विश्व हृदय दिवस विशेष

MEDANTA

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

सामुदायिक स्वास्थ्य समाचार

सेहत की बात

सितम्बर संस्करण 2025

विषय सूची

01 वर्ल्ड हार्ट डे 2025

02 मिनिमली इनवेसिव हार्ट सर्जरी: आम मिथक और क्या है सच ?

हार्ट फेल्योर: लक्षण, कारण और पूरी जानकारी

03 भारत में क्यों तेजी से बढ़ रहा है ओरल कैंसर?

कीमोथेरेपी की तैयारी के लिए टिप्स

04 हेल्दी गट = हेल्दी हार्ट

फैटी लिवर और लिवर कैंसर – क्या है कनेक्शन?

05 कॅनजेनाइटल हार्ट डिजीज, बच्चों में जन्मजात हृदय रोग

गर्भावस्था और हृदय रोग: क्या जानना है ज़रूरी?

06 साइलेंट हार्ट अटैक

प्रिय पाठकों,

"**सेहत की बात – सितंबर संस्करण**" में आपका स्वागत है! इस अंक में हम आपके लिए **हृदय स्वास्थ्य**, **कैंसर से जुड़ी जानकारी**, **शिशु और माँ** की सेहत और गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं पर महत्वपूर्ण जानकारियां लेकर आए हैं।

इस महीने हम **मिनिमली इनवेसिव हार्ट सर्जरी**, **हार्ट फेल्योर के लक्षण और कारण**, और **साइलेंट हार्ट अटैक** जैसी गंभीर दिल की बीमारियों के बारे में विस्तार से जानकारी दे रहे हैं। साथ ही, भारत में तेजी से बढ़ रहे ओरल कैंसर, कीमोथेरपी की तैयारी और फैटी लिवर एवं लिवर कैंसर से जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं पर भी विशेष ध्यान दिया गया है।

शिशु और माँ की सेहत के लिए **कॅनजेनाइटल हार्ट डिजीज और गर्भावस्था** में **हृदय रोग** की जानकारी भी इस अंक में शामिल है, ताकि आप सही समय पर सही कदम उठा सकें।

हमारा उद्देश्य है कि आप इन जानकारियों को अपनाकर अपनी और अपने परिवार की सेहत का सही तरीके से ध्यान रखें और समय पर उचित सावधानियाँ अपनाएं।

डॉ रवि शंकर सिंह
मेडिकल डायरेक्टर
जय प्रभा मेदांता
सुपर स्पेशिलियटी हॉस्पिटल, पटना

वर्ल्ड हार्ट डे 2025

हर साल वर्ल्ड हार्ट डे हमें याद दिलाता है कि हृदय रोग आज भी दुनिया भर में सबसे आम स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक है। इस साल की थीम – "Don't Miss a Beat" हमें समय रहते पहचानने, सही इलाज शुरू करने और रोकथाम अपनाने का संदेश देती है।

अनियमित धड़कन, सीने में दर्द, सांस फूलना या अचानक थकान – ये ऐसे संकेत हैं जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, तनाव नियंत्रण, तंबाकू से दूरी और समय-समय पर हार्ट चेकअप – ये साधारण कदम हृदय रोग का खतरा काफी हद तक कम कर सकते हैं।
मेदांता में हम सभी को जागरूक रहने, नियमित हृदय जांच कराने और रोकथाम के उपाय अपनाने की सलाह देते हैं।

हर धड़कन कीमती है इसलिए Don't Miss a Beat

डॉ. प्रमोद कुमार
डायरेक्टर एवं एच. ओ. डी.
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी,
मेदांता पटना

मासिक सन्देश

मिनिमली इनवेसिव हार्ट सर्जरी: आम मिथक और क्या है सच ?

मिनिमली इनवेसिव कार्डियक सर्जरी में डॉक्टर 6–7 cm के छोटे चीरे से हार्ट सर्जरी करते हैं। इसमें सीने की हड्डी (breastbone) नहीं काटी जाती, जिससे शरीर में छोटा चीरा लगता है , रक्तस्राव कम होता है और कम नुकसान होता है और मरीज जल्दी ठीक होता है। इसका इस्तेमाल माइट्रल वॉल्व रिपेयर, CABG, एऑर्टिक वॉल्व रिप्लेसमेंट, ASD (Hole in Heart) और कुछ ट्यूमर सर्जरी में होता है।

क्या यह पारंपरिक ओपन हार्ट सर्जरी की तरह प्रभावी नहीं हैं?

