

Edition 2024 | Hindi



DOCTOR **NEXT STEP** **DOCTOR**
LIVING LONGER BOOKS
Finally A Revolution In Indian Health Care

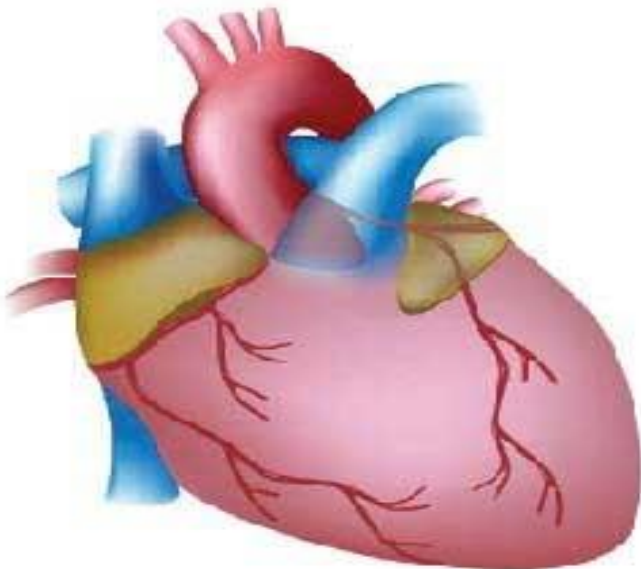
NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

हार्ट, हार्ट, हार्ट

हेल्दी हार्ट❤की योजना बनाएं

या

अनहेल्दी हार्ट❤का रिस्क उठाएं



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!

ववर्य सूिी

पाठ-1

1. हमािा हार्ट 24/7 काम किता है। हाूँ, यह किता है। पाठ-2

2. हमें अपने हार्ट हेल्थ पि क्तयों ध्यान देना चादहए।

पाठ-3

3. हमािी कोलशश यह होनी चादहए कक हम हार्ट अरैक से बच सकें। पाठ-4

4. आज कि के िमाने में, ककसी भी उम्र में, इंडिया या ककसी भी देश में, हम औअचिक हार्ट अरैक का रिस्क नहीं उठा सकते हैं।

पाठ-5

5. हमें क्तया किना है? यह याद ददिने से पहि, यह समझते हैं कक USA की सेघ ककस तिह से अिग है।

पाठ-6

6. हमें अपने हार्ट की स्ीननंग 30 साि की उम्र से शुरु किनी

~~क~~पाठ-7

7. क्तया 30 की साि की उम्र भी यंग है? हाूँ

यह हैपाठ-8

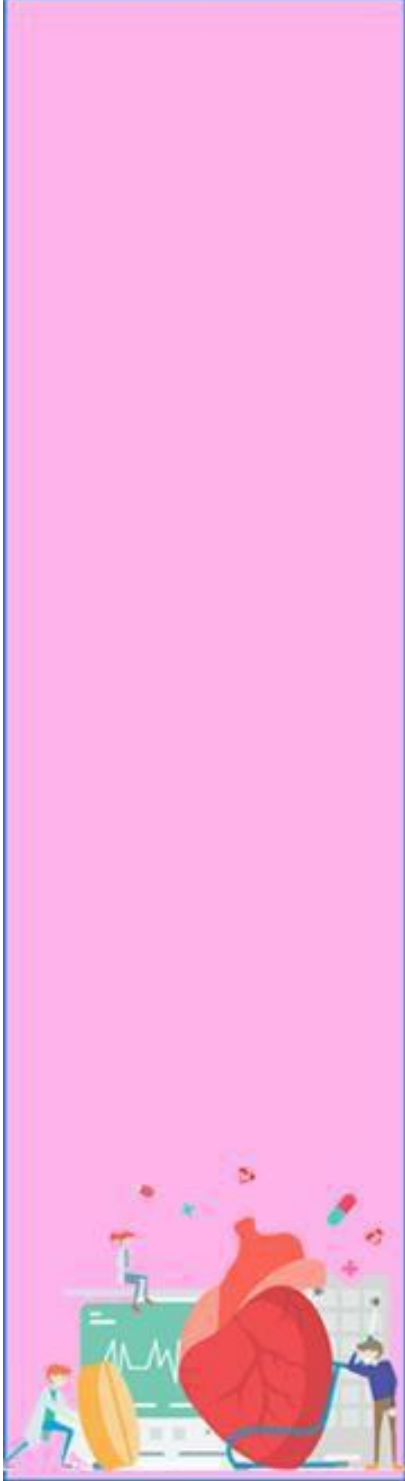
8. हमािे हार्ट को हेल्दी रखने के लिए तीन सबसे सिि हार्ट रेस्स - बहुत आसान औ िाइफ सुिक्षक्षत!

