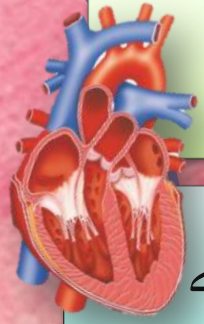


Urdu version

دل کی بیماری ہانگ کانگ میں تیسری قاتل ہے



ہمارے جسم میں خون مہیا کرتا ہے

دل

ہمارے دل کو خون اور غذائیت فراہم کرتی ہے

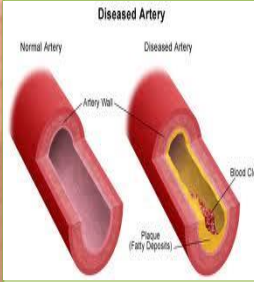
کورنری آرٹیز

- دل کی امراض میں موت کی بڑی وجہ
- کورنری آرٹیز کی بندش کی وجہ سے دل کی بیماری

دل کی بیماریاں

خطرے کے عناصر

- سگریٹ نوشی
- ہائی بلڈ پریشر
- ہائی کولیسٹرول
- موٹاپا
- ذیابیطس
- ورزش کی کمی
- ذہنی پریشانی
- خاندانی تاریخ



دل کے مرض کی تشکیل

- اندرونی آرٹیز کی دیواروں پر چربی جمع ہونا
- شریانوں کی بندش
- خون کے بہاؤ میں رکاوٹ
- آکسیجن اور غذائی اجزا کی کمی کی وجہ سے دل کے پٹھوں کی موت

عام علامات

- سینے میں درد
- کھچاؤ، چھاتی میں بھاری پن (دباؤ)
- درد بازو کے نیچے یا اوپر گردن، جبٹرا کندھا اور کمر میں بھی پھیل سکتا ہے،
- عام طور پر جسمانی تناؤ کی وجہ سے ہوتا ہے،
- اور آرام کرنے سے درد ٹھیک ہو جاتا ہے
- منہ کا سوجنا اور سانس میں دشواری الٹی کا آنا، متلی یا بد ہضمی



جب بھی علامات ظاہر ہوں، طبی مشورہ حاصل کریں



- باقاعدہ ورزش
- باقاعدگی سے جسمانی چیک اپ
- کام اور آرام کے دوران پر سکون رہیں

روک تھام

- تمباکو نوشی ترک کریں
- متوازن اور صحت بخش غذا کھائیں
- کم چربی، کم کولیسٹرول والی غذا
- ہائی فائبر کھائیں (پھل اور سبزی)