کا دورہ پڑنے کے بعد پہلے بارہ گھنٹوں کے اندر، درج ذیل میں سے ایک یا زیادہ دیا جا سکتا ہے:

ایسپرین۔ دل کے دورے کی تشخیص ہوتے ہی آپ کو ایسپرین دیا جانا چاہئے۔  
ایسپرین ایک "اینٹی پلیٹلیٹ" ہے۔ یہ خون کے لوتھڑے بننے سے روکتا ہے۔

ایسپرین کے ساتھ یا اس کے بجائے استعمال ہونے والے دیگر اینٹی پلیٹلیٹس  
(کلوپیدو گریل، پرسوگرل، ٹیکا گریل)۔

پیرین، ایک اینٹی کوگولینٹ جو خون کے جمنے کو روکتا ہے۔ آپ کو انجیو پلاسٹی کے  
بعد کچھ دنوں کے لیے پیرین انجیکشن دیے جاسکتے ہیں۔

مینا بلا کرز (ایٹینولول، بانیسوپرولول، میٹوپرولول، پروپرانول) دل کے پٹھوں کی  
حفاظت میں مدد کرتے ہیں اور غیر معمولی دل کی دھڑکن کو بڑھنے سے روکتے ہیں

درد سے نجات، جیسے مارفین۔

انسولین۔ ذیابیطس کے بغیر بھی بہت سے لوگوں کو دل کے دورہ کے بعد ہائی بلڈ شوگر  
ہوتی ہے جسے انسولین سے کم کیا جاسکتا ہے۔

# آپ کی حالت کی نگرانی

ہارٹ ایک کے بعد پہلے دو دن وہ ہوتے ہیں جب آپ کو پیچیدگیوں کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

اس کی وجہ سے، جب آپ اسپتال میں ہوں گے تو آپ کی کورونری کیئر یونٹ (سی سی یو) یا میڈیکل ایڈیشن وارڈ میں قریب سے نگرانی کی جائے گی۔

عملہ آپ کے دل کی شرح اور دیگر اہم معلومات کی باقاعدگی سے پیمائش کرے گا، ساتھ ہی آپ سے آپ کے علامات کے بارے میں پوچھے گا۔

آپ کتنے عرصے تک اسپتال میں رہیں گے اس کا انحصار آپ کی عام صحت، کسی بھی پیچیدگی، اور آپ کے دل کے دورے کی شدت پر ہوگا۔

تاہم، آپ کو دل کے دورے کے بعد کم از کم 3-5 دن تک اسپتال میں رہنے کی توقع کرنی چاہئے، بھلے ہی آپ کافی اچھا محسوس کریں۔



# اسپتال چھوڑنا

جب آپ اسپتال چھوڑتے ہیں تو آپ کو وصول کرنا چاہئے:

دل کی بحالی کے بارے میں معلومات اور آپ سے دل کی بحالی ٹیم کے ذریعہ کب رابطہ کیا جائے گا۔

آپ کے جی پی کے لیے ایک ڈسچارج لیٹر، جس میں آپ کی تشخیص، علاج اور ادویات کی تفصیلات شامل ہیں۔

کارڈیک ٹیم کے ساتھ کسی بھی فالو-اپ اپائنٹمنٹ کی تفصیلات۔

عملی امور کے بارے میں مشورہ جیسے آپ کو کتنی جسمانی سرگرمی کرنی چاہئے، ڈرائیونگ، اور کام پر واپس آنا۔

ادویات کی فراہمی، اور ان میں سے ہر ایک کو کب لینا ہے اس کے بارے میں معلومات۔

اگر آپ کے سینے میں مزید درد ہو تو کیا کرنا ہے اس کے بارے میں ہدایات۔

اس کی تفصیلات کہ آپ کو مزید مدد کہاں مل سکتی ہے۔



# مجھے کیا فالو اپ حاصل کرنا چاہیے؟

دل کی بحالی۔ دل کی بحالی ایک ایسا پروگرام ہے جو معلومات، مشقوں اور مشورے کے ساتھ آپ کی بازیابی میں معاونت کرتا ہے۔