उपयुक्त रोगियों में, मिनिमली इनवेसिव कार्डियक सर्जरी पारंपरिक तकनीकों की तरह ही दीर्घकालिक सफलता और जीवन दर देता है। छोटे चीरे के बावजूद, वही सटीकता हासिल होती है, जिससे वाल्व रिपेयर, रिप्लेसमेंट या बायपास आसानी से किया जा सकता हैं। लंबे समय का क्लीनिकल डेटा इसे उच्च स्तरीय परिणाम प्रदर्शित करता हैं।

क्या ऑपरेशन के दौरान मरीज को जगाए रखा जाता हैं?

सभी MICS प्रक्रियाएँ सामान्य एनेस्थीसिया के तहत की जाती हैं – मरीज पूरी तरह बेहोश रहता है। मॉनिटरिंग, हृदय–फेफड़ों का समर्थन और सुरक्षा उपाय पूर्ण रूप से पारंपरिक सर्जरी जैसे ही होते हैं।

क्या यह सिर्फ युवा वर्ग के लिए उपयुक्त होती हैं?

उम्र की बजाय, रोगी का समग्र स्वास्थ्य और हृदय स्थिति मायने रखती है। स्वस्थ बुजुर्ग रोगियों को भी MICS द्वारा कम शारीरिक तनाव के साथ लाभ मिलता है। इस तकनीक में निरंतर सुधार हुआ है, जिससे इसे उम्रदराज मरीजों तक अधिक सुरक्षित तरीके से विस्तारित किया जा रहा हैं।

क्या यह एक नया या सीमित तकनीक हैं?

MICS CABG जैसी तकनीकें लगभग 20 वर्षों से उपयोग में हैं और विशेषज्ञ केंद्रों में नियमित रूप से की जा रही हैं। अधिकांश बड़े हृदय केंद्र इस तकनीक को अपनाते हैं, लेकिन इसके लिए विशेष प्रशिक्षण और उपकरण की आवश्यकता होती हैं।

मिनिमली इनवेसिव हार्ट सर्जरी (MICS) एक सुरक्षित, और प्रभावी विकल्प बन चुकी है, जो पारंपरिक तरीके से बहुत बेहतर अनुभव और परिणाम प्रदान करती है कम दर्द, तेज रिहैबिलिटी, और बेहतर जीवन गुणवत्ता प्रदान करती है । रोगी का स्वास्थ्य व विशेषज्ञ टीम इसके सबसे बड़े निर्धारक हैं।

और अधिक जानने के लिए, दिए गए QR को स्कैन करें

हार्ट फेल्योर: लक्षण, कारण और पूरी जानकारी

हार्ट फेल्योर भारत में एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या है, जो लाखों लोगों को प्रभावित करती है और हर साल 0.5 से 1.8 मिलियन नए मामले जुड़ते हैं।

हार्ट फेल्योर तब होता है जब दिल शरीर की ज़रूरत के हिसाब से पर्याप्त खून पंप नहीं कर पाता। इससे फेफड़ों, पेट या पैरों में पानी भरने लगता है। हार्ट फेल्योर के मुख्य लक्षण हैं – सांस फूलना, थकान, पैरों में सूजन और शरीर में ज्यादा पानी रुकने से वजन बढ़ना। अगर समय पर इलाज न हो, तो यह समस्या धीरे–धीरे बढ़ती जाती है और जीवन के लिए खतरा बन सकती है।

हार्ट फेल्योर के आम कारणों में इस्कीमिक हार्ट डिज़ीज़, हाई ब्लड प्रेशर और रयूमैटिक हार्ट डिज़ीज़ (जिससे वाल्व में लीकेज होता है) शामिल हैं। जन्म से होने वाली हार्ट की बीमारियाँ **(कॉनजेनाइटल हार्ट डिज़ीज़)** भी खासकर युवाओं में इसका कारण बनती हैं।

"एशियन इंडियन सबसेट" में यह चुनौती और बड़ी है क्योंकि यहाँ पेट के आसपास अधिक चर्बी (विसरल ओबेसिटी), इंसुलिन रेज़िस्टेंस, डायबिटीज़ और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा अधिक होता है। यही वजह है कि भारतीय जनसंख्या में यह रोग तेज़ी से बढ़ रहा हैं।

एडवांस हार्ट फेल्योर क्या है?

