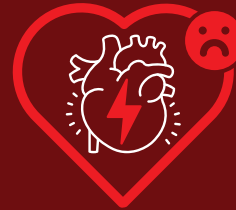


# हृदय रोग को समझे



1

हृदय संबंधी बीमारियों (सीवीडी) को साइलेंट किलर के रूप में जाना जाता है और यह दुनिया भर में बीमारी के बोझ और मृत्यु दर का प्रमुख कारण है।<sup>1</sup>

2

दुनिया भर में आधे अरब से अधिक लोग सीवीडी से प्रभावित हैं।<sup>2</sup>

3

सीवीडी मृत्यु दर का प्रमुख कारण बन गया है और भारत में कुल मौतों का 28.1% योगदान देता है।<sup>1</sup>

4

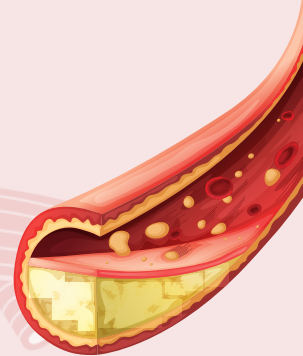
सीवीडी भारतीयों पर पश्चिमी आबादी की तुलना में एक दशक पहले हमला करता है। भारत में 50 प्रतिशत दिल के दौरों 50 वर्ष से कम उम्र के पुरुषों में होते हैं।<sup>3</sup>

"हृदय रोग" विभिन्न स्थितियों के लिए एक सामान्य शब्द है जो हृदय और रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करता है और आगे चलकर दिल का दौरा और मृत्यु सहित गंभीर घटनाओं का कारण बनता है।<sup>5</sup>

हृदय रोग का सबसे आम कारण एथेरोस्क्लेरोसिस है।<sup>5</sup>

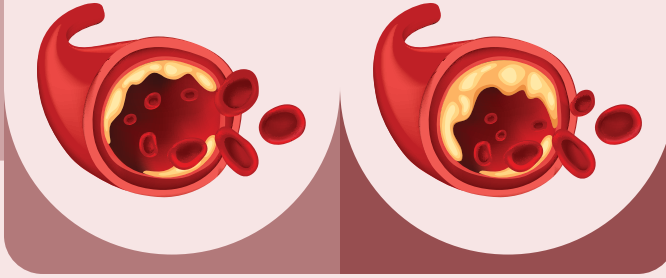
एथेरोस्क्लेरोसिस में रक्त वाहिका (धमनियों) के अंदर लचीले पदार्थों (प्लाक) का निर्माण होता है जो रक्त के सामान्य प्रवाह को प्रतिबंधित करता है।

जब धमनियों में प्लाक जमा हो जाता है, तो इसे एथेरोस्क्लेरोसिस कहते हैं।<sup>5</sup>





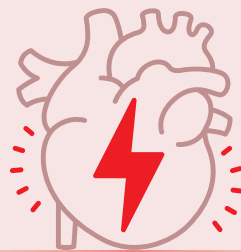
हृदय रोग कई स्थितियों  
के साथ जुड़ा हुआ है



संकुचित धमनियों  
के कारण हृदय की

समस्याओं को इस्चेमिक हृदय रोग (आईएचडी)  
कहते हैं, जो हृदय में रक्त के प्रवाह को  
ज्यादा प्रभावित करता है।

यह अंततः दिल के दौरों का कारण बन  
सकता है।<sup>6</sup>



दिल का दौरा:

तब होता है जब थक्के (क्लॉट) की  
उपस्थिति के कारण हृदय में रक्त का  
प्रवाह अचानक बंद हो जाता है।<sup>7</sup>

दिल के दौरों के चेतावनी संकेत हैं:<sup>7</sup>

01



सोने में तक्लीफ

(छाती में असुविधाजनक दबाव, कसना, भरा हुआ महसूस होना या दर्द, जलन या भारीपन)

02



ऊपरी शरीर के अन्य क्षेत्रों में बेचैनी

(गर्दन, जबड़ा, कंधे, हाथ, पीठ)

03



सांस की तक्लीफ

04



पसीना

05



जी मिचलाना (उबकाई)

