



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

Add 15 Years |

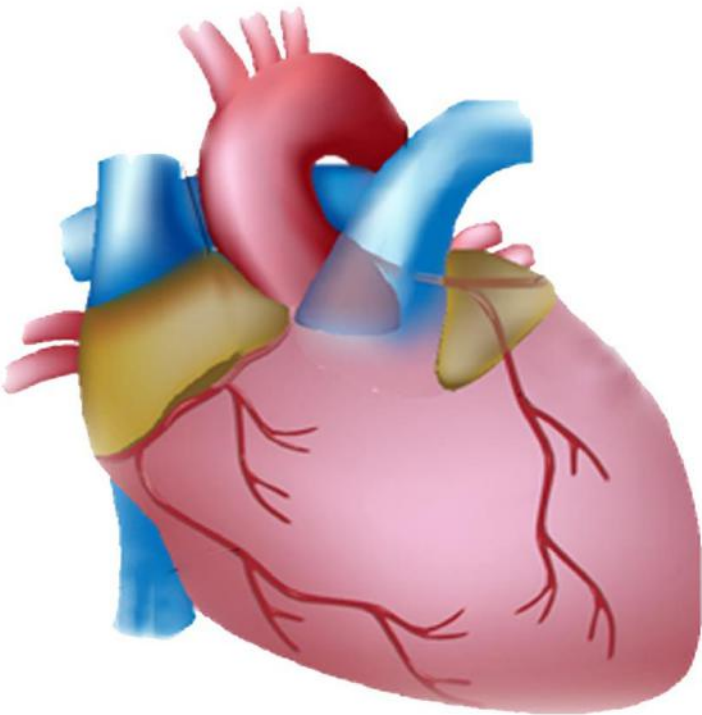
हार्ट, हार्ट, हार्ट

हेल्दी हार्ट❤की योजना बनाएं

या

अनहेल्दी हार्ट❤का रिस्क उठाएं

USA/INDIA, Edition 2020 | HINDI (हिंदी)



लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,

एम.डी./डी.एम.

एम्स, एम.ए.एम.सी. और

दिल्ली विश्वविद्यालय से

एम.डी. मेडिसिन, यूएसए

डी.एम./फैलोशिप, यूएसए



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हम क्यों सोचते हैं कि हम आपके जीवन में 15 साल जोड़ देंगे?

जरा सोचिए इस बारे में !

चलिए मैं एक उदाहरण देता हूँ, जिसकी मदद से हम समझ पाएंगे।

सोचिये, हमें पूरे एक साल के लिए सारे सब्जेक्ट्स की पढ़ाई करनी है, और ऐसा हो कि हमने पूरे वर्ष किताब खोली तक नहीं, और बहुत सारी कक्षाओं में भाग ही नहीं लिया, और कभी भी पढ़ाई में पूरा ध्यान नहीं दिया, तब निश्चित रूप से हम कक्षा के शीर्ष 25% में नहीं हो सकते, तो आप सोच सकते हैं, कि रिजल्ट क्या होगा? आप फेल हो जायेंगे।

चमत्कार असल ज़िन्दगी में नहीं होते हैं।

भारत में तो अक्सर (पर यू.एस.ए. USA में नहीं कह सकते।), हम एमडी डॉक्टर आपके ऊपर बहुत ध्यान देते हैं, और फोकस भी करते हैं जिसे अलार्मिंग सिमटम्स कहते हैं। (हम इसे मुश्किल में खाने वाली दवाई भी कहते हैं)