जब सबसे अच्छी दवाइयों और हार्ट डिवाइसेज़ के बावजूद दिल इतना कमजोर हो जाए कि दवाइयाँ लक्षणों को कम न कर सकें और खून की कमी के कारण शरीर के अन्य अंग (जैसे लिवर और किडनी) काम करना बंद करने लगें, तो इसे एडवांस हार्ट फेल्योर कहते हैं। इस स्थिति में मरीज की जीवनशैली पर गंभीर असर पड़ता है और साधारण गतिविधियाँ जैसे चलना, सीढ़ियाँ चढ़ना या रोज़मर्रा के काम करना भी मुश्किल हो जाता हैं।

एडवांस हार्ट फेल्योर के इलाज के विकल्प (जो जीवन को लंबा और बेहतर बनाते हैं):

- हार्ट ट्रांसप्लांट – कमजोर दिल को हटाकर नया स्वस्थ दिल लगाना, जिससे मरीज को नया जीवन मिलता है।
- LVAD (लेफ्ट वेंट्रिकुलर असिस्ट डिवाइस) – एक मैकेनिकल हार्ट पंप, जो दिल को पूरे शरीर में ऑक्सीजन युक्त खून पंप करने में मदद करता है। यह डिवाइस उन मरीजों के लिए जीवनदायिनी साबित होता है जो ट्रांसप्लांट का इंतज़ार कर रहे हैं या जिन्हें ट्रांसप्लांट संभव नहीं है।

आज के समय में एडवांस हार्ट फेल्योर का इलाज केवल जीवन को लंबा करने तक सीमित नहीं है, बल्कि मरीजों की क्वालिटी ऑफ लाइफ सुधारना भी इसका मुख्य लक्ष्य है। समय पर पहचान, सही इलाज और विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह से इस गंभीर स्थिति को संभाला जा सकता है।

डॉ. अरविन्द कुमार गोयल
डायरेक्टर
सीटीवीएस,
मेदांता पटना

डॉ. शाहीन अहमद
डायरेक्टर
कैथ–लैब, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी,
मेदांता पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

भारत में क्यों तेजी से बढ़ रहा है ओरल कैंसर?

ओरल कैंसर (मुंह का कैंसर) भारत में सबसे आम कैंसरों में से एक है और हर साल इसके लाखों नए मामले सामने आते हैं। दुनिया भर में जितने ओरल कैंसर के मरीज मिलते हैं, उनमें से लगभग एक–तिहाई केवल भारत में पाए जाते हैं।

भारत में यह बीमारी इतनी तेजी से क्यों बढ़ रही है?

तंबाकू और गुटखा का अत्यधिक सेवन: भारत में गुटखा, पान मसाला, बीड़ी और सिगरेट का सेवन बहुत आम है। तंबाकू और सुपारी मुँह के कैंसर के सबसे बड़े कारण हैं। लंबे समय तक इसके प्रयोग से मुँह की झिल्ली को स्थायी नुकसान पहुँचता है और कैंसर का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

शराब का सेवन: तंबाकू और शराब का संयुक्त सेवन मुँह के कैंसर के खतरे को और गंभीर बना देता है। शराब मुँह की कोशिकाओं को कमजोर करती है जिससे तंबाकू के हानिकारक तत्व आसानी से असर डालते हैं।

खराब मौखिक स्वच्छता: भारत के बड़े हिस्से में लोग डेंटल हेल्थ पर ध्यान नहीं देते। लगातार मुँह में छाले, मसूड़ों की समस्या या दाँतों की सफाई न होना कैंसर का जोखिम बढ़ा सकता है।

खानपान और जीवनशैली: विटामिन और मिनरल की कमी, खासकर विटामिन A, C और आयरन की कमी, मुँह की कोशिकाओं को कमजोर करती है। इसके साथ ही असंतुलित आहार और तनाव भी जोखिम बढ़ाते हैं।

देर से डायग्नोसिस: भारत में ओरल कैंसर अक्सर देर से पकड़ा जाता है, जब यह एडवांस स्टेज में पहुँच चुका होता है। शुरुआती लक्षण जैसे मुँह में लंबे समय तक न भरने वाला घाव, सफेद या लाल धब्बे, बार–बार छाले – अक्सर लोग नज़रअंदाज़ कर देते हैं।

कैसे बचाव संभव है?

