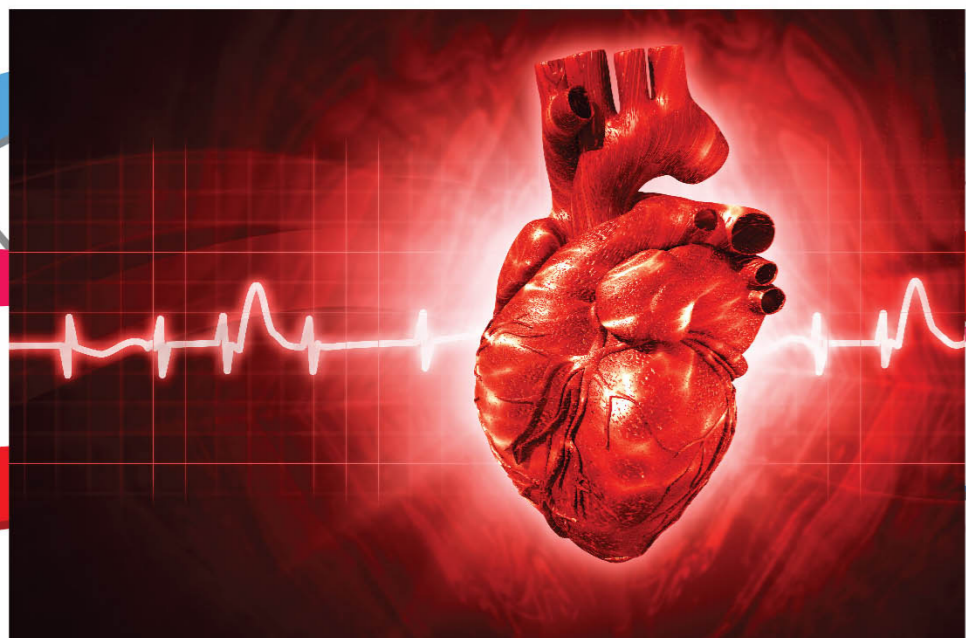


HEART ATTACK

PATIENT INFORMATION



Coronary Heart Disease (CHD)

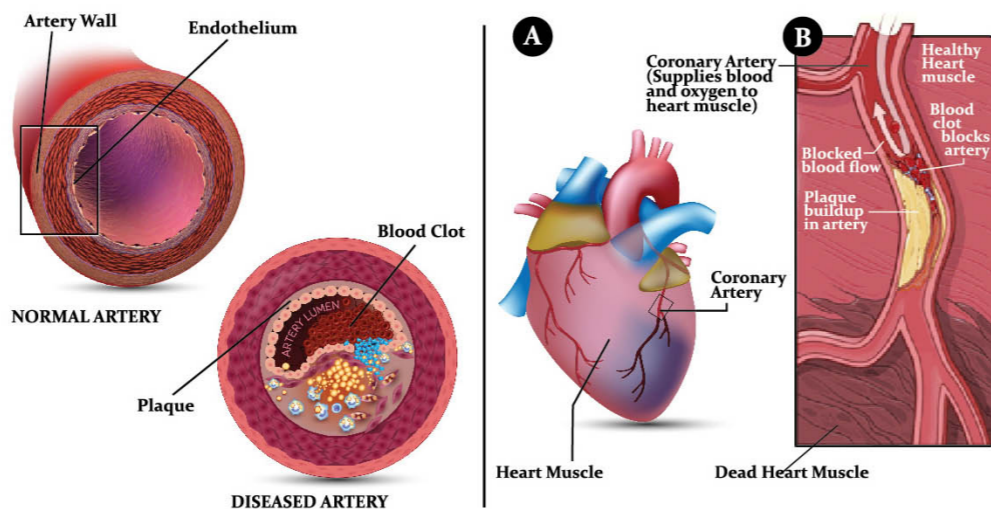
Coronary heart disease is the single leading cause of death worldwide and a major cause of disability. The burden of coronary heart disease is increasing at a greater rate in South Asia than in any other region globally. According to WHO >75% of Cardiovascular deaths occur in low-income and middle income countries.

Coronary heart disease is a disease in which waxy substance called plaque builds up inside the coronary arteries. These arteries supply oxygen rich blood to heart muscles. When plaque builds up in the arteries the condition is called atherosclerosis. Over the time plaque becomes hardened and causing narrowing of the arteries. If plaque ruptures, a blood clot can form on its surface. A large blood clot can mostly or completely block the blood flow through a coronary artery.

What is a Heart Attack?

A heart attack occurs when the flow of oxygen rich blood to a section of heart muscle suddenly becomes blocked and heart can't get oxygen. If blood flow is not restored quickly, the section of the heart muscle begins to die. Heart attacks most often occur as a result of coronary heart diseases.

