

Fantastic 40

இதய நோய்

பற்றிய 40

கட்டுக்கதைகளும்
உண்மைகளும்

நோய்ப் பற்றிய தகவல்தான்

ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கான திறவுகோல்!

உண்மைகளைக் கற்று, கட்டுக்கதைகளை தகர்த்து,

இதயத்தைப் பாதுகாக்க ஆக்கப்பூர்வமான நடவடிக்கைகளை
மேற்கொள்ளவும்.

கட்டுக்கதையிலிருந்து உண்மையை வேறுபடுத்த மற்றும்
இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமான தேர்வுகளை தேர்வு செய்ய
உங்களுக்குத் தேவையான தகவலுடன் எங்கள் கையேட்டை
இணைத்து உங்களை வலுப்படுத்திக் கொள்ளவும்

இவை எல்லாம்
உங்களின் இதய
ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியது



INTAS

Xenith
A Division of INTAS

இதுய நோய் புற்றுிய 40 கட்டுக்கதைகளும் உண்மைகளும்

பொருளடக்கம்

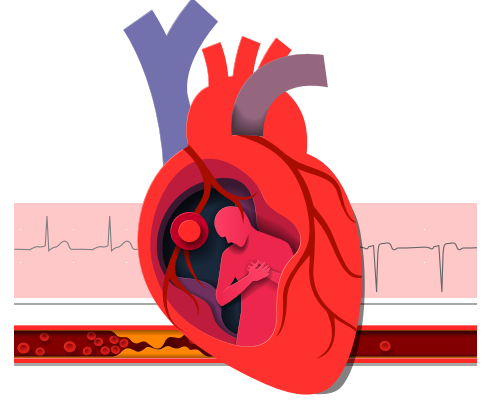
இவை எல்லாம் உங்களின் இதய ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியது.....	02
உங்களுக்குத் தெரியுமா?.....	02
இதயம் ஒரு அறிமுகம்: இதய ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய கட்டுக்கதைகள் மற்றும் உண்மைகள்.....	02
வாழ்க்கை முறை மற்றும் இதய நோய்கள்	
வாழ்க்கை முறை மற்றும் இதய நோய்கள்.....	03
கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் இதய ஆரோக்கியம்.....	06
இதய நோய்களுக்கான ஆபத்து காரணிகள்.....	11
இதய நோய்களின் வெளிப்பாடு மற்றும் இதய நோய் பாதிப்பு.....	13
இதய நோய்களை எதிர்கொள்ளுதல்.....	17
மேற்கோள்கள்	19

இவை எல்லாம் உங்களின் இதய ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியது



உங்களுக்குத் தெரியுமா?

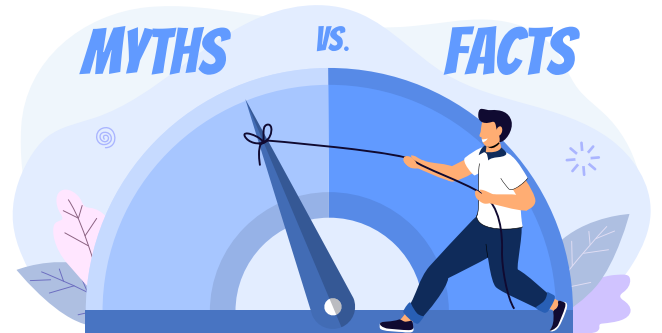
- இதய நோய்கள் என்பது இதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கும் நோய்களின் தொகுப்பாகும்.
- உலகெங்கிலும் ஏற்படும் மரணத்திற்கு அவை முக்கிய காரணமாக திகழ்கின்றன.
- அவை ஒவ்வொரு வருடமும் 17.9 மில்லியன் இறப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.



- 90% இதய நோய்களை தடுக்க முடியும்.
- சரியான வாழ்க்கை முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பது இதய ஆரோக்கியத் திற்கான திறவுகோல்!

இதயம் ஒரு அறிமுகம்: இதய ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய கட்டுக்கதைகள் மற்றும் உண்மைகள்

கடந்த பத்தாண்டுகளில், இதய நோய்கள் குறித்து ஏராளமான ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன மற்றும் இதய நோய்கள் குறித்து ஏராளமான தகவல்களும் இணையத்தில் கிடைக்கின்றன. ஆனால் மருத்துவம் தொடர்பான செய்திகளை நீங்கள் கவனமாகப் பின்பற்றாவிட்டால், இதய நோய்கள் பற்றி உங்களுக்கு தவறான கருத்துக்கள் தோன்றலாம். இதய நோய்கள் பற்றிய கட்டுக்கதைகள், இதய நோய்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான சரியான பாதையைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலிருந்து உங்களைத் திசைதிருப்பக்கூடும். இதய ஆரோக்கியம் குறித்த சில பொதுவான கட்டுக்கதைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன இந்த கட்டுக்கதைகளை உண்மைகளால் மாற்றுவதன் மூலமே உங்களுக்கு சரியான தகவலைத் தர இயலும், இதன்மூலம் நீங்கள் இதய ஆரோக்கியத்திற்கான சிறந்த பாதையை தேர்வு செய்ய முடியும்.



வாழ்க்கை முறை மற்றும் இதய நோய்கள் பற்றிய கட்டுக்கதைகளை முறியடித்தல்



01

X கட்டுக்கதை

நான் பல ஆண்டுகளாக புகைபிடித்து வருகிறேன் நான் இப்போது புகை பிடிப்பதை நிறுத்தினாலும், என்னுடைய இதய நோய்க்கான ஆபத்து குறையாது.

✓ உண்மை

நீங்கள் எவ்வளவு காலம் புகைபிடித்திருந்தாலும் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தியவுடன், அதன் நன்மைகள் உடனடியாக செயல்படத் தொடங்குகின்றன. புகைபிடிப்பதை நிறுத்திய ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு உங்களுடைய இதய நோயின் அபாயம் 50% குறையும். புகைபிடிப்பதை நிறுத்திய 10 ஆண்டுகளில், ஒருபோதும் புகைபிடிக்காத ஒருவரைப் போலவே உங்களுக்கும் குறைவான அபாயமே இருக்கும்.

X கட்டுக்கதை

என் பெற்றோருக்கு மாரடைப்பு இருந்தது, அதனால் எனக்கு ஏற்படும் இதய நோயைத் தவிர்க்க முடியாது.