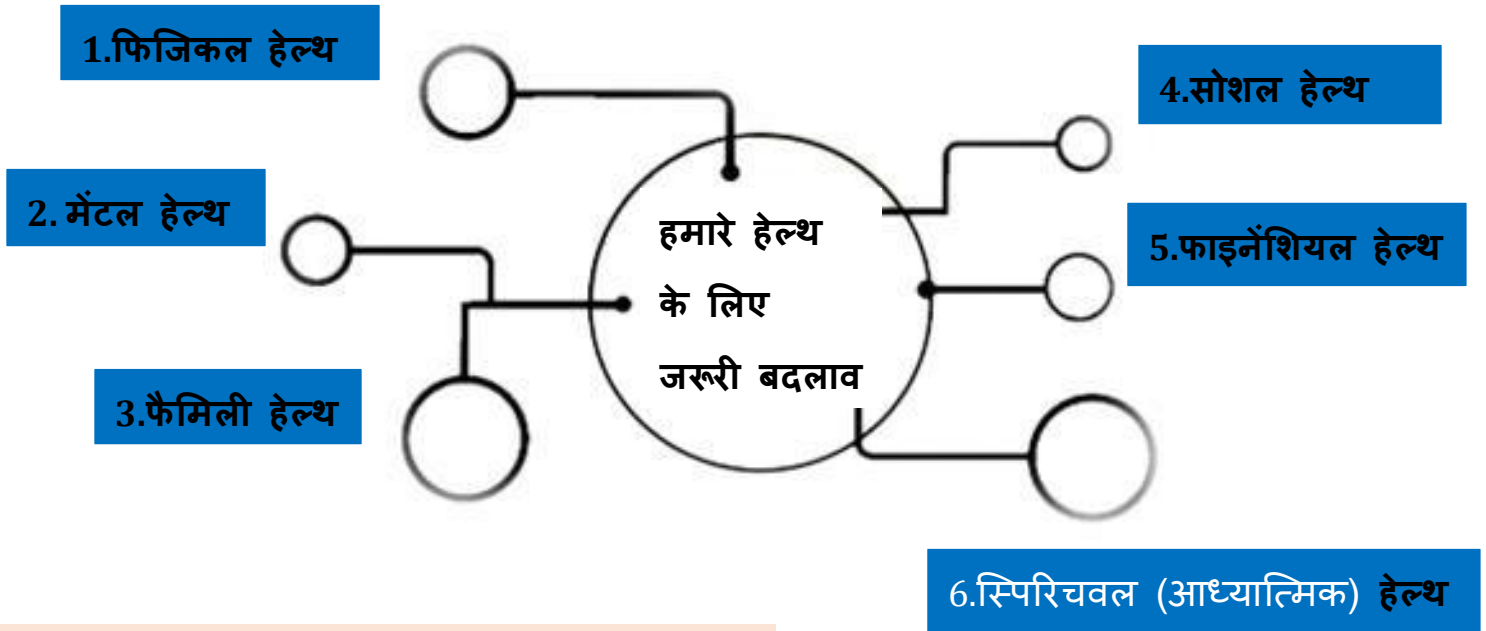
2020 में या आने वाले सालों में, ये “अलार्मिंग सिमटम्स” (जिसे “क्राइसेस में डिसिन” भी कहते हैं) काफी कम मात्रा में पहुँच जायेगा, इससे पहले कि हम 50 से 75 वर्ष के आयु वर्ग में आते हैं।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

प्रोवाइडेड

हम अपने हेल्थ (में डिकल परिभाषा में) के बारे में जानते हैं और बेसिक में डिकल के बारे में जानकारी हासिल करते हैं, हम सक्रिय रूप से योजना बनाते हैं और हम ध्यान देते हैं:



मेंरा विश्वास कीजिए ये सभी 6 हेल्थ बहुत जरूरी हैं।
रिजल्ट बहुत ही ड्रामैटिक (नाटकीय) होगा।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

अस्वीकरण

एक एमडी फिजिशियन के रूप में मैं जितनी भी किताबें लिखता हूँ, वो अपने जीवन के सभी अनुभवों के द्वारा, अपनी पूरी टीम के साथ लिखता हूँ। *अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए मैं वो सारी बातें बताता हूँ, जो हम सबको जानना जरूरी होता है।*

2020 में, किसी भी प्रकार की *अज्ञानता कोई आशीर्वाद नहीं है।*

मैं सिफारिश करता हूँ कि कोई भी जो मिडिल स्कूल (8th कक्षा में मतलब 13 साल की उम्र) में पहुँचा है, उन्हें ये किताबें पढ़नी शुरू करनी चाहिए, जिससे कि उन्हें अपनी हेल्थ के बारे में बहुत आम में डिकल बातें पता चलना शुरू हो जाएँगी।

ये सभी किताबें बहुत ही आसान हिंदी, इंग्लिश और कई सारी भाषाओं में लिखी गई हैं। जिससे कि पढ़ने वालों को किसी भी प्रकार की कोई परेशानी न हो। किसी भी प्रकार की गलत आदतों (स्मोकिंग और शराब आदि) में पड़ने से पहले यदि आपको में डिकल ज्ञान हो जाये तो आप उन गलत आदतों से दूर रहेंगे और एक स्वस्थ जीवन जी पायेंगे।

मेरी सभी रिसर्च और समझ यही कहती है कि - 13 साल की उम्र से शुरू, यानी जब आप अपनी किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं, तो हमारा व्यक्तित्व, हमारी आदतें, हमारी पसंद और नापसंद - सभी 26 साल या उससे अधिक उम्र तक वही रहते हैं।

USA और इंडिया दोनों ही में रे लिए बहुत प्यारे हैं।

इंडिया में मैं रा जन्म हुआ और मैं रे माता-पिता वहीं रहते हैं, और यूएसए (USA) में मैं री पत्नी और बच्चे रहते हैं।



