

Fantastic 40

ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟଦରେଳ୍ପଣା ସମ୍ବନ୍ଧରେ

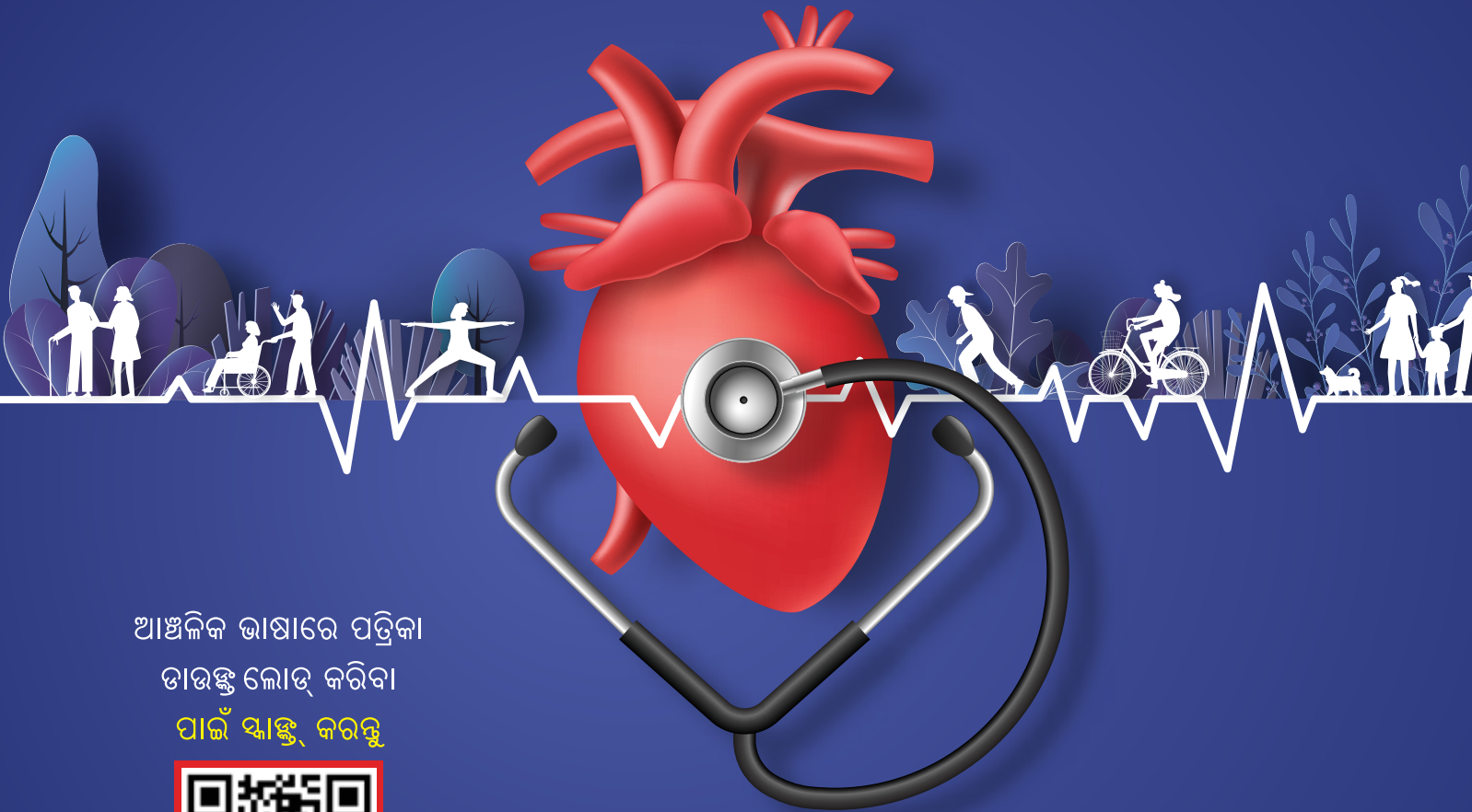
40 ଗଠିତ୍ରାସରଣ

ଓ ବଞ୍ଚଣାପଦ୍ଧତି

ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟ ସୁଧାର ପାଇଁ ଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ !

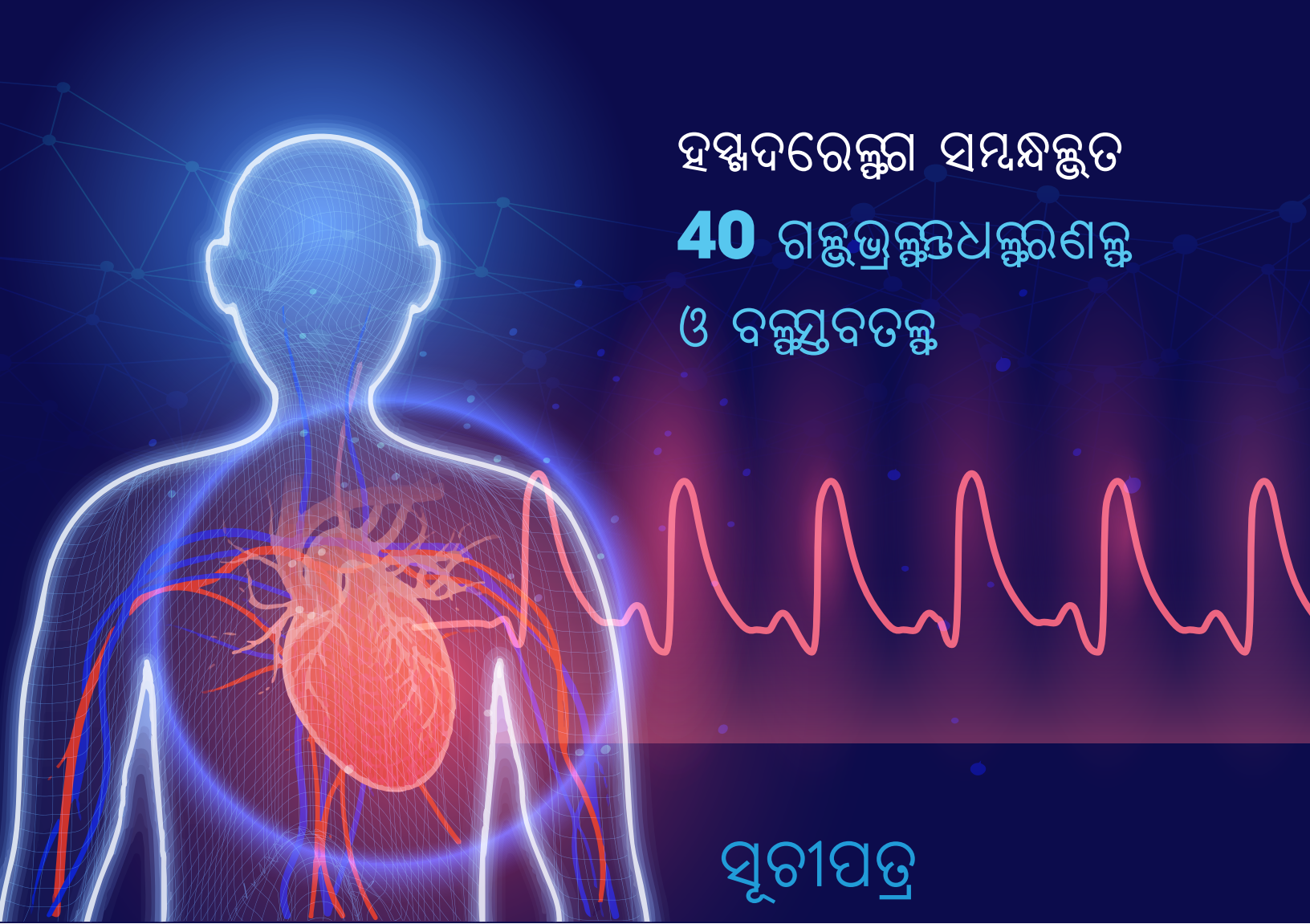
ବାସ୍ତବତାକୁ ଜାଣି, ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଦୂର କରନ୍ତୁ ଓ ନିଜର ସ୍ୱସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ସକ୍ରିୟ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ।

ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆମର ଗାଇଡକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ହାର୍ଟ-ହେଲ୍ଥ ପସନ୍ଦ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସୂଚନା ସହିତ ନିଜକୁ ସଶକ୍ତ କରନ୍ତୁ।



ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ ପଢ଼ିବା
ଡାଉନ୍‌ଲୋଡ୍ କରିବା
ପାଇଁ ସ୍କାନ୍ କରନ୍ତୁ





ହୃଦୟରେକ୍ତା ସମ୍ବନ୍ଧିତ 40 ଗଞ୍ଜୁକ୍ରମପଞ୍ଜରଣିକ ଓ ବଞ୍ଚଣାପଦକ୍ରମ

ସୂଚୀପତ୍ର

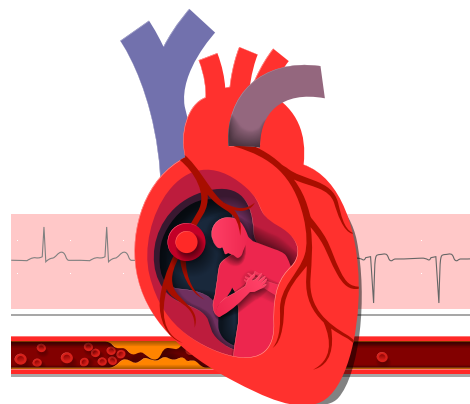
ଆପଣଙ୍କର ହୃତପିଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସବୁ କିଛି	02
ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି?	02
ହୃତପିଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ : କାର୍ଡିଆକ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଓ ବାସ୍ତବତା	02
ଏହା ସମ୍ପର୍କିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣାକୁ ଦୂର କରିବା	
ଲାଭଫୁଲ୍ ଓ ହୃଦରୋଗ	03
କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ଓ ହୃତପିଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ.....	06
ହୃଦରୋଗର ବିପଦ କାରକ	11
ହୃଦରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ଓ କାରଣ.....	13
ହୃଦରୋଗର ପରିଚାଳନା	17
ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ	19



ଆପଣଙ୍କର ହୃତପିଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସବୁ କିଛି

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

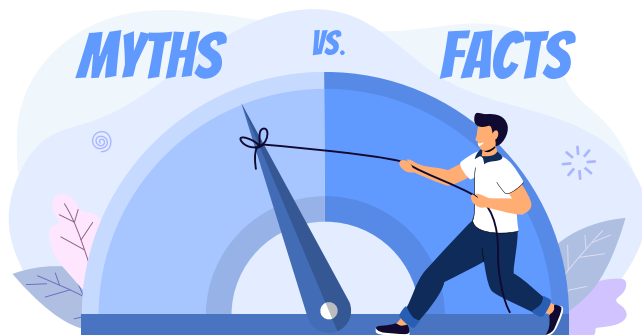
- କାର୍ଡିଓଭାସ୍କୁଲାର ରୋଗ ହେଉଛି ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗର ସମାହାର ଯାହାକି ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତ ଧମନୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ।
- ଏହା ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ
- ଏହି କାରଣରୁ ବାର୍ଷିକ 17.9 ନିୟୁତ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ

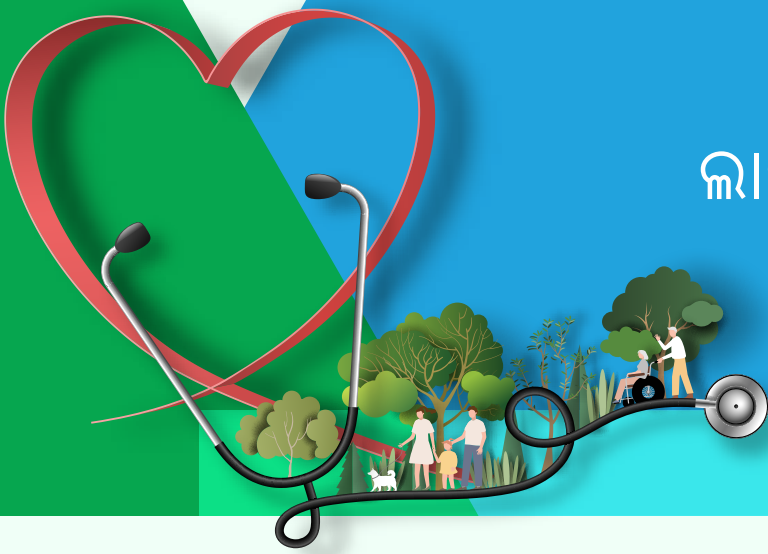


- 90% ହୃଦରୋଗକୁ ପ୍ରତିହତ କରାଯାଇପାରେ
- ସଠିକ୍ ଜୀବନଶୈଳୀ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖାଯାଇପାରିବ।

ହୃତପିଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ : କାର୍ଡିଆକ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଓ ବାସ୍ତବତା

ଗତ ଏକ ଦଶନ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ହୃଦରୋଗ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାପକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି ଏବଂ ହୃଦରୋଗ ବିଷୟରେ ସାଇବର ସ୍ୱେଶରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସୂଚନା ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣ ଡାକ୍ତର ଖବରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଅନୁସରଣ ନକରନ୍ତି, ତେବେ ହୃଦରୋଗ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ହୃଦରୋଗ ସମ୍ପର୍କିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଦିଗରେ ସଠିକ୍ ମାର୍ଗ ଆପଣାଇବାରେ ଆପଣଙ୍କୁ ବିରୁଦ୍ଧ କରିପାରେ। ଏଠାରେ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ କିଛି ସାଧାରଣ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି, ଏହି ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ତଥ୍ୟ ସହିତ ବଦଳାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ମିଳିପାରିବ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିଗରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ମାର୍ଗ ପାଇପାରିବେ।





ଲାଲଫଣ୍ଡାଲଲ୍ ଓ ହୃଦରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଦୂର କରିବା

01



X ଚିତ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ମୁଁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଧୂମପାନ କରିଛି, ଯଦି ବା ମୁଁ ଏହାକୁ ଏବେ ଛାଡ଼ିଦେଉଛି, ମୋର ହୃଦରୋଗର ବିପଦ କମ୍ ହେବ ନାହିଁ

✓ ବାସ୍ତବତା

ଆପଣ ଯେତେ ଦିନ ଧରି ଧୂମପାନ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବା କ୍ଷଣି ଧୂମପାନ ଛାଡ଼ିବାର ଲାଭ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ଛାଡ଼ିବାର 1 ବର୍ଷ ପରେ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା 50% ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଛାଡ଼ିବାର 10 ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବିପଦ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ସମାନ ଅଟେ ଯିଏ କେବେ ଧୂମପାନ କରିନାହାନ୍ତି।

X ଚିତ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ମୋ ପିତାମାତାଙ୍କ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୋଇଥିଲା, ତେଣୁ ମୁଁ ହୃଦ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର କୌଣସି ଉପାୟ ନାହିଁ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଏପରିକି ହୃଦ୍‌ଘାତ କିମ୍ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗର ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରୁଥିବା ବିଷୟ ଉପରେ କାମ କରି ସେମାନଙ୍କ ବିପଦକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ କରିପାରନ୍ତି। ସେମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶସ୍ୟ, ଫଳ ଓ ପନିପରିବାକୁ ନେଇ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରିପାରିବେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଚର୍ବି ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରନ୍ତୁ (ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ, ସାଲ୍‌ମନ ଇତ୍ୟାଦି), ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ।

02



03

X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ମୋର ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୋଇଥିଲା, ତେଣୁ ମୁଁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ବସିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅଧିକ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚିଥାଏ। ହୃଦୟ ଓ ରକ୍ତନଳୀ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ (ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଚାଲିବା, ସ୍ଥିର ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇବା, ଓଡ଼ାର ଏରୋବିକ୍ ଇତ୍ୟାଦି) ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତ ଆଣିପାରେ, ହୃଦ୍‌ରୋଗର ବିପଦ କାରକକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିପାରେ।



X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ଯଦି ମୋ ଠାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ରହିଥାଏ, ମୁଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏଡ଼ାଇବ ଆବଶ୍ୟକ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସାରୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ (ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବଟର, ବିସ୍କୁଟ୍, ପାମ୍ ତେଲ, ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି) ଏବଂ ଆଂଶିକ ହାଇଡ୍ରୋଜେନେଟେଡ୍ ଏପ୍ ଟ୍ରାନ୍ସଫ୍ୟାଟ୍ (ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବେକ୍ ହୋଇଥିବା ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ପ୍ରୋଜକ୍ଟ ପିଜା) ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଉଚିତ୍। ସେମାନେ ଓମେଗା-3 (ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ସାଲମନ୍, ଆଖରୋଟ୍ ଏବଂ ଅଳସୀ) ପରି ଅସନ୍ତୁଳିତ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ, କାରଣ ଏହା ହୃଦୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ।

