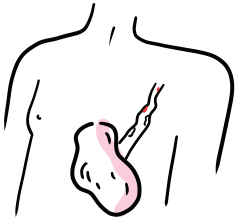


ਐਥਰੋਸਕਲੇਰੋਟਿਕ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ (ASCVD) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ASCVD ਕੀ ਹੈ?



ਐਥਰੋਸਕਲੇਰੋਟਿਕ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ (ASCVD) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨਾਲ ਭਰੀ ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਮਾਅ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ASCVD ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ:

- 1 ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ/ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੱਧਰ:** ਵਾਧੂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ LP(a)) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- 2 ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ:** ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 3 ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ:** ਧਮਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਲੇਕ ਦੇ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 4 ਸ਼ੂਗਰ:** ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 5 ਮੋਟਾਪਾ:** ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- 6 ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ:** ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਮਰਦਾਂ ਲਈ 55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

- 1 ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ:** ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- 2 ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ:** ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- 3 ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ:** ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ASCVD ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।
- 4 ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ:** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਟੈਟਿਨ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ:

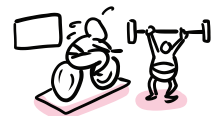


ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ: ਮੈਡੀਟੇਰੇਨੀਅਨ ਆਹਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਦਾਲਾਂ, ਮੇਵੇ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ:

- ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ)।
- ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ:



- **ਕਸਰਤ ਦੇ ਛਾਇਦੇ:** ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (HDL) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (LDL) ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- **ਸਿਫਾਰਸ਼:** ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ:



- **ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:** ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਰਣਨੀਤੀਆਂ:**
 - ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ।
 - ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ।
 - ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਓਵਰਈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ।
 - ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ:

- **ਤਣਾਵ ਦਿਲ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:** ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਵ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:**
 - ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ
 - ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ
 - ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ
 - ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਜਾਂ ਧਿਆਨ
 - ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ
 - ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ



ਆਪਣਾ LP(a) ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ:

LP(a) ਕੀ ਹੈ?

ਲਾਈਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (a), ਜਾਂ LP(a), ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। LP(a) ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲੇਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ LP(a) ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ:



- **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ:** ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਿਕੋਟੀਨ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।
- **ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ:** ਆਪਣੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ:

- **ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ: 120/80 mmHg** ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੀਡਿੰਗ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ।
- **ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ:** ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ LDL ਨੂੰ ਘੱਟ ਅਤੇ HDL ਨੂੰ ਵੱਧ ਰੱਖੋ।
- **ਸ਼ੂਗਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ:** ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ:

- **ਮਹੱਤਤਾ:** ASCVD ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੈਟਿਨਸ, ਐਂਟੀਪਲੇਟਲੈਟ ਏਜੰਟਸ, ਬੀਟਾ-ਬਲਾਕਰਸ, ਏਸ ਇਨਹਿਬਟਰਸ, ARBs, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲਾਕਰਸ, ਡਾਇਲੂਰੈਟਿਕਸ, ਇਜੈਟੀਮੀਬ ਅਤੇ PCSK9 ਇਨਹਿਬਟਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸੁਝਾਅ:**
 - ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਮਝੋ।
 - ਜੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
 - ਦਵਾਈ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਿਲਬਾਕਸ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਰਗੇ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸਧਾਰਣ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ।

ਮਿਸ਼ਨ

HeartLife ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼-ਸੰਚਾਲਿਤ ਚੈਰੀਟੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ, ਸਿੱਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੱਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ASCVD ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ heartlife.ca/academy/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

heartlife.academy



HeartLife
FOUNDATION

ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ

TD TD READY
COMMITMENT



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™

Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.