- तंबाकू, गुटखा और शराब से दूरी बनाएँ
- नियमित डेंटल चेकअप कराएँ
- संतुलित आहार और अच्छी मौखिक स्वच्छता अपनाएँ
- मुँह में किसी भी असामान्य घाव या धब्बे को हल्के में न लें और तुरंत डॉक्टर को दिखाएँ

ओरल कैंसर पूरी तरह रोका जा सकता है अगर इसके प्रमुख कारणों से बचाव किया जाए और शुरुआती स्टेज पर इसका पता लगा लिया जाए।

डॉ. संदीप कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
सर्जिकल ऑन्कोलॉजी,
मेदांता पटना

कीमोथेरेपी की तैयारी के लिए टिप्स

1. अपना ख्याल रखें:
कीमोथेरेपी से पहले और दौरान जितना हो सके खुद को स्वस्थ रखें। अच्छा खानपान, पर्याप्त पानी पीना, हल्की–फुल्की एक्सरसाइज और अच्छी नींद लेने से साइड इफेक्ट्स कम हो सकते हैं।

2. साइड इफेक्ट्स के लिए तैयारी करें:
अपने डॉक्टर से कीमोथेरेपी की दवाओं के संभावित साइड इफेक्ट्स के बारे में पूछें। जैसे उल्टी या जी मिचलाने के लिए क्या दवाइयाँ पहले से ली जा सकती हैं।

3. प्रजनन क्षमता (Fertility) के बारे में पूछें:
कुछ कीमोथेरेपी दवाएँ भविष्य में संतान पैदा करने की क्षमता पर असर डाल सकती हैं। अगर आप आगे बच्चे की योजना बनाना चाहते हैं तो डॉक्टर से पहले ही चर्चा करें।

4. दाँतों की जाँच कराएँ:
कीमोथेरेपी शुरू होने से पहले डेंटिस्ट से चेकअप ज़रूर कराएँ। अगर कोई मुँह का इंफेक्शन होगा तो कीमोथेरेपी से कमजोर इम्यून सिस्टम के कारण परेशानी बढ़ सकती है।

5. अन्य दवाइयों की जानकारी दें:
अपने ऑन्कोलॉजिस्ट को बताइए कि आप कौन–सी अन्य दवाइयाँ, घरेलू नुस्खे, हर्बल मेडिसिन या विटामिन ले रहे हैं। कई बार ये दवाइयाँ कीमोथेरेपी के असर में बाधा डाल सकती हैं।

डॉ. अमित कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
मेडिकल एवं हेमेटो ऑन्कोलॉजी,
मेदांता पटना

हेल्दी गट = हेल्दी हार्ट

क्या आप जानते हैं? हमारा पेट सिर्फ पाचन के लिए ही ज़िम्मेदार नहीं है, बल्कि दिल की सेहत से भी गहराई से जुड़ा है। एक अनहेल्दी गट पुरानी सूजन को ट्रिगर कर सकता है, कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ा सकता है और ब्लड प्रेशर रेगुलेशन को बाधित कर सकता है, जिससे दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

खराब पाचन, ब्लोटिंग, थकान और अनियमित मल त्याग सिर्फ पाचन से जुड़ी समस्याएं नहीं हैं, बल्कि आपके दिल को प्रभावित करने वाले कारक हो सकते हैं। हाल ही में सामने आई एक स्टडी में इस बात का खुलासा हुआ कि कैसे खराब गट हेल्थ आपकी हार्ट डिजीज का खतरा बढ़ाती है।

कैसे करें खराब गट हेल्थ की पहचान?

