

હૃદયને તંદુરસ્ત રાખવા માટે સક્રિય રહો
તંદુરસ્ત હૃદયના પગલાં



વિશ્વ હૃદય દિન
૨૯ - સપ્ટેમ્બર



શું તમે જાણો છો ?

- ❗ ડાયાબિટીસ એટલે હાઈબ્લડ સુગર (લોહીમાં ખાંડની માત્રા વધારે)ની સમયસર તપાસ ન કરાવવાથી હૃદયરોગ તથા લકવાનો હુમલો થવાનું જોખમ વધે છે.
- ❗ હાઈબ્લડ પ્રેશર હૃદયરોગ થવાનું મુખ્ય કારણ છે, જેને “સાઈલેન્ટ કીલર” કહેવાય છે. કારણ કે તેના ચિન્હ જોવા મળતા નથી અને ઘણા લોકોને સમયસર તેની જાણ પણ થતી નથી.
- ❗ વધુ પડતી ચરબીને (Dyslipidemia) લીધે દર વર્ષે 3૬ લાખ લોકો મૃત્યુ પામે છે. હૃદયરોગના નિષ્ણાંત પાસે જઈ તમારો બી.એમ.આઈ. ચેક કરાવતા રહો અને હૃદયને લગતી કોઈ તકલીફ હશે તો તેને નિવારી શકાય.

સારું ખાવા માટે હૃદય નો ઉપયોગ કરો

- ❗ ઠંડાપીણાને બદલે સાદું પાણી અથવા તાજા ફળોનો રસ લેવો. ખાંડ કે સાકર ના બદલે તાજા ફળો ખાવાનો આગ્રહ રાખો.
- ❗ મીઠાઈ ખાવાની પ્રબળ ઈચ્છા થાય તો તેના બદલે ફળફળાદી ખાવા.
- ❗ દિવસમાં પાંચ કોઈપણ પ્રકારના ફળ / શાકભાજી / સલાડ નો ઉપયોગ કરવો
- ❗ તૈયાર રાંધેલો ખોરાક (Pre Packed Food) કે જેમાં મીઠું તેમજ ખાંડની માત્રા વધારે હોવાથી ખોરાકના પ્રમાણમાં ઓછું લેવું.
- ❗ ઓનલાઈન શોધો અથવા એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરો અને ઘણી બધી તંદુરસ્ત હૃદય માટે રેસીપી ટિપ્સ મેળવો.





તમાકુને ના કહેવા માટે હૃદય નો ઉપયોગ કરો

- ♥ તમાકુ છોડ્યાના ૧ વર્ષની અંદર, હૃદયરોગ, કોરોનરીનું જોખમ માં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે.
- ♥ ધુમ્રપાન છોડ્યાના પંદર વર્ષ પછી વ્યક્તિનું હૃદયરોગ થવાનું જોખમ ધુમ્રપાન ન કરનાર વ્યક્તિ જેવું થઈ જાય છે.
- ♥ પરોક્ષ ધુમ્રપાનથી જે વ્યક્તિ ધુમ્રપાન નથી કરતી તેને પણ હૃદયરોગ થઈ શકે છે.
- ♥ ધુમ્રપાન છોડવાથી તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય અને આસપાસના લોકોના સ્વાસ્થ્ય બંનેમાં સુધારો આવશે.
- ♥ ધુમ્રપાન છોડવામાં જો તકલીફ પડતી હોય તો તે માટે કોઈ નિષ્ણાંત ની સલાહ લઈ ને તેને અનુસરો.
- ♥ ઈ-સિગારેટ જેવા હાનિકારક વિકલ્પો સાથે કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગનું જોખમ વધારો જોડાયેલ છે.



વધુ સક્રિય થવા માટે હૃદય નો ઉપયોગ કરો

- ♥ સમગ્ર અઠવાડિયા દરમિયાન હળવી થી મધ્યમ કસરતનો ૧૫૦-૩૦૦ મિનિટ અથવા વધારે તીવ્રતા વાળી કસરતનો ૭૫-૧૫૦ મિનિટનો લક્ષ્ય રાખી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો.
- ♥ તમારે વધુ સક્રિય રહેવું જોઈએ, કારણ કે વધારે સક્રિય રહેવાથી વધુ સ્વાસ્થ્ય લાભો મળશે અને બેઠાડુ જીવનશૈલી ની નકારાત્મક અસર સરભર કરવામાં મદદ કરશે.
- ♥ રોજિંદા જીવનમાં વધુ સક્રિય બનો - લીફ્ટના બદલે સીડીનો ઉપયોગ કરવો, ડ્રાઈવિંગને બદલે સાયકલ ચલાવો. રમવું, ચાલવું, ઘરકામ, નૃત્ય - જે બધુ શારીરિક પ્રવૃત્તિ ગણાય છે.
- ♥ અઠવાડિયામાં બે અથવા વધુ દિવસ તમારે સ્નાયુઓને મજબૂત કરવાની કેટલીક કસરતો કરો.
- ♥ મોબાઈલમાં કસરતની એપ્લીકેશન ડાઉનલોડ કરી રોજ-બરોજ તેની નોંધ લેવી.

