

Fantastic 40

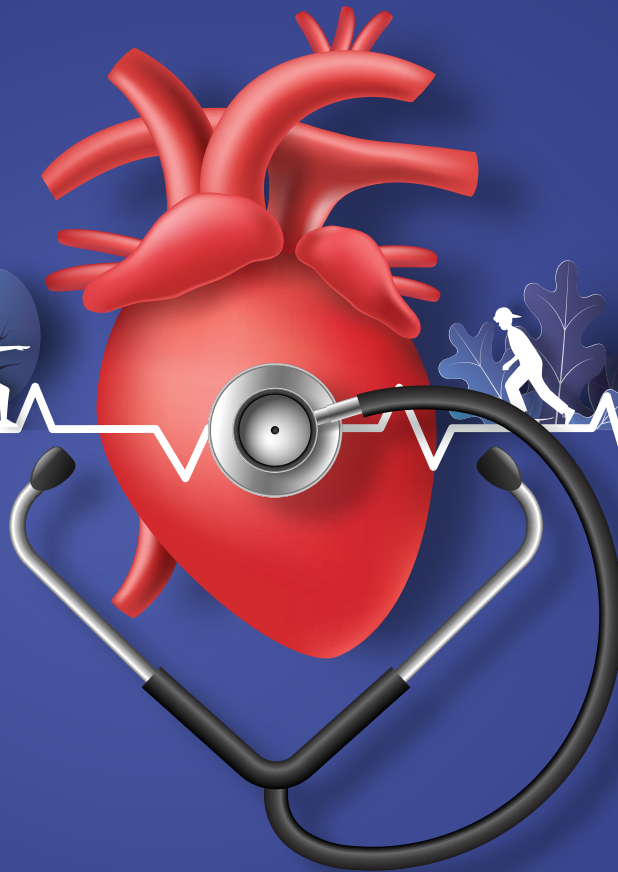
ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਸੰਬੰਧੀ 40 ਮਿੱਥ
ਅਤੇ ਤੱਥ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ** ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ!

ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, **ਮਿੱਥਾਂ** ਨੂੰ ਤੋੜੋ ਅਤੇ **ਆਪਣੇ ਦਿਲ**
ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਕਦਮ ਉਠਾਓ।

ਮਿੱਥਾਂ ਤੋਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਗਾਈਡ
ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ **ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ**
ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ**
ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਓ

ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ
ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ 40 ਮਿੱਥ ਅਤੇ ਤੱਥ



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

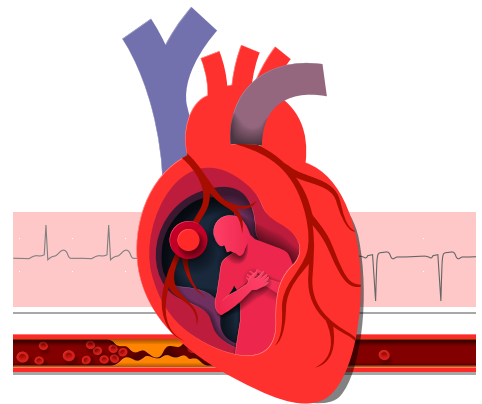
ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ.....	02
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?.....	02
ਦਿਲ ਬਾਰੇ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ: ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥ ਬਨਾਮ ਤੱਥ.....	02
ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ:	
ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ.....	03
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ.....	06
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ.....	11
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅਤੇ ਵਾਪਰਨਾ.....	13
ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ.....	17
ਹਵਾਲਾ	19



ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

- ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹਨ।
- ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਸਾਲ 17.9 ਮਿਲੀਅਨ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

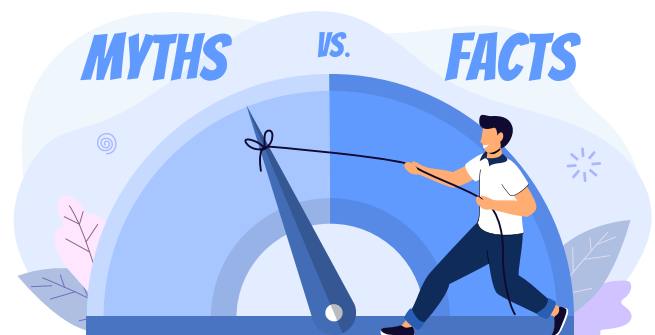


- 90% ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਹੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਚੋਣ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ!

