

# दिल का दौरा

## Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that provides the heart muscle with oxygen becomes blocked, stopping blood flow to a part of the heart. If treatment is not done right away, part of the heart muscle dies. The sooner you get help, the less damage you will have to your heart.

Blockage in the blood vessel may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A blood clot
- A spasm in the blood vessel

### Signs of a Heart Attack

- Pain, pressure, tightness, heaviness, squeezing or burning in your chest, arm, jaw, shoulders or neck
  - Occurs both during activity and at rest
  - Lasts for more than 5 minutes or goes away then comes back
- Sweating
- Shortness of breath
- Nausea or vomiting
- Stomach pain or heartburn
- Feeling very tired, dizzy or faint
- Feeling scared or panicked

Call 911 right away if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency team arrives. Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.

Some people, especially women, may not have chest pain, or they may have very mild signs. The more signs you have, the more likely you are having a heart attack.

दिल के दौरे को मायोकार्डियल इन्फार्क्शन या MI भी कहा जाता है। यह तब होता है जब हृदय की मांसपेशियों को ऑक्सीजन प्रदान करने वाली रक्तवाहिका अवरुद्ध हो जाती है, जिससे हृदय के एक हिस्से में रक्त का प्रवाह रुक जाता है। यदि उपचार तुरंत नहीं किया जाता है, तो हृदय के उस भाग की मांसपेशियाँ मर जाती हैं। जितनी जल्दी आपको मदद मिलेगी, उतना ही कम नुकसान आपके हृदय को होगा।

रक्त वाहिका में रुकावट निम्नलिखित कारणों से हो सकती है:

- फैटी डिपॉज़िट्स (वसा के जमाव) जिसे प्लाक कहा जाता है
- खून का थक्का
- रक्त वाहिका में ऐंथन

### हार्ट अटैक (दिल के दौरे) के लक्षण

- दर्द, दबाव, जकड़न, भारीपन, आपकी छाती, बाँह, जबड़े, कंधों या गर्दन का सिकुड़ना या उसमें जलन होना
  - ऐसा गतिविधि और विश्राम, दोनों के दौरान होता है
  - 5 मिनट से अधिक समय तक बना रहता है या चला जाता है और वापस आता है
- पसीना आना
- साँस लेने में कठिनाई
- मतली या उलटी
- पेट में दर्द या हृद्दाह
- बहुत थका हुआ, चक्कर आना या बेहोशी महसूस करना
- डरा हुआ या घबराया हुआ महसूस करना

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण है, तो तुरंत 911 पर कॉल करें। आपातकालीन टीम के आने तक बैठ या लेट जाएँ। अस्पताल तक स्वयं ड्राइव करके न जाएँ या अपने डॉक्टर को कॉल करने में देरी न करें।

कुछ लोगों, खासकर महिलाओं में, संभवतः सीने में दर्द न हो, या उनमें बहुत हल्के लक्षण हो सकते हैं। आपमें जितने अधिक लक्षण हैं, आपको दिल का दौरा पड़ने की उतनी अधिक संभावना है।

If you had a heart attack before, you may have different signs with a second heart attack. Do not ignore your signs. Call for help quickly to limit damage to your heart.

## Your Care at the Hospital

Tests will be done to see if you had a heart attack and if there was damage to your heart. You may be in the hospital for a few days. You may be started on medicines and have treatments to improve the blood flow to your heart.

## After Leaving the Hospital

- **Go to your follow-up doctor's appointments.**
- **Ask about getting into a cardiac rehab program** to help you gain strength and get more active.
- **Limit your activity for 4 to 6 weeks.**
  - Rest each day. Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering or shaving.
  - Increase your activity over time.
  - Limit stair climbing. Take the stairs slowly.
  - Avoid lifting more than 10 pounds or 4.5 kilograms. Do not vacuum, mow grass, rake or shovel. You may do light housework.
  - Ask your doctor when you can drive and when you can return to work.
  - Talk to your doctor about any limits if you plan to travel.
  - Sexual activity can be started again when you are able to walk up 20 stairs without any problems.
- **Follow the diet your doctor and dietitian suggest.** Eat foods that are low in fat. Avoid salty foods.

यदि आपको पहले दिल का दौरा पड़ा था, तो आपमें दूसरे दिल के दौरे के साथ अलग लक्षण मिल सकते हैं। अपने लक्षणों को नजरअंदाज़ न करें। अपने दिल के नुकसान को सीमित करने के लिए मदद के लिए जल्दी से काँल करें।

## अस्पताल में आपकी देखभाल

यह देखने के लिए परीक्षण किए जाएँगे कि क्या आपको दिल का दौरा पड़ा था और क्या आपके हृदय को नुकसान हुआ था। आप कुछ दिनों के लिए अस्पताल में रह सकते हैं। आपको दवाएँ देना शुरू किया जा सकता है और आपके हृदय में रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाने के लिए उपचार हो सकते हैं।

