



Ministry of Education
Government of India



IKS INTERNSHIP PROGRAM

Project Title : Current Status of Management of Cardiovascular Disease And Awareness of Ayurvedic Approaches

Mentor : Dr. Kevinkumar C. Galara. (Assistant Professor at Atmiya University)

Intern : Noghnavadra Rishi R. (Student at Atmiya University)

Date : 15/09/2022

A Reasearch Study Under The IKS Division Internship Program 2022-2023

પ્રોજેક્ટનું શીર્ષક: કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝના મેનેજમેન્ટની વર્તમાન સ્થિતિ અને આયુર્વેદિક અભિગમોની જાગૃતિ.

માર્ગદર્શક: ડૉ. કેવિનકુમાર સી. ગારાલા. (આત્મિયા યુનિવર્સિટીમાં આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર).

ઇન્ટર્ન: નોંઘણવદ્રા રીષી રાજુભાઇ (આત્મિયા યુનિવર્સિટીનો વિદ્યાર્થી).

તારીખ: 15/09/2022

ઇંડિયન નોલેજ સિસ્ટમ ડિવીઝન ઇન્ટર્નશીપ પ્રોગ્રામ ૨૦૨૨ -૨૦૨૩

Certificate of Originality

Certification by the Intern

I declare that this report represents my ideas in my own words and where others' ideas or words have been included, I have adequately cited and referenced the original sources. I declare that I have properly and accurately acknowledged all sources used in the production of this report. I also declare that I have adhered to all principles of academic honesty and integrity and have not misrepresented or fabricated or falsified any idea/data/fact/source in my submission. I understand that any violation of the above will be a cause for disciplinary action by the IKS Division and can also evoke penal action from the sources which have thus not been properly cited or from whom proper permission has not been taken when needed. I hereby declare that the details given above are true to the best of my knowledge."

~~Rishi~~ 15/9/22

Signature of the Intern

Nagharvadra Rishi

Certification by the Mentor

I hereby certify that the above report is true and the work was performed under my mentorship.

Jan-
15/9/22

Signature of the Mentor

Dr. K. C. Gurule
(BJS1 - M92)

Table of contents :

Sr.No	Topic	Pg.no
1	Abstract	1
2	Executive Summary	3
3	Introduction	10
4	Background and/or Justification	15
5	Description of Project	22
6	Methods and/or Procedures	27
7	Results	31
8	Discussion	38
9	Conclusion	41
10	Acknowledgement	42
11	References	43

અનુક્રમણિકા:

અનુક્રમ નં	વિષય	પૃષ્ઠ નં.
1	અબ્સ્ટ્રક્ટ	1
2	કાર્યકારી સારાંશ	3
3	પરિચય	10
4	પૃષ્ઠભૂમિ અને/અથવા સમર્થન	15
5	પ્રોજેક્ટનું વર્ણન	22
6	પદ્ધતિઓ અને/અથવા પ્રક્રિયાઓ	27
7	પરિણામો	31
8	ચર્ચા	38
9	નિષ્કર્ષ	41
10	સ્વીકૃતિઓ	42
11	સંદર્ભ	43

એબ્સ્ટ્રેક્ટ (Abstract): કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ જેવા બિન-સંચારી રોગો ખૂબ જ ક્રોનિક છે અને સમગ્ર વિશ્વમાં તેનો મૃત્યુદર ઊંચો છે. ભારત વિકાસશીલ દેશોમાંનો એક છે અને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો ભારતમાં સૌથી સામાન્ય છે. આ રોગનું સંચાલન પણ એક ખૂબ જ જટિલ મુદ્દો છે કારણ કે મુખ્ય સારવાર પશ્ચિમી દવા પદ્ધતિ દ્વારા કરવામાં આવે છે એટલે કે એલોપેથી દવા અને તેની સારવાર પરંતુ એલોપેથીમાં મુખ્ય છટકબારી તેની આડઅસર અને શરીરમાં પ્રતિકૂળ અસર છે. ભારતીય ચિકિત્સા પ્રણાલીએ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ જેવા ઘણા ક્રોનિક રોગોની સારવારમાં નોંધપાત્ર સુધારો દર્શાવ્યો છે. આયુર્વેદ, આજના વિશ્વમાં સૌથી વધુ ઉભરતી શાખાઓમાંની એક છે, તે માત્ર આવા રોગની સારવારમાં જ સક્ષમ નથી, પરંતુ તે રોગની રોકથામ અને જીવનની સુધારણા માટે પણ ઉપયોગી છે. પરંતુ મોટાભાગના લોકો આયુર્વેદિક સારવાર અને તેના ફાયદાઓથી અજાણ છે. આયુર્વેદિક સારવારમાં ઓછામાં ઓછી આડઅસર હોય છે જે તેનો મુખ્ય ફાયદો છે.

ઉદ્દેશ્યો:

- 1) કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગની ગંભીરતા અને તેની વર્તમાન પ્રગતિને સમજવા માટે.
- 2) વિવિધ દવાઓ લેતા દર્દીઓની સંખ્યા વિશે સર્વેક્ષણ હાથ ધરવા.
- 3) આયુર્વેદ દ્વારા સારવાર માટે વિશ્લેષણ અને સંભવિત ઉકેલો શોધવા.
- 4) ભારતીય દવા પ્રણાલીની સામાન્ય જાગૃતિ અને ઉત્થાનનું નિર્માણ.

આ પ્રોજેક્ટની મુખ્ય સિદ્ધિ ભારતીય ચિકિત્સા પ્રણાલીનું ઉત્થાન હશે, ખાસ કરીને આયુર્વેદ દ્વારા કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગની સારવાર અને માનવીની સુખાકારી અને જીવનશૈલીમાં સુધારો કરવો. અને પ્રાચીન ભારતીય ચિકિત્સા પદ્ધતિના મહત્વને જાળવી રાખવા.

ABSTRACT: Non-communicable diseases like cardiovascular disease are very chronic and have a high mortality rate all over the world. India is one of the developing countries and cardiovascular diseases are most common in india. The management of this disease is also a very critical issue because major treatment carried out is by western medicine system i.e allopathic medicine and its treatment but major loophole in allopathy is its side effect and adverse effect in the body. The Indian medicine system has shown significant improvement in the treatment of many chronic diseases like cardiovascular disease. Ayurveda, one of the most emerging branches in today's world has capability in not only treatment of such disease but is also useful in prevention of the disease and also for the betterment of life. But most of the people are unaware of ayurvedic treatment and its advantages. Ayurvedic treatment has the least side effect which is its major advantage.

Objectives :

- 1) To understand the severity of cardiovascular disease and its current progress.
- 2) To conduct a survey about the number of patients taking different medications.
- 3) Analysis and finding possible solutions for treatment by ayurveda.
- 4) Creating general awareness and upliftment of the Indian Medicine System.

The main achievement of this project will be upliftment of Indian Medicine System specially treatment of cardiovascular disease by the ayurveda and to improve the well beingness and betterment in lifestyle of humans. And to retain the importance of the ancient Indian Medicine system.

EXECUTIVE SUMMARY: The biggest cause of death worldwide, cardiovascular diseases (CVDs), claim 17.9 million lives annually. Coronary heart disease, cerebrovascular disease, rheumatic heart disease, and other illnesses are among the category of heart and blood vessel disorders known as CVDs. Heart attacks and strokes account for more than four out of every five CVD deaths, and one-third of these deaths happen before the age of 70.

Unhealthy eating, inactivity, usage of tobacco products, and abusing alcohol are the main behavioral risk factors for heart disease and stroke. Individuals may experience elevated blood pressure, elevated blood glucose, elevated blood lipids, as well as overweight and obesity as a result of behavioral risk factors. These "intermediate risk variables" can be assessed in primary care settings and point to an elevated risk of consequences like heart attack, stroke, and heart failure.

What are CVDs? The cardiovascular system consists of the heart and its blood vessels. Any disturbance or problem arises in the cardiovascular system can lead to disease like endocarditis, rheumatic heart disease, and conduction system abnormalities. Cardiovascular disease, also known as heart disease has main 4 types or causes :1) coronary artery disease (CAD) which is also referred to as coronary heart disease (CHD), 2) cerebrovascular disease, 3) peripheral artery disease (PAD), 4) aortic atherosclerosis .Reduced myocardial perfusion, which results in angina from ischemia and can lead to myocardial infarction (MI) and/or heart failure, is the cause of CAD.

Symptoms

- chest discomfort, tightness, pressure, and pain in the chest (angina)
- respiration difficulty.
- Back, neck, jaw, throat, upper belly, or back pain.
- If the blood arteries in the legs or arms are restricted, those bodily parts may experience pain, numbness, weakness, or coldness.

Treatment

- Medication, such as to reduce low density lipoprotein cholesterol, improve blood flow, or regulate heart rhythm.
- Surgery, such as coronary artery bypass grafting or valve repair or replacement surgery.
- cardiac rehabilitation, including exercise prescriptions and lifestyle counseling.

Common side effects of allopathic medicine: Dizziness, low blood pressure, changes in kidney function, dry cough, increased potassium levels and swelling in your lips or throat. Common side effects: Dizziness, low blood pressure, changes in kidney function and increased potassium levels.

There are currently no proven treatments available in modern medicine, and those that do have a number of negative effects. A safe alternative to eating a diet high in fiber and including lots of fruits and vegetables is to use plant-based products.

Therefore, these herbal products need to be evaluated scientifically with the aim of defining the role of these agents in alleviating CVD. This evaluation should provide scientific data to validate their use as prophylactic approaches or as adjuncts to a standard treatment (synthetic

compounds used in conventional treatment protocols) of the cardiac disorder. There is no question that Traditional Medicines have been used in healthcare since the beginning of time.

Ayurveda: The Sanskrit words "Ayus" and "Veda," which indicate life and wisdom respectively, are the origin of the phrase "Ayurveda." Its literal meaning is "life science." Yoga, which is a fundamental component of ayurveda, is widely used in India and is gaining popularity in many other nations. It is a thorough and holistic system with a body, mind, and consciousness as its focal points. The Ayurvedic treatment includes the use of herbal remedies, dietary modifications, yoga, meditation, and other techniques. According to a review of the current studies, there is little proof that Ayurvedic herbal remedies may effectively cure cardiac disease or high blood pressure. However, it is appropriate to use some spices and herbs in a healthy diet, such as turmeric and garlic. Numerous Ayurvedic plants have demonstrated promise and may be suitable for bigger randomized studies. Yoga, a fundamental component of Ayurveda, has been proven to be beneficial for people with heart disease and high blood pressure. Yoga lowers anxiety while enhancing wellbeing and quality of life. It has a great safety record. Under medical supervision, its usage as a supplemental treatment regimen is appropriate and might be worth taking into account.

Mainly ayurveda do not work only on symptoms but it work in improving the body condition. In india treatment work on 3 bases

- 1) Ayurvedic formulated medicine
- 2) Household used ayurvedic herbs and its product
- 3) Yoga and meditation

Some of the ayurvedic medicine used in cardiovascular disease are: Guggulu, Arjuna, Pushkarmoola, Lasuna, Amalaki and Jatamansi

Household treatment includes: For centuries, people from many different cultures have happily consumed garlic and its many preparations as food and spices. It was also mentioned as a possible medical therapy to treat a variety of illnesses. In a similar vein, it is regarded as a crucial component of Indian traditional medicine, including Ayurveda, Tibbi, Unani, and so forth. Additionally, it is asserted to have positive effects in the prevention of a number of cardiovascular disease-related issues, such as hypertension and dyslipidemia

Yoga for primary and secondary prevention of cardiovascular disease: yoga may significantly improve risk factors for CVD like body weight, lipid profile, blood pressure, smoking, psychosocial stress and type 2 diabetes mellitus.

For current analysis of the situation of cardiovascular disease the method used is survey and analysis.

We conducted a baseline cross-sectional survey across different rural and urban area on different age group people to find out how intense the population is affected with cardiovascular disease.

The main reason for selecting survey as a method is data collection and interaction with the people and creating general awareness across the population on cardiovascular disease and its treatment.

Data obtained from the survey and after analysis of that data some of the interpretation were done is as follow:

From the total population 38% were found to be having cardiovascular disease. 39% male were detected with CVDS and 37% female were detected with cardiovascular disease. So there it can be concluded that male and female both have equal chances of CVDs. common diseases were found to be hypertension and cholesterol in the age group 30-50. Due to modern lifestyle and automation the hard work or physical exercise needed is not performed due to which there are more chances of hypertension. And due to junk food and high lipid and sugar consumption there are more chances of cholesterol and due to which there are chances of blockage of arteries and veins which leads to heart attack. Due to smoking and tobacco consumption the amount of CVDs detected are more in small age groups like 30-50.

Mainly 75% of the population is taking allopathy medicine for the treatment of cardiovascular disease. But allopathy medicine is having more and more serious side effects. On other hand ayurvedic medicine is havinf almost null side effect and also improve the lifestyle of the human. It not only cure the disease but it prevent numbers of disease from its occurance. So it is highly advised to the people who are affected with CVDs and the people who are not affected by CVDs thst they should move toward traditional system of medicine to improve the healthy life.

During the survey we suggested educated people with several points like what is CVDs, what are symptoms abouts its medication, ayurvedic approach to treat CVDs and to some people we suggested to consult ayurvedic doctor for the proper treatment and prevention of the cardiovascular disease.

કાર્યકારી સારાંશ (Executive summary): વિશ્વભરમાં મૃત્યુનું સૌથી મોટું કારણ,

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો (સીવીડી), વાર્ષિક 17.9 મિલિયન લોકોનો જીવ લે છે. કોરોનરી હૃદય રોગ, સેરેબ્રોવેસ્ક્યુલર રોગ, સંધિવા હૃદય રોગ અને અન્ય બિમારીઓ હૃદય અને રક્ત વાહિનીઓના વિકારોની શ્રેણીમાં છે જેને CVD તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. હૃદયરોગના હુમલા અને સ્ટ્રોક પ્રત્યેક પાંચ CVD મૃત્યુમાંથી ચાર કરતાં વધુ માટે જવાબદાર છે, અને આ મૃત્યુ પૈકી એક તૃતીયાંશ મૃત્યુ 70 વર્ષની ઉંમર પહેલાં થાય છે.

