

# دل کے دورے کی علامات جانئیے۔



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

دل کے دورے کی علامات مردوں اور خواتین میں مختلف ہو  
سکتی ہیں۔

• آپکے کندھوں کے جوڑوں کے درمیان یا پھر آپکے سینے اور پیٹھ میں  
شدید درد

• اوپرے دھڑ میں تیزی سے اٹھنے والا درد

• سانس لینے میں مشکل

• ٹھنڈے پسینے آنا

• غیر معمولی یا بغیر وجہ کے تھکاوٹ محسوس ہونا

• چکر آنا

• متلی محسوس ہونا

## اسپرین کے متعلق حقیقت جانئیے۔

دل کے دورے سے بچاؤ کے لیے اسپرین کا روزانہ استعمال ہر  
کسی کے لیے ٹھیک نہیں ہے۔

• اپنے ڈاکٹر سے پوچھیے کہ کیا آپ کو اسپرین کا استعمال کرنا چاہیے۔

• اگر اسپرین آپکے لیے صحیح ہے تو معلوم کریں کہ :

- آپ کو کتنی مقدار لینی چاہیے۔

- کتنی مرتبہ اس کا استعمال کریں۔

- اسپرین کتنے عرصے تک استعمال کریں۔

کچھ مصنوعات میں اسپرین کے ساتھ کچھ اور اجزاء بھی موجود ہوتے

ہیں اور ان کا استعمال لمبے عرصے کے لیے ٹھیک نہیں۔

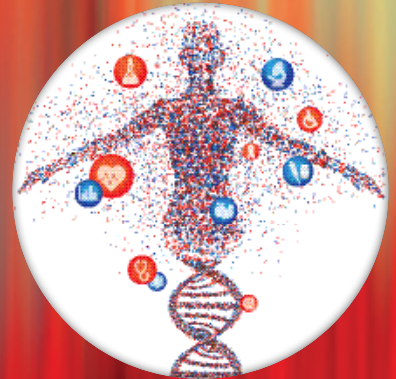
• اپنے ڈاکٹر یا صحت کے عملے کو ان تمام دوائیوں اور سپلیمنٹ کے بارے میں

آگاہ کریں جو آپ لیتے ہیں۔ آپکے فشار خون کا خطرہ بڑھ سکتا ہے اگر آپ

اسپرین کے ساتھ دیگر دوائیوں، وٹامن یا جڑی بوٹیوں کا استعمال کرتے ہیں۔

## دل کی صحت

شاید آپ سمجھتے ہوں کہ دل کی بیماری  
صرف مردوں کو ہی متاثر کرتی ہے۔ یہ سچ  
نہیں۔ دل کی بیماری عورتوں میں ہونے والی  
اموات کی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔  
ایف ڈی اے کے پاس آپ کو اپنے دل کے  
بارے میں اچھے فیصلے کرنے میں مدد دینے  
کے لیے کچھ مشورے ہیں۔



FDA Office of Women's Health  
[www.fda.gov/womenshearthealth](http://www.fda.gov/womenshearthealth)

# دل کی صحت

## اپنے دل کی حالت کو سنبھالیے۔

دل کی عام بیماریاں مثلاً بلند فشار خون، ذیابیطیس اور بلند کولیسٹرول وغیرہ آپ کے لیے دل کی بیماری کے خطرے کو بڑھا سکتی ہیں۔

- اپنی دوائیں ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ دوائیں لینا ہرگز بند نہ کریں حتیٰ کہ آپ کا ڈاکٹر کہے۔
- اگر آپ کو ذیابیطیس ہے تو اپنے خون میں شکر کی مقدار کی جانچ کریں۔
- اپنے فشار خون اور کولیسٹرول کی جانچ کروائیں۔
- اگر آپ حاملہ ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں کہ آپ اپنی صحت کا حمل کے دوران کیسے خیال رکھ سکتے ہیں۔
- کچھ خواتین کو اپنے دل کے کام میں مدد کے لیے ایک آلے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے کہ آپ کے لیے کون سا آلہ بہترین ہے۔

## دل کے لیے صحت مند غذا کھائیے۔

کھانے کی لیبل پر لکھی ہوئی غذائی معلومات آپ کو صحت مندانہ انتخاب

- ایسی غذا کا انتخاب کریں جو کم نمک یا کم سوڈیم والی ہو۔
- ٹرانس فیٹ والی غذاؤں کا استعمال محدود کریں۔ زیادہ ٹرانس فیٹ دل کے دورے کا سبب بن سکتا ہے۔
- شکر کا استعمال کم کریں۔ شکر کو گلوکوز، فرکٹوز، سکروز یا پھر کارن سیرپ کے طور پر بھی لکھا جا سکتا ہے۔

یہ معلوماتی صفحہ خواتین کی صحت کے ایف ڈی اے دفتر کی طرف سے ترتیب دیا گیا ہے۔  
خواتین کی دل کی صحت کے متعلق مزید معلومات کے لیے ایف ڈی اے کی ویب سائٹ پر جائیں:

[www.fda.gov/womenshearthealth](http://www.fda.gov/womenshearthealth)