ਦਿਲ ਬਾਰੇ ਜਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ: ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥ ਬਨਾਮ ਤੱਥ

ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੀ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਫਹਿਮੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਭਟਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਆਮ ਮਿੱਥ ਹਨ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾਓ।





ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

01



X ਮਿੱਥ

ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ; ਜੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਛੱਡ ਵੀ ਦੇਵਾਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

✓ ਤੱਥ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਉਸੇ ਪਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ 50% ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੋਖਮ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਕਦੇ ਸਿਗਰਟ ਨਹੀਂ ਪੀਤੀ।

X ਮਿੱਥ

ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪਏ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਸਾਲਮਨ, ਆਦਿ); ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।

02



03

X ਮਿੱਥ

ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

✓ ਤੱਥ

ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਥਿਰ ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਵਾਟਰ ਐਰੋਬਿਕਸ, ਆਦਿ) ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

X ਮਿੱਥ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੱਖਣ, ਬਿਸਕੁਟ, ਪਾਮ ਤੇਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ, ਆਦਿ) ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੇਕਡ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਪਿਜ਼ਾ) ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਮੇਗਾ - 3 (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਾਲਮਨ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ); ਇਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

04



X ਮਿੱਥ

ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸਾਢੇ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ; ਇਸ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਖਪਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਨਮਕ/ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਢੇ ਨਮਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਮਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਛਪਛਪ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ 40% ਹਿੱਸਾ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਿਜ਼ਾ, ਕੋਲਡ ਕੱਟ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਿਤ ਮੀਟ, ਸੂਪ, ਬਰੀਟੋਸ ਅਤੇ ਟੈਕੋਜ਼, ਸੁਆਦੀ ਸਨੈਕਸ, ਚਿਕਨ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤਿ-ਸੰਸਾਧਿਤ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ, ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਆਦਿ, ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

05

X ਮਿੱਥ

ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਸਾਢੇ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ; ਇਸ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਖਪਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਨਮਕ/ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਢੇ ਨਮਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਮਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਛਪਛਪ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ 40% ਹਿੱਸਾ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਿਜ਼ਾ, ਕੋਲਡ ਕੱਟ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਿਤ ਮੀਟ, ਸੂਪ, ਬਰੀਟੋਸ ਅਤੇ ਟੈਕੋਜ਼, ਸੁਆਦੀ ਸਨੈਕਸ, ਚਿਕਨ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤਿ-ਸੰਸਾਧਿਤ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਪਸ, ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ ਆਦਿ, ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।





06

X ਮਿੱਥ

ਵਾਈਨ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਤਾਜ਼ਾ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

X ਮਿੱਥ

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 2-3 ਘੰਟੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਦਿਲ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 5 ਜਾਂ 6 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਬੈਠਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਫਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

07



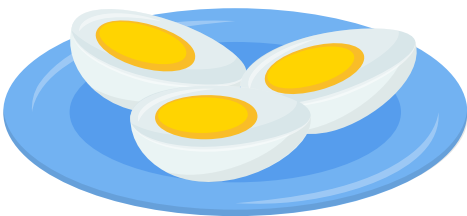
08

X ਮਿੱਥ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਂਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

✓ ਤੱਥ

ਜਿਗਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ-ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਖੁਰਾਕੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਤੋਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਆਂਡੇ ਵਿੱਚ 1.5g ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਟੀਨ, ਜੈਕਸੈਥਿਨ, ਕੋਲੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ(ਅ, ਭ, ਅਤੇ ਧ)। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਂਡਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ।





ਚੈਲਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥ ਤੋੜਨਾ



09

X ਮਿੱਥ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਅੱਧਖੜ੍ਹੇ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਅਮਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸਿਆਣਪ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।