અસ્વસ્થ આહાર, નિષ્ક્રિયતા, તમાકુ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ અને આલ્કોહોલનો દુરુપયોગ એ હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોક માટેના મુખ્ય વર્તણૂકીય જોખમી પરિબલો છે. વ્યક્તિઓ વર્તણૂકીય જોખમી પરિબલોના પરિણામે એલિવેટેડ બ્લડ પ્રેશર, એલિવેટેડ બ્લડ ગ્લુકોઝ, એલિવેટેડ બ્લડ લિપિડ્સ, તેમજ વધુ વજન અને સ્થૂળતાનો અનુભવ કરી શકે છે. આ "મધ્યવર્તી જોખમ ચલો" નું મૂલ્યાંકન પ્રાથમિક સંભાળ સેટિંગ્સમાં કરી શકાય છે અને હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક અને હૃદયની નિષ્ફળતા જેવા પરિણામોના ઊંચા જોખમ તરફ નિર્દેશ કરે છે.

CVD શું છે? રક્તવાહિની તંત્રમાં હૃદય અને તેની રક્તવાહિનીઓનો સમાવેશ થાય છે.

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સિસ્ટમમાં કોઈપણ વિક્ષેપ અથવા સમસ્યા ઊભી થાય છે જે એન્ડોકાર્ડિટિસ, સંધિવા હૃદય રોગ અને વહન પ્રણાલીની અસાધારણતા જેવા રોગ તરફ દોરી શકે છે.

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિસીઝ, જેને હૃદય રોગ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે તેના મુખ્ય 4 પ્રકારો

અથવા કારણો છે: 1) કોરોનરી આર્ટરી ડિસીઝ (CAD) જેને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ (CHD), 2) સેરેબ્રોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ, 3) પેરિફેરલ આર્ટરી ડિસીઝ (PAD), 4) એઓર્ટિક એથરોસ્ક્લેરોસિસ .ઘટાડો મ્યોકાર્ડિયલ પરફ્યુઝન, જે ઇસ્કેમિયાથી કંઠમાળમાં પરિણમે છે અને મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન (MI) અને/અથવા હૃદયની નિષ્ફળતા તરફ દોરી શકે છે, તે CAD નું કારણ છે.

લક્ષણો

- છાતીમાં અસ્વસ્થતા, યુસ્તતા, દબાણ અને છાતીમાં દુખાવો (એન્જાઇના)
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ.
- પીઠ, ગરદન, જડબા, ગળું, ઉપલા પેટ અથવા પીઠનો દુખાવો.
- જો પગ અથવા હાથની રક્ત ધમનીઓ પ્રતિબંધિત હોય, તો તે શારીરિક ભાગો પીડા, નિષ્ક્રિયતા, નબળાઇ અથવા શરદી અનુભવી શકે છે.

સારવાર

- દવા, જેમ કે ઓછી ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીન કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવા, રક્ત પ્રવાહમાં સુધારો કરવા અથવા હૃદયની લયને નિયંત્રિત કરવા.
- શસ્ત્રક્રિયા, જેમ કે કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ કલમ બનાવવી અથવા વાલ્વ રિપેર અથવા રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી.
- વ્યાયામ પ્રિસ્ક્રિપ્શનો અને જીવનશૈલી પરામર્શ સહિત કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન.

એલોપેથિક દવાની સામાન્ય આડઅસરો: ચક્કર આવવું, લો બ્લડ પ્રેશર, કિડનીના કાર્યમાં ફેરફાર, સૂકી ઉઘરસ, પોટેશિયમનું સ્તર વધવું અને તમારા હોઠ અથવા ગળામાં સોજો. સામાન્ય આડઅસરો: ચક્કર, લો બ્લડ પ્રેશર, કિડનીના કાર્યમાં ફેરફાર અને પોટેશિયમના સ્તરમાં વધારો.

આધુનિક દવાઓમાં હાલમાં કોઈ સાબિત સારવાર ઉપલબ્ધ નથી, અને જેની ઘણી નકારાત્મક અસરો છે. ફાઇબરયુક્ત આહાર અને ઘણાં ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરવા માટેનો સલામત વિકલ્પ છોડ આધારિત ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

તેથી, CVD ના નિવારણમાં આ એજન્ટોની ભૂમિકાને વ્યાખ્યાયિત કરવાના ઉદ્દેશ્ય સાથે આ હર્બલ ઉત્પાદનોનું વૈજ્ઞાનિક રીતે મૂલ્યાંકન કરવાની જરૂર છે. આ મૂલ્યાંકન દ્વારા તેમના ઉપયોગને પ્રોફીલેક્ટિક અભિગમો તરીકે અથવા કાર્ડિયાક ડિસઓર્ડરની પ્રમાણભૂત સારવાર (પરંપરાગત સારવાર પ્રોટોકોલમાં ઉપયોગમાં લેવાતા કૃત્રિમ સંયોજનો) સાથે સંલગ્ન તરીકે માન્ય કરવા માટે વૈજ્ઞાનિક ડેટા પૂરો પાડવો જોઈએ. ત્યાં કોઈ પ્રશ્ન નથી કે પરંપરાગત દવાઓનો ઉપયોગ આરોગ્યસંભાળમાં શરૂઆતથી કરવામાં આવ્યો છે. સમય.

યુર્વેદ: સંસ્કૃત શબ્દો "આયુસ" અને "વેદ", જે અનુક્રમે જીવન અને શાણપણ દર્શાવે છે, તે "આયુર્વેદ" શબ્દના મૂળ છે. તેનો શાબ્દિક અર્થ "જીવન વિજ્ઞાન" છે. યોગ, જે આયુર્વેદનું મૂળભૂત ઘટક છે, ભારતમાં તેનો વ્યાપકપણે ઉપયોગ થાય છે અને અન્ય ઘણા દેશોમાં તે લોકપ્રિયતા મેળવી રહ્યો છે. તે એક સંપૂર્ણ અને સર્વગ્રાહી સિસ્ટમ છે જેમાં શરીર, મન અને ચેતના તેના કેન્દ્રબિંદુઓ છે. આયુર્વેદિક સારવારમાં હર્બલ ઉપચાર, આહારમાં ફેરફાર, યોગ, ધ્યાન અને અન્ય તકનીકોનો સમાવેશ થાય છે. વર્તમાન અભ્યાસોની સમીક્ષા મુજબ, આયુર્વેદિક હર્બલ ઉપચારો અસરકારક રીતે હૃદય રોગ અથવા હાઈ બ્લડ પ્રેશરનો ઈલાજ કરી શકે તેવા બહુ ઓછા પુરાવા છે. જો કે, હળદર અને લસણ જેવા તંદુરસ્ત આહારમાં કેટલાક મસાલા અને ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો યોગ્ય છે. અસંખ્ય આયુર્વેદિક વનસ્પતિઓએ વચન દર્શાવ્યું છે અને મોટા રેન્ડમાઇઝ્ડ અભ્યાસ માટે યોગ્ય હોઈ શકે છે. યોગ, આયુર્વેદનું મૂળભૂત ઘટક, હૃદય રોગ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતા લોકો માટે ફાયદાકારક સાબિત થયું છે. સુખાકારી અને જીવનની ગુણવત્તામાં વધારો કરતી વખતે યોગ ચિંતા ઘટાડે છે. તે એક મહાન સુરક્ષા રેકોર્ડ ધરાવે છે. તબીબી દેખરેખ હેઠળ, પૂરક સારવાર પદ્ધતિ તરીકે તેનો ઉપયોગ યોગ્ય છે અને તે ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય હોઈ શકે છે.

મુખ્યત્વે આયુર્વેદ માત્ર લક્ષણો પર કામ કરતું નથી પરંતુ તે શરીરની સ્થિતિ સુધારવામાં કામ કરે છે. ભારતમાં સારવાર ૩ પાયા પર કામ કરે છે.

1) આયુર્વેદિક દવા

2) ધરગથ્યુ ઉપયોગમાં લેવાતી આયુર્વેદિક જડીબુટ્ટીઓ અને તેના ઉત્પાદન

3) યોગ અને ધ્યાન

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગમાં વપરાતી કેટલીક આયુર્વેદિક દવાઓ છે: ગુઝગુલુ, અર્જુન, પુષ્કરમૂલા, લસુના, અમલકી અને જટામાંસી

ધરગથ્યુ સારવારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: સદીઓથી, ઘણી વિવિધ સંસ્કૃતિના લોકો આનંદથી લસણ અને તેની ઘણી તૈયારીઓ ખોરાક અને મસાલા તરીકે ખાય છે. વિવિધ બિમારીઓની સારવાર માટે સંભવિત તબીબી ઉપચાર તરીકે પણ તેનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો. તે જ રીતે, તેને ભારતીય પરંપરાગત દવાઓના નિર્ણાયક ઘટક તરીકે ગણવામાં આવે છે, જેમાં આયુર્વેદ, તિબ્બી, યુનાની વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વધુમાં, હાયપરટેન્શન અને

ડિસ્ટ્રિબિટેમિયા જેવા કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ-સંબંધિત સમસ્યાઓના નિવારણમાં તેની હકારાત્મક અસરો હોવાનું ભારપૂર્વક જણાવવામાં આવે છે.

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગના પ્રાથમિક અને ગૌણ નિવારણ માટે યોગ: યોગ શરીરના વજન, લિપિડ પ્રોફાઇલ, બ્લડ પ્રેશર, ધૂમ્રપાન, માનસિક તણ અને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ મેલીટસ જેવા CVD માટેના જોખમી પરિબલોમાં નોંધપાત્ર સુધારો કરી શકે છે.

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગની સ્થિતિના વર્તમાન વિશ્લેષણ માટે સર્વેક્ષણ અને વિશ્લેષણનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

અમે વિવિધ વયજૂથના લોકો પર વિવિધ ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારોમાં આધારરેખા કોસ-સેક્શનલ સર્વે હાથ ધર્યો છે જેથી એ જાણવા માટે કે વસ્તી કેટલી તીવ્રતાથી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગથી પ્રભાવિત છે.

સર્વેક્ષણને પદ્ધતિ તરીકે પસંદ કરવા માટેનું મુખ્ય કારણ ડેટા સંગ્રહ અને લોકો સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા અને રક્તવાહિની રોગ અને તેની સારવાર અંગે સમગ્ર વસ્તીમાં સામાન્ય જાગૃતિ લાવવાનું છે.

સર્વેક્ષણમાંથી મેળવેલ ડેટા અને તે ડેટાના વિશ્લેષણ પછી કેટલાક અર્થઘટન નીચે મુજબ કરવામાં આવ્યા છે:

કુલ વસ્તીમાંથી 38% લોકો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ ધરાવતા હોવાનું જણાયું હતું. 39% પુરૂષો CVDS અને 37% સ્ત્રીઓ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ સાથે મળી આવ્યા હતા. તેથી ત્યાં તે નિષ્કર્ષ પર આવી શકે છે કે સ્ત્રી અને પુરૂષ બંનેને સીવીડીની સમાન તકો છે. સામાન્ય રોગો 30-50 વય જૂથમાં હાઈપરટેન્શન અને કોલેસ્ટ્રોલ હોવાનું જણાયું હતું. આધુનિક જીવનશૈલી અને ઓટોમેશનને કારણે જરૂરી મહેનત કે શારીરિક કસરત કરવામાં આવતી નથી જેના કારણે હાઈપરટેન્શનની શક્યતાઓ વધી જાય છે. અને જંક ફૂડ અને ઉચ્ચ લિપિડ અને ખાંડના સેવનને કારણે કોલેસ્ટ્રોલની શક્યતાઓ વધુ હોય છે અને તેના કારણે ધમનીઓ અને નસોમાં અવરોધ થવાની શક્યતાઓ હોય છે જે હાર્ટ એટેક તરફ દોરી જાય છે. ધૂમ્રપાન અને તમાકુના સેવનને કારણે 30-50 જેવા નાના વય જૂથોમાં CVD નું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

મુખ્યત્વે 75% વસ્તી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગની સારવાર માટે એલોપેથી દવા લે છે. પરંતુ એલોપેથી દવા વધુ ને વધુ ગંભીર આડઅસર કરી રહી છે. બીજી તરફ આયુર્વેદિક દવા લગભગ શૂન્ય

આડઅસર દૂર કરે છે અને માનવ જીવનશૈલીમાં પણ સુધારો કરે છે. તે માત્ર રોગને મટાડે છે પરંતુ તે તેની ઘટનાથી સંખ્યાબંધ રોગોને અટકાવે છે. તેથી જે લોકો CVD થી પ્રભાવિત છે અને જે લોકો CVD થી પ્રભાવિત નથી તેમને ખૂબ જ સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓએ સ્વસ્થ જીવન સુધારવા માટે પરંપરાગત દવા પદ્ધતિ તરફ આગળ વધવું જોઈએ.

સર્વેક્ષણ દરમિયાન અમે શિક્ષિત લોકોને CVD શું છે, તેની દવા વિશેના લક્ષણો શું છે, CVD ની સારવાર માટે આયુર્વેદિક અભિગમ અને કેટલાક લોકોને અમે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગની યોગ્ય સારવાર અને નિવારણ માટે આયુર્વેદિક ડૉક્ટરની સલાહ લેવાનું સૂચન કર્યું હતું.

પરિચય (Introduction) : બિનસંચારી રોગોમાં સામાન્ય રીતે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ (CVD), વિવિધ કેન્સર, ક્રોનિક શ્વસન બિમારીઓ, ડાયાબિટીસનો સમાવેશ થાય છે. વિશ્વભરમાં મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ છે, જેમાં ઇસ્કેમિક હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોક જેવા સેરેબ્રોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ નો સમાવેશ થાય છે.^[1] જો આપણે વિશ્વ સ્તરે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ ની ગંભીરતા વિશે વાત કરીએ તો WHO મુજબ દર વર્ષે 17.9 મિલિયન લોકો મૃત્યુ પામે છે જે વિશ્વભરમાં કુલ મૃત્યુના 32% છે. મોટે ભાગે આ રોગો વિકાસશીલ દેશોમાં એટલે કે >75%માં વ્યાપક છે. તમામ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ મૃત્યુમાં હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોકનો હિસ્સો 85% છે.^[2] જો આપણે ભારતમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ ની સ્થિતિ વિશે વાત કરીએ તો સ્થિતિ ખૂબ જ ગંભીર છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ નો સૌથી વધુ વૈશ્વિક બોજ ભારતમાં જોવા મળે છે. ભારતમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ થી થતા મૃત્યુની વાર્ષિક સંખ્યા 2.26 મિલિયન (1990) થી વધીને 4.77 મિલિયન (2020) થવાનો અંદાજ છે.^[3]

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગના સંચાલન માટે વર્તમાન અભિગમ

➤ સારવાર:

- દવા, જેમ કે ઓછી ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીન કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવા, રક્ત પ્રવાહમાં સુધારો કરવા અથવા હૃદયની લયને નિયંત્રિત કરવા.
- શસ્ત્રક્રિયા, જેમ કે કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટિંગ અથવા વાલ્વ રિપેર અથવા રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી.
- વ્યાયામ પ્રિસ્ક્રિપ્શનો અને જીવનશૈલી પરામર્શ સહિત કાર્ડિયાક રિહેબિલિટેશન.

➤ એલોપેથિક દવાઓ:

1. લોહી પાતળું કરતી દવાઓ
2. સ્ટેટિન્સ
3. બીટા બ્લોકર્સ
4. નાઈટ્રેટ્સ
5. એન્જીયોટેન્સિન-કન્વર્ટિંગ એન્ઝાઇમ (ACE) અવરોધકો
6. એન્જીયોટેન્સિન-2 રીસેપ્ટર બ્લોકર્સ (ARBs)
7. કેલ્શિયમ ચેનલ બ્લોકર્સ

8. મૂત્રવર્ધક પદાર્થ (Diuretics)

➤ એલોપેથિક દવાના ઉપયોગની મુખ્ય આડઅસર:

- 1) ચક્કર
- 2) ભૂખ ન લાગવી
- 3) થાક,
- 4) માથાનો દુખાવો
- 5) લોહીમાં પોટેશિયમનું ઉચ્ચ સ્તર જે હૃદયની લયની સમસ્યાનું કારણ બની શકે છે
- 6) પીઠ અને પગમાં દુખાવો
- 7) ઝાડા,
- 8) ત્વચાની નીચે પ્રવાહી જમા થવાને કારણે સોજો
- 9) હતાશા
- 10) ઊંઘમાં તકલીફ

➤ આયુર્વેદિક અભિગમ:

આયુર્વેદ હૃદય રોગના ઈલાજમાં કેવી રીતે મદદ કરી શકે? તેઓ રક્ત પરિભ્રમણ વધારે છે અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર ઘટાડીને એનારોબિક કાર્યમાં સુધારો કરે છે. ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર આયુર્વેદિક દવા વડે અસરકારક રીતે નિયંત્રિત કરી શકાય છે. ધ્યાન દ્વારા તણાવનું સ્તર ઘટાડી શકાય છે. હૃદય રોગની સારવાર માટે આયુર્વેદિક દવાનો ઉપયોગ કરવાનો ફાયદો એ છે કે તેની કોઈ નકારાત્મક આડઅસર નથી. દર્દીઓ પર આયુર્વેદિક સારવારની અસર લાંબા સમય સુધી રહે છે. તેમ છતાં તેઓ હૃદયની સ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, આયુર્વેદ ઉપચાર માટે સર્વગ્રાહી અભિગમનો ઉપયોગ કરે છે; પરિણામે, વ્યક્તિનું શરીર સામાન્ય ડિટોક્સિકેશન અને કાયાકલ્પમાંથી પસાર થાય છે.

➤ આયુર્વેદિક દવા:

- 1) અર્જુન

- 2) પુષ્કરમૂળ
- 3) લસુના
- 4) અમલકી
- 5) જટામાંસી
- 6) ગુગ્ગુલુ

➤ અન્ય અભિગમો: જીવનશૈલીમાં ફેરફાર પણ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગને અટકાવી શકે છે

1. સ્વસ્થ આહાર લો. હૃદયરોગથી બચવા માટે હૃદયને સ્વસ્થ આહાર જાળવવો એ ચાવીરૂપ છે.
2. નિયમિત વ્યાયામ કરો
3. તમારા બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરો
4. કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખો
5. તંદુરસ્ત વજન જાળવો
6. દારૂનું સેવન મર્યાદિત કરો
7. ધૂમ્રપાન કરશો નહીં
8. તણાવનું સંચાલન કરો.
9. ડાયાબિટીસ મેનેજ કરો

જો જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને દવા બંને પર્યાપ્ત ન હોય તો સર્જરીનો એક માત્ર વિકલ્પ બચે છે, સર્જરીનો પ્રકાર હૃદય રોગના પ્રકાર અને તેનાથી થયેલા નુકસાનને આધારે ડૉક્ટર દ્વારા નક્કી કરવામાં આવશે.

ઉપયોગમાં લેવાતી તબીબી પ્રક્રિયાના પ્રકારો છે:

1. એન્જિયોપ્લાસ્ટી: એક પ્રક્રિયા કે જેમાં ડિફ્લેટેડ બલૂન સાથે કોરોનરી ધમની સુધી વિશિષ્ટ નળીઓ દોરવામાં આવે છે. જ્યારે હૃદયમાં લોહીનો પ્રવાહ ધીમો અથવા બંધ થઈ જાય છે, ત્યારે અવરોધિત વિસ્તારોને પહોળો કરવા માટે બલૂનને ફૂલવામાં આવે છે.

2. બાયપાસ સર્જરી: હૃદયમાં લોહીના પ્રવાહમાં સુધારો કરવા માટે, અવરોધિત ધમનીઓની સારવાર શરીરના અન્ય ભાગોમાંથી ધમનીઓ અથવા નસો લઈને અને અવરોધિત ધમનીઓની આસપાસ રક્તને ફરીથી કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવે છે.

3. રેડિયો ફ્રીક્વન્સી એબ્લેશન: જ્યારે દવાઓ બિનઅસરકારક હોય ત્યારે હૃદયની લયની વિવિધ સમસ્યાઓની સારવાર માટે ઉપયોગ થાય છે. તેમાં એક કેથેટરનો સમાવેશ થાય છે જેમાં તેની ટોચ પર ઇલેક્ટ્રોડ હોય છે જે નસો દ્વારા હૃદયના સ્નાયુ સુધી માર્ગદર્શન આપે છે. મૂત્રનલિકા હૃદયમાં ચોક્કસ સ્થળ પર મૂકવામાં આવે છે જ્યાં વિદ્યુત સંકેતો અસામાન્ય હૃદય લયને ઉત્તેજિત કરે છે, અને હળવી રેડિયો ફ્રીક્વન્સી ઊર્જા પાથવે પર પ્રસારિત થાય છે, જે ખૂબ જ નાના વિસ્તારમાં પસંદ કરેલા કોષોનો નાશ કરે છે.

4. હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એ એક પ્રક્રિયા છે જે સૌથી ગંભીર સંજોગોમાં કરવામાં આવે છે, જ્યારે હૃદયને ઉલટાવી ન શકાય તેવું નુકસાન થાય છે. પ્રક્રિયામાં રોગગ્રસ્ત હૃદયને દૂર કરીને તેને અંગ દાતા પાસેથી તંદુરસ્ત હૃદય સાથે બદલવાનો સમાવેશ થાય છે.

➤ શસ્ત્રક્રિયાના મુખ્ય ગેરલાભ અથવા આડઅસર:

1) હાર્ટ એટેક

2) સ્ટ્રોક

3) સર્જરી દરમિયાન અથવા પછી રક્તસ્રાવ.

4) કિડનીના કાર્યમાં ફેરફાર.

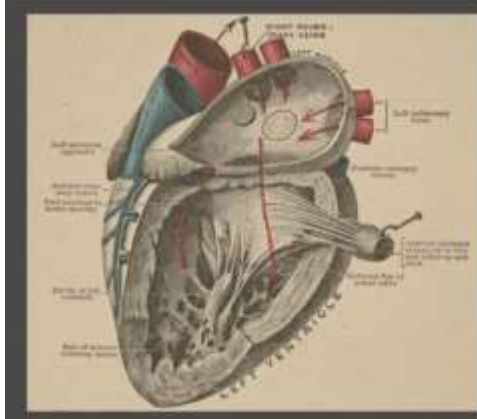
5) ફેફસામાં ચેપ.

6) તમારા હૃદયની લયમાં ફેરફાર.

7) શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાતી એનેસ્થેસિયા અથવા અન્ય સામગ્રી માટે એલર્જીક પ્રતિક્રિયા.

8) તમારી છાતી, હાથ અથવા પગમાં તમારી ચેતાને ઇજાઓ.

9) અન્ય: એટેલેક્ટેસિસ, પ્લ્યુરલ ઇફ્યુઝન, ન્યુમોનિયા, પલ્મોનરી એડીમા, કાર્ડિયોજેનિક પલ્મોનરી એડીમા, એક્યુટ રેસ્પિરેટરી ડિસ્ટ્રેસ સિન્ડ્રોમ, પલ્મોનરી એમબોલિઝમ, ફેનિક નર્વ ઇન્જરી, ન્યુમોથોરેક્સ, સ્ટર્નલ ઘા ઇન્ફેક્શન અને મેડિયાસ્ટાઇનિટિસ



The cardiovascular system enables delivery of nutrients, oxygen, and prana to body systems, and directly impacts the quality of the bodily tissues, organs, and mental state. The human heart lies at the core of the cardiovascular system and the well-being of the individual.

પૃષ્ઠભૂમિ (Background): અહીં આપણે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ, તેની ઈટીઓલોજી, કારણ, શરીર પરની અસર, તેની વર્તમાન દવાઓ અને રોગને લગતા અન્ય તમામ પાસાઓ વિશેની સંપૂર્ણ વિગતોની ચર્ચા કરીશું.

એલોપેથી મુજબ હૃદયરોગ શું છે? રક્તવાહિની તંત્રમાં હૃદય અને તેની રક્તવાહિનીઓનો સમાવેશ થાય છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સિસ્ટમમાં કોઈપણ વિક્ષેપ અથવા સમસ્યા ઊભી થાય છે જે એન્ડોકાર્ડિટિસ, સંધિવા હૃદય રોગ અને વહન પ્રણાલીની અસાધારણતા જેવા રોગ તરફ દોરી શકે છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ, જેને હૃદય રોગ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે તેના મુખ્ય 4 પ્રકાર અથવા કારણો છે: 1) કોરોનરી આર્ટરી ડિસીઝ (CAD) જેને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ (CHD), 2) સેરેબ્રોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ, 3) પેરિફેરલ આર્ટરી ડિસીઝ (PAD), 4) એઓર્ટિક એથરોસ્ક્લેરોસિસ. ઘટાડો મ્યોકાર્ડિયલ પરફ્યુઝન, જે ઇસ્કેમિયાથી કંઠમાળમાં પરિણમે છે અને મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન (MI) અને/અથવા હૃદયની નિષ્ફળતા તરફ દોરી શકે છે, તે CAD નું કારણ છે. તે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગના તમામ કેસોમાં એક તૃતીયાંશથી અડધા ભાગ માટે જવાબદાર છે. સેરેબ્રોવેસ્ક્યુલર રોગ સ્ટ્રોક સાથે સંકળાયેલ છે, જેને સેરેબ્રોવેસ્ક્યુલર અકસ્માતો પણ કહેવાય છે.

કારણો અથવા જોખમ પરિબલો: અસ્વસ્થ આહાર, નિષ્ક્રિયતા, તમાકુ ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ અને દારૂનો દુરુપયોગ એ હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોક માટેના મુખ્ય વર્તણૂકીય જોખમી પરિબલો છે. વ્યક્તિઓ વર્તણૂકીય જોખમી પરિબલોના પરિણામે એલિવેટેડ બ્લડ પ્રેશર, એલિવેટેડ બ્લડ ગ્લુકોઝ, એલિવેટેડ બ્લડ લિપિડ્સ, તેમજ વધુ વજન અને સ્થૂળતાનો અનુભવ કરી શકે છે. આ "મધ્યવર્તી જોખમ પરિબલો" પ્રાથમિક સંભાળ સેટિંગ્સમાં માપી શકાય છે અને હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક અને હૃદયની નિષ્ફળતા જેવી ગૂંચવણોના ઊંચા જોખમ તરફ નિર્દેશ કરે છે.

1) ધૂમ્રપાન: સીવીડીના મુખ્ય કારણોમાંનું એક સિગારેટનું ધૂમ્રપાન છે. ધૂમ્રપાન રક્તવાહિનીઓને તકતી વિકસાવવાની શક્યતા વધારે છે. એથરોસ્ક્લેરોટિક પ્લેક અથવા લોહીના ગંઠાવાનું હૃદયના સ્નાયુમાં લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓને સાંકડી અથવા અવરોધિત કરે છે, જે કોરોનરી હૃદય રોગનું કારણ બને છે. સિગારેટના ધુમાડામાં એવા રસાયણો હોય છે જે રક્તને જાડું બનાવે છે અને નસ અને ધમનીઓમાં ગંઠાઈ જાય છે.