- लगातार ब्लोटिंग और पेट दर्द खराब पाचन का संकेत हो सकता है, जो हार्ट संबंधी समस्याओं से जुड़ी क्रॉनिक इंफ्लेमेशन को ट्रिगर कर सकता है।
- पुराना कब्ज या अनियमित मल त्याग एक सुस्त गट माइक्रोबायोम का संकेत देता है, जो पोषक तत्वों के अब्जॉर्प्शन को प्रभावित करता है और मेटाबॉलिज्म स्ट्रेस को बढ़ाता है।
- बिना वजह थकान और कम एनर्जी भी खराब गट हेल्थ का संकेत हैं। खराब गेट हेल्थ पोषक तत्वों के अवशोषण में कमी और हार्मोन रेगुलेशन को बिगाड़ सकता है, जिससे थकान और एनर्जी लेवल कम होता है।
- कमजोर इम्युनिटी के कारण बार–बार संक्रमण होना भी खराब गट हेल्थ की निशानी है।
- बहुत ज्यादा गैस या अपच की शिकायत भी आम नहीं है। अगर आपको लगातार यह समस्या हो रही है, तो इसका मतलब है कि आपकी गट हेल्थ खराब हो गई है।
- लगातार दस्त होने से हार्ट हेल्थ के लिए जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स और पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।
- एसिड रिफ्लक्स या सीने में जलन जो लगातार बनी रहती है, भी गट हेल्थ के खराब होने का संकेत है।
- अच्छी ओरल हाईजीन के बावजूद अगर आपको सांसों की दुर्गंध की शिकायत हो रही है, तो यह अक्सर आंत में बैक्टीरिया के असंतुलन की ओर इशारा करता है।

फैटी लिवर और लिवर कैंसर – क्या है कनेक्शन?

आज की भागदौड़ भरी ज़िंदगी में फैटी लिवर एक आम समस्या बन चुका है। जब लिवर की कोशिकाओं में ज़रूरत से ज़्यादा चर्बी जमा हो जाती है, तो इसे फैटी लिवर कहा जाता है। शुरू में यह सामान्य लगता है और ज़्यादातर लोगों को इसके लक्षण भी महसूस नहीं होते, लेकिन धीरे–धीरे यह गंभीर समस्या का रूप ले सकता है।

कैसे बढ़ता है खतरा?

- फैटी लिवर लंबे समय तक रहने पर लिवर में सूजन (स्टिएटोहेपेटाइटिस) करता है।
- सूजन बढ़ने पर फाइब्रोसिस और फिर सिरोसिस हो सकता है।
- सिरोसिस की यही स्थिति आगे चलकर लिवर कैंसर (Hepatocellular Carcinoma) का कारण बनती है।

कौन लोग ज़्यादा रिस्क में है ?

- मोटापा और पेट की चर्बी वाले लोग
- डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर के मरीज
- जिनकी जीवनशैली में एक्सरसाइज नहीं है
- जो शराब का सेवन ज़्यादा करते है
- हाई कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड वाले लोग

लिवर कैंसर से बचाव कैसे करें?

- संतुलित और हेल्दी आहार लें (हरी सब्ज़ियाँ, फल, साबुत अनाज)
- तैलीय, जंक और प्रोसेस्ड फूड कम खाएँ
- रोज़ाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें
- अल्कोहल और धूम्रपान से पूरी तरह बचें
- समय–समय पर लिवर की अल्ट्रासाउंड और ब्लड टेस्ट कराएँ

फैटी लिवर का सही समय पर इलाज और जीवनशैली में सुधार करने से आप लिवर कैंसर के खतरे को काफी हद तक रोक सकते है।

डॉ. रवि कांत ठाकुर
कंसल्टेंट
गैस्ट्रोएंटरोलॉजी,
मेदांता पटना

डॉ. गौरव कुमार
सीनियर कंसल्टेंट
जीआई सर्जरी,
मेदांता पटना

शिशु और माँ की सेहत

कॅनजेनाइटल हार्ट डिजीज, बच्चों में जन्मजात हृदय रोग

जन्मजात हृदय रोग वह स्थिति है जब बच्चे का दिल जन्म से ही सही तरह से विकसित नहीं होता। इसमें दिल के अंदर या आसपास संरचना में गड़बड़ी हो सकती है, जैसे –

- दिल में छेद (ASD, VSD)
- हृदय की वाल्व में समस्या
- हृदय से निकलने वाली रक्त नलिकाओं का गलत जुड़ाव

कॅनजेनाइटल हार्ट डिजीज के खतरे को कम करने में माता–पिता की सावधानी सबसे शक्तिशाली औजार है। आइए देखें, क्या–क्या करने से आपके बच्चे का दिल सुरक्षित रह सकता है:

फॉलिक एसिड और सटीक पोषण: गर्भावस्था के शुरुआती 12 हफ्तों में दिन में 400 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड लेना बहुत जरूरी है इससे कई दिल के जन्मजात दोषों का खतरा कम हो सकता है। भोजन में आयोडीन, आयरन और संतुलित न्यूट्रिएंट्स शामिल करें।

नुकसानदेह आदतों से बचें: शराब, धूम्रपान या किसी खतरे वाली दवा से बचना बच्चे की शुरुआती दिल की सेहत के लिए बेहद अहम है।

रूबेला और फ्लू की वैक्सीन ज़रूरी: गर्भावस्था में रूबेला या फ्लू जैसी बीमारी से बचने के लिए पहले से वैक्सीन ले लेना सुरक्षित साबित होता है।

नवजात जांच – समय पर पहचान बचा सकती है जान: नवजात के जन्म के बाद पल्स ऑक्सीमेट्री स्क्रीनिंग के ज़रिए दिल की गंभीर बीमारियाँ जल्दी पता चल सकती हैं, जिससे जल्दी उपचार संभव है।

परिवार में इतिहास हो – पहले ही जानकारी लें: अगर परिवार में किसी को हृदय दोष हो चुका है, तो गर्भधारण से पहले GENETIC काउंसलिंग से सलाह लेना अच्छा रहेगा।

गर्भावस्था में नियमित देखभाल जरूरी: डॉक्टर से मिल कर के नियमित जांच, अल्ट्रासाउंड और फॉलो–अप से माँ और बच्चे दोनों की सुरक्षा सुनिश्चित होती है।

लाइफस्टाइल को हेल्दी बनाएं: प्रेग्नेंट होने से पहले और दौरान संतुलित आहार, हल्का व्यायाम, पर्याप्त नींद और शराब–धूम्रपान से दूरी भलीभाँति हृदय दोषों के जोखिम को घटाती है।

कई जन्मजात हृदय दोष पूरी तरह बचाए नहीं जाते, लेकिन इन सावधानियों से आप जोखिम को काफी हद तक नियंत्रित कर सकते हैं। सबसे जरूरी है समय रहते अच्छे डॉक्टर से सलाह लेना और सही देखभाल करना।

डॉ. आशीष सप्रे
डायरेक्टर
पीडियाट्रिक कार्डियोलॉजी,
मेदांता पटना

गर्भावस्था और हृदय रोग: क्या जानना है ज़रूरी?

गर्भावस्था में महिलाओं के शरीर पर कई तरह का अतिरिक्त दबाव पड़ता है। इस दौरान दिल की धड़कन, ब्लड वॉल्यूम और रक्तचाप सामान्य से अधिक हो जाते हैं। अगर महिला को पहले से हृदय रोग है, तो गर्भावस्था उसके लिए और भी चुनौतीपूर्ण हो सकती है।

गर्भावस्था में हृदय रोग से जुड़ी चुनौतियाँ:

- हार्ट फेल्योर का जोखिम बढ़ना
- ब्लड क्लॉट बनने की संभावना
- उच्च रक्तचाप या प्री–एक्लेम्पसिया
- बच्चे के विकास में रुकावट या समय से पहले डिलीवरी

किन महिलाओं को विशेष सावधानी ज़रूरी?

- जिन्हें पहले से हार्ट अटैक, वाल्व रोग या जन्मजात हृदय रोग है
- जिनका ब्लड प्रेशर या शुगर कंट्रोल में नहीं है
- जिनको पहले प्रेग्नेंसी में जटिलताएँ हुई हों

