

# Fantastic 40

40 मिथकं आणि  
तथ्ये हृदयरोगाची

40 मिथकं आणि  
तथ्ये हृदयरोगाची

ज्ञान ही निरोगी हृदयाची गुरुकिल्ली आहे!

तथ्ये जाणून घ्या, मिथकं खंडित करा आणि तुमच्या हृदयाचे रक्षण करण्यासाठी सक्रिय पावले उचला.

मिथकांपासून तथ्ये वेगळे करण्यासाठी आमचे मार्गदर्शक एक्सप्लोर करा आणि तुम्हाला हृदय-निरोगी निवडी करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या माहितीने स्वतःला सक्षम करा.

प्रादेशिक भाषेमध्ये  
मासिक डाउनलोड  
करण्यासाठी स्कॅन कराण



INTAS

Xenith  
A Division of INTAS



# 40 मिथकं आणि तथ्ये हृदयरोगाची

## सामग्री

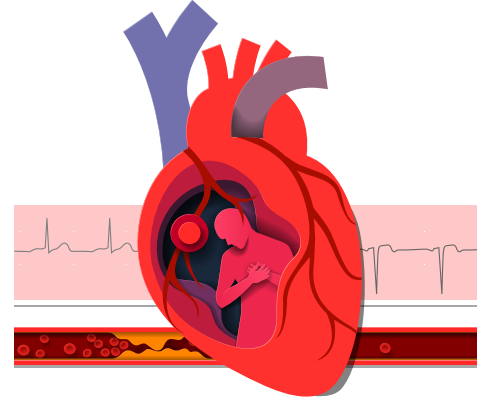
|   |    |
|---|----|
| तुमच्या हृदयाच्या आरोग्याबद्दल सर्व काही.....                       | 02 |
| तुम्हाला माहित आहे का? .....  | 02 |
| प्रकरणाचा मुख्य भाग: मिथकं वि. हृदयाच्या आरोग्याविषयीची तथ्यं ..... | 02 |
| <b>हृदयाबद्दलच्या मिथकांना तोडणे:</b>                               |    |
| जीवनशैली आणि हृदयरोग.....   | 03 |
| कोलेस्टेरॉल आणि हृदयाचे आरोग्य .....                                | 06 |
| हृदयरोगाचे जोखीम घटक .....  | 11 |
| हृदयरोगाचे प्रकटीकरण आणि घटना .....                                 | 13 |
| हृदयरोगाचे व्यवस्थापन .....   | 17 |
| संदर्भ .....  | 19 |

# तुमच्या हृदयाच्या आरोग्याबद्दल सर्व काही



## तुम्हाला माहित आहे का?

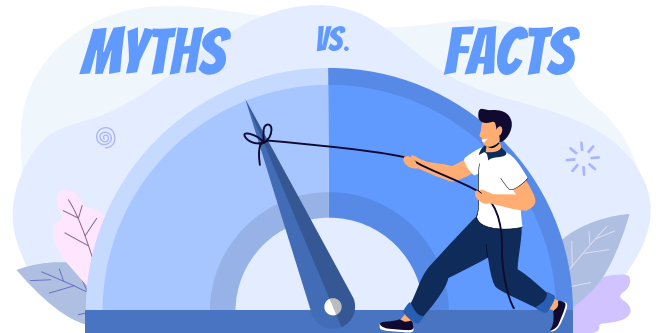
- हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग हा हृदय व रक्तवाहिन्यांवर परिणाम करणाऱ्या रोगांचा समूह आहे.
- ते जगभरातील मृत्यूचे प्रमुख कारण आहेत.
- त्यांच्यामुळे दरवर्षी 17.9 दशलक्ष मृत्यू होतात.



- 90% हृदयविकार टाळता येऊ शकतात.
- योग्य जीवनशैली निवडणे ही हृदयाच्या आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे!

## प्रकरणाचा मुख्य भाग: मिथक वि. हृदयाच्या आरोग्याविषयीची तथ्यं

गेल्या दशकभरात, हृदयविकारांबद्दल प्रचंड संशोधन झाले आहे आणि सायबर स्पेसमध्ये हृदयविकारांबद्दल पुरेशी माहिती आहे. परंतु जोपर्यंत तुम्ही वैद्यकीय बातम्यांकडे बारकाईने पहात नाही, तोपर्यंत तुमचा हृदयविकारांबद्दल गैरसमज होण्याची शक्यता असते. हृदयविकारांबद्दलच्या मिथकांमुळे तुम्ही या रोगांपासून स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी योग्य मार्ग घेण्यापासून विचलित होऊ शकता. हृदयाच्या आरोग्याविषयी सामान्यतः पाळली जाणारी काही मिथकं येथे आहेत; या मिथकांच्या जागी वस्तुस्थिती ठेवल्याने तुम्हाला योग्य माहिती मिळेल जेणेकरून तुम्ही हृदयाच्या आरोग्याचा सर्वोत्तम मार्ग स्वीकाराल.



# जीवनशैली आणि हृदयरोगाचे मिथकांबद्दल खंडित करणे



01

**X मिथकं**

मी वर्षानुवर्षे धूम्रपान करत आहे; मी आता सोडले तरी हृदयविकाराचा धोका कमी होणार नाही.

**✓ तथ्य**

धूम्रपान सोडण्याचे फायदे तुम्ही सोडल्यापासून लगेच सुरु होतात, तुम्ही किती दिवसांपासून धूम्रपान करत आहात याची पर्वा न करता. सोडल्याच्या 1 वर्षानंतर हृदयविकाराचा धोका 50% कमी होईल. सोडल्याच्या 10 वर्षांत, जोखीम कधीही धूम्रपान न केलेल्या व्यक्तीइतकीच असते.



**X मिथकं**

माझ्या पालकांना हृदयविकाराचा झटका आला होता, त्यामुळे मी हृदयविकार टाळू शकत नाही.

**✓ तथ्य**

हृदयविकाराचा झटका किंवा हृदयविकाराचा कौटुंबिक इतिहास असलेले लोक देखील त्यावर नियंत्रित आणू शकतात व अशा गोष्टींवर काम करून त्यांचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी करू शकतात. ते संपूर्ण धान्य, फळे आणि भाज्या यांचा समावेश असलेला निरोगी आहार निवडू शकतात; निरोगी चरबीयुक्त पदार्थ निवडा (उदा. ऑलिव्ह ऑईल, सॅल्मन इत्यादी.); आणि शारीरिकरित्या सक्रिय रहा.