✓ உண்மை

குடும்பத்தில் மாரடைப்பு அல்லது இதய நோய்க்கான வரலாறு உள்ளவர்கள் கூட, அவர்கள் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய விஷயங்களை மேற்கொள்வதன் மூலம் தங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை கணிசமாகக் குறைக்க முடியும். முழு தானியங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் கொண்ட ஆரோக்கியமான உணவை அவர்கள் தேர்வு செய்யலாம் சத்தான கொழுப்பு நிறைந்த (உதாரணம்: ஆலிவ் எண்ணெய், சால்மன் போன்றவை) உணவுகளைத் தேர்வு செய்யலாம் மேலும் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்.

02



03

X கட்டுக்கதை

எனக்கு இதய செயலிழப்பு ஏற்பட்டுள்ளது, எனவே நான் உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

✓ உண்மை

உட்கார்ந்த நிலையில் இருப்பது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக சேதத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதயம் மற்றும் இரத்த நாள நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கும் உடற்பயிற்சி பயனளிக்கும். ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி (உதாரணம்: நடைப்பயிற்சி, நிலையான சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீர் ஏரோபிக்ஸ், முதலியன) இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தலாம், இதய நோய் ஆபத்து காரணிகளைக் குறைக்கலாம் மற்றும் இருதய நரம்பு மண்டல அமைப்பை வலுப்படுத்தலாம்.

X கட்டுக்கதை

எனக்கு இதய நோய் இருந்தால், நான் கொழுப்புள்ள உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

✓ உண்மை

இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர், நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் (உதாரணம்: வெண்ணெய், பிஸ்கட், பாமாயில், தேங்காய் எண்ணெய் போன்றவை) மற்றும் ஓரளவு ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் (உதாரணம்: பேக்கிங் பொருட்கள் மற்றும் உறைந்த பீச்சாக்கள்) உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதைக் குறைக்க வேண்டும். ஒமேகா - 3 (உதாரணம்: சால்மன், வால்நட்ஸ் மற்றும் ஆளிவிதைகள்) போன்ற நிறைவுறா கொழுப்புள்ள உணவுகளை அவர்கள் உட்கொள்ளலாம் அவை இதயத்திற்கு பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன.

04



05

X கட்டுக்கதை

நான் சமையல் உப்பைப் பயன்படுத்துவதில்லை, எனவே, நான் சோடியம் உட்கொள்வதைப் பற்றி அதிகம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

✓ உண்மை

உப்பு ∴ சோடியம் உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பது சாதாரண உப்பைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் மட்டும் அல்ல. உப்பு அதிக அளவுகளில் பல உணவுகளில் இருக்கிறது ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொள்ளப்படும் சோடியம் அளவு 40% ரொட்டிகள், பீச்சாக்கள், கோல்ட் கடஸ் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகள், சூப்புகள், பிரிட்லோக்கள் மற்றும் டாக்கோக்கள், சுவையான சிற்றுண்டிகள், கோழி, பாலாடைக்கட்டி மற்றும் முட்டைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் இருப்பதாக CDC மதிப்பிடுகிறது. சிப்ஸ், குளிர்பானங்கள் போன்ற அதிகமாக பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் உப்பு அதிகம் உள்ளது. எனவே, உணவின் லேபிள்களை படிப்பது அவசியம்.



06

X கட்டுக்கதை

ஓயின் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. அது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.

✓ உண்மை

மதுவை எந்த விதத்தில் அருந்தினாலும் அதில் எந்த நன்மையும் இல்லை என சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. அதிகப்படியான மற்றும் வழக்கமான அளவு ஆல்கஹால் நுகர்வு இரத்த அழுத்தத்தை கடுமையாக அதிகரிக்கும் மேலும் இதய செயலிழப்பு மற்றும் பக்கவாதத்தையும் ஏற்படுத்தும். மது அருந்துவதை தவிர்ப்பது நல்லது.

X கட்டுக்கதை

வாரத்திற்கு 2-3 மணி நேரம் கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்வது இதயம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

✓ உண்மை

வாரத்திற்கு 5 அல்லது 6 அமர்வுகளுக்கு மிதமான முதல் கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வது இதய நோய் தொடர்பான இறப்புகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கும். ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வதை இலக்காகக் கொள்ள வேண்டும். ஒரே இடத்தில் உட்காருவதை தவிர்த்து அவ்வப்போது நடப்பதும் அவசியம். லிஃப்ட்டுக்கு பதிலாக படிக்கட்டுகளில் செல்வது அல்லது வீட்டை சுத்தம் செய்வது போன்ற எளிய நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வது உதவியாக இருக்கும்.

07



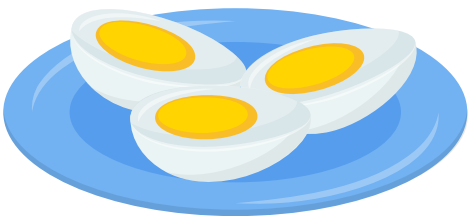
08

X கட்டுக்கதை

முட்டையில் கொலஸ்ட்ரால் இருப்பதால் அவை இதய ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

✓ உண்மை

நம் உணவிலுள்ள நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்பிலிருந்து கல்லீரல் கொலஸ்ட்ராலிலிருந்து, உணவில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலிலிருந்து அல்ல. மேலும், ஒரு பெரிய முட்டையில் ~ 1.5 G சிறிய நிறைவுற்ற கொழுப்பு உள்ளது. இது லுடீன், ஜீயாக்சாண்டின், கோலின் மற்றும் வைட்டமின்கள் (A, B, மற்றும் D) போன்ற பல ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொண்டுள்ளது. எனவே, பெரும்பாலானவர்களுக்கு, ஒரு நாளைக்கு ஒரு முட்டை என்ற விகிதத்தில் உட்கொள்ளும்போது இதய நோய்க்கான அபாயத்தை அதிகரிப்பதில்லை.



கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் இதய ஆரோக்கியம் பற்றிய கட்டுக்கதைகளை முறியடித்தல்



09

X கட்டுக்கதை

நான் நடுத்தர வயதை அடையும் வரை என் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள் பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை அல்லது அதை சரிபார்க்க வேண்டியதில்லை.

✓ உண்மை

அமெரிக்கன் ஹார்ட் அசோசியேஷன், 20 வயது முதலே 5 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளை தவறாமல் பரிசோதிக்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கிறது. குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் இதய சம்பந்தமான நோய் அறிகுறி இருந்தால், கொலஸ்ட்ரால் அளவை ஆரம்ப வயதிலேயே சரிபார்க்கத் தொடங்குவது கூடுதல் புத்திசாலித்தனம்.

