



ਅਨਜਾਇਨਾ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ)

Angina (Chest pain)

ਅਨਜਾਇਨਾ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਦਿਲ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ) ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬੰਦ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਘੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਨਜਾਇਨਾ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਅਨਜਾਇਨਾ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦਬਾਅ ਵਰਗੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਵਾਂਗ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਨ, ਬੇਹਜ਼ਮੀ ਵਰਗੀ (ਛਾਤੀ ਜਲਨ ਵਾਂਗ ਦੀ) ਦਰਦ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਮੋਢਿਆਂ, ਬਾਹਾਂ, ਗਰਦਨ, ਜਬਾੜੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਆਰਾਮੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਨਾਈਟਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅਨਜਾਇਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ:

Types of angina:

- ਸਥਿਰ ਅਨਜਾਇਨਾ- ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਸਰਤ, ਥਕੇਵਾਂ, ਤਨਾਉ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਾਰਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਸਥਿਰ ਅਨਜਾਇਨਾ- ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸਥਿਰ ਅਨਜਾਇਨਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਂਗ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵੱਖਰੀ (ਭਿੰਨ) ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਨਜਾਇਨਾ - ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਈਕਰੋਵੈਸਕੂਲਰ ਅਨਜਾਇਨਾ - ਨਾੜੀ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਨਜਾਇਨਾ - ਅਸਾਧਾਰਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਜਿਹੀ ਬੇਆਰਾਮੀ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਖਾਸ (ਅਸਾਧਾਰਣ) ਲੱਛਣਾਂ ਵਰਗਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ:

Care at home:

- ਜਦੋਂ ਅਨਜਾਇਨਾ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ: 1. ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਰੁੱਕ ਜਾਓ 2. ਬੈਠ ਜਾਓ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ 3. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾਈਟਰੋ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਓ - ਹਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ (ਸਪ੍ਰੇ), ਤੁਸੀਂ 3 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਫੇਰ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 9-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਾਉਣਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ
- ਭੋਜਨ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ ਖਾਓ। ਵਧੇਰੇ ਖਾਥਾ ਭੋਜਨ ਬੇਚੈਨੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਵ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਤਨਾਉ ਘੱਟ ਕਰੋ





ਅਨਜਾਇਨਾ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ)

Angina (Chest pain)

ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

Certain medications may be prescribed:

- ਨਾਈਟਰੇਟ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਈਟਰੋਗਲਿਸਰੀਨ। ਨਾਈਟਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਸਪ੍ਰੇ (ਫੁਹਾਰ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਬਲੱਡ ਥਿਨਰਜ਼) ਜਾਂ ਐਂਟੀ ਪਲੇਟਲੈਟ ਦਵਾਈਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੀਟਾ ਬਲਾਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲਾਕਰਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਅਨਜਾਇਨਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਉ: 9-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

Get immediate medical attention: Call 9-1-1

- ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਬਾਉ (ਭਾਰ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਨਾਈਟਰੋਗਲਿਸਰੀਨ (5 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਨਾਲ 3 ਵਾਰੀ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ) ਨਾਲ ਨਾ ਜਾਵੇ
- ਪਸੀਨਾ ਆਵੇ
- ਸਾਹ ਚੜੇ (ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਨਾ ਹੋਵੇ)
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਵੇ (ਪੇਟ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ)
- ਦਿਲ ਤੇਜ਼, ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਕ (ਬੇਤਰਤੀਬ) ਧੜਕੇ
- ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਭਾਰਾ ਲਗੇ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ
- ਚੁਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਅਜਿਹਾ ਲਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਭਾਰ ਹੈ



ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

Additional Instructions:

Reference:

Heart & Stroke foundation Canada, Angina, 2006

Providence Health care, Chest pain pathway, patient information, 2005

National Heart, lung and blood institute, Angina, 2006