यूएसए (USA) में रहते हुए, एक बात में रे लिए स्पष्ट हो जाती है कि वहाँ के लोग में डिकल विभाग का भरपूर लाभ उठा रहे हैं।

हमारे भारतीय समाज में हम ऐसा नहीं करते हैं, अगर हमारे दोस्तों और परिवार के लोगों को कुछ में डिकल समस्या आती है, तो हम पूरी तरह से सरकारी और प्राइवेट अस्पतालों और डॉक्टरों की दया पर निर्भर हो जाते हैं जिन पर हम बिल्कुल भी भरोसा नहीं कर सकते हैं। भारत में लोगों को ये सोचना चाहिए कि वो खुद का पैसा खर्च करते हैं,

मैं वो सभी में डिकल जानकारी देना चाहता हूँ, जो सिर्फ हम में डिकल डॉक्टर्स के पास होती हैं। जिससे कि आप बुद्धिमता और विश्वास के साथ अपना निर्णय ले सकें और आपकी हेल्थ आपके अपने हाथों में हो।

पर भी फिर मैं यही कहना चाहता हूँ कि कोई भी दवाई लेने से पहले अपने डॉक्टर्स से सलाह जरूर लें।

वे सभी में डिकल जानकारियां जो मैंने अपनी किताबों में दी हैं, वे आपको आसानी से मिल जाएँगी। मैंने यहाँ बहुत ही आसान भाषा में वो भी बहुत सारी अलग अलग भाषाओं में आपको सभी में डिकल जानकारियां प्रदान करने की कोशिश की है जिससे कि आप अच्छे से समझ सकें और आपको अपने सवालों के ज़वाब मिल सकें। जब आपको यही नहीं पता होगा कि करना क्या है? तो आप सही निर्णय नहीं ले पाएंगे।

हमारी कुंडली काफी नहीं है, किसी पंडित, पुजारी या मुल्लाह से पूछना काफी नहीं है, ज्यादा अन्धविश्वास भी ठीक नहीं है।

दुआ काम करती है हां ये बात सच है! जब हम किसी स्थिति का उत्तर नहीं जानते हैं।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

यदि हमारी कार में पेट्रोल खत्म हो जाये तो हमारी कार नहीं चलने वाली है (हम कितनी भी प्रार्थना कर लें, ऐसा होने वाला नहीं है।) क्योंकि भगवान यहां पर हमारी मदद नहीं करने वाला है।

तो अगर आप अच्छे से चुनेंगे कि आप के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं तो आप कभी भी मुसीबत में नहीं पड़ेंगे, इसलिए हमारा अस्वीकरण यह है कि हम आपको सही जानकारी देते रहें, लेकिन कृपया *किसी भी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर्स से हमेशा सलाह लें।*



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

विषय सूची

पाठ-1

1. हमारा हार्ट 24/7 काम करता है। हाँ, यह करता है!

पाठ-2

2. हमें अपने हार्ट हेल्थ पर क्यों ध्यान देना चाहिए।

पाठ-3

3. हमारी कोशिश यह होनी चाहिए कि हम हार्ट अटैक से बच सकें।

पाठ-4

4. आज कल के जमाने में, किसी भी उम्र में, इंडिया या किसी भी देश में, हम और अधिक हार्ट अटैक का रिस्क नहीं उठा सकते हैं।

पाठ-5

5. हमें क्या करना है? यह याद दिलाने से पहले, यह समझते हैं कि USA की सोच किस तरह से अलग है।

पाठ-6

6. हमें अपने हार्ट की स्क्रीनिंग 30 साल की उम्र से शुरू करनी चाहिए।

पाठ-7

7. क्या 30 की साल की उम्र भी यंग है? हाँ यह है!

पाठ-8

8. हमारे हार्ट को हेल्दी रखने के लिए तीन सबसे सरल हार्ट टेस्ट्स - बहुत आसान और लाइफ सुरक्षित!

पाठ-9

9. ये तीनों लाइफ सेविंग टेस्ट्स क्यों?