اسپتال چھوڑنے کے بعد جلد ہی دل کی بحالی ٹیم کو آپ سے رابطہ کرنا چاہئے۔ اگر 2-3 ہفتوں کے اندر ٹیم آپ سے رابطہ نہیں کرتی ہے تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

ماہر امراض قلب کی ٹیم۔ آپ کو اسپتال کی کارڈیک ٹیم کے کسی رکن کے ساتھ فالو-اپ اپائنٹمنٹ دیا جانا چاہئے، عام طور پر آپ کے دل کے دورے کے چند ماہ بعد۔

جی پی یا پریکٹس نرس۔ آپ کے جی پی یا پریکٹس نرس باقاعدگی سے آپ کا جائزہ لیں گے۔ فالو اپ کے لیے ہر مشق کا اپنا نظام ہوگا۔ وہ آپ کو لاحق ہو سکنے والے کسی بھی خطرے کے عوامل کی جانچ کریں گے اور ان دواؤں کی نگرانی کریں گے جو آپ لے رہے ہیں۔

# دل کا دورہ پڑنے کے بعد گھر جانا

دل کا دورہ پڑنے کے بعد اسپتال چھوڑنا ایک مشکل اور جذباتی چیز ہو سکتی ہے۔ اپنے آپ کے ساتھ نرمی سے پیش آنا اور جہاں ممکن ہو اپنے آس پاس کے لوگوں سے مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ کر سکتے ہیں، تو اسپتال کے بعد کچھ دنوں کے لیے کسی کو اپنے ساتھ گھر پر رہنے کے لیے لے جائیں۔ اس کا مطلب نہ صرف یہ ہے کہ اگر آپ کو اس کی ضرورت ہو تو کوئی آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود ہے، بلکہ یہ منتقلی کو جذباتی طور پر بھی آسان بنا سکتا ہے۔

جب آپ پہلی بار اسپتال سے گھر پہنچتے ہیں تو چیزوں کو آسان بنانا ضروری ہے۔ اس سے زیادہ کرنے کی کوشش نہ کریں جتنا آپ اسپتال میں کر رہے تھے۔

آپ کو شاید معلوم ہو گا کہ آپ ابتدائی چند ہفتوں میں جلدی تھک جاتے ہیں۔ یہ معمول ہے اور عام طور پر آپ کے بہتر ہونے کے ساتھ ہی گزر جائے گا۔

دل کا دورہ پڑنے کے تقریباً 10 دن بعد، زیادہ تر لوگ جسمانی سرگرمی کی طرف لوٹنا شروع کر سکتے ہیں۔

## دل کا دورہ پڑنے کے بعد چہل قدمی

دل کے دورے کے بعد جسمانی طور پر متحرک ہونا شروع کرنے کے لیے چہل قدمی ایک بہترین طریقہ ہے۔ آپ اپنی مرضی کی رفتار سے آگے بڑھ سکتے ہیں، آپ کو کسی خاص سامان کی ضرورت نہیں ہے، آپ خود یا دوسروں کے ساتھ بھی چل پھر سکتے ہیں اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ یہ مفت ہے!

اپنے پہلے دن باہر پیدل چلتے ہوئے، صرف 50-100 میٹر کے درمیان چلیں۔ اگر یہ ٹھیک محسوس ہوتا ہو، تو اگلے دن آپ تھوڑا آگے بھی جا سکتے ہیں۔

وقت کے ساتھ، آپ آہستہ آہستہ پیدل چلنے والے فاصلے کو بڑھانے کے قابل ہو جائیں گے، اور پھر اپنی رفتار میں اضافہ کرنا شروع کر دیں گے۔

اپنے آپ پر بہت زیادہ زور نہ دیں۔ چلتے وقت، آپ کو سانس سے باہر ہونے بغیر بات چیت کرنے کے قابل ہونا چاہئے۔

اگر آپ کے سینے میں درد ہے یا چلتے ہوئے بہت زیادہ سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے تو رک جائیں۔ کچھ منٹ آرام کریں اور پھر اگر آپ بہتر محسوس کرتے ہیں تو آہستہ آہستہ دوبارہ شروع کریں۔