X கட்டுக்கதை

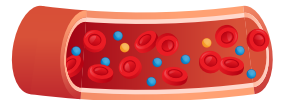
அனைத்து வகை கொலஸ்ட்ராலும் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

✓ உண்மை

உடலில் உள்ள மொத்த கொலஸ்ட்ரால் என்பது கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் (குறைந்த அடர்த்தி கொண்ட லிப்போ புரோட்டீன்) மற்றும் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் (அதிக அடர்த்தி கொண்ட லிப்போ புரோட்டீன்) ஆகியவற்றின் தொகுப்பாகும். அளவுக்கு அதிகமான கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் இதயத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும், ஏனெனில் அது தமனிகளில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும். மறுபுறம் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் இருந்தால் இதய நோய் மற்றும் மாரடைப்புக்கான அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.

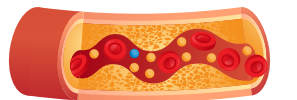
10

HDL
GOOD

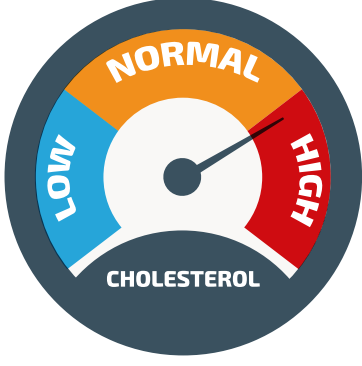


Normal artery

LDL
BAD



Narrowed artery



11

X கட்டுக்கதை

எனக்கு கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருந்தால், எனக்கு இவ்வகையான அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

✓ உண்மை

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் அறிகுறிகளைக் காட்டாது. இதயத்தில் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் இரத்த நாளங்களை அடைத்து மார்பு வலி மற்றும் மாரடைப்பை ஏற்படுத்தும், இதன் அறிகுறிகளை நாம் பிற்கால நிலைகளில் மட்டுமே உணர்கிறோம். எனவே, இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவை முறையாக பரிசோதிப்பது அவசியம்.

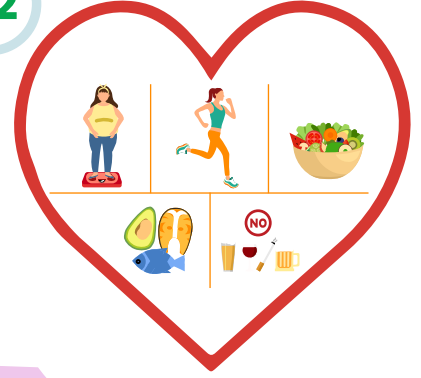
X கட்டுக்கதை

கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள் அதிகரித்திருந்தால், அதற்காக நான் எதுவும் செய்ய முடியாது.

✓ உண்மை

வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிக்கும். நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதை ஒருவர் குறைக்கலாம் (உதாரணம்: இறைச்சி, ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிகமுள்ள உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும் (உதாரணம்: சால்மன், ஆளி விதை போன்றவை), கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து உட்கொள்வதை அதிகரித்தல் (உதாரணம்: ஓட்ஸ், ஆப்பிள்கள், போன்றவை), மேலும் 30 நிமிட உடற்பயிற்சியில் 5 முறை \therefore ஒரு வாரம் செய்யவும். உடல் எடையைக் கண்காணிப்பதும், மது, புகைபழக்கங்களைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம்.

12



X கட்டுக்கதை

அனைவரும் கொலஸ்ட்ரால் அளவு சரியான அளவில் இருப்பதை இலக்காகக் கொள்ள வேண்டும்.

✓ உண்மை

கொலஸ்ட்ராலின் சரியான அளவுகள் குடும்பத்தின் மருத்துவ வரலாறு / தனிப்பட்ட நபரின் மருத்துவ வரலாறு மற்றும் மாரடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் (உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் மற்றும் உடல் பருமன்) ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் கொலஸ்ட்ராலின் இலக்கு நிலைகள் வேறுபடுகின்றன. இதய நோய் அல்லது சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு LDL கொழுப்பு அளவு <70 mg/dL ஆக இருக்க வேண்டும் இதய நோய் இல்லாதவர்களுக்கு <100 mg/dL ஆக இருக்க வேண்டும்.



13



14

X கட்டுக்கதை

அதிகப்படியான எடை மற்றும் உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகமாக உள்ளது.

✓ உண்மை

எந்த உடல் வகையைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருக்கலாம். அதிக எடை அல்லது உடல் பருமனாக இருப்பது அதிக கொலஸ்ட்ரால் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது, ஆனால் ஒல்லியான உடல்வாகு இருப்பது உங்களை பாதுகாக்காது. வயது, உடல் எடை, வாழ்க்கை முறை என்று எதுவாக இருந்தாலும், தவறாமல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

X கட்டுக்கதை

ஆண்களுக்கு மட்டுமே கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருக்கும்.

✓ உண்மை

மாதவிடாய் வருவதற்கு முன்பு பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அதிகமாக இருப்பதால் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் இதய நோய்களில் இருந்து பாதிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. ஆனால் மாதவிடாய் நின்ற பிறகு பெண்களுக்கு கொலஸ்ட்ரால் அளவு மாறலாம். பெண்களுக்கு பிற்காலத்தில் இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்றாலும், பெண்களின் மரணத்திற்கான முதன்மை காரணமாக அவை திகழ்கின்றன.

15



X கட்டுக்கதை

கொலஸ்ட்ரால் பற்றி குழந்தைகள் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

✓ உண்மை

உயர் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகள் பெரியவர்களுக்கு மட்டும் பிரத்தியேகமானதல்ல, குழந்தைகளும் உயர் கொலஸ்ட்ரால் அளவை அனுபவிக்கலாம். இது குறிப்பாக பெற்றோர்களில் ஒருவரிடமிருந்தோ இருவரிடமிருந்தோ உயர் கொலஸ்ட்ரால் மரபு வழியாக குழந்தைகள் பெறுவதைக் குறிக்கிறது, இது \therefore பேமிலியல் ஹைப்பர்கொலஸ்டெரோலேமியா (FH) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதுபோன்ற குழந்தைகளுக்கு இளம் வயதிலேயே மாரடைப்பு அல்லது பக்கவாதம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.

