

# अपने दिल की देखभाल

## Looking after **your** heart



यह प्रकाशन पहले भूतपूर्व हेल्थ ऐजुकेशन अथारिटी ने तैयार करवाया था, जिसका काम लोगों को सेहत के बारे में शिक्षा देने वाली सामग्री तैयार करवाना था। हेल्थ डिवेलपमेंट एजंसी अप्रैल 2000 में शुरू हुई, और इसकी जिम्मेदारी सेहत के सुधार के लिए काम करने वालों की योग्यताओं और कार्य-कुशलता में वृद्धि करना है।

This publication was originally commissioned by the former Health Education Authority, which had a remit to produce public health education materials. The Health Development Agency opened in April 2000 and has a responsibility to build the skills and capacity of all those working to improve health.



Hindi/English

# Contents

	Looking after your heart	2
	What causes heart disease	4
	Eating healthy food	6
	Watch your weight	10
	Give up smoking	12
	Watch your drinking	14
	Staying active	16
	Coronary heart disease	18
	Heart attacks	20
	Some medical terms explained	22
	Questions for your GP	26
	Further information	28

# विषय वस्तु

	अपने दिल की देखभाल	3
	दिल के रोग का कारण क्या हैं?	5
	सेहतमंद भोजन खाना	7
	अपने वजन पर नज़र रखिये	11
	धूम्रपान बंद कीजिये	13
	अपने शराब पीने पर नज़र रखिये	15
	काम-काज करते रहना	17
	दिल की बीमारी	19
	दिल का दौरा	21
	शब्दावली	23
	जी पी के लिये प्रश्न	27
	अधिक जानकारी	29

# Looking after your heart

Your health depends on keeping your heart healthy.

Many people in this country become ill and die at an early age from coronary heart disease. People from the Bangladeshi, Indian and Pakistani communities seem to be particularly prone to developing heart disease.

So you need to look after your heart.

And the best way to do that is by living a healthy lifestyle.

## Remember – looking after your heart is very important!

This booklet will show you simple ways of improving the health of all your family, now and in the future. It tells you about coronary heart disease, what causes it and what to do if you are with someone who has a heart attack.

*“I suffer from coronary heart disease and had a by-pass operation two years ago. The heart condition has made me more aware of my health and my life as a whole. I’ve started to put my health and well-being first.”*

# अपने दिल की देखभाल

आपकी सेहत आपके दिल के स्वस्थ रहने पर निर्भर है।

इस देश में कई लोगों को कम उम्र में ही दिल की बीमारी हो जाती है जिससे उनकी मौत हो जाती है। बांग्लादेश, भारत और पाकिस्तान से आए हुए लोगों में दिल की बीमारी होने की विशेष प्रवृत्ति पाई गई है।

इसलिये यह ज़रूरी है कि आप अपने दिल की देखभाल करें।

इसका सबसे अच्छा तरीका है एक स्वस्थ जीवन शैली, यानि सेहतमंद रहन सहन का ढंग अपनाना।

## याद रखिये – अपने दिल की देखभाल करना बहुत ज़रूरी है!

यह पुस्तिका आपको अपने परिवार की सेहत को अभी और आने वाले समय में सुधारने के आसान तरीके बताती है। यह बताती है कि दिल की बीमारी क्या है, इसके कारण क्या हैं और अगर किसी को दिल की बीमारी हो जाये, तो क्या करना चाहिये।

*“मैं दिल की बीमारी का मरीज़ हूँ और मेरा बाई-पास ऑपरेशन दो वर्ष पहले हुआ था। दिल के रोग ने मुझे अपनी सेहत और जीवन के बारे में अधिक जागरूक कर दिया है, और मैं अपनी सेहत और भलाई की ओर सबसे अधिक ध्यान देने लग गया हूँ।”*

## What causes heart disease

Your heart is the engine that keeps your body working. But sometimes, the arteries carrying blood to your heart become narrowed with a build up of fat. This leads to coronary heart disease.

Heart disease is caused by a number of things. Sometimes it runs in the family (although this doesn't necessarily mean everyone in the family will get it). And there's more risk of it as you get older.

**For more information about heart disease turn to page 18**

You are also more likely to get heart disease if you do certain things, like smoke cigarettes, eat too much food which contain a lot of fat such as oil or ghee or drink a lot of alcohol. You are also more at risk if you are overweight, have high blood pressure, don't take enough exercise, or have diabetes.

### So what can you do to protect yourself and your family?

Living a healthy lifestyle helps prevent heart disease. This booklet has lots of tips on small, positive changes that you can make to your daily lifestyle. Your GP or practice nurse will also be able to give advice on what you can do to look after your heart.

### A healthy lifestyle means:

- eating a healthy, balanced diet
- watching your weight
- giving up or cutting down on smoking
- not drinking too much alcohol
- staying active.

## दिल के रोग का कारण क्या है?

आपका दिल वह इंजन है जो आपके शरीर की देखभाल करता है। पर कभी कभी, वे आरटरीज़ (धमनियाँ) जो रक्त आपके दिल तक ले जाती हैं, वे फ्रैट यानी चरबी के उनके अंदर जम जाने की वजह से संकरी हो जाती है। इसके कारण दिल की बीमारी हो जाती है।

दिल की बीमारी कई वजहों से होती है। ये कुछ परिवारों में पाई जाती है। हालांकि जरूरी नहीं कि ऐसे परिवार के हर सदस्य को यह अवश्य होगी। आपकी उम्र जैसे-जैसे बढ़ती है, इसके होने का खतरा भी बढ़ता है।

दिल की बीमारी के बारे में अधिक जानकारी सफ़ा 19 पर पढ़ें।

कुछ खास काम जैसे कि सिग्रेट पीना, बहुत ज्यादा ऐसा खाना खाना जिसमें बहुत तेल या घी हो, या बहुत ज्यादा शराब पीना, दिल की बीमारी होने की संभावना को बढ़ा देते हैं। आपको इसका ज्यादा खतरा तब भी होता है अगर आपका वजन जरूरत से अधिक है, आपको हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्त चाप) है, आप उतना एक्ससाइज़ (यानी व्यायाम) नहीं करते जितना आपको करनी चाहिये या आपको डायबिटीज़ (मधुमेह) है।

तो आप अपने और अपने परिवार के बचाव के लिये क्या कर सकते हैं?