اگر آپ چل نہیں سکتے ہیں تو آپ کو پھر بھی گھر سے باہر نکلنے کی کوشش کرنی چاہئے اگر آپ کر سکتے ہیں۔

## گھر جانے کے بعد، آپ کو یہ کرنا چاہئے:



اٹھیں اور ہر روز کپڑے پہنیں۔ یہ آپ کی ذہنی صحت میں مدد کرتا ہے اور آپ کو معمول میں واپس لا سکتا ہے۔



گھر کے ارد گرد چلیں۔ دل کے دورہ کے بعد پہلے دنوں میں، یہ اپنے آپ کو آہستہ آہستہ حرکت میں رکھنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔



اگر آپ کسی ایسی جگہ پر رہتے ہیں جہاں یہ ممکن ہے تو روزانہ چند بار سیڑھیوں پر چڑھیں اور نیچے چلیں۔



ہلکی پھلکی سرگرمیاں خود کریں، جیسے مشروبات یا ناشتے بنانا، یا فولڈنگ کپڑے بنانا۔



کچھ زائرین سے ملیں۔ دوسرے لوگوں کو دیکھنا اور میل جول میں وقت گزارنا اکثر آپ کی جذباتی حالت کے لیے مددگار ہوتا ہے۔



تھوڑا بہت آرام کریں۔

## آپ کو درج ذیل نہیں کرنا چاہئے:



ایک گاڑی چلائیں۔ آپ وقت کے ساتھ ڈرائیونگ پر واپس آنے کے قابل ہو سکتے ہیں، لیکن فوری طور پر نہیں۔ سی ایچ ایس ایس کتا پچہ "طبی حالت کے ساتھ ڈرائیونگ" میں مزید معلومات حاصل کریں۔



باغبانی یا بھاری گھریلو کام کریں، جیسے صفائی، ہوورنگ، یا بستر بنانا۔



کھیل کھیلیں۔



بھاری اشیاء کو اٹھائیں، دھکا دیں، یا گھسیٹیں۔



لمبے وقت تک کھڑے رہیں، یا اپنے ساتھ کسی کے بغیر لمبی چہل قدمی کریں۔



کوئی بھی ایسی سرگرمی کریں جو آپ کو سانس سے باہر کر دے۔

# دل کی بحالی

دل کی بحالی (کارڈیو ری ہییب) ایک ایسی خدمت ہے جو آپ کو ذاتی منصوبہ بندی کے ساتھ مدد کرے گی:

- ورزش
- تعلیم
- آرام
- جذباتی اور عملی مدد

جیسے ہی آپ اسپتال چھوڑتے ہیں آپ کو شاید دل کی بحالی کی ٹیم کے پاس بھیجا جانے گا۔ یہ ایک کثیر شعبہ جاتی ٹیم ہے جس میں کارڈیو نرسیں، فزیو تھراپسٹ، اور پیشہ ورانہ تھراپسٹ شامل ہو سکتے ہیں۔

آپ کی کارڈیو ری ہییب ٹیم آپ کے تجربے اور علامات کے بارے میں آپ سے بات کرے گی، اور آپ کے لیے موزوں منصوبہ تیار کرنے میں مدد کے لیے جسمانی پیمائش لے سکتی ہے۔

اگر آپ کو اسپتال چھوڑنے کے 2-3 ہفتوں کے اندر کارڈیو ری ہییب ٹیم کے پاس نہیں بھیجا گیا ہے تو اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

پروگرام عام طور پر تقریباً چھ ہفتوں تک چلتے ہیں، جس میں ہر ہفتے 1-2 سیشن ہوتے ہیں۔ ان سیشنز میں آپ کے دوستوں اور خاندان کو شامل کیا جاسکتا ہے، جس سے انہیں یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کی مدد کیسے کی جائے۔

پروگرام سے آپ کو ملنے والی معلومات اور مدد آپ کو اور آپ کے خاندان کو آپ کی حالت کو سمجھنے، آپ کے لیے ایک صحت بخش طرز زندگی کا انتخاب کرنے اور مستقبل میں دل کا ایک اور دورہ پڑنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد فراہم کرے گی۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ کارڈیوک ری ہیب آپ کے لیے دل کے کسی مزید مسئلے کے ساتھ ہسپتال جانے کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

