

# 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

# గుండె జబ్బులను అర్థం చేసుకోవడం



# 1

కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధులు (CVDలు) సైలెంట్ కిల్లర్స్ అని పిలుస్తారు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాధి భారం, అలాగే మరణాలకు ప్రధాన కారణం.<sup>1</sup>

# 2

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అర బిలియన్ కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు CVDల బారిన పడుతున్నారు.<sup>2</sup>

# 3

CVDలు మరణాలకు ప్రధాన కారణం మరియు భారతదేశంలో మొత్తం మరణాలలో 28.1%కి దోహదపడ్డాయి.<sup>1</sup>

# 4

CVDలు పాశ్చాత్య జనాభా కంటే ఒక దశాబ్దం ముందుగానే భారతీయులకు వచ్చాయి. భారతదేశంలో మొత్తం గుండెపోటు మరణాలలో 50 శాతం 50 ఏళ్లలోపు వ్యురుషులలో సంభవిస్తుంది.<sup>1</sup>

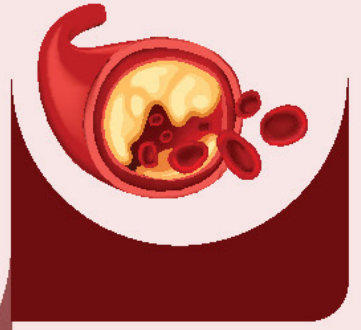
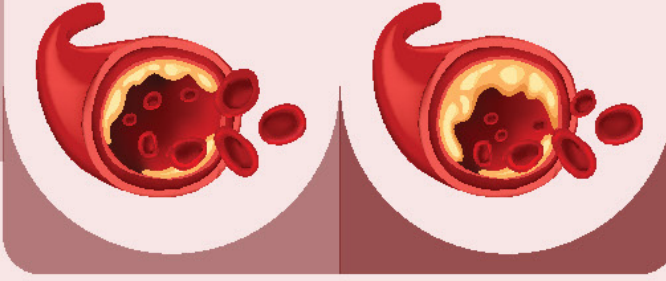
"గుండె జబ్బు" అనేది గుండె మరియు రక్త నాళాలను ప్రభావితం చేసే వివిధ పరిస్థితులకు సాధారణ పదం, ఇది గుండెపోటు మరియు మరణంలో సహా తీవ్రమైన సంఘటనలకు దారితీస్తుంది.

గుండె జబ్బులకు అత్యంత సాధారణ కారణం అథెరోస్క్లెరోసిస్.<sup>1</sup>

అథెరోస్క్లెరోసిస్ అనేది రక్తనాళం (ధమనులు) లోపల మైనపు పదార్థాలను (ప్లాక్) నిర్మించడం, ఇది రక్తం యొక్క సాధారణ ప్రవాహాన్ని నిరోధిస్తుంది. ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడినప్పుడు, దానిని అథెరోస్క్లెరోసిస్ అంటారు.<sup>1</sup>

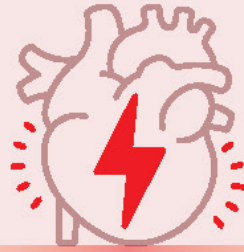


## గుండె జబ్బులు అనేక పరిస్థితులను సూచిస్తాయి



### ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ (IHD)

అనేది గుండెకు రక్త ప్రవాహాన్ని మరింత ప్రభావితం చేసే ఇరుకైన గుండె ధమనుల వల్ల కలిగే గుండె సమస్యలకు ఇవ్వబడిన పదం. ఇది అతిమంగా గుండెపోటుకు దారి తీస్తుంది.



### గుండెపోటును

సాధారణంగా మయోకార్డియల్ ఇన్ఫార్క్షన్ అంటారు. గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనులలో గడ్డకట్టడం వల్ల గుండెకు రక్త ప్రసరణ అకస్మాత్తుగా ఆగిపోయినప్పుడు ఇది సంభవిస్తుంది.

### గుండెపోటు యొక్క హెచ్చరిక సంకేతాలు:

01	02	03	04	05	06
ఛాతీలో ఆసాకర్యం	ఎగువ శరీరం యొక్క ఇతర ప్రాంతాలలో ఆసాకర్యం	శ్వాస ఆడకపోవుట	చేతులు పట్టడం	వికారం	కొంపెం తలనొప్పి
(ఆసాకర్య ఛాతీ ఒత్తిడి, పిండడం, సంపూర్ణత్వం లేదా నొప్పి, మంట లేదా భారం)	(మెడ, దవడ, భుజం, చేతులు, నీపు)				

## ఆంజీనా



ఆంజీనా అనేది గుండెకు రక్త ప్రసరణ తగ్గడం వల్ల వచ్చే ధాటి నొప్పి యొక్క లక్షణం. ఇది అంతర్లీన గుండె జబ్బు యొక్క లక్షణం. నొప్పి భుజాలు లేదా చేతుల్లో కూడా సంభవించవచ్చు.

ఇతర లక్షణాలు ఉన్నాయి:\*



లేలతిరగడం

ఎడమ చేయికి తిమ్మిరి మరియు నొప్పి



శ్వాస ఆడకపోవుట



వివిధ రకాల ఆంజీనా ఉన్నాయి:\*



స్థిరమైన ఆంజీనా

హృదయ స్పందన రేటు మరియు రక్తపోటు పెరిగినప్పుడు మరియు గుండె కండరాలకు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ అవసరమైనప్పుడు వ్యాయామం లేదా భావోద్వేగ ఒత్తిడి సమయంలో ఇది తరచుగా జరుగుతుంది.



అస్థిర ఆంజీనా

ఒకరు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు లేదా నిద్రపోతున్నప్పుడు లేదా తక్కువ శారీరక శ్రమలో ఇది సంభవిస్తుంది. ఇది తరచుగా ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తుంది. అస్థిరమైన ఆంజీనా గుండెపోటుకు దారితీయవచ్చు మరియు దానిని అత్యవసరంగా పరిగణించాలి.

## కర్ణిక దడ



కర్ణిక దడలో, గుండె యొక్క రెండు చిన్న సై గదులు అవి చేయవలసిన విధంగా కొట్టుకోవు. సాధారణ పద్ధతిలో కొట్టుకోవడానికి బదులుగా, అవి సక్రమంగా మరియు చాలా వేగంగా కొట్టుకుంటాయి. పర్యవసానంగా, గుండె రక్తాన్ని బాగా పంపే చేయదు మరియు గడ్డకట్టడానికి దారితీస్తుంది.

## గుండె ఆగిపోవుట



గుండె వైఫల్యం, కొన్నిసార్లు రక్తప్రసరణ గుండె వైఫల్యం అని పిలుస్తారు- శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి గుండె తగినంత రక్తాన్ని పంపే చేయలేనప్పుడు సంభవిస్తుంది.

గుండె వైఫల్యం సంకేతాలు మరియు లక్షణాలు ఉండవచ్చు:\*



ఊపిరితిత్తుల చుట్టూ ద్రవం కారణంగా శ్వాస ఆడకపోవడం



ఆకస్మిక బరువు పెరుగుట

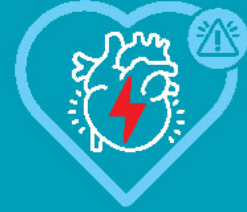


కాళ్ళు, చీలమండలు మరియు పాదాలలో వాపు

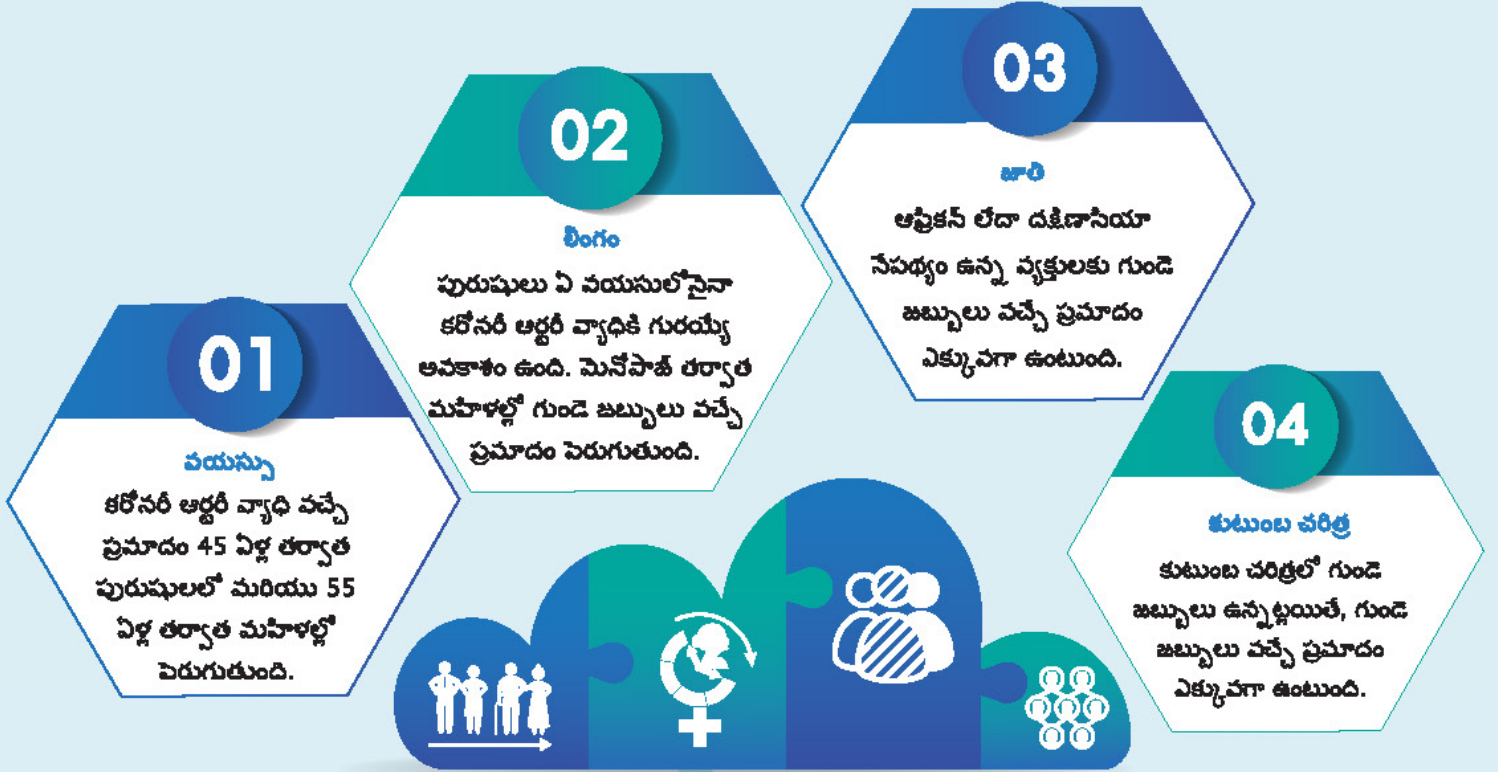
అలసట మరియు బలహీనత



# గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాద కారకాలు



ఏదైనా ఒక గుండె పరిస్థితికి ఒకే కారణం లేనప్పటికీ, గుండె జబ్బులకు ప్రమాద కారకాలు పరిస్థితులు లేదా అలవాట్లు ఒకటి పొందే అవకాశాలను పెంచుతాయి. గుండె జబ్బులకు కొన్ని ప్రమాద కారకాలు నియంత్రితాలో లేవు, అవి ఏమిటంటే:<sup>10</sup>



ఆయినప్పటికీ, అనేక ఆరోగ్య పరిస్థితులు మరియు జీవనశైలి ఎంపికలు గుండె సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. వీటిని సవరించదగిన ప్రమాద కారకాలు అని కూడా అంటారు.<sup>9,10</sup>

**01** **శారీరక శ్రమ లేకపోవడం**  
తగినంత వ్యాయామం చేయకపోతే గుండె జబ్బులు మరియు మధుమేహం వస్తుంది

**02** **ధూమపానం, పొగాకు నమలడం మరియు మద్యం సేవించడం**  

- ధూమపానం మరియు పొగాకు రక్తంలో ఆక్సిజన్ను తగ్గిస్తుంది మరియు గుండెను కష్టతరం చేస్తుంది.
- ఇది రక్తపోటు, శరీర బరువు మరియు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది

03



### ఒత్తిడి

- గుండెపోటుకు అత్యంత సాధారణంగా నివేదించబడిన "త్రిగ్గర్"
- కొలెస్ట్రాల్ మరియు రక్తపోటును కూడా పెంచుతుంది.

### ఆనారోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు చోషకాహారం

మీరు తినేవి (మరియు ఎంత) కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, మధుమేహం మరియు శరీర బరువు వంటి ఇతర నియంత్రించదగిన ప్రమాద కారకాలను ప్రభావితం చేయవచ్చు



04

05

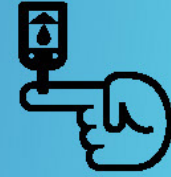


### ఊబకాయం

అధిక బరువు (BMI=23-24.9) లేదా ఊబకాయం (BMI= ≥25) కూడా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని మరియు ఇతర ప్రధాన ప్రమాద కారకాలను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను పెంచుతుంది.

### పై బ్లడ్ షుగర్

- అధిక రక్తపోటు, స్ట్రోక్ మరియు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచే ఫలకం మరియు అధిరోస్క్లరోసిస్ను పెంచుతుంది.
- ప్రేడయాటిటీస్ = ఉపవాసం రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి 100-125 mg/dL
- మధుమేహం=ఉపవాసం రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి 126 mg/dL లేదా అంతకంటే ఎక్కువ



06

07



### అధిక రక్త పోటు

- గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా పెంచుతుంది
- అధిక రక్తపోటు రీడింగ్లు  $\geq 140/90$  mmHg

### పై బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్

- కొలెస్ట్రాల్ అనేది కాలేయం ద్వారా తయారు చేయబడిన లేదా కొన్ని ఆహారాలలో కనిపించే మైసపు, కొవ్వు లాంటి పదార్థం. కాలేయం శరీర అవసరాలకు తగినంత కొలెస్ట్రాల్ను తయారు చేస్తుంది, కానీ చాలా తరచుగా మనం తినే ఆహారాల నుండి పొందబడుతుంది. మనం శరీరం ఉపయోగించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ కొలెస్ట్రాల్ తీసుకుంటే, గుండెలో సహా ధమనుల గోడలలో అదనపు కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోతుంది."



రక్త కొలెస్ట్రాల్లో రెండు ప్రధాన రకాలు ఉన్నాయి:"

1. LDL (తక్కువ-సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్) కొలెస్ట్రాల్, "వెడు" కొలెస్ట్రాల్ పరిగణించబడుతుంది ఎందుకంటే ఇది ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది.
2. HDL (అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్) కొలెస్ట్రాల్, "మంచి" కొలెస్ట్రాల్ పరిగణించబడుతుంది, ఎందుకంటే అధిక స్థాయిలు గుండె జబ్బుల నుండి కొంత రక్షణను అందిస్తాయి.

ట్రిగ్లిజిరైడ్స్ కూడా అధిక కొలెస్ట్రాల్కు దోహదం చేస్తాయి"

- ట్రిగ్లిజిరైడ్స్ శరీరంలో అత్యంత సాధారణ కొవ్వు రకం.
- అవి ఆహారం నుండి వస్తాయి మరియు శరీరం కూడా వాటిని చేస్తుంది. వారు ఆహారం నుండి అదనపు కేక్రిని నిల్వ చేస్తారు.
- అధిక ట్రిగ్లిజిరైడ్ స్థాయి అధిక LDL (వెడు) కొలెస్ట్రాల్ లేదా తక్కువ HDL (మంచి) కొలెస్ట్రాల్ కలిపి ధమని గోడల లోపల కొవ్వు పేరుకుపోవడంలో ముడిపడి ఉంటుంది.

మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా  
ఉంచుకోవడానికి చిట్కాలు



ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ఆలవర్చుకోండి<sup>10</sup>



**ఆరోగ్యమైనవి తినండి**

మీరు తినే ఆహారాలు మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం గుండె జబ్బులకు మూడు ప్రధాన ప్రమాద కారకాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది

- 1  అధిక రక్తపోటు
- 2  అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు
- 3  అధిక రక్త చక్కెర స్థాయిలు
- 4  అధిక శరీర బరువు

## కూరగాయలు, పండ్లు మరియు తృణధాన్యాలు పుష్కలంగా తినండి<sup>12</sup>

పండ్లు మరియు కూరగాయలు కొన్ని ఉత్తమ గుండె-ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు. ఈ ఆహారాలు గుండె జబ్బులను నివారించడంలో సహాయపడతాయని నిరూపించబడింది ఎందుకంటే వాటిలో వివిధ రకాల విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు, అలాగే ఫైబర్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి.



ట్రాన్ రైస్, చోల్ీల్ పాస్తా, గ్రెస్ ట్రిడ్ మరియు వోట్స్ చోల్లయిన భోజనానికి ఉదాహరణలు. ఈ భోజనంలో చాలా ఫైబర్ ఉంటుంది మరియు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

నైట్ ట్రిడ్ మరియు నైట్ రైస్ వంటి శుద్ధి చేసిన ధాన్యాల నుండి చోల్లయిన సమానమైన వాటికి మారడం వల్ల ఆహారం మెరుగుపడుతుంది.

## ఎక్కువ ఫైబర్ తినండి

ఫైబర్ అధికంగా తినడం వల్ల రక్తపోటు మరియు దాని తదుపరి గుండె సమస్యలు తగ్గుతాయి. పండ్లు, కూరగాయలు & తృణధాన్యాలు ఫైబర్ యొక్క మంచి మూలం. అనేక అల్నాహారం తృణధాన్యాలు వోట్లీల్, ఈక తురిమిన గోధుమలు మరియు ఉట్పిన గోధుమలు వంటి ఆహార ఫైబర్ యొక్క అద్భుతమైన మూలాలు.<sup>13</sup>

సిసార్కు చేయబడిన  
డైటరీ ఫైబర్ మొత్తం

రోజుకు 20 నుండి 35 గ్రాముల ఫైబర్<sup>13</sup>



## ఆరోగ్యకరమైన తక్కువ కొవ్వులు మరియు నూనెలను చేర్చండి<sup>12</sup>

సంతృప్త (ఆనారోగ్యకరమైన) కొవ్వు మరియు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తగ్గించుకోవాలి. వివిధ రకాల కొవ్వులు మీ ఆరోగ్యాన్ని విభిన్నంగా ప్రభావితం చేస్తాయి- ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మీ గుండెను రక్షించడంలో సహాయపడతాయి మరియు ఆనారోగ్య కొవ్వులు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.



అవోకాడోలు, ఆలివ్, గింజలు మరియు నిత్రనాలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోండి

వంట కోసం ఆరోగ్యకరమైన నూనెలను ఉపయోగించండి, ఉదాహరణకు, ఆలివ్, కనోలా, పొద్దుతిరుగుడు, వేరుశనగ మరియు సోయాబీన్ నూనె. ఈ ఆహారాలు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

## మరింత చేపలు, పౌల్ట్రీ మరియు గింజులను కలిగి ఉండండి<sup>12,13</sup>



కొన్ని ప్రోటీన్-రిచ్ ఫుడ్స్ ఇతరులకన్నా మంచి ఎంపికలు. బీన్స్, చిక్పీస్, కాయధాన్యాలు, గింజులు మరియు విత్తనాలు, అలాగే చేపలు మరియు మత్స్య వంటి మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్లు ఉత్తమ ఎంపికలు. ఈ ఆహారాలు గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని తేలింది.

గుడ్లు మరియు పౌల్ట్రీలు కూడా ప్రోటీన్-రిచ్ ఫుడ్స్, వీటిని గుండె-ఆరోగ్యకరమైన ఆహార విధానంలో భాగంగా ఆనందించవచ్చు. చేపలను ఎక్కువగా తినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది, ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడంతో పాటు.

## ఉప్పు/సోడియం తగ్గించండి

ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల అధిక రక్తపోటుకు దారి తీయవచ్చు, ఇది గుండె జబ్బులకు ప్రమాద కారకం. అందువల్ల, ఉప్పు తీసుకోవడం నియంత్రించడం చాలా ముఖ్యం. ఉప్పుకు బదులుగా ఆహారాన్ని రుచిగా చేయడానికి మూలికలు మరియు సుగంధాలను ఉపయోగించండి.<sup>12</sup>



## శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి

వ్యాయామం సహాయపడుతుంది!<sup>14</sup>

**బరువును నియంత్రించండి**

**జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది**

**అధిక BP, అధిక కొలెస్ట్రాల్, అధిక షుగర్ మరియు దాని సంక్లిష్టతలను తగ్గిస్తుంది**

## ఏరోబిక్ వ్యాయామం

కార్డియో లేదా ఏరోబిక్ వ్యాయామం రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, శరీర బరువును నిర్వహించడానికి మరియు గుండెను బలంగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది మితమైన మరియు తీవ్రమైన తీవ్రత వ్యాయామాలను కలిగి ఉంటుంది<sup>10,14</sup>

మోడరేట్ ఇంటెన్సిటీ వ్యాయామాల ఉదాహరణలు<sup>21</sup>



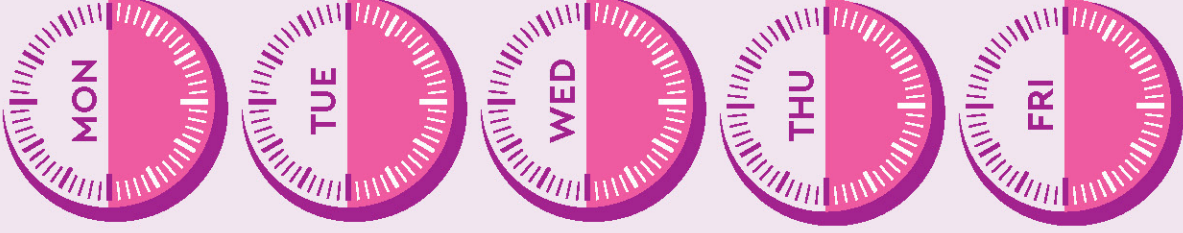
తీవ్రమైన తీవ్రత వ్యాయామాల ఉదాహరణలు<sup>21</sup>



## మొత్తం హృదయ ఆరోగ్యానికి సిఫార్సు

### రోజుకు కనీసం

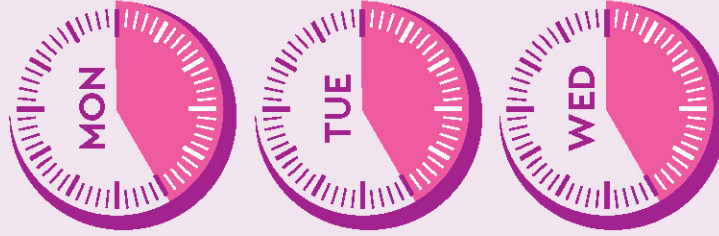
30 నిమిషాల మోడరేట్-ఇంటెన్సిటీ ఏరోబిక్ యాక్టివిటీ,  
వారానికి 5 రోజులు మొత్తం 150 నిమిషాలు



లేదా

### రోజుకు కనీసం

25 నిమిషాల చురుకైన-తీవ్రమైన ఏరోబిక్ యాక్టివిటీ, వారానికి 3  
రోజులు మొత్తం 75 నిమిషాలు



## యోగా మరియు మెడిటేషన్తో ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి

యోగా అనేది మనస్సు-శరీర కార్యకలాపం, ఇది బలం, వశ్యత, సమతుల్యత మరియు విశ్రాంతిని మెరుగుపరచగల శరీర భంగిమలు మరియు శ్వాస వ్యాయామాల శ్రేణి ద్వారా కదలడం కలిగి ఉంటుంది.

గుండె ఆరోగ్యంపై యోగా వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు:<sup>15</sup>

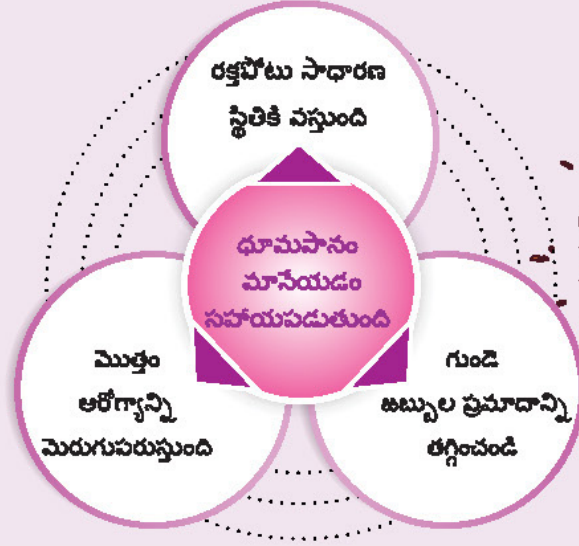
భావోద్వేగ ఒత్తిడిని  
భర్తీ చేయండి

రక్తపోటు, రక్త కొలెస్ట్రాల్ మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, అలాగే హృదయ స్పందన రేటును తగ్గించడంలో సహాయపడండి

ధూమపానం మానేయడంలో సహాయపడే ఉపయోగకరమైన సాధనం

## ధూమపానం వదిలేయండి

ప్రతి సిగరెట్ వినియోగం తర్వాత చాలా నిమిషాల వరకు రక్తపోటును పెంచుతుంది.



ధూమపానం మానేయని వ్యక్తుల కంటే ఎక్కువ కాలం జీవించడంలో ప్రజలకు సహాయపడుతుంది

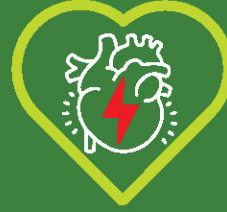
## ఆల్కహాల్ మొత్తాన్ని పరిమితం చేయండి



అధిక మొత్తంలో ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.<sup>9</sup>  
మద్యం యొక్క హానికరమైన ఉపయోగం:<sup>16</sup>



# గుండె జబ్బులతో జీవించడం



## మీ భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు మరియు ప్రవర్తనలను నిర్వహించండి

గుండె జబ్బు కరీరాన్ని మాత్రమే ప్రభావితం చేయదు - ఇది మీ భావోద్వేగాలు మరియు ఇతరులతో సంబంధాలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. గుండెపోటు లేదా గుండె వైఫల్యం తర్వాత చాలా మంది ప్రజలు భయపడటం, ఒత్తిడి, గందరగోళం మరియు నిప్పులంగా ఉండటంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంలో ఒకరు ఎక్కువగా పాల్గొనవచ్చు.

కింది చిట్కాలను ప్రయత్నించండి:<sup>10,17</sup>

- 01 మీకు నచ్చిన పనులు చేస్తూ ఉండండి
- 02 ప్రయమైన వారిని చేరుకోండి
- 03 వాస్తవిక అంచనాలను కలిగి ఉండండి
- 04 విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయం కేటాయించండి
- 05 ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోండి

మీ గురించి మరియు మీరు చేసే ఎంపికల గురించి తెలుసుకోవడం ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో మొదటి అడుగు.

ఈ సాధారణ ఆలోచనలను గుర్తుంచుకోండి:

- వేగం తగ్గించండి
- ప్రశాంతంగా ఉండండి
- ధైర్యంగా ఉండండి
- తేలికగా తీసుకోండి
- జీవితం ఆనందించండి
- ఆనందించండి
- ఊపిరి పీల్చుకోండి
- రిలాక్స్ అవ్వండి
- బయటకు వెళ్ళు
- ధ్యానం చేయండి

## సూచించిన మందులను పాటించండి



గుండి జబ్బులను మందులతో అదుపు చేయవచ్చు.  
మందులు సరిగ్గా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.  
కొన్ని చిట్కాలను అనుసరించడానికి ప్రయత్నించండి.<sup>10</sup>

01

మీ వైద్యుడు  
సూచించిన  
విధంగా మీ  
ఔషధాన్ని  
తీసుకోండి



02

మీకు బాగా  
అనిపించినప్పుడు  
కూడా మీ  
మందుల  
మోతాదులను  
దాటవేయవద్దు



03

మీ మందుల  
జాబితాను ఇంట్లో  
మరియు మీ  
వాలెట్లో ఉంచండి



04

ఔషధం  
అయిపోకండి



05

మీకు ఆలర్జీలు  
లేదా  
దుస్తుభావాలు  
ఉంటే వైద్యుడికి  
తెలియజేయండి



06

మీ వైద్యుడిని  
సంప్రదించకుండా  
ఏ మందులను  
ఆపవద్దు



## కార్డియాక్ రిహాబిలిటేషన్

కార్డియాక్ రిహాబిలిటేషన్ అనేది హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి రూపొందించబడిన వైద్యపరంగా పర్యవేక్షించబడే కార్యక్రమం. గుండె సంబంధిత పునరావాసం నిర్దిష్ట గుండె సమస్యలను కలిగి ఉన్న రోగులకు ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులచే సిఫార్సు చేయబడింది మరియు రోగులందరికీ కాదు. ఎవరైనా గుండెపోటు, గుండె వైఫల్యం లేదా యాంజియోప్లాస్టీ / గుండె శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నట్లయితే దీనిని సూచించవచ్చు.

కార్డియాక్ రిహాబిలిటేషన్ ప్రోగ్రామ్లు సాధారణంగా క్రింది 5 భాగాలను కలిగి ఉంటాయి<sup>10,18</sup>



పర్యవేక్షించబడే కార్యకలాపాల నుండి, పాల్గొనే రోజువారీ నడక వరకు, ఆలోచనను కదిలించడం

విశ్రాంతి పద్ధతులు, వినోదం, సంగీతం మరియు ఇతర వివిధ పద్ధతుల ద్వారా మీ రోజువారీ ఒత్తిడిని నియంత్రించడం నేర్చుకోండి

దాలా కార్డియాక్ పునరావాస కార్యక్రమాలు ఈ హానికరమైన అలవాటును పదలివేయడంలో మీకు సహాయపడే పద్ధతులను అందిస్తాయి

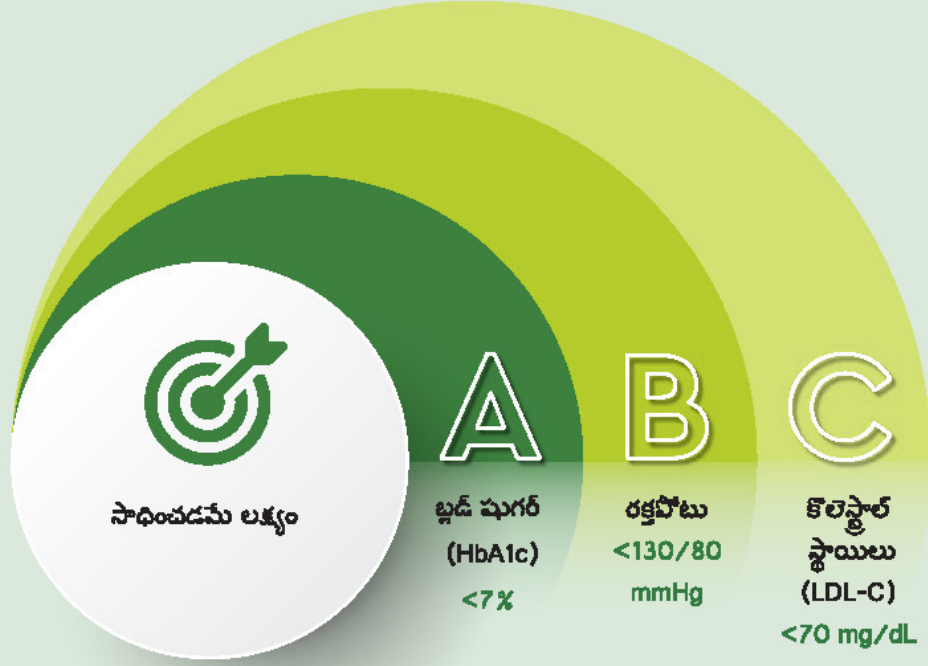


ఇందులో ఉప్పు తక్కువగా ఉన్న మరియు తృణధాన్యాలు, పండ్లు అధికంగా ఉండే భోజనం ఉంటుంది. కూరగాయలు, తక్కువ కొవ్వు మాంసాలు మరియు చేపలు

మీ వైద్యుని సూచనలను జాగ్రత్తగా అనుసరించండి మరియు సూచించిన విధంగా మీ మందులను తీసుకోండి

## మీ హృదయ ఆరోగ్య లక్ష్యాలను ఛేజ్ చేయండి<sup>19, 20</sup>

మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మంచి నియంత్రణలో ఉంచుకోవడానికి మీ లక్ష్యాలను వెంబడించండి.



ప్రతి వ్యక్తికీ లక్ష్యాలు భిన్నంగా ఉండవచ్చు

• మీ లక్ష్యం ఏమిటో మీ వైద్యుడిని అడగండి

## అత్యవసర ప్రణాళికను రూపొందించండి<sup>19,20,21</sup>

గుండె జబ్బు ఉన్న వ్యక్తికి కుటుంబం లేదా సంరక్షకుడిగా ఉండటం ఒక సవాలుగా ఉంటుంది. సంరక్షకునిగా, సహాయకమైన లక్ష్యం ఉంటుంది

- గుండె జబ్బులు మంచి నియంత్రణలో ఉన్నప్పుడు మీ ప్రేయమైన వ్యక్తి స్థిరంగా ఉండటానికి సహాయపడటానికి.
- విషయాలు నియంత్రణలో లేకుండా పోతున్నాయని సంకేతాలను గుర్తించడానికి, తద్వారా విషయాలను తిరిగి త్రాక్లోకి తీసుకురావడానికి ముందస్తు వైద్య తోడ్కొని అవసరం.

ఒక వ్యక్తి మళ్ళీ ఏవైనా లక్షణాలను అనుభవిస్తే వెంటనే మీ వైద్యుడిని పిలవండి<sup>17</sup>



## గుండెపోటు తర్వాత మొదటి గంట-కోల్డన్ అవర్<sup>22</sup>



గుండెపోటు తర్వాత, మొదటి 60-90 నిమిషాలు చాలా క్లిష్టమైనవి. కాబట్టి, దీనిని "కోల్డన్ అవర్" అని పిలుస్తారు.

హాస్పిటల్ సెట్టింగ్లో మాత్రమే సాధ్యమయ్యే కోల్డన్ అవర్ సమయంలో తగిన చికిత్స పొందడం చాలా అవసరం.

అందువల్ల, రోగికి గుండెపోటు యొక్క ఏదైనా సూచనలు లేదా లక్షణాలు ఉంటే, రోగిని వీలైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలని నిర్ధారించుకోండి.

### 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](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/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](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.