06



सिर चकराना

## एनजाइना



एनजाइना हृदय रोग नहीं है; यह एक छोपी हुई हृदय संबंधी समस्या का लक्षण है। विशेष रूप से, इसमें सीने में दर्द या बेचैनी होती है। दर्द कंधों, या बाहों में भी हो सकता है।

अन्य लक्षणों में शामिल हैं :<sup>5,7</sup>



चक्कर आना



बाएं हाथ में सुन्नता और दर्द



साँसों की कमी

एनजाइना के विभिन्न प्रकार हैं:<sup>4</sup>



### स्टेबल एनजाइना:

यह अक्सर व्यायाम या भावनात्मक तनाव के दौरान होता है जब धड़कन और रक्त दबाव बढ़ जाता है, और हृदय की मांसपेशियों को अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।



### अनस्टेबल एनजाइना

यह तब होता है जब कोई आराम कर रहा हो या सो रहा हो, या थोड़ा शारीरिक परिश्रम कर रहा हो। यह अक्सर अचानक आता है। अनस्टेबल एनजाइना से दिल का दौरा पड़ सकता है और यह एक आपातकालीन स्थिति है।

## एट्रियल फिब्रिलेशन (दिल की अनियमित धड़कन)



एट्रियल फिब्रिलेशन में, हृदय के दो छोटे ऊपरी कक्ष उस तरह से नहीं धड़कते जैसे उन्हें धड़कना चाहिए। सामान्य लय में धड़कने के बजाय, वे अनियमित और बहुत तेज धड़कते हैं। परिणामस्वरूप, हृदय रक्त को अच्छी तरह से पंप नहीं कर सकता और थक्का बनने का कारण बन सकता है।<sup>9</sup>

## हार्ट फेल्योर



हार्ट फेल्योर, जिसे कभी-कभी कंजेस्टिव हार्ट फेल्योर के रूप में जाना जाता है- यह तब होता है जब हृदय शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त रक्त पंप करने में असमर्थ होता है। हार्ट फेल्योर के लक्षण हैं।<sup>8</sup>



फेफड़ों के आसपास तरल पदार्थ के कारण सांस की तकलीफ



अचानक वजन बढ़ना

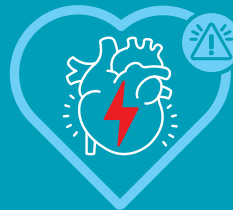


टखनों और पैरों में सूजन

थकान और कमजोरी



# हृदय रोग होने के जोखिम कारक



हालांकि किसी भी हृदय रोग का कोई एक कारण नहीं है, हृदय रोग के जोखिम कारक ऐसी स्थितियां या आदतें हैं जो हृदय रोग होने की संभावना को बढ़ा देती हैं। हृदय रोग के लिए कुछ जोखिम कारक नियंत्रण से बाहर हैं, जैसे:<sup>10</sup>



कई स्वास्थ्य स्थितियां और जीवनशैली भी हृदय संबंधी समस्याओं के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इन्हें परिवर्तनीय जोखिम कारक भी कहा जाता है।<sup>9,10</sup>

01



## शारीरिक निष्क्रियता

पर्याप्त व्यायाम न करने से हृदय रोग और मधुमेह हो सकता है

## धूमपान, तंबाकू चबाना और शराब पीना

- धूमपान और तंबाकू से हृदय को अधिक मेहनत करनी पड़ती है और रक्त में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- इनसे उच्च रक्तचाप, वजन बढ़ना और हृदय रोग होता है



02



03



### तनाव

- दिल के दौरों के लिए सबसे अधिक रिपोर्ट किया गया "उत्प्रेरक"
- कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप भी बढ़ाता है।

### अस्वस्थ आहार और पोषण

आप जो खाते हैं (और कितना) वो अन्य नियंत्रणीय जोखिम कारकों जैसे कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप, मधुमेह और वजन को प्रभावित कर सकता है।



04

05



### मोटापा

अधिक वजन (बीएमआई = 23-24.9) या मोटापा (बीएमआई =  $\geq 25$ ) होने से भी हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है और अन्य प्रमुख जोखिम कारक विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है।

