

जागातिक हृदय दिवस

२९ सप्टेंबर २०२१



तुमच्या हृदयाचे
आरोग्य तुमच्या
हातात आहे

**Physiotherapy School & Centre
Seth GSMC & KEMH**

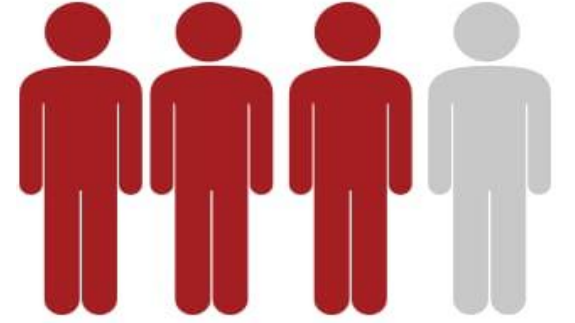
29-09-2021

निरोगी हृदयाच्या दिशेने एक पाऊल; PT
School & Centre, Seth GSMC & KEMH

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग हा रक्त आणि हृदय विकारांचा एक गट आहे ज्यामुळे हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोक होऊ शकतो



हृदयरोग हे जगभरात मृत्यूचे प्रमुख कारण आहे



हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांमुळे 4 पैकी 3 मृत्यू कमी आणि मध्यम उत्पन्न असलेल्या देशांमध्ये होतात

जगभरात 3 पैकी 1 मृत्यू हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांमुळे होतो

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचे जोखीम घटक



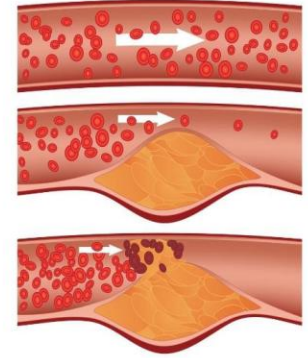
धूम्रपान



उच्च रक्तदाब



मधुमेह



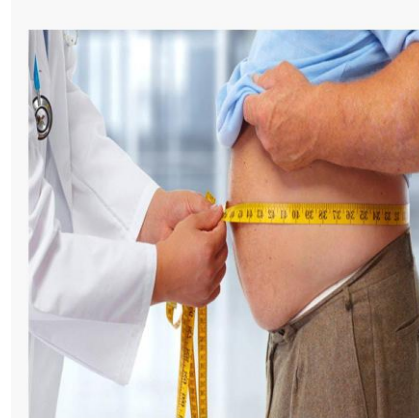
उच्च कोलेस्ट्रॉल



ताण



शारीरिक निष्क्रियता



लठ्ठपणा



अस्वस्थ आहार

तुम्ही काय करू शकता ?



दुर्लक्ष करू नका : चेतावणी चिन्हे



छातीत वेदना आणि अस्वस्थता

हात किंवा खांद्या मध्ये वेदना



हलके डोके दुखणे,
मळमळ किंवा उलट्या

ही देखील चेतावणी चिन्हे आहेत धाप लागणे



प्रचंड घाम येणे



थकवा



निरोगी खा, निरोगी रहा!



हे टाळा



सेवन करू नका



29-09-2021

निरोगी हृदयाच्या दिशेने एक पाऊल; PT
School & Centre, Seth GSMC & KEMH

सक्रिय रहा, बसण्याची वेळ कमी करा



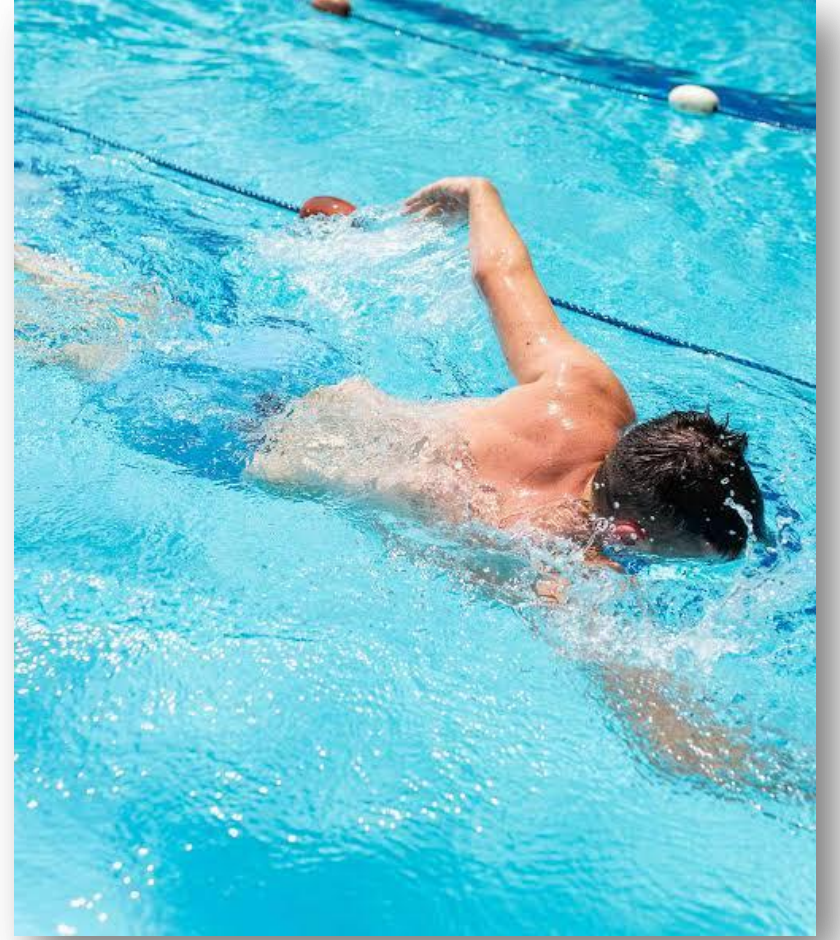
१० मिनिटांपासून प्रारंभ करून,
३० मिनिटे/दिवस प्रगती करा



सायकलिंगला शारीरिक क्रियाकलाप
म्हणून सामील करा



**शक्य असेल तेव्हा जिने
वापरा**



**पोहणे हा व्यायामाचा एक
उत्तम प्रकार आहे**

जबाबदार ह्या



- आपली औषधे वेळेवर घ्या.
- आपली औषधे स्वतः सुरू करू नका किंवा थांबवू नका.
- नियमित फॉलो अप ठेवा (Google तुमचे डॉक्टर नाही)
- आपले वजन व्यवस्थापित करा

आपल्या शरीराची लय योग्य करा



योग्य प्रकारे श्वास घ्या,
चांगला श्वास घ्या



शांत झोप घ्या

योग्य व्यायाम करा



□ व्यायामाची तत्त्वे :

- वारंवारता
- तीव्रता
- वेळ
- प्रकार

फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला मार्गदर्शन
करतील

धन्यवाद !