APEX HEART INSTITUTE
(A Unit of TCVS Pvt. Ltd.)

HEART FAILURE MANAGEMENT

Lifestyle changes

- **Get Some Exercise:** Exercise regularly within limitation. Set yourself small goals and take it gently. Moderate exercise and activity can be beneficial to your heart. Try to continue your usual activity, building this up gradually, and balance it with rest. Remember exercise doesn't have to be strenuous to be beneficial.
- **Stop Smoking:** Smoking harms the heart and lungs Stopping smoking is the single most important thing a smoker can do to live longer. Smoking can deprive the heart of vital oxygen, make the heart beat faster and raise the blood pressure for a short time after each cigarette.
- **Lose Weight:** Being overweight means the heart has to work harder, a few small changes can be made gradually. Eat a low fat varied healthy diet Eat a healthy, balanced diet
- **Get Immunised:** It is recommended to have an annual Flu vaccination and a one off pneumonia jab to give yourself protection against infection
- **Medication:** Take your medication regularly as prescribed. NEVER stop taking your tablets Make sure you do not run out of tablets Know your medicines and take them timely.
- **Daily Weights:** A common symptom of heart problems is fluid build-up in the body. An increase in weight is an early sign that fluid is building up. Monitor your weight at the same time every day. Weigh yourself each morning after going to the toilet and before getting dressed or having breakfast. Keep a daily record. This can indicate if you are retaining too much fluid.

What to limit

- **Use Less Salt:** As salt can cause water retention, Avoid food high in salt i.e . . . canned foods, cheeses Pickle, papad, chutney and and do not add salt at the table i.e in salads/juice/buttermilk. DO NOT use salt alternatives as the contain potassium which may be detrimental to your health.
  How you can limit: Use herbs and spices to add colour and flavour. For taste use coriander, mint, chilly, lemon the current daily allowance for salt is 6g = a teaspoonful.
- **Reduce fluid intake**: In whole day, take only 1.5 litres of fluid (approx. 8 glasses) that includes –milk, tea, juice, soup, dal water etc.
  How you can limit: Sip your fluids throughout the day with a sipper bottle instead of using a glass Avoid high water content foods like watermelon, cucumber yogurt, swallow your pills with soft food /small amount of water. Limit the amount of Salt, sweet foods and Alcohol They can make you thirsty. Rinse your mouth with water often, to quench your thirst but do not swallow. Snack on small pieces of cold orange slices /cold vegetables too/ a lemon wedge Use lip balm to keep your lips from drying out.
- **Drink Less Alcohol:** Alcohol can worsen heart failure stick to recommended levels. Drinking too much alcohol may damage the heart muscle.

What you can take

- Eat plenty of vegetables, fruits and wholegrains Aim for 2 serves of fruit and 5 serves of vegetables each day. Choose whole grains over refined grains. Examples include: brown rice, oats, wholegrain bread or pasta, popcorn and buckwheat
- Include High protein foods: fish, chicken, turkey, eggs, legumes, lentils & reduced-fat dairy products (yoghurt, milk) Aim for 2-3 serves (100 -150g) of fish each week Limit red meat to <3 meals each week (350g total)
- Use low fat types of milk, and yoghurt
- Include healthy fats Such as Nuts, Seeds, Avocado, Oily fish, Extra virgin olive oil

When to seek Medical Attention

- You gain Weight of 1.5 kg in 2 days and 2 kg in 1 week.
- There is an increase in breathlessness
- There is any increase in swelling of your ankles/belly
- you feel dizzy/lightheaded

APEX HEART INSTITUTE
(A Unit of TCVS Pvt. Ltd.)

હાર્ટ ફેલ્યોરની સંભાળ

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર

- **કસરત કરો:** મર્યાદામાં નિયમિતપણે કેટલીક કસરતો કરો. મધ્યમ કસરત અને પ્રવૃત્તિ તમારા હૃદય માટે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે. તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવા નો પ્રયાસ કરો. યાદ રાખો કે કસરત ફાયદાકારક બનવા માટે સખત હોવી જરૂરી નથી.
- **ધૂમ્રપાન બંધ કરો:** ધૂમ્રપાન કરવાથી હૃદય અને ફેફસાંને નુકસાન થાય છે. ધૂમ્રપાન હૃદયને મહત્વપૂર્ણ ઓક્સિજન થી વંચિત કરી શકે છે, હૃદયના ધબકારા ઝડપી બનાવે છે અને બ્લડ પ્રેશર વધારી શકે છે.
- **વજન ઓછું કરો:** વજન વધારે હોવાનો અર્થ છે કે હૃદયને વધુ મહેનત કરવી પડે છે, થોડા નાના ફેરફારો ધીમે ધીમે કરી શકાય છે. ઓછી ચરબીવાળો વૈવિધ્યસભર સ્વસ્થ આહાર લો તંદુરસ્ત, સંતુલિત આહાર લો.
- **રસીકરણ મેળવો:** તમારી જાતને ચેપ સામે રક્ષણ આપવા માટે વાર્ષિક ફ્લૂ રસીકરણ અને ન્યુમોનિયા જર્મની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
- **દવાઓ:** સૂચવ્યા મુજબ તમારી દવા નિયમિતપણે લો. તમારી ગોળીઓ લેવાનું ક્યારેય બંધ કરશો નહીં. તમારી ગોળીઓ ખતમ ન થઈ જાય એની તકેદારી રાખવી. તમારી દવાઓ જાણો અને તેને સમયસર લો.
- **દૈનિક વજન:** હૃદયની સમસ્યાઓનું એક સામાન્ય લક્ષણ શરીરમાં પ્રવાહીનું પ્રમાણ વધી જવું. દરરોજ એક જ સમયે તમારું વજન કરવું. દરરોજ સવારે શૌચાલય ગયા પછી અને પોશાક પહેરતા પહેલા અથવા નાસ્તો કરતા પહેલા તમારું વજન કરો. દૈનિક રેકોર્ડ રાખો.

