

World Menopause Day

18th October
2023

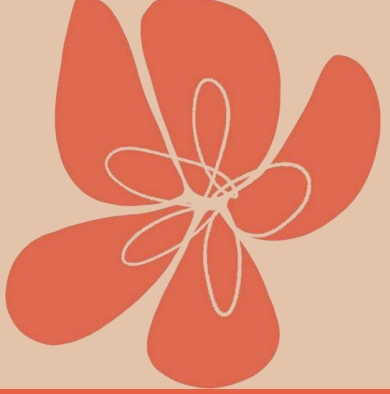
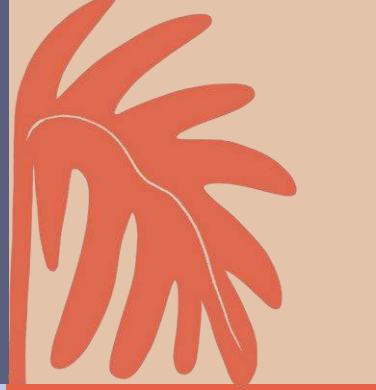
Adapted by

Indian Menopause Society



International Menopause Society
menopause
Info

Indian Menopause Society



हृदवाहिनी रोग

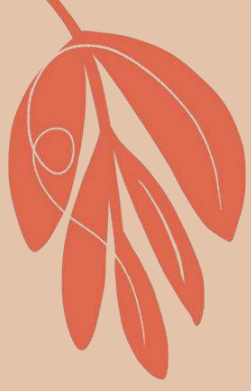
महिलाओं को क्या जानना चाहिए ?



स्तन कैंसर को अक्सर महिलाओं में मृत्यु और विकलांगता का प्राथमिक कारण माना जाता है। असल में यह हृदय रोग है। हृदय रोग के मामलों की संख्या बहुत अधिक है... और यह लगातार बढ़ रही है।

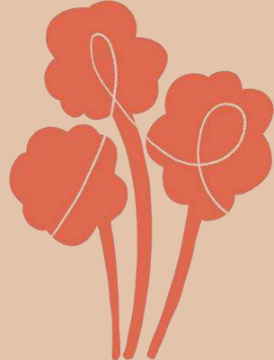
लेकिन हृदय रोग के कारणों और प्रभावों के बारे में अधिक समझकर, आप अपने जोखिम को कम करने के लिए कदम उठा सकते हैं।

यह वह है जो हर महिला को जानना आवश्यक है...



हृदयरोग क्या है?

'हृदयरोग' शब्द वास्तव में विकारों की एक विस्तृत श्रृंखला है। जिसमें दिल की धमनी का रोग भी शामिल है, जो आपके हृदय तक रक्त पहुंचाने वाली धमनियों में रुकावट या ऐंठन है। यह हृदय को ठीक से पोषित होने से रोकता है और आपको सीने में दर्द/भारीपन या सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण अनुभव हो सकते हैं। इसे हम एनजाइना कहते हैं। अगर इस पर ध्यान नहीं दिया गया तो यह दिल के दौरों का कारण बन सकता है।

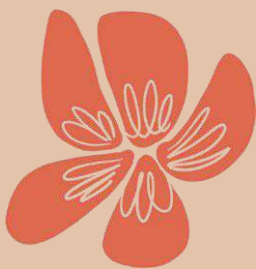


हृदयरोग के अन्य प्रकार भी हैं। कोंजेस्टिव हार्ट फेलियर/हृदयघात जिसकी बढ़ती महिलाओं में आम हो रही है। यह तब होता है, जब आपका दिल पर्याप्त रूप से रक्त पंप नहीं कर पाता है, इसलिए यह शरीर के अन्य तरल पदार्थों के साथ-साथ आपके फेफड़ों और पैरों में इकट्ठा होना शुरू हो जाता है। कोंजेस्टिव हार्ट फेलियर/हृदयघात अक्सर कोरोनरी रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, साथ ही अन्य असामान्य कारणों से होती है। यदि आपको कोंजेस्टिव हार्ट फेलियर/हृदयघात है, तो आपको थकान, सांस की तकलीफ (विशेष रूप से व्यायाम करते या घूमते समय) तथा पैरों और टांगों में सूजन का अनुभव हो सकता है।

क्षणिक इस्केमिक हमले (TIAs) और स्ट्रोक भी हृदय रोग के ही रूप हैं। ये अचानक होने वाली घटनाएँ हैं, जो कई प्रकार के लक्षण पैदा कर सकती हैं। जिसमें शामिल है। दृष्टि या वाणी में परिवर्तन; चेहरे, हाथ या पैर की कमजोरी; या भ्रम की भावनाएँ।

महिलाओं में क्यों बढ़ रही है कार्डियोवैस्कुलर बीमारी?