04



X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ମୁଁ ଟେବୁଲ୍ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ମୁଁ ସୋଡିୟମ ଗ୍ରହଣ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଲୁଣ/ ସୋଡିୟମ ଗ୍ରହଣକୁ ସୀମିତ ରଖିବା କେବଳ ଟେବୁଲ୍ ଲୁଣ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ନୁହେଁ। ଅନେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଲୁଣ ରହିଥାଏ। CDC ଆକଳନ କରିଛି ଯେ ଦୈନିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ସୋଡିୟମର 40% ରୁଟି, ପିଜା, ଅଣ୍ଡା, କଟା ଓ ଉପଚାରିତ ମାଂସ, ସୁପ୍ ବୁରିଗୋ ଏବଂ ଟାକୋସ୍, ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଜଳଖିଆ, ଚିକେନ୍, ପନିର ଓ ଅଣ୍ଡା ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇଥାଏ। ତିପ୍ପ, ମୁଦୁ ପାନୀୟ ଇତ୍ୟାଦି ଭଳି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ଫୁଡ୍ ଲେବଲ୍ ପଢ଼ିବା ଜରୁରୀ।

05

X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ମୁଁ ଟେବୁଲ୍ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ମୁଁ ସୋଡିୟମ ଗ୍ରହଣ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଲୁଣ/ ସୋଡିୟମ ଗ୍ରହଣକୁ ସୀମିତ ରଖିବା କେବଳ ଟେବୁଲ୍ ଲୁଣ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ନୁହେଁ। ଅନେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଲୁଣ ରହିଥାଏ। CDC ଆକଳନ କରିଛି ଯେ ଦୈନିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ସୋଡିୟମର 40% ରୁଟି, ପିଜା, ଅଣ୍ଡା, କଟା ଓ ଉପଚାରିତ ମାଂସ, ସୁପ୍ ବୁରିଗୋ ଏବଂ ଟାକୋସ୍, ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଜଳଖିଆ, ଚିକେନ୍, ପନିର ଓ ଅଣ୍ଡା ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇଥାଏ। ତିପ୍ପ, ମୁଦୁ ପାନୀୟ ଇତ୍ୟାଦି ଭଳି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ଫୁଡ୍ ଲେବଲ୍ ପଢ଼ିବା ଜରୁରୀ।





06

X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ଓଲନ୍ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ, ଏହା ହାଇପରଟେନ୍ସନକୁ ଦୂରେଇ ରଖୁଥାଏ।

✓ ବାସ୍ତବତା

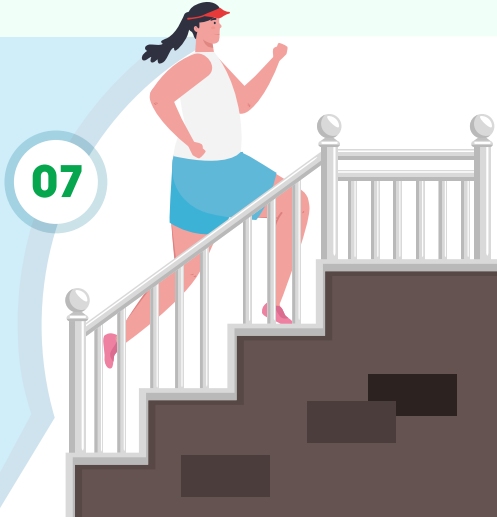
ନିକଟରେ ହୋଇଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ମଦ୍ୟପାନର କୌଣସି ଲାଭଦାୟକ ଗୁଣଧର୍ମ ନାହିଁ। ଅତ୍ୟଧିକ ଓ ନିୟମିତ ମଦ୍ୟପାନ ରକ୍ତଚାପକୁ ବହୁତ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଓ ସ୍ତ୍ରୋକର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ। ମଦ୍ୟପାନ ଠାରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍।

X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ସପ୍ତାହକୁ 2-3 ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିଥାଏ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ 5 ରୁ 6 ଟି ଅଧିବେଶନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟମରୁ ଟୀକ୍ର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗଜନିତ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇବ। ଦିନକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍। ତେଣୁ ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ ହେଉଛି ବସି ନରହି କାମ କରିବା ଉଚିତ୍। ଲିଫ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସିଡି ଚଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଘର ସଫା କରିବା ପରି କାର୍ଯ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।



07

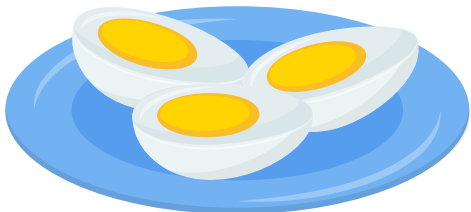
X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ମାତ୍ରା ହେତୁ ଅଣ୍ଡା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଯଦ୍ୱାରା ମୁଖ୍ୟତଃ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ସାରୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଟ୍ରାନ୍ସ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରୁ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ତିଆରି କରିଥାଏ, ତା'ପରି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ନୁହେଁ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏକ ବଡ଼ ଅଣ୍ଡାରେ ପ୍ରାୟ ~1.5 g ଅଳ୍ପ ସାରୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ରହିଥାଏ। ଏଥିରେ ଲୁଚିନ୍, ଜିଆକ୍ସାନ୍‌ଟିନ୍, କୋଲିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ (A, B, ଓ D) ଭଳି ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ତେଣୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ି ନଥାଏ।

08

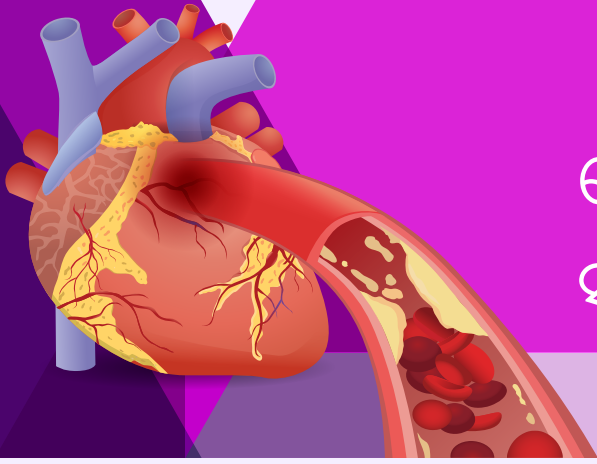


X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

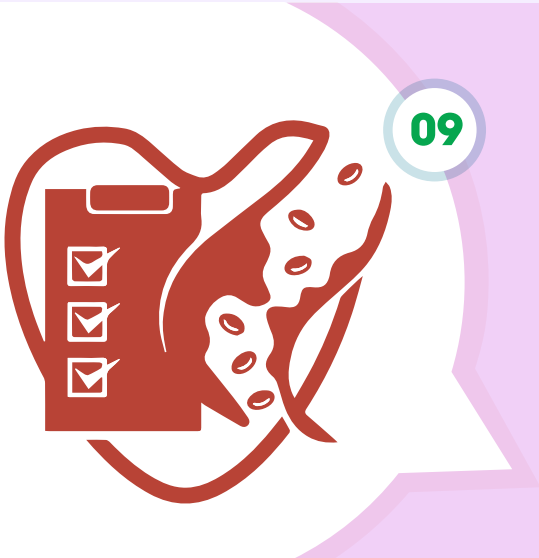
କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ମାତ୍ରା ହେତୁ ଅଣ୍ଡା ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଯଦ୍ୱାରା ମୁଖ୍ୟତଃ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ସାରୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଟ୍ରାନ୍ସ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରୁ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ତିଆରି କରିଥାଏ, ତା'ପରି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ନୁହେଁ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏକ ବଡ଼ ଅଣ୍ଡାରେ ପ୍ରାୟ ~1.5 g ଅଳ୍ପ ସାରୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ରହିଥାଏ। ଏଥିରେ ଲୁଚିନ୍, ଜିଆକ୍ସାନ୍‌ଟିନ୍, କୋଲିନ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ (A, B, ଓ D) ଭଳି ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ତେଣୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ି ନଥାଏ।



କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ଓ ହୃତପିଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଦୂର କରିବା



09

X ଚିତ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ମୋଟେ ମୋର କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ସ୍ତର ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର ନାହିଁ ଓ ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୟସରେ ଏହାର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଆମେରିକାନ୍ ହାର୍ଟ ଆସୋସିଏସନ୍ ସୁପାରିଶ୍ କରେ ଯେ 20 ବର୍ଷ ବୟସରୁ 5 ବର୍ଷରେ ଥରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ସ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଉଚିତ୍। ଯଦି ହୃଦ ରୋଗର ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ ଅଛି, ତେବେ କମ୍ ବୟସରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ସ୍ତର ଯାଞ୍ଚ କରିବା ବହୁତ ଭଲ।

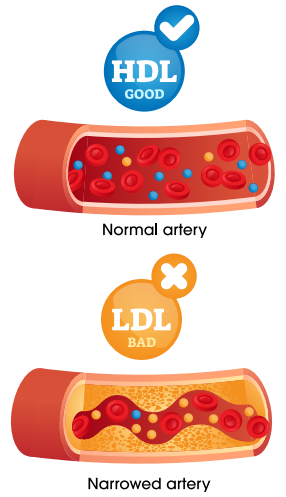
X ଚିତ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖରାପ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଶରୀରରେ ମୋଟ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ହେଉଛି ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ (ଲୋ ଡେନ୍ସିଟି ଲିପୋପ୍ରୋଟିନ୍) ଓ ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ (ହାଇ ଡେନ୍ସିଟି ଲିପୋପ୍ରୋଟିନ୍) ର ମିଶ୍ରଣ। ଅତ୍ୟଧିକ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ହୃଦୟ ପାଇଁ ଖରାପ କାରଣ ଏହା ଧମନୀକୁ ଅବରୁଦ୍ଧ କରିପାରେ। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ହୃଦରୋଗ ଓ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଆଶଙ୍କାକୁ କମ୍ କରିଥାଏ।

10





14

X ଚିତ୍ରାତ୍ପାଠଣା

ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ କେବଳ ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ଓ ମେଦବହୁଳ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ରହିଥାଏ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସମସ୍ୟା ଦେଖା ଦେଇପାରେ। ଅଧିକ ଓଜନ କିମ୍ବା ମେଦବହୁଳତା ଆପଣଙ୍କର ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଦେଖାଦେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ପତଳା ହେବା ଆପଣଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରେ ନାହିଁ। ବୟସ, ଓଜନ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟରେ ନିୟମିତ ଚେକ୍ ଅପ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍।

X ଚିତ୍ରାତ୍ପାଠଣା

କେବଳ ପୁରୁଷଙ୍କ ଠାରେ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ

✓ ବାସ୍ତବତା

ମେନୋପଜ୍ ପୂର୍ବରୁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ସ୍ତର ଅଧିକ ଥାଏ ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଏବଂ ହୃଦରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ମେନୋପଜ୍ ପରେ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ହୃଦ ରୋଗ ଦେଖା ଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ମହିଳାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇ ରହିଛି।

15



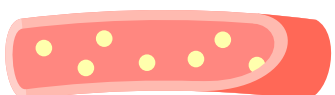
X ଚିତ୍ରାତ୍ପାଠଣା

ପିଲାମାନେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ

✓ ବାସ୍ତବତା

ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର କେବଳ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି। ଏହା ବିଶେଷ କରି ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଅଟେ ଯେଉଁମାନେ ଜଣେ କିମ୍ବା ଉଭୟ ପିତାମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ବଂଶଗତ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି ଯାହାକି ଫ୍ୟାମିଲିଆଲ୍ ହାଇପରକୋଲେଷ୍ଟେରୋଲେମିଆ (FH) କୁହାଯାଏ। ଏପରି ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ ଅକାଳ ହୃଦ୍‌ଘାତ ବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ।

16



HDL
LDL?



X ଚିତ୍ରାତ୍ପାଠଣା

ପିଲାମାନେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ

✓ ବାସ୍ତବତା

ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର କେବଳ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି। ଏହା ବିଶେଷ କରି ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଅଟେ ଯେଉଁମାନେ ଜଣେ କିମ୍ବା ଉଭୟ ପିତାମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ବଂଶଗତ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତି ଯାହାକି ଫ୍ୟାମିଲିଆଲ୍ ହାଇପରକୋଲେଷ୍ଟେରୋଲେମିଆ (FH) କୁହାଯାଏ। ଏପରି ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ ଅକାଳ ହୃଦ୍‌ଘାତ ବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ।



17

X ବିକ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ମୁଁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ମୋର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ବଜାୟ ରଖିପାରିବି, ଷ୍ଟାନିନ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଯଦିଓ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ଉପଯୁକ୍ତ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ କିମ୍ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଷ୍ଟାନିନ୍ ଭଳି ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇପାରେ।

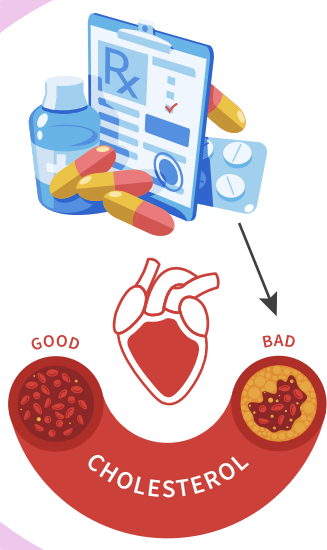
X ବିକ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ଷ୍ଟାନିନ୍ ଶରୀରରେ ଉତ୍ତମ ଖରାପ ଓ ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍‌କୁ ଅବରୋଧ କରିଥାଏ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଷ୍ଟାନିନ୍ ଥେରାପି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଯକୃତ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ଏଞ୍ଜାଇମ୍‌କୁ ଅବରୋଧ କରେ। ଷ୍ଟାନିନ୍ କେବଳ ଲୋ-ଡେନ୍‌ସିଟି ଲିପୋପ୍ରୋଟିନ୍ (ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍) ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ଏହା ହାଇ ଡେନ୍‌ସିଟି ଲିପୋପ୍ରୋଟିନ୍ (ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍) କମ୍ କରିନଥାଏ ବରଂ ଏହାକୁ ବଢ଼ାଇପାରେ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଭଲ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଥାଏ।

18



X ବିକ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

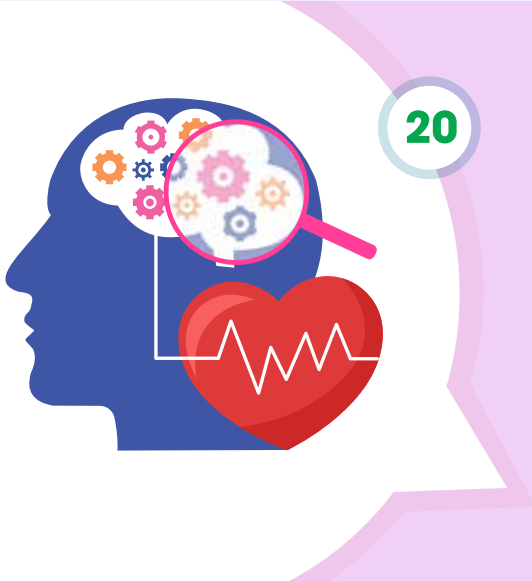
ଯଦି ମୁଁ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍‌କୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରେ, ତେବେ ମୁଁ ସବୁ କିଛି ଖାଇପାରିବି

✓ ବାସ୍ତବତା

ଯଦି ଆପଣ ଷ୍ଟାନିନ୍ ନେଉଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ତଥାପି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଏବଂ ସାରୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ସ୍ତର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ, ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ହୋଇନାପରେ, ବରଂ ଆପଣଙ୍କର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ।



