

Fantastic

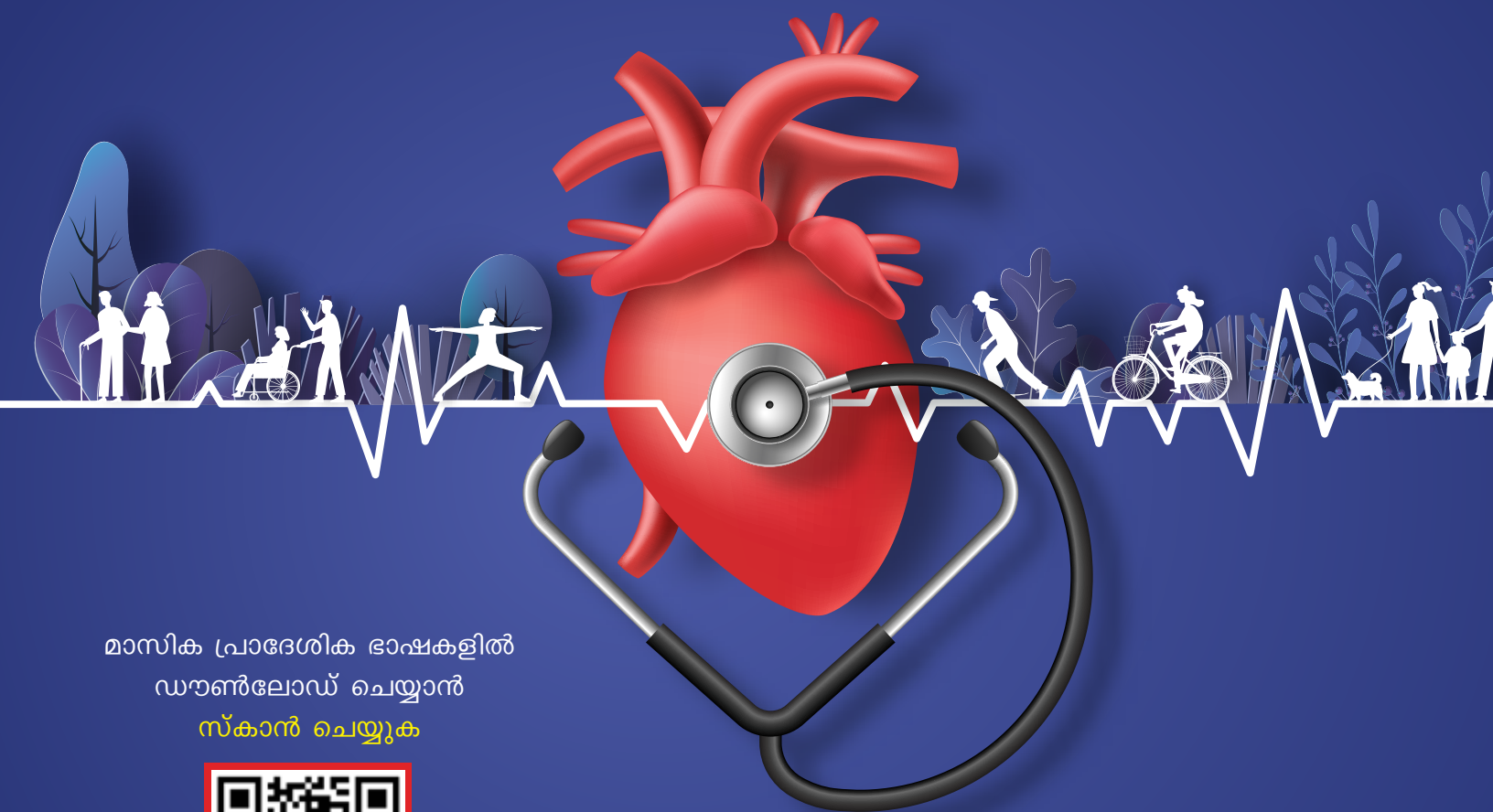


40 മിത്ഥ്യാധാരണകളും
വസ്തുതകളും
ഘട്ടം

അറിവ് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ഹൃദയത്തിന്റെ താക്കോലാണ്!

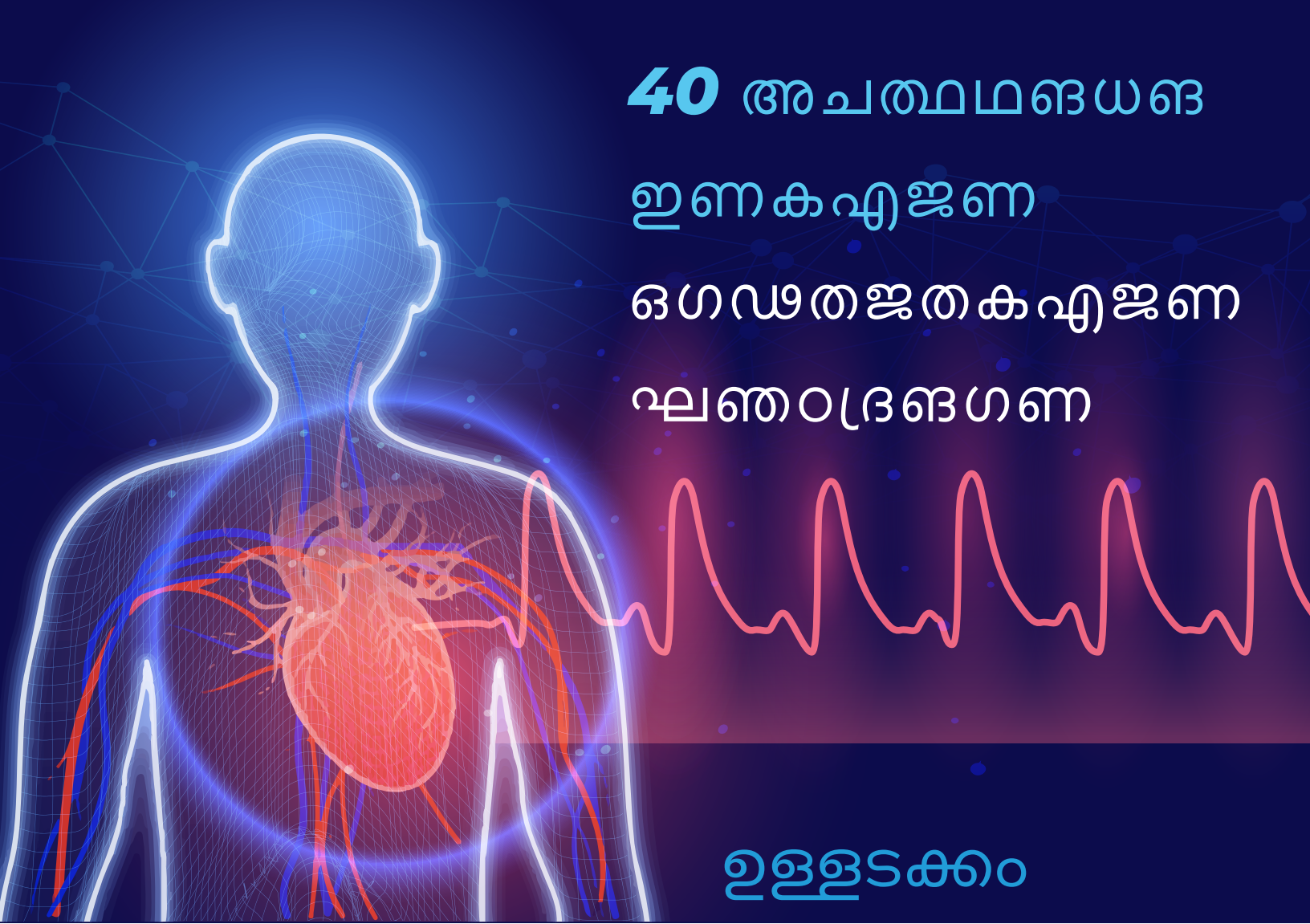
വസ്തുതകൾ മനസ്സിലാക്കുകയും മിത്ഥ്യാധാരണകളെ തകർക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി സജീവമായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യൂ.

മിത്ഥ്യയിൽ നിന്ന് യാഥാർത്ഥ്യത്തെ വേർതിരിക്കുന്നതിനും ഹൃദയത്തിന് ആരോഗ്യം പകരുന്ന തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്തുന്നതിന് മതിയായ വിവരങ്ങൾ നേടുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളെത്തന്നെ ശാക്തീകരിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ഞങ്ങളുടെ ഈ മാർഗ്ഗസഹായി ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം വായിക്കൂ.



മാസിക പ്രാദേശിക ഭാഷകളിൽ
ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാൻ
സ്കാൻ ചെയ്യുക





40 അചരഥഥങ്ങൾ

ഇണകഎജണ

ഒഗഡതജതകഎജണ

ഘണൊദ്രങ്ങൾ

ഉള്ളടക്കം

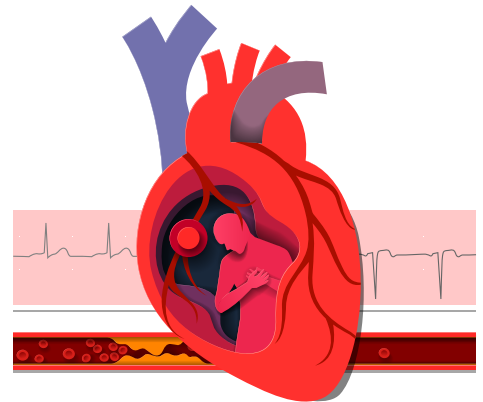
നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം	02
നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?	02
കാതലായ കാര്യം: ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സംബന്ധിച്ചുള്ള മിത്ത്യാധാരണകളും വസ്തുതകളും	02
ഇനിപ്പറയുന്നവയെക്കുറിച്ചുള്ള മിത്ത്യാധാരണകൾ തകർക്കുന്നു:	
ജീവിതശൈലിയും ഹൃദ്രോഗങ്ങളും	03
കൊളസ്ട്രോളും ഹൃദയാരോഗ്യവും.....	06
ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്കുള്ള അപകട സാധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ.....	11
ഹൃദ്രോഗങ്ങളുടെ വെളിപ്പെടലും അവ സംഭവിക്കലും.....	13
ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കൽ	17
റഫറൻസുകൾ	19

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ടതെല്ലാം



നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

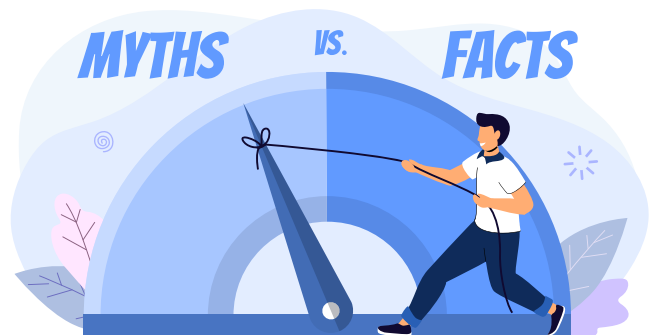
- ഹൃദയത്തെയും രക്തധമനികളെയും ബാധിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം രോഗങ്ങളാണ് കാർഡിയോവാസ്കുലർ രോഗങ്ങൾ.
- ലോകമെമ്പാടും മരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന മുഖ്യ കാരണമാണ് അവ.
- അവ ഓരോ വർഷവും 17.9 ദശലക്ഷം മരണങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

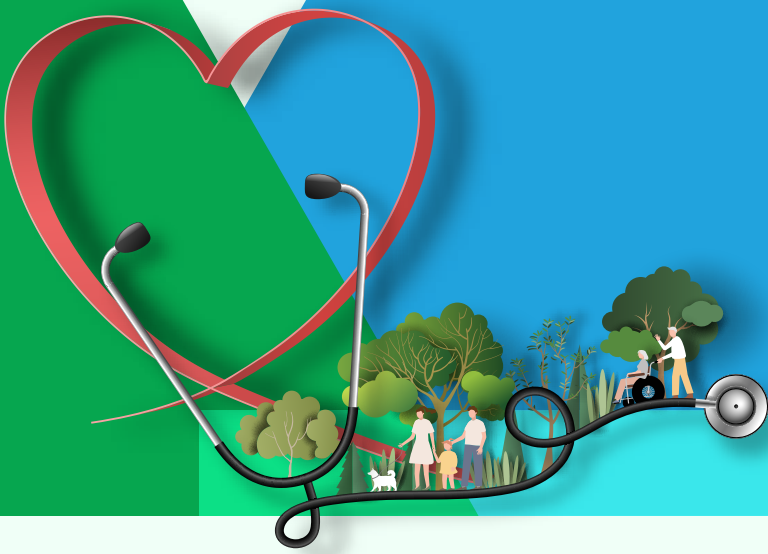


- 90% ഹൃദ്രോഗങ്ങളും തടയാവുന്നതാണ്.
- ഉത്തമമായ ഒരു ജീവിതശൈലി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന്റെ താക്കോലാണ്!

കാതലായ കാര്യം: ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സംബന്ധിച്ചുള്ള മിത്ത്യാധാരണകളും വസ്തുതകളും

കഴിഞ്ഞ ദശകത്തിൽ, ഹൃദ്രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബൃഹത്തായ ഗവേഷണങ്ങൾ നടത്തപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇത് കൂടാതെ, ഹൃദ്രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഇന്റർനെറ്റിൽ ഒട്ടേറെ വിവരങ്ങളുമുണ്ട്. എന്നാൽ, നിങ്ങൾ വൈദ്യ ശാസ്ത്ര മേഖലയിലെ വാർത്തകൾ സൂക്ഷ്മമായി പിന്തുടരുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഹൃദ്രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് തെറ്റായ ധാരണകൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള ഒരു സാധ്യതയുണ്ട്. ഹൃദ്രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള മിത്ത്യാധാരണകൾ, ഈ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷണം നേടുന്നതിനുള്ള ശരിയായ പാതയിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ ഗതി മാറിപ്പോകുന്നതിന് ഇടയാക്കിയേക്കാം. ഇതാ, ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സംബന്ധിച്ച് പൊതുവായി പ്രചരിച്ചിട്ടുള്ള ചില മിത്ത്യാധാരണകൾ; ഈ മിത്ത്യാധാരണകളെ മാറ്റി വസ്തുതകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത്, നിങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ നൽകും. അതിലൂടെ, ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നില നിർത്തുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച വഴിയിലൂടെ നിങ്ങൾ യാത്ര ചെയ്യാൻ കഴിയും.





ജീവിതശൈലിയും ഹൃദ്രോഗങ്ങളും സംബന്ധിച്ച മിത്ര്യാധാ രണകൾ തകർക്കുന്നു

01



X മിത്ര്യാധാരണ

ഞാൻ വർഷങ്ങളായി പുകവലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന്; ഞാൻ ഇപ്പോൾ പുകവലി ഉപേക്ഷിച്ചാലും ഹൃദ്രോഗം വരുന്നതിനുള്ള എന്റെ അപകട സാധ്യത കുറയില്ല.

✓ വസ്തുതക

നിങ്ങൾ എത്ര നാളായി പുകവലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് എന്ന വസ്തുത കണക്കിലെടുക്കാതെ തന്നെ, പുകവലിശീലം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ പുകവലി നിർത്തുന്ന നിമിഷം മുതൽ ആരംഭിക്കും. പുകവലി ഉപേക്ഷിച്ച് 1 വർഷത്തിനുശേഷം ഹൃദ്രോഗം വരുന്നതിനുള്ള നിങ്ങൾക്കുള്ള അപകട സാധ്യത 50% കുറയും. ഉപേക്ഷിച്ച് 10 വർഷത്തിനുള്ളിൽ, ഇത് ഒരിക്കലും പുകവലിക്കാത്ത ഒരാളുടെ അപകടസാധ്യതയ്ക്ക് തുല്യമായിത്തീരുന്നു.

X മിത്ര്യാധാരണ

എന്റെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടാകാതിരുന്നതു കൊണ്ടാണ്, ഹൃദ്രോഗം ഒഴിവാക്കുന്നതിന് എനിക്ക് ഒരു വഴിയുമില്ല.

✓ വസ്തുതക

ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെയോ ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെയോ കുടുംബ ചരിത്രമുള്ള ആളുകൾക്ക് പോലും, അവർക്ക് നിയന്ത്രണമേറ്റെടുക്കുന്നതിന് സാധ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, അവരുടെ അപകട സാധ്യത ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുവാൻ കഴിയും. തവിടോടു കൂടിയുള്ള ധാന്യങ്ങൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ അടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം അവർക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാം; ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമായ കൊഴുപ്പ് (ഉദാ. ഒലിവെണ്ണ, സാൽമൺ മുതലായവ) അടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യയിനങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക; ഒപ്പം, കായികമായി സജീവമായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

02



03

X മിത്വ്യാധാരണ

എനിക്ക് ഒരു പ്രാവശ്യം ഹൃദയസ്തംഭനമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അതു കൊണ്ട്, ഞാൻ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ പാടില്ല.

✓ വസ്തുതക

ശരീരത്തിന് വ്യായാമമില്ലാത്ത സ്ഥിതി നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് കൂടുതൽ ദോഷം ചെയ്യും. ഹൃദയവും രക്തവാഹിനികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങളുള്ള ആളുകൾക്ക് പോലും വ്യായാമം ഗുണപ്രദമാണ്. എയ്റോബിക് വ്യായാമത്തിന് (ഉദാ. നടത്തം, ഒരിടത്ത് വെച്ചിരിക്കുന്ന സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ, വാട്ടർ എയറോബിക്സ് മുതലായവ), രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ വരുന്നതിനുള്ള അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഹൃദയ-രക്തവാഹിനി വ്യവസ്ഥയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും കഴിയും.



X മിത്വ്യാധാരണ

എനിക്ക് ഹൃദ്രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ, ഞാൻ കൊഴുപ്പ് കഴിക്കുന്നത് മുഴുവനായും ഒഴിവാക്കണം.

✓ വസ്തുതക

ഹൃദ്രോഗമുള്ള ഒരു വ്യക്തി പുരിത കൊഴുപ്പ് (ഉദാ. വെണ്ണ, ബിസ്ക്കറ്റ്, പാഠായിൽ, വെളിച്ചെണ്ണ മുതലായവ) ഭാഗികമായി ഹൈഡ്രജനേറ്റഡ് ആയതും ട്രാൻസ് ഫാറ്റ് ആയതുമായ (ഉദാഹരണത്തിന്, ബേക്ക് ചെയ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ, തണുത്തുറഞ്ഞ നിലയിലുള്ള പിസ്തുകൾ) കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കണം. ഒമേഗ - 3 (ഉദാ: സാൽമൺ, വാൽനട്ട്, ചണവിത്ത്) പോലെയുള്ള അപൂരിത കൊഴുപ്പുകളുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ അവർക്ക് കഴിക്കാം; അവ ഹൃദയത്തിന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നവയാണ്.

04



X മിത്വ്യാധാരണ

ഞാൻ സാധാരണ പൊടിയുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല; അതിനാൽ, സോഡിയം കഴിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് അധികം ആശങ്കപ്പെടേണ്ടതില്ല.

✓ വസ്തുതക

പൊടിയുപ്പ്/സോഡിയം കഴിക്കുന്നത് പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നത്, സാധാരണ പൊടിയുപ്പ് ഒഴിവാക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമല്ല, ഉപ്പ് പല ഭക്ഷണങ്ങളിലും ഉയർന്ന അളവിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. നാം പ്രതിദിനം കഴിക്കുന്ന സോഡിയത്തിന്റെ 40%-ഉം ബ്രഡ്, പിസ്ത, കോൾഡ് കട്ട്, ക്യൂവേർഡ് മാംസം, സൂപ്പുകൾ, ബുറിറ്റോകൾ, ടാക്കോകൾ, എരിവും ഉപ്പുമുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ, ചിക്കൻ, ചീസ്, മുട്ട എന്നിവയിലൂടെയാണ് നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നത് എന്ന് CDC കണക്കാക്കുന്നു. ചീസ്, ശീതളപാനീയങ്ങൾ തുടങ്ങിയ അൾട്രാ പ്രോസസ്സ്ഡ് ആഹാര പാനീയങ്ങളിൽ ഉപ്പ് കൂടുതലാണ്. അതിനാൽ, ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിലെ ലേബലുകൾ വായിച്ചു നോക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

05





06

X മിത്ഥ്യാധാരണ

വൈൻ ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്; ഇത് രക്താതിമർദ്ദത്തെ അകറ്റി നിർത്തുന്നു.

✓ വസ്തുതക

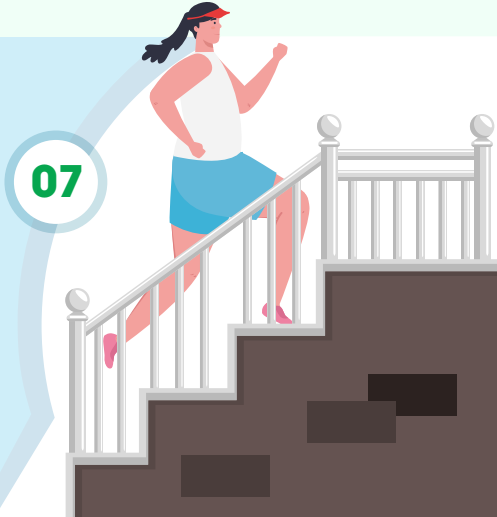
ഏത് രൂപത്തിലായാലും മദ്യത്തിന് ഗുണകരമായ യാതൊരു മുഖ്യവും ഇല്ലെന്നാണ് സമീപകാലത്തെ ഗവേഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്, അമിതവും സ്ഥിരവുമായ മദ്യപാനം രക്തസമ്മർദ്ദം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതോടൊപ്പം തന്നെ ഹൃദയസ്തംഭനത്തിനും പക്ഷാഘാതത്തിനും കാരണമാകുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ, മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം.

X മിത്ഥ്യാധാരണ

ആഴ്ചയിൽ 2-3 മണിക്കൂർ തീവ്രമായ വ്യായാമത്തിലേർപ്പെടുന്നത് ഹൃദയത്തിന് നല്ല ആരോഗ്യം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.

✓ വസ്തുതക

ഓരോ ആഴ്ചയിലും മിതമായ നിലയിൽ മുതൽ തീവ്രമായ നിലയിൽ വരെ, 5 അല്ലെങ്കിൽ 6 സെഷനുകളിലായി വ്യായാമത്തിലേർപ്പെടുന്നത്, ഹൃദ്രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മരണങ്ങളുടെ അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കും. ഒരു വ്യക്തി പ്രതിദിനം 30 മിനിറ്റ് ഇത്തരം പ്രവർത്തികളിലേർപ്പെടുന്നതിന് ലക്ഷ്യമിടണം. ഒരിടത്ത് തന്നെ ഇരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കി ശരീരത്തിന് ചലനം ലഭിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാന കാര്യം. എലിവേറ്ററിന് പകരം പടികൾ കയറുകയോ വീട് വാക്സം ക്ലീനിംഗ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുന്നതോ പോലെയുള്ള ലളിതമായ പ്രവർത്തികളിലേർപ്പെടുന്നത് സഹായകരമാണ്.



07

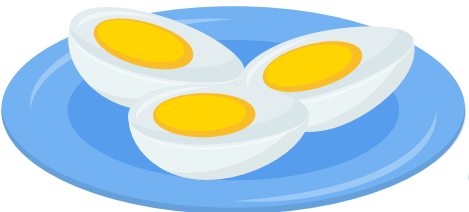
X മിത്ഥ്യാധാരണ

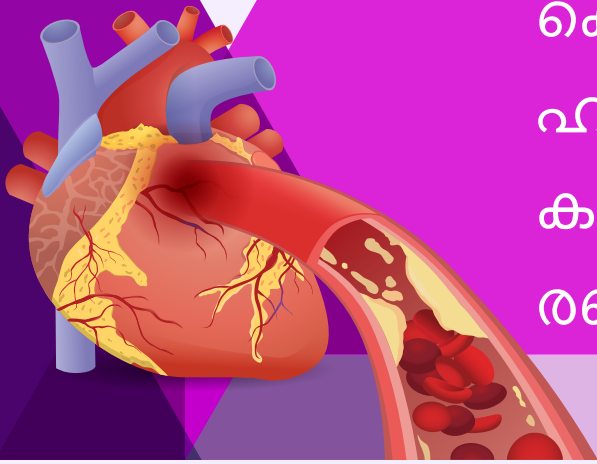
കൊളസ്ട്രോൾ ഉള്ളതിനാൽ മുട്ട ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമാണ്.

✓ വസ്തുതക

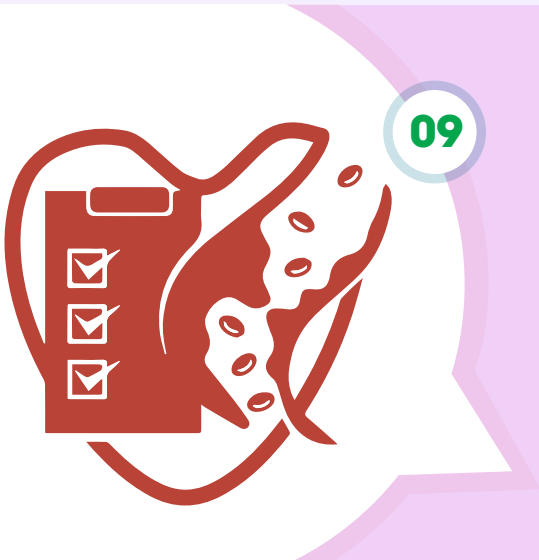
നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലെ പുരിത കൊഴുപ്പ്, ട്രാൻസ് ഫാറ്റ് എന്നിവയിൽ നിന്നാണ് കരൾ പ്രധാനമായും കൊളസ്ട്രോൾ നിർമ്മിക്കുന്നത്; സാധാരണ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള കൊളസ്ട്രോളിൽ നിന്ന് അല്ല. കൂടാതെ, ഒരു വലിയ മുട്ടയിൽ വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ വെറും ~ 1.5g പുരിത കൊഴുപ്പ് മാത്രമേയുള്ളൂ. ല്യൂട്ടിൻ, സിയാക്സാന്റിൻ, കോളിൻ, വിറ്റാമിനുകൾ (A, B, ഒപ്പം D) തുടങ്ങിയ നിരവധി പോഷകങ്ങളും ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ, മിക്ക ആളുകൾക്കും, ദിവസേന ഒരു മുട്ട കഴിക്കുന്നത് ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള അപകട സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നില്ല.

08





കൊളസ്ട്രോളിനെയും ഹൃദയാരോഗ്യത്തെയും കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ പൊളിച്ചെഴുതുക



09

X മിഥ്യാധാരണ

ഞാൻ മദ്ധ്യവയസ്സിലെത്തുന്നതു വരെ, എന്റെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവിനെക്കുറിച്ച് ഉൽകണ്ഠപ്പെടേണ്ടതില്ല; കൂടാതെ, ഇടയ്ക്കിടെ പരിശോധന നടത്തേണ്ടതുമില്ല.

✓ വസ്തുതക

20 വയസ്സ് മുതൽ 5 വർഷത്തിലൊരിക്കൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് പതിവായി പരിശോധിക്കണമെന്ന് അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് അസോസിയേഷൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ കുടുംബ ചരിത്രമുണ്ടെങ്കിൽ, ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് പരിശോധിക്കുന്നത് ഏറ്റവും ഉത്തമമാണ്.

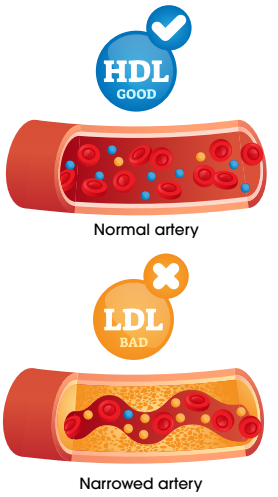
X മിഥ്യാധാരണ

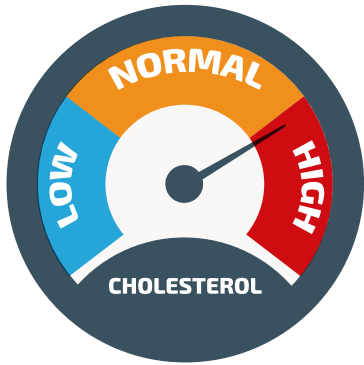
ഏത് രൂപത്തിലുമുള്ള കൊളസ്ട്രോൾ ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമാണ്.

✓ വസ്തുതക

ശരീരത്തിലെ മൊത്തം കൊളസ്ട്രോൾ എന്നത് ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെയും (ലോ ഡെൻസിറ്റി ലിപ്പോപ്രോട്ടീൻ) നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെയും (ഹൈ ഡെൻസിറ്റി ലിപ്പോപ്രോട്ടീൻ) ആകെത്തുകയാണ്. കൂടിയ അളവിൽ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ഹൃദയത്തിന് ദോഷകരമാണ്. കാരണം, ഇതിന് രക്തധമനികളിൽ തടസ്സം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് കഴിയും. അതേ സമയം, നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ ഹൃദ്രോഗം, മസ്തിഷ്കഘാതം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും.

10





11

X മിത്ത്യാധാരണ

എനിക്ക് ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, എനിക്ക് അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടും.

✓ വസ്തുതക

മിക്ക സാഹചര്യങ്ങളിലും ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നില്ല. പിന്നീടുള്ള ഘട്ടങ്ങളിൽ മാത്രമേ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയുള്ളൂ. അമിതമായ അളവിലുള്ള കൊളസ്ട്രോൾ, രക്തക്കുഴലുകളിൽ തടസ്സമുണ്ടാക്കുകയും നെഞ്ചുവേദനയും ഹൃദയാഘാതവും ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ, രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് പതിവായി പരിശോധിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

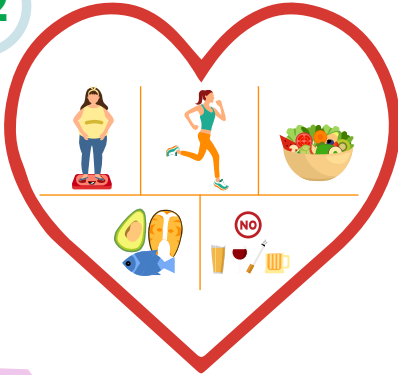
X മിത്ത്യാധാരണ

ഒരിക്കൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീട് അതിനായി എനിക്കൊന്നും ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല.

✓ വസ്തുതക

ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തും. ഒരു വ്യക്തിക്ക് പുരിത കൊഴുപ്പ് അധികമായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ (ഉദാ. ചുവന്ന മാംസം) കഴിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുകയും ഒമേഗ-3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ അധികമായുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ (ഉദാ. സാൽമൺ, ചണ വിത്തുകൾ മുതലായവ) കഴിക്കുകയും ദഹിക്കപ്പെടുന്ന നാരുകൾ (ഉദാ: ഓട്സ്, ആപ്പിൾ മുതലായവ) അധികമായി കഴിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കൂടാതെ ആഴ്ചയിൽ 5 പ്രാവശ്യം 30 മിനിറ്റ് വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ശരീരഭാരം നിരീക്ഷിക്കുകയും മദ്യം, പുകവലി എന്നിവ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

12



X മിത്ത്യാധാരണ

എല്ലാവരും ഒരേ അളവുകളിലുള്ള കൊളസ്ട്രോൾ കൈവരിക്കുന്നതിന് ലക്ഷ്യമിടേണ്ടതാണ്.

✓ വസ്തുതക

കുടുംബ ചരിത്രം/വ്യക്തിഗത ചരിത്രം, ഹൃദയാഘാതം, മസ്തിഷ്കാഘാതം എന്നിവയ്ക്കുള്ള അപകടസാധ്യതാ ഘടകങ്ങൾ (ഉദാഹരണത്തിന്, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, അമിതവണ്ണം) തുടങ്ങിയവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, കൊളസ്ട്രോളിന്റെ ലക്ഷ്യമിടേണ്ട അളവുകൾ വ്യക്തികളിൽ വ്യതിയാനപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഹൃദ്രോഗത്തിന്റേയോ പ്രമേഹത്തിന്റേയോ ചരിത്രം ഉള്ളവർക്ക് LDL കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് <70 mg/dl ആയിരിക്കണം; ഹൃദ്രോഗങ്ങളുടെ ഒരു ചരിത്രമില്ലാത്തവർക്ക് ഇത് <100 mg/dL ആയിരിക്കണം.



13



14

X മിത്വ്യാധാരണ

അമിതഭാരവും അമിതവണ്ണവുമുള്ളവരിൽ മാത്രമേ ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ കാണപ്പെടുന്നുള്ളൂ.

✓ വസ്തുതക

ഏത് തരത്തിലുമുള്ള ശരീര ഘടനയുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകാം. അമിത ഭാരമോ അമിത വണ്ണമോ നിങ്ങൾക്ക് ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിലും മെലിഞ്ഞ ശരീരമുള്ളത് നിങ്ങൾക്ക് അതിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നില്ല. പ്രായം, ശരീര ഭാരം, ജീവിതശൈലി എന്നിവ കണക്കിലെടുക്കാതെ, ഒരാൾ പതിവായി പരിശോധനയ്ക്ക് പോകണം.

X മിത്വ്യാധാരണ

പുരുഷന്മാർക്ക് മാത്രമേ ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകൂ.

✓ വസ്തുതക

ആർത്തവവിരാമത്തിന് മുമ്പ്, സ്ത്രീകൾക്ക് കൊളസ്ട്രോൾ, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. ഉയർന്ന ഈസ്റ്റ്രജന്റെ അളവുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ, ആർത്തവവിരാമത്തിനു ശേഷം സ്ത്രീകളിൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വ്യതിയാനപ്പെടാം. സ്ത്രീകളിൽ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ പിന്നീടുള്ള കാലയളവിലാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെങ്കിലും, അവ സ്ത്രീകളുടെ മരണത്തിന്റെ പ്രാഥമിക കാരണമായി തുടരുന്നു.

15



X മിത്വ്യാധാരണ

കുട്ടികൾ കൊളസ്ട്രോളിനെക്കുറിച്ച് ആശങ്കപ്പെടേണ്ടതില്ല.

✓ വസ്തുതക

ശരീരത്തിൽ ഉയർന്ന അളവുകളിൽ കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകുന്നത് പ്രായപൂർത്തിയെത്തിയവരിൽ മാത്രമല്ല; കുട്ടികളിലും ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ അളവുകൾ ഉണ്ടാകാം. മാതാപിതാക്കളിൽ ഒരാളിൽ നിന്നോ രണ്ടു പേരിൽ നിന്നുമോ ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ പാരമ്പര്യമായി ലഭിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഇത് പ്രത്യേകിച്ചും പ്രസക്തമാണ്. ഫാമിലിയൽ ഹൈപ്പർകൊളെസ്റ്റോലീമിയ (FH) എന്നാണ് ഈ അവസ്ഥ അറിയപ്പെടുന്നത്. അത്തരം കുട്ടികൾക്ക് അകാലത്തിൽ ഹൃദയാഘാതമോ മസ്തിഷ്കഘാതമോ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള അപകട സാധ്യത കുടുതലാണ്.

16



HDL
LDL?





17

X മിത്ത്യാധാരണ

ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം പിന്തുടരുന്നതിലൂടെയും വ്യായാമത്തിലൂടെയും എനിക്ക് കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിയും; സ്റ്റാറ്റിനുകളോ മറ്റ് മരുന്നുകളോ ആവശ്യമില്ല.

✓ വസ്തുതക

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുന്നതും സ്ഥിരമായി കായികമായ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതും, അനുകൂലമായ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കൈവരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുമെങ്കിലും, പ്രമേഹമോ ഹൃദ്രോഗങ്ങളോ ഉള്ളവരോ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്കുള്ള അപകട സാധ്യത കൂടുതലുള്ളവരോ പോലെയുള്ള ചില വ്യക്തികൾക്ക്, കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവുകൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് സ്റ്റാറ്റിൻ പോലെയുള്ള മരുന്നുകൾ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

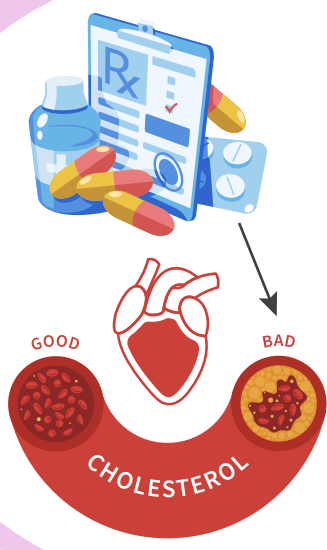
X മിത്ത്യാധാരണ

സ്റ്റാറ്റിനുകൾ ശരീരത്തിലെ ചീത്തയും നല്ലതുമായ കൊളസ്ട്രോളിനെ തടയുന്നു.

✓ വസ്തുതക

കൊളസ്ട്രോൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനായി കരളിന് ആവശ്യമായ എൻസൈമിനെ സ്റ്റാറ്റിൻ തടയാൻ തടയുന്നു. സ്റ്റാറ്റിനുകൾ കുറഞ്ഞ സാന്ദ്രതയുള്ള ലിപ്പോപ്രോട്ടീൻ (ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ) മാത്രമേ കുറയ്ക്കുന്നുള്ളൂ. അവ ഉയർന്ന സാന്ദ്രതയുള്ള ലിപ്പോപ്രോട്ടീൻ (നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ) കുറയ്ക്കുന്നില്ല എന്ന് മാത്രമല്ല അവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. കൂടാതെ, ഉയർന്ന അളവുകളിലുള്ള നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

18



X മിത്ത്യാധാരണ

കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനായി ഞാൻ മരുന്നുകൾ എടുക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, എനിക്ക് എന്തും കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

✓ വസ്തുതക

നിങ്ങൾ സ്റ്റാറ്റിൻ എടുക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽപ്പോലും, കൊളസ്ട്രോളും പുരിത കൊഴുപ്പും കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ അപ്പോഴും കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ, മരുന്നിന്റെ ഫലക്ഷമത കുറഞ്ഞു പോയേക്കാവുന്നതും കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് താഴാതെ നിൽക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം. തൽഫലമായി, നിങ്ങളുടെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വർദ്ധിച്ചേക്കാവുന്നതാണ്.

19





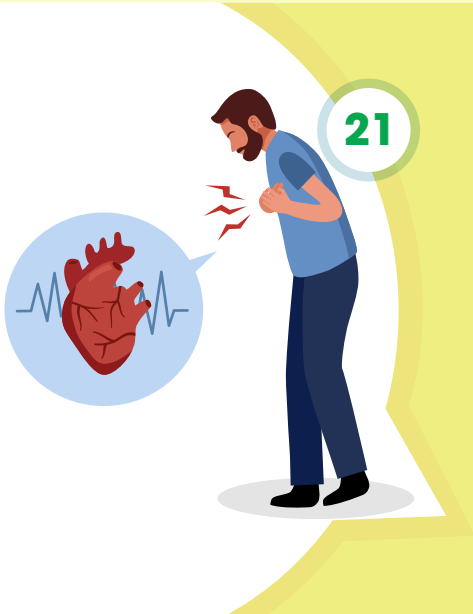
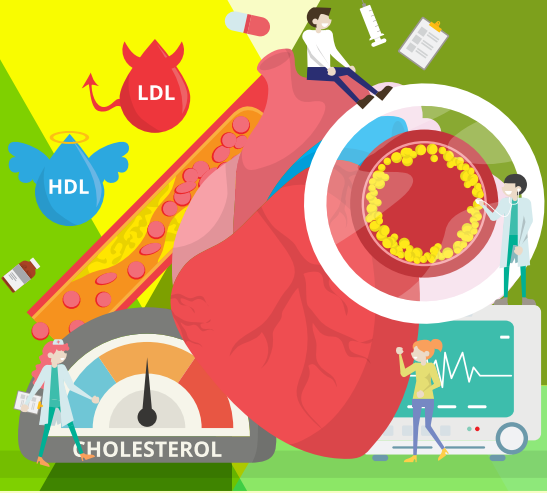
X മിത്ത്യാധാരണ

മനോസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവയ്ക്ക് തമ്മിൽ ബന്ധമില്ല.

✓ വസ്തുതക

മനോസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതിനെ നേരിടുന്നതിനായി അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, അമിതമായി മദ്യം കുടിക്കുക, പുകവലി തുടങ്ങിയ അനാരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളിലേക്ക് ആളുകളെ തിരിക്കുന്നതിന് മനോസമ്മർദ്ദം പ്രേരണ നൽകാവുന്നതാണ്. ഈ ശീലങ്ങൾക്ക് കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും കഴിയും. ഇതിന് പുറമെ, മനോസമ്മർദ്ദത്തിന് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുവാൻ കഴിയും; ഹോർമോണുകളുടെ അളവുകളിലെയും (ഉദാ. കോർട്ടിസോൾ) രക്തത്തിലെ ഘടകങ്ങളുടേയും വ്യതിയാനം പോലെ. ഇത് ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ അളവുകളിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം.

ഹൃദ്രോഗങ്ങളുടെ അപകട ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ തകർക്കുക



X മിഥ്യാധാരണ

ഹൃദ്രോഗം വാർദ്ധക്യത്തിലെത്തിയിട്ടുള്ള ഒരു ജനവിഭാഗത്തെ മാത്രമേ ബാധിക്കുകയുള്ളൂ.

✓ വസ്തുതക

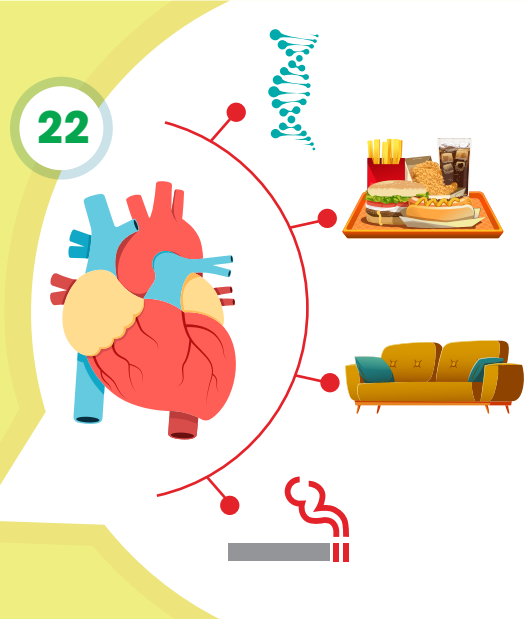
65 വയസ്സും അതിൽ കൂടുതലുമുള്ളവരിലാണ് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നതെങ്കിലും, 41% ഹൃദയാഘാതങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത് 45 വയസ്സിന് താഴെയുള്ളവരിലാണ്. കുട്ടിക്കാലത്തും കൗമാര കാലയളവിലും യൗവനത്തിന്റെ കാലയളവിലും ജീവിതശൈലി-സംബന്ധിയായി നടത്തിയിട്ടുള്ള തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ, പ്രായമാകുന്നതിന് അനുസരണമായി നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഒരു നിർണ്ണായക പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. അതിനാൽ, കുട്ടിക്കാലം മുതൽ തന്നെ ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് മികച്ച അറിഞ്ഞറയൊരുക്കുന്നത് പ്രധാനമാണ്.

X മിഥ്യാധാരണ

പാരമ്പര്യപരമായി കുടുംബത്തിൽ ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ സാന്നിധ്യമുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ അത് ഉണ്ടാകൂ.

✓ വസ്തുതക

ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടാകുന്നതിൽ പാരമ്പര്യവും ജനിതക ഘടകങ്ങളും ഒരു പങ്കു വഹിക്കുന്നു. എങ്കിൽത്തന്നെയും, അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി-സംബന്ധിയായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ (ഉദാ. മോശം ഭക്ഷണക്രമം, ശരീരത്തിന് വ്യായാമം ലഭിക്കാതെയിരിക്കുക, പുകവലി) 90% ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു. ഹാനികരമായ ഈ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ, കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവുകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയർത്തുന്നതിലൂടെയും പ്രമേഹത്തിനും മെറ്റബോളിക് സിൻഡ്രോമിനും കാരണമാകുന്നതിലൂടെയും ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള അപകട സാധ്യത അധികരിപ്പിക്കുന്നു.



22





23

X മിത്യാധാരണ

എനിക്ക് പ്രമേഹമുണ്ട്ണ്ടങ്കിൽ, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രണത്തിൽ നിർത്തിയാൽ മാത്രം മതിയാകും.

✓ വസ്തുതക

പ്രമേഹം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവുകൾ മാത്രമല്ല, പ്രമേഹമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് അമിതഭാരം ഉണ്ടാകുന്നതിനും അതേ പോലെ തന്നെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്നതിനും കൂടുതൽ സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് കൂടാതെ, വളരെയേറെ ഉയർന്ന ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളും ഉയർന്ന അളവുകളിലുള്ള ട്രൈഗ്ലിസറൈഡും ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്കുള്ള അപകട സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കും. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര നിയന്ത്രണത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും ഹൃദയാരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും ആവശ്യമായ ഔഷധങ്ങളും ജീവിതശൈലീ-സംബന്ധിയായ നിർദ്ദേശങ്ങളും സംബന്ധിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായി വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

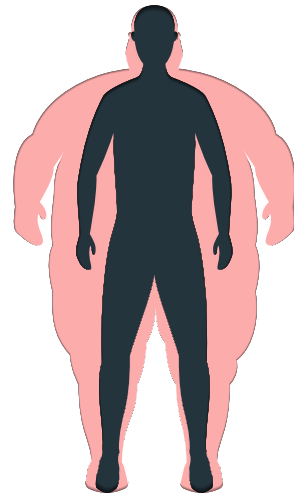
X മിത്യാധാരണ

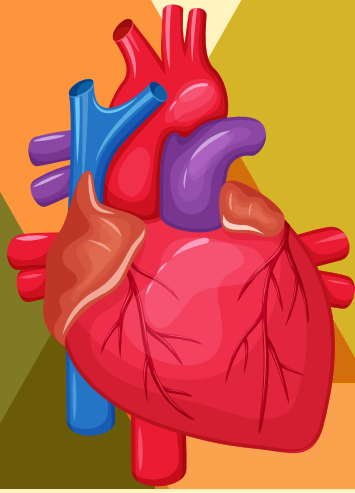
ശരീരം മെലിഞ്ഞിരിക്കുക എന്നതിന്റെ അർത്ഥം ഹൃദ്രോഗമില്ല എന്നാണ്.

✓ വസ്തുതക

മെലിഞ്ഞ ശരീരമുള്ളതു കൊണ്ടാണ് ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള അപകടസാധ്യത ഒട്ടുമില്ലെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. മെലിഞ്ഞ ശരീരമുള്ളതോ ആരോഗ്യകരമായ ശരീരഭാരമുള്ളതോ ആയ ഒരു വ്യക്തിക്കും ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകാം (പ്രായം, ജീവിതശൈലി, കുടുംബ ചരിത്രം എന്നിവ മൂലം). മെലിഞ്ഞ ശരീരമുള്ള/ആരോഗ്യകരമായ ശരീരഭാരമുള്ള ആളുകൾക്ക് പോലും, അവർക്ക് പുകവലി ശീലവും വ്യായാമമില്ലാത്ത ജീവിതശൈലിയും ഉണ്ടെങ്കിൽ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള അപകട സാധ്യതയുണ്ടെന്ന്.

24





ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുടെ തിരിച്ചറിവും തിരിച്ചറിവും സംബന്ധിച്ച മിഥ്യാധാരണകൾ തകർക്കുക

25



X മിഥ്യാധാരണ

വേഗത്തിൽ മിടിക്കുന്ന ഹൃദയം ഒരു ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

✓ വസ്തുതക

ഇത് സത്യമായിരിക്കണമെന്നില്ല. നിരവധി കാരണങ്ങളാൽ ഹൃദയം വേഗത്തിൽ മിടിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, നാം ഉത്കണ്ഠാകുലരായിരിക്കുമ്പോൾ, സിംപതെറ്റിക് നാഡികൾ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ചില നാഡികൾ സജീവമാവുകയും ഹൃദയമിടിപ്പിൽ വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. നമുക്ക് ഭയമുണ്ടാകുമ്പോഴോ പനിയുള്ളപ്പോഴോ ഹൃദയമിടിപ്പ് അധികരിച്ചേക്കാവുന്നതാണ്. ഹൃദയ-സംബന്ധിയായ നിശ്ചിത രോഗങ്ങൾ ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് കാരണമാകും.

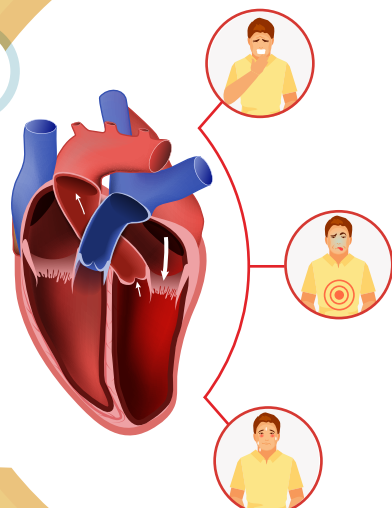
X മിഥ്യാധാരണ

ഒരു വ്യക്തിക്ക് തനിക്ക് ഹൃദയസ്തംഭനമുണ്ടാകുന്നു എന്ന് ഒരു തരത്തിലും അറിയാൻ കഴിയില്ല.

✓ വസ്തുതക

മിക്കപ്പോഴും ഹൃദയസ്തംഭനത്തിന് ചില പ്രാരംഭ അടയാളങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാകുമായിരിക്കും. കാരണമില്ലാതെയുള്ള തളർച്ച, ശ്വാസം കിട്ടാതെ വരൽ അനുഭവപ്പെടൽ, ചുമ അല്ലെങ്കിൽ കിടക്കുമ്പോൾ ചുമയടിക്കുന്ന ശബ്ദത്തോടൊപ്പമുള്ള ശ്വാസനം എന്നിവയാണ് അവയിൽ ചിലത്. ഓക്കാനം തോന്നുക, കണകാലിലോ കാലുകളിലോ നീർവീക്കം, നീർക്കെട്ട് മൂലം ശരീര ഭാരത്തിൽ വർദ്ധനവ് ഉണ്ടാകുക എന്നിവയും ഹൃദയസ്തംഭനത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

26



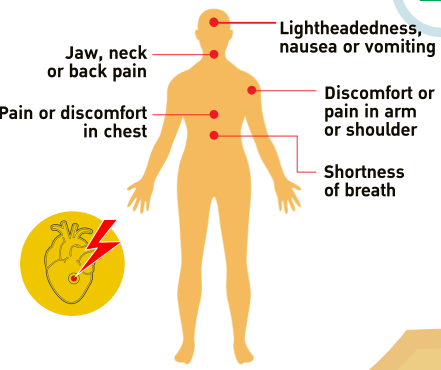
27

X മിത്യാധാരണ

ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ ഒരേ പോലെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകാൻ വേണ്ടത്.

✓ വസ്തുതക

ഹൃദയാഘാതത്തിന്റെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ലക്ഷണം നെഞ്ചുവേദനയാണ്; എങ്കിൽത്തന്നെയും, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു വ്യക്തിയിൽ വ്യത്യസ്തമായി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില ആളുകൾക്ക് ശ്വാസം കിട്ടാതെ വരൽ, നെഞ്ചിൽ അസ്വാസ്ഥ്യം തോന്നൽ, സുഖമില്ലായ്മയുടെ തോന്നൽ എന്നിവയും, അല്ലെങ്കിൽ നെഞ്ചുവേദനയില്ലാതെ തന്നെ താടിയെല്ലിലെ വേദനയോ നടുവേദനയോ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.



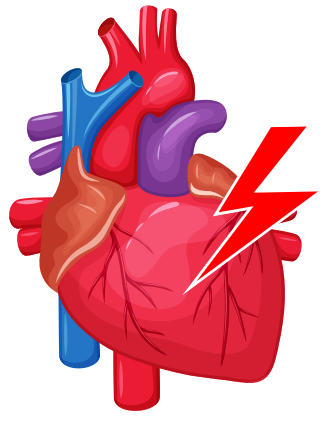
X മിത്യാധാരണ

ലഘുവായ ഹൃദയാഘാതം ഗുരുതരമല്ല.

✓ വസ്തുതക

ഹൃദയാഘാതം ഒരിക്കലും ലഘുവായതെന്നോ അല്ലെങ്കിൽ തീവ്രമായതെന്നോ ആയി കണക്കാക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. കൃത്യമായ വൈദ്യോപദേശത്തിലൂടെ ഹൃദയാഘാതത്തെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യണം. ലഘുവായതെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന ഹൃദയാഘാതം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതെ പോയേക്കാം; എന്നിരുന്നാലും, അത് നിങ്ങൾക്ക് ഗുരുതരമായ ഹൃദ്രോഗമുണ്ടാകുന്നതിന്റെ ഒരു വലിയ മുന്നറിയിപ്പാണ്. അടുത്ത ഹൃദയാഘാതം ജീവൻ ഭീഷണിയായേക്കാം.

28

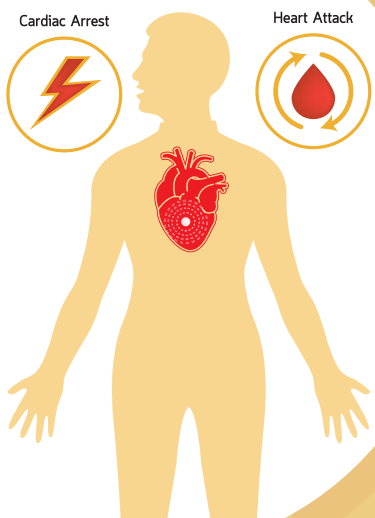


X മിത്യാധാരണ

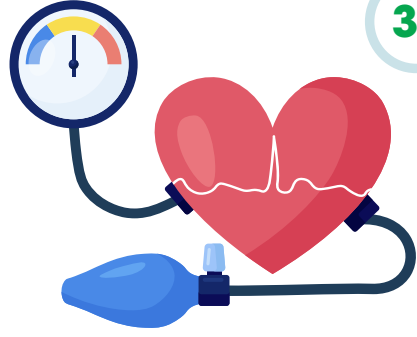
ഹൃദയാഘാതവും പെട്ടെന്ന് ഹൃദയം നിലയ്ക്കലും (കാർഡിയാക് അറസ്റ്റ്) ഒന്നുതന്നെയാണ്.

✓ വസ്തുതക

മിക്കപ്പോഴും ആളുകൾ ഈ പദങ്ങൾ പരസ്പരം മാറിമാറി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും അവ ഒന്നല്ല. ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം തടസ്സപ്പെടുന്നതാണ് ഹൃദയാഘാതം. ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാകുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ഹൃദയം മിടിക്കുന്നത് നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് പെട്ടെന്നുള്ള കാർഡിയാക് അറസ്റ്റ്. ഹൃദയാഘാതം ഒരു 'രക്തചംക്രമണ-സംബന്ധിയായ' പ്രശ്നമാണ്, പെട്ടെന്നുള്ള കാർഡിയാക് അറസ്റ്റ്, ഒരു 'വൈദ്യുത പ്രവർത്തന-സംബന്ധിയായ' പ്രശ്നമാണ്.



29



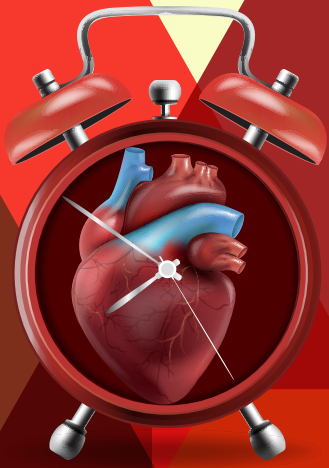
33

X മിത്വ്യാധാരണ

എനിക്ക് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ടെങ്കിൽ എനിക്ക് അത് അറിയാൻ കഴിയും

✓ വസ്തുതക

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഒരു നിശ്ചിത കൊലയാളിയായി തുടരുകയും മിക്കപ്പോഴും അത് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടാതെ പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുണ്ടെങ്കിൽ എന്ന് അറിയാനുള്ള ഏക മാർഗ്ഗം, രക്തസമ്മർദ്ദം പതിവായി നിരീക്ഷിക്കുന്നത് മാത്രമാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദം അതീവമായി ഉയർന്ന നിലയിലെത്തുമ്പോൾ, വ്യക്തികൾക്ക് തീവ്രമായ തലവേദന, നെഞ്ചുവേദന, തളർച്ച എന്നിവയും മറ്റുള്ള സൂചനകളും അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം (ഹൈപ്പർടെൻഷൻ) അവഗണിക്കുന്നത് മസ്തിഷ്കാഘാതം, ഹൃദ്രോഗം, വൃക്ക പരാജയം തുടങ്ങിയ ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കാം.



ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യാധാരണകൾ തകർക്കുക

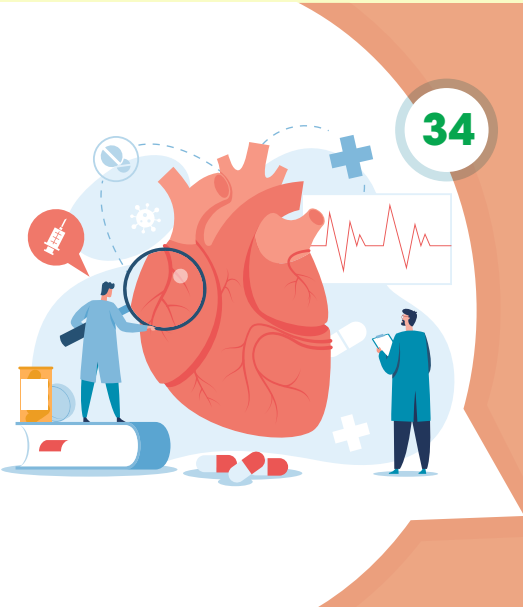
34

X മിഥ്യാധാരണ

ഹൃദ്രോഗങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്നതിന് സാധ്യമല്ല.

✓ വസ്തുതക

ഹൃദ്രോഗങ്ങളെ ഔഷധം ഉപയോഗിക്കുന്നത് മുതൽ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുന്നതു വരെയുള്ള വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ ചികിത്സിക്കാവുന്നതാണ്. അനുയോജ്യമായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമത്തോടൊപ്പം ഔഷധം എടുക്കുന്നത് ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. അടഞ്ഞുപോയ രക്തവാഹിനിക്കുഴലുകൾ തുറക്കുന്നതിന് ശസ്ത്രക്രിയ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു വാൽവിന് തകരാർ പരിഹരിക്കുവാൻ കഴിയാത്തവിധം തകരാറാകുന്നുവെങ്കിൽ, അതിന് പകരമായി ഒന്ന് വെക്കാവുന്നതാണ്. ഹാർട്ട് പമ്പുകളും ചികിത്സയുടെ ഒരു ഭാഗമാണ്.



X മിഥ്യാധാരണ

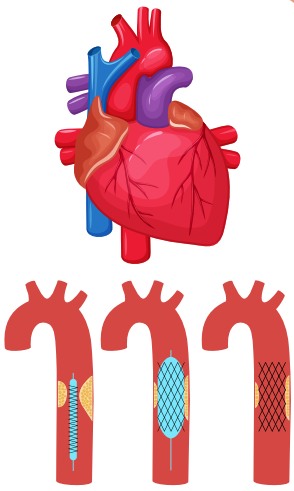
ഒരു ഹൃദയാഘാതം സംഭവിച്ചതിന് ശേഷം വ്യായാമം ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

✓ വസ്തുതക

കാർഡിയാക് റീഹാബിലിറ്റേഷൻ പദ്ധതികളിൽ നടത്തപ്പെടുന്നവ പോലെയുള്ള, ഒരാളുടെ മേൽനോട്ടത്തിലുള്ള വ്യായാമ പരിപാടികൾ, രോഗികളിൽ മെച്ചപ്പെട്ട ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാണെക്കുന്നുണ്ട്. ഹൃദയാഘാതം, അക്യൂട്ട് കൊറോണറി സിൻഡ്രോം, ക്രോണിക് സ്റ്റേബിൾ ആഞ്ചൈന, കൺജസ്റ്റീവ് ഹാർട്ട് ഫെയ്ലച്ചർ, പൾമോണറി ഹൈപ്പർടെൻഷൻ, സ്റ്റ്രോക്ക് സ്ട്രോകിക്ക്, കൊറോണറി ആർട്ടറി ബൈപാസ് സർജറി, ഹാർട്ട് വാൽവ് സർജറി അല്ലെങ്കിൽ കാർഡിയാക് ട്രാൻസ്പ്ലാന്റ് എന്നിവയിലൂടെ കടന്നു പോയിട്ടുള്ള രോഗികൾക്ക് ഈ പരിപാടികൾ പ്രയോജനപ്രദമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

35





36

X മിത്യാധാരണ

ആൻജിയോപ്ലാസ്റ്റി ബൈപാസ് സർജറി, സ്റ്റെന്റ് സ്ഥാപിക്കൽ എന്നിവ ഹൃദ്രോഗത്തിനുള്ള ഒരു ശാശ്വത പരിഹാരമാണ്.

✓ വസ്തുതക

ഇടുങ്ങിയ രക്തവാഹിനിക്കുഴലുകളിലെ തടസ്സങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി നടത്തപ്പെടുന്ന വിജയകരമായ ഇടപെടലുകളായി ഈ നടപടിക്രമങ്ങൾ വേറിട്ടുനിൽക്കുന്നു. എന്നാൽ, ഇവ ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനകാരണമായി നിലനിൽക്കുന്ന ഹൃദ്രോഗത്തിൽ നിന്ന് വിടുതൽ നേടുന്നതിനായി ഗുണപ്രദമായിത്തീരുന്നില്ല. രക്തവാഹിനിക്കുഴലുകളിലെ തടസ്സങ്ങൾ തുടർന്നും ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുന്നതിനായി, ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമം പിന്തുടരുന്നതും പതിവായി വ്യായാമത്തിലേർപ്പെടുന്നതും ഉൾപ്പെടെയുള്ള ജീവിതശൈലി വ്യതിനാണങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടെന്ന് ഏറെ നിർണ്ണായകമാണ്.

X മിത്യാധാരണ

വിറ്റാമിനുകൾക്ക് ഹൃദ് രോഗങ്ങൾ തടയാൻ കഴിയും.

✓ വസ്തുതക

മിക്ക വിറ്റാമിനുകളും, ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന അളവിൽ കഴിക്കുമ്പോൾ, ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയില്ലെങ്കിലും, വിറ്റാമിൻ സപ്ലിമെന്റുകൾക്ക് ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടാകുന്നതിനുള്ള അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നതിന് തെളിവുകളൊന്നുമില്ല. മാത്രമല്ല, പോഷകങ്ങൾ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഒരു ഭക്ഷണക്രമത്തിനും പതിവായുള്ള വ്യായാമത്തിനും പകരമായി വർത്തിക്കുന്നതിന് വിറ്റാമിനുകൾക്ക് കഴിയില്ല.

37

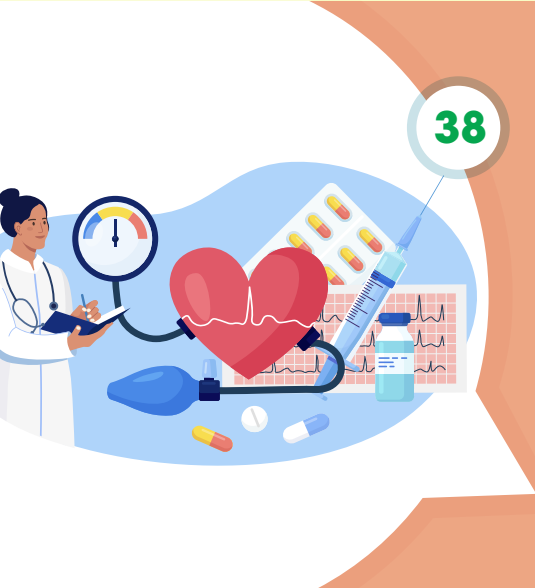


X മിത്യാധാരണ

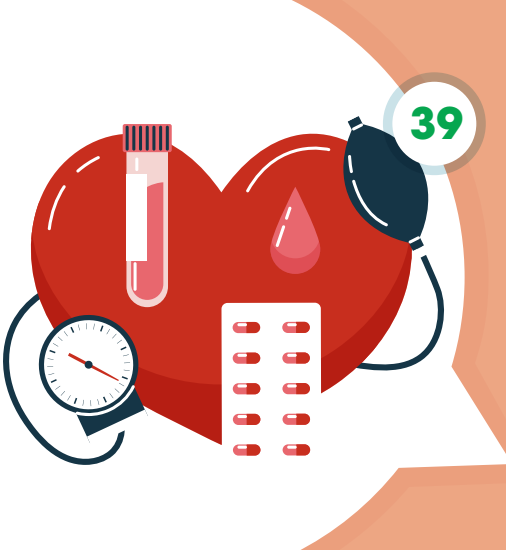
ഔഷധം കഴിക്കുന്നത് അനുസരിച്ച് എന്റെ രക്തസമ്മർദ്ദം മെച്ചപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, എനിക്ക് ഔഷധം നിർത്താം.

✓ വസ്തുതക

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം/രക്താതിസമ്മർദ്ദം ജീവിത കാലത്തുടനീളം നീണ്ടുണ്ടാകുന്നതിൽക്കൂടെ ഒരു അവസ്ഥയാണ്. ഔഷധം കഴിക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിച്ചതിന് ശേഷം തുടക്കത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാണോയെന്ന് കണ്ടെത്താൻ, നീണ്ടുണ്ടാകാൻ ഒരു കാലയളവിൽ രക്താതിസമ്മർദ്ദം വീണ്ടുണ്ടാകും വന്നേക്കാം. അതിനാൽ, ഒരു ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടാതെ, എടുത്തു കൊണ്ടുണ്ടാകാൻ തീർക്കുന്ന ഔഷധങ്ങൾ നിർത്തരുത്.



38



X മിത്യാധാരണ

രക്താതിസമ്മർദ്ദം (ഹൈപ്പർടെൻഷൻ) സുഖപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

✓ വസ്തുതക

നിലവിൽ രക്താതിസമ്മർദ്ദത്തിന് ചികിത്സയില്ലെങ്കിൽക്കൂടിയും, എത്ര മാത്രം മദ്യപിക്കുന്നുവെന്ന് നിരീക്ഷിക്കൽ, ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമം പിന്തുടരൽ, പതിവായി വ്യായാമത്തിൽ ഏർപ്പെടൽ, മനോസമ്മർദ്ദം നേരിടുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ പരിശീലിക്കൽ തുടങ്ങിയവ പോലെ, ഈ അവസ്ഥയെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനും ഒരാളുടെ ആരോഗ്യത്തിലെ അതിന്റെ പ്രഭാവം കുറയ്ക്കുന്നതിനും മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്.

X മിത്യാധാരണ

ഹൃദയാഘാതമുണ്ടാണെന്നു സമയത്ത് ശക്തമായി ചുമയ്ക്കുന്നുവെങ്കിൽ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനാകും.

✓ വസ്തുതക

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ഹൃദയാഘാതമുണ്ടാണെന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുകയും ആ സമയത്ത് നിങ്ങൾ തനിച്ചായിരിക്കുകയുമാണെങ്കിൽ, ശക്തമായി ചുമയ്ക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം സഹായകരമായിത്തീരുന്നതിനുള്ള ചിന്തയെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ തെളിവുകളൊന്നുമില്ല. ഹൃദയമിടിപ്പ് നിലച്ച് ഒന്നോ രണ്ടോ മിനിറ്റുകളിലേക്ക് രക്തചംക്രമണം നിലനിർത്തുന്നതിന് മാത്രം ഈ രീതി ഫലപ്രദമാണ്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നയാൾ തന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടുന്നത് വൈകിക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല.



റഫറൻസുകൾ:

1. Cardiovascular diseases. Available at: https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1. Accessed on October 09, 2023.
2. 90 percent of heart disease is preventable through healthier diet, regular exercise, and not smoking. Available at: <https://newsroom.clevelandclinic.org/2021/09/29/90-percent-of-heart-disease-is-preventable-through-healthier-diet-regular-exercise-and-not-smoking/>. Accessed on October 09, 2023.
3. 10 myths about heart disease. Available at: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/10-myths-about-heart-disease>. Accessed on October 09, 2023.
4. Myths and facts about heart disease: What you should know. Available at: <https://www.cloverhealth.com/en/blog/myths-and-facts-about-heart-disease>. Accessed on October 09, 2023.
5. Debunking myths about exercise and your heart. Available at: <https://www.sutterhealth.org/health/heart/debunking-myths-about-exercise-and-your-heart> Accessed on October 09, 2023.
6. Exercise & activity after a heart attack. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/departments/heart/patient-education/recovery-care/interventional-procedures/exercise-activity#:~:text=Chose%20an%20activity%20that%20you,the%20week%20if%20not%20everyday>. Accessed on October 09, 2023.
7. Medical myths: All about heart disease. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-heart-disease>. Accessed on October 09, 2023.
8. How to eat less saturated fat. Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eat-less-saturated-fat/>. Accessed on October 20, 2023.
9. Medical myths: All about hypertension. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-hypertension>. Accessed on October 25, 2023.
10. Routinely drinking alcohol may raise blood pressure even in adults without hypertension. Available at: <https://newsroom.heart.org/news/routinely-drinking-alcohol-may-raise-blood-pressure-even-in-adults-without-hypertension>. Accessed on October 25, 2023.

11. Alcohol and heart health. Separating fact from fiction. Available at: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/alcohol-and-heart-health-separating-fact-from-fiction#:~:text=Excessive%20drinking%20can%20also%20contribute,harmful%20in%20the%20long%20term>. Accessed on October 25, 2023.
12. 10 heart disease myths you shouldn't believe. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/10-heart-disease-myths-you-shouldnt-believe/>. Accessed on October 25, 2023.
13. Ask the doctor: Are eggs risky for heart health?. Available at: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/are-eggs-risky-for-heart-health#:~:text=For%20most%20people%2C%20an%20egg,bad%20for%20your%20heart%20health>. Accessed on October 25, 2023.
14. Top 10 myths about cardiovascular disease. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/top-10-myths-about-cardiovascular-disease>. Accessed on October 25, 2023.
15. Cholesterol myths and facts. Available at: https://www.cdc.gov/cholesterol/myths_facts.htm. Accessed on October 25, 2023.
16. Medical myths: All about cholesterol. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-all-about-cholesterol>. Accessed on October 25, 2023.
17. Top 5 lifestyle changes to improve your cholesterol. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/reduce-cholesterol/art-20045935>. Accessed on October 25, 2023.
18. Cholesterol: Myths vs. facts. Available at: https://www.heart.org/-/media/Files/Affiliates/WSA/Los-Angeles/10_20_Docs-for-Chinese-webpage/Cholesterol-Myths-and-Facts_ENG.pdf. Accessed on October 25, 2023.
19. How does menopause affect cholesterol levels? Available at: <https://www.healthline.com/health/menopause/cholesterol-and-menopause>. Accessed on October 25, 2023.
20. Facts and myths about statin therapy. Available at: <https://www.louisianaheart.org/blog/facts-and-myths-about-statin-therapy>. Accessed on October 25, 2023.
21. Heart health: Separating the myths from facts. Available at: <https://www.medicoverhospitals.in/articles/heart-health-separating-myths-facts>. Accessed on October 25, 2023.
22. How does stress affect cholesterol levels? Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/313207>. Accessed on October 25, 2023.
23. Diabetes - myths & facts. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/every-heart-counts/diabetes-myths-facts/articleshow/63554531.cms>. Accessed on October 25, 2023.
24. Diabetes and your heart. Available at: <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-and-heart.html>. Accessed on October 25, 2023.
25. Myths & facts heart diseases – Dr. Pawan Poddar. Available at: <https://www.yashodahospitals.com/doctor-talk/myths-facts-heart-diseases/>. Accessed on October 25, 2023.
26. Heart failure. Myths vs. facts. Available at: <https://www.narayanahealth.org/blog/heart-failure-myths-vs-facts/>. Accessed on October 25, 2023.
27. Overview heart attack. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/>. Accessed on October 25, 2023.
28. Warning signs of a heart attack. Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>. Accessed on October 25, 2023.
29. Heart health: Myths cardiologists wish people stop believing. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/heart-health-myths-cardiologists-wish-people-stop-believing/photostory/97337614.cms?from=mdr>. Accessed on October 25, 2023.
30. Sudden cardiac death (sudden cardiac arrest). Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17522-sudden-cardiac-death-sudden-cardiac-arrest>. Accessed on October 25, 2023.
31. 9 common myths about heart disease. Available at: <https://www.manipalhospitals.com/blog/9-common-myths-about-heart-disease>. Accessed on October 25, 2023.
32. The truth about heart attacks. Available at: <https://lifecarediagnostic.com/heart-attack/>. Accessed on October 25, 2023.
33. Myths and facts about angina. Available at: <https://www.morayati.com/blog/myths-and-facts-about-angina>. Accessed on October 25, 2023.
34. Understanding high blood pressure—symptoms. Available at: <https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/understanding-high-blood-pressure-symptoms>. Accessed on October 25, 2023.
35. Heart failure: Exercise therapy is safe and helps improve recovery, study finds. Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/heart-failure-exercise-therapy-is-safe-may-improve-symptoms>. Accessed on October 25, 2023.
36. Myths about angioplasty and stent placement: What you need to know. Available at: <https://www.narayanahealth.org/blog/myths-about-angioplasty-and-stent-placement/#:~:text=This%20is%20the%20most%20common,reduce%20damage%20to%20your%20heart>. Accessed on October 25, 2023.
37. 10 blood pressure myths and facts you need to know. Available at: <https://www.keckmedicine.org/blog/10-blood-pressure-myths-and-facts/>. Accessed on October 25, 2023.
38. 7 most common heart disease myths. Available at: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/medical/7-most-common-heart-disease-myths>. Accessed on October 25, 2023.
39. The dangerous truth about cough CPR. Available at: <https://health.clevelandclinic.org/can-you-cough-away-a-heart-attack/>. Accessed on October 25, 2023.

Issued in public interest by



© 2023 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | Registered Office: Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | Regional Office: 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax: 011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>