

## एनजाइना

### एनजाइना क्या है?

एनजाइना दर्द, दबाव या जकड़न है जो आमतौर पर छाती में महसूस होती है। सीने में दर्द तब हो सकता है जब व्यक्ति तनाव में हो या चलने या व्यायाम करने जैसी शारीरिक गतिविधियाँ करता हो। एनजाइना रक्त के प्रवाह में कमी और हृदय में ऑक्सीजन के कारण होता है। ये अक्सर एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनियों का सख्त होना) के कारण होते हैं। एनजाइना एक चेतावनी संकेत हो सकता है कि व्यक्ति को दिल का दौरा पड़ने का खतरा हो सकता है।

### एनजाइना के लिए मेरे जोखिम को क्या बढ़ाता है?

- उम्र 55 साल से अधिक
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गुर्दे की पुरानी बीमारी या उच्च कोलेस्ट्रॉल
- दिल की कोई समस्या, जैसे हृदय वाल्व रोग, पिछले दिल का दौरा, या बड़े हुए दिल
- एक ऐसी स्थिति जो सूजन का कारण बनती है, जैसे रूमेटोइड गठिया (आरए)
- सिगरेट पीना, सेकेंड हैंड धुएँ के आसपास रहना, या ड्रग्स का सेवन करना
- पर्याप्त व्यायाम नहीं करना, या अधिक वजन होना
- परिवार के एक सदस्य को कम उम्र में हृदय रोग का पता चला था

### लक्षण और लक्षण क्या हैं

- दबाव, जकड़न, या गर्दन, जबड़े, कंधे या पीठ में दर्द
- किसी भी हाथ में दर्द या सुन्नता
- बेचैनी जो नाराज़गी की तरह महसूस होती है
- सांस की तकलीफ, पसीना, मितली, या हल्का सिरदर्द

### एनजाइना का निदान कैसे किया जाता है?

- एक ईकेजी दिल की लय को रिकॉर्ड करता है और दिल कितनी तेजी से धड़कता है
- रक्त परीक्षण एक तनाव परीक्षण
- एक इकोकार्डियोग्राम
- कार्डियक कैथीटेराइजेशन
- एनजाइना का इलाज कैसे किया जाता है?
- रक्त के थक्कों को रोकने के लिए दवाएं दी जा सकती हैं।
- एंजियोप्लास्टी और स्टेंटिंग कोरोनरी धमनियों को खोलने में मदद करते हैं और रक्त को हृदय में प्रवाहित होने देते हैं।
- कोरोनरी धमनी बाईपास ग्राफ्ट (सीएबीजी), या ओपन हार्ट सर्जरी, हृदय में रक्त के प्रवाह में सुधार कर सकती है

### हृदय-स्वस्थ युक्तियाँ क्या हैं?

- धूम्रपान मत करो। सिगार में निकोटीन और अन्य रसायन हृदय और फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।



- स्वस्थ वजन बनाए रखें। जब वजन स्वस्थ वजन से अधिक हो, तो हृदय को अधिक मेहनत करनी पड़ती है।
- शारीरिक गतिविधि जैसे व्यायाम, आपके दिल को मजबूत करने में मदद कर सकती है।
- जितनी बार संभव हो विभिन्न प्रकार के हृदय-स्वस्थ खाद्य पदार्थ चुनें।
- सोडियम (नमक) का सेवन कम करें।
- ओमेगा -3 फैटी एसिड में उच्च खाद्य पदार्थ खाएं।

**Reference:** Micromedex's Care Notes System Online 2.0