19

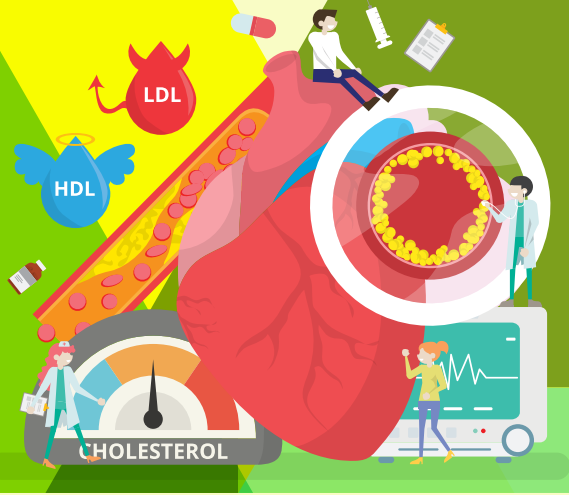


X ଚିତ୍ରାତ୍ୟୟନା

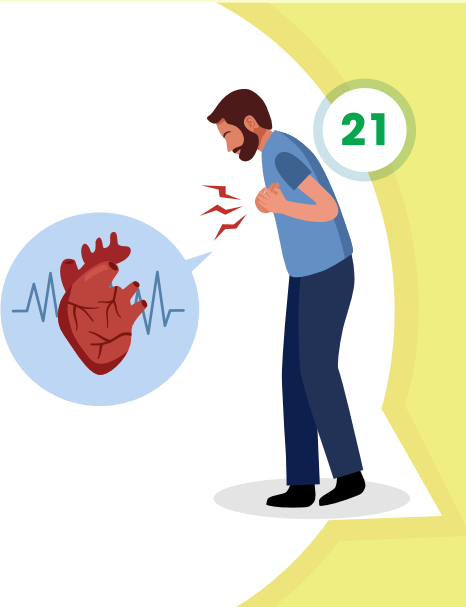
ଚାପ, ହୃଦରୋଗ ଓ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ସଂପୃକ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି।

✓ ବାସ୍ତବତା

ମାନସିକ ଚାପ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା, ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା କିମ୍ବା ଧୂମପାନ କରିବା ଭଳି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରିପାରେ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ଚାପ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ, ଯେପରିକି ହରମୋନ୍ ସ୍ତର (ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୋର୍ଟିସୋଲ୍) ଏବଂ ରକ୍ତ ଉପାଦାନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଯାହା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତରକୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ କରିପାରେ।



ବିପଦକାରକ ଓ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ସମ୍ପର୍କିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଦୂର କରିବା



X ଚିତ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ହୃଦରୋଗ କେବଳ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ

✓ ବାସ୍ତବତା

65 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ହୃଦରୋଗ ଅଧିକ ହେଉଥିବା ବେଳେ 45 ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ 4-10% ହୃଦଘାତ ହୁଏ। ପିଲାଦିନେ କିଶୋର ଏବଂ ବୟସ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବନଶୈଳୀ ପସନ୍ଦ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଆମ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ପିଲାଦିନରୁ ହିଁ ହୃଦୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭିତ୍ତିଭୂମି ସ୍ଥାପନ କରିବା ଜରୁରୀ।

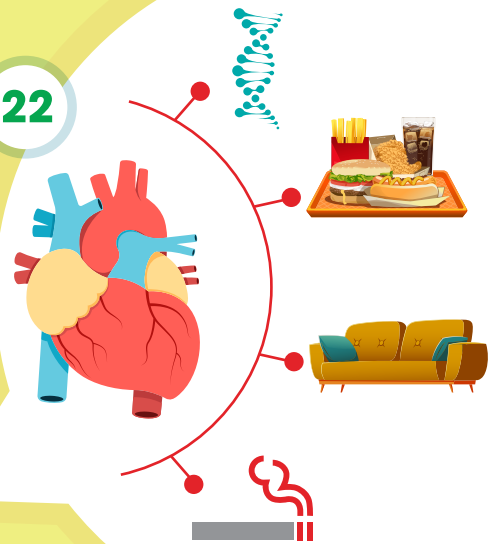
X ଚିତ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ଯଦି ପରିବାରରେ ହୃଦରୋଗ ରହିଥାଏ ତେବେ କେବଳ ହୃଦ ରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ

✓ ବାସ୍ତବତା

ବଂଶାନୁକ୍ରମିକତା ଏବଂ ଜେନେଟିକ୍ ହୃଦ ରୋଗର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ତେବେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ ପସନ୍ଦ (ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଖରାପ ଖାଦ୍ୟ, ନିଷ୍ଚିନ୍ତତା, ଧୂମପାନ) 90% ହୃଦରୋଗ ପାଇଁ ଦାୟୀ। ଏହି କ୍ଷତିକାରକ ପସନ୍ଦ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି, ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ଓ ମଧୁମେହ ତଥା ମେଟାବୋଲିକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କରି ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇଥାଏ।

22



23



X ଚିତ୍ରାତ୍ୟାୟନା

ଯଦି ମୋର ଡାଇବେଟିସ୍ ରହିଥାଏ, ତେବେ ମୋତେ ମୋର ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ମଧୁମେହ କେବଳ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପ୍ରତି ବିଷୟରେ ନୁହେଁ। ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଓଜନ ଅଧିକ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଅତ୍ୟଧିକ ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ ପ୍ରତି ଥାଏ ଯାହା ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇପାରେ। ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ ଚିପ୍ତ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଜରୁରୀ।

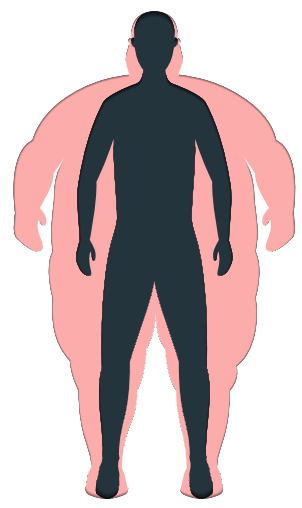
X ଚିତ୍ରାତ୍ୟାୟନା

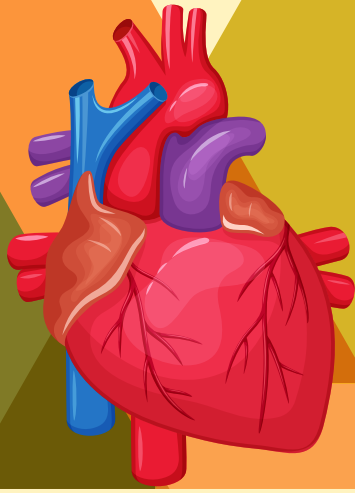
ପତଳା ହେବା ଅର୍ଥ ହୃଦରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ

✓ ବାସ୍ତବତା

ସ୍ଲିମ୍ ହେବାର ଅର୍ଥ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଶୂନ୍ୟ ନୁହେଁ। ଜଣେ ପତଳା କିମ୍ବା ସୁସ୍ଥ ଓଜନର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ରହିପାରେ (ବୟସ, ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ କାରଣରୁ)। ଏପରିକି ପତଳା /ସୁସ୍ଥ ଓଜନର ଲୋକମାନଙ୍କର ଧୂମପାନ ଅଭ୍ୟାସ ରହିଲେ ଏବଂ ନିଷ୍ପ୍ରୟ ଜୀବନଶୈଳୀ ରହିଲେ ହୃଦରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ।

24





ଏହା ବିଷୟରେ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଦୂର କରିବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ଓ ପରିଚାଳନା

25



X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ହୃତ ଭାବରେ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ହେଉଥିବା ହୃଦୟ ହେଉଛି ହୃଦ୍‌ଘାତର ସଙ୍କେତ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଏହା ସତ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୃଦୟ ହୃତ ରଚିରେ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ହୋଇପାରେ। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଚିନ୍ତିତ ଥାଉ, ସିମ୍ପାଥେଟିକ୍ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ନାମକ କେତେକ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯାଏ ଯାହାକି ହୃଦ୍‌ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ କରିଥାଏ। ଆମେ ଭୟଭୀତ ହେଲେ କିମ୍ବା ଜ୍ୱର ହେଲେ ହୃଦ୍‌ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିପାରେ। ହୃଦ୍‌ଜନିତ କେତେକ ରୋଗ ହୃଦ୍‌ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

