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"

01 Understanding heart diseases

02 Risk factors of getting heart disease

03 Tips to keep your heart healthy

04 Living with heart disease

ହୃଦ୍ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା

1

ହୃଦ୍ରୋଗ (ସିଭିଡି) ନୀରବ ହତ୍ୟାକାରୀ ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା ଏବଂ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ରୋଗର ଭାର ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁହାରର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଅଟେ।[1]

2

ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ 50 କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ସିଭିଡି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି।[2]

3

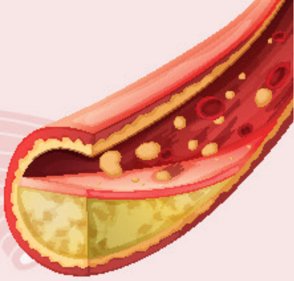
ସିଭିଡି ମୃତ୍ୟୁହାରର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ପାଲଟିଛି ଏବଂ ଭାରତରେ ମୋଟ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ପଛରେ ଏହାର 28.1% ଅବଦାନ ରହିଛି।[1]

4

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କୁ ସିଭିଡି ଏକ ଦଶନ୍ଧି ପୂର୍ବରୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥିଲା। ଭାରତରେ ସମସ୍ତ ହୃଦ୍ଘାତର 50 ପ୍ରତିଶତ 50 ବର୍ଷରୁ କମ୍ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ।[3]

"ହୃଦ୍ରୋଗ" ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ଶବ୍ଦ ଯାହା **ହୃଦୟ ଏବଂ ରକ୍ତ ବାହିକାଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍ଘାତ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ଭଳି ଗୁରୁତର ଘଟଣା ଘଟାଇଥାଏ।[5]**

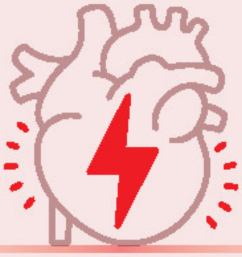
ହୃଦ୍ରୋଗର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଛି ଆଥେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍।[5]



ଆଥେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍ ହେଉଛି ରକ୍ତ ନଳୀ (ଧମନୀ) ଭିତରେ ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥ (ପ୍ଲେକ୍) ର ନିର୍ମାଣ ଯାହା ରକ୍ତର ସାଧାରଣ ପ୍ରବାହକୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ କରେ। ଯେତେବେଳେ ଧମନୀରେ ପ୍ଲେକ୍ ଗଠନ ହୁଏ, ଏହାକୁ ଆଥେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍ କୁହାଯାଏ।[5]

ହୃଦ୍ରୋଗ କହିଲେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ **ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ସୂଚାଇପାରେ।**

ଇସକେମିକ୍ ହାର୍ଟ ଡିଜିଜ୍ (ଆଇଏଚ୍ଡି)
ହେଉଛି ଏକ ଶବ୍ଦ ଯାହାକି ହୃତପିଣ୍ଡର ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ହୃଦ୍ରୋଗକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଏହା ଶେଷରେ ହୃଦ୍ଘାତର କାରଣ ହୋଇପାରେ[6]।



ହୃଦ୍ରୋଗ
ସାଧାରଣତଃ ମାୟୋକାର୍ଡିଆଲ୍ ଇନଫାର୍କସନ୍ ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା। ହୃଦୟକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା ଧମନୀରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା କାରଣରୁ ହୃତପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ହଠାତ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ।[7]

ହୃଦ୍ଘାତର ଚେତାବନୀପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:[7]

01 ଛାତିରେ ଅସହଜବୋଧ
(ଛାତିରେ ଅସହଜବୋଧ ହେଉଥିବା ଚାପ, ଚିପିହେବା ଭଳି ଲାଗିବା, ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଭଳି କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ ହେବା, ଜଳାପୋଡ଼ା କିମ୍ବା ଭାରୀ ଲାଗିବା)

02 ଶରୀରର ଉପର ଭାଗରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଅସହଜବୋଧ
(ବେକ, ମାଢ଼ି, କାନ୍ଧ, ବାହୁ, ପିଠି)

03 ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା

04 ଝାଳ ବୋହିବା

05 ବାନ୍ତି ଲାଗିବା

06 ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା

ଆଞ୍ଜାଇନା

ଆଞ୍ଜାଇନା ହୃଦୟକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ହ୍ରାସ ହେତୁ ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ। ଏହା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ହୃଦ୍ରୋଗର ଏକ ଲକ୍ଷଣ। କାନ୍ଧ କିମ୍ବା ବାହୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:[5,7]

- ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା
- ବାମ ବାହୁରେ ବଧିରତା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆଞ୍ଜାଇନା ଅଛି:[4]

ସ୍ଥିର ଆଞ୍ଜାଇନା

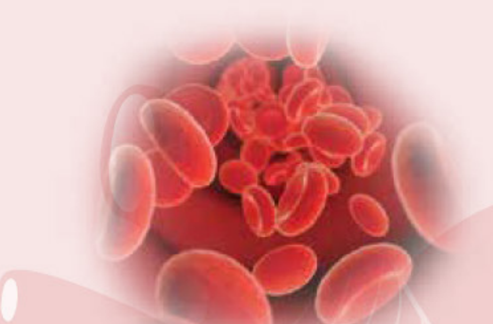
ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଆବେଗିକ ଚାପ ସମୟରେ ଘଟିଥାଏ ଯେତେବେଳେ ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ, ଏବଂ ହୃଦୟ ମାଂସପେଶୀ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ।

ଅସ୍ଥିର ଆଞ୍ଜାଇନା

ଜଣେ ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିବା କିମ୍ବା ଶୋଇଥିବାବେଳେ, କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ଏହା ଘଟିପାରେ। ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଭାବରେ ଆସିଥାଏ। ଅସ୍ଥିର ଆଞ୍ଜାଇନା ହୃଦ୍ଘାତର କାରଣ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସ୍ଥିତି ଭାବରେ ବିବେଚନା କରିବା ଉଚିତ।

ଆଟ୍ରିଆଲ୍ ଫାଇବ୍ରିଲେସନ୍

ଆଟ୍ରିଆଲ୍ ଫାଇବ୍ରିଲେସନ୍ରେ, ହୃଦୟର ଦୁଇଟି ଛୋଟ ଛୋଟ ଉପର ଅଳିନ୍ଦ ଯେପରି ସ୍ପନ୍ଦନ କରିବା ଉଚିତ ସେପରି କରନ୍ତି ନାହିଁ। ସାଧାରଣ ଢାଞ୍ଚାରେ ସ୍ପନ୍ଦିତ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଅନିୟମିତ ଏବଂ ଅତି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ସ୍ପନ୍ଦିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଫଳସ୍ୱରୂପ, ହୃଦୟ ରକ୍ତ ଭଲଭାବରେ ଉତ୍ତୋଳିତ କରିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜମାଟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ।[6]



ହୃଦୟ ବିଫଳତା ବା ହାର୍ଟ ଫେଲ୍ୟୁଅର୍

ହୃଦ୍ଘାତ, ବେଳେବେଳେ ଏହାକୁ ସଂକ୍ରମଣକାରୀ ହୃଦ୍ଘାତ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ - ଯେତେବେଳେ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ହୃଦୟ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ରକ୍ତ ଉତ୍ତୋଳନ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ ଏହା ଘଟିଥାଏ। ହୃଦଘାତର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି:[8]

- ଫୁସ୍ଫୁସ୍ ଘେରି ରହିଥିବା ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା
- ହଠାତ୍ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି
- ଗୋଡ଼, ଗୋଡ଼ର ଗଣ୍ଠି ଏବଂ ପାଦରେ ଫୁଲା
- ଥକ୍କା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତା

ହୃଦ୍ରୋଗ ହେବାର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କାରକଗୁଡ଼ିକ

ଯଦିଓ ହୃଦୟର ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାରଣ ନାହିଁ, ହୃଦ୍ରୋଗର ବିପଦ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଅସୁସ୍ଥତା କିମ୍ବା ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ାଇଥାଏ। ହୃଦ୍ରୋଗ ପାଇଁ କେତେକ ବିପଦର କାରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରେ ଥାଏ, ଯେପରିକି:[10]

01 ବୟସ

କରୋନାରୀ ଧମନୀ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ପୁରୁଷମାନଙ୍କରେ 45 ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ 55 ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଦେଖାଯାଏ।

02 ଲିଙ୍ଗ

ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଯେକୌଣସି ବୟସରେ କରୋନାରୀ ଧମନୀ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ। ଋତୁସ୍ରାବ ପରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୃଦ୍ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ।

03 ଜାତି

ଆଫ୍ରିକା କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣ ଏସୀୟ ପୃଷ୍ଠଭୂମିର ଲୋକଙ୍କର ହୃଦଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ।

04 ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ

ଯଦି ହୃଦ୍ଘାତର ପାରିବାରିକ ଇତିହାସ ଥାଏ, ତେବେ ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ।

ତଥାପି, ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ ହୃଦ୍ଘାତର ବିପଦକୁ ବଢ଼ାଇପାରେ। ଏହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ବିପଦର କାରଣ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ।[9,10]

01 ଶାରୀରିକ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା

ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍ରୋଗ ଏବଂ ମଧୁମେହ ହୋଇପାରେ।

02 ଧୂମପାନ, ତମାଖୁ ସେବନ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ

- ଧୂମପାନ ଏବଂ ତମାଖୁ ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳଜାନ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ହୃଦୟକୁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।
- ଏହା ରକ୍ତଚାପ, ଶରୀରର ଓଜନ ଏବଂ ହୃଦଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ

03

ମାନସିକ ଚାପ

- ହୃଦଘାତ ପାଇଁ ବହୁଳ ଭାବରେ ରିପୋର୍ଟ କରାଯାଉଥିବା "ଟ୍ରିଗର୍"
- କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ।

ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ

ଆପଣ କ'ଣ ଖାଉଛନ୍ତି (ଏବଂ କେତେ ପରିମାଣରେ), ତାହା ଅନ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ବିପଦର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ, ଯେପରିକି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍, ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଓଜନ

04

05

ମୋଟାପଣ

ଅଧିକ ଓଜନ (ବିଏମ୍‌ଆଇ = 23-24.9) କିମ୍ବା ମେଦବହୁଳତା (ବିଏମ୍‌ଆଇ = □25) ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍ଘାତର ଆଶଙ୍କା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ବିପଦର କାରଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ାଇଥାଏ

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ସୁଗାର

- ପ୍ଲେକ୍ ଜମା ହେବା ଏବଂ ଆଥେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଯାହା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଏବଂ ହୃଦ୍ଘାତର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇଥାଏ।
- ପ୍ରିଡାଇବେଟିସ୍ = ଉପବାସରେ ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସ୍ତର 100–125 ମିଗ୍ରା / ଡିଏଲ୍
- ମଧୁମେହ = ଉପବାସରେ ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସ୍ତର 126 ମିଗ୍ରା / ଡିଏଲ୍ କିମ୍ବା ଅଧିକ

06

07

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ

- ହୃଦ୍ଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ
- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରିଡିଂ ହେଉଛି □140 / 90 ଏମ୍‌ଏମ୍‌ଏଚଜି

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍

- କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ହେଉଛି ଏକ ଅଠାଳିଆ, ଚର୍ବି ପରି ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଯକୃତ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା କିଛି ଖାଦ୍ୟରେ ମିଳିଥାଏ। ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ଯକୃତ ଯଥେଷ୍ଟ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ତିଆରି କରେ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟତଃ ଏହା ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ। ଯଦି ଆମେ ଶରୀର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ଗ୍ରହଣ କରୁ, ତେବେ ଅତିରିକ୍ତ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ସମେତ ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ ଜମିପାରେ।[11]

08

ଦୁଇଟି ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରକାରର ରକ୍ତ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଅଛି:[11]

ଏଲଡିଏଲ୍ (ଲୋ-ଡେନସିଟି ଲିପୋପ୍ରୋଟିନ୍) କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍‌କୁ "ଖରାପ" କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ କାରଣ ଏହା ଧମନୀରେ ପ୍ଲେକ୍ ନିର୍ମାଣ କରିପାରେ।

ଏଚଡିଏଲ୍ (ହାଇ-ଡେନସିଟି ଲିପୋପ୍ରୋଟିନ୍) କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍, "ଉତ୍ତମ" କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ କାରଣ ଉଚ୍ଚ ସ୍ତର ହୃଦ୍ଘାତରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାଇଥାଏ।

ଟ୍ରାଇଗ୍ଲାଇସେରାଇଡ୍ ମଧ୍ୟ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ[11]

- ଶରୀରରେ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲାଇସରାଇଡ୍ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ପ୍ରକାରର ଚର୍ବି।
- ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ, ଏବଂ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତିଆରି କରେ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତି।
- ଉଚ୍ଚ ଏଲଡିଏଲ୍ (ଖରାପ) କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ କିମ୍ବା ନିମ୍ନ ଏଚଡିଏଲ୍ (ଭଲ) କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ ଏକ ଉଚ୍ଚ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲାଇସେରାଇଡ୍ ସ୍ତର ଯୋଗୁଁ ଧମନୀ କାନ୍ଥରେ ଚର୍ବି ଜମା ହୋଇଥାଏ।

ଆପଣଙ୍କର ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଟିପ୍ସ

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣାନ୍ତୁ [13]

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ଖାଆନ୍ତୁ
- ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହନ୍ତୁ
- ଆପଣଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ
- ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ
- ମଦ୍ୟପାନର କ୍ଷତିକାରକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ

ଆପଣ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟପେୟ ହୃଦରୋଗର ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ବିପଦର କାରଣକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ

1. ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ
2. ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର
3. ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର
4. ଶରୀରର ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ

ପ୍ରଚୁର ପନିପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ଚୋପାଲଗା ଶସ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ[12]

ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ହୃଦୟ ପାଇଁ ଅନ୍ୟତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ। ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହୃଦରୋଗକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ କାରଣ ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ମିନେରାଲ୍ସ, ଫାଇବର ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ।

- ବ୍ରାଉନ୍ ରାଇସ୍, ହୋଲ୍ଗ୍ରିଲ୍ ପାସ୍ତା, ଶସ୍ୟର ପାଉଁରୁଟି, ଏବଂ ଓଟ୍ସ ଚୋପାଲଗା ଶସ୍ୟ ଭୋଜନର ଉଦାହରଣ। ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଫାଇବର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଏବଂ ଏହା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
- ଧଳା ରୁଟି ଏବଂ ଧଳା ଚାଉଳ ପରି ବିଶୋଧିତ ଶସ୍ୟରୁ ଗୋଟା ଶସ୍ୟ ଭଳି ଖାଦ୍ୟକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରିବ।

ଅଧିକ ଫାଇବର ଖାଆନ୍ତୁ

ଅଧିକ ପରିମାଣର ଫାଇବର୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଏହାର ହୃଦ୍ଘାତ ଜଟିଳତା କମିଯାଏ। ଫଳ, ପନିପରିବା ଏବଂ ପୁରା ଶସ୍ୟ ଫାଇବରର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ଅଟେ। ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ସେରିଅଲ୍ ଡାଏଟାରୀ ଫାଇବରର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉତ୍ସ ଯେପରିକି ଓଟ୍ମିଲ୍, ଖୁଦ ଗହମ, ଏବଂ ଫୁଲା ଗହମ।[13]

ଡାଏଟାରୀ ଫାଇବରର ପରାମର୍ଶିତ ପରିମାଣ	ଦିନ ପିଛା 20 ରୁ 35 ଗ୍ରାମ୍ ଫାଇବର୍[13]

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କମ୍ ଚର୍ବି ଏବଂ ତେଲ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ[12]

ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସନ୍ତୁଳିତ (ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର) ଚର୍ବି ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚର୍ବି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ - ସୁସ୍ଥ ଚର୍ବି ଆପଣଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଚର୍ବି ହୃଦ୍ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇପାରେ।

- ଅଧିକ ପରିମାଣର ସୁସ୍ଥ ଚର୍ବି ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଆଭୋକାଡୋ, ଅଲିଭ୍, ବାଦାମ ଏବଂ ମଞ୍ଜି
- ରୋଷେଇ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଅଲିଭ୍, କାନୋଲା, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ, ଚିନାବାଦାମ ଏବଂ ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ। ଏହି ଖାଦ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲକୁ କମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

ଅଧିକ ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ଏବଂ ବାଦାମ ଖାଆନ୍ତୁ[12,13]

କେତେକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ଅଟେ। ସର୍ବୋତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ହେଉଛି ଉଦ୍ଭିଦ ଭିତ୍ତିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯେପରିକି ଡାଲି, ଛେନା, ମସୁର ଡାଲି, ବାଦାମ ଏବଂ ମଞ୍ଜି, ଏବଂ ମାଛ ଏବଂ ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ। ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହୃଦରୋଗର ବିକାଶର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିବାର ଦେଖାଯାଇଛି।

ଅଣ୍ଡା ଏବଂ କୁକୁଡ଼ା ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯାହା ହୃଦୟ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ଉପଭୋଗ କରାଯାଇପାରେ। ଅଧିକ ମାଛ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ବିଶେଷତଃ ଯେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଓଜନ ହ୍ରାସ ସହିତ ଜଡ଼ିତ କରାଯାଏ।

ଲୁଣ / ସୋଡିୟମ୍ ପରିମାଣ କମ୍ କରନ୍ତୁ

ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇପାରେ ଯାହା ହୃଦ୍ରୋଗ ପାଇଁ ଏକ ବିପଦର କାରଣ ଅଟେ। ଲୁଣ ଖାଇବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଲୁଣ ବଦଳରେ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ହଳଦୀ ଏବଂ ମସଲା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।[12]

ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ହୁଅନ୍ତୁ

ବ୍ୟାୟାମ ନିମ୍ନୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ:[14]

- ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ
- ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ଉନ୍ନତି କରେ ଏବଂ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ
- ବିପି, ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍, ଉଚ୍ଚ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଏବଂ ଏହାର ଜଟିଳତା ହ୍ରାସ କରେ

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ

କାର୍ଡିଓ କିମ୍ବା ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ,
ଶରୀରର ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଏବଂ ହୃଦୟକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
ଏଥିରେ ମଧ୍ୟମ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ତୀବ୍ରତା ବ୍ୟାୟାମ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ[10,14]

ମଧ୍ୟମ ତୀବ୍ରତା ବ୍ୟାୟାମର ଉଦାହରଣ [23]

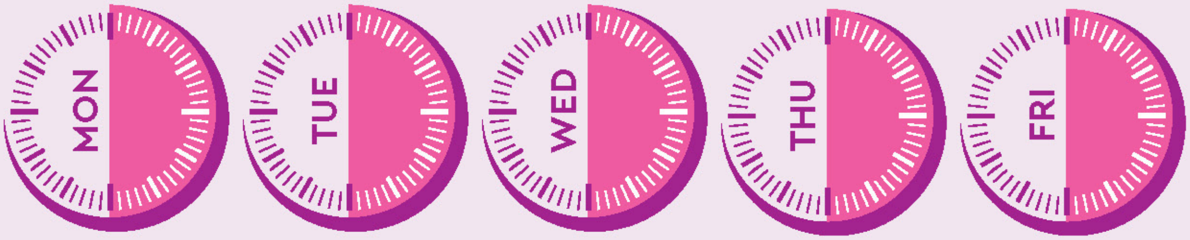
ପ୍ରବଳ ତୀବ୍ର ବ୍ୟାୟାମର ଉଦାହରଣ[23]

1. ଦୌଡ଼ିବା / ଜଗିଂ
2. ପହଁରିବା
3. ପାହାଡ ଚଢ଼ିବା
4. ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ କରିବା
5. ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏରୋବିକ୍ସ
6. ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ସାଇକେଲ୍ ଚଲାଇବା କିମ୍ବା ପାହାଡ଼ ଉପରେ ସାଇକେଲ୍ ଚଲାଇବା

ସାମଗ୍ରିକ ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ [14]

ଦିନକୁ ଅତି କମ୍ରେ

30 ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟମ-ତୀବ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଏରୋବିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ସପ୍ତାହରେ
5 ଦିନ ମୋଟ 150 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ



କିମ୍ବା

ଦିନରେ ଅତି କମ୍ରେ

25 ମିନିଟ୍ ଅଧିକ-ତୀବ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଏରୋବିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ,
ସପ୍ତାହରେ 3 ଦିନ ମୋଟ 75 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ

ଯୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ

ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ମାନସିକ-ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେଉଁଥିରେ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଏକ କ୍ରମାଗତ ଗତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଯାହା ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା, ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଆରାମକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ।

ହୃଦୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଯୋଗ କରିବାର ଲାଭଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

- ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖେ
- ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର କମିବା ସହିତ ହୃତସ୍ପନ୍ଦନକୁ କମ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ
- ଧୂମପାନକାରୀମାନେ ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

ଧୂମପାନ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ[10]

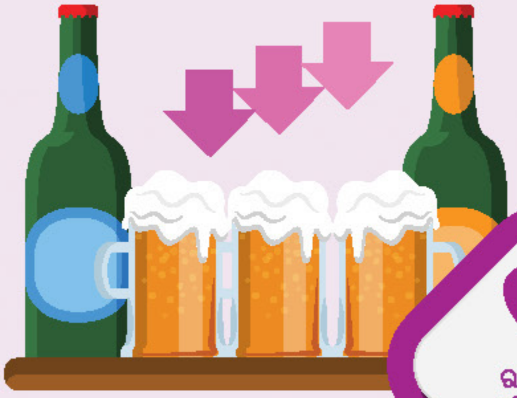
ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସିଗାରେଟ୍ ଖାଇବା ପରେ ଅନେକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ତର ବଢ଼ିଥାଏ।

ଧୂମପାନ ପରିତ୍ୟାଗ ନିମ୍ନୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ

- ରକ୍ତଚାପ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରକୁ ଫେରିଥାଏ
- ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ
- ହୃଦ୍ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରେ

ଯେଉଁମାନେ ଧୂମପାନ ଆଦୌ ଛାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ସମୟ ବଞ୍ଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ

ଆଲକୋହଲର ପରିମାଣକୁ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ



ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ।[6]

ମଦ୍ୟପାନର କ୍ଷତିକାରକ ବ୍ୟବହାର:[15]

- ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରେ
- ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ବୃଦ୍ଧି କରେ
- ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି କରେ
- ଔଷଧର ପ୍ରଭାବକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ
- ଔଷଧର ଅବାଞ୍ଛିତ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ

ହୃଦ୍ରୋଗ
ସହିତ ବଞ୍ଚିବା

ଆପଣଙ୍କର ଭାବନା, ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଆଚରଣ ପରିଚାଳନା କରନ୍ତୁ

ହୃଦ୍ରୋଗ କେବଳ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ନାହିଁ – ବରଂ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଭାବନା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ନୁହେଁ ଯେ ଅନେକ ଲୋକ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍ କିମ୍ବା ହାର୍ଟ ଫେଲ୍ୟୁଅର୍ ପରେ ଭୟଭୀତ, ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି କିମ୍ବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିଯାଆନ୍ତି।

ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଦୁନିଆ ସହିତ ଆପଣ ଅଧିକ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପାରନ୍ତି।

ଚାପର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ନିଜ ବିଷୟରେ ଏବଂ ଆପଣ କ'ଣ ସବୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା।

ଏହି ସରଳ ଚିନ୍ତାଧାରାଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖନ୍ତୁ:

- ଗତି ମନ୍ଥର କରନ୍ତୁ
- ଶାନ୍ତ ରହନ୍ତୁ
- ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ପୋଷଣ କରନ୍ତୁ
- ସବୁ ଜିନିଷକୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ
- ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ
- ମଜା କରନ୍ତୁ
- ଦୀର୍ଘ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ
- ଆରାମ କରନ୍ତୁ
- ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ
- ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଟିପ୍ସଗୁଡ଼ିକ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ:[10,17]

01 ଆପଣ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ କରିବା

02 ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା

03 ବାସ୍ତବରେ ପୂରଣ ହୋଇପାରୁଥିବା ଭଳି ଆଶା ରଖନ୍ତୁ

04 ଆରାମ କରିବାକୁ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ

05 ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ

ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ

ଔଷଧ ସାହାଯ୍ୟରେ ହୃଦ୍ ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ। ଔଷଧକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ। କିଛି ଟିପ୍ସ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ:[10]

01

ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ

02

ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ଔଷଧର ମାତ୍ରା ଖାଇବା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

03

ଘରେ ଏବଂ ୱାଲେଟରେ ଆପଣଙ୍କର ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ରଖନ୍ତୁ।

04

ଔଷଧ ଶେଷ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

05

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆଲର୍ଜି କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅଛି ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ

06

ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନ ନେଇ କୌଣସି ଔଷଧ ସେବନ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

କାର୍ଡିଆକ୍ ରିହାବିଲିଟେସନ୍

ହୃଦୟ ପୁନର୍ବାସ ବା କାର୍ଡିଆକ୍ ରିହାବିଲିଟେସନ୍ ହେଉଛି ଏକ ଡାକ୍ତରୀ ନିରୀକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯାହାକି କାର୍ଡିଭାସ୍କୁଲାର୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୃଦ୍ଘାତ ଜନିତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଡାକ୍ତର କାର୍ଡିଆକ୍ ରିହାବିଲିଟେସନ୍ ସୁପାରିଶ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ସବୁ ପ୍ରକାର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ। ଯଦି ଜଣେ ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍, ହାର୍ଟ ଫେଲ୍ୟୁଅର୍, କିମ୍ବା ଆଞ୍ଜିଓପ୍ଲାଷ୍ଟି / ହାର୍ଟ ସର୍ଜରୀ କରିଥିବେ ତେବେ ଏହା ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇପାରେ।

କାର୍ଡିଆକ୍ ରିହାବିଲିଟେସନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକରେ ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ 5 ଟି ଉପାଦାନ ଥାଏ।[10,18]

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପାର୍କରେ ଦୈନିକ ଚାଲିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଧାରଣା ହେଉଛି ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବା ଜାରି ରଖିବା।

ଏଥିରେ କମ୍ ଲୁଣ ଏବଂ ଚୋପାଲଗା ଶସ୍ୟ, ଭରପୂର ଫଳ, ପନିପରିବା, କମ୍ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ମାଂସ ଏବଂ ମାଛ ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ଆରାମ କରିବାର କୌଶଳ, ମନୋରଞ୍ଜନ, ସଂଗୀତ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଶିଖନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଯତ୍ନପୂର୍ବକ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ଆପଣଙ୍କର ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ।

ଅଧିକାଂଶ ହୃଦ୍ରୋଗର ପୁନରୁଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି କ୍ଷତିକାରକ ଅଭ୍ୟାସକୁ କିକ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରଦାନ କରେ।

ଆପଣଙ୍କର ହୃଦୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହାସଲ କରନ୍ତୁ [19,20]

ଆପଣଙ୍କର ହୃଦୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ।

ନିମ୍ନୋକ୍ତଗୁଡ଼ିକ ହାସଲ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ

A
ରକ୍ତ ଶର୍କରା (HbA1c) <7%

B
ରକ୍ତଚାପ <130/80 ଏମ୍ଏମ୍ଏଚଜି

C
କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ ସ୍ତର (LDL-C) <70 mg / dL

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ
- ଆପଣଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ କ'ଣ ହେବା ଉଚିତ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାର

ଜରୁରୀ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ[18,20,21]

ହୃଦ୍ଘାତରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ପରିବାର କିମ୍ବା ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବା ଏକ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ହୋଇପାରେ। ଜଣେ ଯତ୍ନକାରୀ ଭାବରେ, ଏକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବ

- ଯେତେବେଳେ ହୃଦ୍ରୋଗ ଉତ୍ତମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଥାଏ, ଆପଣ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ସ୍ଥିର ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା।
- ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିବା ସଂକେତଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଯାହା ଦ୍ୱାରା, ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଟ୍ରାକକୁ ଫେରାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ।

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୁନର୍ବାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ **ତୁରନ୍ତ ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ।**[17]

ହୃଦ୍‌ଘାତ ପରେ ପ୍ରଥମ ଘଣ୍ଟା - ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ଆୱାର୍[22]

ହୃଦ୍‌ଘାତ ପରେ, ପ୍ରଥମ ୬୦-୯୦ ମିନିଟ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ତେଣୁ, ଏହାକୁ "ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ଆୱାର୍" କୁହାଯାଏ।

ଗୋଲ୍ଡେନ୍ ଆୱାର୍ ମଧ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା କେବଳ ହସ୍ପିଟାଲର ସେଟିଙ୍ଗରେ ସମ୍ଭବ।

ଏହିପରି, ଯଦି ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ହୃଦ୍‌ଘାତର କୌଣସି ସଂକେତ କିମ୍ବା ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ, ତେବେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।

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. Sreeniwas 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-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. Mellett 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 021.
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/pac-20385192. 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-972322cfda51/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.

2186121 July 2023