ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

विषय-सूची

पाठ 1 (a): 5 मिनट में मृत्यु या फिर 30 साल अधिक जीना - आप चुन सकते हैं!

हार्ट-अटैक आपका जीवन केवल 5 मिनट में छीन सकता हैं!

पाठ 1 (b): 5 मिनट में मृत्यु या फिर 30 साल अधिक जीना - आप चुन सकते हैं!

हार्ट-अटैक आपका जीवन केवल 5 मिनट में छीन सकता हैं!

पाठ 2: 30 से 50 साल की उम्र सबसे ज़्यादा अनदेखी की जाती हैं - मैं शर्त लगा सकता हूँ!!! और, हमारे पास दूसरा विकल्प है ही नहीं।

पाठ 3: कॉर्पोरेट वातावरण में हर कोई खुश है।

पाठ 4: सबसे बड़ा सवाल यह है कि हार्ट-अटैक के दौरान वास्तव में हमारे साथ होता क्या है।

पाठ 5: "हार्ट के एक हिस्से की ब्लड-सप्लाई का काट जाना" - इस बात का वास्तव में मतलब क्या है?

पाठ 6: सीने में दर्द (chest-pain) और हार्ट-अटैक हमें केवल तब होता है जब हार्ट की arteries या tubes का ब्लॉकेज 70% से ज़्यादा हो।

पाठ 7: हम जानना ही नहीं चाहते!!

पाठ 8: पुराने ज़माने की दवाइयां और इलाज

पाठ 9: 2019 में आज क्या बदलाव आये हैं?

पाठ 10: आज उपलब्ध संसाधनों का फायदा उठाने से हमें क्या चीज़ रोक रही है?

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 11: 2019 में हमारे पास हार्ट के स्वास्थ्य से जुड़े कौन से सबसे अच्छे विकल्प मौजूद हैं?

पाठ 12: क्यों 35 साल के पुरुष ही?

पाठ 13: इन टेस्ट्स के बारे में हलकी सी जानकारी

पाठ 14: अपने जीवन में 15 साल बढ़ाने का असली उद्देश्य क्या है?

पाठ 15: वें कौन से 3 टेस्ट्स हैं जो हमारी ज़िन्दगी में 30 साल बढ़ा सकते हैं और हमें अकस्मात् मृत्यु के खतरे से बचाते हैं?

पाठ 16: महिलाओं को ये टेस्ट्स कब करवाने चाहिए?

पाठ 17: अब मैं आपको विस्तार से ये तीनों टेस्ट्स समझाऊंगा।

पाठ 18: ये 3 टेस्ट्स इस प्रकार हैं-

पाठ 19: ECG या EKG

पाठ 20: 2-D Echocardiogram/हार्ट का अल्ट्रासाउंड

पाठ 21: CT Angiogram से सबसे मत्वपूर्ण जानकारी क्या प्राप्त होती है?

पाठ 22: निष्कर्ष यही है कि अगर ECG, 2-D Echocardiogram और CT Angiogram नार्मल हैं तो हमें अगले 5 सालों तक हार्ट-अटैक बिलकुल नहीं हो सकता।

पाठ 23: एक शोध आपके सामने पेश करना चाहूंगा जिसे मैंने सरल शब्दों में लिखने की कोशिश की है।

पाठ 24: आपका जीवन है - आपके हार्ट की सेहत का सवाल है - आप ही फैसला लीजिये!

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

प्रस्तावना

"पिछले दस सालों से मैंने गुड़गांव में कई मेडिकल परियोजनाएं की हैं, इसी सोच के साथ कि किस तरह से मैं भारतीय समुदाय के, खासकर पढ़े-लिखे मिडिल-क्लास समुदाय के स्वास्थय को बढ़ावा दे सकूँ। इन्ही परियोजनाओं के दौरान मुझे अक्सर अपने स्टाफ से एक के बाद एक कहानियां सुनने को मिलती रहती थी, जिनमें लोगों की हार्ट-अटैक (दिल का दौरा) से अचानक ही मृत्यु हो गयी।

मैं ये सब सुनकर बहुत हैरान हुआ हूँ। यू.स.ए. में अपनी तीस साल की मेडिकल-प्रैक्टिस के दौरान मैंने कभी ऐसा केस नहीं देखा जिसमें तथाकथित "अचानक_मृत्यु" (sudden-death) हुई हो। अगर कभी किसी की हार्ट-अटैक से मृत्यु हुई भी, तो वह हमेशा ही प्रत्याशित थी। यू.स.ए. में होने वाली हर मौत के डेथ-सर्टिफिकेट (मृत्यु-प्रमाणपत्र) पर किसी MD/डॉक्टर के हस्ताक्षर होने अनिवार्य हैं। अपनी प्रैक्टिस के दौरान मैंने एक महीने में 20 डेथ- सर्टिफिकेटों पर हस्ताक्षर किये हैं। लेकिन इनमें से ज्यादातर लोग 80 या 90 साल के आयुवर्ग के थे।

अपनी रिसर्च के दौरान मुझे यह स्पष्ट था कि इन सभी लोगों में एक चीज़ समान थी; रेड-फ्लैग संकेत (red-flag sign) जैसे कि- गतिहीन जीवनशैली (sedentary lifestyle), धूम्रपान, शराब का सेवन, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल इत्यादि या फिर कई सालों तक किसी डॉक्टर से परामर्श न लेना और ज़रूरी टेस्ट्स न करवाना। अगर हमें डायबिटीज़ या ब्लड-प्रेशर या फिर कोई और मेडिकल-परिस्थिति है, हमारे पास हमेशा उस स्थिति को जानने का पर्याप्त समय होता हैं और इन स्थितियों से अचानक-मृत्यु का खतरा बिल्कुल भी नहीं होता है।"

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 1 (a)

5 मिनट में मृत्यु या फिर 30 साल अधिक जीना - आप चुन सकते हैं!

हार्ट-अटैक आपका जीवन केवल 5 मिनट में छीन सकता हैं!

ज़रा सोचिये!

"जनवरी 2019 की ही बात है, जब मैं दिल्ली (भारत) पहुंचा। मैं यू.स.ए. में रहता हूँ (जो कि मेरे बच्चों की जन्म-भूमि है)। मैं दिल्ली अपने परिवार और अपनी माँ से मिलने आया था (जो अब 90 साल की हैं)।

मेरी प्यारी दिल्ली, जहाँ मैं पैदा हुआ और पला-बढ़ा!

यहाँ पहुंचा तो पता चला कि मेरे ममेरे भाई की बेटी की जल्दी ही शादी हो रही है।

यह खबर सुनते ही मैं अपने cousin से मिलने के लिए बहुत उत्साहित था और यहाँ परंपरा भी है विवाह आदि अवसरों पर सभी परिवार वालों का मिलना।

मेरे मामाजी का परिवार कुछ ही दिनों में होने वाले एक बड़े समारोह की तैयारी में व्यस्त था। तभी अचानक एक बुरी खबर आयी कि सगाई की रस्म से वापस लौटते ही, मेरे मामाजी के बेटे की अकस्मात् मृत्यु हो गयी; उनकी उम्र केवल 65 साल थी।

इस खबर ने मुझे हिलाकर रख दिया। सालों पुरानी यादें मेरी आँखों के सामने आ गयी थी।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

मुझे बहुत अफ़सोस होता हैं अगर किसी की मृत्यु 85 साल की आयु से पहले हो। आप लोग सोच रहे होंगे कि सोते हुए मृत्यु होने से वें शांति से गए, लेकिन अगर वें सही तरीके से अपना हार्ट-मैनेजमेंट करते तो, वें आसानी से 20 साल और जी सकते थे। वैसे उनका स्वास्थय अच्छा था। हाल ही में वें चीफ-इंजीनियर के पद से रिटायर हुए थे और एकदम चुस्त और एक्टिव जीवनशैली वाले व्यक्ति थे।

सच में हार्ट-अटैक के अलावा इस दुनिया में ऐसी कोई चीज़ नहीं है जो आपकी जान यूँ अचानक से ले ले।"

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

ज़रा सोचिये!

"यू.स.ए. में मेरा एक काफी करीबी मित्र है। एक दिन उसकी पत्नी अपने मिडिल-स्कूल में पढ़ने वाले बेटे को स्कूल भेजने के लिए जल्दी-जल्दी तैयार कर रही थी, क्योंकि वह लेट हो रहा था।

उस वक़्त मेरा मित्र बाथरूम में शावर ले रहा था। काफी देर से वो बाथरूम में ही था। इधर उनकी पत्नी परेशान होने लगी और पता लगाने लगी की आखिर उन्हे इतनी देर क्यों लग रही है। पत्नी ने बाथरूम का दरवाज़ा खोला और वह लगभग बेहोश हो गयी थी, क्योंकि उनके पति दुनिया छोड़कर जा चुके थे।

यह खबर शहर में हम सभी लोगों के लिए एक बहुत बड़ा झटका थी।"

ज़रा सोचिये!

"मेरे एक मित्र गुड़गांव में IBM में एक ऊंचे पद पर हैं। कुछ ही साल पहले जब मैं गुड़गांव आया हुआ था, तब उन्होंने मुझे बताया कि उनका एक सहकर्मी एक दिन ऑफिस के बाद घर ख़ुशी-ख़ुशी गया था और अगले दिन वह वापस आया ही नहीं क्योंकि उसकी अचानक मृत्यु हो गयी थी। फिर से एक बार, एक काम उम्र वाले व्यक्ति का यूँ अचानक जाना! "

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

ज़रा सोचिये!