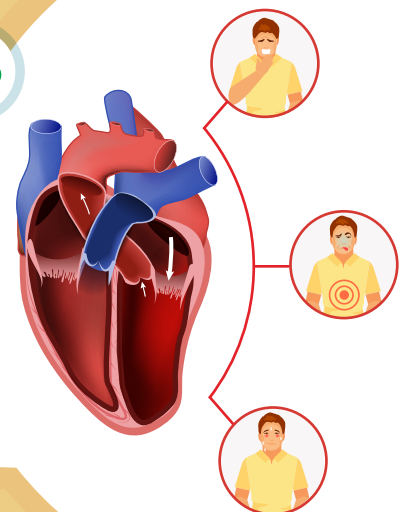
X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା ରହିଛି କି ନାହିଁ ସେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି

✓ ବାସ୍ତବତା

ହୃଦ୍‌ଘାତର ଅନେକ ସମୟରେ କିଛି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ ଓ ସଙ୍କେତ ଦେଖାଯାଏ। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବିନା କାରଣରେ ଥକାପଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଶୋଇବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, କାଶ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ବାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ଆଖୁ ଫୁଲିବା ଏବଂ ଡରଳ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହେବା କାରଣରୁ ଓଜନ ବଢ଼ିବା ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ।

26



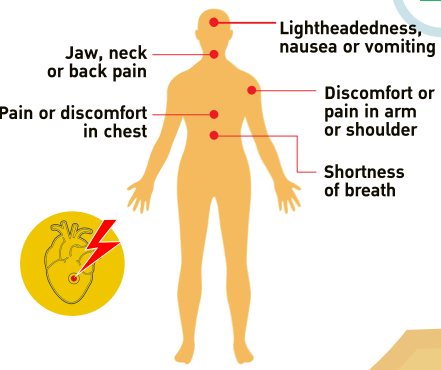
27

X ଚିତ୍ରାତ୍ୟାୟନା

ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ହୃଦ୍‌ଘାତର ସମାନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ହୃଦ୍‌ଘାତର ସବୁଠାରୁ ସଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ତଥାପି ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ। କିଛି ଲୋକ କୌଣସି ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା ବିନା ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା, ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅସ୍ୱଳ୍ପ ଅନୁଭବ କିମ୍ବା ଛାତିରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ, ଅସ୍ୱଳ୍ପ ଅନୁଭବ, ମାଡ଼ିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବା ପିଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି।



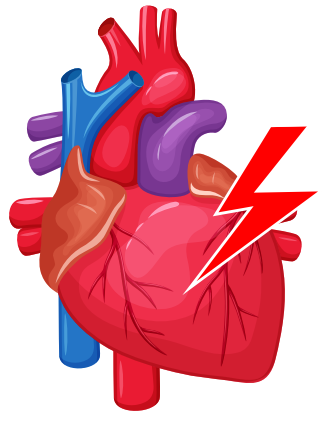
X ଚିତ୍ରାତ୍ୟାୟନା

ଏକ ସାମାନ୍ୟ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଗୁରୁତର ନୁହେଁ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ହୃଦ୍‌ଘାତକୁ କେବେ ମଧ୍ୟ କମ୍ ବା ବେଶୀ ଭାବରେ ଆକଳନ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ମାଧ୍ୟମରେ ହୃଦ୍‌ଘାତର ସତର୍କତା ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବା ଜରୁରୀ। ସାମାନ୍ୟ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଉଥିବା ହୃଦ୍‌ଘାତ ଉପରେ କାହାର ନଜର ପଡ଼ିନପାରେ, ତଥାପି ଏହା ଏକ ବଡ଼ ସତର୍କ ସୂଚନା ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ଏକ ଗୁରୁତର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ରହିଛି ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆକ୍ରମଣ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।

28



Cardiac Arrest Heart Attack

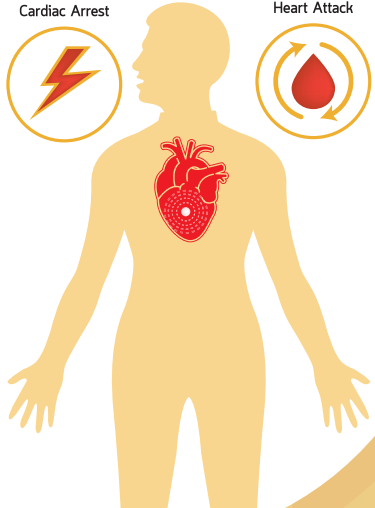
29

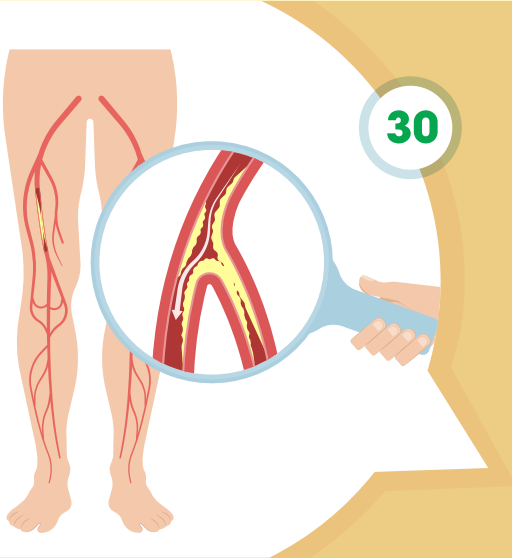
X ଚିତ୍ରାତ୍ୟାୟନା

ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ଓ କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ ଏକ ଓ ସମାନ

✓ ବାସ୍ତବତା

ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ଏକା ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏହା ସମାନ ନୁହେଁ। ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ସେତେବେଳେ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ହୃଦ୍‌ଘାତକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ଅବରୋଧ ହୋଇଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ହୃତପିଣ୍ଡ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ ବା ସ୍ୱଳ୍ପ ହୁଏ ନାହିଁ ସେତେବେଳେ କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ ଦେଖାଦିଏ। ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ ହେଉଛି ଏକ ସର୍ଜିକାଲ୍ ସମସ୍ୟା ଓ ହୃଦ୍‌ଘାତ କାର୍ଡିଆକ୍ ଆରେଷ୍ଟ ହେଉଛି ଏକ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକାଲ୍ ସମସ୍ୟା।





X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ମୋର ଗୋଡ଼ରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ

✓ ବାସ୍ତବତା

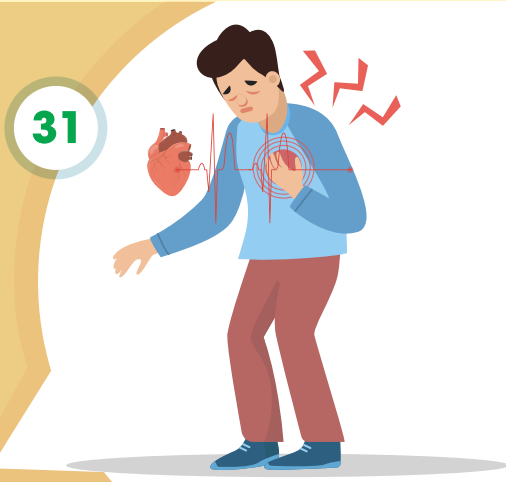
ଯଦିଓ କିଛି ଲୋକ ଗୋଡ଼ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମାନସିକ ଚାପ ପାଇଁ ଦାୟୀ କରିପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏହା ଜାଣିବା ଜରୁରୀ ଯେ ଏହି ହୃଦରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଧମନୀ ପ୍ଲାକ୍ ନିର୍ମାଣରୁ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଏହି ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ପେରିଫେରାଲ୍ ଧମନୀ ରୋଗ ହେବା ସହିତ ହୃଦ୍‌ଘାତ କିମ୍ବା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ।

X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ହୃଦ୍‌ଘାତର ଶେଷରେ ସର୍ବଦା ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ

✓ ବାସ୍ତବତା

ଯଦିଓ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ଗୁରୁତର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ, ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଅନେକ ସମୟରେ ସଫଳ ଫଳାଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଯଥାଶୀଘ୍ର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

