हार्ट एट्याक अर्थात् हृदयाघात

Heart Attack

A heart attack is also called a myocardial infarction or MI. It occurs when a blood vessel that provides the heart muscle with oxygen becomes blocked, stopping blood flow to a part of the heart. If treatment is not done right away, part of the heart muscle dies. The sooner you get help, the less damage you will have to your heart.

Blockage in the blood vessel may occur from:

- Fatty deposits called plaque
- A blood clot
- A spasm in the blood vessel

हृदयाघातलाई मायोकार्डियल इन्फार्क्शन अथवा MI पनि भनिन्छ। यो त्यतिबेला हुन्छ जब हृदयको मांसपेशीमा अक्सिजन पुर्‍याउने रक्तवाहिनी नली अवरूद्ध हुन्छ अनि हृदयको एक हिस्सामा रगतको प्रवाह बन्द हुन्छ। यदि यसको तत्काल उपचार गरिएन भने, हृदयको मांसपेशीको त्यो हिस्साको मृत्यु हुन्छ। तपाईंले जति छिटो उपचार प्राप्त गर्नुहुन्छ, तपाईंको हृदयमा त्यति नै कम्ती क्षति पुग्छ।

रक्तवाहिनी नली निम्न कारणहरूले गर्दा अवरूद्ध हुन सक्छ:

- बोसो जम्मा हुनु जसलाई प्लाक भनिन्छ
- रगतको फाल्सो
- रक्तवाहिनी नलीमा सङ्चन

Signs of a Heart Attack

- Pain, pressure, tightness, heaviness, squeezing or burning in your chest, arm, jaw, shoulders or neck
  - Occurs both during activity and at rest
  - Lasts for more than 5 minutes or goes away then comes back
- Sweating
- Shortness of breath
- Nausea or vomiting
- Stomach pain or heartburn
- Feeling very tired, dizzy or faint
- Feeling scared or panicked

Call 911 right away if you have any of these signs. Sit or lie down until the emergency team arrives. Do not drive to the hospital or delay by calling your doctor.

Some people, especially women, may not have chest pain, or they may have very mild signs. The more signs you have, the more likely you are having a heart attack.

हार्ट एट्याक अर्थात् हृदयाघातका लक्षणहरू

- तपाईंको छाती, पाखुरो, च्यापु, काँध वा घिच्रोमा पीडा, दबाउ, जकड्याहट, बोझ, निमोठाइ अथवा जलन
  - सक्रिय वा निष्क्रिय, दुवै अवस्थाहरूमा हुन सक्छ
  - 5 मिनटहरूभन्दा अधिक समयसम्म रहन्छ वा जान्छ अनि फेरि फर्किएर आउँछ
- पसिना आउनु
- सास फेर्दा स्वाँ स्वाँ हुनु
- वाकवाकी लाग्ने वा वान्ता हुने
- पेटमा पीडा वा हृदयमा जलन
- अत्यधिक थकानको अनुभव, रिँगटा लाग्नु वा दुर्बल अनुभव गर्नु
- डरको अनुभव वा भयले आतङ्कित हुनु

यदि तपाईंमा यीमध्ये कुनै पनि लक्षणहरू छन् भने, तत्काल 911-मा फोन गर्नुहोस्। आपतकालीन टोली नआइपुगिञ्जेल बस्नुहोस् वा पल्टिनुहोस्। गाडी चलाएर अस्पताल नजानुहोस् अथवा आफ्नो डक्टरलाई फोन गरेर विलम्ब नगर्नुहोस्।

कतिपय मानिसहरू, विशेष गरी महिलाहरूलाई छातीमा पीडा नहुन पनि सक्छ, अथवा उनीहरूमा अति नै हल्का लक्षणहरू हुन्छन्। तपाईंमा जति अधिक लक्षणहरू प्रकट हुन्छन्, तपाईंलाई हृदयाघात भइरहेको सम्भावना त्यति नै बढी हुन्छ।

If you had a heart attack before, you may have different signs with a second heart attack. Do not ignore your signs. Call for help quickly to limit damage to your heart.

