

# Fantastic 40

40 అపోహలు మరియు  
వాస్తవాలు

గుండె సంబంధిత  
వ్యాధులు

ఆరోగ్యవంతమైన గుండె కోసం పరిజ్ఞానం కీలకం!

వాస్తవాలు తెలుసుకోండి, అపోహలను దూరం పెట్టండి  
మరియు మీ గుండెను రక్షించుకోవడానికి క్రియాశీల చర్యలు తీసుకోండి.

అపోహల నుండి వాస్తవాలను వేరు చేయడానికి మా మార్గదర్శకాన్ని  
అన్వేషించండి మరియు గుండెకు-మీలు చేసే ఎంపికలను  
ఎంచుకోవడానికి అవసరమైన సమాచారంతో  
మిమ్మల్ని మీరు శక్తివంతం చేసుకోండి.

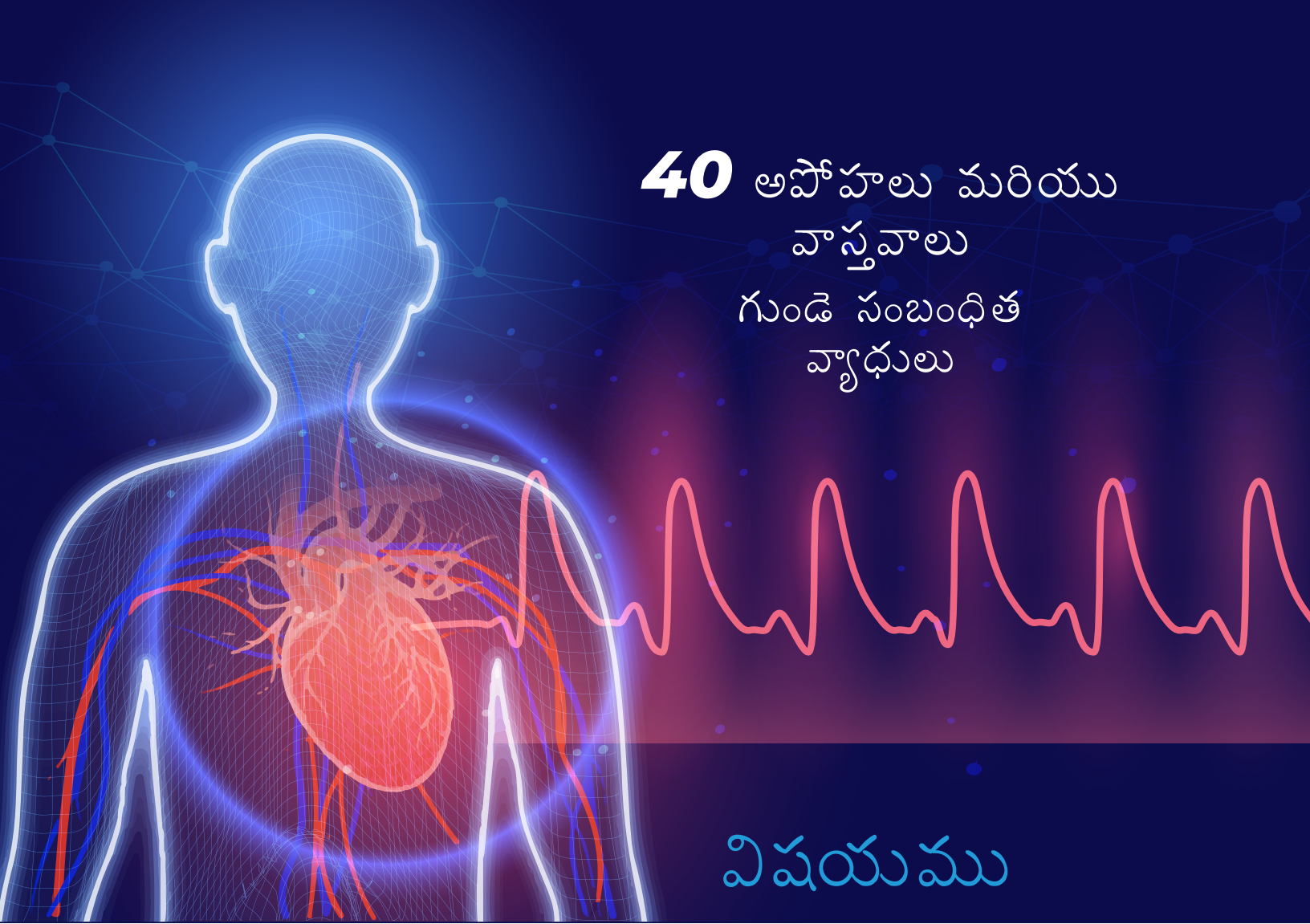
ఈ మ్యాగజైన్‌ని ప్రాంతీయ  
భాషల్లోకి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవడానికి  
స్కాన్ చేయండి



INTAS

Xenith  
A Division of INTAS





# 40 అపోహలు మరియు వాస్తవాలు గుండె సంబంధిత వ్యాధులు

## విషయము

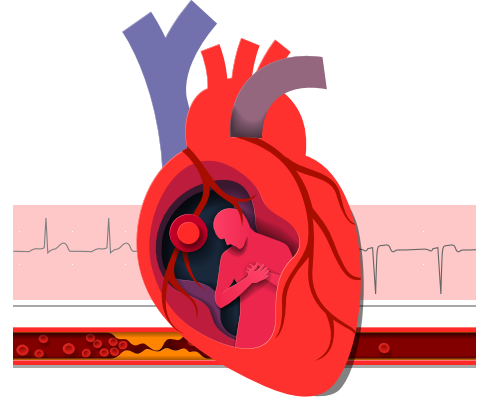
మీ గుండె ఆరోగ్యం గురించి సంపూర్ణంగా.....	02
మీకు తెలుసా? .....	02
ఇది గుండెకు సంబంధించిన విషయం: గుండె ఆరోగ్యం గురించిన అపోహలు మరియు వాస్తవాలు.....	02
వీటి విషయంలో అపోహలు విడిచిపెట్టండి:	
జీవనశైలి మరియు గుండె జబ్బులు.....	03
కొలెస్ట్రాల్ మరియు గుండె ఆరోగ్యం.....	06
గుండె జబ్బులకు దారితీసే ప్రమాద కారకాలు.....	11
గుండె జబ్బుల లక్షణాలు మరియు బయటపడే తీరు.....	13
గుండె జబ్బుల నిర్వహణ.....	17
రెఫరెన్సులు .....	19

# మీ గుండె ఆరోగ్యం గురించి సంపూర్ణంగా



## మీకు తెలుసా?

- గుండె సంబంధిత వ్యాధులనేవి గుండె మరియు రక్త నాళాలను ప్రభావితం చేసే వ్యాధుల సమూహంగా ఉంటాయి..
- ప్రపంచవ్యాప్త మరణాలకు ఇవి ప్రధాన కారణంగా ఉంటున్నాయి
- ఏటా **17.9** మిలియన్ల మరణాలకు ఈ జబ్బులు కారణమవుతున్నాయి.

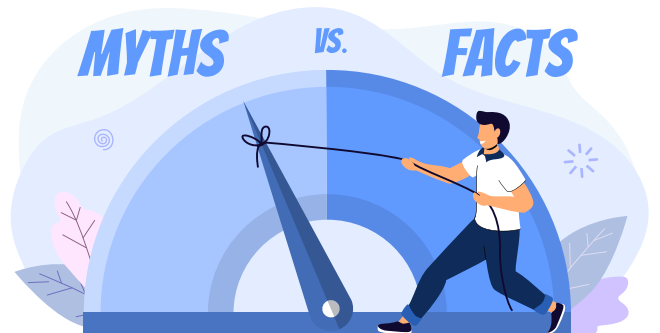


- **90%** వరకు గుండె జబ్బులు నిరోధించగలిగినవి.
- సరైన జీవనశైలిని ఎంచుకోవడమనేది గుండె ఆరోగ్యానికి కీలకం!

## ఇది గుండెకు సంబంధించిన విషయం: గుండె ఆరోగ్యం గురించిన అపోహలు మరియు వాస్తవాలు

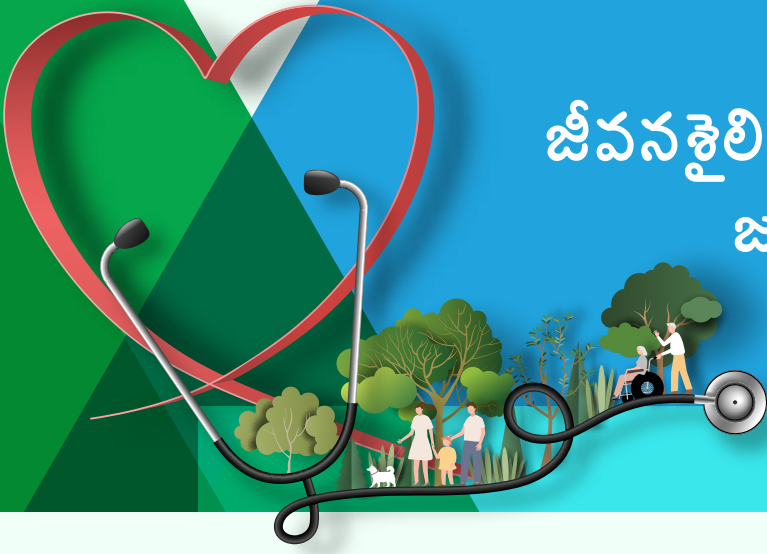
గత దశాబ్దంలో, గుండె జబ్బుల మీద పెద్ద సంఖ్యలో పరిశోధనలు జరిగాయి. తద్వారా, గుండె జబ్బుల గురించి సైబర్స్పేస్లో తగినంత సమాచారం అందుబాటులో ఉంది. అయితే, వైద్య సంబంధిత వార్తలను మీరు నిశితంగా అనుసరించని పక్షంలో, గుండె జబ్బుల విషయంలో మీలో అపోహలు చోటుచేసుకునే అవకాశం ఉంది. గుండె జబ్బుల విషయంలో మీలో చోటుచేసుకునే అపోహల కారణంగా, ఆ వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని మీరు

రక్షించుకోవడంలో మీరు సరైన మార్గం ఎంచుకోవడం నుండి అవి మిమ్మల్ని దూరం చేస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యం గురించి సాధారణంగా వినిపించే కొన్ని అపోహలు ఇక్కడ వేర్వేరునబడ్డాయి; ఈ అపోహలకు సంబంధించిన వాస్తవాలు తెలుసుకున్నప్పుడే మీకు సరైన సమాచారం లభిస్తుంది. అప్పుడే, మీరు మీ గుండె ఆరోగ్యం కోసం ఉత్తమ మార్గం ఎంచుకోగలుగుతారు.





# జీవనశైలి మరియు గుండె జబ్బుల గురించి అపోహకు స్వస్తి చెప్పండి



01



**X అపోహలు**

నేను అనేక సంవత్సరాలుగా పొగ తాగాను; ఇప్పుడు నేను ఆ అలవాటు మానేసినప్పటికీ, నాకు గుండె జబ్బుల ముప్పు తగ్గదు.

**✓ వాస్తవం**

పొగతాగడం మానేయడం వల్ల మీకు కలిగే ప్రయోజనాలనేవి మీరు ఎంతకాలంగా పొగతాగడం చేస్తున్నారనే దానితో సంబంధం లేకుండా మీరు ఆ అలవాటు మానేసిన మరు నిమిషం నుండి ప్రారంభమవుతాయి. మీరు పొగతాగడం మానేసిన 1 సంవత్సరం తర్వాత, మీకు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం 50% తగ్గుతుంది. పొగతాగడం మానేసి 10 సంవత్సరాలు గడిచిన తర్వాత, మీకు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం అనేది ఆస్యలు పొగతాగని వారికి ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో ఆ స్థాయిలో మాత్రమే ఉంటుంది.

**X అపోహలు**

నా తల్లిదండ్రులకు గుండెపోటు వచ్చింది. కాబట్టి, నాకు రాబోయే గుండె జబ్బులు నివారించేందుకు నాకు అవకాశం లేదు.

**✓ వాస్తవం**

కుటుంబ చరిత్రలో గుండెపోటు లేదా గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు నియంత్రించగలిగే విషయాల మీద దృష్టి పెట్టడం ద్వారా, వారికి ఎదురుకాగల ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. అలాంటివారు తృణాధాన్యాలు, వండలు మరియు కూరగాయలతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఎంచుకోవచ్చు; ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారం (ఉదా., ఆలివ్ ఆయిల్, సాల్మన్, మొదలైనవి) ఎంచుకోండి; మరియు శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండండి.

02



03

X అపోహలు

నాకు గుండె వైఫల్యం సమస్య ఉంది కాబట్టి, నేను వ్యాయామం చేయకూడదు.

✓ వాస్తవం

ఆ కారణంతో మీరు క్రియారహితంగా ఉండిపోతే, మీ ఆరోగ్యానికి మరింత హాని కలుగుతుంది. గుండె మరియు రక్తనాళాల వ్యాధులు ఉన్నవారికి సైతం వ్యాయామంతో ప్రయోజనం లభిస్తుంది. ఏరోబిక్ వ్యాయామం (ఉదా., వాకింగ్, స్టీప్ నరీ సైక్లింగ్, వాటర్ ఏరోబిక్స్ మొదలైనవి)తో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాద కారకాలను తగ్గిస్తుంది మరియు హృదయనాళ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది.

X అపోహలు

నాకు గుండె జబ్బు ఉంటే, నేను అన్ని రకాల కొవ్వుల మాసేయాలి.

✓ వాస్తవం

గుండె జబ్బు ఉన్న వ్యక్తులు సంతుష్ట కొవ్వులు (ఉదా., వెన్న, బిస్కెట్లు, పామాయిల్, కొబ్బరి నూనె మొదలైనవి) మరియు పాక్షికంగా హైడ్రోజినీకరణం చేసిన మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్లు (ఉదా., బేక్ చేసిన పదార్థాలు మరియు ఫ్రీజ్ లో పెట్టిన పిజ్జాలు) కలిగిన ఆహారం తగ్గించాలి. ఒమేగా - 3 (ఉదా., సాల్మన్, వాల్ నట్లు మరియు అవిసె గింజలు) లాంటి అసంతుష్ట కొవ్వులతో కూడిన ఆహారాన్ని వీళ్లు తీసుకోవచ్చు; ఇవి గుండెకు రక్షణ కల్పిస్తాయి.

04



X అపోహలు

నేను టేబుల్ సాల్ట్ ఉపయోగించను; కాబట్టి, సోడియం తీసుకోవడం గురించి నేను వెద్దగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.

✓ వాస్తవం

టేబుల్ సాల్ట్ తీసుకోవడం మాత్రమే ఉప్పు/సోడియం పరిమితం చేసినట్లుగా భావించకూడదు. అనేక ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పు అధిక పరిమాణంలో ఉంటుంది; రొట్టెలు, పిజ్జాలు, కోల్డ్ కట్లు మరియు క్యూర్డ్ మాంసాలు, సూప్లు, బర్రిటోలు మరియు టాకోస్, సేవరి స్నాక్స్, చికెన్, చీజ్ మరియు గుడ్లు తినడం ద్వారా, ప్రతిరోజూ 40% సోడియం శరీరంలోకి చేరుతుందని CDC అంచనా వేసింది. అత్యంత ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చిప్స్, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ మొదలైన వాటిలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ఆహార పదార్థాల మీద లేబుళ్లను చదవడం ముఖ్యం.

05

X అపోహలు

నేను టేబుల్ సాల్ట్ ఉపయోగించను; కాబట్టి, సోడియం తీసుకోవడం గురించి నేను వెద్దగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.

✓ వాస్తవం

టేబుల్ సాల్ట్ తీసుకోవడం మాత్రమే ఉప్పు/సోడియం పరిమితం చేసినట్లుగా భావించకూడదు. అనేక ఆహార పదార్థాల్లో ఉప్పు అధిక పరిమాణంలో ఉంటుంది; రొట్టెలు, పిజ్జాలు, కోల్డ్ కట్లు మరియు క్యూర్డ్ మాంసాలు, సూప్లు, బర్రిటోలు మరియు టాకోస్, సేవరి స్నాక్స్, చికెన్, చీజ్ మరియు గుడ్లు తినడం ద్వారా, ప్రతిరోజూ 40% సోడియం శరీరంలోకి చేరుతుందని CDC అంచనా వేసింది. అత్యంత ఎక్కువగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చిప్స్, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ మొదలైన వాటిలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, ఆహార పదార్థాల మీద లేబుళ్లను చదవడం ముఖ్యం.



06

**X** అపోహలు

వైన్ అనేది గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది; ఇది హైపర్టెన్షన్‌ను దూరంగా ఉంచుతుంది.

**✓** వాస్తవం

ఇటీవలి పరిశోధనలు చెబుతున్న ప్రకారం, ఆల్కహాల్ అనేది ఏ రూపంలో ఉన్నప్పటికీ, దానివల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. అధిక మరియు సాధారణ మద్యపానం రక్తపోటును విపరీతంగా పెంచుతుంది మరియు గుండె వైఫల్యం మరియు షక్షవ్యాధిని కూడా కారణమవుతుంది. కాబట్టి, మద్యం తీసుకోవడం మానేయడం ఉత్తమం.

**X** అపోహలు

వారానికి 2-3 గంటలు తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం గొప్పగా ఉంటుంది.

**✓** వాస్తవం

వారానికి 5 లేదా 6 సెషన్ల పాటు మితమైన నుండి చురుకైన స్థాయిలో వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల గుండె జబ్బుల సంబంధిత మరణాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకోవాలి. ఎప్పుడూ కూర్చునే ఉండకుండా, మధ్య మధ్యలో తీచి తిరగాలి. ఎలివేటర్‌ఉపయోగించడానికి బదులుగా మెట్లు ఎక్కడం లేదా ఇంటిని వాక్యూమ్ చేయడం లాంటి సాధారణ కార్యకలాపాలు ఇందుకు సహాయపడుతాయి

07



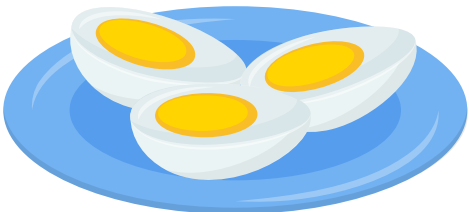
08

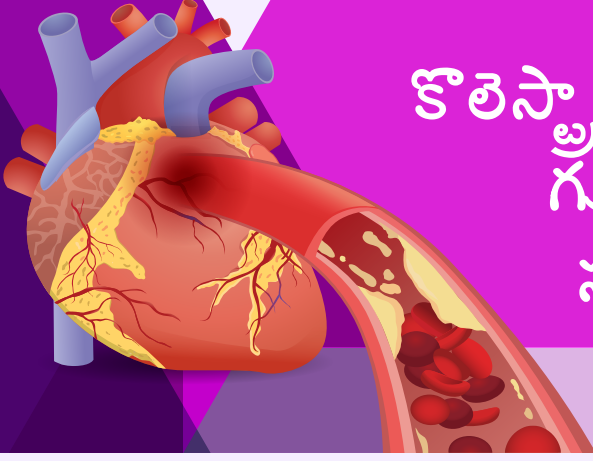
**X** అపోహలు

కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది కాబట్టి, గుడ్లు తినడం గుండె ఆరోగ్యానికి హానికరం.

**✓** వాస్తవం

మన ఆహారంలోని సంతృప్త కొవ్వు మరియు ట్రాన్స్-ఫ్యాట్స్ నుండి మన కాలేయం ప్రధానంగా కొలెస్ట్రాల్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది తప్ప ఆహారంలోని కొలెస్ట్రాల్ నుండి కాదు. సరిగ్గా చెప్పాలంటే, ఒక పెద్ద గుడ్డులో ~ 1.5g. స్థాయిలోనే తక్కువ సంతృప్త కొవ్వు ఉంటుంది. ఇందులో లూటిన్, జియాక్సాంథిన్, కోలిన్ మరియు విటమిన్లు (A, B మరియు D) లాంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి, చాలా మంది విషయంలో, రోజూ ఒక గుడ్డు తినడం వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదం వెరగదు.





# కొలెస్ట్రాల్ మరియు గుండె ఆరోగ్యం గురించిన అపోహలకు స్వస్తి చెప్పండి



09

## X అపోహలు

నేను నా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. అలాగే, నేను మధ్య వయస్కుడయ్యేంత వరకు దాన్ని తనిఖీ చేయాల్సిన అవసరం లేదు.

## ✓ వాస్తవం

20 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి ౫ సంవత్సరాలకు ఒకసారి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలని అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ సిఫార్సు చేస్తోంది. కుటుంబ చరిత్రలో గుండె జబ్బులు ఉంటే, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని చిన్న వయస్సులోనే తనిఖీ చేయడమే ఎది మరింత వివేకవంతమైన నిర్ణయం కాగలదు.

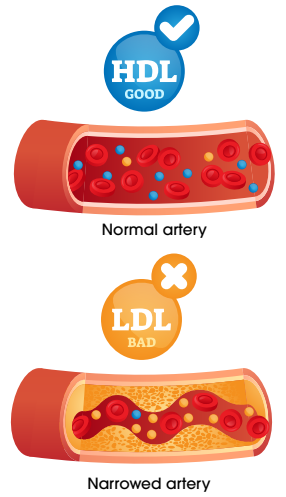
## X అపోహలు

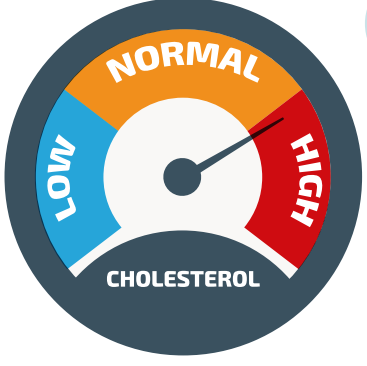
కొలెస్ట్రాల్ ఏ రూపంలో ఉన్నప్పటికీ, గుండె ఆరోగ్యానికి చెడు చేస్తుంది.

## ✓ వాస్తవం

శరీరంలోని టోటల్ కొలెస్ట్రాల్ అనేది చెడు కొలెస్ట్రాల్ (తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్) మరియు మంచి కొలెస్ట్రాల్ (అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్) మొత్తంగా ఉంటుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ మోతాదు ఎక్కువైతే అది గుండెకు చేటు చేస్తుంది. ఎందుకంటే, ఆ కొవ్వు కారణంగా ధమనుల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడుతాయి. అలాగే, మంచి కొలెస్ట్రాల్ అవసరమైన పరిమాణంలో ఉండడం వల్ల గుండె జబ్బులు మరియు పక్షవాతం ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

10





**X అపోహలు**

నాకు అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉంటే, నాలో లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

**✓ వాస్తవం**

చాలా సందర్భాల్లో, అధిక కొలెస్ట్రాల్ సంబంధిత లక్షణాలేవీ కనిపించవు. కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువై రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడిన కారణంగా, ఛాతీ నొప్పి మరియు గుండెపోటుకు కారణమయ్యే పరిస్థితిలో మాత్రమే లక్షణాలు అనుభవంలోకి వస్తాయి. కాబట్టి, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయడం చాలా ముఖ్యం.

**X అపోహలు**

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగితే, దాని విషయంలో నేనేమీ చేయలేను.

**✓ వాస్తవం**

జీవనశైలి మార్పులతో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు మెరుగుపడుతాయి. సంతృప్త కొవ్వులు (ఉదా., రెడ్ మీట్) అధికంగా ఉన్న ఆహారాల వినియోగం తగ్గించవచ్చు. ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు (ఉదా., సాల్మన్, అవిసె గింజలు మొదలైనవి) అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినవచ్చు. కరిగే గుణం కలిగిన పీచు (ఉదా., ఓల్ మీల్, యాపిల్స్ మొదలైనవి) తీసుకోవడం పెంచవచ్చు. మరియు వారానికి 3 సార్లు 30 నిమిషాల వ్యాయామం చేయాలి. శరీర బరువు మీద దృష్టి వెల్టాలి. మధ్యం మరియు పొగతాగడానికి దూరంగా ఉండడం కూడా చాలా ముఖ్యం.

**12**



**X అపోహలు**

ప్రతి ఒక్కరూ కొలెస్ట్రాల్ లక్ష్యాలు మెరుగుపరచుకోవడం మీద దృష్టి వెల్టాలి.

**✓ వాస్తవం**

కుటుంబ చరిత్ర/వ్యక్తిగత చరిత్రతో పాటు గుండెపోటు మరియు పక్షవాతం (ఉదా., అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం మరియు ఊబకాయం) లాంటి ప్రమాద కారకాల ఆధారంగా వ్యక్తుల కొలెస్ట్రాల్ లక్ష్య స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. గుండె జబ్బులు లేదా మధుమేహం చరిత్ర కలిగిన వారికి LDL కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు <70 mg/dL ఉండాలి; గుండె జబ్బుల చరిత్ర లేని వారికి ఇది <100 mg/dL ఉండవచ్చు.



**13**





14

**X** అపోహలు

అధిక కొలెస్ట్రాల్ అనేది అధిక బరువు మరియు ఊబకాయంతో ఉన్నవారిలో మాత్రమే ఉంటుంది.

**✓** వాస్తవం

ఎలాంటి శరీర తత్వం కలిగిన వ్యక్తుల్లోనైనా అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉండవచ్చు. అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం అనే పరిస్థితి అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉండి అవకాశాలు పెంచుతుంది. అయితే, సన్నగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్ట్రాల్ నుండి రక్షణతో ఉన్నట్టు అర్థం కాదు. వయస్సు, బరువు మరియు జీవనశైలితో సంబంధం లేకుండా, క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

**X** అపోహలు

పురుషుల్లో మాత్రమే అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది.

**✓** వాస్తవం

మానోపాజ స్థితికి ముందు, మహిళల్లో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ మరియు గుండె జబ్బుల నుండి ఇవి రక్షణ అందిస్తాయి. అయితే, మెనోపాజ్ తర్వాత, మహిళల్లోనూ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు మారవచ్చు. మహిళల్లో గుండె జబ్బులనేవి మరొకటి జీవితంలోనే సంభవించినప్పటికీ, మహిళల్లో మరణానికి సైతం అవి ప్రధాన కారణంగా ఉంటాయి.

15



**X** అపోహలు

కొలెస్ట్రాల్ గురించి పిల్లలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.

**✓** వాస్తవం

అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలనేవి పెద్దలకు మాత్రమే కాదు; పిల్లల్లోనూ అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఉండవచ్చు. కుటుంబంలో హైపర్ కొలెస్టెరోలేమియా (FH) అని పిలిచే పరిస్థితిని తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరి నుండి లేదా ఇద్దరి నుండి వారసత్వంగా పొందిన పిల్లల విషయంలో ప్రత్యేకించి ఈ విషయం వర్తిస్తుంది. అలాంటి పిల్లల్లో ఆకాల గుండెపోటు లేదా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

16



**HDL**  
**LDL?**



17



**X** అపోహలు

ఆహారం మరియు వ్యాయామం ద్వారా నేను నా కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపులో ఉంచుకోగలను; స్టాటిన్స్ లేదా ఇతర ఔషధాలు అవసరం లేదు

**✓** వాస్తవం

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు సాధారణ శారీరక శ్రమలో పాల్గొనడమనేది అనుకూలమైన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సాధించడంలో సహాయపడగలదు. మధుమేహం, గుండె జబ్బులు లేదా గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్న కొంతమంది విషయంలో వారి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గించడానికి స్టాటిన్స్ లాంటి ఔషధాలు అవసరం కావచ్చు.

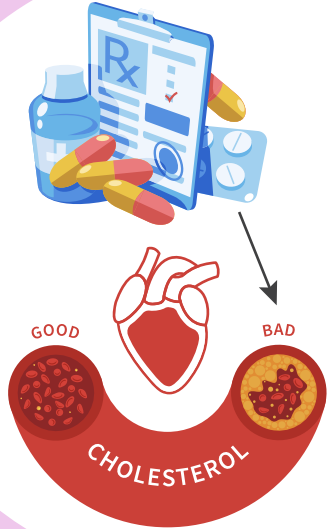
**X** అపోహలు

స్టాటిన్స్ అనే ఔషధాలు శరీరంలోని చెడు మరియు మంచి కొలెస్ట్రాల్ రెండింటినీ అడ్డుకుంటాయి.

**✓** వాస్తవం

కొలెస్ట్రాల్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి కాలేయానికి అవసరమయ్యే ఎంజైమ్‌ను స్టాటిన్ ధరపీ అడ్డుకుంటుంది. స్టాటిన్స్ అనేవి తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ (చెడు కొలెస్ట్రాల్)ను మాత్రమే తగ్గిస్తాయి. ఇవి అధిక-సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ (మంచి కొలెస్ట్రాల్)ను తగ్గించవు. అదేసమయంలో, వాటిని పెంచుతాయి. అంతేకాకుండా, అధిక స్థాయి మంచి కొలెస్ట్రాల్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

18



GOOD

BAD

CHOLESTEROL

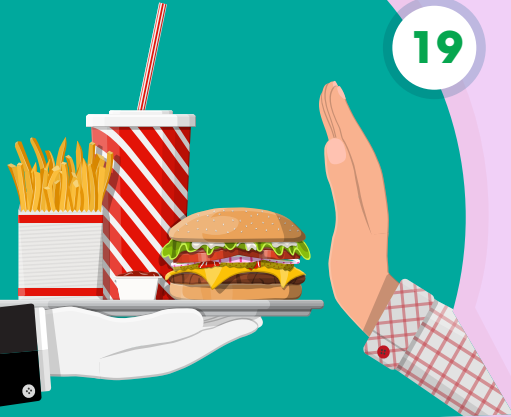
**X** అపోహలు

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గించడానికి ఔషధాలు తీసుకుంటూ ఉంటే, నేను ఎలాంటి ఆహారమైనా తినొచ్చు.

**✓** వాస్తవం

మీరు స్టాటిన్స్ తీసుకుంటున్నప్పటికీ, కొలెస్ట్రాల్ మరియు సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు తీసుకుంటే, ఔషధ ప్రభావం తగ్గిపోవచ్చు మరియు మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గకపోవచ్చు; మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు క్రమంగా పెరగవచ్చు.

19

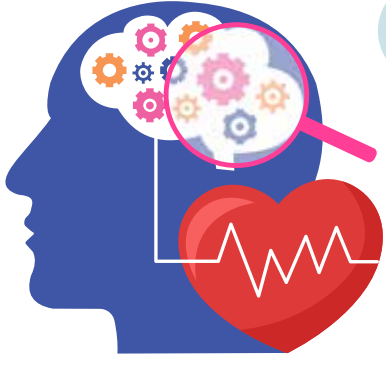


**X** అపోహలు

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గించడానికి ఔషధాలు తీసుకుంటూ ఉంటే, నేను ఎలాంటి ఆహారమైనా తినొచ్చు.

**✓** వాస్తవం

మీరు స్టాటిన్స్ తీసుకుంటున్నప్పటికీ, కొలెస్ట్రాల్ మరియు సంతృప్త కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు తీసుకుంటే, ఔషధ ప్రభావం తగ్గిపోవచ్చు మరియు మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గకపోవచ్చు; మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు క్రమంగా పెరగవచ్చు.



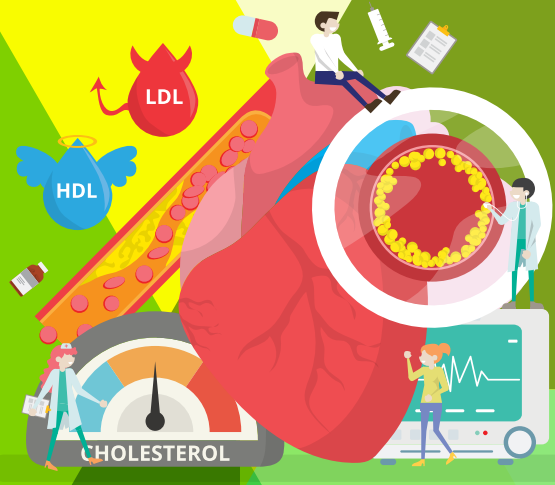
20

**X అపోహలు**

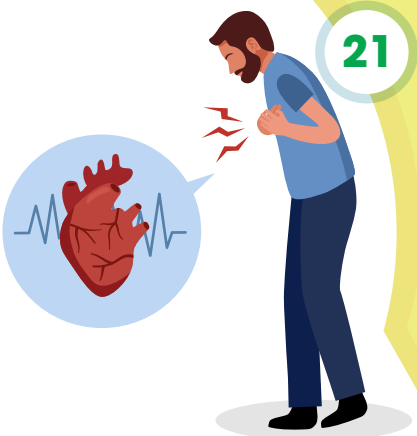
ఒత్తిడి, గుండె జబ్బులు మరియు కొలెస్ట్రాల్ కు ఎలాంటి సంబంధం లేదు.

**✓ వాస్తవం**

ఒత్తిడి కారణంగా వ్యక్తులు ఎక్కువగా తినడం, అతిగా మద్యం సేవించడం లేదా ధూమపానం లాంటి అనారోగ్యకర అలవాట్లకు మారవచ్చు. ఈ అలవాట్లు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. అంతేకాకుండా, ఒత్తిడి అనేది మీ శరీరంలో అనేక శారీరక మార్పులను ప్రేరేపిస్తుంది. హార్మోన్ స్థాయిల్లో (ఉదా., కార్టిసోల్) మరియు రక్తంలోని అంశాల్లో మార్పులు రావచ్చు. ఇవన్నీ కలిసి అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలకు కూడా దారితీయవచ్చు.



# గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే అంశాల గురించి అపోహకు స్వస్తి చెప్పండి



## X అపోహలు

గుండె జబ్బులనేవి వృద్ధులను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తాయి.

## ✓ వాస్తవం

65 మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు వ్యక్తుల్లోనే గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా సంభవించడం నిజమే అయినప్పటికీ, 45 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు వారిలోనూ 4-10% గుండెపోటు ఘటనలు సంభవిస్తున్నాయి. బాల్యం, కౌమారం మరియు యుక్తవయస్సులో జీవనశైలి ఎంపికలనేవి మనం పెద్దయ్యాక మన గుండె ఆరోగ్యాన్ని రూపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కాబట్టి, చిన్నతనం నుండి గుండె ఆరోగ్యానికి పునాది వేయడం ముఖ్యం.

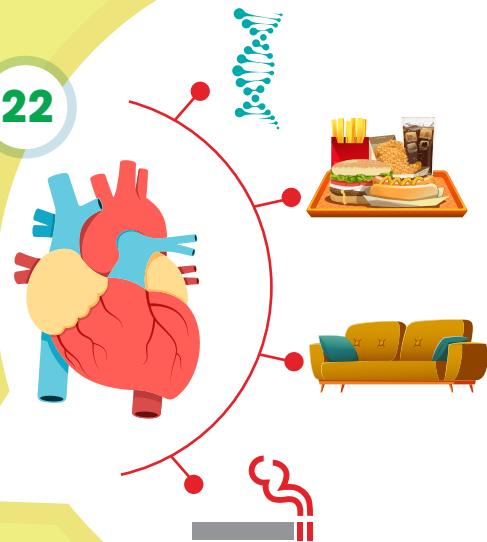
## X అపోహలు

కుటుంబ చరిత్రలో ఉన్నవారికే గుండె జబ్బులు వస్తాయి.

## ✓ వాస్తవం

వంశపారంపర్యత మరియు జన్మ అంశాలనేవి గుండె జబ్బుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, అనారోగ్యకర జీవనశైలి ఎంపికలు (ఉదా., సరికాని ఆహారం, నిష్క్రియాత్మకత, పొగతాగడం) 90% గుండె జబ్బులకు కారణమవుతాయి. ఈ హానికర ఎంపికలు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను, రక్తపోటును పెంచుతాయి. అలాగే, మధుమేహం మరియు మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ కు దారితీయడం ద్వారా, గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెంచుతాయి.

## 22



23



**X** అపోహలు

నాకు మధుమేహం ఉంటే, నేను నా రక్తంలో చక్కెరను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

**✓** వాస్తవం

మధుమేహం అనేది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలకు సంబంధించినది మాత్రమే కాదు. మధుమేహం ఉన్నవారు అధిక బరువుతో ఉంటారు మరియు అధిక రక్తపోటు, అధిక స్థాయిలో చెడు కొలిస్ట్రాల్ మరియు అధిక ట్రైగ్లిజెర్లైడ్ స్థాయిలు కలిగి ఉంటారు. ఇవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెంచుతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ఔషధాలు మరియు జీవనశైలి చిట్కాల గురించి మీ వైద్యుడితో క్షణంగా చర్చించడం చాలా ముఖ్యం.

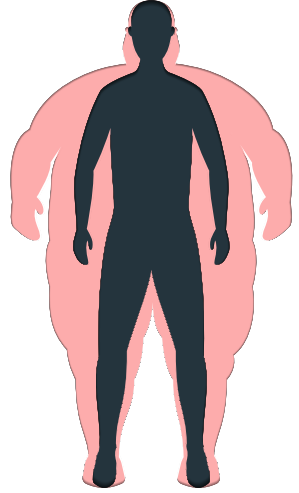
**X** అపోహలు

సన్నగా ఉండేవారికి గుండె జబ్బులు రావు.

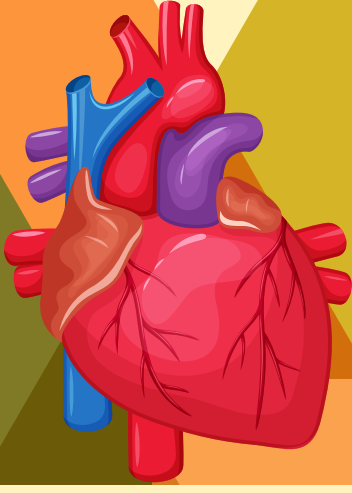
**✓** వాస్తవం

సన్నగా ఉన్నంతమాత్రాన గుండె జబ్బులు అస్సలు రావని అర్థం కాదు. సన్నగా లేదా ఆరోగ్యకరమైన బరువుతో ఉండే వ్యక్తిలో అధిక కొలిస్ట్రాల్ (వయస్సు, జీవనశైలి మరియు కుటుంబ చరిత్ర కారణంగా) ఉండవచ్చు. సన్నగా/ఆరోగ్యకర బరువుతో ఉన్నవారు కూడా పొగతాగే అలవాటు మరియు నిశ్చల జీవనశైలితో ఉంటే, వారికి కూడా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

24







# గుండె జబ్బుల లక్షణాలు మరియు గుండె జబ్బులు అంశాల గురించి అపోహలకు స్వస్తి చెప్పండి

25



**X అపోహలు**

గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం అనేది గుండె పోటుకి ఒక సంకేతం.

**✓ వాస్తవం**

ఈ మాట నిజం కావాలైన అవసరం లేదు. అనేక కారణాల వల్ల గుండె వేగంగా కొట్టుకునే అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు, మనం ఆందోళనతో ఉన్నప్పుడు, సహానుభూతి నాడులుగా పిలువబడే కొన్ని నాడులు ఉత్తేజితంగా మారతాయి. ఆ కారణంగా, హృదయ స్పందన రేటు పెరుగుతుంది. మనం భయపడినప్పుడు లేదా జ్వరం వచ్చినప్పుడు కూడా హృదయ స్పందనలు పెరుగుతాయి. కొన్ని గుండె సంబంధిత వ్యాధులు కూడా హృదయ స్పందన రేటు పెరగడంలో పాత్ర వహిస్తాయి.

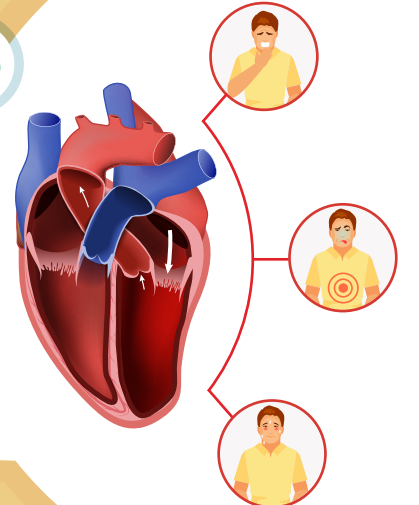
**X అపోహలు**

ఎవరికైనా గుండె వైఫల్యం సంభవించినప్పుడు ఆ విషయం ఆ వ్యక్తికి అస్సలు తెలియదు.

**✓ వాస్తవం**

గుండె వైఫల్యానికి ముందు తరచుగా కొన్ని ప్రారంభ సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఆకారణమైన అలసట, ఊపిరి ఆడకపోవడం, దగ్గు లేదా పడుకున్నప్పుడు వీజింగ్ లాంటి వాటిని అలాంటి లక్షణాల్లో కొన్నింటిగా చెప్పవచ్చు. వికారం, చీలమండలు లేదా కాళ్లలో వాపు మరియు ఒంటర్ల నీరు చేరడం వల్ల బరువు పెరగడం లాంటివి కూడా గుండె వైఫల్యానికి సంకేతాలు.

26



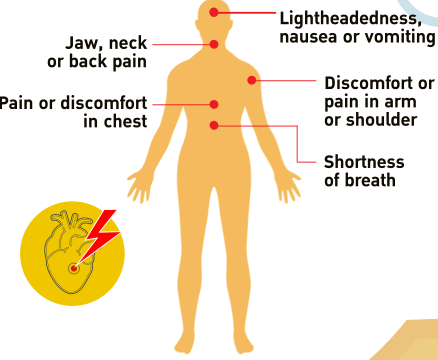
27

**X** అపోహలు

గుండెపోటు సమయంలో ప్రతివ్యక్తి అనుభవించే లక్షణాలు ఒకేవిధంగా ఉంటాయి.

**✓** వాస్తవం

గుండెపోటుకి సంబంధించిన అత్యంత సాధారణ లక్షణం ఛాతీలో నొప్పి; అయితే, ఈ లక్షణాలనేవి వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి మారవచ్చు. కొంతమందిలో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతీలో అసౌకర్యం, అనారోగ్యంగా అనిపించడం లేదా ఛాతీలో నొప్పి లేనప్పటికీ దవడ నొప్పి లేదా వెన్నునొప్పి లాంటివి అనుభవంలోకి రావచ్చు.



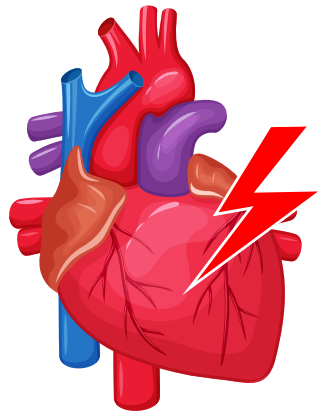
**X** అపోహలు

స్వల్పంగా వచ్చే గుండె పోటు ప్రమాదం కాదు.

**✓** వాస్తవం

గుండెపోటుని స్వల్పం లేదా తీవ్రం అని అస్సలు వేర్వేరుకూడదు. సరైన వైద్య సంప్రదింపులతో గుండెపోటును జాగ్రత్తగా ఎదుర్కోవాలి. స్వల్పంగా వచ్చే గుండెపోటును గుర్తించే పరిస్థితి ఉండదు; అయితే, మీకు తీవ్రమైన గుండె జబ్బు పరిస్థితి ఉందనీ, ఈసారి వచ్చే గుండెపోటు ప్రాణాపాయానికి కారణం కావచ్చనీ చెప్పే వెద్ద హెచ్చరిక అది.

28



Cardiac Arrest      Heart Attack

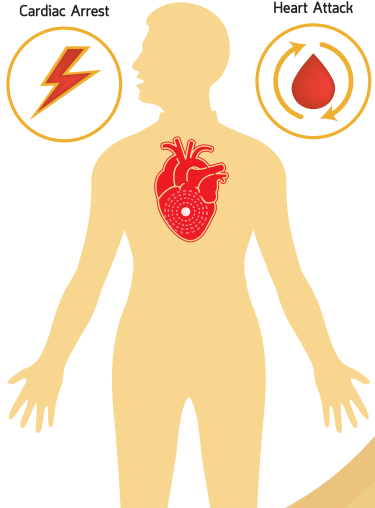
29

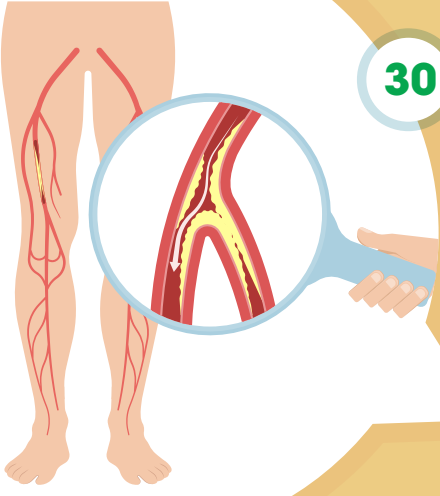
**X** అపోహలు

గుండెపోటు మరియు కార్డియాక్ ఆరెస్ట్ అనేవి ఎల్లప్పుడూ ఒకేలా ఉంటాయి

**✓** వాస్తవం

వ్యక్తులు ఈ రెండు పదాలను పరస్పరం ఉపయోగించినప్పటికీ, ఈ రెండు పరిస్థితులు ఒకటి కావు. గుండెకు రక్త ప్రసరణ ఆగిపోవడాన్ని గుండెపోటు అంటారు. గుండె పనిచేయకపోవడం మరియు అకస్మాత్తుగా కొట్టుకోవడం ఆగిపోవడాన్నే ఆకస్మిక కార్డియాక్ ఆరెస్ట్ అంటారు. గుండెపోటు అనేది "ప్రసరణ" సంబంధిత సమస్య. ఆకస్మిక కార్డియాక్ ఆరెస్ట్ అనేది "విద్యుత్" సంబంధిత సమస్య.





30

**X** అపోహలు

నా కాళ్లలో వచ్చే నొప్పికి, నా గుండె ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు.

**✓** వాస్తవం

కాళ్ల నొప్పికి కారణం ఒత్తిడి అని కొందరు అనుకోవచ్చు. కానీ, అది గుండె జబ్బుకు దారితీసే కారణాల్లో ఒకటైన ధమనుల్లో ప్లేక్ ఏర్పడడం వల్ల కూడా జరగవచ్చని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఈ పరిస్థితితో ప్రభావితమైన వారికి పెరిఫెరల్ ఆర్టరీ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఆ క్రమంలోనే వారికి గుండెపోటు లేదా పక్షవాతం రావచ్చు.

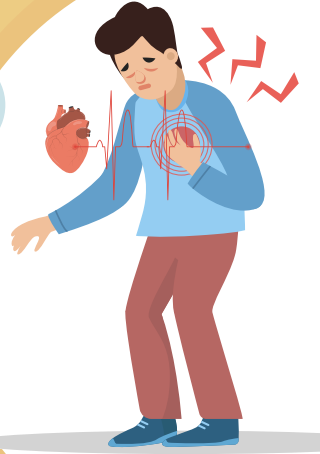
**X** అపోహలు

గుండెపోటు అనేది ఎల్లప్పుడూ మరణానికి దారితీస్తుంది.

**✓** వాస్తవం

గుండెపోటు వల్ల జీవితానికి గణనీయమైన ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, తక్షణ వైద్య సంరక్షణ మరియు తగిన చికిత్సతో తరచుగా విజయవంతమైన ఫలితాలు అందుకోవచ్చు. లక్షణాలను గుర్తించడం, వీలైనంత త్వరగా వైద్య సహాయం తీసుకోవడం లాంటివి ఇక్కడ కీలకంగా నిలుస్తాయి.

31

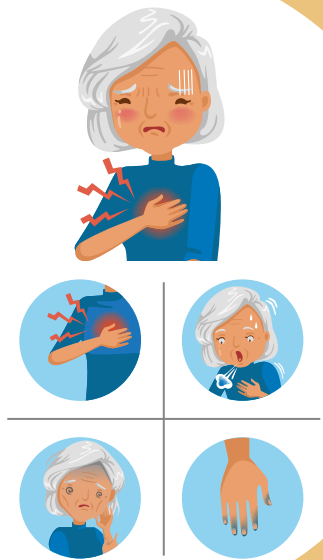


**X** అపోహలు

యాంజీనా అనేది ఛాతీలో నొప్పి మాత్రమే.

**✓** వాస్తవం

ఆక్సిజన్ సహిత రక్తాన్ని గుండె స్వీకరించడంలో సమస్యల కారణంగా యాంజీనా అనే పరిస్థితి సంభవిస్తుంది. యాంజీనా అనేది ఛాతీ నొప్పి మాత్రమే కాదు; దీనివల్ల ఛాతీలో మంట, ఊపిరి ఆడకపోవడం, తేలికపాటి తలనొప్పి, తిమ్మిరి మరియు జలదరింపు మరియు వ్యాయామం చేసేటప్పుడు అలసట లాంటి ఇతర లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలను గుర్తించడం మరియు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఇక్కడ అత్యంత కీలకం.



32

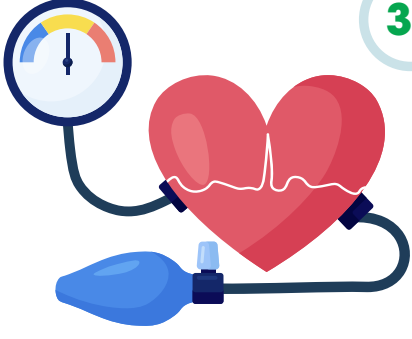
**X** అపోహలు

యాంజీనా అనేది ఛాతీలో నొప్పి మాత్రమే.

**✓** వాస్తవం

ఆక్సిజన్ సహిత రక్తాన్ని గుండె స్వీకరించడంలో సమస్యల కారణంగా యాంజీనా అనే పరిస్థితి సంభవిస్తుంది. యాంజీనా అనేది ఛాతీ నొప్పి మాత్రమే కాదు; దీనివల్ల ఛాతీలో మంట, ఊపిరి ఆడకపోవడం, తేలికపాటి తలనొప్పి, తిమ్మిరి మరియు జలదరింపు మరియు వ్యాయామం చేసేటప్పుడు అలసట లాంటి ఇతర లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలను గుర్తించడం మరియు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఇక్కడ అత్యంత కీలకం.

33

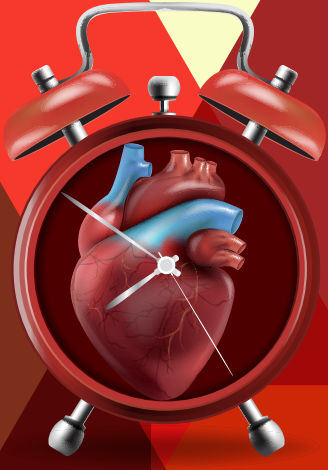


**X అపోహలు**

నాకు అధిక రక్తపోటు ఉంటే, ఆ విషయం నాకు తెలిసిపోతుంది.

**✓ వాస్తవం**

అధిక రక్తపోటు అనేది ఒక నిశ్శబ్ద హంతకి. చాలాసార్లు అది ఉన్నట్లు మనకు తెలియదు. మీకు అధిక రక్తపోటు ఉందా, లేదా అని తెలుసుకోవడానికి పరీక్ష ఒక్కటే మార్గం. రక్తపోటు అనూహ్యమైన అధిక స్థాయికి చేరినప్పుడు వ్యక్తుల్లో కొందరికి తీవ్రమైన తలనొప్పి, ఛాతీలో నొప్పి, అలసట మరియు ఇతర లక్షణాలు అనుభవంలోకి రావచ్చు. హైపర్టెన్షన్‌ను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల పక్షవాతం, గుండె జబ్బులు మరియు మూత్రపిండాల వైఫల్యం లాంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.



