UHN Toronto Rehabilitation Institute

दिल-धमनियो संबंधी बीमारी के साथ जीने और फलने-फूलने मे आपकी मदद के लिए एक गाइड

Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

(कार्डियोवैस्कुलर प्रीवेंशन एन्ड रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम)

UHN Peter Munk Cardiac Centre

Toronto Rehabilitation Institute

कार्डियोवैस्कुलर प्रीवेंशन एन्ड रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम
Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

Dr. Paul Oh, मैडीकल डाइरेक्टर
Nicole Sandison, एडवांसड प्रैक्टस लीडर
Valerie Skeffington, प्रोग्राम मैनेजर
Crystal Aultman, प्रौजेक्ट मैनेजर, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, वैज्ञानिक सहयोगी

लेखक
Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, PhD, C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, RD, CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

अनुवाद अलोचक
Dr. Rajni Nijhawan, MD

सहयोग
Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Avi Biswas, PhD
Margaret Brum, RD, CDE, BA Sc
Tracey Colella, RN, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP
Veronica Rouse, MAN, RD, CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

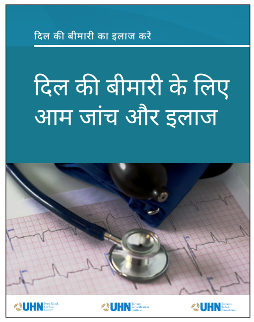
सरल भाषा
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadakos, MA(Ed)

चित्रांकन
Kristin Foster
Adam Latuns

मरीज और परिवार
हम अपने सभी मरीजों और उनके परिवारों का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस कार्य-पुस्तिका को तैयार करने और मूल्यांकन करने में अपना समय और प्रयास का योगदान किया है। इस कार्य-पुस्तिका के लिए समर्पण और महत्वपूर्ण योगदान के लिए Jennifer Carling का विशेष आभार है। स्पष्ट डिजाइन और संपादन करने में उनके द्वारा प्रदान किए गए अत्यधिक समय के लिए हमारा प्रोग्राम और हमारे मरीज उनकी प्रशंसा करते हैं।

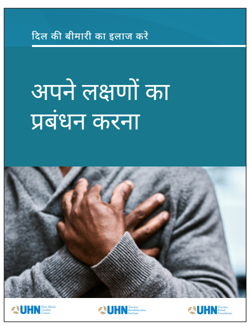
विषय सूची

आपका दिल कैसे काम करता है और दिल की आम बीमारियां

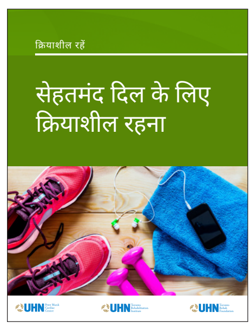


दिल की बीमारी के लिए आम जांच और इलाज

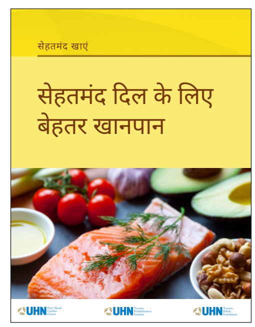
दिल की बीमारी के लिए अपनी दवाईयां लेना



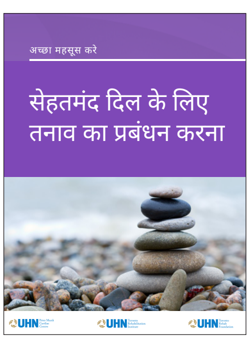
अपने लक्षणों का प्रबंधन करना



सेहतमंद दिल के लिए क्रियाशील रहना



सेहतमंद दिल के लिए बेहतर खानपान



सेहतमंद दिल के लिए तनाव का प्रबंधन करना

एक सेहतमंद रिश्ते और करीबी पलों का आनंद लें

सेहतमंद दिल के लिए लक्ष्य तय करना

दिल की बीमारी का इलाज करें

आपका दिल कैसे काम करता है और दिल की आम बीमारियां

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

आपका दिल कैसे काम करता है और दिल की आम बीमारियां

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए

निम्नलिखित के बारे में जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- आपके दिल के अलग-अलग हिस्से
- आपका दिल कैसे काम करता है
- दिल की आम मुश्किलें
- दिल की समस्याओं की आम वजहें

विषय सूची

आपके दिल के बारे 1

आपका दिल कैसे काम करता है 2

दिल की बीमारियों के बारे 5

दिल की बीमारियों के प्रकार 5

– कोरोनरी धमनी बीमारी 5

– दिल की विफलता (हार्ट फेलियर) 5

– वाल्व की बीमारियां 6

– अतालताएं (अरिदमिया) 8

कोरोनरी धमनी बीमारी की आम वजहें 8

अपने खतरे के कारणों (रिस्क फैक्टरों) को जानिए (अपने रिस्क फैक्टरों को ट्रैक करने के साधन) 11

टिप (सुझाव) पत्रक 14

– शारीरिक निष्क्रियता (व्यायाम नहीं करना और दिन में काफी पैदल नहीं चलना) 14

– पोषण 17

– कोलेस्ट्रॉल और ट्राईग्लीसेराइड की अधिक मात्रा 19

– उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर) 22

– खून चाप (ब्लड प्रेशर) डायरी (आपके खून चाप पर नज़र रखने वाला साधन) 24

– खून में शुगर (ब्लड शुगर) की अधिक मात्रा 25

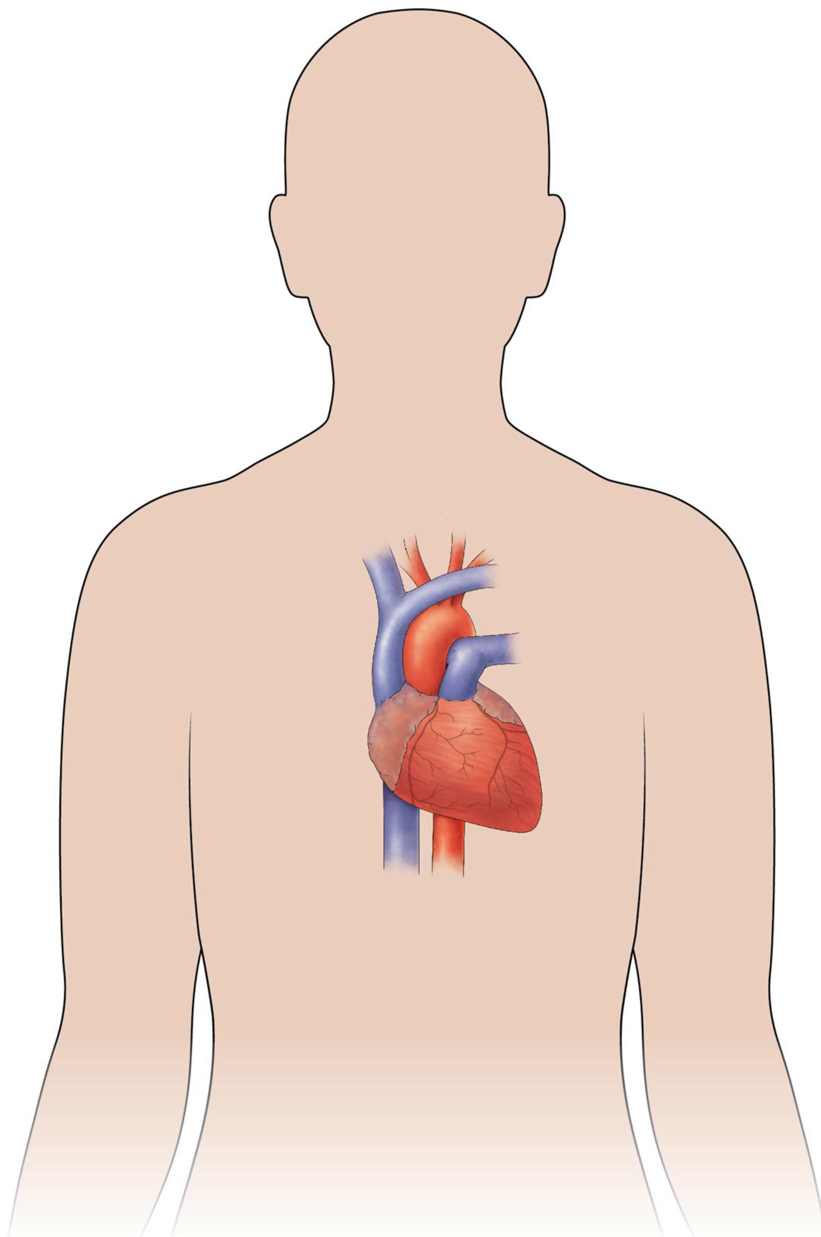
– तनाव 28

– धूम्रपान 31

– कमर की नाप बड़ा होना 34

अधिक जानकारी पाने की जगह 37

आपके दिल के बारे



आपका दिल कैसे काम करता है

आपका दिल एक मांसपेशी है जिसका आकार आपकी मुठ्ठी जितना होता है। यह आपके सीने के बीच में थोड़ी बायीं ओर होता है। हर बार जब आपका दिल धड़कता है, यह आपके शरीर को खून और ऑक्सीज़न से भरता है।

आपके दिल में निम्नलिखित होती है:

- एक पंपिग सिस्टम
- एक इलेक्ट्रिकल सिस्टम
- खून की सप्लाई

मेरा दिल किस प्रकार से पम्प करता है?

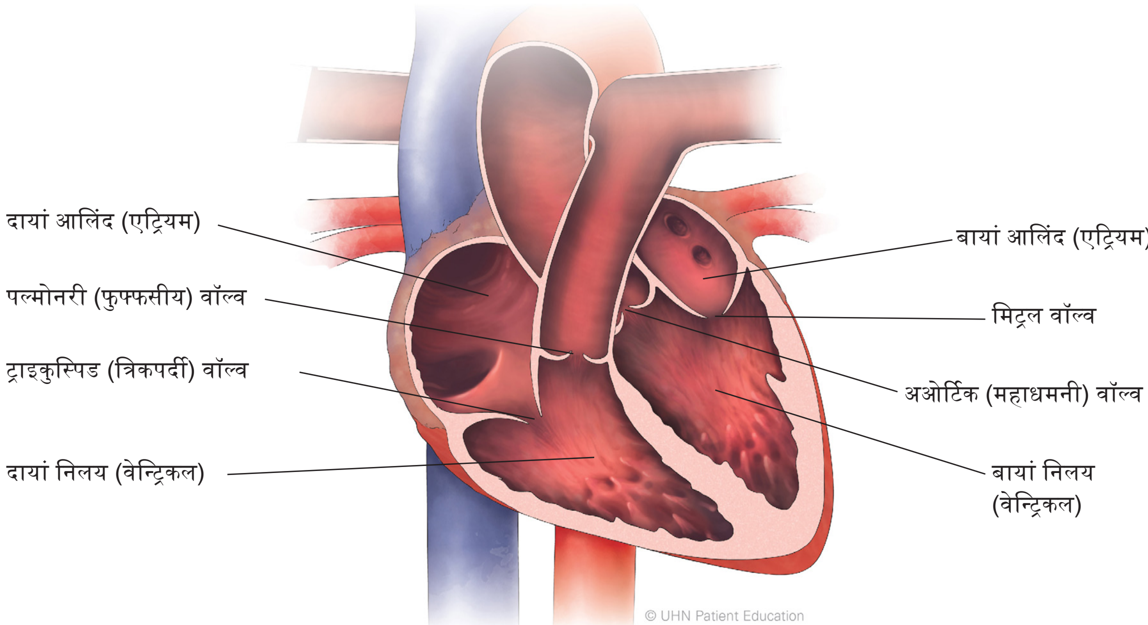
आपके दिल का पंपिग सिस्टम 4 चैम्बरों (कक्ष) तथा 4 वॉल्वों से मिलकर बनता है।

4 चैम्बर:

- दो चैम्बर आपके दिल के दायीं ओर होते हैं (दांया आलिंद (एट्रियम) और दांया निलय (वेन्ट्रिकल)
- दो चैम्बर आपके दिल के बायीं ओर होते हैं (बांया आलिंद (एट्रियम) और बांया निलय (वेन्ट्रिकल)
- जब आपका दिल आराम की स्थिति में होता है तो चैम्बरों में खून भर जाता है और जब आपका दिल सिकुड़ता है, तब इन चैम्बरों से खून आपके बाकी शरीर में पंप हो जाता है

4 वॉल्व:

- ट्राईक्सपिड (त्रिकपर्दी), पल्मोनरी (फुफ्फसीय), मिट्रल और एरोटिक वॉल्व
- जब आपका दिल धड़कता है, तो ये बन्द होते और खुलते हैं
- आपके दिल से केवल एक दिशा में खून का बहाव होता है



इन चैम्बरों और वॉल्वों के ज़रिए खून की पंपिग की जाती है। बांया निलय (वेन्ट्रिकल) मुख्य पंप है और यह आपके दिमाग और शरीर को ऑक्सीज़न से भरा खून भेजता है। हर बार जब आपका दिल सिकुड़ता है, तो इससे आपकी धमनियों में खून भरता है। जब आप अपनी नाड़ी की माप करते हैं तब आपकी धमनियों से गुजरने वाले खून के बहाव को ही आप महसूस करते हैं ।

मेरा दिल कैसे धड़कता है?

आपके दिल की धड़कन इलेक्ट्रिकल सिगनलों से काबू होती है। इन सिगनलों की वजह से आपका दिल सिकुड़ता है और दिल से बाकी शरीर में खून चला जाता है। दिल से गुजरने वाले इलेक्ट्रिकल सिगनलों को इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी) से लिखा जा सकता है। इसे दिल की ताल (धड़कन) कहते हैं।

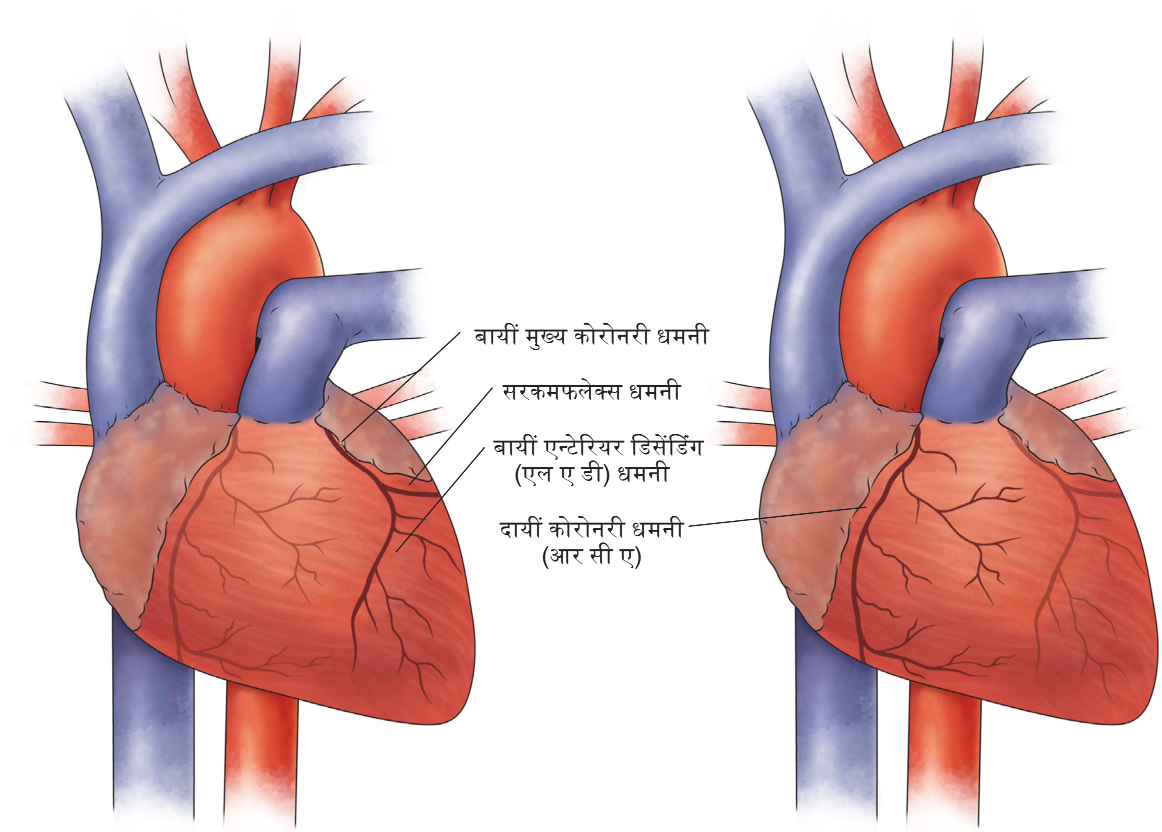
सामान्य ईसीजी

मेरे दिल में खून कैसे बहता है?

चूंकि आपका दिल एक मांसपेशी है, इसको सिकुड़ने के लिए खून की जरूरत होती है। कोरोनरी धमनियों के द्वारा दिल में ऑक्सीज़न से भरा खून लाया जाता है।

4 मुख्य धमनियां होती हैं:

- दायीं कोरोनरी धमनी (आर सी ए)
- बायीं मुख्य कोरोनरी धमनी (एल एम सी ए) जो दो (2) शाखाओं में बंट जाती है:
  - बायीं एन्टेरियर डिसेंडिंग (एल ए डी) धमनी
  - सरकमफलेक्स धमनी



दिल की बीमारियों के बारे

दिल की बीमारियों के प्रकार

दिल की बीमारियों में कई प्रकार की मुश्किलें होती हैं। इनकी वजह से आपके दिल की धड़कन और आपके दिल में खून के बहाव पर असर पड़ सकता है।

दिल रोगों के उदाहरण निम्नलिखित हैं:

- कोरोनरी धमनी बीमारी
- दिल की विफलता (हार्ट फेलियर)
- वॉल्व से जुड़ी मुश्किलें
- अतालताएं (अरिदमिया) (आपके दिल की ताल से जुड़ी समस्याएं)

कोरोनरी धमनी बीमारी

कोरोनरी धमनी बीमारी क्या है?

कोरोनरी धमनी बीमारी सबसे आम तरह की दिल की बीमारी है। जब समय के साथ-साथ कोरोनरी धमनियों (आपके दिल में खून और ऑक्सीज़न ले जाने वाली खून की नलियां) में प्लैक (चर्बी, कोलेस्ट्रॉल और कैल्शियम से बना मोमयुक्त तत्व) जमा हो, तब कोरोनरी धमनी बीमारी हो जाता है। प्लैक के जमा होने से कोरोनरी धमनियां सिकुड़ जाती हैं और आपके दिल तक खून और ऑक्सीज़न का पहुंचना कम या मुश्किल हो जाता है। प्लैक इकट्ठा होना बचपन से ही शुरू हो सकता है।

दिल की विफलता (हार्ट फेलियर)

दिल की विफलता (हार्ट फेलियर) क्या है?

दिल की विफलता एक प्रकार की दिल बीमारी है जो उस समय होती है जब दिल की मांसपेशियां खराब हो जाती हैं।

जब दिल की मांसपेशी खराब हो तो:

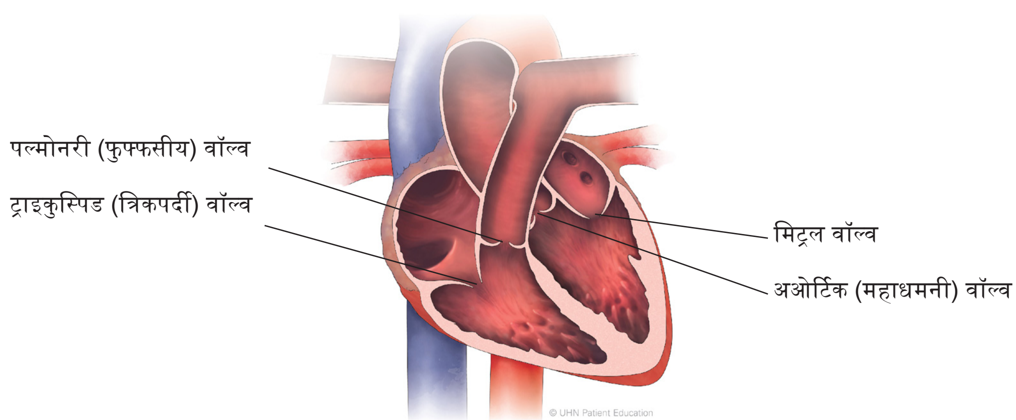
- आपका दिल आपके सारे शरीर में ठीक मात्रा में खून और ऑक्सीज़न को पंप नहीं कर सकता है
- आपके शरीर को अच्छी तरह से काम करने के लिए जरूरी खून और ऑक्सीज़न नहीं मिलती है
- आपका दिल पूरी तरह से आराम नहीं कर सकता है जिससे खून आपके शरीर के बाकी हिस्सों से दिल में लौट सके
- आपके फेफड़ों और शरीर के अन्य हिस्सों जैसे पैरों, एड़ियों और टांगों में द्रव (पानी) इकट्ठा हो जाता है

वाल्व की बीमारियां

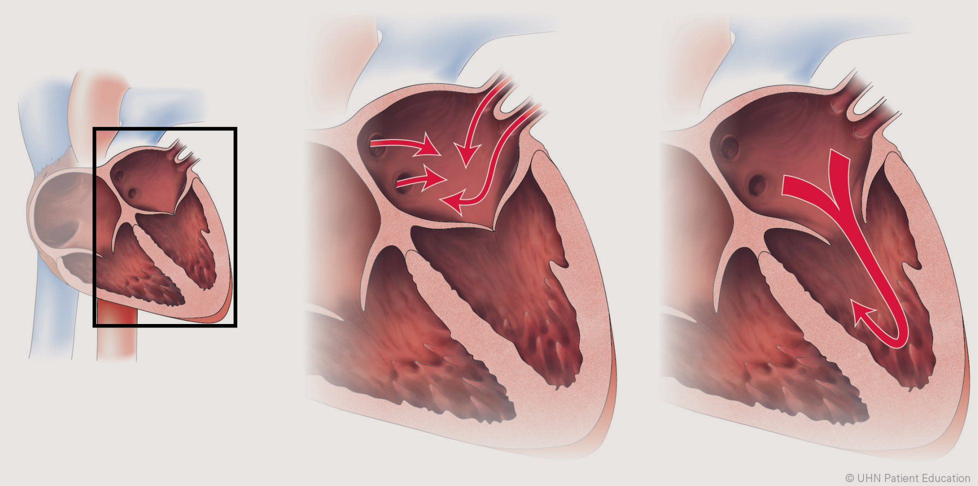
दिल के वॉल्व की बीमारी क्या होती है?

आपके दिल में 4 वॉल्व होते हैं: ट्राईक्सपिड (त्रिकपर्दी), पल्मोनरी (फुफ्फसीय), मिट्रल और एरोटिक वॉल्व। काम करने वाले वॉल्व दरवाज़ों की तरह होते हैं ताकि खून का बहाव आपके दिल के चैम्बरों से एक ही दिशा में रहे।

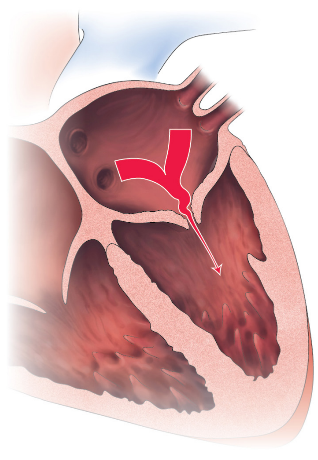
यदि आपको वॉल्व की बीमारी है तो आपके दिल को ज्यादा मेहनत करनी पड़ सकती है और वॉल्वों द्वारा आपके दिल में खून के बहाव को काबू नहीं किया जा सकता है। वॉल्व की बीमारी 3 प्रकार की होती हैं:



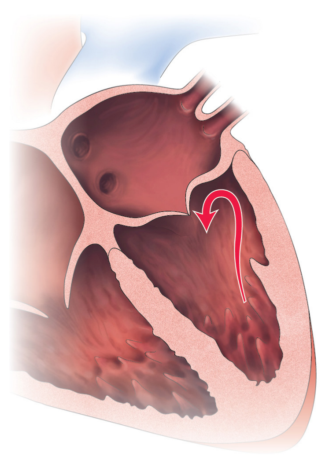
अलग-अलग तरह की वॉल्व की बीमारियां कौन-कौन सी हैं?



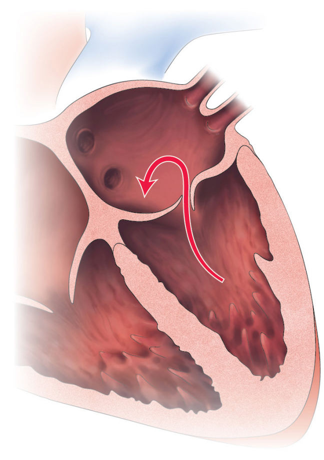
सामान्य वॉल्व



स्टेनोसिस या सिकुड़ना। वॉल्व सही तरीके से नहीं खुल सकता। यदि आपका वॉल्व सिकुड़ गया है, तो खून पंप करने के लिए आपके दिल को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है।



प्रोलेप्स (अपनी जगह से हट जाना)। यदि आपका वॉल्व प्रोलेप्स हो जाए, तो वॉल्व की फ्लैप्स ठीक तरह से बन्द नहीं होते हैं।



रिगुरजिटेशन (प्रत्यावहन)। यदि आपको रिगुरजिटेशन है, तो आपका वॉल्व पूरी तरह से बन्द नहीं होता है जिसके कारण खून लीक हो सकता है।

अतालताएं (अरिदमिया)

अतालता (अरिदमिया) क्या होती है?

दिल की धड़कन एक समान नियम से होती है- एक के बाद एक धड़कन। जब आप अपनी नाड़ी की माप करते हैं, तो आप अपने हार्ट रेट की गिनती करते हैं और दिल की ताल को महसूस करते हैं। इस चैप्टर में इससे पहले आपने इलेक्ट्रिकल सिगनलों के बारे में जानकारी पायी थी जिनके कारण दिल धड़कता है। आपके दिल में इलेक्ट्रिकल सिगनल कैसे शुरू होते हैं या दिल से कैसे गुज़रते हैं, यदि उसमें कोई समस्या है, तो आपका दिल या तो बहुत धीमी गति से, बहुत तेजी से या वक्त के पहले ताल देता है।

अलग-अलग तरह की अतालताएं (अरिदमिया) क्या हैं?

दिल की अतालता (अरिदमिया) 3 प्रकार की होती है:

- धीमी धड़कन (ताल)
- तेज धड़कन (ताल)
- वक्त से पहले ताल

कोरोनरी धमनी बीमारी की आम वजहें

कोरोनरी धमनी बीमारी की आम वजहें कौन-कौन सी हैं?

कोरोनरी धमनी की बीमारी की वजहें जिनको आप खुद से संभाल सकते हैं:

- कम व्यायाम करना
- अच्छी तरह से न खाना-पीना
- धूम्रपान (सिगरेट, सेकण्ड-हैंड धूम्रपान, तम्बाकू चबाना)
- उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर)
- कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा
- खून में शुगर (ब्लड शुगर) की अधिक मात्रा
- ठीक से न सोना
- उदासी (डिप्रेशन), तनाव, चिंता
- कमर की नाप का बड़ा होना

अगर आप उन परेशानियों को दूर करते हैं जो आपके काबू में हैं (आपके द्वारा बदलने जाने

लायक खतरे के कारण), तो आप खतरे को कम कर पाएंगे।

कोरोनरी धमनी की बीमारी की ऐसी वजहें जिन्हें आप बदल नहीं सकते हैं:

- उम्र
- लिंग (स्त्री/पुरूष)
- पारिवारिक इतिहास
- जातियता
- आनुवांशिकता (जेनेटिक्स)

यदि आपको नीचे दी गई 3 या अधिक परेशानियां (खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर)) हैं और वे काबू में नहीं हैं तो आपको मेटाबोलिक सिंड्रोम (चयापचय संलक्षण) है:

- उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर)
- निम्न एलडीएल (अच्छा कोलेस्ट्रॉल)
- उच्च ट्राईग्लिसेराइड्स (आपके खून में एक तरह की चर्बी)
- उच्च खाली पेट खून में शुगर (फास्टिंग ब्लड शुगर)
- कमर की नाप का बड़ा होना

मेटाबोलिक सिंड्रोम होने से आपको दिल की बीमारी और शक्कर की बीमारी (डायबीटीज़) होने का खतरा (रिस्क) बढ़ाता है।

क्या दिल की बीमारी के बारे में कोई नई शोध हुई है?

यह जानने के लिए कई शोध अध्ययन किए गए हैं कि क्या दिल की बीमारी से जुड़े दूसरे खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर) भी हैं। ऐसे तथ्य और आदतें हैं जिनसे लगता है कि उनकी वजह से बीमारी होती है लेकिन वास्तव में उनकी वजह से ही बीमारी होती है, इस बात की पुष्टि करने के लिए और अधिक शोध जरूरी है।

सी-रिएक्टिव प्रोटीन (सी आर पी)

सी-रिएक्टिव प्रोटीन (सी आर पी) आपके खून में पाया जाने वाला सूजनकारी मार्कर है। यदि आपके खून में सी आर पी है, तो इसका मतलब है कि आपके शरीर में कुछ नुकसानदायक हुआ है (जैसे आपकी धमनियों को नुकसान) और अब आपका शरीर इसे ठीक करने की कोशिश कर रहा है।

संक्रमण (इनफेक्शन)
वायरस और दूसरे कारक जिनसे इनफेक्शन हो सकता है, आपकी धमनियों को खराब कर सकते हैं। जब आपकी धमनियां खराब होती हैं, तब धमनियों की दीवारों पर प्लैक इकट्ठा होना शुरू हो जाता है। अनजान संक्रमणों (इंफेक्शनों) से भी दिल की विफलता (हार्ट फेलियर) हो सकती है।

मसूड़ों का बीमारी
मसूड़ों का बीमारी जीवनशैली से जुड़ी आदतों के कारण होता है। ऐसी जीवनशैली संबंधी आदतों से दिल की बीमारी हो सकती है।

होमोसिस्टीन
होमोसिस्टीन आपके खून में पाया जाता है।
जब होमोसिस्टीन की मात्रा अधिक होती है, तब 3 तरह की तकलीफें हो सकती हैं:

- प्लैक आपकी धमनियों में इकट्ठा हो सकता है
- आपके खून में अधिक थक्के (क्लॉट) बन सकते हैं
- आपकी धमनियां अधिक कड़ी और कठोर हो सकती हैं

इन तीनों तकलीफों की वजह से आपकी धमनियों से खून के बहाव में कठिनाई हो सकती है।

कोरोनरी धमनियों में कैल्शियम की मात्रा
कोरोनरी धमनियां आपके दिल में खून और ऑक्सीज़न लाती हैं। यदि आपकी कोरोनरी धमनियों में कैल्शियम है, तो इसका मतलब है कि आपकी धमनियों में प्लैक जमा है। आपकी धमनियों में कैल्शियम की मात्रा अधिक होने का मतलब है कि आपको दिल का दौरा पड़ने की संभावना अधिक है।

जातीय पृष्ठभूमि (एथनिक बैकग्राउंड)
नीचे दी गई जातीय पृष्ठभूमि (एथनिक बैकग्राउंड) वाले लोगों को अक्सर दिल की बीमारी होती है:

- दक्षिण पूर्व एशियाई
- चीन के निवासी
- अफ्रीका से आए अमरीका में रहने वाले

- आदिम (एबओरिजनल) समुदाय

एलपी(ए) लिपोप्रोटीन

एलपी(ए) लिपोप्रोटीन वह तत्व है जो आपके खून में पाया जाता है जैसे एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल। यदि आप में एलपी(ए) लिपोप्रोटीन की मात्रा अधिक है, तो इस बात की अधिक संभावना है कि आपको दिल की बीमारी जल्दी हो सकती है। एलपी(ए) लिपोप्रोटीन की वजह से आपके खून में थक्के भी बन सकते हैं।

कम उम्र में रजोनिवृत्ति (मासिक बंद होना, मेनोपॉज)

ऐसी महिलाएं जिनकी मासिक जल्दी बंद हो जाती है, उनमें दिल का दौरा या मस्तिष्काघात (स्ट्रोक) की संभावना दुगुनी हो जाती हैं।

अपने खतरे के कारणों (रिस्क फ़ैक्टरों) को जानिए

आपके बदलने लायक खतरे के कारणों (रिस्क फैक्टरों) को काबू करने के लिए पहला कदम यह जानना है कि आपके खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर) कौन-कौन से हैं। जब आपको अपने खतरे के कारणों (रिस्क फैक्टरों) की जानकारी हो जाती है, तब उन्हें काबू करने के लिए आपके डॉक्टर और कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम जीवनशैली में बदलाव लाने में आपकी मदद कर सकते हैं। अपने जोखिमों को जानने के लिए खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर) प्रोफाइल साधन का इस्तेमाल करें।

खतरे के कारणों की प्रोफाइल (रिस्क फैक्टर प्रोफाइल) के साधन का इस्तेमाल कैसे करें:

1. अपनी कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम और अपने डॉक्टर के साथ मिलकर अपने खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर) प्रोफाइल साधन को पूरा करें।
2. ध्यान दें कि आपके खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर) कौन-कौन से हैं।
3. अपने डॉक्टर और कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम से पूछें कि वे आपके खतरे के कारणों (रिस्क फैक्टरों) को काबू करने में किस प्रकार मदद कर सकते हैं।
4. अपने डॉक्टर के साथ मुलाकातों के दौरान खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर) प्रोफाइल साधन की कॉपी साथ लाएं।
5. यदि आप अलग-अलग समय पर खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर) प्रोफाइल साधन का इस्तेमाल करते हैं, तो आप देखेंगे कि बदलाव लाने में आपकी कोशिशों से खतरे को कम करने में कैसे मदद मिल रही है। अपने खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर) प्रोफाइल को हर 3 से 6 महीनों में अपडेट करें।

बदलने लायक खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर)	इच्छदित स्तर			मेरा स्तर तारीख:	मेरा स्तर तारीख:	मेरा स्तर तारीख:
शारीरिक निष्क्रियता	दैनिक क्रियाशील जीवन (गतिविधि)					
	एरोबिक व्यायाम	मध्यम से ज़ोरदार तीव्रता, 30-60 मिनट 5 बार/सप्ताह				
	प्रतिरोधकता (रेसिस्टेंस) प्रशिक्षण व्यायाम	मध्यम तीव्रता, 10-15 दोहराव, 2-3 बार /सप्ताह				
पोषण	**चर्बी :** दैनिक कैलोरी का 30% से कम (संतृप्त चर्बी (सेचुरेटेड फैट) से <7% कैलोरी; ट्रांस चर्बी से < 1% कैलोरी)	**सोडियम (नमक):** 2000 मि.ग्रा/दिन से कम	**फाइबर (रेशा):** 25-50 ग्राम/दिन			
तनाव	निम्नलिखित को अच्छी तरह काबू करना: • उदासीनता (डिप्रेशन) • सोते समय सांस लेने में रुकावट (ऐप्नीया) • मनोवैज्ञानिक तनाव • परेशानी वाली नींद • लगातार तनाव • जीवन की तनाव वाली घटनाएं • संवेदना पर काबू न रहना					
धूम्रपान	धूम्रपान करने और दूसरे द्वारा छोड़े हुए (सेकण्ड हैंड) धुएं के संपर्क में आने से बचें।					

बदलने लायक खतरे के कारण (रिस्क फैक्टर)	इच्छदित स्तर		मेरा स्तर	मेरा स्तर	मेरा स्तर
			तारीख:	तारीख:	तारीख:
खून चाप (ब्लड प्रेशर)	140/90 mmHg से कम				
	डायबिटीज के साथ जीवन बिताने वाले 130/80 mmHg से कम				
कोलेस्ट्रॉल	एलडीएल	2.0 mmol/L या 50% या अधिक कमी			
	कोलेस्ट्रॉल/ एचडीएल अनुपात	4.0 से कम			
	एचडीएल	1.0 mmol/L से अधिक			
	ट्राईग्लीसेराइड्स	1.7 mmol/L से कम			
खून में शुगर (ब्लड शुगर)	खाली पेट खून में शुगर (फास्टिंग ब्लड शुगर)	डायबिटीज के साथ जीवन बिताने वाले 4 से 7 mmol/L			
	ए 1सी (A1c)	डायबिटीज के साथ जीवन बिताने वाले अधिकांश के लिए 7% से कम			
कमर की नाप	यूरोपवासी	पुरूष <102 सें.मी. (40") महिला < 88 से.मी. (35")			
	उप-सहारा अफ्रीकन, पूर्वी भूमध्य सागर और मध्य पूर्व निवासी	पुरूष <94 सें.मी.(38") महिला < 80 से.मी. (32")			
	दक्षिण एशियाई, चीन और जापान निवासी, दक्षिण और मध्य अमरीकी निवासी	पुरूष <90 से.मी. (36") महिला < 80 से.मी. (32")			

टिप (सुझाव) पत्रक- शारीरिक निष्क्रियता (व्यायाम नहीं करना और दिन में काफी पैदल नहीं चलना)

स्वस्थ लक्ष्य:

प्रति दिन	दिन के दौरान कम बैठें और चलना-फिरना अधिक करें
एरोबिक व्यायाम	मध्यम से ज़ोरदार तीव्रता, 30-60 मिनट, हर सप्ताह 5 बार
प्रतिरोधकता (रेसिस्टेंस) प्रशिक्षण	मध्यम तीव्रता से जोरदार प्रयास, 10-15 दोहराव, हर सप्ताह 2-3 बार

'गतिविधि के स्तर' का क्या मतलब है?

- गतिविधि का स्तर यानी आप कितना व्यायाम करते हैं
- आप निष्क्रिय हैं यदि आप सप्ताह के सभी दिनों में व्यायाम न कर सकें, लेकिन ज्यादातर दिनों में कम से कम 30 मिनट की मध्यम तीव्रता (मध्यम प्रयास) वाला व्यायाम नहीं करते हैं
- पूरे दिन क्रियाशील बने रहना और व्यायाम करना अलग-अलग बातें हैं
- क्रियाशील रहना योजना बनाए बिना हो सकता है। उदाहरण के लिए, बस स्टॉप तक पैदल जाना, बागवानी, डांस, तेज गति से चलना, साईकल चलाना आदि
- व्यायाम योजना बनाकर, तरीके से और वक्त पर होती है और इसे कोई लक्ष्य पाने के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए, किसी निर्धारित रूट या ट्रेडमिल पर हर सप्ताह 5 बार, 51 मिनट में 3 मील चलना
- आप ध्यान पूर्वक व्यायाम रूटीन की योजना बनाकर और दिन भर क्रियाशील रह कर दिल की बीमारी के खतरे को कम कर सकते हैं।

निष्क्रिय होना एक खतरे का कारण (रिस्क फैक्टर) क्यों है?

- निष्क्रिय रहने से खून चाप (ब्लड प्रेशर), उच्च कोलेट्रॉल, डायबिटीज और मोटापे में बढ़ोतरी हो सकती है। निष्क्रिय रहने से खून की नलियों में प्लैक जमा हो सकता है जिससे खून का बहाव कम हो सकता है। इन सभी तकलीफों से दिल की बीमारी हो सकती है

- दिल की बीमारी का जितना खतरा धूम्रपान, उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर) और उच्च कोलेस्ट्रॉल से होता है, उतना ही खतरा निष्क्रिय रहने से भी होता है
- बहुत अधिक बैठे रहना सेहत की गंभीर समस्याओं से जुड़ा है जिसमें दिल की बीमारी, डायबिटीज और कुछ खास प्रकार के कैंसर शामिल हैं
- दिन भर क्रियाशील बने रहने और योजना बनाकर व्यायाम करने से सेहत से जुड़ी इन परेशानियों को संभालने में मदद मिल सकती है और आपकी खून की नलियों की सेहत में सुधार हो सकता है

आप क्या कदम उठा सकते हैं?

- एरोबिक व्यायाम और प्रतिरोधकता प्रशिक्षण व्यायाम (वजन और प्रतिरोधकता व्यायाम बैंड्स) दोनों को अपने व्यायाम कार्यक्रम में शामिल करें
- दोनों प्रकार के व्यायाम ट्रेनिंग से निम्नलिखित के बारे में मदद मिल सकती है: शरीर की चर्बी को कम करना, लीन मसल मास बढ़ाना, खून में शुगर (ब्लड शुगर) की मात्रा और आपके फिटनेस स्तर में सुधार
- एफ.आई.टी.टी. सिद्धांत (नीचे देखिए) का इस्तेमाल करके दोनों प्रकार के व्यायाम की योजना बनाएं
- अपने गतिविधि के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाएं। रेटिंग ऑफ पर्सीव्ड इग्ज़र्शन (आर पी ई) स्केल का इस्तेमाल करें
- ऐसी योजना तैयार करें जो आपको क्रियाशील बनाए रखे
- पक्का करें कि क्रियाशील रहना आपके रोजमर्रा के कामकाज का हिस्सा है
- एक बार में बहुत देर तक बैठे न रहें। 20 मिनट तक बैठे रहने के बाद खड़े होने (2 मिनटों के लिए) की कोशिश करें
- व्यायाम के लिए एक सुरक्षित योजना विकसित करने के लिए अपनी कार्डिएड रिहैब (पुर्नवास) टीम के साथ बात करें

एफ.आई.टी.टी. (FITT) सिद्धांत:

एरोबिक व्यायाम	प्रतिरोधकता प्रशिक्षण व्यायाम
• अंतराल (**F**requency): हर सप्ताह 5 बार • तीव्रता (**I**ntensity): मध्यम* • समय (**T**ime): 30 – 60 मिनट। व्यायाम या तो एक बार में ही (लगातार) करें या थोड़े-थोड़े समय में बांट कर करें (एक बार में 10 मिनट) • प्रकार (**T**ype): मांसपेशियों के बड़े समूह का इस्तेमाल करते हुए व्यायाम जैसे पैदल चलना, साईकिल चलाना (बाइकिंग़), तैराकी *आपको कितनी कोशिश करनी चाहिए, इस बारे में खास निर्देशों के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम से बात करें।	• अंतराल: हर सप्ताह 2-3 बार (हर दिन नहीं- दो दिनों के बीच आराम लेना चाहिए) • तीव्रता: 10-15 दोहराव के 1 सेट से शुरू करें * • समय: 20-45 मिनटों के बीच में रहेगा • प्रकार: 8-10 व्यायाम जो सभी प्रमुख मांसपेशी समूहों को टारगेट करती हैं, जिसमें फ्री वेट्स (डम्बबैल्स), एक्सरसाइज़ बैंड (व्यायाम बैंड)या मशीनों का इस्तेमाल शामिल है *उठाए जाने वाले वज़न के बारे में खास निर्देशों के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम से बात करें।

टिप (सुझाव) पत्रक — पोषण

स्वस्थ लक्ष्य

कुल चर्बी सेवन:	हर दिन की कुल कैलोरी का 30% से कम, संतृप्त चर्बी (सेचुरेटेड फैट) से <7% कैलोरी; ट्रांस चर्बी से < 1% कैलोरी))
फाइबर (रेशा) का सेवन:	हर दिन 25-50 ग्राम
सोडियम (नमक) का सेवन:	2000 मि.ग्रा./दिन से कम
अतिरिक्त शुगर	महिला: हर दिन 5 छोटे चम्मच तक पुरूष: हर दिन 9 छोटे चम्मच तक

"सेहतमंद दिल" वाला खानपान क्या है?

सेहतमंद दिल वाला खानपान, खाने की ऐसी चीजें हैं जिनमें निम्नलिखित शामिल होते हैं:

- भरपूर मात्रा में सब्जियां और फल
- सेचुरेटेड (संतृप्त) और ट्रांस चर्बी के मुकाबले सेहतमंद चर्बी
- साबुत अनाज और सिरिअल, फलियां और दालें (लेंटिल)
- सप्ताह में कम से कम दो बार चर्बी वाली मछली (जैसे सेमन)
- ज्यादातर दिनों में बिना नमक मुठ्ठी भर सूखे मेवे और बीज
- कम चर्बी वाले डेयरी उत्पाद

"कुल कैलोरी का 30% से कम चर्बी का सेवन" का क्या मतलब है?

नीचे केवल उदाहरण दिए गए हैं और रोज के खानपान के लिए कुल कैलोरी की सिफारिश करने का मतलब नहीं है।

यदि आप पुरूष हैं और आप हर दिन 1800 कैलोरी खाते और पीते हैं:

दिन के लिए कुल चर्बी: 60 ग्राम, जिसमें 14 ग्राम तक (लगभग 3 छोटे चम्मच) सेचुरेटेड (संतृप्त) (अर्थात पशु) चर्बी

यदि आप महिला हैं और आप हर रोज़ 1500 कैलोरी खाती और पीती हैं:

दिन के लिए कुल चर्बी: 50 ग्राम, जिसमें 11 ग्राम तक (लगभग 2.5 छोटे चम्मच) सेचुरेटेड (संतृप्त) (अर्थात पशु) चर्बी

अच्छी तरह से खानपान न करना एक खतरे का कारण (रिस्क फैक्टर) क्यों है?

अच्छी तरह से खानपान न करने के नतीजे निम्नलिखित हो सकते हैं:

- वजन बढ़ना
- उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर)
- कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा

आप अच्छी तरह खानपान के लिए क्या कदम उठा सकते हैं?

- शुरूआत में एक या दो बदलाव करने की कोशिश करें। शुरूआत धीमी करें और फिर समय के साथ-साथ दूसरे बदलाव करें
- भोजन में कभी चूक न करें। हर दिन कम से कम 3 बार भोजन करें। नाश्ते से शुरूआत करें
- दिन में नियमित रूप से खाएं। हर 4 से 5 घंटे के बीच खाएं। इससे भूख लगने में कमी लाने में मदद मिलती है
- फलों और सब्जियों वाली खाने की चीजों को अधिक शामिल करें। आप जितनी बार भोजन या चाय-नाश्ता करते हैं, उसमें फल और/या सब्जी शामिल करें। लेग्यूम्स और बीन्स (फलियों) को अक्सर शामिल करें
- साबुत अनाज वाले ब्रेड और सीरिअल चुनें अर्थात साबुत गेंहू का पास्ता, साबुत अनाज वाला ब्रेड, अधिक फाइबर (रेशा) वाला सीरिअल
- लाल मीट की जगह अक्सर मछली खायें
- शुगर की अधिक मात्रा वाला खाना कम करें अर्थात जूस, रेगुलर पॉप, कुकीज़, बेकरी से आए केक और अन्य वस्तुएं
- अधिक दिशा निर्देश के लिए पंजीकृत डायटिशियन (आहारविद्) से बात करें
- अपनी योजना बनाने में मदद के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम से बात करें

टिप (सुझाव) पत्रक- कोलेस्ट्रॉल और ट्राईग्लीसेराइड की अधिक मात्रा

स्वस्थ लक्ष्य

कुल कोलेस्ट्रॉल	4.5 mmol/L से कम
एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल	1.0 mmol/L से अधिक
एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल	2.0 mmol/L से कम या 50% कटौती
ट्राईग्लीसेराइड्स	1.7 mmol/L से कम
एचडीएल कोलेस्ट्रॉल अनुपात की तुलना में कुल कोलेस्ट्रॉल	4.0 से कम

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

कोलेस्ट्रॉल खून में पाया जाने वाला लिपिड (चर्बी) है, जिसकी जरूरत हमारे शरीर को होती है। शरीर दो तरह से कोलेस्ट्रॉल प्राप्त करता है: 1) लीवर और 2) हमारे द्वारा खाए जाने वाले जंतु भोजन उत्पाद।

कोलेस्ट्रॉल के प्रकार: खून में कोलेस्ट्रॉल को लिपोप्रोटीनों द्वारा ले जाया जाता है:

- कम घनत्व वाले कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल): 'खराब कोलेस्ट्रॉल'
- ज्यादा घनत्व वाले कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल): 'अच्छा कोलेस्ट्रॉल'

ट्राईग्लीसेराइड्स क्या होते हैं?

ट्राईग्लीसेराइड्स एक खून में पाई गई चर्बी है जो शरीर के टिश्यू (ऊत्तक) में स्टोर हुई रहती है। अधिक चर्बी वाली खाने की चीजें, शुगर और अल्कोहल (शराब) ट्राईग्लीसेराइड्स की मात्रा को बढ़ाते हैं।

कोलेस्ट्रॉल और ट्राईग्लीसेराइड्स खतरे का कारण (रिस्क फैक्टर) क्यों हैं?

बहुत अधिक एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल से कोरोनरी धमनियों (दिल की मांसपेशी के लिए खून और ऑक्सीज़न ले जाने वाली धमनियां) में प्लैक इकट्ठा होता है। इस प्लैक के कारण कोरोनरी धमनियों से खून का गुजरना मुश्किल हो जाता है, जिसकी वजह से दिल का दौरा पड़ सकता है।

एचडीएल (अच्छे) कोलेस्ट्रॉल के निम्न स्तर से भी दिल की बीमारी के खतरे में बढ़ोतरी होती है। एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल कोरोनरी धमनियों से कोलेस्ट्रॉल को हटाने में मदद देता है और प्लैक इकट्ठा होना कम हो जाता है।

ट्राईग्लीसेराइड्स की अधिक मात्रा से मोटापा, डायबिटीज और दिल की बीमारी का खतरा बढ़ता है।

आप अपने कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को काबू करने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं?

- अपने कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को जानिए। अपने डॉक्टर से मिलकर तय करें कि आपको कब-कब खून की जांच करानी चाहिए और अपने स्तरों को लिख कर रखें
- आपके डॉक्टर द्वारा दिए गए नुस्खे के अनुसार कोलेस्ट्रॉल की दवा लें। दिल की 'स्टेटिन' वर्ग की दवा से आपके खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को सेहतमंद रेंज में लाने में मदद मिलती है। स्टेटिन्स कोरोनरी धमनियों से प्लैक को हटाने का काम करते हैं। इससे दिल की बीमारी ठीक होने में मदद मिल सकती है
- एरोबिक व्यायाम (पैदल चलना, साईकल चलाना (बाईकिंग), तैराकी करना) और रेसिस्टेंस ट्रेनिंग एक्सरसाइज (डम्बबैल्स या व्यायाम बैंड) सहित हर सप्ताह 5 बार व्यायाम करें
- अपने खाने में घुलने वाले फाइबर (रेशा) की मात्रा बढ़ाएं। ओट्स (जई), सन के पिसे हुए बीज, फलियां आदि जैसी खाने की चीजों को लें
- हर भोजन के साथ सब्जियों और फल का सेवन करें
- कम चर्बी वाले डेयरी उत्पादों या विकल्पों को चुनें

- खाना पकाने से पहले दिखाई देने वाले सभी चर्बी को मांस से हटा दें। पोल्ट्री से चमड़ी को हटा दें
- खाने की बहुत अधिक तली हुई चीजों से बचें
- वनस्पति (प्लांट) स्टेरोल शामिल करें (फलों, सब्जियों, अनाज़, सूखे मेवे और बीजों में कम मात्रा में पाए जाते हैं। मार्जरीन, जूस और सीरिअल जैसे खाने की चीजों को भी शामिल करें)

आप अपने ट्राईग्लेसेराइड्स की मात्रा को काबू करने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं?

- अतिरिक्त शुगर, मिठाई और सुधारे (रिफाइन्ड), प्रक्रिया किए (प्रॉसेस) कार्बोहाईड्रेट्स कम मात्रा में खाएं
- शराब (अल्कोहल) का सेवन कम करें
- अपने खाने में मछली को अक्सर शामिल करें। सप्ताह में 2 से 3 बार चर्बी वाली ऐसी मछली का सेवन करने का लक्ष्य बनाएं जिनमें ओमेगा-3 एस की मात्रा अधिक होती है
- अपने खाने में सेचुरेटेड (संतृप्त) और ट्रांस चर्बी की मात्रा कम करें

अधिक मार्गदर्शन के लिए पंजीकृत डायटिशियन (आहारविद्) से बात करें। अपनी योजना विकसित करने में मदद के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम से बात करें।

टिप (सुझाव) पत्रक – उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर)

स्वस्थ लक्ष्य

140/90 mmHg से कम	यदि आपको डायबिटीज है:130/80 mmHg से कम

खून चाप (ब्लड प्रेशर) क्या है?

खून चाप (ब्लड प्रेशर), आपकी धमनियों की दीवारों के मुकाबले आपके दिल द्वारा खून को पंप करने की ताकत की माप होता है। खून चाप (ब्लड प्रेशर) को दो नम्बरों में बताया जाता है, जैसे 120/80, और इसकी माप मिलीमीटर ऑफ मर्करी (एमएमएचजी) के रूप में की जाती है।

ऊपर की संख्या (सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर) खून की वह ताकत है जब दिल सिकुड़ता होता है और नीचे की संख्या (डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर) खून की वह ताकत है जब दिल आराम करता है। दोनों ही संख्याएं जरूरी होती हैं।

खून चाप (ब्लड प्रेशर) एक खतरे का कारण (रिस्क फैक्टर) क्यों है?

अक्सर उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर) का कोई चेतावनी सिगनल या लक्षण नहीं होता है। इसीलिए उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर) को 'साईलेंट किलर' (खामोश क़ातिल) कहा जाता है। समय बीतने के साथ-साथ उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर) आपके शरीर में धमनियों की दीवारों को नुकसान पहुंचा जा सकता है। इस नुकसान के कारण धमनियों में प्लैक इकट्ठा हो सकता है, और आपके दिल तक खून पहुंचना मुश्किल हो सकता है।

अगर उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर) का ईलाज नहीं किया जाए तो उससे गुर्दे की बीमारी, स्ट्रोक और दिल की विफलता (हार्ट फेलियोर) हो सकती है। खानपान में अधिक नमक लेना, शरीर में बहुत ज्यादा चर्बी और तनाव सहित कई कारण खून चाप (ब्लड प्रेशर) को बढ़ा सकते हैं।

अपने खून चाप (ब्लड प्रेशर) को काबू करने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं?