X ਮਿੱਥ

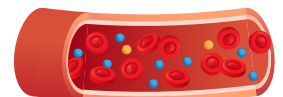
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹਰੇਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਮਾੜੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਉੱਚ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਦਾ ਜੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਿਲ ਲਈ ਬੁਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਚੰਗਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

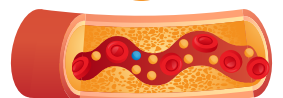
10

**HDL
GOOD**

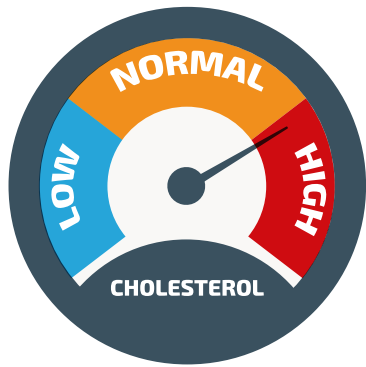


Normal artery

**LDL
BAD**



Narrowed artery



11

X ਮਿੱਥ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

✓ ਤੱਥ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ। ਲੱਛਣ ਸਿਰਫ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਖੂਨ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

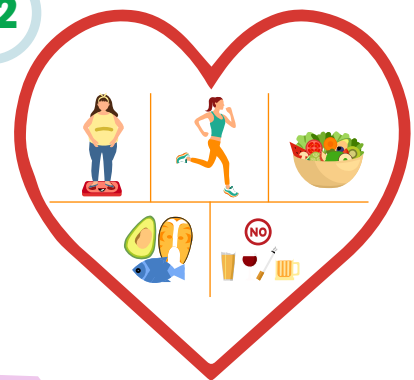
X ਮਿੱਥ

ਜੇ ਮੇਰਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

✓ ਤੱਥ

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲਾਲ ਮੀਟ) ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਓਮੇਗਾ -3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੈਲਮਨ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਓਟਮੀਲ, ਸੇਬ, ਆਦਿ) ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

12



X ਮਿੱਥ

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ / ਨਿੱਜੀ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ) ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਘੂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ੧੬70 ਮਗ/ਦਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ੧੬100 ਮਗ/ਦਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



13

X ਮਿੱਥ

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ / ਨਿੱਜੀ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ) ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਘੂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ੧੬70 ਮਗ/ਦਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ੧੬100 ਮਗ/ਦਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



14

X ਮਿੱਥ

ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਸਿਰਫ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਉੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਮਰ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

X ਮਿੱਥ

ਸਿਰਫ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

15



X ਮਿੱਥ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

✓ ਤੱਥ

ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਬੱਚੇ ਵੀ ਵਧੇ ਹੋਏ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਈਪਰਕੋਲੈਸਟਰੋਲੀਮੀਆ (ਢੁੱਕੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

16

HDL
LDL?



X ਮਿੱਥ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

✓ ਤੱਥ

ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਬੱਚੇ ਵੀ ਵਧੇ ਹੋਏ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਕਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਈਪਰਕੋਲੈਸਟਰੋਲੀਮੀਆ (ਢੁੱਕੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



17

X ਮਿੱਥ

ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਸਟੈਟਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਨੁਕੂਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੈਟਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

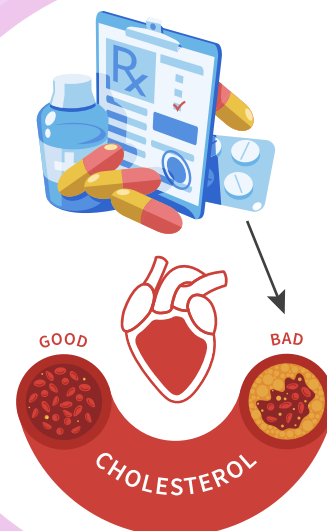
X ਮਿੱਥ

ਸਟੈਟਿਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

✓ ਤੱਥ

ਸਟੈਟਿਨ ਬੈਰੋਪੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਗਰ ਦੁਆਰਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਸਟੈਟਿਨ ਸਿਰਫ ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਮਾੜੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ) ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉੱਚ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਚੰਗੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਚੰਗੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