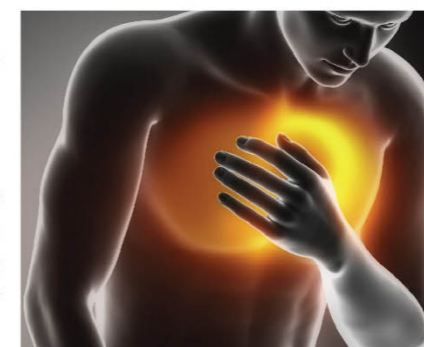
Angina (temporary chest pain or discomfort) is often a warning sign of an impending heart attack!



Warning signs and symptoms of Heart Attack

The most common warning symptoms of heart attack are;

◆ **Chest pain or discomfort:** Chest pain which may feel like tightness, pressure, heaviness, fullness or squeezing. It can range from mild to severe and occur suddenly or develop over minutes.

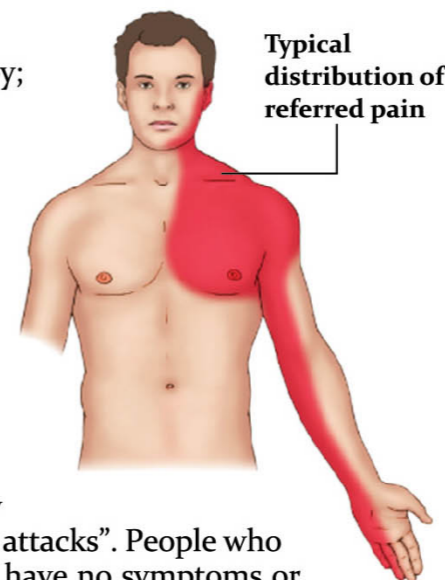


◆ **Discomfort in other areas of upper body:** Pain or discomfort in the neck and throat (causing a choking feeling), jaw, shoulders and back, left arm (causing a heavy and useless feeling) and in to the wrist and hands.

Often these symptoms accompanied by;

- ◆ Difficulty breathing / Shortness of breath
- ◆ Nausea or Vomiting
- ◆ Sweating
- ◆ Dizziness and light headedness
- ◆ Heart burning or indigestion
- ◆ Collapse

Some people don't have symptoms at all. Heart attacks that occur without any symptoms or with very mild symptoms are called "silent heart attacks". People who have high blood sugar (diabetes) may have no symptoms or very mild symptoms so these people usually develop silent heart attacks.



Am I at risk of heart attack?

There are many risk factors linked to cardiovascular disease. Many of these can be addressed by adopting a healthy life style.

- ◆ Male gender
- ◆ Diabetes
- ◆ Smoking
- ◆ Excess weight
- ◆ Physical inactivity
- ◆ Increasing age
- ◆ Kidney disease
- ◆ High blood pressure
- ◆ High blood cholesterol
- ◆ Unhealthy weight
- ◆ High resting heart rate
- ◆ Depression and stress
- ◆ Family history of heart disease or stroke

How I can help to avoid a heart attack?

- ◆ Don't smoke, and avoid second hand smoke.
- ◆ Treat high blood pressure if you have it.
- ◆ Eat foods that are low in saturated fat, sodium (salt) and added sugar.
- ◆ Be physically active.
- ◆ Reach and maintain a healthy weight.
- ◆ Control your blood sugar if you have diabetes.
- ◆ Get regular medical check-ups.
- ◆ Take medicines as prescribed.



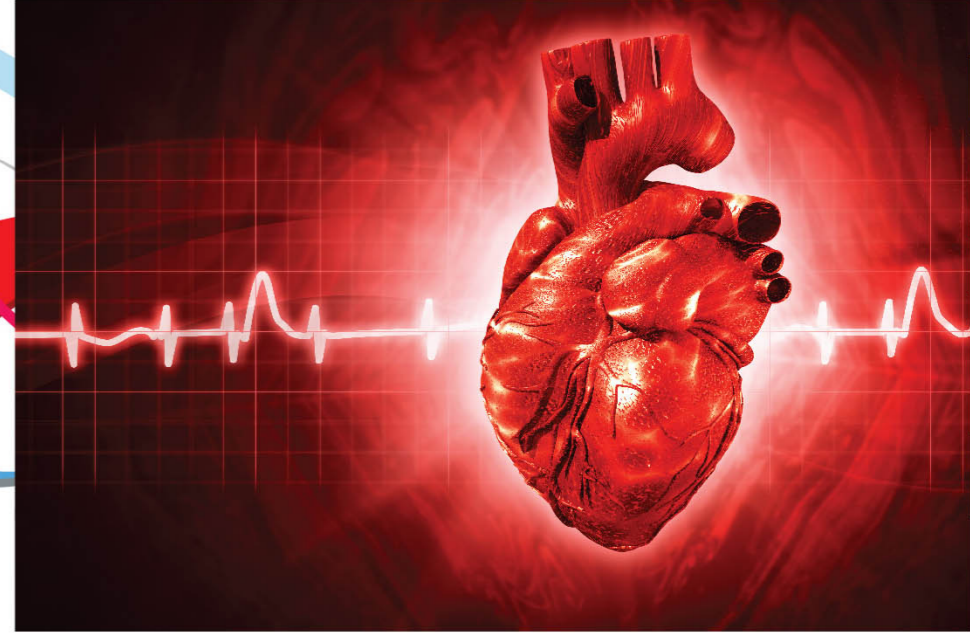
What should I do if I suspect a heart attack?