وہ لوگ جو کارڈیوک ری ہیب پروگرام کے ساتھ چلتے ہیں، وہ عام طور پر کافی تندرست ہو جاتے ہیں اور زیادہ تیزی سے صحت یاب ہوتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ ہمیشہ شرکت نہ کر سکیں یا کوئی پروگرام آپ کے لیے مناسب نہ ہو۔ آپ کی کارڈیوک ری ہیب ٹیم پھر بھی آپ کی صحت یابی کے راستے پر آپ کی مدد کے لیے موجود رہے گی۔



# دل کا دورہ پڑنے سے نمٹنا

دل کا دورہ ایک تناؤ، تکلیف دہ تجربہ ہے اور بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ اپنے آپ کو رد عمل دے سکتے ہیں۔ کچھ لوگ اس تجربے سے صدمہ محسوس کرتے ہیں یا فکر مند ہوتے ہیں کہ یہ دوبارہ ہوگا، جبکہ دوسرے بچ جانے سے راحت محسوس کرتے ہیں، یا اپنے دل کے دورے کو ان چیزوں پر دوبارہ توجہ مرکوز کرنے کے محرک کے طور پر لیتے ہیں جو اہم ہیں۔

یہ تمام رد عمل کافی نارمل ہیں، لیکن ان سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔ کچھ چیزیں جو آپ اپنے احساسات سے نمٹنے میں اپنی مدد کرنے کے لیے کر سکتے ہیں:

- اپنے احساسات اور تجربات کے بارے میں قابل اعتماد لوگوں کے ساتھ کھل کر بات کریں۔
- آرام کرنے کے طریقے تلاش کریں۔ آرام اور سانس لینے کی تکنیک، یوگا، تائی چی، نرم باغبانی، کتاب پڑھنا ... جو بھی آپ کو آرام کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- ایک معاون گروپ میں شامل ہونا یہ معلوم کرنے کے لیے کہ دل کے واقعے کے بعد لوگ کس طرح نمٹتے ہیں۔



# معمول کی طرف لوٹنا

دل کا دورہ پڑنے کے بعد معمول کی زندگی میں واپس آنا ایک سست اور غیر مستحکم عمل ہو سکتا ہے، جس میں راستے میں ناکامیاں ہوتی ہیں۔

تاہم، وقت گزرنے کے ساتھ، زیادہ تر لوگ معمول کی زندگی کی سرگرمیوں میں واپس آنے کے قابل ہو جاتے ہیں، اور کچھ تو دل کی بحالی کے ذریعے طرز زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں کے نتیجے میں بہتر محسوس کرتے ہیں۔

مخصوص سرگرمیوں پر واپس آنے کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، آپ سی ایچ ایس ایس کے کتابچے اور فیکٹ شیٹس دیکھ سکتے ہیں:

طبی حالت کے ساتھ گاڑی چلانا

کام پر واپسی

روزگار کے حقوق

تعلیمی مدد

زندگی اور آمدنی کا بیمہ

چھٹیوں کی خدمات

جسمانی سرگرمی

ذہنی تندرستی



# مستقبل کے خطرات کو کم کرنے کے لیے طرز زندگی میں تبدیلیاں

ایسی تبدیلیاں ہیں جو آپ اپنے طرز زندگی میں کر سکتے ہیں جو آپ کی بحالی میں مدد کریں گی اور کوروناوی دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کریں گی۔ اس سے اس بات کا امکان کم ہو جاتا ہے کہ آپ کو ایک اور دل کا دورہ پڑے گا:



تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو، چھوڑنا سب سے قیمتی چیز ہے جو آپ اپنے سی ایچ ڈی کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے تمباکو نوشی ترک کرنے کے بارے میں سی ایچ ایس ایس کتابچہ چیک کریں۔



فعال رہیں۔ جسمانی سرگرمی اور دل کی ٹون کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ صحت مند وزن کو برقرار رکھنے میں آسانی پیدا کرتی ہے۔

مزید کے لیے جسمانی سرگرمی پر سی ایچ ایس ایس کتابچہ چیک کریں۔



ایک صحت مند، متوازن غذا کھانا، ایل ڈی ایل کو لیسٹرول اور چربی کی کم سطح، اور پروٹین اور فائبر کی اعلیٰ سطح کے ساتھ۔

