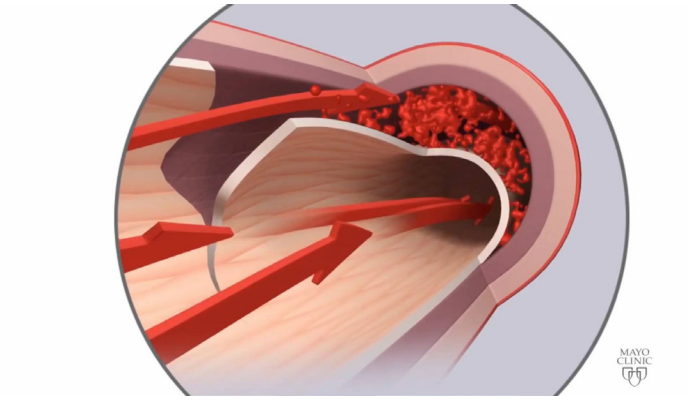
SCAD ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

Spontaneous Coronary Artery Dissection (ਸਪੌਂਟੇਨੀਅਸ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਸੈਕਸ਼ਨ, SCAD) ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਚੀਰਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਗਤਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਗਤਲਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਲ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧਦੀ-ਘੱਟਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



SCAD ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ 'ਆਮ' ਮਰੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ — ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਔਰਤਾਂ (ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦ), ਜੋ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਪਿਛੋਕੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

SCAD ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?

- **SCAD** ਰਿਵਾਇਤੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮੋਟਾਪਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ SCAD ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ?

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ **SCAD** ਦਾ/ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਹਨ
- ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- 70% ਮਾਮਲੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 45 ਤੋਂ 52 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, **SCAD ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ**
- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ SCAD ਦੇ 10-15% ਮਾਮਲੇ, ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਫਾਈਬਰੋਮਸਕਿਊਲਰ ਡਿਸਪਲੇਸੀਆ (FMD) ਅਕਸਰ **SCAD** ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੀਰਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਨੂੰ
- **SCAD** 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ: ਮੇਯੋ ਕਲੀਨਿਕ

SCAD ਕਾਰਨ ਪਏ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ **ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ** ਇਹ ਹੈ ਕਿ **ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਗ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ GP (ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ **SCAD** ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਨਵੀਨਤਮ ਸਰਵੋਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.SCADResearch.com.au** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

SCAD ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ – ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਹਕੀਕਤ

SCAD ਕਾਰਨ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਪੌਂਟੇਨੀਅਸ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਸੈਕਸ਼ਨ (SCAD) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ** – ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰੋਪੋਨਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਕੋਰੋਨਰੀ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ** – ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੰਗਦਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਪੱਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਧਮਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਨਲੀ (ਕੈਥੀਟਰ) ਪਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਆਏ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ECG)** – ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ, ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਮਾਪ ਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- **CT ਸਕੈਨ** – ਇਹ ਕੋਰੋਨਰੀ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ ਵਰਗਾ ਹੀ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਫ਼ਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਮਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਲੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਰੋਨਰੀ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ ਜਿੰਨਾ ਸਟੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਇੰਟਰਾਵੈਸਕਿਊਲਰ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ (IVUS) ਅਤੇ ਔਪਟੀਕਲ ਕੋਹੀਰੈਂਸ ਟੋਮੋਗ੍ਰਾਫੀ (OCT)** – ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਜਾਂਚ ਟੈਸਟ ਹਨ ਜੋ ਕੋਰੋਨਰੀ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਥੀਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ SCAD ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਧਮਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ** – ਇਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਰੱਖੇ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਰਾਹੀਂ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ SCAD ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

SCAD ਕਾਰਨ ਪਏ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **SCAD** ਦਾ ਹਰ ਮਾਮਲਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਕਸਰਤ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਅਕਸਰ **SCAD** ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟ੍ਰਿਪਟਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ GP (ਡਾਕਟਰ) ਅਤੇ ਕੈਮਿਸਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵੇਂ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ **SCAD** ਦਾ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ: ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੀਂ ਹਕੀਕਤ

