



Resuscitation
Council UK

دل کے دورے کے بعد نگہداشت



کی شراکت میں



ACHUB BYWYD CYMRU
SAVE A LIFE CYMRU

دی ہارٹ اینڈ دل کا دورہ

ریسیٹیویشن کونسل یو کے سمجھتا ہے کہ دل کے دورے کے بعد بحالی کا سفر ہر فرد کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ ہم نے یہ مواد اس لیے تیار کیا ہے تاکہ آپ کو دل کے دورے اور آپ، آپ کے خاندان اور دوستوں کے لیے دستیاب معاونت کے بارے میں مزید معلومات فراہم کی جا سکیں۔

دل ایک پمپ ہے جو خون کو جسم کے مختلف حصوں میں بھیجتا ہے۔ خون خلیات تک آکسیجن اور غذائی اجزاء پہنچاتا ہے اور فضلہ جات کو دور کرتا ہے، یہ جسم کے معمول کے مطابق کام کرنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ دل کے اندر برقی سگنلز ہوتے ہیں جو اسے پمپ کرنے کا حکم دیتے ہیں۔

دل کا دورہ اس وقت ہوتا ہے جب دل اچانک جسم میں خون پمپ کرنا بند کر دیتا ہے۔ شخص فوراً بے ہوش ہو جاتا ہے اور سانس لینا بند کر دیتا ہے یا معمول کے مطابق سانس نہیں لیتا۔ یہ ہر سال برطانیہ میں لاکھوں افراد کو متاثر کرتا ہے۔ یہ عموماً بغیر کسی انتباہ کے ہوتا ہے اور کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے، حالانکہ دل کی بنیادی بیماری والے افراد میں اس کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

دل کا دورہ اس وقت ہوتا ہے جب دل کو خون فراہم کرنے والی خون کی نالیاں تنگ یا بند ہو جائیں، جس سے دل کے پٹھے تک خون کی فراہمی متاثر ہوتی ہے۔ خون کے بہاؤ کی یہ کمی دل کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ دل کے دورے کے مترادف نہیں ہے، تاہم، دل کے پٹھے کے نقصان کی وجہ سے دل کا دورہ ایک پیچیدگی کے طور پر ہو سکتا ہے۔

ابتدائی کارڈیوپلمونری ریسسیٹیشن (CPR) اور ڈیفیبریلیشن بقا کے امکانات بڑھا دیتے ہیں۔

✓ CPR وہ عمل ہے جس میں کوئی شخص سینے پر دباؤ ڈال کر دل کو دستی طور پر دھڑکنے اور خون کو جسم میں گردش کرنے کے لیے رکھتا ہے۔ اس میں یہ بھی شامل ہو سکتا ہے کہ وہ پھیپھڑوں تک آکسیجن پہنچائیں۔

✓ ڈیفیبریلیشن، ایک ڈیفیبریلیٹر سے دیا جانے والا برقی جھٹکا ہے تاکہ دل کے دھڑکنے کے رِدم کو بحال کرنے میں مدد ملے۔

سی پی آر کرنے کا طریقہ سیکھنے کے لیے یا اگر آپ جاننا چاہتے ہیں ریسسیٹیشن کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، وزٹ کریں <http://www.resus.org.uk/how-to-do-cpr>

یا نیچے دیا گیا QR کوڈ اسکین کریں۔



کی وجوہات دل کا دورہ

دل کے دورے کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں، جو سب براہ راست دل کی بیماری سے متعلق نہیں ہوتے، حالانکہ دل کا دورہ اس وقت ہوتا ہے جب دل دھڑکنا بند کر دے۔

کارڈیوک اریسٹ کے بعد، بچ جانے والے افراد کو ہسپتال میں نگہداشت کا دورانیہ گزارنا ہوگا، جس میں اسپیشلسٹ یونٹس جیسے انتہائی نگہداشت، کریٹیکل نگہداشت یا کورونری نگہداشت میں وقت شامل ہو سکتا ہے۔

ہسپتال میں رہتے ہوئے، آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم آپ سے بات کرے گی کہ آپ کے دل کے دورے کی وجہ کیا ہو سکتی ہے۔ آپ کے دل کے دورے کی وجہ معلوم کرنے کے لیے ٹیسٹ کیے جا سکتے ہیں، اور ڈسچارج کے بعد مزید ٹیسٹ کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔

آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم آپ سے وہ علاج زیرِ غور لائے گی جو ان کے خیال میں آپ کی بحالی میں مددگار ہو سکتے ہیں اور مزید دل کے دوروں کو روک سکتے ہیں۔

ڈسچارج کے وقت، آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم ممکنہ طور پر آپ کے دل کے دورے کی وجہ شناخت کرنے سے قاصر رہی ہو۔ اسے غیر معلوم سبب کہا جاتا ہے۔

آپ کے لیے معاونت

دل کے دورے سے بحالی میں وقت لگ سکتا ہے اور اپنی صحت یابی میں جلدی نہ کرنا بہت ضروری ہے۔

اس دوران، آپ کو مختلف ہیلتھ کیئر پیشہ ور افراد سے مدد اور معاونت ملے گی۔ آپ کے دل کے دورے کی وجہ اور آپ کی علامات پر منحصر، اس میں شامل ہو سکتا ہے:

- ✓ ڈاکٹرز (آپ کے ذاتی جی پی سمیت)
- ✓ نرسیں
- ✓ فزیوتھراپسٹس
- ✓ فارماسسٹز
- ✓ پیشہ ورانہ معالج
- ✓ مشیران
- ✓ کلینیکل ماہرینِ نفسیات
- ✓ کلینیکل ایکسرسائز فزیولوجسٹ