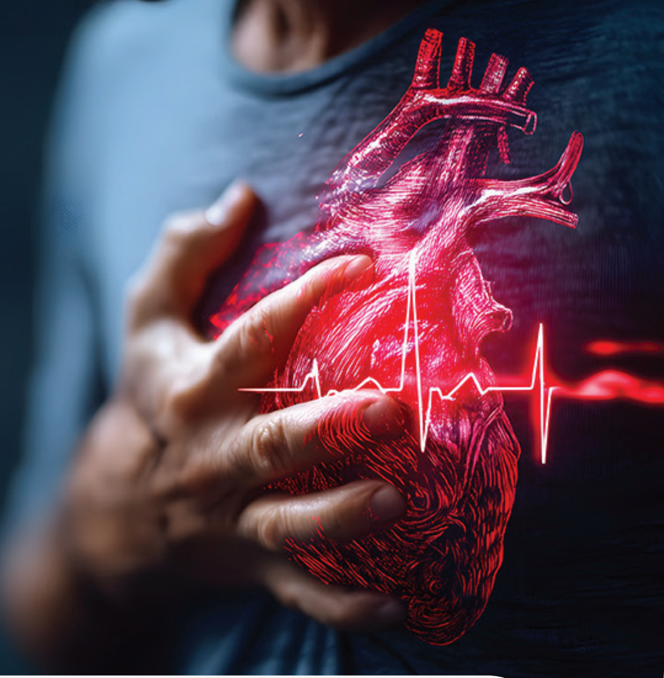
किन बातों का रखे ध्यान?

- गर्भधारण से पहले हृदय की पूरी जाँच कराएँ
- प्रेग्नेंसी के दौरान नियमित कार्डियोलॉजिस्ट और गायने. कोलॉजिस्ट से फॉलो–अप करें
- संतुलित आहार और हल्की एक्सरसाइज अपनाएँ
- तनाव से बचें और नींद पूरी लें
- दवाएँ हमेशा डॉक्टर की सलाह से ही लें

गर्भावस्था में हृदय रोग जोखिमपूर्ण हो सकता है, लेकिन सही समय पर डायग्नोसिस और मेडिकल सपोर्ट से माँ और बच्चे दोनों का स्वास्थ्य सुरक्षित रखा जा सकता है।

डॉ प्रगति अग्रवाल
सीनियर कंसल्टेंट
गायनेकोलॉजी
मेदंता, पटना

साइलेंट हार्ट अटैक



कैसे सतर्क रहना जीवन बचा सकता है?

सभी हार्ट अटैक में सीने में दर्द या स्पष्ट लक्षण नहीं होते। कई लोग "साइलेंट हार्ट अटैक" का अनुभव करते हैं, जिसमें हृदय को नुकसान धीरे–धीरे होता है और अक्सर इसे गैस, थकान या हल्की असुविधा समझ लिया जाता है।

साइलेंट क्यों होते हैं?

- लक्षण अक्सर हल्के या सामान्य होते हैं जैसे बदहज़मी, पेट में भारीपन, जी मिचलाना, या सांस फूलना।
- लोग दर्द या असामान्य लक्षणों को नजरअंदाज कर देते हैं।
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप या उच्च कोलेस्ट्रॉल वाले लोग।
- उम्र बढ़ने के साथ संवेदनशीलता कम हो सकती है।

कौन जोखिम में है?

- डायबिटीज़, हाई ब्लड प्रेशर या हाई कोलेस्ट्रॉल वाले लोग।
- धूम्रपान करने वाले और जिनके परिवार में पहले हार्ट की समस्या रही है।
- 45 साल से ऊपर के पुरुष और मेनोपॉज़ के बाद की महिलाएं।

यह खतरनाक क्यों है?

साइलेंट हार्ट अटैक अक्सर तब तक नहीं पहचाना जाता जब तक कि यह गंभीर जटिलताओं जैसे हार्ट फेल्योर या स्ट्रोक न पैदा कर दे। अक्सर तब तक मरीज को पता नहीं चलता कि उन्हें हार्ट अटैक हुआ, और नुकसान पहले ही हो चुका होता है।

सुरक्षित कैसे रहें?

- नियमित हृदय जांच करवाएँ, खासकर यदि जोखिम अधिक है।
- अनजान या हल्के लक्षणों को नजरअंदाज न करें।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ।
- यदि जोखिम अधिक है तो एडवांस्ड स्क्रीनिंग करवाएँ।

क्या आप जानते हैं?