### उच्च रक्त शर्करा

- प्लाक का निर्माण और एथेरोस्क्लेरोसिस को बढ़ाता है जिससे उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक और दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ जाता है।
- प्रीडायबिटीज = उपवास की स्थिति में रक्त शर्करा का स्तर 100-125 mg/dL
- डायबिटीज = उपवास की स्थिति में रक्त शर्करा का स्तर 126 mg/dL या अधिक है



06

07



### उच्च रक्त चाप

- हृदय रोग होने का खतरा काफी बढ़ जाता है
- उच्च रक्तचाप  $>140/90$  mmHg है

### उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल

- कोलेस्ट्रॉल एक मोमी, वसा जैसा पदार्थ है जो लिवर द्वारा बनाया जाता है या कुछ खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। शरीर की आवश्यकताओं के लिए लिवर विशेष रूप से कोलेस्ट्रॉल उत्पन्न करता है, लेकिन अधिकांश बार यह खाद्य पदार्थों से प्राप्त होता है। अगर हम शरीर की उपयोग की जरूरत से अधिक कोलेस्ट्रॉल लेते हैं, तो अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल धमनियों की दीवारों में, जिनमें हृदय की भी शामिल है, में जमा हो सकता है।<sup>11</sup>



08

### रक्त में कोलेस्ट्रॉल के दो प्रमुख प्रकार होते हैं:<sup>11</sup>

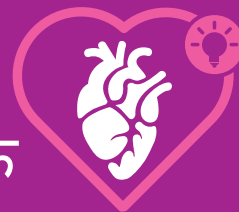
एलडीएल (लो-डेंसिटी लिपोप्रोटीन) कोलेस्ट्रॉल "खराब" कोलेस्ट्रॉल माना जाता है क्योंकि यह धमनियों में प्लैक की बढ़त का कारण बन सकता है।

एचडीएल (हाई-डेंसिटी लिपोप्रोटीन) कोलेस्ट्रॉल "अच्छा" कोलेस्ट्रॉल माना जाता है क्योंकि उच्च स्तर पर हृदय रोग के खिलाफ कुछ सुरक्षा प्रदान करते हैं।

### त्रिग्लिसराइड भी उच्च कोलेस्ट्रॉल में योगदान करते हैं।<sup>11</sup>

- त्रिग्लिसराइड्स शरीर में सबसे आम प्रकार की चर्बी होती हैं।
- वे खाद्य से आते हैं, और शरीर भी उन्हें बनाता है। वे आहार से अतिरिक्त ऊर्जा को संग्रहित करते हैं।
- एक उच्च त्रिग्लिसराइड स्तर जो उच्च एलडीएल (खराब) कोलेस्ट्रॉल या कम एचडीएल (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल के साथ मिलता है, उसे धमनियों की दीवारों में चर्बी की बढ़तों से जुड़ा माना जाता है।

# अपने हृदय को स्वस्थ रखने के तरीके



स्वस्थ जीवन शैली में निम्नलिखित शामिल हैं<sup>9</sup>



## स्वस्थ खाएं

आपके आहार से आपका स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

स्वस्थ आहार हृदय रोग के लिए चार प्रमुख जोखिम कारकों को कम करने में मदद कर सकता है:



## खूब सारी सब्जियां, फल और साबुत अनाज खाएं<sup>12</sup>

हृदय के स्वास्थ्य के लिए फल और सब्जियां सबसे अच्छे खाद्य पदार्थ हैं। ये खाद्य पदार्थ हृदय रोग को रोकने में मदद करने के लिए साबित हुए हैं क्योंकि इनमें विभिन्न प्रकार के विटामिन और खनिज, साथ ही फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट होते हैं।



ब्राउन राइस, गेहूँ के पास्ता, गेहूँ की रोटी और ओट्स साबुत अनाज के उदाहरण हैं। इन भोजन में बहुत अधिक फाइबर शामिल होता है और यह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है।

सफेद ब्रेड और सफेद चावल जैसे रिफाइंड अनाजों के बजाय केवल साबुत अनाज लेने से आहार में सुधार हो सकता है।

