



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

# ADD 15 YEARS |

यही समय है कि हम अपने  
हार्ट हेल्थ पर ध्यान दें।

---

USA/INDIA, Edition 2021 | 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!

सच में

ये

मेडिकल बुक्स

हमारी लाइफ में

15 हैल्दी ईयर्स ऐड करने में

हेल्प कर सकती हैं।



## प्रस्तावना

# 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 मेडिसिन” भी कहते हैं) काफी कम मात्रा में पहुँच जायेगा, इससे पहले कि हम 75 से 50 वर्ष के आयु वर्ग में आते हैं।



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

## प्रोवाइडेड

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

1. फिजिकल हेल्थ

2. मेंटल हेल्थ

3. फैमिली हेल्थ

4. सोशल हेल्थ

5. फाइनेंशियल हेल्थ

6. स्पिरिचवल (आध्यात्मिक) हेल्थ

मेरा विश्वास कीजिए ये सभी 6 हेल्थ बहुत जरूरी हैं।

रिजल्ट बहुत ही ड्रामेटिक (नाटकीय) होगा।



## 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 (8<sup>th</sup> 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 मेडिकल 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 मेडिकल 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।**

**यूएसए (USA) और इंडिया दोनों ही मेरे लिए बहुत प्यारे हैं।**



इंडिया में मेरा जन्म हुआ और मेरे माता-पिता वहीं रहते हैं, और यूएसए (USA) में मेरी पत्नी और बच्चे रहते हैं।

यूएसए (USA) में रहते हुए, एक बात मेरे लिए स्पष्ट हो जाती है कि वहाँ के लोग मेडिकल 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 मेडिकल 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 मेडिकल जानकारी देना चाहता हूँ, जो सिर्फ हम मेडिकल डॉक्टर्स के पास होती है। 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 मेडिकल 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 मेडिकल 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।



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

दुआ काम करती है हां ये बात सच है! जब हम किसी स्थिति का उत्तर नहीं जानते हैं। 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 भगवान् 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 हमेंशा सलाह लें।**



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

# विषय सूची

पाठ - 1

1. हमारा हार्ट इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

पाठ - 2

2. हार्ट एक मांसपेशी है और एक पंप भी!

पाठ - 3

3. यह आपके हार्ट हेल्थ के प्रति ध्यान देने का समय है।

पाठ - 4

4. भारत में हम हार्ट अटैक पड़ने का रिस्क नहीं उठा सकते हैं।

पाठ - 5

5. 3 जरूरी टेस्टों के साथ हार्ट को हेल्दी बनाए रखें।

पाठ - 6

6. हार्ट एक बहुत ही अनोखी मांसपेशी है।

पाठ - 7

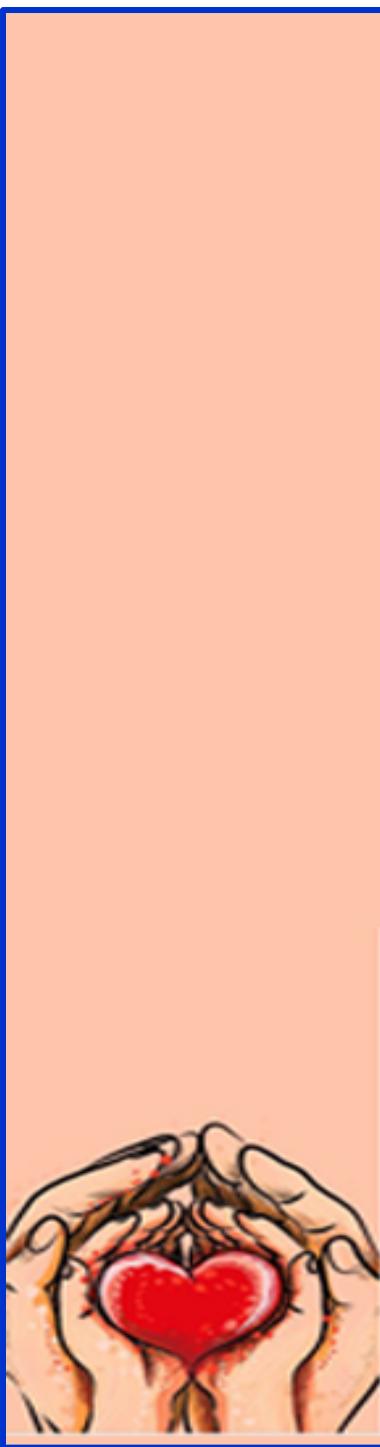
7. हार्ट की अनोखी विशेषता: यह शरीर के बाहर भी अपने आप धड़क सकता है।

पाठ - 8

8. हार्ट की एक और अनोखी विशेषता: इसके इलेक्ट्रिक स्विच

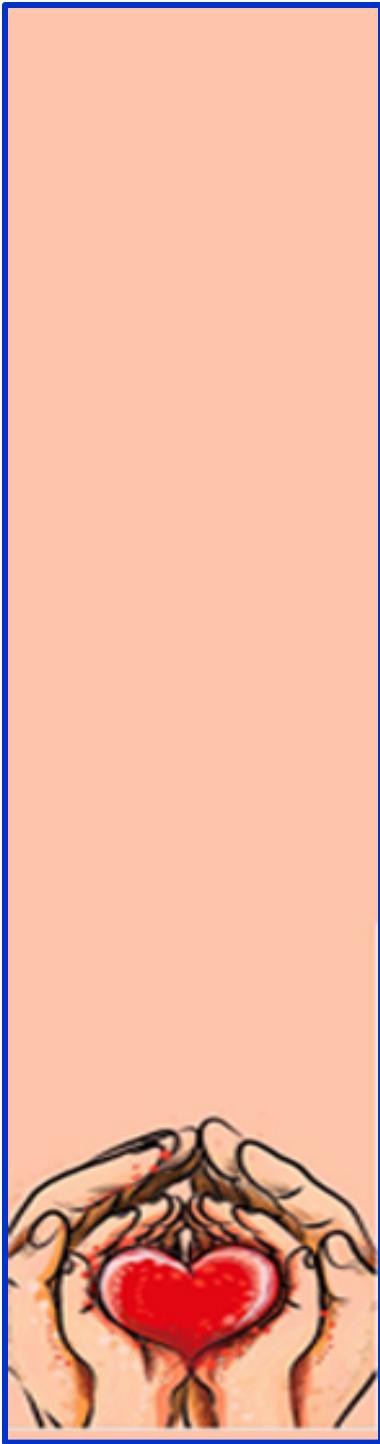
पाठ - 9

9. हमारे हार्ट में 4 कक्ष (चैम्बर) होते हैं।





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



पाठ - 10

10. हार्ट में ब्लड हमेशा एक ही दिशा में बहता है।

पाठ - 11

11. USA में हमारे हार्ट की स्थिति बहुत बेहतर है।

पाठ - 12

12. भारत में हम हार्ट अटैक पड़ने का रिस्क नहीं उठा सकते हैं; तो हम क्या करें?