अधिक से अधिक महिलाएं - विशेषकर युवा महिलाएं - उच्च रक्तचाप, मोटापा या मधुमेह से पीड़ित हैं। जिससे हृदय रोग में वृद्धि हो रही है, और हम इसे युवा और वृद्ध महिलाओं में भी देख रहे हैं। यह प्रवृत्ति जारी रहने की उम्मीद है। विभिन्न जोखिम कारकों को समझकर, आप हृदय रोग होने की संभावना को कम करने के लिए कदम उठा सकते हैं। और, आप जितनी जल्दी कार्रवाई करेंगे, उतना बेहतर होगा।



प्रजनन कारकों और हृदयरोग के बीच संबंध :

पहेली का एक और महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिसके बारे में महिलाओं को जागरूक होने की आवश्यकता है। शोधकर्ताओं ने हाल ही में पता लगाया है कि एक महिला के जीवनभर के प्रजनन अनुभव (मासिक धर्म, गर्भावस्था, किसी भी स्तन कैंसर के उपचार और रजोनिवृत्ति सहित) बाद के जीवनकाल में उसके हृदयरोग विकसित होने की संभावना को प्रभावित कर सकते हैं। इसके बारे में जागरूकता आपके व्यक्तिगत जोखिम को निर्धारित करने में मदद कर सकती है।

मासिक धर्म का प्रभाव :

यदि किसी महिला को मासिक धर्म तब शुरू होता है जब वह बहुत छोटी होती है। या उसका मासिक धर्म चक्र अनुपस्थित या अनियमित होता है। (उदाहरण के लिए, यदि उसे पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम है।) तो इससे जीवन में बाद में हृदयरोग का खतरा बढ़ सकता है।

गर्भावस्था की जटिलताओं का प्रभाव :

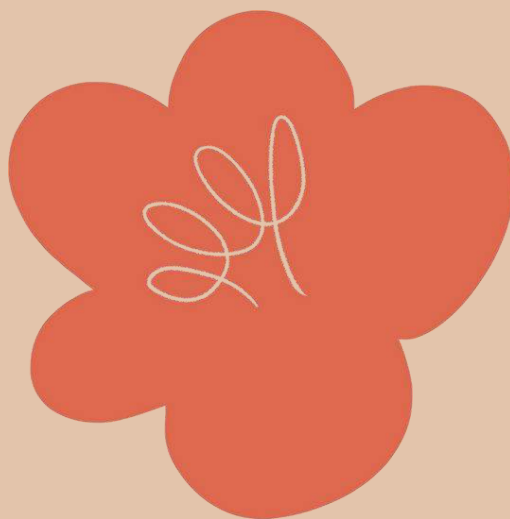
गर्भावस्था के दौरान या प्रसव के तुरंत बाद की जटिलताओं जैसे उच्च रक्तचाप, से हृदय रोग विकसित होने की संभावना बढ़ सकती है।

स्तन कैंसर के उपचार का प्रभाव :

एक ऐसी महिला जिसने स्तन कैंसर का इलाज कराया है और कुछ कीमोथेरेपी, विकिरण और एस्ट्रोजेन-कम करने वाली दवाओं के कारण उसके दिल को निरंतर नुकसान पहुंचा हो। उसमें दिल की विफलता और कोरोनरी धमनियों में रुकावट का खतरा बढ़ सकता है।

रजोनिवृत्ति का प्रभाव :

यदि रजोनिवृत्ति विशेष रूप से कम उम्र में (यानी 45 वर्ष से कम) या उस उम्र में होती है। जिसे समय से पहले माना जाता है। (यानी 40 वर्ष से कम), तो इससे हृदयरोग के संभावित विकास में तेजी आ सकती है। हालाँकि, रजोनिवृत्ति की औसत आयु 51 वर्ष में इस बीमारी के विकसित होने का खतरा बढ़ सकता है। अगर ऐसा न करने का कोई उपयुक्त कारण न हो तो हृदय रोग के जोखिमों को कम करने के लिए रजोनिवृत्ति हार्मोन थेरेपी के उपयोग की सिफारिश की जाती है। (विशेष रूप से समयपूर्व और शीघ्र रजोनिवृत्ति वाली महिलाओं के लिए)



