

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

हृदयविकार समजून घेणे



1

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग (सीव्हीडी) हे सायनेट किलर म्हणून ओळखले जातात आणि जगभरातील रोगांचे ओझे आणि मृत्यूचे प्रमुख कारण आहेत.¹

2

जगभरातील अर्धा अब्जाहून अधिक लोक सीव्हीडी मुळे प्रभावित होत आहेत.²

3

सीव्हीडी मृत्यूचे प्रमुख कारण बनले आहेत आणि भारतातील एकूण मृत्यूंपैकी 28.1% मध्ये योगदान दिले आहे.¹

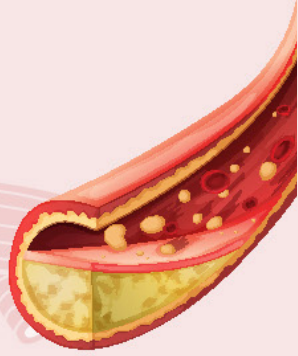
4

पाश्चिमात्य लोकसंख्येपेक्षा एक दशक आधी सीव्हीडी भारतीयांना मारतात. भारतातील एकूण हृदयविकाराच्या झटक्यांपैकी 50 टक्के 50 वर्षांखालील पुरुषांना होतात.³

"हृदयरोग" हा हृदयविकाराचा झटका आणि मृत्यू यासह गंभीर घटनांना कारणीभूत ठरणाऱ्या हृदय आणि रक्तवाहिन्यांवर परिणाम करणाऱ्या विविध परिस्थितींसाठी एक सामान्य टर्म आहे.⁵

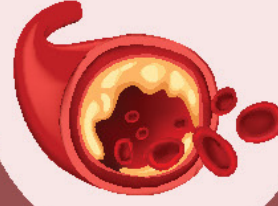
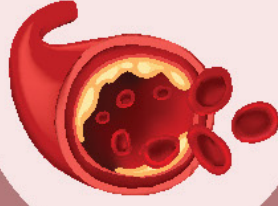
हृदयविकाराचे सर्वात सामान्य कारण म्हणजे एथेरोस्क्लेरोसिस.⁵

एथेरोस्क्लेरोसिस म्हणजे रक्तवाहिनी (धमनिया) मध्ये मेणयुक्त पदार्थ (प्लेक) तयार होणे जे रक्ताचा सामान्य प्रवाह प्रतिबंधित करते. जेव्हा रक्तवाहिन्यांमध्ये प्लेक तयार होतो, तेव्हा त्याला एथेरोस्क्लेरोसिस म्हणतात.⁵



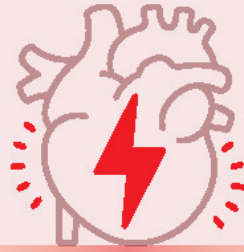


हृदयरोग अनेक अर्तीचा संदर्भ घेऊ शकतात



इस्केमिक हृदयरोग (आयएचडी)

हा हृदयाच्या अरुंद धमन्यांमुळे होणाऱ्या हृदयाच्या समस्यांना दिलेला शब्द आहे ज्यामुळे हृदयातील रक्त प्रवाहावर परिणाम होतो. यामुळे शेवटी हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो.⁶



हृदयविकाराचा झटका सामान्यतः

मायोकार्डियल इन्फेक्शन म्हणून ओळखला जातो. हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या धमन्यांमध्ये गुठळ्या झाल्यामुळे हृदयाला होणारा रक्तप्रवाह अचानक थांबतो तेव्हा असे होते.⁷

हृदयविकाराच्या झटक्याची चेतावणी चिन्हे आहेत:⁷

01



छातीत
अस्वस्थता

(छातीचा असुविधाजनक दाब, पिळणे, पूर्णता किंवा वेदना, जळजळ किंवा जडपणा)

02



वरच्या शरीराच्या
इतर भागात
अस्वस्थता

(मान, जबडा, खांदा, हात, पाठ)

03



धाप लागणे

04



घाम येणे

05



मळमळ

06



हलके डोके होणे

एनजाइना



हृदयाला रक्तपुरवठा कमी झाल्यामुळे छातीत दुखणे हे एनजाइना हे लक्षण आहे. हे अंतर्निहित हृदयविकाराचे लक्षण आहे. वेदना खांद्यावर किंवा हातांमध्ये देखील होऊ शकतात.

इतर लक्षणांमध्ये हे समाविष्ट आहे:^{5,7}



चक्कर येणे



घाप लागणे

डाव्या हातावर सुन्नपणा आणि वेदना



एनजाइनाचे विविध प्रकार आहेत:



स्थिर एनजाइना

जेव्हा हृदय गती आणि रक्तदाब वाढतो आणि हृदयाच्या स्नायूंना अधिक ऑक्सिजनची आवश्यकता असते तेव्हा व्यायाम किंवा भावनिक तणावादरम्यान हे सहसा घडते.



अस्थिर एनजाइना

एखादी व्यक्ती विश्रांती घेत असताना किंवा झोपत असताना किंवा थोडे शारीरिक श्रम करत असताना हे घडते. हे अनेकदा आश्चर्य असल्यासारखे म्हणून येते. अस्थिर एनजाइनामुळे हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो आणि त्याला आपत्कालीन परिस्थिती मानली पाहिजे.

ऍट्रियल फायब्रिलेशन



ऍट्रियल फायब्रिलेशनमध्ये, हृदयाच्या दोन लहान वरच्या चेंबर्स त्यांना पाहिजे तसे धडधडत नाहीत. सामान्य पॅटर्नमध्ये धडधडण्याऐवजी ते अनियमित आणि खूप वेगाने धडधडतात. परिणामी, हृदय रक्त चांगले पंप करू शकत नाही आणि गुठळ्या तयार होऊ शकते.⁹

हृदय निकामी होणे



हृदय निकामी होणे, काहीवेळा कंजेस्टिव्ह हार्ट फेल्युअर म्हणून ओळखले जाते - जेव्हा हृदय शरीराच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी पुरेसे रक्त पंप करण्यास असमर्थ असते तेव्हा उदभवते. हृदयाच्या निकामी होण्याची चिन्हे आणि लक्षणांमध्ये हे समाविष्ट असू शकते:⁹



फुफ्फुसांच्या सभोवतालच्या द्रवपदार्थांमुळे श्वास लागणे



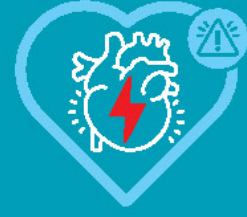
अचानक वजन वाढणे

पाय, घोट्या आणि पायांना सूज येणे

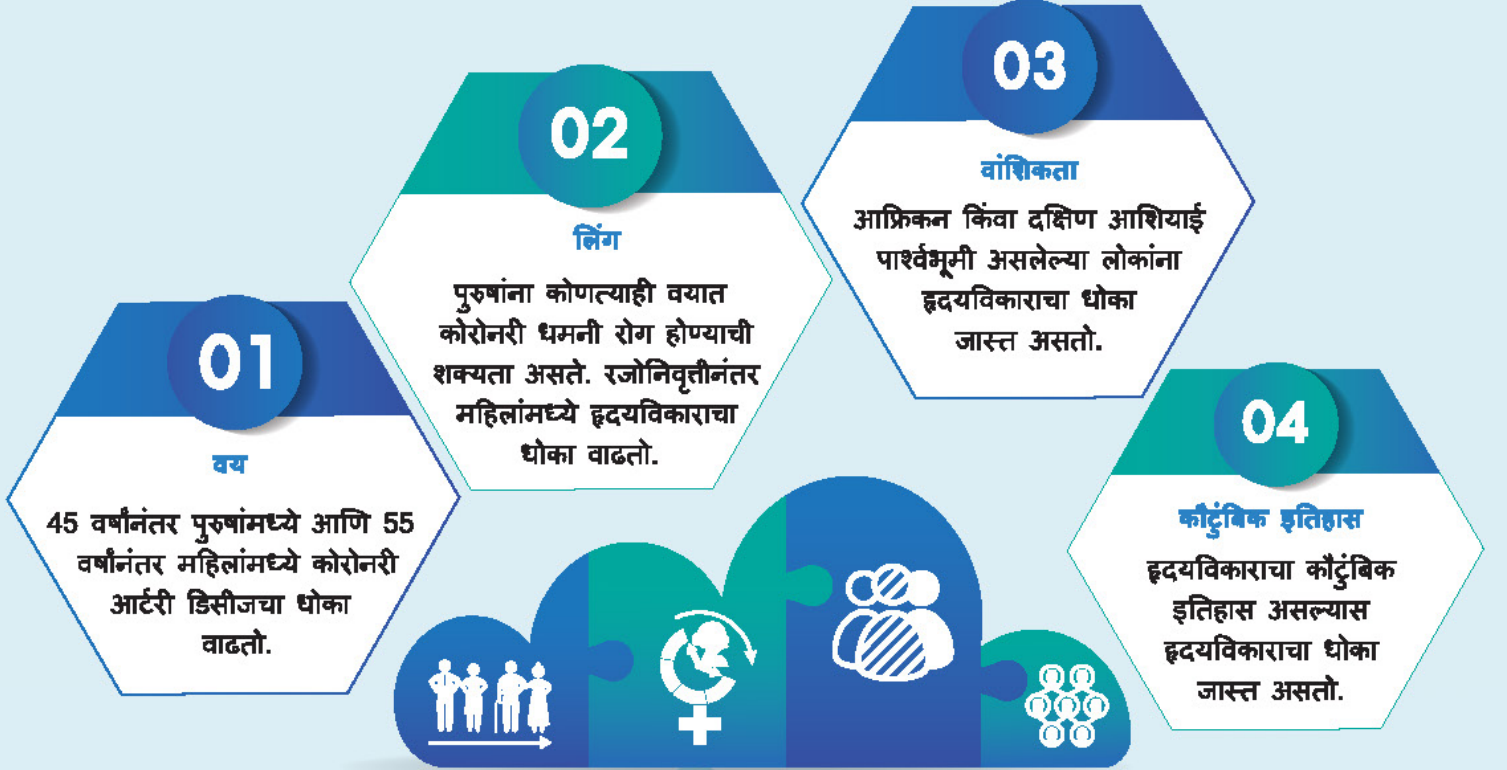
थकवा आणि अशक्तपणा



हृदयरोग होण्याचे जोखीम घटक



कोणत्याही एका हृदयाच्या स्थितीचे कोणतेही एक कारण नसले तरी, हृदयविकाराच्या जोखमीचे घटक म्हणजे परिस्थिती किंवा सवयी ज्यामुळे आजार होण्याची शक्यता वाढते. हृदयरोगासाठी काही जोखीम घटक नियंत्रणाबाहेर आहेत, जसे की:¹⁰



तथापि, अनेक आरोग्य परिस्थिती आणि जीवनशैली निवडीमुळे हृदयाच्या समस्यांचा धोका वाढू शकतो. त्यांना सुधारण्यायोग्य जोखीम घटक देखील म्हणतात.^{9,10}

01



शारीरिक निष्क्रियता

पुरेसा व्यायाम न केल्याने हृदयविकार आणि मधुमेह होऊ शकतो

धूमपान करणे, तंबाखू चघळणे आणि अल्कोहोल पिणे

- धूमपान आणि तंबाखूमुळे रक्तातील ऑक्सिजन कमी होतो आणि हृदयाला काम करणे कठीण होते.
- त्यामुळे रक्तदाब, शरीराचे वजन आणि हृदयविकार होण्याचा धोकाही वाढतो



02

03



ताण

- हृदयविकाराच्या झटक्यासाठी सर्वात सामान्यपणे नोंदवलेले "ट्रिगर"
- तसेच कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब वाढतो.

अस्वास्थ्यकर आहार आणि पोषण

तुम्ही काय खाता (आणि किती) इतर नियंत्रित करण्यायोग्य जोखीम घटकांवर परिणाम करू शकतात, जसे की कोलेस्ट्रॉल, रक्तदाब, मधुमेह आणि शरीराचे वजन



04

05



लठ्ठपणा

जास्त वजन (बीएमआय=23-24.9) किंवा लठ्ठपणा (बीएमआय=25) देखील हृदयविकाराचा धोका आणि इतर प्रमुख जोखीम घटक विकसित होण्याची शक्यता वाढवते.

उच्च रक्तातील साखर

- प्लेक तयार होणे आणि एथेरोस्क्लेरोसिस वाढवते ज्यामुळे उच्च रक्तदाब, स्ट्रोक आणि हृदयविकाराचा धोका वाढतो.
- प्रीडायबेटिस = उपवास रक्तातील ग्लूकोजची पातळी 100-125 एमजी/डीएल
- मधुमेह = उपाशी पोटी रक्त ग्लूकोज पातळी 126 एमजी/डीएल किंवा जास्त आहे



06

07



उच्च रक्तदाब

- हृदयरोग होण्याचा धोका लक्षणीय वाढतो
- उच्च रक्तदाब रीडिंग $\geq 140/90$ एमएमएचजी आहे

उच्च रक्त कोलेस्टेरॉल

- कोलेस्टेरॉल हा मेणासारखा, चरबीसारखा पदार्थ आहे जो यकृताद्वारे बनविला जातो किंवा विशिष्ट पदार्थांमध्ये आढळतो. यकृत शरीराच्या गरजेसाठी पुरेसे कोलेस्टेरॉल बनवते, परंतु बहुतेकदा ते आपण खातो त्या पदार्थांमधून मिळते. जर आपण शरीराच्या वापरापेक्षा जास्त कोलेस्टेरॉल घेतो, तर अतिरिक्त कोलेस्टेरॉल हृदयाच्या धमन्यांच्या भिंतींमध्ये तयार होऊ शकते."

रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे दोन मुख्य प्रकार आहेत:"

एलडीएल (लो-डेन्सिटी लिपोप्रोटीन) कोलेस्टेरॉल, "खराब" कोलेस्टेरॉल मानले जाते कारण ते रक्तवाहिन्यांमध्ये प्लेक तयार होऊ शकते.

एचडीएल (उच्च घनता लिपोप्रोटीन) कोलेस्टेरॉल, "चांगले" कोलेस्ट्रॉल मानले जाते कारण उच्च पातळी हृदयरोगापासून काही संरक्षण प्रदान करते.

ट्रायग्लिसराइड्स देखील उच्च कोलेस्टेरॉलमध्ये योगदान देतात"

- ट्रायग्लिसराइड्स हा शरीरातील चरबीचा सर्वात सामान्य प्रकार आहे.
- ते अन्नातून येतात आणि शरीर देखील ते बनवते. ते आहारातून अतिरिक्त ऊर्जा साठवतात.
- उच्च एलडीएल (खराब) कोलेस्टेरॉल किंवा कमी एचडीएल (चांगले) कोलेस्टेरॉलसह उच्च ट्रायग्लिसराइड पातळी धमनीच्या भिंतींमध्ये चरबी जमा होण्याशी जोडलेली असते.



08

तुमचे हृदय निरोगी ठेवण्यासाठी टिपा



निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब करा¹⁰



आरोग्याला पोषक अन्न खा

तुम्ही जे पदार्थ खाता ते तुमच्या आरोग्यावर परिणाम करतात.
निरोगी आहारामुळे हृदयविकाराचे तीन प्रमुख जोखीम घटक कमी करण्यात मदत होऊ शकते



भरपूर भाज्या, फळे आणि संपूर्ण धान्य खा¹²

फळे आणि भाज्या हे काही सर्वोत्तम हृदय-निरोगी पदार्थ आहेत. हे पदार्थ हृदयरोग टाळण्यास मदत करतात हे सिद्ध झाले आहे कारण त्यात विविध जीवनसत्त्वे आणि खनिजे तसेच फायबर आणि ऑटिऑक्सिडंट्स असतात.

तपकिरी तांदूळ, संपूर्ण पास्ता, दाणेदार ब्रेड आणि ओट्स ही संपूर्ण धान्य जेवणाची उदाहरणे आहेत. या जेवणांमध्ये भरपूर फायबर असते आणि त्यामुळे कोलेस्ट्रॉल कमी होण्यास मदत होते.

पांढरे ब्रेड आणि पांढरे तांदूळ यांसारख्या परिष्कृत धान्यांपासून संपूर्ण धान्य समतुल्य आहारात बदल केल्याने आहार सुधारू शकतो.

अधिक फायबर खा

फायबरचे वाढलेले प्रमाण खाल्ल्याने रक्तदाब आणि त्याच्या पुढील हृदयाच्या गुंतागुंत कमी होऊ शकतात. फळे, भाज्या आणि संपूर्ण धान्य हे फायबरचे चांगले स्रोत आहेत. अनेक न्याहारी तृणधान्ये आहारातील फायबरचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत जसे की ओटचे जाडे भरडे पीठ, कोंडा कापलेले गहू आणि पफ केलेले गहू.¹³

आहारातील फायबरची शिफारस केलेली मात्रा

▶ 20 ते 35 ग्रॅम फायबर/दिवस¹³

निरोगी कमी चरबी आणि तेलांचा समावेश करा¹²

संतृप्त (अनिरोगी) चरबी आणि कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण जास्त असलेले पदार्थ कमी केले पाहिजेत. वेगवेगळ्या प्रकारच्या चरबीचा तुमच्या आरोग्यावर वेगळ्या प्रकारे परिणाम होऊ शकतो - निरोगी चरबी तुमच्या हृदयाचे संरक्षण करण्यात मदत करू शकतात आणि अस्वास्थ्यकर चरबीमुळे हृदयविकाराचा धोका वाढू शकतो.

एवोकॅडो, ऑलिव्ह, नट आणि बिया यांसारखे आरोग्यदायी चरबीयुक्त पदार्थ निवडा

स्वयंपाकासाठी निरोगी तेल वापरा, उदाहरणार्थ, ऑलिव्ह, कॅनोला, सूर्यफूल, शेंगदाणे आणि सोयाबीन तेल. हे पदार्थ कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करू शकतात.

अधिक मासे, पोल्ट्री आणि नट्स घ्या^{12,13}



काही प्रथिनेयुक्त पदार्थ इतरांपेक्षा चांगले पर्याय असतात. सर्वोत्तम पर्याय म्हणजे बीन्स, चणे, मसूर, नट आणि बिया तसेच मासे आणि सीफूड यांसारखी वनस्पती-आधारित प्रथिने. हे पदार्थ हृदयविकाराचा धोका कमी करतात असे दिसून आले आहे.

अंडी आणि कोंबडी हे देखील प्रथिनेयुक्त पदार्थ आहेत ज्यांचा आनंद हृदयासाठी निरोगी खाण्याच्या पद्धतीचा भाग म्हणून घेतला जाऊ शकतो. जास्त मासे खाल्ल्याने रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते, विशेषतः वजन कमी झाल्यास.

मीठ/सोडियमचे प्रमाण कमी करा

जास्त मीठ खाल्ल्याने उच्च रक्तदाब होऊ शकतो जो हृदयविकाराचा धोका असतो. त्यामुळे मिठाच्या सेवनावर नियंत्रण ठेवणे महत्त्वाचे आहे. मीठाऐवजी औषधी वनस्पती आणि मसाल्यांचा वापर करा.¹²



शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय व्हा

व्यायाम मदत करते.¹⁴



वजन
नियंत्रित करा

जीवनाची गुणवत्ता
सुधारते आणि तणाव
दूर करते



उच्च रक्तदाब, उच्च
कोलेस्ट्रॉल, उच्च साखर
आणि त्याच्या गुंतागुंत
कमी करते

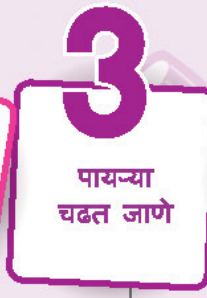
एरोबिक व्यायाम

कार्डिओ किंवा एरोबिक व्यायाम रक्तदाब कमी करण्यास मदत करू शकतात, शरीराचे वजन राखण्यास आणि हृदय मजबूत करण्यास मदत करतात. यात मध्यम आणि जोरदार तीव्रतेचे व्यायाम समाविष्ट आहेत^{10,14}

मध्यम तीव्रतेच्या व्यायामाची उदाहरणे²⁰



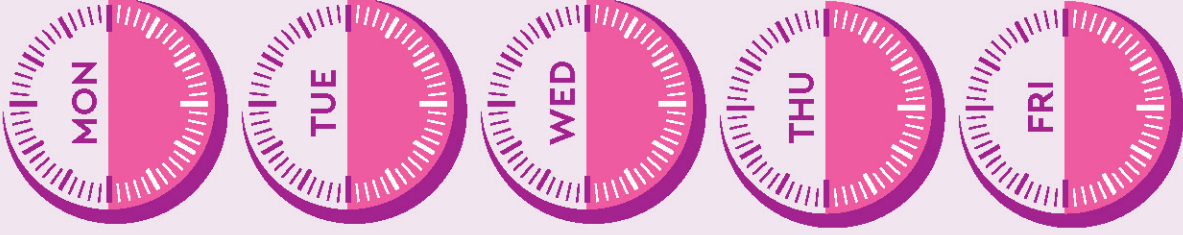
जोरदार तीव्रतेच्या व्यायामाची उदाहरणे²⁰



संपूर्ण हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्यासाठी शिफारस¹⁴

दिवसातून किमान

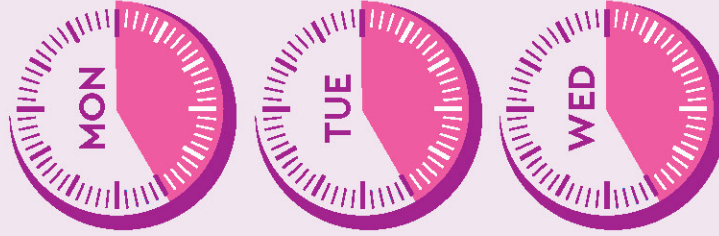
30 मिनिटे मध्यम-तीव्रता एरोबिक क्रियाकलाप, एकूण 150 मिनिटांसाठी दर आठवड्याला 5 दिवस



किंवा

दिवसातून किमान

25 मिनिटे जोमदार-तीव्रता एरोबिक क्रियाकलाप, आठवड्यातून 3 दिवस एकूण 75 मिनिटे



योग आणि ध्यानाने तणाव कमी करणे

योग हा एक मन-शरीर क्रियाकलाप आहे ज्यामध्ये शरीराच्या अनेक पोझेस आणि श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम समाविष्ट असतात जे सामर्थ्य, लवचिकता, संतुलन आणि विश्रांती सुधारू शकतात.

हृदयाच्या आरोग्यावर योगाचे फायदे समाविष्ट आहेत.¹⁵

भावनात्मक
ताण ऑफसेट

रक्तदाब,
रक्तातील कोलेस्टेरॉल
आणि रक्तातील साखरेची
पातळी तसेच हृदय
गती कमी करण्यास
मदत करा

धूम्रपान करणार्यांना
काढून टाकण्यास मदत
करण्यासाठी
उपयुक्त साधन

धूम्रपान सोडणे¹⁰

प्रत्येक सिगारेट सेवन केल्यानंतर अनेक मिनिटे रक्तदाब वाढवते.



जे लोक कधीही धूम्रपान सोडत नाहीत त्यांच्यापेक्षा जास्त काळ जगण्यास मदत करू शकतात

अल्कोहोलचे प्रमाण मर्यादित करणे

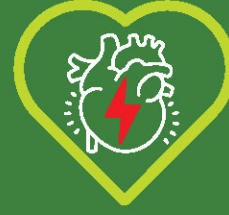


जास्त प्रमाणात मद्यपान केल्याने हृदयविकाराचा धोका वाढतो⁶.

अल्कोहोलचा हानिकारक वापर होऊ शकतो:⁹



हृदयविकारासह जगणे



तुमच्या भावना, विचार आणि वर्तन व्यवस्थापित करा

हृदयविकाराचा परिणाम फक्त शरीरावर होत नाही - तो तुमच्या भावनांवर आणि इतरांशी असलेल्या नातेसंबंधांवरही परिणाम करू शकतो. हृदयविकाराचा झटका किंवा हृदयविकाराचा झटका आल्यावर अनेकांना भीती वाटते, तणावग्रस्त, गोंधळलेले आणि भारावून जातात यात आश्चर्य नाही.

एखादी व्यक्ती आपल्या सभोवतालच्या जगामध्ये अधिक गुंतू शकते.

खालील टिप्स वापरून पहाः^{10,17}

01 तुम्हाला आनंद देणार्या
गोष्टी करत राहा

02 प्रियजनांपर्यंत पोहोचा

03 वास्तववादी अपेक्षा ठेवा

04 आराम करण्यासाठी
वेळ घ्या

05 तणावावर नियंत्रण
ठेवा

स्वतःबद्दल आणि तुम्ही केलेल्या निवडीबद्दल जागरूक असणे ही तणावाचा सामना करण्याची पहिली पायरी आहे. या सोप्या कल्पना लक्षात ठेवा:

- हळूवार रहा
- शांत रहा
- सकारात्मक रहा
- सहजतेने घ्या
- जीवनाचा आनंद घ्या
- मजा करा
- श्वास घ्या
- आराम करा
- बाहेर जा
- ध्यान करा

निर्धारित औषधांचे पालन करा



हृदयविकारावर औषधोपचाराने नियंत्रण ठेवता येते.

औषधे योग्यरित्या घेणे महत्वाचे आहे.

काही टिप्स फॉलो करण्याचा प्रयत्न करा:¹⁰

01

तुमच्या
डॉक्टरांनी
सांगितल्याप्रमाणे
तुमचे औषध
घ्या



02

तुम्हाला बरे
वाटत असतानाही
तुमच्या औषधांचे
डोस वगळू
नका



03

तुमच्या
औषधांची यादी
घरी आणि
तुमच्या
पाकिटात ठेवा



04

औषध संपू
देऊ नका



05

तुम्हाला ऍलर्जी
किंवा साइड
इफेक्ट्स
असल्यास
डॉक्टरांना
कळवा



06

तुमच्या डॉक्टरांचा
सल्ला घेतल्याशिवाय
कोपतेही औषध
बंद करू नका



कार्डियाक रिहॅबिलिटेशन

कार्डियाक रिहॅबिलिटेशन हा हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य सुधारण्यासाठी तयार केलेला वैद्यकीयदृष्ट्या पर्यवेक्षी कार्यक्रम आहे. हृदयविकाराच्या रिहॅबिलिटेशनची शिफारस आरोग्य सेवा व्यावसायिकांद्वारे विशिष्ट हृदयाच्या गुंतागुंत असलेल्या रुग्णांसाठी केली जाते आणि ती सर्व रुग्णांसाठी नाही. एखाद्याला हृदयविकाराचा झटका, हार्ट फेल्युअर किंवा अॅजिओप्लास्टी/हृदय शस्त्रक्रिया झाली असल्यास हे सुचवले जाऊ शकते.

हृदयाच्या रिहॅबिलिटेशन कार्यक्रमांमध्ये सामान्यतः
खालील 5 घटक असतात^{10,11}



पर्यवेक्षित
क्रियाकलापांपासून, उद्यानात
दररोज चालण्यापर्यंत,
फिरण्याची कल्पना आहे

विश्रांती तंत्र, मनोरंजन,
संगीत आणि इतर विविध
पद्धतींद्वारे आपल्या दैनंदिन
तणावावर नियंत्रण
ठेवण्यास शिका

बहुतेक कार्डियाक
रिहॅबिलिटेशन प्रोग्राम्स
आपल्याला या हानिकारक
सवयीपासून मुक्त होण्यास मदत
करण्यासाठी पद्धती देतात

नियमित व्यायाम करणे

01

हृदयासाठी निरोगी आहाराचा
अवलंब करा

02

तणाव कमी होतो

03

वैद्यकीय उपचार

04

धुम्रपान करू नका

05

यामध्ये मीठ कमी
आणि संपूर्ण धान्य, फळे
असलेले जेवण समाविष्ट
आहे. भाज्या, कमी
चरबीयुक्त मांस आणि
मासे

तुमच्या डॉक्टरांच्या
सूचनांचे काळजीपूर्वक
पालन करा आणि
निर्देशानुसार तुमची
औषधे घ्या

तुमच्या हृदयाच्या आरोग्याच्या लक्ष्यांचा पाठलाग करा ^{19,20}

तुमच्या हृदयाचे आरोग्य उत्तम नियंत्रणात ठेवण्यासाठी तुमच्या ध्येयांचा पाठलाग करा.



प्रत्येक व्यक्तीची ध्येये वेगळी असू शकतात

• तुमचे ध्येय काय असावे हे तुमच्या डॉक्टरांना विचारा

आपत्कालीन योजना बनवा ^{19,20,21}

हृदयविकार असलेल्या व्यक्तीचे कुटुंब किंवा काळजीवाहक असणे हे एक आव्हान असू शकते. काळजीवाहक म्हणून, एक वाजवी ध्येय असेल

- हृदयरोग नियंत्रणात असताना तुमच्या प्रिय व्यक्तीला स्थिर राहण्यास मदत करण्यासाठी.
- गोष्टी नियंत्रणाबाहेर जात असल्याची चिन्हे ओळखण्यासाठी, जेणेकरून गोष्टी पुन्हा रुळावर आणण्यासाठी लवकर वैद्यकीय हस्तक्षेप केला जाऊ शकतो.

एखाद्या व्यक्तीला पुन्हा कोणतीही लक्षणे आढळल्यास ताबडतोब आपल्या डॉक्टरांना कॉल करा¹⁷



हृदयविकाराच्या झटक्यानंतर पहिला तास - गोल्डन आवर²²



हृदयविकाराच्या झटक्यानंतर, पहिली 60-90 मिनिटे अत्यंत गंभीर असतात. म्हणून, त्याला "गोल्डन आवर" म्हणतात.

गोल्डन आवर दरम्यान योग्य उपचार मिळणे अत्यावश्यक आहे जे केवळ हॉस्पिटलच्या सेटिंगमध्ये शक्य आहे.

अशाप्रकारे, रुग्णाला हृदयविकाराच्या झटक्याची कोणतीही चिन्हे किंवा लक्षणे असल्यास, रुग्णाला शक्य तितक्या लवकर रुग्णालयात नेण्याची खात्री करा.

REFERENCES

1. <https://www.statista.com/topics/7456/cardiocvascular-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/10665/264746/9789290617990-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/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.