

# గుండెపోటు సమయంలో, ప్రతి నిమిషం చాలా ముఖ్యం



హెచ్చరిక సంకేతాలను తెలుసుకోండి:

- ఛాతీలో అసౌకర్యం, నొప్పి లేదా ఒత్తిడి కొన్ని నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఉంటుంది, లేదా అది తగ్గిపోతుంది మళ్ళీ వస్తుంది
- చేతులు, వీపు, మెడ, దవడ లేదా కడుపుతో సహా శరీరం ఎగువ భాగంలో అసౌకర్యం లేదా నొప్పి
- ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి కష్టం
- తల తిరగడం, వికారం, లేదా వాంతులు
- విపరీతమైన అలసట
- చల్లని చెమట

పురుషులు మరియు స్త్రీలలో గుండెపోటు యొక్క అత్యంత సాధారణ లక్షణం అంటే ఛాతీలో నొప్పి. పైన పేర్కొన్న కొన్ని ఇతర సాధారణ లక్షణాలను మహిళలు నివేదించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీరు ఉండగలిగే అత్యంత సురక్షితమైన ప్రదేశం అంటే అది ఆసుపత్రి. సంకోచించకండి. 911 నెంబర్ కి కాల్ చేయండి.

మహమ్మారి సమయంలో కూడా మీ హృదయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. వ్యాయామం చేయడం, సమతుల్య ఆహారం తినడం, సాధారణ వైద్య విజిట్లను కొనసాగించడం మరియు అనారోగ్య సంకేతాలను వెంటనే పరిష్కరించడం ద్వారా ఈ హార్ట్ మంత్ (Heart Month) నుండి హృదయ ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మిమ్మల్ని సురక్షితంగా చూసుకోవడానికి మేము సిద్ధంగా ఉన్నాము.

కార్డియోవాస్కులర్ ఆరోగ్యం గురించి [stanfordhealthcare.org/hearthealthy](https://stanfordhealthcare.org/hearthealthy) వద్ద మరింత తెలుసుకోండి



**Stanford**  
**HEALTH CARE**  
STANFORD MEDICINE