2) ડાયાબિટીસ: રક્ત વાહિનીઓ અને ચેતા જે તમારા હૃદયને નિયંત્રિત કરે છે તે હાઈ બ્લડ સુગર દ્વારા નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. વધુમાં, ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં હૃદયરોગના વધારાના જોખમી પરિબલો હોવાની શક્યતા વધુ હોય છે: જ્યારે તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર હોય ત્યારે તમારી ધમનીઓમાંથી લોહી વધુ બળ સાથે વહે છે, જે ધમનીની દિવાલોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

3) હાયપરટેન્શન: હાઈ બ્લડ પ્રેશર (હાયપરટેન્શન) એ CVD માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ જોખમી પરિબલોમાંનું એક છે. વિશ્વભરમાં લગભગ 54% સ્ટ્રોક અને 47% કોરોનરી હૃદય રોગોમાં હાઈ બ્લડ પ્રેશર ફાળો આપતું પરિબલ છે. હાયપરટેન્શનને કારણે જહાજોની દિવાલો ભારે દબાણમાં હોય છે અને આવા ઉચ્ચ દબાણને કારણે નબળી પડી જાય છે જે CVD તરફ દોરી જાય છે.

4) ઓબેસિટી : તે કોલેસ્ટ્રોલના સ્તરને બદલી શકે છે. લોહીમાં ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધી જાય છે જે રક્તવાહિનીઓ પર ચરબી અને લિપિડના જમા થવાનું કારણ બને છે અને રક્તવાહિનીઓ પર લિપિડ જમા થવાને કારણે તે સખત થઈ જાય છે અને ઘણી વખત ગંઠાઈ જાય છે જે એથરોસ્ક્લેરોસિસનું કારણ બને છે જે લોહીનું ઓછું વિતરણ કરે છે. હૃદય અને હૃદયના રોગોનું કારણ બને છે.

5) ડિસ્લિપિડેમિયા: ઉચ્ચ ઘનતાવાળા લિપોપ્રોટીન (HDL) ના નીચા સ્તરો, ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સના ઊંચા સ્તરો અને નાના ગાઢ લો-ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન (LDL) કણોના ઊંચા સ્તરો સાથે, એશિયન ભારતીયો એથરોજેનિક ડિસ્લિપિડેમિયાની એક અલગ પેટર્ન ધરાવે છે. [1]

6) આહારની આદતો અને વ્યાયામ: લગભગ 50% ભારતીયો શાકાહારી હોવા છતાં, તેઓના ડાયાબિટીસ અને CVD માટેના જોખમો માંસાહારી લોકો કરતા પણ વધારે છે, જેમ કે પશ્ચિમની વસ્તીમાં છે. ભારતીયો વૈવિધ્યસભર આહારનું પાલન કરે છે જેમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ વધુ હોય છે. સામાન્ય ભારતીય આહારમાં દૈનિક ભોજનમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ઉચ્ચ ચરબીવાળી ડેરી, માખણ, ઘી અને ચીઝની ઊંચી ટકાવારીનો સમાવેશ થાય છે. બાકીના વિશ્વની તુલનામાં, ભારતીયો ઓછા તાજા ફળો અને શાકભાજી ખાય છે. એક તરફ કુપોષણનું ઊંચું પ્રમાણ અને જન્મનું ઓછું વજન, અને બીજી તરફ સ્થૂળતામાં ઝડપી વધારો અને તેની સાથે સંકળાયેલ બિમારીઓ, ભારતીય ઉપખંડમાં કુપોષણના વ્યાપને અનન્ય બનાવે છે. ઉચ્ચ CAD મૃત્યુદર પણ નબળી જીવનશૈલી અને નીચા શિક્ષણ સ્તર સાથે જોડાયેલો હતો. વિવિધ મેટાબોલિક, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક અવ્યવસ્થાઓને લીધે, સમૃદ્ધ દેશોમાં ગરીબ લોકો અને ગરીબ દેશોમાં સમૃદ્ધ લોકો બંને મોટા પ્રમાણમાં CAD થી પીડાય છે. અન્ય ફાળો આપતા પરિબલો શહેરીકરણ-સંબંધિત ઝડપી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને આવી આર્થિક પ્રગતિ દ્વારા ખોરાકમાં થતા ફેરફારો હોઈ શકે છે. [1]

રક્તવાહિની રોગના સામાન્ય લક્ષણો શું છે?

- છાતીની મધ્યમાં દુખાવો અથવા અસ્વસ્થતા
- હાથ, ડાબા ખભા, કોણી, જડબા અથવા પીઠમાં દુખાવો અથવા અસ્વસ્થતા
- વધુમાં, વ્યક્તિ હળવા માથું અથવા બેહોશ અનુભવી શકે છે, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અનુભવી શકે છે અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અનુભવી શકે છે, ઉબકા અથવા ઉલટી અનુભવી શકે છે, ઠંડા પરસેવો

ફટી શકે છે અને નિસ્તેજ થઈ શકે છે. પીઠ અથવા જડબામાં દુખાવો, ઉબકા અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવાની શક્યતા પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓને વધુ હોય છે.^[9]

આયુર્વેદ: આરોગ્ય અને રોગ પ્રત્યે વધુ સાકલ્યવાદી અભિગમ એ આયુર્વેદ સહિતની દવાઓની ઘણી પ્રાચીન પરંપરાઓનું વિશિષ્ટ લક્ષણ છે. હકીકત એ છે કે આયુર્વેદ એ સ્થાપિત સિદ્ધાંતો પર આધારિત સંપૂર્ણ રીતે વ્યવસ્થિત તબીબી પ્રણાલી છે, જે તેને અન્ય ઘણી સ્વદેશી તબીબી પ્રણાલીઓથી અલગ પાડે છે. હજારો વર્ષોના ક્લિનિકલ તારણો કે જે દસ્તાવેજીકૃત કરવામાં આવ્યા છે, સિદ્ધાંતો અને, વધુ નોંધપાત્ર રીતે, અવિરત અને સફળ ક્લિનિકલ પ્રેક્ટિસ. મૂળભૂત વૈદિક વિજ્ઞાને આયુર્વેદના સૈદ્ધાંતિક પાયાને જન્મ આપ્યો, જેના હેઠળ તેણે જ્ઞાનના વિશાળ કોર્પસને એકઠા કર્યા છે. માનવ શરીરને સમજવા અને રોગોને ઓળખવા અને સારવાર માટે, તે અવલોકન ડેટાનો ઉપયોગ કરે છે અને તેની પોતાની પદ્ધતિ બનાવી છે.^[11]

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર (CVS) માંદગી એ પરિસ્થિતિઓની એક વ્યાપક શ્રેણી છે જે વિવિધ કારણો દ્વારા લાવવામાં આવે છે. કેટલાક રોગો અંગોમાં જ ખામીઓ દ્વારા લાવવામાં આવે છે, જ્યારે અન્ય રુધિરાભિસરણ તંત્રની સમસ્યાઓ, ન્યુરોલોજીકલ પરિબળો (તણાવ), મૂત્રપિંડની સમસ્યાઓ, ગેસ્ટ્રો-આંતરડા અને યકૃતની તકલીફ, અંતઃસ્રાવી વિકૃતિઓ, મેદસ્વીતા અથવા ડાયાબિટીસ વગેરે દ્વારા લાવવામાં આવે છે. .

ઋગ્વેદમાં હૃદયની શરીરરચના અને શરીરવિજ્ઞાનનું સૌપ્રથમ જાણીતું વર્ણન છે, જેમાં તેને ઊંધી કમળ સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે જે જ્યારે જાગે છે ત્યારે ઉગે છે અને જ્યારે તે ઊંધે છે ત્યારે સંકોચાય છે. આયુર્વેદ તે સમયે હાજર પ્રકૃતિ (વ્યક્તિગત બંધારણ), ત્રિદોષ (શરીર રમૂજ), તેમજ CV સિસ્ટમને અસર કરતી સોર્ટેસીસ (ચેનલો) ની સ્થિતિને ધ્યાનમાં લેતા, તેના પોતાના અનન્ય અનુકૂળ બિંદુથી હૃદય સંબંધિત સમસ્યાઓનો સંપર્ક કરે છે. જ્યારે સમકાલીન પશ્ચિમી તબીબી પ્રણાલી (રેનલ, જીઆઈ અને હેપેટિક, અને અંતઃસ્રાવી વગેરે) માં ઘણા અંગો અને પ્રણાલીઓ સ્વીકારવામાં આવે છે, ત્યારે સ્થૂળતા અને ડાયાબિટીસ સહિત સીવીએસ બિમારીઓમાં આ અવયવો (અથવા સિસ્ટમો) માં વિકૃતિઓને નિયંત્રિત કરવા માટેની દવાઓ છે. શ્રેષ્ઠ રીતે જો પરિસ્થિતિ પર આધાર રાખીને, જોડાયેલ અંગોનું મહત્વ ધ્યાન માંગી શકે છે. જો કે, સીવીએસ સમસ્યાઓનું સંચાલન કરવા માટે આયુર્વેદિક અભિગમમાં સંબંધિત અંગો અને પેશીઓ પર પ્રાથમિક કાર્યવાહી વારંવાર માંગવામાં આવે છે. સંજોગોમાં શું જરૂરી હોઈ શકે છે, તેમની તકલીફો પર આધારિત છે.^[12]

આયુર્વેદ અનુસાર હૃદયરોગ શું છે? આયુર્વેદ અનુસાર, હૃદય (હૃદય) એ અન્નરસ (પોષક પ્રવાહી અથવા ખોરાકનું પાચન થવાના પરિણામે સાર), રક્ત (લોહી), ઓજસ (ઊર્જા), માનસ (હૃદય) માટેનું સ્થાન છે. મન), બુદ્ધિ (સૂચનાત્મક બળ કે જે મનને નિર્ણય લેવામાં મદદ કરે છે) અને અથમા (આત્મા).વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય અને અસ્તિત્વને જાળવવા માટે, તે અંગ છે જે બધી લાગણીઓ અને રક્ત

પ્રવાહને નિયંત્રિત કરે છે. જો વ્યક્તિનું હૃદય સામાન્ય રીતે કામ કરતું હોય તો વ્યક્તિ સ્વસ્થ રહેવાની શક્યતા વધારે છે. જો કે, અસંતુલિત ખોરાક (અતિશય તૈલી, મસાલેદાર, ભારે અથવા કીમી ખોરાક), પર્યાપ્ત અથવા વધુ પડતી શારીરિક પ્રવૃત્તિ, સખત મહેનત, માનસિક તાણ અને બેઠાડું જીવનશૈલી સહિત અસંખ્ય પરિબલો વિકૃતાવસ્ત (અસામાન્યતા) તરફ દોરી જાય છે. હૃદય ધમની જાડાઈ (ધમણી પ્રતિયાય) અને સખ્તાઈ (ધમણી કથિનાયા) દ્વારા હૃદયમાં લોહીનો પ્રવાહ અવરોધાય છે, જે હૃદય રોગ (હૃદય-રોગ)નું કારણ બને છે.^[5]

1) કોરોનરી આર્ટેરી ડિસીઝ: સામાન્ય રીતે, સખત અથવા ભરાયેલી ધમનીઓ કોરોનરી ધમનીના રોગો અથવા ઇસ્કેમિક હૃદય રોગો (એથેરોમા અને તેની જટિલતા, થ્રોમ્બોસિસ) નું કારણ છે. વિકાસશીલ અને વિકસિત બંને દેશોમાં, આ હૃદયના રોગો છે જેનું વારંવાર નિદાન થાય છે અને અકાળ મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ છે. કંઠમાળ, મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન, હૃદયની નિષ્ફળતા, એરિથમિયા અને અચાનક કોરોનરી મૃત્યુ આ જૂથમાં સામાન્ય રોગો છે. ઉંમર, ક્રોનિક ઇતિહાસ, ધૂમ્રપાન, હાયપરટેન્શન, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, લિપિડ ડિસઓર્ડર, ડાયાબિટીસ મેલીટસ, બેઠાડું જીવનશૈલી અને સ્થૂળતા આના કેટલાક મુખ્ય કારણો છે.^[5]

2) એન્જેના પેક્ટોરિસ: કંઠમાળ એ છાતીમાં દુખાવો છે જે શારીરિક પ્રવૃત્તિ પછી વિકસે છે અને જ્યારે તમે તમારા શરીરને આરામ કરવા માટે સમય આપો છો ત્યારે દૂર થઈ જાય છે. આ પીડા પૂર્વવર્તી હોય છે અને તે હાથ, ખાસ કરીને ડાબા હાથ તરફ પ્રસરવાનું વલણ ધરાવે છે, જે હાથને અસ્વસ્થ બનાવે છે. વધુમાં, ગરદન, પીઠ અથવા જડબાને અસર થઈ શકે છે. બર્નિંગ, સ્ક્રિવિંગ, કચડી નાખવું અથવા પીડાદાયક સંવેદના પીડાને શ્રેષ્ઠ રીતે વર્ણવે છે. પીડાની સાથે, વ્યક્તિને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ઠંડો પરસેવો, ગૂંગળામણ કે ભરાઈ જવાની લાગણી, ઉબકા, ચક્કર, ચિંતા અથવા ભારે નબળાઈ જેવા અન્ય લક્ષણોનો અનુભવ થઈ શકે છે. ભાવનાત્મક વિસ્ફોટ, ભારે ભોજન અને ઠંડા પવનોના સંપર્કમાં આવવાથી પીડા વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.^[5]

3) મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન: હાર્ટ એટેક તરીકે પણ ઓળખાય છે, મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન હૃદયમાં અપૂરતા રક્ત પ્રવાહને કારણે થાય છે. છાતીને વારંવાર ચુસ્ત, ભારે અથવા સંકુચિત લાગે છે. હૃદય સામાન્ય રીતે કામ કરી શકતું નથી જ્યારે તેને પૂરતું લોહી મળતું નથી કારણ કે તેમાં ઓક્સિજન સમાપ્ત થઈ જાય છે. સામાન્ય રીતે, મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન ત્યારે થાય છે જ્યારે તમામ કોરોનરી ધમનીઓ સંપૂર્ણપણે અવરોધિત હોય છે. સંપૂર્ણ અવરોધ હૃદયની ઓક્સિજન મેળવવાની ક્ષમતાને ગંભીર રીતે ઘટાડે છે, હૃદયના સ્નાયુને નુકસાન પહોંચાડે છે અથવા ઇજા પહોંચાડે છે. મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શનનું પ્રાથમિક ચિહ્ન કંઠમાળ અથવા છાતીમાં દુખાવો છે. આ સ્થિતિના અન્ય લક્ષણોમાં ઉલટી, પતન અથવા સિંકોપ અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફનો સમાવેશ થાય છે. કંઠમાળ જેવી પીડાની જગ્યાઓ સામેલ છે, પરંતુ પીડા સામાન્ય રીતે વધુ તીવ્ર હોય છે.^[5]

4) હાયપરટેન્શન : સતત હાઈ બ્લડ પ્રેશરને રક્તચાપા (હાયપરટેન્શન) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે પ્રાથમિક અથવા આવશ્યક આઈડિયોપેથિક હોઈ શકે છે, જેમાં કોઈ જાણીતું કારણ નથી, અથવા તે અન્ય બીમારીઓ (સેકન્ડરી હાયપરટેન્શન) સાથે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે. પ્રણાલીગત બ્લડ પ્રેશરમાં વય-સંબંધિત વધારો સ્ટ્રોક અને કોરોનરી ધમની બિમારી સહિત કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગના વ્યાપમાં વધારો સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. કેટલીકવાર માથાનો દુખાવો હાયપરટેન્શન દ્વારા લાવવામાં આવે છે, પરંતુ મોટાભાગના દર્દીઓમાં કોઈ લક્ષણોનો અનુભવ થતો નથી.^[5]

પુખ્ત વયના લોકોએ દર ત્રણથી ચાર મહિને તેમનું બ્લડ પ્રેશર તપાસવું જોઈએ. જો હાઈ બ્લડ પ્રેશર જોવા મળે છે, તો કારણ (પ્રાથમિક અથવા ગૌણ) નક્કી કરવા માટે રીડિંગ્સની તપાસ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. રક્તવાહિનીઓ, નર્વસ સિસ્ટમ, રેટિના, હૃદય અને કિડની પર હાયપરટેન્શનના પરિણામો આ રીતે ઓળખી શકાય છે, જટિલતાઓ સાથે, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગોની સંભાવના અને તેમની નકારાત્મક અસરોને ઓળખી શકાય છે.

આધુનિક દવાઓમાં હાલમાં કોઈ સાબિત સારવાર ઉપલબ્ધ નથી, અને જેની ઘણી નકારાત્મક અસરો છે. ફાઇબરયુક્ત આહાર અને ઘણાં ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરવા માટેનો સલામત વિકલ્પ છોડ આધારિત ઉત્પાદનોનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

તેથી, CVD ના નિવારણમાં આ એજન્ટોની ભૂમિકાને વ્યાખ્યાયિત કરવાના ઉદ્દેશ્ય સાથે આ હર્બલ ઉત્પાદનોનું વૈજ્ઞાનિક રીતે મૂલ્યાંકન કરવાની જરૂર છે. આ મૂલ્યાંકન એ હૃદય રોગના રોગનિરોધક અભિગમ તરીકે અથવા પ્રમાણભૂત સારવાર (પરંપરાગત સારવાર પ્રોટોકોલમાં ઉપયોગમાં લેવાતા કૃત્રિમ સંયોજનો) સાથેના સંલગ્ન તરીકે તેમના ઉપયોગને માન્ય કરવા માટે વૈજ્ઞાનિક ડેટા પ્રદાન કરવો જોઈએ. એમાં કોઈ પ્રશ્ન નથી કે પરંપરાગત દવાઓનો ઉપયોગ આરોગ્યસંભાળમાં શરૂઆતથી કરવામાં આવે છે. સમય. તમામ પ્રિસ્ક્રિપ્શન ફાર્માસ્યુટિકલ્સમાંથી 25% હજુ પણ છોડમાંથી મેળવેલા ઘટકો ધરાવે છે તે હકીકત હોવા છતાં, પરંપરાગત/હર્બલ દવાઓની લોકપ્રિયતા આ સદીની શરૂઆતમાં ફાર્માસ્યુટિકલ ઉદ્યોગના વિકાસ સાથે ઘટી હતી. ઔષધિઓ આરોગ્યને કેવી રીતે પ્રોત્સાહન આપી શકે છે અને માંદગીમાં સંતુલન પુનઃસ્થાપિત કરી શકે છે તે વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરી શકે તેવા સંસાધનો હવે ઉપલબ્ધ છે. ગરીબ રાષ્ટ્રોમાં વિશ્વની મોટાભાગની વસ્તી તેની તબીબી માંગ, હર્બલ દવાઓ પર આધાર રાખે છે. આરોગ્ય સત્તાવાળાઓ હર્બલ દવાઓના ઉપયોગ પર વધુ ધ્યાન આપી રહ્યા છે, કારણ કે તે જ વારંવાર ઓછા વિકસિત વિસ્તારોમાં ઉપલબ્ધ દવાઓ છે અને કારણ કે તે વધુ વિકસિત સ્થળોએ સામાન્ય વૈકલ્પિક સારવાર બની રહી છે. ડબ્લ્યુએચઓએ હર્બલ દવાઓના સલામત અને અસરકારક ઉપયોગને સ્વીકાર્યું છે, તેમને મૂલ્યવાન દરજ્જો આપ્યો છે અને મૂળભૂત આરોગ્ય સંભાળ માટેની વસ્તુઓ તરીકે મુક્તપણે ઉપલબ્ધ કરાવ્યો છે. પરંપરાગત (હર્બલ/વૈકલ્પિક) છોડની સૂચિમાં 2000 થી વધુ પ્રજાતિઓની માહિતી છે.

દવાઓની પ્રણાલીઓ, અને તેમાંની કેટલીક કાર્ડિયો-વેસ્ક્યુલર ડિસઓર્ડર ધરાવતા દર્દીઓને સંપૂર્ણ રાહત આપે છે. ડબ્લ્યુએચઓના આંકડા અનુસાર, વિશ્વની લગભગ 80% વસ્તી હજુ પણ વનસ્પતિ દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે, અને અસંખ્ય હર્બલ ઉપચારો એ બિંદુ સુધી વિકસિત થયા છે જ્યાં હવે તેનો ઉપયોગ ક્લિનિકલ સેટિંગ્સમાં થઈ શકે છે. ઘણા લાંબા સમયથી, લોકો તેમની બિમારીઓની સારવાર અથવા રાહત માટે હર્બલ દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.

અને ખાસ કરીને વિકૃતિઓ. જ્યારે તેનો પ્રથમવાર ઉપચારાત્મક રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો, ત્યારે "ફાર્માકોડાયનેમિક્સ" અને "ફાર્માકોકીનેટિક્સ" હજુ સુધી કાલ્પનિક ખ્યાલો હતા, અને હર્બલ દવાઓની શક્તિ, અસરકારકતા અને સુરક્ષા માટે પુરાવાના ઉત્પાદનની ફરજ પાડવા માટે કોઈ "મેડિસિન એક્ટ" ન હતો. સલામતીના હિતમાં, હવે નવી સારવાર શરૂ કરતા પહેલા નોંધપાત્ર સંશોધન જરૂરી છે. CVS વિકૃતિઓની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવાતી દવાઓની બાયોકેમિકલ ક્રિયાઓને સમજવા માટે, વધુ અભ્યાસ જરૂરી છે.

અગાઉના અભ્યાસો સૌરાષ્ટ્ર પ્રદેશમાં મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શનના નિર્ધારકો પર હાથ ધરવામાં આવ્યા હતા. તે નીચે મુજબ છે:

બિનસંચારી રોગ મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન (MI) ના બહુવિધ અંતર્ગત કારણો છે. અભ્યાસનો ધ્યેય કેટલાંક સોશિયોડેમોગ્રાફિક અને ક્લિનિકોએપીડેમિયોલોજિકલ MI પરિબલોના મહત્વનું મૂલ્યાંકન કરવાનો હતો.

દર્દીઓ અને નિયંત્રણો 1:1 રેશિયોમાં પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા, અને તેઓ તેમની ઉંમર, લિંગ અને રહેઠાણના સ્થાનના સંદર્ભમાં મેળ ખાતા હતા. એક વર્ષ માટે, રાજકોટની તૃતીય સંભાળ હોસ્પિટલમાં મેડિકલ સ્કૂલના ઇન્ટેન્સ કોરોનરી કેર યુનિટમાંથી MI કેસ પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. રાજકોટ જિલ્લાની સામાન્ય વસ્તીએ નિયંત્રણના સ્ત્રોત તરીકે સેવા આપી હતી. ઇન્ટરવ્યુ તકનીકનો ઉપયોગ પ્રીટેસ્ટેડ પ્રો ફોર્મા માટે માહિતી એકત્ર કરવા માટે કરવામાં આવ્યો હતો.

આ તપાસ 1 એપ્રિલ, 2016 અને માર્ચ 31, 2017 ની વચ્ચે રાજકોટની તૃતીય સંભાળ સુવિધામાં હાથ ધરવામાં આવી હતી. કેસ એક એવો હતો કે જ્યાં MI ધરાવતા દર્દીને તૃતીય સંભાળ સુવિધાના ક્રિટિકલ કોરોનરી કેર યુનિટમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો અને તે સભાન હતો, સહકારી, અને સારી રીતે લક્ષી. MI ધરાવતા વ્યક્તિ તરીકે વર્ગીકૃત કરવા માટે નીચેની ત્રણ શરતોમાંથી કોઈપણ બે પૂરી કરવી જરૂરી છે: ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (ECG) પર ST એલિવેશન, 25 IU/l કરતાં વધુના ક્રિએટાઇન કિનેઝ-મ્યોકાર્ડિયલ બેન્ડના સ્તરમાં વધારો અને લક્ષણો ઇસ્કેમિયા 20 મિનિટથી વધુ સમય સુધી ચાલે છે (ડાબી બાજુના છાતીમાં દુખાવોની ફરિયાદ જે પ્રકૃતિમાં સંકુચિત હતી, બીમાર સ્થાનીકૃત, ઉપલા હાથપગ, મેન્ડિબ્યુલર અથવા એપિગેસ્ટ્રિક પ્રદેશમાં ફેલાય છે; ઉબકા, ઉલટી, ધબકારા, અતિશય પરસેવો સાથે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે અથવા ન પણ હોઈ શકે, અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ). ડૉક્ટરનું વર્ણન તમામ પૂછપરછ માટે પાયા તરીકે કામ કરે છે. એક્યુટ MI (AMI) ઘટના

પછી MI પછીની જીવનશૈલીમાં બદલાવના પરિણામે વ્યક્તિની આદતો અને જોખમ પરિબલની પ્રોફાઇલ બદલાઈ શકે છે, તેવી શક્યતા છે. તેથી, જેમની પાસે તેમની પ્રથમ જાણીતી AMI ઇવેન્ટ હતી તેમને અભ્યાસ નોંધણી આપવામાં આવી હતી.

અભ્યાસમાં એકંદરે 406 કેસ અને સમાન સંખ્યામાં નિયંત્રણોનો સમાવેશ થાય છે. નિરક્ષરતા, ઉચ્ચ સામાજિક આર્થિક વર્ગ, MI નો ક્રોનિક ઇતિહાસ, પ્રકાર A વ્યક્તિત્વ, હાયપરટેન્શન, ડાયાબિટીસ મેલીટસ, સ્થૂળતા અથવા વધુ વજન, ઉચ્ચ કમર-હિપ ગુણોત્તર, પાંદડાવાળા શાકભાજીનું ઓછું સેવન, ફળોનું ઓછું સેવન અને જીવનની તીવ્ર ઘટનાનો ઇતિહાસ પાછલા વર્ષની અંદર MI માટેના કેટલાક જોખમી પરિબલો હતા જેને સંશોધકોએ ઓળખી કાઢ્યા હતા. લોજિસ્ટિક રીગ્રેશન મોડલ દ્વારા આ લાક્ષણિકતાઓને MI ના સ્વતંત્ર ડ્રાઈવરો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવી હતી.

