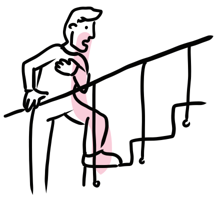
HeartLife FOUNDATION

ਕੀ ਇਹ oHCM ਹੈ?

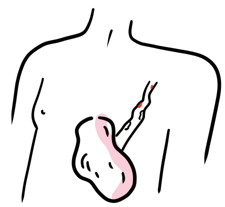
ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੌਫਿਕ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ (HCM) ਬਨਾਮ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੌਫਿਕ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ (oHCM) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੌਫਿਕ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ (HCM) ਕੀ ਹੈ?



HCM ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਲਈ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੋਟਾਪਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਪਟਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀਵਾਰ ਹੈ।

ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੌਫਿਕ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ (oHCM) ਕੀ ਹੈ?



ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਹਾਈਪਰਟ੍ਰੌਫਿਕ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ (oHCM) ਕੀ ਹੈ? oHCM ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ HCM ਹੈ। oHCM ਵਿੱਚ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ, ਬਿਨਾਂ ਔਬਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ HCM ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

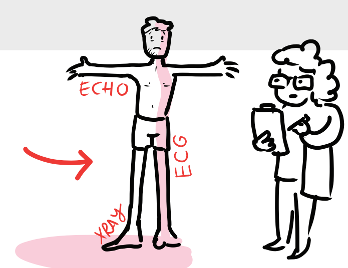
ਫਰਕ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ:

HCM ਦਾ ਨਿਦਾਨ:

- **ਇਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ:** ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਉਂਡ ਜੋ ਮੋਟੀ ਹੋਈ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਐਮ.ਆਰ.ਆਈ. (MRI):** ਦਿਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਜੈਨੇਟਿਕ ਟੈਸਟਿੰਗ:** ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਜੀਨ ਹੈ ਜੋ HCM ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

oHCM ਦਾ ਨਿਦਾਨ:

- **ਡੌਪਲਰ ਨਾਲ ਇਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ:** ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾ ਅਤੇ ਖੂਨ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ ਟੈਸਟ:** ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਰੁਕਾਵਟ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਕਾਰਡੀਅਕ ਕੈਥੀਟਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ:** ਦਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।



ਲੱਛਣ: HCM ਬਨਾਮ oHCM

HCM ਲੱਛਣ:

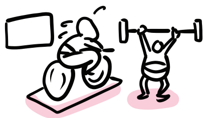
1. **ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ:** ਅਕਸਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।
2. **ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ:** ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ।
3. **ਧੜਕਣ ਵਧਣਾ:** ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
4. **ਥਕਾਵਟ:** ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਅਪਹੁੰਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
5. **ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ:** ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

oHCM ਦੇ ਲੱਛਣ:

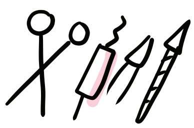
1. **ਸਾਰੇ HCM ਦੇ ਲੱਛਣ:** ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਧੜਕਣ ਵਧਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
2. **ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼:** ਰੁਕਾਵਟ ਦਿਲ ਲਈ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
3. **ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਰਦ:** ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
4. **ਐਕਸਰਸ਼ਨਲ ਸਿੰਕੋਪ:** ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੂਨ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ:

HCM ਦਾ ਇਲਾਜ:



- **ਦਵਾਈਆਂ:** ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:** ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ (ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਚੋ), ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।



oHCM ਦਾ ਇਲਾਜ:

ਦਵਾਈਆਂ: HCM ਵਾਂਗ, ਪਰ ਰੁਕਾਵਟ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਸੈਪਟਲ ਮਾਈਕਟੋਮੀ: ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਮੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ।

- **ਅਲਕੋਹਲ ਸੈਪਟਲ ਐਬਲੇਸ਼ਨ**: ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿੱਥੇ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਇਮਪਲਾਂਟੇਬਲ ਡਿਵਾਈਸ:** ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਸਮੇਕਰ ਜਾਂ ਡਿਫ਼ਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ ਲਗਾਉਣਾ।

HCM ਅਤੇ oHCM ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਦੋਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ:

ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ: HCM ਜਾਂ oHCM ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤ: ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ।

ਵਕਾਲਤ: ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਖੋਜ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਮਿਸ਼ਨ

HeartLife ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼-ਸੰਚਾਲਿਤ ਚੈਰੀਟੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ, ਸਿੱਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੱਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

oHCM ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
ਸਾਡੇ ਨਾਲ heartlife.ca/academy/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

heartlife.acad

HeartLife™ FOUNDATION | ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ TD READY COMMITMENT

www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™
Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.