16

HDL
LDL?



17



✗ கட்டுக்கதை

உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் எனது கொலஸ்ட்ரால் அளவை பராமரிக்க முடியும் ஸ்டேடின்கள் அல்லது வேறு மருந்துகள் தேவையில்லை.

✓ உண்மை

ஆரோக்கியமான உணவு முறையை பின்பற்றுவது மற்றும் முறையான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது சாதகமான கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்க உதவும், சர்க்கரை நோயாளிகள், இதய நோயாளிகள் அல்லது இதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு, மருந்துகள் தேவைப்படலாம், கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்க ஸ்டேடின் போன்ற மருந்துகள் தேவைப்படலாம்.

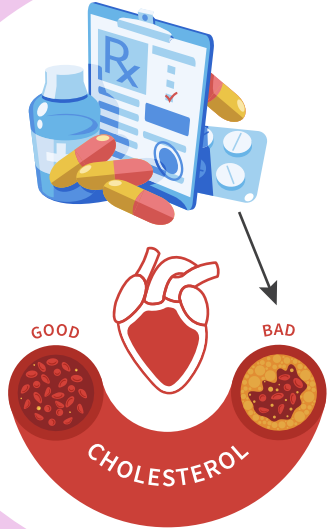
✗ கட்டுக்கதை

உடலில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் ஆகிய இரண்டையும் ஸ்டேடின் தடுக்கிறது.

✓ உண்மை

கொலஸ்ட்ராலை உற்பத்தி செய்ய கல்லீரலுக்கு தேவையான என்சைமை ஸ்டேடின் தெரபி தடுக்கிறது. ஸ்டேடின்கள் குறைந்த அடர்த்தியுள்ள லிப்போபுரோட்டைன் (கெட்ட கொழுப்பு) மட்டுமே குறைக்கின்றன. இவை அதிக அடர்த்தி கொண்ட லிப்போ புரோட்டைன் (நல்ல கொலஸ்ட்ரால்) குறைக்காது. மேலும், நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருந்தால், இதய ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

18



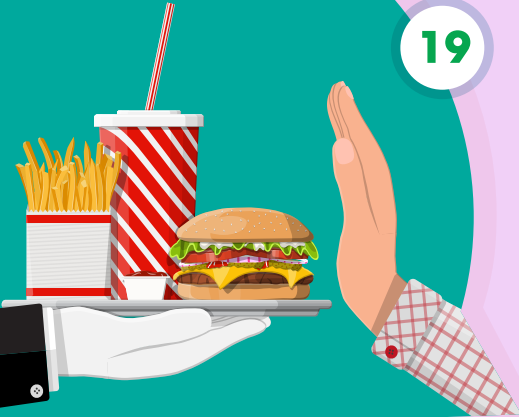
✗ கட்டுக்கதை

கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்க மருந்துகள் எடுத்துக் கொண்டால், நான் எந்த விதமான உணவையும் சாப்பிடலாம்.

✓ உண்மை

நீங்கள் ஸ்டேடின்களை எடுத்துக் கொண்டாலும் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொண்டாலும், மருந்தின் செயல்திறன் குறையலாம், உங்களுடைய கொலஸ்ட்ரால் அளவு குறையாமல் இருக்கலாம், உங்களுடைய கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிக்கலாம்.

19

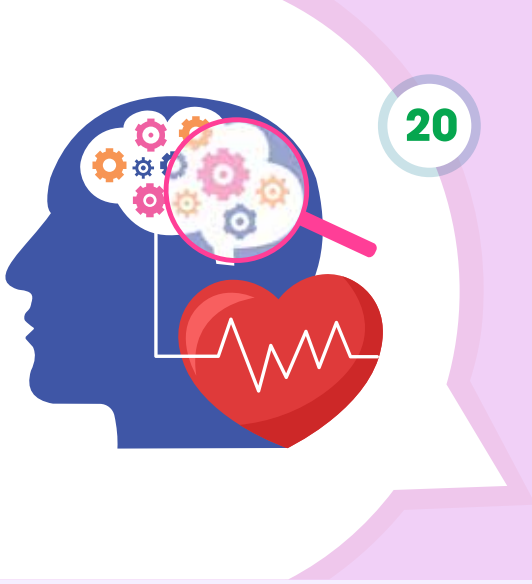


✗ கட்டுக்கதை

கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்க மருந்துகள் எடுத்துக் கொண்டால், நான் எந்த விதமான உணவையும் சாப்பிடலாம்.

✓ உண்மை

நீங்கள் ஸ்டேடின்களை எடுத்துக் கொண்டாலும் கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொண்டாலும், மருந்தின் செயல்திறன் குறையலாம், உங்களுடைய கொலஸ்ட்ரால் அளவு குறையாமல் இருக்கலாம், உங்களுடைய கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிக்கலாம்.



20

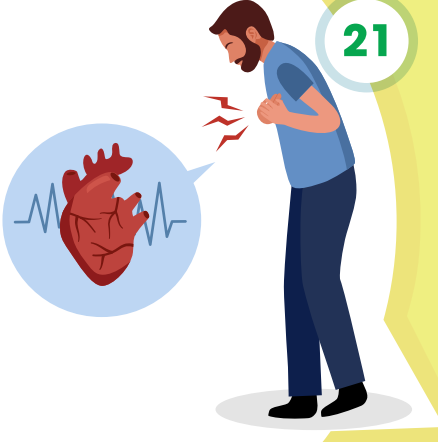
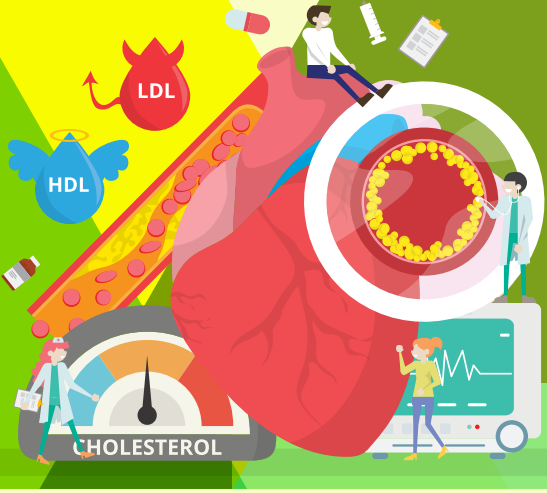
X கட்டுக்கதை

மன அழுத்தம், இதய நோய், கொலஸ்ட்ரால் ஆகியவை ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை அல்ல.

