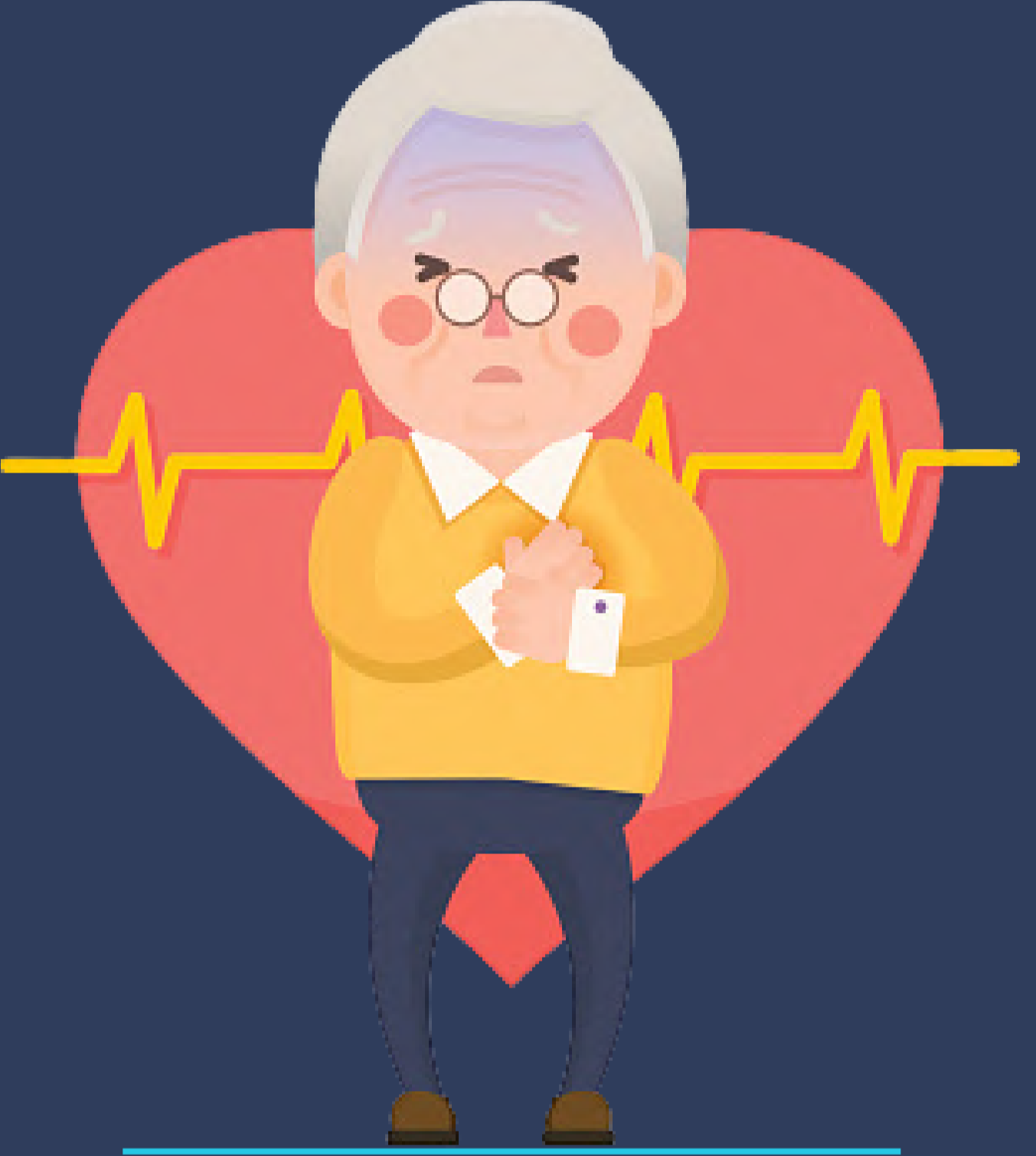




હાર્ટ એટેક



જ્યારે હૃદયને લોહી પહોંચાડતી નસોમાં બ્લોક થાય છે, ત્યારે હાર્ટ એટેક આવે છે.

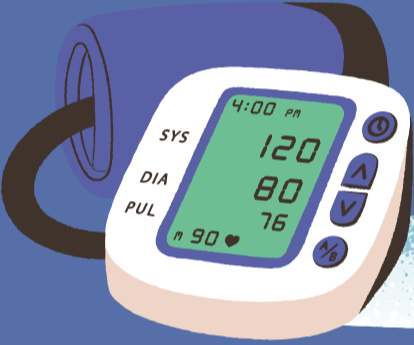
હૃદયને લોહી દ્વારા ઓક્સીજન પહોંચાડતી નસોમાં કોલેસ્ટ્રોલના કારણે બ્લોક થવાથી હાર્ટ એટેક આવે છે.