## अधिक फाइबर खाएं

अधिक मात्रा में फाइबर खाने से रक्तचाप और इससे होने वाली हृदय संबंधी जटिलताओं को कम कर सकते हैं। नाश्ते में लेने वाले कई अनाज में अधिक आहार फाइबर होते हैं।<sup>13</sup>

आहार फाइबर की अनुशंसित मात्रा

20 से 35 ग्राम फाइबर/दिन।<sup>13</sup>



## स्वास्थ्यप्रद कम वसा और तेल शामिल करें<sup>10</sup>

ऐसे खाद्य पदार्थों में कटौती करनी चाहिए जिसमें संतृप्त (अस्वास्थ्यकर) वसा और कोलेस्ट्रॉल अधिक हों। विभिन्न प्रकार के वसा आपके स्वास्थ्य को अलग तरह से प्रभावित कर सकते हैं - स्वस्थ वसा आपके दिल की रक्षा करने में मदद कर सकते हैं, और अस्वास्थ्यकर वसा हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

एवोकाडो, जैतून, मेवे और बीज जिसमें स्वस्थ वसा उच्च मात्रा में हो ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें,

खाना पकाने के लिए स्वस्थ तेलों का उपयोग करें, उदाहरण के लिए, जैतून, कैनोला, सूरजमुखी, मूंगफली और सोयाबीन का तेल। ये खाद्य पदार्थ कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकते हैं।



मछली, मुर्गी, और मेवे अधिक लें<sup>12,13</sup>



कुछ प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ दूसरों की तुलना में बेहतर विकल्प हैं। पौधे-आधारित प्रोटीन जैसे फलियाँ, छोले, दाल, मेवे और बीज, साथ ही मछली और समुद्री भोजन सबसे अच्छे विकल्प हैं। यह खाद्य पदार्थ हृदय रोग के जोखिम को कम करते हैं।

अंडे और मुर्गी भी प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ हैं जो हृदय के लिए स्वस्थ खाने के रूप में लिया जा सकता है। इसके अलावा, अधिक मछली खाने से रक्तचाप कम करने में मदद मिल सकती है, खासकर जब साथ ही वजन घटाना हो।

नमक/सोडियम कम करें

बहुत अधिक नमक खाने से उच्च रक्तचाप हो सकता है, जो हृदय रोग के लिए जोखिम कारक है। इसलिए नमक के सेवन को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है। नमक के बजाय खाद्य पदार्थों के स्वाद के लिए हर्ब्स और मसालों का उपयोग करें।<sup>12</sup>



शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

व्यायाम के फायदे:<sup>14</sup>



वजन नियंत्रित करता है

जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है और तनाव से राहत देता है



उच्च रक्तचाप, डायबिटीज और उच्च कोलेस्ट्रॉल की जटिलताओं को कम करता है

## एरोबिक व्यायाम

कार्डियो या एरोबिक व्यायाम रक्तचाप को कम करने, शरीर के वजन को बनाए रखने और दिल को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है। इसमें मध्यम और अधिक तीव्रता वाले व्यायाम शामिल हैं।<sup>10,14</sup>

### मध्यम तीव्रता वाले व्यायाम के उदाहरण<sup>23</sup>



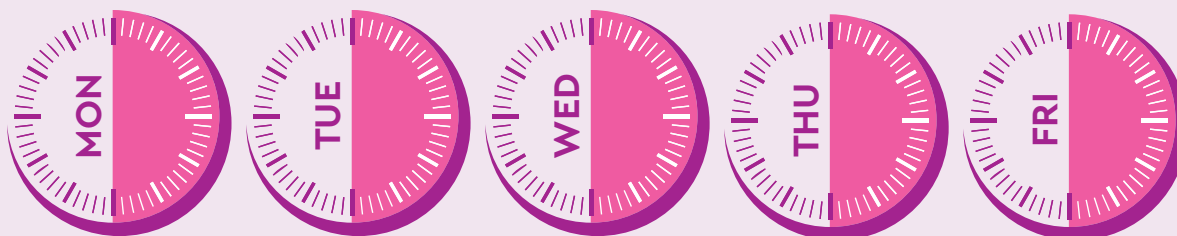
### अधिक तीव्रता वाले व्यायाम के उदाहरण<sup>23</sup>





