



A MONTHLY NEWSLETTER FROM
YOUR PARTNERS IN GOOD HEALTH
JULY 2025



Healing with heart

Serving with pride

#DoctorsDay2025



Understanding the Importance of Cardiac Rehab

An Unforgettable Story of a Young Writer with a Heart Attack and Poor Heart Function Post-COVID-19, with No Hope, Finds Hope! A 39-year-old gentleman with a diabetic condition, who was recovering from COVID-19 in September 2020, had sudden severe breathing difficulty and chest pain, and was taken to a nearby hospital in October 2020 and was diagnosed with acute heart attack, with severe left ventricular dysfunction and coronary angiography confirming severe three vessel coronary artery disease. Given that it was the time of rampant COVID-19, he was treated conservatively and was advised to get an MRI of his heart. He was assessed with the results in 2 major cardiac centres and declined angioplasty or bypass surgery, as it was deemed high-risk, especially given his recent COVID, and was advised to continue medical treatment for his severe heart failure along with fluid restriction of 1 L per day. With all hope lost, he came to Kauvery Hospital and met with me. After assessing all his medical records, investigations and limiting symptoms, and after discussing with the Heart Team, I advised him to consider high-risk CABG surgery or hybrid. He underwent successful revascularisation in November 2020. Over the next 2 months, he gradually improved and completed his Cardiac Rehabilitation program under our guidance. His left ventricular function and his exercise capacity continued to improve. By 6 months, his heart function was normal and he was able to walk 1 hour daily. He was a children's book writer, and he was able to get back to his job and travel widely.



Cardiac Rehab

Thanks to the prompt referral, we were able to initiate a personalized cardiac rehabilitation program for this patient within 3 weeks of his coronary bypass surgery. He was provided with a completely home-based cardiac rehab program, where all the sessions were conducted online by the highly professional healthcare team, as it was during the COVID lockdown period. He made steady progress, both physically and emotionally, and showed significant improvement in his heart health and

overall well-being within a couple of months. Read on for some important information about cardiac rehab and its role in heart patients.

What Is Cardiac Rehab?

Cardiac rehab is a medically managed program that prioritizes safety while aiding people with heart diseases to return to everyday life as quickly as possible. It is a program that combines exercise with education and is customized to the patients' requirements.

Why Is Cardiac Rehab Important?

Cardiac rehab has many proven benefits such as better risk factor management, improvement in healthy behaviours, physical capacity, mental wellness and disease coping skills, and a decline in symptoms, complications and the need for repeated hospital care. The American Heart Association, the European Society of Cardiology and the British Cardiovascular Society all stress the importance of cardiac rehab.

Who Can Undergo Cardiac Rehab?

Typically, individuals with the following conditions are advised to undergo cardiac rehab:

- Coronary heart disease (blocks in the blood vessels supplying the heart)
- Angina (chest pain on exertion)
- Angioplasty (stenting)
- Bypass surgery (coronary artery bypass graft or CABG)
- Heart failure
- Heart valve surgery
- Heart transplantation
- Cardiac devices

What Is the Process of Cardiac Rehab?

Cardiac rehab centres can be stand-alone or part of a hospital set-up. A team of professionals, including a physician, physical therapist, dietician, and psychologist, handles the process.

Currently, the modes of cardiac rehab program offered are in-person, home-based and hybrid. Dr. Priya Chockalingam, a pioneer of cardiac rehab in India, supervises the cardiac rehab program with her expert team

When Is a Cardiac Rehab Program Warranted?

Patients should ideally undergo cardiac rehab programs after a diagnosis of a heart condition, a surgical procedure or an intervention. It should be noted that outcomes are always better after a cardiac rehab program.

Understanding the Importance of Cardiac Rehab

How Is the Effectiveness of Cardiac Rehab Evaluated?

In addition to specific heart health assessment tools, a behaviour and quality of life questionnaire is also used to document the effects of the program.

What Follows a Cardiac Rehab Program?

Once the program is done, patients will be on a maintenance program which will involve regular follow-ups – this will ensure clinical supervision and adherence to healthy behaviour.