- अपने खून चाप (ब्लड प्रेशर) को जानें। अपने डॉक्टर से मुलाकात के दौरान अपनी मापों का लेख पत्र साथ ले जाएं।
- अगर आप अच्छा भी महसूस कर रहे हो, तब भी अपने डॉक्टर के नुस्खे के अनुसार खून चाप (ब्लड प्रेशर) की दवा लें
- हर सप्ताह 5 बार व्यायाम करें जिसमें एरोबिक ट्रेनिंग (पैदल चलना, साईकल चलाना (बाईकिंग), तैराकी) तथा प्रति सप्ताह 2 बार रेसिस्टेंस ट्रेनिंग (डंबबैल्स और व्यायाम बैंड) को शामिल करें।
- अपना वज़न सेहतमंद बनाए रखें
- खाने-पीने में ऐसी चीजें अधिक लें जिसमें पोटेशियम, कैल्शियम और मैग्निशियम जैसे फल, सब्जियां, सूखे मेव/बीज, साबुत अनाज, फलियां आदि और कम चर्बी वाले दूध उत्पाद, की मात्रा अधिक होती है
- अपने खानपान में रोज सोडियम (नमक) के स्तर को 2000 मि.ग्रा. से कम करें। यदि आप अल्कोहल (शराब) लेते हैं, तो उसे मध्यम स्तर तक सीमित करें।
  - पुरूष: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 14 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नही तक सीमित रखे
  - महिला: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 9 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नही तक सीमित रखे
- अगर आप पहले से ही शराब नहीं पीते, तो शुरूआत नहीं करें
- अगर आप तनाव में हैं, तो शांतकारी तकनीक जैसे गहरी सांस लेना, प्रगतिशील मांसपेशी शान्तकरण, मानसिक दर्शन और मेडिटेशन (ध्यान लगाना) सीखें
- अपनी योजना विकसित करने में मदद के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम से बात करें।

खून चाप (ब्लड प्रेशर) डायरी

तारीख	दिन का समय	खून चाप (ब्लड प्रेशर)	टिप्पणियां
8 जून	पूर्वाह्न 11:45	138/80	काम की जगह पर तनाव से भरा दिन

टिप (सुझाव) पत्रक- खून में शुगर (ब्लड शुगर) की अधिक मात्रा

स्वस्थ लक्ष्य

खाली पेट (फास्टिंग) खून में शुगर (ब्लड शुगर)	डायबिटीज के साथ जीवन बिताने वाले: 4 से 7.0 mmol/L
हीमोग्लोबिन ए1सी	अधिकांश के लिए 7.0% से कम

खाली पेट (फास्टिंग) खून में शुगर (ब्लड शुगर) क्या है?

- खाली पेट (फास्टिंग) खून में शुगर (ब्लड शुगर) , वह माप है जिसे आप कम से कम 8 घंटे तक कुछ न खाने के बाद लेते हैं। खाली पेट (फास्टिंग) खून में शुगर (ब्लड शुगर) की माप अक्सर रात भर सोने के बाद, सुबह के समय सबसे पहले ली जाती है
- खाली पेट (फास्टिंग) खून में शुगर (ब्लड शुगर) से आपको यह जानने में मदद मिल सकती है कि क्या आपको डायबिटीज है या आपको डायबिटीज होने का खतरा है
- हीमोग्लोबिन ए1 सी (एचबीए1सी) खून में शुगर (ब्लड शुगर) की पिछले 2 से 3 महीने की माप होती है

असामान्य खून में शुगर (ब्लड शुगर) खतरे का कारण (रिस्क फैक्टर) क्यों है?

- खून में शुगर (ब्लड शुगर) की अधिक मात्रा से डायबिटीज और दिल की बीमारी होने का आपका खतरा बढ़ सकता है।
- पैनक्रिया (आपके शरीर का एक अंग) इंसुलिन नामक हार्मोन छोड़ता है। इंसुलिन द्वारा खून में शुगर (ब्लड शुगर) को कम किया जाता है। यह उस चाबी की तरह काम करता है जो आपकी मांसपेशियों में कोशिकाओं को खोलती है। इसके कारण खून में शुगर (ब्लड शुगर) मांसपेशी में जाती है और ऊर्जा के लिए उसका इस्तेमाल किया जाता है। समय के साथ-साथ, शरीर का अतिरिक्त चर्बी 'इंसुलिन रेसिस्टेंस (प्रतिरोधकता)' पैदा कर सकती है। इंसुलिन रेसिस्टेंस (प्रतिरोधकता) उस वक्त होती है जब आपके शरीर द्वारा अब इस तरीके से इंसुलिन का इस्तेमाल नहीं किया जा

सकता है। इसका मतलब है कि खून में शुगर (ब्लड शुगर) की अधिक मात्रा आपकी खून में बने रहते हैं।

यद आपका हीमोग्लोबनि ए1सी 6 और 6.4 प्रतशित (%) के बीच में है, तो आप 'प्री-डायबटीज' हैं। नयिमति व्यायाम और सेहतमंद खानपान से आपके खून की मात्रा में सुधार होकर डायबटीज होने में देरी या रोकथाम की जा सकती है।

यदि आपको दिल की बीमारी है, तो अपने डॉक्टर से खून के सामान्य कामकाज के एक हिस्से के रूप में आपके खून में शुगर (ब्लड शुगर) की जांच करने के लिए कहें। अपने डॉक्टर से बात करें कि आपको यह जांच कब-कब करानी चाहिए।

यदि आपको डायबिटीज है, तो अपने खून में शुगर (ब्लड शुगर) की मात्रा का प्रबंधन करने के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम से बात करें।

आप अपने खून में शुगर (ब्लड शुगर) की मात्रा को काबू करने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं?

- अपने खाली पेट (फास्टिंग) खून में शुगर (ब्लड शुगर) की मात्रा और हीमोग्लोबिन ए1सी की मात्रा को जानें। यह जानने के लिए कि आपको यह जांच कब-कब कराना चाहिए, अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें
- यदि आपको टाइप 2 डायबिटीज है, तो ज्यादातर लोगों के लिए लक्ष्य स्तर 7% से कम होना चाहिए
- शुगर की अधिक मात्रा वाली खाने की चीजें जैसे जूस, मिठाईयां और सामान्य शुगर के इस्तेमाल से बचें
- हर सप्ताह 5 बार व्यायाम करें। जिसमें एरोबिक प्रशिक्षण (पैदल चलना, साईकल चलाना (बाईकिंग), तैराकी) तथा रेसिस्टेंस ट्रेनिंग (डंबबैल्स और व्यायाम बैंड का इस्तेमाल करना) दोनों को शामिल करें। व्यायाम से इंसुलिन शुगर को आपकी मांसपेशियों में भेजने में मदद मिलती है ताकि उसका इस्तेमाल ऊर्जा के लिए किया जा सके।

- रोज क्रियाशील बने रहें
- और अधिक मदद के लिए पंजीकृत डायटिशियन (आहारविद्) से संपर्क करें
- आपकी योजना तैयार करने में मदद के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम से बात करें

टिप (सुझाव) पत्रक- तनाव

स्वस्थ लक्ष्य

दिल से जुड़े तनाव के सातों कारणों का सामना करें	• उदासीनता (डिप्रेशन) • सोते समय सांस लेने में रुकावट (स्लीप एप्निया) • मनोवैज्ञानिक तनाव • परेशानी वाली नींद • लगातार तनाव • जीवन की तनाव वाली घटनाएं • संवेदना पर काबू न रहना

तनाव क्या है?

बदलाव के प्रति आपका शरीर किस तरह प्रतिक्रिया करता है, वही तनाव होता है। तनाव बढ़ाने वाले गैर-जरूरी कारण होते हैं जो बदलाव लाते हैं। हम तनाव का सामना कैसे करते हैं और कैसी प्रतिक्रिया करते हैं, इससे यह तय होगा कि तनाव हमारे शरीर पर किस तरह असर डालेगा।

किस प्रकार के बदलाव (तनाव बढ़ाने वाले) तनाव पैदा कर सकते हैं?

आपके स्वास्थ्य, संबंधों, कामकाज, परिवार, मित्रता, जीवनशैली, या आपके वित्त आदि में परिवर्तनों के कारण तनाव हो सकता है। इन बदलावों में अक्सर नुकसान शामिल होता है। बहुत ज्यादा तनाव या लगातार बने रहने वाले तनाव से चिंता और उदासीनता (डिप्रेशन) पैदा हो सकता है। लगातार जारी चिंता और उदासीनता (डिप्रेशन), तनाव के प्रमुख कारक हैं। चिकित्सा शोध द्वारा सात कारणों को बताया गया है जो आपके तनाव की कुल मात्रा को बढ़ा सकते हैं। तनाव के सात खतरे निम्नलिखित हैं:

- उदासीनता (डिप्रेशन)
- सोते समय सांस लेने में रुकावट (एप्निया)

- मनोवैज्ञानिक तनाव
- परेशानी वाली नींद
- संवेदना पर काबू न रहना
- कार्य स्थल या घर पर लगातार बने रहने वाला तनाव
- पिछले साल जीवन की अनेक तनावपूर्ण घटनाएं

तनाव खतरे का कारण (रिस्क फैक्टर) क्यों है?

ज्यादातर तनाव तात्कालिक मुश्किल नहीं होती है। एक साथ महीनों तक बने रहने वाला तनाव (जिसे चिरकालीन तनाव कहते हैं) सेहत के लिए चिंता का मामला होता है। हर बार जब आप तनाव में होते हैं, तो आपका शरीर तनाव सम्बंधित हार्मोनों (जैसे कॉर्टिसोल) को छोड़ता है और समय के साथ-साथ इससे आपकी सेहत पर उल्टा असर पड़ सकता है। साथ ही, आपके तनाव को सबसे ज्यादा बढ़ाने वाले कारणों के दुहराव से भी आपके तनाव की कुल मात्रा में बढ़ोतरी होगी, और शायद आपको दिल के दौरे का खतरा बढ़ सकता है।

आपको कैसे पता लगता है कि आपके तनाव का स्तर अधिक है?

आपको पहले से ही पता हो सकता है कि दिल के तनाव को बढ़ाने वाके कुछ चीजों की मात्रा अधिक है। अधिक जानकारी पाने के लिए, किसी मनोचिकित्सक या सामाजिक कार्यकर्ता से मुलाकात का समय तय करें और वे मदद कर सकते हैं।

आप अपने तनाव को काबू करने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं?

- हर सप्ताह 5 बार व्यायाम करें, जिसमें एरोबिक व्यायाम (पैदल चलना, साईकल चलाना (बाईकिंग), तैराकी) तथा रेसिस्टेंस ट्रेनिंस एक्सरसाइज (डंबबैल्स और व्यायाम बैंड का इस्तेमाल करना) दोनों को शामिल करें। लगातार व्यायाम से नुकसान वाली तनाव प्रतिक्रिया दूर हो जाती है और तनाव के नुकसानदायक असर में कमी आती है।

- खानपान की अपनी आदतों पर ध्यान दें। तनाव से आपके खानपान के विकल्प और आदतें खराब हो सकती हैं।
- आराम करने की तकनीक सीखें। गहरी सांस लेना, प्रगतिशील मांसपेशी शान्तकरण, मानसिक दर्शन और मेडिटेशन (ध्यान लगाना) सीखें। आप इनके बारे में www.helpguide.org पर और अधिक जान सकते हैं।
- उन तनावकारकों पर ध्यान दें जो बार-बार होते हैं। इन्हें दूसरे तरह से दूर करने के तरीकें सीखें।
- दूसरों के साथ जुड़ें। जिन बातों से आपको चिंता होती है उनके साथ-साथ ऐसी बातें भी करें जिनसे आपको खुशी मिलती है।
- अपने जीवन में आम तनावकारकों के प्रति आप कैसी प्रतिक्रिया करते हैं, इस बारे में छोटे-छोटे बदलाव लाएं।
- अपना ध्यान बंटाएं। संगीत सुनें, पढ़ें, टीवी देखें, अपने शौक आदि का आनंद लें और मज़ाक करने की कोशिश करें

अपनी योजना विकसित करने में मदद के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब (पुर्नवास) टीम से बात करें

टिप (सुझाव) पत्रक- धूम्रपान

स्वस्थ लक्ष्य

- हर दिन 0 सिगरेट
- दूसरे द्वारा छोड़े हुए (सेकण्ड हैंड) धुएं के संपर्क से बचें
- किसी भी दिन तम्बाकू नहीं चबाएं

धूम्रपान और दूसरे द्वारा छोड़ा हुआ (सेकण्ड हैंड) धुआं क्या है?

तम्बाकू (सिगरेट, सिगार या पाइप) धूम्रपान या तम्बाकू चबाने से दिल की बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। यदि आपको पहले से ही दिल की बीमारी है, तो धूम्रपान जारी रखने और दूसरे द्वारा छोड़े हुए (सेकण्ड हैंड) धुएं के संपर्क में आने से आपकी हालत और खराब हो जाएगी।

दूसरे द्वारा छोड़ा हुआ (सेकण्ड हैंड) धुंआ दो जगहों से आ सकता है:

1) जलती हुई सिगरेट, सिगार या पाइप से आने वाला धुंआ
2) धूम्रपान करने वाला जब सांस बाहर छोड़ता है

दोनों से दिल की बीमारी होने या आपके दिल की बीमारी के और खराब होने का खतरा बढ़ता है।

धूम्रपान करना और दूसरे द्वारा छोड़ा हुआ (सेकण्ड हैंड) धुंआ खतरे का कारण (रिस्क फैक्टर) क्यों हैं?

सिगरेट के धुएं से निकलने वाला कार्बन मोनोक्साइड और नुकसान पहुंचाने वाले दूसरे केमिकल सेहत से जुड़ी मुश्किलें पैदा करते हैं, जिसमें आपकी धमनियों को होने वाला नुकसान शामिल है। इस नुकसान की वजह से आपकी धमनियों में प्लैक इकट्ठा हो सकता है जो खून के बहाव पर असर डालता है। धूम्रपान से खून के थक्के बनने का खतरा बढ़ता

है और आपके खून में ऑक्सीज़न की मात्रा में कमी आती है। धूम्रपान से आपका खून चाप (ब्लड प्रेशर) भी बढ़ सकता है और आपके दिल को कठिन काम करना पड़ सकता है। निकोटीन एक बहुत ही खराब लत है जिसकी वजह से धूम्रपान करने वाला नुकसान पहुचाने वाले संपर्कों में आना जारी रखता है।

दूसरे द्वारा छोड़े हुए (सेकण्ड हैंड) धुएं में भी यही केमिकल होते हैं और उससे भी उपरोक्त बताए गए सेहत से जुड़े नुकसान होते हैं। जलती हुई सिगरेट से कोई सुरक्षित दूरी नहीं होती है।

आप अपने धूम्रपान, उसकी प्रबल इच्छा या लालसा या दूसरे द्वारा छोड़े हुए (सेकण्ड हैंड) धुएं के प्रति अपने संपर्क को काबू करने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं?

धूम्रपान

- धूम्रपान छोड़ने के बारे में **सोचना** शुरू करें। फायदों के मुकाबले धूम्रपान के खर्चों पर विचार करें
- छोड़ने की **तैयारी** करें। समझें कि आप धूम्रपान क्यों करते हैं और छोड़ने की कसम खाएं
- **छोड़ दें।** छोड़ने की तारीख तय करें और धूम्रपान के लिए उकसाने वाली बातों की पहचान करें
- धुएं से दूर रहें। पुरानी आदत पर वापिस आने के खिलाफ तैयारी जारी रखें
- परामर्श और/या मदद के लिए अधिक जानकारी पाने हेतु डॉक्टर या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से मदद के लिए कहें

प्रबल इच्छा

तीन प्रकार की प्रबल इच्छाएं होती हैं:

1) निकोटिन छोड़ने से जुड़े लक्षणों में निम्नलिखित शामिल होता है: चिड़चिड़ापन, उदासीनता (डिप्रेशन) होना, चिंता होना, सिरदर्द महसूस करना, अधिक खाने की इच्छा (बढ़ी हुई भूख)

2) आदतें- धूम्रपान किसी अन्य आदत के साथ-साथ हो सकती है जैसे धूम्रपान और कार चलाना, जब तनाव में हैं तो भोजन के बाद शराब या कॉफी पीना
3) यादें- यह याद आना कि सिगरेट के साथ शांत होना कितना अच्छा होता है

प्रबल लालसाएं और इच्छाएं आती जाती रहेंगी, लेकिन समय के साथ चली जाएंगी

- खुद को याद दिलाएं कि यह गुज़र जाएगा
- जब आपके मन में लालसा पैदा हो तो व्यायाम जैसा कोई काम करें
- गहरी सांस लें
- वह काम को करने से बचें जो आपने धूम्रपान करते समय किया था

दूसरे द्वारा छोड़ा हुआ (सेकण्ड हैंड) धुंआ

- अपने घर और कार को धुंआ रहित बनाएं
- उन जगहों पर नहीं जाएं जहां धूम्रपान करने की छूट है
- परिवार के उन सदस्यों से बात करें जो धूम्रपान करते हैं, और मिलकर ऐसी योजना बनाएं जो आप दोनों के माहौल को दुरूस्त करती है

टिप (सुझाव) पत्रक – कमर की नाप बड़ा होना

कमर की नाप का स्वस्थ लक्ष्य

यूरोपवासी

- पुरूष 102 सें.मी. से कम (40 इंच)
- महिला 88 से.मी. से कम (35 इंच)

उप-सहारा अफ्रीकन, पूर्वी भूमध्य सागर और मध्य पूर्व निवासी

- पुरूष 94 सें.मी. से कम (38 इंच)
- महिला 80 से.मी. से कम (32 इंच)

दक्षिण एशियाई, चीन और जापान के निवासी, दक्षिण और मध्य अमरीकी निवासी

- पुरूष 90 सें.मी. से कम (36 इंच)
- महिला 80 से.मी. से कम (32 इंच)

अपनी कमर की नाप कैसे लें

हॉर्ट एण्ड स्ट्रोक फांउडेशन से:

www.heartandstroke.com/site/c.ikIQLcMWJtE/b.3876195/

- अपने पेट के हिस्से को कपड़ों, बेल्ट और अन्य उपंसाधनों से मुक्त करें। सीधे खड़े हो जाएं, अपने पैरों बीच, कंधों के बीच बराबर, दूरी रखते हुए शीशे के सामने खड़े हो जाएं और अपने पेट को ढ़ीला छोड़ दें। अपनी कमर के चारों ओर मापने वाली टेप को लपेटें
- अपने हाथों के अंगुठे और पहली उंगली के किनारो (न कि अपनी उंगलियों के सिरों) का प्रयोग करते हुए, अपने कूल्हे की हड्डी के साथ साथ ऊपर की ओर तथा अंदर की ओर दबाते हुए अपनी कमर के सबसे ऊपरी सिरे का पता लगाएं

टिप (सुझाव):
कई लोग अपने शरीर के अगले हिस्से में आसानी से महसूस होने वाले कूल्हे की हड्डी के हिस्से को अपने कूल्हे का ऊपरी हिस्सा मानने की गलती कर बैठते हैं। वास्तव में यह हिस्सा उनके कूल्हे की हड्डियों का ऊपरी हिस्सा नहीं होता है, बल्कि इस जगह से ऊपर की ओर तथा आपके शरीर के पीछे के हिस्सों को फॉलो करके आप अपने कूल्हे की हड्डी के सही ऊपरी भाग का पता लगा सकेंगे।

शीशे का इस्तेमाल करते हुए, मापने वाली टेप के साथ अपने शरीर की दोनों साइडों पर कूल्हे की हड्डी के ऊपरी हिस्से को अलाइन (संरेखित) करें

टिप (सुझाव):
पता लगा लेने के बाद, पेन या फेल्ट-टिप मार्कर की मदद से अपने कूल्हे की हड्डी के ऊपरी हिस्से पर निशान लगा सकते हैं ताकि आपको टेप को सही जगह पर रखने में मदद मिल सके।

- पक्का करें कि टेप फ्लोर के समान्तर हैं और इसे मोड़ा नहीं गया है
- शांत हों और दो बार सामान्य रूप से सांस लें। दूसरी बार सांस लेने के बाद, अपने कूल्हे के चारों ओर टेप को कस दें। चमड़ी को दबाए बिना टेप अपने कूल्हे के चारों ओर बहुत ही आरामदेह तरीके से लग जाएगी

टिप (सुझाव):
इस समय पर अपने पेट को ढीला रखना याद रखें।

- अभी भी सामान्य रूप से सांस लेते हुए, टेप से नाप लें। यह आपके कूल्हे के घेरे की नाप है।
- आपके कूल्हे के घेरे की नाप लेने की यह तरीका आपके दिल की बीमारी और उसकी प्रगति के आपके खतरे को तय करने के लिए सबसे बढ़िया है

आपके कूल्हे की नाप खतरे का कारण (रिस्क फैक्टर) क्यों है?

- कूल्हे और अंगों के आसपास अधिक चर्बी के होने की वजह से दिल की बीमारी और मोटापे से जुड़ी दूसरी बीमारियां हो सकती हैं जिसमें टाइप 2 डायबिटीज, उच्च खून चाप (हाई ब्लड प्रेशर) और कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा शामिल हैं। इसके बावजूद, जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव से आपके शरीर के आकार में सुधार हो सकता है, जिससे खून में शुगर (ब्लड शुगर) की मात्रा में बदलाव हो सकते हैं, खून चाप (ब्लड प्रेशर) और कोलेस्ट्रॉल कम हो सकते हैं

आप अपने कूल्हे के आकार को काबू करने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं?

- हर सप्ताह 5 बार व्यायाम करें, जिसमें एरोबिक ट्रेनिंग (पैदल चलना, साईकल चलाना (बाईकिंग), तैराकी) तथा रेसिस्टेंस ट्रेनिंग (डंबबैल्स और व्यायाम बैंड का इस्तेमाल करना) दोनों को शामिल करें। दोनों व्यायाम ट्रेनिंग के मिले-जुले तरीके से शरीर के आकार में बहुत बड़े बदलाव संभव होते हैं
- सेहतमंद खानपान करें जिसमें कम चर्बी, कम नमक और अधिक फल तथा सब्जियों एवं फाइबर (रेशा) की अधिक मात्रा शामिल होती है। अधिक मार्गदर्शन के लिए डायटिशियन (आहारविद्) से मुलाकात करें
- शरीर के आकार में बदलाव लाने में वक्त और धैर्य लगता है। खानपान के सेहतमंद तरीके और प्रभावी व्यायाम कार्यक्रम दोनों के लिए अटल वचन होना जरूरी है

अधिक जानकारी पाने की जगह

कार्डिएक कॉलेज
www.cardiaccollege.ca

दिल की बीमारी के लिए आम जांच और इलाज

UHN Peter Munk Cardiac Centre
UHN Toronto Rehabilitation Institute
UHN Toronto Rehab Foundation

दिल की बीमारी के लिए आम जांच और इलाज

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए

निम्नलिखित के बारे में जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- दिल की आम जांच
- जांच के दौरान क्या हो सकता है
- आम इलाज के विकल्प
- इलाज के दौरान क्या हो सकता है

विषय सूची

दिल की बीमारी के लिए आम डाक्टरी जांच 1
इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी)........ 1
होल्टर मॉनिटर 1
व्यायाम तनाव (एक्सरसाइज़ स्ट्रेस) जांच 2
न्यूक्लियर तनाव जांच........ 3
एकोकार्डियोग्राम (एको) 4
तनाव एकोकार्डियोग्राम (तनाव एको) 5
एंजियोग्राम (एंजियो या कैथ)........ 6
दिल की बीमारी के लिए आम इलाज 7
कोरोनरी धमनी की बीमारी के इलाज 7
– एंजियोप्लास्टी........ 7
– स्टेन्ट के साथ एंजियोप्लास्टी 8
– कोरोनरी धमनी बायपास ग्राफ्ट सर्जरी 9
– दिल संबंधी दवाईयां 10
– व्यायाम (एक्सरसाइज़)........ 10
दिल की विफलता के लिए इलाज 11
दिल के वॉल्व से जुड़ी तकलीफों के लिए इलाज........ 12
अधिक जानकारी पाने की जगह........ 13

दिल की बीमारी के लिए आम डाक्टरी जांच

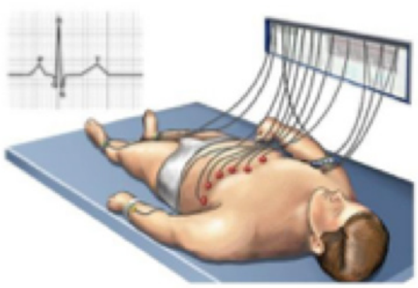
इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी)

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम क्यों किया जाता है?

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी) से आपके दिल की इलेक्ट्रिकल (बिजलाई) गतिविधि की माप की जाती है।

आपके दिल की इलेक्ट्रिकल गतिविधि के नमूने को देखकर आपका डॉक्टर जान सकता है कि क्या:

- आपके दिल की ताल साधारण है (या साधारण नहीं है)
- आपके दिल को ऑक्सीज़न की कमी या दिल के दौरे से नुकसान हुआ है



इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम के दौरान क्या होता है?

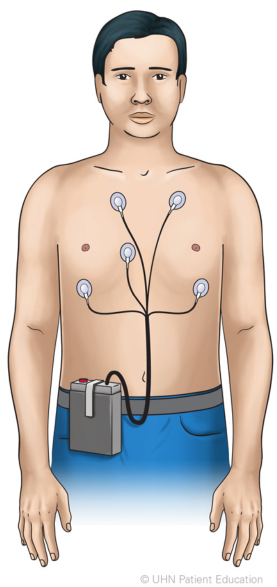
इस जांच के लिए, आपको जाँच वाले बिस्तर पर लेटने के लिए कहा जाएगा। एक स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता आपकी छाती, टांगों और बाजुओं पर चिपकने वाले पैच (इलेक्ट्रोड) लगाता है। ये पैच तारों द्वारा मशीन से जुड़े होते हैं।

होल्टर मॉनिटर

होल्टर मॉनिटर का इस्तेमाल क्यों किया जाता है?

होल्टर मॉनिटर से कई घंटों तक आपके दिल की धडकन और ताल को ट्रैक किया जाता है। यदि आपको महसूस होता है कि आपका दिल बहुत धीमे से या बहुत तेजी से धड़कता (दिल की धड़कनें) है तो आपके डॉक्टर यह जांच कराने के लिए आपको भेज सकते हैं।

जब मैंने होल्टर मॉनिटर को धारण किया होता है, तो क्या होता है?



इस जांच के लिए, स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता आपकी त्वचा पर चिपकने वाले पैच (इलेक्ट्रोड) लगाएगा। ये पैच तारों द्वारा एक छोटी मशीन से जुड़े होते हैं। यह जांच वैसी ही है जैसा इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी) में स्पष्ट किया गया है, अंतर सिर्फ इतना है कि आप 24 घंटों के लिए मशीन लगाए रहते हैं। होल्टर मॉनिटर जांच में कोई दर्द नहीं होता है और आप आम दिनों की तरह इधर-उधर आना जाना कर सकते हैं।

व्यायाम तनाव (एक्सरसाइज़ स्ट्रेस) जांच

व्यायाम तनाव (एक्सरसाइज़ स्ट्रेस) जांच क्यों की जाती है?

व्यायाम तनाव जांच का प्रयोग कोरोनरी धमनी रोग का पता लगाने के लिए किया जाता है। इसका इस्तेमाल यह देखने के लिए भी किया जा सकता है कि आप सुरक्षित रूप से कितनी व्यायाम कर सकते हैं।

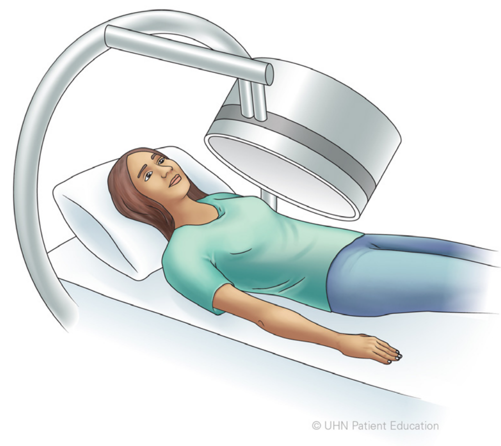
व्यायाम तनाव जांच के दौरान क्या होता है?

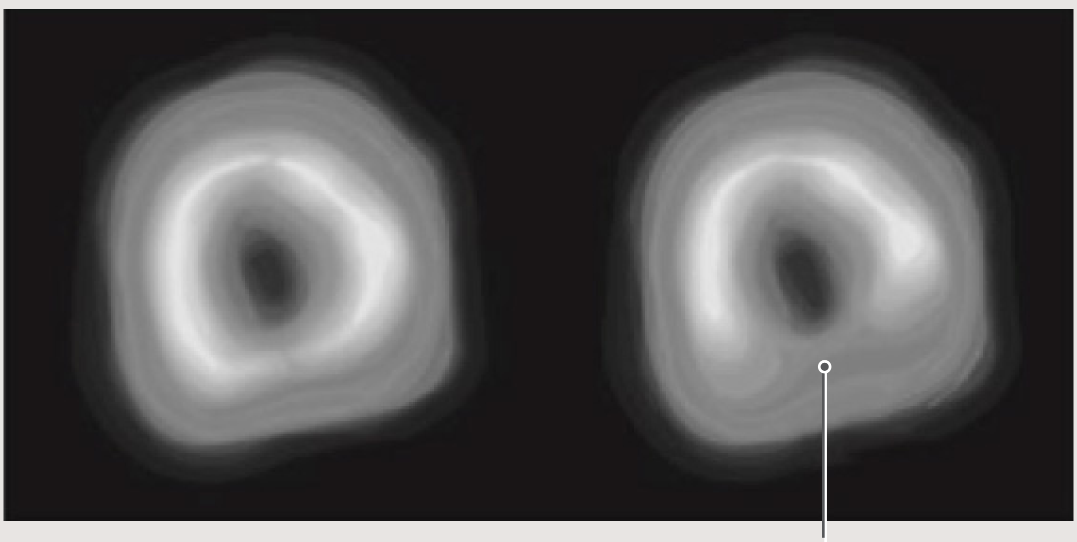
आपको यह जांच पूरी करनी पड़ सकती है यदि आपको बताया गया है कि आपको कोरोनरी धमनी रोग है। व्यायाम तनाव जांच के दौरान, आप ट्रेडमिल पर चलेंगे या स्थिर बाइक पर पैडल चलाएंगे। व्यायाम करने के दौरान आपकी दिल की गति और ताल को इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी) द्वारा ट्रैक किया जाएगा।

न्यूक्लियर तनाव जांच

न्यूक्लियर तनाव जांच किस लिए की जाती है?

न्यूक्लियर तनाव जांच यह बताती है कि क्या आप आपके दिल की मांसपेशी को पर्याप्त खून और ऑक्सीज़न मिल रही है और दिल के दौरे की वजह से क्या आपके दिल को नुकसान पहुंचा था और यदि हुआ था तो कौन से हिस्से में नुकसान हुआ था।





बंद हुई धमनी का क्षेत्र (खून का कमजोर बहाव)

व्यायाम से पहले दिल की तस्वीर। सफेद रेखा दिल तक पहुंचने वाले खून को दिखाती है। इस चित्र में दिखाया गया है कि पर्याप्त मात्रा में खून और ऑक्सीज़न दिल के सभी भागों तक पहुंचा है।

व्यायाम के बाद दिल की तस्वीर। यहां पर कोई सफेद रेखा नहीं है। इस चित्र में दिखाया गया है कि दिल के इस भाग में खून और ऑक्सीज़न कम है।

न्यूक्लियर तनाव जांच के दौरान क्या होता है?

इस जांच के लिए, स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता द्वारा आपके खून में थोड़ी मात्रा में एक रेडियोएक्टिव तत्व डाला जाएगा। यह तत्व खून के बहाव से आपके दिल तक पहुंच जाता है। एक विशेष कैमरा जो इस तत्व को देख सकता है, उससे यह देखा जाएगा कि आपके दिल में कितना खून पहुंच रहा है।

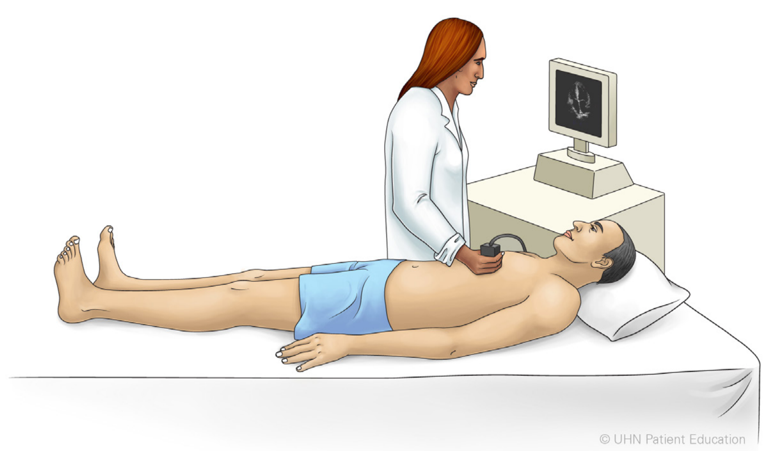
एकोकार्डियोग्राम (एको)

एकोकार्डियोग्राम क्यों की जाती है?

एकोकार्डियोग्राम में आपके दिल की तस्वीर बनाने के लिए ध्वनि तंरगों (अल्ट्रासाउंड) का इस्तेमाल किया जाता है। आपके डॉक्टर देख पाएंगे कि दिल का आकार क्या है, आपका दिल किस तरह पम्प करता है और खाली होता है और दिल की दीवारें, चैम्बर और वॉल्व किस तरह से हरकत करते हैं।

एकोकार्डियोग्राम के दौरान क्या होता है?

इस जांच के लिए आपको जांच वाले बिस्तर पर लेटना होगा। स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा आपके सीने पर एक छड़ी (ट्रांसड्यूसर) को घुमाया जाता है।



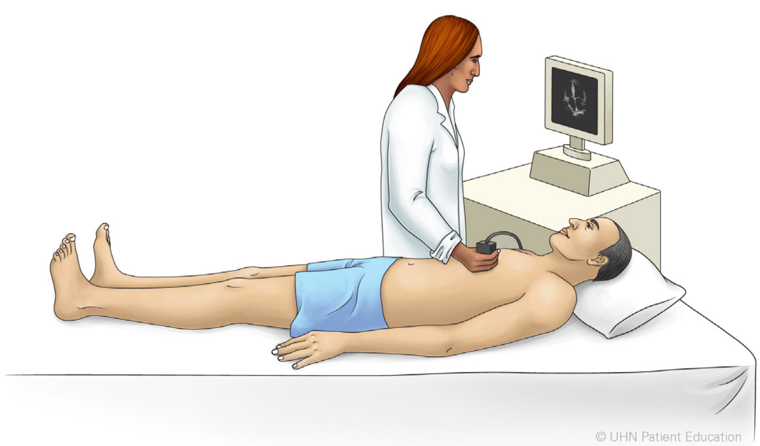
तनाव एकोकार्डियोग्राम (तनाव एको)

तनाव एकोकार्डियोग्राम क्यों किया जाता है?

तनाव एकोकार्डियोग्राम द्वारा यह पता लगता है कि व्यायाम करते हुए दिल के किसी भाग को कम मात्रा में खून या ऑक्सीज़न तो नहीं पहुंचता।

तनाव एको जांच के दौरान क्या होता है?

इस जांच के लिए, आप एकोकार्डियोग्राम (जैसा ऊपर वर्णित है) पूरा कराएंगे। इस जांच को आराम करते हुए और फिर व्यायाम के बाद पूरा किया जाता है। एकोकार्डियोग्राम किस तरह से आपके दिल की तस्वीर बनाने के लिए ध्वनि तंरगों (अल्ट्रासाउंड) का इस्तेमाल करता है। आपके डॉक्टर देख पाएंगे कि दिल का आकार क्या है, आपका दिल किस तरह पम्प करता है और खाली होता है और दिल की दीवारें, चैम्बर और वॉल्व किस तरह से हरकत करते हैं। आपके डॉक्टर देख पाएंगे कि अगर आपके दिल के किसी हिस्से में खून का बहाव कम है।



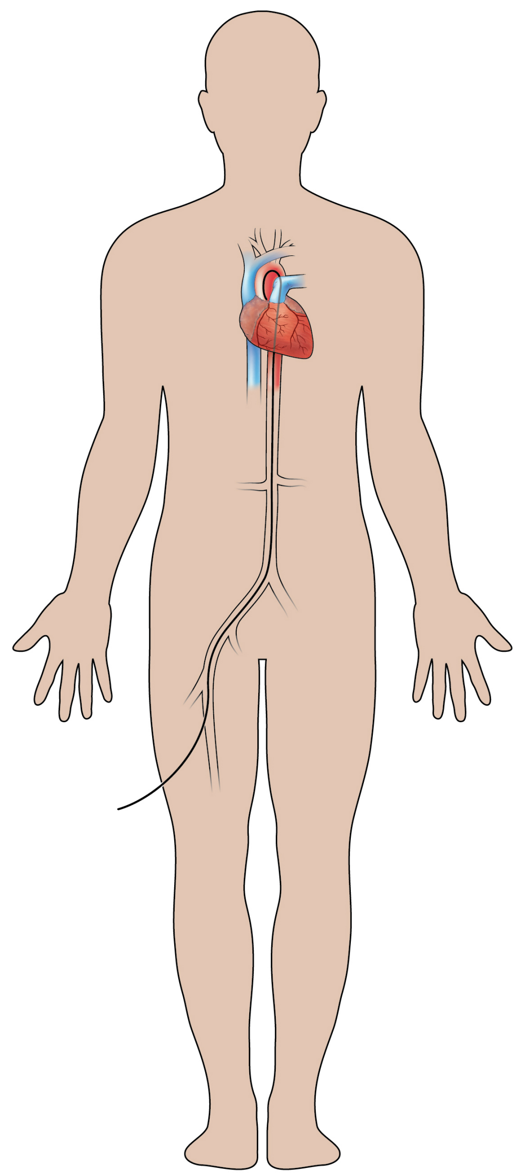
एंजियोग्राम (एंजियो या कैथ)

एंजियोग्राम क्यों किया जाता है?

एंजियोग्राम से यह पता चलता है कि आपकी कोरोनरी धमनियां प्लैक से कितनी तंग या बंद हो चुकी हैं।

एंजियोग्राम के दौरान क्या होता है?

इस जांच के लिए, डॉकटर आपकी श्रोणि [जंघा (फेमोराल) धमनी] या कलाई (रेडियल धमनी) में एक पतली नली (जिसे कैथेटर कहा जाता है) डालेगा। इस नली को आपके दिल में कोरोनरी धमनियों तक पहुंचाया जाता है। इसके बाद, डॉक्टर नली में एक खास तरह की रंजक (डाई) डालते हैं और आपकी कोरोनरी धमनियों में इस रंजक की चाल को देखते हैं।



© UHN Patient Education

दिल की बीमारी के लिए आम इलाज

कोरोनरी धमनी रोग के लिए इलाज

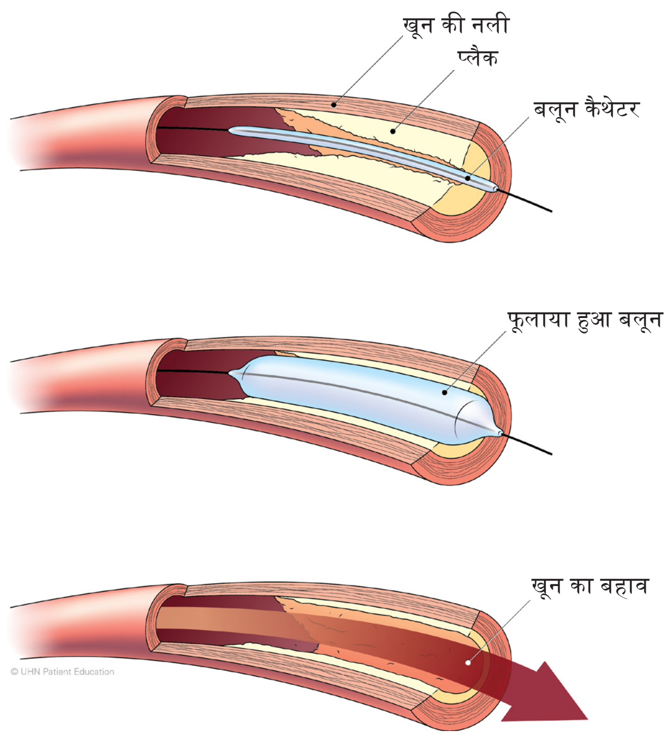
एंजियोप्लास्टी

एंजियोप्लास्टी क्या है?

परक्यूटेनियस कोरोनरी इंटरवेंशन (जिसे एंजियोप्लास्टी भी कहा जाता है) वह इलाज है जिसका इस्तेमाल प्लैक से तंग या बंद हो गई आपकी धमनी को चौड़ा करने के लिए किया जाता है।

यह किस तरह से कार्य करती है?

इस इलाज के लिए डॉकटर तंग या बंद हो चुकी कोरोनरी धमनी में एक पतली नली अंदर डालता है। डॉक्टर द्वारा एक छोटे गुब्बारे को फुलाया जाता है जो कैथेटर के सिरे पर लगा रहता है। जैसे-जैसे गुब्बारा फूलता जाता है, यह प्लैक को पूरी ताकत से आपकी धमनी की दीवार की तरफ दबा देता है और धमनी को खोल देता है ताकि खून का बहाव आसानी से हो सके।



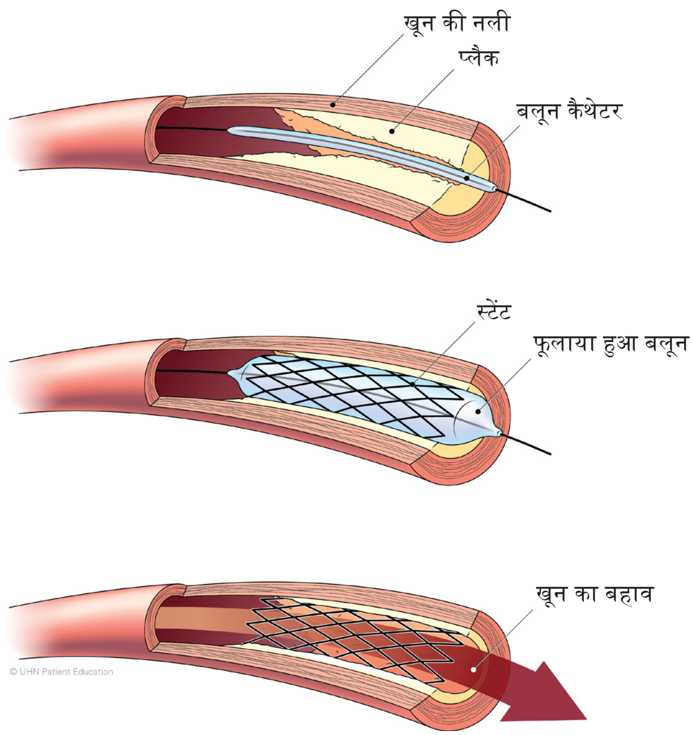
स्टेंट के साथ एंजियोप्लास्टी

स्टेंट के साथ एंजियोप्लास्टी क्या है?

स्टेंट के साथ एंजियोप्लास्टी में परक्यूटेनियस कोरोनरी इंटरवेंशन (एंजियोप्लास्टी) में बताए गई बातों का पालन किया जाता है, लेकिन इसमें स्टेंट शामिल होते हैं।

यह किस तरह से काम करती है?

स्टेंट एक जालीदार ट्यूब होती है जिसे तंग हो गई धमनी में लगा दिया जाता है ताकि यह खुली रहे। इस इलाज विकल्प में, गुब्बारे द्वारा स्टेंट को आपकी धमनी की दीवार के साथ दबा दिया जाता है। गुब्बारे युक्त कैथेटर को आपकी धमनी से बाहर निकाल लिया जाता है और स्टेंट वहीं रहता है ताकि आपकी धमनी को खुला रखा जा सके जिससे खून का बहाव आसानी से हो सके।



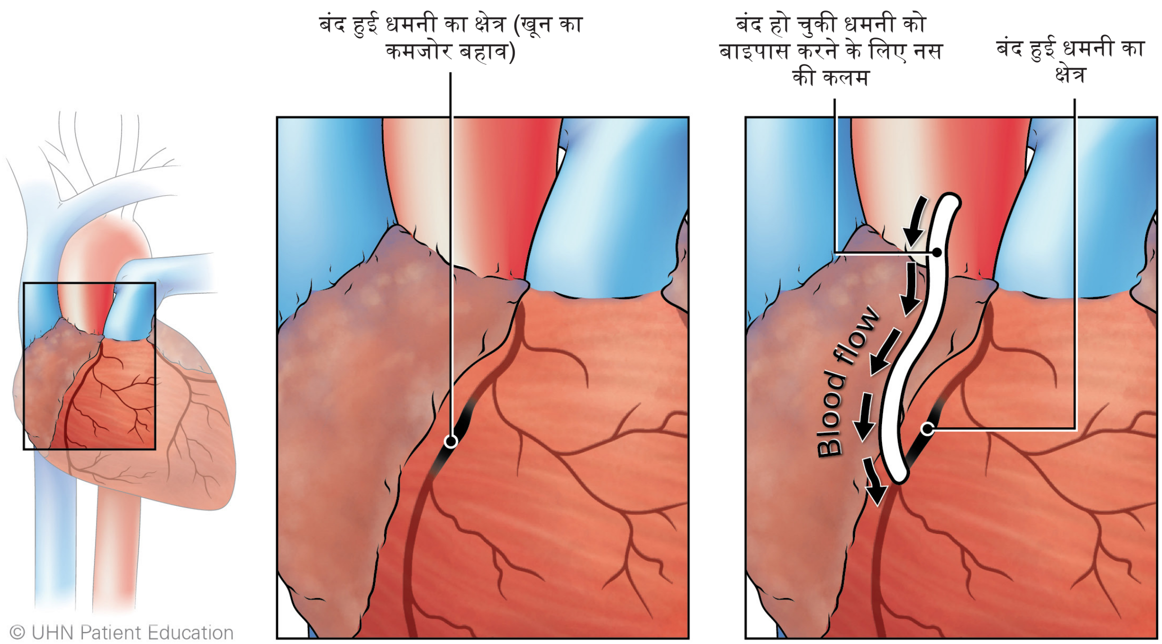
कोरोनरी धमनी बायपास ग्राफ्ट सर्जरी

कोरोनरी धमनी बायपास ग्राफ्ट सर्जरी (CABG) क्या है?

कोरोनरी धमनी बायपास ग्राफ्ट सर्जरी (CABG) वह इलाज है जिससे आपके दिल में अधिक खून और ऑक्सीजन का पहुंचना संभव हो पाता है।

बायपास (CABG) के दौरान क्या होता है?

इस इलाज में, सर्जन द्वारा आपके पैर, बाजू या सीने से स्वस्थ खून की नली को निकाला जाता है और फिर उसे रुकावट वाली कोरोनरी धमनी से जोड़ (प्रत्यारोपित) दिया जाता है। स्वस्थ खून की नली से रुकावट के आसपास खून का एक नया रास्ता (बायपास) बना दिया जाता है।



पहले

बाद में

दिल संबंधी दवाईयां

कोरोनरी धमनी रोग के लिए आम दवाईयां कौन सी हैं?

कोरोनरी धमनी की बीमारी वाले कई लोगों को दिल संबंधी दवाईयों का नुस्खा दिया जाता है।

दिल संबंधी आम दवाईयों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- प्लेटलेट-रोधी, एस्प्रिन
- बेटा ब्लॉकर्स
- कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवा
- ऐस (ACE) इनहिबटर
- नाईट्रेट्स

अधिक जानकारी के लिए “दिल की बीमारी के लिए अपनी दवाईयां लेना” शीर्षक पुस्तिका पढ़ें।

व्यायाम (एक्सरसाइज़)

व्यायाम (एक्सरसाइज़) से मुझे किस तरह सहायता मिलेगी?

व्यायाम (एक्सरसाइज़) करने से आपके कोरोनरी धमनी की बीमारी और बदतर होने की संभावनाएं कम होगी। अपनी कार्डिएक रिहैब टीम द्वारा सुझाई गई एरोबिक व्यायाम और प्रतिरोधकता प्रशिक्षण करें।

अधिक जानकारी के लिए “सेहतमंद दिल के लिए क्रियाशील रहना” शीर्षक पुस्तिका पढ़ें।

दिल की विफलता के लिए इलाज

दिल की विफलता (हाट फेलियर) के कुछ आम इलाज कौन से हैं?

दिल की विफलता (हाट फेलियर) के उपचारों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- दवा
- शल्य चिकित्सा (सर्जरी)
- स्वस्थ जीवनशैली (सोडियम और पानी के सेवन को कम करना, नियमित व्यायाम (एक्सरसाइज़)

निम्नलिखित को समझने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें:

- आपकी दवाएं
- आप कितनी मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन कर सकते हैं
- आपको अपने डॉकटर से कब संपर्क करना चाहिए या कब तत्काल चिकित्सा सहायता प्राप्त करनी चाहिए
- आपके लिए कैसी सर्जरी उपलब्ध है

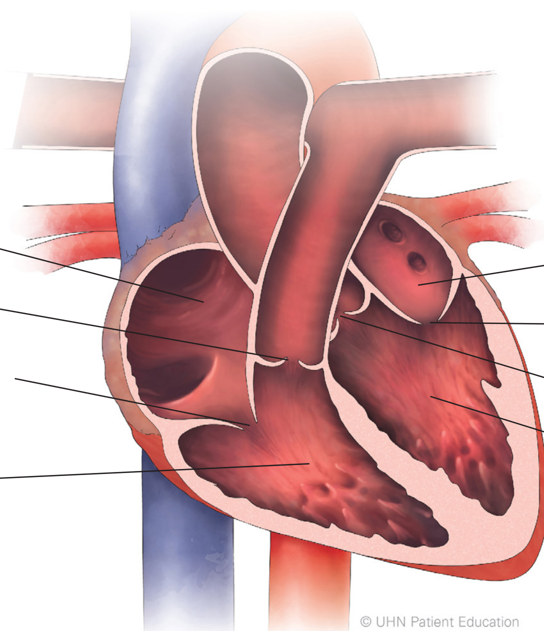
निम्नलिखित को समझने के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब टीम से बात करें:

- सुरक्षित रूप से कैसे व्यायाम करें
- अपने आहार में नमक (सोडियम) की मात्रा को कैसे कम करें

दिल के वॉल्व से जुड़ी तकलीफों के लिए इलाज

दिल के वॉल्व से जुड़ी तकलीफों के आम इलाज कौन से हैं?

यदि आपको वॉल्व की ज्यादा तकलीफ है, तो आपको अपने वॉल्व की मुरम्मत कराने या उसे बदलने के लिए सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है।



अधिक जानकारी पाने की जगह

कार्डिएक कॉलेज
www.cardiaccollege.ca

दिल की बीमारी के लिए अपनी दवाईयां लेना

UHN Peter Munk Cardiac Centre
UHN Toronto Rehabilitation Institute
UHN Toronto Rehab Foundation

दिल की बीमारी के लिए अपनी दवाईयां लेना

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए

निम्न बातें जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- दिल की बीमारी की अलग-अलग दवाईयां कैसे काम करती हैं
- दवाईयों के आम नाम
- आम अनचाहे असर

विषय-सूची

दिल की बीमारी की दवाईयों का परिचय....................1
दिल की बीमारी की दवाईयों के प्रकार....................3
एंटीकोगुलेंट थक्का-रोधी ('खून पतला करने वाला')....................3
एंटीप्लेटलेट एजेंट ('खून पतला करने वाला')....................4
एंजियोटेंसिन कंवर्टिंग एंजाइम (ACE) इन्हिबिटर....................5
एंजियोटेंसिन 2 रिसेप्टर ब्लॉकर्स (ARB)....................6
बेटा ब्लाकर्स....................7
कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स....................8
डाइयूरैटिक मूत्रवर्धक दवा (पानी कम करने के लिए दवा)....................9
नाइट्रेट्स....................10
कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाईयां....................11
– स्टेटिनस....................11
– पी सी एस के 9 (PCSK 9) इन्हिबिटर....................13
– फिब्रेट....................14
संयुक्त दवा (अलग-अलग दवा को मिलाकर बनाई गई दवाईयां)....................15
दिल की बीमारी की अपनी दवाइयों पर नज़र रखें....................17
अधिक जानकारी पाने की जगहें....................19

दिल की बीमारी की दवाईयों का परिचय

दिल की बीमारी की दवाईयां क्या करती हैं?

आपके सेहत के लिए दिल की बीमारी की दवाईयां बहुत जरूरी हैं। जब आप डॉक्टर की सलाह के मुताबिक दवाईयां लेते हैं, तो इससे दूसरा दिल का दौरा पड़ने की आशंका कम करने में सहायता मिलती है। आपको दिल की बीमारी की कुछ दवाईयां जीवन भर लेनी पड़ सकती है।

आपकी दिल की बीमारी की दवाईयां निम्न सहायता करती हैं:

- खून में थक्कों के बनने से रोकथाम
- खून का चाप कम करना
- आपके दिल को कम काम करना पड़ेगा
- दिल तक खून का बहाव बढ़ाना
- एंजाइना के लक्षणों से राहत
- आपके LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल को कम करना
- आपके HDL (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाना
- आपके ट्राइग्लिसेराइड्स (खून मे एक प्रकार की चरबी) को कम करना

आपके डॉक्टर और दवा विक्रेता आपके साथ मिलकर यह सुनिश्चित करेंगे कि दवा काम कर रही है। वे समय के साथ आपकी दवाईयों की जांच करेंगे ताकि सुनिश्चित किया जा सके कि दवाईयां अब भी आपके लिए काम कर रही हैं।

दिल की बीमारी की दवाईयों के प्रकार

यह खंड आपकी दवाईयों के बारे में जानकारी देगा। इस खंड के लिए आपको दिल की बीमारी की अपनी दवा(ईयों) के नामों की जरूरत होगी। दिल की बीमारी की दवाईयां कई प्रकार की होती हैं। हर प्रकार अनोखा है और आपके शरीर में अपनी तरह से काम करता है।

यूनिवर्सिटी हेल्थ नेटवर्क कार्डियोवैस्कुलर प्रिवेंशन एंड रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम एक प्रकार की दवा को दूसरे पर बढ़ावा नहीं देता है। दिल की बीमारी की दवाईयों के ब्रांड नामों को सूची के रूप में उदाहरण के साथ आपके लिए पेश किया गया है। यह जानकारी केवल शिक्षा के उद्देश्य से है।

अपने लिए सही दवा(ईयां) पाने के लिए अपने डॉक्टर और दवा विक्रेता से बात करें। अगर आप दूसरे तरह की दवाईयां (जैसे प्राकृतिक दवाईयां, सप्लीमेंट्स) ले रहे हैं तो अपने डॉक्टर और दवा विक्रेता को बताएं। अलग-अलग प्रकार की दवाईयों को मिलाना हानिकारक हो सकता है। आपके डॉक्टर और दवा विक्रेता बताएंगे कि कौन सी दवाईयां एक साथ लेना सुरक्षित है।

एंटीकोगुलेंट थक्का-रोधी ('खून पतला करने वाला')

एंटीकोगुलेंट थक्का-रोधी क्या है?