"एक दिन मेरा भतीजा अपने पत्नी और बच्चों के साथ दिल्ली रेलवे स्टेशन पर मुंबई जाने वाली ट्रैन का इंतज़ार कर रहा था। वह छुट्टियां मनाने के लिए पुणे में रहने वाले अपने कॉलेज दिनों के सहपाठी रहे एक मित्र के घर जा रहा था। वह ट्रैन पर सवार होने ही वाला था कि उसे मुंबई से अपने उसी मित्र का एक कॉल आया कि वह अब मुंबई न आये और उसका मित्र खुद दिल्ली आने की तैयारी में हैं क्योंकि उनके साले-साहब की हार्ट-अटैक से अचानक मृत्यु हो गयी थी, जो की दिल्ली में रहते थे। मेरा मानना है कि उन मित्र के साले-साहब की उम्र 50 साल से भी काम रही होगी।"

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 1 (b)

5 मिनट में मृत्यु या फिर 30 साल अधिक जीना - आप चुन सकते हैं!

हार्ट-अटैक आपका जीवन केवल 5 मिनट में छीन सकता हैं!

हार्ट-अटैक एक ऐसी स्थिति है जिसमें बिना किसी लक्षणों के अचानक मृत्यु का खतरा रहता है!

यह सच है खासकर भारत के परिपेक्ष में, क्योंकि यहाँ MDs और अस्पतालों तक पहुँच पाना मुश्किल होता है और एम्बुलेंस का समय पर मिलना लगभग नामुमकिन हैं, जो कि यू.स.ए. से एकदम उलट स्तिथि है। यू.स.ए. में एम्बुलेंस तुरंत पहुंच जाती हैं और मेडिकल तकनीशियन (medical technicians) काफी अच्छी तरह से प्रशिक्षित (well-trained) होते हैं। वें ठीक समय पर इलाज शुरू कर देते हैं, जिससे व्यक्ति की जान बच जाती है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 2

30 से 50 साल की उम्र सबसे ज़्यादा अनदेखी की जाती हैं - मैं शर्त लगा सकता हूँ!!!

और, हमारे पास दूसरा विकल्प है ही नहीं।

30 से 50 साल की उम्र सबसे ज़्यादा अनदेखी की जाती है पर अगर आप गौर से देखें तो हमारे पास दूसरा विकल्प है ही नहीं।

लगभग 26 साल की उम्र तक हमारी शिक्षा पूरी होती है और आमतौर पर एक अच्छी नौकरी लगभग शादी से पहले मिलती है।

हममें से ज़्यादातर लोग 26 से 32 साल की उम्र तक शादी कर लेते हैं और शादी के बाद जब तक 2 बच्चें होते हैं, हम 35 से 37 साल के हो चुके होते हैं। (यह मैं लड़कों की उम्र के हिसाब से बता रहा हूँ।)

भारत की जीवनशैली काफी प्रतिस्पर्धापूर्ण (competitive) है। तो, हम सभी को बहुत मेहनत करनी होती है।

भारत में महंगाई भी बढ़ती जा रही है। इसी कारणवश सभी अत्यधिक दबाव में घंटों-घंटों तक काम करते रहते हैं और यहाँ तक कि सप्ताहांत (weekend) पर भी। विदेशी मल्टीनेशनल कंपनियां तो और भी अधिक भार डालने वाली हैं, खासकर हमारे युवा प्रोफेशनल्स के लिए।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

अगर हमारी नौकरी चली जाती है तो दूसरी नौकरी मिलना काफी मुश्किल होता है और माता-पिता के अलावा कोई दूसरा सहायता करने वाला नहीं होता है। ss

हम सभी लोग कम से कम सोमवार से शुक्रवार ऑफिस जाते हैं और लम्बे घंटों तक लगातार काम करते रहते हैं और कईं बार तो घर वापस आकर भी ऑफिस का काम करना पड़ता है और कईं बार सप्ताहांत में भी।

इसी प्रकार लम्बे समय तक लगातार काम करने की वजह से और परिवार की दूसरी जिम्मेदारियों की वजह से हमारे स्वास्थ्य को नुक्सान झेलना पड़ता है।

इसमें मैं डॉक्टरों को अलग कर रहा हूँ क्योंकि वें स्वास्थ्य की परेशानियों से अच्छी तरह से अवगत होते हैं। लेकिन, दुर्भाग्यवश कम उम्र वाले भारतीय डॉक्टर्स भी भाग-दौड़ वाली जीवनशैली का शिकार बनते हैं।

यह मत भूलिए कि जब हम 30 से 40 साल की उम्र में प्रवेश कर रहे होते हैं तो हमारे माता-पिता बूढ़े हो रहे होते हैं और परिवार का बेटा होने के नाते परिवार की सारी जिम्मेदारियां पारम्परिक रूप से बेटे के कंधो पर ही आती हैं।

तो, अपने माता-पिता, अपने परिवार, अपने बच्चों, नौकरी, खर्चों का दबाव, स्कूल का महंगा खर्च (नर्सरी कक्षा से हाई स्कूल तक, जब तक बच्चे 18 से ऊपर नहीं हो जाते, घर पर ही रहते हैं और उन्हें अपने माता-पिता के पूरे ध्यान की ज़रूरत होती है, जब तक कि वें कॉलेज में प्रवेश न ले लें)। इन अब परिस्थितियों के चलते जब तक हम कुछ जान पाते हैं, हम 50 से 55 आयुवर्ग में प्रवेश कर चुके होते हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 3

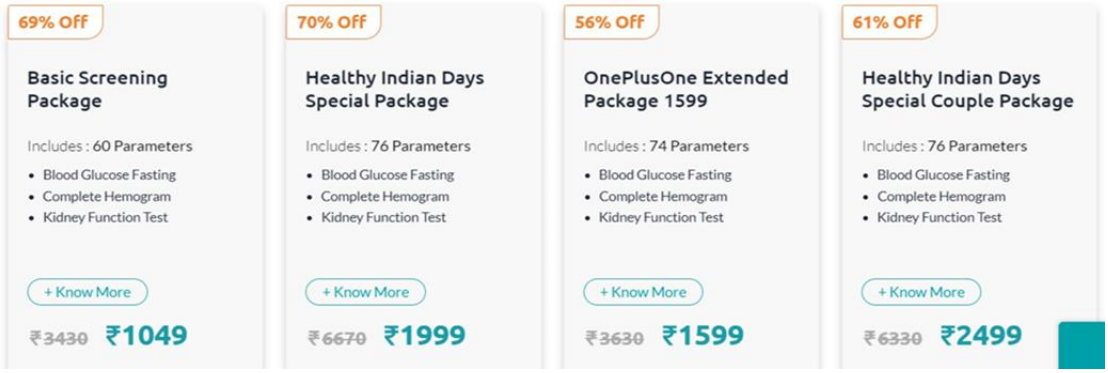
कॉर्पोरेट वातावरण में हर कोई खुश है।

मेरे पिछले 10 सालों के अनुभव के अनुसार मैंने यह पाया है कि कॉर्पोरेट वातावरण में काम करने वाला हर व्यक्ति खुश है, क्योंकि: -

वह साल में एक बार होने वाले मेडिकल टेस्ट करवाता है।

और, अगर इन टेस्टों के परिणाम नार्मल हों।

और, अगर वह खूब स्वस्थ महसूस करता है।
(जैसे कि लम्बे समय तक चलने वाले बुखार और दर्द का न होना।)

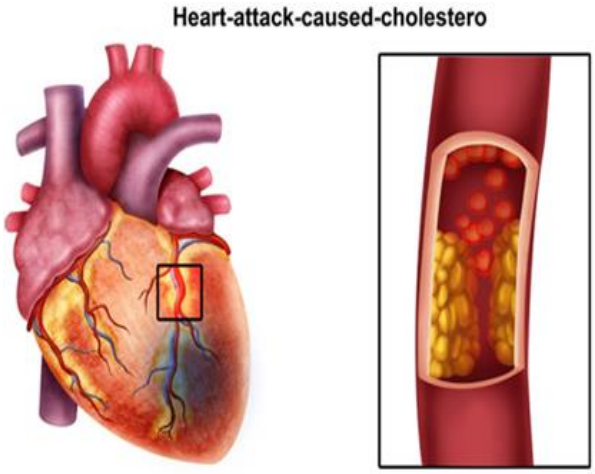


हाँ, यह कुछ हद तक सच हो सकता है पर यह आपको, आपके हार्ट के बारे में बिलकुल भी कोई जानकारी नहीं देता।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 4

सबसे बड़ा सवाल यह है कि हार्ट-अटैक के दौरान वास्तव में हमारे साथ होता क्या है।



चलिए, शुरुआत से समझने की कोशिश करते हैं: -

आमतौर पर हार्ट-अटैक का मतलब होता है कि हार्ट के किसी एक हिस्से से ब्लड-सप्लाई का अचानक से कट जाना। और, इसका सीधा असर हार्ट की electrical-conductivity पर पड़ता है।

तब इस स्थिति में अचनाक से हमारा हार्ट धड़कने के बजाय और एक सुचारु पंप के सामान लगातार पंप नहीं कर पता है।

ऐसी स्थिति को अगर हम समय रहते ठीक से मैनेज न कर पाएं तो बहुत जल्दी ही हार्ट की पम्पिंग और धड़कना उतना असरदार नहीं रह पता कि हमारे दिमाग तक ब्लड पंप कर पाए और 2 या 3 या 4 मिनटों के अंदर ही हम बेहोश हो जाते हैं।

अगर 5 मिनट तक हमारे दिमाग को ब्लड और ऑक्सीजन न मिले तो रिकवर करना (दुबारा स्वस्थ हालत में वापस आना) बहुत मुश्किल है, लगभग नामुमकिन है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

