

# గుండె జబ్బులను నివారించడం

మీ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపడానికి ప్రారంభించడానికి ఇప్పుడు సరైన సమయం. మీరు ఏ వయస్సులో ఉన్నా మీ గుండెపై ప్రభావం చూపే ప్రమాద కారకాలను తెలుసుకోవడం ద్వారా గుండెపోటు మరియు స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

## మీరు తెలుసుకోవాల్సిన సంగతులు ఏమిటి

### రోగలక్షణాలు

పురుషులు మరియు మహిళలకు గుండెపోటు లక్షణాల అనుభవం వివిధ రకాలుగా ఉండవచ్చు.

- పురుషులు ఛాతీ నొప్పి లేదా ఒత్తిడి, లేదా ఎడమ చేతిలో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలను అనుభవించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- స్త్రీలు ఊపిరి ఆడకపోవడం, ప్లూ-వంటి లక్షణాలు, మరియు వెన్ను లేదా మెడ నొప్పిని అనుభవించవచ్చు.

### మీ నంబర్లు

మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి అనేక పరీక్షలు త్వరగా మరియు సులభంగా ఉంటాయి.



- అధిక రక్త పోటు
  - అధిక LDL (చెడు) కొలెస్ట్రాల్
  - అధిక బ్లడ్ శుగర్
- అధిక సంఖ్యలు మీ గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

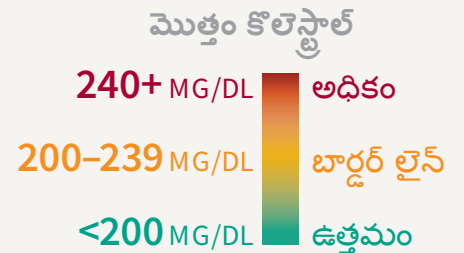
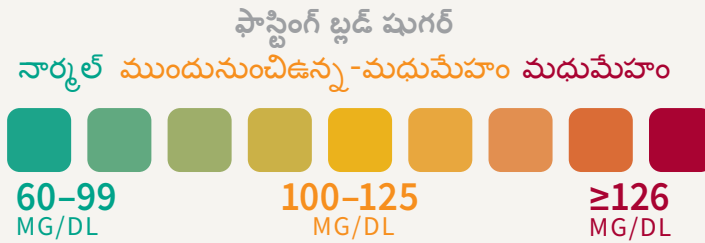
### మీ కుటుంబ చరిత్ర



ఈ సమాచారాన్ని మీరు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని ఎలా తగ్గించవచ్చనే దానిపై సలహాలను అందించడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత ఉపయోగించవచ్చు.

## మీరు చూడవలసిన సంఖ్యలు ఏవి?

రక్త పోటు		
నార్మల్	బార్డర్ లైన్	అధికం
<120	120-139	140+
-మరియు-	-లేదా-	-లేదా-
<80	80-89	90+



## మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోండి

లేబుల్ చదవండి

Nutrition Facts	
Total Fat	
Saturated Fat	
Trans Fat	
Cholesterol	
Sodium	
Total Carbohydrate	
Sugars	

పోషకాహార లేబుల్లను ముఖ్యంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాల పైగల లేబుల్ లను తనిఖీ చేయండి.



మెడిటరేనియన్ ఆహారం ప్రయత్నించండి



అంటి ఎక్కువ కూరగాయలు, పండ్లు, బీన్స్, నట్స్, మరియు హోల్ ధాన్యాలు తినడం అని అర్థం.



వెన్నెకు బదులుగా, ఆలివ్ నూనె ఉపయోగించండి.

పరిమితులను సెట్ చేయండి



రెడ్ మీట్ తినడాన్ని నెలకు కొన్ని సార్లు పరిమితం చేయండి.



సాచురేటెడ్ కొవ్వు, ట్రాన్స్ కొవ్వులు, ఉప్పు, మరియు చక్కెర వాడుకను పరిమితం చేయండి.

మీ హృదయం కోసం వ్యాయామం చేయండి

30 నిమిషాలు

ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసినట్లైతే నిజమైన మార్పు కనిపిస్తుంది.



పెంపుడు కుక్కను వాక్ తీసుకువెళ్ళడం, తోట పని చేయడం, మెట్లు ఎక్కడం వంటి కార్యకలాపాలు మీ గుండె ఆరోగ్యానికి సహాయం చేస్తుంది.

ఒక సంవత్సరం పాటు మీరు ధూమపానం చేయకుండా ఉంటే, ఆ తర్వాత మీరు మీ గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని **50%** తగ్గించినవారౌతారు.

మీరు ధూమపానం చేసేవారైతే, మీరు **మానేయాలి.**



50 ఏళ్ళ వయసుకు ముందే మానేయండి ధూమపానం కొనసాగించే వ్యక్తులకు పోలిస్టి 50 ఏళ్ళ వయసుకు ముందే ధూమపానం మానివేసే వ్యక్తులు రాబోయే 15 సంవత్సరాలలో **మరణించే ప్రమాదం 50% తక్కువ.**



## మీ హృదయం గురించి శ్రద్ధ వహించడానికి ఇప్పుడింకా ఆలస్యం కాలేదు.

పైన పేర్కొన్న కొన్ని చర్యలు మీ ప్రమాదాన్ని ఎంత త్వరగా తగ్గించి, మీ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయో అని మీరు ఆశ్చర్యపోవచ్చు.

మరింత సమాచారం కోసం, లేదా అప్పాయింట్మెంట్ తీసుకోవడం కోసం, సందర్శించండి [shc.is/cardio](http://shc.is/cardio) లేదా కాల్ చేయండి 650-723-6459.