स्वस्थ जीवन शैली अपनाने से दिल की बीमारी को पैदा होने से रोकने में मदद मिलती है। इस पुस्तिका में आपके रोज़मर्रा रहन-सहन के तरीके में छोटे और अच्छे बदलाव लाने के बहुत सारे सुझाव हैं। आपके जी.पी और प्रैक्टिस नर्स भी आपको अपने दिल की देखभाल के बारे में सलाह दे सकते हैं।

### सेहतमंद जीवन शैली का अर्थ है :

- सेहतमंद और संतुलित भोजन करना
- अपने वजन के बारे में खबरदार रहना
- सिग्रेट पीना बंद करना या कम करना
- ज्यादा शराब न पीना
- सक्रिय रहना।

## Eating healthy food



You could start by looking at your daily diet. If you eat plenty of vegetables and starchy foods such as rice, potatoes and pasta, then that's excellent for your health. But there may be ways you can make your diet even healthier.

**Cut down on fat!**  
Eating too much fat is bad for your heart, and because it contains a lot of calories, could make you overweight.

Fibre, vitamins and minerals are vital for your health. Fruit and vegetables will give you all three (so long as they're not overcooked). There's starch and fibre in rice, especially brown rice, and the unsifted wheat flour with bran used in chapattis. Pulses like different dahls are also good for fibre. And you can get starch from cassava, green bananas, potatoes and sweet potatoes, bread and pasta.

Oily fish such as mackerel, sardines, salmon or pilchard is a good alternative to meat, and very good for your heart. If you eat fish try to include it in your meals twice a week.



Try to eat a variety of foods each day – bread, potatoes and food made with rice or wheat; fruit and vegetables; milk and dairy foods; and meat or fish.

### Tips for cutting down on fat

- eat less fried food
- eat fewer fatty snacks such as chewra
- choose lean meat
- choose low fat milk and yoghurt
- choose low fat ice cream
- choose lower fat cheese – for example, paneer made from high fat milk will be high in fat, but cheese such as edam is relatively low in fat.



## सेहतमंद भोजन खाना



आप अपने दैनिक भोजन की ओर ध्यान देना शुरू कर सकते हैं। यदि आप काफ़ी मात्रा में सब्जियाँ और स्टार्च वाली चीज़ें – जैसे चावल, आलू, पास्ता खाएँ, तो ये आपकी सेहत के लिये बहुत अच्छी हैं। परंतु आपके भोजन का और भी अधिक सेहतमंद बनाने के कई और भी ढंग हैं।

### फ़ैट खाना कम कीजिए!

बहुत ज़्यादा फ़ैट खाना आपकी सेहत के लिये ठीक नहीं है, क्योंकि इसमें कैलरियाँ बहुत होती हैं जिनसे आपका वज़न बढ़ सकता है।

फ़ाईबर (रेशे), विटामिन और मिनरल आपकी सेहत के लिये बहुत ज़रूरी हैं। फलों और सब्जियों में ये तीनों आपको मिल सकते हैं (यदि सब्जियों को ज़रूरत से ज़्यादा पकाया न जाये)। चावलों में, और खास तौर पर भूरे चावलों में, और रोटियाँ बनाने वाले अनछने गेहूँ के आटे में स्टार्च और फ़ाईबर बहुत होता है। कई प्रकार की दालों, हरे केलों, आलू, शकरकंद, ब्रैड और पास्ता में आपको स्टार्च मिल सकता है।

तेल वाली मछली, जैसे मैकरल, सारडीन, सामन या पिलचर्ड को आप गोश्त के स्थान पर खा सकते हैं; और ये आपके दिल के लिये बहुत अच्छी होती है। यदि आप मछली खाते हैं, तो इसे हफ़्ते में दो बार अपने भोजन में शामिल करने की कोशिश करें।



प्रति दिन कई प्रकार का भोजन खाने की कोशिश करें – जैसे रोटी, आलू, और चावल के आटे से बनी चीज़ें, मांस, और मछली।

### खाने में फ़ैट घटाने के तरीके

- तला हुआ खाना कम खाइए
- चवड़ा जैसे तेल या घी वाला चबेना कम खाइए
- कम चरबी वाला गोश्त खाइए
- लो फ़ैट दूध और लो फ़ैट दही लीजिये
- लो फ़ैट आइस क्रीम लीजिये
- लो फ़ैट चीज़ लीजिए – फुल क्रीम दूध से बने पनीर में ज़्यादा फ़ैट होगा और इसके मुकाबले में ईडम चीज़ में कम फ़ैट होता है



## Think about the way your family prepares and cooks food. You could:

- gradually reduce the amount of ghee, oil and butter used in the family's cooking
- use small amounts of rapeseed, corn, sunflower, safflower, peanut or olive oil instead of ghee
- avoid or reduce the amount of oil or ghee added in chapatti dough, and try chapattis without butter or ghee
- trim fat off meat, cook mince without adding too much fat and drain off any excess fat, remove the skin from chicken before cooking
- eat dry-baked or tandoori meat dishes
- boil or grill food instead of frying it
- use less creamed coconut
- try making paneer with semi-skimmed or skimmed milk.



Eating too many **sugary foods** might also make you overweight. It's easy to overeat foods like cakes, biscuits and sweetmeats, but they tend to be high in fat and sugar. Some sweet dishes, such as gulab jaman and Indian sweetmeats like jellabi, are also full of sugar. But you don't have to stop eating sweet things – just eat them less often, perhaps on special occasions.

You also need to watch the amount of **salt** you eat. Too much salt in your diet can give you high blood pressure, heart disease, kidney disease and stroke. You may find you can use less salt in cooking. Also, try cutting down on salted food and salty snacks.

## Tips for cutting down on sugar

- choose drinks without added sugar, or fruit juice without added sugar diluted with water or soda water
- take less sugar in your tea, or try to have your tea without sugar
- reduce or avoid adding jaggery or gur (solid sugars) to food.



## आप और आपका परिवार जिस तरह खाना तैयार करता और पकाता है उसके बारे में सोचिये। हो सकता है कि आप :

- धीरे-धीरे अपने खाने में कम घी, तेल और मक्खन इस्तेमाल करने लग सकें
- घी के बजाय थोड़ा रेपसीड, कॉर्न, सनफ्लावर, मोमफली या ऑलिव ऑयल इस्तेमाल करें
- चपाती के आटे में तेल या घी की मात्रा कम कर दें और बिना मक्खन या घी की रोटियाँ खाएं
- गोश्त की चरबी हटा दें, कीमा में ज्यादा फ़ैट न डालें और फ़ैट हो तो उसे हटाकर अलग कर दें, पकाने से पहले चिकन की खाल उतारे लें
- बिना फ़ैट के ड्राई-बेक्ड या तंदूरी गोश्त को पकवाने खाएं
- तलने के बजाय उबाल या ग्रिल करके खाना खाएं
- क्रोमड कोकोनट (फ़ैट समेत नारियल) कम इस्तेमाल करें
- स्किमड या सैमी-स्किमड दूध से पनीर बनायें