पाठ-9

9. ये तीनों िाइफ सेववंग रेस्स क्तयों?

पाठ-10

10. हेल्दी हेल्थ के लिए प्िान बनाएं





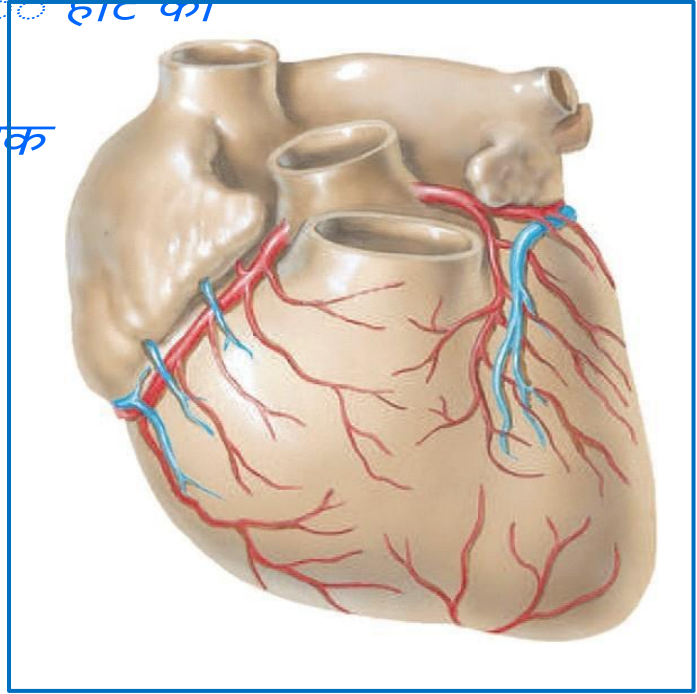
पाठ-1

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

इसके बारे में सोचिए!

हम सभी जानते हैं कक अगि हमाँिे हार्ट की िमननयां ब्िॉक हो जाती हैं, तो हमें हार्ट अर्ैक का बहुत अधिक िहता है।

हम समझते हैं, िेककन हार्ट िमननयाँ वास्तव में हमाँिे शीिि या नलियों (Tubes) में सबसे महत्वपण्ट िमननयाँ हैं जो हमाँिे हार्ट को ब्िि की सप्िाई किती हैं।
(कटयों?)



इसके बारे में जरा सोचिए,

जब भी हमाँिी िमननयां ब्िॉक होना शुरू होती हैं तो चचपचपा कॉँिेस्रॉँि हमाँिी िमननओ में गड़बड़ी किना शुरू कि देता है औ इसे सड़ा देता है।

यह हार्ट में औ हमाँिे शीिि में हि जगह होता है।

यह हमाँिी ककिनी में होता है, यह हमाँिे ब्रेन में होता है, िेककन यह के वि हार्ट में होता है, अगि हार्ट की िमनी की

छोर्ी सी शाखा में अचानक रुकावर् या ब्लॉक होता है तो अचानक बबजी की शॉर्ट सककट दरंग होती है औ कफि पड़े हार्ट में कं पन होता है औ यह पंप नहीं कि पाता है, औ हम 5 लमनर् में अपनी िाइफ खो देते हैं।

हां, ब्रेन में ब्लॉके ज हो सकता है, हमें स्रोक हो सकता है िेककन हम मिते नहीं हैं।



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

इसके बारे में सोचिए!