તેમના તારણો MI માટે સ્થાપિત જોખમી પરિબલોની પુષ્ટિ કરવા ઉપરાંત સામાજિક-વસ્તીવિષયક વિશેષતાઓ જેવા કે નિરક્ષરતા, વધુ સામાજિક વર્ગ, લીલા શાકભાજી અને ફળોનો ઓછો વપરાશ અને જીવનની તીવ્ર ઘટનાઓના ઇતિહાસના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે.[10]

પ્રોજેક્ટનું વર્ણન (Discription of Project): દેશમાં રોગ અને શરીર પર તેની અસર અને રોગના દૃશ્યની યોગ્ય સમીક્ષા કર્યા પછી અને મારું આગામી લક્ષ્ય આયુર્વેદ દ્વારા તેની સારવાર અને લોકોની જીવનશૈલી સુધારવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું રહેશે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ વિશેના યોગ્ય અભ્યાસ પરથી તેમાંથી કેટલાક મુદ્દાઓ પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યા હતા જેમ કે ધૂમ્રપાન, આલ્કોહોલનું સેવન, વધુ તેલયુક્ત ખોરાક ખાવા, ઓછી કસરત અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર જેવી ખરાબ ટેવોને કારણે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. મુખ્ય કારણ અને મોટી સંખ્યામાં લોકો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગથી પીડાતા હોય છે તેના બે મુખ્ય લક્ષણો હોય છે અથવા પ્રથમ હાયપરટેન્શન અને બીજું કોલેસ્ટ્રોલ હોય છે. મોટાભાગની હૃદયની સમસ્યાઓ પાછળ આ બે મુખ્ય કારણ છે. હાઈ બ્લડ પ્રેશર જેને હાઈ બ્લડ પ્રેશર પણ કહેવાય છે તેમાં નસોમાં લોહીનું વધારે દબાણ હોય છે જેના કારણે ઘણી વખત હાર્ટ એટેક કે હાર્ટ ફેલ્ચોર થાય છે. દબાણ ઘટાડવા માટે મૂત્રવર્ધક પદાર્થો આપવામાં આવે છે જે લોહીમાંથી સોડિયમ, પોટેશિયમ અને પાણીને દૂર કરે છે જે લોહીના જથ્થામાં ઘટાડો તરફ દોરી જાય છે અને છેલ્લે બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે પરંતુ જો એન્ટિહાયપરટેન્સિવ ઉપયોગ લાંબા ગાળાના ઉપયોગથી હાયપોટેન્શન અને અન્ય ઘણા રોગો થઈ શકે છે. આડઅસરો. જો આપણે કોલેસ્ટ્રોલ વિશે વાત કરીએ તો તેને હાઈપરલિપિડેમિયા પણ કહેવામાં આવે છે જેમાં લોહીમાં ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર વધે છે જે VLDL અને LDLનું સ્તર વધે છે જેના કારણે HDL ની માત્રામાં ઘટાડો થાય છે જેના કારણે લોહી ગાઢ બને છે અને ક્યારેક ગંઠાઈ જવાની સમસ્યા થઈ શકે છે. લોહીની અપૂરતી માત્રા હૃદય સુધી પહોંચે છે અને હૃદયની નિષ્ફળતા તરફ દોરી શકે છે.

હાયપરટેન્શન અને કોલેસ્ટ્રોલ સિવાય અન્ય ઘણા પરિબલો જોવા મળે છે જેમ કે ખોરાકની આદત, દિનચર્યા, જીવનશૈલી, શિક્ષણ સ્તર વગેરે અને અન્ય ઘણા પરિબલો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગમાં સામેલ છે.

મુખ્યત્વે આયુર્વેદ માત્ર લક્ષણો પર કામ કરતું નથી પરંતુ તે શરીરની સ્થિતિ સુધારવામાં કામ કરે છે. ભારતમાં સારવાર 3 પાયા પર કામ કરે છે.

- 1) આયુર્વેદિક દવા
- 2) ઘરગથ્થુ ઉપયોગમાં લેવાતી આયુર્વેદિક જડીબુટ્ટીઓ અને તેના ઉત્પાદન
- 3) યોગ અને ધ્યાન

કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગમાં વપરાતી કેટલીક આયુર્વેદિક દવાઓ છે: ગુગ્ગુલુ, અર્જુન, પુષ્કરમૂલા, લસુના, અમલકી અને જટામાંસી

ધરગથ્થુ સારવારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે: સદીઓથી, ઘણી વિવિધ સંસ્કૃતિના લોકો આનંદથી લસણ અને તેની ઘણી તૈયારીઓ ખોરાક અને મસાલા તરીકે ખાય છે. વિવિધ બિમારીઓની સારવાર માટે સંભવિત તબીબી ઉપચાર તરીકે પણ તેનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો હતો. સમાન નસમાં, તેને ભારતીય પરંપરાગત દવાઓના નિર્ણાયક ઘટક તરીકે ગણવામાં આવે છે, જેમાં આયુર્વેદ, તિબ્બી, યુનાની વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વધુમાં, હાયપરટેન્શન અને ડિસ્લિપિડેમિયા જેવા સંખ્યાબંધ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ-સંબંધિત સમસ્યાઓના નિવારણમાં તેની હકારાત્મક અસરો હોવાનું ભારપૂર્વક જણાવવામાં આવે છે.^[7]

રક્તવાહિની રોગના પ્રાથમિક અને ગૌણ નિવારણ માટે યોગ: યોગ શરીરના વજન, લિપિડ પ્રોફાઇલ, બ્લડ પ્રેશર, ધૂમ્રપાન, મનોસામાજિક તણાવ અને પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસ મેલીટસ જેવા CVD માટેના જોખમી પરિબલોમાં નોંધપાત્ર સુધારો કરી શકે છે.^[8]

આજકાલ આયુર્વેદિક દવા પરના આધુનિક અભ્યાસો ઔષધની રચનામાં ઘણા બધા છોડનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગની સારવારમાં નોંધપાત્ર રીતે મદદ કરે છે. કેટલાક છોડ અને તેના લક્ષણો પરના ફાયદા નીચે આપેલ છે.

અનુક્રમ નં	છોડનું નામ	આધુનિક અભ્યાસ
1	એગલ માર્મેલોસ (બિલ્વા)	IBS, હાઈપોગ્લાયકેમિક
2	બર્બેરિસ અરિસ્તાતા (દારુહરિદ્રા)	એન્ટિ-એન્જિનલ; વિરોધી હાયપરટેન્સિવ; એરિથમિક; M-I બળતરા વિરોધી અટકાવે છે; રોગપ્રતિકારક શક્તિ
3	સેલાસ્ટ્રસ પેનિક્યુલેટસ (જ્યોતિષ્મતી)	ટ્રાન્ક્વીલાઈઝર; એન્ટિ હાયપોલીપીડેમિક; એથેરોસ્ક્લેરોટિક; LDL HDL હાયપોટેન્સિવ (ACE)
4	કર્ક્યુમા લોન્ગા (હરિદ્રા)	એન્ટિવિરોધી; સ્થૂળતા વિરોધી; ફાઈબ્રિનોલિટીક, એન્ટિ-એથેરોસ્ક્લેરોટિક થ્રોમ્બોટિક; હાયપોલિપીડેમિક; એન્ટીઓક્સિડન્ટ
5	એમ્બલીકા ઓફિસિનાલિસ (આમલાકી)	એન્ટિવિરોધી; એ-થાક; કાયાકલ્પ કરનાર (રસાયણ); એ-ઓક્સિડન્ટ; કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટીવ, એડેપ્ટોજેનિક; હાયપોલિપીડેમિક

6	ઇન્યુલા રેસમોસા (પુષ્કરમૂલા)	એન્ટિ-એન્જિનલ; ઇસ્કેમિક હૃદય રોગ; એ-ઇન્ફલેમેટરી ઇમ્યુનોપોટેન્શિએટર
7	નારદોસ્તાચીસ જટામાંસી (માનસી)	હાઇપોટેન્સિવ; ટ્રાન્કવીલાઇઝર; એન્ટિએરિથમિક
8	નેલુમ્બો ન્યુસિફેરા (કમલમ)	હાયપોટેન્સિવ; એન્ટિએરિથમિક; PAF (એગ્રિગેશન); Ca-વિરોધી; ટ્રાન્કવીલાઇઝર; એન્ટીબળતરા
9	ટર્મિનાલિયા અર્જુન (અર્જુન)	એન્ટીઓક્સિડન્ટ; કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટીવ, હાયપોલીપીડેમિક; એન્ટિએથરોસ્ક્લેરોટિક
10	રાઉવોલ્ફિયા સર્પેન્ટિના (સર્પગંધા)	એન્ટિહાયપરટેન્સિવ; ટ્રાન્કવીલાઇઝર, એરિથમિક; ટાકીકાર્ડિયા; એન્ટિએથરોસ્ક્લેરોટિક; એન્ટિસ્થૂળતા

[6]

પુખ્ત વયના સર્વેક્ષણોમાં, છેલ્લા 40 વર્ષોમાં કોરોનરી હૃદય રોગનો વ્યાપ ચાર ગણો વધ્યો છે, અને ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં તે પાછલા 30 વર્ષોમાં બમણો થયો છે. આધુનિક દવાઓમાં હાલમાં કોઈ સાબિત સારવાર ઉપલબ્ધ નથી, અને જેની ઘણી નકારાત્મક અસરો છે. તેથી, રક્તવાહિની રોગની સારવારમાં તેમનું યોગદાન નક્કી કરવા માટે હર્બલ ઉત્પાદનોનું વૈજ્ઞાનિક મૂલ્યાંકન કરવું જરૂરી છે. છોડ કે જે સારવાર માટે વપરાય છે

ટર્મિનાલિયા અર્જુના, વિટિસ વિનિફેરા, લેગેનારિયા સિસેરારિયા, પિકોરિઝા કુરુ, સેટેલા એશિયાટિકા, જીંકગો બિલોબા, કુચ્યુમિસ ટ્રિગોનસ, પુનિકા ગ્રેનાટમ, કોકસ સેટીવસ, સિડા કોર્ડિફોલિયા અને અન્યનો ઉપયોગ રક્તવાહિની રોગની સારવાર માટે થાય છે. જો યોગ્ય માત્રા અને માત્રામાં સંચાલિત કરવામાં આવે તો, પોલિહર્બલ ફોર્મ્યુલેશનમાં સિનર્જિસ્ટિક અસરો હોય છે.

છોડ	ભાગ વપરાયો	રાસાયણિક ઘટકો	ઉપયોગ કરે છે
Ginkgo biloba	પાંદડા	ફ્લેવોન ગ્લાયકોસાઇડ્સ (કેમ્પફેરોલ, ક્વેસિટિન અને આઇસોરહેમનેટિન), ડાયટરપેન લેક્ટોન્સ એટલે કે જીંકગોલાઇડ્સ એ, બી, સી, એમ, જે અને બિલોબાલાઇડ અને બાયફ્લેવોન્સ જીંકગેટિન, આઇસોજીંકગેટિન, બિલોબેટીન	કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટિવ, એન્ટિઅસ્થેમેટિક, એન્ટિડાયાબિટીક, હેપેટોપ્રોટેક્ટીવ અને શક્તિશાળી CNS પ્રવૃત્તિઓ

સેટેલા એશિયાટિકા	આખો છોડ	ટ્રાઇટરપેનોઇડ સેપોનિન્સ, જેમાં એશિયાટીકોસાઇડ, સેન્ટેલોસાઇડ, મેડકેસોસાઇડ અને એશિયાટિક એસિડનો સમાવેશ થાય છે	ગેસ્ટ્રિક અલ્સર મટાડવું, ઘા મટાડવું, યાદશક્તિ વધારનાર, ન્યુરોપ્રોટેક્ટીવ, કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટીવ, હેપેટોપ્રોટેક્ટીવ, એન્ટીઓકિસડન્ટ અને બળતરા વિરોધી.
ટર્મિનલિયા અર્જુન	છાલ	અર્જુનેટોસાઈડ્સ I, II, III, & IV , અર્જુનેઈન, અર્જુનેટીન, સેપોનિન્સ, અર્જુનોન, અર્જુનોલોન, લેટેઈલીન, ગેલિક એસિડ, ઈલાજિક એસિડ, ઓલિગોમેરિક પ્રોએન્થોસાયનિડિન (OPCs), ફાયટોસ્ટેરોલ્સ, ટેનીન, અર્જુનિક એસિડ, અર્જુન, અર્જુનેટીન, ફાયટોસ્ટેરોલ્સ, અર્જુન, અર્જુનેટીન, ફાયટોસ્ટેરોલ્સ. (β- સિટોસ્ટેરોલ)	કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટીવ, એન્ટીબેક્ટેરિયલ, કેન્સર વિરોધી, એન્ટીઓકિસડન્ટ.
કેટેગસ ઓક્સિકાન્થા	પાંદડા અને ફૂલો	ઓલિગોમેરિક પ્રોએન્થોસાયનિડિન	કાર્ડિયોટોનિક
વિટિસ વિનિફેરા	ત્વચા અને બીજ	ઓલિગોમેરિક પ્રોએન્થોસાયનિડિન	એન્ટીઓકિસડન્ટ, કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટિવ
પુનિકા ગ્રેનાટમ	ફળો નો રસ	રેઝવેરાટ્રોલ	હૃદય સ્વસ્થ ફળ કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટિવ
એલિયમ સેટીવમ	બલ્બ	ટેનીન એન્થોકયાનિન ફ્લેવોનોઈડ્સ	પ્લાઝ્મા કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવું; પ્લેટલેટ એક્ટ્રીકરણ તેમજ ધમનીય બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો

લગેનરિયા સિસેરેરિયા	ફળો	એસ-એલિલ સલ્ફોક્સાઇડ (એસએસીએસ) સિસ્ટીન	કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટિવ, પેશાબની ચેપ, એન્ટિલમિન્ટિક, હેપેટોપ્રોટેક્ટીવ, મૂત્રવર્ધક પદાર્થ, એન્ટિહાઇપરલિપિડેમિક, એનાલજેસિક અને બળતરા વિરોધી.
સીડા રોમ્બોઇડિયા	નીંદણ	કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ડાયેટરી ફાઇબર્સના સ્વરૂપમાં લેજેનિન, સ્ટાર્ચ, શર્કરાને ઘટાડવી, શર્કરાને ઘટાડવી નહીં, સેલ્યુલોઝ એલએસ ફળમાં સ્ટેરોઇડ્સ (ફ્યુકોસ્ટેરોલ અને કેમ્પેસ્ટેરોલ) પણ હોય છે.	કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટિવ, બળતરા વિરોધી, એન્ટિમાઇક્રોબાયલ, એન્ટિ-નોસિસેપ્ટિવ, હેપેટોપ્રોટેક્ટીવ, લિપિડ લોઅરિંગ, એન્ટિ હાઇપરટ્રિગ્લિસેરિડેમિયા અને એન્ટિઓક્સિડન્ટ
કેમેલીયા સિનેન્સિસ	પાંદડા	એપિગેલોકેટેચિન -3-ગેલેટ	કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટિવ
કોકસ સેટીવસ		કોસિન (કેરોટીનોઇડ્સ), પિકોકોસિન અને સેફાનલ	કાર્ડિયોપ્રોટેક્ટીવ અસરો.