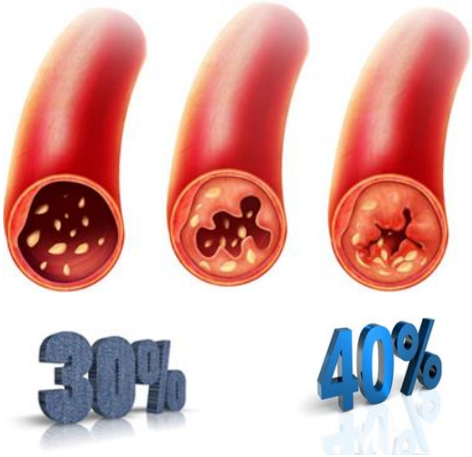
पाठ 5

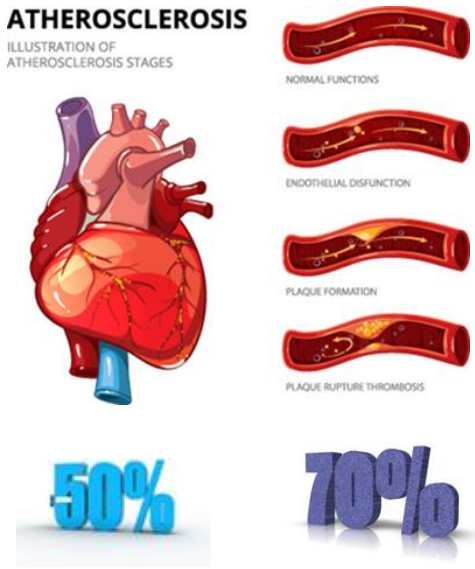
"हार्ट के एक हिस्से की ब्लड सप्लाई का काट जाना" - इस बात का वास्तव में मतलब क्या है?

क्या यह केवल कुछ ही सालों में हो सकता है, जिसका हमें पता तक न चले?

जवाब है- नहीं, बिलकुल भी नहीं!

लगभग 15 से 20 साल लगते हैं इस स्थिति तक पहुंचने में।





Heart arteries (हार्ट की धमनियां) या tubes का काम होता है ब्लड को हार्ट में सप्लाई करना जिससे कि ऑक्सीजन और खाना हार्ट तक पहुँच पाए। लगभग 15 से 20 साल लग जाते हैं उस परिस्थिति में पहुंचने में जहाँ heart arteries या tubes ब्लॉक होना यानि कि अवरोधित होना शुरू हो जाती हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

और इनमें से एक इतनी अवरोधित हो जाती हैं कि वह हार्ट को खाना और ऑक्सीजन पहुंचने में असमर्थ हो जाती है।

जैसे-जैसे ब्लॉकेज़ बढ़ता जाता है और कोलेस्ट्रॉल-प्लाक के कारण पूरी तरह से ब्लॉक हो जाता है या टूट जाता है और छोटी artery branch (छोटी धमनियों की शाखा) तक पहुंचकर उसे भी ब्लॉक कर देता है और हार्ट के एक छोटे भाग पर असर डालता है।

हार्ट में केवल 3 tubes होती हैं जो ब्लड सप्लाई का काम करती हैं।

यह ब्लॉकेज़ (अवरोध) जीवन में काफी पहले शुरू हो जाता है। जैसे-जैसे साल गुज़रते हैं और अन्य कारणों से भी arteries में ब्लॉकेज़ शुरू हो जाता है। (ब्लॉकेज़ के अनेक कारणों को हमने अलग से दूसरी पुस्तक में समझाया है।)

और, कुछ ही सालों में ये ब्लॉकेज़ 10% तक बढ़ जाता हैं।

आने वाले सालों में ब्लॉकेज़ की रफ़्तार बढ़कर 20% हो जाती है।

और फिर अगले 5 से 10 सालों में यह 40% से 50% हो जाती है।

उसके बाद 10 से 15 सालों के अंदर ही ब्लॉकेज़ 70% या उससे ज़्यादा हो चुका होता है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 6

सीने में दर्द (chest-pain) और हार्ट-अटैक हमें केवल तब होता है जब हार्ट की arteries या tubes का ब्लॉकेज 70% से ज़्यादा हो।

नीचे दिया गया कथन (statement) हार्वर्ड मेडिकल स्कूल (Harvard Medical School) द्वारा प्रकाशित है: -

Harvard Health Publishing
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life

"लेकिन, यह समझना ज़रूरी है कि एक "सामान्य" stress-test, प्लाक (plaque) का बाद में टूट जाना और artery को ब्लॉक कर देने की संभावना को खारिज नहीं कर सकता है। पूरी सम्भावना है हार्ट-अटैक आने की, ठीक उस व्यक्ति की कथा के सामान जो stress-test को तो बहुत अच्छे ढंग से पास कर गया था, लेकिन फिर अगले ही हफ्ते उसकी मृत्यु हो गयी।

स्ट्रेस टेस्ट केवल उन arteries को पकड़ पता है जो अत्यधिक संकुचित (narrow) हो गयी हैं; 70% या उससे ज़्यादा।

यही स्थिति लक्षणों को जन्म देती है। वास्तव मैं हार्ट-अटैक कम ब्लॉकेज़ की वजह से प्लाक के टूटने और क्लॉट (clot) बनने के कारण होता है।"

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

"You wouldn't be so tired if you didn't waste all of your energy whining about how tired you are."

70% ब्लॉकेज़ वाली arteries के साथ हमारा शरीर और हार्ट, रोज़मर्रा की ज़िन्दगी और तनाव के अनुरूप ढल जाता है।

और, हममें से ज़्यादातर लोग सीने के दर्द को नज़रअंदाज़ भी कर देते हैं।

एक तथ्य यह है कि हमें सीने में दर्द आमतौर पर तभी होता है जब हम अत्यधिक थके हुए होते हैं या stressed-out होते हैं या हम खुद को रोज़मर्रा के भार से ज़्यादा भार दे देते हैं।

अगर कभी हमें सीने में दर्द होता भी है तो, वह आराम करने आदि से गायब हो जाता है।

हम कईं बार एसिडिटी को भी इसका कारण मानते हैं या फिर इसे गंभीरता से लेने के बजाय, हम बेफिक्र हो जाते हैं या हमें इसकी चिंता होती भी है तो हम सीधा डॉक्टर के पास नहीं जाते हैं क्योंकि भारत में हमें डॉक्टरों पर भरोसा ही नहीं है।

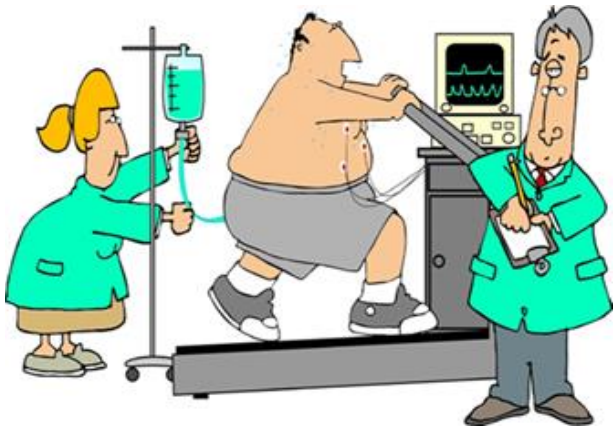
और, मैं यह पक्के तौर पर कह सकता हूँ कि हम सभी को इस बात की चिंता ज़्यादा होती है कि अगर डॉक्टर से मिले तो पता नहीं वह क्या खबर दे दे।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 7

हम जानना ही नहीं चाहते!!

जी हाँ, यह सच है, हम आने वाले हार्ट-अटैक के बारे में जानना चाहते ही नहीं हैं!!



ssशायद 30 से 50 साल पहले इस बारे में जानना ज़रूरी भी ना हो, क्योंकि तब भारत में ज़्यादा कुछ किया भी नहीं जा सकता था।

तब न ही इतने अस्पताल थे।

न ही प्रशिक्षित हार्ट-विशेषज्ञ और सर्जन्स थे।

सही मायने में तब टेक्नोलॉजी थी ही नहीं।

लेकिन आज के समय में, कुछ नहीं जानना वास्तव में हमें बड़ा नुक्सान पंहुचा सकता है। हमारी जान भी जा सकती है। जबकि हम ३० साल और अधिक जी सकते थे, अगर समय पर सही कदम उठाते तो। जो बातें हम जानते नहीं हैं, वही हमारी अकस्मात मृत्यु का कारण बन सकती हैं और हम अपने पीछे छोटे बच्चे, बेसहारा पत्नी और परिवार-जनों को सदमे की स्थिति में छोड़कर चलें जाते हैं।

लगभग हर परिवार में बड़े-बुज़ुर्ग आदमी अब नहीं दिखते हैं। वें अपनी पत्नियों से पहले ही चले जाते हैं। मैंने काफी 70 और 80 वर्ष की उम्र वाली महिलाएं देखी हैं जिनके पतियों की मृत्यु हो चुकी है। ऐसा कईं कारणों से होता है। लेकिन असामयिक (premature) हार्ट-अटैक और अकस्मात् मृत्यु सबसे प्रमुख कारण हैं

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 8

पुराने ज़माने की दवाइयां और इलाज

भारत की संस्कृति में हमेशा हमारे माता-पिता या बड़े-बुज़ुर्गों का ही वर्चस्व रहा है।

लेकिन उनका ज़माना बहुत अलग थे और उनके ज़माने में जब वें लोग बड़े हो रहे थे, तब कॉलरा, जॉन्डिस, टिटनेस, मलेरिया और बेशक हार्ट-अटैक आदि छाये रहते थे।

हमारे माता-पिता और बड़े-बुज़ुर्ग देसी इलाज़ में विश्वास रखते थे, जैसे कि- अदरक, निम्बू, हल्दी, नीम के पत्ते, दुआ-प्रार्थना और व्रत-उपवास आदि। ये नुस्खे अच्छे सहायक नुस्खे भर हैं और नहीं भी हैं। कारण इस प्रकार से हैं: -

हार्ट-अटैक और अन्य गंभीर बीमारियों के प्रबंधन के लिए पर्याप्त अस्पताल नहीं थे।

पर्याप्त अच्छे प्रशिक्षित डॉक्टरों का अभाव था।

न ही प्रशिक्षण था और न ही तकनीक।

महत्वपूर्ण दवाईओं का अभाव था।

उस समय हर परिवार का पूरा ध्यान अपने छोटे बच्चों पर केंद्रित रहता था क्योंकि तब ज़्यादातर परिवार अपने 9-12 बच्चों में से 2-3 खो चुके होते थे।

कार्डियोलॉजी एक विशेष शिक्षा की तरह विकसित नहीं हुई थी।

और, हार्ट की सर्जरी तो अपने प्रथम चरण (बालावस्था) में ही थी।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

यहाँ तक कि दिल्ली में (जो कि भारत का शक्ति केंद्र है) अल्ट्रासाउंड 1990 के दशक में आया था, जब अस्पतालों का निजीकरण (privatization) नहीं हुआ था। 1990 से पहले बेरोज़गारी दर लगभग 60% था और हर एक दिन की उत्तरजीविता (survival) ज्यादा महत्वपूर्ण था।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 9

2019 में आज क्या बदलाव आये हैं?

