



હાર્ટ ફેલ્યરની સાથે જીવન

યુ. એન. મહેતા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

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

સિવિલ હોસ્પિટલ કેમ્પસ (મેડિસીટી), અસારવા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૬ (ગુજરાત)

મોબાઇલ - + ૯૧ ૯૦૯૯૧૦૧૦૮ | ફોન - + ૯૧(૦૭૯) ૨૨૬૮૨૨૦૦, ૨૨૬૮૨૨૨૦ | ઈમેઇલ : unmicrc@gmail.com | વેબસાઇટ : www.unmicrc.org

નામ:

U N.M ID:

ઉંમર :

વજન:

ઊંચાઈ:

EF:

પ્રવાહી :

_____ લીટર પ્રવાહી લઈ શકાય છે.

→ પ્રવાહીમાં પાણી, ચા, દૂધ, છાશ, જ્યૂસ, તમામ પ્રકારના પ્રવાહીનો સમાવેશ થાય છે

ખોરાક :

→ ઉપરથી કોઈપણ પ્રકારના મીઠાનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

→ અથાણા, પાપડ, સોડાનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

→ આથા વાળો ખોરાક અને બેકરીની વસ્તુઓનો ઓછો ઉપયોગ કરવો.

→ ચરબીયુક્ત ખોરાક, ઘી, તેલ, માખણ, મલાઈ, મીઠાઈ વગેરેનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

→ જો નોન-વેજ લેતા હોય તો,

1. ઈંડાની સફેદીનો ઉપયોગ કરવો.

2. ચિકનનો ઉપયોગ કરી શકાય છે

3. માછલી લઈ શકાય છે.

4. મટન વગેરેનો ઉપયોગ કરશો નહીં.

→ અઠવાડિયામાં ત્રણ વખત માંસાહારીનું

સેવન કરી શકાય એનાથી વધારે નહિ.

તળેલા નહિ પણ ગ્રેવી અને બાફેલા

શાક સાથે લો.



વાર્મ અપ કસરત



પ્રાણાયામ-એક નાકથી શ્વાસ લઈ ,
બીજા નાકથી બહાર કાઢવો.

નાકથી ઊંડો શ્વાસ અંદર લઈને મોઢાથી
કૂંક મારીને શ્વાસને બહાર કાઢવો.



માથાને ઉપર-નીચે કરવું.



માથાને ડાબી બાજુએ અને
જમણી બાજુએ વાળવું.



માથાને વારા ફરતી ડાબી
અને જમણી તરફ ફેરવવું.



હાથને ખભાં પર રાખીને
આગળ-પાછળ ગોળ ફેરવવા.



બંને હાથની કોણીઓને સાથે લાવવી,
આગળ-પાછળ લઈ જવી.



ખભા ને આગળથી ઉપર ની તરફ
જેટલા લઈ જવાય એટલા લઈ જવા.



કમર ને વારા ફરતી ડાબી
અને જમણી તરફ વાળવી.



છાતી ને વારા ફરતી ડાબી
અને જમણી તરફ ફેરવવી.



બંને પગને વારા ફરતી ઉપર-નીચે કરવા.



પગના પંજા ઉપર-નીચે કરવા.



ધ્યાન ધરીને બેસવું.



કસરત

નિયમિત ચાલવું (જો શ્વાસ લેવામાં
તકલીફ થાય તો આરામ લેવો).



પગથિયા ચઢવા-ઉતરવા ની કસરત.



ખુરશીમાં બેસીને ઊભા થવાની કસરત.



હાથમાં વજન લઈને કોણી ને
વાળવી અને સીધી કરવી.



સાઈકલ ચલાવવી.



કુલ ડાઉન કસરત



ખુરશીમાં બેસીને બંને પગ ઘૂંટણ માંથી સીધા કરીને પગના પંજાને અંદર ની તરફ શક્ય હોય એટલા ખેંચવા ૧૦ સેકન્ડ સુધી ખેંચી રાખો પછી છોડી દો.

સીધા ઊભા રહીને કમરથી આગળની તરફ જેટલું શક્ય હોય એટલું વળવું બંને હાથથી પગના અંગૂઠા ને અડવાની કોશિષ કરો ૧૦ સેકન્ડ સુધી ખેંચી રાખો પછી છોડી દો.



સીધા ઊભા રહીને બંને હાથ ને ભેગા કરી કોણીમાથી આગળની તરફ શક્ય હોય એટલા લઈ જાવ ૧૦ સેકન્ડ સુધી રાખો અને પછી છોડી દો.

ખુરશીમાં બેસીને હાથ કોણીમાથી વાળીને ખભાને શક્ય હોય એટલું પાછળ તરફ ખેંચો ૧૦ સેકન્ડ સુધી રાખો પછી છોડી દો.



બંને પગ સીધા રાખીને બેસો તમારા હાથથી પગના અંગૂઠાને અડવાની કોશિષ કરો ૧૦ સેકન્ડ સુધી રાખો પછી છોડી દો.

પ્રાણાયામ-એક નાકથી શ્વાસ લઈ , બીજા નાકથી બહાર કાઢવો.



નાકથી ઊંડો શ્વાસ અંદર લઈને મોઢાથી ઠૂંક મારીને શ્વાસને બહાર કાઢવો.

ધ્યાન ધરીને બેસવું.

શું કરવું ? / શું ના કરવું ?

શું કરવું ?

નિયમિત કસરત કરવી

ચરબી ઘટાડવી

પૌષ્ટિક આહાર લેવો

દવાઓ નિયમિત લેવી

નિયમિત દવાખાનામાં
ડોક્ટર ની સલાહ
મુજબ તપાસ કરાવવું

બ્લડપ્રેશર
નિયંત્રિત કરવું

ડાયાબીટીસ
નિયંત્રિત કરવું

શું ના કરવું ?

વ્યસન ના કરવું.

જંકફૂડ લેવાનું ટાળવું.

વધારે પડતી ચિંતા
કરવી ટાળવી.

શરાબનું સેવન ન કરવું

વધારે અવાજ વાળી
જગ્યાએથી દૂર રહેવું.

હવાનાં પ્રદૂષણ થી
દૂર રહેવું.

ચરબી વાળુ ખાવાનું
ટાળવું, ઉપરથી મીઠું
લેવાનું ટાળવું,