लगभग **1 में 3 हार्ट अटैक "साइलेंट"** हो सकते हैं लेकिन हृदय स्वास्थ्य की नियमित जांच इसे समय पर पकड़ने में मदद कर सकती है।

डॉ. अजय कुमार सिन्हा
डायरेक्टर,
क्लिनिकल और प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी,
मेदांता हार्ट इंस्टीट्यूट, पटना

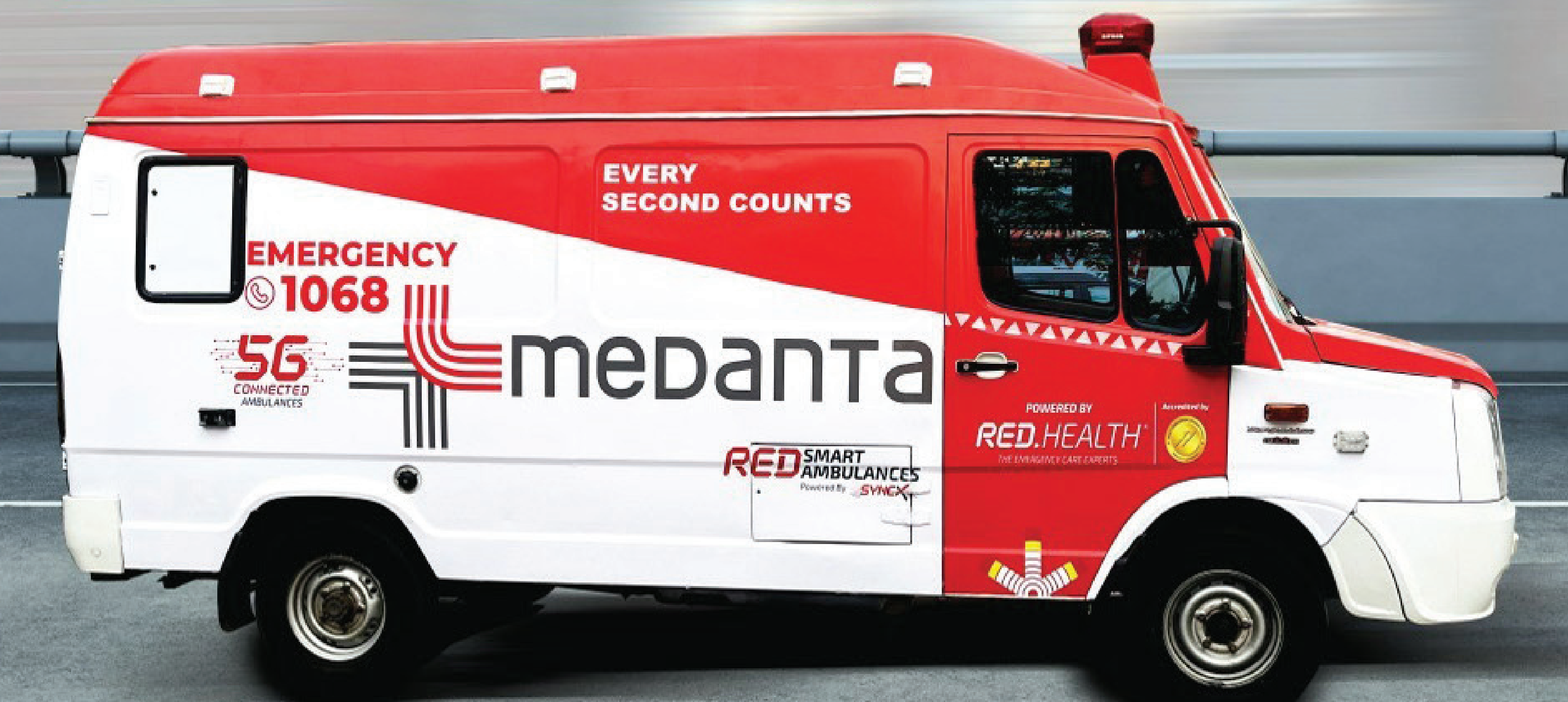
बिहार की पहली 5G एम्बुलेन्स

मेदांता हॉस्पिटल पटना में

» सक्रिय तालमेल द्वारा पहले से अलर्ट इमरजेंसी टीम

» रियल टाइम डेटा ट्रांसमिशन

» बिना देरी सही इलाज



मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,

विज़िट करें : https://www.medanta.org/doctor-listing/doctor-in-patna

कॉल करें : 0612 350 5050

अस्वीकरण : यह न्यूजलेटर केवल जानकारी के उद्देश्य से है और यह किसी भी पेशेवर चिकित्सा सलाह, जांच या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।