✓ உண்மை

மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிகமாக சாப்பிடுவது, மது அருந்துவது, புகைபிடிப்பது போன்ற ஆரோக்கியமற்ற பழக்கவழக்கங்களை கடைப்பிடிப்பார்கள். இந்த பழக்கங்களால் கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகரித்து இதய நோய் வருவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். கூடுதலாக, மன அழுத்தம் உங்கள் உடலில் உடல் ரீதியான மாற்றங்களைத் தூண்டக்கூடும், ஹார்மோன் அளவுகளில் மாற்றங்கள் (உதாரணம்: கார்டிசோல்) மற்றும் இரத்த சூறுகள் ஆகியவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம், மேலும் கொலஸ்ட்ரால் அளவு அதிகரிப்பதற்கும் இது வழிவகுக்கும்.

இதய நோய்களுக்கான ஆபத்து காரணிகள் பற்றிய கட்டுக்கதைகளை உடைத்தல்



✗ கட்டுக்கதை

இதய நோய்கள் வயதானவர்களை மட்டுமே பாதிக்கின்றன.

✓ உண்மை

65 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய நபர்களுக்கு இதய நோய்கள் அதிகமாக காணப்பட்டாலும், 4-10% மாரடைப்பு 45 வயதுக்கு குறைவானவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. குழந்தைப் பருவம், இளமைப் பருவம் மற்றும் வளர்ந்தவர்களிலும் நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் வாழ்க்கை முறை, நமக்கு வயதாகும் போது நமது இதய ஆரோக்கியத்தை வடிவமைப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. எனவே, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே இதய ஆரோக்கியத்திற்கான அடித்தளத்தை அமைப்பது முக்கியம்.

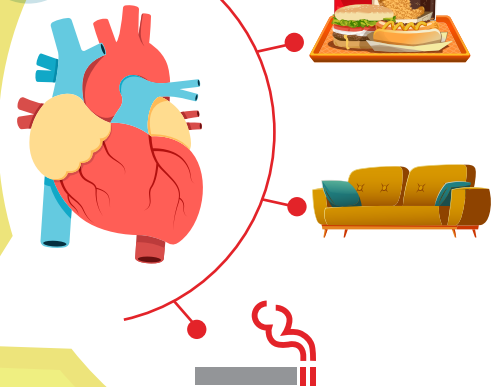
✗ கட்டுக்கதை

குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இதய நோய் இருந்தால் மட்டுமே ஏற்படுகிறது.

✓ உண்மை

இதய நோயில் பரம்பரை மற்றும் மரபியல் பங்களிப்பு உள்ளது. இருப்பினும், ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறை தேர்வுகள் (உதாரணம்: மோசமான உணவு, உடற்பயிற்சி இல்லாமை, புகைபிடித்தல்) 90% இதய நோய்களுக்கு காரணமாகின்றன. இந்த தீங்கு விளைவிக்கும் தேர்வுகள் கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகரிப்பதன் மூலம் இதய நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன, இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன மற்றும் சர்க்கரை நோய் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற நோய் அறிகுறி ஏற்படுவதன் மூலமும் இதய நோய்க்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது.

22



23



X கட்டுக்கதை

எனக்கு சர்க்கரை நோய் இருந்தால், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

✓ உண்மை

சர்க்கரை நோய் என்பது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு மட்டுமல்ல. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு அதிக உடல் எடை, உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக கெட்ட கொலஸ்ட்ரால், ட்ரைகிளிசரைடு அளவு போன்றவை இதய நோய்களுக்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கும். இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பதற்கும், உங்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கும் மருந்துகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை குறிப்புகள் பற்றி உங்கள் மருத்துவருடன் முழுமையாக பேசி தெரிந்துகொள்வது முக்கியம்.

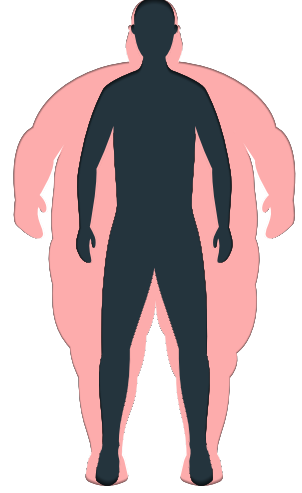
X கட்டுக்கதை

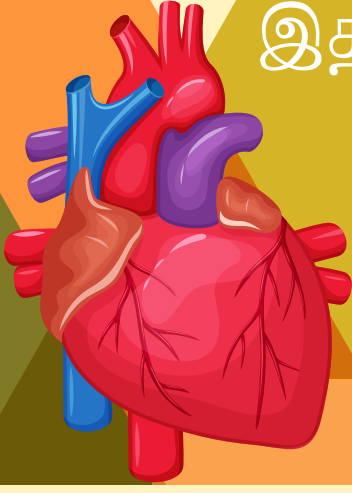
ஒல்லியான உடல்வாகு இருந்தால் இதய நோய் ஏற்படாது என்று அர்த்தம் அல்ல.

✓ உண்மை

ஒல்லியான உடல்வாகுடன் இருப்பது இதய நோய்க்கான அபாயத்தை ஏற்படுத்தாது என்பது அர்த்தமல்ல. உடல் எடைக் குறைவாக அல்லது ஆரோக்கியமான எடையுள்ள நபர் அதிகப்படியான கொலஸ்ட்ரால் (வயது, வாழ்க்கை முறை மற்றும் குடும்ப மருத்துவ வரலாறு காரணமாக) அளவைக் கொண்டிருக்கலாம். ஒல்லியான தேகம் / ஆரோக்கியமான உடல் எடை உள்ளவர்கள் கூட புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களாகவும், உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை செய்யும் வாழ்க்கை முறையை கொண்டவர்களாகவும் இருந்தால் அவர்களுக்கு இதய நோய்கள் வரும் அபாயம் உள்ளது.

24





இதய நோய்கள் வெளிப்படுதல் மற்றும் ஏற்படுவது பற்றிய கட்டுக்கதைகளை உடைத்த

25

X கட்டுக்கதை

இதயம் வேகமாக துடிப்பது மாரடைப்பிற்கான அறிகுறியாகும்.

