

Fantastic 40

40 मिथ्या और तथ्य हृदय रोग

स्वस्थ हृदय की कुंजी है, ज्ञान!

तथ्यों को जानें, **मिथ्या** को दूर करें
और **अपने हृदय की सुरक्षा** के लिए
सक्रिय कदम लें।

तथ्य और मिथ्या में अंतर करने और
स्वस्थ हृदय के विकल्प चुनने के
लिए हमारी गाइड पढ़ें।

मैगज़ीन को **प्रादेशिक भाषा**
में डाउनलोड करने के
लिए स्कैन करें



INTAS

Xenith
A Division of INTAS

40 मिथ्या और तथ्य हृदय रोग

विषय

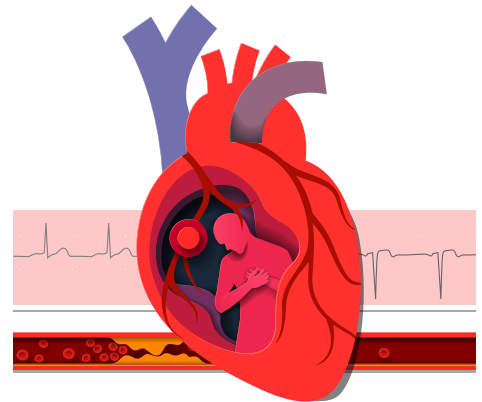
आपके हृदय के स्वास्थ्य के बारे में सब कुछ	02
क्या आप जानते हैं?	02
मामले की गहराई: हृदय संबंधी स्वास्थ्य के बारे में मिथ्या बनाम तथ्य	02
इन मिथ्या को तोड़ें:	
जीवनशैली और हृदय रोग से जुड़ी मिथ्या	03
कोलेस्ट्रॉल और हृदय के स्वास्थ्य से जुड़ी मिथ्या	06
हृदय रोगों के जोखिम कारक से जुड़ी मिथ्या	11
हृदय रोग होने से जुड़ी मिथ्या	13
हृदय रोगों के प्रबंधन से जुड़ी मिथ्या	17
संदर्भ:	19

आपके हृदय के स्वास्थ्य के बारे में सब कुछ



क्या आप जानते हैं?

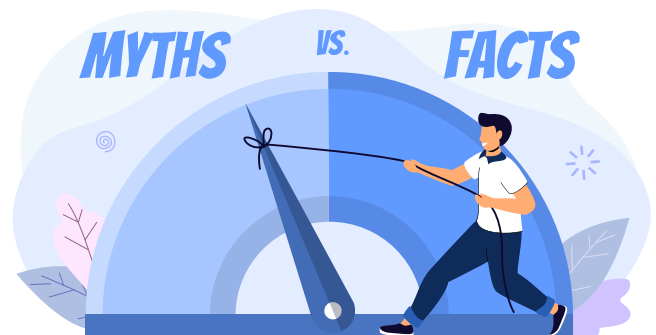
- कार्डियोवैस्कुलर रोग हृदय और रक्त वाहिकाओं पर असर डालने वाले रोगों का एक समूह है।
- दुनिया भर में यह मौत का प्रमुख कारण हैं।
- यह रोग हर साल 17.9 मिलियन लोगों की मौत का कारण बनते हैं।

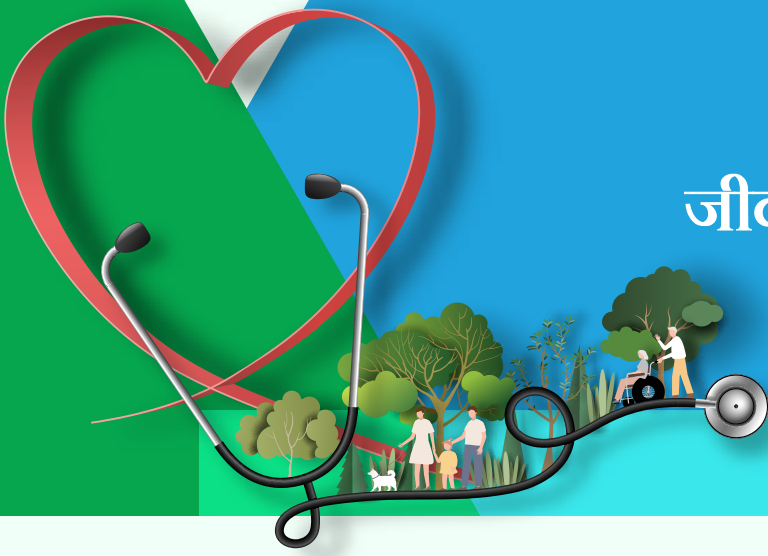


- 40% हृदय रोगों की रोकथाम करना संभव है।
- सही जीवनशैली का चुनाव हृदय स्वास्थ्य की कुंजी है!

मामले की गहराई: हृदय संबंधी स्वास्थ्य के बारे में मिथ्या बनाम तथ्य

पिछले एक दशक में, हृदय रोगों के बारे में काफी शोध किए गए हैं और साइबरस्पेस में हृदय रोगों के बारे में पर्याप्त जानकारी उपलब्ध है। लेकिन जब तक आप मेडिकल न्यूज़ का बारीकी से पालन नहीं करते, तब तक ये संभावना हो सकती है कि हृदय रोगों के बारे में आपकी धारणाएँ गलत हों। हृदय रोगों के बारे में मिथक आपको इन बीमारियों से खुद को बचाने के लिए सही रास्ता अपनाने से भटका सकते हैं। यहाँ हृदय स्वास्थ्य के बारे में कुछ सामान्य मिथक हैं; इन मिथकों को छोड़ने और तथ्यों को जानने से आपको सही जानकारी मिलेगी ताकि आप हृदय स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम रास्ता अपना सकें।





जीवनशैली और हृदय रोगों से जुड़ी मिथ्या को तोड़ना

01



X मिथ्या

मैंने सालों से धूम्रपान किया है; और इसे छोड़ने पर भी हृदय रोग का खतरा कम नहीं होगा।

✓ तथ्य

चाहे आप कितने भी लंबे समय से धूम्रपान कर रहे हों, धूम्रपान छोड़ने के लाभ उसी क्षण शुरू हो जाते हैं जिस क्षण आप इसे छोड़ते हैं। धूम्रपान छोड़ने के 1 साल बाद आपको हृदय रोग होने का खतरा 40% कम हो जाएगा। छोड़ने के 10 साल बाद आपको हृदय रोग होने का जोखिम उस व्यक्ति के बराबर होगा जिसने कभी भी धूम्रपान नहीं किया है।

X मिथ्या

मेरे माता-पिता को दिल का दौरा पड़ा था, इसलिए मेरे लिए हृदय रोग से बचने का कोई रास्ता नहीं है।

✓ तथ्य

यहाँ तक कि जिन लोगों के परिवार में दिल के दौरों या हृदय रोग का इतिहास है, वे भी नियंत्रित की जा सकने वाली चीजों पर काम करके अपने जोखिम को काफी हद तक कम कर सकते हैं। वे साबुत अनाज, फल और सब्जियों से भरपूर स्वस्थ आहार चुन सकते हैं; स्वस्थ वसा वाले खाद्य पदार्थों को चुनें (जैसे, जैतून का तेल, सैल्मन, आदि); और शारीरिक गतिविधियाँ करते रहें।

02



03

X मिथ्या

मेरा हार्ट फेल हो चुका है, इसलिए मुझे व्यायाम नहीं करना चाहिए।

✓ तथ्य

गतिहीन रहने से आपके स्वास्थ्य को बहुत नुकसान होता है। व्यायाम करने से हृदय और रक्त वाहिका से संबंधित रोगियों को भी लाभ होता है। एरोबिक व्यायाम (जैसे, पैदल चलना, स्थिर साइकिल चलाना, वॉटर एरोबिक्स, आदि) परिसंचरण में सुधार कर सकते हैं, हृदय रोग के जोखिम कारकों को कम कर सकते हैं और हृदय प्रणाली को मजबूत कर सकते हैं।

X मिथ्या

यदि मुझे हृदय रोग है, तो मुझे कोई भी वसायुक्त खाद्य पदार्थ खाने से बचना चाहिए।

✓ तथ्य

हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति को संतृप्त वसा (जैसे, मक्खन, बिस्किट, ताड़ का तेल, नारियल का तेल, आदि) और आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत और ट्रांस वसा (जैसे, बेक किया गया सामान, और जमे हुए पिज्जा) वाले खाद्य पदार्थों का कम सेवन करना चाहिए। वे लोग असंतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कर सकते हैं, जैसे कि ओमेगा – 3 (जैसे, सैल्मन, अखरोट और अलसी); वे हृदय को सुरक्षा प्रदान करते हैं।

04



X मिथ्या

मैं टेबल साल्ट का उपयोग नहीं करता; इसलिए, मुझे सोडियम अंतर्ग्रहण (शरीर में किसी चीज का जाना/लेना/उपभोग) के बारे में ज्यादा चिंतित होने की ज़रूरत नहीं है।

✓ तथ्य

सिर्फ टेबल साल्ट से परहेज करने से ही नमक/सोडियम का अंतर्ग्रहण सीमित नहीं होता है। कई खाद्य पदार्थों में उच्च मात्रा में नमक पाया जाता है; CDC का अनुमान है कि प्रतिदिन 40% सोडियम का उपभोग ब्रेड, पिज्जा, कोल्ड कट्स और क्योर्ड मीट, सूप, बरिटो और टैकोस, सेवरी स्नैक्स, चिकन, पनीर और अंडे के माध्यम से होता है। अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ, जैसे चिप्स, शीतल पेय आदि में नमक की अधिक मात्रा होती है। इसलिए, खाद्य लेबल को पढ़ना महत्वपूर्ण होता है।

05





06

X मिथ्या

वाइन हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छी है; यह उच्च रक्तचाप को दूर रखती है।

✓ तथ्य

हाल के शोध बताते हैं कि शराब किसी भी रूप में लाभकारी नहीं है। ज्यादा और नियमित शराब पीने से रक्तचाप काफी हद तक बढ़ सकता है और इससे हार्ट फेल और स्ट्रोक भी आ सकता है। शराब का सेवन न करना सबसे अच्छा है।

X मिथ्या

हर सप्ताह 2-3 घंटे तक जोरदार व्यायाम करने से हृदय का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित होता है।

✓ तथ्य

हर सप्ताह 5 या 6 बार मध्यम से जोरदार व्यायाम करने से हृदय रोग से संबंधित मृत्यु का खतरा कम हो जाएगा। व्यक्ति को प्रतिदिन 30 मिनट व्यायाम करने का लक्ष्य रखना चाहिए। ना बैठना और गतिविधि करना ही इसकी कुंजी है। साधारण गतिविधियाँ, जैसे कि लिफ्ट का उपयोग ना करके सीढ़ियाँ चढ़ना या घर की सफाई करना सहायक हैं।

07



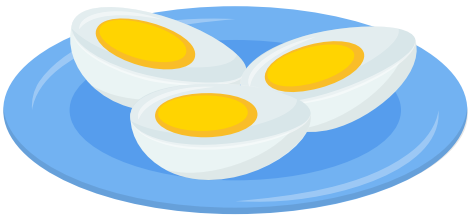
08

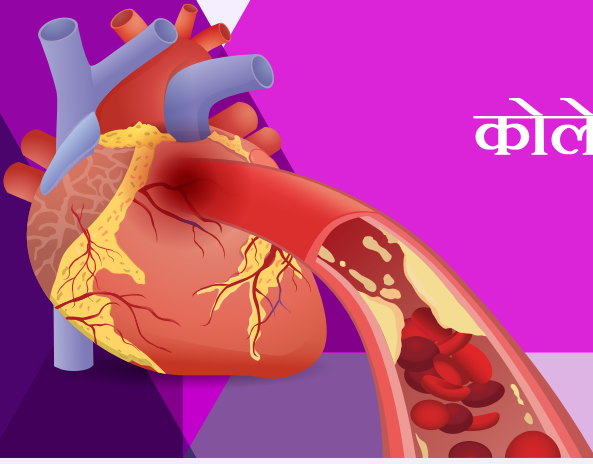
X मिथ्या

अंडे में मौजूद कोलेस्ट्रॉल हृदय स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

✓ तथ्य

हमारा लीवर मुख्य रूप से हमारे आहार में मौजूद संतृप्त वसा और ट्रांस-वसा से कोलेस्ट्रॉल का निर्माण करता है ना कि भोजन के रूप में ग्रहण किए गए कोलेस्ट्रॉल से। इसके अलावा, एक बड़े अंडे में कुछ मात्रा में ~1.5 g संतृप्त वसा होता है। इसमें कई पोषक तत्व भी होते हैं, जैसे ल्यूटिन, जेक्सैन्थिन, कोलीन और विटामिन (A, B और D) इस तरह, अधिकांश लोगों के लिए प्रतिदिन एक अंडा खाना हृदय रोगों के खतरे में वृद्धि नहीं करता है।





कोलेस्ट्रॉल और हृदय स्वास्थ्य से जुड़ी मिथ्या को तोड़ना



09

X मिथ्या

जब तक मैं मध्यम आयु का नहीं हो जाता हूँ तब तक मुझे कोलेस्ट्रॉल स्तर (लेवल) और इसकी जाँच कराने के बारे में चिंतित होने की जरूरत नहीं है।

✓ तथ्य

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सलाह देता है कि 20 साल की उम्र से हमें हर 5 साल में एक बार नियमित रूप से कोलेस्ट्रॉल स्तर की जाँच करानी चाहिए। अगर हृदय रोग का आपका पारिवारिक इतिहास है तो कम उम्र में कोलेस्ट्रॉल स्तर की जाँच कराना ज्यादा समझदारी है।

X मिथ्या

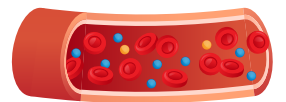
हर तरह का कोलेस्ट्रॉल हृदय स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

✓ तथ्य

मानव शरीर में कुल कोलेस्ट्रॉल खराब कोलेस्ट्रॉल (कम घनत्व वाला लिपोप्रोटीन) और अच्छे कोलेस्ट्रॉल (उच्च घनत्व वाला लिपोप्रोटीन) का योग होता है। खराब कोलेस्ट्रॉल की अत्यधिक मात्रा हृदय के लिए हानिकारक होती है क्योंकि यह धमनियों को अवरुद्ध कर सकती है या उनमें रुकावट पैदा कर सकती है। वहीं दूसरी ओर, अच्छा कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग और स्ट्रोक के खतरे को कम कर सकता है।

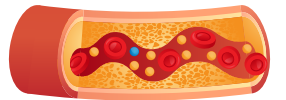
10

**HDL
GOOD**

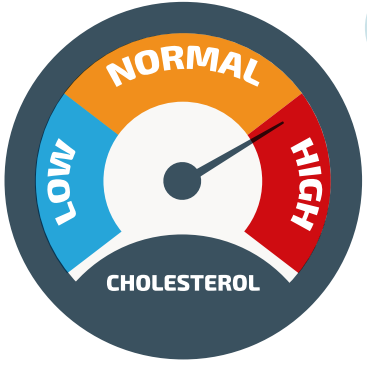


Normal artery

**LDL
BAD**



Narrowed artery



11

X मिथ्या

यदि मेरा कोलेस्ट्रॉल स्तर अधिक है, तो मैं लक्षणों का अनुभव करूँगा।

✓ तथ्य

अधिकतर मामलों में उच्च कोलेस्ट्रॉल के लक्षण सामने ही नहीं आते। केवल अंतिम चरणों में लक्षणों का अनुभव होता है, जब अत्यधिक कोलेस्ट्रॉल रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध कर देता है और सीने में दर्द और दिल के दौरे का कारण बन सकता है। इसलिए, नियमित रूप से रक्त कोलेस्ट्रॉल स्तर (ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल) की जाँच कराना महत्वपूर्ण होता है।

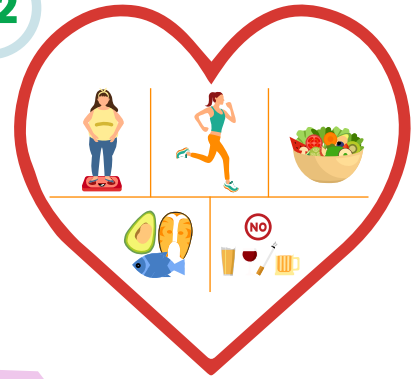
X मिथ्या

अगर कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ गया है तो मैं इसके बारे में कुछ नहीं कर सकता।

✓ तथ्य

जीवनशैली में बदलाव कोलेस्ट्रॉल के स्तर में सुधार का कारण बन सकते हैं। आप उच्च संतृप्त वसा (जैसे, लाल मांस) वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कम कर सकते हैं, उच्च ओमेगा-3 फैटी एसिड (जैसे, सैल्मन, अलसी, आदि) वाले खाद्य पदार्थ खा सकते हैं, घुलनशील फाइबर (जैसे, दलिया, सेब, आदि) का अधिक सेवन कर सकते हैं और साथ ही प्रति सप्ताह 5 बार 30 मिनट का व्यायाम करें। शरीर के वजन पर ध्यान देना और शराब और धूम्रपान से बचना भी जरूरी है।

12



X मिथ्या

सभी के कोलेस्ट्रॉल लक्ष्य एक जैसे होने चाहिए।

✓ तथ्य

पारिवारिक इतिहास/व्यक्तिगत इतिहास, दिल के दौरे और स्ट्रोक के जोखिम कारकों (जैसे, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और मोटापा) के आधार पर सभी लोगों के लिए कोलेस्ट्रॉल का लक्ष्य स्तर अलग-अलग होता है। हृदय रोग या मधुमेह के इतिहास वाले लोगों के लिए LDL कोलेस्ट्रॉल का स्तर 70 mg/dL से कम होना चाहिए; जिन लोगों का हृदय रोग का इतिहास नहीं है उनके लिए यह 100 mg/dL से कम होना चाहिए।

13





14

X मिथ्या

ज्यादा वजन वाले और मोटे लोगों में ही उच्च कोलेस्ट्रॉल होता है।

✓ तथ्य

शरीर कैसा भी हो, उसमें उच्च कोलेस्ट्रॉल हो सकता है। ज्यादा वजन या मोटापा होने से उच्च कोलेस्ट्रॉल होने की संभावना बढ़ जाती है, लेकिन पतला होने पर भी आपको यह खतरा हो सकता है। उम्र, वजन और जीवनशैली की परवाह किए बिना, व्यक्ति को नियमित रूप से जाँच करानी चाहिए।

X मिथ्या

उच्च कोलेस्ट्रॉल केवल पुरुषों में ही हो सकता है।

✓ तथ्य

रजोनिवृत्ति से पहले, महिलाओं में एस्ट्रोजन का स्तर उच्च होता है जो कोलेस्ट्रॉल और हृदय रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है। लेकिन रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बदल सकता है। हालाँकि महिलाओं को हृदय रोग जीवन के अंतिम पड़ाव में होते हैं, इसके बावजूद भी वे महिलाओं में मृत्यु के प्राथमिक कारण होते हैं।

15



X मिथ्या

बच्चों को कोलेस्ट्रॉल को लेकर चिंता करने की जरूरत नहीं है।

✓ तथ्य

यह जरूरी नहीं है कि केवल वयस्कों में ही कोलेस्ट्रॉल का स्तर उच्च हो; बच्चे भी बढ़े हुए कोलेस्ट्रॉल का अनुभव कर सकते हैं। यह उन बच्चों के लिए विशेष रूप से प्रासंगिक है जिन्हें माता-पिता में से एक या दोनों से उच्च कोलेस्ट्रॉल विरासत में मिलता है, यह एक स्थिति है जिसे फेमिलियल हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया (FH) के रूप में जाना जाता है। ऐसे बच्चों को समय से पहले दिल का दौरा या स्ट्रोक होने का खतरा अधिक होता है।

16

HDL
LDL?



17



X मिथ्या

मैं आहार और व्यायाम द्वारा अपना कोलेस्ट्रॉल बनाए रख सकता हूँ; मुझे स्टैटिन या दूसरी दवाओं की जरूरत नहीं है।

✓ तथ्य

हालाँकि स्वस्थ आहार अपनाने और नियमित शारीरिक गतिविधि करने से भी अनुकूल कोलेस्ट्रॉल स्तर प्राप्त करने में मदद मिल सकती है। मधुमेह, हृदय रोग या हृदय रोगों के उच्च जोखिम वाले लोगों को अपने कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम करने के लिए स्टैटिन जैसी दवाओं की भी आवश्यकता हो सकती है।

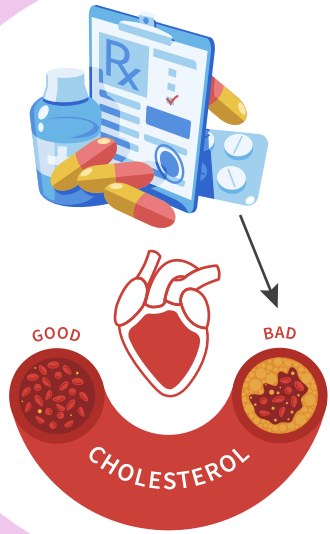
X मिथ्या

स्टैटिन शरीर में खराब और अच्छे दोनों तरह के कोलेस्ट्रॉल को रोकते हैं।

✓ तथ्य

स्टैटिन थेरेपी कोलेस्ट्रॉल का उत्पादन करने के लिए लीवर द्वारा आवश्यक एंजाइम को रोकती है। स्टैटिन केवल कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (खराब कोलेस्ट्रॉल) को कम करते हैं। वे उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (अच्छे कोलेस्ट्रॉल) को कम नहीं करते हैं बल्कि उन्हें बढ़ा सकते हैं। अच्छे कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है।

18



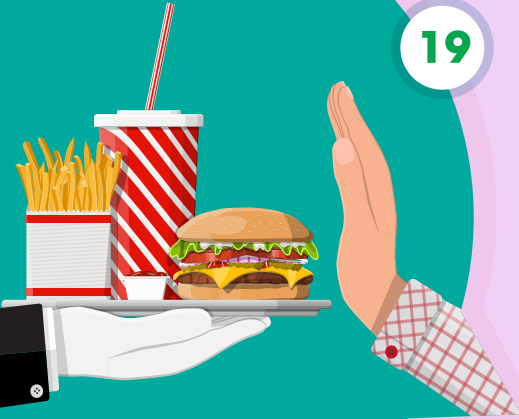
X मिथ्या

अगर मैं कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिए दवाएँ लेता हूँ, तो मैं सब कुछ खा सकता हूँ।

✓ तथ्य

यदि आप स्टैटिन ले रहे हैं और उच्च कोलेस्ट्रॉल और संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन भी कर रहे हैं, तो दवा का प्रभाव कम हो सकता है और हो सकता है कि आपका कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम ना हो; उल्टा आपका कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

19





20

X मिथ्या

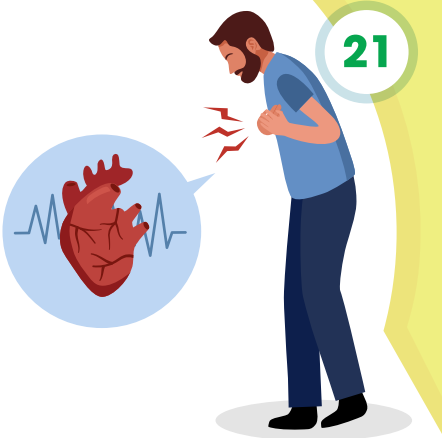
तनाव, हृदय रोग और कोलेस्ट्रॉल का कोई संबंध नहीं है।

✓ तथ्य

तनाव लोगों को अत्यधिक खाने, अत्यधिक शराब पीने या धूम्रपान करने जैसी अस्वास्थ्यकर आदतों की ओर ले जा सकता है। इन आदतों से कोलेस्ट्रॉल के स्तर में बढ़ोत्तरी हो सकती है और हृदय रोग का खतरा भी बढ़ सकता है। इसके अतिरिक्त, तनाव आपके शरीर में शारीरिक परिवर्तनों को ट्रिगर कर सकता है, जैसे कि हार्मोन के स्तर (जैसे, कोर्टिसोल) और रक्त के घटकों में बदलाव, जिससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी बढ़ सकता है।



हृदय रोगों के जोखिम कारक से जुड़ी मिथ्या को तोड़ना



X मिथ्या

हृदय रोग केवल वृद्ध जनसंख्या समूह पर ही असर दिखाता है।

✓ तथ्य

65 साल और उससे ज्यादा उम्र के लोगों में हृदय रोग ज्यादा होते हैं, 4–10% दिल के दौरे 45 साल से कम उम्र के लोगों को होते हैं। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, बचपन, किशोरावस्था और वयस्क होने के दौरान जीवनशैली के विकल्प हमारे हृदय के स्वास्थ्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए, बचपन से ही हृदय स्वास्थ्य की नींव बिछाना महत्वपूर्ण है।

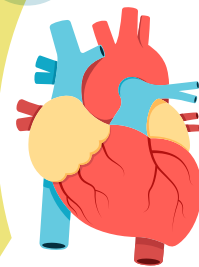
X मिथ्या

यदि परिवार में हमसे बड़े लोगों को हृदय रोग है, तभी हमें यह हो सकता है।

✓ तथ्य

आनुवंशिकता और आनुवांशिकी हृदय रोग में भूमिका निभाते हैं। हालाँकि, 90% हृदय रोगों के लिए अस्वास्थ्यकर जीवनशैली के विकल्प (जैसे, खराब आहार, निष्क्रियता, धूम्रपान) जिम्मेदार हैं। ये हानिकारक विकल्प कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाकर, रक्तचाप बढ़ाकर और मधुमेह और मेटाबॉलिक सिंड्रोम का कारण बनकर हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाते हैं।

22



23



X मिथ्या

यदि मुझे मधुमेह है, तो मुझे सिर्फ अपना रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) नियंत्रण में रखना होगा।

✓ तथ्य

मधुमेह केवल रक्त शर्करा के स्तर के बारे में नहीं है। मधुमेह से पीड़ित लोगों में वजन बढ़ने की संभावना अधिक होती है, साथ ही उनमें उच्च रक्तचाप, अत्यधिक खराब कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड का उच्च स्तर भी होता है जो हृदय रोगों के खतरे को बढ़ा सकता है। रक्त शर्करा को नियंत्रण में रखने के साथ-साथ अपने हृदय को स्वस्थ रखने के लिए दवाओं और जीवनशैली संबंधी सुझावों के बारे में अपने चिकित्सक से गहराई से चर्चा करना महत्वपूर्ण है।

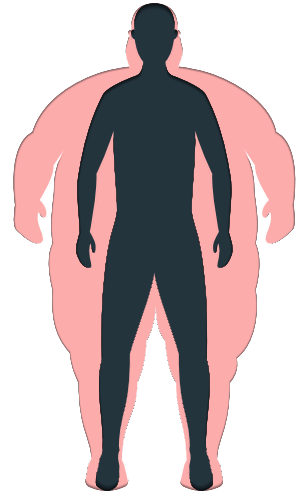
X मिथ्या

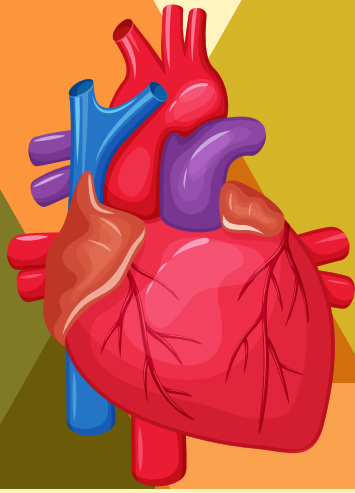
पतले होने का मतलब है हृदय रोग मुक्त होना।

✓ तथ्य

पतला होने का मतलब यह नहीं है कि आपको हृदय रोग का बिल्कुल भी खतरा नहीं है। किसी भी व्यक्ति का कोलेस्ट्रॉल उच्च (उम्र, जीवनशैली और पारिवारिक इतिहास के कारण) हो सकता है चाहे वह पतला हो या मोटा। यहाँ तक कि पतले/स्वस्थ वजन वाले लोग भी अगर धूम्रपान करते हैं या गतिहीन जीवन जीते हैं तो उन्हें भी हृदय रोग का खतरा होता है।

24





हृदय रोग होने से जुड़ी मिथ्या को तोड़ना

25

X मिथ्या

दिल का तेजी से धड़कना दिल के दौरों का संकेत है।

✓ तथ्य

जरूरी नहीं है कि यह बात सच हो। कई कारणों से दिल तेजी से धड़क सकता है। उदाहरण के लिए जब हम चिंतित होते हैं तो सहानुभूति तंत्रिकाएं (सिम्पैटिक नर्व्स) कहलाने वाली कुछ तंत्रिकाएं सक्रिय हो जाती हैं, जिससे हृदय गति बढ़ जाती है। जब हमें डर का अनुभव होता है या बुखार होता है तो दिल की धड़कनें भी बढ़ सकती हैं। हृदय संबंधी कुछ बीमारियाँ हृदय गति को बढ़ाने में योगदान कर सकती हैं।

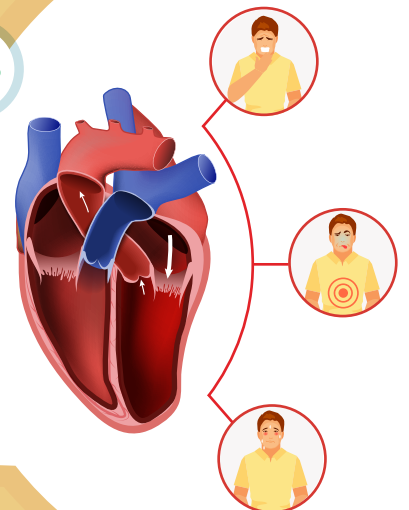
X मिथ्या

एक व्यक्ति यह नहीं जान सकता कि उसका हार्ट फेल हुआ है या नहीं।

✓ तथ्य

हार्ट फेल होने के अक्सर कुछ शुरुआती संकेत और लक्षण होते हैं। उनमें से कुछ हैं— बिना किसी कारण के थकान होना, सांस फूलना, खाँसी, या लेटते समय घरघराहट महसूस होना। मतली आना, टखनों या पैरों में सूजन और तरल पदार्थ जमा होने के कारण वजन बढ़ना भी हार्ट फेल होने के संकेत हैं।

26



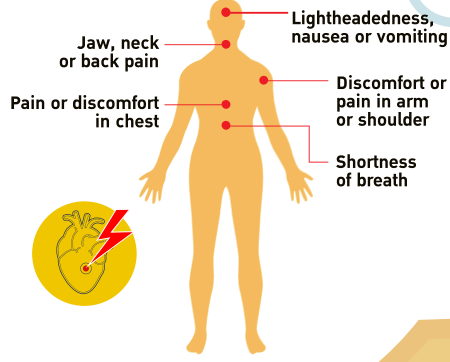
27

X मिथ्या

हर व्यक्ति में दिल के दौरे के लक्षण समान होते हैं।

✓ तथ्य

दिल के दौरे का सबसे आम लक्षण सीने में दर्द है; हालाँकि, हर व्यक्ति में लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। कुछ लोगों को सांस लेने में तकलीफ, सीने में तकलीफ, बीमार होने का एहसास या जबड़े में दर्द या सीने में दर्द हुए बिना पीठ में दर्द का अनुभव हो सकता है।



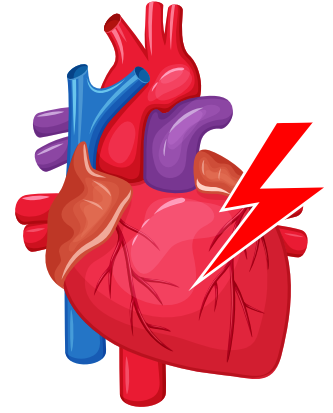
X मिथ्या

मामूली दिल का दौरा (माइनर हार्ट अटैक) गंभीर नहीं होता है।

✓ तथ्य

दिल के दौरे को कभी भी छोटे या बड़े के रूप में नहीं आंकना चाहिए। उचित चिकित्सीय परामर्श द्वारा दिल के दौरे से सावधानीपूर्वक इलाज करना चाहिए। दिल का दौरा, जिसे मामूली माना जाता है, हो सकता है कि इस पर ध्यान नहीं दिया जाए; हालाँकि, यह एक बड़ी चेतावनी है कि आपको हृदय की एक गंभीर बीमारी है और अगला दौरा आपके जीवन के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

28



29

X मिथ्या

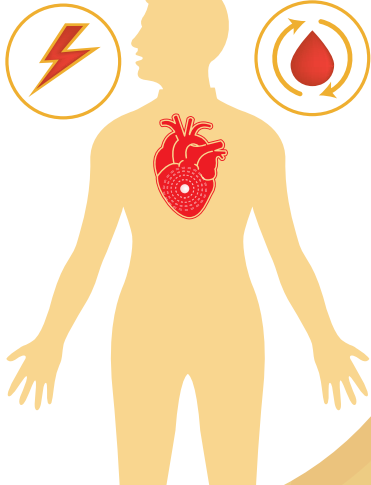
दिल का दौरा (हार्ट अटैक) और कार्डिएक अरेस्ट एक ही बात है।

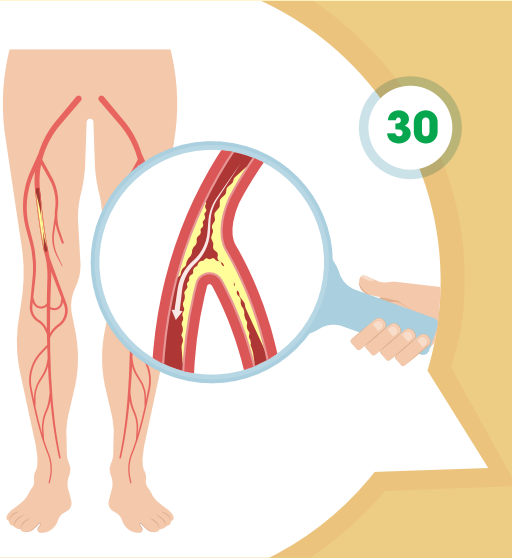
✓ तथ्य

लोग अक्सर इन शब्दों को दोनों में से किसी के लिए भी उपयोग करते हैं, लेकिन ये दोनों शब्द अलग हैं। दिल का दौरा तब होता है जब हृदय में रक्त का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। अचानक कार्डिएक अरेस्ट तब होता है जब दिल काम करना बंद कर देता है और अचानक धड़कना बंद कर देता है। दिल का दौरा एक "परिसंचरण (सर्कुलेशन)" समस्या है और अचानक कार्डिएक अरेस्ट होना एक "इलेक्ट्रिकल" समस्या है।

Cardiac Arrest

Heart Attack





30

X मिथ्या

मेरे पैरों में दर्द हृदय के स्वास्थ्य से संबंधित नहीं है।

✓ तथ्य

हालांकि कुछ लोग तनाव को पैर दर्द का कारण मान सकते हैं, लेकिन यह पहचानना जरूरी है कि यह धमनीय प्लाक बनने के कारण भी हो सकता है, जो कि हृदय रोग का एक लक्षण है। इस स्थिति से प्रभावित लोगों में परिधीय धमनी रोग (पेरिफेरल आर्टरी डिस्सीज़) का खतरा बढ़ जाता है और इसके साथ ही वे दिल के दौरा या स्ट्रोक का अनुभव भी करते हैं।

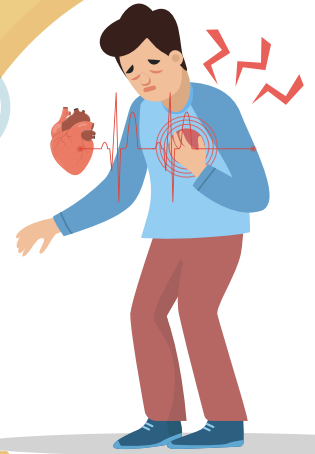
X मिथ्या

दिल के दौरे से हमेशा मौत हो जाती है।

✓ तथ्य

हालांकि दिल का दौरा जीवन के लिए एक अच्छा-खासा खतरा पैदा कर सकता है, लेकिन चिकित्सा पर शीघ्र ध्यान देने और उचित उपचार करने से अक्सर सफल परिणाम प्राप्त होते हैं। लक्षणों को पहचानना और यथाशीघ्र सहायता लेना इसकी कुंजी है।

31



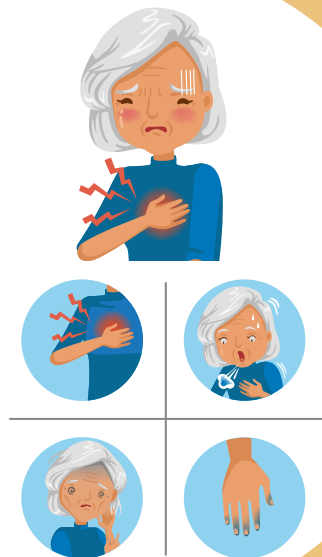
X मिथ्या

एंजाइना सिर्फ सीने में दर्द है।

✓ तथ्य

एंजाइना हृदय द्वारा ऑक्सीजन युक्त रक्त प्राप्त करने में समस्याओं के कारण होता है। एंजाइना सिर्फ सीने में दर्द नहीं है; इसके साथ दूसरे लक्षण भी होते हैं, जैसे सीने में जलन, सांस लेने में तकलीफ, चक्कर आना, सुन्नता और झुनझुनी, और व्यायाम के दौरान थकावट। लक्षणों को पहचानना और डॉक्टर से परामर्श लेना इसकी कुंजी है।

32

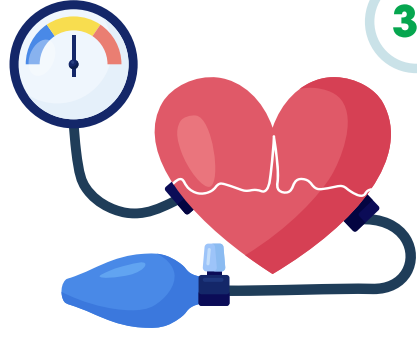


X मिथ्या

एंजाइना सिर्फ सीने में दर्द है।

✓ तथ्य

एंजाइना हृदय द्वारा ऑक्सीजन युक्त रक्त प्राप्त करने में समस्याओं के कारण होता है। एंजाइना सिर्फ सीने में दर्द नहीं है; इसके साथ दूसरे लक्षण भी होते हैं, जैसे सीने में जलन, सांस लेने में तकलीफ, चक्कर आना, सुन्नता और झुनझुनी, और व्यायाम के दौरान थकावट। लक्षणों को पहचानना और डॉक्टर से परामर्श लेना इसकी कुंजी है।



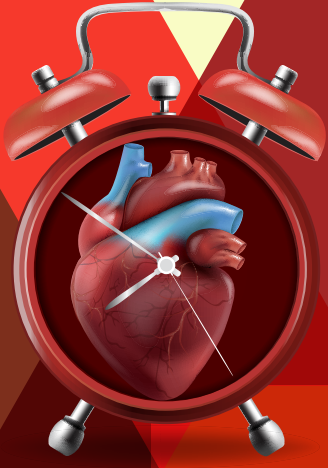
33

X मिथ्या

मुझे पता लग जाएगा कि मुझे उच्च रक्तचाप है या नहीं।

✓ तथ्य

उच्च रक्तचाप एक साइलेंट किलर है जिस पर अक्सर किसी का ध्यान नहीं जाता है। रक्तचाप की नियमित जाँच ही यह जानने का एकमात्र तरीका है कि आपको उच्च रक्तचाप है या नहीं। जब रक्तचाप असाधारण रूप से उच्च स्तर पर पहुँच जाता है तो लोगों को तेज सिरदर्द, सीने में दर्द, थकान और ऐसे ही कुछ अनुभव हो सकते हैं। उच्च रक्तचाप पर ध्यान ना देने से स्ट्रोक, हृदय रोग और गुर्दे की विफलता (किडनी फेल) जैसी गंभीर स्वास्थ्य जटिलताएँ हो सकती हैं।



हृदय रोगों के प्रबंधन से जुड़ी मिथ्या को तोड़ना

34

X मिथ्या

हृदय रोगों का इलाज संभव नहीं है।

✓ तथ्य

दवा से लेकर सर्जरी तक कई तरीकों से हृदय रोगों का इलाज किया जा सकता है। उचित आहार के साथ दवा लेने से हृदय स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है। सर्जरी से बंद/अवरुद्ध धमनियों से छुटकारा पाने में मदद मिलती है। यदि किसी वाल्व में ठीक ना होने वाली क्षति हुई है तो उसे बदला जा सकता है। हार्ट पंप भी उपचार का एक हिस्सा है।

X मिथ्या

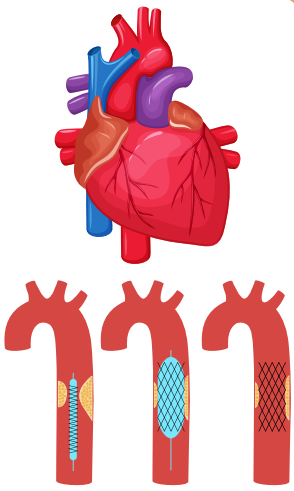
दिल का दौरा पड़े तो व्यायाम ना करें।

✓ तथ्य

निगरानी में होने वाले व्यायाम कार्यक्रमों, जैसे कि कार्डिएक रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम, से रोगियों में बेहतर परिणाम मिलते हैं। ये कार्यक्रम दिल का दौरा, एक्यूट कोरोनरी सिंड्रोम, क्रोनिक स्टेबल एंजाइना, कंजेस्टिव हार्ट फेल्योर, पल्मोनरी हाइपरटेंशन, स्टेंट प्लेसमेंट के बाद, कोरोनरी आर्टरी बाईपास सर्जरी, हार्ट वाल्व सर्जरी या कार्डिएक ट्रांसप्लांट के रोगियों में फायदेमंद पाए गए हैं।

35





36

X मिथ्या

हृदय रोग के स्थायी समाधान हैं – एंजियोप्लास्टी, बाईपास सर्जरी या स्टेंटिंग।

✓ तथ्य

ये प्रक्रियाएँ संकीर्ण धमनी अवरोधों के लिए सफल इलाज के रूप में सामने आती हैं, लेकिन वे हृदय के अंदर के रोग को ठीक नहीं करती हैं। आगे के समय में धमनियों में होने वाले अवरोधों को रोकने के लिए जीवनशैली में बदलाव करना महत्वपूर्ण है, जिसमें स्वस्थ आहार अपनाना और नियमित व्यायाम करना शामिल है।

X मिथ्या

विटामिन हृदय रोगों से बचाव कर सकते हैं।

✓ तथ्य

अधिकांश विटामिनों को जब उचित मात्रा में लिया जाता है तो हृदय स्वास्थ्य पर इनका प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावना नहीं होती है, लेकिन इस बात का कोई ठोस सबूत नहीं है कि विटामिन हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकते हैं। इसके अलावा, उन्हें पौष्टिक आहार और नियमित व्यायाम के विकल्प के रूप में नहीं लिया जा सकता।

37



X मिथ्या

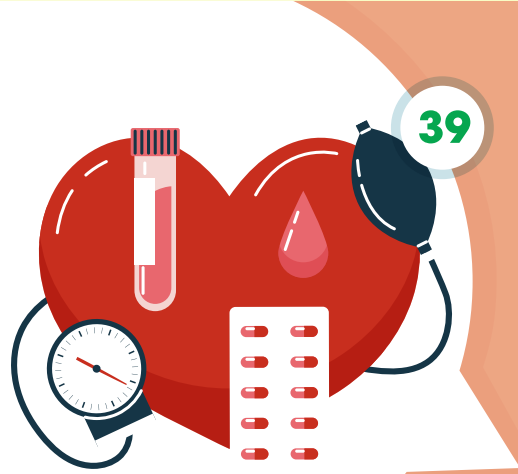
यदि दवा से मेरे रक्तचाप में सुधार होता है, तो मैं दवा बंद कर सकता हूँ।

✓ तथ्य

उच्च रक्तचाप/हाइपरटेंशन एक आजीवन रहने वाली स्थिति है। हालाँकि दवाएँ बंद करने के बाद शुरुआती समय में कोई समस्या नहीं हो सकती है, लेकिन लंबे समय में दोबारा उच्च रक्तचाप हो सकता है। इसलिए डॉक्टर की सलाह लिए बिना दवाओं को बंद नहीं करना चाहिए।

38





X मिथ्या

उच्च रक्तचाप का इलाज संभव है।

✓ तथ्य

वर्तमान समय में उच्च रक्तचाप का कोई भी इलाज नहीं है। लेकिन हाँ, स्थिति को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और किसी के स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव को कम करने के लिए यहाँ कुछ रणनीतियाँ हैं, जैसे शराब के सेवन को नियंत्रित करना, स्वस्थ आहार लेते रहना, नियमित व्यायाम करना और तनाव के प्रबंधन का अभ्यास करना।

X मिथ्या

दिल का दौरा पड़ने पर जोर-जोर से खांसने से जान बच सकती है।

✓ तथ्य

इस बात का समर्थन करने के लिए कोई सबूत नहीं है कि अगर आपको लगता है कि आपको दिल का दौरा पड़ रहा है और आप अकेले हैं तो आप जोर से खांसकर अपनी मदद कर सकते हैं। यह विधि कार्डिएक अरेस्ट के बाद केवल एक या दो मिनट तक परिसंचरण (धमनियों में रक्त का संचार) बनाए रखने में प्रभावी है। लक्षणों का अनुभव होने पर बिना किसी देरी के तुरंत चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।

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 fields. 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>