## अस्पताल छोड़ने के बाद

- अपने फॉलो-अप डॉक्टर के साथ तय मुलाकातों पर जाएँ।
- शक्ति प्राप्त करने और अधिक सक्रिय होने में मदद के लिए कार्डियक रिहैब प्रोग्राम में शामिल होने के बारे में पूछें।
- **4 से 6 सप्ताह तक अपनी गतिविधि को सीमित करें।**
  - प्रत्येक दिन आराम करें। खाना खाने के 1 घंटे बाद और स्नान करने, शावर लेने या शेविंग जैसी गतिविधियों के बाद कम से कम 30 मिनट तक आराम करें।
  - समय के साथ अपनी गतिविधि बढ़ाएँ।
  - सीढ़ियाँ चढ़ना सीमित करें। सीढ़ियों पर धीरे-धीरे चढ़ें।
  - 10 पाउंड या 4.5 किलोग्राम से अधिक भार उठाने से बचें। वैक्यूम का इस्तेमाल न करें, घास न काटें, घास काटने के औजार या फावड़े का प्रयोग न करें। आप हल्का गृहकार्य कर सकते हैं।
  - अपने डॉक्टर से पूछें कि आप कब ड्राइव कर सकते हैं और कब काम पर लौट सकते हैं।
  - यदि आप यात्रा करने की योजना बनाते हैं, तो किसी भी प्रतिबंध के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
  - जब आप बिना किसी समस्या के 20 सीढ़ियाँ चढ़ने में सक्षम हों, तब यौन-संबंध बनाने की गतिविधि फिर से शुरू की जा सकती है।
- **आपके डॉक्टर और आहार विशेषज्ञ जिस आहार का सुझाव देते हैं, उसको अपनाएँ।** ऐसे आहार लें जिनमें कम वसा हो। नमकीन खाद्य पदार्थों को खाने से बचें।

- Weigh yourself each day** to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder. Call your doctor if you gain 2 to 3 pounds or 1 kilogram overnight.
- Avoid temperatures that are very hot or very cold.** Do not use a hot tub, spa or whirlpool. Stay indoors during humid weather or very hot (higher than 80° F or 27° C) or cold (lower than 30° F or 1° C) temperatures.
- Watch your emotions.** Many people feel very sad or have changes in emotions after a heart attack. Call your doctor if this gets worse or does not go away in a few weeks.

Your doctor may give you other instructions.

## Improve Your Heart Health

There are things you can do to improve your heart health.

- Do not smoke or use tobacco products and avoid other people's tobacco smoke.
- Treat high blood pressure if you have it.
- Exercise at least 30 minutes each day.
- Eat a healthy diet that has less fat, salt and sugars.
- Keep your weight in a normal range.
- Control your blood sugar if you have diabetes.
- See your doctor for regular check ups and take your medicines as ordered.

Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.

- तरल पदार्थ के निर्माण को जाँचने के लिए प्रत्येक दिन अपना वजन नापें। अतिरिक्त तरल पदार्थ आपके हृदय का कार्य करना और अधिक कठिन बना देता है। यदि आपका वजन रात भर में 2 से 3 पाउंड या 1 किलोग्राम बढ़ जाता है, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें।
- बहुत गर्म या बहुत ठंडे तापमान से बचें।** हॉट टब, स्पा या हॉल्लपूल का प्रयोग न करें। आर्द्ध मौसम या बहुत गर्म (80 डिग्री फॉरेनहाइट या 27 डिग्री सेल्सियस से अधिक) या ठंडे (30 डिग्री फॉरेनहाइट या 1 डिग्री सेल्सियस से कम) तापमान के दौरान घर के अंदर रहें।
- अपनी भावनाओं पर ध्यान दें।** कई लोग को दिल का दौरा पड़ने के बाद बहुत उदास महसूस करते हैं या उनकी भावनाओं में बदलाव आता है। यदि यह स्थिति बदतर हो जाता है या कुछ सप्ताह में समाप्त नहीं होती है, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें।

आपका डॉक्टर आपको अन्य निर्देश दे सकता है।

## अपने हृदय के स्वास्थ्य में सुधार करना

ऐसी चीजें हैं जो आपके हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए की जा सकती हैं।

- धूम्रपान न करें या तंबाकू उत्पादों का प्रयोग न करें और अन्य लोगों के तंबाकू के धूएँ से बचें।
- यदि आपको उच्च रक्तचाप है, तो इसका इलाज कराएँ।
- प्रत्येक दिन कम से कम 30 मिनट तक व्यायाम करें।
- स्वस्थ आहार खाएँ जिसमें वसा, नमक और शर्करा कम हो।
- अपना वजन सामान्य श्रेणी में रखें।
- यदि आपको डायबिटीज़ है, तो अपनी रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को नियंत्रित रखें।
- नियमित जाँच के लिए अपने डॉक्टर से मिलें और आदेशानुसार अपनी दवाएँ लें।

यदि आपके मन में कोई प्रश्न या चिंता है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।