02



03

X मिथकं

माझे हार्ट फेल्युअर झाले होते, त्यामुळे मी व्यायाम करू नये.

✓ तथ्य

बसून राहिल्याने तुमच्या आरोग्याचे अधिक नुकसान होते. हृदय आणि रक्तवाहिन्यांचे आजार असलेल्या लोकांनाही व्यायामाचा फायदा होतो. एरोबिक व्यायाम (उदा. चालणे, स्थिर सायकल चालवणे, वॉटर एरोबिक्स इत्यादी.) रक्ताभिसरण सुधारू शकतो, हृदयविकाराच्या जोखमीचे घटक कमी करू शकतो आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधीची प्रणाली मजबूत करू शकतो.

X मिथकं

मला हृदयविकार असल्यास, मी सर्व चरबी खाणे टाळले पाहिजे.

✓ तथ्य

हृदयविकार असलेल्या व्यक्तीने सॅच्युरेटेड फॅट्स (उदा., लोणी, बिस्कटे, पाम तेल, खोबरेल तेल इत्यादी.) आणि अंशतः हायड्रोजनेटेड आणि ट्रान्स फॅट्स (उदा. बेक केलेले पदार्थ आणि गोठवलेला पिझ्झा) असलेले पदार्थ कमी केले पाहिजेत. ते असंतृप्त चरबीयुक्त पदार्थ खाऊ शकतात, जसे की ओमेगा-३ (उदा. सॅल्मन, अक्रोड आणि फ्लेक्ससीड्स); ते हृदयाला संरक्षण देतात.

04



X मिथकं

मी टेबल सॉल्ट वापरत नाही; त्यामुळे मला सोडियमच्या सेवनाबद्दल फारशी काळजी करण्याची गरज नाही.

✓ तथ्य

मीठ/सोडियमचे सेवन मर्यादित करणे हे केवळ टेबल मीठ टाळणे आहे असे नाही. अनेक पदार्थांमध्ये मीठ जास्त प्रमाणात असते; CDC चा अंदाज आहे की दररोज वापरल्या जाणाऱ्या सोडियमपैकी 40% हे ब्रेड, पिझ्झा, कोल्ड कट्स आणि क्युरड मीट, सूप, बरिटो आणि टॅको, सेवरी स्नॅक्स, चिकन, चीज आणि अंडी याद्वारे होते. चिप्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स इत्यादी अल्ट्रा-प्रोसेस्ड पदार्थांमध्ये मीठ जास्त असते. म्हणून, अन्न लेबले वाचणे महत्वाचे आहे.

05

X मिथकं

मी टेबल सॉल्ट वापरत नाही; त्यामुळे मला सोडियमच्या सेवनाबद्दल फारशी काळजी करण्याची गरज नाही.

✓ तथ्य

मीठ/सोडियमचे सेवन मर्यादित करणे हे केवळ टेबल मीठ टाळणे आहे असे नाही. अनेक पदार्थांमध्ये मीठ जास्त प्रमाणात असते; CDC चा अंदाज आहे की दररोज वापरल्या जाणाऱ्या सोडियमपैकी 40% हे ब्रेड, पिझ्झा, कोल्ड कट्स आणि क्युरड मीट, सूप, बरिटो आणि टॅको, सेवरी स्नॅक्स, चिकन, चीज आणि अंडी याद्वारे होते. चिप्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स इत्यादी अल्ट्रा-प्रोसेस्ड पदार्थांमध्ये मीठ जास्त असते. म्हणून, अन्न लेबले वाचणे महत्वाचे आहे.



06

**X मिथकं**

वाइन हृदयाच्या आरोग्यासाठी चांगली आहे; ती उच्च रक्तदाब दूर ठेवते.

**✓ तथ्य**

अलीकडील संशोधन असे दर्शविते की कोणत्याही स्वरूपातील अल्कोहोलचे कोणतेही फायदेशीर मूल्य नाही. जास्त प्रमाणात आणि नियमित मद्यपान केल्याने रक्तदाब तीव्रपणे वाढू शकतो आणि हृदय फेल्युअर आणि स्ट्रोक देखील होऊ शकतो. दारू पिणे टाळणे चांगले.

**X मिथकं**

दर आठवड्याला 2-3 तास जोमाने व्यायाम केल्याने हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते.

**✓ तथ्य**

दर आठवड्याला 5 किंवा 6 सत्रांसाठी मध्यम ते जोमदार व्यायाम केल्याने हृदयविकाराशी संबंधित मृत्यूचा धोका कमी होईल. एखाद्याने दिवसातून 30 मिनिटे क्रियाकलाप करण्याचे लक्ष्य ठेवले पाहिजे. मुख्य म्हणजे बसणे थांबवणे आणि हालचाल करणे. लिफ्टऐवजी पायऱ्या चढणे किंवा घर व्हेक्यूम करणे यासारखे साधे क्रियाकलाप उपयुक्त आहेत.

07



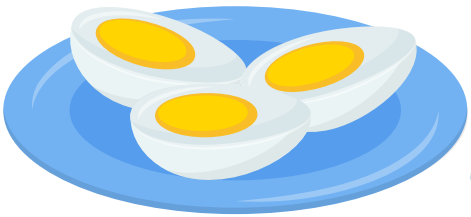
08

**X मिथकं**

कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण असल्यामुळे अंडी हृदयाच्या आरोग्यासाठी हानिकारक असतात.

**✓ तथ्य**

यकृत आपल्या आहारातील संतृप्त चरबी आणि ट्रान्स-फॅटपासून कोलेस्टेरॉल बनवते, आहारातील कोलेस्टेरॉल नाही. पुढे, मोठ्या अंड्यामध्ये ~1-5g ची थोडी संतृप्त चरबी असते. त्यात ल्युटीन, झेक्सॅन्थिन, कोलीन आणि जीवनसत्त्वे (A, B, आणि D) सारखी अनेक पोषक तत्त्वे देखील असतात. अशा प्रकारे, बहुतेक लोकांसाठी, दररोज एक अंडे हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका वाढवत नाही.





# कोलेस्ट्रॉल आणि हृदया. च्या मिथके आरोग्या. बद्दलचे खंडित करणे



09

**X मिथकं**

मला माझ्या कोलेस्टेरॉलच्या पातळीबद्दल काळजी करण्याची आणि मी मध्यमवयीन होईपर्यंत ते तपासण्याची गरज नाही.