पाठ-10

10. हेल्दी हेल्थ के लिए प्लान बनाएं





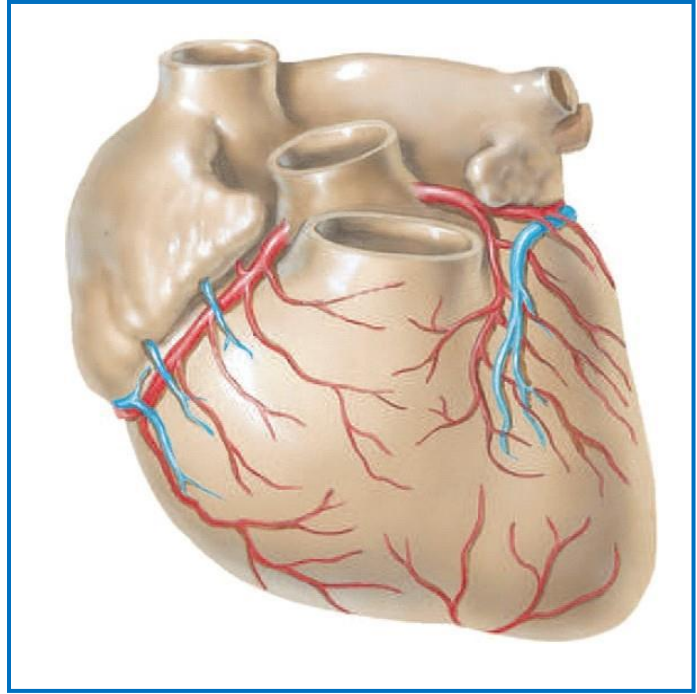
पाठ-1

हमारा हार्ट 24/7 काम करता है। हाँ, यह करता है!

इसके बारे में सोचिए !

हम सभी जानते हैं कि अगर हमारे हार्ट की धमनियां ब्लॉक हो जाती हैं, तो हमें हार्ट अटैक का बहुत अधिक खतरा रहता है।

हम समझते हैं, लेकिन हार्ट धमनियाँ वास्तव में हमारे शरीर या नलियों (Tubes) में सबसे महत्वपूर्ण धमनियाँ हैं जो हमारे हार्ट को ब्लड की सप्लाई करती हैं।
(क्यों?)



इसके बारे में जरा सोचिए,

जब भी हमारी धमनियां ब्लॉक होना शुरू होती हैं तो चिपचपा कॉलेस्ट्रॉल हमारी धमनियों में गड़बड़ी करना शुरू कर देता है और इसे सड़ा देता है।

यह हार्ट में और हमारे शरीर में हर जगह होता है।

यह हमारी किडनी में होता है, यह हमारे ब्रेन में होता है, लेकिन यह केवल हार्ट में होता है, अगर हार्ट की धमनी की छोटी सी शाखा में अचानक रुकावट या ब्लॉक होता है तो अचानक बिजली की शॉर्ट सर्किटिंग होती है और फिर पूरे हार्ट में कंपन होता है और यह पंप नहीं कर पाता है, और हम 5 मिनट में अपनी लाइफ खो देते हैं।

हां, ब्रेन में ब्लॉकेज हो सकता है, हमें स्ट्रोक हो सकता है लेकिन हम मरते नहीं हैं।



इसके बारे में सोचिए!

जैसे ही हमें एहसास होता है कि, ब्रेन और किडनी डैमेज हो रही हैं तो हम मैनेजमेंट कर सकते हैं और ठीक हो सकते हैं

हमारा ब्रेन कार्य करता है

या किडनी भी काम करती है

(अगर हमें समय पर मेडिकल हेल्प मिल जाए) ।

यहां तक कि ब्रेन के फंक्शन्स के लिए भी- हम केवल 5 मिनट में अपना जीवन नहीं खोते हैं

(यदि हमें ठीक समय पर मेडिकल हेल्प मिलती है)।

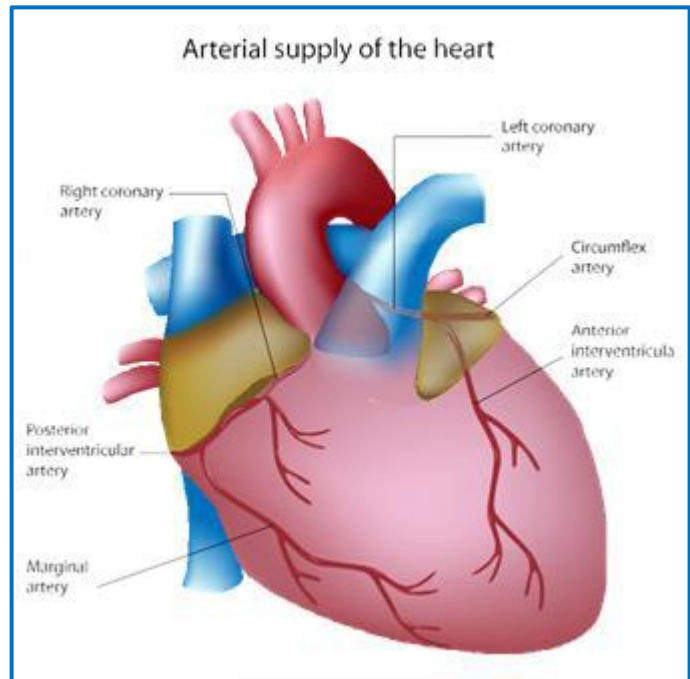
हमारे शरीर को ऑक्सीजन और भोजन की आवश्यकता होती है और हमारे हार्ट को इसमें कोई परेशानी नहीं है।

