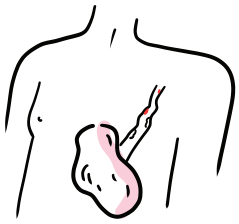
एथेरोस्क्लेरोटिक कार्डियोवैस्कुलर रोग (ASCVD) को समझना

ASCVD क्या है?



एथेरोस्क्लेरोटिक कार्डियोवैस्कुलर डिजीज (ASCVD) तब होता है जब कोलेस्ट्रॉल से भरा फैटयुक्त जमाव आपकी धमनियों में जमा हो जाता है। यह जमाव हृदय रोग और स्ट्रोक जैसी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

ASCVD के लिए जोखिम कारक:

1. **उच्च कोलेस्ट्रॉल/लिपोप्रोटीन स्तर** : अतिरिक्त कोलेस्ट्रॉल और लिपोप्रोटीन (जैसे LP(a)) आपकी धमनियों में जमा हो सकते हैं।
2. **हाई ब्लड प्रेशर:** आपकी धमनियों पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे उन्हें नुकसान पहुंचता है।
3. **धूम्रपान:** धमनियों को नुकसान पहुंचाता है और प्लाक के निर्माण में योगदान देता है।
4. **डायबिटीज:** उच्च ब्लड शुगर रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है।
5. **मोटापा:** अतिरिक्त वजन आपके हृदय पर दबाव डालता है।
6. **पारिवारिक इतिहास:** हृदय रोग या स्ट्रोक का पारिवारिक इतिहास, विशेषकर यदि यह पुरुषों के लिए 55 वर्ष की आयु से पहले या महिलाओं के लिए 65 वर्ष की आयु से पहले हुआ हो, तो आपके लिए जोखिम बढ़ जाता है।

रोकथाम और प्रबंधन: स्वस्थ जीवनशैली विकल्प

1. **संतुलित आहार लें :** फलों, सब्जियों, साबुत अनाज और स्वस्थ फैट पर ध्यान दें।
2. **नियमित व्यायाम करें :** प्रत्येक सप्ताह कम से कम 150 मिनट मध्यम व्यायाम करने का लक्ष्य रखें।
3. **धूम्रपान छोड़ें :** धूम्रपान छोड़ना ASCVD को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है।
4. **मौजूदा स्थितियों का प्रबंधन करें :** जीवनशैली में बदलाव और स्टैटिन या ब्लड प्रेशर की दवाओं जैसी दवाओं के साथ डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के लिए अपने डॉक्टर के साथ मिलकर काम करें।

आपको क्या करना चाहिए?

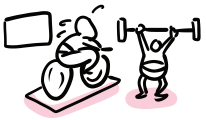
आहार और पोषण:

स्वस्थ भोजन : सब्जियां, फल, फलियां, मेवे, साबुत अनाज और मछली से युक्त भूमध्यसागरीय आहार हृदय संबंधी समस्याओं, विशेष रूप से स्ट्रोक के जोखिम को कम कर सकता है।

मुख्य सुझाव :

- प्रसंस्कृत मांस और शर्करायुक्त पेय का सेवन सीमित करें।
- स्वस्थ फैट (जैसे जैतून का तेल) पर ध्यान केंद्रित करें।
- ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के लिए नमक का सेवन कम करें।
- अस्वास्थ्यकर फैट (जैसे ट्रांस फैट) को बेहतर विकल्पों से बदलें।

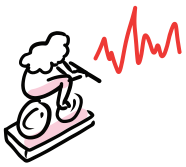
शारीरिक गतिविधि:



व्यायाम के लाभ : नियमित गतिविधि आपके हृदय को मजबूत करती है, रक्त प्रवाह में सुधार करती है, अच्छे कोलेस्ट्रॉल (HDL) को बढ़ाती है और खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) को कम करती है।

अनुशंसाएँ : प्रत्येक सप्ताह कम से कम 150 मिनट तक मध्यम गतिविधि, जैसे पैदल चलना या साइकिल चलाना, करने का लक्ष्य रखें।

वज़न प्रबंधन:



यह महत्वपूर्ण क्यों है : अतिरिक्त वजन से हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

रणनीतियाँ :
- फलों, सब्जियों और साबुत अनाज से भरपूर संतुलित आहार लें।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें.
- अधिक खाने से बचने के लिए भोजन की मात्रा का ध्यान रखें।
- खाद्य डायरी या सहायता समूह जैसे उपकरणों का उपयोग करें।

