

மாரடைப்பு ஏற்படும்போது ஒவ்வொரு நிமிடமும் மதிப்பு மிக்கது



எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அறிந்து
கொள்ளுங்கள்:

- மார்பில் அசௌகரியம், வலி, அல்லது சில நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் அழுத்தம், அல்லது அது விட்டுவிட்டு வருதல்
- புஜங்கள், முதுகு, கழுத்து, தாடை அல்லது வயிறு உட்பட உடலின் மேல்பகுதியில் அசௌகரியம் அல்லது வலி
- மூச்சுத் திணறல்
- தலைசுற்றல், குமட்டல், அல்லது வாந்தி
- மிகுந்த சோர்வு
- திடீரென வியர்த்தல்

மார்பு வலி ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் மாரடைப்புக்கான பொதுவான அறிகுறியாகும். மேலே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள பிற பொதுவான அறிகுறிகளில் சில பெண்களுக்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடும். அவசரகாலத்தில் நீங்கள் இருக்கக்கூடிய பாதுகாப்பான இடம் மருத்துவமனைதான். தயங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். 911 அழையுங்கள்.

கொள்ளைநோய்க் காலமாக இருந்தாலும், இதய விஷயத்தில் அக்கறை காட்டுவது அவசியம். உடற்பயிற்சி செய்வது, சமச்சீரான உணவு உண்பது, வழக்கமான மருத்துவ ஆலோசனைகள், மற்றும் நோய் அறிகுறிகளை உடனுக்குடன் கவனித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் இந்த இதய மாதத்திலிருந்து (Heart Month) இதய ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள். உங்களை பத்திரமாக கவனித்துக் கொள்ள நாங்கள் தயாராக இருக்கிறோம்.

இதய ஆரோக்கியம் குறித்து மேலும் அறிய: stanfordhealthcare.org/hearthealthy



Stanford
HEALTH CARE
STANFORD MEDICINE