Resuscitation Council UK

કાર્ડિઆક એરેસ્ટ પછી મદદ

ની સાથે ભાગીદારીમાં

ACHUB BYWYD CYMRU
SAVE A LIFE CYMRU

Department of Health
An Roinn Sláinte
Männystrie O Poustie
www.health-ni.gov.uk

NHS England

GIG CYMRU
NHS WALES

NHS SCOTLAND

હૃદય અને થવાના કારણો

રિસુસિટેશન કાઉન્સિલ યુકે સમજે છે કે કાર્ડિયાક અરેસ્ટ પછી રીકવરીનો સમયગાળો દરેક માટે અલગ હોય છે. અમે આ સંસાધન તમને કાર્ડિયાક અરેસ્ટ વિશે વધુ માહિતી આપવા અને તમારા, તમારા પરિવાર અને મિત્રો માટે ઉપલબ્ધ સહાય આપવા માટે બનાવ્યું છે.

હૃદય એક પંપ છે જે આખા શરીરમાં લોહી મોકલે છે. લોહી કોષોમાં ઓક્સિજન અને પોષક તત્વોનું વહન કરે છે અને કચરાના ઉત્પાદનોને દૂર કરે છે, જેનાથી શરીર સામાન્ય રીતે કાર્ય કરી શકે તે જરૂરી બને છે. હૃદયની અંદર વિદ્યુત સંકેતો હોય છે જે તેને પંપ કરવાનું કહે છે.

હૃદયની ધબકારા બંધ થઈ જાય ત્યારે હૃદયના અટકાવા થાય છે. વ્યક્તિ તરત જ બેભાન થઈ જાય છે અને શ્વાસ લેવાનું બંધ કરી દે છે અથવા તેઓ સામાન્ય રીતે શ્વાસ લેતા નથી. તે દર વર્ષે યુકેમાં હજારો લોકોને અસર કરે છે. તે સામાન્ય રીતે ચેતવણી વિના થાય છે અને કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે છે, જોકે પહેલાથી જ હૃદય રોગ ધરાવતા લોકોને તેનું જોખમ વધારે હોય છે.

હૃદયને લોહી પહોંચાડતી રક્તવાહિનીઓ સાંકડી અથવા બ્લોક થઈ જાય છે, જેનાથી હૃદયના સ્નાયુને લોહીનો પુરવઠો પ્રભાવિત થાય છે ત્યારે હૃદયરોગનો હુમલો આવે છે. રક્ત પ્રવાહનો આ અભાવ હૃદયને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આ કાર્ડિયાક અરેસ્ટ જેવું નથી, જોકે, હૃદયના સ્નાયુઓને નુકસાન થવાના કારણે કાર્ડિયાક અરેસ્ટ થઈ શકે છે.

પ્રારંભિક કાર્ડિયોપલ્મોનરી રિસુસિટેશન (CPR) અને ડિફિબ્રિલેશન બચવાની શક્યતા વધારે છે.

- CPR માં, વ્યક્તિ હૃદયને ધબકતું રાખવા અને શરીરમાં લોહી વહેતું રાખવા માટે પોતાના હાથથી છાતી પર દબાવે છે. તેમાં ફેફસાંમાં ઓક્સિજન પહોંચાડવાનો પણ સમાવેશ થઈ શકે છે.
- ડિફિબ્રિલેશન એ ડિફિબ્રિલેટર દ્વારા આપવામાં આવતો એક વિદ્યુત આંચકો છે જે હૃદયના ધબકારા પુનઃસ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે.

CPR કેવી રીતે કરવું તે જાણવા માટે અથવા જો તમને રિસુસિટેશન વિશે વધુ જાણવામાં રસ હોય, તો www.resus.org.uk/how-to-do-cpr

અથવા નીચે આપેલ QR કોડ સ્કેન કરો.

કાર્ડિયાક અરેસ્ટ થવાના કારણો

કાર્ડિયાક અરેસ્ટના અનેક કારણો છે, આ બધા હૃદયની સ્થિતિ સાથે સીધા સંબંધિત નથી, જોકે હૃદય ધબકતું બંધ થઈ જાય ત્યારે કાર્ડિયાક અરેસ્ટ થાય છે.