✓ உண்மை

இது உண்மையாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இதயம் பல காரணங்களால் வேகமாகத் துடிக்கும். உதாரணமாக, நாம் கவலைப்படும் போது, ஸிம்பதட்டிக் நெர்வ் என்று அழைக்கப்படும் சில நரம்புகள் செயல்படும் போது, இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. நாம் பயப்படும்போது அல்லது நமக்கு காய்ச்சல் ஏற்படும்போது கூட இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கலாம். இதயம் தொடர்பான சில நோய்கள் இதயத் துடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.

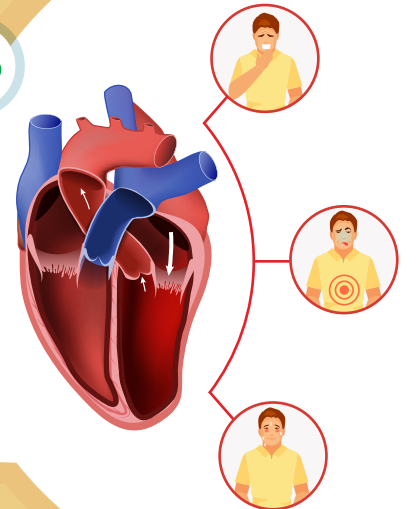
X கட்டுக்கதை

இதயச் செயலிழப்பு ஏற்படுகிறதா என்பதை ஒரு மனிதன் எந்த வகையிலும் அறிய முடியாது.

✓ உண்மை

இதயச் செயலிழப்பு பெரும்பாலும் சில ஆரம்ப அறிகுறிகளையும் நோய்க்கான அறிகுறிகளையும் கொண்டிருக்கும். அவற்றில் சில காரணமின்றி களைப்பு, மூச்சுத் திணறல், இருமல், படுத்திருக்கும் போது மூச்சுத்திணறல் போன்றவை. குமட்டல், கணுக்கால் அல்லது கால்களில் வீக்கம் மற்றும் நீர்ச்சத்து காரணமாக எடை அதிகரிப்பு ஆகியவையும் இதயச் செயலிழப்பின் அறிகுறிகளாகும்.

26



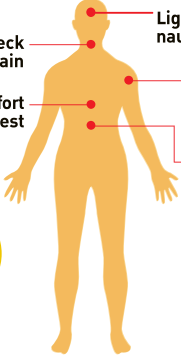
27

X கட்டுக்கதை

ஒவ்வொரு நபருக்கும் மாரடைப்பின் தாக்குதல் ஒரே மாதிரியான அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

✓ உண்மை

மாரடைப்பிற்கான பொதுவான அறிகுறி நெஞ்சு வலி ஆகும், இருப்பினும் அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம். சிலருக்கு மூச்சுத்திணறல், நெஞ்சில் அசௌகரியங்கள், உடம்பு சரியில்லாமல் இருப்பது அல்லது தாடை வலி அல்லது முதுகு வலி இது மட்டுமல்லாமல் நெஞ்சு வலியும் ஏற்படும்.

Jaw, neck
or back painLightheadedness,
nausea or vomitingPain or discomfort
in chestDiscomfort or
pain in arm
or shoulderShortness
of breath

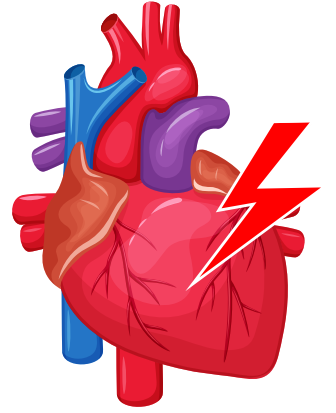
X கட்டுக்கதை

இலேசான மாரடைப்பு என்பது தீவிரமானது அல்ல.

✓ உண்மை

மாரடைப்பை ஒருபோதும் சிறியதாக அல்லது பெரியதாக அளவிடக்கூடாது. சரியான மருத்துவ ஆலோசனையின் மூலம் மாரடைப்பை கவனமாக கையாள வேண்டும். மாரடைப்பு சிறியதாகக் கருதப்பட்டு கவனிக்கப்படாமலே போகலாம், இருப்பினும், உங்களுக்கு கடுமையான இதய நோய் உள்ளது என்பது ஒரு பெரிய எச்சரிக்கையாகும், மேலும் அடுத்த தாக்குதல், உயிருக்கு ஆபத்தானதாக கூட இருக்கலாம்.

28



Cardiac Arrest

Heart Attack

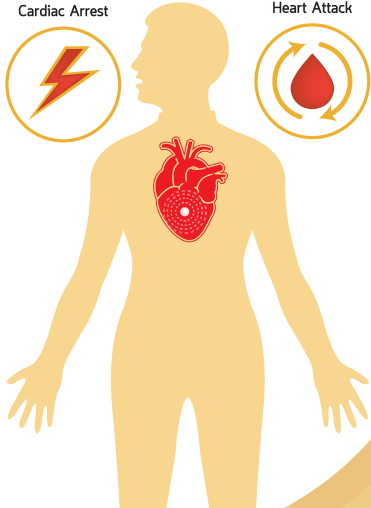
29

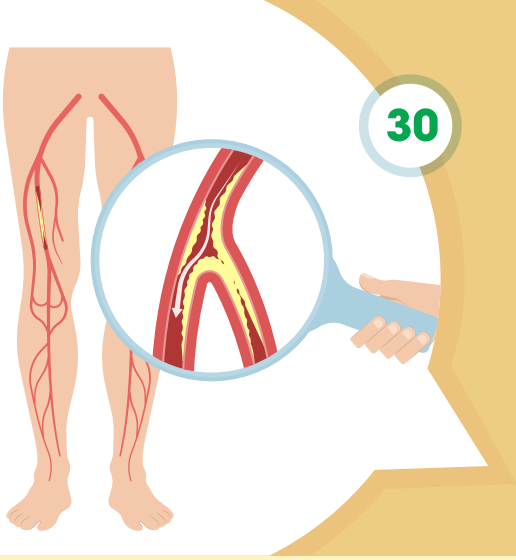
X கட்டுக்கதை

மாரடைப்பும், கார்டியாக் அர்ரெஸ்ட்டும் ஒன்றுதான்.