**✓ तथ्य**

अमेरिकन हार्ट असोसिएशनने शिफारस केली आहे की वयाच्या 20 व्या वर्षापासून 5 वर्षातून एकदा कोलेस्टेरॉलची पातळी नियमितपणे तपासली जाणे आवश्यक आहे. जर हृदयविकाराचा कौटुंबिक इतिहास असेल, तर कोलेस्टेरॉलची पातळी तपासणे कमी वयातच सुरु करणे अधिक शहाणपणाचे आहे.

**X मिथकं**

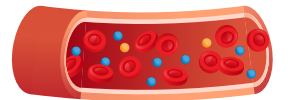
सर्व प्रकारातील कोलेस्टेरॉल हृदयाच्या आरोग्यासाठी हानिकारक आहे.

**✓ तथ्य**

शरीरातील एकूण कोलेस्टेरॉल म्हणजे वाईट कोलेस्टेरॉल (कमी घनता असलेले लिपोप्रोटीन) आणि चांगले कोलेस्ट्रॉल (उच्च घनतेचे लिपोप्रोटीन) यांची बेरीज. खराब कोलेस्टेरॉलचे जास्त प्रमाण हृदयासाठी वाईट आहे कारण ते रक्तवाहिन्या बंद करू शकते. दुसरीकडे, चांगले कोलेस्टेरॉल हृदयरोग आणि स्ट्रोकचा धोका कमी करू शकते.

10

**HDL  
GOOD**



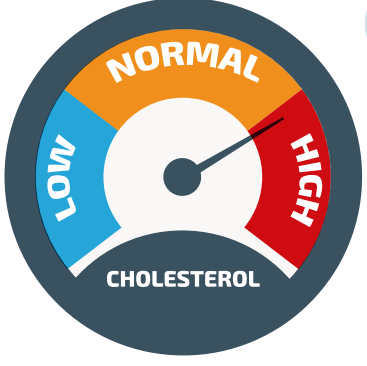
Normal artery

**LDL  
BAD**



Narrowed artery





11

**X मिथकं**

जर मला उच्च कोलेस्टेरॉल असेल तर मला लक्षणे जाणवतील.

**✓ तथ्य**

उच्च कोलेस्टेरॉल बहुतेक प्रकरणांमध्ये लक्षणे दर्शवत नाही. लक्षणे फक्त नंतरच्या टप्प्यातच अनुभवास येतात, जिथे जास्त कोलेस्टेरॉल रक्तवाहिन्या अवरोधित करते आणि छातीत दुखते आणि हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो. त्यामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियमितपणे तपासणे महत्त्वाचे आहे.

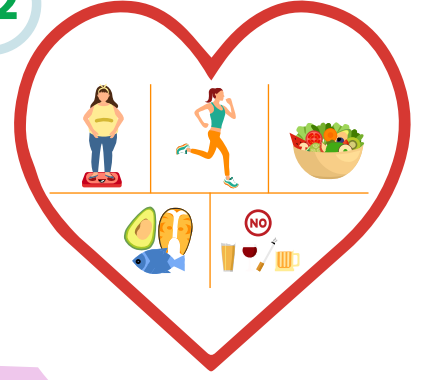
**X मिथकं**

जर कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढली असेल तर मी त्याबद्दल काहीही करू शकत नाही.

**✓ तथ्य**

जीवनशैलीतील बदलांमुळे कोलेस्टेरॉलची पातळी सुधारू शकते. सॅच्युरेटेड फॅट्स (उदा., लाल मांस) जास्त असलेल्या पदार्थांचा वापर कमी करू शकतो, ओमेगा-3 फॅटी ॲसिड जास्त असलेले पदार्थ खाऊ शकतो (उदा. सॅल्मन, फ्लेक्ससीडस इत्यादी.), विरघळणाऱ्या फायबरचे प्रमाण वाढवू शकतो (उदा. ओटचे जाडे भरडे पीठ, सफरचंद इत्यादी.), आणि आठवड्यातून 5 वेळा 30 मिनिटे व्यायाम करणे, शरीराच्या वजनावर लक्ष ठेवणे आणि दारू आणि धूम्रपान टाळणे देखील महत्त्वाचे आहे.

12



**X मिथकं**

प्रत्येकाने समान कोलेस्टेरॉलचे लक्ष्य ठेवले पाहिजे.

**✓ तथ्य**

कौटुंबिक इतिहास/वैयक्तिक इतिहास आणि हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोक (उदा., उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि लठ्ठपणा) यांच्या जोखीम घटकांवर आधारित कोलेस्टेरॉलची लक्ष्य पातळी बदलते. ज्यांना हृदयरोग किंवा मधुमेहाचा इतिहास आहे त्यांच्यासाठी LDL कोलेस्टेरॉलची पातळी <70mg@dL असावी; हृदयविकाराचा इतिहास नसलेल्यांसाठी ते <100 mg@dL असावे.

13





14

**X मिथकं**

उच्च कोलेस्टेरॉल फक्त जास्त वजन असलेल्या आणि अतिलढ्ठ लोकांमध्ये असते.

**✓ तथ्य**

कोणताही बॉडी टाईप असलेल्या लोकांना उच्च कोलेस्ट्रॉल असू शकते. जास्त वजन किंवा लढ्ठ असण्यामुळे तुमचे कोलेस्टेरॉल जास्त असण्याची शक्यता वाढते, परंतु बारीक असण्याने तुमचे संरक्षण होत नाही. वय, वजन आणि जीवनशैली विचारात न घेता, एखाद्याने नियमितपणे तपासणीसाठी जाणे आवश्यक आहे.

**X मिथकं**

उच्च कोलेस्टेरॉल फक्त पुरुषांनाच असू शकते.

**✓ तथ्य**

रजोनिवृत्तीपूर्वी, स्त्रियांमध्ये उच्च इस्ट्रोजेन पातळी असते जी कोलेस्टेरॉल आणि हृदयरोगांपासून संरक्षण देते. पण रजोनिवृत्तीनंतर महिलांमध्ये कोलेस्टेरॉलची पातळी बदलू शकते. स्त्रियांमध्ये हृदयविकार हे आयुष्याच्या उत्तरार्धात उद्भवतात, तरीही ते स्त्रियांमध्ये मृत्यूचे मुख्य कारण आहे.

15



**X मिथकं**

मुलांना कोलेस्टेरॉलची काळजी करण्याची गरज नाही.