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

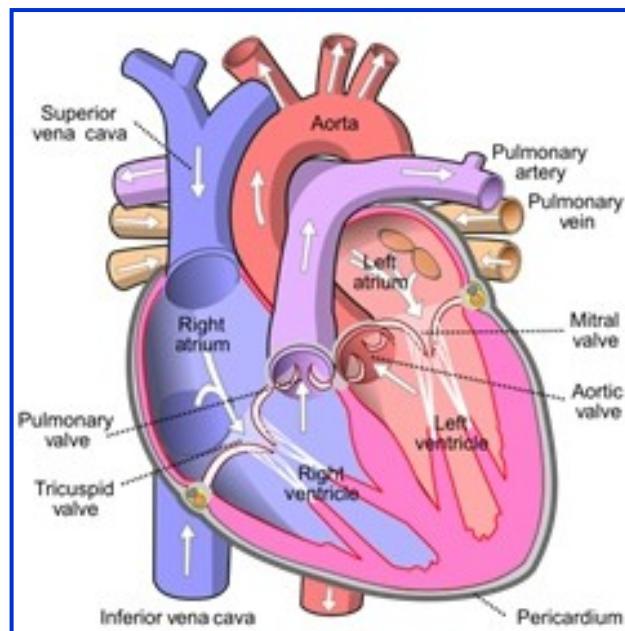
## पाठ -1

# हमारा हार्ट इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

### इसके बारे में सोचिए!

कुछ महीने पहले अखबार 'द टाइम्स ऑफ इंडिया' के कलकत्ता के संस्करण में एक कहानी थी, जिसमें दावा किया गया था कि कलकत्ता में हर चार में से एक व्यक्ति को दिल की बीमारी है या उसे हार्ट अटैक का खतरा है।

150 लाख की आबादी वाले देश के लिए यह अनुपात काफी चौंकाने वाला है। इसका मतलब यह भी है कि हर चार में से एक व्यक्ति को अचानक मरने का खतरा है।





## कोलकाता हार्ट हेल्थ स्टेटस

(सौजन्य से: टाइम्स ऑफ इंडिया)

**25%** | कोलकाता में हार्ट मरीज 40 वर्ष से कम आयु के हैं।

**उनमें से लगभग 10%** | अपने पहले हार्ट अटैक से नहीं बचे!

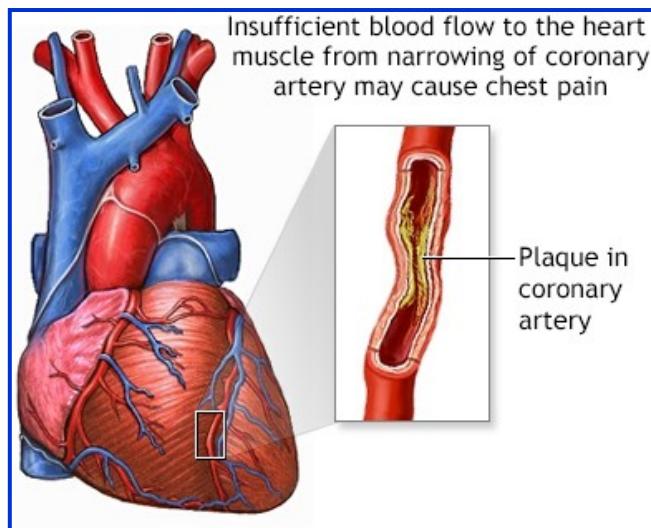
**40 से नीचे की जनसंख्या** | हार्ट अटैक से मरने की अधिक संभावना है।

**ट्रिगर्स (कारण)** | डायबिटीज, स्ट्रेस, फूड हैबिट्स, स्मोकिंग, अल्कोहल, ज्यादा बैठने वाला काम

**अन्य ट्रिगर्स (कारण)** | गुस्सा, लड़ाई झगड़ा, और ज्यादा परेशान रहना

**हार्ट अतालता (हार्ट बीट)** के मुख्य प्रारंभिक संकेत | सीने में दर्द, अंगों में सुन्नता (बेकार होना), ठंडा लगना, पसीना आना, नींद न आना, लंबे समय तक असामान्य थकान, मेमोरी लॉस होना (याद करने में परेशानी होना)

**दिल इतना महत्वपूर्ण क्यों है?**





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

एक चिकित्सक के रूप में, चिकित्सकीय और सांख्यिकीय रूप से बोल रहा हूँ,

हमारे हृदय का स्वास्थ्य हमारे लिए सबसे महत्वपूर्ण है!



यदि धमनी का एक छोटा सा हिस्सा फलक या कोलेस्ट्रॉल द्वारा ब्लॉक हो जाता है, तो यह हृदय के एक हिस्से को प्रभावित कर सकती है और-

नतीजतन, हमें दिल का दौरा पड़ सकता है या हम कुछ मिनटों के भीतर अपना जीवन खो सकते हैं।



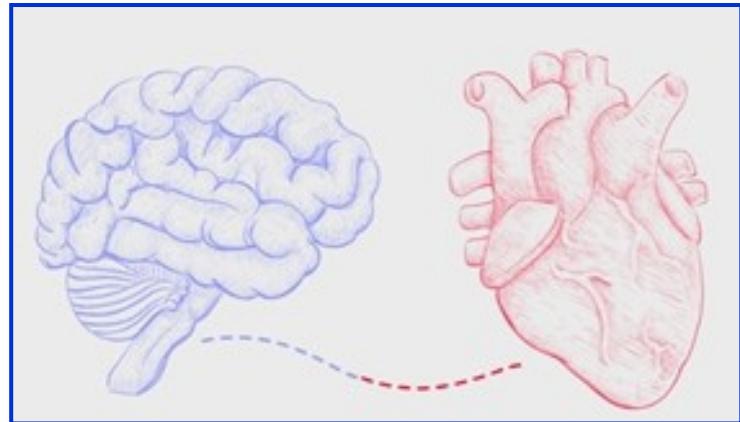
## पाठ - 2

### हार्ट एक मांसपेशी है, और एक पंप भी!

दिल एक मांसपेशी है, और यह एक पंप है।

दिल का सबसे महत्वपूर्ण कार्य

भोजन और ऑक्सीजन को शरीर के सभी  
हिस्सों में पंप करने के अलावा,



मस्तिष्क में भोजन और ऑक्सीजन को पंप करना है।

और हम सभी जानते हैं:

हमारे लिए मस्तिष्क बहुत महत्वपूर्ण है।

- अगर हमारे दिमाग ने काम करना बंद कर दिया है, तो इसका मतलब है कि हम जीवित नहीं हैं, जबकि शरीर का बाकी हिस्सा अभी भी जीवित है
- दिल के दौरे के दौरान, हम **CPR** (**कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन**) के माध्यम से एक व्यक्ति को





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

- हम हार्ट को पुनर्जीवित करने की कोशिश करते हैं, जिसमें हम इसे यंत्रवत् रूप से पंप करते हैं / हार्ट पर दाब (Compress) डालते हैं और मस्तिष्क में रक्त को पहुंचने पर बल देते हैं
- जब CPR भी मददगार नहीं होता है, तो ऐसी स्थिति में भी हम डॉक्टर बहुत कुछ नहीं कर सकते हैं और हम लोगों को जाने देते हैं या उनकी मृत्यु हो जाती है।



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

## पाठ - 3

### यह आपके हार्ट हेल्थ के प्रति ध्यान देने का समय है।

एक बहुत ही महत्वपूर्ण सवाल यह है कि हमें अपने दिल के स्वास्थ्य के लिए जुनूनी क्यों होना चाहिए। ईमानदारी से, एक चिकित्सक के रूप में मैं कहूँगा -

हमें बहुत कम उम्र से ही अपने दिल  
की सेहत पर ध्यान देना चाहिए,

इसे शुरू करने की उम्र:

बॉटम-लाइन जो कि हम सभी जानते हैं, केवल उस समय जब हम अचानक जाते हैं या अपना जीवन खो देते हैं, यह दिल के दौरे के कारण होता है।

एक पुरुष के लिए 30 और एक महिला के लिए 35 है।

हम सभी जानते हैं कि 5 मिनट में  
चिकित्सा प्राप्त करना कितना  
असंभव है।

ऐसी स्थिति के लिए एकमात्र चिकित्सा कारण और आधार है- दिल का दौरा, और हम 5 मिनट में अपना जीवन खो सकते हैं।



## पाठ - 4

### भारत में हम हार्ट अटैक पड़ने का रिस्क नहीं उठा सकते हैं।

हम सभी समझते हैं कि हम दिल का दौरा पड़ने का जोखिम नहीं उठा सकते, खासकर भारत में।

हम विशेष रूप से भारत में दिल का दौरा पड़ना बर्दाश्त नहीं कर सकते,  
क्योंकि भारत में मिनटों के भीतर चिकित्सा प्राप्त करना लगभग असंभव है।

इसके विभिन्न कारण हो सकते हैं:

- परिवार घबरा जाता है और उस समय उठाए जाने वाले आपातकालीन कदम को नहीं समझ पाता है।
- बहुत बार आपातकालीन नंबर काम नहीं करते।
- कुप्रबंधित ट्रैफिक प्रणाली अस्पताल तक पहुंचने में देरी कर सकती है।
- सड़क पर भीड़भाड़ वाली सड़कें और भारी संख्या में वाहन होने पर भी आपातकालीन सेवा प्राप्त करने में देरी हो सकती है।





- इसके अलावा, अधिकांश आबादी एम्बुलेंस की आवाज़ पर ध्यान नहीं देती है और एम्बुलेंस को खली मार्ग प्रदान करने की समझ का अभाव है।
- भले ही आप समय पर अस्पताल पहुंचने में सफल हों, आमतौर पर प्रवेश (Admission) औपचारिकताओं को पूरा करने में एक घंटे या उससे अधिक का समय लगता है

हर मिनट की देरी वास्तव में तय कर सकती है कि आप जीवित रहेंगे या मर जायेंगे।

दूसरे शब्दों में, कोई विश्वसनीय अच्छी व्यवस्था नहीं है, जो भारत में मौजूद हो, इसके विपरीत जैसे कि ज्यादातर पश्चिमी देशों में तत्कालिक चिकित्सा ध्यान देने के लिए मौजूद है।



अगर हमें अपने परिवार के सदस्यों को अस्पताल ले जाना पड़े - हम सभी जानते हैं कि इसमें एक घंटे या उससे अधिक समय लगेगा।





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

## पाठ - 5

### 3 जरूरी टेस्टों के साथ हार्ट को हेल्दी बनाए रखें!

दिल को स्वस्थ बनाए रखने और लंबे समय तक जीने के लिए, हमें क्या करना चाहिए?

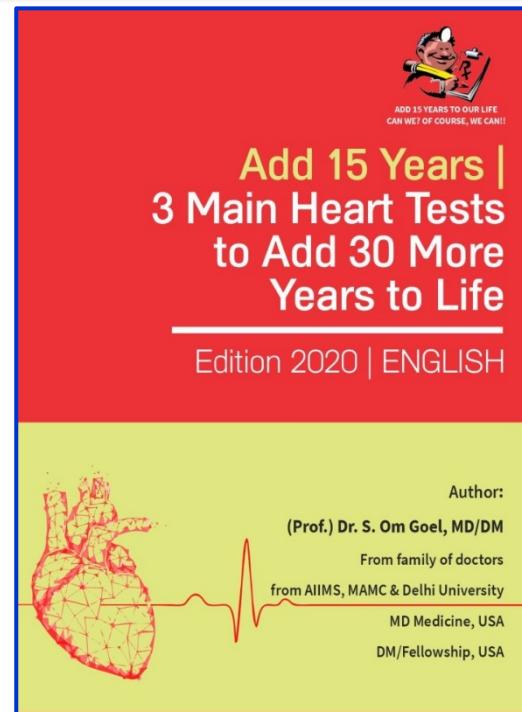
हमारी एकमात्र आशा है:

1. दिल के दौरे के खतरे का अनुमान लगाना



2. हमारे दिल की स्थिति का आकलन करने के लिए हमें हर 5 वर्षों में कुछ मूल परीक्षणों को कराना चाहिए।

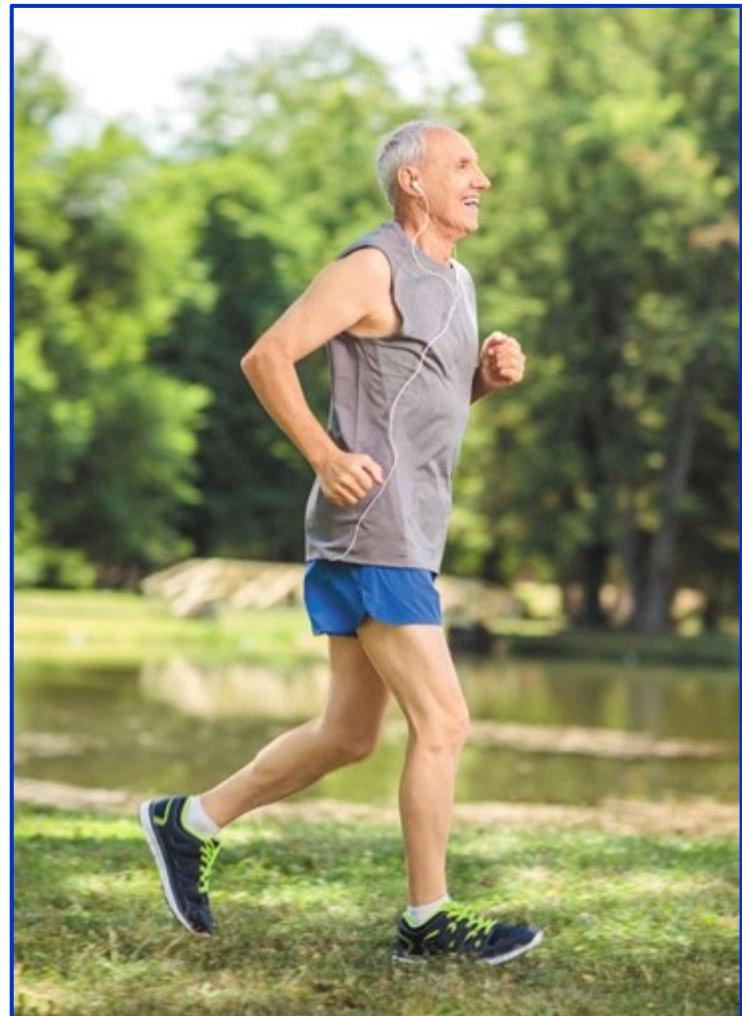
(हमारी पुस्तक पढ़ें: "3 मुख्य हृदय परीक्षण - जीवन में 30 और वर्ष जोड़ें")





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

3. स्पष्ट रूप से हमारे दिल के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सब कुछ करना चाहिए जो वास्तव में सबसे अच्छा तरीका है।





## पाठ - 6

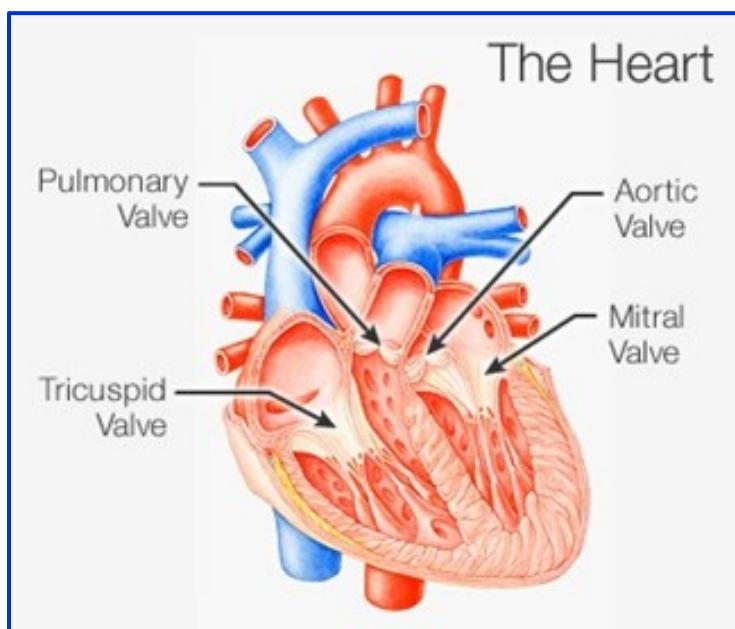
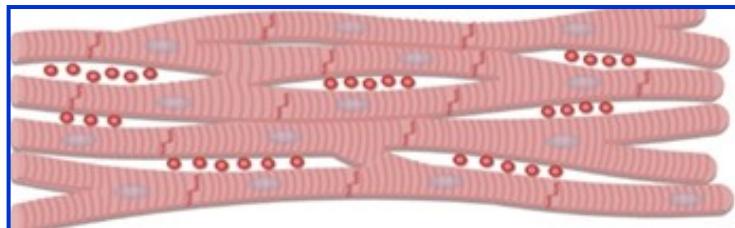
### हार्ट एक बहुत ही अनोखी मांसपेशी है।

हमारे शरीर में हृदय सबसे महत्वपूर्ण मांसपेशी है, क्योंकि हम जीवित हैं जब तक हमारा हृदय हमारे शरीर में रक्त पंप कर रहा है।

निम्नलिखित भाग में दिल की कुछ अनूठी विशेषताओं को शामिल किया गया है, जिसे हम सभी को जानना चाहिए।

हृदय 100% मांसपेशी है।

- चिकित्सा की दृष्टि से, **हृदय एक मांसपेशी अंग है।**
- यह ऐसी मांसपेशियों से बना है जिसे **कार्डियक मांसपेशियाँ** कहते हैं, जो केवल हृदय में पाई जाती हैं।
- हृदय की **मांसपेशी लयबद्ध संकुचन** से गुजरती है क्योंकि हृदय पूरे शरीर में रक्त पंप करने के लिए धड़कता है।