यह दवा खून की नलियों में नुकसान पहुंचाने वाले थक्कों को बनने से रोकने में मदद करती है।

आम नाम:

- Warfarin (Coumadin®) — वारफरीन (कोमाडिन)
- Heparin (in hospital) — हेपरिन (हॉस्पिटल में प्रयोग)
- Dabigatran (Pradaxa®) — डाबिगटरैन (प्राडाक्सा)
- Rivaroxaban (Xarelto®) — रिवारोक्साबैन (ज़ेरेल्तो)
- Endoxaban (Lixiana®) — एन्डोक्साबैन (लिक्सियाना)
- Apixaban (Eliquis®) — अपिक्सबैन (एलिक्विस)

यह दवा मेरे दिल की बीमारी का प्रबंधन करने में कैसे सहायता करती है?

बनावटी दिल वाल्व या अट्रियल फिब्रिलेशन वाले रोगियों में दिमागी दौरा(स्ट्रोक) होने का खतरा कम करने के लिए यह दवा अक्सर दी जाती है।

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- नाक से खून आना
- आसान से नील पड़ना या मसूड़े से खून बहना
- अधिक खून बहने (पेट या दिमाग में) का थोड़ा सा खतरा

इस दवा को लेने के लिए मुझे क्या पता होना चाहिए?

यदि यह दवा (जैसे, वारफरीन/कोमाडिन) आपके लिए नई है, तो आपके डॉक्टर आपको साप्ताहिक या मासिक खून की जांच (**आई एन आर टेस्ट**) के लिए भेजेंगे ताकि पक्का किया जा सके कि आप सही खुराक ले रहे हैं। विटामिन **के** से भरपूर भोजन जैसे हरी पत्तेदार सब्जियों को खाने से इस दवा के साथ दखल हो सकता है। आप हर दिन जितना खाते हैं, उसमें अचानक कोई बदलाव न करें।

आपको खून की जांच (**आई एन आर टेस्ट**) कराने की जरूरत नहीं है अगर आप निम्न दवाईयां लेते हैं: डाबिगटरैन (प्राडाक्सा), रिवारोक्साबैन (ज़ेरेल्तो), एन्डोक्साबैन (लिक्सियाना) या अपिक्सबैन (एलिक्विस)।

एंटीप्लेटलेट एजेंट (‘खून पतला करने वाला’)

एंटीप्लेटलेट एजेंट क्या है?

यह दवा खून में प्लेटलेट्स (कोशिकाओं) को एक दूसरे से चिपकने और थक्के बनने से रोकती हैं।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

- Acetylsalicylic acid, ASA (Aspirin)   एसिटिल्सालिसाइलिक एसिड, एएसए

- Clopidogrel (Plavix®) क्लोपिडोग्रेल (प्लाविक्स)
- Ticagrelor(Brilinta®) टिकाग्रेलोर(ब्रिलिंटा)
- Prasugrel (Effient®) प्रासुग्रेल (एफिएंट)

यह दवा मेरे दिल की बीमारी को संभालने में कैसे सहायता करती है?

इस दवा का उपयोग शरीर में खून के खतरनाक थक्कों के खतरे को कम करने के लिए किया जाता है जिससे दिल का दौरा या दिमागी दौरा (स्ट्रोक) न हो। उन बीमारों को भी दिया जा सकता है जिनको दिल का दौरा पड़ने का खतरा है।

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- आसानी से नील पड़ना, मतली (पेट खराब)
- चक्कर आना, कान बजना (टिन्निटस), सिर में हल्का महसूस करना
- पेट दर्द, अल्सर से खून (ब्लैक टेरी स्टूल)
- गुर्दे या जिगर (किडनी या लीवर) के कामकाज में बाधा
- टिकाग्रेलोर(ब्रिलिंटा) लेने से सांस लेने में तकलीफ

एंजियोटेंसिन कंवर्टिंग एंजाइम (ACE) इन्हिबिटर

ऐस (ACE) इन्हिबिटर क्या है?

यह दवा खून की नलियों को फैलाती (खोलती) है जिससे खून का दबाव (ब्लड प्रेशर) कम हो जाता है और दिल द्वारा पंप किए गए खून की मात्रा में सुधार हो जाता है।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

- Ramipril (Altace®) रामिप्रिल (अल्टेस)
- Enalapril (Vasotec®) एनलाप्रिल (वेसोटेक)
- Quinapril (Accupril®) क्विनाप्रिल (अक्यूप्रिल)

- Fosinopril (Monopril®) फोसिनोप्रिल (मोनोप्रिल)
- Trandolapril (Mavik®) ट्रंडोलाप्रिल (माविक)
- Perindopril (Coversyl®, Aceon®) पेरिंडोप्रिल (कोवरसिल, एसिओन)
- Lisinopril (Prinivil®, Zestril®) लिसिनोप्रिल (प्रिंनिविल, ज़ेस्ट्रिल)

यह दवा मेरे दिल की बीमारी को संभालने में कैसे सहायता करती है?

दिल का दौरा पड़ने के बाद यह दवा दिल की मांसपेशी को और अधिक नुकसान पहुंचने से रोक सकती है। यह उच्च खून के चाप (ब्लड प्रेशर) या दिल की विफलता (हाट फैलियर) वाले मरीजों को दी जाती है।

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- सूखी खांसी (बहुत आम)
- होंठों या चेहरे पर तेजी से सूजन
- कम खून का चाप
- चक्कर आना
- मतली
- सरदर्द

एंजियोटेंसिन 2 रिसेप्टर ब्लॉकर (ARB)

एंजियोटेंसिन 2 रिसेप्टर ब्लॉकर क्या है?

यह दवा खून की नली को ढीला करती है, जिससे दिल की मांसपेशियों में खून और ऑक्सीजन का पहुंचना बढ़ जाता है और यह ब्लड प्रेशर को बढ़ने से रोकता है।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

- Losartan (Cozaar®) लॉसर्टन (कोज़ार)

- Telmisartan (Micardis®) टेलमिसार्टन (माइकार्डिस)
- Irbesartan (Avapro®) इर्बेसार्टन (एवाप्रो)
- Candesartan (Atacand®) कैंडेसार्टन (एटाकैंड)
- Valsartan (Diovan®) वालसार्टन (डायोवान)

यह दवा मेरे दिल की बीमारी को संभालने में कैसे सहायता करती है?

उच्च ब्लड प्रेशर और दिल की विफलता (हाट फेलियर) के चिन्ह और लक्षण वाले रोगियों को दी जाती है। ACE इन्हिबिटर बर्दाश्त नहीं करने की स्थिति में दी जाती है।

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- मतली
- सिर दर्द
- कम खून का चाप (चक्कर आना)

बेटा ब्लॉकर्स

बेटा ब्लॉकर क्या है ?

यह दवा ब्लड प्रेशर को कम करती है और दिल को धीरे-धीरे और कम ताकत के साथ धड़कने में सहायता करती है।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

- Atenolol (Tenormin®) एटेनोलोल (टेनोरमिन)
- Bisoprolol (Monocor®) बाइसोप्रोलोल (मोनोकॉर)
- Metoprolol (Lopressor®,Betaloc®, Toprol XL®) मेटोप्रोलोल (लोप्रेसॉर, बेटालॉक, टोप्रोल एक्सएल)
- Carvedilol (Coreg®) कार्वेडिलोल (कोरेग)

- Acebutolol (Monitan®, Sectral®) एसबुटोलोल (मोनीटेन, सेक्ट्राल)
- Timolol (Blocadren®) टीमोलोल (ब्लॉकाड्रिन))
- Nadolol (Corgard®) नडालोल (कॉरगार्ड)

यह दवा मेरे दिल की बीमारी को संभालने में कैसे सहायता करती है?

यह दवा ब्लड प्रेशर और दिल गति को कम करती है। यह दुबारा दिल का दौरा या एंजाइना (सीने में दर्द) की आशंका को कम करने में मदद करती है। यह असामान्य रूप से दिल की तेज गति (टैरवीकार्डिया) और अनियमित रिदम वाले रोगियों को दी जाती है।

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- दिल गति कम होना
- कम खून का चाप
- चक्कर आना, सिर दर्द
- दमे(अस्थमा) के लक्षणों का बदतर होना
- हाइपोग्लाइसीमिया के छिपे हुए चिन्ह (खून में शुगर की कम मात्रा)
- उदासीनता (डिप्रेशन)
- नींद में व्यवधान (बुरे सपने)
- यौन अक्षमता (नपुंसकता)
- ऊर्जा में कमी, थकान

कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स

कैल्शियम चैनल ब्लॉकर क्या है?

यह दवा खून की नलियों को ढीला करती (खोलती) है, जिससे दिल को जाने वाले खून के बहाव में सुधार होता है।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

- Amlodipine (Norvasc®, Lotrel®) अम्लोडिपीन (नॉरवास्क, लोट्रिल)
- Diltiazem (Cardizem®, Tiazac®) डिल्टियाज़ेम (कार्डिज़ेम, थायाज़ाक)
- Felodipine (Plendil®) फेलोडाइपीन (प्लेंडिल)
- Nifedipine (Adalat®, Procardia®) निफेडिपीन (एडालट, प्रोकार्डिया)

यह दवा मेरे दिल की बीमारी को संभालने में कैसे सहायता करती है??

यह दवा निम्न प्रकार से मदद करती है:

- उच्च खून का चाप पर काबू
- दिल की अनियमित गति पर काबू
- एंजाइना (सीने में दर्द) को कम करना

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- चेहरे की लाली
- एडिमा (टखने की सूजन)
- सिरदर्द, मतली, चक्कर आना

डाइयूरैटिक मूत्रवर्धक दवा (पानी कम करने के लिए दवा)

मूत्रवर्धक दवा क्या है?

यह दवा शरीर को अतिरिक्त द्रव/पानी से छुटकारा पाने में मदद करती है।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

- Spironolactone (Aldactone®) स्पाइरोनोलैक्टोन (एल्डैक्टोन)
- Furosemide (Lasix®) फ्यूरोसेमाइड (लेसिक्ज़)

- Hydrochlorothiazide (HCTZ) हाइड्रोक्लोरोथियाज़ाइड (एचसीटीजेड)
- Chlorothiazide (Diuril®) क्लोरोथियाज़ाइड (डायुरिल)
- Indapamide (Lozol®, Lozide®) इंडैपामाइड (लोज़ोल, लोज़ाइड

यह दवा मेरे दिल की बीमारी को संभालने में कैसे सहायता करती है?

यह दवा दिल द्वारा किए जाने वाले काम की मात्रा को कम करती है। यह दवा अधिक खून के चाप और दिल की विफलता (हाट फेलियर) को संभालने में मदद करती है। यह दवा फेफड़ों, टांगों के निचले हिस्से और टखनों में अतिरिक्त तरल पदार्थ (पानी) बनने से रोकने में मदद करती है।

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- कम खून का चाप
- इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन (कम पोटाशियम, कम मैगनिशयम, कम सोडियम)

इस दवा को लेने के लिए मुझे क्या मालूम होना चाहिए?

इस दवा को सुबह लें। इसके कारण दिन में कई बार बाथरूम जाना होगा, लेकिन रात की नींद में खलल से बचने में मदद होगी। यदि आप इस दवा की उच्च मात्रा लेते हैं तो आप अपने कान बजने का अनुभव भी कर सकते हैं।

नाइट्रेट्स

नाइट्रेट क्या है?

यह दवा खून की नलियों को ढीला करती (खोलती) है, जिससे दिल तक खून के बहाव (और ऑक्सीजन) में सुधार होता है।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

- Nitroglycerine sublingual or (Nitrostat®) नाइट्रोग्लिसरिन सबलिंगुअल या (नाइट्रोस्टैट))

- Nitropatch (Nitrodur®, Transderm-Nitro®) नाइट्रोपैच (नाइट्रोडुर, ट्रांसडर्म-नाइट्रो))
- Nitroglycerine sublingual* spray or (Nitrolingual pump spray) नाइट्रोग्लिसरिन सबलिंगुअल* स्प्रे या (नाइट्रोलिंगुअल पंप स्प्रे)
- Nitropaste (Nitrol®) नाइट्रोपेस्ट (नाइट्रोल)
- Hydralazine (Apresoline®) हाइड्रलाज़िन (अप्रेसोलिन)
- Isosorbide dinitrate (Isordil®) आईसो सोरवाईड डाईनाइट्रेट (ईसोर्डिल)

यह दवा गोलियां, स्प्रे, पैच में उपलब्ध है
*सबलिंगुअल का अर्थ जीभ के नीचे है।

यह दवा मेरे दिल की बीमारी को संभालने में कैसे सहायता करती है?

यह दवा एंजाइना के लक्षण (छाती में दर्द) को दूर करने में सहायता करती है।

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- बहुत जल्दी उठने-बैठने या खड़े होने पर बेहोश होना या चक्कर आना।
- कम खून का चाप
- सिरदर्द
- फ्लशिंग (चेहरा का अचानक लाल होना)

कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाईयां

स्टेटिनस

स्टेटिनस दवा क्या है?

यह दवा जिगर (लीवर) से ज्यादा कोलेस्ट्रॉल पैदा करने से रोकती है।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

• Rosuvastatin (Crestor®)	रोसुवास्टेटिन (क्रेस्टोर)
• Pravastatin (Pravachol®, Pravigard®)	प्रावास्टेटिन (प्रावाकॉल, प्राविगार्ड)
• Simvastatin (Zocor®)	सिमवास्टेटिन (ज़ोकोर)
• Atorvastatin (Lipitor®)	अटोरवास्टेटिन (लिपिटोर)
• Lovastatin (Mevacor®)	लोवास्टेटिन (मेवाकोर)

यह दवा मेरे दिल की बीमारी का प्रबंधन करने में कैसे सहायता करती है?

यह दवा दिल की बीमारी, दिमागी दौरा(स्ट्रोक) या चीनी की बीमारी (डायबिटीज) के खतरे में उच्च कोलेस्ट्रॉल वाले रोगियों को दी जाती है।

यह मदद करती है:

- LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल कम करने में
- HDL (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने में
- ट्राइग्लिसराइड (TG) स्तर कम करने में

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- मांसपेशियों में दर्द
- मांसपेशियों में कमजोरी
- लीवर के कामकाज में असामान्यता
- एलर्जी प्रतिक्रिया (त्वचा के चकत्ते))
- दिल में जलन
- चक्कर आना

इस दवा को लेने के लिए मुझे क्या मालूम होना चाहिए?

मांसपेशियों में दर्द और कमजोरी गंभीर अनचाहे असर का संकेत हो सकता है और अपने डॉक्टर को तुरंत इसकी सूचना दें।

पी सी एस के 9 (PCSK 9) इन्हिबिटर

पी सी एस के 9 (PCSK 9) दवा क्या है?

यह दवा आंत के अंदर काम करती है और शरीर के कोलेस्ट्रॉल की आपूर्ति को कम करती है।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

- Evolocumab (Repatha®) एवोलोक्युमेब (रिपैथा)
- Alirocumab (Praluent®) अलिरोक्युमेब (प्रालुएंट)

यह दवा मेरे दिल की बीमारी का प्रबंधन करने में कैसे सहायता करती है?

उच्च कोलेस्ट्रॉल वाले बीमारों या दिल की बीमारी, दिमागी दौरा (स्ट्रोक) या चीनी की बीमारी (डायबिटीज) के खतरे वाले लोगों को दी जाती है।

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- सुई वाली जगह का लाल होना, खुजली, सूजन या दर्द/कोमलता
- आम सर्दी और फ्लू के लक्षण या फ्लू जैसे लक्षण

इस दवा को लेने के लिए मुझे क्या मालूम होना चाहिए?

यह दवा प्रत्येक महीने 1 से 2 बार सुई से (खुद टीका राही) शरीर में दिया जाता है।

फिब्रेट

फिब्रेट क्या है?

यह दवा कुछ प्रकार के कोलेस्ट्रॉल को बनने से रोकता है। यह **HDL** (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल का बनना भी बढ़ाता है।

कुछ आम नाम निम्न हैं:

- Fenofibrate (Lipidil®) फेनोफिब्रेट (लिपिडिल)
- Bezafibrate (Bezalip®) बेज़ाफिब्रेट (बेज़ालिप)
- Gemfibrozil (Lopid®) जॅमफिब्रोज़िल (लोपिड)

यह दवा मेरे दिल की बीमारी का प्रबंधन करने में कैसे सहायता करती है?

उच्च **LDL** (खराब) कोलेस्ट्रॉल और ट्रायग्लिसराइड्स और कम **HDL** (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल वाले रोगियों को दी जाती है।

इस दवा के कुछ आम अनचाहे असर क्या हैं?

कुछ आम अनचाहे असर निम्न हैं:

- पेट में दर्द
- गैस
- दिल में जलन

संयुक्त दवा (अलग-अलग दवा को मिलाकर बनाई गई दवाईयां)

कुछ लोगों के लिए दिल की बीमारी की दो अलग-अलग दवाईयों को मिलाकर बनाई गई दवाईयां दी जा सकती हैं।

आम तौर पर दी जाने वाली दवाईयों के कुछ उदाहरण निम्नलिखित हैं:

Adalat XLPlus **एडालेट एक्सएल प्लस®**

इनमें शामिल है:

- Nifedipine (calcium channel blocker)
  निफेडिपीन (कैल्शियम चैनल ब्लॉकर)
- Acetylsalicylic Acid, ASA or Aspirin (anti-platelet)
  एसिटिल्सालिसाइलिक एसिड, एएसए या एस्पिरिन (एंटी-प्लेटलेट)

Coversyl Plus® **कवरसिल प्लस®**

इनमें शामिल है:

- Perindopril (angiotensin converting enzyme inhibitor)
  पेरिंडोप्रिल (एंजियोटेंसिन कंवर्टिंग एंजाइम इन्हिबिटर)
- Indapamide (diuretic)
  इंडैपामाइड (डाइयूरैटिक)

Caduet **कैडुट®**

इनमें शामिल है:

- Amlodipine (calcium channel blocker)
  अम्लोडिपीन (कैल्शियम चैनल ब्लॉकर)
- Lipitor (cholesterol lowering)
  लिपिटोर (कोलेस्ट्रॉल कम करने वाला)

Hyzaar **हाइज़ार®**

इनमें शामिल है:

- Cozaar (angiotensin 2 receptor blocker) कोज़ार (एंजियोटेंसिन 2 रिसेप्टर ब्लॉकर)
- Hydrochlorothiazide (water pill) हाइड्रोक्लोरोथियाज़ाइड (पानी कम करने के लिए दवा)

Atacand HCT **एटाकैंड एचसीटी®**

इनमें शामिल है:

- Atacand (angiotensin 2 receptor antagonist) एटाकैंड (एंजियोटेंसिन 2 रिसेप्टर एन्टागोनिस्ट)
- Hydrochlorothiazide(water pill) हाइड्रोक्लोरोथियाज़ाइड (पानी कम करने के लिए दवा)

Entresto **एंट्रेस्टो™**

इनमें शामिल है:

- Sacubitril (enzyme inhibitor) सैक्यूबिट्रिल (एंजाइम इन्हिबिटर)
- Valsartan (angiotensin 2 receptor blocker) वालसार्टन (एंजियोटेंसिन 2 रिसेप्टर ब्लॉकर)

दिल की बीमारी की अपनी दवाइयों पर नज़र रखें

दिल की बीमारी की अपनी दवाइयों को ट्रैक करना महत्त्वपूर्ण है। नीचे दिया गया चार्ट भरें और इसे अपने सभी डाक्टरी मुलाकातों (मेडिकल अपाइन्टमेंट) में साथ ले जाएं। आपका दवा विक्रेता इसे भरने में सहायता कर सकता है।

दवाईयों का वर्ग	आपकी दवा का नाम	आप कितनी बार लेंगे (खुराक)	आप इसे कब लेंगे (कब, कितनी बार)
खून पतला करने वाली: एंटीकोगुलेंट थक्का-रोधी और एंटीप्लेटलेट			
ऐस (ACE) इन्हिबिटर			
एंजियोटेंसिन 2 रिसेप्टर ब्लॉकर			
बेटा ब्लॉकर्स			
कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स			
डाइयूरैटिक मूत्रवर्धक दवा (पानी कम करने के लिए दवा)			
नाइट्रेट्स			
कोलेस्ट्रॉल (स्टेटिनस)			
अन्य दवाईयां			

अधिक जानकारी पाने की जगहें

मेड्सचेक प्रोग्राम

अगर आप ओन्टारियो में रहते हैं तो आपका स्थानीय दवा विक्रेता इससे आपकी सहायता कर सकता है।
www.health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/medscheck/

संपर्क इन्फोलाइन
1-866-255-6701
TTY 1-800-387-5599

कार्डिएक कॉलेज
www.cardiaccollege.ca

द हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन
www.heartandstroke.ca
Heart —> Treatments —> Medications

दिल की बीमारी का इलाज करें

अपने लक्षणों का प्रबंधन करना

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

अपने लक्षणों का प्रबंधन करना

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए

निम्नलिखित के बारे में जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- दिल की बीमारी के अलग-अलग तरह के लक्षण
- लक्षणों का प्रबंधन कैसे करें

विषय सूची

अपने लक्षणों का प्रबंधन करना 1
एन्जाइना (दिल की बीमारी का लक्षण) 2
– एन्जाइना का प्रबंधन करना 6
दिल की अनियमित धड़कने (अरिदमिया) 9
– दिल की अनियमित धड़कनों का प्रबंधन करना 11
हाईपोग्लाईसीमिया (खून में निम्न शुगर) का प्रबंधन करना यदि आपको डायबिटीज है 13
व्यायाम (एक्सरसाइज़) खून में शुगर की डायरी 19
अधिक जानकारी पाने की जगहें 20

अपने लक्षणों का प्रबंधन करना

अपने लक्षणों का प्रबंधन करना क्यों जरूरी होता है?

अपने रोज़ाना के काम करते समय, व्यायाम (एक्सरसाइज़) और मनोरंजक गतिविधियों (उदाहरण के लिए गोल्फ) में भागीदारी करते हुए अपने दिल को सुरक्षित बनाए रखने के लिए अपने दिल की बीमारी के लक्षणों का प्रबंधन करना जरूरी है।

दिल की बीमारी के सबसे आम लक्षण क्या हैं?

दिल की बीमारी के सबसे आम लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- आपके सीने, गले, जबड़े, बाजुओं या ऊपरी पीठ में दर्द या असुविधा
- सांस फूलना
- बहुत थकावट महसूस करना (थकान)
- पेट खराब होना (मतली)

Learn the Signs of a Heart Attack	दिल के दौरे के चिन्ह जानें
P RESSURE	छाती पर दबाव
A NXIETY	चिंता
I NABILITY to breathe	मुश्किल से सांस लेना
N AUSEA or vomiting	मतली या उल्टी

एन्जाइना (दिल की बीमारी का लक्षण)

एन्जाइना क्या है?

एन्जाइना एक चेतावनी संकेत है कि आपके दिल पर तनाव है। जब आपके दिल में जितना खून और ऑक्सीजन पहुंचना चाहिए, नहीं पहुंच पाता है, तो आपको नीचे दी गई एक या अधिक अंगों में दर्द या असुविधा महसूस हो सकती है।

आपको अपने निम्नलिखित अंगों में पीड़ा (असुविधा) महसूस हो सकती है:

- सीना
- जबड़ा
- बाजु
- ऊपरी पीठ
- गला

आपको सांस फूलने, बहुत अधिक थकान या मतली (पेट खराब) होने का अहसास भी हो सकता है।

विभिन्न प्रकार के एंजाइना?

एंजाइना 3 प्रकार के होते हैं:

- स्थिर
- अस्थिर
- निष्क्रिय (खामोश)

स्थिर एंजाइना

स्थिर एंजाइना बहुत अधिक व्यायाम करने के बाद, जब आप तनाव महसूस कर रहे हो या अधिक मात्रा में भोजन करने के बाद महसूस हो सकता है। आप भविष्यवाणी कर सकते हैं कि एंजाइना कब होगा।

अक्सर आपके लक्षण 5 मिनट या कम तक बने रहते हैं और आराम करने या नाइट्रोग्लीसेरिन (एक दवा जिससे आपके एंजाइना में मदद मिलती है) लेने से ठीक हो जाता है।

यदि आपको एंजाइना है, तो अपने शरीर पर ध्यान दें और देखें कि रोजाना की गतिविधियों (उदाहरण के लिए व्यायाम (एक्सरसाइज़)) के कारण यह कैसे प्रतिक्रिया करता है ।

सुरक्षित बने रहने के लिए, नीचे दिए सवालों के जवाब दें और अपने जवाब लिखें। क्या एन्जाइना में बदलाव होता है, यह देखने के लिए आपको यह वर्णन करने में सक्षम होना होगा कि एंजाइना आप पर कैसा असर डालता है।

- आप शरीर के किस अंग में एंजाइना को महसूस करते हैं?
- आप एंजाइना कब महसूस करते हैं?
- जब आप एंजाइना महसूस करते हैं, तब आप क्या कर रहे होते हैं?
- एंजाइना कितनी देर तक बना रहता है?
- आपका एंजाइना कैसे दूर होता है?
- आप कितनी बार एंजाइना महसूस करते हैं?

जब आप वर्णन करते हैं कि एंजाइना आप पर कैसे असर डालता है, तब यह भी महत्त्वपूर्ण है कि आप इस बात की रेटिंग करे कि एंजाइना के दौरान आप कितना दर्द या असुविधा महसूस करते हैं।

आप कितना दर्द या असुविधा महसूस करते हैं, यह जानने से निम्नलिखित में सहायता मिलती है:

1. आपके डॉक्टर को यह पता लगता है कि आपके एंजाइना का प्रबंधन कैसे करना है
2. आपको पता लगता है कि क्या आपका एंजाइना ठीक हो रहा है या और भी बुरा हो गया है

आपको अपने दर्द या असुविधा का वर्णन करने में अनुमानित दर्द पैमाना की बोर्ग रेटिंग

से सहायता मिल सकती है। पैमाने में 0 से 10 अंक होते हैं और कुछ संख्याओं की मौखिक रेटिंग भी होती है।

यह जानिए कि आपके लिए ‘साधारण’ क्या है। यदि आपके एंजाइना के आम नमूने (पैटर्न) (जैसे, लक्षण लंबे समय तक बने रहें, लक्षण अधिक तीव्र हैं या अधिक बार-बार होते हैं) में बदलाव होता है तो अपने डॉक्टर या दिल की पुनर्वास (कार्डिएक रिहैब) टीम से बात करें।

रेटिंग आफ पर्सीव्ड पेन (अनुमानित दर्द) का पैमाना (RPP)

0	बिल्कुल नहीं
0.3	
0.5	अत्यधिक हल्का (केवल महसूस होने वाला)
1	बहुत हल्का
1.5	
2	हल्का
2.5	
3	मध्यम
4	
5	तेज
6	
7	बहुत तेज
8	
9	
10	अत्यधिक तेज

अस्थिर एंजाइना

अस्थिर एंजाइन किसी भी समय हो सकता है, यहां तक कि जब आप आराम कर रहे हैं या नींद में हों, तब भी ऐसा हो सकता है। स्थिर एंजाइना के विपरीत, आप पहले से अनुमान नहीं लगा सकते कि अस्थिर एंजाइना कब होगा। आपके लक्षण 30 मिनटों तक बने रह सकते हैं।

यदि आपको अस्थिर एंजाइना है, तो 911 पर कॉल करें। आपको एम्बुलेंस में इमर्जेंसी (संकटकालीन विभाग) में ले जाया जाएगा। एम्बुलेंस से ही अस्पताल जाएं, खुद वाहन न चलाएं या किसी अन्य को वाहन न चलाने दें। एम्बुलेंस में जीवन-रक्षक औज़ार और दवाईयां होती हैं।

निष्क्रिय (खामोश) एंजाइना (या खामोश इस्कीमिया)

निष्क्रिय (खामोश) एंजाइना (जिसे साईलेंट इस्कीमिया भी कहा जाता है) उस समय होता है जब आपके दिल को जितना खून और ऑक्सीजन चाहिए, उतना नहीं मिल पाता है, लेकिन आपको कई लक्षण महसूस नहीं होते हैं। आपको पता नहीं चलेगा कि आपको निष्क्रिय (खामोश) एंजाइना है। इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG) नामक एक आसान जांच से आपको यह पता लगेगा कि क्या आपके दिल को जितना खून और ऑक्सीजन चाहिए, मिल रहा है या नहीं।

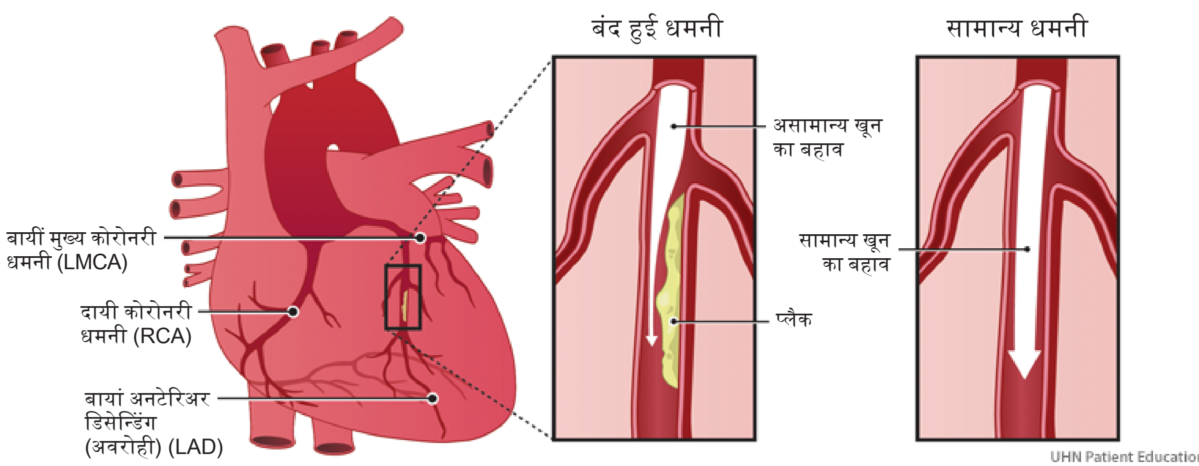
निष्क्रिय (खामोश) एंजाइना होने की अधिक संभावना होती है:

- यदि आप व्यायाम (एक्सरसाइज़) करने से पहले शरीर को गर्म (वार्म अप) नहीं करते हैं या व्यायाम के बाद शरीर को ठंडा (कूल डाउन) नहीं करते हैं
- आपको खून में शुगर (डायबिटीज) है

आपके डॉक्टर और दिल की पुनर्वास (कार्डिएक रिहैब) टीम आपको बताएंगे कि क्या आपको निष्क्रिय (खामोश) एंजाइना है। वे आपको व्यायाम कार्यक्रम देंगे जो आपको कोशिश के उस स्तर से नीचे रखेगा जहां पर आपके दिल पर तनाव हो सकता है।

एंजाइना क्यों होता है?

एंजाइना तब होता है जब आपकी कोरोनरी धमनियों (दिल में खून और ऑक्सीजन पहुंचाने वाली धमनियां) के किसी हिस्से में रुकावट आ जाती है। आपकी कोरोनरी धमनियां में रुकावट हो सकती है जब समय के साथ-साथ प्लैक जमा हो जाता है। प्लैक मोमयुक्त तत्व है जो चरबी, कोलेस्ट्रॉल और कैल्शियम से बना होता है।



एंजाइना का प्रबंधन करना

मैं एंजाइना की रोकथाम कैसे कर सकता/ती हूं?

आप व्यायाम (एक्सरसाइज़) के दौरान एंजाइना की रोकथाम में सहायता के लिए कई काम कर सकते हैं:

- अपने डॉक्टर द्वारा नुस्खे पर लिखी दिल की दवाओं को लें
- व्यायाम (एक्सरसाइज़) करने से पहले 5-10 मिनट के लिए शरीर को गर्म (वार्म अप) करें
- व्यायाम (एक्सरसाइज़) करने के बाद 5-10 मिनट के लिए शरीर को ठंडा (कूल डाउन) करें
- अपने दिल की पुनर्वास (कार्डिएक रिहैब) टीम द्वारा तय किए गए अपने व्यायाम कार्यक्रम का पालन करें

यदि आपको व्यायाम के दौरान एंजाइना होता है, तो अपने दिल को सुरक्षित रखने के लिए अगले पन्ने पर दिए गए कदमों का पालन करें।

मैं अपने एंजाइना का प्रबंधन कैसे कर सकता/ती हूं?

यदि व्यायाम (एक्सरसाइज़) के दौरान आपको एंजाइना महसूस होता है:

अपने व्यायाम की गति को 1 मिनट के लिए धीमा कर दें

↓

यदि एंजाइना दूर नहीं होता है

↓

व्यायाम (एक्सरसाइज़) बन्द कर दें, बैठ जाएं और 1 मिनट इंतजार करें

↓

यदि एंजाइना दूर नहीं होता है

↓

बैठ जाएं और अपने डॉक्टर द्वारा नुस्खे पर बताए अनुसार अपनी नाइट्रोग्लाईसेरिन लें। 5 मिनट आराम करें।

↓

यदि एंजाइना दूर नहीं होता है

↓

एक और बार (दूसरी) नाइट्रोग्लाईसेरिन लें और 5 मिनट आराम करें

↓

यदि एंजाइना दूर नहीं होता है

↓

तीसरी बार नाइट्रोग्लाईसेरिन लें और 5 मिनट आराम करें

↓

यदि तीन बार नाइट्रोग्लाईसेरिन लेने के बाद भी आपका एंजाइना दूर नहीं होता है, तो सहायता के लिए 911 पर संपर्क करें

यदि एंजाइना दूर हो जाता है

↓

5 मिनट तक धीमी गति से व्यायाम (एक्सरसाइज़) करना जारी रखें। यदि आपको कोई एंजाइना नहीं है, तो इसे जारी रखें।

सुरक्षा चेतावनी:

- यदि नाइट्रोग्लाईसेरिन का 1 स्प्रे लेने के बाद एंजाइना दूर हो जाता है, तो अपने डॉक्टर और पुनर्वास (रिहैब) टीम से यह जानने के लिए बात करें कि क्या आपके लिए उसी दिन फिर से व्यायाम (एक्सरसाइज़) करना सुरक्षित होगा।
- यदि नाइट्रोग्लाईसेरिन का 2 स्प्रे लेने के बाद आपका एंजाइना दूर हो जाता है, तो उसी दिन व्यायाम (एक्सरसाइज़) फिर से न करें।
- यदि आपके लिए लक्षण नए और अलग हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

कब डॉक्टरी सहायता लेनी चाहिए?

अपने डॉक्टर से मुलाकात करें, यदि :

- आपके लक्षणों में बदलाव आया है
- नए लक्षण होते हैं
- एंजाइना बार-बार महसूस करते हैं, अधिक तीव्रता के साथ, लंबे समय के लिए महसूस करते हैं या ऐसा शारीरिक गतिविधि के निम्न स्तर पर महसूस करते हैं

यदि आपको ऐसे एंजाइना का अहसास होता है जो नाइट्रोग्लाईसेरिन से ईलाज करने के सभी कदमों का पालन करने के बावजूद दूर नहीं होता है, तो 911 पर संपर्क करें।

यदि नाइट्रोग्लाईसेरिन का 1 स्प्रे लेने के बाद एंजाइना दूर हो जाता है, तो अपने डॉक्टर और रिहैब टीम से यह जानने के लिए बात करें कि क्या आपके लिए उसी दिन फिर से व्यायाम (एक्सरसाइज़) करना सुरक्षित होगा।

यदि नाइट्रोग्लाईसेरिन का 2 स्प्रे लेने के बाद आपका एंजाइना दूर हो जाता है, तो उसी दिन व्यायाम (एक्सरसाइज़) फिर से करना शुरू न करें।

यदि आपके लिए लक्षण नए और अलग हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें। तब तक अपनी शारीरिक गतिविधि के स्तर को कम कर दें जब तक कि आपका डॉक्टर आपसे यह नहीं कहता कि फिर से व्यायाम (एक्सरसाइज़) करना आपके लिए सुरक्षित है।

दिल की अनियमित धड़कनें (अरिदमिया)

दिल की अनियमित धड़कन क्या है?

दिल की आम धड़कन स्थिर होती है- एक धड़कन के बाद दूसरी और इन धड़कनों के बीच में समान अंतराल होता है। जब आप अपनी नाड़ी की माप करते हैं, तो अपने दिल की दर को नापते हैं और दिल की ताल को महसूस करते हैं।

दिल की अनियमित धड़कन (जिसे अरिदमिया के रूप में भी जाना जाता है) तब होती है जब दिल बहुत तेजी से धड़कता है या आपका दिल बहुत धीमे से धड़कता है, या आपका दिल समय से पहले धड़क लेता है।

यदि आपका दिल:

- बहुत तेज धड़कता है, तो आपकी नाड़ी की गिनती अधिक होगी
- यदि बहुत धीमे धड़कता है, तो आपकी नाड़ी दर गिनती कम होगी
- जब दिल समय से पहले धड़क ले, तो आपको नाड़ी की गिनती में एक विराम सा महसूस हो सकता है

दिल की अलग-अलग प्रकार की अनियमित धड़कनें कौन-कौन सी होती हैं?

दिल की तेज़ धड़कन

जब आपके दिल में बिजली का संकेत बहुत तेज होते हैं और आपका दिल प्रति मिनट 100 धड़कनों से अधिक बार धड़कता है, तो इसे टैकीकार्डिया (tachycardia) कहते हैं।

इसके अनेक उदाहरण हैं:

- एट्रियल फ्लट्टर, एट्रियल फिब्रिलेशन, सुपरावेन्ट्रीकुलर टैकीकार्डिया (SVT)
- वेन्ट्रीकुलर टैकीकार्डिया (VT), वेन्ट्रीकुलर फिब्रिलेशन (V-fib)

दिल की धीमी धड़कन

जब आपके दिल में बिजली का संकेत धीमे होते हैं और आपका दिल प्रति मिनट 60 से कम बार धड़कता है, तो इसे ब्रैडीकार्डिया (bradycardia) के रूप में जाना जाता है।

समय से पहले दिल की धड़कन

अधिकांश लोगों को, यहां तक कि जिन्हें दिल की बीमारी नहीं है, उन्हें कभी-कभी समय से पहले दिल की धड़कन हो सकती है। समय से पहले दिल की धड़कन तब होती है जब आपके दिल की कोशिकाओं को किसी चीज से परेशानी होती है, और जिसकी वजह से वे समय से पहले सिगनल भेजने लगते हैं। इससे आपका दिल समय से पहले धड़क सकता है।

दिल की तेज़ धड़कनें क्यों होती हैं?

दिल की तेज़ धड़कनें निम्नलिखित कारण हो सकती हैं:

- आपके दिल तक जरूरी ऑक्सीज़न नहीं पहुंच रहा है
- कैफीन (कॉफी, चाय, चॉकलेट)
- बहुत अधिक शराब पीना या दिल भरकर पीना
- धूम्रपान
- तनाव

दिल की धीमी धड़कन क्यों होती है?

दिल की धीमी धड़कनें दिल में रुकावट (एक देरी से आया या रुकावट वाला बिजली का संकेत)।

समय से पहले दिल की धड़कन क्यों होती है?

समय से पहले दिल की धड़कन निम्नलिखित के कारण हो सकती है:

- आपके दिल तक जरूरी ऑक्सीज़न नहीं पहुंच रहा है
- कैफीन (कॉफी, चाय, चॉकलेट)
- बहुत अधिक शराब पीना या दिल भरकर पीना
- धूम्रपान
- तनाव

- थकान (थका हुआ महसूस होना) तथा बीमारी
- गर्म, नमी वाला, ठंडा या हवादार मौसम
- उचित रूप से शरीर को गर्म (वार्म अप) नहीं कर रहे हैं
- उचित रूप से शरीर को ठंडा (कूल डाउन) नहीं कर रहे हैं
- अगर आप निर्धारित सीमा से अधिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) कर रहे हैं

दिल की अनियमित धड़कनों का प्रबंधन करना

मैं अपने दिल की अनियमित धड़कनों का प्रबंधन कैसे करूं?

यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं और आपको लक्षण हैं (जैसे एंजाइना, चक्कर आना, सांस फूलना, बेहोशी), तो आगे सलाह के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करें। दिल की अनियमित धड़कनों के लिए कुछ आम ईलाजों के बारे में हमने नीचे बताया है। आपके डॉक्टर आपके लिए ईलाज के सबसे अच्छे विकल्पों पर चर्चा करेंगे।

दवाईयां

आपके डॉक्टर द्वारा आपके दिल की अनियमित धड़कनों का प्रबंधन करने के लिए आपको दवा का नुस्खा दिया जा सकता है। दिल की अनियमित धड़कनों के लिए आम दवाओं में निम्नलिखित शामिल हैं:

- बेटा-ब्लॉकर्स
- कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स

कार्डियोवरज़न

कार्डियोवरज़न एक ऐसा इलाज है जिसमें काबू की गई बिजली के कंपनों (बिजली का झटका) को आपके शरीर के माध्यम से आपके दिल तक भेजा जाता है। ये बिजली का कंपन दिल को फिर से आम गति में ले आता है।

सर्जरी

दिल की अनियमित धड़कनों का इलाज करने के लिए 4 प्रकार की सर्जरी का इस्तेमाल किया जा सकता है:

- एब्लेशन। इस प्रक्रिया का इस्तेमाल उन कोशिकाओं को खत्म करने के लिए किया जाता है जो आपके दिल को बहुत तेजी से धड़कने के लिए बिजली का संकेत भेजती हैं।
- मेज़ प्रक्रिया। इस प्रक्रिया द्वारा आपके दिल से भेजे जाने वाले खराब बिजली के संकेत को रोक दिया जाता है।
- पेसमेकर। इस प्रक्रिया में आपके दिल की ताल पर नज़र रखने और उसे ठीक करने के लिए आपके दिल के साथ एक छोटा यंत्र (डिवाइस) जोड़ दिया जाता है।
- इन्प्लांटेबल कार्डिएक डिफ्रिबीलेटर (ICD)। इस प्रक्रिया में जानलेवा ताल पर नज़र रखने और ठीक करने के लिए आपके दिल के साथ एक छोटा यंत्र (डिवाइस) जोड़ दिया जाता है। इस यंत्र (डिवाइस) द्वारा बिजली के कंपन (बिजली का झटका) का इस्तेमाल जानलेवा ताल को सही करने के लिए किया जाता है।

मैं अपनी व्यायाम (एक्सरसाइज़) डायरी में अपने दिल की अनियमित धड़कन को कैसे लिख सकता/ती हूं?

अपने दिल की अनियमित धड़कन को कैसे लिखें:

1. 10 सेकण्ड की गिनती में आपको महसूस होने वाली धड़कनों की गिनती करें। इस संख्या को लिख लें।
2. आपको महसूस होने वाले अंतरालों की गिनती करें। इस संख्या को पहली संख्या में जोड़ दें। उदाहरण के लिए यदि आपने 10 सेकण्ड की अवधि में 12 धड़कनों को महसूस किया और 1 अंतराल को महसूस किया, तो इसे अपनी व्यायाम (एक्सरसाइज़) डायरी में 12 + 1 के रूप में लिखें।

मुझे चिकित्सा सहायता कब लेनी चाहिए?

अधिकांश लोगों में, चाहे उन्हें दिल की बीमारी हो या नहीं, कभी-कभी दिल की अनियमित धड़कन हो सकती है। कभी-कभी होने वाली समय से पहले दिल की धड़कनें कोई समस्या नहीं हैं।

जब आपको दिल की अनियमित धड़कनें होती हैं और यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं और आपको लक्षण हैं (जैसे एंजाइना, सांस फूलना, या चक्कर आना) तो आगे सलाह के लिए अपने डॉक्टर या दिल की पुनर्वास (कार्डिएक रिहैब) टीम से संपर्क करें।

हाईपोग्लाईसीमिया (खून में निम्न शुगर) का प्रबंधन करना यदि आपको डायबिटीज है

डायबिटीज वाले ऐसे लोग जिन्हें इंसुलिन या डायबिटीज की दवा के सिकरोटागोग (Secretagogue) वर्ग से दवा का नुस्खा लिख कर दिया गया है, उनके लिए निम्नलिखित जानकारी जरूरी है।

हाईपोग्लाईसीमिया (खून में निम्न शुगर) क्या है?

खून में निम्न शुगर खतरनाक हो सकती है। इसका अर्थ है कि आपके खून में काफी शुगर नहीं है। आपके दिमाग और शरीर को काम करने के लिए शुगर चाहिए। आपके खून में निम्न शुगर को हाईपोग्लाईसीमिया भी कहा जाता है।

खून में निम्न शुगर तब होता है जब आपके खून में शुगर 4 mmol/L से कम होता है। आपको अलग-अलग स्तरों पर खून में निम्न शुगर के लक्षण हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, आपको खून में निम्न शुगर के लक्षण 6 mmol/L पर भी हो सकते हैं।

यदि आपके खून में शुगर बहुत कम हो जाता है, तो आप बेसुध, भ्रमित हो सकते हैं और आप होश भी खो सकते हैं (कॉमा में जाना)। इसे गंभीर खून में निम्न शुगर कहा जाता है। खून में निम्न गंभीर शुगर तब होता है जब आप आपके खून में शुगर इतना कम हो कि आप तीव्रता से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट्स या ग्लूकागोन (एक दवा जिसे डॉक्टरों द्वारा कभी-कभी नुस्खे से उन लोगों को दिया जाता है जिनमें खून में बहुत ही निम्न शुगर की संभावना बनी रहती है) से खुद का इलाज नहीं कर पाते।

अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों को सिखाएं कि वे तब आपकी कैसे मदद कर सकते हैं जब आप खुद से खून में निम्न शुगर का ईलाज नहीं कर सकते हैं। उन्हें यह जानना चाहिए कि यह मेडिकल इमर्जेंसी है और आपको तुरंत मदद चाहिए।

खून में निम्न शुगर के चिन्ह और लक्षण क्या हैं?

लोगों में खून में निम्न शुगर के अलग-अलग चिन्ह और लक्षण होते हैं। आपको निम्नलिखित में से कितने ही लक्षण हो सकते हैं। आम चिन्ह और लक्षण निम्नलिखित हैं:

- कंपन या थरथराना
- सोचने में कठिनाई
- सिरदर्द
- चक्कर आना
- थका हुआ (उनींदा) महसूस करना
- आपकी नज़र में बदलाव
- चिंता (घबराहट और डर)
- आपके चेहरे या हाथों में झनझनाहट
- मतली (पेट खराब)
- पसीना आना
- भूख लगना
- सामान्य की तुलना में दिल की तीव्र धड़कन (दिल धड़कना)
- बोलने में कठिनाई
- दिशाहीनता (भ्रमित)
- दौरे या होश खोना (खून में निम्न शुगर के साथ)

कुछ लोगों के खून में निम्न शुगर स्तर होते हैं और उनमें कोई भी सूचीबद्ध चिन्ह या लक्षण नहीं होता है। इस स्थिति में, आपके लिए अत्यंत जरूरी है कि आप यह देखने के लिए अक्सर अपने खून में शुगर की जांच करते हैं कि क्या आपको खून में निम्न शुगर है (खास तौर पर कार, मोटर साईकल या बोट चलाने से पहले)। पक्का करने के लिए अक्सर अपने खून में शुगर की जांच करें। इसके आपको यह जानने में मदद मिलेगी की कब आपके खून में शुगर कम है।

हाईपोग्लाईसीमिया (खून में निम्न शुगर) क्यों होता है?

आपको खून में निम्न शुगर का जोखिम है, यदि आप:

- इंसुलिन लेते हैं
- सिकरोटागोग (Secretagogue) दवा वर्ग से दवा लेते हैं, जैसे:
  - Diamicron (Gliclazide) डायमाईक्रोन (ग्लिक्लाजाइड)
  - Amaryl (Glimepiride) एमारिल (ग्लिमपेराइड)
  - Glyburide (Diabeta) ग्लाईबुराइड (डायबीटा)
  - Repaglinide (Gluconorm) रेपाग्लिनाइड (ग्लूकोनॉर्म)
- अगर आप नया व्यायाम कार्यक्रम शुरू करें और सिकरोटागोग दवा वर्ग से या इंसुलिन का नुस्खा शुरू करें
- पहले आपको खून में निम्न शुगर की घटनाएं हो चुकी हैं
- आपको ए1सी (A1c) 6 प्रतिशत (%) से कम है
- खून में निम्न शुगर का कोई चिन्ह या लक्षण नहीं होता है

मुझे खून में निम्न शुगर का प्रबंधन कैसे करना चाहिए?

इस बात को जानने के दो तरीके हैं कि आपके खून में निम्न शुगर है:

1. आपके खून में निम्न शुगर के चिन्ह या लक्षण हैं
2. आपके खून में चीनी मापक (ग्लूकोमीटर) पर संख्या 4.0 mmol/L से कम है।

यदि आपके खून में निम्न शुगर है:

1. तुरंत कार्रवाई करें। इंतजार न करें।
2. आप जो भी कर रहे हैं, उसे रोक दें और बैठ जाएं। यदि आपने पहले ऐसा नहीं किया है तो अपने खून में चीनी मापक (ग्लूकोमीटर) से अपने खून में शुगर की जांच करें ।
3. 15 ग्राम तेजी से काम करने वाले कार्बोहाईड्रेट्स खाएं या पीएं। तेजी से काम करने वाले कार्बोहाईड्रेट्स आपके खून में शुगर को तेजी से बढ़ा देते हैं।

   तेजी से काम करने वाले कार्बोहाईड्रेट्स के उदाहरण निम्नलिखित हैं:

- 15 ग्राम शुगर की गोलियां
- ¾ कप (175 मि.ली.) जूस या
- ¾ कप (175 मि.ली.) रेगुलर पॉप (सॉफ्ट ड्रिंक)
- 3 छोटे चम्मच या चीनी के 3 पैकेट जिन्हें पानी में घोला गया हो
- 6 लाइफ सेवर्स
- 1 बड़ा चम्मच (15 मि.ली.) शहद

4. 15 मिनट इंतजार करें

5. अपने खून में शुगर की जांच फिर से करें

क. यदि आपके खून में शुगर अभी भी 4 mmol/L से कम है, तो एक और 15 ग्राम तीव्रता से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट लें

ख. फिर से 15 मिनट तक इंतजार करें और अपने खून में शुगर की जांच एक बार फिर करें

ग. इस कदम को तब तक दोहराते रहें, जब तक आपका शुगर 4 mmol/L से अधिक न हो जाए

6. जब आपके खून में शुगर 4 mmol/L से अधिक है, तो अपना हमेशा की तरह भोजन करें
   - नियमित भोजन की अपनी समय सारणी का पालन करें
   - यदि आपका भोजन अभी 1 घंटे बाद लिया जाना है, तो स्नैक ले लें। इस स्नैक में धीमी गति से काम करने वाला कार्बोहाईड्रेट और प्रोटीन होना चाहिए जैसे साबुत अनाज से बनी रोटी/ ब्रेड का टुकड़ा जिसके साथ कम चरबी वाला चीज़ ले सकते हैं। धीमी गति से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट्स से आपकी खून में शुगर में धीमी गति से बढ़ोतरी होती है। इससे खून में निम्न शुगर की अन्य घटना की रोकथाम होगी।

गंभीर हाईपोग्लाईसीमिया (निम्न ब्लड शुगर) का उपचार कैसे किया जाता है?

यदि आपके साथ पहले गंभीर खून में निम्न शुगर की घटना घट चुकी है, तो हो सकता है कि आपका डॉक्टर आपको भविष्य में होने वाली घटनाओं का ईलाज तेजी से काम करने वाले कार्बोहाईड्रेट या ग्लूकागोन (आपके डॉक्टर द्वारा नुक्खे पर लिख कर दी गई दवा) की उच्च मात्राओं के साथ करने को कहें।

यदि आपका खून में शुगर बहुत तेजी से कम हो जाता है तो आपको संभवत: मदद की जरूरत होगी। यह जरूरी है कि आप अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों को बताएं कि वे आपकी मदद तब कैसे कर सकते हैं जब आप खुद से अपने खून में निम्न शुगर का ईलाज नहीं कर सकते हैं (उदाहरण के लिए आप बेसुध हो जाते है, आपको दौरा पड़ता है या आप होश खो देते हैं)। यह मेडिकल इमर्जेंसी (डॉक्टरी संकटकाल) है। ऐसे आभूषण पहनें जिससे लोगों को पता चल सके कि आपको डायबिटीज है। चिकित्सा चेतावनी ब्रेसलेट इस प्रकार का एक आभूषण है।

खून में निम्न शुगर घटना से कैसे सीखें?

अपने खून में निम्न शुगर की घटना पर विचार करें ताकि आपको अगली घटना की रोकथाम में सहायता मिल सके। अपने खून में निम्न शुगर घटना के बारे में सवालों के जवाब देने के लिए नीचे दिए गए रिफलेक्शन चार्ट का इस्तेमाल करें।

इस चार्ट को अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या डायबिटीज शिक्षक के पास ले जाएं। वे आपको निम्न ब्लड शुगर की रोकथाम करने के लिए बदलाव करने में सहायता कर सकते हैं। इसमें आपकी दवाओं, खाने की चीजों या व्यायाम (एक्सरसाइज़) में बदलाव शामिल हो सकते हैं।

	सुबह	**दोपहर**	**शाम**
मैंने आज अपने खून में शुगर (डायबिटीज) की दवा कब ली थी?			
क्या मैं नई दवा ले रहा हूं? या क्या यह उसी दवा की अलग मात्रा है?			
मैंने आज कितनी देर व्यायाम (एक्सरसाइज़) किया था? मैंने किस समय व्यायाम किया था?			
मैंने आज क्या खाया –पीया था? मैंने किस समय खाया था?			