**✓ तथ्य**

उच्च कोलेस्टेरॉलची पातळी केवळ प्रौढांसाठी नाही; मुलांमध्ये कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढू शकते. हे विशेषतः अशा मुलांसाठी संबंधित आहे ज्यांना एक किंवा दोन्ही पालकांकडून उच्च कोलेस्ट्रॉलचा वारसा मिळतो, ही स्थिती फॅमिलीअल हायपरकोलेस्टेरोलेमिया (FH) म्हणून ओळखली जाते. अशा मुलांना अकाली हृदयविकाराचा झटका किंवा स्ट्रोकचा धोका जास्त असतो.

16

HDL  
LDL?



17



**X मिथकं**

मी आहार आणि व्यायामाद्वारे माझे कोलेस्ट्रॉल राखू शकतो; स्टॅटिन किंवा इतर औषधांची गरज नाही.

**✓ तथ्य**

जरी निरोगी आहाराचा अवलंब केल्याने आणि नियमित शारीरिक हालचाली केल्याने अनुकूल कोलेस्ट्रॉल पातळी गाठण्यात मदत होऊ शकते, परंतु काही व्यक्ती जसे की मधुमेह, हृदयविकार किंवा हृदयविकाराचा उच्च धोका असलेल्यांना त्यांचे कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी स्टॅटिनसारख्या औषधांची आवश्यकता असू शकते. पातळी

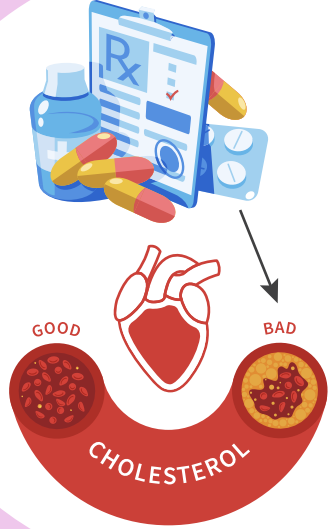
**X मिथकं**

स्टॅटिन शरीरातील वाईट आणि चांगले दोन्ही कोलेस्ट्रॉल रोखते.

**✓ तथ्य**

स्टॅटिन थेरपी यकृताला कोलेस्टेरॉल तयार करण्यासाठी आवश्यक असलेल्या एन्झाईमला अवरोधित करते. स्टॅटिन केवळ कमी घनतेचे लिपोप्रोटीन (खराब कोलेस्टेरॉल) कमी करतात. ते उच्च घनतेचे लिपोप्रोटीन (चांगले कोलेस्टेरॉल) कमी करत नाहीत परंतु ते वाढवू शकतात. पुढे, चांगल्या कोलेस्टेरॉलची उच्च पातळी हृदयाचे आरोग्य सुधारते.

18



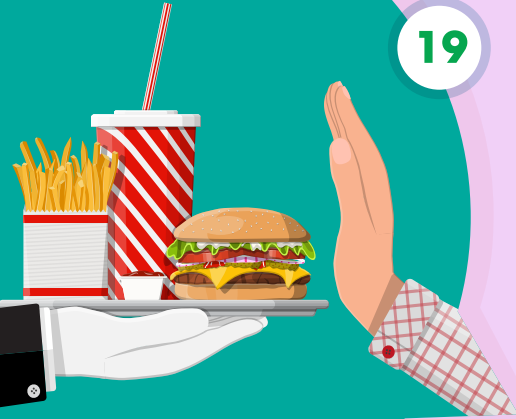
**X मिथकं**

जर मी कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी औषधे घेतली तर मी काहीही खाऊ शकतो.

**✓ तथ्य**

जर तुम्ही स्टॅटिन घेत असाल परंतु तरीही कोलेस्टेरॉल आणि सॅच्युरेटेड फॅट जास्त असलेले पदार्थ खात असाल, तर औषधाची परिणामकारकता कमी होऊ शकते आणि तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होऊ शकत नाही; या उलट आपल्या कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढू शकते.

19

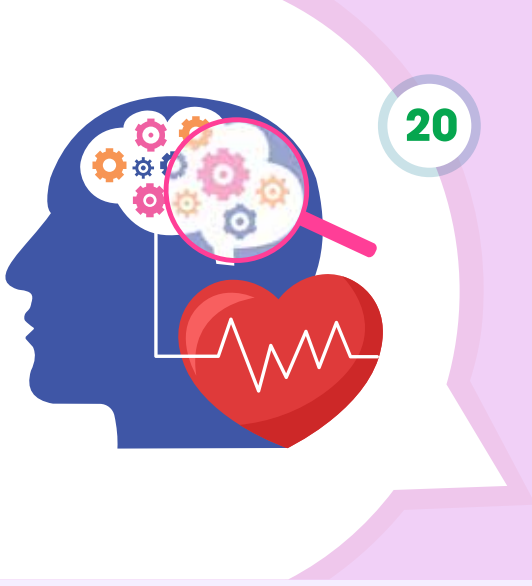


**X मिथकं**

जर मी कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी औषधे घेतली तर मी काहीही खाऊ शकतो.

**✓ तथ्य**

जर तुम्ही स्टॅटिन घेत असाल परंतु तरीही कोलेस्टेरॉल आणि सॅच्युरेटेड फॅट जास्त असलेले पदार्थ खात असाल, तर औषधाची परिणामकारकता कमी होऊ शकते आणि तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होऊ शकत नाही; या उलट आपल्या कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढू शकते.