जैसे ही हमें एहसास होता है कक, ब्रेन औ ककिनी िेमेज हो िही हैं तो हम मैनेजमेंट कि सकते हैं औ ठीक हो सकते हैं

हमािा ब्रेन कायट किता है

या ककिनी भी काम किती है

(अगि हमें समय पि मेडिकि हेल्प लमि जाए) ।

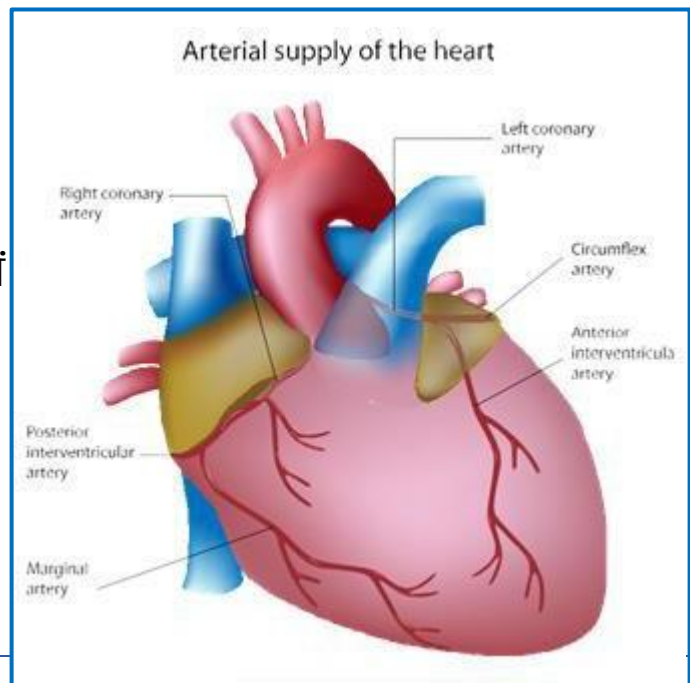
यहां तक कक ब्रेन के फंक्शन्स के लिए भी- हम केवि 5 लमनर में अपना जीवन नहीं खोते हैं (यदद हमें ठीक समय पि मेडिकि हेल्प लमिती है) ।

हमारे शरर को ऑक्सीजन और भोजन की आवकयकता होती है और हमारे हाटष को इसमें कोई परेशानी नह ै है।

हार्ट की प्रत्येक कोलशका को भी भोजन औ ऑक्सीजन की आवकयकता होती है।

जरूर फैक्ट यह है कक शरर के हर हहस्से की तरह,

1. हार्ट की अपनी ब्िि सप्िाई होती है औ
2. इसकी ब्िि सप्िाई दो िमननयों द्वािा होती है, जो बाद में तीन िमननयां बन जाती हैं:





- a) बड़ी िमनी
- b) िेफ्र कोिोनी िमनी
- c) िाइर् कोिोनी िमनी, औ,
3. ये तीनों िमननयाूँ फ्री होकि हाटष के हर
भाग की सप्लाई करती हैं औ, हार्ट के प्रत्येक
भाग में भोजन औ ऑक्टसीजन को िे जाती हैं।
4. हर्ट के केस में, हार्ट की दो िमननयाूँ होती हैं, यह तीन हो जाती हैं औ ये तीनों लमटनि शाखाएँ हैं।