हाईपोग्लाईसीमिया (खून में निम्न शुगर) की रोकथाम कैसे की जाए

खून में निम्न शुगर की रोकथाम करने के कई तरीके हैं। निम्नलिखित जानकारी प्राप्त करने के लिए अपने डॉक्टर, फार्मासिस्ट या डायबिटीज शिक्षक से बात करें:

- आपके लिए खून में शुगर (डायबिटीज) दवा की सबसे अच्छी मात्रा
- अपने भोजन के साथ अपनी खून में शुगर (डायबिटीज) दवा का समय कैसे तय करें
- आपके खून में शुगर को कम करने के लिए खून में शुगर (डायबिटीज) की दवा कब सबसे कारगर असर दिखाती है
- अपने खून में शुगर की जांच किस अंतराल पर करें
- कितने व्यायाम (एक्सरसाइज़) से आपके खून में शुगर कम हो जाता है। नीचे दी गई व्यायाम (एक्सरसाइज़) खून में शुगर की डायरी का इस्तेमाल करें।

- यदि आप इंसुलिन या सिकरोटागोग दवा वर्ग से दवा लेते हैं, तो व्यायाम (एक्सरसाइज़) करने से पहले अपने खून में शुगर की जांच करें। यदि आपके खून में शुगर 5.5 mmol/L से कम है, तो प्रोटीन और धीमी गति से काम करने वाले कार्बोहाइड्रेट वाला स्नैक का सेवन करें (जैसे मूंगफली से बने मक्खन के साथ साबुत अनाज की रोटी/ब्रेड का टुकड़ा)। धीमी गति से असर करने वाले कार्बोहाइड्रेट आपके खून में शुगर को धीरे-धीरे बढ़ाते हैं ताकि खून में निम्न शुगर की रोकथाम की जा सके।

- खून में निम्न शुगर के चिन्ह् और लक्षणों की पहचान कैसे करें। अपने साथ तीव्रता से काम करने वाले कार्बोहाईड्रेट को रखें ताकि ज़रूरत पड़ने पर आप इसका इस्तेमाल कर सकें। तीव्रता से काम करने वाले कार्बोहाईड्रेट्स आपके खून में शुगर को तेजी से बढ़ाते हैं।

व्यायाम (एक्सरसाइज़) खून में शुगर की डायरी

तारीख	समय	व्यायाम (एक्सरसाइज़) से पहले खून में शुगर	व्यायाम (एक्सरसाइज़) के बाद खून में शुगर	टिप्पणियां
04/25	सुबह 10:00	9.8	7.2	

यदि व्यायाम (एक्सरसाइज़) आपके लिए नई आदत है

- 6 या अधिक व्यायाम सत्रों के लिए व्यायाम से पहले और बाद में अपने खून में शुगर के स्तरों की निगरानी करें

यदि आप पिछले दो महीनों से निरन्तर व्यायाम (एक्सरसाइज़) करते आ रहे हैं, तो आपको व्यायाम से पहले या बाद में अपने खून में शुगर की निगरानी करने पर विचार करना चाहिए, यदि:

- आप अपने खून में शुगर का प्रबंधन करने में कठिनाई का अनुभव कर रहे हैं, या
- आप एक नए व्यायाम (एक्सरसाइज़) नुस्खे को आजमा रहे हैं।

अधिक जानकारी पाने की जगहें

कार्डिएक कॉलेज
www.cardiaccollege.ca

हार्ट एंड स्ट्रोक फाउंडेशन
www.heartandstroke.ca

मायो कॉलेज
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-arrhythmia/symptoms-causes/syc-20350668

क्रियाशील रहें

सेहतमंद दिल के लिए क्रियाशील रहना

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

सेहतमंद दिल के लिए क्रियाशील रहना

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए

निम्नलिखित के बारे में जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- कम बैठना और ज्यादा चलते रहना आपके दिल को सेहतमंद कैसे बनाए रखता है
- निर्धारित व्यायाम (एक्सरसाइज़) आपके दिल को कैसे सेहतमंद रखता है
- सुरक्षित व्यायाम (एक्सरसाइज़) जिसे आप कर सकते हैं
- आपको कितने व्यायाम (एक्सरसाइज़) की ज़रूरत है
- व्यायाम (एक्सरसाइज़) के दौरान चोट से कैसे बचें और अपने दिल को सुरक्षित रखें

विषय सूची

अधिक चलने-फिरने से बीमारी की रोकथाम में कैसे मदद मिलती है.......................... 1
व्यायाम (एक्सरसाइज़) कार्यक्रम की शुरूआत कैसे करें... 3
एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) 5
यह क्या है.. 5
यह आपके दिल की मदद कैसे करता है... 7
सुरक्षित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) कैसे करें... 9
अपनी एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) पर नज़र रखें 17
प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग).. 21
यह क्या है.. 21
यह आपके दिल की मदद कैसे करता है... 23
सुरक्षित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) कैसे करें... 24
अपने प्रतिरोधता व्यायाम (रेसिस्टेंट एक्सरसाइज़) पर नज़र कैसे रखें 31
व्यायाम (एक्सरसाइज़) साज़-सामान (इक्विप्मन्ट) खरीदने के सुझाव 33
आम व्यायाम (एक्सरसाइज़) सुरक्षा सुझाव.. 39
आम सुझाव 39
गर्म मौसम में सुरक्षित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) कैसे करें........................... 42
ठंडे मौसम में सुरक्षित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) कैसे करें 48
बाहर अपने दौड़ने वाले जूते पहनें... 50
अधिक जानकारी पाने की जगहें.. 55

अधिक चलने-फिरने से बीमारी की रोकथाम में कैसे मदद मिलती है

मुझे कितनी देर तक बैठे रहना चाहिए और मैं इसे कैसे बदल सकता/ती हूं?

ज्यादातर व्यस्क हर दिन 10 घंटे के लगभग बैठे रह कर बिताते हैं। 10 घंटे उस अवधि का ज्यादातर हिस्सा होता है जिसमें आप जगे होते हैं।

लंबे समय तक बैठे रहना आपकी सेहत के लिए अच्छा नहीं है। आप जितनी ज्यादा देर बैठते हैं, आपका शरीर धीरे-धीरे बदलता रहता है। जब आप अपनी मांसपेशियों का इस्तेमाल नहीं करते हैं, तो ये कमज़ोर हो जाती हैं। बैठे रहने से बीमारियां होने का खतरा बढ़ जाता है जैसे दिल की बीमारी, कुछ खास प्रकार के कैंसर और चीनी की बीमारी (डायबिटिज़)। यदि आप लंबे समय के लिए बैठते हैं, तो आप ऐसे आसान काम कर सकते हैं जिससे अपनी बैठने की अवधि में बदलाव हो सकता है।

मैं कैसे कम बैठ सकता/ती हूं?

अपनी बैठने की आदतों में बदलाव करने के लिए पहला कदम व्यायाम (एक्सरसाइज़) है। व्यायाम से आपकी सेहत में सुधार होता है और दिल की बीमारी, कैंसर और चीनी की बीमारी (डायबिटिज़) के खतरा में कमी आती है। लेकिन व्यायाम करना ही काफी नहीं है। अगर आप व्यायाम करते हैं, लेकिन आप अक्सर बैठे रहते हैं, तब भी आपको बीमारी का खतरा है। आपको अपने बैठे रहने के समय को तोड़ना होगा।

बैठे रहने को खड़े रहने या चलने-फिरने से बदलें। कुछ उदाहरण निम्नलिखित हैं:

- खड़े हो जाएं जब आप:
  - अपने डेस्क पर (या मीटिंग में) काम करते हैं
  - सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल करते हैं
  - दूरभाष पर बात (या टेक्स्ट) भेजते हैं
  - टेलीविज़न देखते हैं
  - कंप्यूटर का इस्तेमाल करते हैं

  - अखबार पढ़ते हैं
  - कपड़े तह लगाते समय
  - दोस्तों और परिवार से मिलना-जुलना करते हैं
- काम की जगह से गाड़ी थोड़ी दूर पार्क करें ताकि काम की जगह तक पहुंचने के लिए आपको चलना पड़े
- लिफ्ट और स्वचालित सीढ़ी की तुलना में सीढ़ियों का ज्यादा इस्तेमाल करें
- काम करने के दौरान खूब सारा पानी पीयें (जब तक कि आपके डॉक्टर ने आपको पीने की चीजें कम करने के लिए न कहा हो) ताकि आप नियमित रूप से शौचालय आदि के लिए ब्रेक ले सकें।
- अपने कंप्यूटर पर या फ़ोन पर अलार्म लगाएं ताकि आपको याद रहे कि खड़ा होना है और हर 20 मिनट के बाद इधर-उधर घूमना है।

अपने बैठने के समय की आदत को धीरे-धीरे तोड़ें। छोटे-छोटे लक्ष्य बनाएं जैसे सुबह के समय कम बैठना। धीरे-धीरे कुछ समय के बाद कम बैठना और अधिक चलना आसान हो जाएगा।

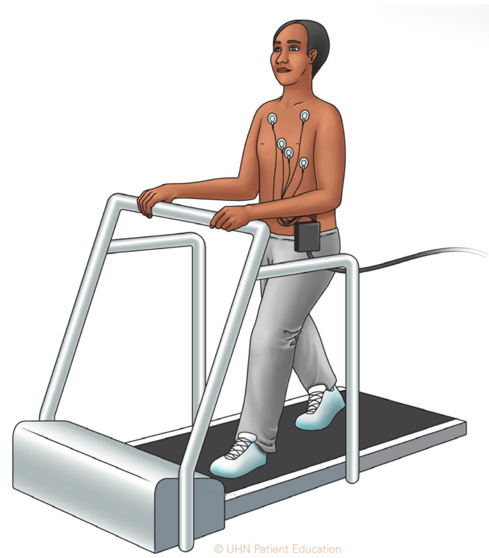
कार्यवाही करें

यदि आप बैठे हुए हैं, तो हर 20 मिनट में खड़े हों और आसपास टहलें!

व्यायाम (एक्सरसाइज़) कार्यक्रम की शुरूआत कैसे करें

अपनी दिल की पुनर्वास (कार्डिएक रिहैब) टीम से बात करें

व्यायाम (एक्सरसाइज़) की शुरूआत करने से पहले, अपनी दिल की पुनर्वास (कार्डिएक रिहैब) टीम (या डॉक्टर) से बात करें कि व्यायाम को अपने दोनों सुरक्षित और प्रभावी कैसे बनाएं। चूंकि आपको दिल की बीमारी है, इसलिए व्यायाम शुरू करने से पहले व्यायाम तनाव जांच कराना होगा। व्यायाम तनाव जांच के दौरान, आप ट्रेडमिल पर चलेंगे या एक स्थिर साईकल पर पैडल चलाएंगे। जब आप व्यायाम करते हैं, उस दौरान इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG) से आपके दिल की गति और उसकी ताल को मापा जाता है।



मैं दिल की पुनर्वास व्यायाम (एक्सरसाइज़) में क्या उम्मीद कर सकता/ती हूं?

आपकी दिल की पुनर्वास टीम आपके लिए एरोबिक व्यायाम का नुस्खा ठीक उसी तरह लिखती है जिस तरह आपका डॉक्टर दवाएं लिखता है। दवा की तरह ही, व्यायाम को परिभाषित किया जाना चाहिए, यह खास आपके लिए होनी चाहिए और शायद इसे समय के साथ बदलना भी पड़ सकता है।

आपकी कार्डिएक टीम आपको व्यायाम नुस्खे की लिखित प्रति देगी। हर बार जब इसमें बदलाव होता है, आपको नए व्यायाम नुस्खे की प्रति दी जाएगी। अपनी व्यायाम डायरियों को भरना जरुरी है ताकि आपकी कार्डिएक टीम यह देख सके कि आप घर पर कितना व्यायाम कर पाते हैं। उसके बाद वे आपके व्यायाम में सुरक्षित विस्तार कर पाएंगे।

चूंकि आपके व्यायाम नुस्खे को खास आपके लिए तैयार किया जाता है, इसलिए अगर आपके व्यायाम के स्तर के बारे में कोई सवाल या चिंताएं हैं, तो अपनी कार्डिएक टीम के साथ चर्चा करें। अपने व्यायाम के स्तर (रफ्तार/गति और दूरी) में अपनी कार्डिएक टीम के साथ बात किए बिना बदलाव करना सुरक्षित नहीं है।

मेरी कार्डिएक टीम मेरे व्यायाम कार्यक्रम की रचना कैसे करती है?

आपका एरोबिक व्यायाम कार्यक्रम आपकी दिल की पुनर्वास टीम द्वारा खास तौर पर आपके लिए तैयार किया गया था।

आपके एरोबिक व्यायाम कार्यक्रम को तैयार करने के लिए, आपकी कार्डिएक रिहैब टीम द्वारा आपसे जुड़ी निम्नलिखित बातों पर विचार किया गया था:

1. चिकित्सा इतिहास
   - आपके दिल को क्या तकलीफ हुई थी
   - आपकी सेहत से जुड़ी दूसरी मुश्किलें (इसमें मांसपेशियों और जोड़ों की तकलीफ शामिल हो सकती हैं)
2. व्यायाम तनाव जांच का परिणाम
   - आपकी फिटनेस का स्तर
   - व्यायाम के दौरान आपकी दिल की गति और खून का चाप
   - इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG) पर आपका दिल कैसे धड़कता है
   - क्या व्यायाम के दौरान आपको कोई अन्य लक्षण थे (जैसे सीने में दर्द) या असुविधा (जैसे घुटने में दर्द) हुई थी
3. व्यायाम का पसंदीदा तरीका
   - आप कैसी एरोबिक व्यायाम पसंद करते हैं
   - आपके पास व्यायाम के कौन-से साज़-सामान (इक्विप्मेन्ट) उपलब्ध हैं

आपको जो व्यायाम नुस्खा मिला है उससे आपके दिल को सुरक्षित रखते, सेहत के लिए सबसे अधिक लाभ पाने में मदद मिलेगी।

एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़)

यह क्या है

एरोबिक व्यायाम क्या होती है?

एरोबिक व्यायाम किसी भी प्रकार की लम्बे समय तक चलने वाली गतिविधि होती है, जिसमें:

- बड़ी मांसपेशियों के समूह शामिल होते हैं
- कम-से-कम 10 मिनट तक चलती है

एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) के कुछ उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- पैदल चलना
- धीरे-धीरे दौड़ना
- साईकल चलाना
- तैराकी करना
- चप्पू चलाना
- एलिप्टिकल मशीन का प्रयोग करना

जिन जगहों पर आप व्यायाम कर सकते हैं, उनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

घर से बाहर

बाहर तभी व्यायाम करें जब मौसम अच्छा है। यह पक्का करना बेहद जरूरी है कि आपने पैदल चलने के रास्ते को नापा है। अपने रास्ते की माप किस प्रकार करें, इस बारे में अपने विकल्पों को नीचे देखें।

आंतरिक या बाहरी (इनडोर/आउटडोर) ट्रैक

- पैदल चलने वाले ट्रैक से आपको पैदल चलने /दौड़ने के लिए दूरी मापने में मदद मिल सकती है।
- आपको यह जानना होगा कि ट्रैक पर कितने कदम, एक मील या किलोमीटर के बराबर हैं।

फिटनेस/जिम/मनोरंजन सुविधा

आपके स्थानीय मनोरंजन केन्द्र या स्थानीय जिम में व्यायाम के वे सभी साज़-सामान (इक्विप्मेन्ट) होंगे जिनकी आपको जरूरत है (जैसे ट्रेडमिल, स्टेशनरी साईकल, एलिप्टिकल मशीन, वेट मशीन)।

- आप अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए वार्षिक या अंशकालिक सदस्यता लेने पर विचार कर सकते हैं। आपकी कार्डिएक टीम द्वारा इन विकल्पों को सुरक्षित इस्तेमाल कैसे करना है, इसके बारे में निर्देश दिए जा सकते हैं और आपको इन मशीनों पर इस्तेमाल के लिए उपयुक्त व्यायाम नुस्खा दिशानिर्देश दिए जा सकते हैं।
- हॉर्ट-वाईज व्यायाम' सुविधा ढूंढ़ने की कोशिश करें। इस सिगनल वाली फिटनेस सुविधाएं आपके लिए चेक-मार्क की तरह होती हैं जिससे आप उनके कार्यक्रमों को जान सकें:
  - नियमित एरोबिक गतिविधि को बढ़ावा देती हैं
  - अपनी सभी व्यायाम के साथ वॉर्म-अप और कूल डाउन को शामिल करती हैं
  - आपको सुरक्षित स्तर पर व्यायाम करने देती हैं और आपके व्यायाम के लिए अलग-अलग विकल्प होते हैं

मॉल
मॉल में पैदल चलना एक शानदार मुफ्त विकल्प है। आपके लिए केन्द्र में मापे गए अनेक मॉल के नक्शे उपलब्ध हैं। इन्हें निम्नलिखित पर ऑनलाइन भी अक्सेस किया जा सकता है:

http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-mapswalking-maps

घरेलू व्यायाम (एक्सरसाइज़) साज़-सामान (इक्विप्मेन्ट)
यदि आपके पास पहले से ही व्यायाम के लिए घरेलू सामान हैं या कोई सामान खरीदने पर विचार कर रहे हैं, तो अपनी दिल की पुनर्वास टीम से बात करें। वे आपके बाहर पैदल चलने के कार्यक्रम को बदलने या इसके एवज में व्यायाम साज़-सामान के इस्तेमाल संबंधी व्यायाम नुस्खा दे सकते हैं।.

यह आपके दिल की मदद कैसे करता है

एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) के क्या लाभ हैं?

किसी व्यायाम (एक्सरसाइज़) कार्यक्रम (यानी खास रफ्तार से नियत समय के लिए पैदल चलना, सप्ताह में 5 दिन) में भागीदारी करने के कई लाभ हैं:

- आपके फिटनेस स्तर में सुधार होता है
- खून का चाप प्रेशर कम होता है
- आपके शरीर में तनाव का असर कम होता है
- जब आप धूम्रपान छोड़ने की कोशिश करते हैं, तो उसकी तलब में कमी होती है
- एचडीएल (अच्छे) कोलेस्ट्रॉल में सुधार होता है
- खून में चीनी के स्तर कम होते है (यदि आपको चीनी की बीमारी (डायबिटिज़) या पूर्व चीनी की बीमारी (डायबिटिज़) है)। जब आप व्यायाम करते हैं तो मांसपेशि यां कम चीनी का इस्ते माल करती हैं।
- आपके मांसपेशियों की ताकत में सुधार होता है
- शरीर की चरबी कम होती है

- हड्डियां मजबूत होती हैं और जोड़ों की सेहत बेहतर होती है।
- इस बात में सुधार होता है कि आप खुद के बारे में कैसा महसूस करते हैं
- आपके ऊर्जा के स्तर में सुधार होता है
- आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है
- आपको लंबा जीवन जीने में मदद मिलती है

सुरक्षित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) कैसे करें

मुझे कौन से तानन आदि करने चाहिए?

व्यायाम के लिए शरीर को गर्म करने (वॉर्म-अप) से पहले अपनी मांसपेशियों का फैलाव करें। गतिशील (मूविंग) तानन से आपके लचीलेपन में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

व्यायाम के लिए शरीर को ठंडा करने (कूल-डाउन) के बाद अपनी मांसपेशियों का फैलाव करें। स्थिर (नाट मूविंग) तानन से आपके लचीलेपन में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

व्यायाम के लिए शरीर को गर्म करना और उसके बाद ठंडा करना (वॉर्म-अप और कूल-डाउन) क्या है?

आपको व्यायाम (एक्सरसाइज़) से पहले शरीर को गर्म करना और व्यायाम के बाद ठंडा जरूर करना चाहिए। शरीर को गर्म करने का मतलब है धीमी शुरूआत करें। वॉर्म-अप का मतलब आपके खून का बहाव आपकी मांसपेशियों में करना है और आपके शरीर को व्यायाम के लिए तैयार करना है। शरीर को गर्म करने से आपके दिल की गति और खून के चाप में धीरे-धीरे बढ़ोतरी होती है। यह जरूरी है ताकि आपकी व्यायाम तीव्रता अधिक सुविधाजनक महसूस होती है।

अपने वॉर्म-अप को व्यायाम के साथ जोड़े। यदि आप व्यायाम के लिए सैर करने जा रहे हैं, तो आपका वॉर्म-अप पैदल चलना है। अपने पैदल चलने के पहले 5 से 10 मिनट धीमी और सामान्य गति से चलें। यदि आप साईकल चला रहे हैं, तो साईक्लिंग आपकी वॉर्म-अप है। साईक्लिंग के पहले 5 से 10 मिनट धीमी गति से चलाएं।

व्यायाम के बाद शरीर को ठंडा करना (कूल-डाउन) भी बहुत जरूरी है। शरीर को ठंडा व्यायाम के अंत में किया जाता है। अपने व्यायाम को 5 से 10 मिनट की समान, धीमी गतिविधि से समाप्त करें। अपने शरीर को ठंडा करने से दिल की गति और आपके खून के चाप को आराम की स्थिति तक कम करने में मदद मिलती है। कूल-डाउन से आपको चक्कर आना और सिर में हल्कापन महसूस नहीं होता है।

मुझे किस अंतराल पर और कितने देर तक व्यायाम (एक्सरसाइज़) करना चाहिए?

लक्ष्य एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) करना है:

- सप्ताह में 5 दिन। शुरूआत के लिए, आपकी दिल की पुनर्वास टीम सप्ताह में 3 दिन व्यायाम के लिए कह सकती है। धीरे-धीरे आप हर सप्ताह अपने व्यायाम के दिनों को बढ़ाकर सप्ताह में 5 दिन तक ले जाएं। सप्ताह में 5 दिन का रूटीन बनाने में आपको 3 हफ्ते का समय लग सकता है।
- 5 दिन में हर दिन 30 से 60 मिनट। आपकी दिल की पुनर्वास टीम आपको 10 से 30 मिनट व्यायाम से शुरूआत करने के लिए कह सकती है। आप आराम के समय से इसके समय को तोड़ सकते हैं या पूरे दिन में एक बार में 10 मिनट के लिए व्यायाम कर सकते हैं। व्यायाम पर बिताने वाले समय को धीरे-धीरे बढ़ाकर 30 से 60 मिनट तक करें।

सप्ताह में 5 दिन से अधिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) **नहीं** करें ।

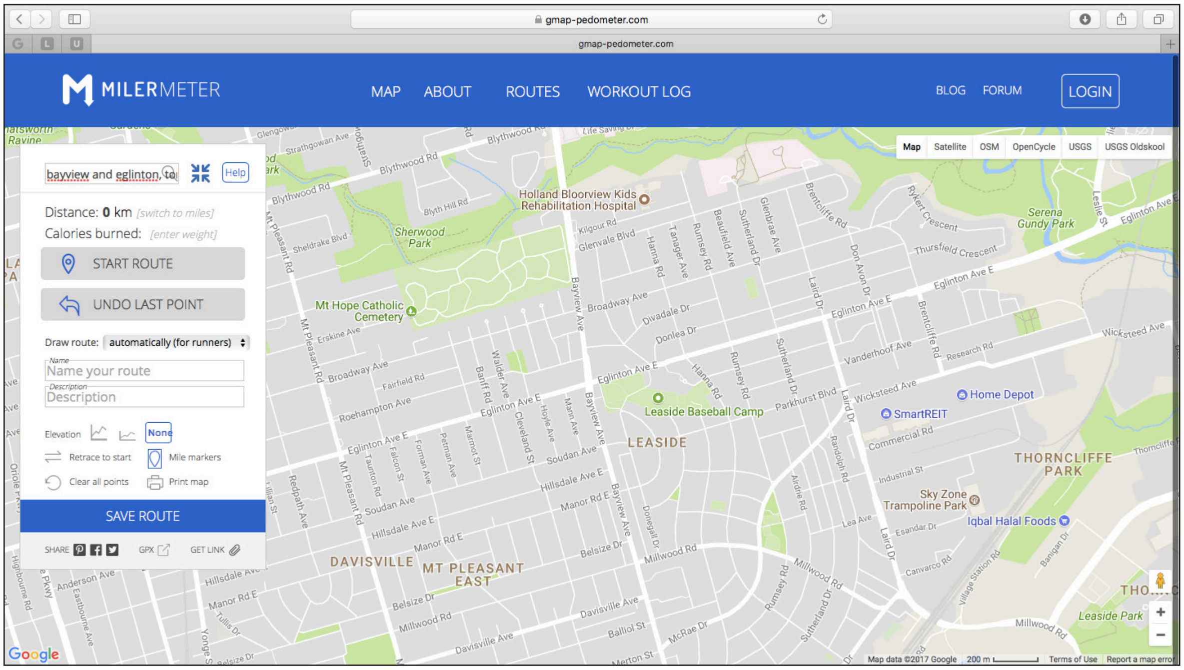
अधिक व्यायाम करने से निम्नलिखित जोखिम में बढ़ोतरी होती है:

- मांसपेशी या जोड़ों संबंधी चोट
- थका हुआ या अस्वस्थ महसूस करना
- अधिक अनियमित अरिदमिआ (अतालताएं) महसूस करना

यदि आपके व्यायाम नुस्खे में पैदल चलना और/या दौड़ना शामिल है, तो खास दूरी को शामिल किया जाता है। आपको कैसे पता लगता है कि आपने उस दूरी तक पैदल चल लिया है?

आपके पैदल चलने के रास्ते की नाप करने के कुछ तरीके हैं:

- रास्ते की नाप करने के लिए अपनी कार के ओडोमीटर का इस्तेमाल करें
- आंतरिक या बाहरी ट्रैक का प्रयोग करें। आपको यह जानना होगा कि ट्रैक पर कितने कदम एक मील या किलोमीटर के बराबर होते हैं।
- यदि मॉल में पैदल चल रहे हैं, तो हमारी निम्नलिखित वेबसाइट पर मॉल-नक्शे का पता लगाएं http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/TRI_Walking_Maps_Combined_Walking_Maps-D5895.pdf
- अपनी दूरी मापने के लिए सर्वेयर के मापन चकरी का इस्तेमाल करें। कार्यक्रम से चकरी को लेने के लिए अपने दिल के पुनर्वास पर्यवेक्षक से बात करें
- www.gmap-pedometer.com वेबसाइट देखें। आपने अपने मार्ग के बाहरी स्थान का पता लगा सकते हैं और इसकी माप ऑनलाइन कर सकते हैं।



हालांकि एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) अच्छी सेहत के लिए प्रमुख है, पर दैनिक शारीरिक गतिविधि भी महत्त्वपूर्ण है। दिल संबंधी घटना के घटित होने से पहले आप जिन गतिविधियों का आनन्द लेते थे, उनका फिर से आनन्द लेने में आपकी रूचि हो सकती है (जैसे गोल्फ खेलना)।

यदि आप खेलकूद में भागीदारी या अन्य मनोरंजक गतिविधियों में भाग लेने के इच्छुक हैं, तो अपनी दिल की पुनर्वास टीम से बात करें। आपकी दिल की पुनर्वास टीम आपको बताएगी कि आपको जो गतिविधियां अच्छी लगती थीं, उन्हें पुन: शुरू करना आपके लिए कब सुरक्षित होगा।

मुझे तीव्रता के किस स्तर पर व्यायाम (एक्सरसाइज़) करना चाहिए?

तीव्रता स्तर द्वारा माप की जाती है कि व्यायाम करते समय आप कितनी कड़ी मेहनत करते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप सही स्तर पर व्यायाम करते हैं, अपने तीव्रता स्तर की माप करें। तीव्रता स्तर की माप करने के 3 तरीके हैं।

3 माप निम्नलिखित हैं:

1. रेटिंग आफ पर्सीव्ड इग्ज़र्शन (अभिकल्पित थकान) (RPE):

अभिकल्पित थकान की बोर्ग रेटिंग (RPE) पैमाना एक साधन है जिसका प्रयोग व्यायाम की तीव्रता मापने के लिए किया जाता है। RPE 6 से 20 तक का एक पैमाना है। आप व्यायाम के दौरान महसूस होने वाले प्रयास, खिंचाव और/या असुविधा का वर्णन करने के लिए एक संख्या चुनते हैं। 6 स्कोर किसी प्रयास के बिना विश्राम का स्तर है। 20 का स्कोर सबसे अधिक प्रयास हैं जिसे करने की आप कल्पना कर सकते हैं (अधिकतम प्रयास)।

आपकी दिल की पुनर्वास टीम द्वारा मध्यम तीव्रता वाले व्यायाम के लिए RPE पर 11 (लगभग हल्के प्रयास, दबाव और/या असुविधा) से 14 (कुछ हद तक मुश्किल और मुश्किल प्रयास, दबाव और/या असुविधा) के बीच आपके लिए व्यायाम की सिफारिश की जाएगी।

यह जानने के लिए इस पैमाने का प्रयोग करें कि क्या आप आवश्यकता से अधिक व्यायाम कर रहे हैं। यदि आपने अपनी RPE को 15 (कठोर प्रयास) या उच्चतर रेटिंग दी है, तो आपको व्यायाम धीमा करना होगा।

आप इस पैमाने का प्रयोग यह जानने के लिए भी कर सकते हैं कि क्या आप कड़ी व्यायाम कर सकते हैं। यदि आपने अपनी RPE को 10 या कम रेटिंग दी है, तो थोड़ा तेज चलने की कोशिश करें।

मध्यम तीव्रता व्यायाम के लिए, लक्ष्य 11 और 14 के बीच में व्यायाम है।

रेटिंग आफ पर्सीव्ड इग्ज़र्शन (अभिकल्पित थकान) का पैमाना (RPE)

6	
7	बहुत ज्यादा हल्की
8	
9	बहुत हल्की
10	
11	लगभग हल्की
12	
13	कुछ हद तक कठिन
14	
15	कठिन
16	
17	बहुत कठिन
18	
19	बहुत ज्यादा कठिन
20	

2. बातचीत (टॉक) जांच:

बातचीत (टॉक) जांच, वह साधन है जिससे व्यायाम (एक्सरसाइज़) के दौरान आपके प्रयास की माप की जाती है। अपने व्यायाम के दौरान बातचीत (टॉक) जांच करें। अपने व्यायाम के साथी से बात करें और अपने साँस पर ध्यान दें। मध्यम तीव्रता के व्यायाम से, आपकी साँस की गति बढ़ जाती है, लेकिन फिर भी आप शब्दों के बीच में हांफे बिना बात करने में समर्थ होते हैं। आप आसानी से बात करने में समर्थ होने चाहिए, लेकिन इसमें गा नहीं पाएंगे।

3. दिल की गति:

आपके तीव्रता स्तर की माप करने के लिए आपकी दिल की गति एक अन्य अच्छा उपाय है। अपनी नाड़ी को महसूस करके और गणना करके अपनी दिल की गति की माप करें। आप दिल की गति मॉनिटर का भी उपयोग कर सकते हैं।

आपकी नब्ज़ (पल्स) के बारे में तथ्य

आपकी नब्ज़ (पल्स) की गति का अर्थ आपकी दिल की गति ही है।

- व्यायाम के दौरान आपकी नब्ज़ की गति बढ़ सकती है क्योंकि दिल की गति तेजी और कठोरता से धड़कती है।
- आपकी नब्ज़ की गति किसी अन्य व्यक्ति की नाड़ी की गति के समान नहीं होगी
- कुछ दवाएं आपकी दिल की गति को प्रभावित कर सकती हैं

अपनी नब्ज़ (पल्स) की जांच करना

अपनी नब्ज़ को महसूस करने के लिए, अपने अंगूठे के आधार के नीचे अपनी कलाई पर 2 या 3 उंगलियां रखें।

अपने गले के कंठ (एडम्स एप्पल) के पीछे गर्दन पर खाली जगह पर 2 या 3 उंगलियों को रखें। ध्यान रहे कि आप बहुत ज़ोर से नहीं दबाएं; इस बात का जोखिम है कि आपको सिर में हल्कापन लग सकता है।

अपनी उंगलियों को तब तक चलाते रहें जब तक कि आपको नब्ज़ महसूस नहीं होती है। टाइमर (स्टॉप वॉच) का प्रयोग करें और 10 सेकण्ड के लिए महसूस की गई धड़कनों की गिनती करें। उदाहरण के लिए विश्राम के समय, आपको 10 सेकण्ड के समय में 12 धड़कनें महसूस हो सकती हैं। 10 सेकण्ड में 12 धड़कनें यानि प्रति मिनट 72 धड़कनें।

अपनी व्यायाम के लिए सही दिल की गति के बारे में अपनी दिल की पुनर्वास टीम से पूछें। यह देखने के लिए कि आपका शरीर व्यायाम के प्रति किस प्रकार से प्रतिक्रिया करता है, व्यायाम से पहले और बाद में अपनी नब्ज़ की गति की माप करें (शरीर ठंडा (कूल डाउन) होने से पहले)।

अपनी 10 सेकण्ड में महसूस की जाने वाली धड़कनों की गिनती करें। यह महत्त्वपूर्ण है कि आप 10 सेकण्ड के लिए अपनी धड़कनों की गिनती करते हैं क्योंकि व्यायाम के बाद दिल की गति में तेजी से कमी होती है। उदाहरण के लिए, आप 10 सेकण्ड में 20 धड़कनें महसूस कर सकते हैं। 10 सेकण्ड में 20 धड़कनों का अर्थ है कि 120 धड़कन प्रति मिनट। यह सुनिश्चित करने के

लिए अपने प्रयास स्तर को समायोजित करें कि आप सही दिल की गति के साथ व्यायाम करते हैं जबकि आप अपने RPE को 11 से 14 के बीच में बनाए रखते हैं।

4. अपने लक्षणों पर नज़र रखें:

यदि आपको निम्नलिखित लक्षण होते हैं तो व्यायाम रोक दें, और अपनी दिल की पुनर्वास टीम (या डॉक्टर) से बात करें:

- दर्द
- सांस फूलना
- चक्कर आना

वे आपको अपनी व्यायाम में संशोधन करना सिखाएंगे ताकि आप सुरक्षित रहें। लक्षणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, “अपने लक्षणों का प्रबंधन करना” शीर्षक नामक पुस्तक को देखें।

सुरक्षा चेतावनी!

एंजाइना चेतावनी संकेत है कि आपके दिल पर दबाव है। जब आपके दिल तक पर्याप्त खून और ऑक्सीजन नहीं पहुंच रहा होता है, तो आपको नीचे सूचीबद्ध एक या अधिक हिस्सों में दर्द या असुविधा महसूस हो सकती है।

आपको निम्नलिखित अंगों में दर्द (असुविधा) महसूस हो सकती है:

- सीना
- जबड़ा
- बाजु
- पीठ का ऊपरी हिस्सा
- गला

आपकी सांस फूल सकती हैं, आप बहुत थके हुए महसूस कर सकते हैं या आपको मतली (पेट में गड़बड़) महसूस हो सकती है। यदि आपको एंजाइना, चक्कर आना या व्यायाम के दौरान दर्द महसूस होता है तो अपने डॉक्टर और दिल की पुनर्वास टीम से बात करें!

अपनी एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) में कैसे प्रगति कर सकता हूं?

जैसे-जैसे समय बीतता है, व्यायाम आसान लगने लगता है। आप खुद को चुनौती देने के लिए अपने व्यायाम (समय और तीव्रता) को बढ़ाएं

कदम 1.

अपनी दिल की पुनर्वास टीम से पूछें कि आप सुरक्षित रूप से अपना व्यायाम कार्यक्रम कैसे बढ़ा सकते हैं। आम तौर पर, हम पहले समय बढ़ाने की सिफारिश करते हैं। हर 3 से 4 हफ्तों के बाद अपने व्यायाम के समय को 5 से 10 मिनट तक बढ़ाएं। हर व्यायाम सत्र के लिए कुल 30 से 60 मिनट तक लक्ष्य की दिशा में काम करें। आप इस समय को विश्राम के अंतराल के साथ विभाजित कर सकते हैं या पूरे दिन भर में 10-10 मिनट तक व्यायाम कर सकते हैं। व्यायाम पर लगने वाले समय को बढ़ाते समय, अपनी व्यायाम तीव्रता को वैसा ही बनाए रखें।

कदम 2.

आपकी दिल की पुनर्वास टीम आपके व्यायाम कार्यक्रम की तीव्रता बढ़ाने के लिए आपके साथ मिलकर काम करेगी। 3 या 4 हफ्तों तक 30 से 60 मिनट के व्यायाम सत्रों के बाद, आम तौर पर हम आपकी व्यायाम तीव्रता को बढ़ाने की सिफारिश करते हैं। जब आप अपनी व्यायाम में बढ़ोतरी करते हैं, तो आपकी दिल की पुनर्वास टीम पर्सीव्ड इग्ज़र्शन (अभिकल्पित थकान) रेंटिग (RPE) पैमाना, बातचीत (टॉक) जांच और दिल की गति का प्रयोग करना सिखाएगी।

अपनी एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) पर नज़र रखें

व्यायाम डायरी में अपनी प्रगति पर नज़र रखें। आपकी व्यायाम टीम द्वारा आपकी व्यायाम डायरी की समीक्षा की जाएगी और आपके एरोबिक प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रगति के बारे में मदद की जाएगी।

UHN Cardiovascular Prevention and Rehabilitation

एरोबिक सिखलाई डायरी

Toronto Rehab, Rumsey Centre, 347 Rumsey Road
(416) 597-3422 ext. 5200 फैक्स (416) 425-0301
Toronto Western Hospital, 399 Bathurst Street
(416) 603-5200 फैक्स (416) 603-5573

नाम : ____________________

क्लास का दिन और समय : ____________________

व्यायाम निर्देश : ____________________

तारीख़ (महीना और दिन)	व्यायाम का प्रकार	दूरी (मील में)	अवधि (मिनट और सेकंड)	10 सेकंड पल्स		RPE (नंबर)	लक्षण या टिप्पणी या अन्य गतिविधियाँ
				व्यायाम से पहले	व्यायाम के बाद		

मेरी गतिविधि योजना:

- मैं क्या करना चाहता/ती हूँ?
- मैं इस हफ़्ते वाकई में क्या कर सकूंगा/गी?

मेरी योजना में निम्नलिखित शामिल होगा:

- मैं क्या करने जा रहा/रही हूँ
- मैं यह कब करने वाला/वाली हूँ
- मैं यह कहाँ करने वाला/वाली हूँ
- मैं यह कितना करने वाला/वाली हूँ
- मैं यह कितनी बार करने वाला/वाली हूँ

इस हफ़्ते में

- ____________________ (क्या करुंगा)
- ____________________ (कब)
- ____________________ (कहाँ)
- ____________________ (कितना)
- ____________________ (कितनी बार)

इस योजना को पूरा करने के बारे में मेरे आत्मविश्वास का स्तर है:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

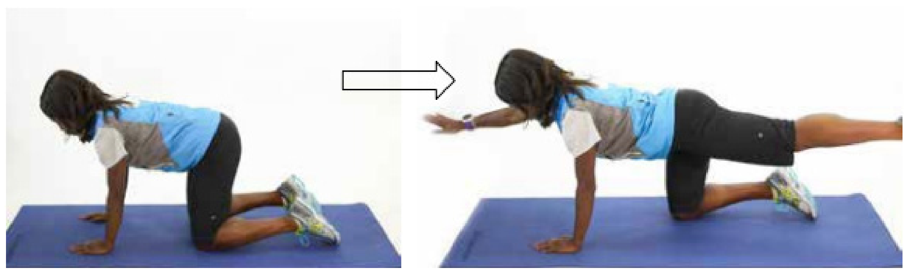
बिलकुल विश्वास नहीं ... पूरा विश्वास है

रेटिंग ऑफ़ परसीव्ड एक्सरशन (RPE)

6
7 बहुत, बहुत हल्का
8
9 बहुत हल्का
10
11 काफी हल्का
12
13 थोड़ा कठिन
14
15 कठिन
16
17 बहुत कठिन
18
19 बहुत, बहुत कठिन
20

प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग)

यह क्या है



प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग) क्या है?

प्रतिरोधता अभ्यास एक प्रकार का व्यायाम है जिससे आपकी मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति बढ़ती है। प्रतिरोधता अभ्यास को वजन (या डम्बबैल्स भी कहा जाता है) उठा कर, प्रतिरोधता के लिए आपके शरीर के वज़न के इस्तेमाल, या व्यायाम बैंड का इस्तेमाल करके किया जाता है। प्रतिरोधता अभ्यास कई प्रकार का होता है।

नीचे 3 प्रकार के प्रतिरोधता अभ्यास की सूची दी गई है। आपकी दिल की पुनर्वास टीम उस प्रकार के लिए सिफारिश करेगी जो आपके लिए सबसे बढ़िया है।

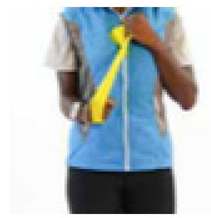
डम्बबैल्स या फ्री वेट (वज़न)

डम्बबैल्स प्रतिरोधता अभ्यास के साज़-सामान (इक्विप्मेन्ट) के आम हिस्से हैं। डम्बबैल्स को "फ्री वेट" भी कहा जाता है। ये कई भिन्न-भिन्न सामग्रियों से बने होते हैं। डम्बबैल्स सामग्रियों में रबड़, ढलवा लोहा (कास्ट आयरन), और प्लास्टिक शामिल हैं। डम्बबैल्स एक ठोस पीस में एक नियत वजन में भी उपलब्ध होते हैं। ये कम-ज्यादा किए जाने योग्य वज़न के रूप में भी उपलब्ध हो सकते हैं, जिसमें एक ठोस बार भी शामिल होती है जिसमें आप भारी वजन (वेट) की प्लेट को जोड़ सकते हैं।

प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग) मशीनें

प्रतिरोधता अभ्यास की मशीनें बड़े उपकरण होते हैं। प्रतिरोधता अभ्यास की मशीनें आम तौर पर जिम में पाई जाती हैं। ट्रेनिंग मशीनों द्वारा वज़न (वेट) और पुली सिस्टम का इस्तेमाल किया जाता है ताकि आपको प्रतिरोधता दिया जा सकता है। आप घर में इस्तेमाल के लिए भी इन मशीनों को खरीद सकते हैं।

व्यायाम (एक्सरसाइज़) बैंड



व्यायाम बैंड बड़े लचकदार बैंड होते हैं जिनका इस्तेमाल प्रतिरोधता अभ्यास के लिए किया जाता है। यदि आपके पास साज़-सामान के लिए जगह नहीं है, तो व्यायाम बैंड एक बढ़िया चुनाव हैं। यह बैंड वहनीय (पोर्टेबल) होते हैं, इसलिए सफर के दौरान भी उन्हें अपने साथ ले जा सकते हैं। आपके व्यायाम बैंड के रंग से आपको यह पता चलेगा कि इसमें कितनी प्रतिरोधता है।

आपकी दिल की पुनर्वास टीम द्वारा ऐसे वज़न या प्रतिरोधता की सिफारिश करेगी जो आपके लिए सुविधाजनक और चुनौतीपूर्ण है। आपको निम्नलिखित में से किसी एक प्रतिरोधता अभ्यास कार्यक्रम का नुस्खा लिखा जाएगा:

- लघु- प्रतिरोधता अभ्यास कार्यक्रम (आपके द्वारा शुरूआत करने के लिए 5 मुख्य व्यायाम)
- मानक प्रतिरोधता अभ्यास कार्यक्रम (10 कसरतें जिनमें सिर से एड़ी तक आपके प्रमुख मांसपेशी समूहों का इस्तेमाल करते हुए प्रतिरोधता के लिए आपका स्वयं का शरीर का भार, डम्बबैल्स और व्यायाम को मिलाना शामिल होगा)
- व्यायाम बैंड कार्यक्रम (10 कसरतें जिनमें सिर से एड़ी तक आपके प्रमुख मांसपेशी समूहों का इस्तेमाल करते हुए प्रतिरोधता के लिए आपका स्वयं का शरीर का भार, और व्यायाम को मिलाना शामिल होगा)

आपकी दिल की पुनर्वास टीम वह कार्यक्रम तय करेगी जो आपके लिए सुरक्षित और प्रभावी है।

यह आपके दिल की कैसे मदद करता है

प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग) के क्या लाभ हैं?

प्रतिरोधता अभ्यास और एरोबिक व्यायाम (एक्सरसाइज़) दोनों आपके व्यायाम कार्यक्रम का हिस्सा हैं। दोनों प्रकार के व्यायाम से अपनी फिटनेस के लिए आपको सबसे अधिक लाभ पाने में मदद मिलती है।

आपकी उम्र जैसे-जैसे बढ़ती है, आपकी मांसपेशियां बदलती हैं और आप अपनी मांसपेशी का लगभग एक तिहाई गंवा देते हैं। मांसपेशी में इस हानि से आपकी ताकत कम होती है। लेकिन प्रतिरोधता अभ्यास से आप कम हिस्सा खोते हैं। प्रतिरोधता अभ्यास आपकी मांसपेशी की ताकत के नुकसान को धीमा करती है।

प्रतिरोधता अभ्यास का महत्व निम्नलिखित है:

- आपकी मांसपेशी में बढ़ोतरी होती है
- आपकी ताकत में बढ़ोतरी होती है
- आपके शरीर की चरबी कम होती है
- आपको अपने खून में चीनी का प्रबंधन करने में मदद मिलती है (यदि आप चीनी की बीमारी (डायबिटिज़) या पूर्व चीनी की बीमारी (डायबिटिज़) स्थिति में हैं)
- स्वतंत्र रूप से दीर्घकालिक जीवन जीने में मदद मिलती है
- दैनिक गतिविधियां करने में आसानी महसूस होती है
- आपके जोड़ों को मजबूत करने में मदद मिलती है
- आपके संतुलन में सुधार होता है और गिरने आदि में कमी आती है
- आपकी मनोदशा में सुधार होता है
- आपकी नींद में सुधार होता है
- आपका आत्म- विश्वास, अपनी छवि और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है

सुरक्षित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) कैसे करें

प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग) शुरू करने से पहले मुझे किन बातों को जानना चाहिए?

यदि आपको सेहत से जुड़ी नीचे दी गई कोई भी तकलीफ है तो अपनी दिल की पुनर्वास टीम से बात करें। दिल की पुनर्वास टीम आपकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए आपके प्रतिरोधता अभ्यास कार्यक्रम में बदलाव कर सकती है।

- ईलाज नहीं किया गया उच्च खून का चाप
- पेट संबंधी या वंक्षण (इन्ग्यूनल) हर्निया, जिसे ठीक नहीं किया गया है
- ग्लूकोमा (आँख की समस्या), जिसका उपचार नहीं किया गया है
- चीनी की बीमारी (डायबिटिज़) के कारण आपकी आंखों की समस्याएं, जैसे रेटिनोपैथी
- मांसपेशी या जोड़ों की समस्याएं
- फर्श से उठने के समय मुश्किल

मुझे प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग) की शुरूआत कैसे करनी चाहिए?

आपकी दिल की पुनर्वास टीम प्रतिरोधता अभ्यास की शुरूआत करने में आपकी मदद करेगी। आम तौर पर, हम ऐसे वज़न (या व्यायाम बैंड का रंग) की सिफारिश करते हैं जिसे 10 बार दुहराने में आप आरामदायक महसूस करते हैं।

मुझे कितना वजन उठाना चाहिए?

आपकी दिल की पुनर्वास टीम आपके लिए सही वजन या व्यायाम बैंड का इस्तेमाल करने में मदद करेगी। हम आपसे निम्नलिखित सवालों के जवाब देने के लिए कहते हैं: :

1. अंतिम बार दुहराने के बाद, क्या आपको लगता है कि आप और 5 से 10 बार दुहरा सकते हैं? दुहराने का मतलब व्यायाम के एक पूर्ण मोशन (चक्र) से होता है। यदि आप हां में उत्तर देते हैं, तो वजन या व्यायाम बैंड **बहुत हल्की या आसान है।**
2. क्या आपको अंतिम बार दुहराने में दिक्कत होती है? यदि आपका उत्तर हां है: तो वज़न या व्यायाम बैंड **बहुत भारी या कठिन है।**

3. अंतिम बार दुहराने के बाद, क्या आपको यह लगता है कि आप और 2 या 3 बार दुहरा सकते हैं, लेकिन इससे अधिक नहीं? यदि आपको उत्तर हां है, तो **यह आपके लिए अच्छा शुरूआती वज़न या व्यायाम बैंड है।**

याद करें, अपने RPE को 11 (कमोबेश हल्के प्रयास, दबाव और/या असुविधा) से 16 के (एकदम मुश्किल प्रयास, दबाव और/या असुविधा) के बीच रखें

प्रत्येक व्यायाम के लिए 10 बार दुहराने के 1 सेट से शुरूआत करें। उदाहरण के लिए, बाइसेप कर्ल को 10 बार करें। व्यायाम रूटीन के 1 सर्किट के साथ शुरूआत करें। उदाहरण के लिए, एक सर्किट में आपके कार्यक्रम में सभी व्यायाम शामिल हैं। दूसरा सेट करने से पहले, एक बार पूरे रूटीन में प्रत्येक व्यायाम को पूरा करें।

मेरा प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग) किस अंतराल पर और कितना तीव्र है?

आपकी दिल की पुनर्वास टीम आपको हर हफ्ते 2 बार प्रतिरोधता अभ्यास करने की सिफारिश करेगी। लाभ प्राप्त करने के लिए यह कम-से-कम जरूरी संख्या है। यदि आपको प्रतिरोधता अभ्यास अच्छा लगता है, तो आप इसे एक दिन छोड़ कर सकते हैं, यानि हफ्ते में 3 दिन। प्रत्येक प्रतिरोधता अभ्यास सत्र के बीच में कम से कम एक दिन आराम के लिए रखें। इससे आपके शरीर को आराम के लिए समय मिलता है और प्रत्येक व्यायाम सत्र के बीच में आपकी मांसपेशियों की मरम्मत हो जाती है।

हर व्यक्ति के लिए प्रतिरोधता अभ्यास की तीव्रता अलग-अलग होती है।

नीचे उन कारकों को रेखांकित किया गया है जो आपके प्रतिरोधता अभ्यास कार्यक्रम की तीव्रता पर असर करते हैं:

1. आपके द्वारा उठाए जाने वाले वज़न या व्यायाम बैंड से प्रतिरोधता के स्तर से तीव्रता में बदलाव होगा। जितना अधिक डम्बबैल भारी होगा (या बैंड से प्रतिरोधता अधिक होगा), उतनी ही उच्चतर तीव्रता होगी।

2. आप कितनी बार व्यायाम करते हैं, इससे तीव्रता में परिवर्तन होगा। आप कितनी बार व्यायाम करते हैं, इसे **दुहराना** कहा जाता है। जितनी अधिक बार दुहराएंगे, तीव्रता उतनी ही उच्चतर होगी।

- 1 बाईसेप कर्ल = 1 बार दुहराना
- 2 बाईसेप कर्ल = 2 बार दुहराना
- 3 बाईसेप कर्ल = 3 बार दुहराना

एक बाईसेप कर्ल को 10 बार करने या 10 बार दुहराने से शुरूआत करें।

3. जितनी बार आप 10 बार दुहराते हैं, उससे तीव्रता में परिवर्तन होता है। जितनी बार आप अपने दोहराव को दोहराते हैं, उसे एक सेट कहा जाता है। दुहराव के एक सेट को बीच में आराम (ब्रेक) देकर किया जाता है। जितने अधिक सेट आप करेंगे, तीव्रता उच्चतर होगी।

   उदाहरण के लिए, बीच में आराम (ब्रेक) देकर 10 बाईसेप कर्ल्स के 2 सेट करें।

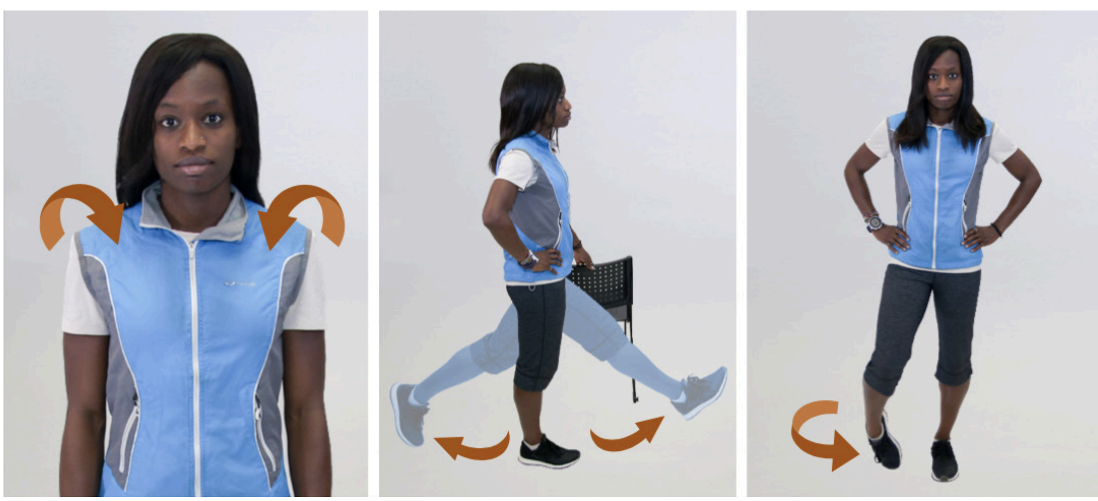
   एक सेट का आशय बिना रूके दुहराव के समूह को कहते हैं।

प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग) के लिए सुरक्षा सुझाव

जब आप प्रतिरोधता अभ्यास कर रहे हैं तो आपके सुरक्षित रहने को सुनिश्चित करने के लिए नीचे सुझाव दिए गये हैं।

सुरक्षा सुझाव निम्नलिखित हैं:

- शरीर को तानने वाली गतिशील हरकत (वॉर्म-अप) से पहले अपनी मांसपेशियों को तानना चाहिए। डायनामिक (मूविंग) तानने से आपके लचीलेपन में सुधार हो सकता है।



- प्रतिरोधता अभ्यास से पहले शरीर को तानने वाली गतिशील हरकत (वॉर्म-अप) करें और उसके बाद शरीर को ठंडा (कूल डाउन) करें। आपके द्वारा शरीर को तानने वाली गतिशील हरकत (वॉर्म-अप) और शरीर को ठंडा (कूल डाउन) करने के दौरान 5 से 10 मिनट के लिए आसानी से पैदल चलने का प्रयास करें।
- जिस क्रम में निर्धारित किया गया है, सभी व्यायाम को उसी क्रम में करें
- व्यायाम के दौरान 30 से 60 सेकण्ड तक आराम करें
- प्रत्येक व्यायाम के लिए उचित तकनीक का इस्तेमाल करें। आप जिस तरीके से व्यायाम करते हैं, उसे तकनीक कहते हैं। अपनी प्रतिरोधता अभ्यास तकनीक के बारे में मदद के लिए अपनी दिल की पुनर्वास टीम से बात करें।
- प्रत्येक व्यायाम को धीरे-धीरे करें और सामान्य रूप से सांस लें। अपनी सांस को रोके नहीं-इसका आपका खून का चाप बढ़ जाता है।
- 2 तक गिनती करें और वजन उठाएं, 3 गिनती तक वजन को नीचे कर दें। इस गति/रफ्तार से यह सुनिश्चित किया जाएगा कि आप व्यायाम करने में तेजी नहीं कर रहे हैं जिससे चोट आदि लग सकती है।
- अपने RPE को 11 (लगभग हल्के प्रयास, दबाव और/या असुविधा) से 16 के (काफी हद तक मुश्किल प्रयास, दबाव और/या असुविधा) के बीच में रखें। अपने RPE को 11 और 16 के बीच में रखने से सुनिश्चित किया जाएगा कि आप उस

रेटिंग आफ पर्सीव्ड इग्ज़र्शन (अभिकल्पित थकान) का पैमा़ना (RPE)

6	
7	बहुत ज्यादा हल्की
8	
9	बहुत हल्की
10	
11	लगभग हल्की
12	
13	कुछ हद तक कठिन
14	
15	कठिन
16	
17	बहुत कठिन
18	
19	बहुत ज्यादा कठिन
20	

- शरीर को ठंडा (कूल डाउन) करने के बाद अपनी मांसपेशियों को तानना चाहिए। स्थिर (नॉट मूविंग) तानने से आपको लचीलेपन में सुधार करने में मदद मिलेगी।

- प्रतिरोधता अभ्यास सत्रों के बीच में कम से कम एक दिन आराम करें। आराम से चोट की रोकथाम की जा सकेगी और आपकी मांसपेशियां अगले सत्र से पहले पुन: स्वस्थ (रिकवर) हो जाएंगी।
- यदि आपको निम्नलिखित अहसास होता है, तो अपना व्यायाम रोक दें:
  – एंजाइना लक्षण (सीने में असुविधा)
  – चक्कर आना
  – सांस फूलना
  – मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द/दुखन

सुरक्षा चेतावनी!