पिछले 30 से 40 सालों के मुकाबले में, आज 2019 में हर चीज़ 200% बदल गयी है।

जो सबसे महत्त्वपूर्ण बदलाव आये हैं वे इस प्रकार हैं: -

शहरों में हर २ किलोमीटर की दूरी पर प्राइवेट अस्पतालों का निर्माण हुआ है।

शहरों में अति-प्रशिक्षित डॉक्टरों का हर किलोमीटर में स्थापित होना।

समृद्धि में प्रभावशाली बढ़त, एक बड़ा बदलाव है।

और, परिवार छोटे होने लगे हैं जिस वजह से बाल्यकाल का मृत्युदर नाटकीय रूप से घट गया है।

"You don't make patients feel guilty about cancer.
You don't make patients feel guilty about Parkinson's.
You don't make patients feel guilty about Alzheimer's.
Why are you making me feel guilty about diabetes?"

निश्चित ही हम डायबिटीज़, ब्लड-प्रेशर आदि के बारे में चाहे जो भी बोलें, पर हम वास्तव में जी रहे हैं।

1950 के समय में जीवन-काल (life-expectancy) केवल 30 साल थी और अब 2019 में यह प्रभावशाली रूप से बढ़कर 65 साल से अधिक हो गयी है।

आज हमारे पास सर्वश्रेष्ठ तकनीक और सर्वश्रेष्ठ दवाईयां उपलब्ध हैं!

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 10

आज उपलब्ध संसाधनों का फायदा उठाने से हमें क्या चीज़ रोक रही है?

आज के समय में, जब हमारे पास हर तरह के संसाधन मौजूद तो कोई कारण ही नहीं होना चाहिए कि हमारे मिडिल-क्लास परिवार, जिन्होंने कॉलेज की शिक्षा अर्जित की हुई है, आसानी से 85 साल तक न जी पाएं।

तो ऐसी क्या चीज़ है जो हमें मौजूदा संसाधनों को इस्तेमाल करने से रोकती है?

वह है- हमारा डॉक्टर के पास न जाना।

सही में, हम डॉक्टर के पास जाने से कतराते हैं और डॉक्टरों पर पूरा भरोसा भी नहीं करते हैं।

इससे भी बड़ा कारण है, जबकि हम एक इस दो लाख खर्च करने से झिझकते नहीं हैं, परन्तु हमें यह तसल्ली नहीं होती कि क्या हमारा पैसा ठीक प्रकार से खर्च हुआ है और कहीं बार-बार तो यूँ ही पैस खर्च करना नहीं पड़ेगा। हम डरते हैं कि गलत रोग-निदान (diagnosis) से और मिडिल-क्लास परिवारों के पास सिमित संसाधन होते हैं, तो उन्हें पैसा सही तरीके से इस्तेमाल ने होने का डर सदा लगा रहता है।

और, अगर हम कभी दो या तीन अलग-अलग डॉक्टरों के पास जाते भी हैं तो, आज के समय में हर डॉक्टर अलग-अलग बात बताने की कोशिश करता है कि आखिर हमें हुआ क्या है।

इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि भारत में चिकित्सा-व्यवसाय में जांच और परख (check & balance) का अभाव है और इसी "चेक एंड बैलेंस" के अभाव में हम चिकित्सकों पर भरोसा नहीं कर पाते हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

सच कहूं तो यू.स.ए. में चिकित्सा-व्यवसाय मैं भारी "चेक एंड बैलेन्स" होता हैं और वह अच्छी तरह से परिभाषित (well-defined) भी है।

यू.स.ए. में कभी न कभी हमें ज्ञान के अभाव में या मेडिकल तथ्यों को तोड़-मरोड़कर पेश करने के मामलों में बहुत भारी रकम चुकानी पड़ती है। हमें कभी न कभी सवालों के घेरे से गुज़ारना पड़ता है, अगर यह पाया जाए कि सही मेडिकल ज्ञान के बावजूद भी हम इस नतीजे पर कैसे पहुंचे हैं।

ज़रा सोचिये!

"जब हम" चेक एंड बैलेंस" की बात करते हैं तो ज़रा यू.स.ए. के पूर्व राष्ट्रपति, बुश से जुड़े इस तथ्य के बारे में भी सोचें। राष्ट्रपति बुश जो कि दुनिया के सबसे शक्तिशाली व्यक्ति रहे हैं, कानून के हाथों से अपनी जुड़वाँ बेटियों को बचाने के लिए नियमों को नहीं मोड़ पाए।

साल 2001 में यह काफी ख़बरों में रहा था। एक बुधवार की रात को बुश की जुड़वाँ बेटियां ड्रिंक्स लेने बहार निकली थी। वें एक मशहूर मेक्सिकन रेस्टोरेंट "Chui" से बियर आर्डर करते हुए पकड़ी गयी थी। उस समय दोनों बेटियां- बारबरा, और जेन्ना, केवल 19 साल की थी और शराब का सेवन करने की उम्र 21 साल है।

कहानी में आगे ऐसा हुआ कि जैसे ही एक वेटर उनका आर्डर लेने आया तभी जेन्ना ने उसके सामने एक ड्राइविंग लाइसेंस रख दिया, जो वह अपनी किसी दोस्त से मांगकर लायी थी। सभी को यह समझना होगा कि राष्ट्रपति की बेटियां हमेशा एक सीक्रेट-सर्विस द्वारा संरक्षित (protected) रहती हैं। लेकिन, शायद उस रेस्टोरेंट के मैनेजर ने यह सब पता लगते ही पब्लिसिटी पाने के लिए पुलिस को फ़ोन कर दिया।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आप मानें या ने मानें, पुलिस जांच-पड़ताल (investiate) करने के लिए बाध्य है और टेक्सास के Alcoholic Beverage Commission द्वारा इसकी जांच की गई। बुश की दोनों बेटियों पर 51.25 डॉलर का जुर्माना लगा।

उन्हें 8 घंटों तक कम्युनिटी-सर्विस में रखने की सजा हुई और 6 घंटों तक अल्कोहल जागरूकता प्रक्रिया से गुज़ारना पड़ा।

जबकि कम्युनिटी-सर्विस पूरी तरह सड़कों की सफाई तथा कूड़ा उठाने के काम में लगी रही, तब भी दोनों बेटियां पूरे समय लगातार सीक्रेट-सर्विस द्वारा संरक्षित (protected) रहीं।

कुछ सालों बाद मेरी खुद की बेटी जब Berkley यूनिवर्सिटी पढ़ने गयी, तब मैंने उससे पूछा कि- क्या हर लड़की जाली (fake) आई. डी. कार्ड रखती है?

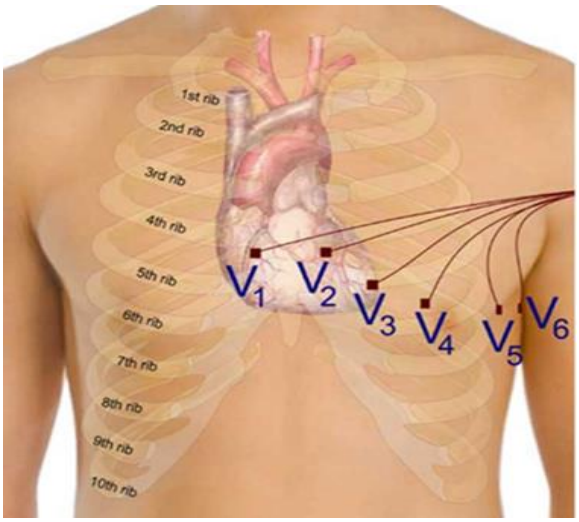
और, तभी उसने उत्तर दिया- बिलकुल डैड, हर लड़की जाली आई. डी. कार्ड रखती है जब तक कि वह 21 साल की न हो जाये।

अब मुझे राष्ट्रपति बुश से सही में सहानभूति हुई। हे भगवान्! आपका धन्यवाद है कि में देश का राष्ट्रपति नहीं हूँ।"

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 11

2019 में हमारे पास हार्ट के स्वास्थ्य से जुड़े कौन से सबसे अच्छे विकल्प मौजूद हैं?



चलिए, आज की परिस्थिति में वापस आते हैं और इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि आज के समय मैं हमारे पास हार्ट के स्वास्थ्य से जुड़े सबसे अच्छे विकल्प कौन से हैं।

पहला विकल्प तो निश्चित रूप से यही है कि हमें हार्ट-अटैक न हो।

दूसरा विकल्प है हम कम से कम बिना तैयारी के तो न हो हार्ट-अटैक की स्थिति में।

तीसरा विकल्प यह है कि अगर आप 35 साल या उससे अधिक आयु के हैं और शादीशुदा हैं और आपके बच्चे भी हैं, तो आप कृपया कम से कम 2 करोड़ रुपयों तक का जीवन-बीमा अवश्य करवा लें। कभी अचानक से आपका स्वर्गवास हो जाए तो कम से कम आपकी पत्नी और बच्चे तो बेसहारा न हों।

और, चौथा विकल्प यह है कि आप कृपया लगभग 12,500 रूपये सालाना में होने वाले 3 सिंपल से टेस्ट्स 35 की उम्र के होते ही ज़रूर करवाएं। (ये सभी टेस्ट्स non-invasive हैं यानि कि इनमें चीर-फाड़ या काटना या शरीर में angiogram के सामान वायर डालना आदि नहीं करना पड़ता है।

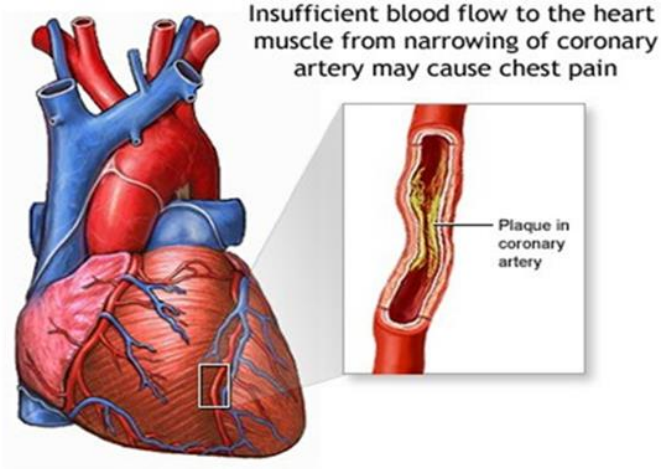
और फिर, हर पांच साल के अंतराल पर करवाते रहें।

अगर सभी टेस्ट्स नार्मल आते हैं तो यह आपको अगले 5 सालों तक हार्ट-अटैक से मुक्त जीवन की गारंटी देते हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 12

क्यों 35 साल के पुरुष ही?



मैं क्यों 35 साल की उम्र ही चुन रहा हूँ? आकड़ों की दृष्टि से मैं इस बात से सहमति करूँगा कि 35 की उम्र में हार्ट-अटैक आने का खतरा काफी काम होता है और अगर इसी उम्र से हम अपने हार्ट की स्क्रीनिंग शुरू कर दें तो यह सर्वोत्तम आधार रेखा होगी हमारे हार्ट के सभी कार्यों (functions) के लिए।

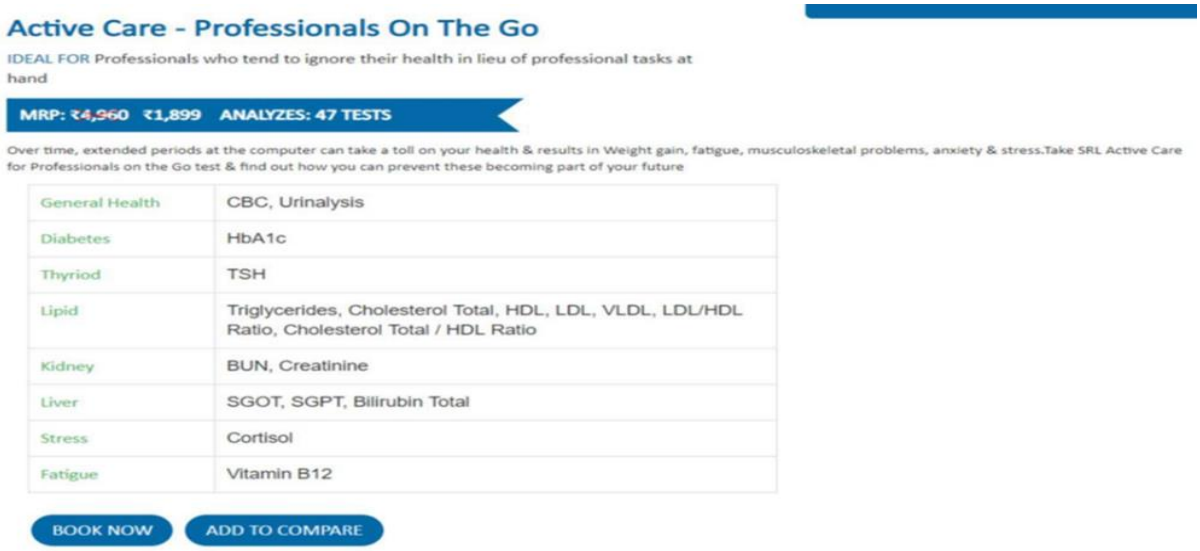
जब हम यें तीन मूल टेस्ट्स हर पांच साल के अंतराल पर करवाते हैं तो हम पिछले पांच सालों के परिणामों से तुलना कर सकते हैं और अगर इन परिणामों में ज़रा भी अंतर पाएं तो हमें इन पर ज्यादा ध्यान दे सकते हैं और ज़रूरत पड़ने पर दूसरे अन्य टेस्ट्स या फिर ज़रूरी कदम उठा सकते हैं, इन बदलावों को उलटने के लिए।

आज के समय में इन टेस्ट्स की कीमत केवल 12,500 रुपए सालाना हैं और हर 5 सालों में केवल एक ही बार ये टेस्ट्स करवाने हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 13

इन टेस्ट्स के बारे में हलकी सी जानकारी



Active Care - Professionals On The Go

IDEAL FOR Professionals who tend to ignore their health in lieu of professional tasks at hand

MRP: ~~₹4,960~~ ₹1,899 ANALYZES: 47 TESTS

Over time, extended periods at the computer can take a toll on your health & results in Weight gain, fatigue, musculoskeletal problems, anxiety & stress.Take SRL Active Care for Professionals on the Go test & find out how you can prevent these becoming part of your future

General Health	CBC, Urinalysis
Diabetes	HbA1c
Thyriod	TSH
Lipid	Triglycerides, Cholesterol Total, HDL, LDL, VLDL, LDL/HDL Ratio, Cholesterol Total / HDL Ratio
Kidney	BUN, Creatinine
Liver	SGOT, SGPT, Bilirubin Total
Stress	Cortisol
Fatigue	Vitamin B12

BOOK NOW ADD TO COMPARE

यें टेस्ट्स हैं: -

ECG या EKG

2-D Echocardiogram/हार्ट का अल्ट्रासाउंड

CT Angiogram

पहले दो टेस्ट्स तो बिलकुल सरल हैं और तीसरा टेस्ट भी non-invasive (चीर-फाड़ रहित) है, जिसमें व्यक्ति के शरीर में डाई/कलर मिला पानी प्रवेश करवाया जाता है जो ब्लड के साथ मिलकर हार्ट तक जाता है। तब CT Scan की मदद से हार्ट की arteries की रंगीन पानी भरने की तस्वीरें जल्दी-जल्दी ली जाती हैं।

फिर एक सॉफ्टवेयर के द्वारा 3-D तस्वीर तैयार की जाती है और अगर कोई ब्लॉकेज़ है तो उसे आसानी से देखा जा सकता है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

मैंने खुद 3-D Angiogram के दौरान 3-D वीडियो देखा है, जिसमें मेरी arteries में ब्लड भरता हुआ साफ़ दिख रहा था। मैं देख पाया कि वें ब्लड से एकदम और बिलकुल आसानी से भरती चली जा रही थी, जिसका मतलब है कि कोई ब्लॉकेज़ (अवरोध) नहीं पाया गया।

अगर इन 3 टेस्ट्स के परिणाम नार्मल आते हैं तो आपको, आपके हार्ट के बारे में कईं जानकारियां प्राप्त होती हैं और निश्चित रूप से अगले 5 सालों तक आपको हार्ट अटैक का कोई खतरा नहीं है।

सच में, इस बात की पक्की गारंटी है!! यह सचमुच एक चमत्कार ही है!!

जैसा कि मैंने पहले भी बताया था कि 15 से 20 साल लग जाते हैं ब्लॉकेज़ पैदा होने में और आगे 10 से 15 सालों में ब्लॉकेज़ 20% से 70% या 80% तक बढ़ सकती है। अगर आज आपकी arteries एकदम साफ़ हैं तो 5 सालों के बाद सम्भावना है कि आपको 20% ब्लॉकेज़ हो।

तब आपके पास समय है सही कदम उठाने का या फिर इस प्रक्रिया को धीमा या उलटने का।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 14

अपने जीवन में 15 साल बढ़ाने का असली उद्देश्य क्या है?

इसका असली उद्देश्य केवल लम्बी आयु जीना नहीं है बल्कि हमारा उद्देश्य है कि हम एक स्वस्थ जीवन जी पाएं और हमारी अकस्मात मृत्यु न हो।

आप बढ़ती उम्र के साथ ज़्यादा से ज़्यादा स्वस्थ रहें, गरिमापूर्ण रहें और शांतिपूर्वक रहें जब तक आप कम से कम 85 से 90 साल के न हो जाएं।

यह आज के ज़माने में उपलब्ध ज्ञान और टेक्नोलॉजी द्वारा आसानी से प्राप्त किया जा सकता है।

वास्तव में, हमें मदद की ज़रूरत जीवन के पहले साल और आखिरी साल में ही होनी चाहिए।

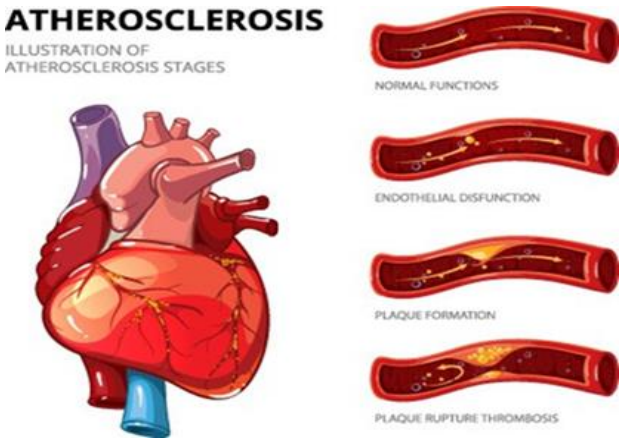
पहले साल में तो स्पष्ट रूप से हमारी माताओं द्वारा देखभाल की जाती है। (दूसरे साल में तो हम सभी इधर-उधर दौड़ने लगते हैं और हमारी माताओं को हमें पकड़ने में काफी मशक्कत भी करनी पड़ती है।)

और, जीवन के अंतिम वर्ष के लिए हम यह नहीं कह सकते कि हमने समय रहते पहले से ही इसकी योजना नहीं बनायीं अथवा व्यवस्था नहीं की!!!

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 15

वें कौन से 3 टेस्ट्स हैं जो हमारी ज़िन्दगी में 30 साल बढ़ा सकते हैं और हमें अकस्मात् मृत्यु के खतरे से बचाते हैं?



आज के समय में बाज़ार में इन तीन टेस्ट्स की कीमत केवल 12,500 रूपये सालाना हैं जो कि पूरी तरह से योग्य है अगर हम 30 साल ज़्यादा जीते हैं तो। हम जितना अधिक जियेंगे, अपने अर्जित ज्ञान के द्वारा आसानी से करोड़ों रूपये कमा सकते हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 16

महिलाओं को ये टेस्ट्स कब करवाने चाहिए?

महिलाओं के लिए मैं 40 साल की उम्र चुनूंगा इन टेस्ट्स को शुरू करवाने के लिए और वें फिर हर 5 साल के अंतराल में ये टेस्ट्स पुनः करवाती रहें। यह एक जाना-माना तथ्य है कि महिलाओं के हार्मोन्स उन्हें हार्ट-अटैक से बचाते हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 17

अब मैं आपको विस्तार से ये तीनों टेस्ट्स समझाऊंगा।

1-इन्हें क्यों करवाया जाता है?

2-इनसे हमें क्या जानकारी प्राप्त होती है?

3-ये टेस्ट्स इतने महत्वपूर्ण क्यों हैं?

4-मैं 35 साल की उम्र या उससे अधिक उम्र वाले हर भारतीय पुरुष के लिए क्यों ये टेस्ट्स हर 5 साल में एक बार करवाने पर ज़ोर देता हूँ?

फैसला आपका है - क्योंकि, यह आपका हार्ट है; यह आपकी ज़िन्दगी है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 18

ये 3 टेस्ट्स इस प्रकार से हैं-

1-ECG या EKG

2-D Echocardiogram/हार्ट का अल्ट्रासाउंड

3-CT Angiogram

Branch	Test	Cost (In INR)
Hitech City, Hyderabad	ECG	165/-
Secretariat, Hyderabad	ECG	150/-
MyCure Hospitals, Vizag	ECG	220/-
Karimnagar	ECG	150/-
Simhapuri Hospitals, Nellore	ECG	185/-
Nizamabad	ECG	200/-
Ashoka Medicover Hospitals, Nashik	ECG	200/-

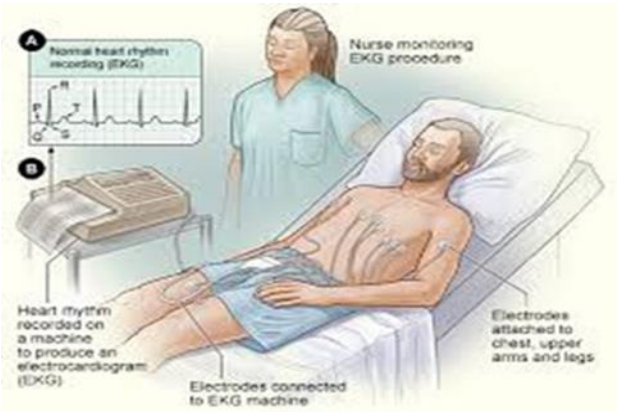
Note: The above mentioned cost is dated 16-Nov-2018, latest prices may vary please call on 040 49404940 to get the latest cost

MaxCure™ Hospitals

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 19

ECG या EKG



आधार-रेखा (bottom-line) यही है कि आखिर हम ECG के बारे में क्या जानना चाहते हैं या वो कौन-सी मुख्य बातें हैं जो हमें ECG के बारे में जाननी चाहिए।

यही बात Echocardiogram या हार्ट के अल्ट्रासाउंड और CT Angiogram पर भी लागू होती है।

ECG से जुड़ा सबसे प्रमुख तथ्य यह है कि यह हमारे फिंगर-प्रिंट्स के समान होता है। हर महीने यह एक-सा रहता है- चाहे हम इसे हर 6 महीने में करवायें या हर साल।

तो, अगर ज़रा-सा भी अंतर दिखे, हमें तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए और पूछने चाहिए कि आखिर यह बदलाव क्यों आया है।

दूसरी बात, ECG तुरंत हमें हार्ट-रेट और लयबद्धता (rhythm) की जानकारी देता है।

आमतौर पर हार्ट का सामान्य रेट 72 धड़कनें (beats) प्रति मिनट होना चाहिए और rhythm भी बिलकुल नियमित और सामान्य होनी चाहिए। ECG में दिखने वाली दो सबसे ऊँची रेखायें देखिये और एक स्केल (scale) द्वारा अगर आप उनके बीच की दूरी नापें, तो वह हमेशा बराबर आएगी।

हमारे हार्ट में एक मास्टर इलेक्ट्रिकल स्विच (Master Electrical Switch) होता हैं जिसे SA Node कहते हैं। जब भी हार्ट धड़कता है, तो यह परिवर्तित (depolarize) होता है और इलेक्ट्रिकल-सिग्नल (electrical signal) छोड़ता है। यें इलेक्ट्रिकल-सिग्नल बहुत लयबद्ध होते हैं। आपको यह समझना होगा कि हार्ट को कार्य करने और पंप करने के लिए, सिकुड़ना और रिलैक्स होना बड़े-ही समन्वित (coordinated) तरीके से होना चाहिए, एकदम लयबद्धता के साथ।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आप मानें या न मानें, ECG से हमें पहले कभी हुए हार्ट-अटैक के बारे में भी पता चलता है। निश्चित रूप से यह टेस्ट हमें बता सकता है कि हमें हार्ट-अटैक होने वाला है या नहीं। लेकिन हम यह नहीं कह रहे हैं कि आप ECG सीने में दर्द या "तथाकथित" हार्ट-अटैक में करवाएं।

कईं बार आप इस पर ध्यान नहीं देते हैं। आप ECG करवाते हैं और उसके बारे में भूल जाते हैं। और, पिछले 2 साल या 5 साल पहले करवाए टेस्ट्स हम ढून्ढ तक नहीं पाते हैं। लेकिन, आपको नवीनतम (latest) ECG और पुराने ECG में आये अंतर को समझना होगा।

यह एकमात्र सबसे महत्वपूर्ण मेडिकल फैक्टर (मेडिकल कारक) हैं, जो किसी भी तरह के शुरुआती बदलावों की तरफ हमारा ध्यान केंद्रित करता है। कुछ बदलाव हो सकते हैं, लेकिन यें काफी शुरूआती बदलाव हो सकते हैं और यें अभी भी सामान्य (नार्मल) की श्रेणी में ही आते हैं। तब भी, अगर कईं सालों तक आपका ECG एक समान रहा और अब उसमें कुछ बदलाव आया है, तो हमें सतर्क हो जाना चाहिए और यह पता लगाना चाहिए कि ऐसा क्यों हुआ है।

मान लीजिये, आपको पिछले 20 सालों से हाई ब्लड-प्रेशर (उच्च रक्तचाप) है और आपको इस बारे में पता नहीं है, क्योंकि आपको कभी कोई लक्षण दिखे ही नहीं। ऐसा अक्सर होता है। हाई ब्लड-प्रेशर इतनी धीमी गति से बढ़ता है कि हमें सालों तक कोई लक्षण नहीं होते। मैं ऐसे कईं लोगों को जानता हूँ जिन्हे पिछले 20 सालों से हाई ब्लड-प्रेशर है और तब भी वें बिलकुल स्वस्थ महसूस करते हैं। लेकिन यह बात बेकार है।

इसका मतलब यह कतई नहीं है कि अगर कोई लक्षण नज़र नहीं आ रहे तो हमारा शरीर हाई ब्लड-प्रेशर पर प्रतिक्रिया नहीं कर रहा। वास्तव में, वह करता है!

ECG केवल एक तरीका है यह जानने के लिए कि क्या हमें हाई ब्लड-प्रेशर 1 साल या 2 साल से है या फिर 15-20 सालों से है। ECG से यह साफ़ पता चल जाता है।

ECG में निश्चित रूप से बदलाव दिखते हैं जो इस बात की पुष्टि करते हैं कि व्यक्ति को लम्बे समय से हाई ब्लड-प्रेशर रहा है। ECG में आये इस तरह के बदलावों का सबसे प्रमुख कारण हाई ब्लड-प्रेशर ही होता है। मतलब कि आपको पक्का बहुत लम्बे समय से (पिछले 10 से 15 सालों से) हाई ब्लड-प्रेशर रहा है, तभी ऐसे बदलाव उत्पन्न हुए हैं। यह बहुत धीमी गति से होता है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आप समझिये कि वर्षों तक जब हाई ब्लड-प्रेशर बढ़ता रहता है और आप दवाई नहीं लेते हैं, तो ECG में R-Wave लम्बी और S-Wave गहरी दिखाई देती हैं, जिसे "इलेक्ट्रिकल एक्सिस ऑफ़ हार्ट" (electrical axis of heart) कहते हैं और इसे ECG द्वारा नांपा जाता है और यह भी बदलना शुरू हो जाती है।

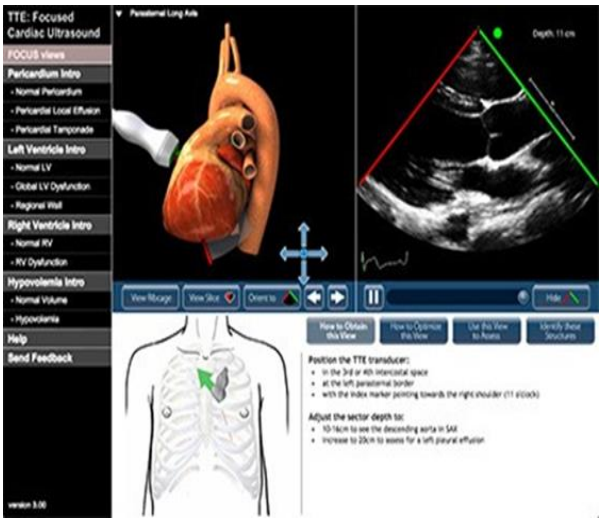
ECG हमें कईं और जानकारियां भी देता है, लेकिन ये बातें ही सबसे महत्वपूर्ण हैं जो हमें जाननी ही चाहिए। एक बार फिर दोहराना चाहूंगा कि सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम साल दर साल ECG में आये बदलावों की जानकारी अवश्य रखें।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 20

2-D Echocardiogram/हार्ट का अल्ट्रासाउंड

सबसे महत्वपूर्ण चीज़ क्या है जो आप इकोकार्डियोग्राम से जानना चाहेंगे?



एक चीज़ बिलकुल स्पष्ट है कि हम सभी अपना इजेक्शन-फ्रैक्शन (ejection-fraction) जानना चाहते हैं। इजेक्शन का अर्थ होता है- हम क्या बहार छोड़ते हैं या क्या त्यागते हैं।

जब हमारा हार्ट पंप करता है तो वह ब्लड को शरीर के अन्य भागों में तेज़ी से छोड़ता है (किक के समान) । यह पूरी तरह खाली नहीं होता है लेकिन 70% ब्लड छोड़ता है जो कि शरीर के अन्य भागों तक पहुंचता है।

इस स्थिति में ब्लड-प्रेशर 120mmHg तक पहुँच जाता है और उसके बाद जब हार्ट आराम की स्थिति में आता है अथवा रिलैक्स करता है, ब्लड-प्रेशर गिरकर 80mmHg तक पहुँच जाता है और फिर से हार्ट में भरना शुरू हो जाता है। इसी तरह यह प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है।

इजेक्शन-फ्रैक्शन हमारे लिए बहुत मत्वपूर्ण होता है। अगर हमारा इजेक्शन-फ्रैक्शन 30% है, तब हमें एक कमरे से दूसरे कमरे तक चलकर जाने में सांस फूलने लगती है और हमारी जीवन-अवधि भी बस कुछ ही सालों तक सिमट जाती है, जब तक कि हम कोई बड़ा हस्तक्षेप न करें, कोई बड़ा कदम न उठाएं। इस परिस्थिति में मरीज़ को वास्तव में हृदय-प्रतिरोपण (heart-transplant) की ज़रूरत पड़ जाती है।

हमें वाल्वस के कार्य को भी समझना चाहिए। हार्ट की 4 वाल्वस होती हैं जो यह सुनिश्चित करती हैं कि ब्लड हमेशा एक ही दिशा में बहे और उलटी दिशा में बिलकुल लीक न हो। यें वाल्वस बड़े आराम से खुलती और बंद होती हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

एक अल्ट्रासाउंड, खासकर रंगीन अल्ट्रासाउंड यह तुरंत बता देता है कि लीकेज (रिसाव) या फिर ब्लड में कोई उग्रता (टर्बुलेन्स) की स्थिति तो उत्पन्न नहीं हो गई है जो कि सामन्य, स्वस्थ हार्ट में नहीं होनी चाहिए।

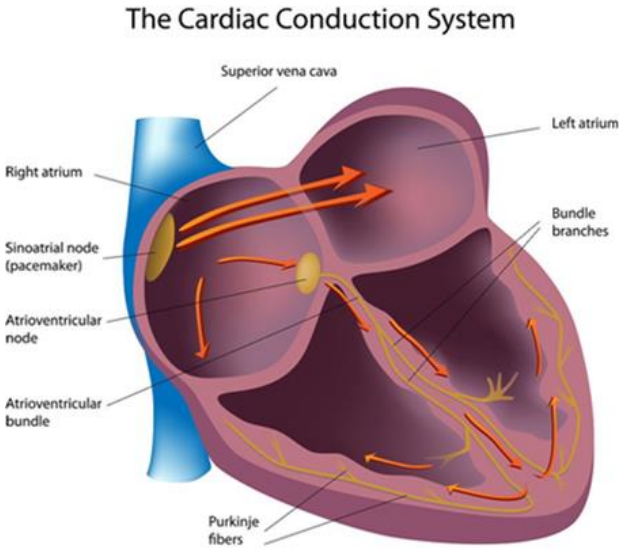
तीसरी महत्वपूर्ण बात जो हम पता लगाना चाहते है वह है हार्ट की मसल-वाल्स का मोटा हो जाना, जो कि बिलकुल नहीं होना चाहिए। जबकि हाथों और पैरों की या ऊपरी सिरे और नीचले सिरे की मांसपेशियों का मोटा और मज़बूत होना अच्छी बात है, लेकिन हार्ट के मामले में ऐसा बिलकुल नहीं होना चाहिए क्योंकि हार्ट की ब्लड-सप्लाई काफी सीमित होती है। और, किसी वक़्त अगर हमारी मांसपेशियां बढ़ती जा रही हैं (कसरत करने या वज़न आदि उठाने से) तो ब्लड-सप्लाई भी बढ़नी शुरू होती है। लेकिन हार्ट के मामले में यह सच नहीं है।

तो हमें ध्यान रखना चाहिए कि हार्ट की मांसपेशियों की मोटाई सामान्य हो और अगर हार्ट की मांसपेशियां सामान्य से ज़्यादा मोटी हैं तो इसका सबसे बड़ा कारण आमतौर पर हाई ब्लड प्रेशर होता है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 21

CT Angiogram से सबसे मत्वपूर्ण जानकारी क्या प्राप्त होती है?



ECG और अल्ट्रासाउंड के द्वारा हमारे पास पहले से ही काफी जानकारी होती है जो कि काफी सुकून-दायक भी हो सकती है। पर, हक़ीक़त यह है कि इन दोनों में से कोई भी टेस्ट हार्ट की ब्लड-सप्लाई के बारे में जानकारी नहीं देता है। यें टेस्ट्स बस हमें हार्ट की मैकेनिकल कार्य-प्रणाली (mechanical functioning) और इलेक्ट्रिकल-लयबद्धता (electrical rhythms) के बारे में बताते हैं।

हार्ट में केवल 3 tubes होती हैं, वास्तव मैं 2 मुख्य tubes ही होती हैं। एक दाईं तरफ की हार्ट आर्टरी जिसे 'Right Coronary Artery' कहते हैं और दूसरी बाईं हार्ट आर्टरी जिसे 'Left Coronary Artery' कहते हैं। Left Coronary Artery, 3 भागों में विभाजित होती है; तो परंपरागत रूप से हम बोलते हैं कि हार्ट की 3 arteries होती हैं जो हार्ट को ब्लड-सप्लाई करती हैं। और, अगर हार्ट के किसी हिस्से में ब्लड-सप्लाई कट जाये तो हार्ट-अटैक होता है।

जहां सिनेमा/फिल्मों आदि में कुछ भी दिखाया जाता है, परन्तु असल ज़िन्दगी में यें चीज़ें बहुत धीमी गति से होती हैं। कोलेस्ट्रॉल प्लाक के हार्ट की आर्टरी में जमने से ब्लॉकेज़ शुरू हो जाता है और धीरे-धीरे यें संकीर्ण (narrow) होने लगती हैं। और, जब ब्लॉकेज़ 70% से ज़्यादा हो जाता है, तब हमें सीने में दर्द होना शुरू हो जाता है।

किसी भी समय अगर हमारे हार्ट पर ज़ोर पड़े; मान लीजिये- हम रोज़ वाक करते हैं या रोज़ 2 मील दौड़ लगाते हैं, तो हमारा हार्ट इस स्थिति के अनुसार ढला हुआ होता है। लेकिन कल्पना कीजिये कि आप किसी दिन 5 मील दौड़ने का फैसला करते हैं और आपके हार्ट में 70% ब्लॉकेज़ है, तो आपको 2 मील से ज़्यादा दौड़ते ही अवश्य सीने में दर्द शुरू हो जाएगा, क्योंकि हार्ट

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

अतिरिक्त मेहनत की क्षतिपूर्ति नहीं कर पता और इसी कारणवश हार्ट की मांसपेशियों की बढ़ी हुई आवश्यकता को वह पूरा करने में असमर्थ होता है और तब हमें हार्ट-अटैक होता है।

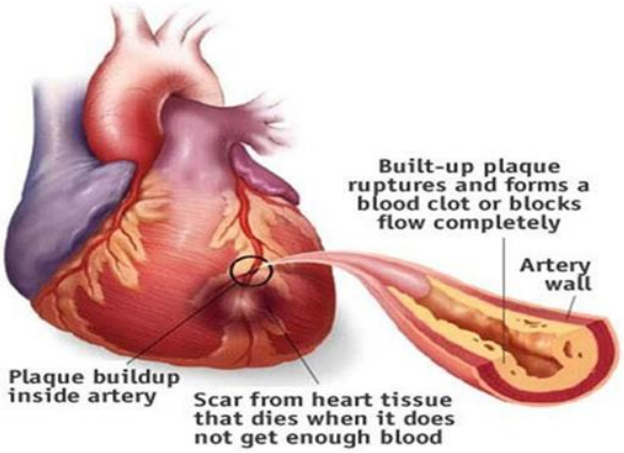
सबसे महत्वपूर्ण जानकारी जो हम प्राप्त करना चाहते हैं वह है ब्लॉकेज़ का प्रतिशत। ब्लॉकेज़ की प्रक्रिया बहुत धीमी है और यह कईं सालों में बढ़ता है। 20% से 30% बढ़ने में शायद 3 से 5 साल लगें, 30% से 50% बढ़ने में शायद अगले 3 से 5 साल लगें और फिर ब्लॉकेज़ प्रतिशत 70% लगभग अगले 10 से 15 साल में हो। हममें से ज़्यादातर लोगों का खान-पान काफी समान है और जीवन-शैली भी।

तो, हम स्पष्ट रूप से एक सीधी रेखा खींच सकते हैं कि साल दर साल हमारे शरीर में क्या हो रहा है। और, जब तक हम एक भारी बदलाव नहीं लाते अपने खान-पान, कसरत करने, दवाइयां लेने में या ह्रदय-रोग विशेषज्ञ (cardiologist) से परामर्श लेने में, तब तक हम ब्लॉकेज़ की प्रक्रिया को धीमा नहीं कर सकते और न ही उलट सकते हैं। और, सबसे ज़्यादा ज़रूरी दवाईयां जो हमें ऐसी परिस्थिति में लेनी चाहिए वें हैं- **कोलेस्ट्रॉल घटाने वाली दवाइयां।**

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 22

निष्कर्ष यही है कि अगर ECG, 2-D Echocardiogram और CT Angiogram नार्मल हैं तो हमें अगले 5 सालों तक हार्ट-अटैक बिलकुल नहीं हो सकता।



हम भगवान् में दृढ़ विश्वास रखते हैं और रखना भी चाहिए, परन्तु भगवान् ने ही हमें विज्ञान का ज्ञान दिया है और सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड फिजिक्स, केमिस्ट्री, बायोलॉजी और गणित के नियमों के आधारों पर ही चल रहा है।

अरबों वर्षों से धरती सूर्य के चारों तरफ लगातार घूम रही है, विज्ञान के सभी नियमों का पालन करते हुए और दुनिया के हर वैज्ञानिक के अनुसार ऐसा ही आगे अरबों वर्षों तक चलता रहेगा।

क्या कभी मनुष्य के लिए सामान्य शारीरिक तापमान बदला है?

नहीं, यह कभी नहीं बदला है; यह हमेशा से 98.6 डिग्री Fahrenheit ही है और हम सभी को यह पता भी है।

हमारा शरीर केमिस्ट्री, फिजिक्स और साइंस के तमाम नियमों का पालन करता है, शरीर के तापमान को नार्मल रखने के लिए।

अगर शरीर ज़्यादा गरम या ज़्यादा ठंडा हुआ तो हमारी मृत्यु हो जाती है। आप सभी ने टाइटैनिक फिल्म तो ज़रूर देखी होगी जिसमें ऐसा ही दिखाया गया था।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

Three-Year Outcomes and Cost Analysis in Patients Receiving 64-Slice Computed Tomographic Coronary Angiography for Chest Pain

sciencedirect.com Updated Feb 23rd, 2019

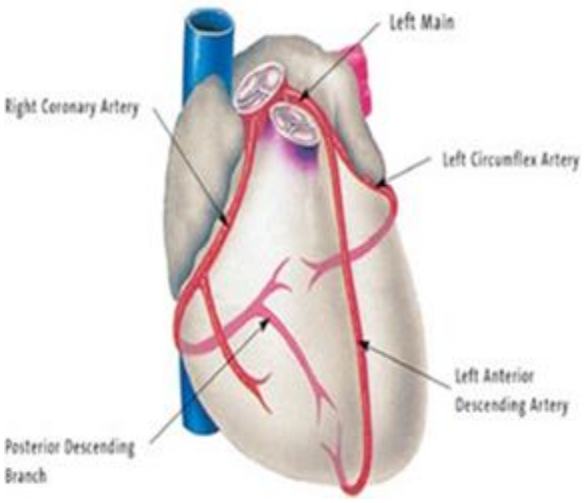
With follow-up of 36 months, 376 of those patients (100%) with minimal or no disease by CTCA were free of events or intervention. In conclusion, in a real-world, clinical setting, the negative predictive value of low-risk CTCA is very high and exceptionally helpful in predicting freedom from events for up to 3 years. By avoiding further invasive treatments, there is a significant potential cost savings in patients who are sent for noninvasive coronary angiography rather than invasive angiography.

एक बात, जो मैं ज़ोर देकर कहना चाहूंगा कि अगले 5 सालों तक आपको हार्ट-अटैक के कारण अकस्मात् मृत्यु (sudden-death) का खतरा नहीं होगा।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 23

एक शोध आपके सामने पेश करना चाहूंगा जिसे मैंने सरल शब्दों में लिखने की कोशिश की है।



इस शोध में, डॉक्टरों के एक समूह ने लगभग 400 मरीज़ों को 3 सालों तक जांचा और उनके CT Angiogram टेस्ट किये। यह पाया गया कि उन सभी की Coronary Artery पूरी तरह से खुली हुई थी।

इन तीन वर्षों के दौरान, इनमें से किसी को भी कभी हार्ट-अटैक नहीं हुआ और न ही (Cardiac Catherization) या स्टंट प्लेसमेंट (stent placement) जैसी इनवेसिव और जटिल प्रक्रियाओं को करने की ज़रूरत पड़ी।

हम एक मेडिकल टर्म इस्तेमाल करते हैं "**Negative Predictive Value**"; इसका मतलब यह है कि तीन वर्षों तक इन 400 मरीज़ों को डॉक्टरों द्वारा जांचा गया और देख-रेख की गयी और किसी को भी CT Angiogram में कोई हार्ट की बीमारी नहीं निकली। तो, हम यह निश्चित रूप से कह पाए कि इनमें से किसी को भी अगले 2 इस 3 सालों तक कोई हार्ट-अटैक नहीं होगा।

CT Angiogram एक बिना चीर-फाड़ वाली (non-invasive) प्रक्रिया है जिसका खर्च भारत में लगभग 10,000 रूपये है। यह टेस्ट दूसरे चीर-फाड़ वाले टेस्ट्स (invasive tests) और स्टेंटिंग (stenting) में होने वाले भरी खर्च से हमें बचाता है। (2 लाख या उससे ज़्यादा का खर्च आता है इमरजेंसी में, जिसके लिए डॉक्टर ने हमें निर्देश दिया हो या refer किया हो।)

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाठ 24

आपका जीवन है - आपके हार्ट की सेहत का सवाल है - आप ही फैसला लीजिये!

"You are a very, very sick man. Ask your family to pray for your insurance company."

अगर हम पढ़े-लिखे मध्यम-वर्गीय परिवार से हैं और हमारे पास पर्याप्त पैसा है, तो हम अपना स्वास्थ्य बचा सकते हैं।

एक MD/डॉक्टर होने के नाते मैं इन टेस्ट्स के महत्त्व के बारे मैं लिखूंगा और फैसला आपका है कि आप आगे बढ़कर ये टेस्ट्स करवाना चाहते हैं या नहीं।

यह आपका फैसला है, क्योंकि यह आपकी ज़िन्दगी है!

जबकि मैं ऐसा कतई नहीं कह रहा कि डॉक्टर से परामर्श लेना आवश्यक नहीं है, परन्तु वें दिन अब जा चुके हैं जब आप आँखें बंद करके अपने डॉक्टरों की बात मानते थे। अब आपको ही अपने हित सुरक्षित रखने हैं चाहे वें सामाजिक हों, वित्तीय हों या फिर मेडिकल।

सच्चाई यह है कि सभी डॉक्टर्स और ह्रदय रोग विशेषज्ञ 70% या उससे अधिक ब्लॉकेज़ के बाद होने वाली हार्ट की बीमारियों का प्रबंधन करने में प्रशिक्षित होते हैं क्योंकि तभी हमें सीने में दर्द शुरू होता है। शायद आप सभी इस बात से अवश्य अवगत होंगे कि डॉक्टर्स आपके हार्ट का स्ट्रेस-टेस्ट (stress-test) लेते हैं, जिसमें आपको एक ट्रेड-मिल (tread-mill) पर दौड़ाया जाता है और ECG लिया जाता है। लेकिन यह टेस्ट पॉजिटिव केवल तभी आता है जब हार्ट में ब्लॉकेज़ 70% से ज़्यादा हो।

70% ब्लॉकेज़ होने से पहले तो हार्ट खुद ही क्षतिपूर्ति करता है और इसी कारण हमें ECG में कोई बदलाव नहीं दिखता और स्ट्रेस-टेस्ट का परिणाम नार्मल आता है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

तो क्या आप तब तक इंतज़ार करना चाहेंगे जब तक कि ब्लॉकेज़ 70% न हो जाये।

आपका जीवन है - आपके हार्ट के स्वास्थ्य का सवाल है - आप ही फैसला लीजिये!