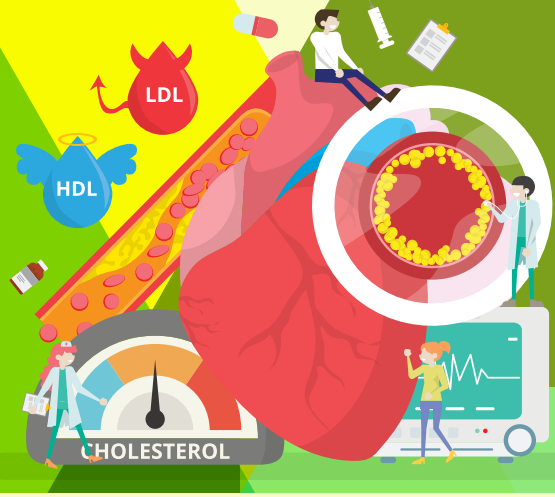


**X मिथकं**

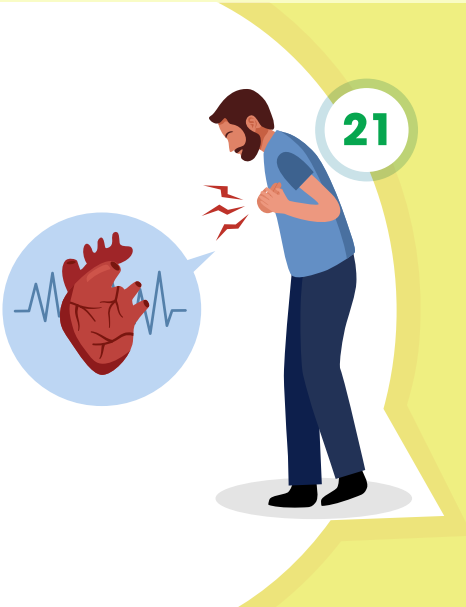
तणाव, हृदयरोग आणि कोलेस्टेरॉल यांचा कुठेही संबंध नाही.

**✓ तथ्य**

तणावामुळे लोक जास्त खाणे, खूप मद्यपान करणे किंवा धूम्रपान करणे यासारख्या अस्वास्थ्यकर सवयींकडे वळू शकतात. या सवयींमुळे कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढू शकते आणि हृदयविकाराचा धोका वाढू शकतो. याव्यतिरिक्त, तणावामुळे तुमच्या शरीरात शारीरिक बदल होऊ शकतात, जसे की संप्रेरक पातळी (उदा. कॉर्टिसोल) आणि रक्त घटकांमध्ये बदल, ज्यामुळे उच्च कोलेस्टेरॉलची पातळी देखील वाढू शकते.



# हृदयरोगाचे जोखीम घटक मिथकांबद्दल खंडित करणे



## X मिथकं

हृदयविकाराचा परिणाम फक्त वृद्ध लोकसंख्येच्या गटावर होतो.

## ✓ तथ्य

हृदयविकार 65 वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या व्यक्तींमध्ये जास्त प्रमाणात आढळतो, तर 4–10% हृदयविकाराचा झटका 45 वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या व्यक्तींना येतो. बालपण, पौगंडावस्थेतील आणि प्रौढावस्थेतील जीवनशैलीच्या निवडी आपल्या हृदयाच्या आरोग्याला आकार देण्यामध्ये महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. त्यामुळे लहानपणापासूनच हृदयाच्या आरोग्याचा पाया घालणे महत्त्वाचे आहे.

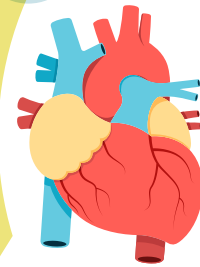
## X मिथकं

हृदयविकार कुटुंबात असला तरच होतो.

## ✓ तथ्य

आनुवंशिकता आणि जेनेटिक्स हृदयविकारामध्ये भूमिका बजावतात. तथापि, अस्वास्थ्यकर जीवनशैलीच्या निवडी (उदा., खराब आहार, निष्क्रियता, धूम्रपान) 90% हृदयरोगांसाठी जबाबदार आहेत. या हानिकारक पर्यायांमुळे कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढून, रक्तदाब वाढून आणि मधुमेह आणि मेटाबॉलिक सिंड्रोम होऊन हृदयविकाराचा धोका वाढतो.

## 22



23



**X मिथकं**

जर मला मधुमेह असला तर, मला फक्त माझ्या रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवावी लागेल.

**✓ तथ्य**

मधुमेह म्हणजे फक्त रक्तातील साखरेची पातळी नाही. मधुमेह असलेल्या लोकांचे वजन जास्त असण्याची शक्यता असते, तसेच उच्च रक्तदाब, खूप खराब कोलेस्टेरॉल आणि उच्च ट्रायग्लिसराइड पातळी असते ज्यामुळे हृदयविकाराचा धोका वाढू शकतो. रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्यासाठी तसेच तुमचे हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी औषधे आणि जीवनशैलीच्या टिप्सबद्दल तुमच्या डॉक्टरांशी सखोल चर्चा करणे महत्त्वाचे आहे.

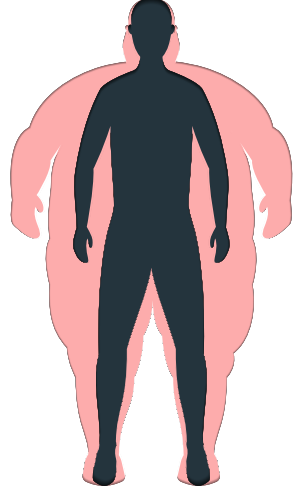
**X मिथकं**

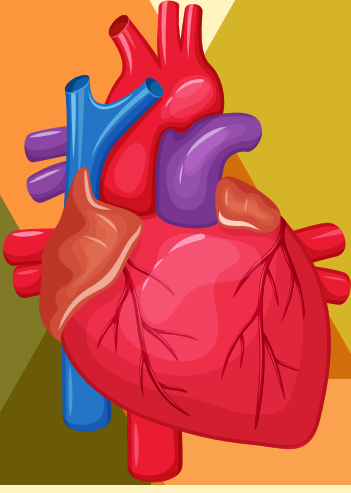
बारीक असणे म्हणजे हृदयविकार नाही.

**✓ तथ्य**

सडपातळ असण्याचा अर्थ हृदयविकाराचा धोका नाही असे नाही. बारीक किंवा तंदुरुस्त वजन असलेल्या व्यक्तीला उच्च कोलेस्ट्रॉल असू शकते (वय, जीवनशैली आणि कौटुंबिक इतिहासामुळे). अगदी बारीक / निरोगी वजनाच्या लोकांनाही हृदयविकाराचा धोका असतो जर त्यांना धूम्रपानाची सवय असेल आणि ते बैठी जीवनशैली जगत असतील तर.

24





# हृदयरोगाचे प्रकटीकरण आणि घटना घडणे मिथकांबद्दल खंडित करणे

25



**X मिथकं**

हृदयाचे वेगवान ठोके हे हृदयविकाराच्या झटक्याचे लक्षण आहे.