एंजाइना चेतावनी संकेत है कि आपके दिल पर दबाव है। जब आपके दिल तक जितना जरूरी है उतना खून और ऑक्सीजन नहीं पहुंच रहा होता है, तो आपको नीचे दिए गए एक या अधिक हिस्सों में दर्द या असुविधा महसूस हो सकती है।

आपको निम्नलिखित अंगों में दर्द (असुविधा) महसूस हो सकती है:

- सीना
- जबड़ा
- बाजु
- पीठ का ऊपरी हिस्सा
- गला

आपका सांस फूल सकता है, आप बहुत थकान महसूस कर सकते हैं या आपको मतली (पेट में गड़बड़) महसूस हो सकती है। अपने डॉक्टर और दिल की पुनर्वास टीम से बात करें यदि आपको एंजाइना, चक्कर आना या व्यायाम के दौरान दर्द महसूस होता है!

- अपनी व्यायाम डायरी में अपनी प्रगति पर नज़र रखें। आपकी व्यायाम टीम द्वारा व्यायाम डायरी की समीक्षा की जाएगी और आपके प्रतिरोधता अभ्यास कार्यक्रम में प्रगति के संबंध में मदद की जाएगी। व्यायाम डायरी में दिए प्रतिरोधता अभ्यास व्यायाम को हमारी वेबसाइट ‘कार्डीएक कॉलेज’ पर www.cardiaccollege.ca देखा जा सकता है।
- आपके प्रतिरोधता अभ्यास के बाद, आपकी मांसपेशियों में दर्द और कड़ापन महसूस हो सकता है। यह आम बात है। मांसपेशी में दर्द इसलिए होता है क्योंकि आपकी मांसपेशियों के भीतर छोटे-छोटे चीरे लग जाते हैं। मांसपेशी में दर्द तब होता है जब आप पहली बार प्रतिरोधता अभ्यास शुरू करते हैं, नया व्यायाम आज़माते हैं या आप जो वज़न उठाते हैं उसमें बढ़ोतरी होती है।
- व्यायाम करने के कई घंटों के बाद दर्द और कड़ापन होता है और ऐसा 4 दिनों तक बना रह सकता है। फिर से व्यायाम करने से पहले तब तक इंतजार करें जब तक कि दर्द और कड़ापन दूर नहीं हो जाता है। आपकी मांसपेशियों के स्वस्थ होने के लिए समय देने से आप फिर से अपनी ताकत पा सकेंगे। यदि आपको 4 दिनों से अधिक समय के लिए दर्द और कड़ापन बना रहता है, तो अपनी व्यायाम टीम से बात करें

मैं अपने प्रतिरोधता अभ्यास(रेसिस्टेंट ट्रेनिंग) में कैसे प्रगति कर सकता/ती हूं?

समय के साथ-साथ आपका शरीर प्रत्येक व्यायाम के अनुसार ढ़ल सकता है। आपकी दिल की पुनर्वास टीम द्वारा आपके प्रतिरोधता अभ्यास में प्रगति की जाएगी ताकि सुनिश्चित किया जा सके कि आपके शरीर प्रतिरोधता अभ्यास के लाभों को प्राप्त करने में कड़ी मेहनत की जा रही है।

मैं अपने दुहराव और वज़न (या प्रतिरोधता बैंड) को कैसे बढ़ा सकता/ती हूं?

जब आप तैयार हों तो आप धीरे-धीरे दोहरावों को 10 से 15 तक बढ़ा दें

→

एक बार जब आप आसानी से 15 बार दोहराव करते हैं तो:

- वज़न को 2 से 5 पाउंड तक बढ़ा दें और अपने दोहराव को कम करके 10 तक कर दें।

या

- अपने प्रतिरोधता बैंड को बदल कर उसको अपनाएं जिसमें अधिक प्रतिरोधता है और अपने दोहराव को फिर से 10 पर ले जाएं

अगले सही वजन या बैंड रंग को चुनने में मदद के लिए नीचे दिए गए चार्ट का इस्तेमाल करें

वज़न या आप जिस बैंड का इस्तेमाल करते हैं, उसे बढ़ाने में मदद के लिए साधन

जब अपने डम्बबैल्स को बढ़ा रहे हों, तो इस क्रम का अनुपालन करें												
सबसे हलका → सबसे भारी												
1 पाउंड	2 पाउंड	3 पाउंड	5 पाउंड	8 पाउंड	10 पाउंड	12 पाउंड	15 पाउंड	20 पाउंड	25 पाउंड	30 पाउंड	35 पाउंड	40 पाउंड

जब अपने व्यायाम बैंड को बढ़ा रहे हों, तो इस क्रम का अनुपालन करें				
सबसे हलका → सबसे भारी				
पीला	लाल	हरा	नीला	काला

यह याद रखना महत्त्वपूर्ण है कि:

- सभी व्यायाम एक ही गति से आगे नहीं बढ़ते हैं
- सभी मांसपेशी समूह एक ही समय में आगे बढ़ने के लिए तैयार नहीं होंगे
- सभी मांसपेशियां एक ही वज़न का इस्तेमाल नहीं करती

मैं अपने सेट में कैसे बढ़ोतरी कर सकता/ती हूं?

जब आप आसानी से प्रत्येक व्यायाम के 1 सेट को कर सकते हैं, तो इसे बढ़ाकर प्रत्येक व्यायाम के 2 सेट कर दें। इसमें 2 से 3 सप्ताह का समय लग सकता है। 2 सेट से अधिक न करें।

अपने प्रतिरोधता व्यायाम (रेसिस्टेंट एक्सरसाइज़) पर नज़र कैसे रखें

अगले पन्ने पर डायरी पढें:

प्रतिरोधता अभ्यास डायरी

व्यायाम	① डंबल रो	② हाफ स्कवाट या लेग एक्सटेंशन	③ बाइसेप कर्ल	④ लेग कर्ल	⑤ बाहरी रोटेशन या लेटरल रेज	⑥ हील रेज या टो प्रेस	⑦ चेस्ट फ्लाई या दीवार के सहारे पुश अप	⑧ अब्डोमिनल कर्ल या बैठे हुए कर्ल	⑨ ट्राईसेप एक्सटेंशन	⑩ बर्ड डॉग
अन्य व्यायाम										
तारीख:										
वज़न										
कितनी बार करना है और #कितने सेट										
RPE										
तारीख:										
वज़न										
कितनी बार करना है और #कितने सेट										
RPE										
तारीख:										
वज़न										
कितनी बार करना है और #कितने सेट										
RPE										

चिकित्सा संबंधी मुलाकात या दवाइयों में बदलाव: अपनी दवाइयों में बदलाव, हॉस्पिटल जाने (आपातकालीन), डॉक्टर से मुलाकात, लैब के परीक्षणों, इत्यादि के बारे में

मुलाकात और वजह		तारीख़	सेवा, परीक्षण या प्रक्रिया का नाम

दवाई का नाम	बदलने की तारीख़	ख़ुराक (कितनी?) और आवृत्ति (कितनी बार?)

व्यायाम (एक्सरसाइज़) साज़-सामान (इक्विप्मेन्ट) खरीदने के सुझाव

व्यायाम साज़-सामान (इक्विप्मेन्ट) इस्तेमाल के लिए बढ़िया रहते हैं जब मौसम बहुत अधिक ठंडा या बहुत अधिक गर्म होता है

व्यायाम साज़-सामान (इक्विप्मेन्ट) खरीदने से पहले अपने आप से निम्नलिखित सवाल पूछें:

- मेरा वर्तमान फिटनेस स्तर अब क्या है?
- मेरा लक्ष्य क्या है?
- क्या यह सामान मेरे इस्तेमाल के लिए सुरक्षित है?
- मैं कितना खर्च करना चाहता/ती हूं?
- क्या इस सामान पर वारंटी उपलब्ध है?
- यह सामान दूसरे साज़-सामान की तुलना में कैसा है?

इन सवालों के जवाब पाने में मदद के लिए अपनी दिल की पुनर्वास टीम से बात करें।

नीचे कई प्रकार के व्यायाम साज़-सामान (इक्विप्मेन्ट) की सूची दी गई है और साथ ही यह जानकारी भी दी गई है कि आपको खरीदने से पहले किन बातों पर विचार करना चाहिए।

ट्रेडमिल्स (पांव-चक्की)

कीमत:
ट्रेडमिल्स(पांव-चक्कियों) की कीमतें अलग-अलग होती हैं। कीमत में फर्क टिकाऊपन और शामिल की गई अतिरिक्त विशेषताओं (जैसे कम्प्यूटर प्रोग्रामिंग, हॉर्ट रेट मॉनिटर आदि) पर आधारित होता है। ट्रेडमिल का टिकाऊपन और निर्माण बहुत जरूरी होते हैं।

मोटर:
यह जरूरी है कि जो ट्रेडमिल आप खरीदते हैं, उसमें मोटर लगी है। हस्तचालित ट्रेडमिल न खरीदें। हस्तचालित ट्रेडमिल में आपको बेल्ट को आगे धकेलना पड़ता है। ट्रेडमिल पर लगी

मोटर कम से कम 1.5 हार्स पावर की होनी चाहिए। ट्रेडमिल को चालू करें और इसके द्वारा किए जाने वाले शोर और कंपन को सुनें। यह आपके लिए व्यायाम करने के दौरान संगीत सुनने या टीवी देखते समय जरूरी होगा।

बैल्ट की चौड़ाई और लंबाई:
सुरक्षा और सुविधा के लिए बेल्ट की चौड़ाई महत्त्वपूर्ण होगी। आमतौर पर चौड़ाई 17" से 22" तथा लंबाई 45" से 60" के बीच में होती है।

आपात स्थिति में बन्द करने का बटन:
आपके द्वारा चुनी जाने वाली ट्रेडमिल में आपात स्थिति में बन्द करने की सुविधा होनी चाहिए। यदि आप गिर जाते हैं तो इससे ट्रेडमिल को बन्द किया जा सकता है।

कंप्यूटर फीडबैक और कंट्रोल पैनल:
ट्रेडमिल के नियंत्रण पैनल गति, दूरी और समय को दर्शाता है। पहले से ही प्रोग्राम किए गए वर्कआउट विकल्प हो सकते हैं जो ज्यादातर ट्रेडमिल्स पर उपलब्ध होते हैं। पर यह जरूरी नहीं हैं।

दिल की धड़कन मापक (हॉर्ट रेट मॉनिटर):
कुछ ट्रेडमिलों पर संपर्क करने पर काम करने वाले दिल की धड़कन मापक होते हैं। आप हाथ रखने वाले डंडे को पकड़े रखते हैं और ट्रेडमिल द्वारा आपके दिल की धड़कन को पढ़ा जाता है और इसे कंट्रोल पैनल पर दर्शाया जाता है। यह उतनी सटीक नहीं होती है जितनी आप खुद से लेते हैं या इसे ट्रांसमीटर प्रकार के दिल की धड़कन मापक से प्राप्त करते हैं।

स्थिर बाईसिकल

कीमत:
स्थिर बाईसिकल की कीमतें उनमें शामिल विशेषताओं की संख्या पर निर्भर करती हैं।

बाईसिकल शैली:
उस बाईसिकल को चुनें जिसकी शैली आपके लिए सर्वोत्तम है। यह आपकी सुविधा और यदि आपको कोई जोड़/मांसपेशी समस्याएं हैं, तो उन पर निर्भर करेगा।

खड़ा स्तंभ (अपराइट) शैली: शुरू करने और देखने में यह बाहर चलाने वाले परम्परागत बाईसिकल के समान होता है।

रिकम्बेंट शैली: इन बाईसिकल पर चौड़ी कुर्सी/सीट के साथ पीठ के लिए टेक होती है और पैडल आपके आगे होते हैं न कि खड़ा स्तंभ (अपराइट) बाईसिकल की तरह जहां पर पैडल आपके नीचे होते हैं। बाईसिकल की इस शैली का अधिक प्रचार प्रसार हो रहा है क्योंकि इसमें सीट की सुविधा बहुत अधिक होती है।

कंट्रोल पैनल की खासियत:
आप निम्नलिखित को निर्धारित करने में सक्षम होना चाहिए:

- वह गति जिस पर पैडल चला रहे हैं (प्रति मिनट घूर्णन, किलोमीटर प्रति घंटा या मील प्रति घंटा)
- तय की गई दूरी
- साईकल चलाने का समय
- आप किस स्तर/टेंशन पर व्यायाम कर रहे हैं ।

अन्य जरूरी खासियत:

- पैर के लिए पट्टा
- बैठे हुए कम-ज्यादा करने योग्य सीट की ऊँचाई हैं, बढ़ाने पर आपके घुटने के साथ 15 डिग्री तक झुकाव (बेंड) होना चाहिए
- सीट का झुकाव

एलिप्टिकल मशीनें

ऐसे लोग जो गैर-टक्कर एरोबिक कसरत करना चाहते हैं, उनके लिए यह मशीन बहुत ही अच्छा विकल्प है। यह पैदल चलने या भागने की नकल करती है और साथ ही बाजू की कसरत के उपयोग के विकल्प को शामिल भी किया जा सकता है।

शैली:
खरीदने से पहले इन मशीनों को आजमाना /जाँचना जरूरी है। प्रत्येक मशीन का आकार और सुविधा एक दूसरे से अलग-अलग हो सकती है। कुछ एलिप्टिकल मशीनों में आगे जाने

और पीछे जाने की सुविधा प्रस्तुत होती है।

कंट्रोल पैनल की खासियत:
आप निम्नलिखित को निर्धारित करने में सक्षम हो पाएगें 1) आप किस गति से चल रहे हैं (प्रति मिनट घूर्णन, किलोमीटर प्रति घंटा या मील प्रति घंटा) 2) तय की गई दूरी, 3) व्यायाम का समय, और 4) तीव्रता का स्तर जिस पर आप काम कर रहे हैं।

प्रतिरोधता अभ्यास (रेसिस्टेंट ट्रेनिंग) साज़-सामान

प्रतिरोधता अभ्यास के लिए कई प्रकार के साज़-सामान उपलब्ध हैं।

खरीददारी करने के लिए निम्नलिखित विकल्प उपलब्ध हैं:

- प्रतिरोधता अभ्यास के लिए प्रयोग हेतु डम्बबैल वज़न या "फ्री वज़न (वेट)" आम उपकरण हैं। उन्हें विभिन्न सामग्रियों में खरीदा जा सकता है जिनमें रबड़, ढलवा लोहा(कास्ट आयरन) या प्लास्टिक शामिल हैं। इन्हें स्थिर या कम-ज्यादा करने वाले वज़न के रूप में भी खरीदा जा सकता है।
- प्रतिरोधता अभ्यास मशीनें ऐसे साज़-सामान हैं जिन्हें आम तौर पर जिम में पाया जाता है। इनमें वज़न (वेट) स्टैक तथा पुली सिस्टम शामिल होता है जिससे स्थिर हिलडुल के विरूद्ध आपको प्रतिरोधता मिलती है। इन मशीनों को घर में प्रयोग के लिए भी खरीदा जा सकता है।
- प्रतिरोधता अभ्यास के लिए व्यायाम बैंड खरीदे जा सकते हैं और यदि आपके पास साज़-सामान को रखने के लिए बहुत अधिक जगह नहीं है, तो यह एक अच्छा विकल्प हो सकते हैं। यदि आपको ज़रूरत है, तो आप इन उपकरणों के साथ आसानी से यात्रा भी कर सकते हैं। प्रत्येक बैंड रंग, एक खास प्रतिरोधता मात्रा के बराबर होता है। जितना हलका रंग होगा, बैंड का प्रतिरोधता उतना कम होगा। जितना गहरा रंग होगा, बैंड पर उतना ही अधिक प्रतिरोधता होगा।

दिल की धड़कन मापक (हॉर्ट रेट मॉनिटर)

व्यायाम के दौरान आपकी दिल की गति की निगरानी जरूरी है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आप सुरक्षित तीव्रता पर काम कर रहे हैं। कलाई या गर्दन पर आपकी नाड़ी को महसूस करके और 10 सेकण्ड तक धड़कनों को महसूस करके दस्ती आपके दिल की गति को जांचा जाता है। कभी-कभी यह चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इसकी बजाए दिल की धड़कन मापक का इस्तेमाल किया जा सकता है। आपके सीने के चारों ओर ट्रांसमीटर युक्त एक बेल्ट को पहना जाता है और इससे उस घड़ी में जानकारी को भेजा जाता है जो आपने कलाई पर पहनी होती है। आप अपनी दिल की गति को जानने के लिए कसरत के दौरान आप बस अपनी घड़ी को देखते हैं। ये मापक बहुत सटीक होते हैं। यदि आपको अरिदमिया (दिल की अनियमित ताल) हैं तो यह सटीक नहीं हो सकती है। इसे खरीदने से पहले अपनी दिल की पुनर्वास टीम से बात करें।

आम व्यायाम (एक्सरसाइज़) सुरक्षा सुझाव

आम सुझाव

क्या मैं व्यायाम से पहले खा सकता/ती हूं, शराब पी सकता/ती हूं या धूम्रपान कर सकता/ती हूं?

व्यायाम से पहले शराब, कैफीन, सिगरेट या मारिजुआना नहीं लें। शराब, कैफीन, सिगरेट या गांजा से आपके दिल की गति बढ़ सकती है। यदि आपके दिल की गति आपके लक्षित दिल की गति के क्षेत्र से ऊपर है, तो व्यायाम करना सुरक्षित नहीं है। शराब, कैफीन, सिगरेट और मारिजुआना से आपको व्यायाम अधिक मुश्किल लगने लगती है।

भारी भोजन करने के 2 घंटों के भीतर व्यायाम करने से बचें। आपके शरीर को व्यायाम के लिए तैयार होने से पहले, भोजन को पचाने के लिए समय चाहिए होता है। पर आप कुछ हल्की शारीरिक गतिविधि जैसे अपने कुत्ते, परिवार या मित्रों के साथ धीमी गति से पैदल चल जा सकते हैं। अपने सामान्य खानपान और दवा समय सारणी का पालन करें। जब आपने भोजन की बहुत अधिक मात्रा का सेवन नहीं किया हुआ है तो उस समय अपनी निर्धारित व्यायाम को कम-ज्यादा करें।

क्या मैं बीमारी के दौरान व्यायाम कर सकता/ती हूं?

यदि आपको सीने में संक्रमण या फ्लू है, तो व्यायाम न करें। यदि आपको संक्रमण है और आप एन्टीबायोटिक्स दवाईयां ले रहे हैं, तो आपको आराम करना चाहिए। आपके शरीर को आराम की जरूरत है और बीमारी से लड़ने के लिए समय चाहिए।

अपने दिल की पुनर्वास टीम या डॉक्टर से बात करें कि आप कब फिर से व्यायाम करना शुरू कर सकते हैं।

खुद को आराम के लिए समय दें। जब आप बेहतर महसूस कर रहें हो, अपने व्यायाम को धीरे-धीरे समय डाल कर शुरू करें। अपने व्यायाम पर आधा समय और कम तीव्रता के साथ शुरूआत करें। इस बात पर विचार करें कि आपने कितने समय तक व्यायाम नहीं किया है। इसमें पहले वाले स्तर पर पहुंचने में उतना ही समय लग जाएगा।

उदाहरण के लिए, यदि आपको निर्धारित 40 मिनट में 2 मील चलने के लिए कहा गया है (20 मिनट प्रति मील गति) और आपने 2 हफ्तों तक व्यायाम करना बन्द रखा है, तो:

- 1 मील से पुन: शुरूआत करें और पहले हफ्ते में धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर 2 मील कर दें। जितनी पैदल चलने की गति आपके लिए निर्धारित की गई है, उसकी तुलना में धीमी गति से चलें। 22 मिनट प्रति मील की गति या धीमी गति पर चलें।
- यदि आपको ऐसा करना सही महसूस होता है, तो दूसरे हफ्ते में आपके लिए निर्धारित की गई गति पर फिर से चलना शुरू करें।

यदि आपके प्रश्न हैं, तो मदद के लिए अपने दिल की पुनर्वास टीम से बात करें।

क्या मुझे दौड़ने के लिए जूते पहनने चाहिए?

अपने व्यायाम के लिए दौड़ने वाले जूते पहनें। क्रॉस ट्रेनर्स, टेनिस वाले जूते या आम चलने वाले जूते न पहनें। दौड़ने वाले जूते अधिक स्थिर होते हैं, इसमें गद्देदार तह और सहारा होता है। अपने दौड़ने वाले जूते खरीदने से पहले अपने पैरों की जांच कराएं और आप जैसे चलते हैं, उस पर गौर करें। ऐसी जांच पेशेवर और योग्यता प्राप्त विक्रेता द्वारा की जाती है ताकि आपके जूतों की खास जरूरतों को तय किया जा सके।

दोपहर के आसपास जूते खरीदें। इस समय खरीदारी करें क्योंकि सूजन और गतिविधि के कारण इस समय आपके पैर स्वभाविक रूप से फैल जाते हैं।

आपके जूते ठीक नाप के होने चाहिए। जूतों के अलग-अलग किस्म की माडॅल आजमाएं। यदि आपके जूते बहुत तंग हैं, तो आपको फफोले, ज़ख्म या खरोंच आदि हो सकती हैं। अपने पैर के अंगूठे तथा जूते के अंतिम सिरे के बीच में 1 सें.मी. या ½ इंच की जगह होनी चाहिए। यह अतिरिक्त जगह, व्यायाम (एक्सरसाइज़) के दौरान सूजन के लिए जगह बनाती है। अपने जूतों को पहले 1 से 2 सप्ताहों के लिए सिर्फ घर के अंदर ही पहनें। घर में जूते पहनने की इस अवधि से यह निर्धारित होता है कि आपके जूते आपके लिए सही हैं। यह जूते 6 से 12 महीनों या लगभग 500 मील (800 से 1200 किलोमीटर) तक इस्तेमाल किए जा सकते हैं।

क्या मैं मांसपेशी या जोड़ों को लगने वाली चोटों की रोकथाम कर सकता/ती हूं?

यदि आपको मांसपेशी या जोड़ों की चोट है, तो अपने व्यायाम कार्यक्रम की शुरूआत धीमी करें। यदि आपकी मांसपेशी या जोड़ की चोटें पुरानी हैं, तो भी व्यायाम की शुरूआत धीमी करें। अपने शरीर को आराम दें और अपनी चोट को ठीक होने दें। आपको थकान महसूस न हो, इसकी रोकथाम करने के लिए भी अपने व्यायाम की शुरूआत धीमी करें। आपके व्यायाम कार्यक्रम से दर्द या असुविधा नहीं होनी चाहिए। यदि आपको कोई दर्द या असुविधा होती है तो अपनी व्यायाम को रोक दें। व्यायाम को निम्न तीव्रता पर करें या हल्के वजन का इस्तेमाल करें। हल्की तीव्रता से आपका दर्द या असुविधा कम हो सकती है। मदद के लिए अपने दिल की पुनर्वास टीम या शारीरिक चिकित्सक (फिजियोथेरेपिस्ट) से बात करें।

जब आप दैनिक आधार पर व्यायाम करते हैं, तो इसके कारण कुछ दर्द-पीड़ा हो सकती है। यह दर्द /पीड़ा शरीर के साथ अधिक मेहनत वाले व्यायाम करने के कारण होती है। बहुत अधिक कड़ी व्यायाम करने से चोट लग सकती हैं।

चोटों से बचने के लिए, आपको निम्नलिखित सुनिश्चित करना चाहिए:

- अपनी कार्डिएक रिहैब टीम के नुस्खे के अनुसार सही तीव्रता स्तर पर व्यायाम करें
- आराम का दिन शामिल करें
- पूरी तरह शरीर को गर्म और ठंडा (वॉर्म-अप और कूल डाउन) करें

यदि आपको अपने पैरों, घुटनों, कूल्हों या कमर में दर्द या पीड़ा महसूस होना शुरू हो, तो निम्न कदम उठाएं:

पहला- दौड़ने के लिए जूते का बिलकुल नया जोड़ा पहनें। आपके पुराने जूते अब उपयोगी नहीं रह गए होंगे। घिसे-पिटे जूतों में अब उस स्तर की गद्देदार तह और सहारा बची नहीं हो सकती है जिसकी आपको आवश्यकता है।

अगला- धीमी गति से चलें। पैदल चलते समय छोटे कदमों का इस्तेमाल करें और देखें कि क्या इससे आपकी असुविधा कम होती है। यदि असुविधा बनी रहती है तो अपने डॉक्टर या शारीरिक चिकित्सक (फिजियोथेरेपिस्ट) से बात करें।

व्यायाम के बाद दर्द और अकड़न हो सकती है। दर्द और अकड़न नई व्यायाम या बढ़े हुए तीव्रता स्तरों के कारण हो सकती है। दर्द और अकड़न का अहसास अपने-आप खत्म हो जाता है। अपने दर्द या अकड़न के अहसास को कम करने के लिए शरीर को ठंडा (कूल-डाउन) करना और तानना चाहिए। यदि आपको एक हफ्ते से अधिक समय तक के लिए दर्द या अकड़न महसूस होती है, तो अपने डॉक्टर से मुलाकात करें।

गर्म मौसम में सुरक्षित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) कैसे करें

क्या मैं गर्म मौसम में सुरक्षित रूप से व्यायाम कर सकता/ती हूं?

बहुत ज्यादा गर्मी और नमी से व्यायाम के दौरान दिल की गति और खून का चाप बढ़ जाता है। बहुत ज्यादा गर्मी और नमी से आम गतिविधि से भी सांस फूल सकता है। आपको एंजाइना लक्षण (सीने में दर्द), अनियमित दिल की गति(धड़कनें), सिर में हल्कापन या चक्कर आना महसूस हो सकता है।

गर्म दिनों के दौरान हवा में धुंध और प्रदूषण(पलूशन) बढ़ जाता है। धुंध और प्रदूषण से एंजाइना के लक्षण, अनियमित दिल की धड़कनें, सिर में हल्कापन या चक्कर आना हो सकता है।

ताप सुरक्षा सूचकांक (हीट सेफ्टी इंडेक्स) और वायु गुणवत्ता स्वास्थ्य सूचकांक (एयर क्वालिटी हेल्थ इंडेक्स) को देखें ताकि यह जान सकें कि घर से बाहर व्यायाम (एक्सरसाइज़) करना सुरक्षित है।

निम्नलिखित कदम का अनुपालन करें:

मौसम संबंधी रिपोर्ट की जांच करें
अपने व्यायाम के समय पर मौसम संबंधी स्थानीय रिपोर्ट की जांच करें, और तापमान, आर्द्रता, और वायु की गुणवत्ता (धुंध संबंधी चेतावनियों और वायु गुणवत्ता स्वास्थ्य सूचकांक) नोट कर लें।

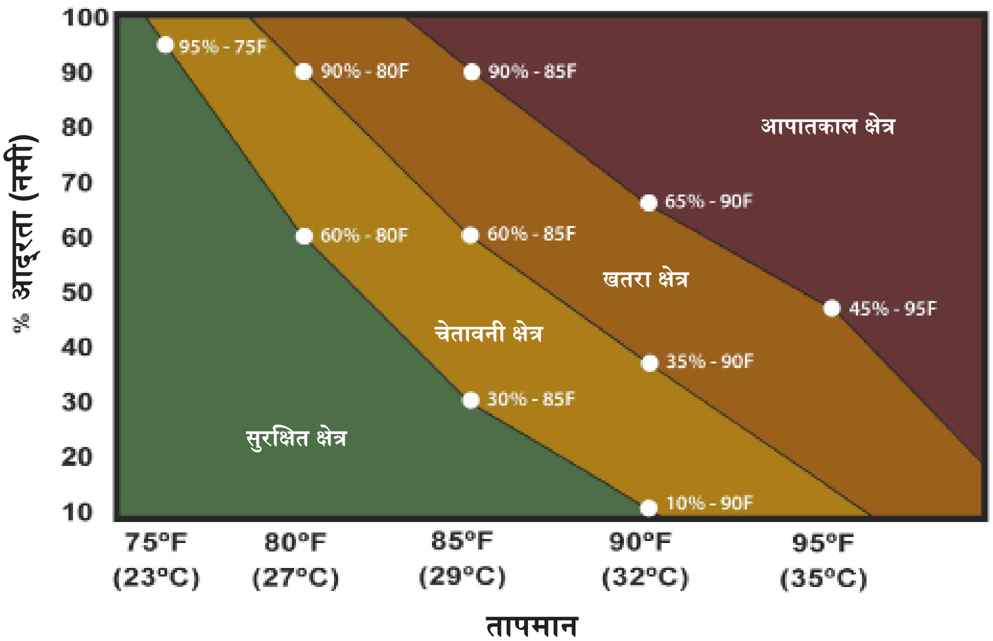
ताप सुरक्षा सूचकांक (हीट सेफ्टी इंडेक्स) की जांच करें
ताप सुरक्षा सूचकांक (हीट सेफ्टी इंडेक्स) से इस बात का फैसला करने में मदद मिल सकती है कि क्या व्यायाम करना और बाहर जाना सुरक्षित है। इस सूचकांक में तापमान और आर्द्रता (हवा में कितना पानी है) के प्रतिशत का प्रयोग किया जाता है ताकि चार सुरक्षा क्षेत्र बनाए जा सकें: सुरक्षित, सावधान, खतरा और आपातस्थिति।

इस सूचकांक का इस्तेमाल करने के लिए:

- पैमाने के निचले सिरे के साथ मौजूदा स्थानीय तापमान का पता लगाएं
- पैमाने के बायीं तरफ दिए गए बार्डर पर वर्तमान आर्द्रता प्रतिशत का पता लगाएं
- रेखाचित्र (ग्राफ) पर उन दो बिन्दुओं का पता लगाएं जहां ये मिलते हैं। देखें कि यह सुरक्षा क्षेत्र कहां पाया जाता है
- ‘आपको प्रत्येक ताप सुरक्षा क्षेत्र के लिए क्या करना है’ चार्ट में निर्देशों का अनुपालन करें।

ताप सुरक्षा सूचकांक (हीट सेफ्टी इंडेक्स)

इस पैमाने का उपयोग करने के लिए पैमाने के निचले हिस्से में हवा के तापमान और बायीं तरफ के बॉर्डर के साथ आद्रता को देखें। अंतर्विभाजक बिंदुओं से चार क्षेत्रों में से एक की पहचान होगी।



Take Heart, 2004; Dr. T. Kavanagh से

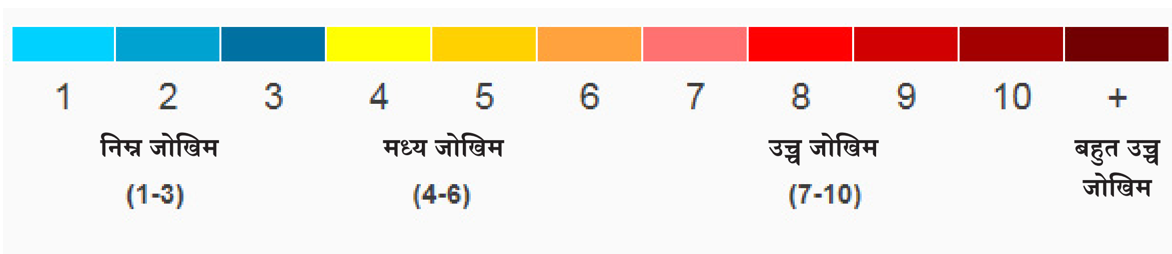
आप प्रत्येक ताप सुरक्षा क्षेत्र के लिए क्या करते हैं

सुरक्षा	सावधान	खतरा	आपातस्थिति
• आम की तरह व्यायाम करें • बाहर व्यायाम करना सुरक्षित है	• अपने व्यायाम तीव्रता को कम करें • लक्षणों पर ध्यान दें	• बाहर कोई गतिविधि नहीं करें	• बाहर जाने से बचें

हवा की गुणवत्ता की जांच करें

यह जरूरी है कि बाहर व्यायाम करने से पहले आप हवा की गुणवत्ता की जांच कर लें। जब आप हवा की गुणवत्ता की जांच करते हैं, तो देखते हैं कि प्रदूषण कितना है। वायु प्रदूषण तब होता है जब अनेक प्रदूषक (वे तत्व जो आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं) तत्व हवा में मौजूद रहते हैं। वायु प्रदूषण सभी लोगों के लिए चिंता का विषय है। दिल या फेफड़ों की बीमारी वाले लोगों, बुजुर्गों और छोटे बच्चों के लिए यह और भी अधिक चिंता का विषय है।

जब आप हवा की गुणवत्ता के लिए मौसम की रिपोर्ट की जांच करते हैं, तो निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें:

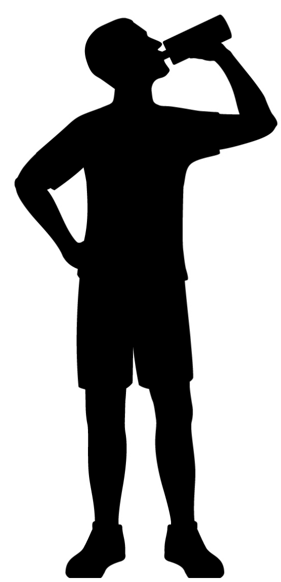


वायु प्रदूषण की माप वायु की गुणवत्ता सूचकांक से की जा सकती है। यह सूचकांक आपको सामान्य वायु प्रदूषकों के स्तर को बताता है।

ओन्टारियो में, इस सूचकांक के लिए रेंज 0 से 10 है। यह संख्या जितनी छोटी होगी, वायु की गुणवत्ता उतनी ही बेहतर होगी। यदि आप ओन्टारियो से बाहर रहते हैं, तो स्थानीय जन स्वास्थ्य वेबसाइट को देख कर पता लगा सकते हैं कि आपके इलाके में किस तरह से वायु गुणवत्ता सूचकांक को सूचीबद्ध किया जाता है।

बाहर व्यायाम करने से पहले वायु गुणवत्ता सूचकांक की जांच कर लें, और फिर "आप प्रत्येक वायु गुणवत्ता क्षेत्र के लिए क्या करते हैं” चार्ट में दिए गए निर्देशों को देखें।

निम्न जोखिम 1 से 3	मध्य जोखिम 4 से 6	उच्च जोखिम 7 से 10	बहुत उच्च जोखिम 10 से ऊपर
• आम निर्धारित तरीके से व्यायाम करें • बाहर व्यायाम करना सुरक्षित है	• अपनी व्यायाम तीव्रता को कम करें • लक्षणों पर निगाह रखें • अपनी बाहर करने वाले व्यायाम की समय सारणी पुन: तय करें	• बाहर कोई व्यायाम नहीं करें	• बाहर निकलने से बचें



अपने व्यायाम से पहले, दौरान और उसके बाद पानी पीएं। निर्जलीकरण (शरीर में द्रव/पानी की कमी) की वजह से दिल की उच्चतर गति, एंजाइना लक्षण (सीने में दर्द), सांस फूलना और चक्कर आना महसूस हो सकता है।

यदि आप 1 घंटे के लिए व्यायाम करते हैं, तो नीचे दिए गए मार्गदर्शक नियमों का पालन करें:

- व्यायाम (एक्सरसाइज़) से पहले 6-8 आउंस पानी पीएं (लगभग 175 मि.ली. से 240 मि.ली.)
- व्यायाम (एक्सरसाइज़) के दौरान हर 20 मिनट और अपने शरीर को ठंडा करने (कूल डाउन) के बाद 6-8 आउंस पानी पीएं (लगभग 175 मि.ली. से 240 मि.ली.)
- प्यास लगने तक इंतजार न करें

अपने डॉक्टर से बात करें यदि आपके लिए सीमाएं तय की गई हैं कि आप हर दिन कितना तरल पदार्थ पी सकते हैं।

हल्के रंग के, ढ़ीले, सुविधाजनक कपड़े पहनें

कपड़े सूर्य की रोशनी को प्रत्यावर्तित करते हैं और शीतल बने रहने के लिए हवा का आना-जाना संभव बनाते हैं। ऐसा फैब्रिक चुनें जिससे आपके शरीर से पसीना दूर हो जाता है। ड्राई विक (मानव निर्मित सिन्थेटिक) फैब्रिक अच्छा होता है। अपनी त्वचा को बचाने के लिए टोपी या वाइज़र पहने और सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें। यदि आप यात्रा कर रहे हैं, तो नए तापमान के संबंध में खुद को ढ़ालने के लिए एक हफ्ते का समय दें।

व्यायाम से पहले अपने शरीर को गर्म और ठंडा (वॉर्म-अप और कूल डाउन) करें

5-10 मिनट के लिए अपने शरीर को गर्म करने और ठंडा करने (वार्मिंग अप और कूलिंग डाउन) से आपको निम्नलिखित लक्षणों की संभावना कम होगी जैसे एंजाइना (सीने में दर्द), चक्कर जैसा महसूस होना, अनियमित धड़कनें और सांस फूलना।

अपनी गति और दूरी को कम करें

- अपने शरीर को गर्म मौसम के अनुसार ढलने के लिए समय दें। जब बाहर का तापमान बहुत तेजी से बढ़ जाता है, तो व्यायाम धीमी गति से करें और कम से कम एक हफ्ते के लिए कम दूरी तक पैदल चलें।
- अपने दिल की गति और अनुमानित थकान की रेटिंग (RPE) पैमाने का प्रयोग करें ताकि आपको यह कम-ज्यादा करने में मदद मिल सके कि आप व्यायाम करते हुए कितनी कड़ी मेहनत कर रहे हैं।
- अपने बाहर के मार्ग को छोटा, "जाने और वापस आने (आउट एण्ड बैक)" मार्ग चुनें

जानें कि आप कौन सी दवाएं लेते हैं

- कुछ बेटा ब्लॉकरों से आपको पसीना आना और शरीर के तापमान को बनाए रखना मुश्किल हो सकता है।

- मूत्रवर्धक दवाएं (पानी कम करने की दवा) आपके शरीर से पोटेशियम नामक तत्व की कमी का कारण बन सकती हैं। पसीने से भी पोटेशियम में कमी होती है। बहुत अधिक या बहुत कम पोटेशियम से अनियमित धड़कनें हो सकती हैं।
- चीनी की बीमारी की दवाएं भी गर्म मौसम में भली भांति काम नहीं करती और जिसके कारण खून में कम चीनी या खून में अधिक चीनी का स्तर हो सकता है।
- अपनी दवाओं के बारे में अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें। यदि आप उपरोक्त कोई भी दवा लेते हैं, तो आपको गर्म मौसम में बहुत गर्म होने या निर्जलीकरण से बचने के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतनी होगी।

लक्षणों के प्रति सजग रहें

एंजाइना लक्षणों (सीने में दर्द), चक्कर जैसे महसूस करना, दिल की अनियमित धड़कनें या सांस फूलने के बारे में जागरूक रहें। यदि आपको इनमें से कोई लक्षण महसूस होता है, तो तत्काल अपने व्यायाम को धीमा कर दें। यदि आपको एंजाइना है, तो अपने एंजाइना के प्रबंधन के उपायों का पालन करें ('अपने लक्षणों का प्रबंधन करना' पुस्तिका को देखें)।

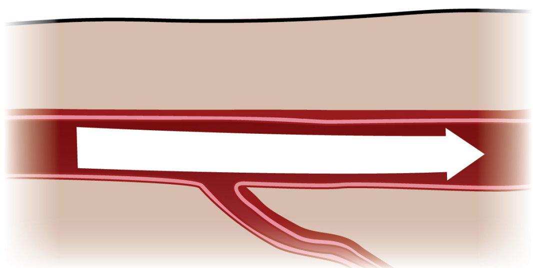
अपने दिल की पुनर्वास टीम से बात करें ताकि पता लगाया जा सके कि क्या आपके व्यायाम नुस्खे में बदलाव जरूरी है।

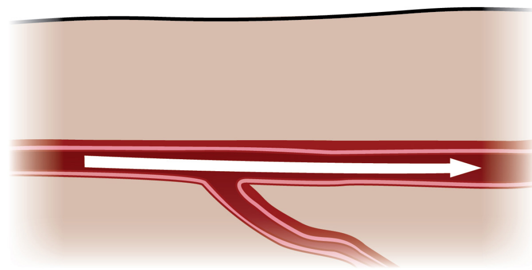
> यदि आपको दर्द, सांस फूलना या चक्कर आने जैसे लक्षण हैं तो **रुकिए** और अपने दिल की पुनर्वास टीम या डॉक्टर से बात करें। वे आपको बताएंगे कि आपके व्यायाम में कैसे बदलाव करना है, ताकि आप सुरक्षित रहें।

ठंडे मौसम में सुरक्षित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) कैसे करें

क्या मैं ठंडे मौसम में व्यायाम कर सकता हूं?

ठंडे मौसम में आपका व्यायाम करना कठिन हो सकता है। ठंडे मौसम के कारण धमनियां जकड़ जाती हैं।





जब आपकी धमनियां जकड़ जाती हैं तो खून का बहाव कठिन होने से आपके दिल व व्यायाम करती मांसपेशियों तक ऑक्सीजन पहुँचाने में कठिनाई होती है। ठंडा मौसम आपके दिल की गति और खून का चाप बढ़ा सकता है। दिल की उच्च गति और खून के चाप से आपके दिल को अधिक मेहनत करनी पड़ती है और आपको दिल से जुड़ी तकलीफों का खतरा हो सकता है।

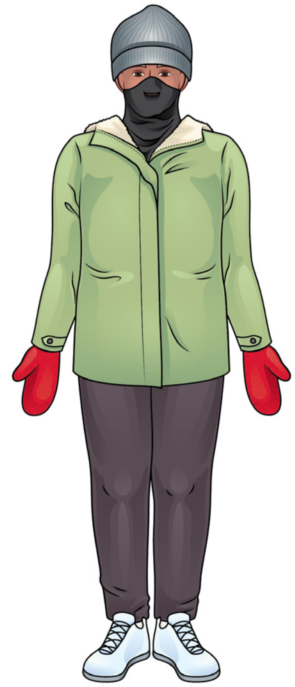
आपको निम्नलिखित अनुभव हो सकता है:

- एंजाइना के लक्षण (सीने में दर्द)
- दिल की अनियमित धड़कनें
- सांस फूलना
- चक्कर आना

ठंडी हवा में सांस लेने से आपकी कोरोनरी धमनियां (खून की नली जो आपके दिल तक खून और ऑक्सीजन ले जाती हैं) संकरी हो जाती है। इसे कोरोनरी धमनियों का अंग संकोच (स्पेज़म) होना कहा जाता है और इससे एंजाइना हो सकता है।

ठंड में भी आप बाहर व्यायाम करना पसंद कर सकते हैं। सुरक्षित व्यायाम के लिए नीचे दी गई सावधानियों का पालन करें:

मौसम की जानकारी प्राप्त करें



यदि हवा की ठंडक के साथ तापमान -10°C से कम है तो बाहर व्यायाम न करें। बहुत अधिक ठंडे तापमान में आपके शरीर को बहुत अधिक श्रम करना पड़ता है। यदि ठंड बहुत अधिक है तो घर से बाहर या घर के अंदर व्यायाम करने से बचें ।

एक के ऊपर एक परतों में कपड़े पहनें

- गर्म रहने से व्यायाम करना अधिक सुविधाजनक लगेगा। इससे आपकी धमनियां खुली रहेंगी ताकि खून आपके दिल और मांसपेशियों तक पहुंच सके।
- आपकी चमड़ी के साथ जुड़े हुए कपड़े आर्द्रता विकिंग 'ड्राई-फिट' सामग्रियों के होने चाहिए। कपड़े की सामग्री पॉलिस्टर वाली हो या ऊनी/सूती मिश्रण वाली धारीदार कमीज होनी चाहिए। यदि कपड़े की परत चमड़ी से सटने पर पसीने से गीली हो जाती है तो आपको बहुत अधिक ठंड महसूस होगी ।
- कपड़ों की परतों में टोपी शामिल होती है जिससे आपको गर्म रहने में मदद मिलेगी।
- अपने मुंह और नाक को स्कार्फ से ढक कर रखें। स्कार्फ से आपको सांस लेने वाली गर्म हवा मिलती है और आप गर्म रहते हैं।
- यदि आप बहुत अधिक गर्म हो जाते हैं तो कपड़े की एक परत हटा दें।

बाहर अपने दौड़ने वाले जूते पहनें

आपके दौड़ने वाले जूतों में सर्वश्रेष्ठ संकर्षण (ट्रेक्शन) होता है और ये हल्के वजन वाले होते हैं।

अपनी गति और दूरी को कम करें

- अपने शरीर को ठंडे मौसम का आदी बनने के लिए समय दें। जब बाहर के तापमान में तेजी से नीचे गिरता है, तो कम से कम एक हफ्ते तक कम गति और कम दूरी तक ही

व्यायाम करें।

- यदि मौसम के कारण अधिक मेहनत करना पड़ रहा है तो अपनी पैदल चलने की गति/रफ्तार को धीमा कर दें।
- अपने दिल की गति और अनुमानित थकान की रेटिंग (RPE) पैमाने का इस्तेमाल करें ताकि आपको कम-ज्यादा करने में मदद मिल सके कि व्यायाम करते हुए आप कितनी अधिक मेहनत कर रहे हैं।
- यदि बहुत तेज या बर्फानी हवा चल रही है तो धीरे-धीरे व्यायाम करें। धीमी गति/रफ्तार के गिरने से बचा जा सकता है।
- यदि व्यायाम के दौरान मौसम बदल जाता है तो अपने बाहर के मार्ग को छोटा, "जाने और वापस आने(आउट एण्ड बैक)" रास्ता चुनें।
- जब आप ठंडे मौसम में व्यायाम करते हैं तो अपने दिल की पुनर्वास टीम को अपनी गति और दूरी को कम करने में मदद के लिए कहें।

गिरने से बचने के लिए व्यायाम के लिए ऐसा रास्ता चुनें जहां पर बर्फ न हो

अपने व्यायाम से पहले, उसके दौरान और बाद में पानी पीएं

पर्याप्त मात्रा में पानी पीना सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित दिशा-निर्देशों का पालन करें:

- व्यायाम से पहले 6-8 आउंस पानी पीएं (लगभग 175 मि.ली. से 240 मि.ली.)
- व्यायाम के दौरान हर 20 मिनट और अपने शरीर को ठंडा करने (कूल डाउन) के बाद 6-8 आउंस पानी पीएं (लगभग 175 मि.ली. से 240 मि.ली.)
- प्यास लगने तक इंतजार न करें
- अपने डॉक्टर से बात करें यदि आपके लिए सीमाएं तय की गई हैं कि हर दिन कितना तरल पदार्थ ले सकते हैं।

लक्षणों के प्रति सजग रहें

एंजाइना लक्षणों (सीने में दर्द), चक्कर जैसा महसूस करना, दिल की अनियमित धड़कनें या सांस फूलने के बारे में जागरूक रहें। यदि आपको इनमें से कोई लक्षण महसूस होता है, तो तत्काल अपने व्यायाम को धीमा कर दें। यदि आपको एंजाइना है, तो अपने एंजाइना के प्रबंधन के लिए उपायों का अनुपालन करें ('अपने लक्षणों का प्रबंधन करना' पुस्तिका को देखें)।

अपने दिल की पुनर्वास टीम से बात करें ताकि पता लगाया जा सके कि क्या आपके व्यायाम नुस्खे में बदलाव जरूरी है।

> यदि आपको दर्द, सांस फूलना या चक्कर जैसे लक्षण हैं तो **रुकिए** और अपने दिल की पुनर्वास टीम (या डॉक्टर) से बात करें। वे आपको बताएंगे कि आपने अपनी व्यायाम में कैसे बदलाव करना है, ताकि आप सुरक्षित रहें।

ठंडे मौसम में मेरे लिए कौन सा व्यायाम सुरक्षित नहीं है

बर्फ (स्नो) को बेलचे से न हटाएं

कई लोग मानते हैं कि सर्दियों में बर्फ को बेलचे से हटाना व्यायाम का एक शानदार तरीका है। लेकिन बर्फ को हटाने के लिए जरूरी कोशिश बिने रूके धीरे भागने और दौड़ने जैसा है। इस कोशिश और सर्दी के मौसम के कारण आपके दिल पर पड़ने वाले अतिरिक्त दबाव के कारण आपके साथ दिल से जुड़ी कोई घटना घट सकती है।

अनुसंधान से यह पता चला है कि वर्ष में पहली बार जब भारी बर्फबारी होती है तो उस समय सबसे अधिक लोग दिल की तकलीफों को लेकर आपातकालीन कक्ष में आते हैं और दिल की बीमारी के कारण अचानक उनकी मृत्यु हो जाती है। यदि आपको दिल की बीमारी है, या फिटनेस का स्तर निम्न है या आपको पहले दिमाग का दौरा पड़ चुका है, तो दिल का दौरा पड़ने का जोखिम अधिक होता है।

अपने दिल की रक्षा के लिए, घर में ऐसे व्यक्ति को बेलचे से बर्फ हटाने के लिए कहें जिसे दिल की बीमारी नहीं है।

यदि आपके घर में कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है जो बेलचे से बर्फ हटा सके, को कुछ शहरों/टाउनशिप में दिल की बीमारी या सेहत से जुड़ी लंबी बीमारी वाले लोगों के लिए मुफ्त में बर्फ हटाने की सेवा उपलब्ध की जाती है।

आपके इलाके में निवासियों के लिए उपलब्ध बर्फ हटाने की सेवा के बारे में जानकारी पाने के लिए अपने स्थानीय नगर /टाउनशिप कार्यालय मे संपर्क करें। यदि आपके नगर/टाउनशिप में मुफ्त बर्फ हटाने की सेवा उपलब्ध नहीं है, तो आप बर्फ हटाने की सेवा मजदूरी देकर प्राप्त कर सकते हैं या अपने पड़ोसियों से ऐसा करने के लिए कह सकते हैं।

अधिक जानकारी पाने की जगहें

कार्डिएक कॉलेज
www.cardiaccollege.ca

हार्ट वाइज एक्सरसाइज़ फैसिलिटीज – अपने समुदाय में केंद्र/फैसिलिटी ढूंढ़ने के लिए ऑनलाइन देखें।
www.heartwiseexercise.ca

वेदर नेटवर्क या एंवायरमेंट कैनाडा आपको आज के लिए अद्यतन मौसम की स्थितियों (हवा की गुणवत्ता सहित) की जानकारी दे सकते हैं:
www.theweathernetwork.com
www.weather.gc.ca/forecast
www.airqualityontario.com

अगर मॉल में टहल रहे हैं तो हमारी वेबसाइट पर मॉल का नक्शा पाएं:
http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps/

भारत में:
http://safar.tropmet.res.in/safar_led_slider.php

सेहतमंद खाएं

सेहतमंद दिल के लिए बेहतर खानपान

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

सेहतमंद दिल के लिए बेहतर खानपान

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए निम्नलिखित के बारे में जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- दिल के लिए सेहतमंद खानपान क्या है
- दिल के लिए सेहतमंद खानपान क्यों महत्त्वपूर्ण है
- हर दिन सेहतमंद भोजन को कैसे चुनें

विषय सूची

मेडिटरेनियन तरीके से खानपान 1
यह क्या है........ 1
मेडिटरेनियन इलाके के लोगों की तरह खानपान कैसे करें 2
मेनू का नमूना 9
सेहतमंद चरबी (फैट) चुनना........ 11
चरबी (फैट)........ 11
अधिक असंतृप्त चरबी (फैट) चुनें........ 12
कम संतृप्त चरबी (फैट) चुनें........ 14
कम ट्रांस चरबी (फैट) चुनें 14
अधिक रेशे (फाइबर) चुनना 17
रेशा (फाइबर)........ 17
घुलनशील रेशा (फाइबर) 18
अघुलनशील रेशा (फाइबर) 19
अधिक रेशे (फाइबर) का सेवन कैसे करें 20
रेशा (फाइबर) चार्ट 22
मेनू का नमूना 26
फलियों को पकाने के सुझाव........ 28
मिलाई हुई चीनी का कम चुनाव करें........ 31
चीनी (शुगर) का चार्ट 34
कम नमक (सोडियम) चुनना........ 39
कम नमक (सोडियम) का सेवन कैसे करें........ 39
कुछ रेस्तरां के भोजन में नमक (सोडियम) की मात्रा 40
नमक (सोडियम) चार्ट 41

ट्राईग्लिसेराइड्स के सेहतमंद स्तर बनाए रखना 49
कोलेस्ट्रॉल के सेहतमंद स्तर बनाए रखना 53
सेहतमंद ख़ून का दबाव बनाए रखना 55
भोजन लेबल को किस तरह पढ़ें 59
सामग्री की सूची 59
पौष्टिकता तथ्य तालिका....................................59
परोसने का आकार....................................60
नमक (सोडियम)....................................60
रेशा (फाइबर)....................................60
% दैनिक मूल्य 60
पोषण दावे....................................62
कोलेस्ट्रॉल रहित/कोई कोलेस्ट्रॉल नहीं....................................62
कम चरबी (फैट) 62
कोई अतिरिक्त चीनी नहीं डाली गई है 63
हल्का (लाइट) 63
अपने परोसने के आकार को जानें 65
फल और सब्जियां 65
अनाज उत्पाद 65
दूध और विकल्प 66
मांस (मीट) और विकल्प 66
तेल और चरबी (फैट) 66
दिल के लिए स्वास्थ्यप्रद एशियाई आहार खाना....................................67
आपने खान-पान पर नज़र रखें 69
उदाहरण: दैनिक भोजन डायरी 70
मेरी दैनिक भोजन डायरी....................................71
अधिक जानकारी पाने की जगहें....................................73

मेडिटरेनियन तरीके से खानपान

यह क्या है

मेडिटरेनियन इलाके के लोगों की तरह खानपान क्या है?

