

हृदय रोग

क्या आपको इसका खतरा है?

हृदय रोग एक आम पद है जो दिल की कई बीमारियों के लिये प्रयोग किया जाता है, लेकिन इनमें कोरोनरी रक्तवाहिनी की बीमारी (coronary artery disease [CAD]) सबसे आम है. यह बीमारी उस समय होती है जब हृदय के भीतर रक्तवाहिनियाँ तंग या बंद हो जाती हैं, जिसके कारण आक्सीजन युक्त रक्त हृदय की मांसपेशियों तक पहुँच नहीं पाता. इसका परिणाम हार्ट अटैक या सीने का दर्द (ऐन्जाइना) हो सकता है. इस बात का पता करें कि क्या आपको इसका खतरा है. वह सारे खाने भरें जो आप पर लागू होते हैं.

ख़तरे के वह अंश जिन पर आप नियंत्रण नहीं कर सकते — हृदय रोग

आयु

उम्र के साथ साथ हृदय रोग होने का खतरा भी बढ़ता जाता है

लिंग

पुरुष, 55 साल की आयु से अधिक
महिला, मेनोपाज़ (मासिक बंद होने) के बाद

पारिवारिक इतिहास

हृदय रोग होने का खतरा तब बढ़ जाता है, जब कोई करीबी परिवारजन, जैसे माता पिता, भाई बहन या संतान, 55 साल की आयु से पहले ही, या अगर महिला हो तो मेनोपाज़ से पहले ही हृदय रोग से पीड़ित हों.

जातीयता

आम जनता की तुलना में, कैनाडा के आदिवासी, अफ़रीकी और दक्षिण एशियाई नसल के लोगों में हाई ब्लड प्रेशर या शक्कर की बीमारी (डायबेटिस) होने की संभावना अधिक होती है, इसलिये उनको हृदय रोग होने का ज़्यादा खतरा होता है.

ख़तरे के वह अंश जिन पर आप नियंत्रण कर सकते हैं

- हाई ब्लड प्रेशर (हाईपरटेन्शन)
- खून में कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा
- धूम्रपान
- डायबेटिस
- मोटापा
- शारीरिक चुस्ती न होना
- ज़्यादा दारू पीना
- मानसिक तनाव

जितने ज़्यादा ख़तरे के अंश आप पर लागू होते हैं, उतना ही ज़्यादा आप को हृदय रोग होने का खतरा है. इस ख़तरे को घटाने और इसपर नियंत्रण पाने के बारे में अधिक जानकारी के लिये आगे पढ़ें.

दौरा (स्ट्रोक)

क्या आपको इसका खतरा है?

जब दिमाग के किसी हिस्से तक रक्त का संचार कट जाता है तब दौरा पड़ता है। आक्सीजन युक्त रक्त के बिना, दिमाग की कोशिकाओं का नाश होने लगता है। यदि रक्त का बहाव फिर से आरंभ नहीं होता, तो दिमाग का वह प्रभावित हिस्सा बेकार हो जाता है। इसका परिणाम अपंगता और/या मौत हो सकती है। इस बात का पता करें कि क्या आपको इसका खतरा है। वह सारे खाने भरें जो आप पर लागू होते हैं।

ख़तरे के वह अंश जिन पर आप नियंत्रण नहीं कर सकते — दौरा

आयु

हालाँकि दौरा किसी भी उम्र में पड़ सकता है, ज़्यादातर 65 साल की आयु से अधिक के लोगों को दौरा पड़ता है।

लिंग

पुरुषों की तुलना में, महिलाओं को मेनोपाज़ से पहले दौरा पड़ने का ख़तरा कम ही होता है। फिर भी अंततः पुरुषों से ज़्यादा महिलाएँ दौरा पड़ने के कारण मरती हैं।

जातीयता

आम जनता की तुलना में, कैनाडा के आदिवासी, अफ़रीकी और दक्षिण एशियाई नसल के लोगों में हाई ब्लड प्रेशर या शक्कर की बीमारी (डायबेटिस) होने की संभावना अधिक होती है, इसलिये उनको दौरा पड़ने का ज़्यादा ख़तरा होता है।

पारिवारिक इतिहास

दौरा पड़ने का ख़तरा तब बढ़ जाता है, जब माता पिता, भाई बहन या संतान जैसे करीबी परिवारजनों को 65 साल की आयु से पहले ही दौरा पड़ा हो।

पहले दौरा पड़ा हो या TIA (transient ischemic attack) हुआ हो

यदि आपको पहले दौरा पड़ा हो या TIA, जिसे छोटा दौरा भी कहते हैं, हुआ हो, तो आपको दौरा पड़ने का ख़तरा बढ़ जाता है।

ख़तरे के वह अंश जिन पर आप नियंत्रण कर सकते हैं

- हाई ब्लड प्रेशर (हाईपरटेंशन)
- खून में कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा
- धूम्रपान
- डायबेटिस
- हृदय रोग – ऐट्रियल फिब्रिलेशन (atrial fibrillation)
- मोटापा
- शारीरिक चुस्ती न होना
- ज़्यादा शराब पीना
- मानसिक तनाव

जितने ज़्यादा ख़तरे के अंश आप पर लागू होते हैं, उतना ही ज़्यादा आप को दौरा पड़ने का ख़तरा है। इस ख़तरे को घटाने और इसपर नियंत्रण पाने के बारे में अधिक जानकारी के लिये आगे पढ़ें।



हृदय रोग और दौरा पड़ने के खतरे को घटाएँ

हृदय रोग और दौरा, कैनाडा में मौत के अग्रणी कारण हैं। इसलिये यह समझना आवश्यक है कि इन खतरनाक बीमारियों की रोक थाम किस तरह की जाये, जिनका प्रभाव कैनाडा की लगभग 70 प्रतिशत आबादी पर किसी न किसी रूप में पड़ता है। खतरे के अंशों को पहचानने और उनका नियंत्रण करने के बारे में सीखना, एक बेहतरीन पहला कदम है। इसमें हार्ट ऐण्ड स्ट्रोक फाउन्डेशन आपकी सहायता कर सकता है।

