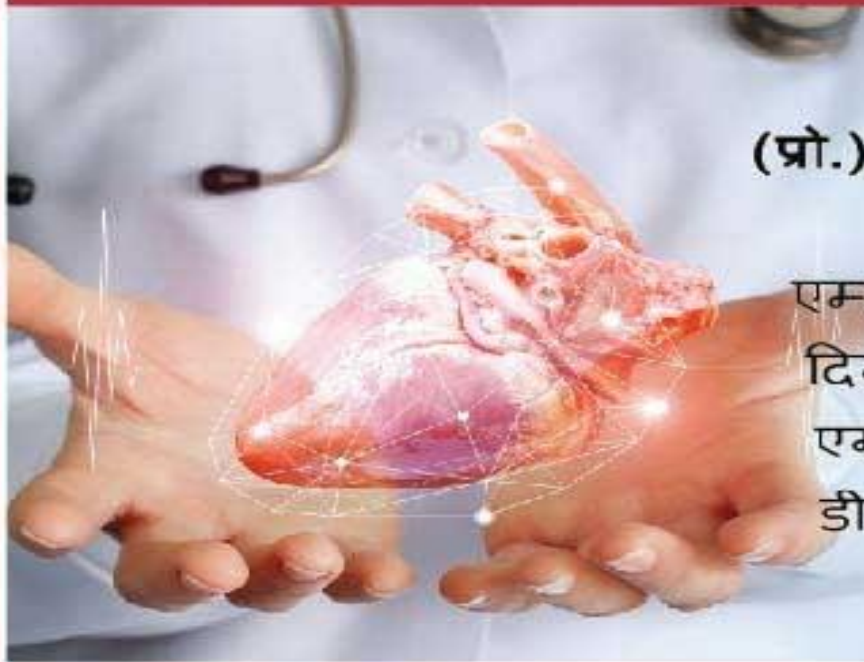


Edition 2024 | Hindi



NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

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



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

वषय सूची

पाठ - 1

1. हमारा हाटर् इतना महत्वपूर्ण क्य है

पाठ - 2

2. हाटर् एक मांसपेशी है और एक पंप भी

पाठ - 3

3. यह आपके हाटर् हेल्थ के प्रत ध्यान देने का समय है।

पाठ - 4

4. भारत म हम हाटर् अटैक पड़ने का रस्क नह ं उठा सकते

5. 3 जरूर टेस्ट केसाथ हाटर् को हेल्द बनाए

स्वपाठ - 6

6. हाटर् एक बहुत ह अनोखी मांसपेशी

हैपाठ - 7

7. हाटर् क अनोखी वशेषता: यह शर के बाहर भी अपने आप धड़क सकत है।

पाठ - 8

8. हाटर् क एक और अनोखी वशेषता: इसके इलेक्ट्रिक िस्वच

पाठ - 9

9. हमारे हाटर् म 4 क (चैम्बर) होते ह।





पाठ - 10

10. हाटर् म ब्लड हमेशा एक ह दशा म बहता

पाठ - 11

11. USA म हमारे हाटर् क िस्थ त बहुत

बेहतर पाठ - 12

12. भारत म हम हाटर् अटैक पड़ने का रस्क नह ं उठा सकते ह
तो क्या कर?





पाठ -1

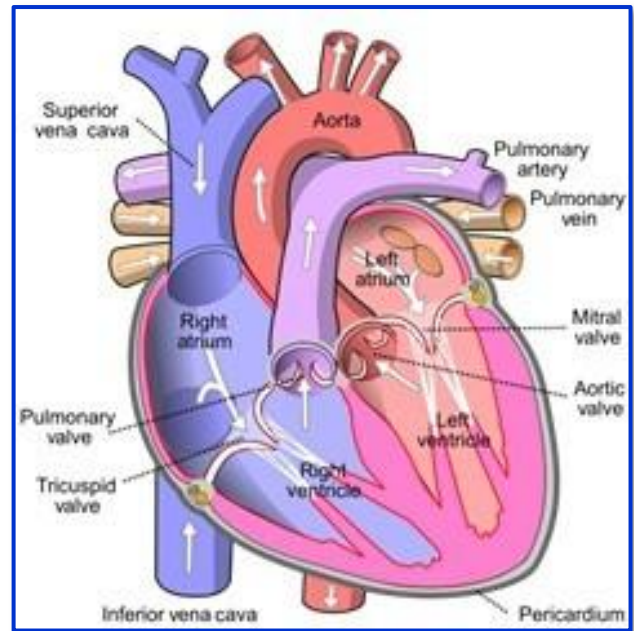
हमारा हाटर् इतना महत्वपूर्ण क्य है?

इसके बारे में सोचिए!

कुछ महने पहले अखबार 'द टाइम्स ऑफ इंडिया' के कलकता के संस्करण में एक कहानी थी, जिसमें

दावा किया गया था कि कलकता में हर चार में से एक व्यक्ति को दिल की बीमारी है या उसे हाटर्अटैक का खतरा है!