मेडिटरेनियन इलाके के आसपास के लोगों की तरह परम्परागत रूप से खानपान के स्वास्थ्य से जुड़े बहुत फायदे होते हैं। इसमें सेहतमंद खानपान करना, दूसरों के साथ भोजन का मजा लेना और क्रियाशील जीवन शैली को अपनाना शामिल है।

इससे मेरे दिल को कैसे सहायता मिलेगी?

मेडिटरेनियन तरीके के खानपान से आप:

- अपने खून के दबाव, खून में कोलेस्ट्रॉल और शुगर को काबू करने में मदद मिलती है
- दिल की बीमारी, दिमागी दौरा (स्ट्रोक), चीनी की बीमारी (डायबिटिज़), कुछ प्रकार के कैंसर और अल्ज़ाइमर जैसी बीमारियों सहित स्वास्थ्य की तकलीफें होने की संभावना कम कर सकते हैं
- दिल का दूसरी बार दौरा पड़ने की अपनी संभावना को कम कर सकते हैं

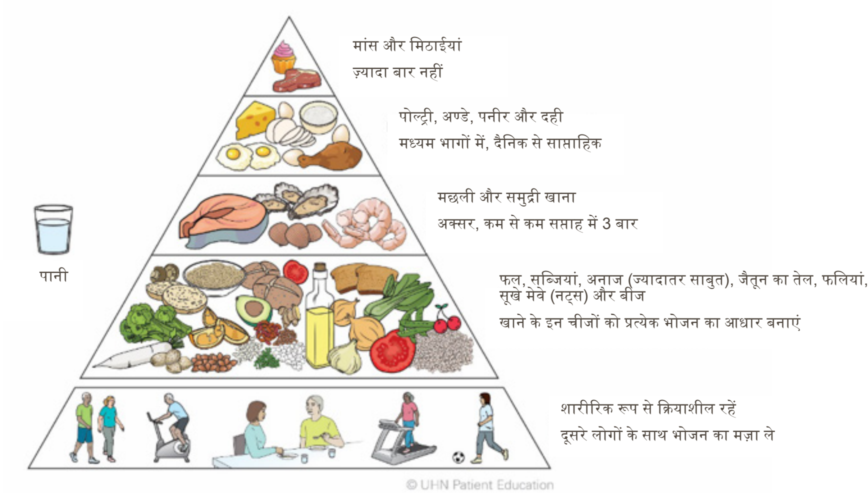
मेडिटरेनियन इलाके के लोगों की तरह खानपान में निम्नलिखित शामिल है:

- पेड़-पौधों से मिलने वाले बहुत से भोजन (फल, सब्जियां, साबुत अनाज और फलियां)
- अक्सर मछली और समुद्री खाना
- नियमित रूप से सेहतमंद चरबी (फैट) जैसे जैतून (olive) का तेल, सूखे मेवे और बीजों को चुनना
- डेयरी, पोल्ट्री और अंडे आदि को मध्यम मात्रा में खाना
- लाल मीट (गौमांस, सूअर का मांस और मेमना) और मिठाईयां बहुत कम मात्रा में लेना

मेडिटरेनियन इलाके के लोगों की तरह खानपान कैसे करें

मेडिटरेनियन तरीके से खानपान कैसे करें

ऐसा करने का कोई सही तरीका नहीं है। आप अपने गाइड के रूप में पिरामिड (अगली तस्वीर में दिखाया गया है) का इस्तेमाल करके अपनी पसंद की खाने की चीजों को चुन सकते हैं। जैतून के तेल के साथ रोज़मर्रा के खानपान की चीजें और गतिविधियां पिरामिड के बेस (आधार) में दी गई हैं। पिरामिड में ऊपर के भाग के करीब दी गयी खाने-पीने की चीजों को ज़्यादा बार नहीं लेना चाहिए।



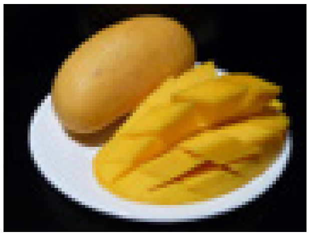
मेडिटरेनियन तरीके से खानपान के लिए 11 कदम :

1. ज्यादातर घर पर ही खाना पकाएं
    - अपने पसंद के भोजन को बनाने के लिए ताज़े, साबुत सामग्री चुनें
    - संसाधित किए गए और पहले से तैयार खाने की चीजों से बचें
    - बाहर का खाना कम खाएं या बाहर से खाना ज़्यादा बार ना मंगवाएं

2. हर दिन फल और सब्जियां खाएं

- फलों और सब्जियों में दिल के लिए सेहतमंद पौष्टिक तत्व जैसे विटामिन, खनिज, रेशा (फाइबर) और एन्टीऑक्सीडेंट आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। एन्टीऑक्सीडेंट आपके शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचने से बचाते हैं जिनसे सेहत से जुड़ी तकलीफें हो सकती हैं
- अपने दिल के दौरे, दिमागी दौरा (स्ट्रोक) और कुछ प्रकार के कैंसरों के खतरे को कम करने के लिए हर दिन अलग-अलग तरह के फल और सब्जियां खाएं

सुझाव: दोपहर और रात के भोजन में अपनी आधी प्लेट सब्जियां से भरें।

	एक दिन में कितना?	परोसना क्या है?
फल (जैसे आम) 	3 या अधिक सर्विंग	1 मध्यम आकार का फल ½ कप फल
सब्जियां (जैसे भिंडी)	5 या अधिक सर्विंग	½ कप पकाया हुआ, कच्ची या फ्रोज़न (ठंडी रखी हुई) सब्जियां 1 कप हरी पत्तेदार सब्जियां

3. नियमित रूप से साबुत अनाजों को चुनें

- साबुत अनाजों में अघुलनशील रेशा (फाइबर) होता है जो आपको कब्ज नहीं होने देता और आपको पेट भरा महसूस होता है। कुछ साबुत अनाजों में घुलनशील रेशा (फाइबर) होता है जिनसे कोलेस्ट्रॉल को कम करने और खून में चीनी के प्रबंधन में मदद मिलती है।

सुझाव: नाश्ते के लिए संसाधित किए गए दलिया के बदले साबुत दलिया जैसे जौ के दलिए को चुनें। मुख्य भोजनों के लिए अपनी प्लेट में कम से कम ¼ मात्रा साबुत अनाज की शामिल करें।

साबुत अनाज	**एक पोर्शन का मतलब है:**
	½ कप जौ, किनवा, बल्गर, मोथी (बक्कहीट), भूरे या जंगली चावल
	¾ कप पकाया हुआ जौ का दलिया (फ्लेक या स्टील कट की तरह)
	½ कप साबुत अनाज पास्ता
	1 छोटी चोकर युक्त गेंहू की रोटी
	½ छोटा साबुत अनाज नान या परांठा

4. सप्ताह में कम से कम 3 बार फलियां खाएं

- फलियों में रेशा (फाइबर), विटामिन, खनिजों और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है
- फलियों में घुलनशील रेशा (फाइबर) होते हैं जिनसे कोलेस्ट्रॉल कम करने और खून में चीनी काबू करने में मदद मिलती है
- फलियों से खून में चीनी को कम करने में मदद मिलती है क्योंकि इनमें मैग्निशियम और पोटेशियम जैसे पोष्टिक तत्वों की उच्च मात्रा होती है

सुझाव: मीट के विकल्प के रूप में फलियों का इस्तेमाल करें। उन्हें खाना बनाते वक्त मुख्य पकवान के रूप में इस्तेमाल करें, सलाद पर डालें और सूप में मिलाएं या

सेहतमंद स्नैक के रूप में उनका मजा लें।

फलियां (जैसे दाल)	बीन्स (फलियां), मटर की दाल, दाल/मसूर, चना/काबुली चना, सोयाबीन (टोफू, टेम्पेह तथा इडामामे(सोया फली)) **एक पोर्शन का मतलब है:** ¾ कप पकाई हुई फलियां

5. सभी खानों में सेहतमंद चरबी (फैट) को शामिल करें

- जैतून का पूरा शुद्ध तेल उच्च गुणवत्ता वाला, सेहतमंद तेल होता है। हर दिन जैतून के शुद्ध तेल का इस्तेमाल करें।
- सुझाव: नान/पराठे में मक्खन घी के बदले जैतून का तेल लगाएं। अधिक गर्म करने (ब्रोइल) या भूनने से पहले मछली या सब्जियों पर जैतून का तेल लगाएं। खाना बनाते समय जैतून के तेल का इस्तेमाल करें।

सेहतमंद चरबी (फैट)

6. हर हफ्ते सूखे मेवों का मजा लें

- सूखे मेवे सेहतमंद चरबी (फैट) का जरिया होते हैं। उन्हें नियम के अनुसार खाने से कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- सप्ताह में 3 या अधिक बार सूखे मेवों के एक पोर्शन खाने मेडिटरेनियन तरीके से खानपान के भाग के रूप में दिल से जुड़ी बीमारी होने के खतरे वाले लोगों में, बीमारी का खतरा और कम हो सकता है।

सूखे मेवे (नट्स)	पोर्शन आकार महत्त्वपूर्ण है क्योंकि सूखे मेवों में बहुत अधिक ऊर्जा (कैलोरी) होती है। **एक पोर्शन का मतलब है:** 1 आउंस सूखे भुने हुए, कच्चे या नमक रहित सूखे मेवे (यह लगभग ¼ कप या एक छोटी मुट्ठी के बराबर होता है) प्राकृतिक नट बटर (जैसे मूंगफली या बादाम का मक्खन) के 2 बड़े चम्मच। ऐसा विकल्प चुनें जिसमें केवल '100% सूखे मेवे' हों तथा कोई दूसरी सामग्री शामिल न हो।

7. हफ्ते में कम से कम 3 बार मछली और समुद्री भोजन चुनें

- मछली और समुद्री भोजन में सेहतमंद चरबी (फैट) होती है जिससे दिल की बीमारी की रोकथाम में मदद मिलती है
- चरबी (फैट) युक्त मछली जैसे टूना, सेमन, हैरिंग तथा सार्डीन को चुनें
- समुद्री भोजन जैसे बड़ी सीपी (क्लेम्पस, स्कैलप), ऑइस्टर, तथा मस्सल चुनें

मछली और सीफूड (समुद्र से मिलने वाले भोजन)	ताज़ी, ठंडा कर रखे (फ्रोज़न) या डिब्बाबंद का विकल्प चुनें। ऐसा डिब्बाबंद मछली या समुद्री भोजन चुनें जो पानी में पैक की गई हैं और जिस पर 'निम्न नमक (सोडियम)' का लेबल लगा हो। **एक पोर्शन का मतलब है:** 3 से 4 आउंस। यह ताश की गड्डी के आकार के बराबर होता है

8. रोज दूध या उसके विकल्पों को 2 से 3 बार परोस कर खाएं

- दूध से बनी चीजें (जैसे दूध, दही और पनीर) तथा उसके विकल्पों (जैसे सोय युक्त पेय पदार्थ) में कैल्शियम, विटामिन डी तथा प्रोटीन शामिल होते हैं जिनसे हड्डियां मजबूत रहती हैं। तथा इन से खून के दबाव को कम करने या उस के प्रबंधन में मदद मिल सकती है

दूध और उसके विकल्प	**एक पोर्शन का मतलब है:** दूध, लस्सी/ छांछ या सोय युक्त दूध 1 कप (8 आंउस/250 मिलीलीटर) ¾ कप सादा केफिर, दही, रिकोट्टा या कॉटेज चीज़ 1.5 आउंस आधी मलाई से बना पनीर या 15 से 20% दूध चरबी (फैट) (MF) वाला पनीर

9. संयमित मात्रा में मीट खाएं

- मीट की जगह भोजन में ऐसे खाने की चीजें शामिल करें जो पादप (वनस्पति) आधारित (जैसे सब्जियां, साबुत अनाज और फलियां) होते हैं
- मीट और पोल्ट्री (चिकन, टर्की या बत्तख) का प्रयोग कम मात्रा में, साप्ताहिक तौर पर सब्जियों से बने व्यंजनों में स्वाद बढ़ाने के लिए करें

जब आप मीट खाते ही हैं	लाल मीट (गौमांस, सूअर का मांस और मेमना) के मुकाबले पोल्ट्री को ज्यादा बार खाएं संसधित किया गया मीट जैसे सॉसेज, बेकन और डेली मीट्स से परहेज करें **एक पोर्शन का मतलब है:** 3 से 4 आउंस। यह ताश की गड्डी के बराबर है।

10. हफ्ते में कम से कम 2 बार खाद्य पदार्थों में टमाटर, लहसुन और प्याज का सॉस/ मसाला बनाने में प्रयोग करें

- इस सॉस को बनाने के लिए, टमाटर, लहसुन और प्याज (या हरा प्याज) को थोड़े जैतून के तेल में हल्के से भूनें। यह मसाला (सॉस) तरी वाली सब्जियों, मीट के लिए इस्तेमाल करें।

- इस सॉस का इस्तेमाल मछली, चिकन, पास्ता, सब्जियों और चावल के व्यंजनों में स्वाद लाने के लिए किया जाता है
- यह सॉस मेडिटरेनियन तरीके से खाने का जरूरी हिस्सा है क्योंकि इसमें उच्च मात्रा में एन्टीऑक्सीडेंट्स होते हैं। एन्टीऑक्सीडेंट्स आपके शरीर की कोशिकाओं को नुकसान से बचाते हैं जिससे सेहत से जुड़ी तकलीफें हो सकती हैं।

11. नमक (सोडियम)) कम खाएं

- भोजन पकाने में हर्ब्स और मसालों से स्वाद बनाएं। खाना बनाते समय बहुत कम या नमक का बिल्कुल ही इस्तेमाल न करें। खाते समय ऊपर से नमक का इस्तेमाल नहीं करें
- स्टोर से खरीदी सॉस का इस्तेमाल करें, बाज़ार का बना मसाला मिश्रण (मिक्स) और संसाधित/डिब्बाबंद खाने की चीजों का कम से कम इस्तेमाल करें
- घर से बाहर कम खाएं। अगर आप रेस्तरां में खाना खाते हों, तो भोजन को बिना नमक तैयार करने के लिए कहें या सॉस और ड्रेसिंग को अलग से मंगवाएं। अचार, पापड़ जैसी चीजों का कम प्रयोग करें।

कम नमक (सोडियम) वाले भोजन को चुनना	लेबल की जांच करें! निम्नलिखित चिन्ह वाले उत्पाद चुनें: ‘कम नमक (सोडियम)’ ‘नमक नहीं शामिल किया गया’ नमक (सोडियम) का ‘%दैनिक मूल्य’ 5% या उससे कम है

मेनू का नमूना

नाश्ता

सादा जौ का दलिया (पानी या दूध में पकाए गए बड़े फ्लैक या स्टील कट) और इसके साथ
½ कप बेरीज़ तथा ¾ कप सादा ग्रीक योगर्ट (दही)
और चाय

सुबह का स्नैक

1 मध्यम फल, और
1 आउंस (या छोटी मुट्ठी जितना) नमक रहित गिरीयों (नट्स) का मिश्रण

दोपहर का भोजन

1 कप दाल
1 कप भूरे बासमती चावल
सलाद: 1/8 अवौकाडो , ½ टमाटर, ½ खीरा, जिसे ऊपर थोड़ा सा पूरा शुद्ध जैतून का तेल और ताज़ा हर्ब्स और नींबू या सिरके का मिश्रण छिड़क लें।

दोपहर का स्नैक

1/3 मसाले वाले भुने हुए छोले
चाय

रात्रि भोजन

मसाला मछली: 4 आउंस मछली, जिसे टमाटर, लहसुन और प्याज के मसाले में पकाया गया हो
½ कप भिंडी की सब्जी
2 छोटी छिलका युक्त गेहूँ की चपातियां
साइड सलाद: सलाद पत्ता, टमाटर, मूली, खीरा जिस पर पूरा शुद्ध जैतून का तेल और नींबू के रस का मिश्रण छिड़क लें।

मीठा

1 मध्यम छोटा ताज़ा फल या ¼ कप बिना चीनी के सूखा फल

सेहतमंद चरबी (फैट) चुनना

चरबी (फैट)

चरबी (फैट) क्या है?

खाने में कई प्रकार की चरबी (फैट) होती है। आपके खानपान में चरबी (फैट) होना, आपकी सेहत के लिए जरूरी है। आप अपने खानपान में चरबी (फैट) को शामिल कर सकते हैं और फिर भी आपका दिल सेहतमंद बना रह सकता है। आपके लिए कुछ चरबी (फैट) सेहतमंद है और कुछ सेहतमंद नहीं है। यह अधिक महत्त्वपूर्ण है कि आप किस प्रकार की चरबी (फैट) खाते हैं ना कि आप कितनी कुल मात्रा में खाते हैं।

यदि कुछ खास प्रकार के चरबी (फैट) (जैसे संतृप्त या ट्रांस चरबी (फैट)) को बार-बार और अधिक मात्रा में खाया जाता है, तो उनसे:

- आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर में बढ़ोतरी हो सकती है
- आपके दिल की बीमारी और बढ़ सकती है

सेहतमंद चरबी (फैट) वाली खाने की चीजों को चुनने से आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर कम हो सकते हैं।

अलग-अलग प्रकार के चरबी (फैट) क्या हैं?

आप भोजन में 3 मुख्य प्रकार का चरबियां (फैट) खाते हैं:

- असंतृप्त चरबी (फैट) (पौधे और मछली का तेल)
- संतृप्त चरबी (फैट) (जानवरों से पाए जाने वाले भोजन और उष्णदेशीय (tropical) तेल)
- ट्रांस चरबी (फैट) (व्यापारिक रुप से तैयार, संसाधित भोजन)

अधिक असंतृप्त चरबी (फैट) चुनें

असंतृप्त चरबी (फैट) क्या है?

असंतृप्त चरबी (फैट) को "सेहतमंद" चरबी (फैट) के रूप में जाना जाता है। उन्हें ईकहारिया संतृप्त और बहु-संतृप्त चरबी (फैट) भी कहा जा सकता है।

असंतृप्त चरबी (फैट) वाली खाने की चीजों के उदाहरण:

- सभी तेल जैसे: जैतून का तेल (ऑलिव), रेप्सीड का तेल (कनोला), मूंगफली का तेल, तिल का तेल, मकई का तेल, सरसों का तेल, गेंहू के अंकुर का तेल और सूरजमूखी का तेल
- जैतून
- मूंगफली और प्राकृतिक या जैविक मूंगफली मक्खन
- अवौकाडो
- सभी प्रकार के सूखे मेवे जैसे: बादाम, काजू, अखरोट, पिंकैन तथा पिस्ता

सुझाव: अधिक असंतृप्त चरबी (फैट) खाने के लिए, खाना पकाने में जैतून के तेल या रेप्सीड के तेल का इस्तेमाल करें।

असंतृप्त चरबी (फैट) से आपका एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल कम होता है और आप दिल के दौरे और दिमागी दौरा (स्ट्रोक) के खतरे को कम कर सकते हैं।

असंतृप्त चरबी (फैट) ज्यादातर पादप (पौधों/वनस्पति) और मछली के तेल में पाया जाता है।

ओमेगा-3 चरबी (फैट) क्या है ?

ओमेगा-3 चरबी (फैट) एक प्रकार का असंतृप्त चरबी (फैट) होता है। ये पादपों और मछली दोनों में पाया जाता है।

ओमेगा-3 से आपके ट्राईग्लिसेराइड (आपके खून में एक प्रकार का चरबी (फैट)) का स्तर कम हो सकता है। अधिक ट्राईग्लिसेराइड से आपको दिल का दौरा या दिमागी दौरा (स्ट्रोक) का रिस्क होता है। इसका मतलब है कि आप ओमेगा-3 चरबी (फैट) वाली खाने की चीजों से दिल के दौरे और दिमागी दौरा (स्ट्रोक) का खतरा कम कर सकते हैं।

ओमेगा-3 चरबी (फैट) के पादप (वनस्पति) स्रोतों में निम्नलिखित शामिल होते हैं:

- अखरोट
- पिसे हुए अलसी के बीज और अलसी का तेल
- सन के दिल और सन के बीज
- चिया के बीज
- रेप्सीड का तेल (कनोला)

ओमेगा-3 चरबी (फैट) चरबी (फैट) वाली मछली में पाए जाते हैं।

उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- ट्राउट
- हैलिबट
- बास
- सेमन
- टूना
- मेकेरेल
- सार्डीन

मुझे कितना असंतृप्त चरबी (फैट) खाना चाहिए?

अपने खानपान में मध्यम मात्रा में असंतृप्त चरबी (फैट) को शामिल करना सुनिश्चित करें।

कैनाडा फूड गाइड में सिफारिश की गई है कि अच्छी सेहत के लिए हर रोज़ 2 से 3 बड़े चम्मच सेहतमंद चरबी (फैट) और तेल खाना चाहिए। इसमें भोजन में मिलाया गया चरबी (फैट) और तेल (जैसे सलाद ड्रेसिंग या स्प्रैड्स में तेल), और साथ ही पकाने के लिए (जैसे सब्जियां आदि) तेल शामिल हैं।

कम संतृप्त चरबी (फैट) चुनें

संतृप्त चरबी (फैट) क्या है?

संतृप्त चरबी (फैट) सभी पशु उत्पादों तथा उष्णदेशीय(tropical) तेल में पाया जाता है: कोको मक्खन, ताड़ का तेल, नारियल तेल और ताड़ के गिरी का तेल। खाने की ऐसी चीजें जिनमें संतृप्त चरबी (फैट) की अधिक मात्रा पाई जाती है उनमें मार्बल या चरबी (फैट) वाला मीट, घी और अधिक चरबी (फैट) वाला दूध से बने उत्पाद शामिल हैं।

संतृप्त चरबी (फैट) की अधिक मात्रा वाले खाने की चीजें आपके खून में एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं।

क्या मुझे कम संतृप्त चरबी (फैट) खाना चाहिए?

संतृप्त चरबी (फैट) की कम मात्रा वाले खाने की चीजें चुनें, कम मात्रा में खाएं और कम बार खाएं। अधिक पादप (वनस्पति) प्रोटिन्स जैसे फलियां (सूखी फलियां, चने, मसूर की दाल/दालें), गिरीयों से बने मक्खन, सोय उत्पाद (जैसे तोफू और एडमामे (edamame)) और सूखे मेवे और बीजों को शामिल करें ताकि अपने खानपान को दिल की सेहत के मुताबिक बना सकें।

कम ट्रांस चरबी (फैट) चुनें

ट्रांस चरबी (फैट) क्या है?

ट्रांस चरबी (फैट) तब बनता है जब असंतृप्त चरबी (तेल) "आंशिक हाइड्रोजनीकरण" नाम की रसायनिक प्रक्रिया से गुज़रती है। आंशिक हाइड्रोजनीकरण तब होता है जब खाने की चीजों को बनाने वाले हाइड्रोजन अणुओं (इसलिए हाइड्रोजनीकरण शब्द) को सेहतमंद तेल (जैसे कुसुम, रेप्सीड या जैतून के तेल) में मिलाते हैं। इससे तरल, ठोस या कठोर चरबी (फैट) में बदल जाता है। हाइड्रोजनीकरण चरबी (फैट) के अलग होने को रोकता है। इससे उत्पाद का रूप रंग, दिखावट और अनुभूति बदलने में मदद मिलती है और उत्पाद के लंबे समय तक ताज़ा बने रहने में मदद मिलती है।

हाइड्रोजनीकरण को दिखाने के लिए मूंगफली का मक्खन एक अच्छा उदाहरण है।

- फैलाए जाने से पहले प्राकृतिक मूंगफली के मक्खन को अच्छे से हिलाया जाना चहिए। तेल, कुचले गए सूखे मेवों की गिरियों से अलग हो जाता है।
- नियमित (संसाधित) मूंगफली के मक्खन को हिलाए जाने की आवश्यकता नहीं होती है। हाइड्रोजनीकरण तेल को अलग होने से रोकता है।

प्राकृतिक मूंगफली का मक्खन बेहतर विकल्प है क्योंकि यह हाइड्रोजनीकरण से नहीं गुजरता है (इसलिए इसमें ट्रांस चरबी (फैट) नहीं होता है)।

ट्रांस चरबी (फैट) किन उत्पादों में पाई जाती है?

ट्रांस चरबी (फैट) अधिकांश तौर पर तैयार किए गए, संसाधित भोजन जैसे बाज़ार से खरीदे गए कुकीज़, मफिन्स, क्रैकर्स और पैकेटबंद स्नेक्स जैसे सेव और चिवडा में पाई जाती है। रेस्तरां में ये अधिक तली हुई खाने की चीजों जैसे तले हुए आलू के टुकड़े, तली हुई शकरकंदी, तले हुए चिकन, समोसा, पकोड़ा, पूरी और डोनट्स में पाई जाती है।

ट्रांस चरबी (फैट) आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल और ट्राईग्लिसेराइड को बढ़ाता है और आपके एचडीएल (अच्छे) कोलेस्ट्रॉल स्तरों को कम करता है।

क्या मुझे कम मात्रा में ट्रांस चरबी (फैट) खाना चाहिए?

ट्रांस चरबी (फैट) के अधिक स्तरों वाले खाने की चीजों से बचना अच्छा है। ट्रांस चरबी (फैट) को आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत वनस्पति तेल या शॉटनिंग भी कहा जाता है। आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत या हाइड्रोजनीकृत तेल/चरबी (फैट) या वनस्पति शॉटनिंग के लिए पैकेटबंद खाद्य पदार्थों पर शामिल तत्वों की जांच कर लें। यह संकेत है कि उत्पाद में ट्रांस चरबी (फैट) है।

ट्रांस चरबी (फैट) वाली खाने की चीजें	आप जो बदलाव कर सकते हैं
मोटे तौर पर व्यापारिक रूप से तैयार, संसाधित भोजन में पायी जाती है:	**व्यापारिक रूप से तैयार, संसाधित भोजन को सेहतमंद विकल्पों के बदले:**
• क्रैकर्स और कुकीज़ • केक, पाई क्रस्ट, पैस्ट्रीज़, डोनट • वनस्पति शॉटनिंग, सख्त मार्जरीन • तले हुए आलू के टुकड़े, आलू और मक्की के चिप्स • तला हुआ स्नेक्स मिश्रण जैसे चेवरो, बाम्बे मिक्स और सेव मामरा • तले हुए डिब्बाबंद प्याज • ठंडे रखे हुए (फ्रोज़न) पराठा • गहरे तले हुए रेस्तरां या फास्ट फूड	• फल और ¼ कप नमक रहित सूखे मेवे • कच्ची सब्जियां और हम्मस • भुने हुए छोले (काबुली चने) • कम चरबी (फैट), कम चीनी वाला योगर्ट (दही) • साबुत अनाज क्रैकर्स और कम चरबी (फैट) रिकोटा पनीर • घर की बनी रोटी और पराठा • घर में बेक (तैयार) किया हुआ समोसा

अधिक रेशे (फाइबर) चुनना

रेशा (फाइबर)

रेशा (फाइबर) क्या है?

रेशा (फाइबर) पादप (वनस्पति) का वह हिस्सा है जिसे आपके शरीर द्वारा हज़म या तोड़ा नहीं जा सकता है। इसे अक्सर “रफेज (मोटा चारा)” कहा जाता है। रेशा (फाइबर) केवल पादप (वनस्पति) खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।

पादप (वनस्पति) खाद्य पदार्थों के उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- सब्जियां और फल
- साबुत अनाज और सीरिअल (अनाज)
- फलियां
- सूखे मेवे और बीज

मुझे बहुत अधिक रेशा (फाइबर) खाने की जरूरत क्यों है?

रेशा (फाइबर) खाने से आपको अपनी सेहत का प्रबंधन करने में मदद मिलती है।

आपको निम्नलिखित के लिए अधिक रेशा (फाइबर) खाना चाहिए:

- अपने खून में चीनी को कम करने के लिए
- अपने एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल को कम करने के लिए
- अपने खून के दबाव को कम करने के लिए

रेशा (फाइबर) से आपको भोजन करने के बाद लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस होता है। लंबे समय तक पेट भरा हुआ महसूस होने से आपको अपने शरीर के लिए सही मात्रा (और बहुत अधिक नहीं) खाने में मदद मिलती है।

आपकी आंतों में रेशा (फाइबर) गुज़रने के दौरान, यह चरबी (फैट) और चीनी से जुड़ जाता है। इससे आपके शरीर में सोखने में देरी लगती है। तब आपके शरीर से शौच होने के दौरान गंदी चीजें बाहर निकल जाती हैं। नियमित शौच से आपका पाचन तंत्र सेहतमंद बना रहता है।

अलग-अलग प्रकार के रेशा (फाइबर) कौन-कौन से हैं?

खाने की चीजों में पाए जाने वाले रेशे (फाइबर) निम्नलिखित दो प्रकार के होते हैं:

- घुलनशील
- अघुलनशील

पादप (वनस्पति) आधारित खाने की चीजों से आपको दोनों प्रकार के रेशे (फाइबर) मिल जाते हैं।

घुलनशील रेशा (फाइबर)

घुलनशील रेशा (फाइबर) क्या हैं?

घुलनशील रेशे (फाइबर) से बनी खाने की चीजें पानी को सोखती हैं। पानी से रेशा (फाइबर) फूल जाता है और चिपचिपी जैल बनाने के लिए यह मोटा हो जाता है। घुलनशील रेशे (फाइबर) से निम्नलिखित के लिए मदद मिल सकती है:

- आपके खून में कोलेस्ट्रॉल को कम करना
- आपके खून में चीनी की मात्रा का प्रबंधन करना
- आपके खून के दबाव का प्रबंधन करना

खाने की उन चीजों के कुछ उदाहरण जिनमें घुलनशील रेशा (फाइबर) अधिक मात्रा में होता है, वे निम्नलिखित हैं:

- जौ
- भिंडी
- बैंगन
- पिसे हुए अलसी के बीज
- फलियां (बीन्स, चना दाल, टूटे हुए सूखे मटर, और मसूर की दाल)
- जौ का दलिया
- अवौकाडो

- पेक्टिन की उच्च मात्रा वाले फल (सेव, नाशपाती, बेरीज़ और खट्टे फल जैसे संतरें)
- इसबगोल
- स्कवैश, तौरी, घीया
- शकरकंदी
- शलजम

अघुलनशील रेशा (फाइबर)

अघुलनशील रेशा (फाइबर) क्या है?

अघुलनशील रेशे (फाइबर) से बनी खाने की चीजें पानी को नहीं सोखती हैं।

अघुलनशील रेशा (फाइबर):

- कब्ज (शौच न कर पाना) रोकथाम में मदद करता है
- आपके पाचन तंत्र को सेहतमंद रखता है
- कुछ प्रकार के कैंसरों की रोकथाम करता है

अघुलनशील रेशा (फाइबर) साबुत अनाजों की भूसी (चोकर) वाले हिस्से और फलों और सब्जियों की ऊपरी परत में पाया जाता है।

कुछ उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- चोकर का दलिया
- ब्रोकली
- भूरे चावल
- बंदगोभी
- सैलरी
- मक्की की भूसी
- हरी बीन्स
- राजमा और अन्य फलियों की ऊपरी परत

- हरी पत्तेदार सब्जियां
- सूखे मेवे (जैसे बादाम, अखरोट और पिस्ता)
- किशमिश, अंजीर, खजूर
- कंदमूल (रूट वेजेटेबल) के छिलके
- बीज (जैसे सूरजमूखी और खरबूजा)
- गेंहू की भूसी
- साबुत अनाज (जैसे गेंहू और राई)

अधिक रेशे (फाइबर) का सेवन कैसे करें

मुझे हर दिन कितने रेशे (फाइबर) की जरूरत है?

अपने शरीर को सेहतमंद रखने और खून के दबाव को संभालने के लिए रोज़ 25 से 50 ग्राम रेशा (फाइबर) खाने का लक्ष्य बनाएं

यदि आप 25 से 50 ग्राम रेशा (फाइबर) रोज़ नहीं खाते हैं, तो आप खाने में रेशे (फाइबर) की मात्रा बढ़ा कर इस स्तर तक कर दें।

- समय के साथ-साथ, हर दिन खाने वाले रेशे (फाइबर) की मात्रा को बढ़ाएं। इससे गैस और पेट फूलने की रोकथाम हो सकेगी।
- जैसे-जैसे आप रेशा (फाइबर) अधिक खाते हैं, सुनिश्चित करें कि आप अधिक पानी पीते हैं। इससे रेशे (फाइबर) को बेहतर रूप से काम करने में मदद मिलेगी। इससे गैस और पेट फूलने की रोकथाम होने में सहायता मिलेगी।

अधिक रेशे (फाइबर) का सेवन करने में आपकी मदद के लिए अगले खंड में दिए गए चार्ट और सुझावों को इस्तेमाल करें ।

मैं अधिक रेशे (फाइबर) कैसे खा सकता/ती हूं?

अपने भोजन में अधिक रेशा (फाइबर) खाने के कई तरीके हैं।

खाने में रेशे (फाइबर) की मात्रा को कैसे बढ़ाएं, इस बारे में नीचे सुझाव दिए गए है:

- अपने दिन की शुरूआत ऐसे दलिया से करें जिनमें रेशे (फाइबर) की मात्रा अधिक है। स्टील कट जौ का दलिया, ब्रैन बड्स® या रेशा (फाइबर) 1® सीरिअल को आज़मा कर देखें
- अपने दलिये और दही में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करें जिनमें रेशे (फाइबर) की उच्च मात्रा होती है।

  इन खाद्य पदार्थों में निम्नलिखित शामिल हैं:

  – फल
  – गिरियाँ
  – पिसे हुए अलसी के बीज
  – चिया के बीज
  – इसबगोल
  – जौ की भूसी
- जब आप पकाते या सिकाई करते हैं तो रेशे (फाइबर) की अधिक मात्रा वाले खाने की चीज़ों (जैसे ऊपर सूचीबद्ध किए गए हैं) को अपने व्यंजनों में शामिल करें
- हमेशा अपने भोजन और स्नैक्स आदि में ताज़ा और ठंडे रखे (फ्रोज़न) फलों और सब्जियों को शामिल करने की योजना बनाएं
- अपनी प्लेट में कम से कम आधा हिस्सा सब्जियां शामिल करने की योजना बनाएं। आपकी प्लेट में जितने अधिक रंग वाले खाने की भोजन होंगे, आप उतना ही अधिक रेशा (फाइबर) और पोषण प्राप्त करते हैं
- भोजन में खाने की ऐसी दूसरी चीजों को शामिल करें जिनमें रेशे (फाइबर) की मात्रा अधिक होती है। उदाहरण के लिए जैसे फलियां यानी बीन्स, सूखे टूटे हुए मटर, काबुली चना, या मसूर की दाल आदि। सलाद या चावलों के व्यंजनों में राजमां और काबुली चना शामिल करने की कोशिश करें। दाल/मसूर की दाल का नियमित रूप से खाएं। अपने खानपान में बीन्स/मसूर की दाल को कैसे शामिल करें, यह जानने के लिए कृपया निम्नलिखित पृष्ठों को देखें, “*कुकिंग टिप्स फॉर लेग्यूम्स।*“

रेशा (फाइबर) चार्ट

अगली तालिका में पादप (वनस्पति) खाद्य पदार्थों और उनमें रेशे (फाइबर) की उपलब्ध मात्रा की सूची दी गई है। भोजन में रेशे (फाइबर) की मात्रा बढ़ाने में सहायता के लिए इस तालिका का प्रयोग करें। याद रखें कि आपको हर दिन 25 से 50 ग्राम रेशे (फाइबर) का सेवन करना है।

खाने की चीजें	परोसने का आकार	कुल रेशा (फाइबर) (ग्राम)
सब्जियां		
पकाई हुई पत्ता गोभी	125 मिलीलीटर (½ कप)	1.3
शतावरी, पकाई हुई	6 डंडियां	1.8
बीन्स, स्नैप (इतालवी, हरी या पीली), पकाई हुई	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.1
चुकंदर, छिलका उतरा हुआ, पकाया हुआ	125 मिलीलीटर (½ कप)	1.8
ब्रोकोली, पकाई हुई	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.0
ब्रसल अंकुरित, पकाए हुए	125 मिलीलीटर (½ कप)	3.0
गाजर, पकाई हुई	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.2
कच्ची गाजर	1 मध्यम	1.5
फूलगोभी, पकाई हुई	125 मिलीलीटर (½ कप)	1.5
मक्की, पीली, भुट्टे पर या बिना, पकाई हुई	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.1
बैंगन, पकाया हुआ	125 मिलीलीटर (½ कप)	1.3
केल, पकाई हुई	125 मिलीलीटर (½ कप)	1.4
भिंडी, पकाई हुई	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.1
मटर, हरी, पकाई हुई	125 मिलीलीटर (½ कप)	5.6
शिमला मिर्च, हरी या लाल	मध्यम	1.1
आलू, सफेद, छिलके सहित, भुना हुआ	1 छोटा	2.9
करेला, पकाया हुआ	½ कप	1.3

खाने की चीजें	परोसने का आकार	कुल रेशा (फाइबर) (ग्राम)
सब्जियां		
पालक, पकाई हुई	½ कप	2.3
पालक, कच्ची	1 कप	0.7
शकरकंदी, पकाई हुई, छिलका उतरा हुआ	125 मिलीलीटर (½ कप) छोटा	3.5 2
स्कवैश, पकाया हुआ (तौरी)	125 मिलीलीटर (½ कप)	1.3
शलजम, पकाया हुआ	125 मिलीलीटर (½ कप)	1.6
फल		
छिलका सहित सेब	1 मध्यम	3.5
खुरमानी, कच्ची, छिलके सहित	3	2.1
सूखी खुरमानी	60 मिलीलीटर (¼ कप)	1.7
अवौकाडो	1/2 फल	6.7
केला	1 मध्यम	2.1
ब्लूबेरीज़	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.0
अंजीर, सूखी	2	1.6
अंजीर, ताज़ी	2	2.9
आम	½ फल	1.7
नेक्टरीन, कच्चा, छिलके वाली	1 मध्यम	2.3
संतरा	1 मध्यम	2.3
आडू, कच्चा, छिलके वाली	1 मध्यम	2.9
नाशपाति, छिलके वाली	1 मध्यम	5.3
अनानास	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	1.2
आलू बुखारा (प्रून्स) सूखा हुआ	3	12.1
आलू बुखारा, छिलके सहित	1 मध्यम	1.1

खाने की चीजें	परोसने का आकार	कुल रेशा (फाइबर) (ग्राम)
फल		
रासंपबेरियां	125 मिलीलीटर (½ कप)	4.2
स्ट्राबेरियां	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.0
अनाज और दलिया		
ब्रान बड्स (ईसबगोल के साथ)	30 ग्राम (1/3 कप)	11.2
जौ, पर्ल्ड, पकाए हुए	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.0
ब्रेड, साबुत अनाज	30 g (1 s 30 ग्राम (1 स्लाइस)	2.1
भूरे चावल, मध्यम दाना, पकाए हुए	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.0
ब्रेड, राई	35 ग्राम (1 स्लाइस)	1.4
ब्रान दलिया (बिना छिलके वाली)	30 ग्राम (1/2 कप)	9.7
चपाती, चोकर सहित गेंहू	1	4.2
मेल्बा टोस्ट, चोकर सहित गेंहू	4 क्रैकर्स	1.5
काबुली चना/ चने का आटा	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	5.2
बाजरे का आटा	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	2.2
जौ का दलिया, पकाया हुआ	175 ग्राम (3/4 कप)	3.7
चीरियोज़ ™	30 ग्राम (1 कप)	3.2
पास्ता, पकाया हुआ (चोकर सहित गेंहू)	125 मिलीलीटर (½ कप)	2.1
किनवा, पकाया हुआ	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	2.7
मांस (मीट) के विकल्प- पादप (वनस्पति) प्रोटीन्स		
बादाम	60 मिलीलीटर (1/4 कप)	3.8
काली फलियां, पकाए हुए	250 मिलीलीटर (1 कप)	12.7
काबुली चना, पकाया हुआ	250 मिलीलीटर (1 कप)	7.9
काजू	33 ग्राम (1/4 कप)	1.0
अलसी का बीज (लिनसीड), पिसा हुआ	15 ml (1 बड़ा चम्मच)	1.9

खाने की चीजें	परोसने का आकार	कुल रेशा (फाइबर) (ग्राम)
मांस (मीट) के विकल्प- पादप (वनस्पति) प्रोटीन्स		
राजमा, पकाए हुए	250 मिलीलीटर (1 कप)	12.3
मसूर, दालें, पकाई हुई	250 मिलीलीटर (1 कप)	8.9
लोबिया	250 मिलीलीटर (1 कप)	6.5
सोयाबीन, पकाया हुआ	250 मिलीलीटर (1 कप)	11.4
सूरजमूखी के बीज, सूखे भूने	60 मिलीलीटर (1/4 कप)	3.6
टोफू, तले हुए टुकड़े	150 ग्राम (¾ कप)	5.8
मूंगफली	60 मिलीलीटर(1/4 कप)	3.1

स्रोत: “केनेडियन न्यूट्रिएन्ट फाइल, 2015।http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_downloads-telechargement_fcen-eng.php [31 मई 2017 को पहुंच की गई] और विनिर्माता डेटा को जून 2017 में न्यूट्रिशिनिस्ट प्रो से पहुंचा गया

मेनू का नमूना

यहां पर एक दिन का नमूना मेनू दिया गया है जिसमें दिखाया गया है कि एक दिन में उचित रेशा (फाइबर) (25 से 50 ग्राम) कैसे खाएं:

नाश्ता	**रेशा (फाइबर) की मात्रा (ग्रा)**
1 कप चाय, निम्न चरबी (फैट) दूध के साथ	0
1 चोकर सहित गेंहू का पराठा	7.6
बादाम, 2 बड़े चम्मच	4.5
नाश्ता, कुल	**12.1**

दोपहर का भोजन	**रेशा (फाइबर) की मात्रा (ग्रा)**
1 कप सब्ज पुलाव	5.0
सलाद पत्ता, टमाटर, खीरा, शिमला मिर्च के साथ 1.5 कप सलाद	2.5
2 बड़े चम्मच रायता (दही, खीरा)	0.1
घर में तैयार ऊपर से छिड़काव, जैतून का तेल और बालसैमिक सिरका	0
1 कप लस्सी (1%)	0
दोपहर का भोजन, कुल	**7.6**

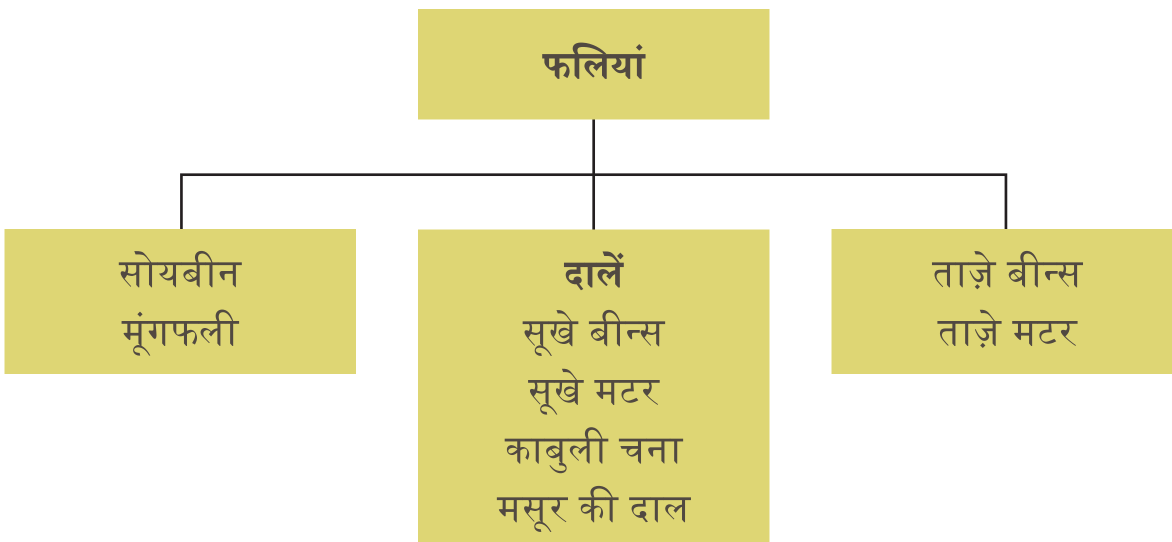
रात्रि भोजन	**रेशा (फाइबर) की मात्रा (ग्रा)**
1/2 कप राजमां	5.7
1/2 कप मिश्रित सब्जी	3.0
2 छोटी चोकर सहित गेंहू की रोटियां	8.4
2 बड़े चम्मच गाजर का आचार	0.4
1 कप कटे हुए आम	2.8
पानी	0
रात्रि भोजन, कुल	**20.3**

दिन के लिए कुल रेशा (फाइबर)	**40**

फलियों को पकाने के सुझाव

फलियों का मतलब उन पादपों से हैं जिनके फल, फली में होते हैं, जिनमें दालें, बीन्स और मसूर की दाल शामिल है।

“दालों” का मतलब सूखे बीजों (ताज़े बीन्स या मटर नहीं) से हैं। सोयबीन्स और मूंगफली, दालों से अलग हैं क्योंकि उनमें अधिक चरबी (फैट) होती है।



कदम 1: फलियों/बीन्स को खरीदना और भंडारित (स्टोर) करना

डिब्बाबंद फलियां/बीन्स	सूखी फलियां/ बीन्स
सुविधाजनक और खाने के लिए तैयार (भिगोना जरूरी नहीं)	तैयार करने के लिए समय चाहिए।
“कम नमक (सोडियम)” या “नमक शामिल नहीं किया गया” विकल्पों को देखें।	थोक विक्रेताओं या किराने की दुकानों में पाए जाते हें (आमतौर पर पारदर्शी थैली में बंद मिलते हैं और डिब्बाबन्द बीन्स के साथ पाए जाते हैं)
कम नमक (सोडियम) की मात्रा का सेवन करने के लिए डिब्बाबंद दालों /फलियों को अच्छी तरह धो कर और पानी निकाल कर इस्तेमाल करें।	कसे ढक्कन वाले बर्तन में, ठंडी, छायादार जगह पर भंडारित (स्टोर) करें।

भंडारण: अपनी फलियों/बीन्स को खरीदने के एक साल के भीतर इस्तेमाल करें। पकाई हुई फलियों/बीन्स को 1-3 दिन के लिए फ्रिज में या कई महीनों के लिए फ्रीज़र में भंडारित करें।

कदम 2: सूखी हुई फलियों/बीन्स की धुलाई तथा भिगोना

1. सभी सूखी हुई फलियों, बीन्स और मसूर की दाल आदि को भिगोने से पहले धो दें
2. जिस पानी में भिगोया गया था, उसे फेंक दें और बीन्स को ठंडे पानी से धोएं। बीन्स की धुलाई करने से उस हिस्से की धुलाई करने में मदद मिलेगी जिससे गैस बनती है।

पकाने से पहले किन फलियों, बीन्स या मसूर की दाल आदि को भिगोया जाना चाहिए ?

भिगोना आवश्यक है	भिगोना आवश्यक नहीं है (केवल धो लें)
सूखे बीन्स, साबुत मटर, काबुली चना	सूखी मसूर की दाल, टूटे हुए मटर की दाल आदि

कदम 3: सूखी दालों को पकाना

सूखी फलियों, बीन्स और मसूर की दालों को स्टोव, माइक्रोवेव, स्लो कुकर, प्रेशर कुकर या इन्स्टा-पॉट का इस्तेमाल करके पकाएं। भिगोए गए प्रत्येक बीन्स के 1 कप (250 मिलीलीटर) के लिए पानी के 3 कप (750 मिलीलीटर) का इस्तेमाल करें।

स्टोव-टॉप विधि के लिए:

1. बर्तन में, भिगोए हुए बीन्स तथा पानी को मिला दें, पानी को उबलने दें।
2. ताप को कम करें और धीमी आंच पर पकने दें।
3. तैयार खाने की जांच करने के लिए, इच्छित पकवाई के लिए स्वाद चख लें।

फलियां, बीन्स, मसूर की दाल/दालें	**पकाने का समय**	
	स्टोव- पर पकाना	**प्रेशर कुकर**
बीन्स (पहले से भिगोए हुए)	45-60 मिनट	15-20 मिनट
मटर - साबुत (पहले से भिगोए हुए) - टूटे	 1 – 1 ½ घंटा 40 – 45 मिनट	8-10 मिनट
मसूर की दाल - साबुत हरी - टूटी हुई लाल	 30 – 45 मिनट 10 – 15 मिनट	4-6 मिनट
काबुली चना (पहले से भिगोए हुए)	1 – 1 ½ घंटा	15-20 मिनट

(पल्स कैनाडा, 2012)

मिलाई हुई चीनी का कम चुनाव करें

अतिरिक्त (मिलाई हुई) चीनी क्या है?

मिलाई हुई चीनी' को ऐसी चीनी और सिरप के रूप में समझा जाता है जिन्हें संसाधित या तैयारी के दौरान खाने की चीजों में मिलाया जाता है। खाने की मेज़ पर जिस चीनी और सिरप आदि को मिलाया जाता है, उन्हें भी अतिरिक्त चीनी कहा जाता है।

पहले से ही मौजूद चीनी जैसे फलों, सब्जियों, दूध और साबुत अनाजों में प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली चीनी सेहतमंद विकल्प हैं। सेहतमंद खानपान के रूप में खाने की इन चीजों की सिफारिश की जाती है।

अतिरिक्त चीनी मेरे दिल के लिए खराब क्यों है?

अतिरिक्त चीनी खाने का संबंध उच्च ट्राईग्लिसेराइड स्तरों से है। खून में ट्राईग्लिसेराइड की अधिकता से चीनी की बीमारी (डायबिटिज़) और दिल की बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। आपके खानपान में चीनी से आपके खून में चीनी भी बढ़ जाती है।

मैं कितनी अतिरिक्त चीनी ले सकता हूं?

विश्व स्वास्थ्य संगठन, डायबिटिज़ कैनाडा और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सिफारिश करते हैं कि वयस्कों को कुल ऊर्जा (कैलोरी) के 10% से कम अतिरिक्त या ऊपर से चीनी खाना चाहिए।

महिलाओं के लिए: हर रोज़ 100 ऊर्जा (कैलोरी) या 6 छोटे चम्मच से अधिक अतिरिक्त चीनी नहीं लेना चाहिए।

पुरूषों के लिए: हर रोज़ 150 ऊर्जा (कैलोरी) या 9 छोटे चम्मच से अधिक अतिरिक्त चीनी नहीं लेना चाहिए।

1 छोटे चम्मच में 4 ग्राम चीनी होती है।

मैं कैसे बताऊं कि मेरे खाने की चीजें में कितनी चीनी है?

लेबल पर देखें। चीनी कई रूपों में होती है। आपके भोजन के तत्वों की सूची के नाम के नीचे देखें उसमें चीनी ढूंढें।

- मोलेसिस
- फलों का गाढ़ा द्रव (प्यूरे)
- तरल चीनी
- शहद
- फलों का रस
- इन्वर्ट चीनी (फलों में स्वाभाविक रूप से पाई जाने वाली चीनी)
- गन्ने की चीनी
- एगेव
- डेक्ट्रिन
- चुकंदर से चीनी
- सुक्रोज़
- डेक्स्ट्रोज
- मैपल सिरप
- भूरी चीनी
- ग्लूकोज़-फ्रूक्टोज़
- माल्ट सिरप
- एनहाईड्रेइस डेक्स्ट्रोज़
- भूरे चावल का सिरप
- गन्ने से सिरप
- फलों के रस का सत्त्व
- उच्च फ्रूक्टोज़ कॉर्न सिरप
- उच्च माल्टोज़ कॉर्न सिरप

महत्त्वपूर्ण बिन्दु :

आपको दिल की बीमारी होने की अधिक संभावना है यदि आप भोजन में पशु चरबी (फैट) को संसाधित या परिष्कृत कार्बोहाईड्रेट खानों (जैसे अतिरिक्त चीनी, मैदा और अन्य कम रेशे (फाइबर) वाली खाने की चीजें) से बदलते हैं। आप पशु चरबी (फैट) की जगह पादपों/वनस्पति (तेल, अवौकाडो, सूखे मेवे और बीज) से मिलने वाली चरबी (फैट) खाकर अपने दिल की बीमारी के खतरे को कम कर सकते हैं।

चीनी का चार्ट (खाने की आम चीजों में चीनी की कुल मात्रा)

इसमें प्राकृतिक और अतिरिक्त चीनी शामिल हैं (1 छोटा चम्मच चीनी = 4 ग्राम)

खाने की चीजें	परोसने का आकार	चीनी की कुल मात्रा (ग्राम)	चीनी के छोटे चम्मच
चीनी मिला कर मीठे किए पेय पदार्थ			
फलों के रस	8 आउंस (250 मिलीलीटर)	30	7.5
बर्फ के साथ चाय	1 केन (355 मिलीलीटर)	32	8
नियमित सोडा (गहरा और हलका कोला)	1 केन (355 मिलीलीटर)	34	8.5
टमाटर का रस	8 आउंस (250 मिलीलीटर)	10	2.5
दलिया			
ऑल ब्रान बड्स	1/3 कप	8 (11 ग्राम रेशा (फाइबर) शामिल है)	2
चेरियोज़	1 कप (250 मिलीलीटर)	1 (3.2 ग्राम रेशा (फाइबर) शामिल है)	-
मक्की के फ्लेक्स	1 कप (250 मिलीलीटर)	2	-
रेशा (फाइबर) 1	½ कप (125 मिलीलीटर)	0 (14 ग्राम रेशा (फाइबर) शामिल है)	-
हनी नट चेरियोज़	1 कप (250 मिलीलीटर)	12	3
किशमिश ब्रान	1 कप (250 मिलीलीटर)	17	4

खाने की चीजें	परोसने का आकार	चीनी की कुल मात्रा (ग्राम)	चीनी के छोटे चम्मच
दूध और विकल्प			
आम लस्सी	8 आउंस (250 मिलीलीटर)	20	5
बादाम, सोय, चावल पेय, स्वाद वाले यानि चॉकलेट, वनिला)	8 आउंस (250 मिलीलीटर)	20	5
आईस क्रीम, चॉकलेट	1 कप (250 मिलीलीटर)	36	9
दही, सादा	¾ कप (175 मिलीलीटर)	13	3
दही, नीचे फलों वाले	¾ कप (175 मिलीलीटर)	26	6
बिना मीठे वाली दही (कृत्रिम चीनी से तैयार)	100 ग्राम	8	2
चीनी और मिठाईयां			
एगेव	1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर)	14	3.5
भूरी चीनी	1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर)	12	3
गुड़	1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर)	13	3
चॉकलेट बॉर	1 बॉर (50 ग्राम)	26	6.5
सख्त टॉफ़ी	3 पीस (18 ग्राम)	12	3
शहद	1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर)	18	4.5
जैम और मार्मालेड	1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर)	10	2.5
जैली बीन्स	10 बीन्स (28 ग्राम)	20	5
मैपल सिरप	1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर)	12	3

खाने की चीजें	परोसने का आकार	चीनी की कुल मात्रा (ग्राम)	चीनी के छोटे चम्मच
चीनी और मिठाईयां			
संघनित दूध, डिब्बाबन्द	2 बड़े चम्मच (30 मिलीलीटर)	42	10.5
गुलाब जामुन	2 (60 ग्राम)	30	7.5
जलेबी	2 (60 ग्राम)	27	7
रस मलाई	2 (160 ग्राम)	28	7
बेसन लड्डू	2 (90 ग्राम)	40	10
खीर	¾ कप (187 मिलीलीटर)	15	3
सॉस और कॉन्डीमेंट्स			
टमाटर सॉस (जार में उपलब्ध या डिब्बाबन्द)	½ कप (125 मिलीलीटर)	6	1.5
कैचअप	1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर)	3	1
खट्टा-मीठा सॉस	1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर)	3	1
आम की चटनी	1 बड़ा चम्मच (15 मिलीलीटर)	6.5	1.5
अल्कोहल पेय और लिक्कर आदि			
वोदका कूलर	1 बोतल (390 मिलीलीटर)	12	3
सैंग्रिया	8 आउंस (250 मिलीलीटर)	20	5
कॉकटेल, डेकिरी	8 आउंस (250 मिलीलीटर)	14	3.5
लिक्कर, कॉफी और मलाई	1.5 आउंस (45 मिलीलीटर)	10	2.5
डेसर्ट वाइन, स्वीट	4 आउंस (125 मिलीलीटर)	10	2.5

स्रोत: "केनेडियन न्यूट्रिएंट फाइल 2010।" http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri- data/index-eng.php [14 मार्च 2014 को अक्सेस की गई];यूएसडीए नेशनल न्यूट्रीएंट डेटाबेस। http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list [17 मार्च 2014 को एक्सेस किया गया है] तथा और विनिर्माता डेटा को जून 2017 में न्यूट्रिशिनिस्ट प्रो से एक्सेस किया गया

संदर्भ: जॉनसन,आर.के. व अन्य. (सितम्बर 2009). डायटरी शुगर्स इनटेक एंड कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ: अ साइंटिफिक स्टेटमेंट फ्रॉम दि अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन. सर्कुलेशन. 120: 1011- 1020. http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/120/11/1011

कम नमक (सोडियम) चुनना

नमक (सोडियम) क्या है?