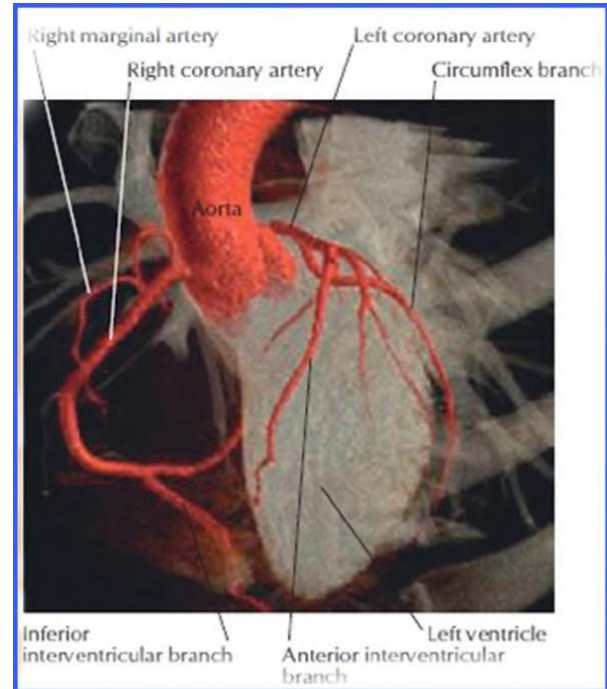
यही बात, ककिनी में होती है, हाूँ,
एक ब्लॉकेज होता है औ
हमािी

ककिनी की कायटक्षमता कम होना शुरू हो जाती है
िककन कफि भी हम नहीं मिते।

टर्मषनल शाखाओं का मतलब है, वे शाखाएं जो एकद
सै से जुड़ी न हों।

इसलिए, तीनों ही िमननयाूँ हार्ट के एक
ववशेर् भाग की सप्लाई कितती हैं।

यहद इन िमननयो की कोई शाखा खराब य
ब्लॉकेज हो जाती है।





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

- इसके बाद हार्ट का वह भाग अन्य िमननयों से ब्लड सप्लाई नह ीं कर सकता
- औ हमें हार्ट अर्क पड़ सकता है।



पाठ-2

हमें अपने हृत्प हेल्थ पर क्यों ध्यान देना चाहिए।

हां, हमें “अपने हार्ट हेल्थ के प्रति हमेशा सतकट धिना चादहए”!

इसके बारे में सोचिए!

हम सभी जानते हैं कक ककसी समय अचानक हम चि गए, ऐसी जस्थनत के लिए एकमात्र मेडिकि काणिण औ बेस हार्ट अरैक है, औ हम 5 लमनर् में अपना जीवन खो सकते हैं,



औ हम सभी जानते हैं कक 5 लमनर् में मेडिकि हेल्थ िेना ककतना असंभव है।

हमारा सबसे बेस्ट तर का है कक:

1. हार्ट अरैक पड़ने के रिस्क का पहले से ह अनुमान लगाना।
2. हमारे हार्ट की जस्थनत का कैकु िेशन किने के लिए हर पीं साल में (हाटष के लिए) सरल स्क्रीनिंग के माध्यम से हाटष की जस्थनत को जानना।
3. स्पर् रूप से, हमारे हाटष हेल्थ को बनाए रखने के लिए वो सब कुछ किना जो वास्तव में सबसे अच्छा तीका है।



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

पाठ-3

हमार कोर्शश यह होनी िाहहए कक हम हृष अटक से बि सकें।

एक एमडी / डॉक्टरके रूप में,
मेडिकल और सीजियकीय रूप से बोलते
हुए,



1. प्रकन यह है

हमारा हाटष सबसे ज़रूर क्यों है?

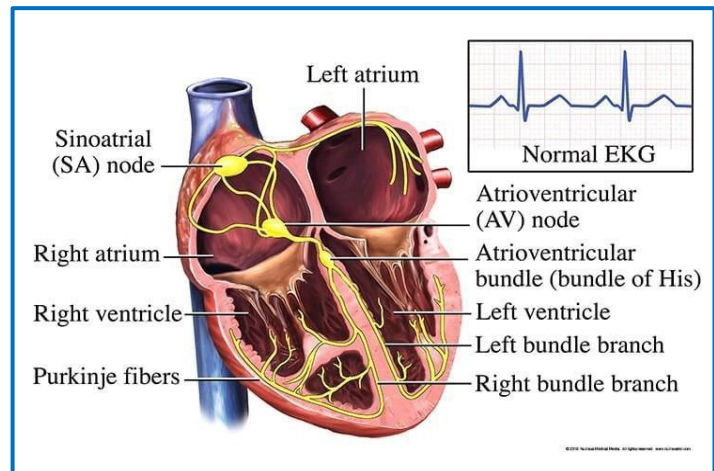
उत्तर है,

अगि िमनी का एक दहस्सा प्िैक (Plaque)(सड़न) या कोिेसॉि द्वािा ब्िॉक
हो जाती है (तो यह हाटष के एक दहस्से को नुकसान पहुंचा सकती है।)

