

# क्या और कुछ किया जा सकता है? एनजाइना

ऐसे परीक्षण और उपचार उपलब्ध हैं जो एनजाइना को लंबे समय तक नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इनमें शामिल है:

- » धमनियों के एक्स-रे चित्रों को देखना (एंजियोग्राफी)
- » एक स्टेंट (एंजियोप्लास्टी) के साथ धमनियों को खोलना
- » एक अवरुद्ध धमनी (कोरोनरी धमनी बाईपास ग्राफ्ट सर्जरी) के आसपास रक्त प्रवाह के लिए एक नया मार्ग बनाना।

एनजाइना के साथ रहना केवल लक्षणों की देखभाल के बारे में नहीं है, यह भविष्य में होने वाली आपके हृदय की दुर्घटना के खतरे को कम करने के बारे में है।

आपके स्वास्थ्य में आपकी भूमिका महत्वपूर्ण है और अपने हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए हर दिन निर्णय ले सकते हैं।

दिल का दौरा और आधात के खतरे को कम करने के लिए आप चयन कर सकते हैं



धूम्रपान बंद करें



दवाओं का सेवन करें



पौष्टिक खान-पान का चयन करें



ज्यादा चलें



वजन कम करें

'लोअरिंग योर रिस्क ऑफ हार्ट अटैक' पुस्तिका को [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz), पर या 0800 863 375 फोन नंबर के द्वारा प्राप्त करें।

## मेरे प्रश्न:

ज्यादा जानकारी, निजी कहानियों और वीडियो के लिए हमारी वेबसाइट पर 'एनजाइना' खोजें: [heartfoundation.org.nz](http://heartfoundation.org.nz)

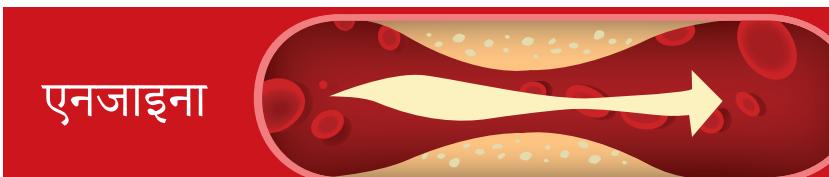
एक धर्मार्थ संगठन स्वरूप हम अपने उदार दानकर्ताओं को इसे श्रेष्ठ बनाने के लिए धन्यवाद करते हैं।

एनजाइना कोरोनरी धमनी रोग का एक सामान्य लक्षण है जिसे इस्केमिक हृदय रोग के रूप में भी जाना जाता है। यह आमतौर पर एक संकृचित लेकिन खुली हुई कोरोनरी धमनी के कारण होता है जो हृदय को रक्त भेजती है। एनजाइना हृदय को स्थायी नुकसान नहीं पहुंचाता है। दिल का दौरा तब पड़ता है जब धमनी अवरुद्ध हो जाती है।



कोरोनरी धमनी की बीमारी

प्लाक धमनी में जम जाता है



एनजाइना

रक्त का धमनी में से प्रवाहित होना मुश्किल हो जाता है



दिल का दौरा

प्लाक टूटता है और रक्त का थक्का धमनी को अवरुद्ध कर देता है।

एनजाइना के लक्षण शुरू हो सकते हैं



सक्रिय होने पर



सर्दी होने पर



चिंतित होने पर



क्रोधित होने पर

आपकी प्रतिक्रिया क्या हैं?

# लक्षण

जिन लोगों को एनजाइना है वे एनजाइना को कुछ इस तरह बताते हैं:

» बैचैनी, भारीपन या सीने में जकड़न जो हाथ, पीठ, कंधे, गर्दन या जबड़े तक फैल सकती है, दूसरों ने इसे लगातार होने वाले हल्के दर्द की तरह बताया है.



» सीने में बिना किसी पीड़ा के साथ हाथ, गले, या जबड़े में तकलीफ

» तकलीफ कम से लेकर मध्यम और गंभीर तक हो सकती है.



66 मेरे पास एंजाइना का एक एक्शन प्लान है जिसे मैंने फ्रिज की निकटवर्ती दीवार पर चिपका दिया है और मेरा GTN से हमेशा हाथ में होता है. आपको हमेशा सावधान रहने की जरूरत है 99

फ्रैंक, दिल के दौरे से बचने वाले व्यक्ति

## ग्लाइसेरिल ट्रिईनाइट्रेट (GTN) का उपयोग करना

GTN क्या है?

GTN से या टेबलेट आमतौर पर एनजाइना के लक्षणों में राहत देने के लिए दी जाती है.

GTN मेरे लिए क्या करता है?

GTN रक्त वाहिकाओं को शीघ्र ही आराम देता है जिससे रक्त हृदय में अधिक स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होता है. आमतौर पर यह एनजाइना के लक्षणों से छुटकारा दिलाता है. अधिक जानकारी के लिए अपनी एनजाइना कार्य योजना देखें

GTN मेरे लिए क्या कर सकता है?

यह सुझाव दिया जाता है कि आप GTN के उपयोग से पूर्ण बैठ जाएं क्योंकि उपयोग के तुरंत बाद आप सिरदर्द, निस्तब्धता या चक्कर आना अनुभव कर सकते हैं. यदि आप टेबलेट लेते हैं तो आप अपने मुह में हल्की झूनझूनी अनुभव कर सकते हैं - यह सामान्य है.

हमेशा GTN या टेबलेट अपने साथ रखें. एक्सपायरी डेट को नियमित रूप से जांचें और यदि आवश्यक हो तो नई दवा खरीदें.

कुछ अन्य दवाएं भी हैं जो आपके एनजाइना की देखभाल करने में मदद कर सकती हैं. अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या दवा विक्रेता से बात करें.

## एनजाइना कार्य योजना

01



- यदि आपको एनजाइना के लक्षण हैं तो आप जो कर रहे हैं उसे बंद करें और तुरंत आराम करें
- किसी को बताएं कि आप कैसा अनुभव कर रहे हैं
- अपने GTN से का 1 पफ, या अपनी जीभ के नीचे 1 टैबलेट लें

02



- यदि 5 मिनट के बाद भी आपको लक्षण नज़र आते हैं तो अपने जीटीएन से का 1 और पफ या अपनी जीभ के नीचे 1 और टैबलेट लें

03

- एक और 5 मिनट के बाद भी आपको लक्षण नज़र आते हैं तो इसे दिल का दौरा ही समझे 111 डायल करें और एम्बुलेंस बुलायें
- यदि आपके पेशेवर स्वास्थकर्मी ने सलाह दी हो तो एक एस्प्रिन चबाएं

यदि आपके लक्षण दूर हो जाते हैं तो आप अपनी गतिविधियों को फिर से धीर-धीरे शुरू कर सकते हैं

महत्वपूर्ण - यदि आपको एनजाइना बार-बार, गंभीर, लंबे समय तक हो या यह तब हो जब बहुत कम काम या आराम करते हों तो अगले 24 घंटों में अपने चिकित्सक को मिलें