हार्ट की प्रत्येक कोशिका को भी भोजन और ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।

जरूरी फैक्ट यह है कि शरीर के हर हिस्से की

तरह,

1. हार्ट की अपनी ब्लड सप्लाई होती है और
2. इसकी ब्लड सप्लाई दो धमनियों के द्वारा होती है, जो बाद में तीन धमनियां बन जाती हैं:





- a) बड़ी धमनी
 - b) लेफ्ट कोरोनरी धमनी
 - c) राइट कोरोनरी धमनी, और,
3. ये तीनों धमनियाँ फ्री होकर हार्ट के हर भाग की सप्लाई करती हैं और, हार्ट के प्रत्येक भाग में भोजन और ऑक्सीजन को ले जाती हैं।
4. हार्ट के केस में, हार्ट की दो धमनियाँ होती हैं, यह तीन हो जाती हैं और ये तीनों टर्मिनल शाखाएँ हैं।

यही बात, किडनी में होती है, हाँ,

एक ब्लॉकेज होता है और हमारी

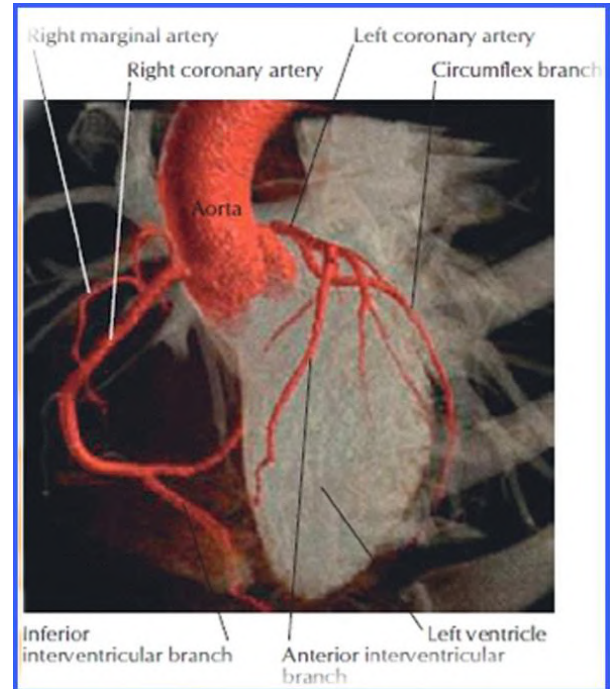
किडनी की कार्यक्षमता कम होना शुरू हो जाती है

लेकिन फिर भी हम नहीं मरते।

टर्मिनल शाखाओं का मतलब है, वे शाखाएं जो एक दूसरे से जुड़ी न हों।

इसलिए, तीनों ही धमनियाँ हार्ट के एक विशेष भाग की सप्लाई करती हैं।

यदि इन धमनियों की कोई शाखा खराब या ब्लॉकेज हो जाती है।





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- इसके बाद हार्ट का वह भाग अन्य धमनियों से ब्लड सप्लाय नहीं कर सकता
- और हमें हार्ट अटैक पड़ सकता है।



पाठ-2

हमें अपने हार्ट हेल्थ पर क्यों ध्यान देना चाहिए।

हां, हमें “अपने हार्ट हेल्थ के प्रति हमेशा सतर्क रहना चाहिए”!

इसके बारे में सोचिए!

हम सभी जानते हैं कि किसी समय अचानक हम चले गए, ऐसी स्थिति के लिए एकमात्र मेडिकल कारण और बेस हार्ट अटैक है, और हम 5 मिनट में अपना जीवन खो सकते हैं,

और हम सभी जानते हैं कि 5 मिनट में मेडिकल हेल्प लेना कितना असंभव है।



हमारा सबसे बेस्ट तरीका है कि:

1. हार्ट अटैक पड़ने के रिस्क का पहले से ही अनुमान लगाना।
2. हमारे हार्ट की स्थिति का कैलकुलेशन करने के लिए हर पांच साल में (हार्ट के लिए) सरल स्क्रीनिंग के माध्यम से हार्ट की स्थिति को जानना।
3. स्पष्ट रूप से, हमारे हार्ट हेल्थ को बनाए रखने के लिए वो सब कुछ करना जो वास्तव में सबसे अच्छा तरीका है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ-3

हमारी कोशिश यह होनी चाहिए कि हम हार्ट अटैक से बच सकें।

एक एमडी / डॉक्टर के रूप में,
मेडिकली और सांख्यिकीय रूप से बोलते
हुए,



1. प्रश्न यह है

हमारा हार्ट सबसे ज़रूरी क्यों है?

