

# હાર્ટ એટેક આવે ત્યારે શું કરવું?

હોરિ-પટલ પહોંચતાં પહેલા

છાતીમાં વચ્ચોવચ (અંદરના ભાગમાં) જ્યારે સખત દુઃખાવો થાય, આખા શરીરે પરસેવો વળી જાય, ગભરામણ થાય ત્યારે જરા પણ સમય બગાડ્યા વગર દર્દીને હોરિ-પટલ પહોંચાડી દેવો જોઈએ. હાર્ટ એટેકના દર્દીને જેટલી જલદી સારવાર મળવી શરૂ થાય એટલું જોખમ આછું. હાર્ટ એટેકના દર્દીએ એટેક વખતે મન સ્વસ્થ રાખી ચિંતા કર્યા વગર આરામ કરવો ખૂબ જરૂરી છે. એમ્બ્યુલન્સ બોલાવવાનું કે બીજી કોઈ રીતે હોરિ-પટલ સુધી પહોંચાડવાની વ્યવસ્થા કરવાનું, દોડાદોડીનું કામ ઘરમાં હાજર અન્ય વ્યક્તિને નચિંતપણે સોંપી દેવું જોઈએ.

જો એમ્બ્યુલન્સ કે ડોક્ટરને આવવામાં પંદર વીસ મિનિટથી વધુ સમય થવાનો હોય તો અન્ય કોઈ વાહનમાં ઝડપભેર હોરિ-પટલ ભેગા થઈ જવું વધુ સલામત છે. વાહનમાં જે સ્થિતિમાં ઓછામાં ઓછું દર્દ થાય એ સ્થિતિમાં બેસવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે બેસવામાં દર્દ ઓછું હોય છે અને સુવાથી વધી શકે છે. હોરિ-પટલ પહોંચવામાં કલાકથી વધુ સમય લાગે એમ હોય તો હાર્ટ એટેકની શંકા લાગતી હોય એવા દર્દીએ એરપીરીન (300 મિ.ગ્રા.) ની અડધી ગોળી લઈ લેવી જોઈએ. આ ગોળી હાર્ટ એટેકથી થતાં નુકસાન અને મોતની શક્યતા ઘટાડે છે. સખત એસિડીટીવાળા, બેકાબૂ હાઇબ્લડપ્રેશરવાળા, એટેકને કારણે બ્લડપ્રેશર એકદમ ઘટી ગયું હોય એવા અને એરપીરીનથી રીએક્શન આવતુ હોય એવા દર્દીઓએ એરપીરીન ગોળી ન લેવી જોઈએ.

નજીકની હોરિ-પટલ જેમાં હાર્ટ-રપેશ્યાલીસ્ટ અને આઇ.સી.સી.યુ.ની સગવડ હોય એની પહેલેથી નોંધ રાખી મૂકો, જેથી ઇમરજન્સીના સમયે એક હોરિ-પટલમાંથી બીજી હોરિ-પટલના ઘડકાથી બચી જવાય છે અને સમયસર યોગ્ય સારવાર શરૂ થાય. હાર્ટ એટેકની શંકા પણ થતી હોય તો પણ હોરિ-પટલમાં જઈને તરત તપાસ કરાવી લેવી એ ઘરે બેઠા તબિયત બગડવાની સહ જેવા કરતાં વધુ સલાહભર્યું છે.

હોરિ-પટલ લઈ જતી વખતે દર્દીનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. જો હાર્ટ એટેકનો દર્દી બેભાન થઈ જાય, એની નાડીના ઘબકારા જતા રહે અને છાતી પર કાન મૂકવાથી પણ ઘબકારા ન સંભળાય તો તરત કાર્ડિયેક મસાજ આપવો જોઈએ. દરેક નાગરિકે આવી પરિસ્થિતિ સર્જાય એ અગાઉ જ કાર્ડિયેક મસાજની તાલીમ લેવી જોઈએ.

[હૃદય અચાનક બંધ પડી જાય ત્યારે જરૂરી કાર્ડિયેક મસાજ અને કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ](#)