बहुत ज्यादा **चीनी वाली** चीजें भी आपका वजन बढ़ा सकती हैं। हम आसानी से केक, बिस्कुट और मिठाइयां जरूरत से ज्यादा खा जाते हैं। कुछ भारतीय मिठाइयां, जैसे गुलाब जामुन और जलेबियाँ चीनी से भरी होती हैं। पर आपको मीठी चीजें खाना बंद करने की जरूरत नहीं – बस उन्हें बार-बार मत खाइए, सिर्फ़ खास मौकों पर खाइए।

आपके खाने में आपको **नमक** की मात्रा पर भी नज़र रखना चाहिए। ज्यादा नमक लेने से आपको हाई ब्लड प्रेशर, दिल, गुरदे की बीमारी और स्ट्रोक हो सकता है। संभव है कि आप अपने खाने में नमक कम डालकर खा सकते हैं, नमक वाला खाना और नमकीन चबेना (स्नैक्स) कम खाने की कोशिश कीजिये।

## चीनी वाली चीजें कम करने के तरीके

- ऐसे ड्रिंक्स पीजिए जिनमें ऊपर से चीनी नहीं मिलाई गई हो, या ऐसा फ्रूट जूस पीजिए जिनमें ऊपर से चीनी नहीं मिलाई गई हो या जिनमें पानी या सोडा मिलाया गया है
- चाय में कम चीनी मिलाइए या बिना चीनी की चाय पीजिए
- खाने में गुड़ (ठोस चीनी) मिलाना कम या बंद कर दीजिए।



## Watch your weight



To stay healthy you need to make sure you don't put on too much weight. If you are overweight, you are more likely to suffer from problems such as heart disease, high blood pressure and diabetes.

On the other hand, if you weigh too little for your height, you may not be getting enough nutrients from your food.

Eating a healthy diet together with taking physical exercise will help you keep to a healthy weight.

**“ My father-in-law, who is diabetic, suffered from angina. Following his by-pass operation he has changed many things in his life. He now goes for long walks every day. And we have all changed our diet so we check the ingredients of the food we buy for less fat. This change in diet is good for the whole family. We are all more conscious about our health now, especially as my husband has recently been told he has diabetes. ”**

If you are thinking of trying a weight-reducing diet, talk to your GP about it first. If you drink alcohol, cutting down might also help your weight (see 'Watch your drinking' on page 14).



## अपने वजन पर नज़र रखिये



तंदरुस्त रहने के लिये ध्यान दीजिये कि आपका वजन ज्यादा न बढ़े अगर आपका वजन जरूरत से ज्यादा है, तो आपको दिल की बीमारी, हाई ब्लड प्रेशर और डाइबिटीज़ होने की अधिक संभावना है।

दूसरी ओर, अगर अपनी लंबाई के हिसाब से आपका वजन बहुत कम है, तो हो सकता है कि आपको अपने भोजन से सही मात्रा में पौष्टिक तत्व नहीं मिल रहे हैं।

स्वस्थ आहार यानी अच्छे खाने के साथ-साथ शारीरिक व्यायाम करने से आपका वजन ठीक रहेगा।

**“ मेरे ससुर जी को एनजाइना था। उनके बाई-पास ऑपरेशन के बाद उनके जीवन में बहुत सी बातें बदल गई हैं। अब वे प्रति दिन दूर तक सैर करने जाते हैं। और हम सबने आपके खाने पीने का ढंग बदल लिया है। इस लिये हम खाने पीने की चीज़ें खरीदने से पहले उन्हें चैक करते हैं कि उनमें क्या है और हम कम फ़ैट वाली चीज़ें खरीदते हैं। भोजन में यह तबदीली पूरे परिवार के लिये अच्छी है, खास तौर पर इस लिये कि पिछले दिनों मेरे पति को बताया गया कि उन्हें डाइबिटीज़ है। ”**

अगर आप वजन कम करने वाला आहार आजमाने की सोच रहे हैं, तो इसे शुरू करने से पहले अपने जी पी से सलाह लीजिए। अगर आप शराब पीते हैं, तो उसे कम पीने से भी वजन घटता है। (आगे पृष्ठ 15 पर “अपने शराब पीने पर नज़र रखिए” पढ़ें)।



## Give up smoking



If you smoke, you can really damage your health.

Smokers are far more likely to become ill and die at an early age than non-smokers. If you smoke you're more likely to get heart disease, lung cancer, chronic bronchitis, emphysema (a lung condition causing breathlessness and wheezing) and high blood pressure. Smoking could make it harder to conceive children. And tobacco smoke harms non-smokers, particularly babies and young children.

Stopping smoking is the best thing anyone can do for their health, and their family's too.

Chewing paan with tobacco is also bad for health, because chewing tobacco products can lead to cancer of the mouth, tongue and pharynx (the upper part of the throat).

If you smoke and want to give up, you could talk to your GP or practice nurse. For information in **Hindi**, you can also call the **Asian Quitline**, free of charge, on **0800 002266, Wednesday**.

### Tips to help you stop smoking



- Choose a date when you are going to give up and stick to it.
- Tell your family and friends you are giving up and get their support.
- Get rid of all the cigarettes, ashtrays and lighters in your home.
- Try and avoid situations where you would normally smoke.
- Do things that distract you from your desire for a cigarette, such as chewing sugar-free gum.
- Take it one day at a time. Reward yourself when you have avoided cigarettes for, say a day, then a week, then a month.
- Talk to your doctor, practice nurse or pharmacist about nicotine replacement therapy – products such as gum and patches that help reduce the feeling of longing for a cigarette.

## धूम्रपान बंद कीजिये



अगर आप धूम्रपान करते हैं, तो आप सचमुच अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ सकते हैं।

धूम्रपान न करने वालों के मुकाबले में, धूम्रपान करने वालों की, कम उम्र में बीमार होने और मर जाने की अधिक संभावना है। अगर आप धूम्रपान करते हैं, तो आपको दिल की बीमारी, फेफड़ों का कैंसर, क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस, एमफसीमा (फेफड़ों की एक बीमारी जिसमें साँस लेने में छाती से साँस-साँस की आवाज़ होती है) और हाई ब्लड प्रेशर होने की अधिक संभावना है। धूम्रपान करने से महिलाओं को गर्भ धारण करना कठिन हो सकता है। तम्बाकू का धुआँ धूम्रपान न करने वालों को भी नुकसान पहुँचाता है, खास तौर से शिशुओं और छोटे बच्चों को।

धूम्रपान बंद करना आपके अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य के लिये उत्तम कदम है।

पान के साथ तम्बाकू चबाना भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, क्योंकि तम्बाकू वाली चीजों से मुँह, जीभ और फ़ैरिक्स (गले के ऊपरी हिस्से) का कैंसर हो सकता है।

अगर आप धूम्रपान करते हैं और उसे छोड़ना चाहते हैं, तो आप अपने जी पी या प्रैक्टिस नर्स से बात कर सकते हैं। चाहें तो आप **एशियन क्विटलाइन** से फ़ोन नंबर **0800 002266** पर **बुधवार दोपहर 1 बजे से रात के 9 बजे तक हिंदी** में जानकारी ले सकते हैं।

### धूम्रपान बंद करने के तरीके



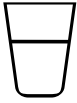
- बंद करने की कोई तारीख तय कीजिये और उससे पीछे न हटिए
- अपने परिवार और दोस्तों को बताइए कि आप धूम्रपान छोड़ रहे हैं और उनसे सहायता लीजिए
- सभी सिग्रेट, ऐशट्रे और सिग्रेट लाईटों को अपने घर से हटा दीजिए
- ऐसी परिस्थितियों से बचने की कोशिश कीजिये जिनमें आप आम तौर पर धूम्रपान करते हैं
- ऐसे काम कीजिए जो आपका ध्यान सिग्रेट पीने की इच्छा से हटाएँ, जैसे कि शूगर-फ़्री गम चबाइए
- अपने जी पी, प्रैक्टिस नर्स या फ़ार्मैसिस्ट से निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरापी (ऐसी चीजें जो सिग्रेट पीने की चाह कम करने में मदद देती हैं) – के बारे में बात कीजिए
- एक एक दिन के हिसाब से आगे बढ़िए। मिसाल के लिये, अगर आप एक दिन, उसके बाद एक हफ़्ते और उसके बाद एक महीने तक सिग्रेट छोड़े रखने में सफल होते हैं, तो खुद को इनाम दीजिए।

## Watch your drinking



Lots of people enjoy an alcoholic drink now and then. But if you drink too much alcohol, you can harm your health. Drinking at the wrong time, such as before you drive, operate machinery or go swimming, can cause accidents. Also you should avoid drinking on an empty stomach.

### One unit of alcohol =



half pint of ordinary strength lager/beer/cider



a 25ml pub measure of spirits



a small glass of wine

If you drink, then it is best for your health and your heart to follow these simple guidelines.

- For men over 40 years and women who have been through the menopause, drinking no more than 1 or 2 units a day could be beneficial. If you do not drink, you do not need to start. There are many other ways to receive the same benefits, for example through exercise and eating healthily.
- Men should drink no more than 3 or 4 units a day.
- Women should drink no more than 2 or 3 units a day.

However, if you drink this much all the time, you may still harm your health. Too much alcohol can raise your blood pressure, damage your liver, cause cancers of the mouth or throat, make you put on weight, and make you feel depressed. Unborn babies may be harmed if their mothers have more than one or two units more than once or twice a week.

For confidential help and advice, call **Drinkline** free on 0800 917 8282.

## Tips to help you cut down your drinking

- Give low alcohol or non-alcoholic drinks a try.
- Mix your alcoholic drinks with mixers such as soda water, orange juice or water.
- Drink more slowly and take smaller sips.
- Avoid drinking too much in one session.
- Watch what you drink at home – people tend to pour themselves larger drinks than the drinks served in pubs and bars.
- If you have drunk too much, avoid drinking alcohol for 48 hours afterwards to give your body time to recover.

## अपने शराब पीने पर नज़र रखिये



कई लोग कभी-कभी शराब पीना पसंद करते हैं। पर अगर आप बहुत ज्यादा शराब पीते हैं, तो इससे आपकी सेहत को नुकसान हो सकता है।

गलत समय पर शराब पीने से दुर्घटना हो सकती है, जैसे कि कोई मशीन चलाने, तैरना शुरू करने या गाड़ी चलाने से पहले। खाली पेट पर भी शराब नहीं पीनी चाहिये।

अगर आप शराब पीते हैं, तो नीचे बताये गये आसान मार्ग निर्देशों का पालन करना आपकी सेहत और दिल के लिये बहुत अच्छा होगा –

### अल्कोहल का एक यूनिट =



आधा पाइंट आम शक्ति वाली बीयर लागर। साइडर



पब का 25 मिलीलिटर वाला स्पिरिट का पैमाना



वाईन का एक छोटा गिलास

- 40 साल से अधिक उम्र के पुरुषों के लिये और मैनोपॉज़ से आगे बढ़ चुकी महिलाओं के लिये अच्छा होगा कि वे रोज़ाना एक या दो यूनिट से अधिक शराब न पिएं। अगर आप शराब नहीं पीते हैं, तो आपको पीना शुरू करने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि इसके लाभ आपको दूसरे तरीकों से मिल सकते हैं, जैसे कि व्यायाम और सेहतमंद खाने से या अन्य काम करके।
- पुरुषों को रोज़ाना 3 या 4 यूनिट से अधिक शराब नहीं पीनी चाहिए।
- महिलाओं को रोज़ाना 2 या 3 यूनिट से अधिक शराब नहीं पीनी चाहिए।

फिर भी, अगर आप इतनी शराब हमेशा पीते हैं, तो आपकी सेहत को नुकसान हो सकता है। परंतु बहुत अधिक शराब पीने से आपकी सेहत खराब हो सकती है। इससे आपका ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है, जिगर खराब हो सकता है, आपको मुँह और गले का कैंसर हो सकता है, आपका वजन बढ़ सकता है और आपको डिप्रेशन हो सकता है। यदि किसी अजन्में बच्चे की माँ हफ़्ते में एक या दो बार से ज्यादा शराब के एक या दो यूनिटों से ज्यादा पिये, तो उसके बच्चे को भी नुकसान हो सकता है।

गोपनीय मदद और सलाह के लिये 0800 917 8282 **ड्रिंकलाइन** को फ़ोन कीजिए।

## शराब पीना कम करने के तरीके

- लो अल्कोहल (यानी कम नशे वाले) या नॉन-अल्कोहल (यानी बगैर नशे वाले) ड्रिंक्स आजमा कर देखिए
- अपनी शराब को सोडा वाटर, ओरेंज जूस या पानी मिलाकर पीजिए
- धीरे धीरे पीजिए और छोटे घूँट लीजिए
- एक बार में बहुत अधिक शराब मत पीजिए
- घर पर पीते समय अपनी शराब पर नज़र रखिए – घर पर लोग शराब-खानों और पब्स की तुलना में कहीं अधिक शराब पी लेते हैं
- अगर आप बहुत अधिक शराब पी लेते हैं, तो अगले 48 घंटों तक मत पीजिए, ताकि आपके शरीर को नशे से उबरने का समय मिल सके।



## Staying active



Being active is very good for your health and your heart. Unfortunately, most of us are not active enough to be really healthy.

You don't have to jog every day or do set exercises. Getting active can be as simple as doing the things you usually do, but in a more energetic way. You'll feel good if you can spend half an hour most days doing something that makes you feel warm, and makes you breathe slightly more heavily than usual.

Doing the housework or gardening, for example, could help your health. For mothers with small children, a brisk walk pushing a pram or pushchair is excellent exercise.

See what your local leisure centre has to offer. Many have crèches where children can play safely while you join in some exercise or have a swim. Many offer women-only swimming sessions, and provide separate changing rooms for men and women.

But if you don't feel well, don't force yourself to be active. Never exercise if you have been drinking alcohol or if you have just eaten a heavy meal. And try to drink plenty of water – between six and eight glasses a day.



### Tips for being more active



- Use the stairs instead of the lift.
- For a short journey, walk rather than drive or take the bus.
- If there's an activity you enjoy, like swimming or dancing, go more often.
- Cycle to work or to see friends.
- Try to walk your child to school.



## काम-काज करते रहना



काम काज करते रहना आपकी सेहत और दिल के लिये बहुत अच्छा है। दुर्भाग्य से, हम में से ज्यादातर लोग उतने फुर्तीले नहीं रहते जितना कि स्वस्थ रहने के लिये जरूरी है।

इसके लिये हर रोज जॉगिंग या कोई खास तरह का व्यायाम करना जरूरी नहीं। फुर्तीला बने रहने का मतलब है कि आप वही सब काम कीजिए जो आप रोज करते हैं, पर उन्हें अधिक उत्साह और तेजी से कीजिए। अधिकतर दिनों पर अगर आप आधे घंटे के लिये कोई ऐसा काम करेंगे जिससे आपको गर्मी महसूस हो, और आपको सामान्य से कुछ अधिक तेजी से साँस लेनी पड़े, तो आप अच्छा महसूस करेंगे।

घर का काम-काज या बगीचे में काम करने से भी आपकी सेहत को फायदा होगा। छोटे बच्चे वाली माओं के लिये पुशचेयर या प्रैम लेकर तेजी से चलना बहुत बढ़िया व्यायाम है।

पता कीजिए कि आपका स्थानीय लेजर सेंटर क्या उपलब्ध कराता है। इनमें से कई सेंटर ऐसे होते हैं जहाँ जिस दौरान आपके बच्चे सुरक्षित रहकर खेलते हैं, उसी दौरान आप व्यायाम कर सकते हैं या तैरने जा सकते हैं। कई सेंटर महिलाओं के लिये अलग सेशंज यानी सत्र चलाते हैं, और महिलाओं और पुरुषों के लिये कपड़े बदलने के लिये अलग-अलग कमरों का प्रबंध करते हैं।

पर अगर आप अच्छा महसूस करते हैं तो फुर्तीले बने रहने के लिये खुद को मजबूर मत कीजिए। शराब पीने के बाद व्यायाम मत कीजिए। खाना खाने के बाद पैदल चलना अच्छी बात है, पर पेट भर खाने के बाद बहुत ज्यादा भाग-दौड़ करने की मत सोचिए। काफ़ी पानी पीना चाहिए – रोज़ाना 6 से 8 गिलास पानी पीना चाहिए।



### ज्यादा फुर्तीला बनने के तरीके



- लिफ्ट पर जाने के बजाय सीढ़ियों से चढ़कर या उतर कर जाइए
- छोटी यात्रा के लिये गाड़ी चलाकर या बस से जाने के बजाय पैदल जाइए
- अगर आपको कुछ काम, जैसे कि नाचना या तैरना पसंद हो, तो यह काम कीजिए
- काम करने या दोस्तों से मिलने जाने के लिये साईकल से जाइए
- अपने बच्चे को स्कूल पैदल ले जाइए।

# Coronary heart disease



## What is coronary heart disease?

Blood reaches your heart through two coronary arteries. A build-up of fat can form in these arteries, making them narrower. At times it may be hard for enough blood to get through. This causes angina – pain in the chest as your heart becomes temporarily short of oxygen. A blood clot may form in the narrowed artery, blocking it altogether. When that happens, you have a heart attack.

*Many Bangladeshi, Indian and Pakistani people have heart disease. Around 40% more people in these communities die from coronary heart disease than in the general population.*

## What are the symptoms?

There are often no symptoms, particularly in the early stages. The main symptom of angina is a heavy, dull pain in the chest at times when your heart is beating particularly strongly. Along with the pain there might also be sweating, difficulty in breathing, and a sick or dizzy feeling.

## Why are Bangladeshi, Pakistani and Indian people more at risk?

No one is sure of the reason. It is not only because of diet, smoking or other lifestyle habits, because these vary tremendously between different communities. It is not a result of living in the UK, because people living in cities in the Indian sub-continent also have high rates of heart disease.

It might have something to do with **diabetes**, a condition caused when the body produces too little or no insulin. Insulin is a hormone that helps to control the level of glucose in the blood. Glucose provides most of the body's energy – without insulin, the body does not properly absorb glucose, and the body does not get enough energy.

**Symptoms of diabetes include excessive thirst, the need to urinate frequently, tiredness, and a feeling of weakness or apathy.**

People with diabetes are more likely to get heart disease. South Asian people are five times more likely to develop diabetes than people in general.

# दिल की बीमारी



## दिल की बीमारी क्या होती है?

आपके दिल को खून पहुँचाने का काम दो कोरोनरी आरटरीज़ (दिल की धमनियाँ) करती हैं। इस आरटरीज़ में चरबी जम जाने की वजह से ये संकरी हो जाती हैं। कभी कभी हो सकता है कि इनके अंदर होते हुए पर्याप्त खून गुज़र न सके। इससे एंजाईना होता है – यानी कि जब कुछ समय के लिये दिल में आक्सीजन की कमी पैदा होती है, तब छाती में दर्द होता है। हो सकता है कि संकरी धमनियों में खून का थक्का जम जाए जिससे वे पूरी तरह बंद हो जाएं। जब ऐसा होता है तो आपको दिल का दौरा पड़ता है।

*बहुत से बांग्लादेशी, भारतीय और पाकिस्तानी लोगों को दिल की बीमारी है। इनमें से आम जनता के मुकाबले में 40% अधिक लोग दिल की बीमारी से मरते हैं।*

## इसके लक्षण क्या होते हैं?

अक्सर इसके कोई लक्षण नहीं होते, खास तौर से शुरू के समय में। एंजाईना का मुख्य लक्षण है छाती में एक भारी, मंदा दर्द जब कभी आपका दिल विशेष तेज़ी से धड़कता है। हो सकता है कि दर्द के साथ आपको साँस लेने में तकलीफ हो, पसीना आए और मतली या चक्कर आए।

## बांग्लादेशी, भारतीय और पाकिस्तानी लोगों को अधिक खतरा क्यों होता है?

कारण कोई भी निश्चित रूप से नहीं जानता। खाना, धूम्रपान या दूसरे रहन-सहन के तरीके ही इसके लिये ज़िम्मेदार नहीं हैं, क्योंकि अलग अलग समूहों में ये अलग अलग हैं। यह इस कारण भी नहीं है कि ये लोग यू के में रहते हैं, क्योंकि भारत, पाकिस्तान और बांग्लादेश के शहरों में रहने वालों में भी दिल की बीमारी काफ़ी पाई जाती है।

हो सकता है कि यह **डायबिटीज़** से जुड़ा हुआ हो। डायबिटीज़ एक ऐसी स्थिति है जब शरीर बहुत कम इंसुलिन तैयार करता है या बिल्कुल ही नहीं करता। इंसुलिन एक हॉर्मोन है जो खून में ग्लूकोज़ की मात्रा को नियंत्रित करता है। ग्लूकोज़ शरीर की अधिकांश ऊर्जा या एनर्जी उत्पन्न करता है। बिना इंसुलिन के शरीर ग्लूकोज़ को ठीक सोख नहीं पाता है।

डायबिटीज़ के लक्षणों में शामिल हैं – बहुत अधिक प्यास लगना, बार-बार पेशाब लगना, थकान व कमज़ोरी महसूस करना या निरोत्साह होना।

डायबिटीज़ के मरीजों को दिल की बीमारी होने की अधिक संभावना होती है। आम जनता की तुलना में दक्षिणी एशियाई मूल के लोगों में डायबिटीज़ होने की संभावना पाँच गुणा अधिक है।

# Heart attacks

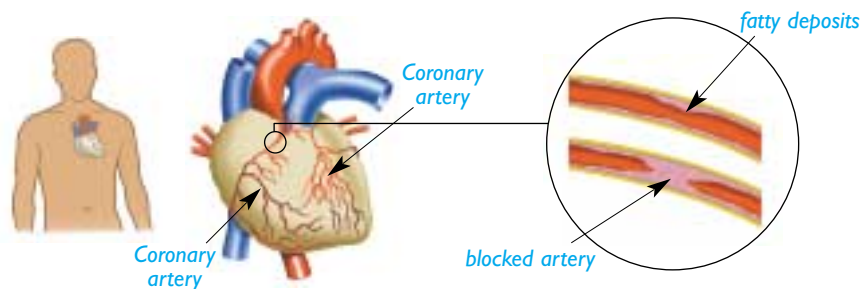


If you or any members of your family are diabetic, you should take particular care of your health and heart.

A heart attack usually only happens when the arteries have already become narrowed through a build-up of fat. The main symptom is a crushing pain in the centre of the chest, which may come on gradually or suddenly, without warning. The pain may also be felt in the neck, jaw and arms. There may also be dizziness, breathlessness, sweating, chills, nausea or fainting.

If you suspect that you, or someone you are with, may be having a heart attack, get medical help immediately.

Heart attacks happen when the coronary arteries become blocked with fatty deposits.



## What to do for someone having a heart attack:

- If they are conscious, get them to sit or lie down.
- Call for an ambulance, making it clear the victim has had a heart attack.
- Stay calm and reassure them.
- Loosen tight clothing at the neck, chest and waist.

Many people survive a heart attack, so long as they receive prompt medical help.

“I was 52 when I had a heart attack. I used to be a chain smoker. After my heart attack, I started doing more everyday activities such as gardening, going for a brisk walk and playing with the children. One thing that I could not change completely was my diet, but I did manage to increase the amount of vegetables I ate.”

# दिल का दौरा

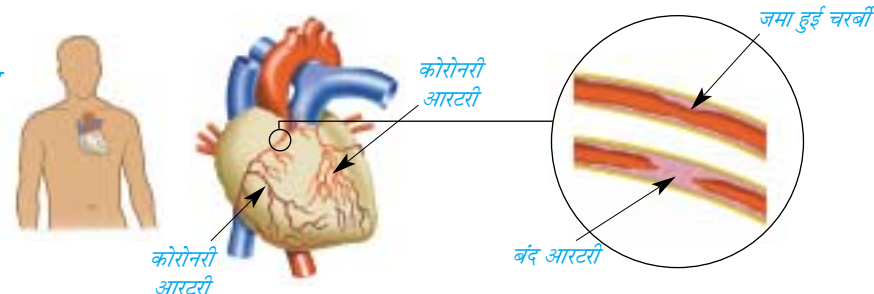


अगर आप या आपके परिवार के किसी सदस्य को डायबिटीज़ है, तो आपको अपने स्वास्थ्य और दिल की ख़ास देखभाल करने की ज़रूरत है।

आम तौर पर दिल का दौरा तब पड़ता है जब चरबी के जम जाने की वजह से आरटरीज़ पहले ही संकरी हो गई हैं। इसका ख़ास लक्षण है छाती में बहुत तेज़ दर्द उठना जो अचानक या धीरे-धीरे बिना चेतावनी के शुरू हो जाता है। गले, जबड़े और बाहों में भी दर्द महसूस हो सकता है। इसके साथ के लक्षण हैं चक्कर आना, साँस लेने में परेशानी, पसीना होना, ठंड महसूस होना, मतली आना या बेहोश हो जाना।

आगर आपको शक हो कि आप या आपके साथ वाले किसी को दिल का दौरा पड़ा है, तो तुरंत ही डाक्टर की मदद लीजिए।

दिल का दौरा तब पड़ता है जब कोरोनरी आरटरीयाँ चरबी जमने से बंद हो जाती हैं।



## अगर किसी को दिल का दौरा पड़े तो क्या करना चाहिये?

- अगर वह बेहोश न हो, उसे बिठाइए या लिटाइए।
- एम्बुलेंस बुलाइए और उन्हें बताइए कि किसी को दिल का दौरा पड़ा है।
- शांत रहिए और मरीज़ को शांत रहने को कहिए।
- मरीज़ के गले, छाती और कमर के पहनाव को कम कीजिए।

अगर समय पर मैडीकल मदद मिल जाती है, तो कई लोग दिल के दौरों के बाद भी ज़िन्दा रहते हैं।

“मुझे 52 वर्ष की उम्र में दिल का दौरा पड़ा। मैं हर समय सिग्रेट पीता रहता था, और अधिक दूर वाली तेज़ सिग्रेटें पीता था। दिल के दौरों के बाद मैं हर रोज़ ज़्यादा काम करने लगा हूँ, जैसे बगीचे का काम, तेज़ चल कर सैर को जाना और बच्चों के साथ खेलना। एक चीज़ जिसे मैं पूरी तरह से बदल नहीं पाया, वह है मेरा खाना-पीना, परंतु मैंने पहले से अधिक सब्ज़ियाँ खाना शुरू कर दिया है।”

# Some medical terms explained

## Angina

The pain you feel in your chest when your heart becomes temporarily short of oxygen. This happens when your coronary arteries cannot supply enough blood to your heart when it is beating particularly strongly – while you are exercising, for example.

## Blood clot

A thickened mass of blood created by the body in response to certain problems, such as damage to the wall of a blood vessel. When the coronary arteries start to narrow through a build-up of fatty bits, this can cause a disturbance in the flow of blood which stimulates the body to create a blood clot.

## Bronchitis

Inflammation of the lining of the main air passages in the lungs. Symptoms include a cough that brings up grey or yellow fluid, breathlessness, wheezing, a raised temperature, and sometimes pain in the upper chest.

## Calories

Measure of energy content of food. The more calories in a food, the more energy it provides.

## Coronary arteries

Two large blood vessels that carry blood to your heart. The arteries branch out over the surface of the heart to ensure that the oxygen and nutrients in the blood reach every part of your heart.

## Emphysema

A disease in which your lungs become less and less efficient, making you breathless. It often occurs in people with other kinds of lung trouble, such as chronic bronchitis and asthma.

# शब्दावली

## एंजाइना

वह दर्द जो आप तब महसूस करते हैं जब आपके दिल को कुछ समय के लिये आक्सीजन की कमी पड़ जाती है। यह ऐसी हालत में होता है जब आपकी कोरोनरी आर्टरीज़ आपके दिल को उसके बहुत तेज़ी से धड़कते समय पर्याप्त रक्त नहीं पहुँचा पाती है, उदाहरणार्थ आप जब व्यायाम कर रहे होते हैं।

## खून का थक्का (ब्लड क्लॉट)

किसी समस्या, जैसे कि किसी रक्तवाहिनी की दीवार को हानि पहुँचने के कारण, शरीर द्वारा खून का एक मोटा थक्का उत्पन्न करना। फ़ैट के टुकड़ों के जमाव के कारण जब कोरोनरी आर्टरीज़ संकरी होने लगती हैं, तब इससे रक्त का बहाव गड़बड़ा सकता है, जिसकी वजह से शरीर, खून का थक्का पैदा करने के लिये प्रोत्साहित होता है।

## ब्रांकाइटिस

फेफड़ों के प्रमुख हवा के आने-जाने के रास्ते में सूजन। इसके लक्षणों में शामिल है खांसी, जिसमें धूसर भूरे रंग या पीला तरल द्रव्य बाहर आता है, श्वास की कमी, छाती से सांय-सांय आवाज़ आना, बुखार और कभी-कभी छाती के ऊपर के भाग में दर्द महसूस होना।

## कैलरीज़

खाद्य सामग्री यानी खाने की किसी चीज़ की ऊर्जा (या एनर्जी) का एक माप। किसी खाद्य में जितनी अधिक ऊर्जा होगी, वह उतनी अधिक ऊर्जा उपलब्ध कराएगा।

## कोरोनरी आर्टरीज़

दो बड़ी रक्त वाहिनियाँ जो दिल को रक्त पहुँचाती हैं। वे दिल के ऊपरी हिस्से में आकर बँट जाती हैं; ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आक्सीजन तथा खून के पौष्टिक तत्व आपके दिल के हर भाग तक पहुँचें।

## एम्फ़ेसीमा

एक बीमारी जिसमें फेफड़ों की कार्यकुशलता घटती चली जाती है जिसके कारण आपको साँस की कमी होती है। यह अक्सर ऐसे लोगों में पाई जाती है जिन्हें क्रोनिक ब्रांकाइटिस तथा अस्थमा (दमा) जैसी फेफड़ों की दूसरी कोई तकलीफ होती है।

## Fibre

Part of plant food that is not digested in the stomach or small intestine, but is broken down by bacteria in the large intestine. Good sources of fibre include whole grain cereals, fruit and vegetables.

## Insulin

A hormone that helps to control the level of glucose in your blood. Glucose provides most of your body's energy. Without insulin, the body does not properly absorb glucose, and does not get enough energy.

## Minerals

Nutrients such as iron, calcium and zinc that are essential for the many body functions and good health. They are important in bones, teeth and in the blood.

## Nutrients

Compounds in foods that are essential to life and health, including proteins, carbohydrates, fats, vitamins, minerals and water.

## Pharynx

The upper part of the throat, lying between the mouth and the oesophagus (the tube that leads down from the pharynx to the stomach).

## Stroke

This occurs when part of your brain is damaged because the supply of blood to the brain is disturbed. Symptoms can include loss of the ability to speak, loss of movement in part of your body, numbness, weakness, double vision, confusion, dizziness, or unconsciousness.

## फ़ाईबर

शाक सब्जियों वाले खाने का एक हिस्सा जो पेट में नहीं पचता, बल्कि बड़ी आंतों में बैक्टीरिया द्वारा छोटे भागों में बदला जाता है। फ़ाईबर के अच्छे स्रोतों में शामिल हैं सम्पूर्ण अनाज, फल और सब्जियाँ।

## इंसुलिन

एक हार्मोन जो आपके खून के ग्लूकोज़ का स्तर नियंत्रित रखने में मदद देता है। ग्लूकोज़ शरीर की अधिकांश ऊर्जा पैदा करता है। बिना इंसुलिन के शरीर ग्लूकोज़ को ठीक से सोख नहीं पाता है और उसे पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती है।

## मिनरल्स (खनिज पदार्थ)

आयरन, कैल्शियम और जिंक जैसे पौष्टिक तत्व जो शरीर के कई काम और स्वास्थ्य के लिये अनिवार्य हैं। हड्डियों, दाँत और खून में उनकी ज़रूरत होती है।

