

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

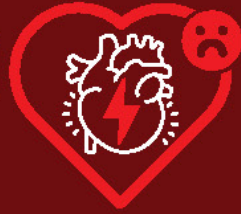
Tips to keep your heart healthy

03

Living with heart disease

04

ഹൃദ്രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക



1

കാർഡിയോവാസ്കുലാർ ഡിസീസ് (സിവിഡികൾ) നിശ്ചിത കൊലയാളികൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. അവ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള രോഗാവസ്ഥയ്ക്കും മരണത്തിനും പ്രധാന കാരണമാകുന്നു.¹

2

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള അര ബില്യണിലധികം ആളുകൾ CVD (സിവിഡി) ബാധിതരാവുന്നത് തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.²

3

CVD-കൾ (സിവിഡികൾ) മരണനിരക്കിന്റെ പ്രധാന കാരണമായി മാറിയിരിക്കുകയും ഇന്ത്യയിലെ മൊത്തം മരണങ്ങളിൽ അതിന്റെ 28.1% സംഭാവന ചെയ്യുകയും ചെയ്തു.

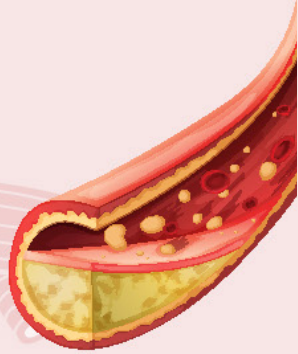
4

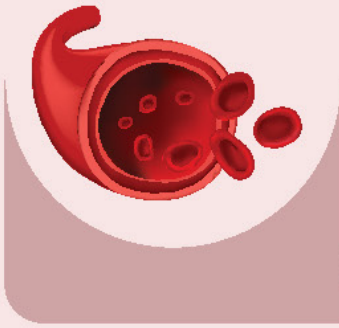
പാശ്ചാത്യ ജനവിഭാഗത്തെ ബാധിക്കുന്നതിന് ഒരു ദശാബ്ദം മുമ്പേ സിവിഡികൾ ഇന്ത്യക്കാരെ ബാധിച്ചുതുടങ്ങിയിരുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ ഹൃദയാഘാതങ്ങളിൽ 50 ശതമാനവും 50 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള പുരുഷന്മാരിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.³

"ഹൃദ്രോഗം" എന്നത് വിവിധ അവസ്ഥകളുടെ പൊതുവായ പദമാണ്, അത് ഹൃദയത്തെയും രക്തക്കുഴലുകളെയും ബാധിക്കുകയും, ഹൃദയാഘാതവും മരണവും ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഗുരുതരമായ സംഭവങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.⁵

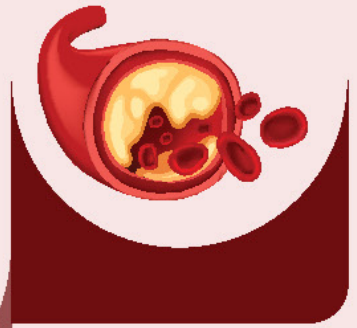
ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ കാരണം ആത്തെറോസ്കളീറോസിസ് ആണ്.

രക്തക്കുഴലിനുള്ളിൽ (ധമനികൾ) മെഴുക് പോലെയുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ (പ്ലാക്ക്) അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതാണ് ആത്തെറോസ്കളീറോസിസ്, ഇത് രക്തത്തിന്റെ സാധാരണ ഒഴുക്കിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. ധമനികളിൽ പ്ലാക്ക് അടിഞ്ഞുകൂടുമ്പോൾ, അത് ആത്തെറോസ്കളീറോസിസ് എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

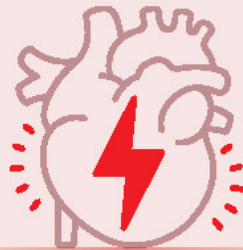




ഹൃദ്രോഗം പല അവസ്ഥകളെയും സൂചിപ്പിക്കാം.



ഇടുങ്ങിയ ഹൃദയ ധമനികൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങളെയാണ് ഇസ്കെമിക് ഹാർട്ട് ഡിസീസ് (ഐഎച്ച്ഡി) (IHD) എന്ന് പറയുന്നത്. അത് ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹത്തെ കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നു. ഇത് ആത്യന്തികമായി ഹൃദയാഘാതത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.



ഹൃദയാഘാതം സാധാരണയായി മയോകാർഡിയൽ ഇൻഫാക്ഷൻ എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഹൃദയത്തിലേക്ക് രക്തം വിതരണം ചെയ്യുന്ന ധമനികളിൽ രക്തം കുട്ട പിടിച്ചത് മൂലം ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം പെട്ടെന്ന് നിലയ്ക്കുമ്പോഴാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.

ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങൾ ഇവയാണ്:⁷

01	02	03	04	05	06
നെഞ്ചിലെ അസ്വസ്ഥത	ശരീരത്തിന്റെ മേൽഭാഗത്തുള്ള മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിൽ അസ്വസ്ഥത	ശ്വാസം മുട്ടൽ	വിയർക്കുക	ഓക്കാനം / ചരൽപ്പി	നേരിയ തലകറക്കം
(അസ്വാസ്ഥ്യ കരമായ നെഞ്ചിലെ മർദ്ദം, ഞെരുക്കം, നിറഞ്ഞ അവസ്ഥ അല്ലെങ്കിൽ വേദന, എരിച്ചിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഭാരം)	(കഴുത്ത്, താടിയെല്ല്, തോൾ, കൈകൾ, പൂറം)				

അൻജിന



ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കുറയുന്നതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന നെഞ്ചുവേദനയുടെ ലക്ഷണമാണ് അൻജിന. ഇത് അന്തർലീനമായ ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. തോളിലും കൈകളിലും വേദന ഉണ്ടാകാം.

മറ്റ് ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു.^{5,7}



തലകറക്കം



ഇടതുകൈയിൽ മരവിപ്പും വേദനയും

ശ്വാസം മുട്ടൽ



വിവിധ തരത്തിലുള്ള അൻജിനകളുണ്ട്:⁴



സ്ഥിരമായുള്ള അൻജിന

വ്യായാമം അല്ലെങ്കിൽ വൈകാരിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവയുടെ സമയത്ത് ഹൃദയമിടിപ്പും രക്തസമ്മർദ്ദവും വർദ്ധിക്കുകയും ഹൃദയപേശികൾക്ക് കൂടുതൽ ഓക്സിജൻ ആവശ്യമായി വരുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഇത് പലപ്പോഴും സംഭവിക്കാറുണ്ട്



അസ്ഥിരമായ അൻജിന

ഒരാൾ വിശ്രമിക്കുമ്പോഴോ ഉറങ്ങുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ശാരീരിക അദ്ധ്വാനത്തിലോ ആണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. അത് പലപ്പോഴും അത്ഭുതപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. അസ്ഥിരമായ അൻജിന ഹൃദയാഘാതത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം, ആയതിനാൽ അതിനെ അത്യാഹിതമായി പരിഗണിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്യണം.

ഏട്രിയൽ ഫൈബ്രിലേഷൻ



ഏട്രിയൽ ഫൈബ്രിലേഷനിൽ, ഹൃദയത്തിന്റെ മുകളിലെ രണ്ട് ചെറിയ അറകൾ അവ ചെയ്യേണ്ട രീതിയിൽ മിടിക്കുന്നില്ല. സാധാരണ പാറ്റേണിൽ മിടിക്കുന്നതിനുപകരം, അവർ ക്രമരഹിതമായും വളരെ വേഗത്തിലും മിടിക്കുന്നു. തൽഫലമായി, ഹൃദയത്തിന് രക്തം നന്നായി പമ്പ് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല, ഇത് രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നതിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.¹

ഹൃദയസ്തംഭനം



ഹൃദയസ്തംഭനം, ചിലപ്പോൾ കൺജസ്റ്റീവ് ഹാർട്ട് ഫേലിയർ എന്നറിയപ്പെടുന്നു - ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ ആവശ്യമായ രക്തം പമ്പ് ചെയ്യാൻ ഹൃദയത്തിന് കഴിയാതെ വരുന്നതാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.

ഹൃദയസ്തംഭനത്തിന്റെ അടയാളങ്ങളിലും ലക്ഷണങ്ങളിലും ഇവ ഉൾപ്പെടാം.⁶



ശ്വാസകോശത്തിന് ചുറ്റുമുള്ള ദ്രാവകം കാരണം ശ്വാസം മുട്ടൽ



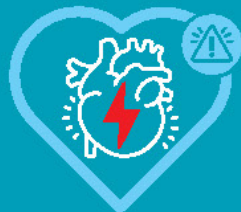
പെട്ടെന്ന് ശരീരഭാരം കൂടുക

കാലുകൾ, കണങ്കാൽ, കാലടി എന്നിവയിൽ വീക്കം

ക്ഷീണവും ബലഹീനതയും



ഹൃദ്രോഗം വരാനുള്ള അപകട ഘടകങ്ങൾ



ഏതെങ്കിലും ഒരു ഹൃദ്രോഗത്തിന് ഒരൊറ്റ കാരണമില്ലെങ്കിലും, ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള അപകട ഘടകങ്ങൾ അവ ലഭിക്കാനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥകളോ ശീലങ്ങളോ ആണ്. ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള ചില അപകട ഘടകങ്ങൾ നിയന്ത്രണാതീതമാണ്, ഉദാഹരണത്തിന്:¹⁰



എന്നിരുന്നാലും, നിരവധി ആരോഗ്യ സാഹചര്യങ്ങളും ജീവിതശൈലി തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളും ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇവയെ പരിഷ്കരിക്കാവുന്ന അപകട ഘടകങ്ങൾ എന്നും വിളിക്കുന്നു.^{5,10}

01 ശാരീരിക നിഷ്ക്രിയത്വം
വേണ്ടത്ര വ്യായാമം ചെയ്യാതെത് ഹൃദ്രോഗത്തിനും പ്രമേഹത്തിനും കാരണമാകും

പുകവലി, പുകയില ചവയ്ക്കൽ, മദ്യപാനം

- പുകവലിയും പുകയിലയും രക്തത്തിലെ ഓക്സിജനെ കുറയ്ക്കുകയും ഹൃദയത്തിനെ കൂടുതൽ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്തിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഇത് രക്തസമ്മർദ്ദം, ശരീരഭാരം, ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു



02

03



സമ്മർദ്ദം

- ഹൃദയാഘാതത്തിന് ഏറ്റവും സാധാരണയായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ട "ട്രിഗർ (പ്രേരകശക്തി)"
- കൂടാതെ കൊളസ്ട്രോളും രക്തസമ്മർദ്ദവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമവും പോഷണവും നിങ്ങൾ എന്ത് കഴിക്കുന്നു എന്നത് (എത്ര അളവ് എന്നതും) കൊളസ്ട്രോൾ, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, ശരീരഭാരം തുടങ്ങിയ നിയന്ത്രിക്കാവുന്ന മറ്റ് അപകട ഘടകങ്ങളെ ബാധിക്കും



04

05



അമിതവണ്ണം

അമിതഭാരവും (BMI=23-24.9) അല്ലെങ്കിൽ പൊണ്ണത്തടിയും (BMI= ≥ 25) ഹൃദ്രോഗ സാധ്യതയും മറ്റ് പ്രധാന അപകട ഘടകങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ഹൈ ബ്ലഡ് ഷുഗർ (രക്തത്തിൽ ഉയർന്ന പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്)

- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, മസ്തിഷ്കഘാതം, ഹൃദയാഘാതം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത ഉയർത്തുന്ന പ്ലാക്ക് അടിഞ്ഞു കൂടുന്നതും ആതെതറോസ്കെലിറോസിസും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ഫ്രീ ഡയബറ്റിസ് (പ്രാഥമിക പ്രമേഹം) = ഉപവാസ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് 100-125 mg/dL
- പ്രമേഹം=ഉപവാസ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് 126 mg/dL അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്നത്



06

07



ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം

- ഹൃദ്രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത ഗണ്യമായി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം $\geq 140/90$ mmHg ആണ്

രക്തത്തിലെ ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ

- കുരൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതോ ചില ഭക്ഷണങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്നതോ ആയ മെഴുകു പോലെയും കൊഴുപ്പ് പോലെയുമുള്ള പദാർത്ഥമാണ് കൊളസ്ട്രോൾ. കുരൾ ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ കൊളസ്ട്രോൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. പക്ഷേ അത് പലപ്പോഴും നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിന് ഉപയോഗിക്കാനാവുന്നതിലും കൂടുതൽ കൊളസ്ട്രോൾ നമ്മൾ എടുക്കുകയാണെങ്കിൽ, അധിക കൊളസ്ട്രോൾ ഹൃദയത്തിലേയ്ക്കുൾപ്പെടെ ധമനികളുടെ ഭിത്തികളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടും."



08

രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ പ്രധാനമായും രണ്ട് തരത്തിലുണ്ട്:"

1. എൽഡിഎൽ (ലോ-ഡെൻസിറ്റി ലിപ്പോപ്രോട്ടീൻ) കൊളസ്ട്രോൾ, "മോശം" കൊളസ്ട്രോൾ ആയി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു, കാരണം ഇത് ധമനികളിൽ പ്ലാക്ക് അടിഞ്ഞുകൂടാൻ കാരണമാകും.
2. HDL (ഹൈ-ഡെൻസിറ്റി ലിപ്പോപ്രോട്ടീൻ) കൊളസ്ട്രോൾ, "നല്ല" കൊളസ്ട്രോൾ ആയി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു, കാരണം ഉയർന്ന അളവ് ഹൃദ്രോഗത്തിനെതിരെ ചില സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.

ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകളും ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോളിന് കാരണമാകുന്നു"

- ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ കൊഴുപ്പാണ് ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകൾ.
- അവ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണ് വരുന്നത്, ശരീരവും അവയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അവ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള അധിക ഊർജ്ജത്തെ സംഭരിക്കുന്നു.
- ഉയർന്ന ട്രൈഗ്ലിസറൈഡിന്റെ അളവ് ഉയർന്ന എൽഡിഎൽ (മോശം) കൊളസ്ട്രോൾ അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞ എച്ച്ഡിഎൽ (നല്ല) കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവയുമായി ചേർന്ന് ധമനികളുടെ ഭിത്തികളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ
ആരോഗ്യകരമായി
നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള
നൂറുങ്ങൾ



ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി സ്വീകരിക്കുക¹⁰



ആരോഗ്യകരമായി ഭക്ഷിക്കുക

നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം ഹൃദ്രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന മൂന്ന് പ്രധാന അപകട ഘടകങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ ഒരാളെ സഹായിക്കും

- 1 ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം
- 2 ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ്
- 3 രക്തത്തിലെ ഉയർന്ന പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്
- 4 അമിതമായ ശരീരഭാരം

ധാരാളം പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കുക¹²

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനുള്ള മികച്ച ചില ഭക്ഷണങ്ങളാണ്. വിവിധ വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും നാരുകളും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും അടങ്ങിയതിനാൽ ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഹൃദ്രോഗം തടയാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.



ബ്രൗൺ റൈസ്, ഹോൾമീൽ പാസ്ത, ഗ്രെയ്നി ബ്രെഡ്, ഓട്സ് എന്നിവ ഹോൾഗ്രെയ്ൻ (തൊലികളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ) ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഈ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ധാരാളം നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, ഇത് കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

വൈറ്റ് ബ്രെഡ്, വൈറ്റ് റൈസ് തുടങ്ങിയ ശുദ്ധീകരിച്ച ധാന്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും മാറി തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിലേക്ക് മാറുന്നത് ഭക്ഷണക്രമം മെച്ചപ്പെടുത്തും.

കുടുതൽ നാരുകൾ കഴിക്കുക

നാരുകൾ കുടുതലായി കഴിക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദവും അതിനെ തുടർന്നുള്ള ഹൃദയ സങ്കീർണതകളും കുറയ്ക്കും. പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ നാരുകളുടെ നല്ല ഉറവിടമാണ്. ഓട്സ്, തവിട് അടങ്ങിയ നൂറുകൾ ഗോതമ്പ്, പഫ് ചെയ്ത ഗോതമ്പ് (ഗോതമ്പ് പൊരി / അവിൽ) എന്നിവ പോലുള്ള പല പ്രഭാവഭക്ഷണ ധാന്യങ്ങളും നാരുകളുടെ മികച്ച ഉറവിടങ്ങളാണ്.



ഡയറ്ററി ഫൈബറിന്റെ ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന അളവ് ▶ പ്രതിദിനം 20 മുതൽ 35 ഗ്രാം വരെ ഫൈബർ

ആരോഗ്യകരമായ കുറഞ്ഞ കൊഴുപ്പും എണ്ണയും ഉൾപ്പെടുത്തുക¹²

പുതിത (അനാരോഗ്യകരമായ) കൊഴുപ്പും കൊളസ്ട്രോളും കുടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കണം. വ്യത്യസ്ത തരം കൊഴുപ്പുകൾ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ വ്യത്യസ്തമായി ബാധിക്കും - ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കും, കൂടാതെ അനാരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കും.



അവോക്കാഡോ, ഒലീവ്, നട്ട്സുകൾ, വിത്തുകൾ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക

പാചകത്തിന് ആരോഗ്യകരമായ എണ്ണകൾ ഉപയോഗിക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന്, ഒലീവ്, കനോല, സൂര്യകാന്തി, നിലക്കടല, സോയാബീൻ എണ്ണ. ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

കുടുതൽ മത്സ്യം, കോഴി, നട്ട്സ് എന്നിവ കഴിക്കുക¹³



ചില പ്രോട്ടീൻ സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ മറ്റുള്ളവയേക്കാൾ മികച്ച തിരഞ്ഞെടുപ്പാണ്. ബീൻസ്, വെള്ളക്കടല, പയർ, നട്ട്സുകളും വീത്തുകളും, മത്സ്യം, സമുദ്രവീഭവങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള സസ്യാധിഷ്ഠിത പ്രോട്ടീനുകളാണ് മികച്ച ഓപ്ഷനുകൾ. ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കുമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

മുട്ടയും കോഴിയിറച്ചിയും പ്രോട്ടീൻ സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണങ്ങളാണ്, അത് ഹൃദയാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയുടെ ഭാഗമായി ആസ്വദിക്കാം. കുടുതൽ മത്സ്യം കഴിക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും, പ്രത്യേകിച്ച് ശരീരഭാരം കുറയുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട്.

ഉപ്പ്/സോഡിയം കുറയ്ക്കുക

ഉപ്പ് അമിതമായി കഴിക്കുന്നത് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാകും, ഇത് ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള അപകട ഘടകമാണ്. അതിനാൽ, ഉപ്പ് കഴിക്കുന്നത് നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഭക്ഷണത്തിന് ഉപ്പിന് പകരം ഹെർബുകളും മസാലകളും ഉപയോഗിക്കുക.¹²



ശാരീരികമായി സജീവമായിരിക്കുക

വ്യായാമം ഇവയെ സഹായിക്കുന്നു:¹⁴

ഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നു

ജീവിത നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

ഉയർന്ന ബിപി, ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ, ഉയർന്ന ഷുഗറും അതിന്റെ സങ്കീർണതകൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നു

എയ്റോബിക് വ്യായാമം

കാർഡിയോ അല്ലെങ്കിൽ എയ്റോബിക് വ്യായാമം രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും ശരീരഭാരം നിലനിർത്താനും ഹൃദയത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കും. മിത തീവ്രതയിലും ശക്തമായ തീവ്രതയിലുമുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു^{16,14}

മിത തീവ്രതയുള്ള വ്യായാമങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങൾ²³

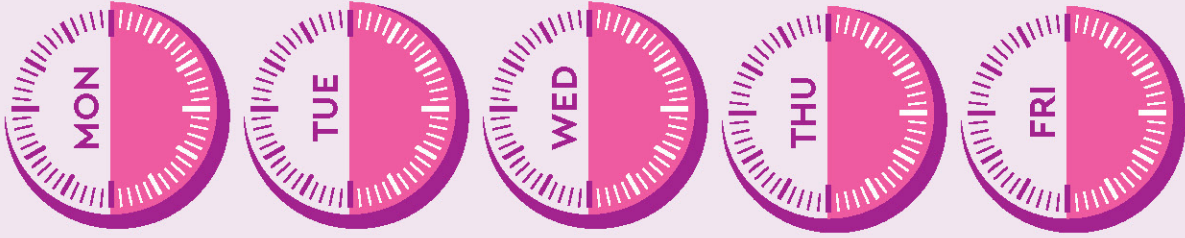


ശക്തമായ തീവ്രതയിലുമുള്ള വ്യായാമങ്ങളുടെ ഉദാഹരണങ്ങൾ²³



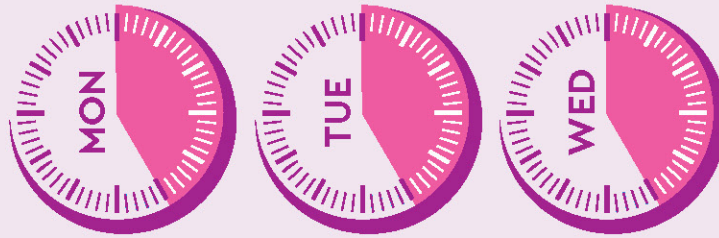
മൊത്തത്തിലുള്ള ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനുള്ള ശുപാർശ¹⁴

ഒരു ദിവസം കുറഞ്ഞത് 30 മിനിറ്റ് മിതമായ തീവ്രതയുള്ള എയറോബിക് പ്രവർത്തനം, ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസം മൊത്തം 150 മിനിറ്റ്



അല്ലെങ്കിൽ

ഒരു ദിവസം കുറഞ്ഞത് 25 മിനിറ്റ് ഊർജ്ജസ്വലമായ എയറോബിക് പ്രവർത്തനം, ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസം, മൊത്തം 75 മിനിറ്റ്

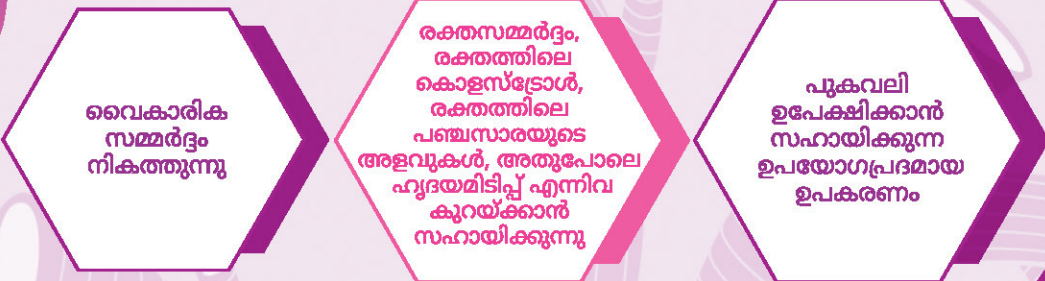


യോഗയും ധ്യാനവും ചെയ്തുകൊണ്ട് സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുക



ശക്തി, വഴക്കം, സന്തുലിതാവസ്ഥ, വിശ്രമം എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന ഒരു കൂട്ടം ബോഡി പോസുകളും ശ്വാസന വ്യായാമങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു മനസ്സ്-ശരീര പ്രവർത്തനമാണ് യോഗ.

ഹൃദയാരോഗ്യത്തിൽ യോഗയുടെ പ്രയോജനങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:¹⁵



പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കുക¹⁰

ഉപഭോഗത്തിന് ശേഷം കൂടെ മിനിറ്റുകൾ വരെ ഓരോ സിഗരറ്റും രക്തസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു .

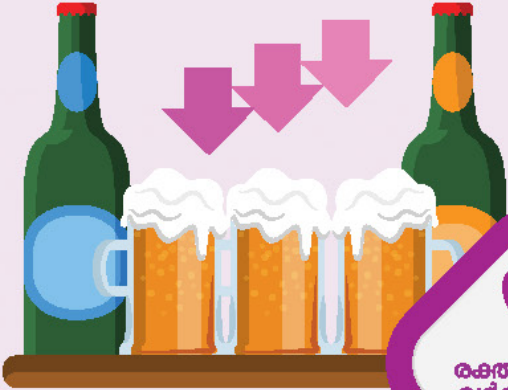


ഒരിക്കലും പുകവലി ഉപേക്ഷിക്കാത്തവരേക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കാൻ ആളുകളെ സഹായിക്കും

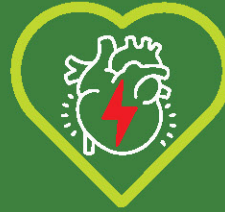
മദ്യത്തിന്റെ അളവ് പരിമിതപ്പെടുത്തുക

അമിതമായ അളവിൽ മദ്യം കഴിക്കുന്നത് ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

മദ്യത്തിന്റെ ഹാനികരമായ ഉപയോഗത്താൽ:¹⁶



ഹൃദ്രോഗത്തോടൊപ്പമുള്ള ജീവിതം



നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ, ചിന്തകൾ, പെരുമാറ്റങ്ങൾ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുക

ഹൃദ്രോഗം ശരീരത്തെ മാത്രമല്ല ബാധിക്കുന്നത് - അത് നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. ഹൃദയാഘാതം അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയസ്തംഭനം എന്നിവയ്ക്ക് ശേഷം പലർക്കും ഭയം, സമ്മർദ്ദം, ആശയക്കുഴപ്പം, വികാരത്തിന് അടിമപ്പെടുക എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നതിൽ അതിശയിക്കാനില്ല.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്റെ ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്ത് കൂടുതൽ ഇടപെടാൻ കഴിയും.

ഇനിപ്പറയുന്ന നൂറുങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുക:^{10,17}

- 01 നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് തുടരുക
- 02 പ്രിയപ്പെട്ടവരെ സമീപിക്കുക
- 03 യാഥാർത്ഥ്യമായ പ്രതീക്ഷകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുക
- 04 വിശ്രമിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക
- 05 സമ്മർദ്ദത്തെ അതിജീവിക്കുക

നിങ്ങളെ കുറിച്ചും നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെ കുറിച്ചും ബോധവാന്മാരായിരിക്കുക എന്നത് സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടുന്നതിനുള്ള ആദ്യപടിയാണ്.

ഈ ലളിതമായ ആശയങ്ങൾ മനസ്സിൽ വയ്ക്കുക:






- വേഗത കുറയ്ക്കുക / മന്ദഗതിയിലാവുക
- ശാന്തമായിരിക്കുക
- ശുഭപ്രതീക്ഷ വയ്ക്കുക
- ലളിതമായി എടുക്കുക
- ജീവിതം ആസ്വദിക്കുക
- വിനോദിക്കുക
- നിശ്ചയിക്കുക
- ശാന്തമാകുക
- പുറത്തേക്കിറങ്ങുക
- ധ്യാനിക്കുക



നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ പാലിക്കുക



ചില നൂറുങ്ങളുകൾ പിന്തുടരാൻ ശ്രമിക്കുക:
ചില നൂറുങ്ങളുകൾ പിന്തുടരാൻ ശ്രമിക്കുക.¹⁰

01	02	03	04	05	06
<p>നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം നിങ്ങളുടെ മരുന്ന് കഴിക്കുക</p>	<p>നിങ്ങൾക്ക് സുഖം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽപ്പോലും നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകളുടെ ഡോസുകൾ ഒഴിവാക്കരുത്</p>	<p>നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് വീട്ടിലും വാലറ്റിലും സൂക്ഷിക്കുക</p>	<p>മരുന്ന് തീർന്നുപോകാൻ ഇടവരുത്</p>	<p>നിങ്ങൾക്ക് അലർജിയോ പാർശ്വഫലങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക</p>	<p>നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായി കൂടിയാലോചിക്കാതെ ഒരു മരുന്നും നിർത്തരുത്</p>
					

കാർഡിയാക് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ

ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ള ഒരു മെഡിക്കൽ മേൽനോട്ട പരിപാടിയാണ് കാർഡിയാക് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ (ഹൃദയസംബന്ധമായ പുനരധിവാസം). പ്രത്യേക ഹൃദയ സങ്കീർണതകളുള്ള രോഗികൾക്ക് ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ വിദഗ്ധർ റീഹാബിലിറ്റേഷൻ (ഹൃദയസംബന്ധമായ പുനരധിവാസം) ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. മാത്രമല്ല ഇത് എല്ലാ രോഗികൾക്കും വേണ്ടിയുള്ളതല്ല. ഹൃദയാഘാതം, ഹൃദയസ്തംഭനം, അല്ലെങ്കിൽ ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി / ഹൃദയ ശസ്ത്രക്രിയ എന്നിവ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ഒരാൾക്ക് അത് നിർദ്ദേശിക്കാവുന്നതാണ്.

കാർഡിയാക് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ പ്രോഗ്രാമുകൾ (പുനരധിവാസ പരിപാടികൾ) സാധാരണയായി ഇനിപ്പറയുന്ന 5 ഘടകങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു



മേൽനോട്ടത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുതൽ, പാർക്കിലെ ദൈനംദിന നടത്തം വരെ, ഉണർവ്വുണ്ടാക്കുക / ഉത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ആശയം

റിലാക്സേഷൻ ടെക്നിക്കുകൾ, വിനോദം, സംഗീതം, മറ്റ് വിവിധ രീതികൾ എന്നിവയിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാൻ പഠിക്കുക

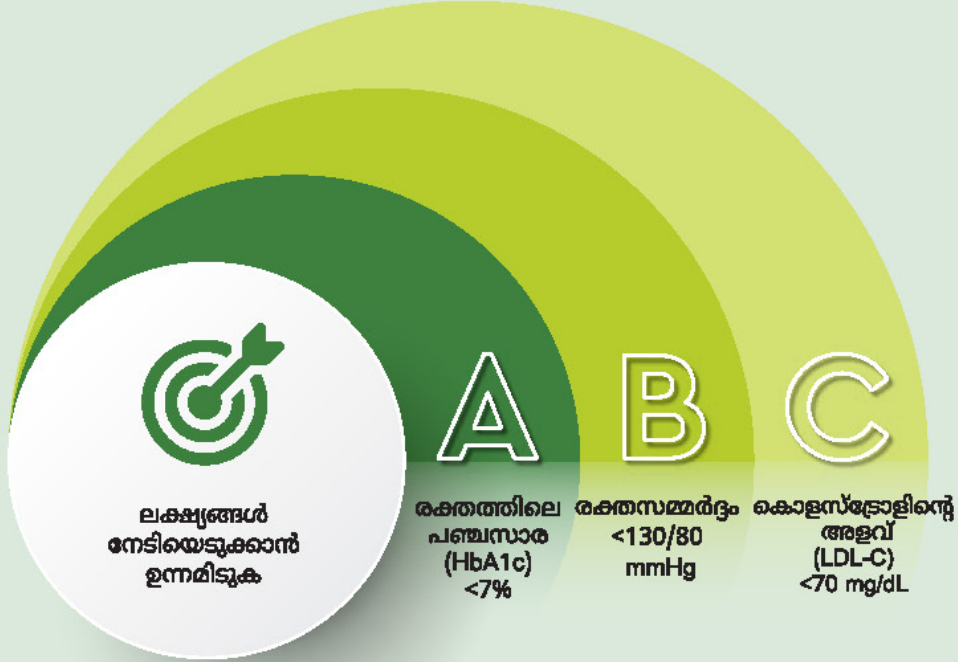
മിക്ക ഹൃദയ പുനരധിവാസ പരിപാടികളും ഈ ഹാനികരമായ ശീലം ഒഴിവാക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു

ഉപ്പ് കുറഞ്ഞതും ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ മാംസം, മത്സ്യം എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടവുമായ ഭക്ഷണം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പിന്തുടരുക, നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം നിങ്ങളുടെ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയാരോഗ്യ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പിന്തുടരുക^{19,20}

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിയന്ത്രണത്തിൽ നിലനിർത്താൻ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പിന്തുടരുക.



ഓരോ വ്യക്തിക്കും ലക്ഷ്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കാം • നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം എന്തായിരിക്കണമെന്ന് ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കുക

എമർജൻസി പ്ലാൻ ഉണ്ടാക്കുക / ഒരു അടിയന്തര പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക^{19,20,21}

ഹൃദ്രോഗമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ കുടുംബമോ പരിചാരകനോ ആയിരിക്കുക എന്നത് ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്. ഒരു പരിചാരകൻ എന്ന നിലയിൽ, ന്യായമായ ഒരുലക്ഷ്യം ഇവ ആയിരിക്കണം

- ഹൃദ്രോഗം നല്ല നിയന്ത്രണത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ സ്ഥിരത പുലർത്താൻ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നത് .
- കാര്യങ്ങൾ നിയന്ത്രണം വിട്ടു നീങ്ങുന്നതിന്റേറെ അടയാളങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് കാര്യങ്ങൾ പഴയപടിയാക്കാൻ പെട്ടെന്നുള്ള മെഡിക്കൽ ഇടപെടൽ ഏർപ്പാടാക്കുന്നത്.

ഒരു വ്യക്തിക്ക് വീണ്ടും എന്തെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ വിളിക്കുക¹⁷



ഹൃദയാഘാതത്തിന് ശേഷമുള്ള ആദ്യ മണിക്കൂർ - ഗോൾഡൻ അവർ²²



ഹൃദയാഘാതത്തിനുശേഷം, ആദ്യത്തെ 60-90 മിനിറ്റ് വളരെ നിർണായകമാണ്. അതിനാൽ, അതിനെ "ഗോൾഡൻ അവർ" ("സുവർണ്ണ മണിക്കൂർ") എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

ആശുപത്രി ക്രമീകരണങ്ങളിൽ മാത്രം സാധ്യമായ സുവർണ്ണ മണിക്കൂറിൽ ഉചിതമായ ചികിത്സ നേടേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

അതിനാൽ, രോഗിക്ക് ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണമോ അടയാളങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, രോഗിയെ ഏതേയും വേഗം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കാനാൻ ശ്രമിക്കുക.

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-heartdisease-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/tris/bitstream/handle/10665/264746/9789290617990-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/pac-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.