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



कोलकाता हाटर् हेल्थ स्टेटस

(सौजन्य से: टाइम्स ऑफ इंडिया)

25% | कोलकाता मर्क हाटर् मर्क 40 वर्ष से कम आयु के हर्क

उनमर्क से लगभग 10% | अपने पहले हाटर् अटैक से नहर्क बचे!

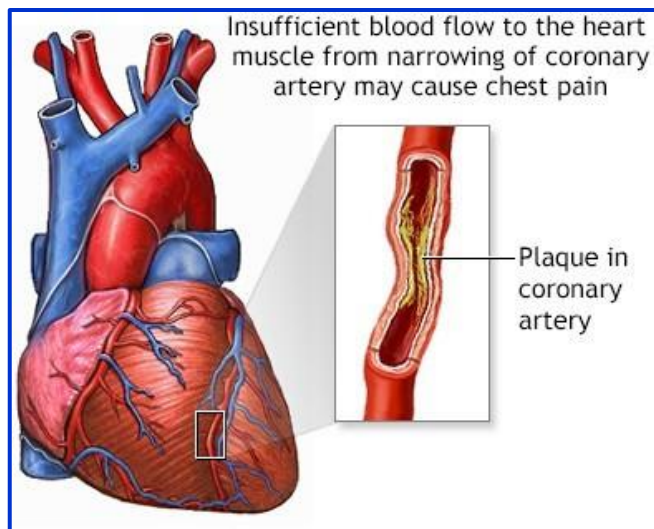
40 से नीचे कर्क जनसंख्या | हाटर् अटैक से मरने कर्क अधक संभावना है।

ट्रगर्स (कारण) | डायबटर्क, स्ट्रेस, फूड हैबट्स, स्मोकंग, अल्कोहल, ज्यादा बैठने वाला काम

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

हाटर् अतालता (हाटर् बीट) के मुख्य प्रारंभक संकेत | सीने मे ददर्, अंगर्क मर्क सुन्नता (बेकार होना), ठंडा लगना, पसीना आना, नींद न आना, लंबे समय तक असामान्य थकान, मेमोरर्क लॉस होना (याद करने मे परेशानी होना)

दल इतना महत्वपूर्ण क्य है?



एक चक्कस के रूप में, चक्कस और सांख्यिक रूप से बोल रहा हूँ,

हमारे हृदय का स्वास्थ्य हमारे लिए सबसे महत्वपूर्ण है!



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

नतीजतन, हम हृदय का दौरा पड़ सकता है या हम कुछ मिनट के भीतर अपना जीवन खो सकते हैं।

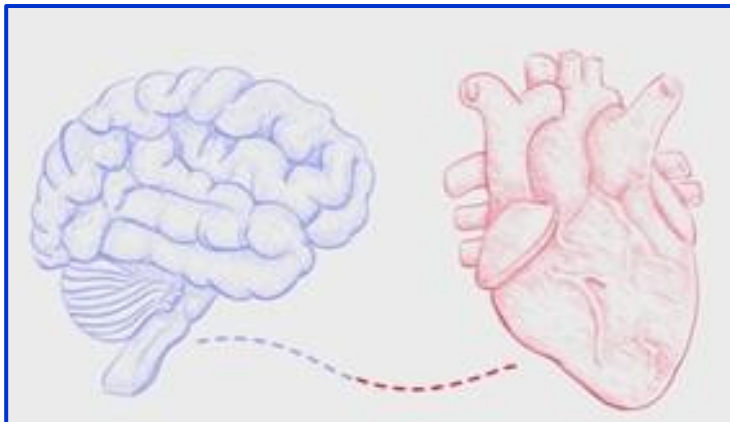
पाठ - 2

हाटर् एक मांसपेशी है, और एक पंप भी!

◆दल एक मांसपेशी है, और यह एक पंप है।

◆दल का सबसे महत्वपूर्ण कार्य

भोजन और ऑक्सीजन को शर◆र के सभी
 ◆हस्स◆ म◆ पंप करने के अलावा,



मिस्तष्क म◆ भोजन और ऑक्सीजन को पंप करना है।

और हम सभी जानते ह◆

हमारे ◆लए मिस्तष्क बहुत महत्वपूर्ण है।

- अगर हमारे ◆दमाग ने काम करना बंद कर ◆दया है, तो इसका मतलब है ◆क हम जी◆वत नह◆ं ह◆ ज◆क शर◆र का बाक◆ ◆हस्सा अभी भी जी◆वत है
- ◆दल के दौरे के दौरान, हम **CPR** (का◆डर्योपल्मोनर◆ ह्रस◆सटेशन) के माध्यम से एक व्य◆◆ को



- हम हाटर् को पुनर्जीवित करने का कोशिश करते हैं, जिसमें हम इसे यंत्रवत् रूप से पंप करते हैं / हाटर् पर दाब (Compress) डालते हैं और मिस्टष्क मर को पहुंचने पर ब्र देते हैं
- जब CPR भी मददगार नहीं होता है, तो ऐसी स्थिति में भी हम डॉक्टर बहुत कुछ नहीं कर सकते हैं और हम लोग को जाने देते हैं या उनका मृत्यु हो जाती है।