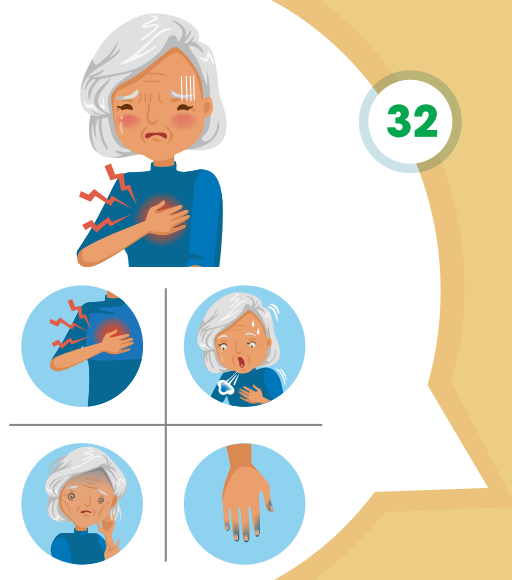


X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ଆଞ୍ଜିନା ହେଉଛି କେବଳ ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା।

✓ ବାସ୍ତବତା

ହୃତପିଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ଅମ୍ଳଜାନଯୁକ୍ତ ରକ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ହେତୁ ଆଞ୍ଜିନା ଦେଖାଦିଏ। ଆଞ୍ଜିନା କେବଳ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନୁହେଁ, ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ, ଯେପରିକି ଛାତିରେ ଜଳାପୋଡ଼ା, ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଅସ୍ଥିରତା ଓ ଥକାପଣ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଥକାପଣ। ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

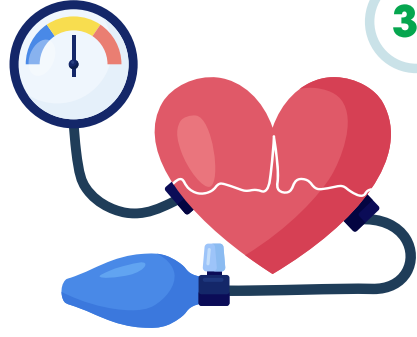


X ବିଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ଆଞ୍ଜିନା ହେଉଛି କେବଳ ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା।

✓ ବାସ୍ତବତା

ହୃତପିଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ଅମ୍ଳଜାନଯୁକ୍ତ ରକ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ହେତୁ ଆଞ୍ଜିନା ଦେଖାଦିଏ। ଆଞ୍ଜିନା କେବଳ ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନୁହେଁ, ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ, ଯେପରିକି ଛାତିରେ ଜଳାପୋଡ଼ା, ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଅସ୍ଥିରତା ଓ ଥକାପଣ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଥକାପଣ। ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।



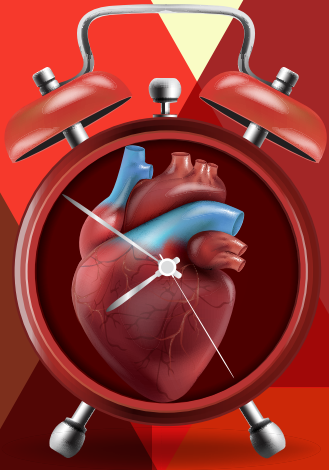
33

X ଚିକିତ୍ସାଧାରଣ

ଯଦି ମୋ ଠାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥାଏ ତେବେ ମୁଁ ଜାଣିପାରିବି

✓ ବାସ୍ତବତା

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହେଉଛି ଏକ ନୀରବ ଘାତକ ଯାହା ପ୍ରାୟତଃ ଜଣା ଯାଇନଥାଏ। ଆପଣଙ୍କର ଏହା ରହିଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ହେଉଛି ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ରକ୍ତଚାପର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା। ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତଚାପ ଅତ୍ୟଧିକ ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ତୀବ୍ର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଥକାପଣ ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ହୃଦରୋଗ ଏବଂ କିଡ୍ନୀ ବିଫଳତା ଭଳି ଗମ୍ଭୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜଟିଳତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ।



ହୃଦ୍‌ରୋଗର ପରିଚାଳନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଦୂର କରିବା

34

X ଚିତ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଔଷଧ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ। ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଔଷଧ ହୃତପିଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ। ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଧମନୀ ବନ୍ଦ ହେବାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ମରାମତି ପରେ ଯଦି କୌଣସି ଭାଲ୍‌ବ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ବଦଳା ଯାଇପାରିବ। ହୃତପିଣ୍ଡ ପମ୍ପ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ଏକ ଅଂଶ ଅଟେ।

X ଚିତ୍ରାନ୍ତଧାରଣା

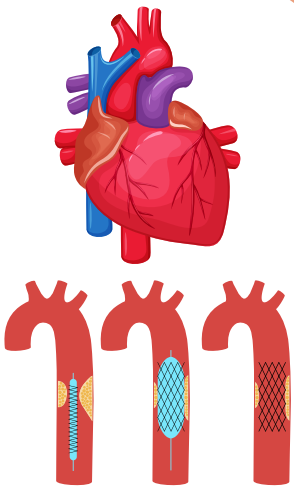
ହୃଦ୍‌ଘାତ ପରେ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଏଡ଼ାଇବା ଉଚିତ୍।

✓ ବାସ୍ତବତା

ଉପଯୁକ୍ତ ଦେଖାଶୁଣାରେ ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଯେପରିକି କାର୍ଡିଆକ୍ ରିହାବିଲିଟେସନ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରେ ଉନ୍ନତ ଫଳାଫଳ ଆଣିଥାଏ। ହାର୍ଟ ଆଗାକ୍, ଆଲ୍‌ୟର୍ କରୋନାରୀ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ, ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଷ୍ଟେବଲ୍ ଆଞ୍ଜିନା, କଞ୍ଜେଷ୍ଟିଭ୍ ହାର୍ଟ ଫେଲିଓର, ପଲମୋନାରି ହାଇପରଟେନ୍ସନ, ଷ୍ଟେଣ୍ଡ ଲଗାଇବା ପରେ, କରୋନାରୀ ଆର୍ଟେରି ବାଇପାସ୍ ସର୍ଜରୀ, ହାର୍ଟ ଭାଲ୍‌ବ ସର୍ଜରୀ କିମ୍ବା କାର୍ଡିଆକ୍ ଟ୍ରାନ୍ସକ୍ୟାଟ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି।

35





36

X ଚିକିତ୍ସାଧାରଣ

ଆଞ୍ଜିଓପ୍ଲାଷ୍ଟି, ବାଇପାସ୍ ସର୍ଜରୀ ବା ସ୍ଟେଣ୍ଟିଂ ହେଉଛି ହୃଦରୋଗର ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ସମାଧାନ

✓ ବାସ୍ତବତା

ଏହି ପଦ୍ଧତି ଗୁଡ଼ିକ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ଧମନୀ ଅବରୋଧକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସଫଳ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ହୃଦରୋଗର ସମାଧାନ କରେ ନାହିଁ। ଅଧିକ ଧମନୀ ଅବରୋଧକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ, ଯେଉଁଥିରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

X ଚିକିତ୍ସାଧାରଣ

ଭିଟାମିନ୍ ହୃଦରୋଗକୁ ପ୍ରତିହତ କରିପାରେ

✓ ବାସ୍ତବତା

ଯଦିଓ ଅଧିକାଂଶ ଭିଟାମିନ୍ ସୁପାରିଶ୍ କରାଯାଇଥିବା ମାତ୍ରାରେ ସେବନ କରାଯାଏ, ତେଣୁ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଭିଟାମିନ୍ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ୍ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ ବୋଲି କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମର ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ଏଗୁଡ଼ିକ କାମ କରିପାରିବେ ନାହିଁ।

37



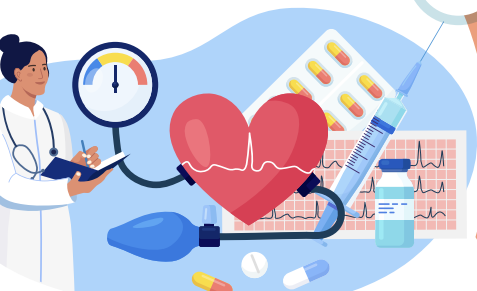
X ଚିକିତ୍ସାଧାରଣ

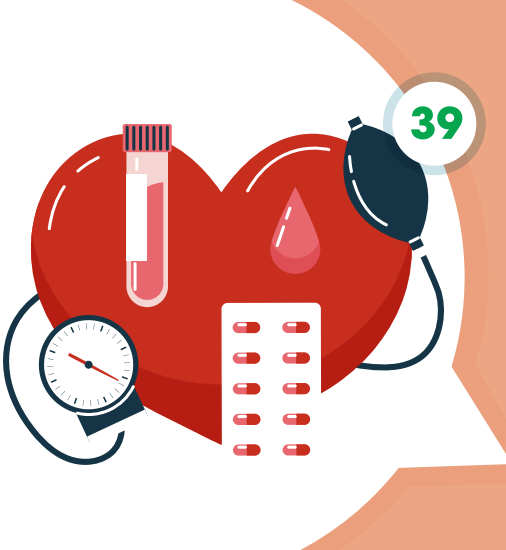
ଯଦି ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୋର ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୁଏ, ତେବେ ମୁଁ ମୋର ଔଷଧକୁ ବନ୍ଦ କରିପାରିବି