રિસ્ક ફેક્ટર



ધૂમ્રપાન કરવો કે
ધૂમ્રપાન કરનાર
વ્યક્તિના સંપર્કમાં રહેવું

ડાયાબિટીસ



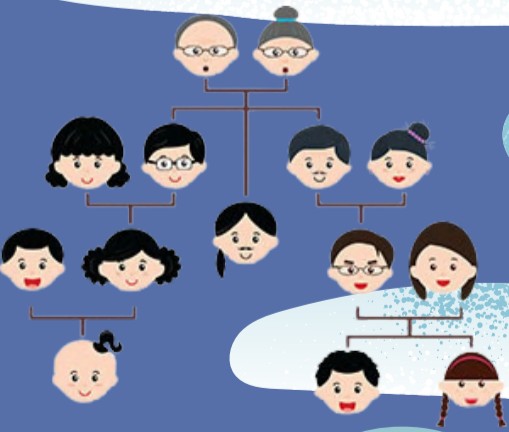
હાઈ બીપી

આહારમાં વધારે
પ્રમાણમાં ચરબી, શુગર
કે મીઠાનો ઉપયોગ



બેઠાડું જીવન

સ્થૂળતા



પરિવારમાં કોઈને
હૃદયની બીમારી

દારૂનું સેવન



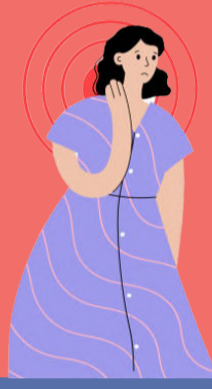
લક્ષણો

છાતીમાં ભાર લાગવો, દુખાવો
થવો કે અમુંજણ થવી



chest pain

હાથ, ગળા, જડબા કે
પીઠમાં દુખાવો



ડાબા હાથમાં ખાલી ચઢી
જવી



શ્વાસ ચઢવો



ખૂબ પરસેવો થવો કે ઉબકા
કે ચક્કર આવવા



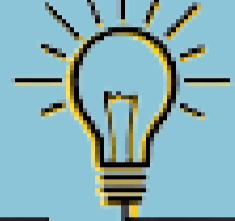
હૃદયના ઘબકારા વધી કે ઘટી
જવા



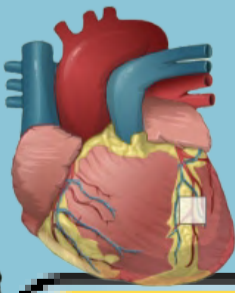
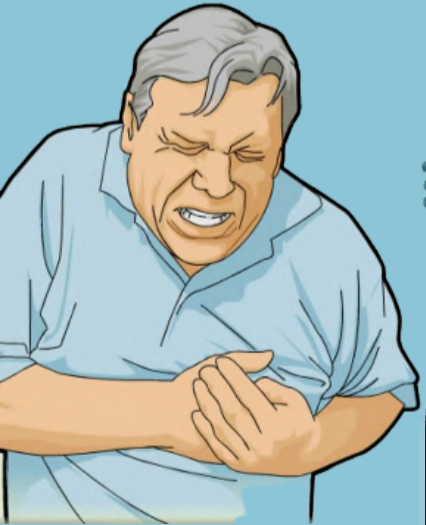
શું તમને ખબર છે?



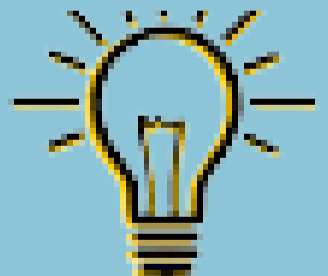
હાર્ટ એટેક એ ભારતમાં
૨૮% મૃત્યુનું કારણ છે



બધા હાર્ટ એટેકમાં ઘણા બધા લક્ષણો
હોય એવું જરૂરી નથી. ૧/૫ હાર્ટ એટેક
'સાઇલેન્ટ' હોય છે, એટલે કે એમાં કોઈ
લક્ષણો હોતા નથી