यदि तपाईंलाई पहिले एकपल्ट हृदयाघात भइसकेको छ भने, दोस्रोपल्टको हृदयाघातमा तपाईंमा भिन्नै प्रकारका लक्षणहरू प्रकट हुन सक्छन्। आफूमा प्रकट हुने लक्षणहरूको उपेक्षा नगर्नुहोस्। तपाईंको हृदयलाई पुग्ने क्षतिलाई सीमित तुल्याउनको लागि चाँडोभन्दा चाँडो सहायता प्राप्त गर्ने फोन गर्नुहोस्।

Your Care at the Hospital

Tests will be done to see if you had a heart attack and if there was damage to your heart. You may be in the hospital for a few days. You may be started on medicines and have treatments to improve the blood flow to your heart.

अस्पतालमा तपाईंको हेरचाह

तपाईंलाई हार्ट एट्याक अर्थात् हृदयाघात भएको छ वा छैन अनि त्यहाँ तपाईंको हृदयलाई क्षति पुगेको छ वा छैन, यी सबको पत्तो लगाउन जाँचहरू गरिनेछन्। तपाईं केही दिनहरूको लागि अस्पतालमा बस्ने आवश्यकता पर्न सक्छ। तपाईंको हृदयमा रगतको प्रवाहमा सुधार गर्नको लागि तपाईंलाई औषधिहरू दिएर प्रारम्भ गर्न सकिन्छ अनि उपचार प्रक्रिया सुरू गर्न सकिन्छ।

After Leaving the Hospital

- **Go to your follow-up doctor's appointments**.
- **Ask about getting into a cardiac rehab program** to help you gain strength and get more active.
- **Limit your activity for 4 to 6 weeks**.
  - Rest each day. Rest for 1 hour after eating meals and at least 30 minutes after activities such as bathing, showering or shaving.
  - Increase your activity over time.
  - Limit stair climbing. Take the stairs slowly.
  - Avoid lifting more than 10 pounds or 4.5 kilograms. Do not vacuum, mow grass, rake or shovel. You may do light housework.
  - Ask your doctor when you can drive and when you can return to work.
  - Talk to your doctor about any limits if you plan to travel.
  - Sexual activity can be started again when you are able to walk up 20 stairs without any problems.

अस्पतालबाट छुट्टी भएपछि

- **फलो-अप निम्ति डक्टरका एपोएन्टमेन्टहरूमा उपस्थित हुनुहोस्**।
- **कार्डियाक रिह्याब प्रोग्राममा सामेल हुनेबारे सोध्नहोस्** जसले तपाईंको शक्तिमा वृद्धि गर्न अनि अधिक सक्रिय रहनमा मद्दत पुर्‍याउँछ।
- **4-देखि 6 साताहरूको लागि आफ्नो गतिविधिलाई सीमित तुल्याउनुहोस्**।
  - हरेक दिन आराम गर्नुहोस्। भोजनहरू खाएपछि 1 घण्टा अनि स्नान, शावरमा नुहाउनु वा दाह्री खौरिनु जस्ता क्रियाकलापहरू पश्चात् कम्तीमा पनि 30 मिनटहरूको लागि गर्नुहोस्।
  - समयका साथ आफ्नो गतिविधिलाई बढाउँदै लैजानुहोस्।
  - भर्‍याङ चढ्ने क्रियाकलापलाई सीमित तुल्याउनुहोस्। भर्‍याङमा बिस्तारै चढ्नुहोस्।
  - 10 पाउन्ड वा 4.5 किलोग्रामभन्दा अधिक ओजन उठाउनुबाट बाँच्नुहोस्। भ्याक्यूम पम्पले सफाइ गर्ने, मसिनद्वारा घाँस काट्ने, दाँते औजारले सफाइ गर्ने अथवा बेलचा वा फरूवा चलाउने जस्ता कामहरू नगर्नुहोस्। तपाईंले घरको हल्का कामकाज गर्न सक्नुहुन्छ।
  - तपाईंले कहिलेदेखि गाडी चलाउन सक्नुहुन्छ अनि तपाईं कहिलदेखि काममा वापस जान सक्नुहुन्छ, त्यसबारे आफ्नो डक्टरलाई सोध्नहोस्।
  - यदि तपाईंले यात्रा गर्ने योजना बनाइरहनु भएको छ भने, यसका सीमाहरूको सम्बन्धमा आफ्नो डक्टरसित कुराकानी गर्नुहोस्।
  - तपाईं कुनै समस्याहरू विना नै 20 सिँढीहरू उक्लनु समर्थ हुनुभएपछि यौनक्रियासम्बन्धी गतिविधिहरूलाई पुनः सुरू गर्न सकिन्छ।

- **Follow the diet your doctor and dietitian suggest.** Eat foods that are low in fat. Avoid salty foods.
- **Weigh yourself each day** to check for fluid build-up. Extra fluid makes your heart work harder. Call your doctor if you gain 2 to 3 pounds or 1 kilogram overnight.
- **Avoid temperatures that are very hot or very cold.** Do not use a hot tub, spa or whirlpool. Stay indoors during humid weather or very hot (higher than 80˚ F or 27˚ C) or cold (lower than 30˚ F or 1˚ C) temperatures.
- **Watch your emotions.** Many people feel very sad or have changes in emotions after a heart attack. Call your doctor if this gets worse or does not go away in a few weeks.