हालाँकि आप आयु, पारिवारिक इतिहास, लिंग या जातीयता पर नियंत्रण नहीं कर सकते, ऐसे और भी खतरे के अंश हैं जिनपर आप नियंत्रण कर सकते हैं, जैसे मोटापा, डायबेटिस, धूम्रपान, हाई ब्लड प्रेशर और खून में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ा हुआ स्तर। आपके स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले पेशावर व्यक्ति की सलाह लें और स्वस्थ हृदय के साथ ज़िदगी विताने के लिये इस पुस्तिका का उपयोग करें।

ज़्यादा स्वस्थ और लंबे जीवन की ओर पहला कदम बढ़ायें

हमारी वेबसाइट www.heartandstroke.ca पर हार्ट ऐण्ड स्ट्रोक रिस्क असेसमेन्ट का चिन्ह देखें और अपने खतरे की व्यक्तिगत रिपोर्ट पायें। यह मुफ्त और गोपनीय रिपोर्ट तुरंत मिलती है। जब आप यह रिपोर्ट पूरी करेंगे तो हृदय रोग होने और दौरा पड़ने के अपने खतरे को अच्छी तरह समझ पायेंगे। आपके लिये विशेष तौर पर बनाया गया स्वस्थ जीवन के लिये एक क्रियात्मक प्लान भी मिलेगा। इसमें हृदय रोग और दौरे के खतरे को घटाने में मदद देने के लिये इंटरनेट पर मुँ झाव, उपाय, नुसखे और अन्य युक्तियाँ शामिल होंगी।

हाई ब्लड प्रेशर

यह क्या है?

हाई ब्लड प्रेशर या हाईपरटेंशन उस वक़्त होता है जब हृदय से निकलने वाले रक्त का जोर, नालियों की दीवारों पर ज़रूरत से ज़्यादा दबाव डालता है। हाई ब्लड प्रेशर, दौरा पड़ने का सबसे बड़ा, और हृदय रोग का एक महत्वपूर्ण कारण है। इसलिये यह अति आवश्यक है कि इस पर अच्छी तरह नियंत्रण किया जाये।

यदि खून का दबाव लगातार 140/90 mm Hg से ज़्यादा नापा जाये तो इसे ऊँचा (हाई) माना जाता है। साधारण खून के दबाव का नाप 120/80 mm Hg से कम होता है। जिन लोगों को शक्कर की बीमारी हो, उनके खून का दबाव यदि लगातार 130/80 mm Hg नापा जाये, तो इसे हाई माना जाता है। यदि आप में हृदय रोग और दौरे के खतरे के कई अंश पाये जाते हों, या आप को हाई ब्लड प्रेशर से संबंधित अन्य समस्याएँ हों जैसे डायबेटिस या गुर्दे की बीमारी, तो आपका डाक्टर आपके ब्लड प्रेशर का उपचार करने का फैसला कर सकता, चाहे आपका प्रेशर 140/90 mm Hg जितना ऊँचा भी न हो।

समय के साथ, रक्त का ऊँचा दबाव रक्तवाहिनियों की दीवारों को हानि पहुँचा सकता है और चर्बीदार प्लाक के जमने का कारण बन सकता है जिससे नालियाँ तंग हो सकती हैं और अंततः बंद हो सकती हैं. यह हृदय पर दबाव डालता है और अंततः इसे कमज़ोर बना डालता है. हृद से ज़्यादा ब्लड प्रेशर से दिमाग के अंदर की रक्तवाहिनियाँ फट भी सकती हैं.

अपने ब्लड प्रेशर पर नियंत्रण कर के आप हार्ट अटैक और दौरे के ख़तरे को असरदार ढंग से घटा सकते हैं.

अपने ख़तरे को घटायें

- ❖ कम से कम हर दो वर्षों में एक बार, स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले पेशावर व्यक्ति द्वारा अपना ब्लड प्रेशर लें, और आपस में इसके नाप के बारे में बात चीत करें. यदि आपको हाई ब्लड प्रेशर है, तो आपका डाक्टर इसपर निगरानी रखने के लिये आप को ज़्यादा बार आने को कह सकता है और विशेष सलाह भी दे सकता है.
- ❖ धूम्रपान बंद करने से ब्लड प्रेशर घटाया जा सकता है. यदि आप सिग्रेट पीते हैं तो पन्ने नंबर 8 पर दिये गये नुसख़ों का उपयोग कर के धूम्रपान से मुक्त हो सकते हैं.
- ❖ अगर आपका वज़न ज़्यादा है, तो स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करनेवाले के साथ मिल कर सेहतमंद वज़न पाने और बनाये रखने के लिये एक प्लान तैयार करें. वज़न में मामूली सी कमी लाने से भी ब्लड प्रेशर में बड़ा फ़र्क देखा जा सकता है.
- ❖ शारीरिक तौर पर क्रियाशील हों और बने रहें. शारीरिक चुस्ती फुर्ती से हाई ब्लड प्रेशर घटाने में मदद मिलती है और दिल की सेहत में भी सुधार आता है.
- ❖ मानसिक तनाव के कारण ब्लड प्रेशर ऊँचा हो सकता है इसलिये हर रोज़ आराम के लिये कुछ समय निकालें.
- ❖ अगर आप शराब पीते हैं तो दिन में एक या दो ड्रिक्स ही लें और सप्ताह में पुरुष 14 से ज़्यादा और महिलाएँ 9 से ज़्यादा ड्रिक्स न लें. अगर आपका प्रेशर हाई है तो शराब पीने के बारे में अपने डाक्टर की राय लें.
- ❖ अगर आपको ब्लड प्रेशर की चिंता है, तो घर में ब्लड प्रेशर की जाँच करने के बारे में अपने डाक्टर से जानकारी लें.
- ❖ अगर आपके डाक्टर ने हाई ब्लड प्रेशर की दवाई दी है, तो विल्कुल बताये गये तरीके के अनुसार लें.
- ❖ अगर आपको हाई ब्लड प्रेशर है, तो आपका डाक्टर अपने खाने में नमक की मात्रा घटाने की सलाह भी दे सकता है.

खून में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ा हुआ स्तर

यह क्या है?

खून में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ा हुआ स्तर, दौरे और हृदय रोग का एक महत्वपूर्ण कारण है. कोलेस्ट्रॉल खून में पाई जानेवाली एक तरह की चर्बी होती है जो शरीर के अंदर कोशिकाओं की झिल्लियाँ, विटामिन डी और हारमोन बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है.