If you or someone you are with gets symptoms of a heart attack, this is an emergency and must not be ignored. It is important to call for an ambulance and get straight to a hospital.

Immediate action can save a life!

ہارٹ اٹیک

مریضوں کے لئے معلومات



کرونی ہارٹ ڈیزیز

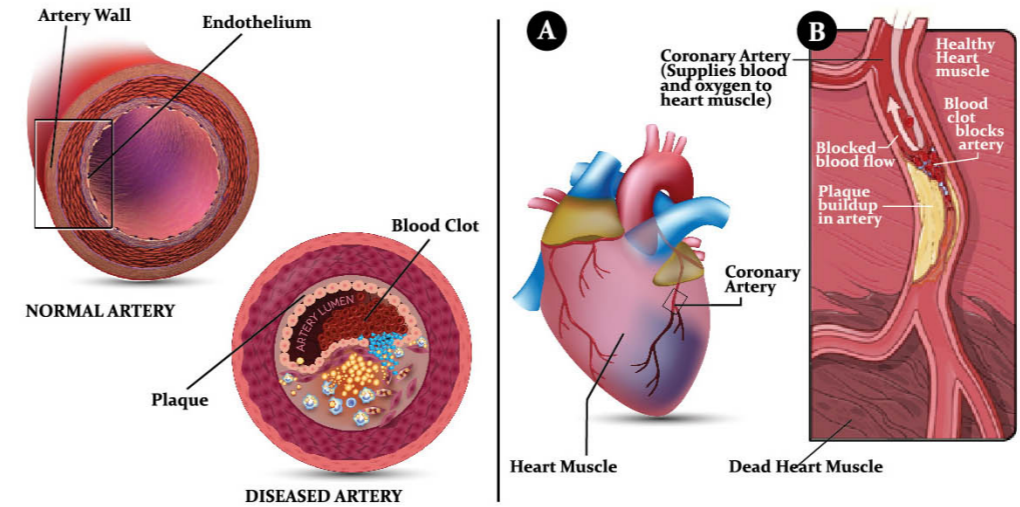
کرونی ہارٹ ڈیزیز دنیا میں اموات اور معذوری کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ دنیا کے دیگر خطوں کے مقابلے میں جنوبی ایشیا میں کرونی ہارٹ ڈیزیز کی شرح تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ WHO کے مطابق کرونی ہارٹ ڈیزیز کی وجہ سے ہونے والی اموات میں 75 فیصد سے زائد کم آمدنی اور درمیانی آمدنی والے ممالک میں ہوتی ہیں۔

کرونی ہارٹ ڈیزیز ایک ایسی بیماری ہے جس میں موم کی مانند مادہ دل کی شریانوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ یہ شریانیں تازہ خون دل کو مہیا کرتی ہیں۔ اگر ان شریانوں میں مادہ جمع ہو جائے تو اس کو Atherosclerosis کہتے ہیں۔ وقت کے ساتھ یہ مادہ سخت ہوتا جاتا ہے اور شریانوں کو بند کرنے لگتا ہے۔ اگر مادہ سخت ہو کر شریانوں کی دیوار سے ٹوٹ جائے تو یہ شریانوں میں پھنس کر اسکو مکمل طور پر بند کر دیتا ہے اور خون کی روانی کو روک دیتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کیا ہے؟

ہارٹ اٹیک اس وقت ہوتا ہے جب تازہ خون کی سپلائی دل کے کسی بھی حصے تک پہنچنا بند ہو جائے اور دل کو آکسیجن کی سپلائی بند ہو جائے۔ اگر خون کی روانی فوراً بحال نہ ہو سکے تو دل کا وہ حصہ مردہ ہو جاتا ہے۔ ہارٹ اٹیک زیادہ تر دل کی شریانوں کی بیماری کی وجہ سے ہوتا ہے۔