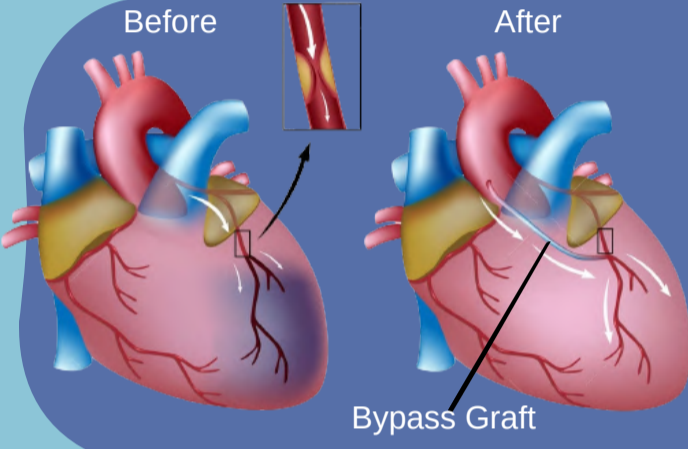
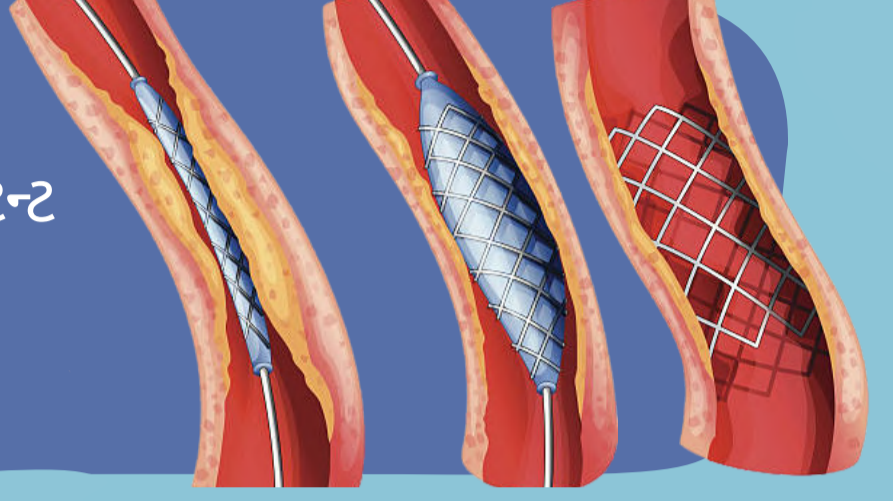


હાર્ટ એટેક આવવા માટે સ્ટ્રેસ એ એક મુખ્ય
કારણ છે. ડિપ્રેશનના દર્દીઓમાં હાર્ટ એટેક
આવવાની શક્યતા ૬૪% વધી જાય છે



સારવાર

બ્લોક ધમનીમાં સ્ટેન્ટ મૂકવો



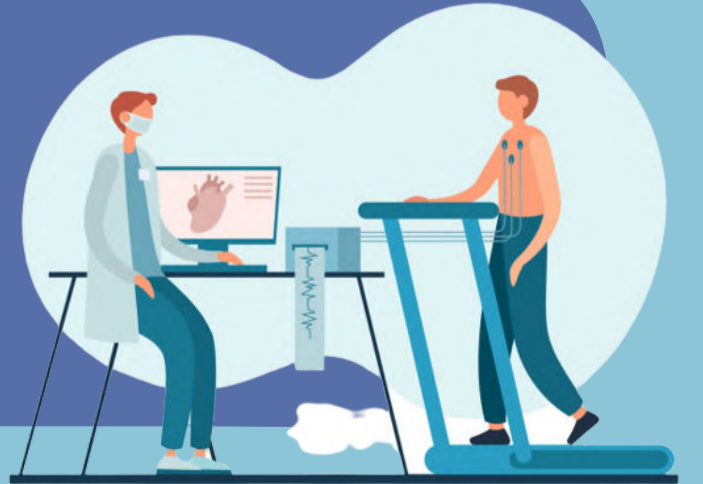
બાયપાસ સર્જરી

કોલેસ્ટ્રોલ, બીપી અને લોહી પાતળું કરવાની દવાઓ લેવી



ડાયાબિટીસ અને વજનને કંટ્રોલમાં રાખવું અને ધૂમ્રપાન અને દારૂનું સેવન બંધ કરવું

'કાર્ડિયાક રિહેબ પ્રોગ્રામ'માં જોડાવવું



પ્રિવેન્શન



અઠવાડિયામાં ૫ વાર, ૩૦ મિનીટ માટે કરસત કરવી

વજનને નિયંત્રણમાં રાખવું



હેલ્થી આહાર લેવો. ચરબી, ખાંડ અને મીઠાનો ઉપયોગ ઓછો કરવો

ધૂમ્રપાન અને દારૂનું સેવન બંધ કરવો



Control High Blood Pressure

હાઈ બીપીને કંટ્રોલ કરવું

ડાયાબિટીસને કંટ્રોલમાં રાખવું



નિયમિત હેલ્થ ચેક અપ કરાવવું