**✓ तथ्य**

हे खरे असण्याची गरज नाही. हृदय अनेक कारणांमुळे वेगाने धडधडू शकते. उदाहरणार्थ, जेव्हा आपण चिंताग्रस्त असतो, तेव्हा सहानुभूतीशील मज्जातंतू नावाच्या काही मज्जातंतू सक्रिय होतात, ज्यामुळे हृदयाचे ठोके वाढतात. जेव्हा आपण घाबरतो किंवा आपल्याला ताप येतो तेव्हा हृदयाचे ठोके वाढू शकतात. हृदयाशी संबंधित काही आजार हृदयाचे ठोके वाढवण्यास हातभार लावू शकतात.

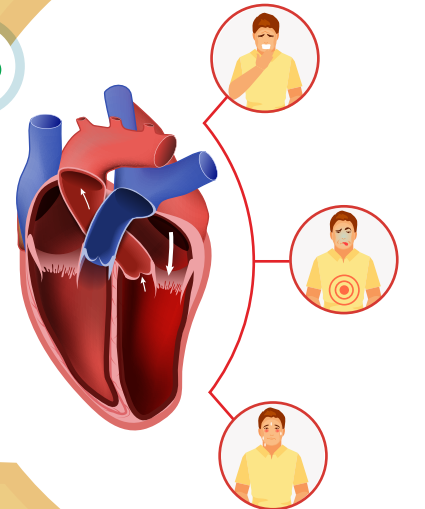
**X मिथकं**

एखाद्या व्यक्तीला हार्ट फेल्युअर झाले आहे की नाही हे कळू शकत नाही.

**✓ तथ्य**

हार्ट फेल्युअरमध्ये सहसा काही प्रारंभिक चिन्हे आणि लक्षणे असतात. त्यांपैकी काहींना विनाकारण थकवा येणे, श्वास सुटल्यासारखे वाटणे, खोकला येणे किंवा झोपताना घरघर येणे, मळमळ होणे, घोट्यात किंवा पायांना सूज येणे आणि द्रव जमा झाल्यामुळे वजन वाढणे ही देखील हार्ट फेल्युअरची लक्षणे आहेत.

26



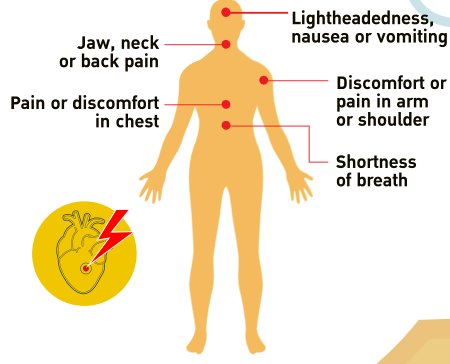
27

X मिथकं

प्रत्येक व्यक्तीत हृदयविकाराच्या झटक्याची समान लक्षणे दिसतात.

✓ तथ्य

हृदयविकाराच्या झटक्याचे सर्वात सामान्य लक्षण म्हणजे छातीत दुखणे; तथापि, लक्षणे प्रत्येक व्यक्तीमध्ये बदलू शकतात. काही लोकांना श्वासोच्छ्वासाचा त्रास, छातीत अस्वस्थता, आजारी असल्याची भावना, किंवा छातीत वेदना नसताना जबडा दुखणे किंवा पाठदुखीचा अनुभव येऊ शकतो.



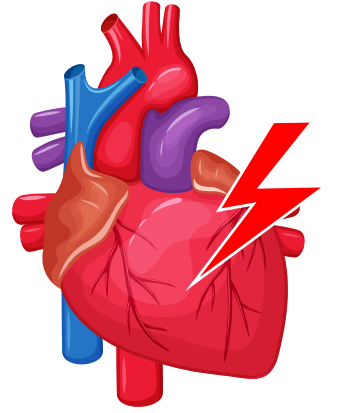
X मिथकं

किरकोळ हृदयविकाराचा झटका गंभीर नसतो.

✓ तथ्य

हृदयविकाराचा झटका कधीही लहान किंवा मोठा मानू नये. हृदयविकाराचा झटका योग्य वैद्यकीय सल्ल्याने काळजीपूर्वक हाताळला पाहिजे. हृदयविकाराचा झटका, किरकोळ मानला जातो, कदाचित लक्ष न दिला जाणारा; तथापि, हा एक मोठा इशारा आहे की तुम्हाला हृदयविकाराचा गंभीर आजार आहे आणि पुढील हल्ला जीवघेणा असू शकतो.

28



29

X मिथकं

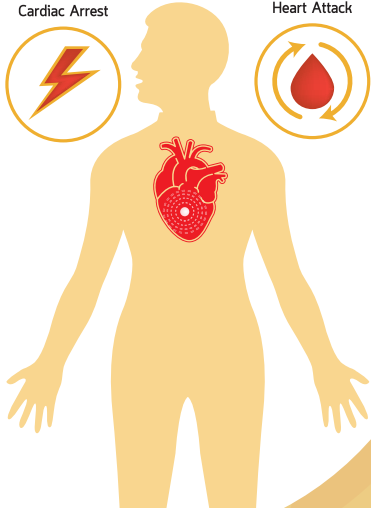
हृदयविकाराचा झटका आणि कार्डियाक अरेस्ट एकच आहे.

✓ तथ्य

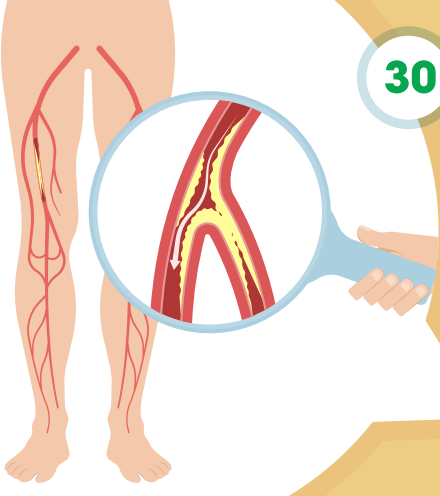
लोक बऱ्याचदा या संज्ञा सारख्याच आहेत असे समजून वापरतात, परंतु त्या समान नसतात. हृदयविकाराचा झटका जेव्हा हृदयाला रक्तपुरवठा बंद होतो तेव्हा येतो. अचानक कार्डियाक अरेस्ट आल्याने हृदयाचे कार्य बिघडते आणि अचानक धडधडणे थांबते. हृदयविकाराचा झटका ही एक "अभिसरण" समस्या आहे आणि अचानक कार्डियाक अरेस्ट ही "विद्युत" समस्या आहे.

Cardiac Arrest

Heart Attack







30

**X मिथकं**

माझ्या पायांच्या वेदनांचा हृदयाच्या आरोग्याशी काहीही संबंध नाही.