انجانہ (عارضی سینے کا درد یا تکلیف) آنے والے ہارٹ اٹیک کے لئے ایک اہم علامت ہے۔



ہارٹ اٹیک کی علامات

ہارٹ اٹیک کی علامات ہر شخص میں مختلف ہوتی ہیں۔ زیادہ تر جو علامات مرد اور عورت میں نمایاں ہوتی ہیں وہ یہ ہیں۔

سینے میں درد یا تکلیف:

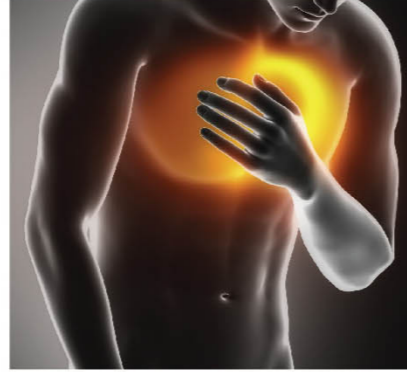
سینے کے درد میں دباؤ، کھنچاؤ، بھاری پن یا سختی محسوس ہوتی ہے۔ یہ درد درمیانے سے سخت درجے کا ہو سکتا ہے۔ یہ درد اچانک یا وقت کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے۔

جسم کے اوپری حصے میں تکلیف:

گردن، حلق (جس سے گلا گھٹنے کا احساس ہو)، جڑے، شولڈر اور لٹے بازو، مٹھی اور ہاتھ میں درد محسوس ہونا۔

اس کے علاوہ مندرجہ ذیل علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔

- ◆ سانس لینے میں دشواری
- ◆ دل متلانا / اٹی کرنا
- ◆ پسینے آنا
- ◆ سر چکرانا / ہلکا سرد رہنا
- ◆ سینے میں جلن محسوس ہونا
- ◆ بے ہوش ہو جانا



Typical distribution of referred pain

کچھ لوگوں میں کوئی بھی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ ہارٹ اٹیک جو بغیر کسی علامت یا بہت معمولی علامات ظاہر ہونے سے ہو اسے "خاموش ہارٹ اٹیک" کہتے ہیں۔ وہ لوگ جو زیادہ تر سینے کے مریض ہیں ان میں اکثر علامات ظاہر نہیں ہوتیں ہیں یا بہت کم علامات ظاہر ہوتی ہیں لہذا اکثر زیادہ تر سینے کے مریضوں میں خاموش ہارٹ اٹیک ہوتا ہے۔

کیا میں ہارٹ اٹیک کے خطرے میں ہوں؟

بہت ساری وجوہات دل کی بیماریوں سے منسلک ہیں۔ اس میں بہت سی وجوہات کو صحت مند زندگی اپنا کر دور کیا جاسکتا ہے۔

- ◆ مرد حضرات
- ◆ زیادہ بھاری
- ◆ بلڈ پریشر
- ◆ کولیسٹرول
- ◆ خاندان میں دل اور فالج کی بیماری
- ◆ سگریٹ نوشی
- ◆ ورزش نہ کرنا
- ◆ بڑھتی عمر
- ◆ گردوں کی بیماری
- ◆ موٹاپا
- ◆ مرغن غذائیں
- ◆ دل کی دھڑکن کا تیز ہونا
- ◆ ڈپریشن اور ذہنی دباؤ

ہارٹ اٹیک سے بچنے کیلئے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- ◆ سگریٹ نوشی ترک کر دیں۔
- ◆ اگر بلڈ پریشر کی بیماری ہے تو اسے علاج کروائیں۔
- ◆ ایسا کھانا استعمال کریں جس میں چکنائی، ہینک اور شوگر کم ہو۔
- ◆ جسمانی طور پر فٹ رہیں۔
- ◆ وزن کا خیال رکھیں۔
- ◆ اگر زیادہ بھاری یا بیمار ہو تو اسے کنٹرول کریں۔
- ◆ اپنا طبی معائنہ باقاعدگی سے کروائیں۔
- ◆ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوا استعمال کریں۔

اگر مجھے ہارٹ اٹیک کا شبہ ہو تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کو یا آپ کے ارد گرد کسی دوسرے شخص کو ہارٹ اٹیک کی علامات ظاہر ہوں تو یہ ایک ایمر جنسی ہے اسکو نظر انداز مت کریں۔ ضروری یہ ہے کہ فوراً ایبوسولینس بلوائیں اور اسپتال جائیں۔

آپ کا فوری ایکشن ایک زندگی بچا سکتا ہے۔