18



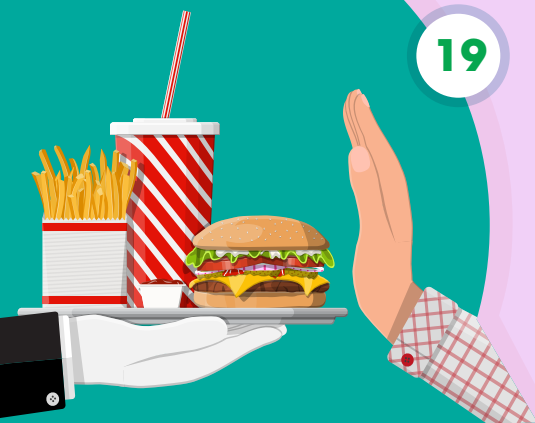
X ਮਿੱਥ

ਜੇਕਰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਟਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਘਟਣਗੇ; ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

19

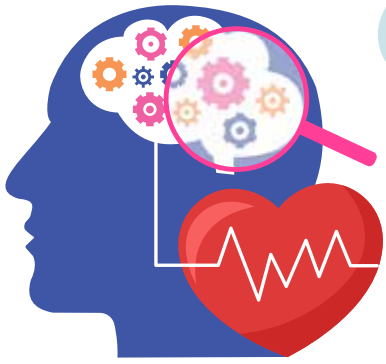


X ਮਿੱਥ

ਜੇਕਰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਟਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਘਟਣਗੇ; ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।



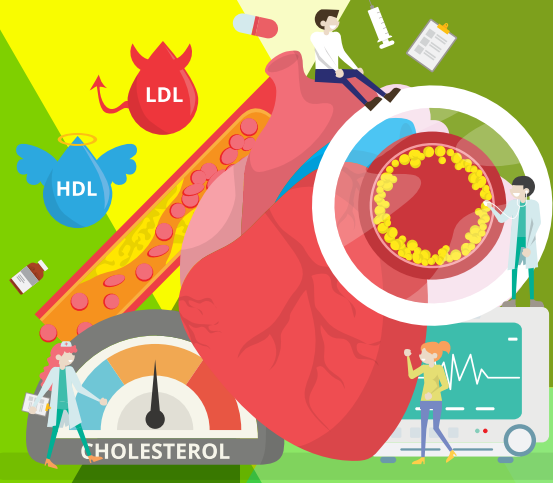
20

X ਮਿੱਥ

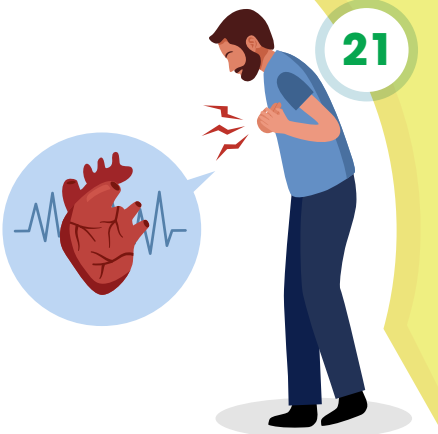
ਤਣਾਅ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਤਣਾਅ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵੱਲ ਮੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਰਟੀਸੋਲ) ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥ ਤੋੜਨਾ



X ਮਿੱਥ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਰਫ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹਨ, 4-10% ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਬਚਪਨ, ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੌਰਾਨ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

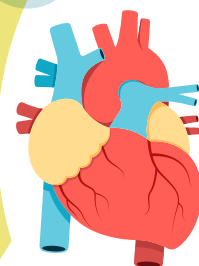
X ਮਿੱਥ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕਤਾ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ) ਦਿਲ ਦੀਆਂ 90% ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚੋਣਾਂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

22



23



X ਮਿੱਥ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ।

✓ ਤੱਥ

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਉੱਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