तनाव प्रबंधन:

तनाव आपके हृदय को कैसे प्रभावित करता है : अल्पकालिक और दीर्घकालिक दोनों प्रकार के तनाव ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल बढ़ा सकते हैं, जिससे हृदय संबंधी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

तनाव प्रबंधन के लिए सुझाव :
- नियमित व्यायाम
- संतुलित आहार
- अच्छी नींद
- ध्यान या ध्यान
- सामाजिक समर्थन
- यदि आवश्यक हो तो पेशेवर सहायता

अपने LP(a) का परीक्षण करवाएं:

LP(a) क्या है?

लिपोप्रोटीन(a), या LP(a), रक्त में फैट का एक प्रकार है जो हृदय रोग और स्ट्रोक के आपके जोखिम को बढ़ा सकता है। LP(a) के उच्च स्तर से धमनियों में प्लाक का निर्माण हो सकता है, जो उच्च कोलेस्ट्रॉल के समान है। अपने डॉक्टर से अपने LP(a) स्तरों का परीक्षण करने के लिए कहना महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आपके पास हृदय रोग का पारिवारिक इतिहास है।

धूम्रपान से बचें और शराब का सेवन सीमित करें:

- **धूम्रपान छोड़ें :** धूम्रपान छोड़ने से हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा कम होता है। धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए निकोटीन प्रतिस्थापन या दवाओं पर विचार करें।
-
- **शराब का सेवन सीमित करें :** अपने हृदय पर दबाव कम करने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने के लिए शराब का सेवन कम से कम करें।

ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज की निगरानी:

- **ब्लड प्रेशर :** 120/80 mmHg से कम रीडिंग का लक्ष्य रखें। स्वस्थ आहार, व्यायाम और नियमित जांच के साथ इसे नियंत्रित रखें।
- **कोलेस्ट्रॉल का स्तर :** स्वस्थ आहार खाकर और सक्रिय रहकर LDL को कम और HDL को उच्च रखें।
- **डायबिटीज प्रबंधन :** ब्लड शुगर की निगरानी करें, संतुलित आहार लें, सक्रिय रहें और अपने डॉक्टर की सलाह का पालन करें।

अपनी दवा लेना

महत्व : ASCVD के लिए दवाएँ आपकी स्थिति को प्रबंधित करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। इनमें स्टैटिन, एंटीप्लेटलेट एजेंट, बीटा-ब्लॉकर्स, ACE अवरोधक, ARBs, कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स, मूत्रवर्धक, एज़ेटीमीब और PCSK9 अवरोधक शामिल हैं। ये दवाएँ कोलेस्ट्रॉल को कम करने, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और हार्ट अटैक और स्ट्रोक को रोकने में मदद करती हैं।

अनुपालन युक्तियाँ :
- अपनी दवाओं को समझें और जानें कि वे किस प्रकार सहायक हैं।
- यदि आपके कोई प्रश्न हों तो अपने डॉक्टर से बात करें।
- ट्रैक पर बने रहने के लिए पिलबॉक्स या फोन रिमाइंडर जैसे उपकरणों का उपयोग करें।
- अपनी दवा की दिनचर्या को सरल और पालन करने में आसान रखें।

उद्देश्य

हार्टलाइफ़ फ़ाउंडेशन (HeartLife Foundation) एक मरीज़-संचालित चैरिटी है जिसका उद्देश्य वैश्विक समुदाय को शामिल करके, शिक्षित करके और प्रेरित करके हृदय संबंधी बीमारियों से पीड़ित लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है। हम दीर्घकालिक समाधान स्थापित करना, नवाचार को प्रोत्साहित करना और वैश्विक स्तर पर रोगियों, देखभाल करने वालों और परिवारों के लिए स्वस्थ जीवन शैली का निर्माण करना चाहते हैं।

ASCVD और अन्य सहायता पर अधिक जानकारी के लिए कृपया हमें heartlife.-ca/academy/ पर देखें

heartlife.academy

HeartLife™ FOUNDATION

द्वारा समर्थित TD READY COMMITMENT

www.heartlife.ca

यह जीवन के बारे में है, असफलता के बारे में नहीं T™

धर्मार्थ पंजीकरण संख्या 76199 7493