કાર્ડિયાક અરેસ્ટ પછી, બચી ગયેલા લોકોને અમુક સમય માટે હોસ્પિટલની સંભાળ મળશે,જેમાં સઘન, ક્રિટિકલ અથવા કોરોનરી કેર જેવા વિશેષ એકમમાં સમય વિતાવવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

હોસ્પિટલમાં, તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તમારી સાથે વાત કરશે કે તમારા હૃદયરોગના હુમલાનું કારણ શું હોઈ શકે છે. કારણ શોધવા માટે તમારે ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે, અને ડિસ્ચાર્જ પછી વધુ ટેસ્ટ કરાવવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ એવી કોઈપણ સારવારની ચર્ચા કરશે જે તેમને લાગે છે કે તે તમારા સ્વસ્થ થવામાં મદદ કરી શકે છે અને વધુ હૃદયરોગના હુમલાને અટકાવી શકે છે.

ડિસ્ચાર્જ સમયે, એવું બની શકે છે કે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તમારા હૃદય બંધ થવાનું કારણ નક્કી કરી શકી ન હોય. આને આઇડિયોપેથિક કારણ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

તમારા માટે સપોર્ટ

કાર્ડિયાક અરેસ્ટમાંથી સાજા થવામાં સમય લાગી શકે છે, અને તમારી સાજા થવામાં ઉતાવળ ન કરવી એ મહત્વપૂર્ણ છે.

આ સમય દરમિયાન, તમને વિવિધ આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો તરફથી મદદ અને સમર્થન મળશે. તમારા કાર્ડિયાક અરેસ્ટના કારણ અને તમારા લક્ષણોના આધારે, તેમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- **ડોકટરો (તમારા પોતાના GP સહિત)**
- **નર્સો**
- **ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ**
- **ફાર્માસિસ્ટ**
- **વ્યવસાયિક ચિકિત્સકો**
- **સલાહકારો**
- **ક્લિનિકલ સાયકોલોજિસ્ટો**
- **ક્લિનિકલ એક્સરસાઇઝ ફિઝિયોલોજિસ્ટ.**

આ આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો તમને યોગ્ય સંભાળ સુનિશ્ચિત કરવા માટે શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ થવામાં મદદ કરશે.

સામાન્ય રીતે સ્વસ્થ થવાની પ્રક્રિયા તબક્કાવાર થાય છે, જે હોસ્પિટલમાં શરૂ થાય છે, જ્યાં તમારી સ્થિતિનું નજીકથી નિરીક્ષણ કરી શકાય છે અને ભવિષ્ય માટે તમારી વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરી શકાય છે. તમને કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશનની ઓફર કરવામાં આવી શકે છે.

કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન વિશે વધુ માહિતીઅહીં મળી શકે છે
www.bhf.org.uk/informationsupport/support/practical-support/cardiac-rehabilitation

દરેક કાર્ડિયાક અરેસ્ટ થી બચી ગયેલા દરેક વ્યક્તિને અલગ અલગ પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે,અને તમને મળતું માર્ગદર્શન અથવા સલાહ તમારી જરૂરિયાતોને અનુરૂપ હશે. કાર્ડિયાક અરેસ્ટથી બચી ગયેલા લોકોએ કાર્ડિયાક અરેસ્ટ પછીના અઠવાડિયા અને મહિનાઓમાં વિવિધ લક્ષણોની જાણ કરી છે, જે તેમના રોજિંદા જીવનને અસર કરી શકે છે.

