

# एट्रियल फिब्रिलेशन और स्ट्रोक को समझना



एट्रियल फिब्रिलेशन (एफिब या एएफ भी कहा जाता है) एक ऐसी बीमारी है जहां दिल की धड़कन अनियमित और अक्सर बहुत तेज होती है। एट्रियल फिब्रिलेशन के बारे में जानना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि, उपचार न होने पर, एएफ स्ट्रोक के लिए एक विशाल जोखिम कारक है।

स्ट्रोक या तो तब होता है जब एक रक्त के थक्के के कारण आपके मस्तिष्क के हिस्से को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है, या जब मस्तिष्क धमनी फट जाती है और रक्तस्राव का कारण बनती है। स्ट्रोक विश्व भर में मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण है, लेकिन कुछ मुख्य जोखिम कारणों को संबोधित करके अधिकांश स्ट्रोक को रोका जा सकता है।

यदि आपको एएफ है तो आपको स्ट्रोक होने की संभावना 5 गुना अधिक है। सही उपचार के साथ एएफ से संबंधित स्ट्रोक के जोखिम को कम किया जा सकता है।



## एएफ क्या है?

एएफ वाले लोगों में दिल के दो ऊपरी कक्ष (अटरिया) प्रभावी ढंग से नहीं धड़कते। परिणामस्वरूप, रक्त ठीक से बाहर नहीं निकलता है, यह एकत्र हो जाता है और थक्के बना सकता है जो फिर उस स्थान से अलग हो सकते हैं और शरीर के चारों ओर चक्कर लगा सकते हैं। यदि ये थक्के मस्तिष्क तक पहुँच जाते हैं और किसी रक्त वाहिका को अवरुद्ध करते हैं, तो यह एक स्ट्रोक की शुरुआत कर सकता है।

एएफ के कारण होने वाले स्ट्रोकों के घातक होने या गंभीर विकलांगता पैदा करने की अधिक संभावना होती है। एएफ संबंधित स्ट्रोक, हालांकि, अत्याधिक रोके जा सकने वाले हैं।

## एएफ के लक्षण क्या हैं?

बहुत से लोगों के लिए एएफ लक्षणहीन होता है और इसका पता केवल शारीरिक जांच से, या इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG) से चलता है। अन्य लोगों को निम्नलिखित लक्षणों में से एक या अधिक अनुभव हो सकते हैं:

- सामान्य थकान
- तेज और अनियमित दिल की धड़कन
- छाती में फड़फड़ाहट या “धमाका”
- चक्कर आना या आंखों के सामने अंधेरा होना
- सांस फूलना और घबराहट
- कमजोरी
- बेहोशी या भ्रम की स्थिति
- व्यायाम करते समय थकान

## एएफ का कारण क्या है?

एएफ का सही कारण अज्ञात है। यह अन्यथा स्वस्थ व्यक्तियों को प्रभावित कर सकता है, लेकिन यह उम्र के साथ अधिक सामान्य है और इसके उन लोगों को प्रभावित करने की अधिक संभावना है जिन्हें पहले से हृदय की समस्याएं या कुछ बीमारियां हैं:

- मधुमेह
- हाइपरथायराइडिज्म – अधिक सक्रिय थायरायड ग्रंथि
- फेफड़े की बीमारी – क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी), अस्थमा, निमोनिया, पल्मोनरी एमबोलिज्म और फेफड़ों का कैंसर

एएफ महिलाओं की तुलना में पुरुषों में थोड़ा अधिक होता है।

## एएफ की पहचान कैसे की जाती है?

आपकी नाड़ी की जाँच करने जैसा साधारण काम एएफ की पहचान करने में मदद कर सकता है। [अपनी खुद की नाड़ी की जांच कैसे करनी है का भौगोलिक चित्रण]। कुछ पहचानने योग्य उपकरण हृदय गति की निगरानी करते हैं और अनियमितताओं की पहचान करने में आपकी सहायता कर सकते हैं। एक स्व-जाँच या पहचानने योग्य उपकरण आपको एक अच्छा संकेत देगा कि क्या आपको एएफ हो सकता है और आपको इस बारे में अपने डाक्टर के साथ विचार विमर्श करना चाहिए।

यदि आपकी नाड़ी की दर लगातार 60 से कम या 100 से अधिक है, तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए। वह सही पहचान करने के लिए कुछ परीक्षण करने का निर्णय ले सकता/ती है।

- **रक्त परीक्षण** एनीमिया या हाइपरथायराइडिज्म जैसी किसी भी अंतर्निहित बीमारियों की पहचान करेगा।
- **एक इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ईसीजी)** आपके हृदय की दर और लय की निगरानी करेगा।
- **एक इकोकार्डियोग्राम** एक अल्ट्रासाउंड छवि प्रदान करेगा और आपके दिल की शारीरिक समस्याओं की पहचान करता है।
- **इम्प्लांटेबल कार्डियक मॉनिटर** जो कई महीनों या वर्षों तक लगातार हृदय गति की दीर्घकालिक निगरानी के लिए उपयोग किया जाता है।