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

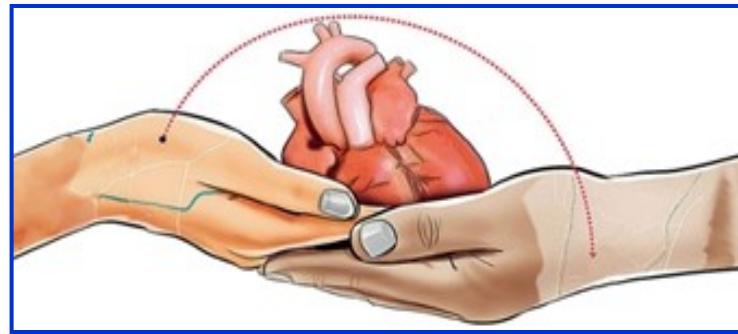
- हृदय एक बहुत शक्तिशाली पेशी पंप है और इसमें **रक्त हमेशा** एक ही दिशा में, "केवल आगे की दिशा" में बढ़ता है।
- हृदय में चार वाल्व होते हैं और रक्त को पीछे की ओर बहने से (पीछे की ओर बहने से) वाल्व द्वारा रोका जाता है।
- हृदय के वाल्व यह सुनिश्चित करते हैं कि रक्त हमेशा एक ही दिशा में बहे।



## पाठ - 7

### हार्ट की अनोखी विशेषता: यह शरीर के बाहर भी अपने आप धड़क सकता है।

- A. यह अनूठी विशेषता हमें हृदय प्रत्यारोपण करने में सक्षम बनाती है।



- B. यह उन्नत चिकित्सा तकनीक, डॉक्टरों को, हृदय प्रत्यारोपण के प्राप्तकर्ता को, दाता (Doner) (जो चिकित्सकीय रूप से जीवित नहीं है या जो हाल ही में किसी दुर्घटना के कारण मर गया) से दिल का प्रत्यारोपण करने में सक्षम बनाता है।





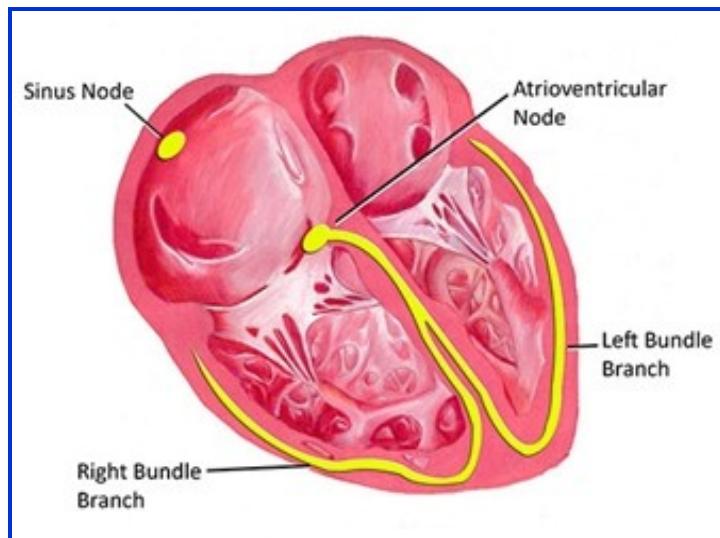
## पाठ - 8

### हार्ट की एक और अनोखी विशेषता: इसके इलेक्ट्रिक स्विच

दिल के बारे में एक और अनूठा तथ्य यह है कि हृदय की दर और पंपिंग क्रिया विद्युत स्विच द्वारा नियंत्रित होती है।

#### 1. दिल में 2 विद्युत स्विच हैं:

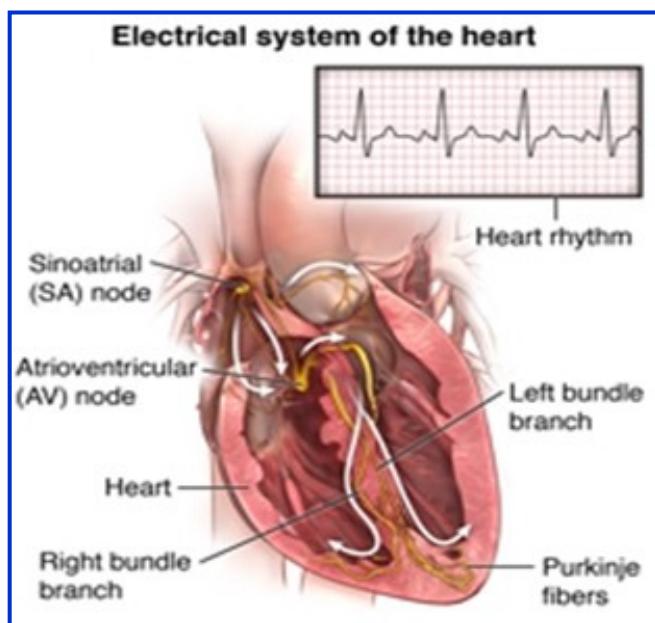
- **स्विच 1: सिनोआट्रियल नोड (SA नोड)**
- **स्विच 2: एट्रियोवेंट्रिकुलर नोड (AV नोड)**



#### 2. दिल का हर हिस्सा पूरी तरह से तार से जुड़ा होता है।

#### 3. दिल की पंपिंग क्रिया के लिए एक विधि / एक लय होती है।

#### 4. विद्युत चालकता और विद्युत स्विच प्रणाली के लिए एक विधि होती है।





एक विद्युत स्विच चालू होता है और बंद होता है, वह एक दर निर्धारित करता है जिस पर हृदय पंप करता है।