और हमें हार्ट अर्क पड़ सकता है और हम लमनर्ों में अपना जीवन खो सकते हैं।

2. और प्रकन है

हमारा हाटष क्यों काम नही करता, भले
ह हाटष का एक छोटा हहस्सा प्रभाववत हो?





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

उत्तर है,

हमारे हाटप डिजक्टरकि है औ, अगि हाटप में बबजी के ताओं में शॉर्ट सर्कटर् की कमी है तो, हार्ट बीर् अननयलमत रूप से होने िगती है (हार्ट अर्कैक पड़ने िगता है।)

औ, हार्ट एक पंप के रूप में कायट किने में सक्षम नहीं िह जाता।

3. प्रकन है

हाटप एक मींसपेशी है, इसका सबसे जरूर कायष क्या है?

उत्तर है,

भोजन और ऑक्सीजन को शरर के सभी भागों में पीप करने के अावा, भोजन और ऑक्सीजन को ब्रेन तक पीप करने के रलए।

औ हम सभी जानते हैं कक ब्रेन हमारे लिए ककतना जरूरी है।

अगि हमारे ब्रेन चा गया,

तो हम भी जा चुके होंगे।

यही कारण है कक हम **CPR** (काडियो पल्मोनी रिसलसर्ेशन) **(Cardio Pulmonary**



Resuscitation) भी किते हैं, जजसमें, हम अपने हाथों से, अपने हाटप को पंप / कम्प्रेस किते हैं औ ब्रेन में ब्ि को पहुचाते हैं।



पाठ-4

आज कल के ज़माने में, ककसी भी उमर में, इंडिया या ककसी भी देश में,
हम और अधिक हाटष अटैक का ररस्क नह उठा सकते हैं।

इसके बारे में सोचिए!

अगि हमें अपने परिवारि के सदस्यों को हॉजस्पर्ि िे जाना है,

हम सभी जानते हैं, इसमें एक घंरा या अधिक समय िग सकता है,

हार्ट अरैक लमनरों में पड़ता है, हम जीववत िह सकते है या मि सकते हैं।



इंडिया और कई दूसरे देश

हम सभी समझते हैः कक हम हाटष अटैक पड़ने का ररस्क नह ीं उठा सकते।

हम ववशेर रूप से इंडिया मे हाटष अटैक पड़ने का ररस्क नह ीं उठा सकते

1. कटयोंकक लमनरो केभीति मेडिकि हेल्प प्राप्त किना िगभग असंभव है,
2. रैकफकके कािण औ सड़क पि रांसपोरो की एक बड़ी संख्या के कािण औ
3. कटयोंकक कोई भी एम्बुलेंस की आवाज़ से अवेयि नहीं हैः ताकक आपको इमरजेंसी की

जस्थनत मे० भी िास्ता ददया जा सके ।



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

दूसरे शब्दों में, वेस्टन देशों की तरह इंडिया में इमरजेंसी की जस्थनत में कोई भी अच्छी मेडिकल सेवा नह है।



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

पाठ-5

हमें क्या करना है? यह याद हदलाने से पहले, यह समझते हैं कि USA की सोचिककस तरह से अलग है।

1. सबसे पहल बात USA में, जानकार बहुत ज्यादा है।

डॉक्टर भी बहुत प्रोजेक्टिव और एग्रेसिव हैं।

2. पैसा हमेशा एक बड़ा फैक्टर होता है, इस मामले में, मीजों के मेडिकल रीमर्क के लिए बीमा सब कुछ भुगतान करता है।