# గుండె వ్యాధులను ఎదుర్కొనే విషయం గురించిన అపోహలకు స్వస్తి చెప్పండి

34

## X అపోహలు

గుండె జబ్బులకు చికిత్స చేయడం వీలుకాదు.

## ✓ వాస్తవం

శాషధాలు మొదలుకొని శస్త్రచికిత్స వరకు వివిధ మార్గాల్లో గుండె జబ్బులకు చికిత్స అందించవచ్చు. సరైన ఆహారంతో పాటు శాషధాలు తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ధమనుల్లోని అడ్డంకులు తొలగించడంలో శస్త్రచికిత్స సహాయపడుతుంది. ఏదైనా కవాటం మరమ్మత్తు చేయలేని స్థాయిలో దెబ్బతొంటే, దానిని మార్చే అవకాశం ఉంది. హార్ట్ పంప్లు కూడా చికిత్సలో ఒక భాగంగా ఉంటాయి.

## X అపోహలు

గుండెపోటు తర్వాత, వ్యాయామం చేయడం ఆపేయాలి.

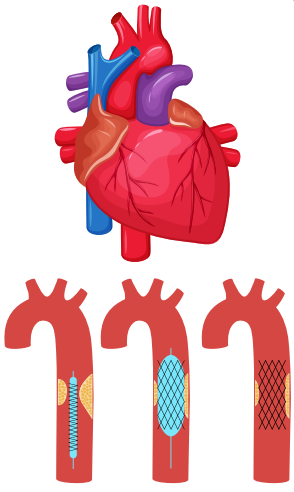
## ✓ వాస్తవం

కార్డియాక్ రిహ్యాబిలిటేషన్ ప్రోగ్రామ్లు లాంటి పర్యవేక్షించబడే వ్యాయామ కార్యక్రమాలతో రోగుల్లో మెరుగైన ఫలితాలు నమోదవుతాయి. గుండెపోటు, అక్యూట్ కరోనరీ సిండ్రోమ్, క్రానిక్ స్ట్రోక్ యాంజీనా, కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్, పల్మనరీ హైపర్టెన్షన్ లాంటి సమస్యలతో స్టెబ్ట్ ప్లేన్ మెంట్, కరోనరీ ఆర్టరీ బైపాస్ సర్జరీ, హార్ట్ వాల్వ్ సర్జరీ లేదా కార్డియాక్ ట్రాన్స్ప్లాంట్ చికిత్సలు చేయించుకున్న రోగుల్లో ఈ ప్రోగ్రామ్లు ప్రయాజనకరంగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు.

35







36

**X అపోహలు**

యాంజియోప్లాస్టీ, బైపాస్ సర్జరీ లేదా స్టెంట్ వేయడం లాంటివి గుండె జబ్బులకు శాశ్వత పరిష్కారాలు.

**✓ వాస్తవం**

ఈ విధానాలన్నీ ఇరుకుగా మారిన ధమనుల్లోని అడ్డంకులను సరిచేయడంలో విజయవంతంగా ఉపకరిస్తాయి. కానీ, అంతర్లీన గుండె జబ్బులను ఇవేవీ సరిచేయలేవు. ధమనుల్లో అడ్డంకుల పరిస్థితి తీవ్రం కాకుండా నిరోధించడం కోసం, జీవనశైలిలో మార్పులు అత్యంత కీలకం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి.

**X అపోహలు**

విటమిన్లతో గుండె జబ్బులు నిరోధించవచ్చు.

**✓ వాస్తవం**

సిఫార్సు చేయబడిన మోతాదులలో తీసుకున్నప్పుడు, చాలా విటమిన్లతో గుండె ఆరోగ్యం మీద ప్రతికూల ప్రభావాలు చూపే అవకాశం లేదు. అయితే, విటమిన్ సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం తగ్గిస్తాయనేందుకు ఎలాంటి ఆధారాలు లేవు. అలాగే, పోషకాహారం మరియు సాధారణ వ్యాయామానికి అవి ప్రత్యామ్నాయం కాలేవు.

37



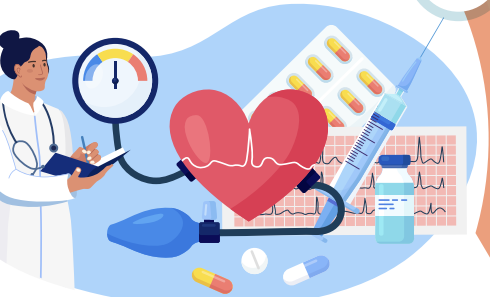
**X అపోహలు**

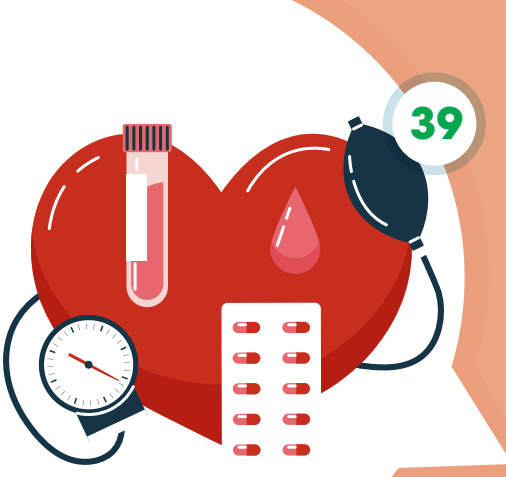
ఔషధాలతో నా రక్తపోటు మెరుగుపడితే, నేను ఔషధాలు ఆపేయవచ్చు.

**✓ వాస్తవం**

అధిక రక్తపోటు/హైపర్టెన్షన్ అనేది జీవితాంతం ఉండే పరిస్థితి. ఔషధాలు నిలిపివేసిన తర్వాత, ప్రారంభంలో ఎలాంటి సమస్యలు లేకపోయినప్పటికీ, దీర్ఘకాలంలో రక్తపోటు పునరావృతం కావచ్చు. కాబట్టి, పైద్యులను సంప్రదించకుండా ఔషధాలు ఆపకూడదు.

38





**X అపోహలు**

హైపర్టెన్షన్‌ను నయం చేయవచ్చు.

**✓ వాస్తవం**

ప్రస్తుతానికి హైపర్టెన్షన్‌ను పూర్తిగా నయం చేసే పరిస్థితి లేదు. అయితే, అప్పటికే ఉన్న పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మరియు ఆరోగ్యం మీద దాని ప్రభావం తగ్గించడానికి వ్యూహాలు ఉన్నాయి. మధ్యపానం ఆపేయడం, ఆరోగ్యకర ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం మరియు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండడం లాంటివి ఇందుకు ఉపకరిస్తాయి.

**X అపోహలు**

గుండెపోటు సమయంలో వేగంగా దగ్గడం ద్వారా ప్రాణాలు కాపాడుకోవచ్చు.

**✓ వాస్తవం**

మీకు గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు, మీకు దగ్గర్లో ఎవరూ లేని పరిస్థితిలో మీరు వేగంగా దగ్గడం ద్వారా మీకు మీరే సహాయం చేసుకోవచ్చునే ఆలోచనకు మద్దతు ఇచ్చే ఆధారాలేవీ లేవు. కార్డియాక్ అరెస్ట్ తర్వాత, ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలు మాత్రమే ప్రసరణను నిర్వహించడంలో ఈ పద్ధతి ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వైద్య సహాయం తీసుకోవడంలో ఆలస్యం చేయకూడదు.



**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 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, 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>