5. बिजली/ करंट अपने मार्ग में एक

दिशा में जाती है।



6. रक्त शरीर से आता है और हृदय के दाँड़

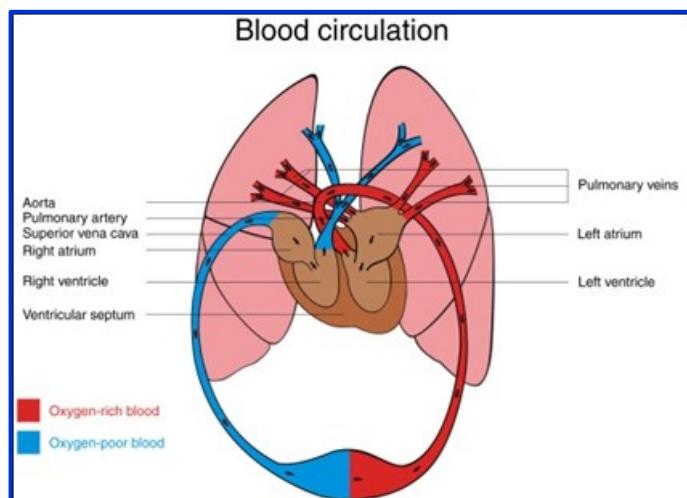
ओर जाता है।

7. फिर, हृदय का दाहिना हिस्सा ऑक्सीजन

और कार्बन डाइऑक्साइड के आदान-

प्रदान के लिए रक्त को फेफड़ों में पंप

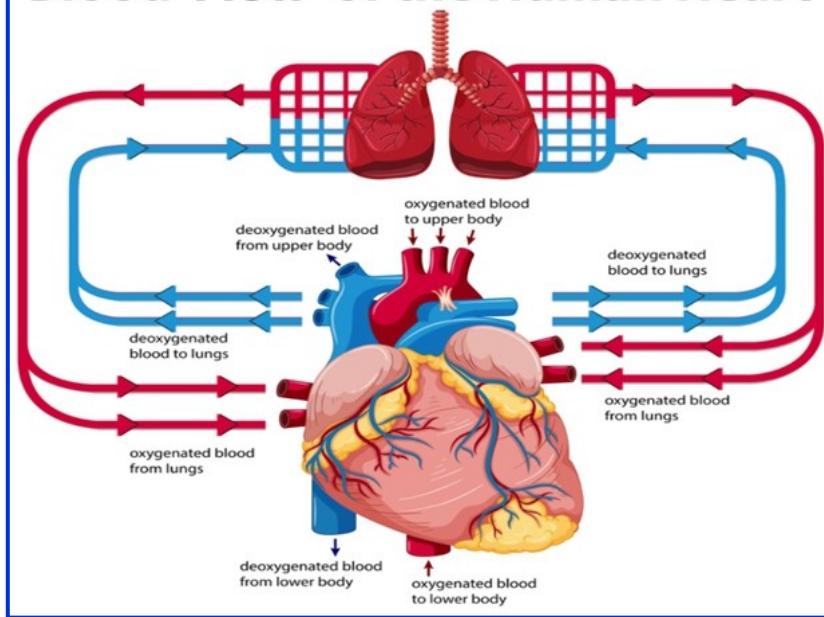
करता है।





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

## Blood Flow of the Human Heart



8. और ऑक्सीजन युक्त रक्त फिर हृदय के बाईं ओर से वापस आता है।
9. फिर, हृदय का बायाँ भाग उस रक्त को शरीर के हर हिस्से में पंप करता है।

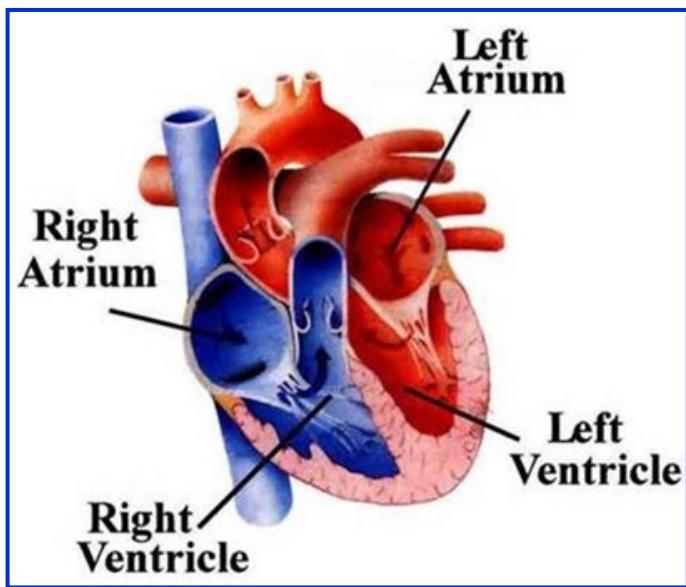


## पाठ - 9

### हमारे हार्ट में 4 कक्ष (चैम्बर) होते हैं।

हमारे हृदय में चार कक्ष होते हैं:

- दो वे हैं जिन्हें हम **आट्रिया** कहते हैं, **राइट एट्रियम** और **लेफ्ट एट्रियम** कहते हैं।
- आट्रिया वास्तव में पतली दीवार वाले होते हैं। उनकी पेशी उतनी मोटी नहीं होती है
- और अन्य दो निलय के रूप में जाने जाते हैं-



#### **राइट वेंट्रिकल और लेफ्ट वेंट्रिकल**

- निलय वास्तव में **मांसपेशियाँ** होती हैं और मोटी दीवार होती है और **उनका प्रमुख कार्य** फेफड़ों और शरीर को रक्त पंप करना होता है।
- और दिल का सबसे महत्वपूर्ण और सबसे शक्तिशाली हिस्सा बायां वेंट्रिकल है। बायां वेंट्रिकल शरीर के बाकी हिस्सों में रक्त पंप करता है।



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

अलिंद और निलय दोनों एक साथ समन्वय में काम करते हैं, वे वैकल्पिक रूप से संकुचन और आराम करते हैं, ताकि शरीर को रक्त पंप किया जा सके।  
हृदय की अपनी विद्युत प्रणाली होती है, जो यह मुनिषित करती है कि यह 72 बीट प्रति मिनट पर अपनी ताल में धड़के।

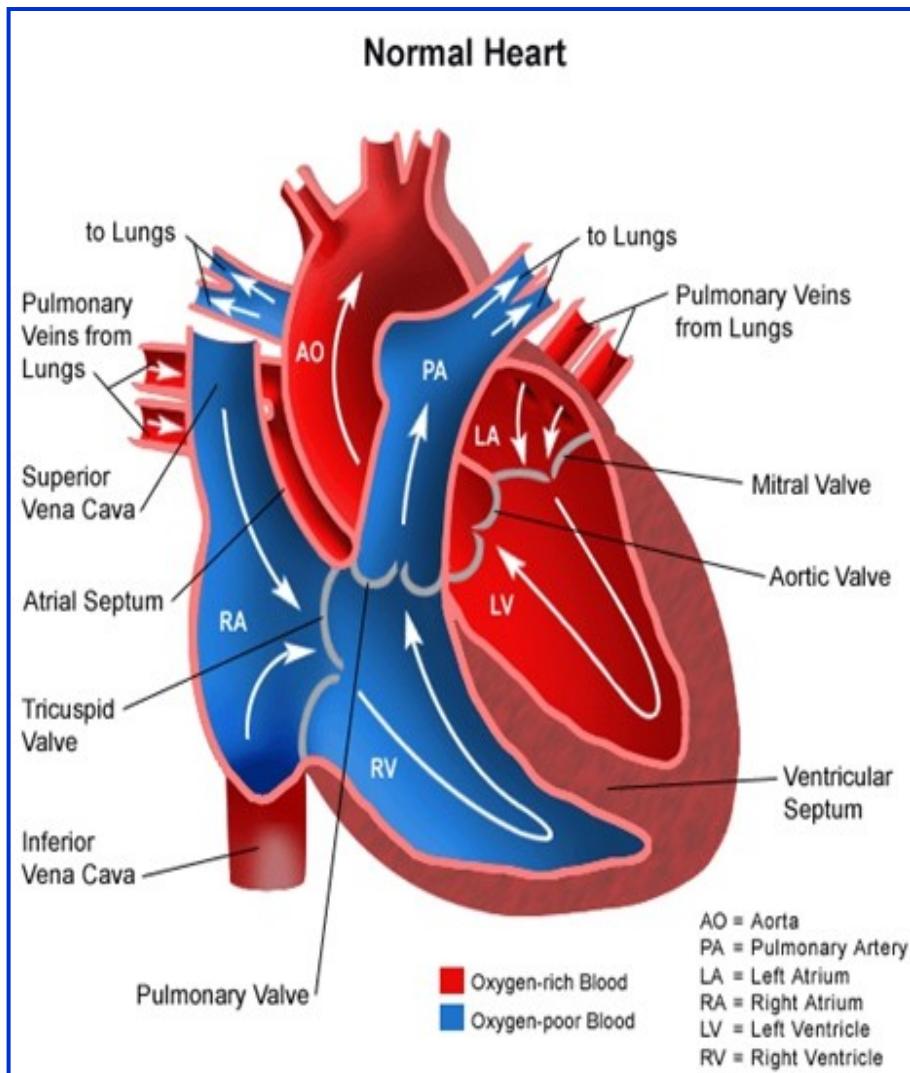


## पाठ - 10

# हार्ट में ब्लड हमेशा एक ही दिशा में बहता है।

हमें यह समझना चाहिए कि हमारे हृदय में रक्त हमेशा एक दिशा में बहता है।

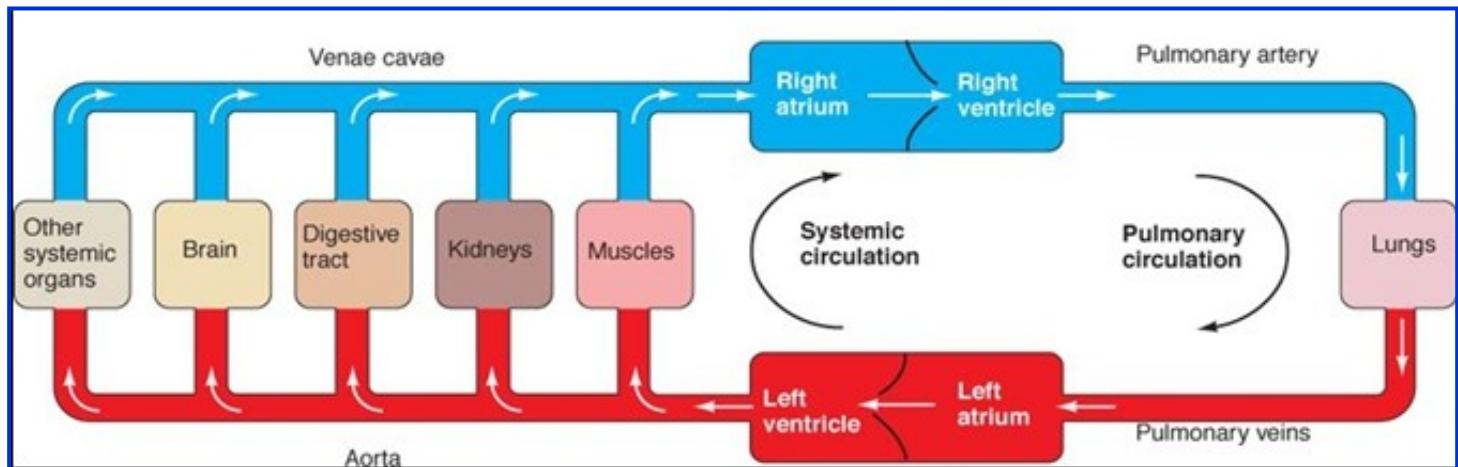
- हम हवा में सांस लेते हैं जिसमें O<sub>2</sub> होता है।
- हवा / ऑक्सीजन हमारे फेफड़ों में जाती है।
- ऑक्सीजन फेफड़ों में अवशोषित हो जाती है और CO<sub>2</sub> बाहर निकल जाती है।
- यह ऑक्सीजन युक्त रक्त बाएं आलिंद में जाता है।



हार्ट एक पंप है, और यह हमेशा एक दिशा में रक्त पंप करता है।



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



संपूर्ण रक्त एकत्र किया जाता है और दाइं ओर लाया जाता है।



दाइं ओर से, यह फेफड़ों में रक्त पंप करता है जहां ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड का आदान-प्रदान होता है। कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकल जाती है, और ऑक्सीजन अवशोषित होती है।



ऑक्सीजन युक्त रक्त को हृदय के बाइं ओर वापस लाया जाता है।

यहाँ समय है कि हम अपने हार्ट हेल्थ पर ध्यान दें।



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



दिल के बाईं ओर से, पूरे रक्त को शरीर के हर हिस्से में पंप किया जाता है और यह चक्र लगभग एक मिनट में 72 बार और हमेशा एक दिशा में चलता रहता है।

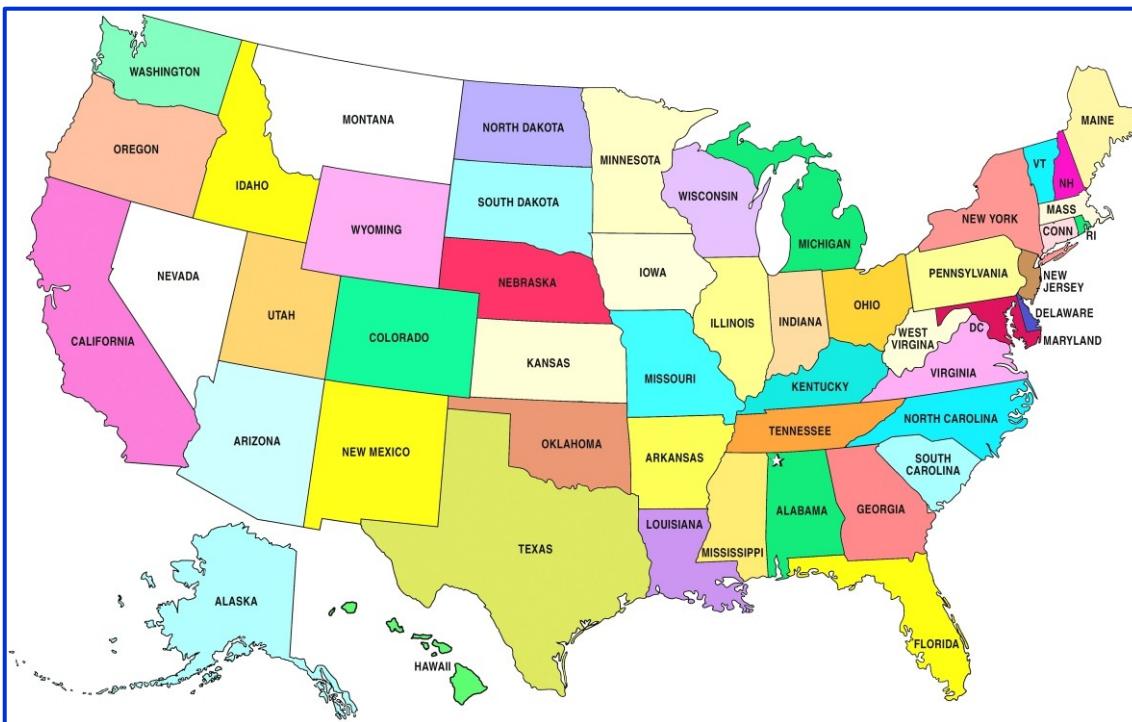


ADD 15 YEARS TO OUR LIFE  
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

## पाठ - 11

# USA में हमारे हार्ट की स्थिति बहुत बेहतर है।

UAS में हालात बहुत अलग हैं, क्यों?



पहली बात USA में, **जागरूकता बहुत अधिक है।**

- डॉक्टर भी बहुत एग्रेसिव और प्रोएक्टिव हैं।
- पैसा हमेशा एक बहुत बड़ा कारक होता है।





और इस मामले में बीमा, रोगियों के चिकित्सा उपचार के लिए सब कुछ भुगतान करता है।

- यदि आप "रेड -फ्लैग साइंस" या "डंजर साइंस" में होते हैं, तो बीमा आपके परिवार के चिकित्सक को आपकी देख रेख के लिए भी भुगतान करता है।
- और डॉक्टरों को किसी भी तथाकथित "रेड -फ्लैग साइंस" या "डंजर साइंस" का इलाज करने में अत्यधिक प्रशिक्षित किया जाता है जिसे हम स्वयं महसूस नहीं कर सकते हैं।
- और संयुक्त राज्य अमेरिका में, बीमा **हर साल शारीरिक परीक्षण और (गोल्ड स्टैंडर्ड ब्लड टेस्ट) रक्त परीक्षण के लिए भी भुगतान करता है।**
- अगर हमें **दिल का दौरा** पड़ता है, तो भी एम्बुलेंस मिनटों में उपलब्ध हो जाती है।
- संयुक्त राज्य अमेरिका में एम्बुलेंस स्टाफ भी उच्च प्रशिक्षित होते हैं और अत्यधिक वेतन भी प्राप्त करते हैं।





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

- इसके अलावा, प्रौद्योगिकी अपने आप में बहुत उन्नत है और **आपातकालीन कक्ष** में एमडी / डॉक्टर से जुड़ने में एम्बुलेंस स्टाफ को मदद मिलती है और **आपातकालीन देखभाल** वास्तव में हमारे दरवाजे से ही शुरू हो जाती है।



## पाठ - 12

**भारत में हम हार्ट अटैक पड़ने का रिस्क नहीं उठा सकते हैं; तो हम क्या करें?**

हमें अपने हृदय के स्वास्थ्य का अनुमान लगाना होगा।

हमें यह जानना होगा कि क्या हमें दिल का दौरा पड़ने का खतरा है।



प्रत्येक स्थिति, सभी कारकों और भारतीय समुदायों में आज जो कुछ हो रहा है,  
उसे देखते हुए।



मैं इसकी अत्यधिक सिफारिश करूँगा कि हम 30 साल की उम्र में खुद की  
स्क्रीनिंग शुरू करें।

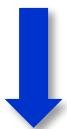


30 वर्ष की उम्र के युवा, हाँ,  
और हम आमतौर पर अच्छे स्वस्थ होते हैं, और सांखिकीय रूप से इस उम्र  
में दिल का दौरा पड़ने का जोखिम लगभग शून्य होता है।  
30 साल की उम्र में दिल का दौरा पड़ने के लिए कुछ बहुत गलत या गंभीर  
स्थिति होनी चाहिए।

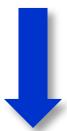


ADD 15 YEARS TO OUR LIFE  
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

लेकिन चिंता का एक कारण यह है कि अब भारत में युवा आबादी को दिल का दौरा पड़ रहा है।



इसलिए मैं इन सरल, सुरक्षित, नॉन-इनवेसिव परीक्षणों की सलाह देता हूं। वे महंगे नहीं हैं और इन्हें हर 5 वर्षों में केवल एक बार कराने की आवश्यकता है।



और हमें 30 साल की उम्र से और फिर हर 5 साल में एक बेसलाइन की जरूरत है। जब तक हमारे 3 स्क्रीनिंग परीक्षण सामान्य हैं, हमें अगले 5 वर्षों तक दिल का दौरा नहीं पड़ सकता है।