3. इंसुरेंस कंपनी, न केवल हॉस्पिटल ट्रैटमेंट,

बल्कि इंसुरेंस आपके डॉक्टर के द्वारा आपकी काउंसलिंग के लिए भी भुगतान करती है, यदद आपके पास "डिजिटल फ्लैग" या "खति के सकेत" हैं।

4. और USA में,

इंसुरेंस हर साल कफजकल टेस्ट और गोल्ड स्टैंडडष ब्लड टेस्ट के लिए भी भुगतान करता है।





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

5. डॉक्टरों हाई लेवल एजुकेशन हैं।

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

6. अगर हमें हाट अटैक पड़ता है,

कफि एम्बुलेंस रूमों के भीतर आती है।

7. USA में एम्बुलेंस स्टाफ भी है।

जो बहुत ज्यादा पढ़े लिखे और बहुत ज्यादा भुगतान परियोजनाएँ हैं।



8. एम्बुलेंस में टेक्नोलॉजी बहुत एडवेंस है।

9. टेक्नोलॉजी हमें इमरजेंसी रूम में M.D. डॉक्टर के साथ जुड़ने

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



पाठ-6

हमें अपने हाटष की स्क्रीनींग 30 साल की उम्र से शुरू करनी

इसके बारे में सोचिए!

मुझे अपने और परिवार की शुगि और ब्लिडि प्रेशि को रिकेचवंता है,

रिकेकन सबसे महत्वपण्ट बात यह है कक मैं सबसे ज्यादा हार्ट और अचानक होने वाली मौत की वजह से चंचंतत हूँ।

मेरा ददल्लि NCR में बहुत बड़ा परिवारि है जहां मैं पैदा हुआ और बड़ा हुआ।

(हमारी पीढ़ी में, हम सभी बड़े परिवारि और एक ही परिवारि में रिहा किते थे।)

और हम सभी ने अेंज मैरिज की थी (अभी भी होती हैं) और हम आम तौर पि ऐसे परिवारि

में शादी किते हैं जो हमारी पीढ़ी में भी बड़ा है, इसलिए हम बहुत से रिचतेदारिों और कई पीदढ़यों से संपन्न हैं।

और, भाति में मेरे घि में, चारि पीदढ़याँ एक साथ रिहती हैं, हाँकक घि की अिग- अिग मंजजिों पि।

कहने का मतलब है कक,

हमें अपनी हाटष हेल्थ के लिए सक्कष रहना होगा।

हमें यह जानना होगा कक क्या आने वाले कल में हमें हाटष अटैक का ररस्क है।

ईमानदारी से,

1. हि चीज को ध्यान में रिखते हुए,

2. हि जस्थनत पि ववचाि किके ,
3. इंडियन कम्प्युनर्ी में सभी फ़ैक्टर्िोंं औ आज क्टया हो िहा है, इस पि ववचाि किना।



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

मैं इस बात की सबसे ज्यादा सफाररश करूँगा कक हम 30 साल की उमर मे हाटष टेस्ट शुरू करें।



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

पाठ-7

क्या 30 की साल की उम्र भी यींग 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 में लिखा था:

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

1 of 4 cardio patients in Kolkata now under 40

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

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

हृत्प को हेल्ड रखने के लए तीन सबसे सरल हृत्प टेस्स - बहुत आसान और लाइफ सुरक्षकत!

हमािे हार्ट हेल्थ के लिए,

हमें तीन टेस्स करने हैं।

1. जो सरल हैं,
2. जो नॉन इनवेर्सव (बबना ऑपरेशन के) हैं और,
3. ये तीनों ह टेस्स बहुत ह कम कीमत पर हैं।

ये तीनों टेस्स हैं:

1. इलेक्ट्रोकाडडयषोग्राम या EKG

2. हाटप का अल्ट्रासाडींड या जजसे हम इकोकाडडोग्राम कहते हैं।

3 हाटप का CT ँजजयोग्राम।

01 SIMPLE

02 NONINVASIVE

03 COST EFFECTIVE



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 जानकार देते हैं, और वे एक दूसरे के सहायक हैं।