Your doctor may give you other instructions.

- **तपाईंका डक्टर अथवा आहार-विशेषज्ञको सुझाउ अनुसारको भोजन ग्रहण गर्नुहोस्।** वसा कम्ती भएका भोजनहरू खानुहोस्। अधिक नून भएका भोजनहरू नखानुहोस्।
- शरीरमा द्रवहरूको वृद्धिको जाँच गर्न **हरेक दिन आफ्नो तौल लिनुहोस्।** अतिरिक्त द्रव छ भने तपाईंको हृदयले अधिक परिश्रम गर्नुपर्छ। तपाईंको तौल एकै रातमा 2-देखि 3 पाउन्ड वा 1 किलोग्राम बढ्यो भने आफ्नो डक्टरलाई फोन गर्नुहोस्।
- **अति नै तातो वा अति नै चिसो तापमानहरूबाट जोगिनुहोस्।** हट (तातो) टब, स्पा वा वर्ल्पूल (पानीको भुमरी)-को उपयोग नगर्नुहोस्। ओस भएको अर्थात् आर्द्र वा औंधी गरम (80˚ F वा 27˚ C-भन्दा अधिक) वा जाडो (30˚ F वा 1˚ C-भन्दा कम्ती) मौसममा घरभित्रै रहनुहोस्।
- **आफ्ना भावनाहरूप्रति ध्यान दिनुहोस्।** हार्ट एट्याक पश्चात् धेरै मानिसहरूले अत्यधिक दुःखको अनुभव गर्छन् अथवा उनीहरूका भावनाहरूमा परिवर्तनहरू आउँछन्। यदि स्थिति झनै बिग्रिएर गयो वा केही साताहरू पश्चात् पनि स्थिति जस्ताको तस्तै रह्यो भने, आफ्नो डक्टरलाई फोन गर्नुहोस्।

तपाईंका डक्टरले तपाईंलाई अन्य निर्देशहरू दिन सक्छन्।

Improve Your Heart Health

There are things you can do to improve your heart health.

- Do not smoke or use tobacco products and avoid other people's tobacco smoke.
- Treat high blood pressure if you have it.
- Exercise at least 30 minutes each day.
- Eat a healthy diet that has less fat, salt and sugars.
- Keep your weight in a normal range.
- Control your blood sugar if you have diabetes.
- See your doctor for regular check ups and take your medicines as ordered.

Talk to your doctor or nurse if you have any question or concerns.

तपाईंको हृदय को स्वास्थ्यमा सुधार गर्नुहोस्

तपाईंको हृदयको स्वास्थ्यमा सुधार गर्नको लागि यस्ता केही उपायहरू छन् जसलाई तपाईंले अपनाउन सक्नुहुन्छ।

- ` धुम्रपान नगर्नुहोस् वा तमाखु उत्पादहरूको उपयोग नगर्नुहोस् अनि अन्य व्यक्तिहरूको तमाखु धूम्रपानबाट जोगिनुहोस्।
- यदि छ भने, उच्च रक्तचापको उपचार गर्नुहोस्।
- प्रत्येक दिन कम्तीमा पनि 30 मिनटहरूको लागि व्यायाम गर्नुहोस्।
- वसा, नून अनि चिनी कम्ती भएको स्वस्थ भोजन खानुहोस्।
- आफ्नो तौललाई सामान्य को सीमा अन्तर्गत राख्नहेस्।
- यदि तपाईंलाई मधुमेह छ भने, आफ्नो रगतमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रणमा राख्नहोस्।
- नियमित जाँचको लागि डक्टरकोमा जानुहोस् अनि दिइएका निर्देशहरू अनुसार आफ्ना औषधिहरू लिनुहोस्।

तपाईंसित कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने, तपाईंको डक्टर वा नर्ससित यसबारे कुरा गर्नुहोस्।

© 2005 - February 21, 2021, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.