مزید کے لیے صحت مند کھانے اور صحت مند وزن پر سی ایچ ایس ایس کتا بچے چیک کریں۔



ہر ہفتے اپنے الکحل کے استعمال کو 14 یونٹ سے کم تک محدود کرنا۔

مزید معلومات کے لیے الکحل پر سی ایچ ایس ایس کتا بچے چیک کریں۔



تجویز کردہ دوا لے رہے ہیں۔ اپنے جی پی یا کارڈیک ٹیم سے بات کریں اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کی دوا کیسے لی جائے یا یہ کس لیے ہے۔



اپنی غذا، ورزش اور تناؤ کی سطح کا انتظام کر کے اپنے کو لیسٹرول اور بلڈ پریشر کی سطح کو کنٹرول کرنا۔

مزید کے لیے ہائی بلڈ پریشر اور کو لیسٹرول پر سی ایچ ایس ایس کتا بچے چیک کریں۔

# دل کا دورہ پڑنے کے بعد عام سوالات

دل کا دورہ پڑنے کے بعد بہت سارے سوالات کا ہونا معمول کی بات ہے۔ ہم یہاں ان سب کا جواب نہیں دے سکتے ہیں، لیکن کچھ عام سوالات ذیل میں ہیں۔

## کیا ایسا دوبارہ ہوگا؟

ایک دل کا دورہ پڑنے سے اس بات کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ آپ کو دوسرا دل کا دورہ پڑے گا۔ تاہم، اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے دل کے دورے کی وجہ کیا ہے، آپ ورزش، اچھی غذا، اور طرز زندگی میں دیگر تبدیلیوں کے ساتھ اس خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ ایک اور دل کا دورہ ناگزیر نہیں ہے!

## کیا میں اب بھی ورزش کر سکتا ہوں؟

نہ صرف آپ اب بھی ورزش کر سکتے ہیں، ایسا کرنا بہت ضروری ہے! ورزش اور سرگرمی آپ کے موڈ کو بہتر بناتے ہیں، آپ کے دل کو مضبوط بناتے ہیں، اور آپ کے کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اگر آپ ورزش کے بارے میں پریشان ہیں تو کسی پیشہ ور تھراپسٹ یا فزیو تھراپسٹ سے بات کریں۔

## اگر مجھے سینے میں درد ہو تو کیا ہوگا؟

دل کے دورے کے بعد، آپ کو کبھی کبھی سینے میں درد ہو سکتا ہے۔ یہ عام شفا یابی کے عمل کا حصہ ہو سکتا ہے، یا یہ ایک متعلقہ حالت ہو سکتی ہے جسے انجاننا کہا جاتا ہے۔ تاہم، یہ دل کے دوسرے دورے کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔

کوشش کریں کہ اپنے سینے میں ہر جھٹکے کے بارے میں فکر نہ کریں، لیکن اگر آپ کو اکثر سینے میں درد ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے انجاننا کے علاج کے بارے میں بات کریں۔ اگر آپ کا درد ناقابل برداشت ہے، بدتر ہو جاتا ہے یا آپ کو دیگر علامات ظاہر ہوتی ہیں تو فوری طور پر ایمبولینس کے لیے 999 پر فون کریں۔

## میں مکمل طور پر کب صحت یاب ہو جاؤں گا؟

دل کے دورے سے صحت یاب ہونے کا کوئی معمول کا وقت نہیں ہے۔ کچھ لوگ ہفتوں میں مکمل طور پر صحت یاب ہونے کا احساس کرتے ہیں، جبکہ دوسروں کے لیے صحت یابی میں کئی مہینے بھی لگ سکتے ہیں۔ ہفتہ بہ ہفتہ، آپ مضبوط ہوتے جائیں گے۔ اگر آپ کو کوئی صدمہ پہنچتا ہے، تو کوشش کریں کہ آپ پریشان نہ ہوں۔ بس اس پیش رفت کے بارے میں سوچیں جو آپ کر رہے ہیں، اور اپنی بازیابی میں جلدی نہ کریں۔