Can Cardiac Rehab Replace Medication or Surgical Procedures?

No, cardiac rehab cannot replace any of the above. It is a comprehensive approach that focuses on the source of the condition instead of the signs and symptoms.

For further information on cardiac rehab, visit our website <https://www.kauveryhospital.com/> or contact us for any clarifications or additional information about cardiac rehabilitation in India.

Patient Review

உண் சுற்றி வைத்த மருத்துவர் அனந்தராமன் என்பவர் விழியன். சிறுவர்களுக்காக எழுதி வருகின்றேன். விழியன் புணைப்பயர்தான், நிஜமான பெயர் உமாநாத். மருத்துவமனை ரெக்கார்டுகளில் உமாநாத் என்று இருப்பதால் குழம்பிவிடக்கூடும்.காவேரி மருத்துவமனையில் டாக்டர் அனந்தராமனைச் சந்திக்கும்போது ஒருவித அச்சமும் பயமும் கலந்த நிலையில்தான் சென்றோம். அது 2020ஆம் ஆண்டு. கோவிட் தலைவிரித்து நடனமாடிய அதே ஆண்டு. பாதிப்புகள் ஏராளம். நானும் பாதிக்கப்பட்டேன். செப்டம்பர் முதல் வாரத்தில் மூச்சுவிட முடியவில்லை என தனியார் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். “கடுமையான மாரடைப்பு” என்று தெரிவிக்கப்பட்டது. “முன்னரே ஹார்ட் அட்டாக் நடந்து கவனிக்காமல் போனதால் இதயத்தில் கட்டி உள்ளது. ஆஞ்சியோகிராம் செய்ய இயலாது” என்றனர். “45 நாட்களுக்கு பின்னரே சாத்தியம்” என்று மருந்துகள் கொடுத்து வீட்டிற்கு அனுப்பிவிட்டனர். ஒரு நாளைக்கு மொத்தமாக 1000 மில்லிலிட்டர் தண்ணீர்தான் பருக வேண்டும் என்ற மருந்துகள் உட்கொள்ள உட்படதி. உடலை உலுக்கும் எந்த வேலையும் செய்யக்கூடாது. பயணம்சூடாது என்றனர். 40 நாட்கள் கழித்து ஆஞ்சியோ செய்ய அனுமதிக்கப்பட்டேன். தேவையெனில் ஸ்டென்ட் வைக்கும் ஒப்புதலுடன் நடந்தது. முடிந்தது. ஆனால் ஸ்டென்ட் வைக்க முடியவில்லை. “உங்களுக்கு இதய அறுவை சிகிச்சையும் செய்ய முடியாது. எங்கே இருந்து எப்படி இதயக்குழாயில் ரத்தம் செல்கிறது தெரியவில்லை. ஓப்பன் ஹார்ட் சர்ஜரி செய்தாலுமே சரி செய்வது சிரமம்” என கைவிரித்தார்கள். “இனி வாழ்க்கை முழுதும் தினமும் ஒரு விட்டர் தண்ணீர் மற்றும் அதிர்வுகள் இல்லாத பயணம்” என்று சொல்லிவிட்டார்கள். மருத்துவ நண்பர்கள் மூலம் இதய அறுவை சிகிச்சையில் இதனை சரி செய்திடலாம் என்ற நம்பிக்கை ரேகை கிடைத்தது. ஆனாலும் எந்த மருத்துவமனையும் உறுதியளிக்கவில்லை. தேடிவரைந்து கடைசியாக காவேரி மருத்துவமனையில் மருத்துவர் அனந்தராமனை கண்டடைந்தோம். ஆஞ்சியோ ரிப்போர்ட்டுகளை நிதானமாக ஆராய்ந்தார். எப்படி ரத்தம் செல்கிறது. எங்கே அறுவை

சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என படம் மூலம் விளக்கினார். ஆழமான நம்பிக்கை பிறந்தது. “உங்களை நமமாட வைத்துவிடுகின்றேன்” என்று உறுதிபடுத்தினார். உடலில் கடுதலான சிக்கல்களும் இருந்தன. காவில் அறுவை சிகிச்சை 2017ல் நடந்திருந்தது. உள்ளங்காலில் எப்போதும் அல்சர் இருந்தது. இந்த சிரமங்களுடனே முதலில் னினூரீயூ செய்வது என முடிவானது. பின்னர் என் வயதின்மீதும் இதயத்தில் செய்யவேண்டிய கடினமான மாற்றுகளையும் கணக்கில் கொண்டு ஓப்பன் ஹார்ட் சர்ஜரிக்கு பரிந்துரைத்தார். அதனை காவேரி மருத்துவமனைக்கு வருகைதரும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் எம்.எம். யூசுப் அவர்கள் மேற்கொள்வது என தீர்மானிக்கப்பட்டது. வெற்றிகரமாக அறுவை சிகிச்சை நவம்பர் மாதம் தீர்மானி சமயம் நடந்தேறியது. இரண்டு மாத கால ஓய்விற்குப் பின்னர், சிகிச்சை காயங்கள் ஆறின. “இனி நீங்கள் வேறொரு மனிதர்” என்று வாழ்த்தி அனுப்பினார் மருத்துவர் அனந்தராமன். கோவிட் காலம் என்பதால் எப்போதும் மாஸ்க் போட்டு முடி இருந்த அனந்தராமனின் முழு முகத்தையும் ஓரண்டிற்கு பின்னரே முழுமையாகப் பார்க்க முடிந்தது. அவர் கொடுத்த நம்பிக்கையே “சரி, சர்ஜரி செய்து கொள்வோம்” என முடிவெடுக்க வைத்தது. இனிமையான சொற்களும் தேவை. எதிரே அமர்ந்திருக்கும் பேஷன்டின் மனநிலைக்கும் ஏற்றவாறு பேசி உற்சாகத்தை கொடுத்தார் மருத்துவர். நான் ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டது போல நான் ஒரு ஐடி துறையில் பணிபுரிந்தாலும், ஒரு சிறார் எழுத்தாளர். மனம் முழுக்க குழந்தைகளுடன் இருக்கவே பிரியப்படும். அதுவும் தமிழகம் முழுக்கச் சென்று உரையாட மனம் விரும்பும். பயணங்கள் சாத்தியமில்லை என ஆரம்பத்தில் சொன்னபோது இடிபோல இருந்தது. சிகிச்சை முடிந்து ஓய்வு நேரத்தில் எழுதிய புத்தகம் ‘மலைப்பு’. எனக்கான அடையாளம் கொடுத்தது அந்தப் புத்தகம். சினிமாவாக எடுக்க இயக்குநர் வெற்றிமாறன் கேட்டுக்கொண்டு இருக்கின்றார். “காராயுந்தி” என்ற எனக்கு மிகவும் நெருக்கமான சிறார் கதைத்தொகுப்பை என்னை காப்பாற்றிய இரண்டு மருத்துவர்களுக்கும் சமர்ப்பித்து இருந்தேன். அதனைத் தொடர்ந்து இன்றுவரையில் 30 நாட்கள் எழுதிவிட்டேன். இக்கட்டுரை வேண்டும் என்று மருத்துவர் கவிதா அழைத்த போது, எனது 62வது நூலான மீர்’அம்கா’மீர்வின் விமர்சனக் கூட்டம் குழந்தைகள் நடுவே நடந்துகொண்டு இருந்தது. இவை எல்லாம் சாத்தியமானது, இன்னும் சாதனைகள் சாத்தியமானவது நிச்சயமாக எந்த துளி சந்தேகமில்லாமல் மருத்துவர் அனந்தராமன் அவர்களால் மட்டுமே. என் சர்க்கரை அளவின்மீதும் அவர்களின் துணையினால் ஸ்ரீதேவி அனந்தராமன் கவனித்துக்கொள்கின்றார்.

மருத்துவர்களுக்கு என்றும் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

- விழியன்



Dr R Anantharaman
Senior Consultant
Interventional Cardiologist
Kauvery Hospital, Chennai



Dr Priya Chockalingam
Consultant - Inherited Heart Diseases
Kauvery Hospital, Chennai