नमक (सोडियम) एक खनिज है जिसकी आपके शरीर को खून का दबाव और सामान्य द्रव संतुलन को बनाए रखने के लिए ज़रुरत होती है। आपकी मांसपेशियों को सिकुड़ने और आपकी तंत्रिकाओं को आपके शरीर को सिगनल भेजने के लिए नमक (सोडियम) की ज़रुरत होती है।

मुझे इस बात को क्यों प्रबंधन करना चाहिए कि मुझे कितना नमक (सोडियम) खाना चाहिए?

आपके शरीर को ठीक से काम करने के लिए कुछ नमक (सोडियम) चाहिए। अधिकतर कैनाडा के लोग बहुत अधिक नमक (सोडियम) खाते हैं। बहुत अधिक नमक (सोडियम) खाने से खून का दबाव हो सकता है। उच्च खून का दबाव से दिल की बीमारी, दिमागी दौरा (स्ट्रोक) और किडनी की विफलता हो सकती है।

कम नमक (सोडियम) का सेवन कैसे करें

मुझे हर दिन कितना नमक (सोडियम) खाना चाहिए?

दिल की तकलीफों या चीनी की बीमारी वाले लोगों को रोज़ 2000 मि.ग्रा. से कम नमक (सोडियम) खाना चाहिए। यह जानने के लिए अपनी कार्डिएक रिहैब टीम से बात करें कि कितना नमक (सोडियम) आपके लिए सही है।

सभी प्रकार के नमकों (उदाहरण में, टेबल साल्ट, कोशर साल्ट, पहाड़ी नमक, समुद्री नमक, और हिमालयी नमक) में नमक (सोडियम) की समान मात्रा पाई जाती है। सभी प्रकार के नमक के एक छोटे चम्मच में लगभग 2300 मिलीग्राम नमक (सोडियम) होता है।

मैं रोज़ किस तरह से कम नमक (सोडियम) खा सकता/ती हूं?

कैनाडा के लोगो को नमक (सोडियम) अधिकतर [75 प्रतिशत (%)] संसाधित (पैकेटबंद, डिब्बाबन्द) और रेस्तरां के खाने की चीजों के जरिए मिलता है। केवल 10 -25% भाग ही नमक दानी से प्राप्त किया जाता है। इसका मतलब है कि संसाधित और रेस्तरां के भोजन को कम मात्रा में खाने से आपके रोजमर्रा खाने वाले नमक (सोडियम) की मात्रा को कम किया जा सकता है।

कुछ रेस्तरां के भोजन में नमक (सोडियम) की मात्रा

खाने की चीजें	पोर्शन	नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.)
पेपेरोनी पिज्जा का टुकड़ा, बड़ा	295 ग्राम	1630
सब्जी समोसा	100 ग्राम	794
मुर्ग टिक्का मसाला	200 ग्राम	848
आलू चाट	220 ग्राम	1593
डोनेयर सैंडविच	390 ग्राम	715

कम मात्रा में नमक (सोडियम) खाने के लिए निम्नलिखित सुझावों को अपनाएं:

1. नमक की जगह स्वाद डालने के लिए हर्ब्स और मसालों का इस्तेमाल करें। उदाहरण के लिए: लहसुन, अदरक, हल्दी, मिर्च, गर्म मसाला, जीरा, धनिया। पहले से मिलाया मसाला मिश्रण जैसे बिरयानी या कबाब मिक्स से बचें क्योंकि उनमें नमक की मात्रा अधिक होती है।
2. खाने की ताज़ा चीजें खाएं। उदाहरण के लिए, ठंडी रखे हुए (फ्रोज़न) भोजन की जगह घर में पका हुआ खाना खाएं। बिना संसाधित खाने की ताज़ा चीजें जैसे फलों और सब्जियों में प्राकृतिक रूप से नमक (सोडियम) कम होता है
3. खाने की चीजें में कितना नमक (सोडियम) है, यह देखने के लिए पैकेटबन्द खाने की चीजों में पौष्टिकता तथ्य जानकारी को देखें। 5% दैनिक नमक (सोडियम) मान या उससे कम वाले उत्पादों को चुनें। रेस्तरां में कम नमक (सोडियम) विकल्पों को चुनें। यदि संभव हो तो अतिरिक्त नमक न डालने को कहें।
4. नमक युक्त अचार, चटनी या पापड़ जिनका इस्तेमाल आप करते हैं, उन्हें कम करें
5. खाने से पहले डिब्बाबंद बीन्स, काबुली चने, राजमा या डिब्बाबन्द मछली को धो लें

नमक (सोडियम) चार्ट

खाने की चीजें	परोसने का आकार	नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.)
सब्जियां और फल ताज़ी और अधिकांश ठंडी रखी हुई (फ्रोज़न) सब्जियों में बहुत कम नमक (सोडियम) होता है।		
टमाटर की चटनी (सादा या सब्जियों के साथ) डिब्बाबंद / बोतलबन्द	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	585-721
मिर्चें (जलॉपेनो, तेज़ मिर्ची) डिब्बाबंद / बोतलबन्द	30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच)	211-361
अचार (खट्टा, डिल)	1 छोटा	324-447
आम का आचार (बोतलबंद)	1 आउंस (28 ग्राम)	930
सब्जियां, सभी किस्मों, डिब्बाबंद	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	255-417
टमाटर का रस तथा सब्ज कॉकटेल	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	345
हल्की आग पर पकाए हुए टमाटर, डिब्बाबंद	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	298
टमाटर पेस्ट	30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच)	275
पिज्जा सॉस	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	246
जैतून, डिब्बाबंद	4 ओलिव्स/जैतून	135-233
अनाज उत्पाद अनाज जैसे चावल, जौ, किनवा, जौ का दलिया और गेंहू में निम्न नमक (सोडियम) होता है		
दलिया (सीरिअल)		
गेंहू की मलाई, सभी प्रकार, पकाई हुई	175 मिलीलीटर (3/4 कप)	370
सूखी, सभी किस्में	30 ग्राम	242-332
जौ का दलिया, इन्स्टेंट, पकाए हुए	175 मिलीलीटर (3/4 कप)	216-240

खाने की चीजें	परोसने का आकार	नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.)
अन्य अनाज उत्पाद		
क्रैकर्स, सभी किस्में, नमक युक्त	30 ग्राम	192-335
ब्रेड रोल (राई, फ्रेंच)	1 रोल (35 ग्राम)	231-321
ब्रेड, सभी प्रकार	1 स्लाइस (35 ग्राम)	147-238
रोटी, चोकर सहित	1 छोटी (43 ग्राम)	128
मफिन (गाजर, ब्लूबेरी, चॉकलेट चिप)	1 छोटा (66 ग्राम)	203-232
सोडा क्रैकर्स, नमक रहित	10 (30 ग्राम)	230
बेजल, सभी किस्में	½ बेजल(45 ग्राम)	199-226
पराठा (सादा)	1 (79 ग्राम)	347
दूध और विकल्प		
छांछ	250 मिलीलीटर (1 कप)	223-272
लस्सी (सादी)	250 मिलीलीटर (1 कप)	50-110
चीज़		
कॉटेज़ चीज़(1%, 2%)	250 मिलीलीटर (1 कप)	788-970
पनीर	50 ग्राम (1 ½ आउंस)	8-16
ब्लू	50 ग्राम (1 ½ आउंस)	698-904
संसाधित चीज़ स्लाइस (चेडुर, स्विस)	50 ग्राम (1 ½ आउंस)	685-794
फेटा	50 ग्राम (1 ½ आउंस)	558
चेडुर, कोल्बी, एडेम, गोड्डा, मोज़ारेल्ला, प्रोवोलोन, कैममबैर	50 ग्राम (1 ½ आउंस)	208-482
कॉटेज़ चीज़, चरबी (फैट) रहित	250 मिलीलीटर (1 कप)	287

खाने की चीजें	परोसने का आकार	नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.)
मांस और विकल्प ताज़ा और असंसाधित बर्फ़ में जमाया मांस, पोल्ट्री और मछली जिनमें बहुत कम नमक (सोडियम) मात्रा शामिल होती है। थैलीबंद सूखे मटर, बीन्स और मसूर की दाल/दालें में बहुत कम नमक (सोडियम) होता है।		
मांस		
बेकन, पकाया हुआ	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	1555-1920
बेकन (बैक बेकन/पीमील, इंग्लिश स्टाइल बेकन), पकाया हुआ	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	982-1160
हैम, क्योर्ड, पकाया हुआ	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	621-1125
हैम, कम किया गया नमक (सोडियम), पकाया हुआ	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	727
पोल्ट्री		
टर्की बेकन	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	1714
टर्की, स्मोक्ड	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	747
चिकन/टर्की, रोटीसेरी/परोसे जाने को तैयार, बारबीक्यू किया हुआ	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	253-628
चिकन/टर्की, डिब्बाबंद	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	350-540
चिकन, नग्गेट् या बर्गर, पकाया हुआ	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	334-418
मांस उत्पाद		
सलामी या पेपेरोनी, सभी किस्में	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	753-1695
हैम या चिकन, डिब्बाबंद	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	774-1024
लंचीयान/डेली मीट, सभी किस्में	75 ग्राम (2 ½ आउंस)/ 3 स्लाइस	552-970
वीनर, फ्रेंकफर्टर, सभी किस्में, पकाई हुई	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	598-943

खाने की चीजें	**परोसने का आकार**	**नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.)**
सॉसेज़, सभी किस्में, पकाई हुई	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	418-905
लंचीयान/डेली मीट (सुअर का मांस, चिकन) कम किया गया नमक (सोडियम)	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	710
सलामी और बलोनी, सभी किस्में, कम किया गया नमक (सोडियम)	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	467-702
सॉसेज़, सभी किस्में, कम किया गया नमक (सोडियम)	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	441
वीनर, फ्रेंकफर्टर, सभी किस्में, कम किया गया नमक (सोडियम), पकाई हुए	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	233
मछली और समुद्री भोजन		
मेकेरेल या कॉड, नमकयुक्त	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	1353-3338
मछली, सभी किस्में, स्मोक्ड	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	572-764
शैलफिश (केंकड़ा(क्रेब), झींगा (श्रिम्प), कैलामारी, ओस्टर, लोबस्टर, मस्सल), डिब्बाबंद या पकाई हुई	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	250-631
फिश स्टिक्स, पकाई हुई	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	316
मछली (सारडीन, सेमन, टूना, मेकेरेल) डिब्बाबंद	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	254-379

खाने की चीजें	परोसने का आकार	नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.)
मांस विकल्प		
मांस रहित (बेकन, बिट्स) पकाए हुए	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	1099-1328
सेके हुई बीन्स, सभी किस्में, डिब्बाबंद	175 मिलीलीटर (3/4 कप)	644-935
फलियां (सूखी हुई बीन्स, मटर, मसूर की दाल), नियमित डिब्बाबंद, सभी किस्में	175 मिलीलीटर (3/4 कप)	489-638
शाकाहारी मीटलोफ या पैट्टी, पकाई हुई	75 ग्राम (2 ½ आउंस)	413
कद्दू या स्कवैश बीज, नमकयुक्त, छिलके रहित	60 मिलीलीटर (1/4 कप)	412
सूखे मेवे (मूंगफली, बादाम, काजू), नमक युक्त, छिलके रहित	60 मिलीलीटर (1/4 कप)	222-301
अंडों के विकल्प	125 मिलीलीटर (1/2 कप)	235
अन्य		
नमक (टेबल, कोशर, पिकलिंग, समुद्री)	5 मिलीलीटर (1 छोटा चम्मच)	1720-2373
नमक, सीज़न्ड (मसालेदार)	5 मिलीलीटर (1 छोटा चम्मच)	1550
मसाला मिश्रण (शान, नैशनल, लाजिजा)	30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच)	850-1400
सोय चटनी	15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच)	914-1038
इमली की चटनी	15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच)	60
सॉस, टेरियाकी	15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच)	700
सोय सॉस, कम किया गया नमक (सोडियम)	15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच)	608

खाने की चीजें	परोसने का आकार	नमक (सोडियम) (मि.ग्रा.)
सॉस (पनीर, नैचो चीज़)	60 मिलीलीटर (1/4 कप)	367-529
साल्सा, सभी किस्में	60 मिलीलीटर (1/4 कप)	394-466
सॉस (स्टेक, बारबेक्यू)	30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच)	355-435
कैचअप, पीली सरसों या रेलिश	30 मिलीलीटर (2 बड़ा चम्मच)	334-358
सॉस, टेरियाकी, कम किया गया नमक (सोडियम)	15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच)	325
केपर्स, डिब्बाबंद	15 मिलीलीटर (1 बड़ा चम्मच)	258
स्नेक्स		
प्रेटजेल्स (नर्म, सख्त़)	1 छोटा या 50 ग्राम	860-870
चीज़ पफ्फ	50 ग्राम	455-642
पॉपकॉर्न, फ्लेवर्ड या प्लेन माइक्रोवेव (पैकेटबंद)	50 ग्राम	314-529
पॉपकॉर्न, फ्लेवर्ड, कम किया गया नमक (सोडियम)	50 ग्राम	245
कॉर्न नट्स, सभी किस्में	50 ग्राम	274-488
चिप्स (टोर्टिला, सब्जी, आलू, सोय) सभी किस्में	50 ग्राम	421-502
भुने हुए पैकेटबंद स्नेक्स (सेव, चेवरो, निम्को)	3 आउंस	800-1155

स्रोत: डायटिशियन ऑफ कैनाडा (कैनेडियन न्यूट्रिएंट फाइल, 2011 से) और न्यूट्रिशनिस्ट प्रो से विनिर्माता के आंकड़ों को जून 2017 में अक्सेस किया गया।

ट्राईग्लिसेराइड के सेहतमंद स्तर बनाए रखना

ट्राईग्लिसेराइड क्या हैं?

ट्राईग्लिसेराइड चरबी (फैट) का एक प्रकार है जो आपके खून में मौजूद होते हैं।

- ट्राईग्लिसेराइड के उच्च स्तरों से आपको दिल की बीमारी और दिल के दौरे का खतरा बढ़ता है
- अधिक चरबी (फैट) वाली खाने की चीजें, चीनी और अल्कोहल से ट्राईग्लिसेराइड के अधिक स्तर हो सकते हैं
- आरंभिक चीनी की बीमारी या चीनी की बीमारी वाले लोगों में अक्सर साधारण से अधिक ट्राईग्लिसेराइड स्तर होते हैं
- मेडिटरेनियन तरीके के खानपान से आपके ट्राईग्लिसेराइड स्तर कम हो सकते हैं

मेरे ट्राईग्लिसेराइड के लिए सेहतमंद लक्ष्य क्या है?

ट्राइग्लिसराइड के लिए सेहतमंद लक्ष्य 1.7 mmol/L है। अगली बार जब आप लैब से अपने खून की जांच की रिपोर्ट लेते हैं, तो अपने डॉक्टर से ट्राईग्लिसेराइड स्तर के बारे में पूछें।

मैं अपने ट्राईग्लिसेराइड स्तर को कैसे कम करूँ?

अपने ट्राईग्लिसेराइड स्तर को कम करने के लिए ऐसा भोजन करें जो मेडिटरेनियन तरीके के खानपान का हिस्सा है।

1. सब्जियां, फल, साबुत अनाज, फलियां, सूखे मेवे/नट्स और बीज

खाने की इन चीजों में रेशा (फाइबर) की मात्रा अधिक होती है और यह बहुत से विटामिन और खनिज प्रदान करती हैं, जिन की आप के शरीर को ज़रुरत है।

- हर बार जब आप मुख्य भोजन का सेवन करते हैं तो सब्जी और/या फल को शामिल करने की कोशिश करें
- अलग-अलग रंगों की सब्जियों को मिला-जुलाकर खाएं। अलग-अलग रंग की सब्जियों को खाने से आपको अलग-अलग पौष्टिक तत्वों की प्राप्ति होगी।

- कम ग्लायसिमिक इंडेक्स वाले साबुत अनाज (जैसे जौ, जौ का दलिया, किनवा, भूरे या जंगली चावल, रोटी/पराठा जो कि 100% चोकर युक्त गेंहू या बेसन से बने हों) से बने खाद्य पदार्थों का चयन करें।
- जो भोजन आप खाते हैं, उस में फलियां (सूखी बीन्स, काबुली चने और मसूर की दाल) भी शामिल करें। दाल, छोले, राजमां, मूंग, उड़द, चना और सोयाबीन्स का अक्सर सेवन करें। पराठों में भरने के लिए मसले हुए काबुली चना शामिल करें।
- ग्रेनोला बार्स की बजाए सूखे मेवे और बीज खाएं

2. मछली

ओमेगा-3 चरबी (फैट) सेहतमंद चरबी (फैट) की किस्म है जिसे मछली और कुछ अन्य पादप (वनस्पति) भोजन में पाया जाता है। ओमेगा-3 चरबी (फैट) ट्राईग्लिसेराइड को कम कर सकती है और सूजन (शरीर के टिश्यू को हुआ नुकसान जिस के कारण गठिया, दिल की बीमारी और कैंसर जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं) को भी कम कर सकती है।

- हर सप्ताह 3 बार चरबी (फैट)युक्त मछली खाने का लक्ष्य रखें (ताज़ी या डिब्बाबंद)। उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं: ट्राउट, हेलीबट, बास, सेमन, टूना, मैकरेल तथा सारडीन
- ओमेगा-3 के पादप (वनस्पति) स्रोतों जैसे अखरोट,पिसे हुए अलसी के बीज तथा अलसी का तेल, सन के बीज, तथा सन का दिल, चिया बीज, तथा कनोला (रेपसीड) तेल। सन का दिल, चिया बीज या पिसे हुए अलसी के बीज को अन्य खाद्य पदार्थों जैसे दलिया, दही तथा रोटी के आटे में डालें।

ट्राईग्लिसेराइड स्तरों को बढ़ाने वाले खाने की चीजों से बचें:

1. निम्नलिखित सहित अतिरिक्त या ऊपर से चीनी:

- सभी प्रकार की चीनी (साबूत चीनी, सफेद या भूरी चीनी, गोर्ह/ गुड़)
- शहद
- मीठी टॉफ़ी/गोलियां, बिस्कुट, पेस्ट्रीज़, डिसर्ट्स, ग्रेनोला बार्स, तथा मिठाई जैसे जलेबी, जर्दा, बर्फी, गुलाब जामुन, लड्डू, हलवा, कुल्फी, खीर
- फलों का रस

- जैम, जैली, सिरप, मीठी चटनी, मीठा अचार, मुरब्बा
- चॉकलेट,
- कैंडी
- सोडा वाले पेय पदार्थ
- चीनी युक्त पेय, शरबत

2. रिफाइन्ड तथा संसाधित कार्बोहाईड्रेट खाने की चीजें:

- चीनी
- क्रैकर्स
- मैदा (जैसे सफेद ब्रेड तथा नॉन)
- छोटे दाने वाले चिपचिपे चावल या तुरंत पकने वाले चावल (इन्स्टेंट राइस)
- तुरंत तैयार होने वाले मसले (इन्स्टेंट मैश्ड) आलू
- तुरंत तैयार होने वाले (इन्स्टेंट) नूडल्स
- चावल के केक

3. बहुत अधिक शराब

आपके द्वारा ली जाने वाली कुछ दवाएं, शराब के साथ खराब प्रतिक्रिया कर सकती हैं। शराब पीने से पहले अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें कि आपकी दवाएं शराब के साथ किस तरह की प्रतिक्रिया कर सकती हैं।

यदि आप शराब का सेवन करते हैं तो उच्च ट्राइग्लिसराइड स्तर से बचने के लिए सीमित मात्रा में पिएँ।

- पुरूष: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 14 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नही तक सीमित रखे
- महिला: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 9 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नही तक सीमित रखे

4. ट्रांस चरबी (फैट) – (अधिक जानने के लिए इस पुस्तिका के “कम ट्रांस चरबी (फैट) को चुनें” शीर्षक खंड को देखें)।

कोलेस्ट्रॉल के सेहतमंद स्तर बनाए रखना

कोलेस्ट्रॉल क्या है?

कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर में पाया जाने वाला मोम की तरह का एक तत्व है।

आपके शरीर को निम्नलिखित के लिए कोलेस्ट्रॉल की जरूरत है:

- विटामिन डी बनाने के लिए
- पित्त (चर्बी को तोड़ने में मदद करने के लिए जिगर द्वारा तैयार किया गया एक द्रव्य) बनाने के लिए
- पुरूष और महिला हार्मोन्स बनाने के लिए (टेस्टोस्टेरोन तथा एस्ट्रोजन)
- आपकी कोशिका की झिल्लियों को सेहतमंद बनाए रखने के लिए (दीवार जो आपके शरीर में कोशिकाओं की परत बनाती है)

आपके शरीर में अधिकांश कोलेस्ट्रॉल जिगर से बनता है। बाकी आपके द्वारा खाए जाने वाले पशु उत्पादों से आता है। केवल पशु उत्पादों में कोलेस्ट्रॉल होता है (पशु उत्पादों में मीट, मछली, अंडे और दूध और उस के उत्पाद शामिल हैं)। इसका यह मतलब नहीं है कि आपको भोजन की इन चीजों को नहीं खाना है।

कोलेस्ट्रॉल के प्रकार

कोलेस्ट्रॉल के दो मुख्य प्रकार होते हैं:

1. कम घनत्व वाला लिपोप्रोटीन (एलडीएल) कोलेस्ट्रॉल: खराब कोलेस्ट्रॉल
2. उच्च घनत्व वाला लिपोप्रोटीन (एचडीएल) कोलेस्ट्रॉल: अच्छा कोलेस्ट्रॉल

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल क्या होता है?

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को अक्सर 'खराब' कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है। आपके शरीर को काम करने के लिए कुछ एलडीएल कोलेस्ट्रॉल की जरूरत होती है। जब आपके खून में एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर बहुत बढ़ जाता है, तो यह समस्या बन जाती है।

- जब एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल बहुत अधिक हो जाता है, तो यह आपकी खून की नली की दीवारों पर पपड़ी के रूप में जमा हो जाता है।
- यदि बहुत अधिक पपड़ी जमा हो जाता है, तो यह आपकी खून की नली को संकरा या रूकावट पैदा करता है। इससे आपके दिल या दिमाग तक खून पहुंचने में रूकावट होती है।

- जब आपके दिल या दिमाग तक खून नहीं पहुंच पाता है, तो आपको दिल का दौरा या दिमागी दौरा (स्ट्रोक) हो सकता है।

आप इस अध्याय में बाद में यह जान पाएंगे कि अपने एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कैसे निम्न रखें।

कौन से खाने की चीजें मेरे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाते हैं?

ट्रांस चरबी (फैट) और संतृप्त चरबी (फैट) की अधिक मात्रा वाले खाने की चीजें आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर को बढ़ाते हैं। ट्रांस चरबी (फैट) तैयार, प्रॉसेस किया गया खाद्य पदार्थों में पाई जाती है। संतृप्त चरबी (फैट) अधिकांश रूप से पशु खाद्य पदार्थो (जैसे मीट, अंडे और दूध और उस के उत्पाद) में पाई जाती है।

मेरे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए सेहतमंद लक्ष्य क्या है?

आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल की माप खून की जांच से की जाती है। आपके एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए सेहतमंद लक्ष्य 2.0 mmol/L है।

एचडीएल कोलेस्ट्रॉल क्या होता है?

एचडीएल कोलेस्ट्रॉल को अक्सर “अच्छा” कोलेस्ट्रॉल कहा जाता है। एचडीएल कोलेस्ट्रॉल से आपकी खून की नली की दीवारों से एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल को दूर ले जाने में मदद करता है।

मेरे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर को किन खाद्य पदार्थों द्वारा बढ़ाया जाता है?

ऐसे खाने की चीजें जिनमें असंतृप्त चरबी (फैट) होता है, उनसे आपके एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल के स्तर बढ़ सकते हैं। असंतृप्त चरबी (फैट) के बारे में अधिक जानकारी के लिए इस पुस्तिका में, “अधिक असंतृप्त चरबी (फैट) को चुनें” शीर्षक खंड को देखें।

मेरे एचडीएल कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए सेहतमंद लक्ष्य क्या है?

आपके एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल स्तर की माप खून जांच से की जाती है। आपके एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल स्तर के लिए सेहतमंद लक्ष्य 1.0 mmol/L से अधिक है।

सेहतमंद खून का दबाव बनाए रखना

नीचे दी गई 5 कार्यवाहियां लोगों द्वारा अपने खून के दबाव को कम करने में सहायता के लिए साबित हुई हैं।

1. अत्यधिक अतिरिक्त नमक (सोडियम) वाली खाने की चीजों को कम करें

संसाधित, तैयार, पैकेटबंद खाद्य पदार्थों जैसे ठंडी रखे (फ्रोज़न) भोजन तथा खाने की तुरंत तैयार (इन्स्टेंट) होने वाली चीजों का कम मात्रा मे प्रयोग करें। अक्सर इस प्रकार की खाने की चीजों में नमक (सोडियम) की उच्च मात्रा होती है।

कुछ लोग खानपान की डैश (DASH) योजना को अपनाने की कोशिश करते हैं। डैश (DASH) का आशय "उच्च खून का दबाव को रोकने के लिए खानपान संबंधी कार्य प्रणालियां" होता है। शोध से पता चलता है कि डैश (DASH) खानपान योजना किस प्रकार से आपके उच्च खून का दबाव को रोकने में मदद मिलती है। डैश (DASH) खानपान योजना मेडिटरेनियन तरीके के खानपान जैसी है।

डैश (DASH) खानपान की योजना में निम्नलिखित शामिल है:

- कम नमक (सोडियम) वाली खाने की चीजें
- साबुत अनाज
- बहुत अधिक फल और सब्जियां
- चरबी (फैट) वाले दूध से बने उत्पादों को कम करें
- मछली और पोल्ट्री
- नमक रहित सूखे मेवे/गिरियाँ और बीज
- फलियां

डैश (DASH) खानपान योजना में निम्नलिखित की कम मात्रा का सुझाव दिया जाता है:

- संसाधित, तैयार खाने की चीजें
- लाल मीट
- मिठाईयां
- चीनी युक्त पेय पदार्थ

खाद्य समूह	दैनिक परोसना
अनाज और अनाज उत्पाद	7–8
मांस, पोल्ट्री और मछली	2 या कम
सब्जियां	4–5
फल	4–5
कम चरबी (फैट) या चरबी (फैट)-रहित दूध या दूध से बने उत्पाद	2–3
चरबी (फैट) और तेल	2–3
सूखे मेवे (नट्स), बीज, सूखे बीन्स और मटर	4–5 प्रति सप्ताह

स्रोत: नेशनल हॉर्ट, लंग एण्ड ब्लड इंस्टीट्यूट , डैश (DASH) खानपान के तरीकों के संबंध में अधिक जानकारी के लिए http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/ को देखें।

2. वह भोजन (सप्लीमेंट नहीं) खाएं जिस में पोटेशियम, मैग्निशियम और कैल्शियम होता है

खाद्य स्रोतों से मिलने वाले पोटेशियम, मैग्निशियम और कैल्शियम से खून का दबाव कम करने में मदद मिलती है

फलों, सब्जियों, सूखे मेवों/सीड्स, मछली, और पोल्ट्री तथा साबुत अनाजों से पोटेशियम प्राप्त करें

फलियों, सूखे मेवों, गहरी हरी सब्जियों और साबुत अनाजों से मैग्निशयम प्राप्त करें

3. दूध से बने उत्पादों (दूध, दही), फोर्टिफाइड सोय पेय पदार्थों, टोफू, ब्रोक्कोली, बादाम, सारडीन, केल, तथा पकाए गए कोलार्ड ग्रीन के सेवन से कैल्शियम प्राप्त करें।

सारडीन में कैल्शियम की उच्च मात्रा होती है लेकिन हर बार परोसने से नमक (सोडियम) की अधिक मात्रा भी मिल सकती है। बिना अतिरिक्त नमक ('बिल्कुल नमक नहीं' या 'कम नमक (सोडियम)') पानी में डिब्बाबंद मछली को चुनें।

4. शराब कम पिएं

एक बार में बहुत अधिक शराब पीने से आपके खून का दबाव बढ़ सकता है। शराब की वह मात्रा जिसे आप अपने खून के दबाव को बढ़ाए बिना पी सकते हैं, वह पुरूषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग होती है।

- पुरूष: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 14 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नही तक सीमित रखे
- महिला: हर सप्ताह में शराब की मात्रा अधिक से अधिक 9 ड्रिंक और किसी भी दिन 2 ड्रिंक से ज्यादा नही तक सीमित रखे

5. नियमित रूप से व्यायाम (एक्सरसाइज़) करें

एरोबिक व्यायाम जैसै पैदल चलना या बाईकिंग करने से आपके खून का दबाव कम हो सकता है। अपने दिल को सुरक्षित रखते हुए अपने व्यायाम नियमों का अनुपालन करें ताकि अपनी सेहत के लिए अधिक से अधिक लाभ प्राप्त कर सकें।

भोजन लेबल को किस तरह पढ़ें

भोजन लेबल क्या है?

पैकेटबंद खाने की चीजों पर लेबल लगे होते हैं और इसमें सामग्री की सूची, पौष्टिकता तथ्य तालिका और पोषण दावे शामिल होते हैं। कैनाडा में, ऐसे कानून हैं जिनमें यह बताया गया है कि खाने की चीजों पर किस प्रकार से लेबल लगाया जाना चाहिए। लगभग सभी पैकेटबंद खाने की चीजों में सामग्री की सूची और पोषण तथ्य तालिका शामिल होती है।

सामग्री की सूची

मुझे सामग्री की सूची के बारे में क्या जानना चाहिए?

खाने की चीजों में सभी तत्वों को अधिकतम से न्यूनतम वज़न के अनुसार सूचीबद्ध किया जाता है। इसका मतलब है कि खाने की चीजें में शामिल अधिक सामग्रियों को सूची की शुरूआत में और सूची के अंत में न्यूनतम मात्रा में शामिल सामग्रियों को लिखा जाता है। सामग्री सूची से आपको कुछ खास प्रकार की सामग्रियां देखने में सहायता मिल सकती है और उनसे बचने में आपको मदद मिल सकती है जिन्हें आपको न खाने की सलाह दी गई है।

पौष्टिकता तथ्य तालिका

मुझे पौष्टिकता तथ्य तालिका के बारे में क्या जानना चाहिए?

पौष्टिकता तथ्य तालिका से आपको प्रति सर्विंग आकार के अनुसार पैकेटबंद खाने की चीज़ों में पौष्टिकता की मात्रा को बताया जाता है। पौष्टिकता, खाने की उन चीजें का हिस्सा है जिसकी आपको सेहत और बेहतरी के लिए जरूरत होती है। ऐसे 13 पोषण सामग्री हैं जिन्हें पौष्टिकता तथ्य तालिका में सूचीबद्ध किया जाना चाहिए। इस तालिका से वे 4 पोषण सामग्री जो आपके दिल की सेहत को सबसे अधिक प्रभावित करते हैं, उनमें संतृप्त चरबी (फैट), ट्रांस चरबी (फैट), नमक (सोडियम) और रेशा (फाइबर) शामिल हैं।

पोषण संबंदी तथ्य
परोसने का आकार (172ग्रा)

मात्रा	% दैनिक मूल्य
कैलोरी 200	
चरबी (फैट)1 ग्रा	1%
संतृप्त चरबी (फैट) 0.3 ग्रा + ट्रांस 0 ग्रा	1%
कालेस्ट्रॉल 0 मिग्रा	
सोडियम 7 मिग्रा	0%
कार्बोहाइड्रेट 36 ग्रा	12%
रेशे 11 ग्रा	45%
शुगर 6 ग्रा	
प्रोटीन 13 ग्रा	
विटामिन A	1%
विटामिन C	1%
कैल्शियम	4%
आयरन	24%

परोसने का आकार
पौष्टिकता तथ्य तालिका आपको यह बताती है कि 1 बार परोसने में कितना पैकेटबंद खाने की चीजें है। दिखाई गई पौष्टिकता तथ्य तालिका में, आपको बताया गया है कि इस खाने की चीजें को एक बार परोसने का मतलब 172 ग्राम (3/4 कप) है। यदि आप तालिका में दिखाए गए परोसने के आकार को लेते हैं, तो आप सूचीबद्ध ऊर्जा (कैलोरी) और पौष्टिक सामग्री को प्राप्त करते हैं। हमेशा पैकेट पर दी गई परोसने के आकार की तुलना आपके द्वारा खाई जाने वाली मात्रा से करें।

नमक (सोडियम)
सोडियम नमक में पाया जाता है। नमक (सोडियम) से आपके शरीर में तरल पदार्थों के संतुलन में मदद मिलती है। कुछ लोगों के लिए, बहुत अधिक नमक (सोडियम) का सेवन करना आपके शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

रेशा (फाइबर)
अपने कोलेस्ट्रॉल स्तर और खून में चीनी की मात्रा के प्रबंधन के लिए काफी रेशा (फाइबर) लेना जरूरी होता है। रेशा (फाइबर) से आपको नियमित शौच में भी सहायता मिलती है।

% दैनिक मूल्य

5% दैनिक मूल्य या कम का अर्थ है कि खाने की चीजें में कम पौष्टिकता है। जिन पौष्टिक तत्वों की कम मात्रा आपके लिए जरूरी है, उनके लिए कम % दैनिक मूल्य को चुनें। उदाहरण के लिए, संतृप्त चरबी (फैट) और नमक (सोडियम)। शून्य ट्रांस चरबी (फैट) का लक्ष्य रखें।

15% दैनिक मूल्य या अधिक का अर्थ है कि खाने की चीजें में बहुत अधिक पौष्टिक तत्व है। जिन पौष्टिक तत्वों की अधिक मात्रा आपके लिए जरूरी है, उनके लिए अधिक % दैनिक मूल्य को चुनें। उदाहरण के लिए, रेशा (फाइबर), विटामिन और खनिज।

परोसने के आकार और % दैनिक मूल्य का किस तरह इस्तेमाल करें:

परोसने के आकार से शुरूआत करें
आप सर्विंग आकार को “पौष्टिकता तथ्य” शीर्षक के अंतर्गत देख सकते हैं।
पौष्टिकता तथ्य तालिका में दी गई जानकारी भोजन की मात्रा पर आधारित होती है।

% दैनिक मूल्य का प्रयोग करें
आप पौष्टिकता तथ्य तालिका की दायीं ओर %दैनिक मूल्य को देख सकते हैं।
यह देखने के लिए %दैनिक मूल्य का इस्तेमाल करें कि क्या परोसने का आकार कम या बहुत अधिक पौष्टिक सामग्री हैं।

पौष्टिक सामग्री को देखें
खाने की ऐसी पैकेटबंद चीजों को चुनें जिसमें आपके लिए जरूरी पौष्टिक सामग्री अधिक हैं और ऐसे पौष्टिक सामग्री कम हैं जिनकी आपको जरूरत नहीं है।

5% दैनिक मूल्य या निम्न, **कम है**
15% दैनिक मूल्य या उच्च, **बहुत अधिक है**

जब खाने की चीजें का सूचित विकल्प चुन रहे हों, तो यहां कुछ पौष्टिक तत्व दिए गए हैं जो आप चाह सकते हैं

निम्नलिखित की कम मात्रा

- संतृप्त और ट्रांस चरबी (फैट)
- नमक (सोडियम)

निम्नलिखित की उच्च मात्रा

- रेशा (फाइबर)
- विटामिन ए
- कैल्शियम
- आयरन

पोषण संबंदी तथ्य
परोसने का आकार (172ग्रा)

मात्रा	% दैनिक मूल्य
कैलोरी 200	
चरबी (फैट)1 ग्रा	1%
संतृप्त चरबी (फैट) 0.3 ग्रा	
+ ट्रांस 0 ग्रा	1%
कालेस्ट्रॉल 0 मिग्रा	
सोडियम 7 मिग्रा	0%
कार्बोहाइड्रेट 36 ग्रा	12%
रेशे 11 ग्रा	45%
शुगर 6 ग्रा	
प्रोटीन 13 ग्रा	
विटामिन A	1%
विटामिन C	1%
कैल्शियम	4%
आयरन	24%

पोषण दावे

पोषण दावे पैकेटबंद खाने की चीजों पर लिखा गया बयान है जिससे खाने की चीजें में पौष्टिक सामग्रियों का विवरण मिलता है।

कोलेस्ट्रॉल रहित/कोई कोलेस्ट्रॉल नहीं

इस दावे का क्या अर्थ है?
खाने की चीज़ों में कोलेस्ट्रॉल की बहुत कम मात्रा या कोलेस्ट्रॉल नहीं हो सकता है। कोलेस्ट्रॉल केवल पशु उत्पादों में पाया जाता है।

मैं इस दावे को कहां देख सकता/ती हूं?
पैकेटबंद चिवड़ों तथा अन्य तले हुए स्नैक्स
मैपल सिरप

मुझे इस दावे के बारे में क्या मालूम होना चाहिए?
कोलेस्ट्रॉल रहित खाद्य पदार्थों में भी उच्च चरबी (फैट) या चीनी हो सकती है।

कम चरबी (फैट)

इस दावे का क्या अर्थ है?
आपके खाने की चीजें में चरबी (फैट) की बहुत ही कम मात्रा है (प्रति सर्विंग 3 ग्राम या कम चरबी (फैट))

मैं इस दावे को कहां देख सकता/ती हूं?
फल वाली योगर्ट (दही)

मुझे इस दावे के बारे में क्या मालूम होना चाहिए?
कम चरबी (फैट) खाने की चीजों में भी उच्च चीनी या नमक (सोडियम) हो सकता है।

कोई अतिरिक्त चीनी नहीं डाली गई है

इस दावे का क्या अर्थ है?
दानेदार सफेद चीनी तथा अन्य तत्व जिसमें अतिरिक्त चीनी शामिल होती है, को भोजन में शामिल नहीं किया गया है (लेकिन दूसरे प्रकार का प्राकृतिक चीनी इसमें हो सकती है)।

मैं इस दावे को कहां देख सकता/ती हूं?
फलों का रस

मुझे इस दावे के बारे में क्या मालूम होना चाहिए?
फलों का रस जैसे खाने की चीजें जिसमें कहा जाता है कि, 'अतिरिक्त चीनी नहीं है" में भी बहुत अधिक प्राकृतिक चीनी हो सकती है।

हल्का (लाइट)

इस दावे का क्या अर्थ है?
इन खाने की चीज़ों के मूल संस्करण की तुलना में कम चरबी (फैट) या ऊर्जा (कैलोरी) हो सकती हैं।

मैं इस दावे को कहां देख सकता/ती हूं?
मेयोनिज

मुझे इस दावे के बारे में क्या मालूम होना चाहिए?
कभी कभी जब पैकेट पर 'लाइट' लिखा जाता है, तो इसका अर्थ यह हो सकता है कि खाने की चीजें का रंग या बनावट लाइट है।

हालांकि दावे सहायक हो सकते हैं, लेकिन पौष्टिकता तथ्य पैनल और सामग्री सूची को देखना हमेशा एक अच्छा विचार है।

अपने परोसने के आकार को जानें

फल और सब्जियां

सब्जियां और फल, हर दिन 7-10 सर्विंग का लक्ष्य बनाएं

एक सर्विंग के बराबर है:

मध्यम आकार का फल, एक टेनिस बॉल के आकार जितना

हरी पत्तेदार सब्जियां 250 मिली (1 कप)

ताजे या फ्रोजन फल या कटी हुई सब्जियां 125 मिली (1/2 कप)

सूखे फल, 2 बड़े चम्मच

अनाज उत्पाद

अनाज के उत्पाद, हर दिन 6-8 सर्विंग का लक्ष्य बनाएं

एक सर्विंग के बराबर है:

- पके हुए अनाज (चावल, जई, पास्ता, अन्य) - 1/2 कप
- रोटियां/ब्रेड (1 स्लाइस, ½ पीता रोटी, ½ बैगल, छोटी रोटी, ½ पराठा)
- अनाज (सीरिअल) (1/3 कप चोकर जैसा या 2/3 कप टुकड़े वाला) - 30 ग्राम
- मसला हुआ आलू - 1/2 कप
- आलू, शकरकंद, रतालू ½ मध्यम

दूध और विकल्प

दूध और विकल्प, हर दिन 2-3 सर्विंग का लक्ष्य बनाएं

एक सर्विंग के बराबर है:

बिना शक्कर वाला दही, 175 ग्रा (3/4 कप) सादा या फलों के स्वाद वाला,

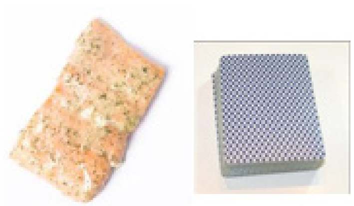
बिना मलाई वाला दूध, 1%, 2%, लस्सी बादाम या चावल दूध 250 मिली (1 कप)

चीज़, पनीर (15% MF या कम) 50 ग्रा (1.5 आउंस)

मांस (मीट) और विकल्प

मांस (मीट) और विकल्प, हर दिन 2-3 सर्विंग का लक्ष्य बनाएं

एक सर्विंग के बराबर है:



75 ग्राम या 2.5 आउंस चर्बीदार मछली, चर्बी रहित गौमांस, सुअर का मांस, मुर्गा या पक्षी (टरकी)

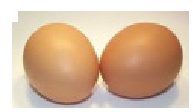
सेम, मसूर दाल/दाल, मटर ¾ कप (पकाया हुआ या डिब्बाबंद)

¼ कप छिलके वाला बादाम और बीज

60 मिली (1/4 कप)

मूंगफली या बादाम मक्खन

30 मिली (2 बड़े चम्मच)



2 अंडे

तेल और चरबी

तेल और चरबी, हर दिन 2-3 बड़े चम्मच का लक्ष्य

(एक बड़े चम्मच में चाय वाले तीन चम्मच होते हैं)
एक सर्विंग के बराबर है:

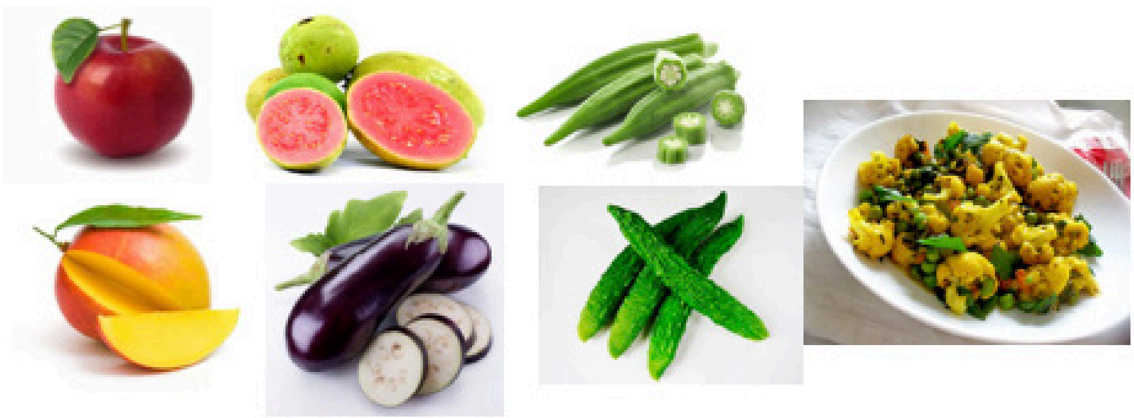
एक चाय वाला छोटा चम्मच तेल

1/8 एवोकैडो=एक चाय वाला छोटा चम्मच

1 चाय वाला छोटा चम्मच मक्खन या गैर हाइड्रोजनीकृत मार्जरीन (कृत्रिम मक्खन)

दिल के लिए स्वास्थ्यप्रद एशियाई आहार खाना

ज्यादा खाएं



सभी सब्जियाँ और फल (ताज़े या पकाए हुए)

मछली

साबूत अनाज सीरिअल, ब्रेड, चपाती

सूखे मेवे और बीज

फलियां/राजमा, दाल

कम चर्बी वाला दूध, दही, लस्सी

जैतून का तेल

दिल के लिए स्वास्थ्यप्रद एशियाई आहार खाना

कम खाएं

जूस, सोडा, शक्कर वाले पेय पदार्थ

अधिक नमकीन खाद्य

अधिक तले हुए खाद्य और स्नैक्स

मिठाई और मीठी चीजें

लाल मांस

मक्खन और मलाई से बने खाने

आपने खान-पान पर नज़र रखें

खाने की चीजें डायरी को बनाए रखने के लिए सुझाव:

- सप्ताह के दो (2) दिनों और सप्ताहांत के एक (1) दिन आप क्या खाते हैं उस पर नज़र रखें
- हर दिन के लिए डायरी के अलग पृष्ठ का इस्तेमाल करें
- नमूना खाने की चीजें डायरी और हैंडआउट "सर्विंग आकार" गाइड का इस्तेमाल करें ताकि अपनी खाने की चीजें तालिका को भरने में मदद मिल सके

अपने डॉक्टर को पंजीकृत आहारविद (डाएटिशियन) से मुलाकात तय करने के लिए कहें। डायरी को भरने के बाद अपने डाएटिशियन से चर्चा करें।

उदाहरण: दैनिक भोजन डायरी

दिन का समय	मैंने क्या खाया (कृपया ब्यौरा दें)
सुबह 8:00 बजे	- 6-8 इंच चोकर युक्त परांठा - 1 अंडा, जिसे 2 छोटे चम्मच जैतून के तेल में तला गया था - 1 मध्यम आकार का केला - 1% दूध के 8 आउंस या 1 कप (250 मिलीलीटर) - चाय (1 कप जिस में कारनेशन दूध का 1 बड़ा चम्मच और 1 छोटा चम्मच चीनी)
सुबह 10:00 बजे	- 1 मध्यम आकार का सेव
दोपहर 1:00 बजे	- 1 कप बासमती चावल - 3/4 कप मुर्ग करी (1 मुर्गी की टांग) - 1 बड़ा चम्मच गाजर का अचार - ½ कप कटा हुआ खीरा और टमाटर - 1 कप लस्सी
शाम 4:30 बजे	- 1 रस्क - चाय (1 कप जिस में कारनेशन दूध का 1 बड़ा चम्मच और 1 छोटा चम्मच चीनी थी) - ¼ कप नमक रहित बादाम
शाम 7:00 बजे	- 3/4 कप राजमा - ½ कप भिंडी की सब्ज़ी - 2 चोकर युक्त गेंहू की रोटियां - 1/3 कप सादा ग्रीक योगर्ट (दही) - ½ आम

मेरी दैनिक भोजन डायरी

दिन का समय	मैंने क्या खाया	कितना खाया?

मेरी दैनिक भोजन डायरी

दिन का समय	मैंने क्या खाया	कितना खाया?

अधिक जानकारी पाने की जगहें

रसोई-कला के बारे में किताबें और वेबसाइट

कार्डिएक कॉलेज
www.cardiaccollege.ca

कुक्सपाइरेशन
www.cookspiration.com

यूएस ड्राई पी एंड लेंटिल काउंसिल
www.pea-lentil.com

पल्स कैनाडा
www.pulsecanada.com

कैनेडियन लेंटिल्स
www.lentils.ca

हाफ योर प्लेट
www.halfyourplate.ca

हार्ट एंड दिमागी दौरा (स्ट्रोक) फाउंडेशन
www.heartandstroke.ca

डाएटिशियंस ऑफ कैनाडा
www.dietitians.ca

नमक (सोडियम) 101
www.sodium101.ca

अनलोक फूड
www.unlockfood.ca

न्यूट्रिशन एक्शन
https://cspinet.org/

हेल्थ कैनाडा
www.healthycanadians.gc.ca

ओल्डवेज़
www.oldwayspt.org

स्पिलिंग द बींस – द्वारा जूली वान रोसेनडाल, सू डंकन

दि न्यू मूसवूड कुकबुक – द्वारा मोली कार्ज़ेन

दि न्यू बिकामिंग वेजिटेरियन – द्वारा ब्रेंडा डेविस, आरडी व वेसांटो मेलिना, एमएस, आरडी, बीपीसी.

बिकामिंग वेगान – द्वारा ब्रेंडा डेविस, आरडी व वेसांटो मेलिना, एमएस, आरडी, बीपीसी.

भारत में

http://ninindia.org/dietaryguidelinesforninwebsite.pdf

अच्छा महसूस करे

सेहतमंद दिल के लिए तनाव का प्रबंधन करना

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

सेहतमंद दिल के लिए तनाव का प्रबंधन करना

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए

निम्नलिखित के बारे में जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- तनाव क्या है
- तनाव आपके दिल के लिए बुरा क्यों है
- तनाव की आम कारण
- अपने जीवन में तनाव को कैसे कम करें

विषय सूची

तनाव क्या है 1

तनाव की आम कारण 3

उदासीनता (डिप्रेशन) 3

नींद में सांस रुकना (स्लीप एप्निया) 5

अच्छी नींद न आना 6

परेशानी 8

काबू में नहीं होने का अहसास 9

चिरकालीन तनाव 10

जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं 11

अधिक जानकारी पाने की जगहें 13

तनाव क्या है

तनाव क्या है?

तनाव, मानसिक खिंचाव की स्थिति है जिससे आपके शरीर पर दबाव पड़ता है। इस दबाव से सेहत से जुड़ी तकलीफें हो सकती हैं, जिनमें अधिक खून का चाप (ब्लड प्रेशर), उच्च कोलेस्ट्रॉल, अस्वस्थ खानपान और सामाजिक रूप से अलग-थलग होना शामिल होता है।

दिल की बीमारी वालों में तनाव आम बात है। आपके दिल से जुड़ी घटना के बाद, यह जरूरी है कि आप अपनी मानसिक सेहत पर ध्यान दें। दिल के रोगियों द्वारा तनाव महसूस करना, गुस्सा करना, चिंतित होना या गहरी उदासीनता (डिप्रेशन) होना आम बात है। तनाव आपके दिल को खतरे में डाल सकता है।

तनाव क्यों होता है?

दिल के रोगियों में तनाव के 7 मुख्य कारण

तनाव के आम कारण

उदासीनता (डिप्रेशन)

उदासीनता (डिप्रेशन) क्या है?

यदि आप उदास हैं, तो आप निराशा महसूस कर सकते हैं और अब आपको उन बातों में आनन्द या खुशी नहीं मिलती है, जिनसे पहले मिला करती थी। उदासीनता, कभी-कभी उदास महसूस होने जैसा नहीं होता है। उदासीनता में, उदासी का अहसास लगातार बना रहता है और यह लंबे समय तक चलता है।

उदासीनता के अनेक लक्षण होते हैं। उदासीनता के लक्षणों को नीचे दिया गया है। पिछले 2 हफ्तों के दौरान अपनी मन के भाव के बारे में विचार करें।

यदि आपको निम्नलिखित है, तो आपको उदासीनता हो सकता है:

- उन गतिविधियों का आनन्द नहीं लेते, जिनमें आप अक्सर मजा लेते थे
- निराश या उदास महसूस करते हैं
- मुश्किल से नींद आती है या नींद बनी रहे, इसमें परेशानी होती है
- ऊर्जा का स्तर कम है
- आपके खानपान में बदलाव हुए है, चाहे कम या ज्यादा
- अपने बारे में बुरे विचार आते हैं
- ध्यान केन्द्रित करने में कठिनाई होती है
- संभोग (सेक्स) में आपकी रूचि नहीं रही है
- गुस्सा आता है और आसानी से नाराज़ हो जाते हैं
- मृत्यु या आत्महत्या के विचार आते हैं। यदि आपको मृत्यु या आत्महत्या के विचार आते हैं तो तत्काल किसी (जैसे डॉक्टर, परिवार के सदस्य या मित्र) से बात करें।

उदासीनता(डिप्रेशन) मेरे दिल के लिए बुरा क्यों है?

