

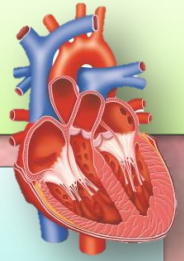
ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

Punjabi version

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਤੀਜੀ ਕਾਤਲ ਹੈ

ਦਿਲ:

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।



ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ

ਦਿਲ ਨੂੰ ਲਹੂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

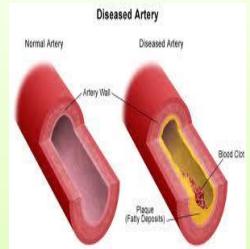
ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਰੋੜੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ।

ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ
- ਮੇਟਾਪਾ
- ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ
- ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ
- ਤਣਾਉ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਗਠਨ

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਉੱਤੇ
- ਚਰਬੀ ਦਾ ਜਮਣਾ ;
- ਨਾੜੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ;
- ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ;
- ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦੀ ਮੌਤ



ਜਦ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਿਓ ।



ਆਮ ਲੱਛਣ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ;
- ਤਣਾਉ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਨ;
- ਦਰਦ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਤੋਂ, ਜਬਾੜ੍ਹੇ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ;
- ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੇਹਨਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਸਾਹ ਦਾ ਫੁਲਣਾ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ;
- ਕਚਿਆਹਣ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ



chest pain

ਰੋਕਥਾਮ:

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ;
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ, ਘੱਟ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ
- ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣਾ (ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ)

- ਨੇਮੀ ਕਸਰਤ;
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਨੇਮੀ ਚੈਕ ਅੱਪ;
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ; ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