

कोरोनरी हृदय रोग

Hindi version

हृदय रोग हांगकांग मे तीसरा ज्यानलेवा बिमार है

हृदय

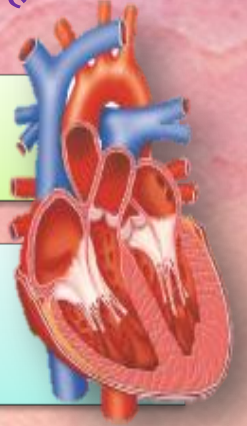
हमारे पूरे शरीर मे रक्त संचार करता है

कोरोनरी धमनी

हृदय मे रक्त और पोषक तत्व संचार करता है

कोरोनरी हृदय रोग

- हृदय रोग मे सबसे ज्यानलेवा रोग
- कोरोनरी धमनी के अवरोधन के कारण हृदय मे खराबी



खतरे का कारण

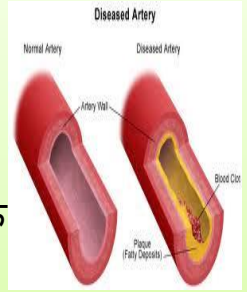
- धूम्रपान
- उच्च रक्त चाप
- उच्च कलेस्ट्रॉल स्तर मोटापा
- डाइअबीटिस
- व्यायाम की कमी
- तनाव
- पारिवारिक इतिहास

कोहि एसी लक्षण हो तो डाक्टर से सलाह ले



कोरोनरी हृदय रोग की रचना

- भीतरी धमनियों की दीवार पर मेद का जमाव
- धमनी की रुकावट
- रक्त प्रवाह में बाधा
- ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की कमी के कारण हृदय की मांसपेशियों की मौत



आम लक्षण

- छाती मे दर्द
- जकड़न, छाती में भारीपन
- दर्द हाथो या गले, जबड़ा, कंधे या पीठ तक फैल सकता है
- दर्द आमतौर पर शारीरिक श्रम के कारण होता है और आराम करने पर मुक्त होता है
- मुह की सूजन और सांस की तकलीफ
- मतली, उल्टी या बदहजमी



रोकथाम:

- धूम्रपान छोड़ दें;
- संतुलित और स्वस्थ आहार ले;
- कम मेद, कम कोलेस्ट्रॉल वाला आहार ले
- उच्च फाइबर का सेवन (फल एवं सब्जी);

- नियमित व्यायाम;
- नियमित रूप से शरीर की जांच
- विश्राम करे काम और आराम के बीच एक संतुलन कायम रखे