“ તંદુરસ્ત હૃદય, તો તંદુરસ્ત જીવન ”

પૌષ્ટિક ખોરાક લો : તંદુરસ્ત ખોરાક ખાવાથી તમારા બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને જાળવી રાખીને તમારા હૃદય રોગના જોખમને ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. ફળ અને શાકભાજી વધુ લેવા.



વજનમાં ઘટાડો કરવો : મેદસ્વીપણાથી લોહીનું દબાણ, ડાયાબિટીસ, કોલેસ્ટ્રોલ અને હૃદયરોગ વધે છે તેથી વજન ઘટાડવું લાભદાયી છે.

તણાવ મુક્ત રહો : તણાવથી બી.પી. વધે છે અને લોહીનું ઘટ્ટપણું તેમજ કોલેસ્ટ્રોલ વધે છે. તેથી તણાવમુક્ત રહેવું અને તેના માટે યોગ અને ધ્યાન સારા ઉપાયો છે.



કસરત : કસરતથી વજન, ડાયાબિટીસ, બી.પી. નિયંત્રણ માં રહે છે અને હૃદય મજબૂત બને છે. સપ્તાહમાં ઓછામાં ઓછા ૫ દિવસ ૩૦ મિનિટ સુધી ચાલવું જોઈએ.

ધૂમ્રપાન નિષેધ/ તમાકુ સેવન બંધ કરવું : ધૂમ્રપાનથી ઘમનીઓ સંકોચાય છે અને ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ વધે છે. તમાકુના સેવનથી હૃદયરોગ થવાની શક્યતા ૨૦ થી ૩૦ ગણી વધી જાય છે.



ખુશખુશાલ રહો : નકારાત્મક અભિગમ હૃદય રોગનું જોખમ વધારે છે, તેથી સૌહાર્દ અને આત્મીયતા સાથે પરિસ્થિતીઓને સ્વીકારો, જે હૃદયરોગને થતાં અટકાવે છે.

નિયમિત ઊંઘ : રોજ ૬ થી ૮ કલાક રાત્રે ઊંઘ લેવી જોઈએ, શક્ય હોય તો રાતનો ઉજાગરો ન કરવો.

અમારો ધ્યેય વિશ્વનો સૌથી મોટા કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિસીઝને રોકવાનો છે

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિસીઝ (CVD) એ વિશ્વની નંબર વન કિલર છે. હૃદય અથવા રક્ત વાહિનીઓને અસર કરતી પરિસ્થિતિઓ - જેમ કે હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક અને હાર્ટ ફેલ્ચોર ના કારણે દર વર્ષે - ૨૦૫ લાખ લોકો મૃત્યુ પામે છે. આમાંથી મોટાભાગના મૃત્યુ ઓછા અને મધ્યમ વિકસીત દેશોમાં થાય છે.

આપણે આ સંખ્યાને નીચે લાવવી જોઈએ, આશા રાખીએ કે કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિસીઝ (CVD) થી થતા અકાળ મૃત્યુમાંથી ૮૦% મૃત્યુ અટકાવી શકાય છે. આપણી જીવનશૈલીમાં નાના ફેરફારો કરીને - આપણે શું ખોરાક લઈએ છીએ, આપણે કેટલી કસરત કરીએ છીએ અને કેવી રીતે સ્ટ્રેસનું નિયંત્રણ કરીએ છીએ, આપણે આપણા હૃદયના સ્વાસ્થ્યને વધુ સારી રીતે સંચાલિત કરી શકીએ છીએ અને કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિસીઝ (CVD) ને હરાવી શકીએ છીએ.

#WORLDHEARTDAYUNM

યુ.એન. મહેતા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી. જે. મેડીકલ કોલેજ સાથે સંલગ્ન, અમદાવાદ)

સિવિલ હોસ્પિટલ કેમ્પસ (મેડિસીટી), અસારવા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૬ (ગુજરાત)
ફોન - + ૯૧(૦૭૯) ૨૨૬૮૪૨૦૦ • unmicrc@gmail.com • www.unmicrc.org