हृदय तथा रक्तवाहिकाओं संबंधी संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए:<sup>14</sup>

दिन में कम से कम 30 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि,  
सप्ताह में 5 दिन कुल 150 मिनट के लिए करें



अथवा

दिन में कम से कम 25 मिनट की अधिक-तीव्रता वाली एरोबिक गतिविधि,  
सप्ताह में 3 दिन कुल 75 मिनट के लिए करें



योग और ध्यान से तनाव कम करें

योग एक मन-शरीर की गतिविधि है जिसमें शरीर की अलग-अलग मुद्रा के साथ साँस लेना शामिल है जिससे ताकत, लचीलापन, संतुलन और मानसिक शांति बढ़ा सकते हैं।

हृदय के स्वास्थ्य पर योग के लाभ:<sup>15</sup>

भावनात्मक तनाव को दूर करता है

रक्तचाप, रक्त कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा के स्तर, साथ ही तेज धड़कन को कम करने में मदद करता है

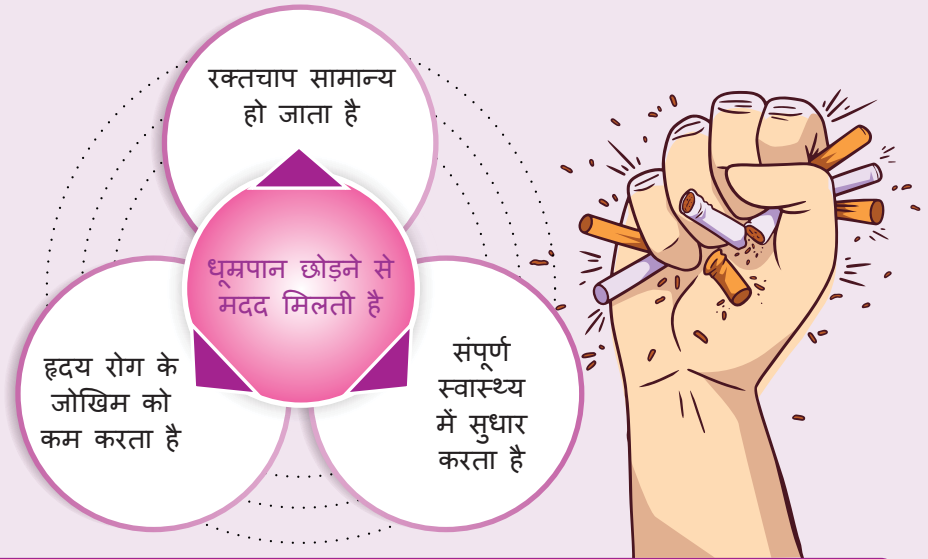
धूम्रपान छोड़ने में मदद करता है





## धूम्रपान छोड़ें<sup>10</sup>

प्रत्येक सिगरेट पीने के बाद कई मिनट तक रक्तचाप बढ़ता है।



जिन्होंने कभी धूम्रपान नहीं छोड़ा उन लोगों की तुलना में लंबा जीने में मदद कर सकता है

## शराब की मात्रा सीमित करें



अत्यधिक मात्रा में शराब पीने से हृदय रोग होने का खतरा बढ़ जाता है।<sup>6</sup>

शराब का हानिकारक उपयोग:<sup>16</sup>



# हृदय रोग के साथ जीना



अपनी भावनाओं, विचारों और व्यवहारों को प्रबंधित करें

हृदय रोग केवल शरीर को प्रभावित नहीं करता है - यह आपकी भावनाओं और दूसरों के साथ संबंधों को भी प्रभावित कर सकता है। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि दिल का दौरा पड़ने या हार्ट फेल्योर के बाद बहुत से लोग डरे हुए, तनावग्रस्त और भ्रमित महसूस करते हैं।

निम्नलिखित युक्तियों का प्रयास करें:<sup>10,17</sup>

अपने बारे में जागरूक होना और आपके द्वारा चुने गए विकल्प तनाव से निपटने का पहला कदम है। इन सरल विचारों को ध्यान में रखें:

- धीरे चलें
- शांत रहें
- सकारात्मक रहें
- आराम से रहें
- जीवन का आनंद लें
- मज़े करें
- खुलके सांस लें
- शांती एवं धैर्य बनाये रखें
- बहार जाएं
- ध्यान करें

01 ऐसे काम करे जिससे आपको आनंद मिले

02 प्रियजनों से मिलो

03 वास्तविक अपेक्षाएं रखें

04 आराम करने के लिए समय निकालें

05 तनाव पर नियंत्रण रखें

## डॉक्टर की लिखी हुई दवाई समयसर लें



हृदय रोग को दवाओं से नियंत्रित किया जा सकता है। दवाओं को सही तरीके से लेना महत्वपूर्ण है। कुछ युक्तियों का पालन करने का प्रयास करें<sup>10</sup>।

01

अपने डॉक्टर द्वारा बताई गई दवा लें



02

अच्छा महसूस होने पर भी अपनी दवाओं की खुराक न छोड़ें



03

अपनी दवाओं की एक सूची घर पर और अपने बटुए में रखें



04

दवा कभी खत्म न होने दें



05

एलर्जी या दुष्प्रभाव होने पर डॉक्टर को सूचित करें



06

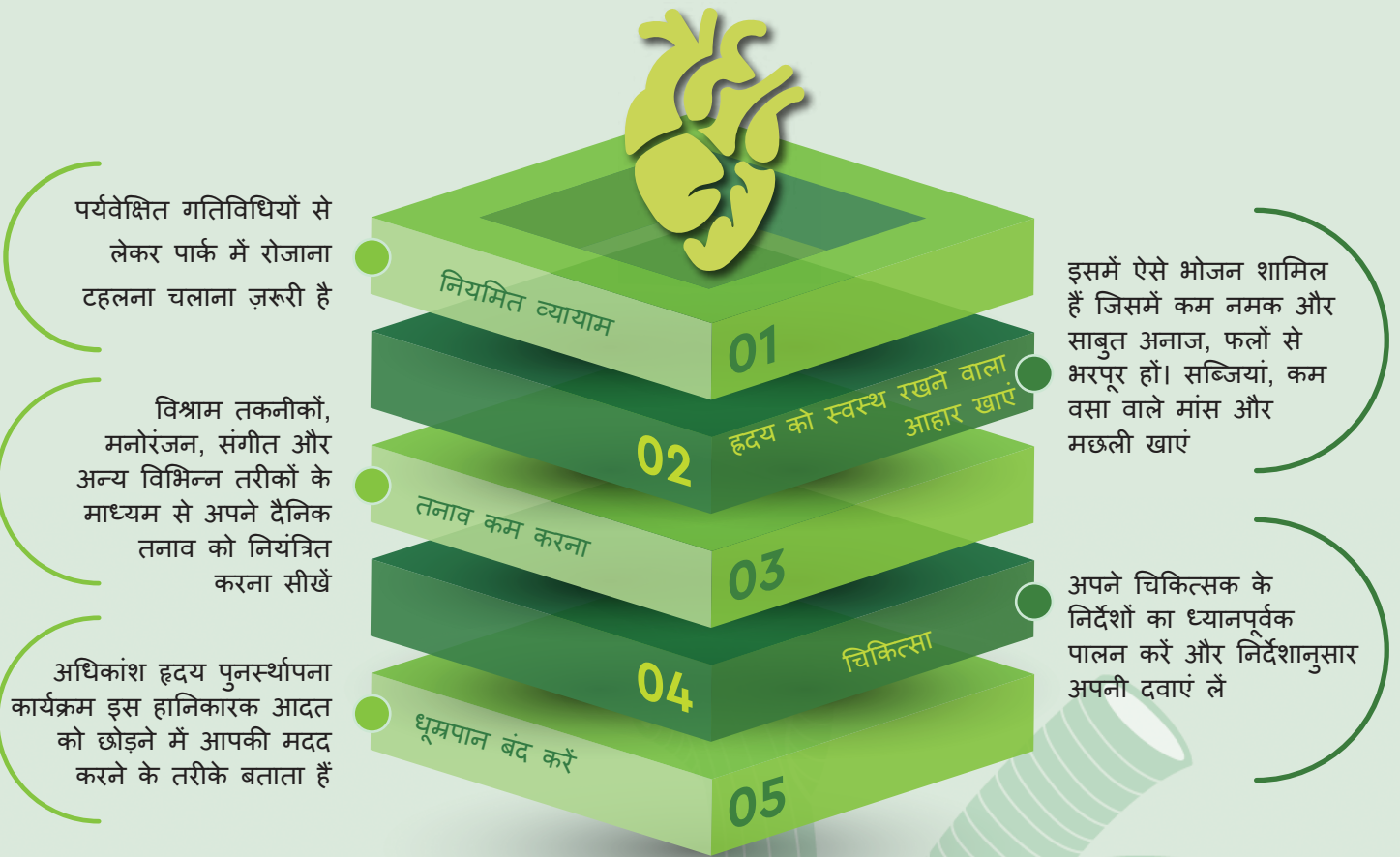
डॉक्टर से बिना परामर्श किये दवाई बंध न करें



