

अंजायना (हृदयाजवळ छातीत दुखणे)

अंजायना म्हणजे काय?

अंजायना म्हणजे वेदना, दाब किंवा घट्टपणा जो सहसा छातीत जाणवतो. जेव्हा एखादी व्यक्ती तणावग्रस्त असते किंवा चालणे किंवा व्यायाम यासारख्या शारीरिक हालचाली करत असते तेव्हा छातीत दुखू शकते. हृदयाला रक्त प्रवाह आणि ऑक्सिजन कमी झाल्यामुळे अंजायना होतो. हे बहुतेकदा एथेरोस्क्लेरोसिस (धमन्यांचे कडक होणे) मुळे होतात. अंजायना हे चेतावणीचे लक्षण असू शकते की व्यक्तीला हृदयविकाराचा धोका असू शकतो.

अंजायनाचा धोका कशामुळे वाढतो?

- वय 55 वर्षांपेक्षा जास्त
- मधुमेह, उच्च रक्तदाब, तीव्र मूत्रपिंडाचा आजार किंवा उच्च कोलेस्ट्रॉल
- हृदयाची समस्या, जसे की हृदयाच्या झडपाचा आजार, मागील हृदयविकाराचा झटका किंवा वाढलेले हृदय
- संधिवात (आरए)
- सिगारेट ओढणे, किंवा ड्रग्ज वापरणे
- पुरेसा व्यायाम नाही, किंवा जास्त वजन
- कुटुंबातील एका सदस्याला तरुण वयात हृदयविकाराचे निदान झाले

अंजायना चिन्हे आणि लक्षणे

- दाब, घट्टपणा किंवा मान, जबडा, खांदा किंवा पाठदुखी
- दोन्ही हातामध्ये वेदना किंवा सुन्नपणा
- छातीत जळजळ झाल्यासारखी वाटणारी अस्वस्थता
- श्वास लागणे, घाम येणे, मळमळ होणे किंवा हलके डोके येणे

अंजायनाचे निदान कसे केले जाते?

- EKG हृदयाची लय आणि हृदयाचे ठोके किती जलद होते याची नोंद करते
- रक्त चाचण्या एक ताण चाचणी
- इकोकार्डियोग्राम
- कार्डियाक कॅथेटरायझेशन

अंजायनाचा उपचार कसा केला जातो?

- रक्ताच्या गुठळ्या टाळण्यासाठी औषधे दिली जाऊ शकतात.
- अँजिओप्लास्टी आणि स्टेंटिंगमुळे कोरोनरी धमनिया उघडण्यास मदत होते आणि हृदयाला रक्त वाहू देते.
- कोरोनरी आर्टरी बायपास ग्राफ्ट (CABG), किंवा ओपन हार्ट सर्जरी, हृदयात रक्त प्रवाह सुधारू शकते.

हृदयासाठी आरोग्यदायी टिप्स काय आहेत?

- धूम्रपान करू नका. सिगारेट आणि सिगारमधील निकोटीन आणि इतर रसायनांमुळे हृदय आणि फुफ्फुसाचे नुकसान होऊ शकते.
- निरोगी वजन राखा. जेव्हा वजन निरोगी वजनापेक्षा जास्त असते, तेव्हा हृदयाने कठोर परिश्रम केले पाहिजेत.
- शारीरिक क्रियाकलाप जसे की व्यायाम, हृदय मजबूत करण्यात मदत करू शकतात.
- शक्य तितक्या वेळा हृदयासाठी निरोगी पदार्थांची विविधता निवडा.
- तुमचे सोडियम (मीठ) सेवन कमी करा.
- ओमेगा-३ फॅटी ॲसिड जास्त असलेले पदार्थ खा.



Reference: Micromedex's Care Notes System Online 2.0