

# خواتین میں امراض قلب

- بہت سارے لوگ یہ سوچتے ہیں کہ خواتین امراض قلب میں مبتلا نہیں ہوتی ہیں۔ خواتین کسی اور مرض کی بہ نسبت امراض قلب سے زیادہ فوت ہوتی ہیں۔
- جب آپ امراض قلب کے بارے میں سوچتی ہیں تو، آپ شاید سینے کے درد کے بارے میں ہی سوچتی ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ خواتین کو سینے میں درد نہ ہو۔ اگر انہیں درد ہوتا ہے، تو، وہ اسے درد کے بجائے تکلیف، سختی یا "جکڑن" کا احساس کہہ سکتی ہیں۔ یہ درد سینے کے بجائے، پیٹھ میں یا کندھے کے پٹھوں کے درمیان بھی ہوسکتا ہے۔
- سینے میں جلن کا احساس
- پیٹھ میں، کندھوں کے درمیان درد
- سینے میں ایسا درد یا جکڑن جو جبرے، گردن، کندھوں، کان، یا بازوؤں کے اندر تک پھیل جائے
- پیڑو میں، ناف کے اوپر درد
- ایک اچھی خبر ہے: آپ اپنے دل کو صحتمند رکھنے کے اقدامات اٹھا سکتی ہیں۔

## امراض قلب کے اپنے خطرے کو کم کریں

- معلوم کریں کہ آیا آپ کے خاندان میں امراض قلب چلا آرہا ہے۔
- اکثر و بیشتر اپنے ڈاکٹر کے پاس یا مطب میں جاتی رہیں۔ معلوم کریں کہ آیا آپ کو خطرہ لاحق ہے۔
- سگریٹ نوشی نہ کریں۔ سگریٹ نوشی کرنے والے دیگر افراد سے دور رہیں۔
- اپنا فشار خون (بلڈ پریشر) کا اکثر و بیشتر جانچ کرواتی رہیں۔ اسے درست سطح پر رکھنے کے لئے آپ کو دوا لینی پڑسکتی ہے۔
- اپنے ذیابیطس کو قابو میں رکھیں۔
- اپنا کولیسٹرول اکثر و بیشتر جانچ کرواتی رہیں۔
- چاق و چوبند رہیں۔ روزانہ چہل قدمی کرنے سے آپ کو دل کا دورہ پڑنے کے امکانات کم ہوسکتے ہیں۔
- درست غذا کھائیں اور صحتمند وزن برقرار رکھیں۔
- اگر آپ حمل کو روکنے کے لئے گولیا کھاتی ہیں تو سگریٹ نوشی نہ کریں۔

خواتین یہ سوچ سکتی ہیں کہ یہ علامات کوئی بڑی بات نہیں ہیں کیونکہ وہ "سننے میں" دل کے دورے جیسی نہیں لگتی ہیں۔ ان علامات کو نظر انداز نہ کریں۔ اسی وقت اپنے ڈاکٹر کے پاس یا مطب میں جائیں۔

## خواتین میں امراض قلب کی علامات کیا ہیں؟

سب سے اہم علامت — خاطر خواہ نیند لینے کے باوجود بھی واقعی تھکا ماندہ ہونے کا احساس ہے۔ خواتین میں امراض قلب کی دیگر علامات یہ ہیں:

- سانس لینے میں دشواری
- سونے میں دشواری
- پیٹ میں گرانی کا احساس
- پریشان خاطر یا مضمحل ہونے کا احساس
- نیا یا انتہائی تکلیف دہ سر درد
- سینے میں درد
- سینے میں "گرانی" یا "جکڑن" کا احساس

# خواتین میں امراض قلب

- فشار خون کی گرانی (ہائی بلڈ پریشر)
- فشار خون کی گرانی (ہائی بلڈ پریشر) سے امراض قلب میں مبتلا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔
- فشار خون کی گرانی کو "خاموش قاتل" کہا جاتا ہے۔ اس میں مبتلا زیادہ تر افراد کو بیماری کا احساس نہیں ہوتا ہے اور انہیں معلوم ہی نہیں ہوتا ہے کہ وہ اس میں مبتلا ہیں۔
- جب جب آپ اپنے ڈاکٹر کے پاس یا مطب میں جائیں اپنا فشار خون جانچ کروالیں۔

- دل کے دوروں کو روکنے کے لئے سنّ یاس میں پہنچانے والے ہارمونز استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔
- بہت زیادہ دباؤ میں، غصے میں یا غمزدہ ہونے سے آپ کو دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ بڑھ سکتا ہے
- اگر آپ کو دل کا دورہ پڑچکا ہے تو دوا کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ کچھ دوائیں دل کا دوسرا دورہ پڑنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرسکتی ہیں۔

<http://www.fda.gov/womens> FDA کا دفتر برائے صحت خواتین

مزید معلومات کے لئے:

نیشنل ہائی بلڈ پریشر ایجوکیشن پروگرام  
بتوسط نیشنل ہارٹ، لنگ، اینڈ بلڈ انسٹی ٹیوٹ کا صحت سے متعلق مرکز معلومات  
فون: 301-592-8573

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف نیورولوجیکل ڈس آرڈر اینڈ اسٹروک کا دفتر معلومات  
فون: 301-496-5751  
<http://www.ninds.nih.gov>