

A GUIDE FOR HEALTHY HEART

SMILING HEARTS



Choose healthy living to keep your heart healthy. Quit smoking & exercise regularly. Control BP, blood sugar & cholesterol and aim for healthy weight

Understanding heart diseases

01

Risk factors of getting heart disease

02

Tips to keep your heart healthy

03

Living with heart disease

04

હૃદયના રોગો વિશે સમજવું



1

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર (હૃદય-રક્તવાહિની સંબંધી) રોગો (સીવીડી) સાયલન્ટ કિલર તરીકે ઓળખાય છે અને તે વિશ્વભરમાં રોગ અને મૃત્યુદરનું મુખ્ય કારણ છે.¹

2

સમગ્ર વિશ્વમાં અડધા અબજથી વધુ લોકો સીવીડીથી પ્રભાવિત થતા રહે છે.²

3

સીવીડી મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ બની ગયું છે અને ભારતમાં કુલ મૃત્યુના 28.1%માં ફાળો આપે છે.³

4

પશ્ચિમી વસ્તી કરતા એક દાયકા પહેલા સીવીડી ભારતીયોને અસર કરે છે. ભારતમાં 50 ટકા હાર્ટ એટેક 50 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના પુરુષોમાં થાય છે.⁴

"હૃદય રોગ" એ વિવિધ પરિસ્થિતિઓ માટેનો સામાન્ય શબ્દ છે જે હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને અસર કરે છે જે હાર્ટ એટેક અને મૃત્યુ સહિતની ગંભીર ઘટનાઓ તરફ દોરી જાય છે.⁵



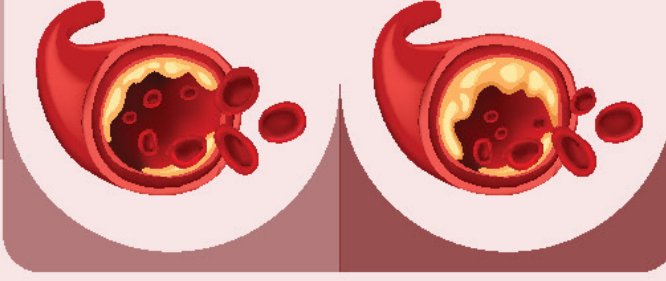
હૃદય રોગનું સૌથી સામાન્ય કારણ એથરોસ્ક્લેરોસિસ છે.⁵

એથરોસ્ક્લેરોસિસ જેમાં રક્ત વાહિની (ધમનીઓ) ની અંદર મીણ જેવા પદાર્થો (પ્લેક) નું નિર્માણ થાય છે જે રક્તના સામાન્ય પ્રવાહને પ્રતિબંધિત કરે છે. જ્યારે ધમનીઓમાં પ્લેક બને છે, ત્યારે તેને એથરોસ્ક્લેરોસિસ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.⁵



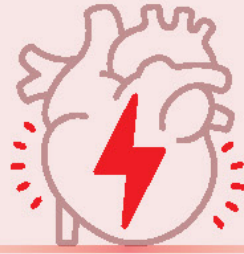


હૃદય રોગ ઘણી પરિસ્થિતિઓ સાથે સંકળાયેલ છે



ઇસ્થેમિક હાર્ટ ડિસીઝ (આઇએચડી)

એ હૃદયની સાંકડી ધમનીઓને કારણે થતી હૃદયની સમસ્યાઓ છે જે હૃદયમાં લોહીના પ્રવાહને વધુ અસર કરે છે જેના કારણે આખરે હાર્ટ એટેક આવી શકે છે.’



હાર્ટ એટેક

સામાન્ય રીતે માયોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન તરીકે ઓળખાય છે. તે ત્યારે થાય છે જ્યારે હૃદયને લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓમાં ગંઠાઈ જવાને કારણે હૃદયમાં લોહીનો પ્રવાહ અચાનક બંધ થઈ જાય છે.’

હાર્ટ એટેકના ચેતવણી ચિહ્નો છે:’

01



છાતીમાં દુખાવો

(છાતીમાં અસ્વસ્થ દબાણ, ભારેપણું અથવા દુખાવો, બળતરા અથવા વજન જેવું લાગવું)

02



શરીરના ઉપલા ભાગના અન્ય વિસ્તારોમાં અસ્વસ્થતા

(ગરદન, જડબા, ખભા, હાથ, પીઠ)

03



હાંફ ચઢવી

04



પરસેવો

05



ઉબકા

06



માથું ભમવું

એન્જાઇના



એન્જાઇના એ હૃદયમાં લોહીના પ્રવાહમાં ઘટાડો થવાને કારણે છાતીમાં દુખાવો થવાનું લક્ષણ છે. તે અંતર્ગત હૃદય રોગનું લક્ષણ છે. ખભા અથવા હાથમાં પણ પીડા થઈ શકે છે.

અન્ય લક્ષણોમાં સામેલ છે:^{5,7}



ચક્કર આવવા



હાંફ ચઢવી

ડાબા હાથમાં નિષ્ક્રિયતા આવે છે અને દુખાવો થાય છે



એન્જાઇનાના વિવિધ પ્રકારો છે:¹



સ્થિર એન્જાઇના

આ ઘણીવાર કસરત અથવા ભાવનાત્મક તણાવ દરમિયાન થાય છે જ્યારે હૃદયના ધબકારા અને લોહીનું દબાણ વધે છે, અને હૃદયના સ્નાયુને વધુ ઓક્સિજનની જરૂર હોય છે.



અસ્થિર એન્જાઇના

આ ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિ આરામ કરી રહ્યો હોય અથવા સૂતો હોય અથવા થોડો શારીરિક શ્રમ કરતો હોય. તે ઘણીવાર આશ્ચર્યજનક તરીકે થાય છે. અસ્થિર એન્જાઇના હાર્ટ એટેક તરફ દોરી શકે છે અને તેને કટોકટી તરીકે ગણવામાં આવે છે.

એટ્રિયલ ફિબ્રિલેશન



એટ્રિયલ ફિબ્રિલેશનમાં, હૃદયના બે નાના ઉપલા ભાગ તેમને ધબકવું જોઈએ તે રીતે ધબકતા નથી. સામાન્ય લયને બદલે, તેઓ અનિયમિત રીતે અને ખૂબ જ ઝડપથી ધબકે છે. પરિણામે, હૃદય લોહીને સારી રીતે પંપ કરી શકતું નથી અને તે ગંઠાઈ શકે છે.⁹

હૃદયની નિષ્ક્રિયતા



હૃદયની નિષ્ક્રિયતા, જેને ક્યારેક કન્જેસ્ટિવ હાર્ટ ફેલ્ચોર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે - ત્યારે થાય છે જ્યારે હૃદય શરીરની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા માટે પૂરતું લોહી પંપ કરવામાં અસમર્થ હોય છે.

હૃદયની નિષ્ક્રિયતાના ચિહ્નો અને લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:⁹



ફેફસાંની આસપાસના પ્રવાહીને કારણે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ



અચાનક વજન વધવું

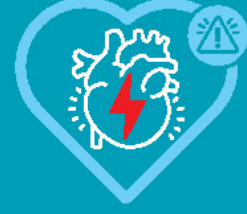


પગ, ઘૂંટી અને પંજામાં સોજો

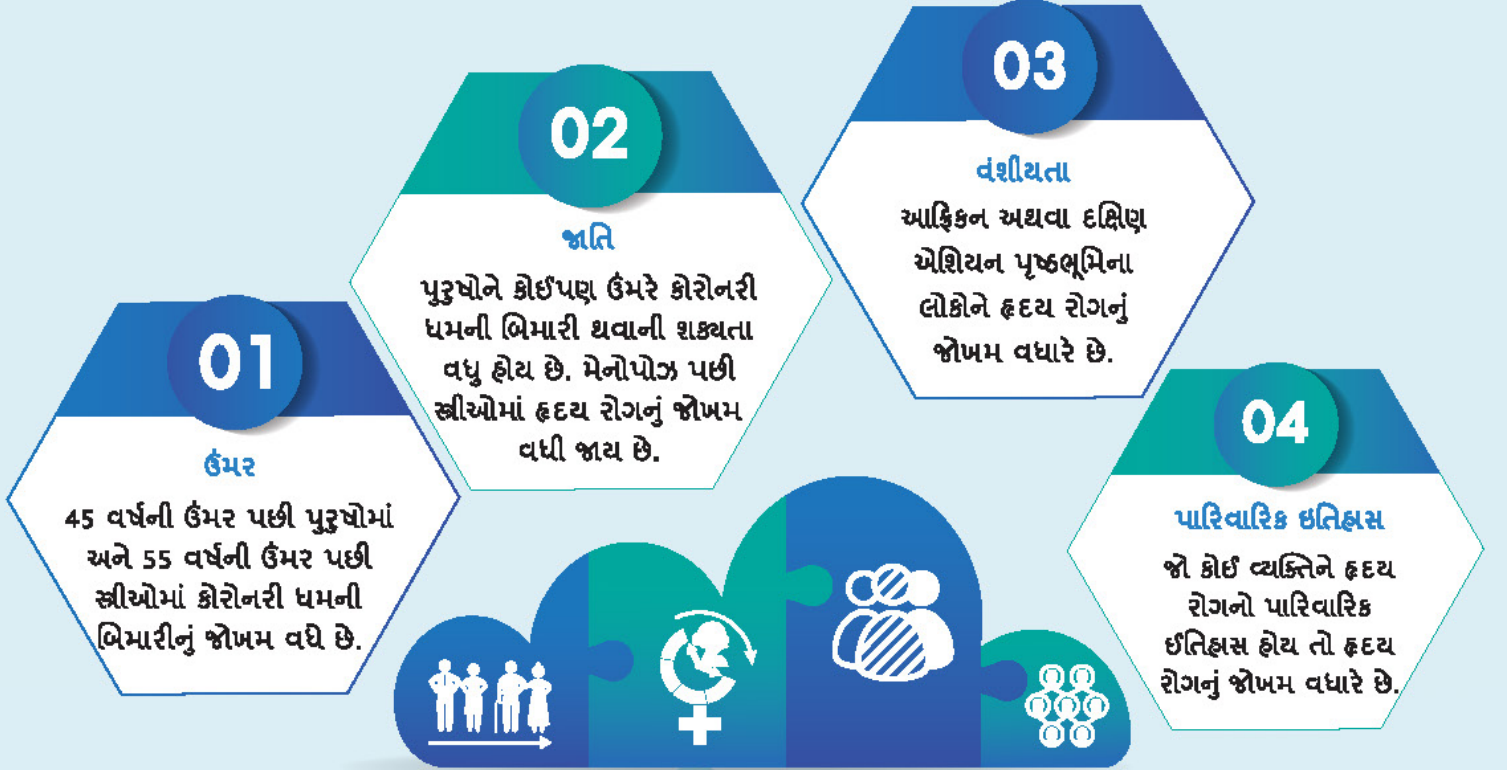
થાક અને નબળાઈ



હૃદય રોગ થવાના જોખમી પરિબલો



હૃદય રોગની કોઈપણ સ્થિતિ માટે કોઈ એક કારણ નથી, તેમ છતાં, હૃદય રોગ માટેના જોખમી પરિબલો એવી પરિસ્થિતિઓ અથવા ટેલો છે જે હૃદય રોગ થવાની સંભાવનાને વધારે છે. હૃદય રોગ માટેના કેટલાક જોખમી પરિબલો નિયંત્રણની બહાર છે, જેમ કે:¹⁰



જો કે, કેટલીક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ અને જીવનશૈલીની હૃદયની સમસ્યાઓનું જોખમ વધારી શકે છે. આને સંશોધિત જોખમ પરિબલો પણ કહેવામાં આવે છે.^{9,10}

01



શારીરિક નિષ્ક્રિયતા

પૂરતી કસરત ન કરવાથી હૃદય રોગ અને ડાયાબિટીસ થઈ શકે છે

ધુમ્રપાન, તમાકુનું સેવન અને દારૂ પીવો

• ધુમ્રપાન અને તમાકુના સેવનથી લોહીમાં ઓક્સિજન ઓછો થાય છે અને હૃદય વધુ કામ કરે છે.

• તેનાથી લોહીનું દબાણ, શરીરનું વજન અને હૃદય રોગ થવાનું જોખમ પણ વધે છે



02

03



તણાવ

- હાર્ટ એટેક માટે મોટેભાગે નોંધાયેલ "ટ્રિગર"
- કોલેસ્ટ્રોલ અને લોહીનું દબાણ પણ વધે છે.

બિનઆરોગ્યપ્રદ આહાર અને પોષણ

તમે જે ખાઓ છો (અને કેટલું) તે અન્ય નિયંત્રિત જોખમ પરિબલો જેમ કે કોલેસ્ટ્રોલ, લોહીનું દબાણ, ડાયાબિટીસ અને વજન વધવું ને અસર કરી શકે છે.



04

05



સ્થૂળતા

વધારે વજન (બીએમઆઈ = 23-24.9) અથવા મેદસ્વી (બીએમઆઈ = ≥ 25) હોવાને કારણે પણ હૃદય રોગનું જોખમ વધે છે અને અન્ય મુખ્ય જોખમી પરિબલો વિકસાવવાની સંભાવના વધે છે.

ઉચ્ચ રક્ત શર્કરા

- પ્લેકનું નિર્માણ અને એથરોસ્ક્લેરોસિસ વધે છે જે લોહીનું ઉચું દબાણ, સ્ટ્રોક અને હાર્ટ એટેકનું જોખમ વધારે છે.
- પી-ડાયાબિટીસ=ઉપવાસની સ્થિતિમાં રક્ત શર્કરાનું સ્તર 100-125 એમજી/ડીએલ
- ડાયાબિટીસ=ઉપવાસની સ્થિતિમાં રક્ત શર્કરાનું સ્તર 126 એમજી/ડીએલ અથવા તેથી વધુ છે.



06

07



લોહીનું ઉચું દબાણ

- હૃદય રોગ થવાનું જોખમ નોંધપાત્ર રીતે વધારે છે
- લોહીનું ઉચું દબાણ $\geq 140/90$ એમએમએચજી છે

ઉચ્ચ રક્ત કોલેસ્ટ્રોલ

- કોલેસ્ટ્રોલ એ મીણ, ચરબી જેવો પદાર્થ છે જે યકૃત દ્વારા બને છે અથવા અમુક ખોરાકમાં જોવા મળે છે. યકૃત શરીરની જરૂરિયાત જેટલું કોલેસ્ટ્રોલ બનાવે છે, પરંતુ મોટાભાગે તે આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી મળે છે. જો આપણે શરીર ઉપયોગ કરી શકે તે કરતાં વધુ કોલેસ્ટ્રોલ લઈએ, તો વધારાનું કોલેસ્ટ્રોલ હૃદય સહિત ધમનીઓની દિવાલોમાં જમા થઈ શકે છે."



08

રક્ત કોલેસ્ટ્રોલના બે મુખ્ય પ્રકારો છે:"

1. એલડીએલ (લો-ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન) કોલેસ્ટ્રોલ, "ખરાબ" કોલેસ્ટ્રોલ તરીકે ગણવામાં આવે છે કારણ કે તે ધમનીઓમાં પ્લેકના નિર્માણનું કારણ બની શકે છે.
2. એચડીએલ (ઉચ્ચ ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીન) કોલેસ્ટ્રોલને "સારા" કોલેસ્ટ્રોલ તરીકે ગણવામાં આવે છે કારણ કે તેનું ઉચ્ચ સ્તર હૃદય રોગ સામે થોડું રક્ષણ પૂરું પાડે છે.

ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સ પણ ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ સ્તરમાં ફાળો આપે છે"

- ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સ એ શરીરમાં ચરબીનો સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે.
- તે ખોરાકમાંથી મળે છે, અને શરીર પણ બનાવે છે. તે ખોરાકમાંથી વધારાની ઊર્જા સંગ્રહિત કરે છે.
- ઉચ્ચ એલડીએલ (ખરાબ) કોલેસ્ટ્રોલ અથવા ઓછા એચડીએલ (સારા) કોલેસ્ટ્રોલ સાથે સંકળાયેલ ઉચ્ચ ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ સ્તર, ધમનીની દિવાલોમાં ચરબી જમા થવા સાથે જોડાયેલું છે.

તમારા હૃદયને સ્વસ્થ રાખવાની રીતો



તમારા હૃદયને સ્વસ્થ રાખવાની રીતો™



સ્વસ્થ ખાઓ

તમે જે ખોરાક લો છો તે તમારા સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.
તંદુરસ્ત આહાર હૃદય રોગ માટેના ત્રણ મુખ્ય જોખમી પરિબલોને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે



શાકભાજી, ફળ અને આખા અનાજ વધુ ખાઓ¹²

ફળો અને શાકભાજી એ કેટલાક શ્રેષ્ઠ હૃદય-સ્વસ્થ ખોરાક છે. આ ખાદ્યપદાર્થો હૃદયરોગને રોકવામાં મદદરૂપ સાબિત થયા છે કારણ કે તેમાં વિવિધ પ્રકારના વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ તેમજ ફાઇબર અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ હોય છે.

બ્રાઉન રાઇસ, ઘઉંના પાસ્તા, ઘઉંની રોટલી અને ઓટ્સ આખા અનાજના ભોજનના ઉદાહરણો છે. આ ભોજનમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફાઇબર હોય છે અને તે કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

સફેદ બ્રેડ અને સફેદ ચોખા જેવા રિફાઇન્ડ અનાજને બદલે માત્ર આખા અનાજ ખાવાથી આહારમાં સુધારો થઈ શકે છે.

વધુ ફાઇબર ખાઓ

વધુ ફાઇબર ખાવાથી લોહીનું દબાણ અને તેની સાથે સંકળાયેલ હૃદયની સમસ્યાઓ ઘટાડી શકાય છે. ફળો, શાકભાજી અને આખા અનાજ ફાઇબરનો સારો સ્ત્રોત છે. ઘણા નાસ્તાના અનાજ એ આહાર ફાઇબરના ઉત્તમ સ્ત્રોત છે જેમ કે ઓટમીલ, છડેલા ઘઉં અને ઘઉંના મમરા.¹³

આહાર ફાઇબરની ભલામણ કરેલ માત્રા

20 થી 35 ગ્રામ ફાઇબર/દિવસ¹³



આરોગ્યપ્રદ લો ફેટ્સ અને તેલનો સમાવેશ કરો¹²

સંતૃપ્ત (અઆરોગ્યપ્રદ) ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલ વધુ હોય તેવા ખોરાક ઓછા કરવા જોઈએ. વિવિધ પ્રકારની ચરબી તમારા સ્વાસ્થ્યને જુદી જુદી રીતે અસર કરી શકે છે - તંદુરસ્ત ચરબી તમારા હૃદયને સુરક્ષિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે, અને બિનઆરોગ્યપ્રદ ચરબી હૃદય રોગ થવાનું જોખમ વધારી શકે છે.

એવોકાડોસ, ઓલિવ, બદામ અને બીજ જેવા આરોગ્યપ્રદ ચરબીવાળા ખોરાક પસંદ કરો

રસોઈ માટે તંદુરસ્ત તેલનો ઉપયોગ કરો, ઉદાહરણ તરીકે, ઓલિવ, કેનોલા, સૂર્યમુખી, મગફળી અને સોયાબીન તેલ. આ ખોરાક કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

માછલી, મરઘાં અને બદામ વધુ લો^{12,13}



કેટલાક પ્રોટીન-સમૃદ્ધ ખોરાક અન્ય કરતાં વધુ સારી પસંદગી છે. વનસ્પતિ-આધારિત પ્રોટીન જેમ કે કઠોળ, ચણા, દાળ, બદામ અને બીજ તેમજ માછલી અને સીફૂડ શ્રેષ્ઠ પસંદગી છે. આ ખોરાક હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડે છે.

ઈંડા અને મરઘાં પણ પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક છે જેને હૃદય-સ્વસ્થ ખોરાક તરીકે લઈ શકાય છે. વધુમાં, વધુ માછલી ખાવાથી, ખાસ કરીને જ્યારે વજન ઘટાડવાની સાથે, રક્ત દબાણ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે.

મીઠું/સોડિયમ ઓછું કરો

વધુ પડતું મીઠું ખાવાથી લોહીનું ઉચું દબાણ થઈ શકે છે જે હૃદય રોગ માટે જોખમી પરિબલ છે. તેથી, મીઠાના સેવનને નિયંત્રિત કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. ખાદ્યપદાર્થોમાં મીઠાને બદલે હર્બ્સ અને મસાલાઓનો ઉપયોગ કરો.¹²



શારીરિક રીતે સક્રિય બનો

વ્યાયામ મદદ કરે છે:¹⁴



વજન
નિયંત્રિત કરે

જીવનની ગુણવત્તા
સુધારે અને તણાવ
દૂર કરે છે



લોહીનું ઉચું દબાણ,
ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ, ઉચ્ચ
શર્કરા અને તે સંબંધી
સમસ્યાઓ ઘટાડે છે

એરોબિક કસરત

કાર્ડિયો અથવા એરોબિક કસરત લોહીનું દબાણ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, શરીરનું વજન જાળવી રાખવામાં અને હૃદયને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે. તેમાં મધ્યમ અને વધુ તીવ્રતાની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે^{10,14}

મધ્યમ તીવ્રતાની કસરતોના ઉદાહરણો²³



ઝડપી ચાલવું



બાગકામ



સાયકલ ચલાવવી



નૃત્ય



પાણીમાં એરોબિક્સ



હાઇકિંગ

વધુ તીવ્રતાની કસરતોના ઉદાહરણો²³



1

દોડવું/
જોગિંગ



2

તરવું



3

સીડી ચઢવી



4

દોરડાકુદ



5

ઉચ્ચ અસર
વાળી
એરોબિક્સ

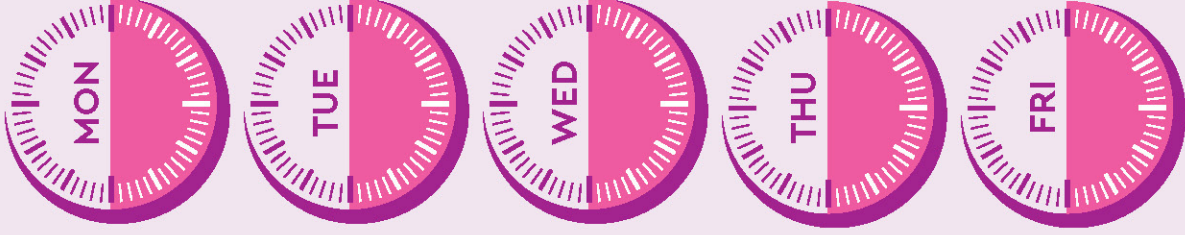


6

ઝડપી અથવા
ટેકરીઓ પર
સાયકલ
ચલાવવી

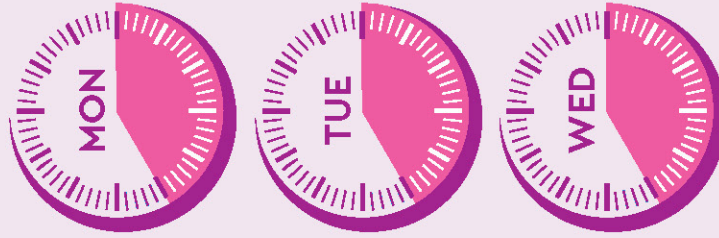
એકંદર કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર આરોગ્ય માટે ભલામણ¹⁴

દિવસમાં ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટની મધ્યમ-તીવ્રતાની, અઠવાડિયામાં 5 દિવસ કુલ 150 મિનિટ માટે એરોબિક પ્રવૃત્તિ



અથવા

દિવસમાં ઓછામાં ઓછી 25 મિનિટની, અઠવાડિયામાં 3 દિવસ કુલ 75 મિનિટ માટે વધુ-તીવ્રતાની એરોબિક પ્રવૃત્તિ



યોગ અને ધ્યાન વડે તણાવ ઓછો કરો

યોગ એ મન-શરીરની પ્રવૃત્તિ છે જેમાં શક્તિ, લવચીકતા, સંતુલન અને માનસિક શાંતિમાં સુધારો કરવા માટે શરીરના વિવિધ મુદ્રાઓ સાથે શ્વાસ લેવાનો સમાવેશ થાય છે.

હૃદયના સ્વાસ્થ્યમાં યોગના ફાયદાઓમાં શામેલ છે:15

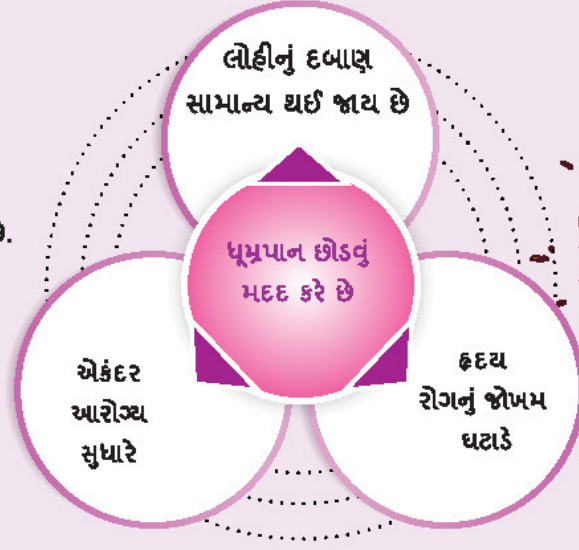
ભાવનાત્મક તણાવને સંતુલિત કરે

લોહીનું દબાણ , ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ અને ઉચ્ચ શર્કરા સ્તર તેમજ હૃદયના ધબકારા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે

ધૂમ્રપાન છોડવામાં મદદ કરવા માટે ઉપયોગી સાધન

ધૂમ્રપાન ઊડો¹⁰

દરેક સિગારેટ પીધા પછી ઘણી મિનિટો સુધી લોહીનું દબાણ વધે છે.



જે લોકો ક્યારેય ધૂમ્રપાન ઊડતા નથી તેમના કરતા લાંબુ જીવવામાં મદદ કરી શકે છે

આલ્કોહોલની માત્રા મર્યાદિત કરો

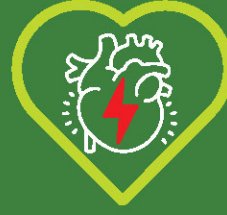


વધુ પડતી માત્રામાં આલ્કોહોલ પીવાથી હૃદય રોગ થવાનું જોખમ વધી જાય છે.⁶

આલ્કોહોલના હાનિકારક ઉપયોગથી થઈ શકે છે:⁶



હૃદય રોગ સાથે જીવવું



તમારી લાગણીઓ, વિચારો અને વર્તનને પ્રબંધિત કરો

હૃદય રોગ માત્ર શરીરને અસર કરતું નથી - તે તમારી લાગણીઓ અને અન્ય લોકો સાથેના સંબંધોને પણ અસર કરી શકે છે. તે આશ્ચર્યજનક નથી કે ઘણા લોકો હૃદયરોગનો હુમલો અથવા હૃદયની નિષ્ફળતા પછી ભયભીત, તણાવ, મૂઝવણ અને વ્યાકુળ થયેલા અનુભવે છે.

વ્યક્તિ તમારી આસપાસની દુનિયામાં વધુ સામેલ થઈ શકે છે.

નીચેની ટીપ્સ અજમાવી જુઓ:^{10,17}

તમને આનંદની વસ્તુઓ
કરવાનું ચાલુ રાખો

પ્રિયજનોને મળો

વાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખો

આરામ કરવા માટે
સમય કાઢો

તણાવ પર
નિયંત્રણ રાખો

તમારી જાત અને તમે જે પસંદગીઓ કરો છો તેના વિશે જાગૃત રહેવું એ તણાવ સાથે કામ કરવાનું પ્રથમ પગલું છે.

આ સરળ વિચારોને ધ્યાનમાં રાખો:

- ધીરે ચાલો
- શાંત રહો
- સકારાત્મક બનો
- શાંત રહો
- જીવનનો આનંદ લો
- મજા કરો
- ઉંડા શ્વાસ લો
- આરામ કરો
- બહાર જાઓ
- ધ્યાન કરો

સૂચવેલ દવાઓનું પાલન કરો



હૃદયરોગને દવાઓ વડે કાબૂમાં રાખી શકાય છે.
દવાઓ યોગ્ય રીતે લેવી મહત્વપૂર્ણ છે.
કેટલીક ટીપ્સને અનુસરવાનો પ્રયાસ કરો:"

01

તમારા ડોક્ટર દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ તમારી દવા લો



02

તમને સારું લાગે તો પણ તમારી દવાઓની માત્રા છોડશો નહીં



03

તમારી દવાઓની યાદી ધરે અને તમારા પાકીટમાં રાખો



04

દવા ખતમ ન થાય



05

જો તમને એલર્જી અથવા આડઅસર હોય તો ડોક્ટરને જાણ કરો



06

તમારા ડોક્ટરની સલાહ લીધા વિના કોઈપણ દવા બંધ કરશો નહીં



કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન

કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન એ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે રચાયેલ તબીબી દેખરેખ હેઠળનો પ્રોગ્રામ છે. હૃદય સંબંધી પુનર્વસનની ભલામણ આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિક દ્વારા હૃદયની ચોક્કસ સમસ્યાઓ ધરાવતા દર્દીઓ માટે કરવામાં આવે છે અને તે બધા દર્દીઓ માટે નથી. જો કોઈને હાર્ટ એટેક, હૃદયની નિષ્ફળતા અથવા એન્જિયોપ્લાસ્ટી/હાર્ટ સર્જરી થઇ થયો હોય તો તે સૂચવી શકાય છે.

કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન પ્રોગ્રામમાં સામાન્ય રીતે નીચેના 5 વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે 10,18

દેખરેખ હેઠળની પ્રવૃત્તિઓથી લઈને, ઉદ્યાનમાં દરરોજ ચાલવા જવું, ફલનચલન રહે તે ઉદ્દેશ્ય છે

આરામ કરવાની તકનીકો, મનોરંજન, સંગીત અને અન્ય વિવિધ પદ્ધતિઓ દ્વારા તમારા દૈનિક તણાવને નિયંત્રિત કરવાનું શીખો

મોટાભાગના કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન પ્રોગ્રામ્સ તમને આ હાનિકારક આદતને દૂર કરવામાં મદદ કરવા માટે પદ્ધતિઓ પ્રદાન કરે છે

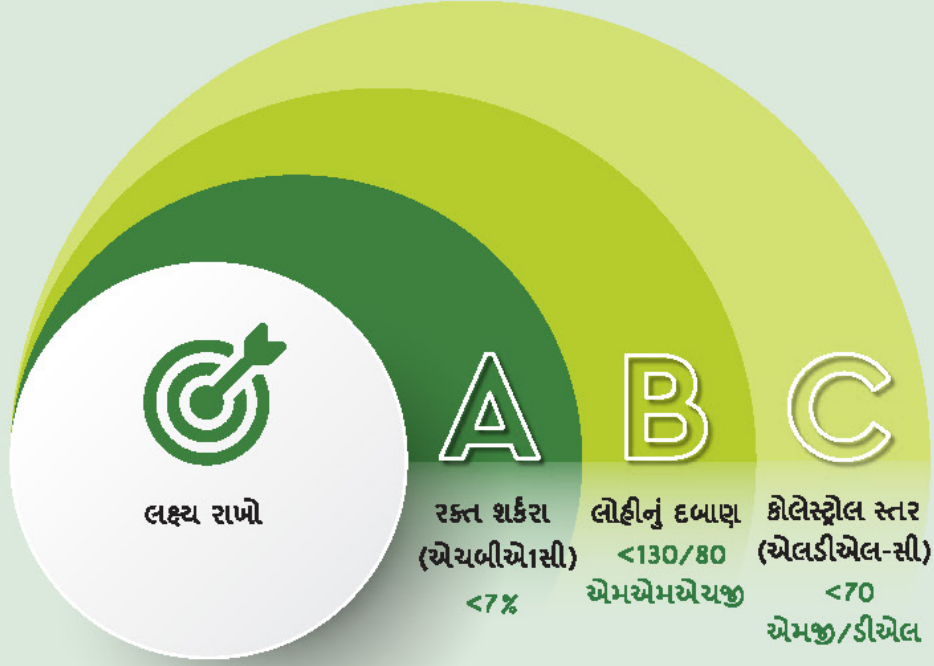


આમાં એવા ભોજનનો સમાવેશ થાય છે જેમાં મીઠું ઓછું હોય અને આખા અનાજ, ફળો, શાકભાજી, ઓછી ચરબીવાળા માંસ અને માછલીઓ હોય.

તમારા ડોક્ટરની સૂચનાઓને કાળજીપૂર્વક અનુસરો અને નિર્દેશન મુજબ તમારી દવાઓ લો

તમારા હૃદયને સ્વસ્થ રાખવાના લક્ષ્યને અનુસરો^{19,20}

તમારા હૃદયના સ્વાસ્થ્યને સારી રીતે નિયંત્રણમાં રાખવા માટે તમારા લક્ષ્યને અનુસરો.



દરેક વ્યક્તિ માટે ધ્યેયો અલગ અલગ હોઈ શકે છે • તમારા ડોક્ટરને પૂછો કે તમારું લક્ષ્ય શું હોવું જોઈએ

ઈમરજન્સી પ્લાન બનાવો^{19,20,21}

હૃદયરોગ ધરાવતી વ્યક્તિનું કુટુંબ અથવા સંભાળકર્તા બનવું એક પડકાર બની શકે છે. સંભાળકર્તા તરીકે, વાજબી ધ્યેય હશે

- હૃદય રોગ સારી રીતે નિયંત્રણમાં હોય ત્યારે તમારા પ્રિયજનને સ્થિર રહેવામાં મદદ કરવી.
- નિયંત્રણથી બહાર નીકળી રહ્યા છે તેવા સંકેતોને ઓળખવા, જેથી સ્થિતિને નિયંત્રણમાં લાવવા માટે પ્રારંભિક તબીબી મદદ લઈ શકાય.

જો કોઈ વ્યક્તિ ફરીથી કોઈપણ લક્ષણોનો અનુભવ કરે તો તરત જ તમારા ડોક્ટરને કોલ કરો



હાર્ટ એટેક પછીનો પહેલો કલાક-સોનેરી કલાક²²



હાર્ટ એટેક પછી, પ્રથમ 60-90 મિનિટ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. તેથી, તેને "સોનેરી કલાક" કહેવામાં આવે છે.

સોનેરી કલાક દરમિયાન યોગ્ય સારવાર મેળવવી જરૂરી છે જે માત્ર હોસ્પિટલ વ્યવસ્થામાં જ શક્ય છે.

આમ, જો દર્દીને હૃદયરોગના હુમલાની કોઈ નિશાની અથવા લક્ષણો હોય, તો દર્દીને શક્ય તેટલી વહેલી તકે હોસ્પિટલમાં લઈ જવાનું સુનિશ્ચિત કરો.

REFERENCES

1. <https://www.statista.com/topics/7456/cardiovascular-disease-in-india/> Last accessed on: 26.07.2023
2. <https://world-heart-federation.org/wp-content/uploads/World-Heart-Report-2023.pdf> Last accessed on: 26.07.2023
3. <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/50-per-cent-of-heart-attacks-occur-in-those-below-50-5-reasons-why-cardiovascular-diseases-are-not-limited-to-old-people-any-longer/articleshow/100854090.cms> Last accessed on: 26.07.2023
4. Sreenivas Kumar A, Sinha N. Cardiovascular disease in India: A 360 degree overview. Med J Armed Forces India. 2020;76(1):1-3.
5. Coronary artery disease a guide for patients and families. Available at: <https://www.ottawaheart.ca/sites/default/files/uploads/coronary-artery-disease-patient-guide.pdf>. Last accessed on 19th Aug 2021.
6. What is ischemic heart disease?, Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks/silent-ischemia-and-ischemic-heart-disease>. Last accessed on 21st Aug 2021.
7. What is a heart attack? Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks>. Last accessed on 21st Aug 2021.
8. Living well with heart disease. Available at: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/living_well.pdf. Last accessed on 21st Aug 2021.
9. What is atrial fibrillation? Available at: <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/what-is-atrial-fibrillation.pdf?la=en>. Last accessed on 19th Aug 2021.
10. Living well with heart disease. Available at: <https://www.heartandstroke.ca/-/media/living-well-with-heart-disease-final-lowres-en.ashx?rev=06d155fec3404757a6997125fd1fa17b>. Last accessed on 19th Aug 2021.
11. <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Cholesterol/What-is-Cholesterol.pdf> Last accessed on: 26.07.2023
12. Healthy eating to protect your heart. Available at: <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/healthy-eating/#:YR6Re9Er3zk.whatsapp>. Last accessed on 21st Aug 2021.
13. Patient education: High blood pressure, diet, and weight (beyond the basics). Available at: <https://www.uptodate.com/contents/high-blood-pressure-diet-and-weight-beyond-the-basics/print>. Last accessed on 19th Aug 2021.
14. Mellitt LH, Heart-healthy exercise. Circulation. 2013;127:e571-e572.
15. The yoga-heart connection. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-yoga-heart-connection>. Last accessed on 21st Aug 2021.
16. Healthy eating habits for patients with hypertension, A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254746/9789290617990-hyp-mod3-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Last accessed on 19th Aug 2021.
17. Living well with heart diseases available at: <https://staywell.mydigitalpublication.com/publication/?i=631267&p=1&pp=1&view=issueViewer>. Last accessed on 19th Aug 2021.
18. Cardiac rehabilitation. Available at: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cardiac-rehabilitation/about/pao-20386192>. Last accessed on 21st Aug 2021.
19. Living well with heart diseases available at: <https://staywell.mydigitalpublication.com/publication/?i=631267&p=1&pp=1&view=issueViewer>. Last accessed on 19th Aug 2021.
20. Living_well_with_heart_failure_-_Information_to_help_you_feel_better. Available at: https://www.heartfoundation.org.au/getmedia/d190ae03-56ee-4c00-973f-972322cfd651/Living_well_with_heart_failure_-_Information_to_help_you_feel_better.pdf. Last accessed on 19th Aug 2021.
21. When your loved one has heart failure. Available at: <https://www.verywellhealth.com/how-to-be-effective-caregiver-for-person-with-heart-failure-4145309>. Last accessed on 21st Aug 2021.
22. Don't miss the golden hour in treating heart attacks. <https://timesofindia.indiatimes.com/articles/dont-miss-the-golden-hour-in-treating-heart-attacks/articleshow/74884016.cms>. Last accessed on 21st Aug 2021.
23. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>

Disclaimer: The matter published herein has been developed by clinicians and medical writers. It has also been validated by experts. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors, shall not be responsible or in anyway, liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising there from. The inclusion or exclusion of any product does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field or fields.

For the use of a Registered Medical Practitioner or Hospital or Laboratory only.