# مشورہ اور مدد

اپنی صحت کی ٹیم، دوستوں اور خاندان کے علاوہ، آپ مندرجہ ذیل کے ذریعے مشورہ اور مدد حاصل کر سکتے ہیں:

## چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ لینڈ

ہمارے تربیت یافتہ ایڈوائس لائن پریکٹیشنرز میں سے کسی ایک سے بات کرنے کے لیے 0899 801 0808 پر کال کریں، جو آپ کو ذاتی مدد اور معلومات فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ آپ کو دیگر خدمات کی طرف ہدایت بھی کر سکتے ہیں۔

سی ایچ ایس ایس ایس یہ بھی فراہم کرتا ہے:

○ پورے اسکاٹ لینڈ میں ان لوگوں کے لئے امدادی گروپ جن کو دل کا دورہ پڑا ہے۔

○ ہمارے وسائل کے مرکز کے ذریعے معلومات اور تعلیم:

- [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

○ دل کے مسائل میں مبتلا لوگوں کے لیے سیاسی وکالت۔

[www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)

ای میل: [advice@chss.org.uk](mailto:advice@chss.org.uk)

ٹیلی فون: 0899 801 0808

0899 801 0808 پر ہماری ایڈوائس لائن کو مفت کال کریں

برٹش ہارٹ فاؤنڈیشن  
پورے برطانیہ میں ایک چیپٹی جو دل کے دورے کے بعد متعدد  
معلومات اور مدد فراہم کر سکتا ہے۔

[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

ہیلپ لائن: 1234 802 0808

این ایچ ایس انفارم  
این ایچ ایس اسکاٹ لینڈ کی انفارمیشن سروس، جو مختلف صورت  
حال کے موضوع پر گہرائی سے آن لائن معلومات فراہم کرتی ہے۔

[www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)

این ایچ ایس 24  
اگر آپ کو باقاعدہ کلینیکل اوقات سے باہر مدد کی ضرورت ہو تو کال  
کرنے کے لئے ایک غیر ہنگامی فون لائن۔  
ٹیلی فون: 111

سینٹ جانز ایمبولینس  
ہیکٹ شیٹ اس بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے کہ اگر آپ  
کو لگتا ہے کہ کسی اور کو دل کا دورہ پڑ رہا ہے تو کس طرح جواب  
دینا ہے۔

[www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/heart-attack](http://www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/heart-attack)

ہماری اشاعتیں اسکاٹ لینڈ میں کسی بھی ایسے شخص کے لیے دستیاب ہیں، جس کو اچ کی ضرورت ہو۔ ہمارے تمام وسائل، بشمول اس سیریز کے ویڈیو ضروری گائیڈز، کے لیے [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub) پر جائیں۔

ہماری ایڈوائس لائن نرسز سے مفت، رازدارانہ مشورے اور معاونت کے لیے، کال کریں: 0899 801 0808 (پیر-جمعہ، صبح 9.30- شام 4)، ٹیکسٹ: 66777 پر NURSE بھیجیں یا [advice@chss.org.uk](mailto:advice@chss.org.uk) پر ای میل کریں۔

پورے اسکاٹ لینڈ میں، ایک ملین سے زائد لوگ - ہم میں سے ہر پانچ میں سے ایک - چھاتی، دل یا فالج کے مسئلے کے اثرات کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ ہم کسی بھی ایسے شخص کی معاونت کے لیے موجود ہیں، جسے ہماری ضرورت ہو۔ مگر ہمیں ایسا کرنے کے لیے آپ کی معاونت کی ضرورت ہے۔ یہ جاننے کے لیے [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus) پر جائیں کہ آپ اسکاٹ لینڈ میں زیادہ لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

اگر آپ یہ وسیلہ متبادل فارمیٹ میں چاہتے ہیں، تو براہ کرم ہماری ایڈوائس لائن نرسز سے رابطہ کریں۔

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



E35

شائع شدہ اپریل 2024  
اگلا منصوبہ بند جائزہ اپریل 2026

کوئی زندگی آدھی نہیں جینی

اسکاٹس چیئرٹی (نمبر 18761/SC0)