उदासीनता होने से दिल की तकलीफ होने की संभावना बढ़ जाती है। जब आप उदास रहते हैं, तो आपके दिमाग और शरीर के कामकाज में बदलाव आते हैं जिससे दिल पर असर पड़ सकता है।

उदासीनता के कारण आपके दिमाग में केमिकल के स्तरों में असंतुलन पैदा होता है जिससे आपके दिमाग के कार्य और आप कैसा महसूस करते हैं, इसमें बदलाव होता है।

उदाहरण:

- आपका खून अधिक चिपचिपा हो जाता है (थक्के बनने लगते हैं)
- आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली(इम्यून सिस्टम) अब वायरसों और बैक्टीरिया से लड़ने में उतनी सक्षम नहीं है
- आपके शरीर में कॉर्टिसोल नामक तनाव हार्मोन बढ़ जा सकता है
- आपके दिल की धड़कनें अधिक अनियमित हो सकती हैं

मैं उदासीनता का प्रबंधन कैसे कर सकता/ती हूं?

यदि आप उदासीनता में जीवन बसर कर रहे हैं तो ऐसी कार्रवाई का पता लगाना जरूरी है जो आपके लिए कारगर साबित होगी।

नीचे उन तरीकों को बताया गया है जिन्हें आप आजमा सकते हैं:

1. अपने डॉक्टर से बात करें

- अपने डॉक्टर को बताएं कि आप कैसा महसूस करते हैं। आपके डॉक्टर यह जानने में मदद करेंगे कि क्या आपको उदासीनता है। यदि आपको उदासीनता है तो आपके डॉक्टर दवा का नुस्खा लिख सकते हैं। आपके डॉक्टर किसी अन्य स्वास्थ्य देखभाल करने वाले (जैसे मनोचिकित्सक, मनोवैज्ञानिक या सामाजिक कार्यकर्ता) के पास आपको भेज सकते हैं

2. आप लोगों से जिस तरह जुड़ते और बात करते हैं, उसमें बदलाव करें

- जिन लोगों पर आपको भरोसा है, उनसे जुड़ें और अपनी भावनाओं को उनके साथ साझा करें
- सामूहिक भागीदारी करें, पुराने दोस्तों से संपर्क करें, अपने समुदाय में शामिल हों या स्वयंसेवक बनें। इन सभी गतिविधियों से आपको कम उदासीनता महसूस होगा।

3. नए कौशल सीखें

- अपनी भावनाओं को संभालने के नए तरीके सीखें
- अग्र क्रियाशील बनें। इसका मतलब है कि उन कार्यों को करने में देरी न करें जिन्हें करना जरूरी है
- अपने दिन की शुरूआत किसी ऐसे काम से करें जिसे अपनी मदद के लिए खुद कर सकते हैं (जैसे व्यायाम)

नींद में सांस रुकना (स्लीप एप्निया)

नींद में सांस रुकना (स्लीप एप्निया) क्या है?

नींद में सांस रुकने (स्लीप एप्निया) का मतलब है आप नींद में सांस लेना बंद कर देते हैं। आपका सांस लेना रूक जाता है क्योंकि आपके फेफड़ों के वायुमार्ग में रुकावट आ जाती है। आपके गले के पीछे नरम ऊतक (सोफ्ट टिश्यु) के द्वारा वायु मार्ग में रुकावट लाया जाता है। इस रुकावट से तनाव प्रणाली आपको जगा देती है और आप फिर से सांस लेना शुरू कर सकते हैं।

स्लीप एप्निया से आप हर घंटे में 30 से अधिक बार सांस लेने के लिए उठने को मजबूर हो जाते हैं। जब आप इतनी अधिक बार जागते हैं, तो आप रात को गहरी नींद नहीं ले पाते हैं। जब आप उठते हैं आपको लगता है मानो रात भर बिलकुल नींद नहीं आई हो।

स्लीप एप्निया के कुछ लक्षण क्या हैं?

अनेक लोगों को स्लीप एप्निया की तकलीफ होती है और वे इसको नहीं जानते हैं।

स्लीप एप्निया के चार आम चिन्ह ये हैं:

- आप रात को ज़ोर से खर्राटे लेते हैं
- आप दिन भर बहुत अधिक थके रहते हैं
- कोई दूसरा व्यक्ति देखता है कि रात को आपकी सांस रूक जाती है
- आपको अधिक खून का चाप है

यदि आपको इनमें से कुछ चिन्ह हैं, तो आपको स्लीप एप्रिया हो सकता है। अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या आपको नींद की जांच करानी चाहिए।

स्लीप एप्रिया मेरे दिल के लिए बुरा क्यों है?

स्लीप एप्रिया आपकी सेहत को और खराब कर सकता है। जब आपकी नींद में सांस रुकती है तो आपके शरीर की तनाव प्रणाली को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। आपके खून में ऑक्सीज़न का स्तर कम हो जाता है। इसके कारण आपके दिमाग, खून, प्रतिरक्षा प्रणाली, दिल और खून की नलियों में समस्याएं हो जाती हैं।

स्लीप एप्रिया के कारण निम्नलिखित मुश्किलें हो सकती हैं:

- आप दिन में थके हुए महसूस करते हैं
- आपका खून में चीनी (ग्लूकोज़) का स्तर बढ़ जाता है
- आपके खून में अधिक थक्के बनने की संभावना विकसित हो जाती है
- आपके शरीर के लिए बीमारियों से लड़ना मुश्किल हो जाता है
- आपकी खून की नलियों में प्लैक जमा हो जाता है, जिससे दिल का दौरा पड़ सकता है
- आपके दिल की धड़कनें अनियमित हो जाती हैं

अच्छी नींद न आना

अच्छी नींद न आने का क्या मतलब है?

बाधित नींद का अर्थ है कि आप रात को कई बार जग जाते हैं, और आपके साथ ऐसा कई रातों तक लगातार होता है। बाधित नींद का अर्थ है कि आप वास्तव में हर रात 5 घंटे से कम नींद लेते हैं। रात को आदर्श मात्रा की नींद लेने से (7.5 घंटे) आपका शरीर 24 घंटे तक सही से काम करने योग्य बनाती है। यदि आपको बाधित नींद की तकलीफ है, तो आपको दिन के समय की गतिविधियों दौरान “थक कर चूर होना (बर्न आउट)” या भावनात्मक-थकावट की तकलीफें हो सकती हैं।

अच्छी नींद का न आना मेरे दिल के लिए बुरा क्यों है?

आपके दिल की धमनियों की प्रणाली को रात के समय नियमित रूप से आराम की जरूरत होती है ताकि यह अगले दिन क्रियाशील बनी रहें। जब रात को आपकी नींद बाधित होती है, तो इस "आराम और बहाली" की अवधि में खलल पड़ता है।

बाधित नींद के कारण आपकी खून में चीनी (ग्लूकोज़), इंसुलिन और आपके शरीर में तनाव हार्मोनों से जुड़ी तकलीफें हो सकती हैं। इससे वज़न बढ़ सकता है, कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर हो सकते हैं और अधिक खून का चाप हो सकता है।

मैं अच्छी नींद के लिए क्या कर सकता/ती हूं?

रात को अच्छी नींद पाने में सहायता के लिए नीचे दिए गए सुझावों का पालन करें:

- दिन में क्रियाशील बने रहें
- हर दिन तय समय पर सोएं और जागें
- अपने कमरे को ठंडक और रौशनी से मुक्त रखें
- आप जिस कमरे में सोते हैं, वहां से गैजेट्स हटा दें। इसका अर्थ है कि कोई कम्प्यूटर, टेलीविज़न या स्मार्ट फोन आदि नहीं होना चाहिए
- बिस्तर पर जाने से पहले 1 घंटे तक आराम करें। आराम करने में आप गुनगुने पानी से स्नान कर सकते हैं, संगीत सुन सकते हैं, पढ़ सकते हैं, टीवी देख सकते हैं या बुनाई कर सकते हैं
- सोने से 4 घंटे पहले कैफीन, निकोटीन या शराब नहीं लें
- सोने से 4 घंटे पहले व्यायाम कम करें
- सोने से पहले बहुत अधिक पीने वाली चीजें लेने से बचें
- सोने से पहले नींद की प्रक्रिया तय करें जैसे पढ़ना, शांति देने वाला संगीत सुनना, या शांतिदायक व्यायाम करें
- नींद से 2 घंटे पहले बहुत अधिक मात्रा में भोजन करने से बचें

परेशानी

परेशानी क्या है?

जब आपको अपने जीवन में कुछ क्षणों के लिए तनाव का सामना करना पड़ता है, तो आप ऐसी भावनाओं और अहसास से घिर जाते हैं जो आपके रोजमर्रा के जीवन में रूकावटें पैदा कर सकती हैं।

हर कोई परेशानी होने पर अपने-अपने तरीके से प्रतिक्रिया करता है।

उदाहरण:

- थकान (अक्सर बहुत ज्यादा थकान महसूस करना)
- उदासी
- चिंता
- सामाजिक मेलजोल से बचना (दोस्तों और परिवारों से नहीं मिलना-जुलना)
- डर
- गुस्सा आना
- मूडी महसूस करना

परेशानी के क्या कारण होते हैं?

परेशानी तब महसूस होती है जब आपका सामना ऐसे तनाव कारणों से होता है जो आपसे ऐसी उम्मीद रखते है जिनसे आप निपट नहीं सकते।

परेशानी बढ़ाने वाली उम्मीदें इस प्रकार की हो सकती हैं:

- सदमा (ट्रॉमा) (जैसे दिल का दौरा पड़ना या बड़ी कार दुर्घटना होना)
- जिंदगी की बड़ी घटनाएं (जैसे सेवानिवृत्ति या किसी प्रिय जन की मृत्यु)
- रोज़मर्रा के तनाव (जैसे बिलों का भुगतान करना या काम पर जाना)
- सेहत से जुड़े मुद्दे (अस्वस्थ होना)

शोध से यह पता चलता है कि जिन लोगों को परेशानी का अनुभव किया जाता है, उनका

दिल के दौरे या अन्य लंबे समय तक चलने वाली बीमारियों से मृत्यु का जोखिम दुगुना होता है। मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्यकर्ता या मनोचिकित्सक से आपकी सहायता के लिए मुलाकात करना महत्त्वपूर्ण होता है।

काबू में नहीं होने का अहसास

काबू में नहीं होने का अहसास क्या है?

जब आपके सामने कोई काम पूरा करने के लिए समय सीमा होती हैं, आपके जीवन में संघर्ष होते हैं या अचानक कोई बुरी घटना हो जाती है, तो आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आप अपना काबू खोते जा रहे हैं। ऐसा कार्य की जगह पर हो सकता है, घर में, रिश्तों में, या वित्तीय मामलों के बारे में भी हो सकता है। यह महसूस करना कि सब आपके काबू में नहीं है, चिंता या उदासीनता दे सकता है।

मैं इस अहसास का प्रबंधन कैसे करूं?

आप निम्नलिखित प्रयास कर सकते हैं:

1. अपनी बेबसी के अहसास को लेकर जागरूक रहें। क्या आप कार्रवाई करने के लिए तैयार हैं?
2. 15 मिनट का समय लें और लिखें कि आप जिन तकलीफों का सामना कर रहे हैं, उनमें कैसे बदलाव कर सकते हैं। अपने किसी भी विचार की आलोचना या परख न करें
3. प्रत्येक विचार को 1-10 के पैमाने के बीच रेटिंग देकर बताएं कि इस बात की कितना संभावना है कि अगले हफ्ते आप इस विचार को आजमाएंगे
4. उस विचार को चुनें जिसके लिए आपने 7 (या उच्चतम) रेटिंग दी है और इसे अगले हफ्ते आजमाएंगे

चिरकालीन तनाव

चिरकालीन (लगातार बने रहने वाला) तनाव क्या है?

चिरकालीन (लगातार बने रहने वाला) तनाव तब होता है जब आप ऐसा तनाव महसूस करते हैं जो बिना रूके हफ्तों या महीनों तक बना रहता है (जैसे काम, घर या वित्त)। इनमें से किसी भी क्षेत्र में लगातार तनाव की वजह से आपकी सेहत को होने वाले तनाव का खतरा बढ़ सकता है।

चिरकालीन (लगातार बने रहने वाला) तनाव मेरे दिल के लिए बुरा क्यों है?

चिरकालीन (लगातार बने रहने वाले) तनाव से आपके शरीर में लगातार तनाव प्रतिक्रियाएं होती रहती हैं, जैसे:

- आपके दिल की गति और खून के चाप में बढ़ोतरी
- आपकी खून की नलियों में प्लैक जमा होना
- आपका खून अधिक चिपचिपा (थक्के बनना) हो जाता है

शोध से पता चला है कि चिरकालीन (लगातार जारी रहने वाले) तनाव से आपको दिल का दौरा पड़ने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

मैं चिरकालीन (लगातार बने रहने वाले) तनाव का प्रबंधन कैसे करूं?

अपने लगातार बने रहने वाले वाले तनाव को संभालने के लिए निम्नलिखित काम करें:

- सांस लेने की डायफ्रॉमैटिक तकनीकें (अपने डायफ्रॉम या पेट से सांस लेना सीखना)
- प्रगतिशील मांसपेशी शांतीकरण
- योग करना
- कल्पनाशीलता
- सकारात्मक वाक्य उच्चारण (लघु, शक्तिशाली वक्तव्य जिससे आपको अपने तनाव को संभालने में मदद मिलती है)
- मेडिटेशन करना (ध्यान लगाना)

- संज्ञानात्मक पुनर्संरचना (नकारात्मक विचारों को बदलना या परिस्थितियों पर अलग से विचार करना शुरू करना)
- तनाव घटाने के कार्यक्रम में भाग लेना

यदि आपको बदलाव नहीं दिखता है तो अपने कोच, परामर्शदाता या मनोचिकित्सक से मदद लें।

जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं

जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं क्या हैं?

पिछले साल होने वाली जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं जैसे नौकरी गंवा बैठना, प्रिय जन की मृत्यु, चोट या बीमारी बड़ी घटनाएं होती हैं। इन्हें तनावपूर्ण कहा जाता है क्योंकि इससे मानसिक, भावनात्मक और आपके शरीर की भौतिक प्रणालियों में बड़े बदलाव की शुरूआत होती है।

आपको अविश्वास की भावना हो सकती है, या आप यह पूछ सकते हैं कि, “मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है?”

जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं मेरे दिल के लिए बुरी क्यों हैं?

जीवन की तनावपूर्ण घटनाएं आपके शरीर को और भी कड़ी मेहनत करवाती हैं।

आपके शरीर में होने वाले बदलावों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- आपकी दिल की गति और खून का चाप बढ़ सकता है
- आपकी धमनियों में प्लैक जमा हो जाता है
- आपका खून चिपचिपा (थक्के बनना) हो जाता है

मैं जीवन की तनावपूर्ण घटनाओं का प्रबंधन कैसे करूं?

जीवन की तनावपूर्ण घटनाओं पर काबू नहीं किया जा सकता है।

लेकिन, हम आपके तनाव को कम करने के लिए निम्नलिखित सुझावों को अपना सकते हैं:

- तनाव का सामना करने वाला व्यक्तित्व विकसित करें
  - अपनी प्राथमिकताओं के बारे में सोचें
  - आप जिन्हें काबू कर सकते हैं, उनका लक्ष्य तय करें
  - उन अनुरोधों पर "नहीं" कहना सीखें जो आपकी प्राथमिकताओं के हिसाब से नहीं हैं
  - अपना ख्याल रखें
  - ध्यान(मेडिटेशन) का अभ्यास करें
  - अपने पार्टनर, परिवार या दोस्तों से जुड़ें ताकि आप उनका सपोर्ट/सहायता हासिल कर सकें
  - अपने जीवन की सकारात्मक घटनाओं के बारे में सोचें
- अपने शरीर को आराम पहुंचाने वाली प्रतिक्रिया करना सीखें
  - अपने पेट से सांस लेना सीखें (डायाफ्रेगमेटिक श्वसन)
  - मांसपेशियों को आराम देना सीखें

अधिक जानकारी पाने की जगहें

दिल तनाव जोखिम
सहायता गाइड: http://www.helpguide.org/

कार्डिएक कॉलेज
www.cardiaccollege.ca

Time Management from the Inside Out. 2nd Edition (2004)
Julie Morgenstern, Henry Holt Co: New York.

The Disease to Please: Curing the people pleasing syndrome (2001)
Harriet B. Braiker, McGraw-Hill: New York.

The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th Edition (2008)
M Davis, E., Robbins Eshelman and M McKay, New Harbinger Publications: Oakland CA.

एक सेहतमंद रिश्ते और करीबी पलों का आनंद लें

UHN Peter Munk Cardiac Centre
UHN Toronto Rehabilitation Institute
UHN Toronto Rehab Foundation

एक सेहतमंद रिश्ते और करीबी पलों का आनंद लें

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए

निम्नलिखित के बारे में जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- एक सेहतमंद रिश्ता क्या होता है
- दिल की बीमारी आपकी कामुकता को कैसे असर डाल सकता है
- दिल की बीमारी की दवा आपके शरीर पर कैसे असर डालती है
- अपने साथी के साथ संभोग(सेक्स) के बारे में कैसे बात करें
- संभोग(सेक्स) को सुरक्षित तरीके के साथ फिर से कैसे शुरू करें

विषय सूची

सेहतमंद रिश्ता 1
दिल की बीमारी कामुक संबंध पर कैसे असर डालती है 3
    दिल की बीमारी और महिलाओं की कामुकता 3
    दिल की बीमारी और पुरुषो की कामुकता 5
    संभोग(सेक्स) को सुरक्षित तरीके के साथ फिर से कैसे शुरू करें 6
अधिक जानकारी पाने की जगह 9

सेहतमंद रिश्ता

सेहतमंद रिश्ता क्या है?

सेहतमंद रिश्ता अच्छी सेहत का एक अहम हिस्सा है। रिश्ता आपके सामाजिक सहायता की तरह काम करते हैं। मदद पाने के लिए दूसरों से बात करना जरूरी है।

सामाजिक सहायता में यह शामिल हो सकते हैं:

- परिवार
- दोस्त
- साथ काम करने वाले लोग
- आपका समुदाय
- आपका पूजा स्थल
- आपकी स्वास्थ्य देखभाल की टीम

आप कैसे बात करते हैं, कैसा महसूस करते हैं, एक अच्छे रिश्ते के लिए जरूरी है।

नीचे उन तरीकों की सूची दी गई है जिनसे आप मजबूत रिश्ते को बना सकते हैं:

- आप जो महसूस करते हैं, उसके बारे में खुलकर और ईमानदारी से बात करें
- खुद को एक ऐसे व्यक्ति के रूप में देखें जिसके पास महत्त्वपूर्ण भावनाएं हैं
- जब आप बात करते हैं तब भावना सूचक शब्दों का प्रयोग करें (जैसे बेहद गुस्से, उदास, परेशान और डरा हुआ)
- अपनी भावनाओं के बारे में बात करते समय "मैं" शब्द का प्रयोग करें जैसे, "जब आप मुझे कहते हैं कि क्या खाना चाहिए तब मैं गुस्सा महसूस करता/ती हूँ" या "जब मैं आपकी तरह तेज़ नहीं चल पाता/ती तब मैं उदास महसूस करता/ती हूँ"
- आपको जो सहायता चाहिए उसके बारे में साफ और सीधे तरीके से कहें
- ऐसा अनुमान न लगाएं कि दूसरे लोग जानते हैं कि आप कैसा महसूस करते या सोचते हैं। लोग आपके दिमाग को नहीं पढ़ सकते हैं। उन्हें बताएं कि आप कैसा महसूस करते हैं और आपको क्या चाहिए। आप कैसा महसूस करते हैं, उन्हें बताने से आपको वह सहायता मिलेगी जिसे आप चाहते हैं।

आपको जिस तरह के सहयोग की जरूरत है, अपने परिवार को बताएं कि आप कैसा महसूस करते हैं।

दिल की बीमारी कामुक संबंध पर कैसे असर डालती है

सभी सेहतमंद रिश्तों में सम्मान, साझेदारी और भरोसा जरूरी होता है। किसी रुमानी रिश्ते में, करीबी मित्रता और कामुकता भी जरूरी होते हैं। एक सेहतमंद रिश्ते के लिए यह जानें कि आपके कामुक संबंध पर दिल की बीमारी कैसे असर डाल सकती है।

कामुक संबंध किसी दूसरे व्यक्ति के साथ शारीरिक लगाव (किसी के प्रति अपने प्यार को जताने के लिए शरीर का इस्तेमाल) होता है। करीबी पल सेहतमंद रिश्तों के लिए जरूरी है। दिल की बीमारी आपके करीबी पलों पर असर डाल सकती है।

दिल की बीमारी और महिलाओं की कामुकता

दिल की बीमारी किसी महिला की कामुकता को कैसे असर करती है?

दिल की बीमारी की कुछ दवाओं से यौन अक्षमता आ सकती है। योनि में सूखापन यौन अक्षमता का एक आम लक्षण है। योनि में सूखेपन का मतलब है आप अपनी योनि कुदरती चिकनाई बनाने में सफल नहीं होती है। योनि में सूखेपन से संभोग(सेक्स) के दौरान असहजता और दर्द हो सकता है। योनि में सूखेपन से कामोन्माद (ऑर्गैज़्म) में भी दिक्कत हो सकती है और इससे संभोग(सेक्स) में आपकी रुचि कम हो सकती है।

दिल की बीमारी की कुछ दवाएं आपकी योनि तक खून के बहाव पर असर डालती है। आपकी योनि तक खून के कम बहाव का मतलब है वह क्षेत्र कम संवेदनशील होगा। इसका मतलब है ऑर्गैज़्म आने में अधिक समय लग सकता है।

आप अकेले नहीं हैं। दिल की बीमारी वाली कई महिलाओं की योनि में सूखापन और ऑर्गैज़्म आने में भी दिक्कत होती है। अगर आप चिंतित हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें।

यदि आपकी योनि में सूखापन या कामोन्माद (ऑर्गैज़्म) आने में दिक्कत हो रही है तो भी अपने साथी संग शारीरिक करीबी लाने के कई और तरीके हैं।

संभोग(सेक्स) से पहले आप यह सब कर सकती हैं:

- अपनी दवाईयों की जांच करें। दिल की कुछ दवाईयां आपकी योनि में खून के बहाव को कम कर सकते हैं। आप जो दवा ले रही हैं, उनके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें
- अपने शराब की मात्रा को सीमित रखें। बहुत अधिक शराब पीने से निर्जलीकरण (आपके शरीर में पानी की कमी) हो सकता है। निर्जलीकरण से योनि में सूखापन हो सकता है
- उदासीनता (डिप्रेशन), चिंता और तनाव के कारण संभोग(सेक्स) के प्रति आपकी रुचि में बदलाव आ सकता है। उदासीनता (डिप्रेशन), चिंता और तनाव के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें
- यौन संबंधी किसी भी समस्या के बारे में अपने साथी से खुलकर बात करें। यदि खुलेपन और प्यार से चिंताओं पर चर्चा नहीं करते हैं तो सबसे प्रेमपूर्ण जोड़ों में भी यौन समस्याएं रिश्तों में तनाव की वजह बन सकती हैं

संभोग(सेक्स) के दौरान आप यह सब कर सकती हैं:

- संभोग(सेक्स) के दौरान चिकनाई(लुब्रिकेशन) का इस्तेमाल करें। इससे संभोग(सेक्स) अधिक आरामदायक होगा। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम तब भी चिकनाई(लुब्रिकेशन) का इस्तेमाल करने की सलाह दे सकती है जब आप संभोग(सेक्स) नहीं कर रही हों। चिकनाई(लुब्रिकेशन) इस्तेमाल करने से अक्सर आपको आराम महसूस होगा।
- यदि कामोन्माद (ऑर्गैज़म) आने में अधिक समय लगता है तो आप (और आपका साथी) शुरूआती (फोरप्ले) चुम्बन आदि कामुक क्रियाओं के लिए और अधिक समय दे सकते हैं। कामोन्माद (ऑर्गैज़म) आने के लिए दबाव को दूर करने से आपके (और आपके साथी) से और करीबी महसूस हो सकती है जिसमें तनाव कम और आनंद अधिक होता है।
- योनि के अलावा शरीर के दूसरे अंगों को समझें। शरीर के दूसरे भागों का इस्तेमाल करने से दूसरे तरीके से आप करीबी पलों का मजा ले सकती हैं।
- करीब होने के दूसरे तरीकों को आजमाएं। जैसे गले लगना, साथ-संग, चिपटकर लेटना, चुम्बन, मालिश करना, आँखों से आँखें मिलाना और एक-दूसरे के हाथों में हाथ थामना। शारीरिक करीबी के यह दूसरे तरीके आपको अपने साथी के और नजदीक आने के योग्य बनाते हैं।

दिल की बीमारी और पुरुषों की कामुकता

दिल की बीमारी किसी पुरुष की कामुकता पर कैसे असर डालता है?

दिल की बीमारी की कुछ दवाईयों से यौन कमजोरी आ सकती है। सबसे सामान्य तकलीफ स्तंभन या लिंग का खड़ा न होना (जिसे नपुंसकता के नाम से भी जाना जाता है) है। स्तंभन कमजोरी तब होती है जब आप संभोग(सेक्स) के लिए स्तंभन (लिंग खड़ा न हो) या काफी समय तक खड़ा नहीं रहे।

ज्यादातर पुरुषों में – चाहे दिल की बीमारी हो या न हो – हमेशा स्तंभन बनाए रखना मुश्किल होता है। स्तंभन में कठिनाई होने के कुछ कारणों में थकान, तनाव, उदासीनता(डिप्रेशन), अत्यधिक शराब पीना या टेस्टोस्टेरोन (एक पुरुष हार्मोन) की कमी शामिल है। यदि कभी-कभी आपको लिंग खड़ा करने में कठिनाई हो तो इसका हमेशा मतलब यह नहीं होता है कि आपमें स्तंभन की कमजोरी है।

स्तंभन कमजोरी तनाव देती है और इसे समझना कठिन है। स्तंभन कमजोरी से करीबी पलों और संभोग(सेक्स) में तकलीफ हो सकती हैं। अपने साथी के साथ करीबी बढ़ाने के कई तरीके हैं।

यहाँ कुछ बातें दी गई हैं जिन्हें आप आजमा सकते हैं:

- अपनी दवाईयों की जांच करें। दिल की बीमारी की कुछ दवाईयों (जैसे बेटा-ब्लॉकर्स) से स्तंभन कमजोरी हो सकती है। आप जो दवा ले रहे हैं, उनके बारे में अपने डॉक्टर से बात करें
- अपने डॉक्टर से उदासीनता(डिप्रेशन), चिंता और तनाव के बारे में बात करें। उदासीनता(डिप्रेशन), चिंता और तनाव से संभोग(सेक्स) के प्रति आपकी रुचि में कमी और स्तंभन मुश्किल हो सकता है। डिप्रेशन का ईलाज करने वाली दवा से संभोग(सेक्स) के प्रति आपकी रुचि में कमी आ सकती है
- अपनी शराब की मात्रा को सीमित रखें। अधिक शराब पीने से स्तंभन में कठिनाई होती है
- धूम्रपान बंद करें। धूम्रपान आपकी खून की नाली को सिकुड़ता है और इससे आपकी स्तंभन कमजोरी और बदतर हो सकती है

- करीब होने के दूसरे तरीकों को आजमाएं (जैसे गले लगना, साथ-संग, चिपटकर लेटना, चुम्बन, मालिश करना, आँखों से आँखें मिलाना और एक-दूसरे के हाथों में हाथ थामना)। करीब होने के इन दूसरे तरीकों से आप अपने साथी के साथ नजदीकी बना सकेंगे।
- स्तंभन कमजोरी वाले पुरुषों के लिए दवा दी जा सकती है। ये दवाईयां आपके शिश्न में खून के बहाव को बढ़ाते हैं। चेतावनी: यदि आप स्तंभन कमजोरी के लिए एक प्रकार की दवा ले रहे हैं और नाइट्रोग्लाईसीरिन (आपकी एंजाइना में मदद करने वाली एक दवा) ले रहे हैं तो आपके खून का चाप इतना कम हो सकता है कि आपकी मौत भी हो सकती है। कोई नई दवा आजमाने से पहले अपने डॉक्टर और फार्मासिस्ट से हमेशा बात करें और पक्का करें कि अपने साथ अपनी सभी दवा की सूची ले जाएं।
- यदि आप स्तंभन कमजोरी के लिए दवा ले रहे हैं तो नाइट्रोग्लाईसीरिन ('नाइट्रो') का इस्तेमाल नहीं करें

संभोग(सेक्स) को सुरक्षित तरीके के साथ फिर से कैसे शुरू करें

दिल का दौरा पड़ने के बाद कब संभोग(सेक्स) करना सुरक्षित होता है?

दिल में मामूली नुकसान वाले ज्यादातर लोग अस्पताल से घर जाने के 2 से 3 सप्ताह के भीतर फिर से संभोग(सेक्स) शुरू कर सकते हैं।

यदि आपको दिल का दौरा पड़ा था तो संभोग(सेक्स) के दौरान दूसरी बार दिल का दौरा पड़ने का जोखिम बहुत कम होता है। यदि आप दो मंजिल तक सीढ़ियां चढ़ पाते हैं या आसानी से तेज़ चल पाते हैं तो आपका दिल संभोग(सेक्स) के लिए सुरक्षित है।

संभोग(सेक्स) अब सुरक्षित है, इसकी पुष्टि करने के लिए अपने दिल के डाक्टर (कार्डियोलॉजिस्ट) से बात करें।

मेरे दिल को ठीक होने के दौरान कौन सी यौन गतिविधियां सुरक्षित हैं?

कुछ यौन गतिविधियां अन्य गतिविधियों के मुकाबले सुरक्षित होती हैं और ये गतिविधियां तब बेहतर हो सकती हैं जब आपका शरीर ठीक हो रहा हो।

यौन गतिविधियां जो अक्सर आपके दिल के लिए सुरक्षित होती हैं:

- सहलाना
- एक-दूसरे को स्पर्श करना
- मालिश
- गले लगना
- ऑखों में आँखें डालना

जब आपको कामोन्माद (ऑर्गैज़्म) आता है तब आपके दिल की गति और खून के चाप में बढोतरी होती है। ऊपर बताए गए यौन गतिविधियों के दौरान इस बात की संभावना है कि आपके दिल की गति और खून का चाप सुरक्षित स्तर पर बने रहेंगे। इन गतिविधियों के दौरान आप अपने दिल को सुरक्षित रखते हुए अपने साथी के संग आनंद तथा शारीरिक करीबी बनाए रख सकते हैं।

मेरे दिल को ठीक होने के दौरान वे कौन सी यौन गतिविधियां हैं जो दिल को बहुत सख्त काम करने पर मजबूर कर सकती हैं?

आपके दिल के लिए कठिनाई लाने वाली कुछ यौन गतिविधियों में शामिल हैं:

- संभोग (मेलजोल)
- यौन संभोग (लिंग प्रवेश)
- मुख मैथुन (मुख संभोग)

ऊपर सूचीबद्ध यौन गतिविधियों में मध्यम से जोरदार प्रयास (व्यायाम करने जैसा) शामिल हो सकता है। ये गतिविधियां आपके दिल की गति और खून का चाप के उन स्तरों तक बढ़ा सकती हैं जो दिल के दौरा से उभर रहे व्यक्ति के लिए सुरक्षित नहीं होती हैं।

जब आपके दिल का डाक्टर (कार्डिलॉजिस्ट) इस बात की पुष्टि कर दें कि संभोग(सेक्स) फिर से शुरु करने के लिए आप ठीक हैं तो:

- आपके मन में तब किसी प्रकार का डर या विचार हो तो उससे छुटकारा पाने की कोशिश करें। मौजूदा लमहे को जीयें। इससे आपको अपने साथी के साथ नजदीकी खुशी लेने में मदद मिलेगी।
- वह करें जो आपके लिए सुविधाजनक हो
- संयम रखें। करीबी पलों के अपने सामान्य स्तर तक जाने में कुछ समय लगता है। जिसे दिल से जुड़ी तकलीफ हुई हो, ऐसे किसी भी व्यक्ति के लिए चिंता, डर और उदासीनता (डिप्रेशन) तक का होना आम बात है। कई रोगियों को बेहतर होने के लिए कुछ महीने लग जाते हैं। यदि आप इस बात से जूझ रहे हैं तो आपको ऐसा भी लग सकता है कि करीबी पल और संभोग(सेक्स) के प्रति आपकी आम रुचि खत्म हो गई है।
- यौन गतिविधि के दौरान अपने शरीर का हरकत धीमा रखें और शरीर ऐसी स्थिति में नहीं रखें जिसमें आपको खुद के शरीर के वजन को सहारा देना पड़ा। अपनी कोशिश को कम रखने के लिए अपने साथी को ऊपर रखें। इससे संभोग(सेक्स) के दौरान एंजाइना के लक्षणों (छाती में दर्द) की रोकथाम में मदद मिलेगी। यदि आपको एंजाइना हो ही जाता है तो अपने डॉक्टर से बात करें।

अधिक जानकारी पाने की जगह

कार्डिएक कॉलेज
www.cardiaccollege.ca

काबू हाथ मे रखें

सेहतमंद दिल के लिए लक्ष्य तय करना

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

सेहतमंद दिल के लिए लक्ष्य तय करना

दिल की बीमारी वाले लोगों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए

निम्नलिखित बातें जानने के लिए इस पुस्तिका को पढ़ें:

- अपनी सेहत का प्रबंधन कैसे करें
- अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए कदम
- अपने कार्य योजना की समीक्षा कैसे करें
- चुनौतियों का सामना कैसे करें

विषय-सूची

अपनी सेहत का प्रबंधन करना 1
अपने जीवन में बदलाव लाने के कदम 5
1. अपने मकसद को परिभाषित करें 5
2. लक्ष्य तय करें 6
3. कार्य योजना बनाएं 11
अपने कार्य योजना की समीक्षा करें 15
चुनौतियों का सामना कैसे करें 17
अधिक जानकारी पाने की जगह 19

अपनी सेहत का प्रबंधन करना

स्व-प्रबंधक क्या होता है?

स्व-प्रबंधन खुद का अर्थ है आप अपनी सेहत में क्रियाशील भूमिका निभाते हैं।

स्व-प्रबंधन करने वाला दिल की बीमारियों और इसे काबू करने के बारे में सीखता है। कभी-कभी स्व-प्रबंधन करने वाला होने का मतलब है बदलाव लाना। स्व-प्रबंधन करने वाला बनें और अपने दिल की बीमारी को संभालने के लिए बदलाव के लिए वचनबद्ध रहें।

स्व-प्रबंधक का मतलब है आप:

- अपनी सेहत की तकलीफों के बारे में जानें
- अपनी सेहत के बारे में सही चुनाव करें
- अपने लक्षणों को पहचानें और उनका प्रबंधन करें
- जवाब खोजें और अपनी सेहत से जुड़ी तकलीफों को दूर करें

आपकी सेहत की देखभाल करने वाली टीम आपको स्व-प्रबंधन करने वाला बनने में मदद करेगी।

स्व-प्रबंधन से कैसे मेरी मदद हो सकती है?

स्व-प्रबंधन से आपके दिल की बीमारी के बेहतर तरीके से काबू करने में मदद मिलती है।

काबू करने का मतलब है कि आप निम्नलिखित का प्रबंधन करते हैं:

- ब्लड प्रेशर (खून का चाप)
- कोलेस्ट्रॉल
- डिप्रेशन (उदासीनता)
- तनाव
- फिटनेस
- धूम्रपान (या दूसरे के धूम्रपान के संपर्क में आना)
- खून में चीनी का स्तर (अगर आपको डायबिटीज या प्री-डायबिटीज है)

आपके खून का चाप(ब्लड प्रेशर), कोलेस्ट्रॉल, तनाव और ऊपर दिए गए अन्य कारणों का प्रबंधन करने में मदद के लिए

- अपने डॉक्टर द्वारा बताए गए नुस्खे से दवा लें
- सेहतमंद खाना खाएं
- व्यायाम (एक्सरसाइज़) करें और क्रियाशील रहें
- अपने तनाव, उदासीनता(डिप्रेशन) का ध्यान रखें
- धूम्रपान या दूसरों द्वारा छोड़े धुएं के संपर्क में आने से बचें
- अपने खून का चाप(ब्लड प्रेशर), कोलेस्ट्रॉल और शुगर के स्तर की निगरानी करें
- स्व-प्रबंधन आपको लंबे समय तक जीवित रहने और बेहतर महसूस करने में सहायता करेगा।

स्व-प्रबंधन से मैं क्या बदलाव कर सकता/ती हूं?

आप स्व-प्रबंधक बनने के लिए बदलाव कर सकते हैं। ये बदलाव आपके जीवन के कई क्षेत्रों पर असर डालेंगे।

बदलावों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- बताए गए नुस्खे से दवा लेना
- खानपान की आदतें
- व्यायाम (एक्सरसाइज़) की आदतें
- सोने की आदतें
- तनाव और भावनाओं का कैसे सामना करेंगे
- धूम्रपान छोड़ें और दूसरे द्वारा छोड़े धुएं के संपर्क में आने से बचें

ये बदलाव आपके परिवार, कामकाज और सामाजिक जीवन पर असर डाल सकते हैं।

स्व-प्रबंधक बनने में कौन मेरी मदद कर सकता/ती है?

स्व-प्रबंधन करने वाला बनने में कई लोग आपकी मदद कर सकते हैं। वे आपको बदलाव लाने में आपको सहारा दे सकते हैं।

मदद के लिए निम्नलिखित लोगों से बात करें:

- परिवारिक डॉक्टर
- दिल की बीमारी के विशेषज्ञ (कार्डियोलॉजिस्ट)
- दवा विक्रेता
- व्यायाम (एक्सरसाइज़) टीम
- सामाजिक कार्यकर्ता या मनोवैज्ञानिक
- परिवार और दोस्त
- दिल की बीमारी के साथ जीवन बसर कर रहे दूसरे लोग

अपने जीवन में बदलाव लाने के कदम

अपने जीवन में बदलाव के लिए स्व-प्रबंधक बनें।

बदलाव में सहायता के लिए 3 कदम हैं:

1. अपने मकसद को परिभाषित करें
2. लक्ष्य तय करें
3. कार्य योजना बनाएं

1. अपने मकसद को परिभाषित करें

बदलाव के लिए पहला कदम अपने मकसद को परिभाषित करना है। जो काम आप करना चाहते हैं, वही आपका मकसद है। अपने मकसद को परिभाषित करने में सहायता के लिए निम्नलिखित उदाहरणो को पढ़ें।

खुद को भविष्य मे रखकर देखें और खुद से 2 सवाल पूछें:

मैं भविष्य में कैसा महसूस करना चाहता/ती हूं?

उदाहरण के लिए:

- मैं अच्छा महसूस करूंगा/गी
- मैं सेहतमंद महसूस करूंगा/गी
- मैं ज्यादा ऊर्जावान होऊंगा/गी
- मैं खुश रहूंगा/गी
- मैं परिवार और दोस्तों से ज्यादा नजदीकी महसूस करूंगा/गी

मैं भविष्य में क्या अलग करना चाहता/ती हूं?

उदाहरण के लिए:

- मैं रोज वो सारे काम करूंगा/गी जो मुझे हर दिन करने चाहिए
- मैं अपने नाती-पोतों के साथ खेलने के लायक बन सकूंगा/गी
- मैं खेलकूद खेलने लायक बन सकूंगा/गी

- मैं स्वयंसेवक बनूंगा/गी
- मैं यात्रा करूंगा/गी

अपना मकसद वक्तव्य (लिखित या तस्वीर) ऐसी जगह लगाएं, जहां आप इसे हर दिन देख सकते हैं। इसे आपके घर या कार्यालय में लगाना अच्छा होगा। इसे हर दिन देखें ताकि आपको याद रहे कि आप किस लक्ष्य के लिए काम कर रहे हैं।

2. लक्ष्य तय करें

अपना मकसद बनाने के बाद, आपको बदलाव करने की जरूरत है। ये बदलाव आपको अपने मकसद तक पहुंचने में मदद करेंगे। लक्ष्य तय करें ताकि आपको बदलाव करने में मदद मिल सके। आप अपने मकसद तक पहुंचने के लिए कुछ लक्ष्य तय कर सकते हैं।

खुद से सवाल पूछें कि: अपने मकसद तक पहुंचने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

अपने मकसद तक पहुंचने के लिए आपको कुछ चीजें करने की जरूरत है।

उदाहरण के लिए:

- अच्छी नींद लें
- सेहतमंद खाना खाएं
- व्यायाम (एक्सरसाइज़) करें
- तनाव को संभालें
- डॉक्टर द्वारा बताए गए नुस्खे से दवा लें

अपने लक्ष्यों को हासिल करें ताकि आप अपने मकसद तक पहुंच सकें। उदाहरण के लिए, जब आप सेहतमंद खाना खाते हैं और व्यायाम (एक्सरसाइज़) करते हैं तो आपमें अधिक ऊर्जा होगी।

जब आप अपने लक्ष्यों को लिखते है तो आपको महसूस हो सकता है कि इन बदलावों पर अमल करना नामुमकिन है। ऐसा महसूस करना सामान्य बात है। एक लक्ष्य से शुरुआत करें। एक बार में बहुत ज्यादा बदलाव नहीं करें। अगर आपको लगता है कि ये बदलाव कठिन हैं तो मदद के लिए अपनी स्वास्थ्य देखभाल करने वाली टीम से बात करें।

एक लक्ष्य चुन कर उस पर ध्यान दें। इस लक्ष्य को नीचे लिखें

एक लक्ष्य जिस पर मैं ध्यान दूंगा/गी:	**उदाहरण** नियमित रूप से व्यायाम करना

अपने लक्ष्य के बारे में निम्नलिखित सवालों का जवाब दें।

उन वजहों को लिखें कि आप क्यों इस लक्ष्य को पाना चाहते हैं। इस बारे में सोचें कि अगर आप इस लक्ष्य को पाते हैं तो आपका जीवन कैसे बदल जाएगा।

आप अपने लक्ष्य पर क्यों पहुंचना चाहते हैं इस बारे में लिखें:	आप **नियमित व्यायाम** क्यों करना चाहते हैं इसका उदाहरण: • मैं शारीरिक और मानसिक रूप से अच्छा महसूस करूंगा/गी • मुझे अच्छी नींद आएगी • मैं ज्यादा ऊर्जावान महसूस करूंगा/गी

यह लक्ष्य अभी कितना जरूरी है? नीचे दिए गए पैमाने पर एक संख्या को घेरें।

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

अत्यंत महत्त्वपूर्ण नहीं अत्यंत महत्त्वपूर्ण

यह विश्वास करना बहुत जरूरी है कि आप अपने लक्ष्य को महत्त्वपूर्ण मानें। सफलता के लिए आपकी रेटिंग 7 या उससे अधिक होनी चाहिए। अगर लक्ष्य महत्त्वपूर्ण है तो इसे हासिल करने के लिए आपको कड़ी मेहनत करनी होगी। अगर आप 6 या इससे कम पर घेरा लगाते हैं तो अभी यह लक्ष्य महत्त्वपूर्ण नहीं है। नए लक्ष्य का चुनाव करें।

अगर आप 7 या उससे अधिक को घेरा लगाते हैं तो निम्नलिखित सवालों का जवाब दें।

आप इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए कितने आत्म विश्वासी हैं? नीचे दिए गए पैमाने पर एक संख्या को घेरें।

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ज्यादा आत्म विश्वासी नहीं बहुत आत्म विश्वासी

यह महत्त्वपूर्ण है कि आपको भरोसा होना चाहिए कि आप ऐसा कर सकते हैं। सफलता के लिए आपकी रेटिंग 7 या अधिक होनी चाहिए। अगर आप आत्म विश्वासी हैं, तो आप अपने लक्ष्य को हासिल करने की अधिक संभावना हो जाती है। यदि आप 6 या उससे कम को घेरा लगाते हैं, तो आपको इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए अधिक आत्मविश्वास की जरूरत है। अधिक आत्मविश्वास के लिए अपने लक्ष्य में बदलाव करने की कोशिश करें। यदि आप अपने लक्ष्य में बदलाव नहीं कर सकते, तो एक नया लक्ष्य चुनें।

अगर आप 7 या उससे अधिक पर घेरा लगाते हैं तो अगले सवाल का जवाब दीजिए।

आप इस लक्ष्य पर काम करने के लिए कितने तैयार हैं? नीचे दिए गए पैमाने पर संख्या को घेरें।

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

मैं तैयार नहीं हूं   मैं लगभग तैयार हूं   मैं पूरी तरह तैयार हूं

यह महत्त्वपूर्ण है कि आप यकीन करें कि आप तैयार हैं। सफल होने के लिए आपकी रेटिंग 7 या अधिक होनी चाहिए। यदि आप 6 या उससे कम पर घेरा लगाते हैं , तो आप इस लक्ष्य पर काम करने के लिए तैयार नहीं हैं। एक नया लक्ष्य चुनें।

लक्ष्य को प्राप्त करने की संभावना अधिक हैं, यदि आप:

✔ 1. यह विश्वास रखें कि आपका लक्ष्य महत्त्वपूर्ण है,
✔ 2. आत्म विश्वास रखें कि आप इसे पूरा कर सकते हैं और
✔ 3. लक्ष्य पर काम करने के लिए खुद को तैयार महसूस करें

अपने लक्ष्य को विस्तृत बनाना

अपने लक्ष्य को लिखें। अगला कदम यह पक्का करना है कि आपका लक्ष्य विस्तृत है।

अपने आप से 4 सवाल पूछें:

1. मैं कैसे जानूंगा/गी कि मैंने अपना लक्ष्य हासिल कर लिया है?	**उदाहरण लक्ष्य: व्यायाम** मैं अपने लक्ष्य के बारे में तब जानूंगा/गी जब मैं हर सप्ताह में 3 से 5 बार 30 मिनट तक पैदल चलता/ती हूं।
2. क्या मैं वह कर सकता/ती हूं जो मेरे लक्ष्य तक पहुंचने के लिए ज़रूरी है? क्या यह बहुत मुश्किल है?	**उदाहरण लक्ष्य: व्यायाम** मैं सप्ताह में 3 दिन 10 मिनट के व्यायाम से शुरू करूंगा/गी। इसके बाद मैं इससे आगे बढूंगा/गी। अगर मैं इसे धीरे-धीरे कर लेता/ती हूं तो मुझे लगता है कि मैं यह कर सकता/ती हूं।
3. क्या यह लक्ष्य मेरे मकसद तक पहुंचने में मेरी सहायता करने वाला है?	**उदाहरण लक्ष्य: व्यायाम** हां। अगर मैं व्यायाम करता/ती हूं तो इससे मेरी सेहत में सुधार होगा मैं ज्यादा ऊर्जावान बनूंगा/गी। मैं अपने नाती-पोतों के साथ खेल पाने में सक्षम हो पाऊंगा/गी।

4. मैं इस लक्ष्य को कब हासिल करना चाहता/ती हूं? क्या समय काफी है?	उदाहरण लक्ष्य: व्यायाम
	मैं इस लक्ष्य को 3 महीने में पूरा करना चाहता/ती हूं। यह समय 5 कारणों से काफी है: • यह मुझे समय देता है कि मैं अपनी स्वास्थ्य टीम से व्यायाम के बारे में बात कर सकूं • यह जानने के लिए काफी समय है कि मुझे किस तरह का व्यायाम करना चाहिए • मेरे पास दौड़ने के जूते खरीदने के लिए समय है • मेरे पास यह पता लगाने के लिए समय होगा कि व्यायाम के लिए कहाँ जा रहा/ही हूं। • मुझे व्यायाम करने की आदत बनाने के लिए भी काफी समय होगा।

3. कार्य योजना बनाएं

एक बार लक्ष्य तय हो जाने पर आपको कार्य योजना की जरूरत होगी। अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए हर हफ्ते एक कार्य योजना बनाएं। ये कार्य योजनाएं आपको अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए कदम उठाने में मदद करेंगी।

अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए आपको बदलाव लाने की जरूरत होगी। बदलाव लाते वक्त यह महसूस हो सकता है कि इसे करना नामुमकिन है। ऐसा महसूस करना आम बात है। अपने लक्ष्यों को हर हफ्ते छोटे-छोटे हिस्सों में बांटें। इससे बदलाव करना आसान हो जाएगा। साप्ताहिक कार्य योजनाएं आपको यह तय करने में मदद करती हैं कि आप हर हफ्ते क्या करेंगे। कार्य योजनाएं आपके लक्ष्य तक पहुंचने के लिए आपके कार्यों का वर्णन करती हैं।

अपनी कार्य योजना बनाने के लिए कदम

हर हफ्ते अपनी कार्य योजना तैयार करने के लिए नीचे दिए गए सवालों का जवाब दें:

1. मैं क्या करने जा रहा/ही हूं?
2. मैं इसे कब करने जा रहा/ही हूं?
3. मैं इसे कहां करने जा रहा/ही हूं?
4. मैं इसे कितना करने जा रहा/ही हूं?
5. मैं इसे कितनी बार करने जा रहा/ही हूं?

खाली स्थानों को भरें:

इस सप्ताह मैं ______________________ करूंगा/गी (उदाहरण: पैदल चलना)
(क्या)

______________________ (उदाहरण: रात के खाने के बाद)
(कब)

______________________ (उदाहरण: अपने पड़ोस में)
(कहां)

______________________ (उदाहरण: 15 मिनट)
(कितना)

______________________ (उदाहरण: इस सप्ताह 3 दिन)
(कितनी बार)

इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए आपको क्या करना जरूरी है?

यहां लिखें कि आपको क्या करना जरूरी है:	**ऊपर के उदाहरण का इस्तेमाल** मुझे इस सप्ताह 3 दिन पैदल चलने के लिए समय तय करना है।

इस सप्ताह की कार्य योजना को खत्म करने को लेकर आप कितने आत्म विश्वासी हैं? नीचे दिए गए पैमाने में एक संख्या को घेरें।

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ज्यादा आत्म विश्वासी नहीं										बहुत आत्म विश्वासी

इन नुक्तों की समीक्षा करें:

- यह यकीन करना जरूरी है कि आप अपने लक्ष्य को हासिल कर सकते हैं। सफलता के लिए आपकी रेटिंग 7 या उससे अधिक होनी चाहिए।
- अगर आपकी रेटिंग 6 या उससे कम है तो नए लक्ष्य चुनें। अपने आप को तैयार करने के लिए अपने लक्ष्य के बारे में और जान सकते हैं।
- अगर आपकी कार्य योजना बड़ी है तो छोटी कार्य योजना तैयार करें। “कितना” और “कितनी बार” जैसे आपकी कार्य योजना के हिस्से में बदलाव करें। इससे आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायता मिलेगी और आप शुरूआत के लिए तैयार महसूस करेंगे।

अपने कार्य योजना की समीक्षा करें

सप्ताह में एक बार अपनी कार्य योजना की समीक्षा करें। इस बारे में सोचें कि पिछले सप्ताह की कार्य योजना कैसी रही।

खुद से पूछें:

- पिछले सप्ताह की कार्य योजना में क्या कुछ अच्छा हुआ?
- पिछले सप्ताह की कार्य योजना में क्या कुछ अच्छा नहीं हुआ?

अगर आप कार्य योजना को पूरा कर लेते है तो यह बड़ी सफलता है। इस सप्ताह के लिए एक नई कार्य योजना बनाएं। हर सप्ताह आपको आपके लक्ष्य और मकसद की तरफ बढ़ाते जाएगा।

अगर आपने कार्य योजना पूरी नहीं की है तो चिंता न करें। आपके रास्ते में कुछ दिक्कतें आ गई हों। अच्छी आदतें बनाने में महीनों लग सकते हैं। यह सीखना जरूरी है कि कैसे इसे संभाला जाए। जब आप अपनी कार्य योजना को पूरा नहीं कर पाए है तो आपको निश्चित रूप से समस्या सुलझानी चाहिए। समस्या सुलझाने से आपको अपने जीवन की जिम्मेदारी में मदद मिलती है यह आपके लक्ष्य को हासिल करने में भी सहायता करेगा।

अगले सप्ताह अपनी कार्ययोजना की जांच करें ताकि पता चल सके कि यह कैसा रहा। आपको समस्याएं सुलझानी होंगी और अगली कार्य योजना बनानी होगी। अपनी कार्य योजना के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

आपका मकसद	
आपका लक्ष्य	
आपकी कार्य योजना	इस सप्ताह मैं करूंगा/गी: ________________________(क्या) ________________________(कब) ________________________(कहां) ________________________(कितना) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 बिल्कुल भी आत्म विश्वासी नहीं — पूरी तरह आत्मविश्वासी

चुनौतियों का सामना कैसे करें

समस्या को सुलझाना

यदि आपकी साप्ताहिक कार्य योजना ठीक नहीं रही तो चिंता की बात नहीं। जब आपकी कार्य योजना ठीक नहीं जाती तब समस्या को सुलझाने में सहायता मिलती है। समस्या को सुलझाना एक जरूरी कौशल है, जिसे सीखना जरूरी है।

जब कार्य योजना के अनुसार नहीं हो रहा हो तब निम्नलिखित कदम उठाएं:

1. समस्या का वर्णन करें
2. आपकी कार्य योजना पूरा करने में क्या आपके लिए रुकावट बनी?
3. विचार-मंथन करें और अपनी योजना को पूरा करने के लिए दूसरे तरीकों के बारे में सोचें।
4. एक विचार चुनकर कोशिश करें
5. अपनी अगली कार्य योजना तैयार करें
6. अगर पहले विचार से सफलता नहीं मिली तो नए विचार पर काम करें।

याद रखें

आप अकेले नहीं हैं। सहायता के लिए अपनी स्वास्थ्य टीम से बात करें। आपके परिजन या दोस्त आपकी सहायता कर सकते हैं। वे समस्या को सुलझाने और सही रास्ते पर बने रहने में सहायता कर सकते हैं।

अधिक जानकारी पाने की जगह

कार्डिएक कॉलेज
www.cardiaccollege.ca

आभार

यह गाइड पेशेंट एन्ड फैमिली एडुकेशन कमिटी (रोगी एवं परिवार शिक्षा समिति) और मरीजों, उनके परिवारों और कार्डियोवैस्कुलर प्रीवेंशन एन्ड रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम के स्वयंसेवियों की कड़े मेहनत से तैयार की गई है

ऑन ट्रैक टू कार्डियक रिकवरी द्वारा पैसे जुटाने के लिए सालाना दौड़ से प्राप्त दान सीधे इस प्रोजेक्ट को मिलता है

UHN Toronto Rehab Foundation

Patient & Family Education

University Health Network
Toronto Rehab

Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program
(कार्डियोवैस्कुलर प्रीवेंशन एन्ड रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम)
347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

फोन (416) 597-3422 ext. 5200
वेबसाइट www.cardiaccollege.ca

इस गाइड की किसी भी तस्वीर या सामग्री को यूनिवर्सिटी हेल्थ नेटवर्क टोरंटो रीहैब कार्डियोवैस्कुलर प्रीवेंशन एन्ड रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम की लिखित अनुमति के बगैर कॉपी करना या फिर से छापना मना है।