**✓ तथ्य**

काही जण पाय दुखण्याचे कारण ताणतणावांना देतात, हे ओळखणे आवश्यक आहे की ते हृदयविकाराचे लक्षण असलेल्या धमनी प्लाकच्या निर्मितीमुळे देखील उद्भवू शकते. या स्थितीमुळे प्रभावित झालेल्यांना परिधीय धमनी रोगाचा धोका वाढतो, तसेच हृदयविकाराचा झटका किंवा पक्षाघाताचा अनुभव येतो.

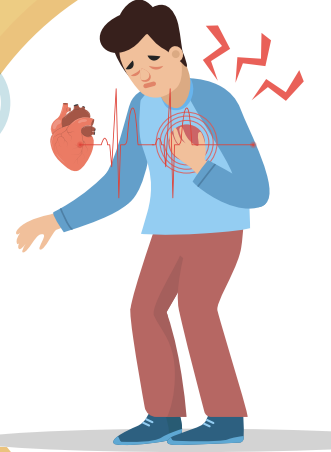
**X मिथकं**

हृदयविकाराचा झटका नेहमी मृत्यूमध्ये संपतो.

**✓ तथ्य**

जरी हृदयविकाराचा झटका जीवनाला महत्त्वपूर्ण धोका निर्माण करू शकत असला, तरी तत्काळ वैद्यकीय लक्ष आणि योग्य उपचारांमुळे अनेकदा यशस्वी परिणाम होतात. मुख्य म्हणजे लक्षणे ओळखणे आणि शक्य तितक्या लवकर मदत घेणे.

31



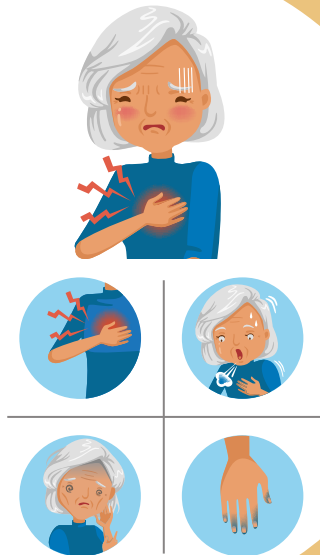
**X मिथकं**

अंजायना म्हणजे फक्त छातीत दुखणे.

**✓ तथ्य**

हृदयाद्वारे ऑक्सिजनयुक्त रक्त प्राप्त करण्यात समस्यांमुळे अंजायना उद्भवतो. अंजायना म्हणजे केवळ छातीत दुखणे नाही; छातीत जळजळ होणे, धाप लागणे, डोके हलके होणे, बधीरपणा येणे आणि मुंग्या येणे आणि व्यायामादरम्यान थकवा येणे यासारख्या इतर लक्षणांसह ते दिसून येते. मुख्य म्हणजे लक्षणे ओळखणे आणि डॉक्टरांचा सल्ला घेणे.

32

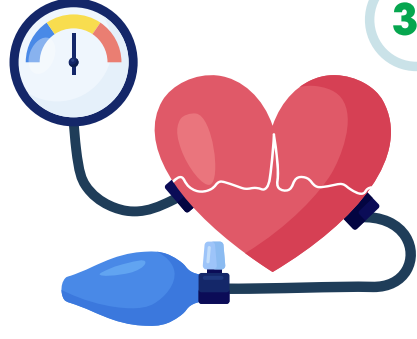


**X मिथकं**

अंजायना म्हणजे फक्त छातीत दुखणे.

**✓ तथ्य**

हृदयाद्वारे ऑक्सिजनयुक्त रक्त प्राप्त करण्यात समस्यांमुळे अंजायना उद्भवतो. अंजायना म्हणजे केवळ छातीत दुखणे नाही; छातीत जळजळ होणे, धाप लागणे, डोके हलके होणे, बधीरपणा येणे आणि मुंग्या येणे आणि व्यायामादरम्यान थकवा येणे यासारख्या इतर लक्षणांसह ते दिसून येते. मुख्य म्हणजे लक्षणे ओळखणे आणि डॉक्टरांचा सल्ला घेणे.



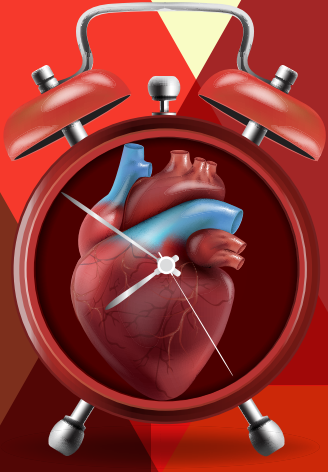
33

**X** मिथकं

मला उच्च रक्तदाब आहे का ते मला कळेल.

**✓** तथ्य

उच्च रक्तदाब हा एक सायलेंट किलर आहे ज्याकडे अनेकदा लक्ष दिले जात नाही. तुम्हाला उच्च रक्तदाब आहे की नाही हे जाणून घेण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे नियमित रक्तदाबाचे निरीक्षण करणे. जेव्हा रक्तदाब अपवादात्मकपणे उच्च पातळीवर पोहोचतो, तेव्हा व्यक्तींना तीव्र डोकेदुखी, छातीत दुखणे, थकवा आणि बरेच काही जाणवू शकते. उच्च रक्तदाबाकडे दुर्लक्ष केल्यास स्ट्रोक, हृदयविकार आणि किडनी निकामी होणे यासारख्या गंभीर आरोग्यविषयक गुंतागुंती होऊ शकतात.



# हृदयरोगाचे व्यवस्थापन याबद्दलची मिथकांना तोडणे

34

**X मिथकं**

हृदयविकारांवर उपचार करता येत नाहीत.

**✓ तथ्य**

हृदयविकारांवर औषधोपचारापासून शस्त्रक्रियेपर्यंत विविध मार्गांनी उपचार केले जाऊ शकतात. योग्य आहारासह औषधोपचार हृदयाचे आरोग्य सुधारू शकतात. शस्त्रक्रियेमुळे बंद रक्तवाहिन्यांपासून सुटका होण्यास मदत होते. जर वाल्व दुरुस्त करण्यापलीकडे खराब झाला असेल तर तो बदलला जाऊ शकतो. हार्ट पंप हा देखील उपचाराचा एक भाग आहे.