हृदयरोग के खतरे को कम करना

अधिकांश हृदय संबंधी घटनाओं – हृदयघात, हृदय विफलता और स्ट्रोक को रोकने के लिए आप सकारात्मक कदम उठा सकते हैं। और, हालांकि कुछ अपवादों सहित, अधिकतर मामलों में यदि आप जोखिम कारकों को जल्दी पहचान सकें और सक्रिय कदम उठा सकें, तो आप हृदय रोग होने से बच सकते हैं।

यह अच्छे हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सकारात्मक जीवनशैली विकल्प चुनने के बारे में है। शीर्ष पांच महत्वपूर्ण जीवनशैली कारक हैं।

- धूम्रपान नहीं करना
- नियमित शारीरिक गतिविधि करना
- पौष्टिक भोजन
- स्वस्थ वजन बनाए रखना
- पर्याप्त नींद लेना

यदि आप इन्हें अपने दैनिक जीवन में शामिल करते हैं, तो संभावित लाभ बहुत अधिक हैं।

एक शोध अध्ययन से पता चला कि ऐसा करने से आप अपनी जीवन प्रत्याशा को 14 वर्ष तक बढ़ा सकते हैं। और इससे सिर्फ आपके हृदय संबंधी स्वास्थ्य में ही सुधार नहीं होगा अपितु रक्तचाप, रक्त शर्करा, और रक्त कोलेस्ट्रॉल सभी पर सकारात्मक प्रभाव दिखाई देगा - और, चूंकि इनमें से प्रत्येक कारक भविष्य में हृदय संबंधी समस्याएं विकसित होने की अधिक संभावना से भी जुड़ा है, इसलिए आपके हृदय स्वास्थ्य को लाभ होगा। कुछ मामलों में, आपको वांछित परिणाम प्राप्त करने में मदद के लिए दवा की आवश्यकता हो सकती है।

इस बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।



महिलाओं के लिए बेहतर हृदय स्वास्थ्य के लिए चरण-दर-चरण दृष्टिकोण

पहला कदम है। यह पहचानना कि हृदय संबंधी स्वास्थ्य महिलाओं के लिए सर्वोच्च प्राथमिकता है। अपने डॉक्टर से बात करें और उनसे हृदय रोग विकसित होने के आपके व्यक्तिगत जोखिम की गणना करने के लिए कहें। उन्हें अपने मासिक धर्म चक्र, गर्भावस्था और रजोनिवृत्ति के इतिहास के बारे में अवश्य बताएं ताकि वे एक सटीक तस्वीर बना सकें।

इसके बाद, अपने जोखिम को कम करने के लिए सक्रिय कदम उठाएँ। हम अनुशंसा करते हैं।

1. सकारात्मक जीवन शैली को विकल्प बनाना

सिगरेट छोड़ें

अपने शरीर को अधिक हिलाएं

मन लगाकर खाने का अभ्यास करें

स्वस्थ वजन बनाए रखें या प्राप्त करें

अच्छी नींद की आदत विकसित करें

2. मान्यताप्राप्त चिकित्सीय जोखिमों को पहचानें और उनका इलाज करें

अपने डॉक्टर के साथ मिलकर सुधार के लिए कदम उठाएँ।

रक्तचाप

खून में शक्कर

रक्त कोलेस्ट्रॉल

3. अपने डॉक्टर को अपने प्रजनन इतिहास के बारे में बताएं

उन्हें निम्नलिखित जानकारी दें ताकि उन्हें मदद मिले और वे पहचान सकें कि क्या आप हृदय रोग के विशेष रूप से उच्च जोखिम में हैं या नहीं।

अनियमित मासिक चक्र

गर्भावस्था संबंधी जटिलताएँ

स्तन कैंसर के उपचार

रजोनिवृत्ति की आयु

क्या आप जानते हैं...?

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार, हर साल महिलाओं में एक तिहाई से अधिक (35%) मौतें हृदय रोग के कारण होती हैं। यह स्तन कैंसर से होने वाली मौतों से 13 गुना अधिक है। आज सकारात्मक कदम उठाने से हृदय रोग विकसित होने का खतरा कम हो सकता है और आपका जीवन बेहतर हो सकता है।

"कार्डियोवैस्कुलर जोखिम जीवनभर के विकल्पों और अनुभवों का प्रतिनिधित्व करता है, लेकिन रजोनिवृत्ति एक समय में पीछे हटने, जायजा लेने और अपने शेष जीवन के लिए भविष्य के कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए हर संभव प्रयास करने का अवसर प्रदान करती है।"

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL