

Fantastic 40

হৃদৰোগৰ বিষয়ে

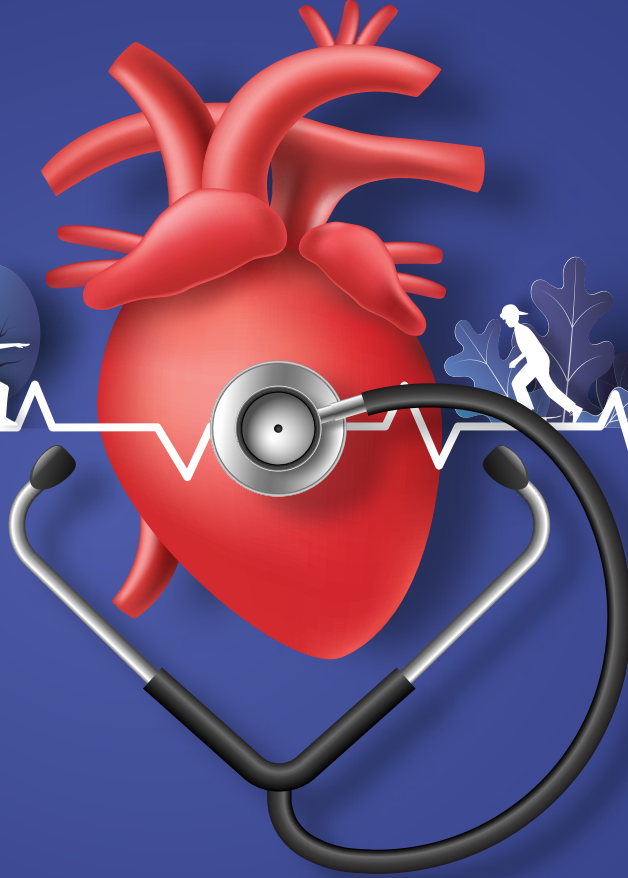
40 টা কাল্পনিক

আৰু প্ৰকৃত তথ্য

জ্ঞানেই হৈছে স্বাস্থ্যৰান হৃদযন্ত্ৰৰ মূল চাবিকাঠি!

তথ্যবোৰ শিকক, কাল্পনিক মিথকবোৰ ভাঙক, আৰু আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰ সুৰক্ষিত কৰিবলৈ সক্ৰিয় পদক্ষেপ লওক।

কাল্পনিক কাহিনীৰ পৰা তথ্য পৃথক কৰিবলৈ আৰু আপুনি হৃদযন্ত্ৰৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ বাছনি কৰাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় তথ্যৰ সৈতে নিজকে শক্তিশালী কৰিবলৈ আমাৰ নিৰ্দেশনা অন্বেষণ কৰক



আঞ্চলিক ভাষাত
আলোচনীখন ডাউনলোড
কৰিবলৈ স্কেন কৰক



INTAS

Xenith
A Division of INTAS



হৃদৰোগৰ বিষয়ে 40 টা কাল্পনিক আৰু প্ৰকৃত তথ্য

সমল

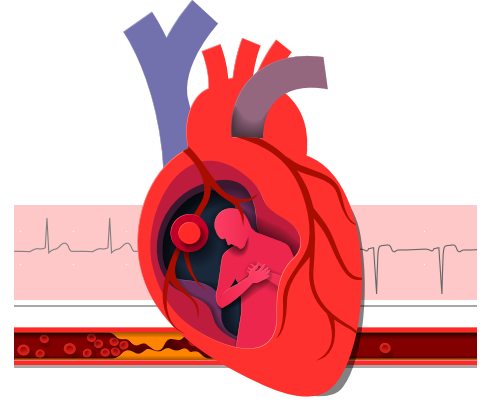
আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে সকলো.....	02
আপুনি জানেনে?.....	02
বিষয়টোৰ হৃদয়: হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে কাল্পনিক কাহিনী বনাম তথ্য.....	02
এই বোৰৰ বিষয়ে জনশ্ৰুতিবোৰ ভংগ কৰা:	
জীৱনশৈলী আৰু হৃদৰোগ.....	03
কলেষ্টেৰল আৰু হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য.....	06
হৃদৰোগৰ বিপদাশংকাৰ কাৰক	11
হৃদৰোগৰ প্ৰকাশ আৰু ঘটনা.....	13
হৃদৰোগৰ ব্যৱস্থাপনা.....	17
প্ৰসংগসমূহ	19

আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে সকলো



আপুনি জানেনে ?

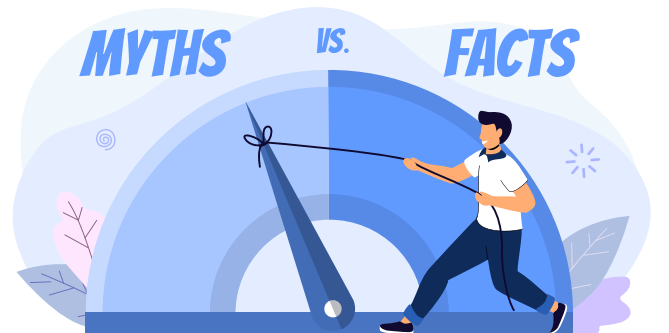
- কাৰ্ডিঅ'ভাস্কুলাৰ ৰোগ হৈছে হৃদযন্ত্ৰ আৰু বক্তনলী প্ৰভাৱিত কৰা ৰোগৰ এটা গোট।
- এইবোৰ সমগ্ৰ বিশ্বতে মৃত্যুৰ মুখ্য কাৰণ।
- এইবোৰে প্ৰতি বছৰে 17.9 নিযুত মানুহক মৃত্যুমুখত পেলায়।



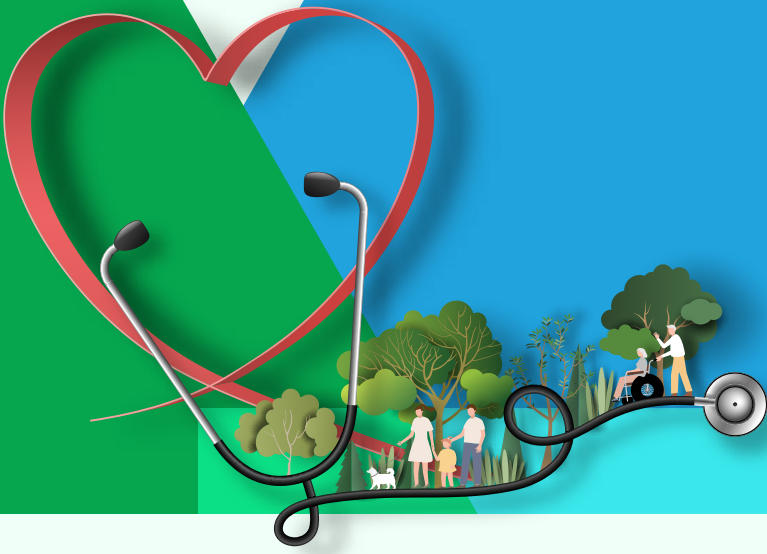
- 90% হৃদৰোগ প্ৰতিৰোধ যোগ্য।
- সঠিক জীৱনশৈলী বাছনি কৰাটো হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ মূল চাবিকাঠি।

বিষয়টোৰ হৃদয়: হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে কাল্পনিক কাহিনী বনাম তথ্য

যোৱা এক দশকত, হৃদৰোগৰ বিষয়ে প্ৰচুৰ গৱেষণা কৰা হৈছে আৰু হৃদৰোগৰ বিষয়ে চাইবাৰম্পেচত পৰ্যাপ্ত তথ্য আছে। কিন্তু যেতিয়ালৈকে আপুনি চিকিৎসাৰ বাতৰিবোৰ নিবিড়ভাৱে অনুসৰণ নকৰে, হৃদৰোগৰ বিষয়ে আপোনাৰ ভুল ধাৰণা থকাৰ সম্ভাৱনা আছে। হৃদৰোগৰ বিষয়ে জনশ্ৰুতিবোৰে আপোনাক এই ৰোগবোৰৰ পৰা নিজকে সুৰক্ষিত কৰাৰ দিশত সঠিক পথ লোৱাৰ পৰা বিচ্যুত কৰিব পাৰে। হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যসম্পৰ্কে সচৰাচৰ ধাৰণা কৰা কেইটামান কাল্পনিক কাহিনী ইয়াত দিয়া হৈছে; এই কাল্পনিক কাহিনীবোৰক তথ্যৰ সৈতে সলনি কৰিলে আপোনাক সঠিক তথ্য প্ৰদান কৰিব যাতে আপুনি হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ দিশত সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ পথ লয়।



জীৱনশৈলী আৰু হৃদৰোগ সম্পৰ্কে জনশ্ৰুতিসমূহ ভঙা



01

X জনশ্ৰুতি

মই বহু বছৰ ধৰি ধূমপান কৰি আহিছো; আনকি মই এতিয়া ত্যাগ কৰিলেও, মোৰ হৃদৰোগৰ আশংকা হ্রাস নহ'ব।

✓ তথ্য

আপুনি কিমান দিন ধৰি ধূমপান কৰি আছে তাৰ নিৰ্বিশেষে আপুনি ত্যাগ কৰাৰ কেইমিনিটমানৰ পাছতেই ধূমপান ত্যাগ কৰাৰ লাভ আৰম্ভ হয়। আপোনাৰ হৃদৰোগৰ আশংকা ত্যাগ কৰাৰ 1 বছৰ পাছত 50% হ্রাস হ'ব। ত্যাগ কৰাৰ 10 বছৰত বিপদাশংকাটো কেতিয়াও ধূমপান নকৰা ব্যক্তিৰ সমান হয়।



X জনশ্ৰুতি

মোৰ মা-দেউতাৰ হৃদৰোগ হৈছিল, সেয়েহে মই হৃদৰোগ এৰাই চলিব পৰাৰ কোনো উপায় নাই।

✓ তথ্য

আনকি হাৰ্ট এটেক বা হৃদৰোগৰ পাৰিবাৰিক ইতিহাস থকা লোকসকলেও তেওঁলোকে নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পৰা বস্তুবোৰৰ ওপৰত কাম কৰি তেওঁলোকৰ বিপদাশংকা যথেষ্ট হ্রাস কৰিব পাৰে। তেওঁলোকে সম্পূৰ্ণ শস্য, ফল আৰু পাচলিৰে গঠিত এক স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ বাছনি কৰিব পাৰে; স্বাস্থ্যকৰ চৰ্বি থকা খাদ্য বাছনি কৰক (যেনে জলফাই তেল, ছেমন ইত্যাদি); আৰু শাৰীৰিকভাৱে সক্ৰিয় হৈ থাকিব।

02



03

X জনশ্রুতি

মোৰ হৃদযন্ত্ৰ বিকল হৈছে, সেয়েহে মই ব্যায়াম কৰা উচিত নহয়।

✓ তথ্য

শাৰীৰিকভাৱে নিষ্ক্ৰিয় হোৱা ফলত আপোনাৰ স্বাস্থ্যৰ অধিক ক্ষতি হয়। ব্যায়ামে আনকি হৃদযন্ত্ৰ আৰু বক্ত নলীৰ ৰোগ থকা লোকসকলকো লাভান্বিত কৰে। এৰোবিক ব্যায়ামে (যেনে খোজ কঢ়া, স্থিৰ চাইকেল চলোৱা, পানী এৰোবিক্স ইত্যাদি) সঞ্চালন উন্নত কৰিব পাৰে, হৃদৰোগৰ বিপদাশংকাৰ কাৰকবোৰ হ্ৰাস কৰিব পাৰে, আৰু কাৰ্ডিঅ'ভাস্কুলাৰ প্ৰণালী শক্তিশালী কৰিব পাৰে।

X জনশ্রুতি

যদি মোৰ হৃদৰোগ আছে, মই সকলো চৰ্বি খোৱা পৰিহাৰ কৰিব লাগিব।

✓ তথ্য

হৃদৰোগ থকা ব্যক্তি এজনে সংপৃক্ত চৰ্বি থকা খাদ্য (যেনে মাখন, বিস্কুট, পাম তেল, নাৰিকল তেল ইত্যাদি) আৰু আংশিকভাৱে হাইড্ৰ'জেনযুক্ত আৰু ট্ৰেন্স চৰ্বি (যেনে বেক কৰা সামগ্ৰী, আৰু হিমায়িত পিজ্জা) গ্ৰহণ হ্ৰাস কৰিব লাগে। তেওঁলোকে অসংপৃক্ত চৰ্বি থকা খাদ্য গ্ৰহণ কৰিব পাৰে, যেনে অ'মেগা - 3 (যেনে ছেম, আখৰোট, আৰু ফ্লেস্কছীড); এইবোৰে হৃদযন্ত্ৰক সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে।

04



X জনশ্রুতি

মই অতিৰিক্ত নিম্নখ ব্যৱহাৰ নকৰো; সেয়েহে, মই ছ'ডিয়াম গ্ৰহণৰ বিষয়ে বেছি চিন্তা কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই।

✓ তথ্য

নিম্নখছ'ডিয়াম গ্ৰহণ সীমিত কৰাটো কেৱল টেবুল নিম্নখ পৰিহাৰ কৰি নহয়। নিম্নখ কেইবাটাও খাদ্যত উচ্চ পৰিমাণত থাকে; CDC য়ে অনুমান কৰিছে যে প্ৰতিদিনে খোৱা ছ'ডিয়ামৰ 40% ব্ৰেড, পিজ্জা, ঠাণ্ডা কটা আৰু সংশোধিত মাংস, চুপ, বুৰিটো আৰু টাকো, সুস্বাদু লঘু আহাৰ, মুৰ্গী, চীজ আৰু কণীৰ জৰিয়তে আহে। অতি-সংশোধিত খাদ্য, যেনে চিপচ, কোমল পানীয় আদিত নিম্নখ অধিক থাকে। সেয়েহে, খাদ্যৰ লেবেলবোৰ পঢ়া গুৰুত্বপূৰ্ণ।

05

X জনশ্রুতি

মই অতিৰিক্ত নিম্নখ ব্যৱহাৰ নকৰো; সেয়েহে, মই ছ'ডিয়াম গ্ৰহণৰ বিষয়ে বেছি চিন্তা কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই।

✓ তথ্য

নিম্নখছ'ডিয়াম গ্ৰহণ সীমিত কৰাটো কেৱল টেবুল নিম্নখ পৰিহাৰ কৰি নহয়। নিম্নখ কেইবাটাও খাদ্যত উচ্চ পৰিমাণত থাকে; CDC য়ে অনুমান কৰিছে যে প্ৰতিদিনে খোৱা ছ'ডিয়ামৰ 40% ব্ৰেড, পিজ্জা, ঠাণ্ডা কটা আৰু সংশোধিত মাংস, চুপ, বুৰিটো আৰু টাকো, সুস্বাদু লঘু আহাৰ, মুৰ্গী, চীজ আৰু কণীৰ জৰিয়তে আহে। অতি-সংশোধিত খাদ্য, যেনে চিপচ, কোমল পানীয় আদিত নিম্নখ অধিক থাকে। সেয়েহে, খাদ্যৰ লেবেলবোৰ পঢ়া গুৰুত্বপূৰ্ণ।



06

X জনশ্রুতি

সুৰা হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে ভাল; ই উচ্চ ৰক্তচাপ দূৰত ৰাখে।

✓ তথ্য

শেহতীয়া গৱেষণাই দেখুৱাইছে যে যিকোনো প্ৰকাৰৰ সুৰাৰ কোনো লাভজনক মূল্য নাই। গধুৰ আৰু নিয়মীয়া সুৰাপানে ৰক্তচাপ যথেষ্ট বৃদ্ধি কৰিব পাৰে আৰু হৃদযন্ত্ৰৰ বিফলতা আৰু ষ্ট্ৰোকৰ কাৰণ হ'ব পাৰে। সুৰা পান পৰিহাৰ কৰাই ভাল।

X জনশ্রুতি

প্ৰতি সপ্তাহত 2-3 ঘণ্টা জোৰেৰে ব্যায়াম কৰিলে হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য ভাল হোৱাটো নিশ্চিত হয়।

✓ তথ্য

প্ৰতি সপ্তাহত 5 বা 6 টা অধিৱেশনৰ বাবে মজলীয়াৰ পৰা জোৰদাৰ ব্যায়াম কৰিলে হৃদৰোগ সম্পৰ্কীয় মৃত্যুৰ আশংকা হ্রাস হ'ব। এজনে দিনে ২০ মিনিটৰ কাৰ্যকলাপৰ লক্ষ্য ৰাখিব লাগে। মূল কথাটো হ'ল বহি থকা বন্ধ কৰা আৰু চলাচল কৰা। সৰল কাৰ্যকলাপ, যেনে লিফ্টৰ সলনি চিৰি লোৱা বা ঘৰটো ভেৰুৱাম কৰা সহায়ক।

07



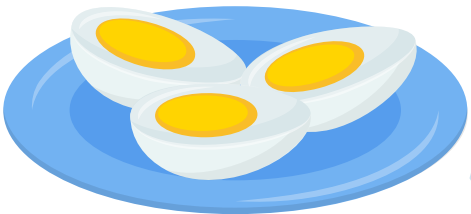
08

X জনশ্রুতি

কলেষ্টেৰলৰ পৰিমাণৰ বাবে কণী হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে বেয়া।

✓ তথ্য

যকৃতই মুখ্যতঃ আমাৰ আহাৰত সংপূৰ্ণ চৰ্বি আৰু ট্ৰেঞ্চ-চৰ্বিৰ পৰা কলেষ্টেৰল প্ৰস্তুত কৰে, আহাৰৰ কলেষ্টেৰলৰ পৰা নহয়। লগতে, এটা ডাঙৰ কণীত ~ 1.5 g সামান্য সংপূৰ্ণ চৰ্বি থাকে। ইয়াত কেইবাটাও পুষ্টি থাকে, যেনে লুটিন, জেক্সাষ্টিন, কোলিন, আৰু ভিটামিন (A, B, আৰু D)। সেয়েহে, বেছিভাগ লোকৰ বাবে, দিনত কণী এটাই কাৰ্ডিঅ'ভাস্কুলাৰ ৰোগৰ আশংকা বৃদ্ধি নকৰে।





কলেষ্টেৰল আৰু হৃদৰোগ সম্পৰ্কে জনশ্ৰুতি ভংগ কৰা



09

X জনশ্ৰুতি

মই মোৰ কলেষ্টেৰলৰ স্তৰৰ বিষয়ে চিন্তা কৰিব নালাগে আৰু মই মধ্যবয়স্ক নোহোৱালৈকে ইয়াক পৰীক্ষা কৰাব নালাগে।

✓ তথ্য

আমেৰিকান হাৰ্ট এছ'চিয়েশ্যনে পৰামৰ্শ দিয়ে যে 20 বছৰ বয়সৰ পৰা 5 বছৰত এবাৰ কৈ কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ নিয়মীয়াকৈ পৰীক্ষা কৰিব লাগিব। যদি হৃদৰোগৰ পাৰিবাৰিক ইতিহাস আছে, আগৰ বয়সত কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ পৰীক্ষা আৰম্ভ কৰাটো অধিক বুদ্ধিমান।

X জনশ্ৰুতি

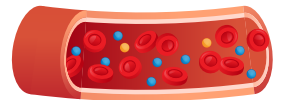
সকলো প্ৰকাৰৰ কলেষ্টেৰল হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে বেয়া।

✓ তথ্য

শৰীৰত মুঠ কলেষ্টেৰল হৈছে বেয়া কলেষ্টেৰল (নিম্ন ঘনত্বৰ লিপ'প'প্ৰ'টিন) আৰু ভাল কলেষ্টেৰল (উচ্চ ঘনত্বৰ লিপ'প্ৰ'টিন)। অত্যধিক বেয়া কলেষ্টেৰল হৃদযন্ত্ৰৰ বাবে বেয়া কিয়নো ই ধমনীবোৰ বন্ধ কৰিব পাৰে। আনহাতে, ভাল কলেষ্টেৰলে হৃদৰোগ আৰু ষ্ট্ৰোকৰ আশংকা হ্ৰাস কৰিব পাৰে।

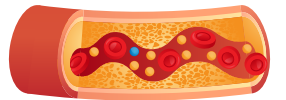
10

✓
HDL
GOOD

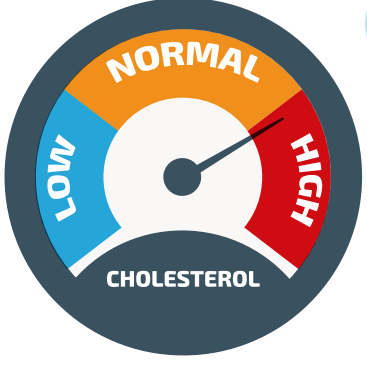


Normal artery

X
LDL
BAD



Narrowed artery



11

X জনশ্রুতি

যদি মোৰ উচ্চ কলেষ্টেৰল থাকে, মই লক্ষণবোৰ অনুভৱ কৰিম।

✓ তথ্য

বেছিভাগ ক্ষেত্ৰত উচ্চ কলেষ্টেৰলে লক্ষণ প্ৰদৰ্শন নকৰে। লক্ষণবোৰ কেৱল পিছৰ পৰ্যায়ত অনুভৱ কৰা হয়, য'ত অত্যধিক কলেষ্টেৰলে ৰক্তনলীবোৰ অৱৰুদ্ধ কৰে আৰু বুকুৰ বিষ আৰু হাৰ্ট এটেক ৰক্ষা কৰিব পাৰে। সেয়েহে, তেজত কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ নিয়মীয়াকৈ পৰীক্ষা কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

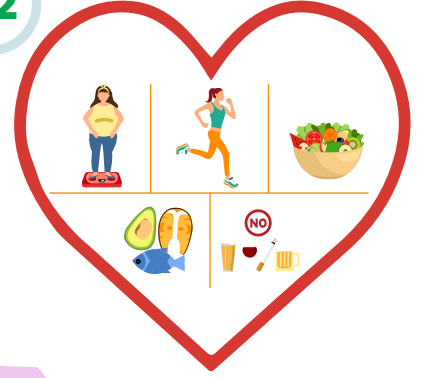
X জনশ্রুতি

যদি কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ বৃদ্ধি পাইছে, মই ইয়াৰ বিষয়ে একো কৰিব নোৱাৰো।

✓ তথ্য

জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তনে কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ উন্নত কৰিব পাৰে। উচ্চ পৰিমাণৰ সংপূৰ্ণ চৰ্বি থকা খাদ্য (যেনে ৰঙা মাংস) খোৱা হ্ৰাস কৰিব পাৰে, উচ্চ পৰিমাণৰ অমেগা-3 ফেটি এচিড (যেনে চালমন, ফ্লেস্কচিড আদি) খোৱা, দ্ৰৱণীয় আঁহ গ্ৰহণ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে (যেনে ওটমিল, আপেল ইত্যাদি), আৰু 5 বাৰসপ্তাহত 30 মিনিটব্যায়াম কৰিব পাৰে। শৰীৰৰ ওজনৰ ওপৰত নজৰ ৰখা, আৰু সুৰা আৰু ধূমপান পৰিহাৰ কৰাটোও গুৰুত্বপূৰ্ণ।

12



X জনশ্রুতি

সকলোৱে একে কলেষ্টেৰলৰ লক্ষ্য ৰখা উচিত।

✓ তথ্য

পাৰিবাৰিক ইতিহাসযুক্ত ইতিহাস, আৰু হাৰ্ট এটেক আৰু ষ্ট্ৰোকৰ বিপদাশংকাৰ কাৰক (যেনে উচ্চ ৰক্তচাপ, মধুমেহ, আৰু মেদবহুলতাৰ) ওপৰত আধাৰিত কৰি ব্যক্তিসকলৰ বাবে কলেষ্টেৰলৰ লক্ষ্য স্তৰ পৃথক হয়। হৃদৰোগ বা ডায়েবেটিচৰ ইতিহাস থকা লোকসকলৰ বাবে LDL কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ <70 mg/dL হ'ব লাগে; হৃদৰোগৰ ইতিহাস নোহোৱা লোকসকলৰ বাবে ই <100 mg/dL হ'ব লাগে।



13



14

X জনশ্রুতি

উচ্চ কলেষ্টেৰল কেৱল অধিক ওজনৰ আৰু মেদবহুল লোকৰ ক্ষেত্ৰত থাকে।

✓ তথ্য

যিকোনো শৰীৰৰ প্ৰকাৰৰ লোকৰ উচ্চ কলেষ্টেৰল থাকিব পাৰে। ওজন বেছি হোৱা বা মেদবহুল হোৱাৰ ফলত আপোনাৰ উচ্চ কলেষ্টেৰল হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি হয়, কিন্তু ক্ষীণ হোৱাৰ ফলত আপোনাক সুৰক্ষিত নহয়। বয়স, ওজন আৰু জীৱনশৈলী নিৰ্বিশেষে, নিয়মীয়াকৈ পৰীক্ষা ৰখাৰ বাবে যাব লাগিব।

X জনশ্রুতি

কেৱল পুৰুষৰ হে উচ্চ কলেষ্টেৰল থাকিব পাৰে।

✓ তথ্য

ৰজোনিবৃত্তিৰ আগতে, মহিলাৰ উচ্চ এণ্টোজেনৰ স্তৰ থাকে যি কলেষ্টেৰল আৰু হৃদৰোগৰ বিৰুদ্ধে সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে। কিন্তু ৰজোনিবৃত্তিৰ পিছত, মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ সলনি হ'ব পাৰে। যদিও মহিলাৰ হৃদৰোগ জীৱনৰ পিছৰ সময়ত হয়, সেইবোৰ মহিলাৰ মৃত্যুৰ প্ৰাথমিক কাৰণ হৈ থাকে।

15



X জনশ্রুতি

শিশুৱে কলেষ্টেৰলৰ বিষয়ে চিন্তা কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই।

✓ তথ্য

উচ্চ কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ বাবে একচেটিয়া নহয়; শিশুৱে কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। এয়া বিশেষকৈ শিশুৰ বাবে প্ৰাসংগিক যি এজন বা দুয়োজন পিতৃ-মাতৃৰ পৰা উচ্চ কলেষ্টেৰল উত্তৰাধিকাৰী হয়, এক স্থিতি যাক পাৰিবাৰিক হাইপাৰকলেষ্টেৰলেমিয়া (FH) বুলি জনা যায়। এনে শিশুৰ অকাল হাৰ্ট এটেক বা ষ্ট্ৰোকৰ আশংকা অধিক।

16



HDL
LDL?



17



X জনশ্রুতি

মই আহাৰ আৰু ব্যায়ামৰ জৰিয়তে মোৰ কলেষ্টেৰল বজাই ৰাখিব পাৰো; ষ্টেটিন বা অন্যান্য ঔষধৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই।

✓ তথ্য

যদিও স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰা আৰু নিয়মীয়া শাৰীৰিক সক্রিয়তাত লিপ্ত হোৱাটোৱে অনুকূল কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ প্ৰাপ্ত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে, কিছুমান ব্যক্তি যেনে ডায়েবেটিচ, হৃদবোগ, বা হৃদবোগৰ উচ্চ বিপদাশংকা থকা লোকসকলক তেওঁলোকৰ কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ হ্ৰাস কৰিবলৈ ষ্টেটিনৰ দৰে ঔষধৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে।

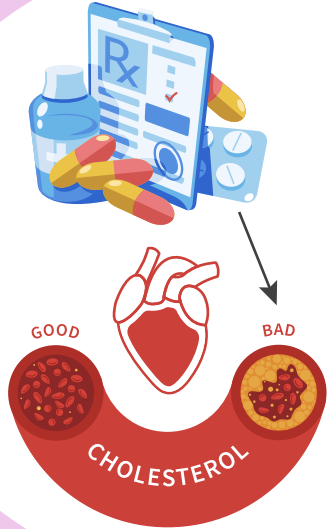
X জনশ্রুতি

ষ্টেটিনে শৰীৰৰ বেয়া আৰু ভাল কলেষ্টেৰল দুয়োটা অৱৰুদ্ধ কৰে।

✓ তথ্য

ষ্টেটিন খেৰাপীয়ে কলেষ্টেৰল প্ৰস্তুত কৰিবলৈ যকৃতৰ প্ৰয়োজনীয় এনজাইম অৱৰোধ কৰে। ষ্টেটিনে কেৱল নিম্ন-ঘনত্বৰ লিপ'প্ৰ'টিন (বেয়া কলেষ্টেৰল) হ্ৰাস কৰে। এইবোৰে উচ্চ-ঘনত্বৰ লিপ'প্ৰ'টিন (ভাল কলেষ্টেৰল) হ্ৰাস নকৰে কিন্তু সেইবোৰ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। লগতে, ভাল কলেষ্টেৰলৰ উচ্চ স্তৰে হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য উন্নত কৰে।

18



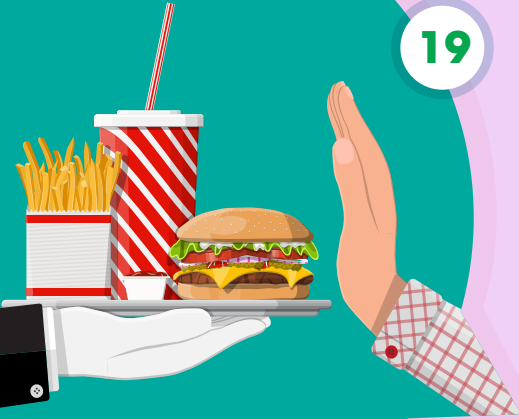
X জনশ্রুতি

যদি মই কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ হ্ৰাস কৰিবলৈ ঔষধ গ্ৰহণ কৰোঁ, মই যিকোনো খাব পাৰো।

✓ তথ্য

যদি আপুনি ষ্টেটিন গ্ৰহণ কৰি আছে কিন্তু তথাপিও উচ্চ কলেষ্টেৰল আৰু সংপৃক্ত চৰ্বি থকা খাদ্য গ্ৰহণ কৰে, ঔষধৰ কাৰ্যকৰীতা হ্ৰাস হ'ব পাৰে, আৰু আপোনাৰ কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ হ্ৰাস নহ'ব পাৰে; ইয়াৰ ফলত আপোনাৰ কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ বৃদ্ধি হ'ব পাৰে।

19

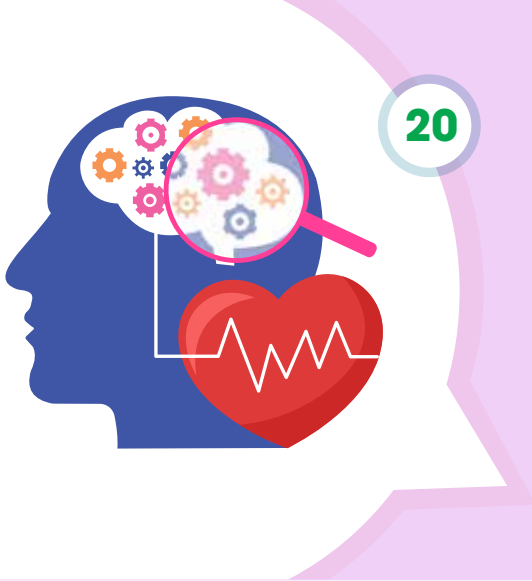


X জনশ্রুতি

যদি মই কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ হ্ৰাস কৰিবলৈ ঔষধ গ্ৰহণ কৰোঁ, মই যিকোনো খাব পাৰো।

✓ তথ্য

যদি আপুনি ষ্টেটিন গ্ৰহণ কৰি আছে কিন্তু তথাপিও উচ্চ কলেষ্টেৰল আৰু সংপৃক্ত চৰ্বি থকা খাদ্য গ্ৰহণ কৰে, ঔষধৰ কাৰ্যকৰীতা হ্ৰাস হ'ব পাৰে, আৰু আপোনাৰ কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ হ্ৰাস নহ'ব পাৰে; ইয়াৰ ফলত আপোনাৰ কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ বৃদ্ধি হ'ব পাৰে।



X জনশ্রুতি

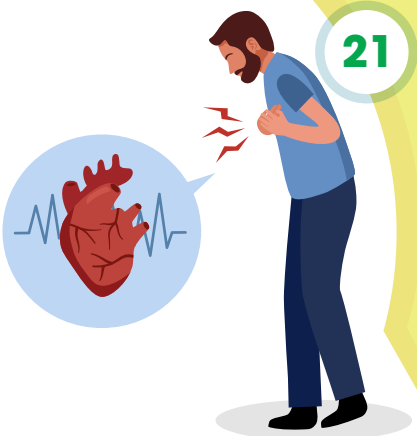
চাপ, হৃদৰোগ, আৰু কলেষ্টেৰল কতো সম্পৰ্কিত নহয়।

✓ তথ্য

চাপৰ ফলত মানুহে অত্যধিক খোৱা, অত্যধিক সুৰা পান কৰা, বা ধূমপান কৰাৰ দৰে অস্বাস্থ্যকৰ মোকাবিলা কৰাৰ অভ্যাসৰ ফালে যাব পাৰে। এই অভ্যাসবোৰে কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে আৰু হৃদৰোগৰ আশংকা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। ইয়াৰ উপৰিও, চাপৰ ফলত আপোনাৰ শৰীৰত শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তন হ'ব পাৰে, যেনে হৰমনৰ স্তৰ (যেনে কাৰ্টচোল) আৰু তেজৰ উপাদানৰ পৰিৱৰ্তন, যাৰ ফলত কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ অধিক হ'ব পাৰে।



হৃদৰোগৰ বিপদাশংকাৰ কাৰকসমূহ বিষয়ে জনশ্ৰুতি ভংগ কৰা



✗ জনশ্ৰুতি

হৃদৰোগে কেৱল বৃদ্ধ জনসংখ্যাৰ গোটক প্ৰভাৱিত কৰে।

✓ তথ্য

যদিও 65 বছৰ বা অধিক বয়সৰ ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত হৃদৰোগ অধিক প্ৰচলিত, 45 বছৰতকৈ কম বয়সৰ লোকৰ ক্ষেত্ৰত 4-10% হাৰ্ট এটেক হয়। শৈশৱ, কৈশোৰ আৰু প্ৰাপ্তবয়স্ক অৱস্থাত জীৱনশৈলীৰ বিকল্পই আমাৰ ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে আমাৰ হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য গঢ়ি তোলাত এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। সেয়েহে, শৈশৱৰ পৰাই হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ ভেটি স্থাপন কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

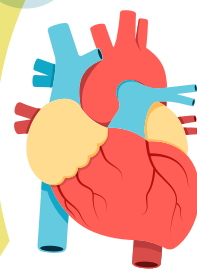
✗ জনশ্ৰুতি

পৰিয়ালত চলিলেহে হৃদৰোগ হয়।

✓ তথ্য

বংশগতি আৰু আনুৰাগিকতাই হৃদৰোগত এক ভূমিকা পালন কৰে। অৱশ্যে, 90% হৃদৰোগৰ বাবে অস্বাস্থ্যকৰ জীৱনশৈলীৰ বিকল্প (যেনে দুৰ্বল আহাৰ, নিষ্ক্ৰিয়তা, ধূমপান) দায়বদ্ধ। এই ক্ষতিকৰক বিকল্পবোৰে কলেষ্টেৰলৰ স্তৰ বৃদ্ধি কৰি, ৰক্তচাপ বৃদ্ধি কৰি আৰু ডায়েবেটিচ আৰু বিপাকীয় লক্ষণ সৃষ্টি কৰি হৃদৰোগৰ আশংকা বৃদ্ধি কৰে।

22



23



X জনশ্রুতি

যদি মোৰ ডায়েবেটিচ আছে, মই কেৱল মোৰ বক্ত শৰ্কৰা নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিব লাগিব।

✓ তথ্য

ডায়েবেটিচ কেৱল বক্ত শৰ্কৰাৰ স্তৰৰ বিষয়ে নহয়। ডায়েবেটিচ থকা লোকৰ ওজন অধিক হোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক, আৰু লগতে উচ্চ ৰক্তচাপ, অত্যধিক বেয়া কলেষ্টেৰল, আৰু উচ্চ ট্ৰাইগ্লিছৰাইডৰ স্তৰ আছে যি হৃদৰোগৰ আশংকা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। বক্ত শৰ্কৰাৰ লগতে আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰ স্বাস্থ্যৰান কৰি ৰাখিবলৈ ঔষধ আৰু জীৱনশৈলীৰ পৰামৰ্শবোৰৰ বিষয়ে আপোনাৰ চিকিৎসকৰ সৈতে ভালদৰে আলোচনা কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।

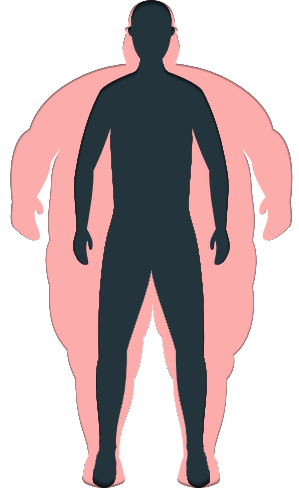
X জনশ্রুতি

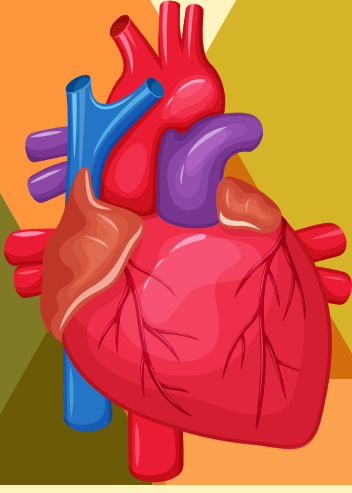
ক্ষীণ হোৱাৰ অৰ্থ হৈছে হৃদৰোগ নহয়।

✓ তথ্য

পাতল হোৱাৰ অৰ্থ হৃদৰোগৰ বাবে শূন্য বিপদাশংকা নহয়। এজন ক্ষীণ বা স্বাস্থ্যৰান ওজনৰ ব্যক্তিৰ উচ্চ কলেষ্টেৰল থাকিব পাৰে (বয়স, জীৱনশৈলী আৰু পাৰিবাৰিক ইতিহাসৰ বাবে)। আনকি ক্ষীণস্বাস্থ্যকৰ ওজনৰ লোকসকলৰ যদি ধূমপানৰ অভ্যাস থাকে আৰু বহিৰাগত জীৱনশৈলী যাপন কৰে তেনেহ'লে হৃদৰোগৰ আশংকা থাকে।

24





হৃদৰোগৰ প্ৰকাশ আৰু সংঘটিত বিষয়ে জনশ্ৰুতি ভংগ কৰা

25



X জনশ্ৰুতি

দ্রুত গতিত স্পন্দন কৰা হৃদযন্ত্ৰ হৈছে হাৰ্ট এটেকৰ লক্ষণ।

✓ তথ্য

এইটো সাঁচা হোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই। হৃদযন্ত্ৰই কেইবাটাও কাৰণত দ্রুতগতিত স্পন্দন কৰিব পাৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে, যেতিয়া আমি উদ্বিগ্ন হওঁ, সহানুভূতিশীল স্নায়ু নামৰ কিছুমান স্নায়ু সক্ৰিয় হৈ পৰে, যাৰ ফলত হৃদস্পন্দনৰ হাৰ বৃদ্ধি হয়। যেতিয়া আমি ভয় খাওঁ বা জ্বৰ হওঁ তেতিয়া হৃদস্পন্দনও বাঢ়িব পাৰে। হৃদযন্ত্ৰ সম্পৰ্কীয় কিছুমান ৰোগে হৃদস্পন্দনবৃদ্ধিত অৰিহণা যোগাব পাৰে।

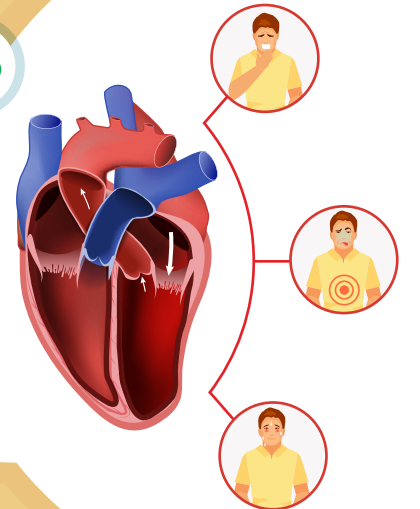
X জনশ্ৰুতি

এজন ব্যক্তিয়ে কোনো প্ৰকাৰে জানিব নোৱাৰে যে তেওঁ হৃদযন্ত্ৰৰ বিফলতা পায় নে নাই।

✓ তথ্য

হৃদযন্ত্ৰৰ বিফলতাৰ প্ৰায়ে কেইটামান প্ৰাৰম্ভিক লক্ষণ আৰু লক্ষণ থাকে। তেওঁলোকৰ কিছুমান হৈছে কোনো কাৰণ নোহোৱাকৈ ভাগৰ, উশাহ বন্ধ অনুভৱ কৰা, কাহ হোৱা, বা শুই থাকোঁতে হুইজিং। বমি অনুভৱ কৰা, গোৰোহা বা ভৰি ফুলা আৰু তৰল জমা হোৱাৰ ফলত ওজন বৃদ্ধি হোৱাও হৃদযন্ত্ৰ বিকল হোৱাৰ লক্ষণ।

26



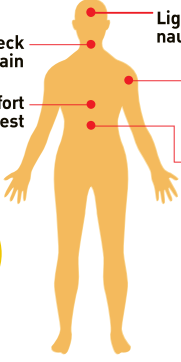
27

X জনশ্রুতি

প্রতিজন ব্যক্তিয়ে হাৰ্ট এটেকৰ একে লক্ষণ পায়।

✓ তথ্য

হাৰ্ট এটেকৰ আটাইতকৈ সচৰাচৰ লক্ষণ হৈছে বুকুৰ বিষ; অৱশ্যে, লক্ষণবোৰ ব্যক্তি ভেদে পৃথক হ'ব পাৰে। কিছুমান লোকৰ উশাহ চুটি হোৱা, বুকুৰ অসুবিধা, অসুস্থ হোৱাৰ অনুভূতি, বা বুকুৰ বিষ নোহোৱাকৈ কঁকালৰ বিষ বা পিঠিৰ বিষ অনুভৱ কৰিব পাৰে।

Jaw, neck
or back painLightheadedness,
nausea or vomitingPain or discomfort
in chestDiscomfort or
pain in arm
or shoulderShortness
of breath

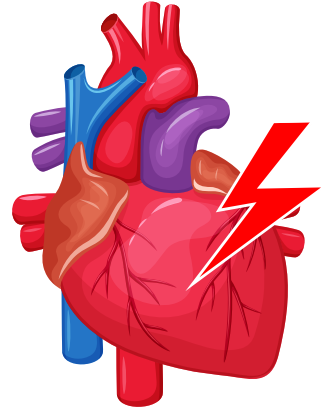
X জনশ্রুতি

সামান্য হাৰ্ট এটেক গুৰুতৰ নহয়।

✓ তথ্য

হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণকে কেতিয়াও সৰু বা ডাঙৰ বুলি জোখা উচিত নহয়। সঠিক চিকিৎসা পৰামৰ্শৰ জৰিয়তে হাৰ্ট এটেকৰ মোকাবিলা সাৱধানে কৰিব লাগে। হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণ, যাক সৰু বুলি গণ্য কৰা হয়, অজ্ঞাত হ'ব পাৰে; অৱশ্যে, এইটো এটা ডাঙৰ সতৰ্কবাণী যে আপোনাৰ হৃদৰোগ গুৰুতৰ, আৰু পৰৱৰ্তী আক্ৰমণটো জীৱনৰ বাবে বিপদজনক হ'ব পাৰে।

28



Cardiac Arrest

Heart Attack

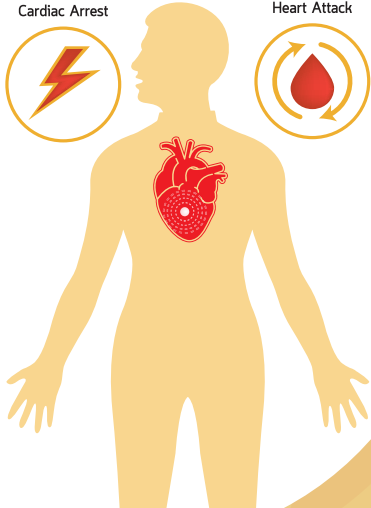
29

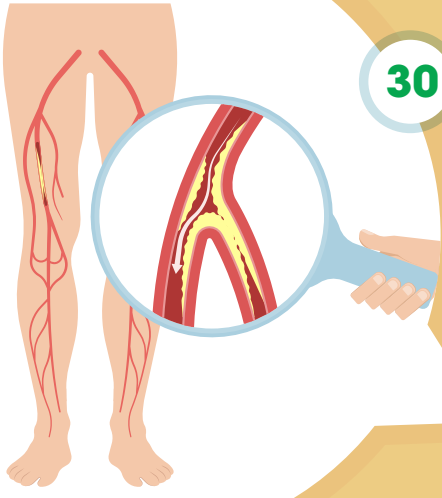
X জনশ্রুতি

হাৰ্ট এটেক আৰু হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণ একে।

✓ তথ্য

মানুহে প্ৰায়ে এই শব্দবোৰ সলনি কৈ ব্যৱহাৰ কৰে, কিন্তু সেইবোৰ একে নহয়। হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণ হ'ল যেতিয়া হৃদযন্ত্ৰলৈ তেজৰ প্ৰবাহ অৱৰুদ্ধ হয়। হঠাতে হৃদযন্ত্ৰৰ ক্ৰিয়া বন্ধ হয় যেতিয়া হৃদযন্ত্ৰ বিকল হয় আৰু হঠাতে স্পন্দন বন্ধ হয়। হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণ হৈছে এক "সঞ্চালন" সমস্যা আৰু হঠাতে হৃদযন্ত্ৰৰ ক্ৰিয়া বন্ধ হোৱাটো এটা "বৈদ্যুতিক" সমস্যা।





30

X জনশ্রুতি

মোৰ ভৰিৰ বিষৰ হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ সৈতে কোনো সম্পৰ্ক নাই।

✓ তথ্য

যদিও কিছুমানে ভৰিৰ বিষক চাপৰ বাবে দায়ী কৰিব পাৰে, এইটো চিনাক্ত কৰাটো অত্যাৱশ্যকীয় যে ই ধমনীত পেক জমা হোৱাৰ পৰাও উদ্ভৱ হ'ব পাৰে, যি হৃদৰোগৰ লক্ষণ। এই স্থিতিৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত লোকসকলৰ প্ৰাক্তীয় ধমনী ৰোগৰ আশংকা বৃদ্ধি হয়, লগতে হাৰ্ট এটেক বা ষ্ট্ৰোকৰ সন্মুখীন হয়।

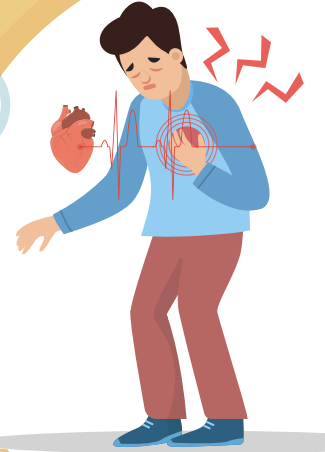
X জনশ্রুতি

হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণ সদায় মৃত্যুত শেষ হয়।

✓ তথ্য

যদিও হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণে জীৱনৰ বাবে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভাবুকি সৃষ্টি কৰিব পাৰে, তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা আৰু উপযুক্ত চিকিৎসাৰ ফলত প্ৰায়ে সফল ফলাফল হয়। চাৰিটো হ'ল লক্ষণবোৰ চিনাক্ত কৰা আৰু যিমান সম্ভৱ সোনকালে সহায় বিচৰা।

31



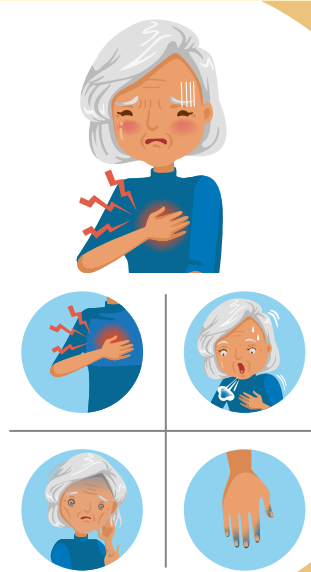
X জনশ্রুতি

এনজিনা কেৱল বুকুৰ বিষ।

✓ তথ্য

হৃদযন্ত্ৰৰ দ্বাৰা অক্সিজেনযুক্ত তেজ প্ৰাপ্ত কৰাত সমস্যাৰ বাবে এনজিনা হয়। এনজিনা কেৱল বুকুৰ বিষ নহয়; ইয়াৰ সৈতে অন্যান্য লক্ষণ থাকে, যেনে বুকুত জ্বলা-পোৰা, উশাহ চুটি হোৱা, মুৰ পাতল হোৱা, জঠৰতা আৰু জিনজিনি, আৰু ব্যায়ামৰ সময়ত ভাগৰ। মূল কথাটো হ'ল লক্ষণবোৰ চিনাক্ত কৰা আৰু চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা।

32

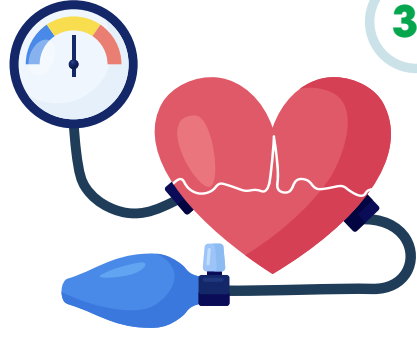


X জনশ্রুতি

এনজিনা কেৱল বুকুৰ বিষ।

✓ তথ্য

হৃদযন্ত্ৰৰ দ্বাৰা অক্সিজেনযুক্ত তেজ প্ৰাপ্ত কৰাত সমস্যাৰ বাবে এনজিনা হয়। এনজিনা কেৱল বুকুৰ বিষ নহয়; ইয়াৰ সৈতে অন্যান্য লক্ষণ থাকে, যেনে বুকুত জ্বলা-পোৰা, উশাহ চুটি হোৱা, মুৰ পাতল হোৱা, জঠৰতা আৰু জিনজিনি, আৰু ব্যায়ামৰ সময়ত ভাগৰ। মূল কথাটো হ'ল লক্ষণবোৰ চিনাক্ত কৰা আৰু চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা।



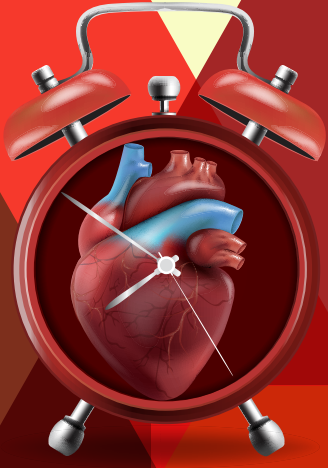
33

X জনশ্রুতি

মই গম পাম যে মোৰ উচ্চ ৰক্তচাপ আছে নেকি।

✓ তথ্য

উচ্চ ৰক্তচাপ হৈছে এক নীৰৱ হত্যাকাৰী যি প্ৰায়ে অজ্ঞাত হৈ থাকে। আপোনাৰ ওচৰত এইটো আছে নে নাই জানিবলৈ একমাত্ৰ উপায় হৈছে নিয়মীয়া ৰক্তচাপ নিৰীক্ষণ। যেতিয়া ৰক্তচাপ অসাধাৰণভাৱে উচ্চ স্তৰত উপনীত হয়, ব্যক্তিসকলে তীব্ৰ মূৰৰ বিষ, বুকুৰ বিষ, ভাগৰ আৰু অধিক অনুভৱ কৰিব পাৰে। উচ্চ ৰক্তচাপ অৱহেলা কৰিলে ষ্ট্ৰোক, হৃদৰোগ, আৰু বৃদ্ধ বয়সৰ দৰে গুৰুতৰ স্বাস্থ্য জটিলতাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।



হৃদৰোগৰ ব্যৱস্থাপনা বিষয়ে জনশ্ৰুতি ভংগ কৰা

34

X জনশ্ৰুতি

হৃদৰোগৰ চিকিৎসা কৰিব নোৱাৰি।

✓ তথ্য

হৃদৰোগবোৰ ঔষধৰ পৰা অস্ত্রোপচাৰলৈকে বিভিন্ন ধৰণে চিকিৎসা কৰিব পাৰি। সঠিক আহাৰৰ সৈতে ঔষধে হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য উন্নত কৰিব পাৰে। অস্ত্রোপচাৰে বন্ধ ধমনীবোৰৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পোৱাত সহায় কৰে। যদি ভাল্ভ এটা মেৰামতিৰ বাহিৰেও ক্ষতিগ্ৰস্ত হয়, ইয়াক সলনি কৰিব পাৰি। হৃদযন্ত্ৰৰ পাম্পবোৰো চিকিৎসাৰ এটা অংশ।

X জনশ্ৰুতি

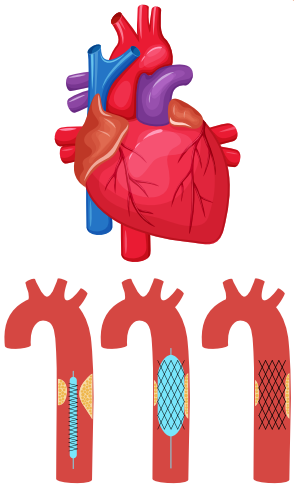
হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণৰ পিছত ব্যায়াম পৰিহাৰ কৰিব লাগে।

✓ তথ্য

তত্ত্বাৱধান কৰা ব্যায়াম কাৰ্যসূচী, যেনে হৃদযন্ত্ৰৰ পুনৰ্স্থাপন কাৰ্যসূচীত থকা কাৰ্যসূচীবোৰৰ ফলত ৰোগীৰ ফলাফল উন্নত হয়। ষ্টেণ্ট স্থাপনৰ পিছত হাৰ্ট এটেক, তীব্ৰ কৰোনেৰী ছিণ্ড্ৰ'ম, দীৰ্ঘম্যাদী স্তিৰ এনজিন, কনজেষ্টিভ হাৰ্ট ফেইলাৰ, পালমোনাৰী হাইপাৰটেনচন, কৰোনেৰী ধমনী বাইপাছ অস্ত্রোপচাৰ, হৃদযন্ত্ৰৰ ভাল্ভ অস্ত্রোপচাৰ বা হৃদযন্ত্ৰ সংৰোপণ থকা ৰোগীসকলৰ ক্ষেত্ৰত এই কাৰ্যসূচীবোৰ উপকাৰী বুলি পোৱা গৈছে।

35





36

X জনশ্রুতি

এঞ্জিঅ'পাস্টি, বাইপাছ অস্ত্রোপচাৰ বা ষ্টেণ্টিং হৈছে হৃদৰোগৰ এক স্থায়ী সমাধান।

✓ তথ্য

এই প্ৰক্ৰিয়াবোৰ সংকীৰ্ণ ধমনী অৱৰোধসমাধানৰ বাবে সফল হস্তক্ষেপ হিচাপে থিয় হয়, কিন্তু সেইবোৰে অন্তৰ্নিহিত হৃদৰোগটো সমাধান নকৰে। অধিক ধমনী অৱৰোধ প্ৰতিহত কৰিবলৈ, জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তন কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ হৈ থাকে, যাৰ ভিতৰত আছে এক স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰা আৰু নিয়মীয়া ব্যায়ামকৰা।

X জনশ্রুতি

ভিটামিনে হৃদৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰে।

✓ তথ্য

যদিও বেছিভাগ ভিটামিন, যেতিয়া অনুমোদিত পালিত গ্ৰহণ কৰা হয়, হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত বিৰূপ প্ৰভাৱ পেলাৱাৰ সম্ভাৱনা নাই, ভিটামিন পৰিপূৰকে হৃদৰোগৰ আশংকা হ্ৰাস কৰিব পাৰে বুলি কোনো প্ৰমাণ নাই। তদুপৰি, তেওঁলোকে পুষ্টিৰ আহাৰ আৰু নিয়মীয়া ব্যায়ামৰ বিকল্প হিচাপে কাম কৰিব নোৱাৰে।

37



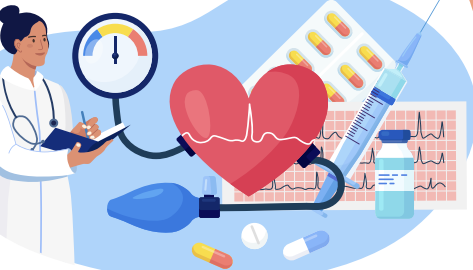
X জনশ্রুতি

যদি ঔষধৰ দ্বাৰা মোৰ বক্তচাপ উন্নত হয়, মই ঔষধটো বন্ধ কৰিব পাৰো।

✓ তথ্য

উচ্চ বক্তচাপযুক্ত বক্তচাপ হৈছে জীৱনজোৰা স্থিতি। যদিও ঔষধ বন্ধ কৰাৰ পিছত আৰম্ভণিতে কোনো সমস্যা নহ'ব পাৰে, দীৰ্ঘম্যাদী উচ্চ বক্তচাপ পুনৰাবৃত্তি হ'ব পাৰে। সেয়েহে, চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অবিহনে ঔষধ বন্ধ কৰিব নালাগে।

38

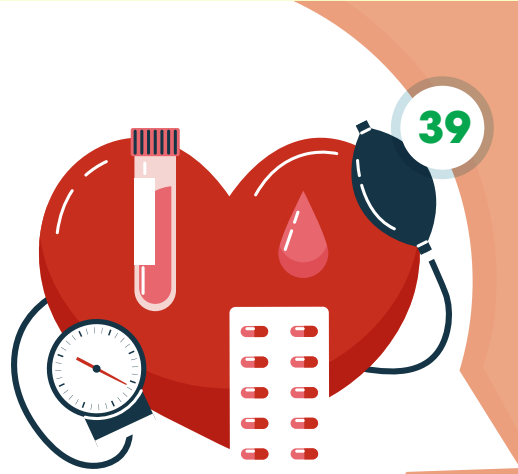


X জনশ্রুতি

যদি ঔষধৰ দ্বাৰা মোৰ বক্তচাপ উন্নত হয়, মই ঔষধটো বন্ধ কৰিব পাৰো।

✓ তথ্য

উচ্চ বক্তচাপযুক্ত বক্তচাপ হৈছে জীৱনজোৰা স্থিতি। যদিও ঔষধ বন্ধ কৰাৰ পিছত আৰম্ভণিতে কোনো সমস্যা নহ'ব পাৰে, দীৰ্ঘম্যাদী উচ্চ বক্তচাপ পুনৰাবৃত্তি হ'ব পাৰে। সেয়েহে, চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অবিহনে ঔষধ বন্ধ কৰিব নালাগে।



✗ জনশ্রুতি

উচ্চ ৰক্তচাপ নিৰাময়যোগ্য।

✓ তথ্য

বৰ্তমান, উচ্চ ৰক্তচাপৰ কোনো চিকিৎসা নাই। তথাপিও, অৱস্থাটো কাৰ্যকৰীভাৱে নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ আৰু এজনৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত ইয়াৰ প্ৰভাৱ হ্ৰাস কৰাৰ কৌশল আছে, যেনে সুৰা সেৱনৰ ওপৰত পৰীক্ষা কৰা, স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ বজাই ৰখা, নিয়মীয়া ব্যায়াম কৰা, আৰু চাপ নিয়ন্ত্ৰণ অনুশীলন কৰা।

✗ জনশ্রুতি

হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণৰ সময়ত জোৰেৰে কাহ কৰিলে জীৱন ৰক্ষা কৰিব পাৰে।

✓ তথ্য

যদি আপুনি ভাবে যে আপোনাৰ হৃদযন্ত্ৰৰ আক্ৰমণ হৈছে আৰু অকলশৰীয়া হৈছে তেনেহ'লে আপুনি জোৰেৰে কাহ কৰি নিজকে সহায় কৰিব পাৰে বুলি ভবাটো সমৰ্থন কৰাৰ কোনো প্ৰমাণ নাই। এই পদ্ধতিটো কেৱল হৃদযন্ত্ৰৰ ক্ৰিয়া বন্ধ হোৱাৰ পিছত এক বা দুই মিনিটৰ বাবে সঞ্চালন বজাই ৰখাত কাৰ্যকৰী। লক্ষণবোৰ অনুভৱ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত চিকিৎসা সহায় বিচৰাত পলম কৰিব নালাগে।

40



প্ৰসংগসমূহ:

1. Cardiovascular diseases. Available at: https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1. Accessed on October 09, 2023.
2. 90 percent of heart disease is preventable through healthier diet, regular exercise, and not smoking. Available at: <https://newsroom.clevelandclinic.org/2021/09/29/90-percent-of-heart-disease-is-preventable-through-healthier-diet-regular-exercise-and-not-smoking/>. Accessed on October 09, 2023.
3. 10 myths about heart disease. Available at: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/10-myths-about-heart-disease>. Accessed on October 09, 2023.
4. Myths and facts about heart disease: What you should know. Available at: <https://www.cloverhealth.com/en/blog/myths-and-facts-about-heart-disease>. Accessed on October 09, 2023.
5. Debunking myths about exercise and your heart. Available at: <https://www.sutterhealth.org/health/heart/debunking-myths-about-exercise-and-your-heart> Accessed on October 09, 2023.
6. Exercise & activity after a heart attack. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/departments/heart/patient-education/recovery-care/interventional-procedures/exercise-activity#:~:text=Chose%20an%20activity%20that%20you,the%20week%20if%20not%20everyday>. Accessed on October 09, 2023.
7. Medical myths: All about heart disease. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-heart-disease>. Accessed on October 09, 2023.
8. How to eat less saturated fat. Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eat-less-saturated-fat/>. Accessed on October 20, 2023.
9. Medical myths: All about hypertension. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-hypertension>. Accessed on October 25, 2023.
10. Routinely drinking alcohol may raise blood pressure even in adults without hypertension. Available at: <https://newsroom.heart.org/news/routinely-drinking-alcohol-may-raise-blood-pressure-even-in-adults-without-hypertension>. Accessed on October 25, 2023.

11. Alcohol and heart health. Separating fact from fiction. Available at: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/alcohol-and-heart-health-separating-fact-from-fiction#:~:text=Excessive%20drinking%20can%20also%20contribute,harmful%20in%20the%20long%20term>. Accessed on October 25, 2023.
12. 10 heart disease myths you shouldn't believe. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/10-heart-disease-myths-you-shouldnt-believe/>. Accessed on October 25, 2023.
13. Ask the doctor: Are eggs risky for heart health?. Available at: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/are-eggs-risky-for-heart-health#:~:text=For%20most%20people%2C%20an%20egg,bad%20for%20your%20heart%20health>. Accessed on October 25, 2023.
14. Top 10 myths about cardiovascular disease. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/top-10-myths-about-cardiovascular-disease>. Accessed on October 25, 2023.
15. Cholesterol myths and facts. Available at: https://www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm. Accessed on October 25, 2023.
16. Medical myths: All about cholesterol. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-cholesterol>. Accessed on October 25, 2023.
17. Top 5 lifestyle changes to improve your cholesterol. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/reduce-cholesterol/art-20045935>. Accessed on October 25, 2023.
18. Cholesterol: Myths vs. facts. Available at: https://www.heart.org/-/media/Files/Affiliates/WSA/Los-Angeles/10_20_Docs-for-Chinese-webpage/Cholesterol-Myths-and-Facts_ENG.pdf. Accessed on October 25, 2023.
19. How does menopause affect cholesterol levels? Available at: <https://www.healthline.com/health/menopause/cholesterol-and-menopause>. Accessed on October 25, 2023.
20. Facts and myths about statin therapy. Available at: <https://www.louisianaheart.org/blog/facts-and-myths-about-statin-therapy>. Accessed on October 25, 2023.
21. Heart health: Separating the myths from facts. Available at: <https://www.medicoverhospitals.in/articles/heart-health-separating-myths-facts>. Accessed on October 25, 2023.
22. How does stress affect cholesterol levels? Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/313207>. Accessed on October 25, 2023.
23. Diabetes - myths & facts. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/every-heart-counts/diabetes-myths-facts/articleshow/63554531.cms>. Accessed on October 25, 2023.
24. Diabetes and your heart. Available at: <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-and-heart.html>. Accessed on October 25, 2023.
25. Myths & facts heart diseases – Dr. Pawan Poddar. Available at: <https://www.yashodahospitals.com/doctor-talk/myths-facts-heart-diseases/>. Accessed on October 25, 2023.
26. Heart failure. Myths vs. facts. Available at: <https://www.narayanahealth.org/blog/heart-failure-myths-vs-facts/>. Accessed on October 25, 2023.
27. Overview heart attack. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/>. Accessed on October 25, 2023.
28. Warning signs of a heart attack. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>. Accessed on October 25, 2023.
29. Heart health: Myths cardiologists wish people stop believing. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/heart-health-myths-cardiologists-wish-people-stop-believing/photostory/97337614.cms?from=mdr>. Accessed on October 25, 2023.
30. Sudden cardiac death (sudden cardiac arrest). Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17522-sudden-cardiac-death-sudden-cardiac-arrest>. Accessed on October 25, 2023.
31. 9 common myths about heart disease. Available at: <https://www.manipalhospitals.com/blog/9-common-myths-about-heart-disease>. Accessed on October 25, 2023.
32. The truth about heart attacks. Available at: <https://lifecarediagnostic.com/heart-attack/>. Accessed on October 25, 2023.
33. Myths and facts about angina. Available at: <https://www.morayati.com/blog/myths-and-facts-about-angina>. Accessed on October 25, 2023.
34. Understanding high blood pressure—symptoms. Available at: <https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/understanding-high-blood-pressure-symptoms>. Accessed on October 25, 2023.
35. Heart failure: Exercise therapy is safe and helps improve recovery, study finds. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/heart-failure-exercise-therapy-is-safe-may-improve-symptoms>. Accessed on October 25, 2023.
36. Myths about angioplasty and stent placement: What you need to know. Available at: <https://www.narayanahealth.org/blog/myths-about-angioplasty-and-stent-placement/#:~:text=This%20is%20the%20most%20common,reduce%20damage%20to%20your%20heart>. Accessed on October 25, 2023.
37. 10 blood pressure myths and facts you need to know. Available at: <https://www.keckmedicine.org/blog/10-blood-pressure-myths-and-facts/>. Accessed on October 25, 2023.
38. 7 most common heart disease myths. Available at: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/medical/7-most-common-heart-disease-myths>. Accessed on October 25, 2023.
39. The dangerous truth about cough CPR. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/can-you-cough-away-a-heart-attack/>. Accessed on October 25, 2023.

Issued in public interest by



© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax: 011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>