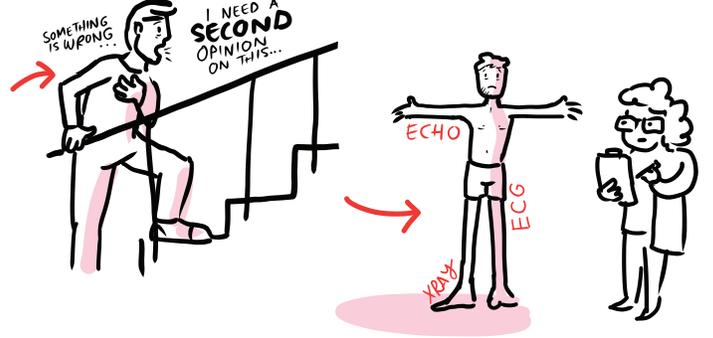


हार्ट फेलियर: आपको क्या जानना चाहिए

हार्ट फेलियर क्या है?

हार्ट फेलियर (HF) एक ऐसी स्थिति है जिसमें हृदय प्रभावी रूप से रक्त पंप नहीं कर पाता है, जिससे आपके शरीर को आवश्यक ऑक्सीजन और पोषक तत्व प्राप्त करना कठिन हो जाता है। इससे थकान, सांस लेने में तकलीफ और पैरों, टखनों या पैरों में सूजन जैसे लक्षण हो सकते हैं। भले ही हार्ट फेलियर एक गंभीर स्थिति है, सही उपचार और जीवनशैली में बदलाव के साथ, कई लोग इसके साथ अच्छी तरह से रहते हैं।



लक्षणों को पहचानना

- 1 सांस लेने में तकलीफ़ – विशेषकर गतिविधि के दौरान या लेटते समय।
- 2 थकान – आराम करने के बाद भी सामान्य से अधिक थकान महसूस होना।
- 3 सूजन – तरल पदार्थ के जमाव के कारण पैरों, टखनों, पैरों या पेट में।
- 4 तेज़ दिल की धड़कन – तेज़ या अनियमित दिल की धड़कन।
- 5 अचानक वजन बढ़ना – द्रव प्रतिधारण के कारण एक दिन में 2-3 पाउंड या एक सप्ताह में 5 पाउंड की वृद्धि।

प्रारंभिक निदान क्यों महत्वपूर्ण है

हार्ट फेलियर का समय रहते पता लगाने से अस्पताल में भर्ती होने या लक्षणों के बिगड़ने जैसी गंभीर जटिलताओं को रोकने में मदद मिलती है। नियमित जांच और अपने जोखिम कारकों को जानने से शुरुआती निदान में मदद मिल सकती है।

जोखिम कारकों में शामिल हैं:

- हाई ब्लड प्रेशर
- डायबिटीज
- दिल की धमनी का रोग
- हार्ट फेलियर का पारिवारिक इतिहास
- मोटापा या निष्क्रिय जीवनशैली

हार्ट फेलियर का निदान कैसे किया जाता है?

हार्ट फेलियर की पुष्टि के लिए डॉक्टर विभिन्न परीक्षणों का उपयोग करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- **NT-proBNP रक्त परीक्षण** – तनाव के समय हृदय द्वारा स्रावित हार्मोन को मापता है। उच्च स्तर हार्ट फेलियर का संकेत देते हैं।
- **इकोकार्डियोग्राम (इको)** – हृदय का अल्ट्रासाउंड यह जांचने के लिए किया जाता है कि वह कितनी अच्छी तरह रक्त पंप करता है।
- **इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG/EKG)** – हृदय की लय और विद्युत गतिविधि की जांच करता है।
- **तनाव परीक्षण** – शारीरिक गतिविधि के दौरान हृदय की कार्यप्रणाली पर नज़र रखता है।



हार्ट फेलियर के लिए उपचार विकल्प

दवाएं:

- **ACE इनहिबिटर्स / ARBs / ARNIs** - रक्त वाहिकाओं को आराम देने में मदद करते हैं, जिससे हृदय के लिए पंप करना आसान हो जाता है।
- **बीटा-ब्लॉकर्स** - हृदय गति को धीमा करते हैं और कार्य में सुधार करते हैं।
- **मिनरलोकॉर्टिकॉइड रिसेप्टर एंटागोनिस्ट (MRAs)** - द्रव निर्माण को कम करने और आगे हृदय क्षति को रोकने में मदद करते हैं। उदाहरण: **स्पिरोनोलैक्टोन, एप्लेरेनोन**।
- **मूत्रवर्धक (पानी की गोलियाँ)** - सूजन और सांस लेने की समस्याओं से राहत देने के लिए तरल पदार्थ के निर्माण को कम करें।
- **SGLT2 अवरोधक** - नई दवाएं जो हार्ट फेलियर के परिणामों में सुधार करती हैं, यहां तक कि डायबिटीज रहित लोगों में भी।

जीवनशैली संबंधी सुझाव:

- हृदय के लिए स्वस्थ आहार खाएं - नमक कम करें, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से बचें, और फलों, सब्जियों और कम फैट्स वाले प्रोटीन पर ध्यान केंद्रित करें।
- सक्रिय रहें - टहलने जैसी हल्की गतिविधियां हृदय को मजबूत बना सकती हैं।
- लक्षणों पर प्रतिदिन नजर रखें - परिवर्तनों का शीघ्र पता लगाने के लिए वजन, सूजन और श्वास पर नजर रखें।
- धूम्रपान छोड़ें और शराब का सेवन सीमित करें - इससे हृदय पर दबाव कम होता है।

हार्ट फेलियर के साथ अच्छा जीवन जीना

सही देखभाल योजना के साथ हार्ट फेलियर का प्रबंधन किया जा सकता है। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें और पूछें:

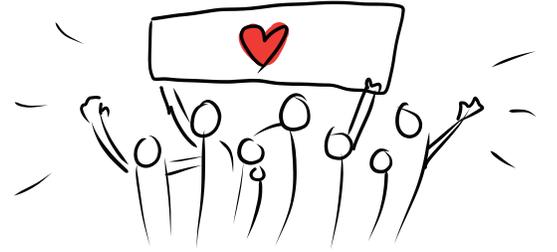
- ✓ मुझे हार्ट फेलियर का कौन सा चरण है?
- ✓ मेरे लिए कौन सी दवाएं सबसे अच्छी हैं?
- ✓ क्या मुझे अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव करने चाहिए?
- ✓ मैं घर पर अपने लक्षणों की निगरानी कैसे कर सकता हूँ?

आज ही कार्रवाई करें

आप अकेले नहीं हैं! सहायता उपलब्ध है। हार्टलाइफ फाउंडेशन में, हम हार्ट फेलियर से पीड़ित लोगों के लिए शिक्षा, समुदाय और वकालत प्रदान करते हैं।

अधिक सहायता, जानकारी और संसाधनों के लिए, heartlife.ca पर जाएं, जो एक अग्रणी रोगी-नेतृत्व वाली हृदय स्वास्थ्य चैरिटी है।

हार्टलाइफ फाउंडेशन: यह जीवन के बारे में है, असफलता के बारे में नहीं™
धर्मार्थ पंजीकरण संख्या 76199 7493 RR0001 www.heartlife.ca



उद्देश्य

हार्टलाइफ फाउंडेशन (HeartLife Foundation) एक मरीज-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।

डायबिटीज और अन्य सहायता पर अधिक जानकारी के लिए कृपया हमें heartlife.ca/academy/ पर देखें

heartlife.academy



HeartLife™
FOUNDATION

द्वारा समर्थित



TD READY
COMMITMENT



www.heartlife.ca

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