पाठ - 3

यह आपके हाटर् हेल्थ के प्रश्न ध्यान देने का समय है।

एक बहुत ही महत्वपूर्ण सवाल यह है कि हम अपने दिल के स्वास्थ्य के लिए जूनूनी क्या होना चाहें। ईमानदार से, एक चिकित्सक के रूप में कहेंगे -

हम बहुत कम उम्र से ही अपने स्वास्थ्य सेहत पर ध्यान देना चाहें।

इसे शुरू करने का उम्र:

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

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 दौरों के कारण होता है।

हम सभी जानते हैं कि 5 मिनट का 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 हाटर् अटैक पड़ने का इस्कर नहं उठा सकते हं।

हम सभी समझते हं क हम इंदल का दौरा पड़ने का जोखिम नहं उठा सकते, खासकर भारत

हम विशेष रूप से भारत में इंदल का दौरा पड़ना बदरत नहं कर सकते, कक भारत में मनट के भीतर चकत्सा पूरा करना लगभग असंभव है।

इसके इवभन्न कारण हो सकते हं

- पंरवार घबरा जाता है और उस समय उठाए जाने वाले आपातकालीन कदम को नहं समझ पाता है।
- बहुत बार आपातकालीन नंबर काम नहं करते।
- कुप्रबंधित ट्रैफक प्रणाली अस्पताल तक पहुंचने में देर कर सकती है।
- सड़क पर भीड़भाड़ वाली सड़क और भार संख्या में वाहन होने पर भी आपातकालीन



सेवा प्राप्त करने में देर हो सकती है।

- इसके अलावा, अधिकांश आबादी एम्बुलेंस को 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 देर वास्तव में तय कर सकती है कि आप जीवित रहेंगे या मर जायेंगे।

दूसरे शब्दों में कोई वसनीय अच्छी व्यवस्था नहीं है, जो भारत में मौजूद हो, इसके वपरत जैसे कि ज्यादातर किसी देश में तत्कालक चिकित्सा ध्यान देने के लिए मौजूद है।



अगर हम अपने परिवार के सदस्य को अस्पताल ले जाना पड़े - हम सभी को इसमें एक घंटे या उससे अधिक समय लगेगा।



पाठ - 5

3 जरूर टेस्ट के साथ हाटर् को हेल्द बनाए रखे!

दल को स्वस्थ बनाए रखने और लंबे समय तक जीने के लिए, हम क्या करना चाहए?

हमार एकमात्र आशा है:

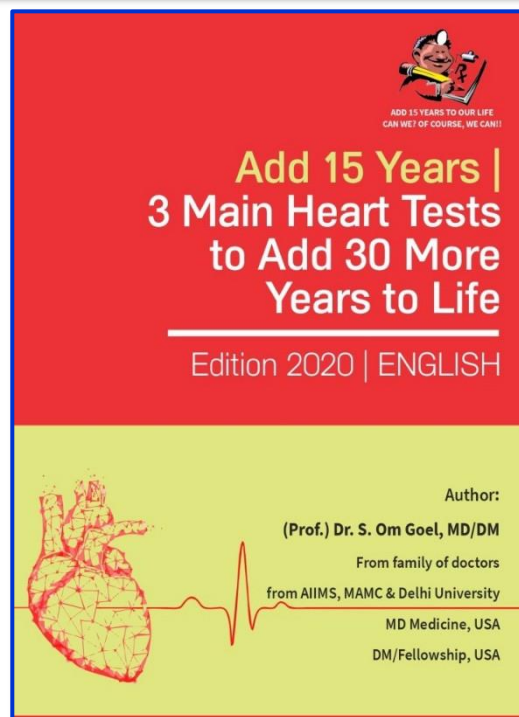
1. दल के दौरे के खतरे का



2. हमारे दल क स्थित का आकलन करने के

II

(हमार 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

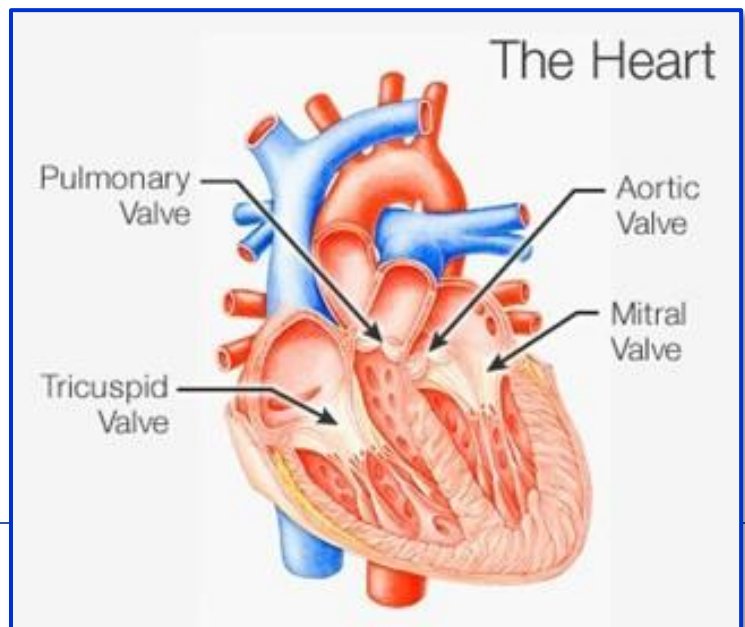
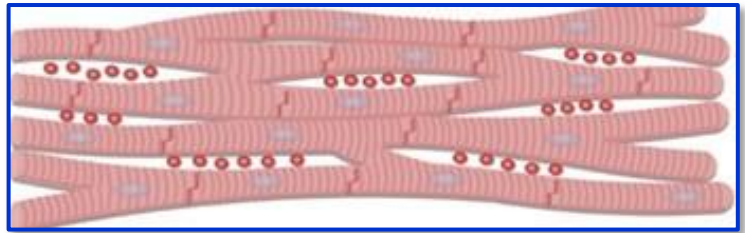
हाटर् एक बहुत हृदय अनोखी मांसपेशी है।

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

निम्नलिखित भाग में हृदय के कुछ अनूठी विशेषताओं को शामिल किया गया है, जिसे सभी को जानना चाहिए।

हृदय 100% मांसपेशी है।

- चूंकि हृदय के दृष्टि से, हृदय की पेशी अंग है।
- यह ऐसी मांसपेशी 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।





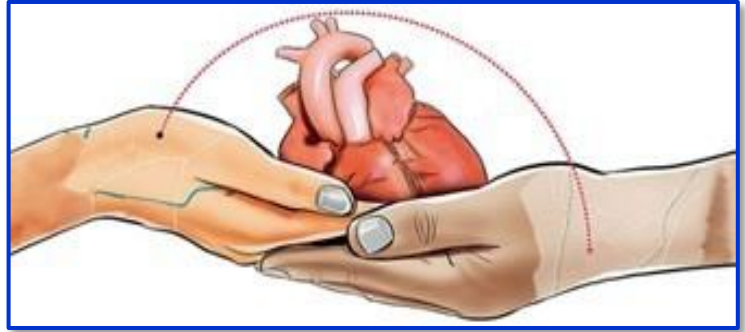
- हृदय एक बहुत शक्तिशाली पेशी पंप है और इसमें रक्त हमेशा एक ही दिशा में "केवल आगे की दिशा" में बढ़ता है।
- हृदय में चार वाल्व होते हैं और रक्त को पीछे की ओर बहने से (पीछे की ओर बहने से वाल्व द्वारा रोका जाता है।
- हृदय के वाल्व यह सुनिश्चित करते हैं कि रक्त हमेशा एक ही दिशा में बहे।



पाठ - 7

हाटर्क अनोखी वशेषता: यह शरर के बाहर भी अपने आप धड़क सकता है।

- A. यह अनूठ वशेषता हम हृदय प्रत्यारोपण करने में सक्षम बनाती है।



- B. यह उन्नत चिकित्सा तकनीक, डॉक्टर को हृदय प्रत्यारोपण के प्राकृता कौ, दाता (Doner) (जो चिकित्सकीय रूप से जीवत नहं है या जो हाल में किसी दुर्घटना के कारण मर गया) से दिल का प्रत्यारोपण करने में सक्षम बनाता है।



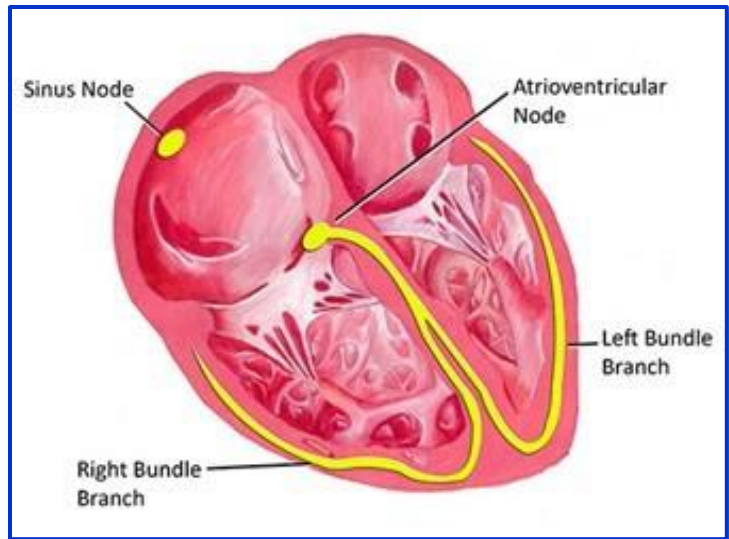
पाठ - 8

हार्ट एक और अनोखी विशेषता: इसके इलेक्ट्रिक सिस्टम

हृदय के बारे में एक और अनूठा तथ्य यह है कि हृदय का दर और पंपिंग क्रिया वस्तुतः सिस्टम द्वारा नियंत्रित होती है।