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

यहद तीनों टेस्ट्स नॉमषल हैं,

कफि कोई भी डॉक्टर आपको यह बता सकता है कि आपको अगि पांच सालों तक हार्ट अरैक नहीं पड़ सकता है।

बस यह नहीं।

हमने इन हाटष टेस्टोंके बारे में ववस्तार से बताते हुए एक बुक भी लखी है।

इन 3 टेस्टों में से सबसे महत्वपण्ट 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.
एम्स, एम.ए.एम.सी. और
दिल्ली विश्वविद्यालय से
एम.डी. मेडिसिन, यूएसए
डी.एम./फैलोशिप, यूएसए

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



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

जो हार्ट की मिमननयों या तीन नलियों के बाँके में बताता है जो हाटष को ब्लड की सभी सप्लाई करता है।

यह इस तिह से ककया जाता है।

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

औ कफि िंग / नॉमटि खािा वॉरि ब्िि में चिा जाता है
औ अंत में यह हार्ट में भी चिा जाता है, कफि हम जल्दी से CT SCAN
का भाग िेते हैं।

औ हमािे पास अब एिवांस सॉफ्रवेयि है जो हार्ट की मिमननयों की
3-D तस्वीि को िंग से भिने वािी सभी सचनाओं को एक
साथ िखता है, आमतौि पि ब्िि ्यब बहुत चचकनी होनी
चादहए, औ यदद ्यब बहुत पतिी है, तो यह ददखाई देगी।

यह रेस् कडिट ोिॉजजस् की देखिख में ककया जाता है, औ आमतौि पि हार्ट का िॉक्ट्रि
(काडियट ोिॉजजस्) ही रेस् के बाँके में बताता है।



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

पाठ-10

हेल्द हेल्थ के लए प्लान बनाएँ

इसके बारे में सोचिए!

अभी 2 ददन पहि, मैं अपने बचपन के दोस्त औ एक बब्रलिंग् काडियोिॉजजस् के साथ बातचीत कि िहा था।

मैंने उसे "कोववि एन्वॉयिमेंट" के

का

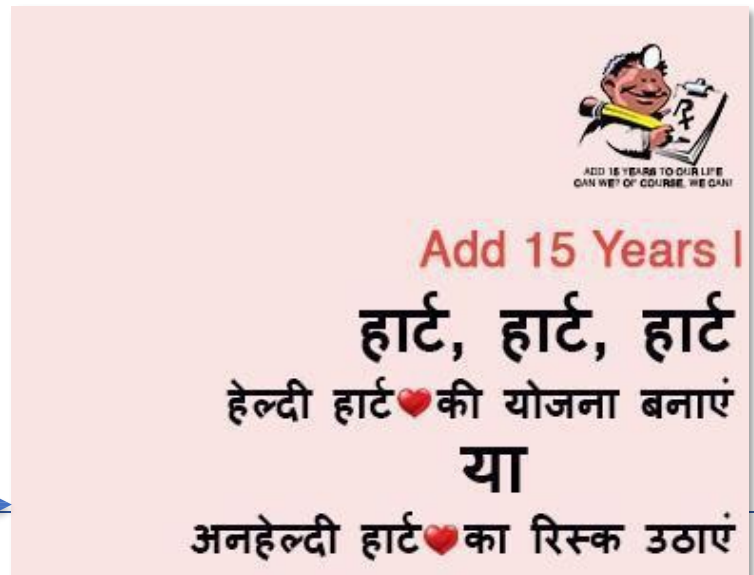
िण मेिी "हार्ट की स्नीनंग" में हुयी देिी के बािे में बताया।

मैंने साविनी से उससे पछा-

"आप कैसे हैं?"

औ, (उनके जवाब ने मुझे बबलकु ि भी आचयट नहीं ककया) उन्होंने कहा-

"वह पहि से ही वपछि वर्ों में 3 बाि र्ेस्



कि चुके हैं।
कृपया इस राइड को समझें,

िँइस आपकी है।