## क्या एरेफ का उपचार हो सकता है?

यदि आपका एरेफ एक अंतर्निहित स्थिति के कारण होता है, जैसे कि हाइपरथाइराइडिज्म, तो उस बीमारी का इलाज अक्सर एरेफ को हल करेगा और आगे के उपचार की आवश्यकता नहीं है।

यदि आपके एरेफ का कोई अंतर्निहित कारण नहीं है, तो आपका डॉक्टर उन दवाओं पर विचार करेगा जो आपके दिल की लय को बहाल करने, आपके हृदय गति को नियंत्रित करने और आपके स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में मदद करेंगी।

एरेफ वाले लोग जिनको स्ट्रोक का मध्यम से उच्च जोखिम होता है, उन्हें आमतौर पर एक एंटीकोआगुलेंट नामक दवा लिख कर दी जाती है। एंटीकोआगुलेंट्स रक्त को थक्का बनने से रोकता है। कई अलग-अलग प्रकार के एंटीकोआगुलेंट्स हैं जिस पर आपके डॉक्टर विचार कर सकते हैं।

वारफारिन एक व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला एंटीकोआगुलेंट है जिसे यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपको सही खुराक मिल रही है और रक्तस्राव के जोखिम को कम करने के लिए नियमित रक्त परीक्षणों की आवश्यकता है। यह स्ट्रोक के आपके जोखिम को कम करने में सहायता करेगा, लेकिन वार्फारिन अन्य दवाओं के साथ अंतःक्रिया कर सकता है और गंभीर समस्याएं पैदा कर सकता है। यदि आपको वारफारिन दी गई है, तो हमेशा अपने चिकित्सक के साथ यह जांच करना महत्वपूर्ण है कि क्या कोई मौजूदा या नई दवाइयाँ वारफारिन के साथ लेना सुरक्षित है। आपको शराब के अधिक सेवन से भी बचना चाहिए।

कई नए एंटीकोआगुलेंट उपचार उपलब्ध हैं जो अन्य दवाओं के साथ इतनी अधिक अंतःक्रिया नहीं करते और उन्हें नियमित रूप से रक्त परीक्षणों की आवश्यकता नहीं होती। ये दवाएं स्ट्रोक के आपके जोखिम को उतना ही कम करेंगी जितना कि अन्य दवाएं और कुछ मामलों में आपके जोखिम को कम करने में बेहतर हैं।

यदि आपके एरेफ को दवा से नियंत्रित नहीं किया जा सकता, तो आपका डॉक्टर कुछ शारीरिक हस्तक्षेपों जैसे कार्डियोवर्शन, कैथेटर एब्लेशन या पेसमेकर उपकरण को समाविष्ट करने पर विचार कर सकता है।

## क्या कुछ ऐसा है जो मैं एरेफ को रोकने के लिए कर सकता/ती हूँ?

हम सभी एरेफ के अपने जोखिम को कम करने के लिए कदम उठा सकते हैं। जीवनशैली में कुछ परिवर्तन आपके जोखिम को कम करेंगे और अन्य रक्तसंचार संबंधी बीमारियों को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

- **अपना वजन नियंत्रित करें** - अधिक वजन होना एरेफ के लिए एक जोखिम कारक है और मधुमेह, उच्च रक्तचाप और नौद अश्वसन (स्लीप एपनिया) में योगदान देता है, ये सभी आपके एरेफ के जोखिम को बढ़ाते हैं।
- **अपने आहार में वसा कम करें** - उच्च वसा वाले आहार एरेफ के साथ संबंधित हैं और एथेरोस्क्लेरोसिस में योगदान देते हैं।
- **शराब की खपत के अनुशंसित स्तरों पर डटे रहना** - अत्यधिक शराब का सेवन एरेफ के लिए एक जोखिम कारक है और सामान्य स्ट्रोक जोखिम में भी योगदान देता है।
- **उत्तेजक पदार्थों से बचें** - उत्तेजक दवाएं (काउंटर पर मिलने वाली जुकाम की दवाइयों में पाए जाने वाले सहित), अत्यधिक कैफीन और 'एनर्जी' पेय एरेफ को ट्रिगर कर सकते हैं।

4 लोगों में से 1 को उनके जीवनकाल में स्ट्रोक होने का जोखिम है, लेकिन कुछ सरल चरण उठा कर लगभग सभी स्ट्रोकों को रोका जा सकता है। स्ट्रोक के जोखिमों और निरोध पर अधिक जानकारी के लिए जाएं [www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)



## अधिक जानकारी

अपनी नाड़ी की जांच कैसे करनी है, के बारे में मार्गदर्शन यहाँ पाया जा सकता है

[heartrhythmalliance.org/aa/k/know-your-pulse](http://heartrhythmalliance.org/aa/k/know-your-pulse)

स्ट्रोक के जोखिम और निरोध के बारे में जानकारी के लिए जाएं [worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org)

एट्रियल फिब्रिलेशन के बारे में रोगी सूचना संसाधनों के लिए और एरेफ के साथ जीवन बिता रहे लोगों के साथ जुड़ने के लिए जाएं [heart.org/en/health-topics/atrial-fibrillation](http://heart.org/en/health-topics/atrial-fibrillation)

यह जानकारी विकसित की गई थी



से समर्थन के साथ:

