

# Fantastic 40

40 ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು  
ಮತ್ತು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

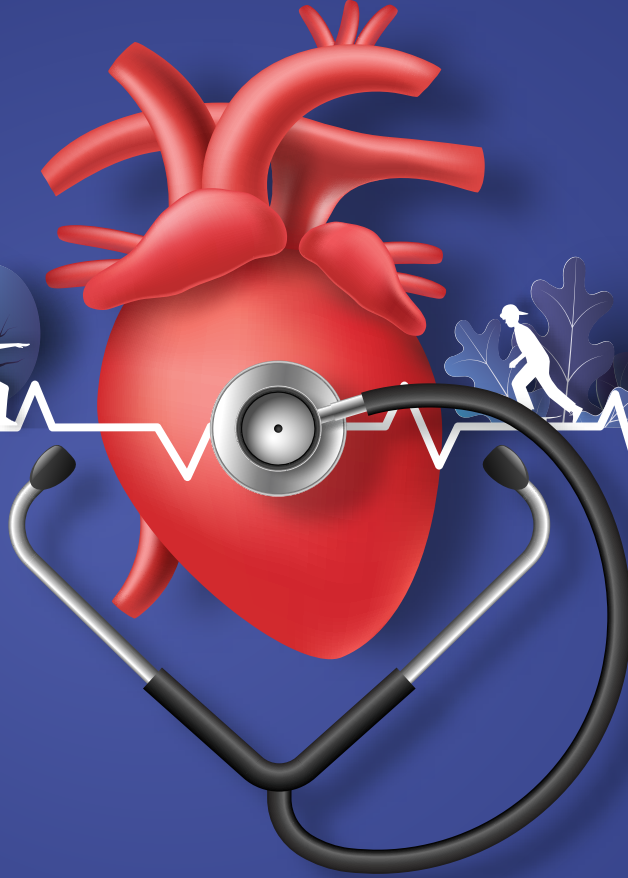
ಹೃದಯ

ಕಾಯಿಲೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವು ಬೀಗದ ಕೈಯಾಗಿದೆ!

ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು  
ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ನಮ್ಮ  
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ  
ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ  
ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



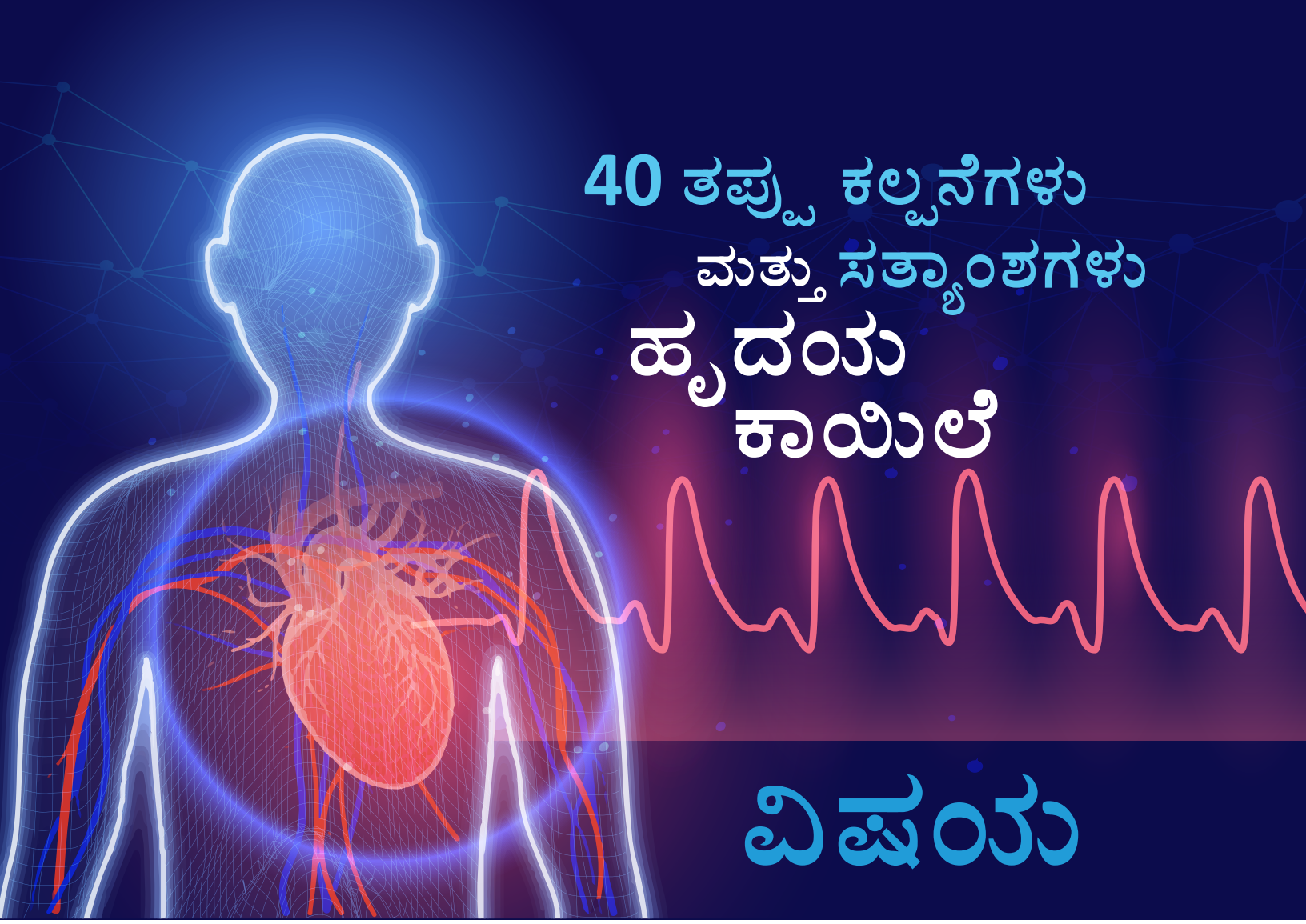
ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ  
ಈ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್  
ಮಾಡಲು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



INTAS

Xenith  
A Division of INTAS





# 40 ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ

## ವಿಷಯ

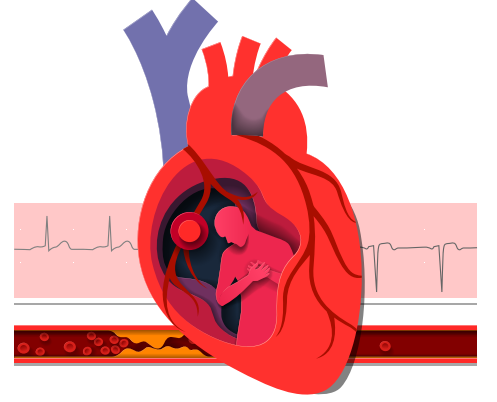
ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ.....	02
ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? .....	02
ವಿಷಯದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು: ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು.....	02
<b>ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದು:</b>	
ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು .....	03
ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ .....	06
ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು .....	11
ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ .....	13
ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ .....	17
ಉಲ್ಲೇಖಗಳು.....	19

# ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ



## ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

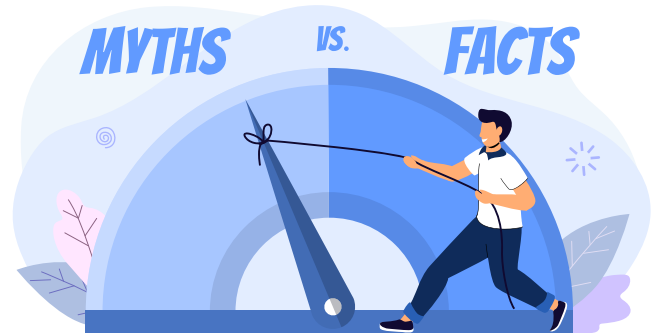
- ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ರೋಗಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿದೆ.
- ಅವು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.
- ಅವು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 17.9 ಮಿಲಿಯನ್ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.



- ಶೇಕಡ 90% ರಷ್ಟು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೀಗದ ಕೈಯಾಗಿದೆ!

## ವಿಷಯದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು: ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೈಬರ್ ಸ್ಪೇಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನಿಕಟವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸದ ಹೊರತು, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಡೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ; ಈ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಿಗುತ್ತದೆ; ಹೀಗೆ ನೀವು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.



# ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದು



01

## X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನಾನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ; ನಾನು ಈಗ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಸಹ, ನನ್ನ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

## ✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ನೀವು ತ್ಯಜಿಸಿದ ನಿಮಿಷದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ಯಜಿಸಿದ 1 ವರ್ಷದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಅಪಾಯವು 50% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ಯಜಿಸಿದ 10 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಅಪಾಯವು ಹಿಂದೆಂದೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



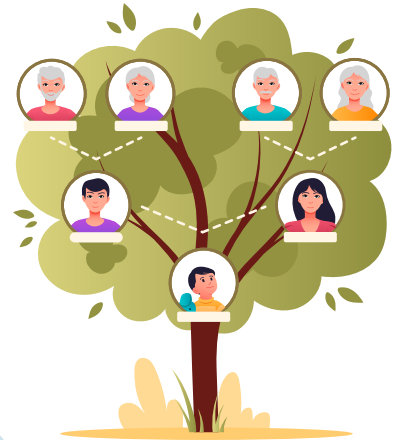
## X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನನ್ನ ತಂದೆತಾಯಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು, ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ.

## ✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸಹ ಅವರು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ತಮ್ಮ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರು ಪೂರ್ಣದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು; ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನೊಂದಿಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಲ್ಮನ್, ಇತ್ಯಾದಿ); ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ.

02



03

X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನನಗೆ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.

✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಡೆಯುವುದು, ನಿಂತಲ್ಲೇ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏರೋಬಿಕ್ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ) ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ರೋಗದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನನಗೆ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಹೃದಯ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಉದಾ., ಬೆಣ್ಣೆ, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ಭಾಗಶಃ ಹೈಡ್ರೋಜನೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಪಿಜ್ಜಾಗಳು) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಒಮೆಗಾ - 3 (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾಲ್ಮನ್, ವಾಲ್‌ನಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು) ನಂತಹ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನೊಂದಿಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು; ಅವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

04



X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನಾನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ, ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಉಪ್ಪು/ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು ಹಲವಾರು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ; ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ 40% ಸೋಡಿಯಂ ಬ್ರೆಡ್ ಗಳು, ಪಿಜ್ಜಾಗಳು, ಕೋಲ್ಡ್ ಕಟ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸಗಳು, ಸೂಪ್‌ಗಳು, ಬರಿಟೊಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕೋಗಳು, ಖಾರ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕೋಳಿ, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು CDC ಅಂದಾಜಿಸಿದೆ. ಅತೀಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಾದ ಚಿಪ್ಸ್, ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಹಾರದ ಲೇಬಲ್ ಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

05

X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನಾನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ, ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಉಪ್ಪು/ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು ಹಲವಾರು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ; ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ 40% ಸೋಡಿಯಂ ಬ್ರೆಡ್ ಗಳು, ಪಿಜ್ಜಾಗಳು, ಕೋಲ್ಡ್ ಕಟ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸಗಳು, ಸೂಪ್‌ಗಳು, ಬರಿಟೊಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕೋಗಳು, ಖಾರ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕೋಳಿ, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು CDC ಅಂದಾಜಿಸಿದೆ. ಅತೀಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಾದ ಚಿಪ್ಸ್, ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಹಾರದ ಲೇಬಲ್ ಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



06

**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವೈನ್ ಒಳ್ಳೆಯದು; ಇದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ತೋರಿಸಿವೆ. ಭಾರೀ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೀವ್ರವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ವಾರಕ್ಕೆ 5 ಅಥವಾ 6 ಅವಧಿಗಳವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಮದಿಂದ ಶ್ರಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗ-ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾವುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನಡೆದಾಡಬೇಕು. ಲಿಫ್ಟ್ ಬದಲಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಕಸ ಗುಡಿಸುವಂತಹ ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

07



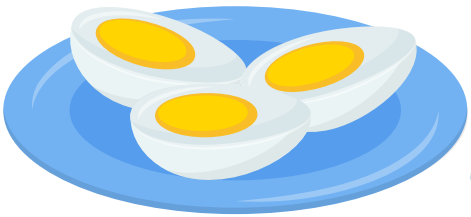
**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಯಕೃತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಟ್ರಾನ್ಸ್-ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಆಹಾರದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೊಟ್ಟೆಯು ~1.5g ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಲುಟೀನ್, ಜಿಯಾಕ್ಸಾಂಥಿನ್, ಕೋಲೀನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಗಳಂತಹ (A, B ಮತ್ತು D) ಹಲವಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

08





# ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದು



09

## X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನಾನು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ನನ್ನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.

## ✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

20 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ 5 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಮೇರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

## X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

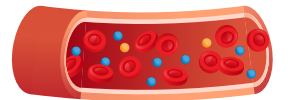
ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ.

## ✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನ (ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

10

HDL  
GOOD



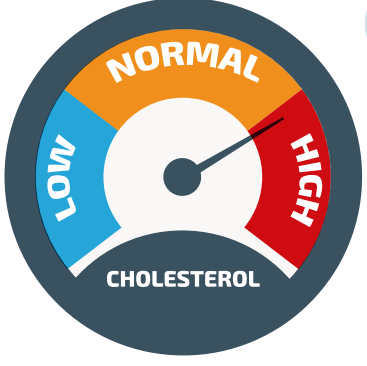
Normal artery

LDL  
BAD



Narrowed artery





11

**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನಾನು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇನೆ.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

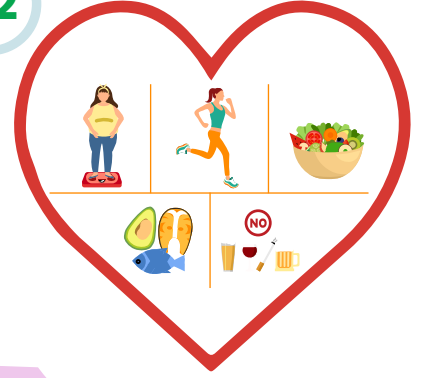
**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ), ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ (ಉದಾ., ಸಾಲ್ಮನ್, ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ), ಕರಗುವ ನಾರಿನಾಂಶದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಓಟ್ ಮೀಲ್, ಸೇಬು, ಇತ್ಯಾದಿ), ಮತ್ತು ವಾರದಲ್ಲಿ 5 ಬಾರಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇಹದ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

12



**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ/ವೈಯಕ್ತಿಕ ಇತಿಹಾಸ, ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ) ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನ ಗುರಿಯ ಮಟ್ಟಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ರೋಗ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ LDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು <70 mg/dl ಆಗಿರಬೇಕು; ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಇದು <100 mg/dL ಆಗಿರಬೇಕು.



13

**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ/ವೈಯಕ್ತಿಕ ಇತಿಹಾಸ, ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ) ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನ ಗುರಿಯ ಮಟ್ಟಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ರೋಗ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ LDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು <70 mg/dl ಆಗಿರಬೇಕು; ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಇದು <100 mg/dL ಆಗಿರಬೇಕು.



14

**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವು, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೇಹ ವಿಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಅಧಿಕ ತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದುವ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಒಬ್ಬರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಪುರುಷರು ಮಾತ್ರ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯರು ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವು ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ಅವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ.

15



**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಮಕ್ಕಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ; ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಪೋಷಕರಿಂದ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಫ್ಯಾಮಿಲಿಯಲ್ ಹೈಪರ್‌ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ಮಿಯಾ (FH) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಅಕಾಲಿಕ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

16

**HDL**  
**LDL?**



**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಮಕ್ಕಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ; ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರೂ ಪೋಷಕರಿಂದ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಫ್ಯಾಮಿಲಿಯಲ್ ಹೈಪರ್‌ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ಮಿಯಾ (FH) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಅಕಾಲಿಕ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

17



**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನಾನು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ; ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವಿರುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಗಳಂತಹ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು.

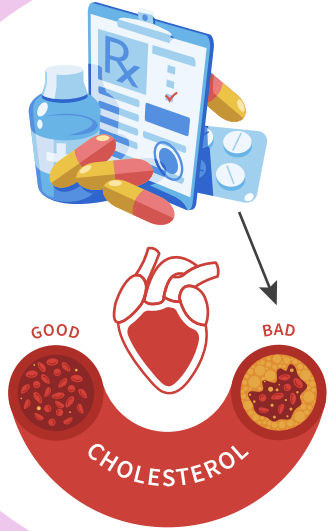
**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎರಡನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ (ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವು ಅಧಿಕ- ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ (ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

18



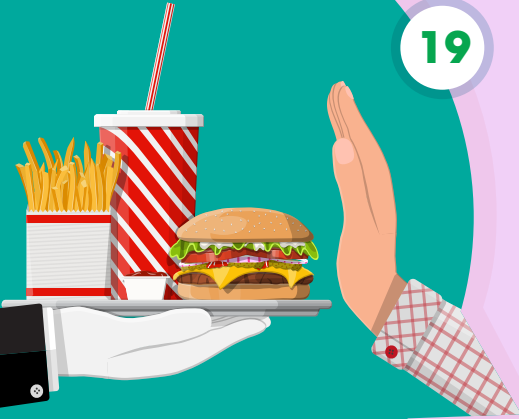
**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನಾನು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ನಾನು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ನೀವು ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮಕರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

19



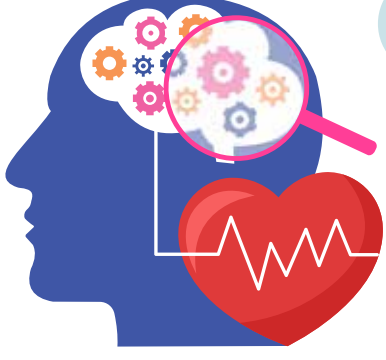
**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನಾನು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ನಾನು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ನೀವು ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮಕರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

20



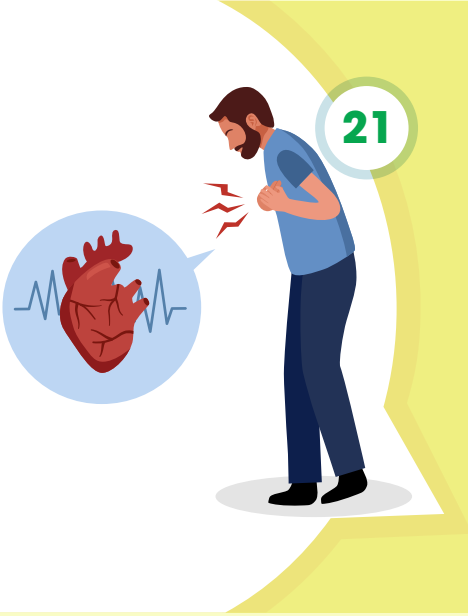
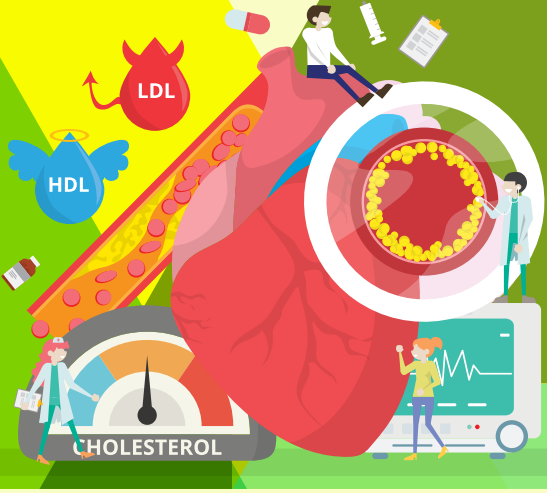
### ✘ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

### ✔ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಒತ್ತಡವು, ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಅಥವಾ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ, ಒತ್ತಡವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್) ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂತಹ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು; ಇದು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

# ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು



**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಹೃದಯ ರೋಗವು ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರ ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

65 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, 4-10% ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು 45 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯ, ಹದಿಹರೆಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು, ನಾವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

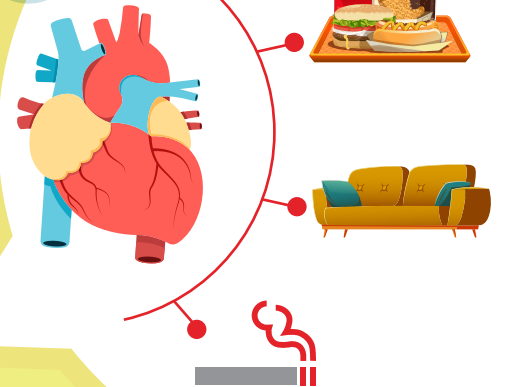
**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಆನುವಂಶಿಕ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯು ಹೃದಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕಳಪೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ, ಧೂಮಪಾನ) 90% ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಾನಿಕಾರಕ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

**22**



23



**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನನಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದರೆ, ನಾನು ನನ್ನ ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಮಧುಮೇಹವು ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಅಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ; ಅದು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಸಲಹೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

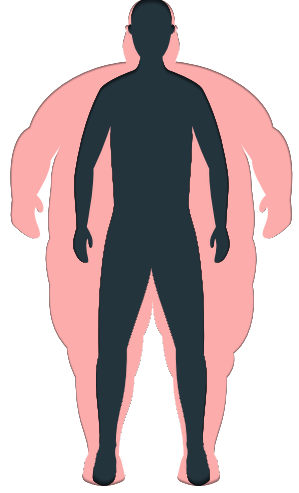
**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

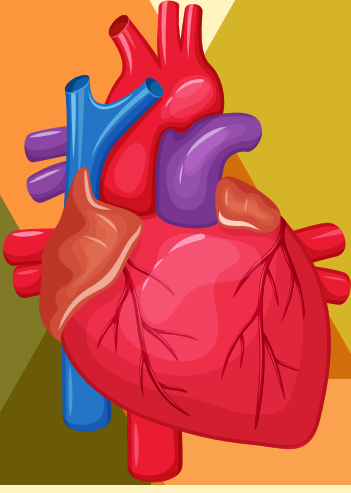
ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯ ಹೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು (ವಯಸ್ಸು, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸದಿಂದಾಗಿ). ತೆಳ್ಳಗಿನ/ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಸಹ ಧೂಮಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಸಹ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

24





# ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು

25

**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿಯುವ ಹೃದಯವು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಇದು ನಿಜವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹೃದಯವು ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಆತಂಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕೆಲವು ನರಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ, ಇದು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಭಯಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಸಹ ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವೇಗವಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

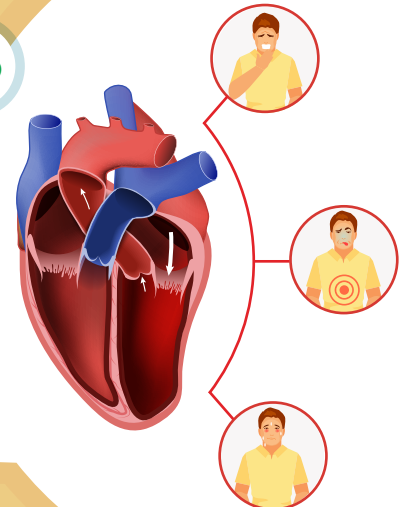
**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಆರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಂದರೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದು, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಉಬ್ಬಿಸ ಬರುವುದಾಗಿದೆ. ವಾಕರಿಕೆಯ ಭಾವನೆ, ಕಣಕಾಲುಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಮತ್ತು ದ್ರವದ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಸಹ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯತೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

26



27

X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಎದೆ ನೋವು; ಆದರೂ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಜನರು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಎದೆ ನೋವು ಇಲ್ಲದೇ ದವಡೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

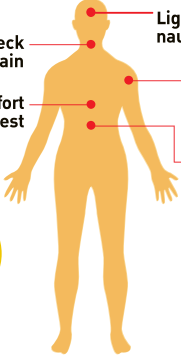
Jaw, neck or back pain

Lightheadedness, nausea or vomiting

Pain or discomfort in chest

Discomfort or pain in arm or shoulder

Shortness of breath



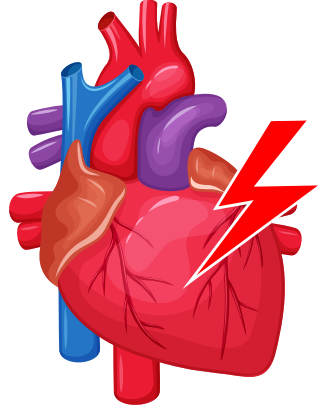
X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಸಣ್ಣ ಹೃದಯಾಘಾತವು ಗಂಭೀರವಲ್ಲ.

✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಚಿಕ್ಕದು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡದು ಎಂದು ಅಳಿಯಬಾರದು. ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಹೃದಯಾಘಾತವು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಹೋಗಬಹುದು; ಆದರೂ, ನೀವು ಗಂಭೀರವಾದ ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಆಘಾತವು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

28



Cardiac Arrest

Heart Attack

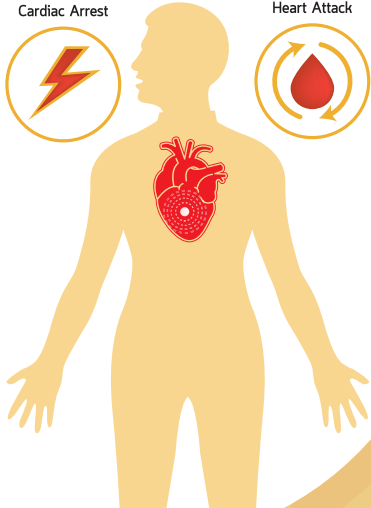
29

X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

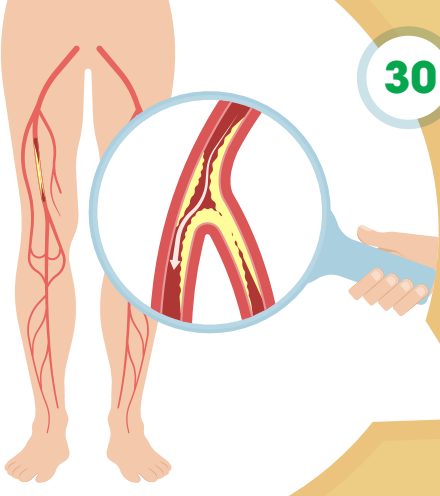
ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಎರಡೂ ಒಂದೇ.

✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅದಲು ಬದಲಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಠಾತ್ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವೆಂದರೆ ಹೃದಯವು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತವು "ಪರಿಚಲನೆಯ" ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹಠಾತ್ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನವು "ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ" ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.







30

**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಕೆಲವರು ಕಾಲು ನೋವನ್ನು ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದರೂ, ಇದು ಹೃದಯ ರೋಗದ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಾದ ಅಪಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಕ್ (ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ) ರಚನೆಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬಾಹ್ಯ ಅಪಧಮನಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

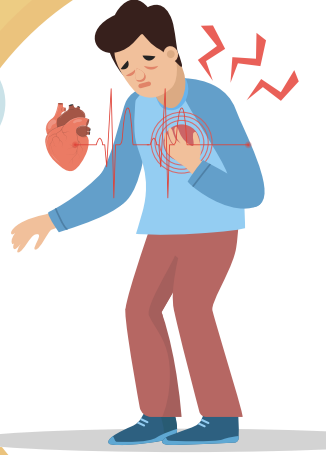
**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಹೃದಯಾಘಾತವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಹೃದಯಾಘಾತವು ಜೀವಕ್ಕೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ತ್ವರಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

31



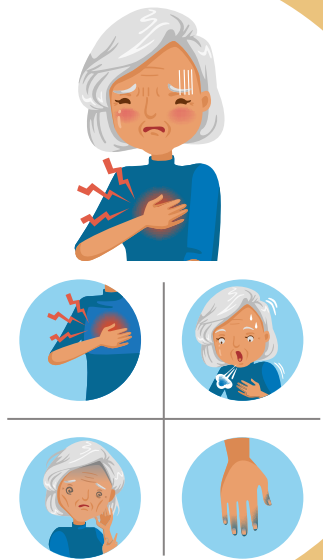
**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಆಂಜೈನಾ ಕೇವಲ ಎದೆ ನೋವಾಗಿದೆ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಹೃದಯವು ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಆಂಜೈನಾ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂಜೈನಾ ಕೇವಲ ಎದೆ ನೋವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಇದು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಸಂವೇದನೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸದಂತಹ ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

32

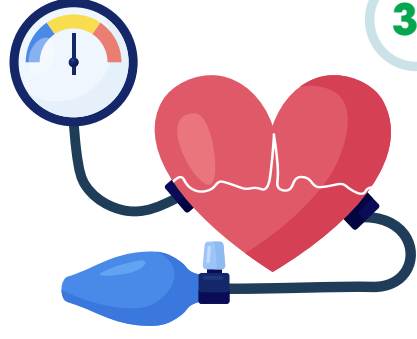


**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಆಂಜೈನಾ ಕೇವಲ ಎದೆ ನೋವಾಗಿದೆ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಹೃದಯವು ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಆಂಜೈನಾ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂಜೈನಾ ಕೇವಲ ಎದೆ ನೋವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಇದು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಸಂವೇದನೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸದಂತಹ ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.



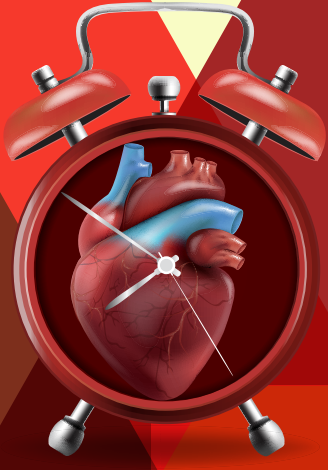
33

**X** ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ನನಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

**✓** ಸತ್ಯಾಂಶ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಮೌನ ಕೊಲೆಗಾರನಾಗಿದ್ದು ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವು, ಎದೆ ನೋವು, ಆಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದಂತಹ ತೀವ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



## ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮುರಿಯುವುದು

34

### ✘ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

### ✔ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಔಷಧಿಯಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಔಷಧವು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿರುವ ಅಪಧಮನಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕವಾಟವು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗದಷ್ಟು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯ ಪಂಪ್ ಗಳು ಸಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

### ✘ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

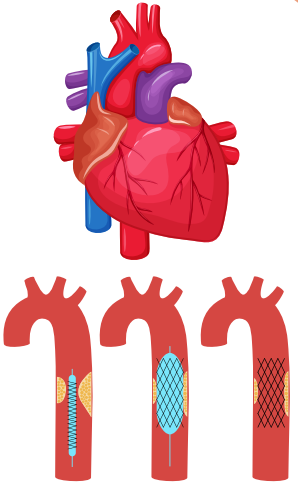
ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

### ✔ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಹೃದಯದ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಂತಹ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ, ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಧಮನಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಂಜೈನಾ, ರಕ್ತಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಟೆಂಟ್ ಹಾಕಿದ ನಂತರ, ಪರಿಧಮನಿಯ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೃದಯ ಕವಾಟ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

35





36

**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ, ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಅಥವಾ ಸ್ಟೆಂಟಿಂಗ್ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಾಗಿವೆ.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಕಿರಿದಾದ ಅಪಧಮನಿಯ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಈ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಯಶಸ್ವಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಮೂಲ ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಧಮನಿಯ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲದು.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಬಹುತೇಕ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳನ್ನು, ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲವಾದರೂ, ವಿಟಮಿನ್ ಪೂರಕಗಳು ಹೃದಯ ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕ್ರಮವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

37



**X ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ**

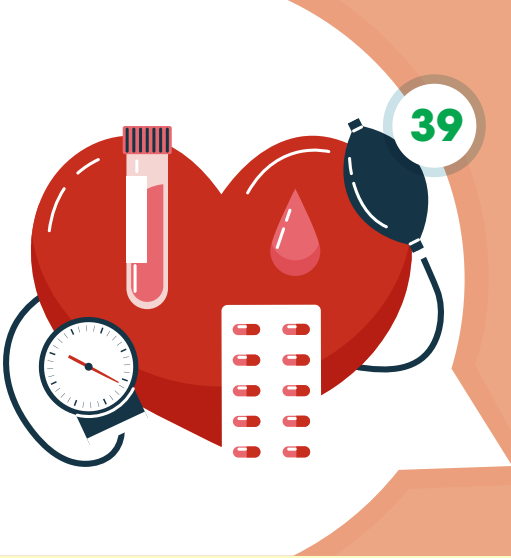
ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸುಧಾರಿಸಿದರೆ, ನಾನು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

**✓ ಸತ್ಯಾಂಶ**

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ/ಹೈಪರ್ಟೆನ್ಷನ್ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸದೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

38





### ✗ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

### ✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಪರಿಷ್ಕಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳಿವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

### ✗ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುವುದು ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

### ✓ ಸತ್ಯಾಂಶ

ನೀವು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ನೀವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಾನವು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದ ನಂತರ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಅಥವಾ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವಿಳಂಬ ಮಾಡಬಾರದು.



### References:

1. Cardiovascular diseases. Available at: [https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab\\_1](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](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](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, 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>