

Fantastic 40

হৃদরোগ সমক্ষে 40 টি জনশ্রুতি এবং প্রকৃত ঘটনা

সঠিক জ্ঞান একটি সুস্থ হৃদয়ের চাবিকাঠি!

সঠিক তথ্য জানুন, জনশ্রুতি ভাঙুন এবং নিজের হৃদয়ের সুরক্ষার জন্য সক্রিয় পদক্ষেপ নিন।

জনশ্রুতি থেকে সত্যকে আলাদা করতে আমাদের গাইডটি পড়ুন এবং হৃদয়কে স্বাস্থ্যকর রাখতে এখানে দেওয়া প্রয়োজনীয় তথ্য সহকারে নিজেকে শক্তিশালী করুন

আঞ্চলিক ভাষায়
ম্যাগাজিনটি ডাউনলোড
করতে স্ক্যান করুন



INTAS

Xenith
A Division of INTAS



হৃদরোগ সমন্ধে 40 টি জনশ্রুতি এবং প্রকৃত ঘটনা

বিষয়বস্তু

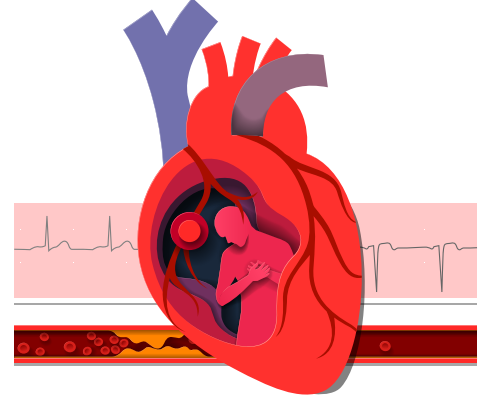
হৃদয়ের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সব তথ্য	02
আপনি কি জানেন?	02
হৃদয় বিষয়ক: কার্ডিয়াক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জনশ্রুতি বনাম তথ্য	02
এর সম্পর্কে জনশ্রুতি ভাঙ্গা:	
জীবনশৈলী এবং হৃদরোগ	03
কোলেস্টেরল এবং হৃদয়ের স্বাস্থ্য.....	06
হৃদরোগের ঝুঁকির কারণ.....	11
হৃদরোগের লক্ষন প্রকাশ এবং আক্রান্ত হওয়া.....	13
হৃদরোগের লক্ষন প্রকাশ এবং আক্রান্ত হওয়া	17
তথ্যসূত্র	19

হৃদয়ের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সব তথ্য



আপনি কি জানেন?

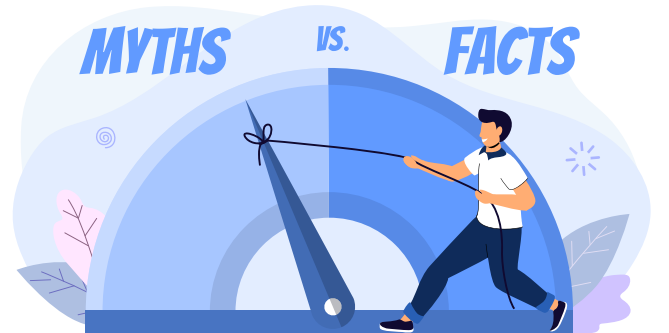
- কার্ডিওভাসকুলার রোগগুলি হৃৎপিণ্ড এবং রক্তনালীগুলিকে প্রভাবিত করে এমন রোগগুলির একটি গ্রুপ।
- তারা সারা বিশ্বে মৃত্যুর অন্যতম প্রধান কারণ।
- তারা প্রতি বছর 17.9 মিলিয়ন মৃত্যুর কারণ।



- হৃদরোগের 90% প্রতিরোধযোগ্য
- সঠিক জীবনশৈলী নির্বাচন হ'ল হৃদরোগ প্রতিরোধের চাবিকাঠি!

হৃদয় বিষয়ক: কার্ডিয়াক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জনশ্রুতি বনাম তথ্য

গত এক দশকে, হৃদরোগ সম্পর্কে প্রচুর গবেষণা করা হয়েছে এবং হৃদরোগ সম্পর্কে সাইবার স্পেসে যথেষ্ট তথ্য রয়েছে। কিন্তু আপনি যতক্ষণ না চিকিৎসা সংক্রান্ত খবরগুলিকে নিবিড় ভাবে অনুসরণ করেন, ততক্ষণ হৃদরোগ সম্পর্কে আপনার ভুল ধারণা থাকার সম্ভাবনা রয়েছে। হৃদরোগ সম্পর্কে জনশ্রুতিগুলি আপনাকে এই রোগগুলির বিরুদ্ধে নিজেকে রক্ষা করার জন্য সঠিক পথ গ্রহণ করা থেকে বিচ্যুত করতে পারে। এখানে হৃদয়ের স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রচলিত কিছু জনশ্রুতি উল্লেখ করা হয়েছে; এই জনশ্রুতিগুলিকে তথ্য দিয়ে প্রতিস্থাপন করা আপনাকে সঠিক তথ্য দেবে যাতে আপনি হৃদয়ের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সর্বোত্তম পথ নিতে পারেন।



জীবনশৈলী এবং হৃদরোগ সম্পর্কে জনশ্রুতি ভেঙে ফেলা



01

X জনশ্রুতি

আমি বছরের পর বছর ধরে ধূমপান করেছি; আমি এখন ধূমপান করা ছেড়ে দিলেও আমার হৃদরোগের ঝুঁকি কমবে না।

✓ তথ্য

ধূমপান ছাড়ার সুবিধাগুলি সেটি ছেড়ে দেওয়ার মুহূর্ত থেকেই শুরু হয়, আপনি যতদিন ধরে ধূমপান করছেন তা নির্বিশেষে ছেড়ে দেওয়ার 1 বছর পরে আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি 50% কমে যাবে। ধূমপান তাগের 10 বছর পর, আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি এমন একজনের সমান হবে যে কখনও ধূমপান করেননি।

X জনশ্রুতি

আমার বাবা-মায়ের হার্ট অ গটাক হয়েছিল, তাই আমি হৃদরোগ এড়াতে পারবো না।

✓ তথ্য

এমনকি হার্ট অ গটাক বা হৃদরোগের পারিবারিক ইতিহাস রয়েছে এমন ব্যক্তিরও এর ঝুঁকি উল্লেখযোগ্য ভাবে কমিয়ে ফেলতে পারেন সেইসব বিষয়ে নিয়ন্ত্রণ করে যেগুলি তাদের অধীনে তারা গোটা শস্য, ফল এবং সবজি সমন্বিত স্বাস্থ্যকর খাদ্য বেছে নিতে পারেন; স্বাস্থ্যকর স্নেহপদার্থ যুক্ত খাবার বেছে নিতে পারেন (যেমন, জলপাই তেল, স্যামন ইত্যাদি); এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকতে পারেন।

02



03

X জনশ্রুতি

আমার হার্ট ফেইলিওর হয়েছে, তাই আমার ব্যায়াম করা উচিত নয়।

✓ তথ্য

শরীরচর্চা না করা আপনার স্বাস্থ্যের আরও ক্ষতি করে। ব্যায়াম এমনকি হার্ট এবং রক্তনালীর রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও উপকার করে। অ্যারোবিক ব্যায়াম (যেমন, হাঁটা, স্থির থাকা সাইকেল চালানো, জলের অ্যারোবিক ইত্যাদি) রক্ত সঞ্চালন উন্নত করতে পারে, হৃদরোগের ঝুঁকির কারণগুলি কমাতে পারে এবং কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেমকে শক্তিশালী করতে পারে।

X জনশ্রুতি

যদি আমার হৃদরোগ থাকে, তবে অবশ্যই সমস্ত স্নেহপদার্থ যুক্ত খবর খাওয়া এড়াতে হবে।

✓ তথ্য

হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তির স্যাচুরেটেড ফ্যাট (যেমন, মাখন, বিস্কুট, পাম তেল, নারকেল তেল, ইত্যাদি) এবং আংশিক হাইড্রোজেনেটেড এবং ট্রান্স ফ্যাট (যেমন, বেকড পণ্য এবং হিমায়িত পিজা) যুক্ত খাবার খাওয়া কমাতে হবে। তারা অসম্পৃক্ত স্নেহপদার্থ যুক্ত খাবার গ্রহণ করতে পারে, যেমন ওমেগা-3 (যেমন, স্যামন, আখরোট এবং ফ্ল্যাক্সসিড); এগুলি হৃদয়ের সুরক্ষা প্রদান করে।

04



X জনশ্রুতি

আমি খাবারের সাথে কাঁচা লবণ গ্রহণ করি না; তাই, সোডিয়াম গ্রহণের বিষয়ে আমায় খুব বেশি চিন্তা করতে হবে না।

✓ তথ্য

লবণ/সোডিয়াম গ্রহণ সীমিত করা শুধুমাত্র খাবারের সাথে কাঁচা লবণ খাওয়া এড়ানোর মাধ্যমে করা যায় না। বিভিন্ন খাবারে উচ্চ পরিমাণে লবণ থাকে; CDC অনুমান করে যে প্রতিদিন খাওয়া সোডিয়ামের 40% রুটি, পিৎজা, কোল্ড কত এবং কিওর্ড মাংস, স্যুপ, বুরিটো এবং টাকোস, মুখরোচক স্ন্যাকস, মুরগির মাংস, পনির এবং ডিমের মাধ্যমে গ্রহণ করা হয়। অল্ট্রা-প্রসেসড খাবার যেমন চিপস, ঠান্ডা পানীয় ইত্যাদিতে লবণের পরিমাণ বেশি থাকে। অতএব, খাদ্যের লেবেল পড়া গুরুত্বপূর্ণ।

05

X জনশ্রুতি

আমি খাবারের সাথে কাঁচা লবণ গ্রহণ করি না; তাই, সোডিয়াম গ্রহণের বিষয়ে আমায় খুব বেশি চিন্তা করতে হবে না।

✓ তথ্য

লবণ/সোডিয়াম গ্রহণ সীমিত করা শুধুমাত্র খাবারের সাথে কাঁচা লবণ খাওয়া এড়ানোর মাধ্যমে করা যায় না। বিভিন্ন খাবারে উচ্চ পরিমাণে লবণ থাকে; CDC অনুমান করে যে প্রতিদিন খাওয়া সোডিয়ামের 40% রুটি, পিৎজা, কোল্ড কত এবং কিওর্ড মাংস, স্যুপ, বুরিটো এবং টাকোস, মুখরোচক স্ন্যাকস, মুরগির মাংস, পনির এবং ডিমের মাধ্যমে গ্রহণ করা হয়। অল্ট্রা-প্রসেসড খাবার যেমন চিপস, ঠান্ডা পানীয় ইত্যাদিতে লবণের পরিমাণ বেশি থাকে। অতএব, খাদ্যের লেবেল পড়া গুরুত্বপূর্ণ।



06

X জনশ্রুতি

ওয়াইন পান করা হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য ভালো; এটি উচ্চ রক্তচাপ উপশম করে।

✓ তথ্য

সাম্প্রতিক গবেষণা দেখায় যে কোনো ধরনের অ্যালকোহলের কোনো উপকারী মূল্য নেই। বেশি মাত্রায় এবং নিয়মিত অ্যালকোহলের সেবন রক্তচাপকে মারাত্মকভাবে বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং হার্ট ফেইলিওর এবং স্ট্রোকের কারণ হতে পারে। অ্যালকোহল সেবন এড়িয়ে চলাই ভালো।

X জনশ্রুতি

প্রতি সপ্তাহে 2-3 ঘন্টা উপযুক্ত ব্যায়াম করা হৃদয়ের ভাল স্বাস্থ্য নিশ্চিত করে।

✓ তথ্য

প্রতি সপ্তাহে 5 বা 6 বার নির্দিষ্ট সময়ের জন্য মাঝারি থেকে কঠিন ব্যায়াম করা হৃদরোগ-জনিত মৃত্যুর ঝুঁকি হ্রাস করবে। প্রতিদিন 30 মিনিট শরীরচর্চা করার লক্ষ্য রাখা উচিত। মূল লক্ষ্য থাকা উচিত বসে না থেকে শরীরচর্চা করা। সহজ শরীরচর্চা, যেমন লিফটের পরিবর্তে সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করা বা ঘর ভ্যাকুয়াম করা সাহায্য করতে পারে।

07



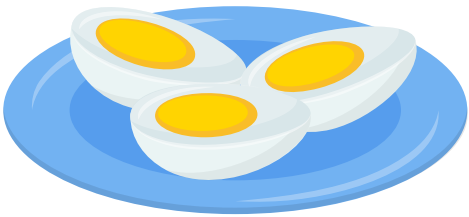
08

X জনশ্রুতি

কোলেস্টেরল থাকার কারণে ডিম হার্টের স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

✓ তথ্য

লিভার আমাদের খাদ্যে স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং ট্রান্স-ফ্যাট থেকে প্রাথমিকভাবে কোলেস্টেরল তৈরি করে, খাদ্যতালিকাগত কোলেস্টেরল নয়। এছাড়াও, একটি বড় ডিমে সামান্য পরিমাণে স্যাচুরেটেড ফ্যাট ~ 1.5 g থাকোতার সাথে এতে লুটাইন, জেক্সট্রানথিন, কোলিন এবং ভিটামিন (A, B, এবং D) এর মতো বিভিন্ন পুষ্টি উপাদান রয়েছে। সুতরাং, বেশিরভাগ মানুষের জন্য, দিনে একটি ডিম কার্ডিওভাসকুলার রোগের ঝুঁকি বাড়ায় না।





কোলেস্টেরল এবং হাটের স্বাস্থ্য সম্পর্কে জনশ্রুতি ভেঙে ফেলা



09

X জনশ্রুতি

আমাকে নিজের কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ে চিন্তা করতে হবে না এবং আমি মধ্যবয়সী না হওয়া পর্যন্ত এটি পরীক্ষা না করলেও হবে।

✓ তথ্য

আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন সুপারিশ করে যে 20 বছর বয়স থেকে প্রতি 5 বছরে একবার কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়মিত পরীক্ষা করা উচিত। যদি হৃদরোগের পারিবারিক ইতিহাস থেকে থাকে, তাহলে কম বয়স থেকেই কোলেস্টেরলের মাত্রা পরীক্ষা করা আরও বুদ্ধিমানের কাজ।

X জনশ্রুতি

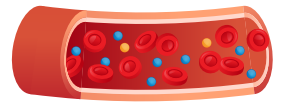
সব ধরনের কোলেস্টেরল হাটের স্বাস্থ্যের জন্য খারাপ।

✓ তথ্য

শরীরের মোট কোলেস্টেরল হল খারাপ কোলেস্টেরল (নিম্ন ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন) এবং ভাল কোলেস্টেরল (উচ্চ ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন)–এর সমষ্টি। অত্যধিক খারাপ কোলেস্টেরল হৃৎপিণ্ডের জন্য খারাপ কারণ এটি ধমনীগুলিকে বন্ধ করে দিতে পারে। অন্যদিকে, ভালো কোলেস্টেরল হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি কমাতে পারে।

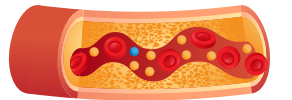
10

HDL
GOOD

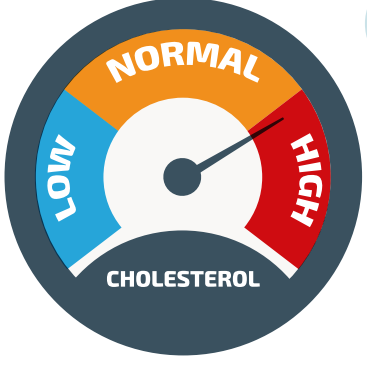


Normal artery

LDL
BAD



Narrowed artery



11

✗ জনশ্রুতি

যদি আমার উচ্চ কোলেস্টেরল থাকে তবে আমি তার লক্ষণগুলি অনুভব করব।

✓ তথ্য

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে উচ্চ কোলেস্টেরল কোনো লক্ষণ দেখা যায় না। উপসর্গগুলি শুধুমাত্র পরবর্তী পর্যায়ে অনুভূত হয়, যখন অতিরিক্ত কোলেস্টেরল রক্তনালীগুলিকে বন্ধ করে দেয় এবং তার ফলে বুকে ব্যথা এবং হার্ট অ্যাটাক হতে পারে। তাই রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়মিত পরীক্ষা করা জরুরি।

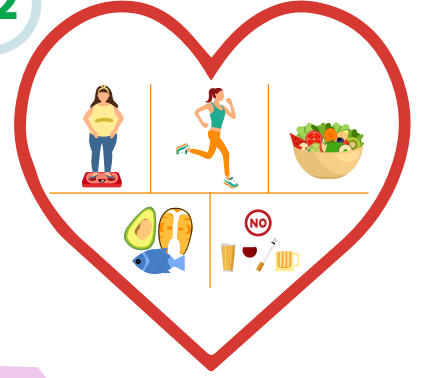
✗ জনশ্রুতি

যদি কোলেস্টেরলের মাত্রা বেড়ে যায়, তবে সেই সম্পর্কে আমার আর কিছু করার থাকে না।

✓ তথ্য

জীবনশৈলী পরিবর্তন কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সহায়তা করতে পারে। কেউ স্যাচুরেটেড ফ্যাট যুক্ত খাদ্য গ্রহণ কমাতে পারে (যেমন, লাল মাংস), উচ্চ ওমেগা-৩ ফ্যাট অ্যাসিডযুক্ত খাবার খেতে পারে (যেমন, স্যামন, ফ্ল্যাক্সসিড, ইত্যাদি), দ্রবণীয় ফাইবার গ্রহণের পরিমাণ বাড়াতে পারে (যেমন, ওটমিল, আপেল ইত্যাদি), এবং সপ্তাহে ৫ বার ৩০ মিনিটের ব্যায়াম করতে পারেন। শরীরের ওজনের উপর নজর রাখা এবং মদ্যপান এবং ধূমপান এড়ানোও গুরুত্বপূর্ণ।

12



✗ জনশ্রুতি

প্রত্যেকেরই একটাই কোলেস্টেরলের লক্ষ্যমাত্রা থাকা উচিত।

✓ তথ্য

পারিবারিক ইতিহাস/ব্যক্তিগত ইতিহাস, এবং হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের ঝুঁকির কারণগুলির (যেমন, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং স্থূলতা) উপর ভিত্তি করে কোলেস্টেরলের লক্ষ্য মাত্রা পরিবর্তিত হয়। যাদের হৃদরোগ বা ডায়াবেটিস রয়েছে তাদের জন্য LDL কোলেস্টেরলের মাত্রা $<70 \text{ mg/dL}$ হওয়া উচিত; যাদের হৃদরোগ নেই তাদের জন্য এটি $<100 \text{ mg/dL}$ হওয়া উচিত।



13



14

X জনশ্রুতি

উচ্চ মাত্রায় কোলেস্টেরল শুধুমাত্র অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূল ব্যক্তিদের হয়ে থাকে।

✓ তথ্য

যে কোনও ধরনের মানুষের উচ্চ মাত্রায় কোলেস্টেরল থাকতে পারে। অতিরিক্ত ওজন বা স্থূল হওয়া আপনার উচ্চ কোলেস্টেরল থাকার সম্ভাবনা বাড়ায়, তবে রোগ হওয়া আপনাকে এর থেকে রক্ষা করে না। বয়স, ওজন এবং জীবনশৈলী নির্বিশেষে, প্রত্যেককে নিয়মিত স্বাস্থ্য-পরীক্ষা করতে হবে।

X জনশ্রুতি

শুধুমাত্র পুরুষদের উচ্চ মাত্রায় কোলেস্টেরল থাকতে পারে।

✓ তথ্য

মেনোপজের আগে, মহিলাদের উচ্চ ইস্ট্রোজেনের মাত্রা থাকে যা কোলেস্টেরল এবং হৃদরোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়। মেনোপজের পর মহিলাদের মধ্যে কোলেস্টেরলের মাত্রা পরিবর্তন হতে পারে। যদিও মহিলাদের মধ্যে হৃদরোগ জীবনের পরবর্তী কালে দেখা দেয়, তবে এটি মহিলাদের মধ্যে মৃত্যুর প্রাথমিক কারণ হয়ে থাকে।

15



X জনশ্রুতি

শিশুদের কোলেস্টেরল নিয়ে চিন্তা করতে হবে না।

✓ তথ্য

উচ্চ কোলেস্টেরলের মাত্রা শুধুমাত্র প্রাপ্তবয়স্কদের হয় না; শিশুদেরও উচ্চ মাত্রায় কোলেস্টেরল থাকতে পারে। এটি বিশেষ করে সেইসব শিশুদের জন্য প্রাসঙ্গিক যারা একজন বা উভয় পিতামাতার কাছ থেকে উচ্চ কোলেস্টেরল উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত হয়, যা পারিবারিক হাইপারকোলেস্টেরোলেমিয়া (FH) নামে পরিচিত একটি অসুখ। এই ধরনের শিশুদের অকালে হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক হওয়ার ঝুঁকি বেশি।

16

HDL
LDL?



17



X জনশ্রুতি

আমি খাদ্য এবং ব্যায়ামের মাধ্যমে আমার কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করতে পারি; আমার স্ট্যাটিন বা অন্যান্য ওষুধের কোনো প্রয়োজন নেই।

✓ তথ্য

যদিও স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ এবং নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ স্বাস্থ্যকর কোলেস্টেরলের মাত্রা অর্জনে সহায়তা করতে পারে, কিছু ব্যক্তি যেমন যাদের ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, বা হৃদরোগের উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে, তাদের কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে, যেমন স্ট্যাটিন।

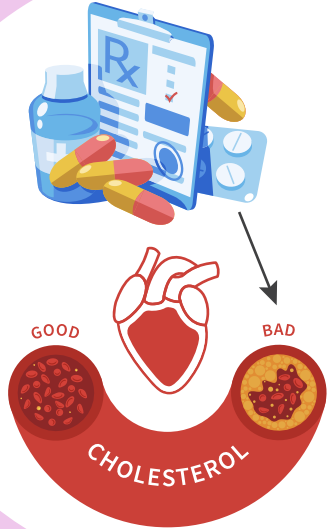
X জনশ্রুতি

স্ট্যাটিন শরীরের খারাপ এবং ভাল কোলেস্টেরল উভয়ই ব্লক করে।

✓ তথ্য

স্ট্যাটিন থেরাপি কোলেস্টেরল তৈরি করতে লিভারের প্রয়োজনীয় এনজাইমকে ব্লক করে। স্ট্যাটিন শুধুমাত্র কম ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন (খারাপ কোলেস্টেরল) কমাতে এটি উচ্চ-ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন (ভাল কোলেস্টেরল) কম করে না কিন্তু সেটিকে বাড়াতে পারে। এর ফলে, ভালো কোলেস্টেরলের উচ্চ মাত্রা হার্টের স্বাস্থ্যের উন্নতি করে।

18



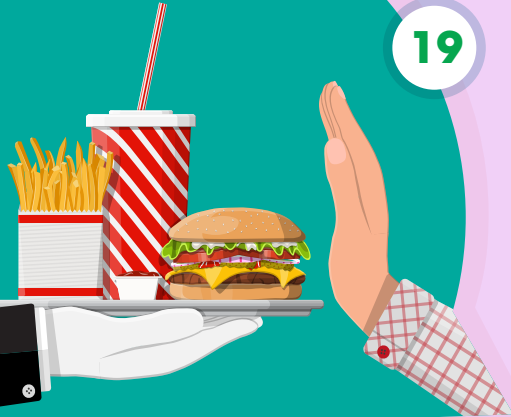
X জনশ্রুতি

আমি যদি কোলেস্টেরলের মাত্রা কমানোর জন্য ওষুধ গ্রহণ করি তাহলে যে কোনো কিছু খেতে পারি।

✓ তথ্য

আপনি যদি স্ট্যাটিন গ্রহণ করেন কিন্তু তারপরও উচ্চ কোলেস্টেরল এবং স্যাচুরেটেড ফ্যাটযুক্ত খাবার গ্রহণ করেন, তাহলে ওষুধের কার্যকারিতা হ্রাস পেতে পারে এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে পারে না; পরিবর্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি পেতে পারে।

19

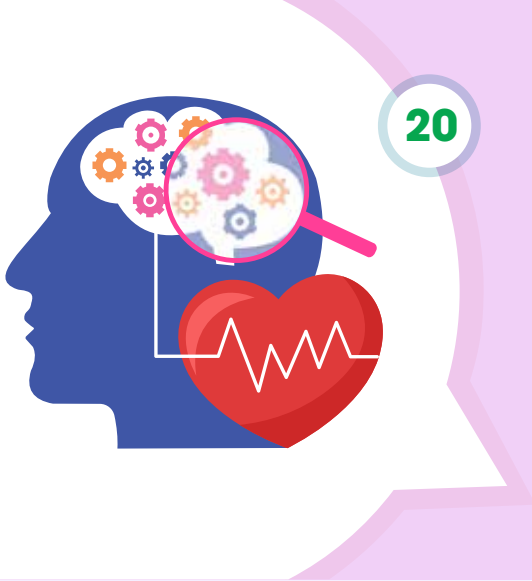


X জনশ্রুতি

আমি যদি কোলেস্টেরলের মাত্রা কমানোর জন্য ওষুধ গ্রহণ করি তাহলে যে কোনো কিছু খেতে পারি।

✓ তথ্য

আপনি যদি স্ট্যাটিন গ্রহণ করেন কিন্তু তারপরও উচ্চ কোলেস্টেরল এবং স্যাচুরেটেড ফ্যাটযুক্ত খাবার গ্রহণ করেন, তাহলে ওষুধের কার্যকারিতা হ্রাস পেতে পারে এবং কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে পারে না; পরিবর্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি পেতে পারে।

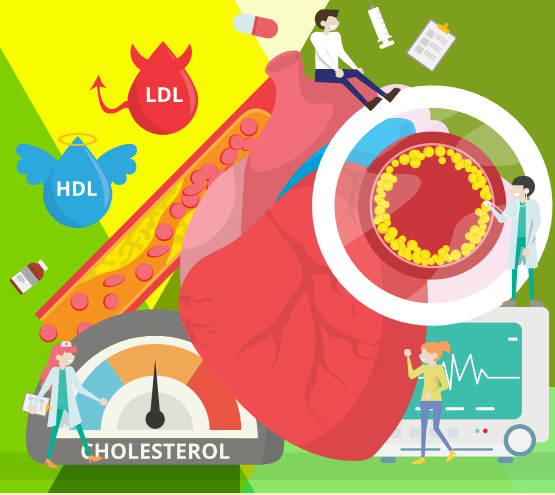


X জনশ্রুতি

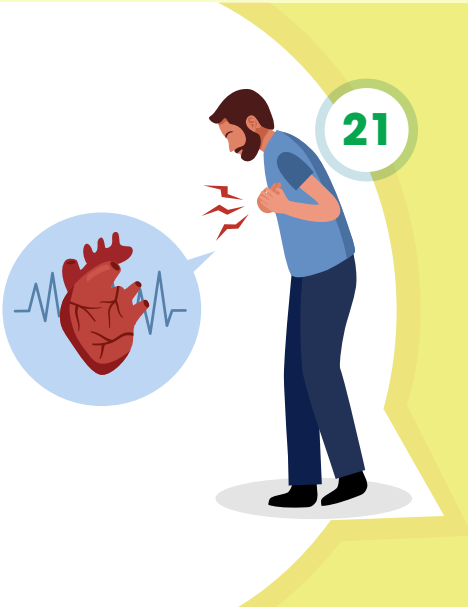
মানসিক চাপ, হৃদরোগ এবং কোলেস্টেরল একে অপরের সাথে যুক্ত নয়।

✓ তথ্য

মানসিক চাপ অস্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের অভ্যাস তৈরী করতে পারে যেমন খুব বেশি খাওয়া, অত্যধিক মদ্যপান বা ধূমপান করা। এই অভ্যাসগুলি কোলেস্টেরলের মাত্রা এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। অতিরিক্তভাবে, মানসিক চাপ শারীরিক পরিবর্তন ঘটাতে পারে, যেমন হরমোনের মাত্রা (যেমন, কর্টিসল) এবং রক্তের উপাদানে পরিবর্তন, যার ফলে কোলেস্টেরলের মাত্রাও বৃদ্ধি পেতে পারে।



হৃদরোগের ঝুঁকির কারণ সম্পর্কে জনশ্রুতি ভেঙে দেওয়া



❌ জনশ্রুতি

হৃদরোগ শুধুমাত্র বয়স্ক জনগোষ্ঠীকে প্রভাবিত করে।

✅ তথ্য

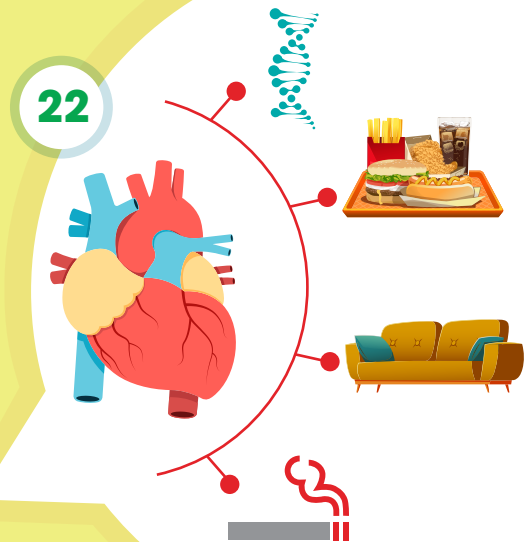
যদিও 65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের মধ্যে হার্টের রোগ বেশি দেখা যায়, তবে 4-10% হার্ট অ্যাটাক 45 বছরের কম বয়সীদের মধ্যে ঘটে। শৈশব, কৈশোর এবং যৌবনের সময় জীবনধারা পছন্দগুলি যাপনের ধরণ আমাদের বড়ো হয়ে ওঠার সাথেসাথে হৃদপিন্ডের স্বাস্থ্য গঠনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। তাই, শৈশব থেকেই হার্টের স্বাস্থ্যের মজবুত ভিত্তি স্থাপন করা গুরুত্বপূর্ণ।

❌ জনশ্রুতি

হৃদরোগের পারিবারিক ইতিহাস থাকলেই সেটি হয়।

✅ তথ্য

হৃদরোগের ক্ষেত্রে বংশগতি এবং জেনেটিক্স একটি ভূমিকা পালন করে। যদিও, অস্বাস্থ্যকর জীবন যাপন (যেমন, খারাপ খাদ্য, নিষ্ক্রিয়তা, ধূমপান) 90% হৃদরোগের জন্য দায়ী। এই ক্ষতিকারক অভ্যাসগুলি কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি করে, রক্তচাপ বৃদ্ধি করে এবং ডায়াবেটিস এবং মেটাবলিক সিনড্রোম সৃষ্টি করে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়।



23



X জনশ্রুতি

আমার যদি ডায়াবেটিস হয়ে থাকে, তাহলে আমাকে শুধু আমার রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণে রাখতে হবে।

✓ তথ্য

ডায়াবেটিস মানে শুধুমাত্র রক্তে শর্করার মাত্রা নয়। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ওজন বেশি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে এবং তাদের উচ্চ রক্তচাপ, অত্যধিক খারাপ মাত্রায় কোলেস্টেরল এবং উচ্চ ট্রাইগ্লিসারাইডের মাত্রা থাকে যা হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখার পাশাপাশি আপনার হার্টকে সুস্থ রাখতে ওষুধ এবং সঠিক জীবনশৈলী সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সাথে পুনর্নির্মাণে আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

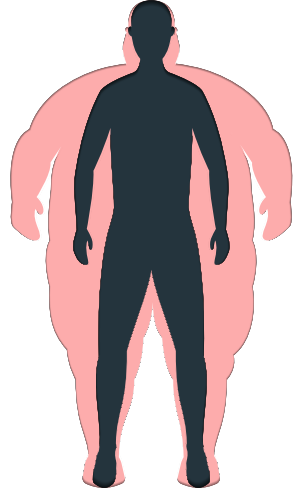
X জনশ্রুতি

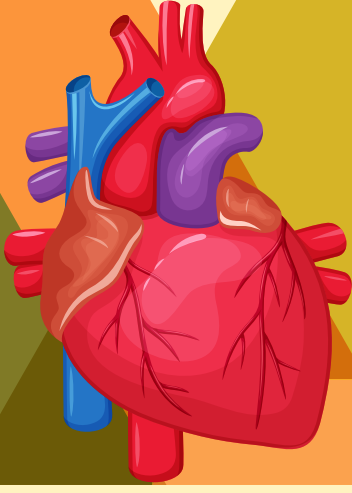
রোগা হওয়া গেলেই হৃদরোগ হবে না।

✓ তথ্য

রোগা হওয়া মানে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যাওয়া নয়। একজন কম বা বেশি ওজনের ব্যক্তি উভরেই উচ্চ কোলেস্টেরল থাকতে পারে (বয়স, জীবনধারা এবং পারিবারিক ইতিহাসের কারণে)। এমনকি কম/বেশি ওজনের লোকেদেরও হৃদরোগের ঝুঁকি থাকে যদি তাদের ধূমপানের অভ্যাস থাকে এবং তারা অসংযত জীবনযাপন করে।

24





হৃদরোগের প্রকাশ এবং সংঘটন সম্পর্কে জনশ্রুতি ভেঙে দেওয়া

25

X Myth

দ্রুত হৃদস্পন্দন হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ।

✓ Fact

এই সত্য নাও হতে পারে। বিভিন্ন কারণে হার্ট দ্রুত স্পন্দিত হতে পারে। উদাহরণ- স্বরূপ, যখন আমরা উদ্ভিগ্ন থাকি, তখন সিম্প্যাথেটিক নার্ভ নামে পরিচিত কিছু স্নায়ু সক্রিয় হয়ে ওঠে, যার ফলে হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পায়। আমরা যখন ভয় পাই বা আমাদের জ্বর হয় তখনও হৃদস্পন্দন বাড়তে পারে। কিছু হার্ট-সম্পর্কিত অসুখও হৃদস্পন্দন বৃদ্ধিতে অবদান রাখতে পারে।

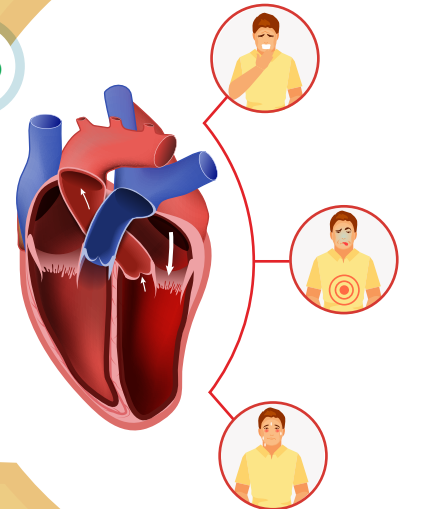
X জনশ্রুতি

একজন ব্যক্তি কোনভাবেই বুঝতে পারেন না যে তার হার্ট ফেইলিওর হতে

✓ তথ্য

হার্ট ফেইলিওরের প্রায়ই কিছু প্রাথমিক লক্ষণ ও উপসর্গ থাকে। এর মধ্যে কিছু লক্ষণ হলো অকারণে ক্লান্তি বোধ করা, শ্বাসকষ্ট, কাশি বা শূয়ে থাকার সময় শ্বাসকষ্ট অনুভব করাবমি বমি ভাব, গোড়ালি বা পা ফুলে যাওয়া এবং সেখানে তরল জমার কারণে ওজন বেড়ে যাওয়াও হার্ট ফেইলিওরের লক্ষণ।

26



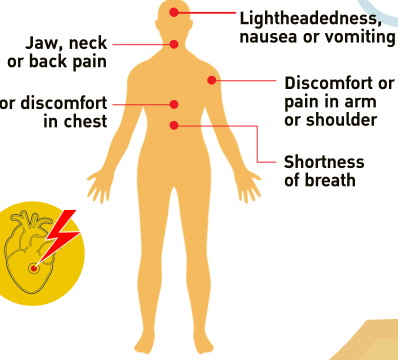
27

X জনশ্রুতি

প্রত্যেকের হার্ট অ্যাটাকের লক্ষণ একই রকম হয়।

✓ তথ্য

হার্ট অ্যাটাকের সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ হল বুকে ব্যথা; যাইহোক, এর উপসর্গ বিভিন্ন ব্যক্তি অনুযায়ী পরিবর্তিত হতে পারে। কেউকেউ শ্বাসকষ্ট, বুকে অস্বস্তি, অসুস্থ হওয়ার অনুভূতি বা চোয়ালে ব্যথা বা বুকের কোনো ব্যথা ছাড়াই পিঠে ব্যথা অনুভব করতে পারেন।



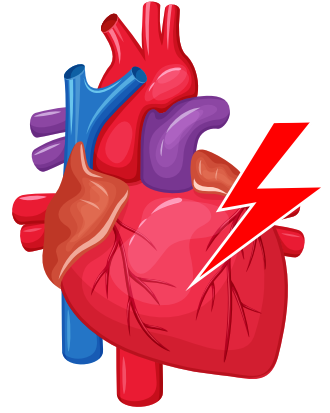
X জনশ্রুতি

একটি মৃদু হার্ট অ্যাটাক কোনো গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা নয়।

✓ তথ্য

হার্ট অ্যাটাক কখনই ছোট বা বড় হিসাবে পরিমাপ করা উচিত নয়। সঠিক চিকিৎসা গ্রহণের মাধ্যমে হার্ট অ্যাটাক সাবধানে মোকাবেলা করা উচিত। এমন একটি হার্ট অ্যাটাক, যাকে ছোট বলে মনে করা হয়, অলক্ষিত হতে পারে; কিন্তু, এটি একটি বড় সতর্কতা যে আপনার গুরুতর হৃদরোগের সমস্যা রয়েছে এবং পরবর্তী আক্রমণটি প্রাণঘাতক হতে পারে।

28



Cardiac Arrest

Heart Attack

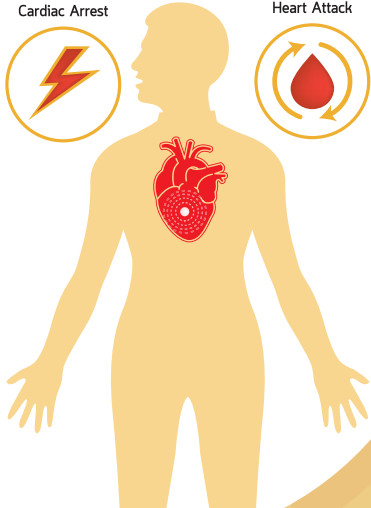
29

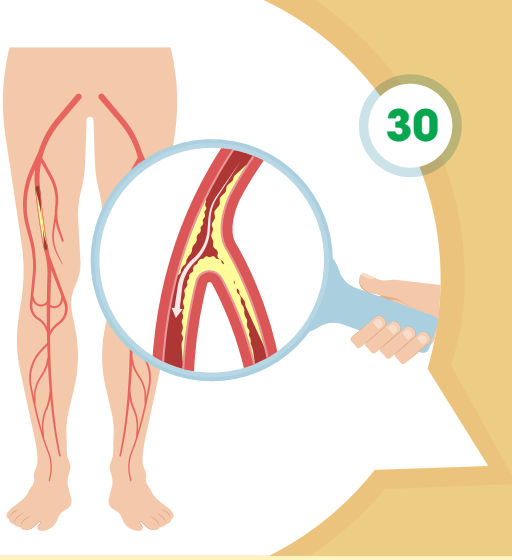
X জনশ্রুতি

হার্ট অ্যাটাক এবং কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট এক এবং অভিন্ন।

✓ তথ্য

লোকেরা প্রায়শই এই দুটিকে একই অসুখ ভাবেন, কিন্তু এ দুটি একই নয়। হার্ট অ্যাটাক তখন হয় যখন হার্টে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়ে যায়। হঠাৎ কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট হওয়ার অর্থ হৃদযন্ত্রের কার্যকারিতায় সমস্যা হওয়া এবং হঠাৎ স্পন্দন বন্ধ হয়ে যাওয়া। হার্ট অ্যাটাক একটি "সঞ্চালন" সমস্যা এবং হঠাৎ কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট একটি "বৈদ্যুতিক" সমস্যা।





✗ জনশ্রুতি

আমার পায়ে ব্যথার সাথে হার্টের স্বাস্থ্যের কোনো সম্পর্ক নেই।

✓ তথ্য

যদিও কেউ কেউ পায়ে ব্যথাকে হাঁটাচলার জন্য দায়ী করতে পারে, তবে এটি স্বীকার করা ছাড়া উপায় নেই যে এটি ধমনীর প্লেক তৈরির কারণেও হতে পারে, যা হৃদরোগের একটি উপসর্গের দ্বারা প্রভাবিতরা পেরিফেরাল আর্টারি রোগের ঝুঁকিতে থাকে, সেইসাথে তাদের হার্ট অ্যাটাক বা স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

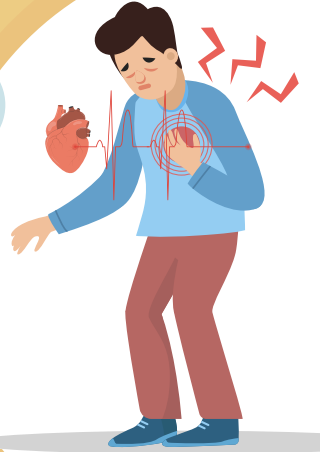
✗ জনশ্রুতি

হার্ট অ্যাটাক হলে মৃত্যু অবধারিত।

✓ তথ্য

যদিও হার্ট অ্যাটাক মারাত্মক ভাবে জীবনহানিকর হতে পারে, তবে তাৎক্ষণিক এবং উপযুক্ত চিকিৎসা দ্বারা প্রায়শই সফল ভাবে এটিকে প্রতিরোধ করা যায়। এটি প্রতিরোধের চাবিকাঠি হল এর লক্ষণগুলি দ্রুত সনাক্ত করা এবং যত তাড়াতাড়ি উপযুক্ত চিকিৎসা গ্রহণ।

31



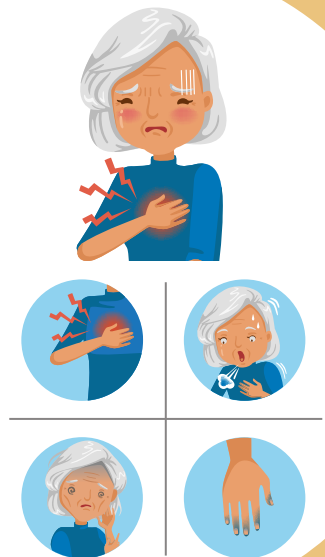
✗ জনশ্রুতি

অ্যানজাইনা মানে শুধু বুকে ব্যথা।

✓ তথ্য

হৃৎপিণ্ড দ্বারা অক্সিজেনযুক্ত রক্ত গ্রহণে সমস্যার কারণে অ্যানজাইনা দেখা দেয়। অ্যানজাইনা হলে শুধু বুকে ব্যথা নয়; তার সাথে অন্যান্য উপসর্গও দেখা দেয়, যেমন বুকে জ্বালাপোড়া, শ্বাসকষ্ট, হালকা মাথাব্যথা, অসাড়তা এবং অস্বস্তি, এবং ব্যায়ামের সময় ক্লান্তি বোধের থেকে সুরক্ষার জন্য মূল লক্ষণগুলি দ্রুত সনাক্ত করা এবং একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা জরুরি।

32

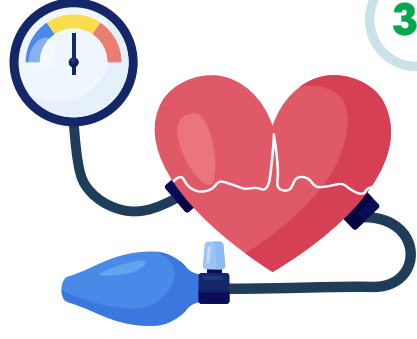


✗ জনশ্রুতি

অ্যানজাইনা মানে শুধু বুকে ব্যথা।

✓ তথ্য

হৃৎপিণ্ড দ্বারা অক্সিজেনযুক্ত রক্ত গ্রহণে সমস্যার কারণে অ্যানজাইনা দেখা দেয়। অ্যানজাইনা হলে শুধু বুকে ব্যথা নয়; তার সাথে অন্যান্য উপসর্গও দেখা দেয়, যেমন বুকে জ্বালাপোড়া, শ্বাসকষ্ট, হালকা মাথাব্যথা, অসাড়তা এবং অস্বস্তি, এবং ব্যায়ামের সময় ক্লান্তি বোধের থেকে সুরক্ষার জন্য মূল লক্ষণগুলি দ্রুত সনাক্ত করা এবং একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা জরুরি।



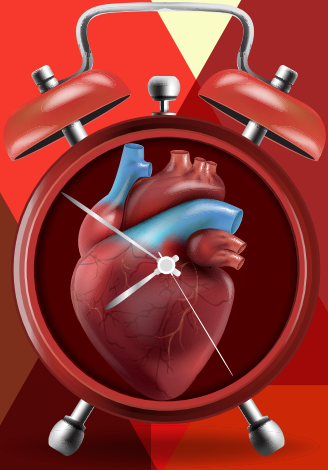
33

X জনশ্রুতি

আমার আমার উচ্চ রক্তচাপ আছে কিনা তা আমি নিজেই বুঝতে পারবো।

✓ তথ্য

উচ্চ রক্তচাপ একটি নীরব ঘাতক যা প্রায়শই অলক্ষিত থেকে যায়। আপনার এটি আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হল নিয়মিত রক্তচাপ পরীক্ষা করা। যখন রক্তচাপ অতি উচ্চ মাত্রায় পৌঁছায়, তখন আক্রান্ত ব্যক্তির তীব্র মাথাব্যথা, বুক ব্যথা, ক্লান্তি এবং আরও অনেক কিছু অনুভব করতে পারেন। উচ্চ রক্তচাপকে অবহেলা করলে স্ট্রোক, হৃদরোগ এবং কিডনির অসুখের মতো গুরুতর স্বাস্থ্য সংক্রান্ত জটিলতা তৈরি হতে পারে।



হৃদরোগের ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে জনশ্রুতি ভেঙে দেওয়া

34

X জনশ্রুতি

হৃদরোগের কোনো চিকিৎসা হয় না।

✓ তথ্য

ওষুধ থেকে শুরু করে অস্ত্রোপচার পর্যন্ত বিভিন্ন উপায়ে হৃদরোগের চিকিৎসা করা যেতে পারে। সঠিক খাদ্যের সাথে ওষুধ খাওয়া হৃদরোগের উন্নতি করতে পারে। অস্ত্রোপচার আটকে থাকা ধমনী থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করে। যদি একটি ভালভ অতিমাত্রায় ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তাহলে সেটি প্রতিস্থাপন করা যেতে পারে। হার্ট পাম্পও এর চিকিৎসার একটি অংশ।

X জনশ্রুতি

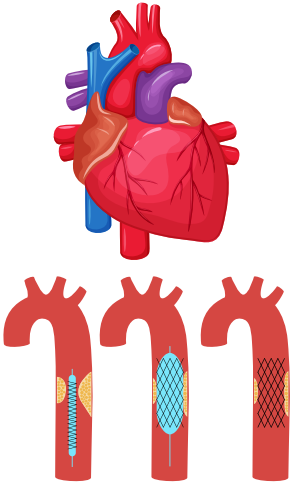
হার্ট অ্যাটাকের পর ব্যায়াম করা বন্ধ করতে হবে।

✓ তথ্য

নির্দেশ অনুযায়ী করা ব্যায়াম, যেমন কার্ডিয়াক রিহাবিলিটেশন প্রোগ্রাম, রোগীদের উন্নত ফলাফল প্রদান করতে পারে। এই প্রোগ্রামগুলি হার্ট অ্যাটাক, তীব্র করোনারি সিন্ড্রোম, ক্রনিক স্থিতিশীল অ্যানজাইনা, কনজেস্টিভ হার্ট ফেইলিওর পালমোনারি হাইপারটেনশন, স্টেন্ট বসানোর পরে, করোনারি আর্টারি বাইপাস সার্জারি, হার্ট ভালভ সার্জারি বা কার্ডিয়াক ট্রান্সপ্লান্টের রোগীদের জন্য উপকারী বলে প্রমাণিত হয়েছে।

35





36

X জনশ্রুতি

অ্যাঞ্জিওপ্লাস্টি বাইপাস সার্জারি বা স্টেন্টিং হৃদরোগের স্থায়ী সমাধান।

✓ তথ্য

এই পদ্ধতিগুলি সংকীর্ণ হয়ে যাওয়া ধমনীর ব্লকেজগুলি মোকাবেলার জন্য সফল পদক্ষেপ হিসাবে ব্যবহৃত, তবে এগুলি অন্তর্নিহিত হৃদরোগের সম্পূর্ণ সমাধান করে না। আরও ধমনী ব্লকেজ প্রতিরোধ করার জন্য, স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ এবং নিয়মিত ব্যায়াম করা সহ জীবনশৈলী পরিবর্তন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

X জনশ্রুতি

ভিটামিন হৃদরোগ প্রতিরোধ করতে পারে।

✓ তথ্য

যদিও বেশিরভাগ ভিটামিন, যখন প্রস্তাবিত মাত্রায় খাওয়া হয়, তখন হৃদরোগের উপর কোনো বিরূপ প্রভাব সৃষ্টি করে না, তবে ভিটামিনের সম্পূর্ণকগুলি হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে এমন কোনও প্রমাণ নেই। তাছাড়াও, এগুলি পুষ্টিকর খাদ্য এবং নিয়মিত ব্যায়ামের বিকল্প হিসাবে কাজ করে না।

37



X জনশ্রুতি

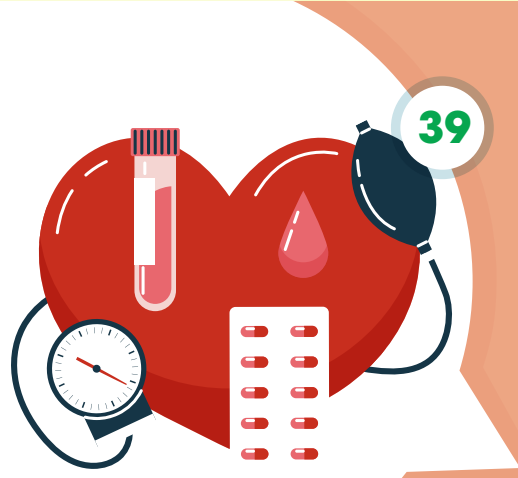
যদি ওষুধের মাধ্যমে আমার রক্তচাপ উন্নত হয়, তাহলে আমি ওষুধ বন্ধ করতে পারি।

✓ তথ্য

উচ্চ রক্তচাপ/হাইপারটেনশন আজীবন থেকে যায়। যদিও ওষুধ বন্ধ করার পরে প্রাথমিকভাবে কোনও সমস্যা নাও হতে পারে, তবে দীর্ঘমেয়াদে উচ্চ রক্তচাপ আবার ফিরে আসতে পারো। তাই চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া ওষুধ খাওয়া বন্ধ করা উচিত নয়।

38





✗ জনশ্রুতি

উচ্চ রক্তচাপ নিরাময়যোগ্য।

✓ তথ্য

বর্তমানে, উচ্চ রক্তচাপের কোন প্রতিকার নেই তা সত্ত্বেও, কার্যকরভাবে এটি নিয়ন্ত্রণ এবং স্বাস্থ্যের উপর এর প্রভাব কমানোর কৌশল রয়েছে, যেমন মদ্যপান সীমিত করা, স্বাস্থ্যকর খাদ্য খাওয়া, নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট অনুশীলন করা।

✗ জনশ্রুতি

হার্ট অ্যাটাকের সময় জোরালোভাবে কাশা জীবন বাঁচাতে পারে।

✓ তথ্য

আপনি যদি মনে করেন যে এক থাকার সময় হার্ট অ্যাটাক হলে, জোরে কাশা আপনাকে সাহায্য করতে পারে তাহলে এটিকে সমর্থন করার মতো কোনো প্রমাণ নেই। এই পদ্ধতিটি কার্ডিয়াক অ্যারেস্টের পরে এক বা দুই মিনিটের জন্য রক্তসঞ্চালন বজায় রাখতে কার্যকর। এর উপসর্গের সম্মুখীন হলে চিকিৎসা নিতে দেরি করা উচিত নয়।

40



তথ্যসূত্র:

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>