## पौष्टिक तत्व

खाद्यों में मौजूद कम्पाऊण्ड यानी मिश्रण जो जीवन और स्वास्थ्य के लिये अनिवार्य हैं, जिसमें प्रोटीन्स, कार्बोहाईड्रेट्स, फ़ैट्स, विटामिन्स, मिनरल्स और पानी शामिल हैं।

## फ़ैरिक्स

गले का ऊपरी हिस्सा जो मुँह और असोफ़ेगस (वह नली जो मुँह से पेट तक जाती है) के बीच में होता है।

## स्ट्रोक

यह तब होता है जब दिमाग के एक हिस्से में खून की सप्लाई की गड़बड़ी के कारण हानि पहुँचती है। इसले लक्षणों में शामिल है बोलने की क्षमता का घट जाना, शरीर के किसी हिस्से को इस्तेमाल न कर पाना, सुन्न पड़ जाना, डबल विज़न (हर चीज़ दो दिखाई पड़ना), कमज़ोरी, समझने में गड़बड़ी पैदा होना, या बेहोशी।

# Questions for your GP

- What is the difference between heart disease and angina?
- How regularly should I have my blood cholesterol and blood pressure checked?
- What do I do if someone in my family complains of chest pains?
- What are the physical changes I should expect if I have had a heart attack?
- How can I improve my condition?
- What changes to my lifestyle will I need to make now that I have heart disease?
- How can I care for a member of my family who has heart disease?
- Will I ever be cured of heart disease?
- What are the different medications I will need to take and what are their side effects?
- Is it possible to arrange for someone to come with me if I need to go for treatment?
- Will I need regular check-ups with the hospital or GP?
- What service can I expect from the hospital?
- What other services and benefits am I entitled to?
- Where can I get more information?
- Can I continue to use complementary treatments?
- Can I continue in the job I am doing?

# जी पी के लिये प्रश्न

- दिल की बीमारी और एंजाइना में क्या अंतर है?
- मुझे अपना ब्लड कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर कितने समय के बाद चेक करवाते रहना चाहिये?
- मेरे परिवार का कोई सदस्य छाती में दर्द की शिकायत करे तो मुझे क्या करना चाहिये?
- अगर मुझे दिल का दौरा पड़े तो मुझे कौन-कौन से शारीरिक परिवर्तन की उम्मीद करनी चाहिए?
- मैं अपनी हालत कैसे सुधार सकता/सकती हूँ?
- दिल की बीमारी हो जाने के बाद मुझे अपने रहन-सहन के ढंग में क्या तबदीली करनी होगी?
- दिल की बीमारी वाले अपने परिवार के सदस्य की मैं कैसे देखभाल कर सकता/सकती हूँ?
- मेरी दिल की बीमारी का क्या कभी इलाज हो सकेगा?
- मुझे कौन-कौन सी दवाएं लेनी होंगी और उन्हें लेने के बाद के प्रभाव क्या होंगे?
- अगर मुझे इलाज के लिये जाना पड़े, तो क्या किसी का मेरे साथ चलने का इन्तजाम हो सकेगा?
- क्या जाँच कराने के लिये नियमित रूप से अस्पताल या जी पी को दिखाने आते रहना होगा?
- मैं अस्पताल से किस तरह की सेवा पाने की उम्मीद कर सकता/सकती हूँ?
- मुझे और कौन-कौन सी सेवाएं और बैनीफिट्स पाने का अधिकार है?
- मुझे और जानकारी कहाँ से मिल सकती है?
- क्या मैं कॉम्प्लीमेंटरी यानी पूरक इलाज को भी चालू रख सकता/सकती हूँ?
- क्या मैं वही नौकरी करता/करती रह सकता/सकती हूँ जो मैं इस समय करता/करती हूँ?

# Further information

## The British Heart Foundation

14 Fitzhardinge Street  
London W1H 4DH  
Tel: 0990 200 656

## Diabetes UK

10 Queen Anne Street  
London W1G 9LH  
Tel: 020 7323 1531  
Fax: 020 7637 3644

## Drinkline

For confidential advice and information about drinking call Drinkline free on 0800 917 8282, Monday to Friday 9am to 11pm and Saturday to Sunday 6pm to 11pm.

## Asian Quitline

Bengali	0800 002244	Monday 1 to 9pm
Gujarati	0800 002255	Tuesday 1 to 9pm
Hindi	0800 002266	Wednesday 1 to 9pm
Punjabi	0800 002277	Thursday 1 to 9pm
Urdu	0800 002288	Sunday 1 to 9pm

## St John Ambulance

1 Grosvenor Crescent  
London SW1X 7EF  
Tel: 020 7235 5231  
Provides first aid training nationwide.

## Confederation of Indian Organisations (UK)

5 Westminster Bridge Road  
London SE1 7XW  
Tel: 020 7928 9889  
Fax: 020 7620 4025

Your GP or practice nurse can also provide advice on looking after your heart, and may have details of sources of help and support groups in your area.

# अधिक जानकारी

## ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन

14 Fitzhardinge Street  
London W1H 4DH  
टेलीफोन - 0990 200 656

## डायबिटीज़ यू के

10 Queen Anne Street  
London W1G 9LH  
टेलीफोन - 020 7323 1531  
फैक्स - 020 7637 3644

## ड्रिंकलाइन

शराब के बारे में गोपनीयता से सलाह और जानकारी लेने के लिये ड्रिंकलाइन को नंबर 0800 917 8282 पर सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से रात के 11 बजे तक, और शनिवार और रविवार शाम 6 बजे से रात के 11 बजे तक फोन करें।

## एशियन क्विटलाइन

बंगाली	0800 002244	सोमवार   बजे से रात 9 बजे तक
गुजराती	0800 002255	मंगलवार   बजे से रात 9 बजे तक
हिंदी	0800 002266	बुधवार   बजे से रात 9 बजे तक
पंजाबी	0800 002277	गुरुवार   बजे से रात 9 बजे तक
उर्दू	0800 002288	रविवार   बजे से रात 9 बजे तक

## सेंट जॉन्स ऐंबुलेंस

1 Grosvenor Crescent  
London SW1X 7EF  
टेलीफोन - 020 7235 5231  
पूरे देश में प्रारंभिक सहायता का प्रशिक्षण देते हैं।

## कन्फ़ेडरेशन ऑफ़ इंडियन आर्गनाइज़ेशन्स (यू के)

5 Westminster Bridge Road  
London SE1 7XW  
टेलीफोन - 020 7928 9889  
फैक्स - 020 7620 4025

आप अपने जी पी या प्रैक्टिस नर्स से भी अपने दिल की देखभाल के बारे में सलाह और अपने इलाके की मदद और सहारा देने वाली संस्थाओं और ग्रुप्स के बारे में विवरण पा सकते हैं।