खून में तीन प्रकार की चर्बियाँ होती हैं. वे हैं लो डेन्सिटी लाइपोप्रोटीन (LDL) कोलेस्ट्रॉल, जिसे अक्सर "बुरा" कोलेस्ट्रॉल भी कहते हैं, हाई डेन्सिटी लाइपोप्रोटीन (HDL) कोलेस्ट्रॉल, जिसे "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल कहते हैं, और ट्राइग्लिसराइड्स.

LDL कोलेस्ट्रॉल रक्तवाहिनियों की दीवारों पर चर्बीदार प्लाक के जमाव को बढ़ावा देता है, जबकि उच्च रक्तवाहिनियों को खुला रखने में मदद करता है.

ट्राइग्लिसराइड्स की अधिक मात्रा, पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिये हानिकारक हैं, लेकिन महिलाओं के लिये इनसे ज़्यादा ख़तरा होने की आशंका है. इनका संबंध अत्याधिक वजन, अत्याधिक शराववोशी और डायबेटिस से भी है. ट्राइग्लिसराइड्स की अधिक मात्रा इस बात का संकेत दे सकती है कि हृदय रोग के ख़तरे के अतिरिक्त अंश उपस्थित हैं, या जीने के अंदाज़ में परिवर्तन लाना ज़रूरी है.

खून में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ा हुआ स्तर रक्तवाहिनियों को छोटा कर सकता है, जिससे हृदय रोग और दौरे का ख़तरा बढ़ सकता है. आहार में रद्दोवदल लाने और/या दवाई लेने से खून में कोलेस्ट्रॉल के ऊँचे स्तर घटाने में मदद मिल सकती है.

अपने ख़तरे को घटायें

अपने डाक्टर से कोलेस्ट्रॉल की जाँच के लिये पूछें, यदि:

- ❖ आप पुरुष हैं और आयु 40 से अधिक है
- ❖ आप महिला हैं और आयु 50 से अधिक है और/या मेनोपॉज़ की उम्र पार कर चुकी हैं
- ❖ आपको हृदय रोग हुआ है, दौरा पड़ा है, डायबेटिस है या हाई ब्लड प्रेशर है
- ❖ आप पुरुष हैं और कमर का नाप 102 सेंटीमीटर (40 इंच) से ज़्यादा है, या महिला हैं और कमर का नाप 88 सेंटीमीटर (35 इंच) से ज़्यादा है
- ❖ आपके पारिवारिक इतिहास में हृदय रोग या दौरे की घटनाएँ हैं

आहार में चिकनाई की कुल मात्रा कम करना, कोलेस्ट्रॉल को घटाने के लिये पहला कदम है. इस बात का भी सुवृत्त मिलता है कि रेशेदार चीज़ें (फ़ाइबर) खाना भी लाभदायक हो सकता है. सेहतमंद वजन पाना और बरकरार रखना, शारीरिक तौर पर क्रियाशील रहना और धूम्रपान न करना, खून में कोलेस्ट्रॉल का नियंत्रण करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं.

अपनी रोज़ाना की कैलरियों में से चिकनाई के उपभोग को 20 से 35 प्रतिशत तक घटायें

- ❖ महिलाओं के लिये इसका मतलब है प्रति दिन लगभग 45 से 75 ग्राम चिकनाई
- ❖ पुरुषों के लिये इसका मतलब है प्रति दिन लगभग 60 से 105 ग्राम चिकनाई

चिकनाई की प्रकार के साथ साथ मात्रा पर भी ध्यान दें

- ❖ स्वस्थ चिकनाई चुनें जैसे कि वनस्पति तेल, मूँगफली आदि और मछलियों में पाई जानेवाली पोली अनसैचुरेटेड और मोनो अनसैचुरेटेड चिकनाई
- ❖ सैचुरेटेड चिकनाई के उपभोग को सीमित करें, जो मुख्य रूप से लाल माँस और अधिक चिकनाई वाले दूध के उत्पादों में पाई जाती है
- ❖ ट्रांस फैट चिकनाई से बचें, जो प्रायः शार्टनिंग या अधूरे ढंग से हाइड्रोजिनेटेड वनस्पति तेल से बने खानों में, सघन मार्जरीन, फ़ास्ट फूड और कई तैयार भोजनों में पाई जाती है. ट्रांस फैट चिकनाई बुरे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाती है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को घटाती है

स्वस्थ आहार का प्लान बनाने के लिये कैनाडा की "फूड गाईड टू हेल्थी ईटिंग" का प्रयोग करें. www.heartandstroke.ca वेबसाईट पर जायें और "फूड गाईड" को खोजें.

- ❖ कम चिकनाई वाले दूध के उत्पादों जैसे स्किम मिल्क और लो फैट चीज़ का चुनाव करें.
- ❖ अधिक अखंड अनाज, सीरीयल, फल और सब्ज़ियाँ खायें
- ❖ नाश्ते के लिये, ज़्यादा चिकनाई वाले या "जंक फूड" जैसे सैक्स के बजाए कम नमक वाले प्रेटज़ेल, साधारण पापकार्न या फल खायें
- ❖ तले हुए भोजनों के बजाए, कम चिकनाई इस्तेमाल करनेवाले पकाने के तरीके अप नायें जैसे कि बेकिंग, ब्रोएलिंग या स्टीमिंग
- ❖ धूम्रपान से मुक्ति पायें. धूम्रपान बुरे LDL कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाता है
- ❖ शारीरिक तौर पर क्रियाशील रहें. सप्ताह में ज़्यादातर दिन क्रियाशील रहने से अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है
- ❖ यदि आप कोलेस्ट्रॉल घटानेवाली दवाईयाँ ले रहे हैं, तो विल्कुल निर्देशित तरीके से लें

धूम्रपान

क्यों छोड़ें?

धूम्रपान करना और/या दूसरों के धूम्रपान का धुआँ झेलने से स्वास्थ्य पर कई नकारात्मक परिणाम होते हैं जो हृदय रोग और दौरे के ख़तरे बढ़ाते हैं. इनमें यह शामिल हैं:

- ❖ रक्तवाहिनियों में प्लाक के जमा होने में योगदान देना
- ❖ खून के थक्के जमने का ख़तरा बढ़ाना
- ❖ खून में आक्सीजन घटाना
- ❖ हृदय को अधिक काम करने पर मजबूर करना

अपने ख़तरे को घटाएँ

- ❖ धूम्रपान छोड़ें और दूसरों के धूम्रपान का धुआँ न झेलें. इस तरह आप तुरंत हृदय रोग और दौरे का ख़तरा घटा सकते हैं.
- ❖ यदि आप धूम्रपान छोड़ने का इरादा कर चुके हैं तो एक तिथि नियत करें और लिख लें.
- ❖ दूसरों की सहायता लें. किसी मित्र या परिवार सदस्य को बतायें कि आप धूम्रपान छोड़ने का निश्चय कर चुके हैं या किसी सहायक गूप में शामिल हो जायें.
- ❖ ख़ूब पानी पियें. इससे धूम्रपान छोड़ने के समय में असरदार मदद मिलेगी.
- ❖ सिग्रेट पीने की इच्छा पर काबू पाने के लिये विना शक्कर की चुईंग गम, गाजर या कम कैलरी वाले स्नैक लें.
- ❖ अपने हाथों को चावियों, सिक्कों या माला के साथ व्यस्त रखें.
- ❖ अपने घर और कार को धूम्रपान रहित बनायें.
- ❖ अपने डाक्टर से सहायता माँगें.

धूम्रपान छोड़ने के लिये अधिक जानकारी के लिये,
www.heartandstroke.ca वेबसाईट पर जायें और "सोक फ़्री"
शब्द खोजें, हेल्थ कैनाडा की वेबसाईट www.gosmokefree.ca
पर जायें या 1-800-O-Canada को फ़ोन करें.



"उम्र भर धूम्रपान करनेवाले भी, यदि धूम्रपान छोड़ दें तो हार्ट अटैक होने का ख़तरा घटा सकते हैं. केवल दो सालों में उनका ख़तरा आधा हो जाता है और 20 साल में, अत्याधिक ख़तरे का ज़्यादातर अंश गायब हो जाता है."

डॉ. सलीम यूसुफ, *MD, MSc, FRCPC, FRCSC*

संशोधक, हार्ट ऐण्ड स्ट्रोक फ़ाउन्डेशन

मेडिसिन के अध्यापक, मैक्मास्टर यूनिवर्सिटी कार्डियोलोजी में हार्ट ऐण्ड स्ट्रोक फ़ाउन्डेशन ऑफ ऑंटेरियो चेअर, मैक्मास्टर यूनिवर्सिटी

डायबेटिस

यह क्या है?

शरीर को ऊर्जा के लिये शक्कर को तोड़ने में इनसुलिन की आवश्यकता होती है. डायबेटिस ऐसी बीमारी होती है जिसका विकास तब होता है जब शरीर आवश्यकता के अनुसार इनसुलिन बना नहीं पाता, या जो इनसुलिन बनाता है उसका असरकारक ढंग से प्रयोग नहीं कर पाता. हाई ब्लड प्रेशर, अथेरोस्क्लेरोसिस, कोरोनरी रक्तवाहिनी के रोग और दौरे का खतरा बढ़ता है, विशेषकर जब खून में शक्कर के स्तर का ठीक तरह नियंत्रण नहीं किया जाता.

डायबेटिस तीन प्रकार की होती है:

- ❖ टाइप 1 डायबेटिस आम तौर से बच्चों, किशोरों, जवानों और 30 साल की दहाई वाले लोगों में भी विकसित होती है और इसका इलाज इनसुलिन से करना ज़रूरी है. यह तब होती है जब पैनक्रीयाज़ इनसुलिन बनाना बंद कर देते हैं. शरीर को ऊर्जा के लिये शक्कर का प्रयोग करने इनसुलिन की ज़रूरत होती है. डायबेटिस से पीड़ित लोगों में लगभग 10 प्रतिशत को टाइप 1 प्रकार की डायबेटिस है.
- ❖ टाइप 2 डायबेटिस तब होती है जब पैनक्रीयाज़ उपयुक्त मात्रा में इनसुलिन नहीं बनाते या जो इनसुलिन बनाता है शरीर उसका असरकारक ढंग से प्रयोग नहीं कर पाता. डायबेटिस से पीड़ित लोगों में लगभग 90 प्रतिशत को टाइप 2 प्रकार की डायबेटिस है. कभी कभी यह "वयस्क-ऑनसेट" डायबेटिस या नॉन-इनसुलिन के नाम से भी जानी जाती है और प्रायः भारी वजनवाले व्यक्तियों में विकसित होती है. इस प्रकार की डायबेटिस कभी कभी वजन घटाने या आहार बदलने से ख़त्म या नियंत्रित की जा सकती है.
- ❖ गर्भ अवधि डायबेटिस गर्भावस्था में 2-4 प्रतिशत महिलाओं में होती है और बच्चे के पैदा होने पर गायब हो जाती है. हालाँकि, जीवन में आगे चल कर, यह माँ और बच्चे में डायबेटिस का खतरा बढ़ा सकती है.

अपने ख़तरे को घटायें

अगर आप की आयु 40 या इससे ज़्यादा है, पारिवारिक इतिहास में डायबेटिस है, हाई ब्लड प्रेशर है, खून में कोलेस्ट्रॉल का ऊँचा स्तर है, वजन ज़्यादा है तो अपने खून में शक्कर के स्तर की जाँच कराने अपने डाक्टर से पूछें.

अगर आप का वजन ज़्यादा है तो स्वस्थ वजन पाने और बरकरार रखने के लिये काम करें.

- ❖ सेहतमंद भोजन के बारे में सीखने के लिये, अपने डाक्टर से कहें कि आपको किसी रेजिस्टर्ड आहार विज्ञानी के पास भेजें. सेहतमंद भोजन के बारे में कैनाडा की फूड गाईड का पालन करें, जिसमें आपके आहार में चिकनाई को सीमित रखने की जानकारी शामिल है.
- ❖ अपने खून में ग्लूकोज़ का स्तर जानें और इसे नियंत्रित रखने के लिये अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ मिलकर लक्ष्य नियत करें.

- ❖ डायबेटिस के बारे में जानकारी देनेवाले या अपने डाक्टर से सीखें कि आप खून में शक्कर के स्तर की निगरानी किस तरह कर सकते हैं. यदि आप खून में शक्कर का स्तर नियंत्रित नहीं कर पाते तो डाक्टर को बतायें.
- ❖ शारीरिक तौर पर क्रियाशील हो जायें और अपने डाक्टर के साथ मिलकर एक ऐसा प्रोग्राम बनायें जो आपके लिये ठीक हो.
- ❖ डायबेटिस के बारे में अधिक जानकारी के लिये, कनेडियन डायबेटिस असोसियेशन की लोकल ब्रांच से संपर्क करें.

ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक

यह क्या है?

ट्रांज़िएन्ट इस्कीमिक अटैक (TIA) एक छोटा दौरा है. दौरे की तरह यह अचानक और बिना चेतावनी पड़ता है. यह कुछ मिनटों के लिये रहता है या 24 घंटों तक भी रह सकता है. TIA के चेतावनी संकेत दौरे की तरह होते हैं. अंतर सिर्फ यह है कि TIA के साथ लक्षण अंततः समाप्त हो जाते हैं. TIA एक गंभीर चेतावनी है कि दिमाग में रक्त का संचार ठीक से नहीं पहुँच रहा और आपको एक बड़ा दौरा पड़ने का खतरा है. 15 प्रतिशत लोग जिनको दौरा पड़ा है, उनको टीअ हुआ है.

अपने ख़तरे को घटायें

- ❖ TIA और दौरे की चेतावनियों और लक्षणों को पहचानें. यदि यह प्रकट हों तो तुरंत चिकित्सा खोजें.
- ❖ हाई ब्लड प्रेशर, खून में कोलेस्ट्रॉल के ऊँचे स्तर और/या डायबेटिस का असरदार ढंग से नियंत्रण करें.
- ❖ यदि आपका डाक्टर TIA के ख़तरे को घटाने के लिये दवाई जैसे ASA (असेटिलसैलिसिलिक एसिड जो आम तौर से ऐस्पिरिन के नाम से जाना जाता है) का आदेश देता है तो विल्कुल निर्देश अनुसार ही लें.
- ❖ अपने जीवन का अंदाज़ बदलें. धूम्रपान से मुक्त हों, सेहतमंद वज़न पायें और बरकरार रखें, शराब पीना कम करें, मानसिक तनाव पर नियंत्रण करें और शारीरिक तौर पर क्रियाशील रहें.



"हार्ट ऐण्ड स्ट्रोक फ़ाउन्डेशन द्वारा किया गया संशोधन बताता है कि ASA दौरे को रोक सकता है. यह एक पुरानी लेकिन बहुत ही महत्वपूर्ण खोज थी जो आज भी दौरे की रोकथाम में इक अहम भूमिका निभाती है."

डॉ. माइकल शर्मा, MD, MRCGP
निदेशक, इलाकाई दौरा कार्यक्रम,

दि आटोवा हास्पिटल, जेनरल कैम्पस

हृदय रोग

यह क्या है?

हृदय रोग एक आम पद है जो दिल की कई बीमारियों के लिये प्रयोग किया जाता है. यह दौरा पड़ने के ख़तरे का एक महत्त्वपूर्ण अंश है. जिनको हृदय रोग नहीं है उनके मुकाबले, हृदय के रोगियों को दौरा पड़ने का ख़तरा दुगना होता है. ऐट्रीयल फ़िब्रिलेशन एक हृदय की समस्या है जिससे दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है. इससे खून में थक्के बन सकते हैं जो दौरे का कारण बन सकते हैं.

अपने ख़तरे को घटायें

- ❖ अपने ख़तरे के अंशों पर ध्यान दें और इनके निवारण के लिये तब्दीली लायें.
- ❖ यदि आप सिग्रेट पीते हैं तो पन्ने नंबर 8 पर दिये गये नुसख़ों का उपयोग कर के धूम्रपान से मुक्त हो जायें. अगर आप धूम्रपान नहीं करते, तो शुरू ही मत कीजिये.
- ❖ शारीरिक तौर पर क्रियाशील रहें.
- ❖ सेहतमंद वज़न पायें और बरकरार रखें.
- ❖ विल्कुल आदेश के अनुसार दवाईयाँ लें.
- ❖ यदि सीने में फडफड़ाहट या अनियमित धड़कन अनुभव करें तो डाक्टर को बतायें.
- ❖ यदि आपको हाई ब्लड प्रेशर है तो इसका असरदार ढंग से नियंत्रण करने के लिये कदम उठायें.
- ❖ सेहतमंद आहार लें जिसमें कम चिकनाई हो, ख़ास कर सैचुरेटेड और ट्रांस फैट न हों, ताज़ा फल और सब्जियाँ, संयुक्त कार्बोहाइड्रेट और ख़ूब रेशेदार खाने हों.
- ❖ शराब पीना बंद करें या इसकी मात्रा घटायें.
- ❖ यदि आपको डायबेटिस है तो खून में शक्कर का स्वस्थ स्तर बनाये रखें.
- ❖ मानसिक तनाव पर नियंत्रण करें.



"जबकि 60 प्रतिशत कनेडियन भारी वज़न के या वेहद मोटे हैं, सार्वजनिक स्वास्थ्य के मामले में हमारे सामने एक गंभीर समस्या खड़ी है."

डॉ. आर्य एम. शर्मा, MD, aneph
निदेशक, कनेडियन ओबीसिटी नेटवर्क

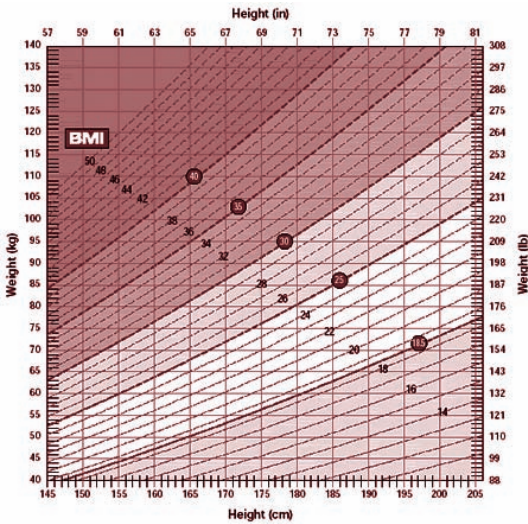
मेडिसिन के अध्यापक, मैक्मास्टर यूनिवर्सिटी

अस्वस्थ वज़न

यह क्या है?

वज़न संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं को आँकने के लिये वी.एम.आई. और कमर का घेरा अच्छे मापदंड माने जाते हैं. यह निश्चित करने के लिये कि क्या आपके वज़न के कारण आपको हाई ब्लड प्रेशर, खून में कोलेस्ट्रॉल के ऊँचे स्तर, डायबेटिस, हृदय रोग या दौरे जैसी मोटापे संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ गया है, वी.एम.आई. वाडी मास इंडेक्स कैलकुलेटर का प्रयोग सर्वोत्तम तरीका है.

हालाँकि वी.एम.आई. 18 से 65 वर्षों के स्वस्थ वयस्कों का मार्गदर्शन करने के लिये उपयोगी है, यह शिशुओं, बच्चों, किशोरों, गर्भवती या दूध पिलाती महिलाओं, 65 वर्ष से ज़्यादा के वृद्धों या वेहद बलवान व्यक्तियों पर लागू नहीं होता.



वी.एम.आई. का अंदाज़ा लगाने के लिये, लेखाचित्र में उस बिंदु को ढूँढ़ें जहाँ ऊँचाई और वज़न एक दूसरे को काटते हैं. अब उस नंबर को पढ़ें जो इस बिंदु के सबसे करीब वाली टूटी हुई लाइन पर लिखा है. उदाहरण के तौर पर, अगर आपका वज़न 69 किलोग्राम है और ऊँचाई 173 सेंटीमीटर है, तो आपका वी.एम.आई. लगभग 23 है, जो कि सामान्य वज़न है.

आप इस फार्मूले के प्रयोग से भी वी.एम.आई. नाप सकते हैं:
 वी.एम.आई. = वज़न (किलोग्राम) / ऊँचाई (मीटर²)

बी.एम.आई. (BMI) बाडी मास इंडेक्स के अनुसार स्वास्थ्य जोखिम वर्गीकरण

वर्गीकरण	बी.एम.आई. श्रेणी (किलोग्राम/ मीटर ²)	स्वास्थ्य समस्याएँ विकसित होने का जोखिम
कम वज़न	18.5 से कम	बढ़ा हुआ
कम वज़न	18.5 - 24.9	सबसे कम
अधिक वज़न	25.0 - 29.9	बढ़ा हुआ
मोटे श्रेणी I	30.0 - 34.9	ज़्यादा
मोटे श्रेणी II	35.0 - 39.9	बहुत ज़्यादा
मोटे श्रेणी III	40.0 या ज़्यादा	अत्यंत

(स्रोत: हेल्थ कैनाडा. वयस्कों में शारीरिक भार वर्गीकरण के लिये कैनेडियन गाईडलाइन्स. आटोवा. मिनिस्टर पब्लिक वर्क्स ऐण्ड गवर्नमेंट सर्विसिस कैनाडा, 2003)

जिनका अतिरिक्त वज़न कूल्हों के गिर्द होता है (नाशपाती के आकार वाले), उनके मुकाबले वह लोग जिनका वज़न पेट के गिर्द होता है (सेब के आकार वाले), हाई ब्लड प्रेशर, खून में कोलेस्ट्रॉल के ऊँचे स्तर, डायबेटिस और हृदय रोग जैसी स्वास्थ्य समस्याएँ होने का अधिक खतरा होता है. आम तौर से पुरुष जिनकी कमर का घेरा 40 इंच (102 सेंटीमीटर) या ज़्यादा हो, और महिलाएँ जिनकी कमर का घेरा 35 इंच (88 सेंटीमीटर) या ज़्यादा हो, इनको अधिक खतरा होता है. सेहतमंद वज़न पाने और बनाये रखने से हृदय रोग और दौरे का खतरा सार्थक रूप से घट सकता है, और हाई ब्लड प्रेशर, खून में कोलेस्ट्रॉल के ऊँचे स्तर और डायबेटिस जैसी स्थितियों पर काबू पाया जा सकता है.

अपने ख़तरे को घटायें

- ✦ हृदय के लिये स्वस्थ आहार अपना कर और शारीरिक तौर पर क्रियाशील रह कर सेहतमंद वज़न पायें और बरकरार रखें.
- ✦ धीरे धीरे वज़न घटायें. स्वस्थ वज़न पाने के अपने लक्ष्य को लंबी अवधिवाला उद्देश्य बनायें.
- ✦ नये चलन के डायटों से बचें.
- ✦ सेहतमंद आहार लें जिसमें कम चिकनाई हो, ख़ास कर सैचुरेटेड और ट्रांस फैट न हों, ताज़ा फल और सब्जियाँ, संयुक्त कार्बोहाइड्रेट और ख़ूब रेशेदार खाने हों.
- ✦ भोजन बनाने में तेल का प्रयोग कम करें. खाने को बेक करें, बायल करें, स्टीम करें, उबालें, माइक्रोवेव में या वार्विक्यू पर पकायें.
- ✦ ख़ूब पानी पियें.
- ✦ खाने की मात्रा का नियंत्रण करें. अपनी प्लेट को चार भागों में बाँटें. तीन भाग अनाज और सब्जियों से भरें और बाकी एक भाग मांस या मांस जैसे आहार से भरें.
- ✦ यदि आप मानसिक तनाव से निपटने के लिये ज़रूरत से ज़्यादा खाते हैं तो इस दवाव की जड़ को पहचानें और इससे निपटने के नये उपाय सीखें.

शारीरिक सुस्ती

शारीरिक तौर पर चुस्त लोगों के मुकाबले, जो लोग चुस्त नहीं हैं उनको हृदय रोग और दौरे का ज्यादा खतरा होता है। एक क्रियाशील स्वस्थ जीने का अंदाज़, हृदय रोग और दौरे के खतरे को बढ़ानेवाली मुख्य समस्याओं, जैसे हाई ब्लड प्रेशर, खून में कोलेस्ट्रॉल का ऊँचे स्तर, अस्वस्थ वज़न और मानसिक तनाव को रोकने और नियंत्रित करने में मदद दे सकता है।

अपने खतरे को घटाएँ

- ❖ ज्यादातर दिनों में कुल मिला के 30 से 60 मिनट मध्यम शारीरिक व्यायाम करें। हर बार दस-दस मिनट व्यायाम करें तो मिनट जमा होने लगते हैं। निश्चित नहीं कर पाते? तो स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञ की राय लें।
- ❖ धीरे धीरे शुरूआत करें, साधारण लक्ष्य सिद्ध करें, और समय के साथ साथ शारीरिक व्यायाम का स्तर बढ़ाते जायें।
- ❖ ऐसे व्यायाम करें जिनसे आपको मनोरंजन मिलता हो।
- ❖ प्रोत्साहित रहने के लिये किसी ग़ूप में शामिल हो जायें या "वडी सिस्टम" का प्रयोग करें।
- ❖ इस बात का ध्यान रखें कि शारीरिक व्यायाम करते समय आप बात कर सकते हैं। अगर आपको साँस लेने में दिक्कत होती है, चक्कर आते हैं या छाती, कंधों या वाजुओं में तकलीफ़ महसूस हो रही हो तो आप जो भी कर रहें हैं, उसे रोकें। हार्ट अटैक या दौरे के चेतावनी संकेत जानने के लिये, पन्ना नं वर 17 और 18 देखें।
- ❖ अगर आप कोई व्यायाम नहीं करते तो पावंदी से शुरू करने के लिये अपने डाक्टर से बात करें।



"हालाँकि हृदय रोग के खतरे के हर एक अंश की भूमिका पर खोज अच्छी तरह स्थापित हो चुकी है, स्वास्थ्य और जीवन को प्रभावित करनेवाले सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरण संबंधी अंशों की भूमिका पर भी रिसर्च की अच्छी खासी सामग्री इकट्ठा की जा रही है। हार्ट ऐण्ड स्ट्रोक फ़ाउन्डेशन इस खोज का ज्यादा से ज्यादा समर्थन कर रही है, और इसके हर पहलू पर नज़र रख रही है। औरों के साथ मिलकर हम इन पेचीदा समस्याओं को हल करनेवाली तब्दीलियों की वकालत कर सकें इसके लिये फ़ाउन्डेशन नये उपाय खोज रही है।"

डॉ. सोनिया आनंद, MD, MPH, MSc

मेडिसिन की सह-अध्यापिका,

मैक्मास्टर यूनिवर्सिटी

शराब का उपभोग*

अधिक शराब पीने, या एक ही बैठक में हद से ज़्यादा पीने, का दौरे के साथ गहरा संबंध है. दिन में दो से ज़्यादा ड्रिक्स लेने से ब्लड प्रेशर का स्तर बढ़ जाता है, जो हृदय रोग और दौरे के ख़तरे का एक अंश है.

अपने ख़तरे को घटायें

- ❖ अगर आप शराब पीते हैं तो दिन में एक या दो ड्रिक्स ही लें और सप्ताह में पुरुष 14 से ज़्यादा और महिलाएँ 9 से ज़्यादा ड्रिक्स न लें.
- ❖ शराब पीने के ख़तरों के बारे में अपने डाक्टर से बात करें.
- ❖ अगर आपका प्रेशर हाई है तो शराब पीने को सीमित रखें और/या शराब पीने के बारे में अपने डाक्टर की राय लें.
- ❖ अगर आप शराब नहीं पीते तो शुरू ही न करें.

एक ड्रिंक इसके बराबर है:

- ❖ 341 मि.लि./ 12 आउंस (1 बोटल) रेगुलर स्ट्रेंथ बीयर (5% अल्कोहल)
- ❖ 142 मि.लि./ 5 आउंस वाईन (12% अल्कोहल)
- ❖ 43 मि.लि./ 1.5 आउंस स्पिरिट (40% अल्कोहल)

ख़ाली पेट पर शराब न पियें. इसके बदले पानी या फ्रूट जूस जैसे अल्कोहल-रहित पेय पियें.

*यदि आप कलेजे की बीमारी या मानसिक रोग से पीड़ित हैं, कोई दवाई ले रहे हैं, आपके निजी या पारिवारिक इतिहास में शराब के दुरुपयोग की घटना मिलती है, गर्भवती हैं, गर्भवती बनने की कोशिश में हैं, या दूध पिला रही हैं, तो बतलाई गई सलाहें आप पर लागू नहीं होतीं. यदि आपको चिंता है कि शराब पीने से आपकी सेहत पर क्या असर पड़ सकता है, तो अपने डाक्टर से पता करें.

मानसिक तनाव

मानसिक तनाव एक अच्छी चीज़ हो सकती है. यह हमें उकसाता है, प्रोत्साहित करता है और तन-मन को उत्तेजित करता है. पर हृदय से ज़्यादा तनाव हाई ब्लड प्रेशर और खून में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाने में मदद दे सकता है, और खून में थक्के बनने का ख़तरा भी बढ़ा सकता है. यह सब हृदय रोग और दौरे के ख़तरे को बढ़ाते हैं.

अपने ख़तरे को घटाएँ

- ❖ मानसिक तनाव के श्रोत को पहचानें. तनाव के नियंत्रण में पहला कदम है कारण का पता करना ताकि आप समस्या को सुलझाने के लिये कोई कदम उठा सकें.
- ❖ शारीरिक तौर पर क्रियाशील रहें. व्यायाम तनाव को असरदार ढंग से नष्ट करता है और हृदय का स्वास्थ्य बनाये रखता है.
- ❖ अपनी भावनाएँ औरों के सामने प्रकट करें. किसी मित्र या परिवार सदस्य के साथ बात करने से आपको तनाव मिटाने के लिये सहायता मिल सकती है.
- ❖ खुद अपने लिये समय निकालें. अपने आस पास के लोगों की ज़रूरतों को पूरा करते हुए, अपने आप को न भूल जायें.
- ❖ छुट्टियाँ लेना न भूलें. काम की जगह से दूर हो जाना और प्रियजनों के साथ समय बिताना, आपकी मानसिक और शारीरिक सेहत के लिये बहुत ज़रूरी है.
- ❖ आराम करने के तरीके अपनायें. गहरी साँस लेने और चिंतन करने से तनाव से राहत मिलती है और ब्लड प्रेशर घटाने में मदद मिलती है.
- ❖ पूरी नींद भर सोयें और ऐसा आहार लें जो हृदय का स्वास्थ्य बनाये रखे.
- ❖ सहायता माँगने से बिल्कुल संकोच न करें. अगर आप लगातार मानसिक तनाव महसूस करते हैं, तो एक स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञ आपको मदद और उपचार दे सकता है.

हृदय रोग और दौरा – ख़तरा घटानेवाले कदम

- ❖ ख़तरे के अंश जानें और उनका नियंत्रण करें.
- ❖ धूम्रपान से मुक्त हों.
- ❖ शारीरिक तौर पर क्रियाशील रहें.
- ❖ अपने ब्लड प्रेशर को जानें और उसका नियंत्रण करें.
- ❖ खून में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को जानें और उसका नियंत्रण करें.
- ❖ ऐसा आहार लो जो हृदय का स्वास्थ्य बनाये रखे.
- ❖ सेहतमंद वज़न पायें और बरकरार रखें.
- ❖ अपने डायबेटिस पर नियंत्रण करें.
- ❖ शराब कम पियें.
- ❖ तनाव घटायें.
- ❖ नियमित रूप से अपने डाक्टर से मिलें और उसके आदेशों का पालन करें.

हार्ट अटैक के चेतावनी संकेत

दर्द

- ❖ आकस्मिक दर्द या तकलीफ जो आराम करने पर कम नहीं होती.
- ❖ दर्द छाती, गर्दन, जबड़े, कंधों, बाजुओं और पीठ में हो सकता है.
- ❖ दर्द जलने, मथने, दवाने, तंग होने या भारीपन जैसा महसूस हो सकता है.
- ❖ महिलाओं में, दर्द पहचानना मुश्किल हो सकता है.

हाँफना

- ❖ साँस लेने में तकलीफ होना

जी भिचलाना

- ❖ बदहजमी
- ❖ उलटी होना

पसीना आना

- ❖ त्वचा ठंडी और चिपचिपी होना

भय

- ❖ चिंता
- ❖ मुकरना

यदि आप को हार्ट अटैक के चेतावनी संकेतों का अनुभव हो रहा है, तो तत्काल ही:

- ❖ मदद के लिये 9-1-1 या स्थानीय आपात्कालीन फोन नंबर घुमायें, या किसी और को आपके लिये फोन करने को कहें.
- ❖ सारे काम-काज बंद करें, और जो भी आराम का आसन हो, उसमें बैठ या लेट जायें.
- ❖ यदि आप नाइट्रोग्लिसरीन लेते हैं, तो नियमित मात्रा लें.
- ❖ यदि आप सीने में दर्द महसूस कर रहे हैं, तो एक (1) अडल्ट 325 मिलीग्राम वाली ASA गोली (असेटिलसैलिसिलिक एसिड जिसे आम तौर से ऐस्पिरिन कहते हैं) या दो 80 मिलीग्राम वाली गोलियाँ चवायें और निगलें. दर्द औपधियाँ, जैसे ऐसिटामिनोफेन (उदाहरणार्थ टायलेनोल) और आइबूप्रोफेन (उदाहरणार्थ ऐडविल), ASA (उदाहरणार्थ ऐस्पिरिन) की तरह काम नहीं करते, इसलिये ऊपर बताई गई आपात्कालीन स्थिति में मदद नहीं कर सकते.
- ❖ आराम से बैठें या लेटें और ऐम्बुलेन्स जैसी एमरजेंसी मेडिकल सर्विसिस (EMS) के आने की प्रतीक्षा करें.

तुरंत क्रिया बचाती है ज़िंदगियाँ

दौरे के चेतावनी संकेत

दौरे के चेतावनी संकेतों को तुरंत पहचानने और उनका जवाब देने से जान बचाने और स्वास्थ्य में सुधारने लाने पर सार्थक असर पड़ता है. t-PA जैसे थ्रोम्बोलिटिक ड्रग्स को "थक्का नाशक" कहते हैं, यानी ऐसी औषधियाँ जो खून में थक्कों को तोड़ती हैं. यदि दौरा पड़ना शुरू होने के तीन घंटों के अंदर, इस्कीमिक स्ट्रोक वाले व्यक्ति को उचित रूप से दी गई तो t-PA दौरे के परिणाम में सुधार ला सकती है. फिर भी जिन लोगों को दौरा पड़ा है, उनमें से 20-25% को ही लक्षणों के शुरू होने के तीन घंटों के अंदर सचमुच आपात्कालीन देखभाल और उपचार मिलता है. यही वह नाजुक अवधि है जिसके दौरान "थक्का नाशक" दवाईयाँ सबसे ज़्यादा प्रभावी होती हैं.

दौरे का इलाज हो सकता है इसलिये यह ज़रूरी है कि इसके चेतावनी संकेतों को पहचाना जाये:

- ❖ कमज़ोरी - अचानक बल का खो जाना, या चेहरा, वाजू या पाँव अचानक सुन्न हो जाना, चाहे थोड़े समय के लिये ही
- ❖ बोलने में तकलीफ़ होना - अचानक बोलने या समझने में तकलीफ़ होना या अचानक गड़बड़ा जाना, चाहे थोड़े समय के लिये ही
- ❖ देखने में तकलीफ़ होना - अचानक देखने में तकलीफ़ होना, चाहे थोड़े समय के लिये ही
- ❖ सरदर्द - अचानक तेज़ और असाधारण सरदर्द होना
- ❖ चक्कर आना - अचानक संतुलन खो देना, विशेषकर ऊपर दिये गये किसी संकेत के साथ

यदि आप को इन में से किसी भी लक्षण का अनुभव हो रहा है, तो तुरंत 9-1-1 या स्थानीय आपात्कालीन फ़ोन नंबर घुमायें.



"80% कनेडियनों में हृदय संबंधी रोगों के खतरे का कोई न कोई अंश है. इसलिये हार्ट ऐण्ड स्ट्रोक फ़ाउन्डेशन के लिये पहले से ज़्यादा ज़रूरी हो जाता है कि वह हृदय रोग के खतरे के अंशों के मूल कारणों की खोज और इन अंशों के विकास को रोकने के लिये सफल नीतियों के आविष्कार का समर्थन करे."

फ़्रेमीदा ग्वाद्री-श्रीघर, B.Sc.Pharm, M.Sc., Ph.D.

**सह-अध्यापिका, मेडिसिन विभाग,
यूनिवर्सिटी ऑफ वेस्टर्न ऑंटेरियो**

We gratefully acknowledge the HSF of Ontario for this multilingual production.