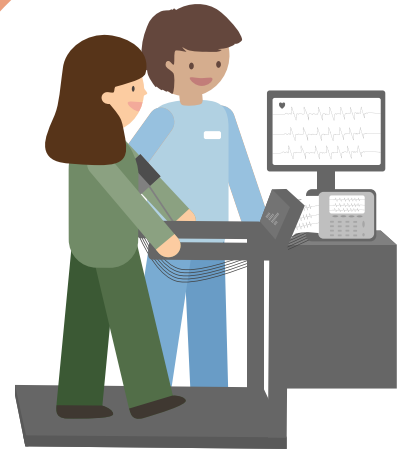
**X मिथकं**

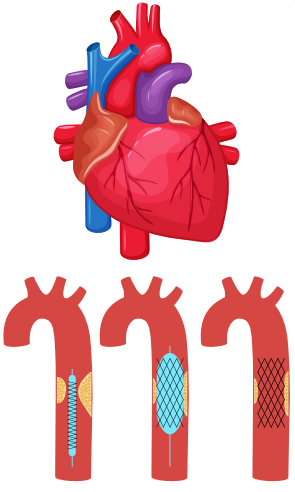
हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर व्यायाम करणे टाळावे.

**✓ तथ्य**

पर्यवेक्षित व्यायाम कार्यक्रम, जसे की कार्डियाक रिहॅबिलिटेशन प्रोग्राम्स, रुग्णांमध्ये योग्य परिणाम होण्यास मदत करतात. हृदयविकाराचा झटका, तीव्र कोरोनरी सिंड्रोम, क्रॉनिक स्टेबल अंनजाइना, कंजेस्टिव्ह हार्ट फेल्युअर, पल्मोनरी हायपरटेन्शन, स्टॅट बसवल्यानंतर व कोरोनरी आर्टरी बायपास सर्जरी, हार्ट व्हॉल्व्ह सर्जरी किंवा कार्डियाक ट्रान्सप्लांट अशा रुग्णांमध्ये हे कार्यक्रम फायदेशीर असल्याचे आढळून आले आहे.

35





36

**X** मिथकं

हृदयविकारावर अँजिओप्लास्टी, बायपास सर्जरी किंवा स्टेंटिंग हा कायमचा उपाय आहे.

**✓** तथ्य

या प्रक्रिया अरुंद धमनी अडथळ्यांना संबोधित करण्यासाठी यशस्वी हस्तक्षेप म्हणून ओळखल्या जातात, परंतु त्या अंतर्निहित हृदयरोगाकडे लक्ष देत नाहीत. धमनीतील पुढील अडथळे टाळण्यासाठी, निरोगी आहाराचा अवलंब आणि नियमित व्यायामासह जीवनशैलीत बदल करणे महत्त्वाचे आहे.

**X** मिथकं

जीवनसत्त्वे हृदयरोग टाळू शकतात.

**✓** तथ्य

बहुतेक जीवनसत्त्वे, जेव्हा शिफारस केलेल्या मात्रेत घेतली जातात, तेव्हा हृदयाच्या आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम होण्याची शक्यता नसते, परंतु जीवनसत्त्व पूरक हृदयरोगाचा धोका कमी करू शकतात याचा कोणताही ठोस पुरावा नाही. शिवाय, ते पौष्टिक आहार आणि नियमित व्यायामासाठी पर्याय म्हणून काम करू शकत नाहीत.

37



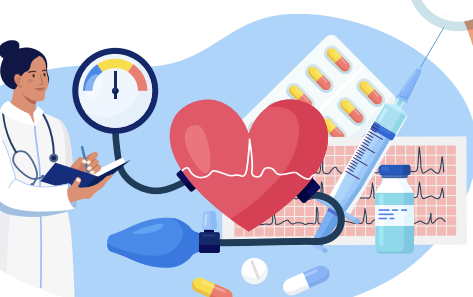
**X** मिथकं

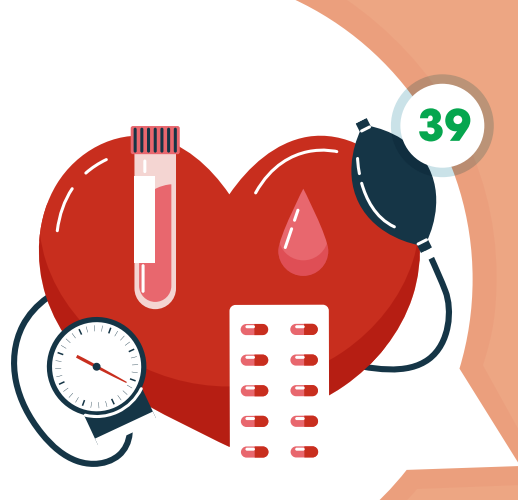
माझा रक्तदाब औषधोपचाराने सुधारला, तर मी औषधोपचार बंद करू शकतो

**✓** तथ्य

उच्च रक्तदाब/हायपरटेंशन ही आयुष्यभराची स्थिती आहे. औषधोपचार बंद केल्यावर सुरुवातीला काही समस्या नसल्या तरी दीर्घकाळाने उच्च रक्तदाब पुन्हा होऊ शकतो. त्यामुळे डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे बंद करू नयेत.

38





**X मिथकं**

हायपरटेंशन बरे होते

**✓ तथ्य**

सध्या, हायपरटेंशनवर कोणताही इलाज नाही. तरीसुद्धा, स्थिती प्रभावीपणे व्यवस्थापित करण्यासाठी आणि एखाद्याच्या आरोग्यावर त्याचा प्रभाव कमी करण्यासाठी धोरणे आहेत, जसे की अल्कोहोलचे सेवन तपासणे, निरोगी आहार घेणे, नियमित व्यायाम करणे आणि तणाव व्यवस्थापनाचा सराव करणे.

**X मिथकं**

हृदयविकाराचा झटका आल्यावर जोरात खोकल्याने जीव वाचू शकतो.

**✓ तथ्य**

जर तुम्हाला वाटत असेल की तुम्हाला हृदयविकाराचा झटका आला आहे आणि तुम्ही एकटे असाल तर तुम्ही जोरात खोकून स्वतःला मदत करू शकता या विचाराचे समर्थन करणारा कोणताही पुरावा नाही. हृदयविकाराच्या झटक्यानंतर एक किंवा दोन मिनिटे रक्ताभिसरण टिकवून ठेवण्यासाठी ही पद्धत प्रभावी आहे. लक्षणे दिसल्यास वैद्यकीय मदत घेण्यास उशीर करू नये.

**40**



## 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, 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>