

Fantastic 40

૪૦ માન્યતાઓ અને
તથ્યો

હૃદય

રોગ

જ્ઞાન એ **સ્વસ્થ હૃદય** માટે મુખ્ય પરિમાણ છે!
તથ્યો જાણો, **માન્યતાઓને** ભાંગો અને **તમારા**
હૃદયને સુરક્ષિત રાખવા માટે સક્રિય પગલાં લો.

માન્યતાઓથી તથ્યને અલગ તારવા માટે અમારી
માર્ગદર્શિકાનું અન્વેષણ કરો અને તમને
હૃદય-તંદુરસ્તી પસંદગીઓ કરવા માટે જરૂરી
માહિતી **સાથે પોતાને સશક્ત** બનાવો.

પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં
મેગેઝીનને ડાઉનલોડ
કરવા માટે સ્કેન કરો



INTAS

Xenith
A Division of INTAS

૪૦ માન્યતાઓ અને તથ્યો હૃદય રોગ



વિષય

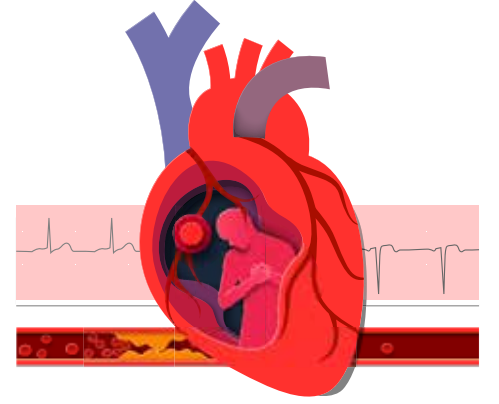
| | |
|--|-----------|
| તમારા હૃદયનાં સ્વાસ્થ્ય વિશે તમામ..... | 02 |
| શું તમને ખબર હતી?..... | 02 |
| હૃદય બાબતે: માન્યતાઓ વિરુદ્ધ તથ્યો હૃદય સંબંધી (કાર્ડિયાક) આરોગ્ય..... | 02 |
| આપેલ વિશેની માન્યતાઓ તોડવી: | |
| જીવનશૈલી અને હૃદય રોગ..... | 03 |
| કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદય આરોગ્ય..... | 06 |
| હૃદય રોગના જોખમી પરિબલો..... | 11 |
| હૃદયના રોગોની અભિવ્યક્તિતા અને ઘટનાઓ..... | 13 |
| હૃદયના રોગોનું સંચાલન..... | 17 |
| સંદર્ભો..... | 19 |

તમારા હૃદયનાં સ્વાસ્થ્ય વિશે તમામ



શું તમને ખબર હતી?

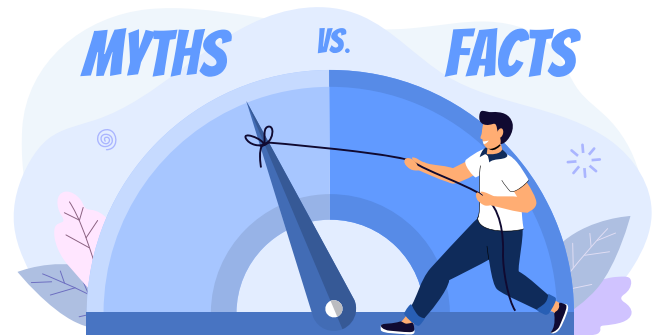
- કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો એ હૃદય અને રુધિરવાહિનીઓને અસર કરતા રોગોનું જૂથ છે.
- તે સમગ્ર વિશ્વમાં મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ છે.
- તે દર વર્ષે ૧૭.૬ મિલિયન મૃત્યુનું કારણ બને છે.



- ૮૦% હૃદય રોગોને રોકી શકાય છે.
- યોગ્ય જીવનશૈલી પસંદ કરવી એ હૃદયના સ્વાસ્થ્યની પ્રમુખ બાબત છે!

હૃદય બાબતે: માન્યતાઓ વિરુદ્ધ તથ્યો હૃદયસંબંધી (કાર્ડિયાક) આરોગ્ય

છેલ્લા એક દાયકામાં, હૃદયના રોગો વિશે પ્રચંડ સંશોધન કરવામાં આવ્યું છે અને સાચબર સ્પેસમાં હૃદયના રોગો વિશે પૂરતી માહિતી છે. પરંતુ જ્યાં સુધી તમે તબીબી સમાચારોને નજીકથી જોતા નથી, ત્યાં સુધી તમને હૃદયના રોગો વિશે ગેરસમજો હોવાની શક્યતા છે. . હૃદયના રોગો વિશેની માન્યતાઓ તમને આ રોગો સામે પોતાને બચાવવા માટે યોગ્ય માર્ગ અપનાવવાથી વિચલિત કરી શકે છે. હૃદયના સ્વાસ્થ્ય વિશે અહીં કેટલીક સામાન્ય માન્યતાઓ છે. આ માન્યતાઓને તથ્યો સાથે બદલવાથી તમને યોગ્ય માહિતી મળશે જેથી તમે હૃદયના સ્વાસ્થ્યનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ અપનાવી શકો.



જીવનશૈલી અને હૃદય રોગ આપેલ વિશેની માન્યતાઓ તોડવી:



01

X માન્યતા

મેં વર્ષોથી ધૂમ્રપાન કર્યું છે; જો હું અત્યારે છોડી દઉં તો પણ મારા હૃદય રોગનું જોખમ ઘટશે નહીં.

✓ તથ્ય

ધૂમ્રપાન છોડવાના ફાયદા તમે તેને છોડો છો તે જ મિનિટથી શરૂ થાય છે, પછી ભલે તમે કેટલા સમયથી ધૂમ્રપાન કરતા હોવ. છોડ્યાના ૧ વર્ષ પછી તમારા હૃદય રોગનું જોખમ ૫૦% ઘટશે. છોડ્યાના ૧૦ વર્ષમાં, જોખમ એવા વ્યક્તિ જેટલું જેટલું થયી જાય છે જેણે ક્યારેય ધૂમ્રપાન કર્યું નથી.



X માન્યતા

મારા માતા-પિતાને હાર્ટ એટેક આવ્યો હતો, તેથી હું હૃદય રોગથી બચી શકું એવો કોઈ રસ્તો નથી.

✓ તથ્ય

હાર્ટ એટેક અથવા હૃદય રોગનો પારિવારિક ઇતિહાસ ધરાવતા લોકો પણ તે નિયંત્રિત કરી શકે છે તેના પર કામ કરીને તેમના જોખમને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડી શકે છે. તેઓ આખા અનાજ, ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ થતો તંદુરસ્ત આહાર પસંદ કરી શકે છે; તંદુરસ્ત ચરબીવાળા ખોરાક પસંદ કરો (દા.ત., ઓલિવ તેલ, રાવાસ માછલી, વગેરે); અને શારીરિક રીતે સક્રિય રહો.

02



03

X માન્યતા

મને હૃદયનો રોગ છે, તેથી મારે કસરત કરવી જોઈએ નહીં.

✓ તથ્ય

બેઠાડું રહેવાથી તમારા સ્વાસ્થ્યને વધુ નુકસાન થાય છે. હૃદય અને રક્ત વાહિનીઓના રોગોવાળા લોકોને પણ કસરતથી ફાયદો થાય છે. એરોબિક કસરત (દા.ત., ચાલવું, સ્થિર સાયકલિંગ, વોટર એરોબિક્સ વગેરે) રક્ત પરિભ્રમણને સુધારી શકે છે, હૃદય રોગના જોખમના પરિભળોને ઘટાડી શકે છે અને રક્તવાહિની તંત્રને મજબૂત બનાવી શકે છે.

X માન્યતા

જો મને હૃદય રોગ છે, તો મારે બધી ચરબીયુક્ત ખાવાનું ટાળવું જોઈએ.

✓ તથ્ય

હૃદયરોગ ધરાવતી વ્યક્તિએ સંતૃપ્ત ચરબી (દા.ત., માખણ, બિસ્કીટ, પામ તેલ, નાળિયેરનું તેલ, વગેરે) અને આંશિક રીતે હાઈડ્રોજનયુક્ત અને ટ્રાન્સ ચરબી (દા.ત., બેકડ ખોરાક અને ફોઝન પિઝા) વાળા ખોરાકનું સેવન ઓછું કરવું જોઈએ. તેઓ અસંતૃપ્ત ચરબીવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ કરી શકે છે, જેમ કે ઓમેગા-૩ (દા.ત., સેલ્મોન, અખરોટ અને અળસી) તેઓ હૃદયને રક્ષણ પૂરું પાડે છે.

04



X માન્યતા

હું પ્રોસેસ કરેલું મીઠું વાપરતો નથી; તેથી, મારે સોડિયમના સેવન વિશે વધુ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

✓ તથ્ય

મીઠું/સોડિયમનું સેવન મર્યાદિત કરવું એ માત્ર પ્રોસેસ કરેલું મીઠું ટાળવા થતું નથી. મીઠું ઘણા ખોરાકમાં ઉચ્ચ માત્રામાં હાજર છે; ઈઉઈ નો અંદાજ છે કે દરરોજ ૪૦% સોડિયમનો વપરાશ બ્રેડ, પિઝા, કોલ્ડ કટ અને ફ્રીઝ કરેલું મટન, સૂપ, બ્યુરીટો અને ટેકોઝ, સેવરી સ્નેક્સ, ચિકન, ચીઝ અને ઈંડા દ્વારા થાય છે. અલ્ટ્રા પ્રોસેસડ ખોરાક, જેમ કે ચિપ્સ, સોફ્ટ ડ્રિંક્સ વગેરેમાં મીઠું વધુ હોય છે. તેથી, ખાદ્યપદાર્થોના લેબલો વાંચવું મહત્વપૂર્ણ છે.

05

X માન્યતા

હું પ્રોસેસ કરેલું મીઠું વાપરતો નથી; તેથી, મારે સોડિયમના સેવન વિશે વધુ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

✓ તથ્ય

મીઠું/સોડિયમનું સેવન મર્યાદિત કરવું એ માત્ર પ્રોસેસ કરેલું મીઠું ટાળવા થતું નથી. મીઠું ઘણા ખોરાકમાં ઉચ્ચ માત્રામાં હાજર છે; ઈઉઈ નો અંદાજ છે કે દરરોજ ૪૦% સોડિયમનો વપરાશ બ્રેડ, પિઝા, કોલ્ડ કટ અને ફ્રીઝ કરેલું મટન, સૂપ, બ્યુરીટો અને ટેકોઝ, સેવરી સ્નેક્સ, ચિકન, ચીઝ અને ઈંડા દ્વારા થાય છે. અલ્ટ્રા પ્રોસેસડ ખોરાક, જેમ કે ચિપ્સ, સોફ્ટ ડ્રિંક્સ વગેરેમાં મીઠું વધુ હોય છે. તેથી, ખાદ્યપદાર્થોના લેબલો વાંચવું મહત્વપૂર્ણ છે.



06

X માન્યતા

વાઈન હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે; તે હાયપરટેન્શનને દૂર રાખે છે.

✓ તથ્ય

તાજેતરના સંશોધનો દર્શાવે છે કે કોઈપણ સ્વરૂપમાં આલ્કોહોલનું કોઈ ફાયદાકારક મૂલ્ય નથી. ભારે અને નિયમિત આલ્કોહોલનું સેવન બ્લડ પ્રેશરમાં ભારે વધારો કરી શકે છે અને હૃદયની નિષ્ફળતા અને સ્ટ્રોકનું કારણ પણ બની શકે છે. આલ્કોહોલનું સેવન ટાળવું શ્રેષ્ઠ છે.

X માન્યતા

દર અઠવાડિયે ૨-૩ કલાક જોરજોરથી કસરત કરવાથી હૃદયની તંદુરસ્તી સુનિશ્ચિત થાય છે.

✓ તથ્ય

દર અઠવાડિયે ૫ અથવા ૬ સત્રો માટે મધ્યમ-થી-વધુ કસરતો કરવાથી હૃદય રોગ સંબંધિત મૃત્યુનું જોખમ ઘટશે. વ્યક્તિએ દિવસમાં ૩૦ મિનિટની પ્રવૃત્તિનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. ચાવી એ છે કે બેસવાનું બંધ કરો અને આગળ વધો. સરળ પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે લિફ્ટને બદલે સીડીઓ લેવા અથવા ઘરની સાફસણઈ કરવું એ મદદરૂપ છે.

07



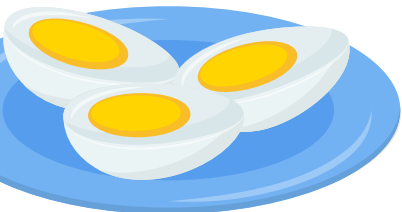
08

X માન્યતા

કોલેસ્ટ્રોલની સામગ્રીને કારણે ઈંડા હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે ખરાબ છે.

✓ તથ્ય

ચક્રિત આપણા આહારમાં મુખ્યત્વે સંતૃપ્ત ચરબી અને ટ્રાન્સ-ચરબીમાંથી કોલેસ્ટ્રોલ બનાવે છે, આહાર કોલેસ્ટ્રોલથી નહીં. વધુમાં, મોટા ઈંડામાં ~ ૧.૫૬ ની થોડી સંતૃપ્ત ચરબી હોય છે. તેમાં ઘણા પોષક તત્ત્વો પણ હોય છે, જેમ કે લ્યુટીન, ઝેક્સાન્થિન, કોલિન અને વિટામિન્સ (અ, ઈ, અને ઓ). આમ, મોટાભાગના લોકો માટે, દરરોજ એક ઈંડું કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગોનું જોખમ વધારતું નથી.



કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદય સ્વાસ્થ્ય વિશેની માન્યતાઓ તોડવી



09

X માન્યતા

મારે મારા કોલેસ્ટ્રોલના સ્તર અને જ્યાં સુધી હું આધેડ ન હોઉં ત્યાં સુધી તેની તપાસ કરવા વિશે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

✓ તથ્ય

અમેરિકન હાર્ટ એસોસિએશન ભલામણ કરે છે કે ૨૦ વર્ષની ઉંમરથી ૫ વર્ષમાં એકવાર કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર નિયમિતપણે તપાસવું જોઈએ. જો હૃદયરોગનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ હોય, તો નાની ઉંમરે કોલેસ્ટ્રોલ લેવલની તપાસ શરૂ કરવી વધુ સમજદાર છે.

X માન્યતા

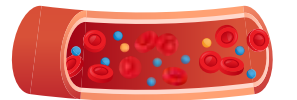
દરેક પ્રકારનું કોલેસ્ટ્રોલ હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે ખરાબ છે.

✓ તથ્ય

શરીરમાં કુલ કોલેસ્ટ્રોલ એ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ (ઓછી ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીન) અને સારા કોલેસ્ટ્રોલ (ઉચ્ચ ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીન) નો સરવાળો છે. વધુ પડતું ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ હૃદય માટે ખરાબ છે કારણ કે તે ધમનીઓને બંધ કરી શકે છે. બીજા બાજુ, સારું કોલેસ્ટ્રોલ હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટાડી શકે છે.

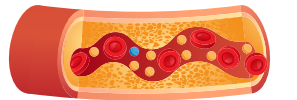
10

✓
HDL
GOOD

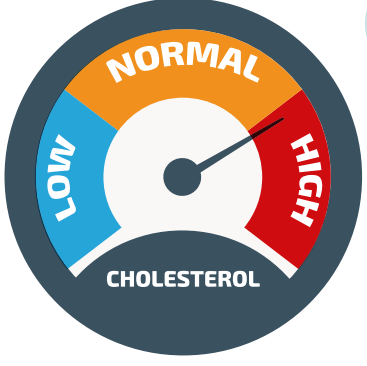


Normal artery

X
LDL
BAD



Narrowed artery



11

X માન્યતા

જો મને ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ હોય, તો હું લક્ષણોનો અનુભવ કરીશ.

✓ તથ્ય

મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ લક્ષણો દેખાડતું નથી. લક્ષણો ફક્ત પછીના તબક્કામાં જ અનુભવાય છે, જ્યાં વધુ પડતું કોલેસ્ટ્રોલ રક્તવાહિનીઓને અવરોધે છે અને છાતીમાં દુખાવો અને હાર્ટ એટેકનું કારણ બની શકે છે. તેથી, લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર નિયમિતપણે તપાસવું મહત્વપૂર્ણ છે.

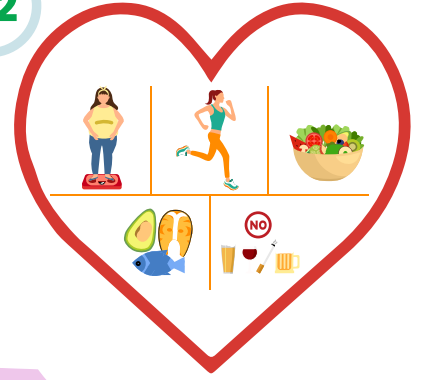
X માન્યતા

જો કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધી ગયું છે, તો હું તેના વિશે કંઈ કરી શકતો નથી.

✓ તથ્ય

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને સુધારી શકે છે. સંતૃપ્ત ચરબીવાળા ખોરાકનો વપરાશ ઘટાડી શકાય છે (દા.ત., લાલ માંસ), ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ્સ (દા.ત., રાવસ, અળસીના બીજ, વગેરે), દ્રાવ્ય ફાઇબરનું સેવન વધારી શકે છે (દા.ત., ઓટમીલ, સફરજન વગેરે.), અને અઠવાડિયામાં ૫ વખત ૩૦ મિનિટની કસરત કરો. શરીરના વજન પર નજર રાખવી અને આલ્કોહોલ અને ધૂમ્રપાનથી દૂર રહેવું પણ જરૂરી છે.

12



X માન્યતા

દરેક વ્યક્તિએ સમાન કોલેસ્ટ્રોલ માટે લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ.

✓ તથ્ય

કૌટુંબિક ઈતિહાસ/વ્યક્તિગત ઈતિહાસ અને હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોકના જોખમી પરિબલો (દા.ત., હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ અને સ્થૂળતા)ના આધારે વ્યક્તિઓ માટે કોલેસ્ટ્રોલનું લક્ષિત સ્તર બદલાય છે. હૃદય રોગ અથવા ડાયાબિટીસનો ઈતિહાસ ધરાવતા લોકો માટે ક્લેક કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર < ૭૦ દૃક્ક જોઈએ; હૃદય રોગનો ઈતિહાસ વગરના લોકો માટે તે < ૧૦૦ દૃક્ક જોઈએ.

13





14

X માન્યતા

ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ ફક્ત વધુ વજનવાળા અને મેદસ્વી લોકોમાં જ હોય છે.

✓ તથ્ય

કોઈપણ પ્રકારના શરીરના લોકોમાં ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ હોઈ શકે છે. વધારે વજન અથવા મેદસ્વી હોવાને કારણે તમારામાં ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ હોવાની શક્યતા વધી જાય છે, પરંતુ પાતળા હોવાથી તમારું રક્ષણ થતું નથી. ઉંમર, વજન અને જીવનશૈલીને ધ્યાનમાં લીધા વિના, વ્યક્તિએ નિયમિતપણે તપાસ માટે જવું જોઈએ.

X માન્યતા

માત્ર પુરુષોમાં જ હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ હોઈ શકે છે.

✓ તથ્ય

મેનોપોઝ પહેલા, સ્ત્રીઓમાં ઉચ્ચ એસ્ટ્રોજનનું સ્તર હોય છે જે કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદયના રોગો સામે રક્ષણ આપે છે. પરંતુ મેનોપોઝ પછી, સ્ત્રીઓમાં કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર બદલાઈ શકે છે. જ્યારે સ્ત્રીઓમાં હૃદયના રોગો પછીના જીવનમાં થાય છે, ત્યારે તેઓ સ્ત્રીઓમાં મૃત્યુનું પ્રાથમિક કારણ બની રહે છે.

15



X માન્યતા

બાળકોને કોલેસ્ટ્રોલની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

✓ તથ્ય

ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર પુખ્ત વયના લોકો માટે જ નથી; બાળકો પણ એલિવેટેડ કોલેસ્ટ્રોલ લેવલનો અનુભવ કરી શકે છે. આ ખાસ કરીને એવા બાળકો માટે સંબંધિત છે કે જેઓ એક અથવા બંને માતાપિતા પાસેથી ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ મેળવે છે, જે કૌટુંબિક હાયપરકોલેસ્ટેરોલેમિયા (ઋલ) તરીકે ઓળખાય છે. આવા બાળકોને સમય પહેલા હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોકનું જોખમ વધારે હોય છે.

16

HDL
LDL?





17

X માન્યતા

હું આહાર અને કસરત દ્વારા મારું કોલેસ્ટ્રોલ જાળવી શકું છું; સ્ટેટિન્સ અથવા અન્ય દવાઓની જરૂર નથી.

✓ તથ્ય

જો કે સ્વસ્થ આહાર અપનાવવા અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહેવાથી અનુકૂળ કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર ઠાંસલ કરવામાં મદદ મળી શકે છે, કેટલીક વ્યક્તિઓ જેમ કે ડાયાબિટીસ, હૃદયના રોગો અથવા હૃદયના રોગોનું ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતા લોકોને તેમના કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને ઘટાડવા માટે સ્ટેટિન જેવી દવાઓની જરૂર પડી શકે છે.

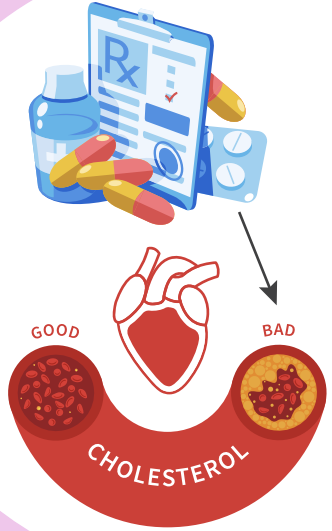
X માન્યતા

સ્ટેટિન્સ શરીરમાં ખરાબ અને સારા બંને કોલેસ્ટ્રોલને અવરોધે છે.

✓ તથ્ય

સ્ટેટિન થેરાપી કોલેસ્ટ્રોલ ઉત્પન્ન કરવા માટે ચક્ર દ્વારા જરૂરી એન્ઝાઇમને અવરોધે છે. સ્ટેટિન્સ માત્ર ઓછી ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીન (ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ)ને ઘટાડે છે. તેઓ ઉચ્ચ ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીન (સારા કોલેસ્ટ્રોલ)ને ઘટાડતા નથી પરંતુ તેને વધારી શકે છે. વધુમાં, સારા કોલેસ્ટ્રોલનું ઉચ્ચ સ્તર હૃદયના સ્વાસ્થ્યને સુધારે છે.

18



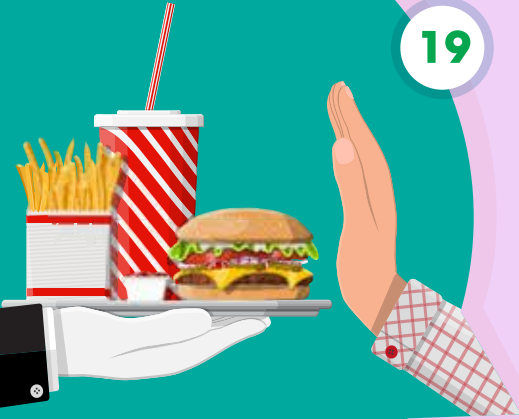
X માન્યતા

જો હું કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને ઘટાડવા માટે દવાઓ લઉં, તો હું કંઈપણ ખાઈ શકું છું.

✓ તથ્ય

જો તમે સ્ટેટિન્સ લેતા હોવ પરંતુ તેમ છતાં વધુ કોલેસ્ટ્રોલ અને સંતૃપ્ત ચરબીવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ કરો છો, તો દવાની અસરકારકતા ઓછી થઈ શકે છે, અને તમારા કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર ઘટશે નહીં; બદલામાં તમારા કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધી શકે છે.

19

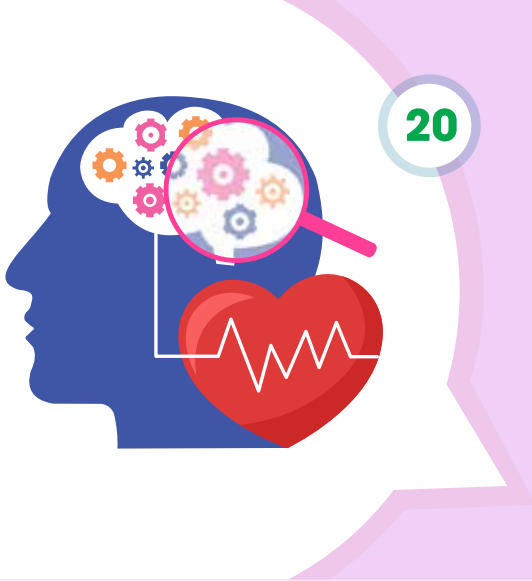


X માન્યતા

જો હું કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને ઘટાડવા માટે દવાઓ લઉં, તો હું કંઈપણ ખાઈ શકું છું.

✓ તથ્ય

જો તમે સ્ટેટિન્સ લેતા હોવ પરંતુ તેમ છતાં વધુ કોલેસ્ટ્રોલ અને સંતૃપ્ત ચરબીવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ કરો છો, તો દવાની અસરકારકતા ઓછી થઈ શકે છે, અને તમારા કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર ઘટશે નહીં; બદલામાં તમારા કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધી શકે છે.



20

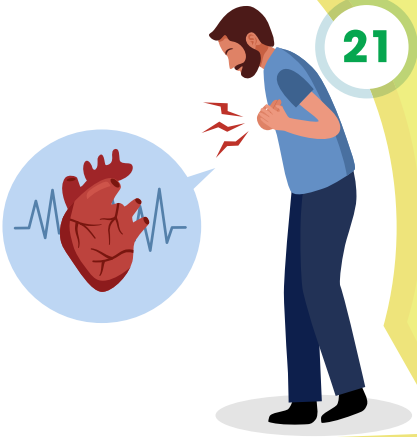
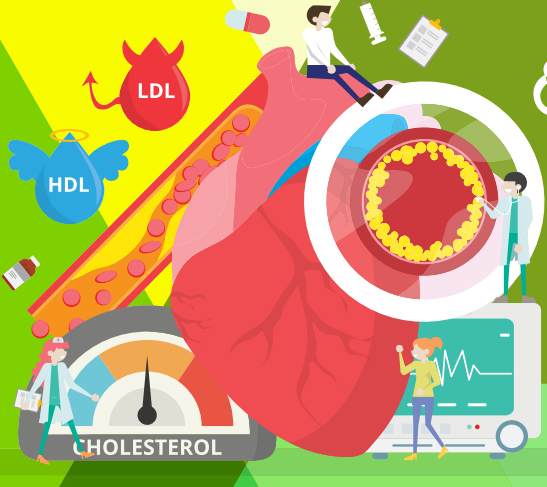
X માન્યતા

તણાવ, હૃદય રોગ અને કોલેસ્ટ્રોલ ક્યાંય જોડાયેલા નથી.

✓ તથ્ય

તણાવ લોકોને બિનઆરોગ્યપ્રદ સામનો કરવાની આદતો તરફ વળે છે જેમ કે વધુ પડતું ખાવું, વધુ પડતું દારૂ પીવું અથવા ધૂમ્રપાન કરવું. આ આદતો કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધારી શકે છે અને હૃદય રોગનું જોખમ વધારી શકે છે. વધુમાં, તણાવ તમારા શરીરમાં શારીરિક ફેરફારોને ઉત્તેજિત કરી શકે છે, જેમ કે હોર્મોન સ્તરો (દા.ત., કોર્ટિસોલ) અને લોહીના ઘટકોમાં ફેરફાર, જે ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ સ્તર તરફ દોરી શકે છે.

હૃદય રોગોના જોખમી પરિબલો વિશેની માન્યતાઓને તોડવી



X માન્યતા

હૃદય રોગ માત્ર વૃદ્ધ જૂથને જ અસર કરે છે.

✓ તથ્ય

જ્યારે ૬૫ અને તેથી વધુ ઉંમરના વ્યક્તિઓમાં હૃદય રોગ વધુ પ્રચલિત છે, ૪-૧૦% હાર્ટ એટેક ૪૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના લોકોમાં જોવા મળે છે. બાળપણ, કિશોરાવસ્થા અને પુખ્તાવસ્થા દરમિયાન જીવનશૈલીની પસંદગીઓ આપણા હૃદયના સ્વાસ્થ્યને આકાર આપવામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે કારણ કે આપણે મોટા થઈએ છીએ.તેથી, બાળપણથી જ હૃદયના સ્વાસ્થ્યનો પાચો નાખવો મહત્વપૂર્ણ છે.

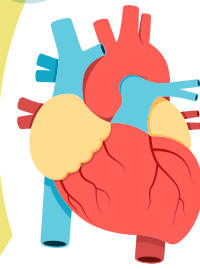
X માન્યતા

હૃદય રોગ પરિવારમાં ચાલે તો જ થાય.

✓ તથ્ય

આનુવંશિકતા અને આનુવંશિકતા હૃદય રોગમાં ભૂમિકા ભજવે છે. જો કે, બિનઆરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી પસંદગીઓ (દા.ત., નબળો આહાર, નિષ્ક્રિયતા, ધૂમ્રપાન) ૮૦% હૃદય રોગ માટે જવાબદાર છે.આ હાનિકારક પસંદગીઓ કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધારીને, બ્લડ પ્રેશર વધારીને અને ડાયાબિટીસ અને મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમનું કારણ બનીને હૃદય રોગનું જોખમ વધારે છે.

22



23



X માન્યતા

જો મને ડાયાબિટીસ છે, તો મારે ફક્ત મારી લોહીના સુગરને નિયંત્રણમાં રાખવી પડશે.

✓ તથ્ય

ડાયાબિટીસ માત્ર બ્લડ સુગર લેવલ વિશે નથી. ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોનું વજન વધારે હોવાની શક્યતા વધુ હોય છે, અને તેઓમાં હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ખૂબ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ અને હાઈ ટ્રાઈગ્લિસરાઈડનું સ્તર હોય છે જે હૃદયના રોગોનું જોખમ વધારી શકે છે. બ્લડ સુગરને નિયંત્રણમાં રાખવા તેમજ તમારા હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા માટે દવાઓ અને જીવનશૈલીની ટીપ્સ વિશે તમારા ચિકિત્સક સાથે સંપૂર્ણ ચર્ચા કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

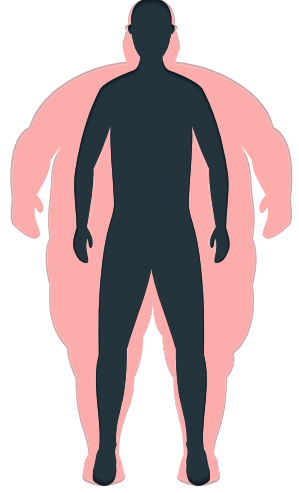
X માન્યતા

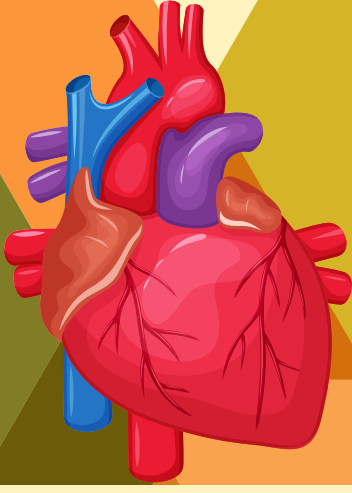
પાતળા હોવાનો અર્થ હૃદય રોગ નથી.

✓ તથ્ય

પાતળા હોવાનો અર્થ એ નથી કે હૃદય રોગનું જોખમ શૂન્ય છે. પાતળી અથવા ઉષ્માભરી વ્યક્તિમાં ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ હોઈ શકે છે (ઉંમર, જીવનશૈલી અને ક્રોનિક ઈતિહાસને કારણે). પાતળા/સ્વસ્થ વજનવાળા લોકો પણ જો ધૂમ્રપાનની આદત ધરાવતા હોય અને બેઠાડુ જીવનશૈલી જીવતા હોય તો તેઓને પણ હૃદયરોગનું જોખમ રહેલું છે.

24





હૃદય રોગોના મેનિફેસ્ટેશન અને ઘટના વિશેની માન્યતાઓને તોડવી

25



X માન્યતા

ઝડપી ધબકતું હૃદય એ હાર્ટ એટેકની નિશાની છે.

✓ તથ્ય

આ સાચું હોવું જરૂરી નથી. હૃદય અનેક કારણોસર ઝડપથી ધબકતું હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે આપણે બેચેન હોઈએ છીએ, ત્યારે સહાનુભૂતિશીલ ચેતા તરીકે ઓળખાતી અમુક ચેતા સક્રિય થઈ જાય છે, જેના કારણે હૃદયના ધબકારા વધે છે. જ્યારે આપણે ગભરાયેલા હોઈએ અથવા તાવ આવે ત્યારે પણ હૃદયના ધબકારા વધી શકે છે. હૃદય સંબંધિત અમુક રોગો હૃદયના ધબકારા વધારવામાં ફાળો આપી શકે છે.

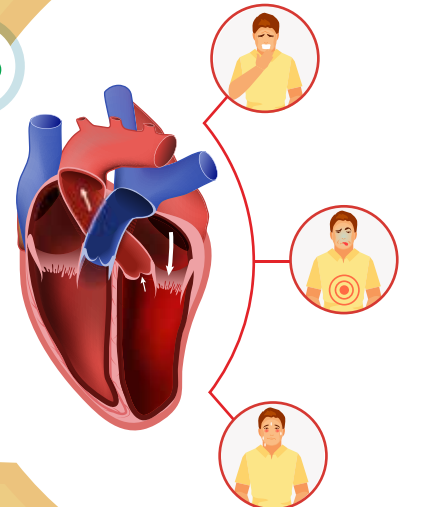
X માન્યતા

વ્યક્તિ કોઈ પણ રીતે જાણી શકતી નથી કે તેને હૃદયનો નિષ્ક્રિય થવાનું છે કે નહીં.

✓ તથ્ય

હૃદયની નિષ્ક્રિયતામાં ઘણીવાર થોડા પ્રારંભિક ચિહ્નો અને લક્ષણો હોય છે. તેમાંના કેટલાકને કોઈ કારણ વગર થાક લાગવો, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ઉધરસ અથવા સૂતી વખતે ઘરઘરાટીનો અનુભવ થાય છે. ઉબકા આવવું, ઘૂંટી કે પગમાં સોજો આવવો અને પ્રવાહી જમા થવાને કારણે વજન વધવું એ પણ હૃદયની નિષ્ક્રિયતાના સંકેતો છે.

26



27

X માન્યતા

દરેક વ્યક્તિને હાર્ટ એટેકના સમાન લક્ષણો જોવા મળે છે.

✓ તથ્ય

હાર્ટ એટેકનું સૌથી સામાન્ય લક્ષણ છાતીમાં દુખાવો છે; જો કે, લક્ષણો વ્યક્તિ દર વ્યક્તિમાં બદલાઈ શકે છે. કેટલાક લોકોને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, છાતીમાં અસ્વસ્થતા, બીમાર હોવાની લાગણી, અથવા જડબામાં દુખાવો અથવા છાતીમાં દુખાવો વિના પીઠનો દુખાવો અનુભવી શકે છે.

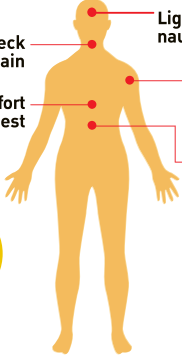
Jaw, neck or back pain

Lightheadedness, nausea or vomiting

Discomfort or pain in arm or shoulder

Shortness of breath

Pain or discomfort in chest



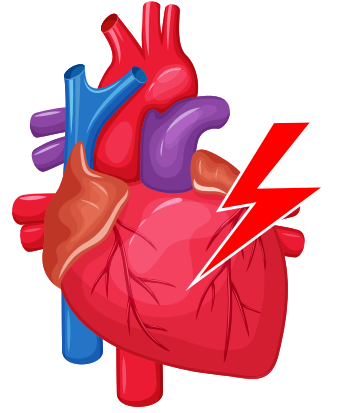
X માન્યતા

નાનો હાર્ટ એટેક ગંભીર નથી.

✓ તથ્ય

હાર્ટ એટેકને ક્યારેય નાનો કે મોટો ગણવો જોઈએ નહીં. યોગ્ય તબીબી પરામર્શ દ્વારા હાર્ટ એટેકનો સામનો કાળજીપૂર્વક કરવો જોઈએ. હૃદયરોગનો હુમલો, જેને નાનો ગણવામાં આવે છે, તેના પર કદાચ ધ્યાન ન જાય; જો કે, તે એક મોટી ચેતવણી છે કે તમને ગંભીર હૃદય રોગ છે, અને આગામી હુમલો જીવન માટે જોખમી હોઈ શકે છે.

28



Cardiac Arrest

Heart Attack

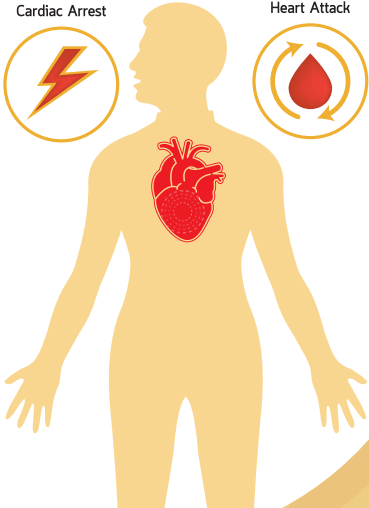
29

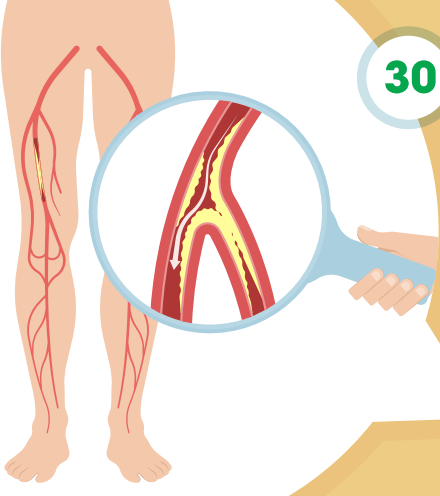
X માન્યતા

હાર્ટ એટેક અને કાર્ડિયાક અરેસ્ટ એક જ છે.

✓ તથ્ય

લોકો વારંવાર આ શબ્દોનો ઉપયોગ એકબીજાના માટે કરે છે, પરંતુ તે સમાન નથી. હાર્ટ એટેક ત્યારે થાય છે જ્યારે હૃદયમાં લોહીનો પ્રવાહ અવરોધાય છે. અચાનક કાર્ડિયાક અરેસ્ટ એ છે જ્યારે હૃદય ખરાબ થઈ જાય અને અચાનક ઘબકારા બંધ થઈ જાય. હાર્ટ એટેક એ "પરિભ્રમણ" સમસ્યા છે અને અચાનક કાર્ડિયાક અરેસ્ટ એ "ઈલેક્ટ્રિકલ" સમસ્યા છે.





30

X માન્યતા

મારા પગમાં દુખાવો હૃદયના સ્વાસ્થ્ય સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

✓ તથ્ય

જ્યારે કેટલાક પગના દુખાવાને તાણ માટે જવાબદાર ગણાવી શકે છે, તે ઓળખવું જરૂરી છે કે તે ધમનીની તકતીના નિર્માણથી પણ ઉદભવે છે, જે હૃદય રોગનું લક્ષણ છે. આ સ્થિતિથી પ્રભાવિત લોકોમાં પેરિફેરલ ધમની બિમારીનું જોખમ વધે છે, તેમજ તેથી હાર્ટ એટેક અથવા સ્ટ્રોકનો અનુભવ થાય છે.

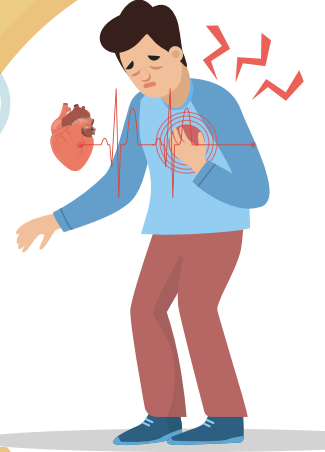
X માન્યતા

હાર્ટ એટેકનો અંત હંમેશા મૃત્યુ છે.

✓ તથ્ય

જોકે હાર્ટ એટેક જીવન માટે નોંધપાત્ર ખતરો પેદા કરી શકે છે, તાત્કાલિક તબીબી ધ્યાન અને યોગ્ય સારવાર ઘણીવાર સફળ પરિણામો તરફ દોરી જાય છે. મુખ્ય વસ્તુ લક્ષણોને ઓળખવી અને શક્ય તેટલી વહેલી તકે મદદ લેવી છે.

31

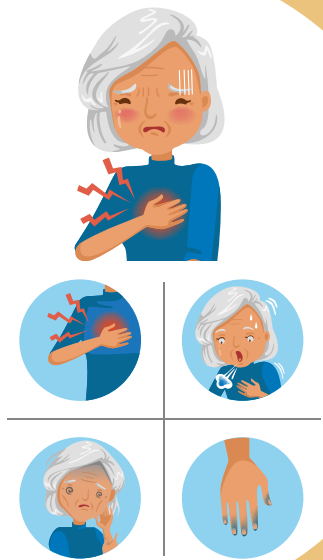


X માન્યતા

કંઠમાળ માત્ર છાતીમાં દુખાવો છે.

✓ તથ્ય

કંઠમાળ હૃદય દ્વારા ઓક્સિજનયુક્ત રક્ત પ્રાપ્ત કરવામાં સમસ્યાને કારણે થાય છે. કંઠમાળ માત્ર છાતીમાં દુખાવો નથી; તે અન્ય લક્ષણો સાથે છે, જેમ કે છાતીમાં બળતરા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, હળવા માથાનો દુખાવો, નિષ્ક્રિયતા અને કળતર અને કસરત દરમિયાન થાક. મુખ્ય વસ્તુ લક્ષણોને ઓળખવી અને ડૉક્ટરની સલાહ લેવી છે.



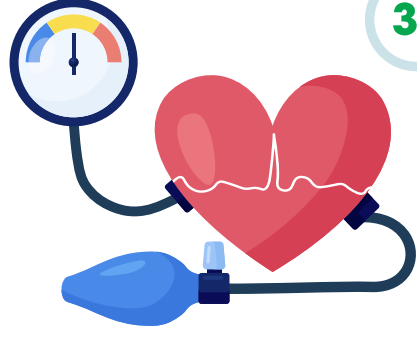
32

X માન્યતા

કંઠમાળ માત્ર છાતીમાં દુખાવો છે.

✓ તથ્ય

કંઠમાળ હૃદય દ્વારા ઓક્સિજનયુક્ત રક્ત પ્રાપ્ત કરવામાં સમસ્યાને કારણે થાય છે. કંઠમાળ માત્ર છાતીમાં દુખાવો નથી; તે અન્ય લક્ષણો સાથે છે, જેમ કે છાતીમાં બળતરા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, હળવા માથાનો દુખાવો, નિષ્ક્રિયતા અને કળતર અને કસરત દરમિયાન થાક. મુખ્ય વસ્તુ લક્ષણોને ઓળખવી અને ડૉક્ટરની સલાહ લેવી છે.



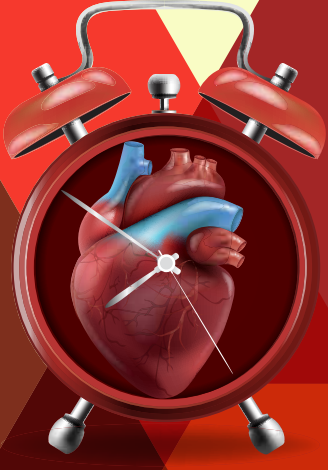
33

X માન્યતા

મને ખબર પડશે કે મને હાઈ બ્લડ પ્રેશર છે.

✓ તથ્ય

હાઈ બ્લડ પ્રેશર એ એક સાયલન્ટ કિલર છે જે ઘણીવાર કોઈનું ધ્યાન જતું નથી.. તમેને છે કે નહીં તે જાણવાનો એકમાત્ર માર્ગ નિયમિત બ્લડ પ્રેશર મોનિટરિંગ છે. જ્યારે બ્લડ પ્રેશર અપવાદરૂપે ઉચ્ચ સ્તરે પહોંચે છે, ત્યારે વ્યક્તિઓ તીવ્ર માથાનો દુખાવો, છાતીમાં દુખાવો, થાક અને વધુ અનુભવી શકે છે. હાયપરટેન્શનની અવગણના કરવાથી સ્ટ્રોક, હૃદયરોગ અને કિડનીની નિષ્ફળતા જેવી ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ થઈ શકે છે.



હૃદય રોગના વ્યવસ્થાપન વિશેની માન્યતાઓને તોડીને

34

X માન્યતા

હૃદય રોગની સારવાર કરી શકાતી નથી.

✓ તથ્ય

હૃદયના રોગોની સારવાર દવાથી લઈને સર્જરી સુધીની વિવિધ રીતે કરી શકાય છે. યોગ્ય આહાર સાથે દવાઓ હૃદયના સ્વાસ્થ્યને સુધારી શકે છે. શસ્ત્રક્રિયા ભરાયેલા ધમનીઓથી છૂટકારો મેળવવામાં મદદ કરે છે. જો વાલ્વ રિપેર કરતાં વધુ નુકસાન પામે છે, તો તેને બદલી શકાય છે. હાર્ટ પંપ પણ સારવારનો એક ભાગ છે.

X માન્યતા

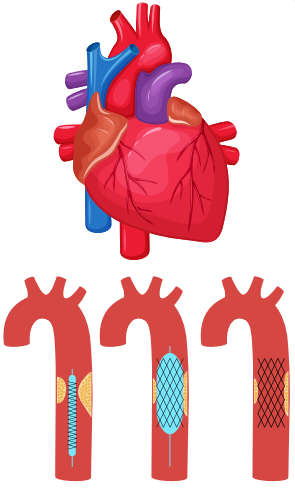
હાર્ટ એટેક પછી કસરત કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

✓ તથ્ય

દેખરેખ હેઠળના વ્યાયામ કાર્યક્રમો, જેમ કે કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન પ્રોગ્રામ્સ, દર્દીઓમાં પરિણામોમાં સુધારો કરે છે. આ કાર્યક્રમો હાર્ટ એટેક, એક્યુટ કોરોનરી સિન્ડ્રોમ, ક્રોનિક સ્ટેબલ એન્જીના, કન્વેસ્ટિવ હાર્ટ ફેલ્યોર, પલ્મોનરી હાઈપરટેન્શન, સ્ટેન્ટ પ્લેસમેન્ટ પછી, કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ સર્જરી, હાર્ટ વાલ્વ સર્જરી અથવા કાર્ડિયાક ટ્રાન્સપ્લાન્ટના દર્દીઓમાં ફાયદાકારક હોવાનું જણાયું છે.

35





36

X માન્યતા

એન્જીયોપ્લાસ્ટી, બાયપાસ સર્જરી કે સ્ટેન્ટીંગ એ હૃદયરોગનો કાયમી ઉપાય છે.

✓ તથ્ય

આ પ્રક્રિયાઓ સાંકડી ધમનીના અવરોધોને દૂર કરવા માટે સફળ હસ્તક્ષેપ તરીકે અલગ પડે છે, પરંતુ તે અંતર્ગત હૃદય રોગને સંબોધતી નથી. ધમનીના વધુ અવરોધોને રોકવા માટે, તંદુરસ્ત આહાર અપનાવવા અને નિયમિત કસરતમાં સામેલ થવા સહિત જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.

X માન્યતા

વિટામિન્સ હૃદયના રોગોને અટકાવી શકે છે.

✓ તથ્ય

જ્યારે મોટાભાગના વિટામિન્સ, જ્યારે ભલામણ કરેલ ડોઝ પર લેવામાં આવે છે, ત્યારે હૃદયના સ્વાસ્થ્ય પર પ્રતિકૂળ અસર થવાની શક્યતા નથી, એવા કોઈ પુરાવા નથી કે વિટામિન પૂરક હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડી શકે છે. વધુમાં, તેઓ પોષક આહાર અને નિયમિત કસરતના વિકલ્પ તરીકે સેવા આપી શકતા નથી.

37



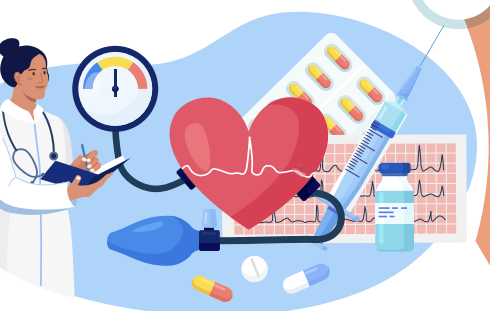
X માન્યતા

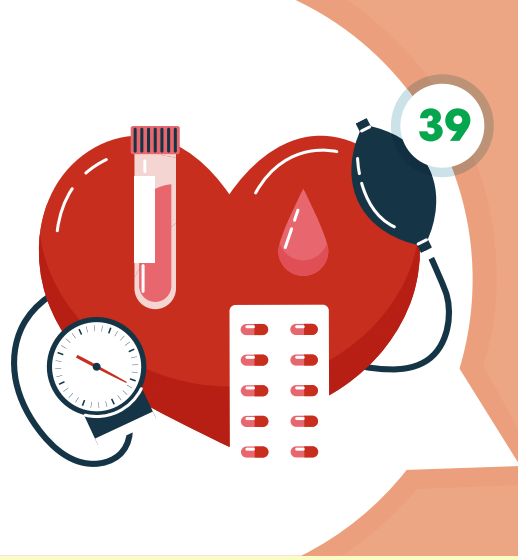
જો દવા લેવાથી મારું બ્લડ પ્રેશર સુધરે તો હું દવા બંધ કરી શકું છું.

✓ તથ્ય

હાઈ બ્લડ પ્રેશર/હાઈપરટેન્શન એ જીવનભરની સ્થિતિ છે. દવાઓ બંધ કર્યા પછી શરૂઆતમાં કોઈ સમસ્યા ન હોઈ શકે, પરંતુ લાંબા ગાળે હાઇપરટેન્શન ફરી ફરી થયી શકે છે. તેથી, ડૉક્ટરની સલાહ લીધા વિના દવાઓ બંધ ન કરવી જોઈએ.

38





39

X માન્યતા

હાઈપરટેન્શન મટાડી શકાય તેવું છે.

✓ તથ્ય

અત્યારે હાઈપરટેન્શનનો કોઈ ઈલાજ નથી.તેમ છતાં, સ્થિતિને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવા અને વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય પર તેની અસર ઘટાડવા માટેની વ્યૂહરચનાઓ છે, જેમ કે આલ્કોહોલનું સેવન તપાસવું, તંદુરસ્ત આહાર જાળવવો, નિયમિત કસરતમાં વ્યસ્ત રહેવું અને તણાવ વ્યવસ્થાપનની પ્રેક્ટિસ કરવી.

X માન્યતા

હાર્ટ એટેક વખતે જોરશોરથી ખાંસી લેવાથી જીવન બચી શકે છે.

✓ તથ્ય

જો તમને લાગે કે તમને હાર્ટ એટેક આવ્યો છે અને તમે એકલા છો તો તમે જોરશોરથી ઉઘરસ કરીને તમારી જાતને મદદ કરી શકો છો તે વિચારને સમર્થન આપવા માટે કોઈ પુરાવા નથી.આ પદ્ધતિ કાર્ડિયાક અરેસ્ટ પછી માત્ર એક કે બે મિનિટ માટે પરિભ્રમણ જાળવવામાં અસરકારક છે.લક્ષણોનો અનુભવ થવાના કિસ્સામાં તબીબી સહાય મેળવવામાં વિલંબ ન કરવો જોઈએ.

40



References:

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 or 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, Mallechwaram, 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>