1. हृदय में वस्तुतः सिस्टम है

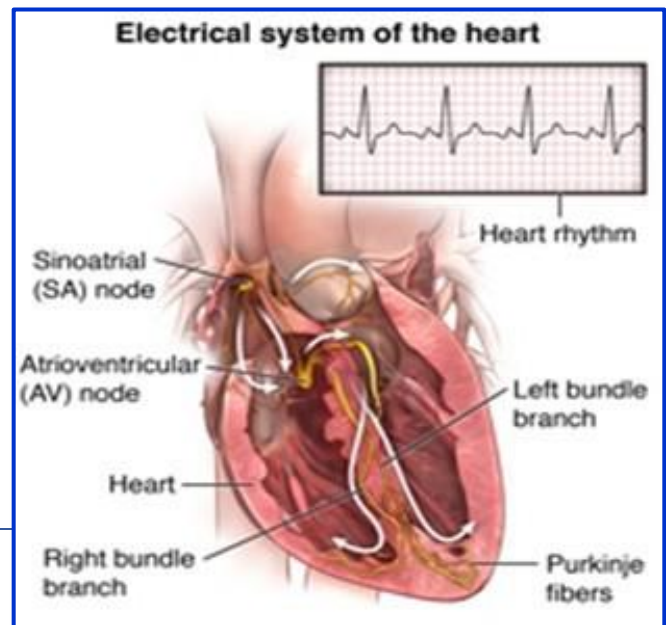
- **सिस्टम 1:** साइनोआट्रियल नोड (SA नोड)
- **सिस्टम 2:** एट्रियोवेंट्रिकुलर नोड (AV नोड)



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

3. हृदय का पंपिंग क्रिया के लिए एक वृद्ध / एक लय होती है।

4. वस्तुतः चालकता और वस्तुतः सिस्टम की के लिए एक वृद्ध होती है।





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

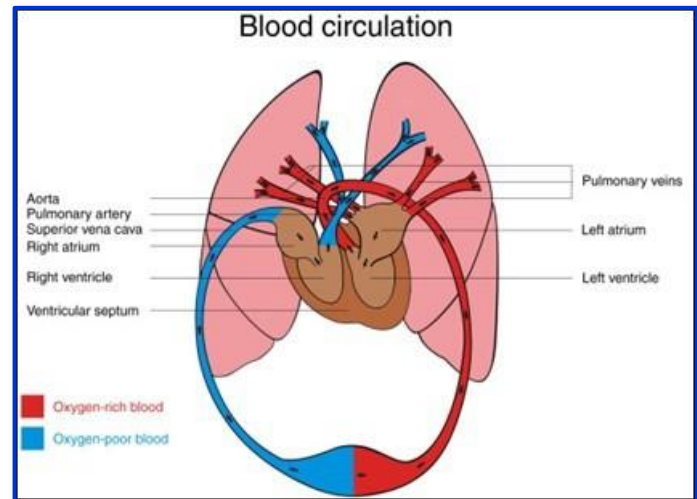
एक **वृत्त** **स्विच** चालू होता है और बंद होता है, वह एक दर **नधार** **रत** करता है जिस पर **हृदय**

5. **बजली/ करंट** अपने **माग** **र** **म** **एक** **दशा** **म** **जाती** है।



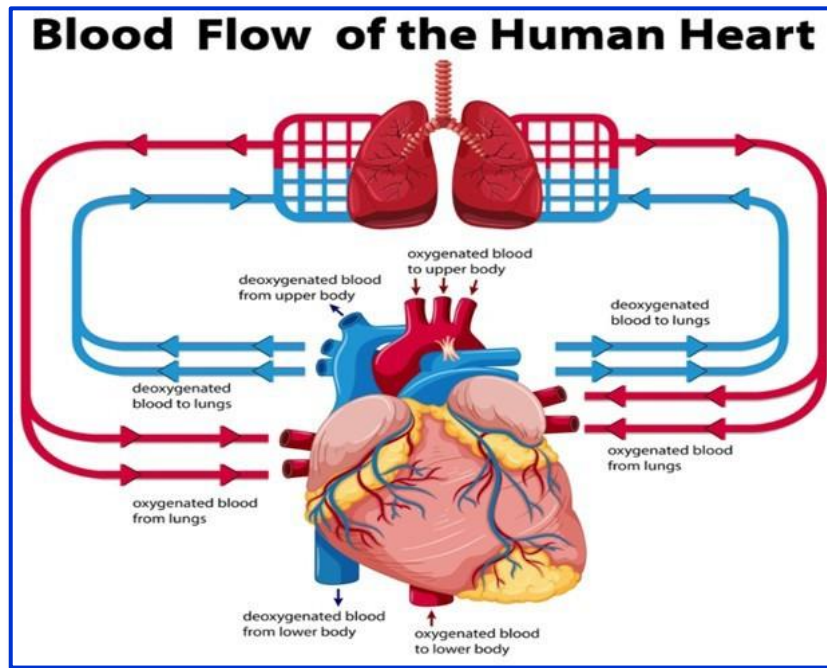
6. **र** **शर** **र** से आता है और **हृदय** के **व** **ओर** जाता है।

7. **फर**, **हृदय** का **दा** **हना** **हस्सा** **ऑक्सीजन** और **कार्बन** **डाइऑक्साइड** के **आदान-प्रदान** के **एलए** **र** **को** **फेफड़** **म** **फरता** है।





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



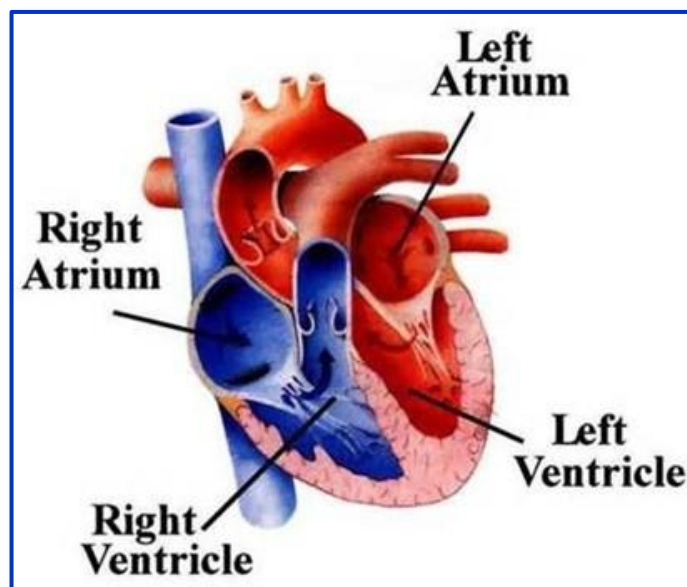
8. और ऑक्सीजन युक्त रक्त फिर हृदय के बाएं ओर से वापस आता है।
9. फिर, हृदय का बायाँ भाग उस रक्त को शरीर के हर हिस्से में पंप करता है।

पाठ - 9

हमारे हाटर मॄ 4 कॄ (चैम्बर) होते हॄ।

हमारे हृदय मॄ चार कॄ होते हॄ।

- दो वे हॄ िजन्हॄ हम आॄट्रया कहते हॄ।
राइट एॄट्रयम और लेफ्ट एॄट्रयम कहते हॄ।
- आॄट्रया वास्तव मॄ पतली दॄवार के होते हॄ। उनकॄ पेशी उतनी मोटॄ न्हॄ होती है
- और अन्य दो ॄनलय के रूप मॄ जाने जाते हॄ-



राइट वॄट्रकल और लेफ्ट वॄट्रकल

- ॄनलय वास्तव मॄ मांसपेॄश्याँ होती हॄ और मोटॄ दॄवार होती है और उनका प्रमुख कॄ फेफड़ॄ और शरॄर को रॄ पंप करना होता है।
- और ॄदल का सबसे महत्वपूर्ण और सबसे शॄॄशाली ॄहस्सा बायां वॄट्रकल है। बां वॄट्रकल शरॄर के बाकॄ ॄहस्सॄ मॄ रॄ पंप करता है।



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

अलंद और नलय दोनए एक साथ समन्वय मए काम करते हए, वे वैकिल्पक रूप से सुंख्य और आराम करते हए, ताएक शरएर को रए पंप एकया जा सके । हृदय कए अपनी एवएुत प्रणाली होती है, जो यह सुएनिएत



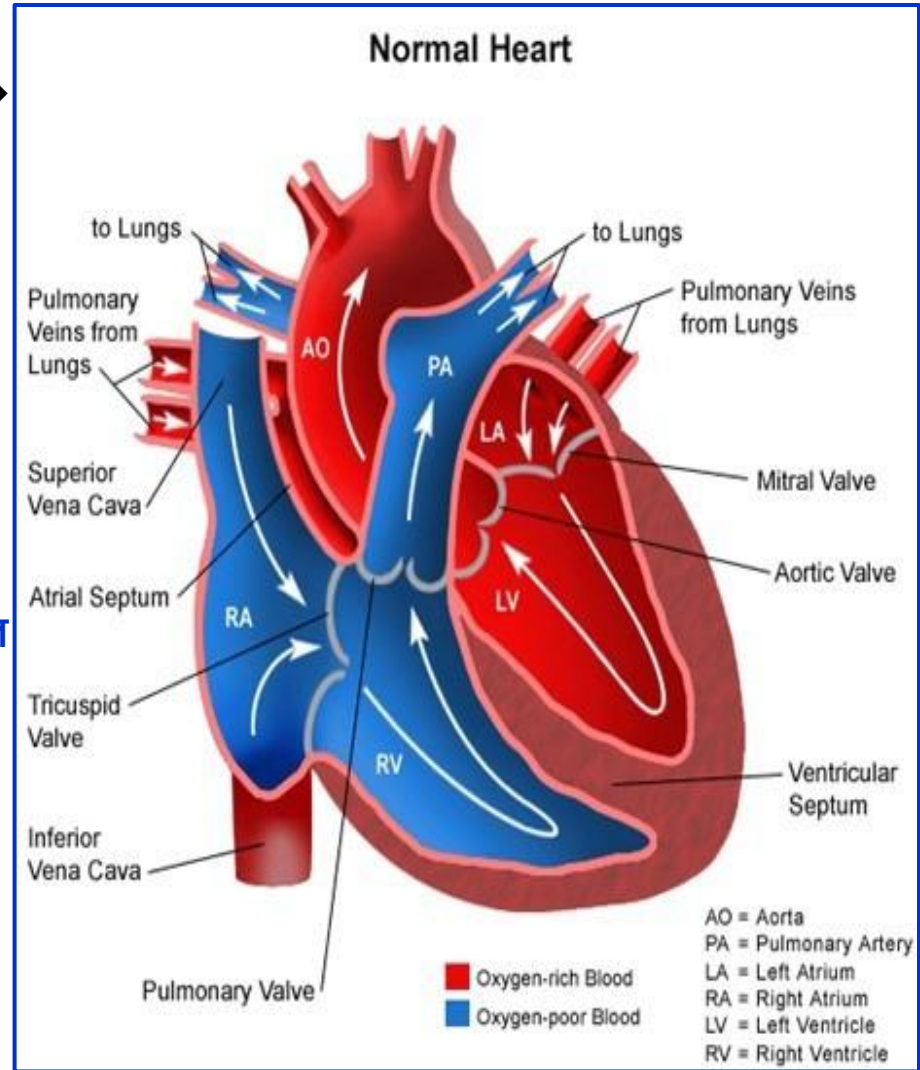
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ - 10

हाटर् मॆ ब्लड हमेशा एक हॆ दशा मॆ बहता है।

हमॆ यह समझना चाॆहए ॆक हमारे हृदय मॆ रॆ हमेशा एक दशा मॆ बहता है।

- हम हवा मॆ सांस लेते हॆ िजसमॆ O₂ होता है।
- हवा / ऑक्सीजन हमारे फेफड़ॆ मॆ जाती है।
- ऑक्सीजन फेफड़ॆ मॆ अवशोषॆत हो जाती है
- और CO₂ बाहर ॆनकल जाती है।
- यह ऑक्सीजन युॆ रॆ बाएं आॆलंद मॆ जाता है।



यहॆ समय हैॆक हम अपन
हाॆहेल्थ पर ध्यान दॆ।

हाटर एक पंप है, और यह हमेशा एक दशा मर पंप करता है।

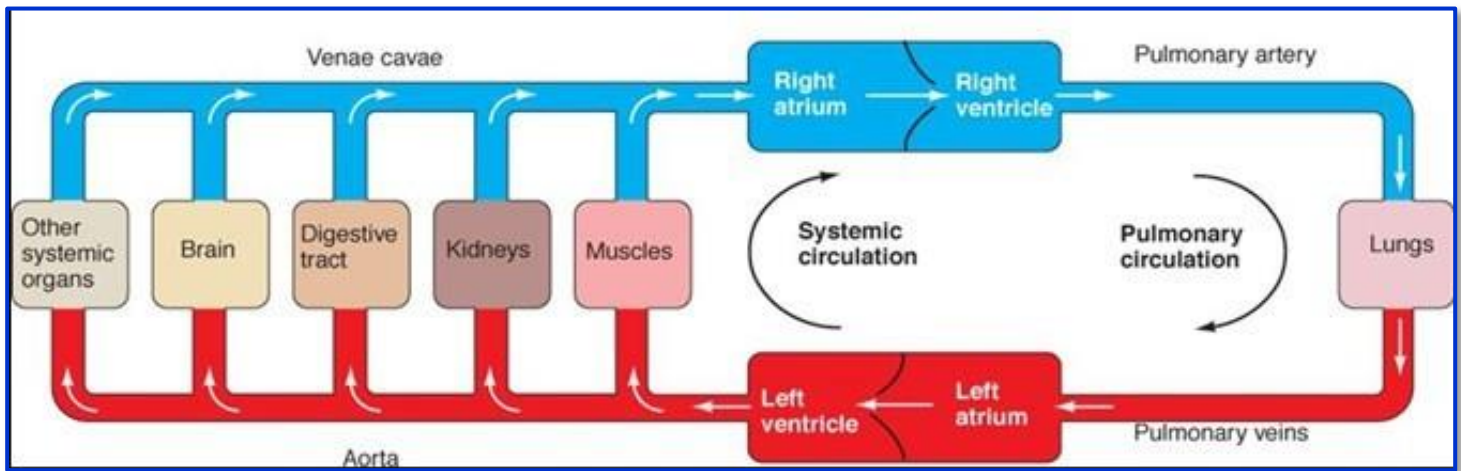
28

ADD 15 YEARS|

यह समय है कि हम अपन
हालहेल्य पर ध्यान दें।



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



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



कार्बन डाइऑक्साइड का आदान-प्रदान होता है। कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकल जाती है, और ऑक्सीजन अवशोषित होती है।





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



हृदय से मधुप एकया जाता है और यह चक्र लगभग एक
मिनट में 72 बार और हमेशा
एक दशा में चलता रहता है।

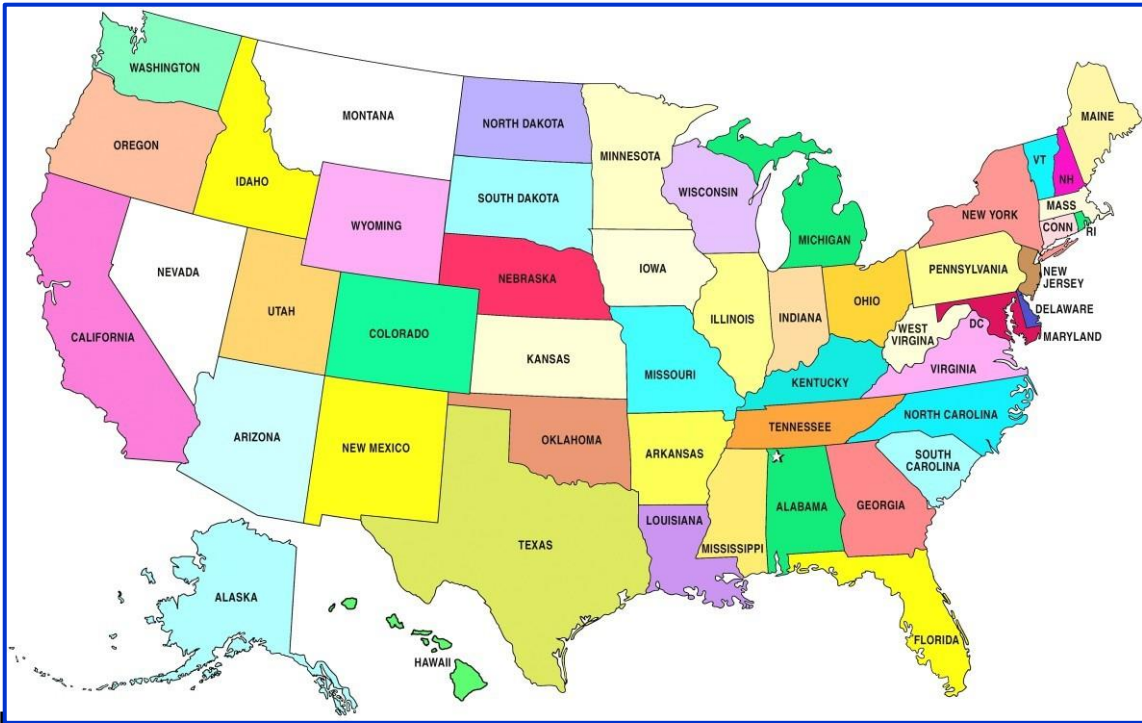


ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ - 11

USA में हमारे हाटर् कइ स्थित बहुत बेहतर है।

USA में हालात बहुत अलग हई, क्य?



पहली बात USA में, जंगल-बंसा बहुत
अधिक है।

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



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

- यदि आप "रेड - फ्लैग साइंस" या "डिज्जर साइंस" में होते हैं तो बीमा आपके परिवार के चिकित्सक को आपके देख रेख के लिए भी भुगतान करता है।
- और डॉक्टर को किसी भी तत्काल "रेड - फ्लैग साइंस" या "डिज्जर 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 शारंगरक परीक्षण और (गोल्ड स्टैंडर्ड ब्लड टेस्ट) रक्त परीक्षण के लिए भी भुगतान करता है।
- अगर हम हृदय का दौरा पड़ता है, तो भी एम्बुलेंस मिनट 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 केंद्र 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 हाटर् अटैक पड़ने का रस्क नहं उठा सकते हं, तो हम क्या करं?

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 कारक और भारतीय समुदाय में आज जो कुछ हो रहा है उसे देखते हुए।



मैं इसका अत्यधिक सफाई करूंगा कि हम 30 साल की उम्र में खुद को



30 वर्ष की उम्र के युवा, हाँ,
और हम आमतौर पर अच्छे स्वस्थ होते हैं, और सांख्यिकीय 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



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-इन्वेसिव परीक्षणों की सलाह देता हूँ। वे महंगे नहीं होंगे और इन्हें हर 5 वर्ष में केवल एक बार कराने की आवश्यकता



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 हों, हमें अगले 5 वर्षों तक दिल का दौरा पड़ने से बच सकेंगे।