

कोरोनरी हृदय रोग (मुटु धमनीको रोग)

Nepali version

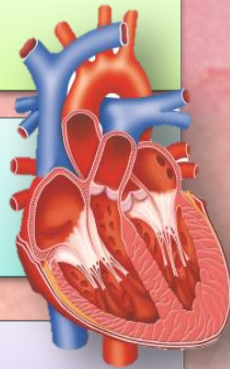
हङ्कङ्गमा मुटुरोग तेस्रो ज्यान लिने रोग हो

मुटु

- शरिरमा रगत सञ्चार गर्दछ ।

धमनी

- मुटुमा रगत र पौष्टिक तत्वहरु सञ्चार गर्दछ ।



मुटु

धमनीको रोग

- हृदय रोगहरुमा मृत्युको प्रमुख कारण ।
- मुटुको धमनी बन्द भई मुटुले काम गर्न सक्दैन ।

जोखिम कारणहरु

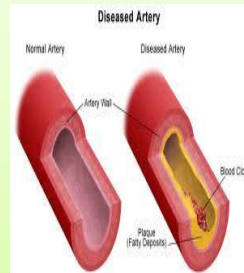
- धुम्रपान
- उच्च रक्तचाप
- उच्च कोलेस्टेरॉलको मात्रा
- ज्यादा मोटोपन
- मधुमेह
- व्यायामको कमी
- धेरै तनाव लिएमा
- खान्दानी रोग



लक्षणहरु देखा परेमा
स्वास्थ्य कर्मिसँग सल्लाह
लिनुहोस्

मुटु धमनीको रोगका कारणहरु

- धमनीको भित्तामा बोसो जम्मा हुनु
- धमनीमा रुकावाट हुनु
- रगतको सञ्चालनमा बाधा हुनु
- अक्सिजन र पौष्टिक आहारका कमीले मुटुको मांसपेशीको मृत्यु हुनु



सामान्य लक्षणहरु

- छाती दुख्नु ।
- छाती भारी र कसिएको जस्तो महशुश हुनु ।
- दुखाई पाखुरा, घाँटी, चिउडो, काँध र शरिरको पछाडी भागसम्म सर्न सक्छ ।
- दुखाई प्राय गाढो काम गर्दा शुरु हन्छ र आराम गर्दा कम हुन्छ ।
- अनुहार फुलुका साथसाथै श्वास फेँन अठ्ठ्यारो हुन्छ ।
- वाकवाक वा उल्टी आउने र अपच हुन सक्छ ।



रोकथाम

- धुम्रपान निशेध गर्ने
- सन्तुलित र पौष्टिक भोजन खाने
- कम चिल्लो र कम कोलेस्टेरॉल भएको खाना खाने
- धेरै फाईबर भएको खाना जस्तै फलफूल र सागसब्जी खाने

- नियमित व्यायाम गर्ने
- नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने
- काम र आराम बिच सन्तुलन राख्ने