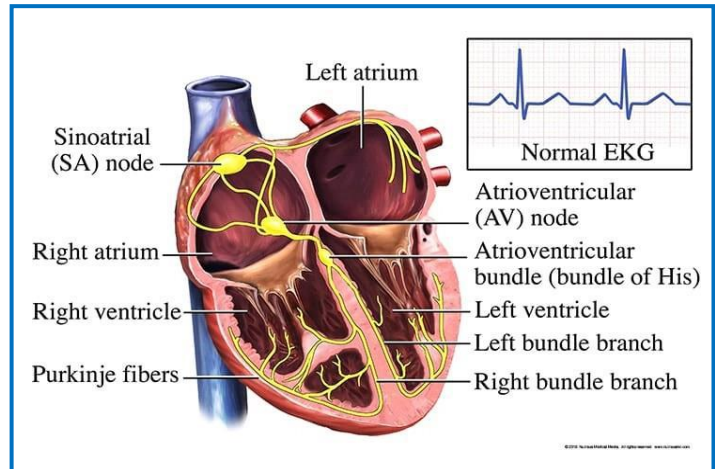
उत्तर है,

अगर धमनी का एक हिस्सा प्लैक (Plaque) (सड़न) या कोलेस्ट्रॉल द्वारा ब्लॉक हो जाती है (तो यह हार्ट के एक हिस्से को नुकसान पहुंचा सकती है।)

और हमें हार्ट अटैक पड़ सकता है और हम मिनटों में अपना जीवन खो सकते हैं।

2. और प्रश्न है

हमारा हार्ट क्यों काम नहीं करता, भले ही
हार्ट का एक छोटा हिस्सा प्रभावित हो?





उत्तर है,

हमारा हार्ट इलेक्ट्रिकल है और, अगर हार्ट में बिजली के तारों में शॉर्ट सर्किट की कमी है तो, हार्ट बीट अनियमित रूप से होने लगती है (हार्ट अटैक पड़ने लगता है।)

और, हार्ट एक पंप के रूप में कार्य करने में सक्षम नहीं रह जाता।

3. प्रश्न है

हार्ट एक मांसपेशी है, इसका सबसे जरूरी कार्य क्या है?

उत्तर है,

भोजन और ऑक्सीजन को शरीर के सभी भागों में पंप करने के अलावा, भोजन और ऑक्सीजन को ब्रेन तक पंप करने के लिए।

और हम सभी जानते हैं कि ब्रेन हमारे लिए कितना जरूरी है।

अगर हमारा ब्रेन चला गया,

तो हम भी जा चुके होंगे।

यही कारण है कि हम **CPR** (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) (Cardio Pulmonary

Resuscitation) भी करते हैं, जिसमें, हम अपने हाथों से, अपने हार्ट को पंप / कम्प्रेस करते हैं और ब्रेन में ब्लड को पहुंचाते हैं।





पाठ-4

आज कल के जमाने में, किसी भी उम्र में, इंडिया या किसी भी देश में,
हम और अधिक हार्ट अटैक का रिस्क नहीं उठा सकते हैं।

इसके बारे में सोचिए!

अगर हमें अपने परिवार के सदस्यों को
हॉस्पिटल ले जाना है,

हम सभी जानते हैं, इसमें एक घंटा या
अधिक समय लग सकता है,

हार्ट अटैक मिनटों में पड़ता है, हम
जीवित रह सकते हैं या मर सकते हैं।



इंडिया और कई दूसरे देश

हम सभी समझते हैं कि हम हार्ट
अटैक पड़ने का रिस्क नहीं उठा सकते।

हम विशेष रूप से इंडिया में हार्ट अटैक पड़ने का रिस्क नहीं उठा सकते

1. क्योंकि मिनटों के भीतर मेडिकल हेल्प प्राप्त करना लगभग असंभव है,
2. ट्रैफिक के कारण और सड़क पर ट्रांसपोर्टों की एक बड़ी संख्या के कारण और
3. क्योंकि कोई भी एम्बुलेंस की आवाज़ से अवेयर नहीं हैं ताकि आपको इमरजेंसी की स्थिति में भी रास्ता दिया जा सके।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

दूसरे शब्दों में, वेस्टर्न देशों की तरह इंडिया में इमरजेंसी की स्थिति में कोई भी अच्छी मेडिकल सेवा नहीं है।



पाठ-5

हमें क्या करना है? यह याद दिलाने से पहले, यह समझते हैं कि USA की सोच किस तरह से अलग है।