یہ ہیلتھ کیئر پیشہ ور آپ کی بحالی میں جسمانی اور نفسیاتی طور پر معاونت کریں گے تاکہ مناسب دیکھ بھال کو یقینی بنایا جا سکے۔

بحالی کا عمل عموماً مراحل میں ہوتا ہے، ہسپتال سے شروع ہوتا ہے، جہاں آپ کی حالت کا قریب سے معائنہ کیا جا سکتا ہے اور آپ کی مستقبل کے لیے انفرادی ضروریات کا جائزہ لیا جا سکتا ہے۔ آپ کو دل کی بحالی کی پیشکش کی جا سکتی ہے۔



دل کی بحالی کے بارے میں مزید معلومات درج ذیل جگہ پر حاصل کی جا سکتی ہیں۔

www.bhf.org.uk/information/support/support/practical-support/cardiac-rehabilitation

جو بھی شخص دل کے دورے سے بچتا ہے اسے مختلف چیلنجز کا سامنا کرنا پڑے گا، اور جو بھی رہنمائی یا مشورہ آپ کو دیا جائے گا وہ آپ کی ضروریات کے مطابق ہوگا۔ دل کے دورے سے بچنے والے افراد نے اپنے دل کے دورے کے بعد بقتوں اور مہینوں میں مختلف علامات کی رپورٹ دی ہیں، جو ان کی روزمرہ زندگی پر اثر ڈال سکتی ہیں۔

بطور کارڈیک اریسٹ سے بچ جانے والے فرد، آپ کو درج ذیل مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے:

- ✓ تھکن یا شدید کمزوری اور معمول سے زیادہ آرام کی ضرورت
- ✓ آپ کی یادداشت، توجہ، سوچ یا مسئلہ حل کرنے کی صلاحیت
- ✓ پریشانی، خوف یا اداسی
- ✓ آپ کی جسمانی صحت، بشمول توانائی کی کم سطح

تمام کارڈیک اریسٹ سے بچ جانے والے افراد کو یہ مسائل نہیں ہوتے اور ان کی شدت ہر فرد میں مختلف ہو سکتی ہے۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ کچھ مسائل گھر واپس آنے یا کام پر جانے کے بعد زیادہ واضح ہو جاتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ آپ کی صحت کی ٹیم آپ کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت میں کسی بھی تبدیلی سے آگاہ ہو تاکہ وہ آپ کی بحالی میں مدد کے لیے مناسب علاج تجویز کر سکیں۔ اپنی صحت کی ٹیم (جس میں آپ کے اپنے جنرل پریکٹیشنر بھی شامل ہیں) سے اپنے کسی بھی تحفظات کے بارے میں بات کریں۔

ریسوسیٹیشن کونسل یو کے کا کارڈیک اریسٹ کے بعد مدد کے لیے ایک مخصوص **ویب پیج** موجود ہے جو کسی بھی شخص کے لیے ہے جو کارڈیک اریسٹ سے متاثر ہوا ہو۔ یہاں آپ کو اپنی بحالی میں مدد کے لیے وسائل ملیں گے، جن میں بیلپ لائنز شامل ہیں جہاں آپ کسی صحت کے پیشہ ور سے بات کر سکتے ہیں، اور ہم مرتبہ سپورٹ گروپس جہاں آپ ایسے لوگوں سے مل سکتے ہیں جو اسی طرح کے تجربے سے گزر چکے ہیں۔

ویب پیج میں آپ کے خاندان اور دوستوں کے لیے بھی مفید معلومات اور مدد شامل ہے، اور ان لوگوں کے لیے بھی جو سی پی آر کر چکے ہیں یا اس کے گواہ رہے ہیں۔

وزٹ کریں [http://www.resus.org.uk/support after-ca-](http://www.resus.org.uk/support-after-ca-)

یا نیچے دیا گیا QR کوڈ اسکین کریں۔



آپ کی صحت کی ٹیم آپ کو بتائے گی کہ کارڈیک اریسٹ کے بعد آپ کو ڈرائیونگ کے حوالے سے کسی پابندی کا خیال رکھنا ضروری ہے یا نہیں۔ کسی بھی پابندی کا انحصار آپ کے کارڈیک اریسٹ کی وجہ، اس کے آپ کی صحت پر اثر اور آپ کو دی جانے والی علاج پر ہوگا۔

بہت سے لوگ کارڈیک اریسٹ کے بعد دوبارہ کام پر واپس جا پاتے ہیں، لیکن یہ کہ کتنی جلدی واپس جا سکتے ہیں، آپ کی صحت اور آپ کے کام کی نوعیت پر منحصر ہوگا۔

آپ کی صحت کی ٹیم آپ کو تفصیلی رہنمائی فراہم کرے گی کہ آپ کو کام پر واپس جانے میں کتنا وقت لگے گا۔ آپ کے لیے یہ مفید ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے آجر سے بات کریں، جو آپ کی انفرادی ضروریات کے مطابق آپ کے کام پر واپس جانے میں مدد کر سکتا ہے۔

اہم صحت کی ٹیم کے رابطے

This image shows a single sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

This image shows a single page from a notebook or ledger. The page is white with light blue horizontal ruling lines spaced evenly apart. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines.

ریسوسیٹیشن کونسل یو کے، فرسٹ فلور، 60-62 مارگریٹ اسٹریٹ، لندن، W1W 8TF