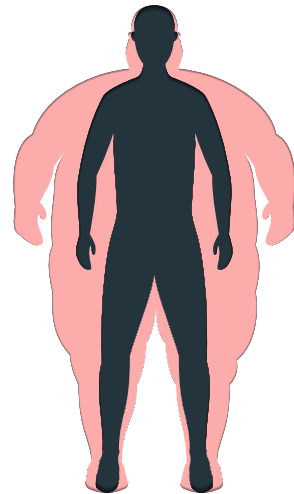
X ਮਿੱਥ

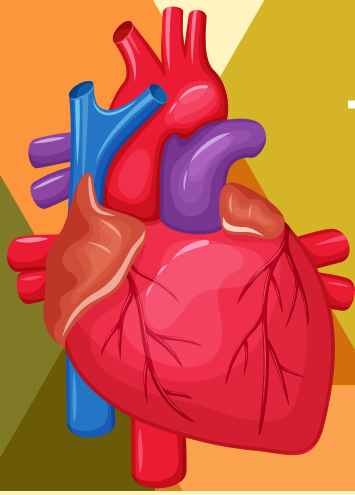
ਪਤਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਈ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣਾ।

✓ ਤੱਥ

ਪਤਲਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਤਲੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਮਰ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ)। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪਤਲੇ/ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹਨ।

24





ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅਤੇ ਵਾਪਰਨਾ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ

25



X ਮਿੱਥ

ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਣਾ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਦਿਲ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਸਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਉਦੋਂ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

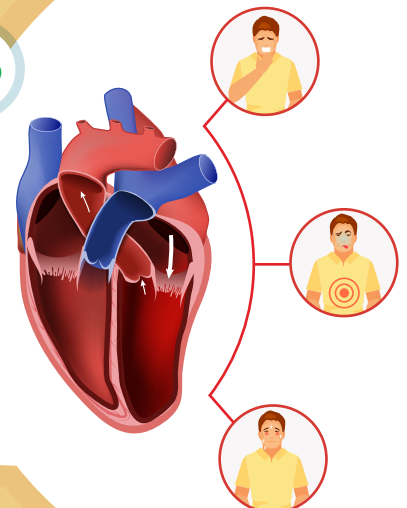
X ਮਿੱਥ

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

✓ ਤੱਥ

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖੰਘਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਲੇਟਦੇ ਸਮੇਂ ਘਰ-ਘਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਲਟੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਗੋਡਿਆਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਾਰਨ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਵੀ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।

26



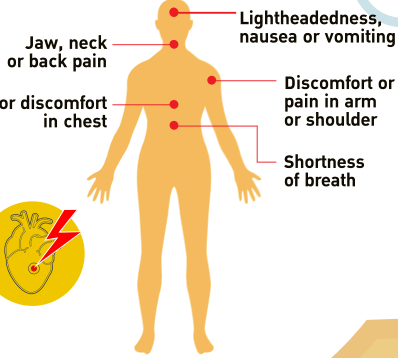
27

X ਮਿੱਥ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

✓ ਤੱਥ

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



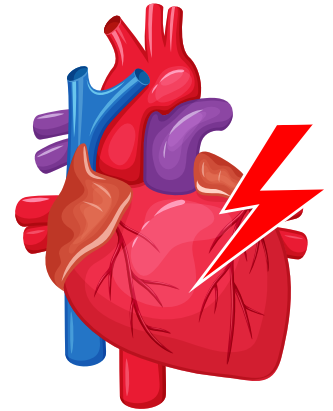
X ਮਿੱਥ

ਦਿਲ ਦਾ ਛੋਟਾ ਦੌਰਾ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

✓ ਤੱਥ

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲਾ ਦੌਰਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

28



Cardiac Arrest

Heart Attack

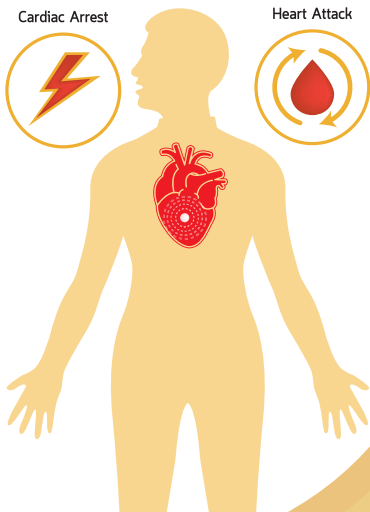
29

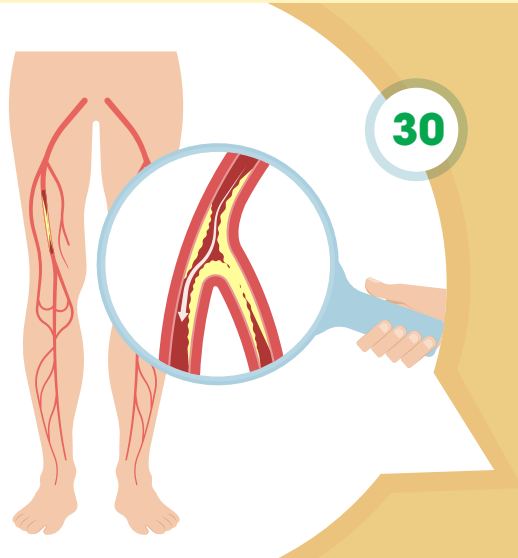
X ਮਿੱਥ

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਅਰੈਸਟ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ।

✓ ਤੱਥ

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਤੱਕ ਜਾਂ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਚਾਨਕ ਕਾਰਡੀਐਕ ਅਰੈਸਟ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਧੜਕਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇੱਕ "ਸੰਚਾਰਣ" ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕਾਰਡੀਐਕ ਅਰੈਸਟ ਇੱਕ "ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ" ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।





❌ ਮਿੱਥ

ਮੇਰੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

✅ ਤੱਥ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲਾਕ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

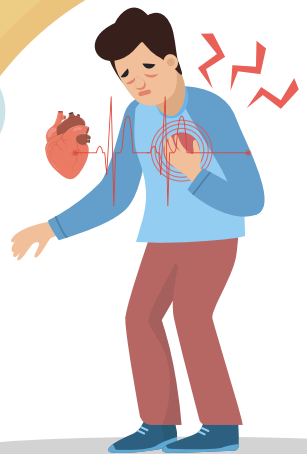
❌ ਮਿੱਥ

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

✅ ਤੱਥ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਸਫਲ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

31



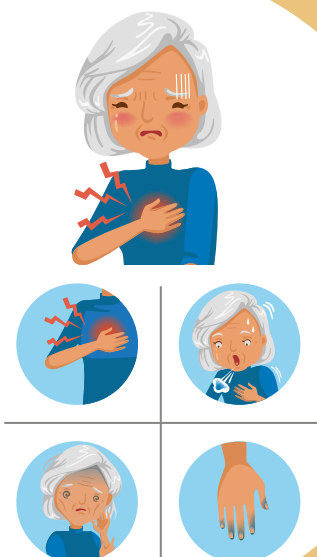
❌ ਮਿੱਥ

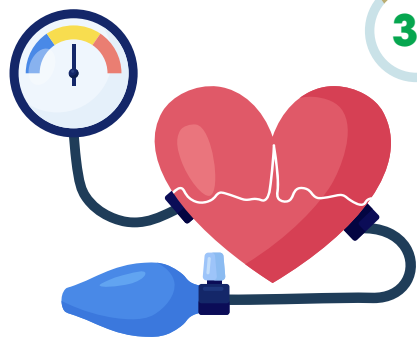
ਐਨਜਾਈਨਾ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

✅ ਤੱਥ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਆਕਸੀਜਨ ਯੁਕਤ ਖੂਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਨਜਾਈਨਾ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਹਲਕਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬੁਨਬਨਾਪਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਥਕਾਵਟ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