શું મર્યાદિત કરવું

- **મીઠું ઓછું વાપરો:** કારણ કે મીઠું શરીરમાં પ્રવાહીનું પ્રમાણ વધારી શકે છે, મીઠું વધુ હોય તેવા ખોરાકને ટાળો એટલે કે... તૈયાર ખોરાક, ચીઝ, અથાણું, પાપડ, ચટણી. સલાડ/જ્યુસ/છાશમાં મીઠું ન નાખો. મીઠાના વિકલ્પોનો ઉપયોગ કરશો નહીં કારણ કે તેમાં પોટેશિયમ હોય છે જે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક હોઈ શકે છે.
- તમે કેવી રીતે મર્યાદિત કરી શકો: સ્વાદ ઉમેરવા માટે કોથમીર, ફુદીનો, મરચું, લીંબુનો ઉપયોગ કરી શકાય. તમે આખા દિવસમાં 6 ગ્રામ=એક ચમચી મીઠું લઈ શકો છો. ભાત, રોટલી વગેરેમાં મીઠું નાખવાનું ટાળો.
- **આખા દિવસમાં પ્રવાહી ઓછું લેવું:** માત્ર 1.5 લિટર પ્રવાહી લો (અંદાજે 8 ગ્લાસ) જેમાં દૂધ, ચા, જ્યુસ, સૂપ, દાળનું પાણી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
- **તમે કેવી રીતે મર્યાદિત કરી શકો:** પાણી ફ્લિપ બોટલ વડે પીવો. તડબૂચ, કાકડી દહીં જેવા પાણીયુક્ત ખોરાક ટાળો, તમારી ગોળીઓને ગરમ ખોરાક/થોડી માત્રામાં પાણી સાથે ગળી લો. મીઠું, ખાંડ તથા આલ્કોહોલ લેવાથી તમને તરસ લાગી શકે છે. તમારી તરસ છિપાવવા માટે, વારંવાર પાણીથી કોગળા કરો, પરંતુ પાણી ગળી જશો નહીં. ઠંડા બરફના ટુકડા, લીંબુની ચીરી, ઠંડા અનાનસના નાના ટુકડાઓ પણ ચૂસી શકાય. તમારા હોઠને સૂકવવાથી બચાવવા માટે લિપ બામનો ઉપયોગ કરો.
- **ઓછો આલ્કોહોલ પીવો:** આલ્કોહોલ હાર્ટ ફેઇલ્યોરને વધુ ખરાબ કરી શકે છે. વધુ પડતો આલ્કોહોલ પીવાથી હૃદયના સ્નાયુઓને નુકસાન થઈ શકે છે.

તમે શું લઈ શકો છો

- **પૂરતા પ્રમાણમાં શાકભાજી, ફળો અને સંપૂર્ણ અનાજ લો.** દરરોજ 2 ફળ અને 5 શાકભાજી લેવાનો પ્રયત્ન કરો. રિફાઇન્ડ અનાજની જગ્યાએ સંપૂર્ણ અનાજ પસંદ કરો. ઉદાહરણ તરીકે: બ્રાઉન રાઈસ, ઓટ્સ, સંપૂર્ણ ઘઉંની બ્રેડ અથવા પાસ્તા, પોપકોર્ન અને બકવીટ (ફૂટુ).
- **ઉચ્ચ પ્રોટીનવાળા ખોરાકનો સમાવેશ કરો:** માછલી, ચિકન, ટર્કી, ઈંડા, કઠોળ, દાળ અને ઓછી ચરબીવાળા ડેરી ઉત્પાદનો (દહીં, દૂધ) લો. દર અઠવાડિયે 2–3 સર્વિંગ (100–150 ગ્રામ) માછલી લેવાનો પ્રયત્ન કરો. અઠવાડિયામાં લાલ માંસ ભોજનમાં 3 વારથી ઓછું લો. (કુલ 350 ગ્રામ સુધી).
- **ઓછી ચરબીવાળું દૂધ અને દહીં વાપરો.**
- **સ્વસ્થ ચરબીનો સમાવેશ કરો:** જેમ કે બદામ/અખરોટ, બીજ, એવોકાડો, તેલિયુક્ત માછલી અને એક્સ્ટ્રા વર્જિન ઓલિવ ઓઇલ.

તમારા ડૉક્ટરને ક્યારે જાણ કરવી

- તમારું વજન 2 દિવસમાં 1.5 કિલો અને 1 અઠવાડિયામાં 2 કિલો વધી જાય તો
- શ્વાસની તકલીફમાં વધારો થાય તો
- તમારા પગ/પેટ ઉપર સોજામાં વધારો થઈ જાય તો
- તમને ચક્કર આવે / માથુ દુખે તો