

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

ಅತಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕ



1

ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು (ಸಿವಿಡಿ) ಮೂರ ಕೋಟಿಗಾರರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗದ ಹೊರ ಮತ್ತು ಮರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.¹

2

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅರ್ಧ ಶತಕೋಟಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸಿವಿಡಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.²

3

ಸಿವಿಡಿಗಳು ಮರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟು ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ 28.1% ರಷ್ಟು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.³

4

ಸಿವಿಡಿಗಳು ಒಂದು ದಶಕದ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಭಾರತೀಯರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 50 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು 50 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.⁴

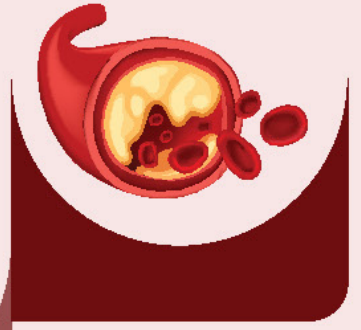
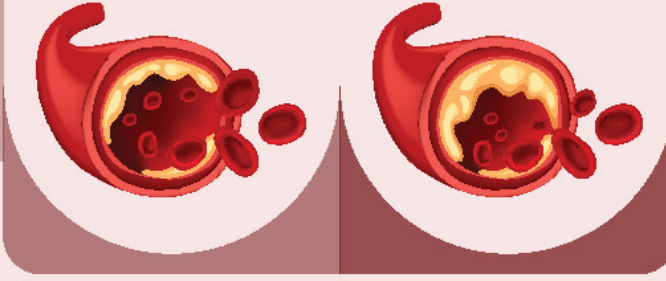
ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಸಾವು ಸೇರಿದಂತೆ ಗಂಭೀರ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ "ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ" ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದವಾಗಿದೆ.⁵

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಪಧಮನಿಕಾರಿಣಿ.⁶

ಅಪಧಮನಿಕಾರಿಣಿವು ರಕ್ತನಾಳದ (ಅಪಧಮನಿಗಳು) ಒಳಗೆ ಮೇಣದಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಪ್ಲೇಕ್) ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ, ಇದು ರಕ್ತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹರಿವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಕ್ ನಿರ್ಮಾಣವಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ಅಪಧಮನಿಕಾರಿಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.⁷

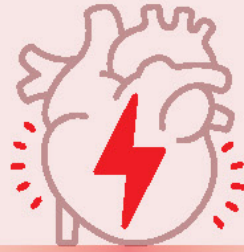


ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ವಿವಿಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು



ಇಸ್ರೇಮಿಕ್ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್ (ಐಎಚ್ಡಿ)

ಎನ್ನುವುದು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕುಚಿತತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪದವಾಗಿದೆ, ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್ಫಾರ್ಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿವಿರಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಂತಾಗ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು:

01



ಎದೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

(ಅಹಿತಕರವಾದ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಹಿಸುಕಿದಂತಾಗುವುದು, ತುಂಬಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನೋವು, ಎದೆ ಉರಿ ಅಥವಾ ಭಾರದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು)

02



ಮೇಲಿನ ದೇಹದ ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

(ಶುತ್ತಿಗೆ, ದವಡೆ, ಭುಜ, ತೋಳುಗಳು, ಬೆನ್ನು)

03



ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

04



ಬೆವರುವುದು

05



ವಾಕರಿಕೆ

06



ಲಘು ತಲೆತಿಯಿರುವಿಕೆ

ಆಂಜಿನಾ



ಆಂಜಿನಾವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಎದೆ ನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯು ಈಗಾಗಲೇ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರುವ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ನೋವು ಭುಜಗಳು ಅಥವಾ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ:⁵⁷



ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ

ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನೋವು



ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ



ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಂಜಿನಾಗಳಿವೆ:



ಸ್ಥಿರ ಆಂಜಿನಾ

ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.



ಅಸ್ಥಿರ ಆಂಜಿನಾ

ಒಬ್ಬರು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿರ ಆಂಜಿನಾವು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಹೃತ್ಪೂರ್ಣ ಕಂಪನ



ಹೃತ್ಪೂರ್ಣ ಕಂಪನದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದ ಎರಡು ಸಣ್ಣ ಮೇಲಿನ ಚೇಂಬರ್‌ಗಳು ಅವು ಬಡಿಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಯುವ ಬದಲು, ಅವು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.⁵⁸

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ



ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಂಪೆನ್ಸೇಟ್ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ - ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಹೃದಯವು ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು:⁵⁹



ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸುತ್ತಲಿನ ದ್ರವದಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ



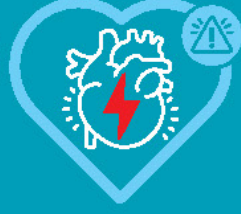
ಪೆರಾತ್ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಕಾಲುಗಳು, ಕಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಉತ

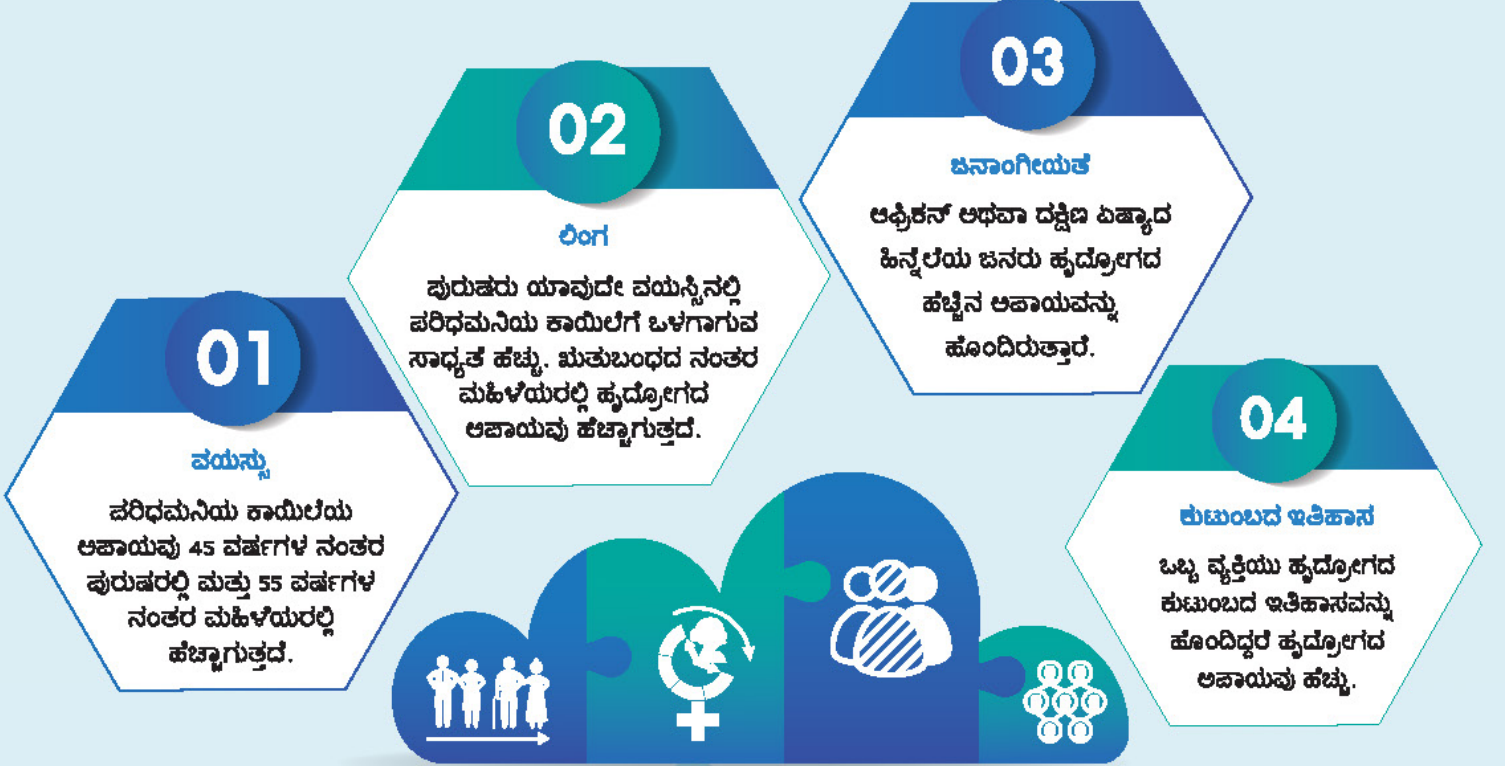
ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯ



ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು



ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಂದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇದು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಮೀರಿವೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ:"



ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ."

01



ಶಾರೀರಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ

ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು

ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಬಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು

- ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ



02

03



ಒತ್ತಡ

- ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ "ಪ್ರಚೋದಕ" ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ
- ಜೊತೆಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ

ನೀವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ (ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು) ಎಂಬುದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕದಂತಹ ಇತರ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು



04

05



ಬೊಜ್ಜು

ಅಧಿಕ ತೂಕ (ಬಿಎಂಐ=23-24.9) ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು (ಬಿಎಂಐ=25) ಸಹ ಹೃದ್ಯೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ

- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ಲೇಕ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಕಾಠಿನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಿದಯಾಬಿಟಿಸ್ - ಉಪವಾಸದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ 100-125 mg/dL
- ಮಧುಮೇಹ-ಉಪವಾಸ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು 126 mg/dL ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನದು



06

07



ತೀವ್ರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

- ಹೃದ್ಯೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೀಡಿಂಗ್ $\geq 140/90$ mmHg

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್

- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎನ್ನುವುದು ಮೇಣದಂಥ, ಕೊಬ್ಬಿನಂತಹ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೃದಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು."



ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಗಳಿವೆ:"

1. L1. ಎಲ್ಡಿಎಲ್(ಕಡಿಮೆ-ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು "ಕೆಟ್ಟ" ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಕ್ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
2. ಎಚ್ಡಿಎಲ್(ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು "ಉತ್ತಮ" ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಗಳು ಹೃದ್ಯೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಟೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್‌ಗಳು ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಹ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ"

- ಟೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್‌ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧವಾಗಿದೆ.
- ಅವು ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ದೇಹವು ಅವುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಆಹಾರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೈಗ್ಲಿಸಿರೈಡ್ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಡಿಎಲ್(ಕೆಟ್ಟ) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಎಚ್ಡಿಎಲ್(ಉತ್ತಮ) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಇದು ಅಪಧಮನಿ ಗೋಡೆಗಳೊಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಸಲಹೆಗಳು



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ

ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ



ಸಾಕಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ¹²

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಕೆಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹೃದಯ-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.



ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್, ಹೋಲ್‌ಗ್ರೇನ್ ಪಾಸ್ತಾ, ಧಾನ್ಯದ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಓಟ್ಸ್ ಹೋಲ್‌ಗ್ರೇನ್ ಉಟಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಉಟಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿಯಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೋಲ್‌ಗ್ರೇನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಉಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಫೈಬರ್ ತಿನ್ನಿರಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆದರ ಮುಂದಿನ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳು ಫೈಬರ್ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಉಪಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಓಟ್ ಮೀಲ್, ಹೊಟ್ಟು ಚೂರುಚೂರು ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಪಫ್ ಗೋಧಿಯಂತಹ ಆಹಾರದ ಫೈಬರ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.¹³

ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ
ಆಹಾರದ ಫೈಬರ್ ಪ್ರಮಾಣ

▶ ದಿನಕ್ಕೆ 20 ರಿಂದ 35 ಗ್ರಾಂ ಫೈಬರ್



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ¹²

ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ (ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ) ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.



ಏವಕಾಡೊಗಳು, ಆಲಿವ್‌ಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿ

ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೈಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಲಿವ್, ಕ್ಯಾನೋಲಾ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೋಯಾಬೀನ್ ಎಣ್ಣೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ^{12,13}



ಕೆಲವು ಪ್ರೋಟೀನ್-ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳು ಇತರರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಬೀನ್ಸ್, ಕಡಲೆ, ಮಸೂರ, ಬೀಜಗಳಂತಹ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಮೀನು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಾಹಾರದಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಹೃದ್ರೋಲಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಳಿಗಳು ಸಹ ಪ್ರೋಟೀನ್-ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ, ಇದನ್ನು ಹೃದಯ-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಮಾದರಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಅನಂದಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೀನುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ.

ಉಪ್ಪು/ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಹೃದ್ರೋಲಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಬದಲು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿಸಲು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.¹⁴



ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ:14



ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ



ಅಧಿಕ ಬಿಪಿ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಅಧಿಕ ಶುಗರ್ ಮತ್ತು ಅದರ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಹುರುಪಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ¹⁴

ಮಧ್ಯಮ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು¹⁵



ಚುರುಕಾದ
ನಡಿಗೆ



ತೋಟಗಾರಿಕೆ



ಸೈಕಲ್
ತುಳಿಯುವುದು



ನೃತ್ಯ



ವಾಟರ್
ಏರೋಬಿಕ್ಸ್



ಹೈಕಿಂಗ್

ಹುರುಪಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳು¹⁶



1

ಓಟ/
ಜಾಗಿಂಗ್



2

ಈಜುವುದು



3

ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿ
ಇಳಿಯುವುದು



4

ಸೈಟಿಂಗ್
ಮಾಡುವುದು



5

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವದ
ಏರೋಬಿಕ್ಸ್

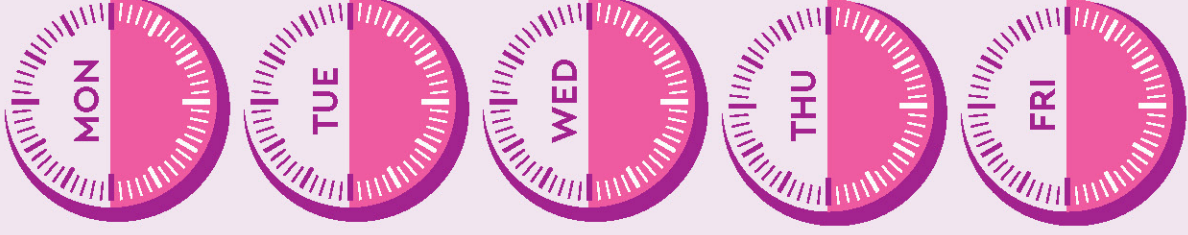


6

ವೇಗವಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್
ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ
ಬೆಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ
ಸವಾರಿ

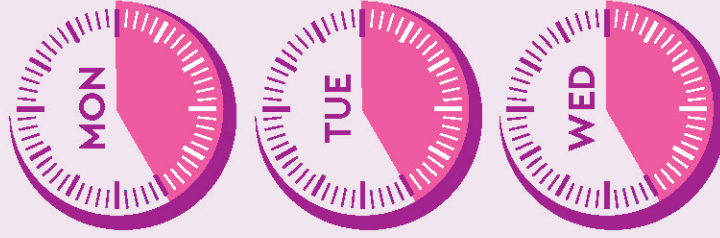
ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸು¹⁴

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಮಧ್ಯಮ-ತೀವ್ರತೆಯ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಾರಕ್ಕೆ 5 ದಿನಗಳು ಒಟ್ಟು 150 ನಿಮಿಷಗಳು



ಅಥವಾ

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 25 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತ-ತೀವ್ರತೆಯ ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಾರಕ್ಕೆ 3 ದಿನಗಳು ಒಟ್ಟು 75 ನಿಮಿಷಗಳು



ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಯೋಗವು ಮನಸ್ಸು-ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಭಂಗಿಗಳ ಸರಣಿಯ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ನಮ್ಮತೆ, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಸೇರಿವೆ:¹⁵

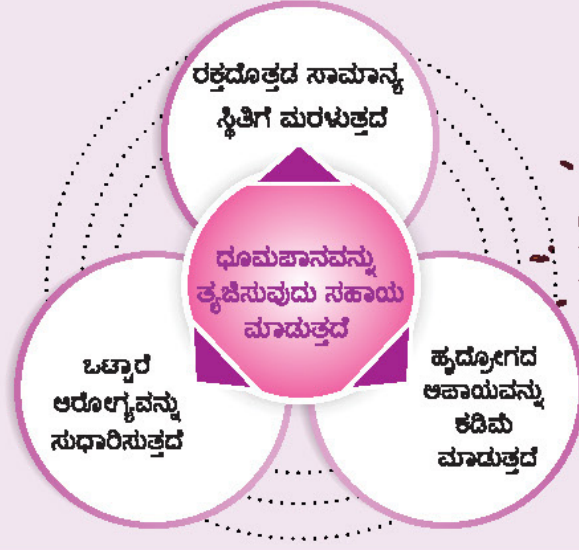
ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿ

ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನ

ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ¹⁰

ಪ್ರತಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಹಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡದ ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ



ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.⁶
ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬಳಕೆಯು ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು:⁷



ಹೃದ್ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ



ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ

ಹೃದ್ರೋಗವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ - ಇದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ನಂತರ ಅನೇಕ ಜನರು ಭಯಭೀತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಅಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ:^{16,17}

ನೀವು ಅನಂದಿಸುವ
ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ

ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ತಲುಪಿರಿ

ವಾಸ್ತವಿಕ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು
ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ಒತ್ತಡವನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸರಳ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ:

- ನಿಧಾನ ಮಾಡಿ
- ಶಾಂತವಾಗಿರಿ
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಿ
- ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿರಿ
- ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ
- ಋಷಿಯಾಗಿರಿ
- ಉಸಿರಾಡಿ
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ
- ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡಿ
- ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ

ಸೂಚಿಸಲಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ



ಹೃದ್ಯೋಗವನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.
ಕೆಲವು ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ."

01

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು
ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ
ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯನ್ನು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



02

ನಿಮಗೆ
ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೂ
ಸಹ ನಿಮ್ಮ
ಔಷಧಿಗಳ
ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು
ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಡಿ



03

ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳ
ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು
ನಿಮ್ಮ ಕೈಚೀಲದಲ್ಲಿ
ಇರಿಸಿ



04

ಔಷಧಿ
ಖಾಲಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ
ಮುಂಚೆ
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ



05

ನೀವು ಆಲರ್ಜಿಗಳು
ಅಥವಾ
ಆಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದರೆ
ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ



06

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು
ಸಂಪರ್ಕಿಸದೆ
ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು
ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ



ಹೃದಯ ಪುನರ್ವಸತಿ

ಹೃದಯ ಪುನರ್ವಸತಿಯು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಹೃದಯ ಪುನರ್ವಸತಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ / ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಹೃದಯದ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ 5 ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ^{10,11}



ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ, ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ನಡಿಗೆಗೆ, ಕಲ್ಪನೆಯು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಂತ್ರಗಳು, ಮನರಂಜನೆ, ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಈ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ

01

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

02

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

03

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

04

ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿ

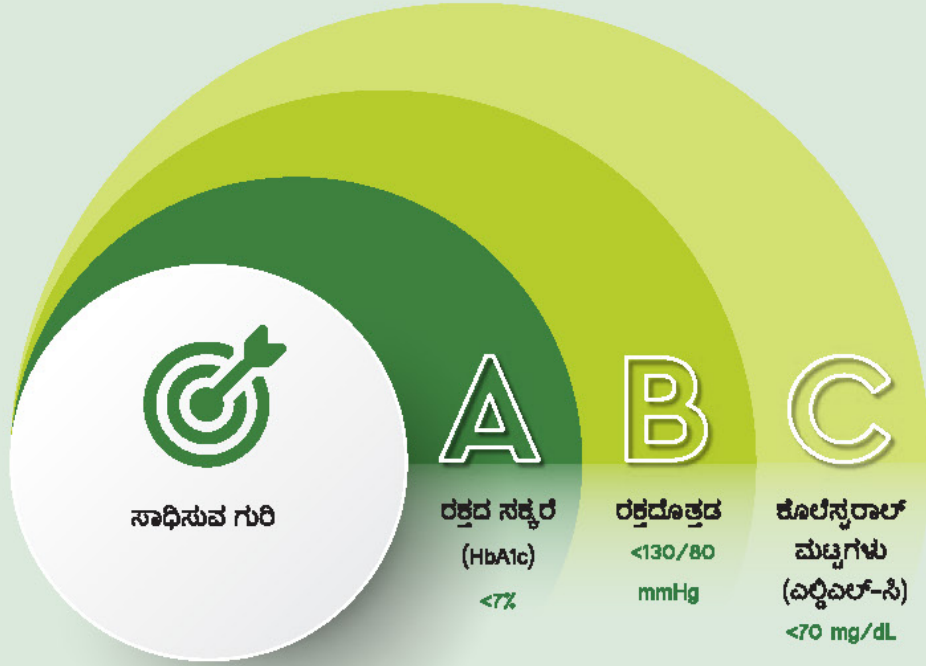
05

ಇದು ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ಇರುವ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಉಪವಸ್ತು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೀನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಗುರಿಗಳ ಕಡೆ ನಡೆಯಿರಿ ^{19,20}

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿರಿ.



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗುರಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು

• ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಏನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ

ತುರ್ತು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ^{19,20,21}

ಹೃದ್ಯೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಆರೈಕೆದಾರರಾಗಿ, ಸಮಂಜಸವಾದ ಗುರಿಯು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

- ಹೃದ್ಯೋಗವು ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು.
- ವಿಷಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯನ್ನು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ"



ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರದ ಮೊದಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ-ಗೋಲ್ಡನ್ ಅವರ್²²



ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ, ಮೊದಲ 60-90 ನಿಮಿಷಗಳು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದನ್ನು "ಗೋಲ್ಡನ್ ಅವರ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಲ್ಡನ್ ಅವರ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಹೀಗಾಗಿ, ರೋಗಿಯು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆ ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

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?1a=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.