

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए



दुनिया का सबसे बड़ा **मुफ्त** स्वास्थ्य पुस्तकालय है.

यह एक आधुनिक पुस्तकालय है जो सभी बीमारियों के बारे में विश्वसनीय जानकारी प्रदान करता है.

अब हमारा लक्ष्य इन क्षेत्रों में है :

1. स्वास्थ्य बीमा कंपनियों को रोग शिक्षा में निवेश करने के लिए प्रोत्साहित करना
2. रोग जानकारी थेरेपी की वकालत करना
3. रोगियों के लिए राष्ट्रीय शिक्षा केन्द्रों की स्थापना करना
4. वेबसाइट के लिए ,भारतीय भाषाओं में , रोगी के लिए शैक्षिक सामग्री तैयार करना

For more information on this subject:
Ask the Librarian : Free Answers to any Health Questions !!

<http://www.healthlibrary.com/information.htm>

For More Info: ASK A LIBRARIAN



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

Health Education Library For People

206,Dr. D.N.Road,
National Insurance Bldg.,
Ground Floor,
Near New Excelsior Cinema,
Mumbai – 400 001.

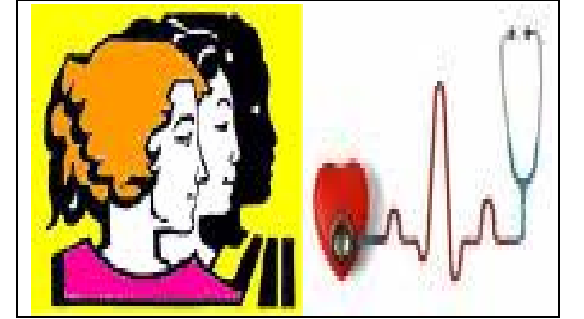
Tel: 22061101, 22031103, 65952393, 65952394



HEALTH EDUCATION LIBRARY FOR PEOPLE

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए

महिलाओं में हृदय संबंधी विकार



**LET'S HELP
ERADICATE
IGNORANCE**

महिलाओं में हृदय संबंधी विकार

महिलाओं में हृदरोग की समस्या का क्या भय हो सकता है?

महिलाओं को भी पुरुषों की तरह हृदय रोग और दिल के दौरों के लिए खतरे होते हैं। दिल की बीमारी 65 वर्ष से अधिक महिलाओं में मौत का प्रमुख कारण है महिलाओं को दिल की समस्याएँ पुरुषों की तुलना में जीवन में 7 या 8 साल बाद विकसित होती हैं। लेकिन उम्र 60-65 में, एक महिला की हृदय की समस्या एक पुरुष से लगभग उसी रूप में होती है।

स्वयं को बचाने के लिए महिलायें क्या कर सकती हैं?

पुरुषों और महिलाओं में हृदय रोग के दो तरह के कुछ जोखिम कारक होते हैं, कुछ को वे नियंत्रित कर सकते हैं और कुछ को वे नहीं कर सकते अपने रक्तचाप का नियंत्रण रखें। उच्च रक्तचाप का इलाज दिल के आघात के जोखिम को कम कर सकता है। नमक का उपभोग कम, वजन का नियंत्रण, नियमित रूप से व्यायाम और एक स्वस्थ आहार की आदत, उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए सभी सरल तरीके हैं। नियमित रूप से दवासेवन और नियमित जाँच भी जरूरी है।

कोलेस्ट्रॉल स्तर का नियंत्रण रखें और आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर की जाँच कराते रहें।

कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने में आहार मुख्य आप वजन घटाने के लिये आहार योजना बनाने

के पहले अपने चिकित्सक, एक योग्य आहार विशेषज्ञ और एक समग्र दृष्टिकोण के लिए / या फिटनेस ट्रेनर परामर्श कर लें।

नियमित रूप से व्यायाम करें। याद रखें, दिल भी एक मांसपेशी है इसे फिट रहने के लिए नियमित व्यायाम की जरूरत है कम वसा वाले आहार का सेवन करें। ज्यादातर महिलाएं की प्रवृत्ति से पेट नितंबों और जांघों का वजन बढ़ जाता है, जो कई समस्याओं के लिए एक संभावित कारण बन जाता है। मधुमेह का ध्यान रखें। यदि आपको मधुमेह है, नियमित व्यायाम, वजन नियंत्रण, कम वसा वाले आहार और आहार और नियमित रूप से चिकित्सक की जाँच इस रोग की जटिलताओं का निवारण के लिए महत्वपूर्ण हैं। सीने में दर्द की जानकारी रखें। महिलाओं में सीने में दर्द की विभिन्न कारणों के बारे में जानें; पूर्व में जिन महिलाओं को हृदयाघात हुआ हो उनसे बात करें यदि आपने भी कभी हल्के दर्द की उपेक्षा की हो तो आपको भी पता चलता है, जैसा कि असामान्य स्थानों में उन्हें हुआ था, यदि आपको अपने सीने, कंधे, गर्दन या जबड़े या ऐसे असामान्य क्षेत्रों में पीड़ा है तो जल्दी ही क्रियाशील हो जावें। सके अलावा, यदि सांस जल्दी आती है या आपसांस की कमी का अनुभव करते हो, मतली हो, अपने चिकित्सक को सूचित करें। यदि आपको दिल का दौरा हो, तो शीघ्र ही अस्पताल में भरती हो जावें

हृदय रोग के जोखिम को कम करने के लिए क्या कोई दवा है?

जिन्हें हृदयाघात हुआ हो कोलेस्ट्रॉलरोधी दवायें खतरे को कम सकती है एक एस्पिरिन प्रतिदिन लेने से कोरोनरी धमनी की बीमारी, एक हृदयाघात या एनजाइना का जोखिम कम हो सकता है। लेकिन एस्पिरिन गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रक्तस्राव और अन्य समस्याओं को पैदा कर सकता है। आपका डॉक्टर के लिए एस्पिरिन शुरू करने के लिए इसकी सुरक्षा का मूल्यांकन करने के की आवश्यकता होगी। यदि आपको दिल की समस्या है तो बीटाब्लॉकर्स और ऐस इन्डिबीटर्स से भी मदद मिल सकती है।

क्या एचआरटी हृदय रोग की कमी करने में मदद करता है?

नहीं, एस्ट्रोजेन प्रतिस्थापन उपचार को हार्मोन प्रतिस्थापन चिकित्सा भी कहा जाता है, यह रजोनिवृत्ति के लक्षणों को कम करने में मदद करता है जैसे (हॉटफ्लश) और ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों की कमजोरी) के जोखिम को कम करने के लिए होता है यदि आप पहले से ही एचआरटी ले रहे हों तो निश्चित रूप से

