

# डायबिटीज और हार्ट फेलियर: आपको क्या जानना चाहिए

## डायबिटीज और हार्ट फेलियर के बीच क्या संबंध है?

डायबिटीज और हार्ट फेलियर का आपस में गहरा संबंध है। डायबिटीज से पीड़ित लोगों में हार्ट फेलियर विकसित होने की संभावना अधिक होती है क्योंकि उच्च ब्लड शुगर स्तर हृदय और रक्त वाहिकाओं पर बोझ डालता है। डायबिटीज अंततः उच्च रक्तचाप, कोरोनरी धमनी रोग और हृदय की मांसपेशियों को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे हार्ट फेलियर का जोखिम बढ़ जाता है।

## संकेतों को पहचानना

### हार्ट फेलियर के लक्षण:

- दैनिक गतिविधियों के दौरान या लेटते समय सांस लेने में तकलीफ होना।
- पैरों, टखनों या पैरों में सूजन।
- थकान और कमजोरी।
- तेज़ या अनियमित दिल की धड़कन।

### डायबिटीज के लक्षण:

- प्यास और पेशाब में वृद्धि।
- अस्पष्टीकृत वजन घटना।
- धुंधली दृष्टि।
- हाथ-पैरों में सुन्नपन या झुनझुनी होना।



## डायबिटीज और हार्ट फेलियर का एक साथ प्रबंधन कैसे किया जाता है?

### दवाएं:

- **GLP-1 रिसेप्टर एगोनिस्ट:** सेमाग्लूटाइड (जैसे, ओज़ेम्पिक) जैसी दवाएं ब्लड शुगर को कम करती हैं, वजन घटाने को बढ़ावा देती हैं, और हृदय संबंधी लाभ देती हैं, जिसमें सूजन को कम करना और हृदय स्वास्थ्य में सुधार करना शामिल है।
- **SGLT2 अवरोधक:** ये गुर्दे को अतिरिक्त शर्करा को हटाने, द्रव प्रतिधारण को कम करने और हार्ट फेलियर के कारण अस्पताल में भर्ती होने के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।
- **बीटा-ब्लॉकर्स और ACE इनहिबिटर्स:** आमतौर पर हार्ट फेलियर के लिए हृदय को अधिक प्रभावी ढंग से पंप करने में मदद करने के लिए निर्धारित किया जाता है।
- जटिलताओं से बचने के लिए नियमित रूप से ब्लड शुगर और रक्तचाप की निगरानी करें।

### जीवनशैली संबंधी सुझाव:

- **स्वस्थ आहार:** साबुत अनाज, कम वसा वाले प्रोटीन, सब्जियां चुनें तथा चीनी और नमक का सेवन सीमित करें।
- **सक्रिय रहें:** अपने चिकित्सक की सलाह के अनुसार, सप्ताह के अधिकांश दिनों में 30 मिनट तक मध्यम व्यायाम करने का लक्ष्य रखें।
- **धूम्रपान छोड़ें:** धूम्रपान से डायबिटीज और हृदयाघात दोनों का खतरा बढ़ जाता है।
- **तनाव प्रबंधन:** माइंडफुलनेस, ध्यान या अन्य तनाव कम करने वाली गतिविधियों का अभ्यास करें।



## यह क्यों मायने रखता है?

डायबिटीज का सफलतापूर्वक प्रबंधन किया जा सकता है, जिससे हार्ट फेलियर और उससे संबंधित परिणामों को रोकने में मदद मिलती है। जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने और अस्पताल में भर्ती होने की संख्या कम करने के लिए प्रारंभिक निदान और उपचार महत्वपूर्ण हैं।



## जल्दी पता लगाना क्यों ज़रूरी है

डायबिटीज और हार्ट फेलियर का समय पर पता लगाने से उपचार संभव हो जाता है, जिससे हृदयाघात, गुर्दे की क्षति और अस्पताल में भर्ती होने जैसी गंभीर जटिलताओं से बचा जा सकता है। नियमित जांच और स्क्रीनिंग बहुत ज़रूरी है, खासकर अगर आपके परिवार में कुछ बीमारियों का इतिहास रहा हो।



## अपने डॉक्टर से पूछने के लिए महत्वपूर्ण प्रश्न:

1. क्या मुझे डायबिटीज के कारण हृदय गति रुकने का खतरा है?
2. मैं अपने हृदय के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए क्या कदम उठा सकता हूँ?
3. क्या कोई विशिष्ट दवाइयां या उपचार हैं जिन पर मुझे विचार करना चाहिए?
4. मुझे अपने ब्लड शुगर और हृदय स्वास्थ्य की कितनी बार निगरानी करनी चाहिए?

## आज ही कार्रवाई करें

डायबिटीज और हार्ट फेलियर के साथ अच्छी तरह से जीना संभव है। व्यक्तिगत देखभाल योजना बनाने के बारे में अपने डॉक्टर से सलाह लें। दोनों बीमारियों का एक साथ प्रबंधन करने से आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है और आप सक्रिय और स्वस्थ रह सकते हैं।

## उद्देश्य

हार्टलाइफ फ़ाउंडेशन (HeartLife Foundation) एक मरीज़-संचालित चैरिटी है जिसका उद्देश्य वैश्विक समुदाय को शामिल करके, शिक्षित करके और प्रेरित करके हृदय संबंधी बीमारियों से पीड़ित लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है। हम दीर्घकालिक समाधान स्थापित करना, नवाचार को प्रोत्साहित करना और वैश्विक स्तर पर रोगियों, देखभाल करने वालों और परिवारों के लिए स्वस्थ जीवन शैली का निर्माण करना चाहते हैं।

ASCVD और अन्य सहायता पर अधिक जानकारी के लिए कृपया हमें [heartlife.ca/academy/](http://heartlife.ca/academy/) पर देखें

[heartlife.academy](http://heartlife.academy)



HeartLife™  
FOUNDATION

द्वारा समर्थित

TD READY  
COMMITMENT



[www.heartlife.ca](http://www.heartlife.ca)

यह जीवन के बारे में है, असफलता के बारे में नहीं।™  
धर्मार्थ पंजीकरण संख्या 76199 7493



## डायबिटीज और हार्ट फेलियर के लिए नैदानिक उपकरण

- **रक्त परीक्षण:** ब्लड शुगर के स्तर को मापने और हृदय क्षति के संकेतों की जांच करने के लिए।
- **इकोकार्डियोग्राम:** हृदय की संरचना और कार्य का मूल्यांकन करने के लिए किया जाने वाला अल्ट्रासाउंड।
- **तनाव परीक्षण:** यह आकलन करने के लिए कि शारीरिक गतिविधि के तहत आपका हृदय कितनी अच्छी तरह काम करता है।
- **सतत ग्लूकोज मॉनिटरिंग (सीजीएम):** वास्तविक समय में ब्लड शुगर के रुझान को ट्रैक करने वाला उपकरण।

अधिक सहायता, जानकारी और संसाधनों के लिए, [heartlife.ca](http://heartlife.ca) पर जाएं, जो एक अग्रणी रोगी-नेतृत्व वाली हृदय स्वास्थ्य चैरिटी है।

### हार्टलाइफ फ़ाउंडेशन

कनाडा की रोगी-नेतृत्व वाली हार्ट फेलियर चैरिटी  
"यह जीवन के बारे में है, विफलता के बारे में नहीं।™"