✓ உண்மை

மக்கள் பெரும்பாலும் இந்த சொற்களை மாறி மாறி பயன்படுத்துகின்றனர், ஆனால் அவை ஒன்றல்ல. இதயத்திற்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதை மாரடைப்பு என்கிறோம். திடீரென்று இதயம் செயலிழந்து, திடீரென்று இதய துடிப்பை நிறுத்துவதுதான் திடீர் மாரடைப்பு. மாரடைப்பு என்பது "சுழற்சி" பிரச்சனை, கார்டியாக் அர்ரெஸ்ட் என்பது "எலக்ட்ரிகல்" பிரச்சனை.





30

X கட்டுக்கதை

கால்களில் ஏற்படும் வலிக்கும் இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் எந்த விதமான தொடர்பும் இல்லை.

✓ உண்மை

சிலர் கால் வலிக்கு மன அழுத்தமே காரணம் என்று கூறினாலும், இதய நோயின் அறிகுறியான தமனிப் படலத்தின் உருவாக்கத்திலிருந்தும் இது உருவாகலாம் என்பதை அடையாளம் காண்பது அவசியம். இந்த நிலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, பெரி.பெரல் தமனி நோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம், அத்துடன் மாரடைப்பு அல்லது ஸ்ட்ரோக் ஏற்படும் வாய்ப்பும் அதிகம்.

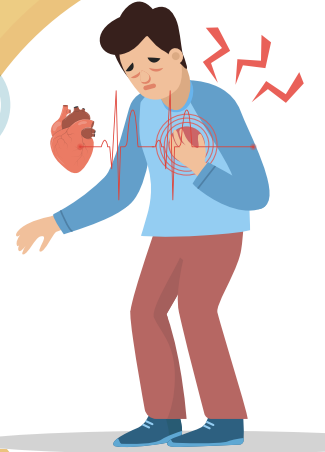
X கட்டுக்கதை

மாரடைப்பு எப்போதும் மரணத்தில்தான் முடிவடையும்.

✓ உண்மை

மாரடைப்பு உயிருக்கு குறிப்பிடத்தக்க அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தலாம் என்றாலும், உடனடி மருத்துவ கவனிப்பும் சரியான சிகிச்சையும் பெரும்பாலும் வெற்றிகரமான விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும். இதன் அறிகுறிகளை உணர்ந்து, கூடிய விரைவில் சிகிச்சையை மேற்கொள்வதுதான் முக்கியம்.

31



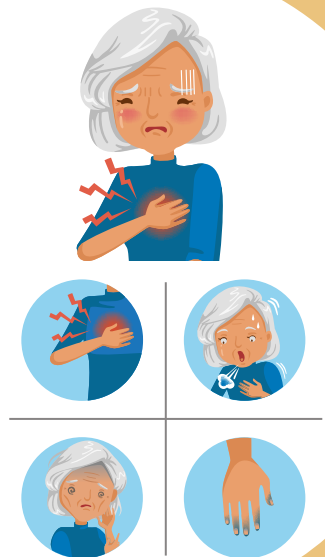
X கட்டுக்கதை

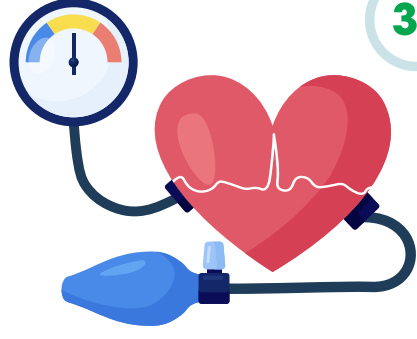
ஆஞ்சினா என்பது வெறும் நெஞ்சு வலி தான்.

✓ உண்மை

ஆக்சிஜனேற்றப்பட்ட இரத்தத்தை இதயம் பெறுவதில் ஏற்படும் சிக்கல்களால் ஆஞ்சினா ஏற்படுகிறது. ஆன்ஜினா என்பது நெஞ்சு வலி மட்டுமின்றி, நெஞ்சு எரிச்சல், மூச்சுத் திணறல், லேசான தலைவலி, மரத்துப்போதல் மற்றும் தடித்தல் மற்றும் உடற்பயிற்சியின் போது களைப்பு போன்ற பிற அறிகுறிகளுடன் காணப்படுகிறது. இதன் அறிகுறிகளை கண்டறிந்து மருத்துவரை அணுக வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியம்.

32





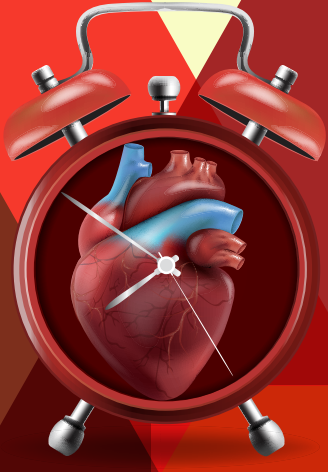
33

X கட்டுக்கதை

எனக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதா என்பதை என்னால் உணர முடியும்.

✓ உண்மை

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது நம்மை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அழித்துவிடும். உங்களுக்கு அது இருக்கிறதா என்பதை அறிய ஒரே வழி, வழக்கமான இரத்த அழுத்த கண்காணிப்பு மூலமாக மட்டும் தான். இரத்த அழுத்தம் அசாதாரணமாக உயர்ந்த நிலையை அடையும் போது, தனிநபர்கள் கடுமையான தலைவலி, மார்பு வலி, சோர்வு மற்றும் இன்னும் பலவற்றை அனுபவிக்கலாம். உயர் இரத்த அழுத்தத்தை அலட்சியம் செய்வதால் பக்கவாதம், இதய நோய், சிறுநீரக செயலிழப்பு போன்ற கடுமையான



இதய நோய் மேலாண்மை பற்றிய கட்டுக்கதைகளை உடைத்தல்

34

✘ கட்டுக்கதை

இதய நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க முடியாது.

✔ உண்மை

இதய நோய்களுக்கு மருந்து முதல் அறுவை சிகிச்சை வரை பல்வேறு வழிகளில் சிகிச்சை அளிக்கலாம். சரியான உணவு முறையுடன் மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொண்டால் இதய ஆரோக்கியம் மேம்படும். இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதை நீக்க அறுவை சிகிச்சை உதவுகிறது. வால்வு சரிசெய்ய முடியாத அளவுக்கு சேதமடைந்தால், அதை மாற்று முடியும். இதய பம்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை முறைகளும்

✘ கட்டுக்கதை

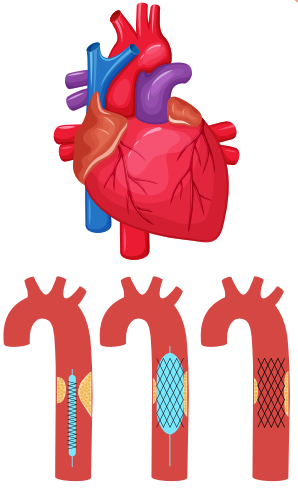
மாரடைப்பு ஏற்பட்ட பிறகு உடற்பயிற்சி செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

✔ உண்மை

இதய மறுவாழ்வு திட்டங்கள் போன்ற மேற்பார்வையிடப்பட்ட உடற்பயிற்சி திட்டங்கள், நோயாளிகளில் மேம்பட்ட விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த புரோகிராம்கள் மாரடைப்பு உள்ள நோயாளிகளுக்கும், கடுமையான கரோனரி சிண்ட்ரோம், நாள்பட்ட நிலையான ஆஞ்சினா, இதய செயலிழப்பு, நுரையீரலில் உயர் இரத்த அழுத்தம், ஸ்டெண்ட் பொருத்திய பிறகு, கரோனரி தமனி பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை, இதய வால்வு அறுவை சிகிச்சை அல்லது இதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்ட நோயாளிகளுக்கு இந்த திட்டங்கள் நன்மை பயக்கும் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

35





36

X கட்டுக்கதை

இதய நோய்க்கு ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி, பைபாஸ் சர்ஜரி அல்லது என்டென்டிங் போன்றவை நிரந்தர தீர்வு.

✓ உண்மை

இந்த நடைமுறைகள் குறுகிய தமனி அடைப்புகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கான வெற்றிகரமான தலையீடுகளாக தனித்து நிற்கின்றன, ஆனால் அவை அடிப்படை இதய நோயை தீர்ப்பதில்லை. மேலும் தமனி அடைப்புகளைத் தடுக்க, ஆரோக்கியமான உணவுத் திட்டமுறையைப் பின்பற்றுவது மற்றும் முறையான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது உள்ளிட்ட வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்வது இன்றியமையாதது.

X கட்டுக்கதை

வைட்டமின்கள் இதய நோய்களைத் தடுக்கும்.

✓ உண்மை

பெரும்பாலான வைட்டமின்கள், பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவுகளில் எடுத்துக் கொள்ளப்படும்போது, இதய ஆரோக்கியத்தில் பாதகமான விளைவுகளைக் கொண்டிருக்க வாய்ப்பில்லை என்றாலும், வைட்டமின் மாத்திரைகள் இதய நோய் ஆபத்தைக் குறைக்கும் என்பதற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை. மேலும், சத்தான உணவு மற்றும் முறையான உடற்பயிற்சிக்கு மாற்றாக அவர்களால் செயல்பட முடியாது.

37



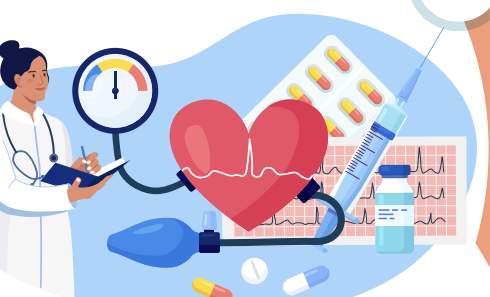
X கட்டுக்கதை

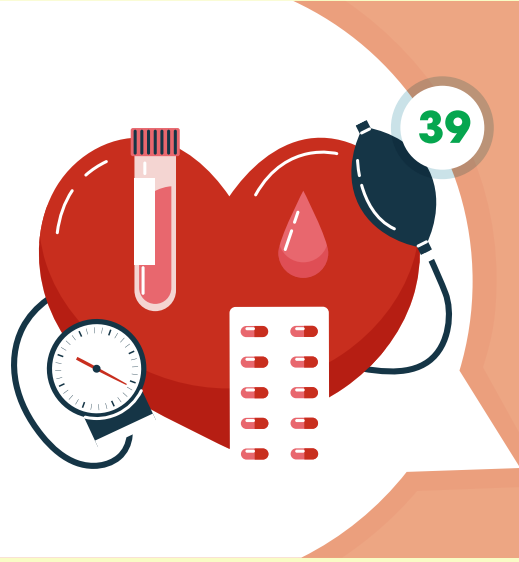
மருந்துகள் என் இரத்த அழுத்தத்தை மேம்படுத்தினால், என்னால் மருந்து உட்கொள்ளுதலை நிறுத்த முடியும்.

✓ உண்மை

உயர் இரத்த அழுத்தம். இரத்தக் கொதிப்பு என்பது வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும் ஒரு நிலைமை. மருந்துகளை நிறுத்திய பிறகு ஆரம்பத்தில் எந்த பிரச்சனையும் இருக்காது என்றாலும், நீண்ட காலத்திற்கு பிறகு இரத்தக்கொதிப்பு மீண்டும் ஏற்படலாம். எனவே, மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மருந்துகளை நிறுத்தக் கூடாது.

38





39

X கட்டுக்கதை

இரத்தக் கொதிப்பு என்பது குணப்படுத்தக்கூடியது.

✓ உண்மை

தற்போது, உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு மருந்து இல்லை. இருப்பினும், இந்த நிலைமையை திறம்பட எதிர்கொள்ளவும், ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தில் அதன் தாக்கத்தை குறைக்கவும், ஆல்கஹால் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துவது, ஆரோக்கியமான உணவைப் பராமரிப்பது, வழக்கமான உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது மற்றும் மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்வதைப் பயிற்சி செய்வது போன்ற உத்திகள் உள்ளன.

X கட்டுக்கதை

மாரடைப்பின் போது கடுமையாக இருமல் வருவது உயிரைக் காப்பாற்றும்.

✓ உண்மை

நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போது உங்களுக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டுள்ளது என்று தோன்றினால், கடுமையான இருமலின் மூலம் உங்களுக்கு நீங்களே உதவ முடியும் என்ற கருத்தை ஆதரிக்க எந்த ஆதாரமும் இல்லை. இதயத் துடிப்பு நின்ற பிறகு ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிடங்களுக்கு இரத்த ஓட்டத்தை பராமரிப்பதில் மட்டுமே இந்த முறை பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதற்கான அறிவுறுப்புகள் தென்பட்டால் மருத்துவ உதவியை நாடுவதில் தாமதம் கூடாது.

40



மேற்கோள்கள் :

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>