કાર્ડિયાક અરેસ્ટ સર્વાઈવર તરીકે તમને નીચેની સમસ્યાઓનો અનુભવ થઈ શકે છે:

- **થાક અથવા તીવ્ર થાક અને વધુ આરામ કરવાની જરૂરિયાત**
- **તમારી યાદશક્તિ, ધ્યાન, વિચાર અથવા સમસ્યા હલ કરવાની ક્ષમતા**
- **ચિંતા, ભય અથવા ખરાબ મૂડ**
- **તમારા શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, જેમાં ઉર્જા સ્તરમાં ઘટાડો શામેલ છે.**

કાર્ડિયાક અરેસ્ટમાંથી બચી ગયેલા દરેક વ્યક્તિને આ સમસ્યાઓ થતી નથી, અને તે કેટલી ગંભીર છે તે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ બદલાય છે. જ્યારે તમે ઘરે પાછા ફરો છો અથવા કામ પર જાઓ છો ત્યારે તમને કેટલીક સમસ્યાઓ વધુ સ્પષ્ટ થતી જોવા મળશે.

તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તમારા શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યમાં થતા કોઈપણ ફેરફારોથી વાકેફ હોય તે મહત્વપૂર્ણ છે જેથી તેઓ તમને સ્વસ્થ થવામાં મદદ કરવા માટે સહાયક સારવારની ભલામણ કરી શકે. તમારી કોઈપણ ચિંતાઓ વિશે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ (તમારા GP સહિત) સાથે વાત કરો.

રિસુસિટેશન કાઉન્સિલ યુકે પાસે કાર્ડિયાક અરેસ્ટથી **પ્રભાવિત કોઈપણ વ્યક્તિ માટે** કાર્ડિયાક અરેસ્ટ પછી મદદ માટે એક સમર્પિત વેબપેજ છે. અહીં, તમને તમારી રીકવરીમાં મદદ કરવા માટે સંસાધનો મળશે, જેમાં હેલ્પલાઇન્સનો સમાવેશ થાય છે જ્યાં તમે આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો , અને જૂથો જ્યાં તમે એવા લોકોને મળી શકો છો જેઓ આ પ્રકારના અનુભવમાંથી પસાર થયા હોય તેવા પીઅર સપોર્ટ સાથે વાત કરી શકો છો.

આ વેબપેજમાં તમારા પરિવાર, મિત્રો અને CPR કરાવનાર અથવા જોનાર કોઈપણ વ્યક્તિ માટે ઉપયોગી માહિતી અને સપોર્ટ પણ સામેલ છે.

www.resus.org.uk/support-after-ca ની મુલાકાત લો.

અથવા નીચે આપેલ QR કોડ સ્કેન કરો.

ડ્રાઇવિંગ

કાર્ડિયાક અરેસ્ટ પછી ડ્રાઇવિંગ પર કોઈ પ્રતિબંધ છે કે નહીં તે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તમને જણાવશે. કોઈપણ પ્રતિબંધો તમારા કાર્ડિયાક અરેસ્ટના કારણ, તમારા સ્વાસ્થ્ય પર તેની અસર અને તમને મળેલી સારવાર પર આધારિત હશે.

કામ પર પાછા ફરવું

ઘણા લોકો કાર્ડિયાક અરેસ્ટ પછી કામ પર પાછા ફરવા સક્ષમ હોય છે, પરંતુ આ કેટલી ઝડપથી થાય છે તે તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તમે કયા પ્રકારના કામ કરો છો તેના પર આધાર રાખે છે.

તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ તમને કામ પર પાછા ફરવા માટે કેટલો સમય લાગશે તે વિશે વધુ વિગતવાર માર્ગદર્શન આપશે. તમારા એમ્પ્લોયર સાથે વાત કરવી તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે, જે તમારી જરૂરિયાતોને અનુરૂપ કામ પર પાછા ફરવામાં મદદ કરી શકે છે.

મુખ્ય આરોગ્યસંભાળ ટીમના સંપર્કો

તમારી નોંધો અને પ્રશ્નો માટે તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમને પૂછવાની જગ્યા:

રિસુસિટેશન કાઉન્સિલ યુકે દ્વારા પ્રકાશિત
2025, ઓક્ટોબર, વર્ઝન વન
resus.org.uk | enquiries@resus.org.uk | 020 7388 4678
રિસુસિટેશન કાઉન્સિલ યુકે, ફર્સ્ટ ફ્લોર, 60-62 માર્ગારેટ સ્ટ્રીટ, લંડન, W1W 8TF