32





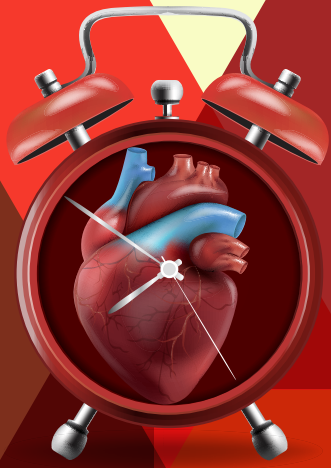
33

X ਮਿੱਥ

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ।

✓ ਤੱਥ

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਕਾਤਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵੱਲ ਅਕਸਰ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ, ਨਿਯਮਤ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬੇਹੱਦ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ।



ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ

34

✗ ਮਿੱਥ

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

✓ ਤੱਥ

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਰਜਰੀ ਤੱਕ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਬੰਦ ਧਮਣੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਾਲਵ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਪੰਪ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

✗ ਮਿੱਥ

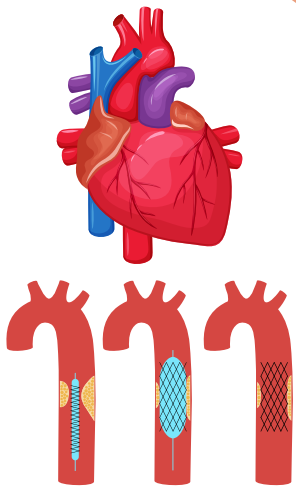
ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਤੀਬਰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ, ਕੰਜੇਸਟਿਵ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਪਲਮੋਨਰੀ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਸਟੈਂਟ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ, ਹਾਰਟ ਵਾਲਵ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਕਾਰਡੀਐਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।

35





36

X ਮਿੱਥ

ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ, ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਸਟੈਂਟਿੰਗ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਥਾਈ ਹੱਲ ਹਨ।

✓ ਤੱਥ

ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੰਗ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਪਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

X ਮਿੱਥ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

✓ ਤੱਥ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਜਦੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰਕ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

37

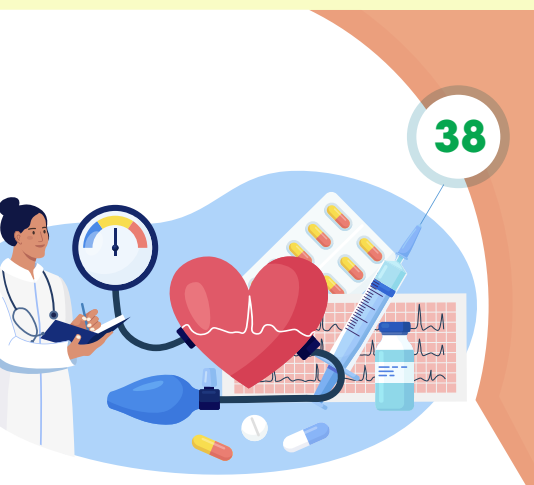


X ਮਿੱਥ

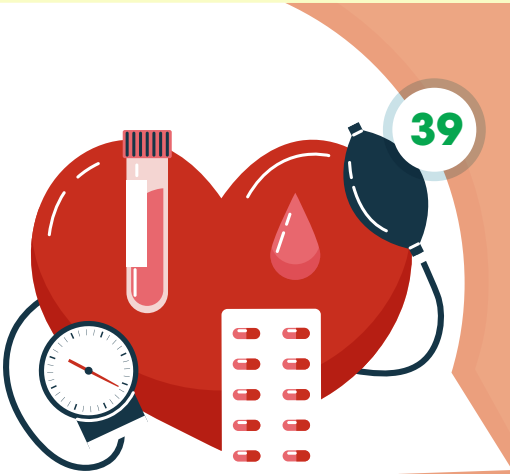
ਜੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ/ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।



38



X ਮਿੱਥ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਫਿਲਹਾਲ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

X ਮਿੱਥ

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘਣਾ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✓ ਤੱਥ

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਅਰੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੰਚਾਰਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

40



References:

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 or 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, Chandiwalli Farm Road, Chandiwalli, 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>