✓ ବାସ୍ତବତା

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ/ ହାଇପରଟେନ୍ସନ ଏକ ଆଜୀବନ ରୋଗ। ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୋଇ ନପାରେ, କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

38





X ଚିକିତ୍ସାଧାରଣ

ହାଇପରଟେନ୍ସନର ଆରୋଗ୍ୟ ସମ୍ଭବ।

✓ ବାସ୍ତବତା

ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର କୌଣସି ଉପଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ। ତଥାପି ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିବା ଏବଂ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କୌଶଳ ରହିଛି, ଯେପରିକି ମଦ୍ୟପାନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା, ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଓ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା।

X ଚିକିତ୍ସାଧାରଣ

ହୃଦ୍‌ଘାତ ସମୟରେ ଜୋରରେ କାଶିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ

✓ ବାସ୍ତବତା

ଯଦି ଆପଣ ଭାରୁଛନ୍ତି ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେଉଛି ଏବଂ ଆପଣ ଏକାକୀ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ଜୋରରେ କାଶି ନିଜକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ବୋଲି ଯଦି ଭାରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଏହାକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ। ହୃଦ୍‌ଘାତ ପରେ ଏହି ପଦ୍ଧତି କେବଳ ଏକ କିମ୍ବା ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଟେ। ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ମାତ୍ରେ ତାଳୁରୀ ସହାୟତା ନେବାରେ ବିଳମ୍ବ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।



ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ:

1. Cardiovascular diseases. Available at: https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1. Accessed on October 09, 2023.
2. 90 percent of heart disease is preventable through healthier diet, regular exercise, and not smoking. Available at: <https://newsroom.clevelandclinic.org/2021/09/29/90-percent-of-heart-disease-is-preventable-through-healthier-diet-regular-exercise-and-not-smoking/>. Accessed on October 09, 2023.
3. 10 myths about heart disease. Available at: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/10-myths-about-heart-disease>. Accessed on October 09, 2023.
4. Myths and facts about heart disease: What you should know. Available at: <https://www.cloverhealth.com/en/blog/myths-and-facts-about-heart-disease>. Accessed on October 09, 2023.
5. Debunking myths about exercise and your heart. Available at: <https://www.sutterhealth.org/health/heart/debunking-myths-about-exercise-and-your-heart> Accessed on October 09, 2023.
6. Exercise & activity after a heart attack. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/departments/heart/patient-education/recovery-care/interventional-procedures/exercise-activity#:~:text=Chose%20an%20activity%20that%20you,the%20week%20if%20not%20everyday>. Accessed on October 09, 2023.
7. Medical myths: All about heart disease. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-heart-disease>. Accessed on October 09, 2023.
8. How to eat less saturated fat. Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eat-less-saturated-fat/>. Accessed on October 20, 2023.
9. Medical myths: All about hypertension. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-hypertension>. Accessed on October 25, 2023.
10. Routinely drinking alcohol may raise blood pressure even in adults without hypertension. Available at: <https://newsroom.heart.org/news/routinely-drinking-alcohol-may-raise-blood-pressure-even-in-adults-without-hypertension>. Accessed on October 25, 2023.

11. Alcohol and heart health. Separating fact from fiction. Available at: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/alcohol-and-heart-health-separating-fact-from-fiction#:~:text=Excessive%20drinking%20can%20also%20contribute,harmful%20in%20the%20long%20term>. Accessed on October 25, 2023.
12. 10 heart disease myths you shouldn't believe. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/10-heart-disease-myths-you-shouldnt-believe/>. Accessed on October 25, 2023.
13. Ask the doctor: Are eggs risky for heart health?. Available at: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/are-eggs-risky-for-heart-health#:~:text=For%20most%20people%2C%20an%20egg,bad%20for%20your%20heart%20health>. Accessed on October 25, 2023.
14. Top 10 myths about cardiovascular disease. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/top-10-myths-about-cardiovascular-disease>. Accessed on October 25, 2023.
15. Cholesterol myths and facts. Available at: https://www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm. Accessed on October 25, 2023.
16. Medical myths: All about cholesterol. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-cholesterol>. Accessed on October 25, 2023.
17. Top 5 lifestyle changes to improve your cholesterol. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/reduce-cholesterol/art-20045935>. Accessed on October 25, 2023.
18. Cholesterol: Myths vs. facts. Available at: https://www.heart.org/-/media/Files/Affiliates/WSA/Los-Angeles/10_20-Docs-for-Chinese-webpage/Cholesterol-Myths-and-Facts_ENG.pdf. Accessed on October 25, 2023.
19. How does menopause affect cholesterol levels? Available at: <https://www.healthline.com/health/menopause/cholesterol-and-menopause>. Accessed on October 25, 2023.
20. Facts and myths about statin therapy. Available at: <https://www.louisianaheart.org/blog/facts-and-myths-about-statin-therapy>. Accessed on October 25, 2023.
21. Heart health: Separating the myths from facts. Available at: <https://www.medicoverhospitals.in/articles/heart-health-separating-myths-facts>. Accessed on October 25, 2023.
22. How does stress affect cholesterol levels? Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/313207>. Accessed on October 25, 2023.
23. Diabetes - myths & facts. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/every-heart-counts/diabetes-myths-facts/articleshow/63554531.cms>. Accessed on October 25, 2023.
24. Diabetes and your heart. Available at: <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-and-heart.html>. Accessed on October 25, 2023.
25. Myths & facts heart diseases – Dr. Pawan Poddar. Available at: <https://www.yashodahospitals.com/doctor-talk/myths-facts-heart-diseases/>. Accessed on October 25, 2023.
26. Heart failure. Myths vs. facts. Available at: <https://www.narayanahealth.org/blog/heart-failure-myths-vs-facts/>. Accessed on October 25, 2023.
27. Overview heart attack. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/>. Accessed on October 25, 2023.
28. Warning signs of a heart attack. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>. Accessed on October 25, 2023.
29. Heart health: Myths cardiologists wish people stop believing. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/heart-health-myths-cardiologists-wish-people-stop-believing/photostory/97337614.cms?from=mdr>. Accessed on October 25, 2023.
30. Sudden cardiac death (sudden cardiac arrest). Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17522-sudden-cardiac-death-sudden-cardiac-arrest>. Accessed on October 25, 2023.
31. 9 common myths about heart disease. Available at: <https://www.manipalhospitals.com/blog/9-common-myths-about-heart-disease>. Accessed on October 25, 2023.
32. The truth about heart attacks. Available at: <https://lifecarediagnostic.com/heart-attack/>. Accessed on October 25, 2023.
33. Myths and facts about angina. Available at: <https://www.morayati.com/blog/myths-and-facts-about-angina>. Accessed on October 25, 2023.
34. Understanding high blood pressure—symptoms. Available at: <https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/understanding-high-blood-pressure-symptoms>. Accessed on October 25, 2023.
35. Heart failure: Exercise therapy is safe and helps improve recovery, study finds. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/heart-failure-exercise-therapy-is-safe-may-improve-symptoms>. Accessed on October 25, 2023.
36. Myths about angioplasty and stent placement: What you need to know. Available at: <https://www.narayanahealth.org/blog/myths-about-angioplasty-and-stent-placement/#:~:text=This%20is%20the%20most%20common,reduce%20damage%20to%20your%20heart>. Accessed on October 25, 2023.
37. 10 blood pressure myths and facts you need to know. Available at: <https://www.keckmedicine.org/blog/10-blood-pressure-myths-and-facts/>. Accessed on October 25, 2023.
38. 7 most common heart disease myths. Available at: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/medical/7-most-common-heart-disease-myths>. Accessed on October 25, 2023.
39. The dangerous truth about cough CPR. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/can-you-cough-away-a-heart-attack/>. Accessed on October 25, 2023.

Issued in public interest by



© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4527 | 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>