પદ્ધતિ અથવા કાર્યપદ્ધતિ (Method): કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગની સ્થિતિના વર્તમાન પૃથ્થકરણ માટે સર્વેક્ષણ અને વિશ્લેષણનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

અમે વિવિધ વયજૂથના લોકો પર વિવિધ ગ્રામીણ અને શહેરી વિસ્તારોમાં આધારરેખા કોસ-સેક્શનલ સર્વે હાથ ધરીશું જેથી એ જાણવા માટે કે વસ્તી કેટલી તીવ્રતાથી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગથી પ્રભાવિત છે.

સર્વેક્ષણને પદ્ધતિ તરીકે પસંદ કરવાનું મુખ્ય કારણ ડેટા સંગ્રહ અને લોકો સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા અને રક્તવાહિની રોગ અને તેની સારવાર અંગે સમગ્ર વસ્તીમાં સામાન્ય જાગૃતિ લાવવાનું છે.

આ પદ્ધતિમાં માહિતી સંગ્રહ અને માહિતીનું વિશ્લેષણ કરવામાં આવશે

પ્રશ્નાવલીની રચના:

દર્દીને લગતા પ્રશ્નો

1) ઉંમર: તમારી ઉંમર કેટલી છે?

વિકલ્પો: 20-30

30-40

40-50

50-60

60-70

70+

2) જાતિ : પુરુષ, સ્ત્રી, અન્ય

3) કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર હિસ્ટ્રી : શું તમને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ, એથરોસ્ક્લેરોસિસ, અગાઉના હાર્ટ એટેક અને/અથવા અગાઉના સ્ટ્રોકનું નિદાન થયું છે?

વિકલ્પો: હા

ના

4) ક્રૌંટુંબિક ઇતિહાસ: કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ સાથે માતા કે પિતા?

વિકલ્પો: હા

ના

5) જીવનશૈલી:

A) શું તમે શારીરિક કસરત કરો છો?

વિકલ્પો: 1-2 વખત/અઠવાડિયે

3-5 વખત / સપ્તાહ

દૈનિક

B) કોઈપણ ખરાબ ટેવો: ધૂમ્રપાન

દારૂ

અન્ય

C) ઊંચના કલાકો: 0-4

5-8

>8

D) શું તમે ધ્યાન, યોગ અને રમતગમત જેવી કોઈ પ્રવૃત્તિ કરો છો?

હા કે ના

6) ખોરાકની આદતો: શાકાહારી

નોન વેજ

બંને

7) અન્ય કોઈ લાંબા રોગ?

વિકલ્પો: હા

ના

જો હા તો તેના માટે તમે કઈ પ્રકારની દવા લો છો?

વિકલ્પો: આયુર્વેદિક

એલોપથી

હોમિયોપેથિક

ધરગથ્યુ સારવાર

અન્ય

8) તમારા શિક્ષણની સ્થિતિ શું છે?

વિકલ્પો: 10 થી નીચે

12 થી નીચે

સ્નાતક

અનુસ્નાતક

9) તમારી આવકની સ્થિતિ શું છે?

વિકલ્પો: નીચલા વર્ગ

નિમ્ન મધ્યમ વર્ગ

ઉચ્ચ મધ્યમ વર્ગ

ઉપલા વર્ગ

ગુગલ ફોર્મનો ઉપયોગ કરીને સર્વે હાથ ધરવામાં આવશે:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQ3e5bj9Ce0ecgIuYbfDCLrSw7UoliuyjcRqgcNREuvJ9OMA/viewform?usp=sf_link

સર્વેક્ષણ પછી અમે માપદંડો અનુસાર તેને ફિલ્ટર કરીને ડેટા એકત્ર કરીશું અને આંકડાકીય તકનીકો સાથે તેનું વિશ્લેષણ કરીશું.

જૂથો વચ્ચેના માધ્યમોની સરખામણી માટે પૂર્વધારણાના પરીક્ષણમાં વપરાતી આંકડાકીય તકનીકોમાં વિદ્યાર્થીની ટી ટેસ્ટ (ટી ટેસ્ટ), વિભિન્નતાનું વિશ્લેષણ (ANOVA) અને સહપ્રતિકરણનું વિશ્લેષણ (ANCOVA) નો સમાવેશ થાય છે. ANOVA નો ઉપયોગ ત્રણ કે તેથી વધુ જૂથો વચ્ચેના માધ્યમોની તુલના કરવા માટે થાય છે, જ્યારે વિદ્યાર્થીની ટી ટેસ્ટનો ઉપયોગ બે જૂથો વચ્ચેના માધ્યમોની તુલના કરવા માટે થાય છે. ટી ટેસ્ટ, વિભિન્નતાનું વિશ્લેષણ અને કોવિરેન્સનું વિશ્લેષણ (ANOVA) એ આંકડાકીય તકનીકો છે જેનો ઉપયોગ મૂલ્યાંકન કરવા માટે થાય છે. જૂથોના માધ્યમોની તુલના કરી શકાય તેવી પૂર્વધારણાની માન્યતા. આ અભિગમો માટે પરીક્ષણ ચલ (આશ્રિત ચલ) સતત સ્કેલ અને આશરે નિયમિતપણે વિતરિત કરવાની જરૂર છે. "પેરામેટ્રિક અભિગમ" શબ્દ એ બે સામાન્ય રીતે વિતરિત સતત ચલોના માધ્યમની તુલના કરવા માટે વપરાતી આંકડાકીય તકનીકનો સંદર્ભ આપે છે. આ કિસ્સામાં, બિન-પેરામેટ્રિક અભિગમોનો ઉપયોગ જૂથોની તુલના કરવા માટે થાય છે કારણ કે મધ્ય એ બિન-સામાન્ય સતત ચલો માટેનું પ્રતિનિધિ માપ છે. મોટાભાગના પેરામેટ્રિક પરીક્ષણોમાં નોનપેરામેટ્રિક વિકલ્પ હોય છે.

પરિણામો (Result): રાજકોટ શહેરમાં સ્થાનિક વિસ્તારોમાં સર્વે હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. ઉંમર, વિવિધ પ્રકારની દવાઓ, અન્ય અભિગમ, સૂવાના કલાકો, આહારની આદતો વગેરે જેવા સંખ્યાબંધ પ્રશ્નો ધરાવતા સર્વેક્ષણમાંથી આપણને નીચેની માહિતી મળે છે.

Table 1: Total Response and Gender

Total Response	116
Male	59
Female	57

Table 2: Age group

Age	Female	Male	Total
20-30	25	20	45
30-40	7	8	15
40-50	9	7	16
50-60	6	9	15
60-70	8	7	15
70+	2	8	10
Total	57	59	116

Table 3: Cardiovascular Disease detected

Male	23	39%
Female	21	37%
Total	44	38%

Table 4: CVDs detected in particular age group

Age	Female	Male	Total	Percentage
20-30	0	0	0	0
30-40	3	4	7	47%
40-50	6	4	10	63%
50-60	3	2	5	33%
60-70	7	6	13	87%
70+	2	7	9	90%
Total	21	23	44	38%

Table 4: t-Test: Two-Sample Assuming Equal Variances

	Male	Female
Mean	3.5	3.833333
Variance	6.7	6.566667
Observations	6	6

Pooled Variance	6.633333
Hypothesized Mean Difference	0
df	10
t Stat	0.22417
P(T<=t) one-tail	0.41357
t Critical one-tail	1.812461
P(T<=t) two-tail	0.82714
t Critical two-tail	2.228139

Table 5: Types of cardiovascular disease detected

Disease	Male	Female	Total
Hypertension	6	5	11
Heart attack	3	3	6
Stroke	0	0	0
Cholesterol	4	7	11
Arrhythmia	0	1	1
Heart failure	1	0	1
Heart valve complication	0	1	1
Stroke + Cholesterol	1	1	2

Hypertension + Cholesterol 4 1 5

Table 5: t-Test: Two-Sample Assuming Equal Variances

	Male	Female
Mean	2.111111	2.111111
Variance	4.861111	5.861111
Observations	9	9
Pooled Variance	5.361111	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	16	
t Stat	0	
P(T<=t) one-tail	0.5	
t Critical one-tail	1.745884	
P(T<=t) two-tail	1	
t Critical two-tail	2.119905	

Table 6: Types of CVDS according to age group

Age	Hypertension	heart attack	stroke	cholesterol	arrhythmia	heart failure
20-30	0	0	0	0	0	0

30-40	3	0	0	3	0	0
40-50	3	0	0	7	1	1
50-60	2	0	0	1	0	0
60-70	3	2	0	0	0	0
70+	0	4	0	0	0	0
Total	11	6	0	11	1	1

Table 7: Types of medication

Medication	Male	Female	Total	Percentage
Allopathy	18	15	33	75%
Ayurvedic	2	1	3	7%
Homeopathy	2	2	4	9%
No	1	3	4	9%

44

Table 8: Patents having CVDs

Yes	20	19%
No	87	81%
	107	

CVDs subject with CVDs parents

Yes	12
Total	44

Table 9: Medication taken by Parents having CVDs

Medication Total Percentage

Ayurvedic	1	5%
Allopathy	19	95%
Total	20	

TABLE 10

Age	Physical exercise	Tobacco	Smoking
20-30	16 36%	0	2
30-40	7 47%	2	2
40-50	5 31%	2	1
50-60	9 60%	3	1
60-70	3 20%	2	2

70+	2	20%	3	3
Total	42	36%	12	9

Table 11: CVDs subjects having habits

Total CVDs subjects 44

Smoking	8
Tobacco	8
Total	16

ચર્ચા (Discussion): અહીં સર્વેમાંથી મેળવેલા સમગ્ર ડેટાનું અર્થઘટન કરવામાં આવશે.

તો ચાલો ઉપરના પરિણામોથી શરૂઆત કરીએ.

વિષયના કુલ 116 પ્રતિભાવો લેવામાં આવ્યા હતા. 116 વિષયોમાંથી 59 વિષયો પુરુષ અને 57 વિષયો સ્ત્રી હતા એટલે કે 50.9% પુરુષ અને 49.1% સ્ત્રી છે.

કોષ્ટક 2 થી આપણે વય જૂથ અને તે વય જૂથ સાથે સંકળાયેલ લિંગ વિશે માહિતી મેળવીએ છીએ. 116 વિષયોમાંથી 45 વિષયો 20-30 વય જૂથના છે એટલે કે 38.3%.

15 વિષયો 30-40 વય જૂથના છે એટલે કે 13%.

16 વિષયો 40-50 વય જૂથના છે એટલે કે 13.9%.

15 વિષયો 50-60 વય જૂથના છે એટલે કે 13%.

15 વિષયો 60-70 વય જૂથના છે એટલે કે 13%.

10 વિષયો 70+ વય જૂથના છે એટલે કે 8.7%.

કોષ્ટક 3 થી આપણે વિષયોમાં શોધાયેલ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ વિશેની માહિતી મેળવીએ છીએ.

116 વિષયોમાંથી કુલ 44 વિષયો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ સાથે મળી આવ્યા હતા એટલે કે 38% વસ્તી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગથી પ્રભાવિત છે. લિંગ મુજબ 59 પુરુષ 23 પુરુષો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ સાથે મળી આવ્યા હતા એટલે કે 39% પુરુષો અસરગ્રસ્ત છે અને 57 સ્ત્રીઓમાંથી 21 સ્ત્રીઓ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ સાથે મળી આવી છે એટલે કે 38% સ્ત્રીઓ અસરગ્રસ્ત છે.

કોષ્ટક 4 માંથી આપણને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ ધરાવતા ચોક્કસ વય જૂથોના વિષયોની સંખ્યા વિશેની માહિતી મળશે.

20-30 વય જૂથમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગનો કોઈ ઇતિહાસ મળ્યો નથી.

30-40 વયજૂથમાં 3 સ્ત્રી અને 4 પુરુષ રક્તવાહિની રોગના કુલ 7 કેસ છે અને એવું અર્થઘટન કરવામાં આવે છે કે 30-40 વયજૂથની વસ્તીના 47% લોકોને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ જોવા મળે છે.

40-50 વયજૂથમાં 6 સ્ત્રી અને 4 પુરુષ રક્તવાહિની રોગના કુલ 10 કેસ છે અને એવું અર્થઘટન કરવામાં આવે છે કે 40-50 વયજૂથની વસ્તીના 63% લોકો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગથી પીડિત છે.

50-60 વય જૂથમાં 3 સ્ત્રી અને 2 પુરુષો રક્તવાહિની રોગના કુલ 5 કેસ ધરાવે છે અને એવું અર્થઘટન કરવામાં આવે છે કે 50-60 વય જૂથની વસ્તીના 33% લોકો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ સાથે મળી આવ્યા છે.

60-70 વયજૂથમાં 7 સ્ત્રી અને 6 પુરુષ રક્તવાહિની રોગના કુલ 13 કેસ છે અને એવું અર્થઘટન કરવામાં આવે છે કે 60-70 વય જૂથની વસ્તીના 87% લોકો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગથી પીડિત છે.

70+ વયજૂથમાં 2 સ્ત્રી અને 4 પુરુષ રક્તવાહિની રોગના કુલ 6 કેસ છે અને એવું અર્થઘટન કરવામાં આવે છે કે 70+ વયજૂથની વસ્તીના 90% લોકો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગથી પીડિત છે.