1.सबसे पहली बात USA में, जानकारी बहुत ज्यादा है।

डॉक्टर भी बहुत प्रोएक्टिव और एग्रेसिव हैं।

2. पैसा हमेशा एक बड़ा फैक्टर होता है,

इस मामले में, मरीजों के मेडिकल ट्रीटमेंट के लिए बीमा सब कुछ भुगतान करता है।

3. इंश्योरेंस कंपनी, न केवल हॉस्पिटल ट्रीटमेंट,

बल्कि इंश्योरेंस आपके डॉक्टर के द्वारा आपकी काउंसलिंग के लिए भी भुगतान करती है, यदि आपके पास " रेड फ्लैग" या "खतरे के संकेत" हैं।

4. और USA में,

इंश्योरेंस हर साल फिजिकल टेस्ट और गोल्ड स्टैंडर्ड ब्लड टेस्ट के लिए भी भुगतान करता है।





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

5. डॉक्टर्स हाई लेवल एजुकेटेड हैं।

किसी भी रेड फ्लैग के निशान या खतरे के निशान का पता लगाना (जो कि हम खुद से महसूस नहीं कर सकते हैं।)

6. अगर हमें हार्ट अटैक पड़ता है,

फिर एम्बुलेंस मिनटों के भीतर आती है।

7. USA में एम्बुलेंस स्टाफ भी है।

जो बहुत ज्यादा पढ़े लिखें और बहुत ज्यादा भुगतान पर रखे गए होते हैं।

8. एम्बुलेंस में टेक्नोलॉजी बहुत एडवांस है।



9. टेक्नोलॉजी हमें इमरजेंसी रूम में M.D. डॉक्टर के साथ जुड़ने में मदद करती है।

10. इमरजेंसी केयर वास्तव में हमारे दरवाजे से ही शुरू हो जाती है। (M.D. की देख रेख में)



पाठ-6

हमें अपने हार्ट की स्क्रीनिंग 30 साल की उम्र से शुरू करनी चाहिए।

इसके बारे में सोचिए!

मुझे अपने और परिवार की शुगर और ब्लड प्रेशर को लेकर चिंता है,

लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मैं सबसे ज्यादा हार्ट और अचानक होने वाली मौत की वजह से चिंतित हूँ।

मेरा दिल्ली NCR में बहुत बड़ा परिवार है जहां मैं पैदा हुआ और बड़ा हुआ।

(हमारी पीढ़ी में, हम सभी बड़े परिवार और एक ही परिवार में रहा करते थे।)

और हम सभी ने अरेंज मैरिज की थी (अभी भी होती हैं) और हम आम तौर पर ऐसे परिवार में शादी करते हैं जो हमारी पीढ़ी में भी बड़ा है, इसलिए हम बहुत से रिश्तेदारों और कई पीढ़ियों से संपन्न हैं।

और, भारत में मेरे घर में, चार पीढ़ियाँ एक साथ रहती हैं, हालाँकि घर की अलग-अलग मंजिलों पर।

कहने का मतलब है कि,

हमें अपनी हार्ट हेल्थ के लिए सतर्क रहना होगा।

हमें यह जानना होगा कि क्या आने वाले कल में हमें हार्ट अटैक का रिस्क है।

ईमानदारी से,

1. हर चीज को ध्यान में रखते हुए,
2. हर स्थिति पर विचार करके,
3. इंडियन कम्युनिटी में सभी फैक्टरों और आज क्या हो रहा है, इस पर विचार करना।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

मैं इस बात की सबसे ज्यादा सिफारिश करूंगा कि हम 30 साल की उम्र में हार्ट टेस्ट शुरू करें।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ-7

क्या 30 की साल की उम्र भी यंग है? हाँ यह है!

इसके बारे में सोचिए!

हम आमतौर पर हेल्दी हैं।

और इस उम्र में सांख्यिकीय रूप से हार्ट अटैक पड़ने का रिस्क लगभग न के बराबर होता है।

मानो या न मानो, मेरी बहुत बड़ी चिंता का एक कारण यह है कि अब हमारी युवा आबादी में 40, 50 वर्ष की आयु में हार्ट अटैक पड़ रहे हैं।

इसके बारे में सोचिए

कुछ महीने पहले (2020 में) समाचार पत्र "टाइम्स ऑफ इंडिया" (Times of India) के कोलकाता एडिशन में एक बड़ी कहानी थी, जिसमें लिखा था:

कोलकाता में "4 में से 1" प्रत्येक व्यक्ति (40 साल से कम उम्र के) को हार्ट की बीमारी है या हार्ट अटैक के खतरे में हैं! यह एक बड़ी संख्या है!