## हृदय पुनर्स्थापना (कार्डियाक रिहैबिलिटेशन)

हृदय पुनर्स्थापना एक चिकित्सकीय पर्यवेक्षित कार्यक्रम है जिसे हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। विशिष्ट हृदय संबंधी जटिलताओं वाले कुछ रोगियों के लिए स्वास्थ्य कर्मी द्वारा हृदय पुनर्स्थापना की सिफारिश की जाती है और यह सभी रोगियों के लिए नहीं है। यह सुझाव उनको दिया जाता है जिनको दिल का दौरा, हार्ट फेल्योर, और एंजियोप्लास्टी या दिल की सर्जरी हुई है।

हृदय पुनर्स्थापना कार्यक्रमों में आमतौर पर निम्नलिखित 5 भाग होते हैं:<sup>10,18</sup>



## अपने हृदय के स्वास्थ्य संबंधित लक्ष्यों की योजना बनाएं<sup>19,20</sup>

अपने हृदय की सेहत को अच्छे नियंत्रण में रखने के लिए अपने लक्ष्यों की योजना बनाएं।



प्रत्येक व्यक्ति के लिए लक्ष्य भिन्न हो सकते हैं

• अपने डॉक्टर से पूछें कि आपका लक्ष्य क्या होना चाहिए

## आपातकालीन योजना बनाएं<sup>19,20,21</sup>

हृदय रोग वाले व्यक्ति का परिवार या देखभाल कर्ता होना एक चुनौती हो सकती है। एक देखभाल कर्ता के रूप में आपका फ़र्ज़ होगा

- जब आपके प्रियजन का हृदय रोग अच्छे नियंत्रण में है तब उनको स्थिर रहने में मदद करें।
- संकेतो एवं जो चीज नियंत्रण से बहार जा रही हो उसे पहचाने ताकि जल्दी प्रारंभिक चिकित्सा मिल सके।

यदि रोगी को फिर से कोई भी लक्षण हों तो अपने चिकित्सक को तुरंत कॉल करें:<sup>15</sup>





## दिल के दौरों के बाद पहला घंटा- गोल्डन अवर<sup>22</sup>



दिल का दौरा पड़ने के बाद,  
पहले 60-90 मिनट का  
"गोल्डन अवर" अत्यंत महत्वपूर्ण  
अवधि होता है।

गोल्डन अवर के दौरान उचित  
उपचार प्राप्त करना आवश्यक है  
जो केवल अस्पताल की प्रणाली में  
ही संभव है।

इस प्रकार, यदि रोगी को दिल का  
दौरा पड़ने का कोई संकेत या लक्षण है,  
तो रोगी को जल्द से जल्द अस्पताल  
ले जाना सुनिश्चित करें।

### 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?la=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. Mellett 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/10665/254746/9789290617990-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/pac-20385192>. 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-972322cdda51/Living\\_well\\_with\\_heart\\_failure\\_-\\_Information\\_to\\_help\\_you\\_feel\\_better.pdf](https://www.heartfoundation.org.au/getmedia/d190ae03-56ee-4c00-973f-972322cdda51/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/>