SCAD ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀ ਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਨੀ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਚੀਰਾ 35 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਮਾਮਲਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — **SCAD** ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲ ਢਲਣ ਵਿੱਚ,

3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। **SCAD** ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁੱਝ ਬਚਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ, ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਇੰਨ੍ਹਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਨਾਮ ਵੀ ਹੈ – ਪੋਸਟ-ਕਾਰਡੀਅਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਜਨਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਪੋਸਟ-ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈੱਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (PTSD) ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, **www.BeyondBlue.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ **SCAD** ਕਾਰਨ ਪਏ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ 'ਨਵੀਂ ਹਕੀਕਤ' ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ। ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠੋ** – ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ **SCAD** ਦੀ ਰੋਗ ਪਛਾਣ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਝਟਕੇ ਦੇ ਰੂਪ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਅਤੇ **SCAD** ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- **ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ** – ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਵੇ, GP (ਡਾਕਟਰ) ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਡਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- **ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ** – ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ SCAD ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਬਾਕੀ ਦੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਮਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **SCAD ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ** – ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ। **SCAD** ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫੇਸਬੁੱਕ ਗਰੁੱਪ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜੋ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ: www.facebook.com/groups/Australian**SCAD**survivors **SCAD** ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਵੀ, ਫੇਸਬੁੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਰੋਤ: ਵਿਕਟਰ ਚੈਂਗ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **www.beyondblue.org.au** 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ Beyond Blue Australia (ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਨੂੰ **1300 22 4636**'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ SCAD ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ

ਕੀ ਇਹ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

SCADਲਗਭਗ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਰੁਝਾਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸਦਾ ਵਿਰਾਸਤੀ ਜਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਜੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ SCAD ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਕਦੋਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹੋਰ ਲੰਬੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਿਉਂਕਿ **SCAD** ਦਾ ਹਰ ਮਾਮਲਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ **SCAD** ਕਾਰਨ ਆਏ ਚੀਰੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੀਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਜਟਿਲਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ?

ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ, 10 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਗਭਗ 30% ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਲੋਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ SCAD ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ **SCAD** ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੁਬਾਰਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ **SCAD** ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਦੌੜਣ ਜਾਂ ਸੁੰਨਸਾਨ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ **ਨਹੀਂ** ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **SCAD** ਦੀ ਘਟਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੁਬਾਰਾ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ (ਆਈਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ ਕਸਰਤ), ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ **SCAD** ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

SCAD ਕਾਰਨ ਪਏ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਬਾੜੇ, ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ **SCAD** ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਸਰੋਤ: ਵਿਕਟਰ ਚੈਂਗ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਅਤੇ ਮੇਯੋ ਕਲੀਨਿਕ

ਅੱਗੇ ਕੀ?

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ! ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ SCAD ਸਰਵਾਈਵਰ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਹੋਰ **SCAD** ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਓ।

SCAD Research Inc Australia (SCAD ਰਿਸਰਚ ਇੰਕ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਵੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ 5k **SCAD**addles For Research ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਦਲ ਸੈਰਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ **SCAD** ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫ਼ੰਡ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਕਟਰ ਚੈਂਗ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦੇ **SCAD** ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।

ਵਿਕਟਰ ਚੈਂਗ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ, ਸਪੌਂਟੇਨੀਅਸ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਸੈਕਸ਼ਨ (**SCAD**) ਬਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਖੋਜ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, **SCAD** ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਖੋਜ ਇੰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **SCAD** ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ scad@victorchang.edu.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ Mayo Clinic (ਮੇਯੋ ਕਲੀਨਿਕ) ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਪੌਂਟੇਨੀਅਸ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਸੈਕਸ਼ਨ (**SCAD**) ਸੰਬੰਧੀ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ **SCAD** ਸਰਵਾਈਵਰ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਈਮੇਲ: mayoscad@mayo.edu

SCAD ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.scadresearch.com.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ Australian Cardiovascular Health & Rehabilitation Association (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕਿਊਲਰ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਨੂੰ +612 9431 8653 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ Heart Foundation (ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.HeartFoundation.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।