1 of 4 cardio patients in Kolkata now under 40

Prithvijit Mitra | TNN | Aug 20, 2018, 07:44 IST

Ad Buy Apollo Alpha with 30 days Money back guarantee Apollo Tyres



KOLKATA: Cardiac ailments are striking earlier than ever before in Kolkata. Around a fourth of the city's heart patients are now aged below 40. Of them, nearly 10% don't survive the first heart attack, said senior cardiologists.



पाठ-8

हार्ट को हेल्दी रखने के लिए तीन सबसे सरल हार्ट टेस्ट्स - बहुत आसान और लाइफ सुरक्षित!

हमारे हार्ट हेल्थ के लिए,

हमें तीन टेस्ट्स करने हैं।

1. जो सरल हैं,
2. जो नॉन इनवेसिव (बिना ऑपरेशन के)
हैं और,
3. ये तीनों ही टेस्ट्स बहुत ही कम कीमत
पर हैं।

ये तीनों टेस्ट्स हैं:

1. इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम या EKG

2. हार्ट का अल्ट्रासाउंड या जिसे हम इकोकार्डियोग्राम कहते हैं।

3 हार्ट का CT एंजियोग्राम।





ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ-9

ये तीनों लाइफ सेविंग टेस्ट्स क्यों?

क्योंकि ये सभी टेस्ट्स हमें बहुत अलग जानकारी देते हैं, और वे एक दूसरे के सहायक हैं।

सभी तीनों टेस्टों में, हमारे पास हमारे हार्ट के बारे में 99% से अधिक जानकारी है। हम कह सकते हैं कि हम अपने हार्ट के बारे में 100% जानते हैं।

यदि तीनों टेस्ट्स नॉर्मल हैं,

फिर कोई भी डॉक्टर आपको यह बता सकता है कि आपको अगले पांच सालों तक हार्ट अटैक नहीं पड़ सकता है।

बस यही नहीं।

हमने इन हार्ट टेस्टों के बारे में विस्तार से बताते हुए एक बुक भी लिखी है।

इन 3 टेस्टों में से सबसे महत्वपूर्ण टेस्ट है:

CT एंजियोग्राम

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

Add 15 years |
लाइफ में 30 साल
और अधिक बढ़ाने के लिए,
तीन जरूरी हार्ट टेस्ट्स

USA/INDIA, Edition 2020 | HINDI (हिंदी)

लेखक:
(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,
एम.डी./डी.एम.
एम.एस., एम.ए.एम.सी. और
दिल्ली विश्वविद्यालय से
एम.डी. मेडिसिन, यूएसए
डी.एम./फैलोशिप, यूएसए

HINDI | ENGLISH | TAMIL | TELUGU | SPANISH | PUNJABI | KANNAD



जो हार्ट की धमनियों या तीन नलियों के बारे में बताता है जो हार्ट को ब्लड की सभी सप्लाई करता है।

यह इस तरह से किया जाता है।

हम वॉटर या नॉर्मल खारा वॉटर लेते हैं और हम उस वॉटर में रंग डालते हैं और हम बस उस वॉटर को अपने ब्लड में जाने देते हैं।

और फिर रंग / नॉर्मल खारा वॉटर ब्लड में चला जाता है और अंत में यह हार्ट में भी चला जाता है, फिर हम जल्दी से CT SCAN का भाग लेते हैं।

और हमारे पास अब एडवांस सॉफ्टवेयर है जो हार्ट की धमनियों की 3-D तस्वीर को रंग से भरने वाली सभी सूचनाओं को एक साथ रखता है, आमतौर पर ब्लड ट्यूब बहुत चिकनी होनी चाहिए, और यदि ट्यूब बहुत पतली है, तो यह दिखाई देगी।

यह टेस्ट कार्डियोलॉजिस्ट की देखरेख में किया जाता है, और आमतौर पर हार्ट का डॉक्टर (कार्डियोलॉजिस्ट) ही टेस्ट के बारे में बताता है।



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ-10

हेल्दी हेल्थ के लिए प्लान बनाएं

इसके बारे में सोचिए!

अभी 2 दिन पहले, मैं अपने बचपन के दोस्त और एक ब्रिलिएंट कार्डियोलॉजिस्ट के साथ बातचीत कर रहा था।

मैंने उसे "कोविड एन्वॉयरमेंट" के कारण मेरी "हार्ट की स्क्रीनिंग" में हुयी देरी के बारे में बताया।

मैंने सावधानी से उससे पूछा-

"आप कैसे हैं?"

और, (उनके जवाब ने मुझे बिल्कुल भी आश्चर्य नहीं किया) उन्होंने कहा-

"वह पहले से ही पिछले वर्षों में 3 बार टेस्ट कर चुके हैं"।

कृपया इस टाइटल को समझें, →



चाँइस आपकी है।