કુલ વસ્તીમાંથી 38% વસ્તીને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ છે

ટી-સ્કોર અથવા ટી-વેલ્યુમાં ઓછા તફાવતને કારણે એવું માનવામાં આવે છે કે બે જૂથો વચ્ચે કોઈ નોંધપાત્ર તફાવત નથી એટલે કે પુરુષ અને સ્ત્રી બંનેમાં CVD શોધાયેલ છે તે સમાન પ્રમાણમાં છે.

કોષ્ટક 5 માંથી આપણે વિવિધ પ્રકારના કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ ધરાવતા વિષયો વિશે માહિતી મેળવીએ છીએ. હાયપરટેન્શન, હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક, કોલેસ્ટ્રોલ, એરિથમિયા, હાર્ટ ફેલ્ચર, હાર્ટ વાલ્વ કોમ્પ્લીકેશન, સ્ટ્રોક + કોલેસ્ટ્રોલ, હાયપરટેન્શન + કોલેસ્ટ્રોલ જેવા એકંદર રોગો વિષયોમાં જોવા મળ્યા હતા. જો આપણે વ્યક્તિગત રોગ વિશે વાત કરીએ તો હાયપરટેન્શન કુલ 11 વિષયોમાં 6 પુરુષ અને 5 સ્ત્રીઓમાં જોવા મળ્યું હતું. કુલ 6 વિષયોમાં 3 પુરુષ અને 3 સ્ત્રીઓમાં હાર્ટ એટેક જોવા મળ્યો હતો. કોલેસ્ટ્રોલ ઉપરાંત 2 વિષયોમાં સ્ટ્રોક જોવા મળ્યો હતો. કોલેસ્ટ્રોલ 11 વિષયોમાં 4 પુરુષ અને 7 સ્ત્રીઓમાં જોવા મળ્યું હતું. કુલ 1 વિષયમાં એરિથમિયા જોવા મળ્યો હતો. તેમજ 1 વિષયમાં હૃદયની નિષ્ફળતા જોવા મળી હતી. 1 વિષયમાં હાર્ટ વાલ્વની જટિલતા જોવા મળી હતી. કેટલાક વિષયોને એક કરતાં વધુ રોગો હતા જેમ કે હાયપરટેન્શન અને કોલેસ્ટ્રોલ ધરાવતા વિષયો બંને નંબર 4 માં 5 હતા અને 1 સ્ત્રી હતા.

કોષ્ટક 6 વય જૂથો અનુસાર રક્તવાહિની રોગના પ્રકારો વિશે છે જેમ કે વિવિધ વય જૂથોમાં જોવા મળતા હાયપરટેન્શન વગેરે.

કોષ્ટક 7 માં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ માટે વિષય દ્વારા લેવામાં આવતી દવાઓ વિશે વિગતવાર છે. એલોપેથી, આયુર્વેદિક અને હોમિયોપેથી જેવી દવાઓ વિષયો દ્વારા લેવામાં આવે છે. 18 પુરુષ અને 15 સ્ત્રી કુલ 33 વિષયો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ માટે એલોપેથી દવા લેતા હતા. 2 પુરુષ અને 1 સ્ત્રી કુલ 3 વિષયો આયુર્વેદિક દવા લેતા હતા. કુલ 4 વિષયો હોમિયોપેથી લઈ રહ્યા હતા એટલે કે 2 પુરુષ અને

2 સ્ત્રી વિષયો. 75% લોકો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ માટે એલોપેથિક દવા પસંદ કરે છે. 7% વસ્તી આયુર્વેદિક દવાઓ લે છે. 9% વસ્તી હોમિયોપેથિક દવા લે છે અને 7% વસ્તી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ માટે કોઈ દવા લેતી નથી.

કોષ્ટક 8 થી આપણે 107 વિષયોમાંથી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ ધરાવતા માતાપિતા વિશે કહી શકીએ કે 20 માતાપિતાને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ હતો એટલે કે કુલ પ્રતિસાદના 19% અને 87 માતાપિતાને કોઈ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગનો ઇતિહાસ ન હતો એટલે કે કુલ પ્રતિસાદના 81%. હવે અમે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર વિષયો વિશે વાત કરીએ છીએ જેમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર પેરેન્ટ્સ છે તો 12 વિષયો એવા જોવા મળ્યા છે કે જેઓ વિષય અને માતાપિતા બંને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગથી પ્રભાવિત છે.

કોષ્ટક 9 કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ ધરાવતા માતાપિતા દ્વારા લેવામાં આવતી દવા સૂચવે છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ ધરાવતા 20 માતાપિતામાંથી 1 દર્દી આયુર્વેદિક દવા લઈ રહ્યા છે અને 19 વિષય એલોપેથી દવા લઈ રહ્યા છે એટલે કે 5% આયુર્વેદિક દવા લઈ રહ્યા છે અને 95% એલોપેથી દવા લઈ રહ્યા છે.

કોષ્ટક 10 શારીરિક વ્યાયામ કરતા વિષયો, ધૂમ્રપાન અને તમાકુ જેવી આદતો વિશે વિગતો દર્શાવે છે. 116 વિષયોમાંથી 42 શારીરિક કસરતમાં સામેલ હતા. 12 વિષયો તમાકુની ખરાબ ટેવો ધરાવતા હતા અને 9 વિષયો ધૂમ્રપાન સાથે સંકળાયેલા હતા.

કોષ્ટક 11 બતાવે છે કે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર વિષયો ખરાબ ટેવો ધરાવે છે. કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ ધરાવતા 44 વિષયોમાંથી 8 પુરુષ અને 8 સ્ત્રી કુલ 16 વિષયો ધૂમ્રપાન અને તમાકુની ખરાબ આદતો ધરાવે છે.

નિષ્કર્ષ (Conclusion): હૃદયરોગ મુખ્યત્વે ભારતમાં બિનઆરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી દ્વારા લાવવામાં આવે છે, જેમાં ઓછી કસરત અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડના મોટા પ્રમાણમાં સેવનનો સમાવેશ થાય છે. આ "પશ્ચિમી જીવનશૈલી" ને કારણે, ધમનીઓમાં કોલેસ્ટ્રોલ પ્લેક બને છે, રક્ત પ્રવાહને અવરોધે છે અને હૃદયરોગનું કારણ બને છે અથવા વધારે છે. વિશેષ પોષણના ઉપાયો, હર્બલ તૈયારીઓ, રોગનિવારક તકનીકો, યોગ અને પ્રાણાયામ એ હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે આયુર્વેદિક ઉપચારનો એક ભાગ છે. આ સારવારો દ્વારા હૃદયરોગના લક્ષણોમાં ઘટાડો થાય છે અને ઘણી વાર ઉલટી પણ થાય છે, જે રોગના કારણોને ઘટાડવા અથવા તો છુટકારો મેળવવાનું કામ કરે છે.

સર્વેક્ષણમાંથી મેળવેલ ડેટા અને તે ડેટાના વિશ્લેષણ પછી કેટલાક અર્થઘટન નીચે મુજબ કરવામાં આવ્યા છે:

કુલ વસ્તીમાંથી 38% લોકો કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ ધરાવતા હોવાનું જણાયું હતું. 39% પુરૂષો CVDS અને 37% સ્ત્રીઓ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ સાથે મળી આવ્યા હતા. તેથી ત્યાં તે નિષ્કર્ષ પર આવી શકે છે કે સ્ત્રી અને પુરૂષ બંનેને સીવીડીની સમાન તકો છે. સામાન્ય રોગો 30-50 વય જૂથમાં હાઈપરટેન્શન અને કોલેસ્ટ્રોલ હોવાનું જણાયું હતું. આધુનિક જીવનશૈલી અને ઓટોમેશનને કારણે જરૂરી મહેનત કે શારીરિક કસરત કરવામાં આવતી નથી જેના કારણે હાઈપરટેન્શનની શક્યતાઓ વધી જાય છે. અને જંક ફૂડ અને ઉચ્ચ લિપિડ અને ખાંડના સેવનને કારણે કોલેસ્ટ્રોલની શક્યતાઓ વધુ હોય છે અને તેના કારણે ધમનીઓ અને નસોમાં અવરોધ થવાની શક્યતાઓ હોય છે જે હાર્ટ એટેક તરફ દોરી જાય છે. ધૂમ્રપાન અને તમાકુના સેવનને કારણે 30-50 જેવા નાના વય જૂથોમાં CVD નું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

મુખ્યત્વે 75% વસ્તી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગની સારવાર માટે એલોપેથી દવા લે છે. પરંતુ એલોપેથી દવા વધુ ને વધુ ગંભીર આડઅસર કરી રહી છે. બીજી તરફ આયુર્વેદિક દવાની લગભગ શૂન્ય આડઅસર છે અને તે માનવ જીવનશૈલીને પણ સુધારે છે. તે માત્ર રોગને મટાડે છે પરંતુ તે તેની ઘટનાથી સંખ્યાબંધ રોગોને અટકાવે છે. તેથી જે લોકો CVD થી પ્રભાવિત છે અને જે લોકો CVD થી પ્રભાવિત નથી તેમને ખૂબ જ સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓએ તેમના સ્વસ્થ જીવનને સુધારવા માટે પરંપરાગત દવા પદ્ધતિ તરફ આગળ વધવું જોઈએ.

સર્વેક્ષણ દરમિયાન અમે શિક્ષિત લોકોને CVD શું છે, તેની દવા વિશેના લક્ષણો શું છે, CVD ની સારવાર માટે આયુર્વેદિક અભિગમ અને કેટલાક લોકોને અમે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગની યોગ્ય સારવાર અને નિવારણ માટે આયુર્વેદિક ડૉક્ટરની સલાહ લેવાનું સૂચન કર્યું હતું.

स्वीकृतिओ (Acknowledgement): हुं मरर मरुगदरुशक केविन कुमर सी. गरलररनो आभरर मरनुं छुं. (आत्मियर युनिवर्सिटी डरते आसिस्टन्ट प्रुडेसर) प्रुजेकट पूरुण करवरमरं सतत सहयुग अने मरुगदरुशन मरटे. हुं मरर डेकल्टी सभ्यु अने मित्रुनो डरर आभरर मरनुं छुं जेमरुे मने प्रुजेकट कररुडमरं मडड करी.

हुं अन्य तमरम लुकेनो आभरर मरनुं छुं जेमरुे मने मरुडरुदित समयमरुडरुदरुडमरं प्रुजेकट पूरुण करवरमरं मडड करी.

Noghanvadra Rishi R

સંદર્ભ (References):

- 1] શ્રીનિવાસ કુમાર, એ, અને નકુલ સિંહા. "ભારતમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ: એક 360 ડિગ્રી વિહંગાવલોકન." મેડિકલ જર્નલ, આર્મ્ડ ફોર્સિસ ઈન્ડિયા વોલ્યુમ. 76,1 (2020): 1-3. doi:10.1016/j.mjafi.2019.12.005
- 2] <https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab>
(25 જુલાઈ 2022ના રોજ એક્સેસ કરેલ)
- 3] હફમેન, માર્ક ડી એટ અલ. "ભારતીય શહેરી સમૂહમાં કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર જોખમ પરિબલોની ઘટનાઓ નવી દિલ્હીના જન્મ સમૂહમાંથી પરિણમે છે." જર્નલ ઓફ ધ અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિયોલોજી વોલ્યુમ. 57,17 (2011): 1765-74. doi:10.1016/j.jacc.2010.09.083
- 4] <https://www.everydayhealth.com/heart-disease/treatment-prevention>
(28 જુલાઈ 2022ના રોજ એક્સેસ કરેલ)
- 5] <https://www.ayurvedakendra.in/healing-therapies/cardiovascular-problems>
(1 ઓગસ્ટ 2022ના રોજ એક્સેસ કરેલ)
- 6] એનએન મેહરોત્રા, સંજીવ કે ઓઝા અને શીલા ટંડન. "આયુર્વેદિક છોડમાંથી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગો માટે ડ્રગ ડેવલપમેન્ટ". દસ્તાવેજીકરણ અને પુસ્તકાલય સેવાઓ વિભાગ, CDRI, લખનૌ.
- 7] વારિસ ક્રિડવાઈ અને તાબિન્દા અશફાક." કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ડિસીઝ નિવારણમાં લસણના ઉપયોગની ભૂમિકા: પુરાવા-આધારિત અભિગમ".
- 8] મનચંદા, એસ.સી. "યોગ - કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગને નિયંત્રિત કરવાની આશાસ્પદ તકનીક." ઈન્ડિયન હાર્ટ જર્નલ વોલ્યુમ. 66,5 (2014): 487-9. doi:10.1016/j.ihj.2014.08.013
- 9] [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
(8 ઓગસ્ટ 2022 ના રોજ એક્સેસ)
- 10] ઉપાધ્યાય, રાજન વગેરે. "સૌરાષ્ટ્ર પ્રદેશ, ગુજરાતમાં મ્યોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શનના નિર્ધારકો: એક કેસ-નિયંત્રણ અભ્યાસ." ઈન્ડિયન જર્નલ ઓફ કોમ્યુનિટી મેડિસિન: ઈન્ડિયન એસોસિએશન ઓફ પ્રિવેન્ટિવ એન્ડ સોશિયલ મેડિસિનનું સત્તાવાર પ્રકાશન વોલ્યુમ. 45,2 (2020): 154-158. doi:10.4103/ijcm.IJCM_219_19
- 11] મમતાની, રવિન્દર અને રોનક મમતાની. "કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગોમાં આયુર્વેદ અને યોગ." કાર્ડિયોલોજી ઇન રિવ્યુ વોલ્યુમ. 13,3: 155-62.

12] એનએન મેહરોત્રા*, સંજીવ કે ઓઝા** અને શીલા ટંડન* *દસ્તાવેજીકરણ અને પુસ્તકાલય સેવા વિભાગ, સીડીઆરઆઈ, લખનૌ ** ફાર્માકોગ્નોસી વિભાગ, એનબીઆરઆઈ, લખનૌ
