



## मुझे जाँच क्यों करानी चाहिए?

(Why should I get screened?)

हर किसी को कुछ हद तक हृदय रोग का जोखिम होता है। कनाडा में, दिल की बीमारी (एक प्रकार का हृदय रोग) लोगों की मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। हर घंटे, 20 साल से अधिक उम्र के 12 कनाडाई लोगों की मौत, हृदय रोगों की वजह से होती है। इन खतरों को मैनेज करना, आपके स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता के लिए ज़रूरी है।

खतरे के पीछे ये वजहें हो सकती हैं:

- तंबाकू का इस्तेमाल
- ब्लड प्रेशर
- कोलेस्ट्रॉल का लेवल
- डाइबिटीज़
- परिवार का इतिहास
- शारीरिक गतिविधियों का स्तर
- उम्र (आमतौर पर 55 से 64 साल की उम्र के पुरुषों में हृदय रोग से जुड़े खतरे देखने को मिलते हैं; महिलाओं में आमतौर पर 65 से 74 साल की उम्र में हृदय रोग से जुड़े खतरे देखने को मिलते हैं)
- शराब पीना
- भोजन से जुड़ी आदतें
- लिंग (महिलाओं के मुकाबले पुरुषों को दिल का दौरा पड़ने की संभावना 2 गुना ज़्यादा होती है)
- तनाव स्तर
- वज़न

हृदय रोग से जुड़े निजी खतरों को जानने से, आपको अपने खतरों को कम करने में मदद मिल सकती है।

## हृदय रोग से जुड़े खतरों की जाँच कैसे की जाती है?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

Alberta में, खतरे की स्क्रीनिंग के लिए, परिवार के डॉक्टर या किसी अन्य प्राइमरी केयर प्रोवाइडर की ओर से उपलब्ध कराए गए लैब टेस्ट के नतीजों का इस्तेमाल किया जाता है। डॉक्टर, आपसे आपके स्वास्थ्य के इतिहास से जुड़े कई सवाल पूछेंगे और उनके आधार पर लैब रेक्विज़िशन फ़ॉर्म भरकर देंगे। इसके बाद लैब जाकर अपना टेस्ट कराया जा सकता है।

लैब, आपके डॉक्टर की ओर से दी गई जानकारी और आपके खून की जाँच के नतीजों का इस्तेमाल करके, अगले 10 सालों में आपको दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक होने की संभावना के प्रतिशत का पता लगाती है। वे जिस टूल का इस्तेमाल करते हैं, उसे फ्रेमिंगहम रिस्क स्कोर (FRS, Framingham risk score) कहा जाता है।

40 से 75 साल के बीच के किसी भी व्यक्ति की जाँच की जा सकती है। अगर आपको मधुमेह या किडनी से जुड़ी कोई बीमारी पहले से है, तो जाँच कराना और भी ज़रूरी हो जाता है।

## मुझे अपना रिस्क स्कोर जानना है। क्या मैं जाँच के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकता हूँ?

(I would like to know my risk score. Can I talk to my doctor about being screened?)

हाँ, जाँच के बारे में अपने डॉक्टर से पूछने और यह बताने से कि आपको यह जाँच क्यों करानी है, इससे आपको अपना स्वास्थ्य नियंत्रित करने में आसानी हो सकती है। इससे आपको और आपके डॉक्टर को, दिल के दौरों या स्ट्रोक का खतरा कम करने के लिए आवश्यक जानकारी भी मिल सकती है।

कभी-कभी अपने डॉक्टर से कुछ जाँचों के लिए पूछना या यह समझाना मुश्किल हो सकता है कि आपको ऐसा क्यों कराना है। किन चीजों से, आपको हृदय रोग होने का खतरा बढ़ सकता है, इसके बारे में ज़्यादा जानने से आपको डॉक्टर से बात करने में मदद मिल सकती है।

अपने खतरे का पता लगाने के लिए, डॉक्टर के पास जाने से पहले ऑनलाइन हृदय रोग रिस्क कैलकुलेटर आजमाया जा सकता है। अपने डॉक्टर से मिलने से पहले यह जानकारी रखने से, सटीक बातचीत हो सकती है और मिलकर एक फैसला लेने में मदद मिल सकती है।

## मुझे अपना रिस्क स्कोर कैसे मिलेगा?

(How will I get my risk score?)

तैब में आपके रिस्क स्कोर को गिना जाएगा और नतीजे आपके डॉक्टर को भेज दिए जाएँगे। आपका रिस्क स्कोर भी आपके MyHealth रिकॉर्ड्स खाते में जोड़ा जाएगा। आपके लिए अपना रिस्क स्कोर जानना इसलिए ज़रूरी है, क्योंकि इससे आपको अपने स्वास्थ्य पर कंट्रोल रखने में मदद मिलती है।

## मेरे रिस्क स्कोर का क्या मतलब है?

(What does my risk score mean?)

आपके रिस्क स्कोर को कम रिस्क, मध्यम रिस्क और ज़्यादा रिस्क की कैटगरी में बाँटा जाएगा।

आपका स्कोर चाहे जितना भी हो, जीवनशैली में बदलाव करने से आपका रिस्क कम हो सकता है।

अगर आपका स्कोर, मध्यम रिस्क या ज़्यादा रिस्क की कैटगरी में है, तो डॉक्टर आपको स्टैटिन दवाई लेने की सलाह दे सकते हैं, जिससे यह खतरा कम हो सकता है। स्टैटिन, दवाओं का एक समूह है जो आपके खून में मौजूद कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है।

अगर आपको डाइबिटीज़, हृदय रोग (एथेरोस्लेरोसिस) या क्रॉनिक किडनी रोग है, तो आपको अपने-आप ही ज़्यादा रिस्क की कैटगरी में माना जाएगा और स्टैटिन से आपका इलाज किया जाएगा। अगर आपको इनमें से कोई भी बीमारी है, तो अपने डॉक्टर से इलाज के विकल्पों के बारे में पता करें।

## अपना रिस्क स्कोर कम कैसे किया जा सकता है?

(How can I lower my risk score?)

अपनी जीवनशैली में बदलाव करके रिस्क को कम किया जा सकता है। दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक आने के खतरे को कम करने के दो मुख्य तरीके हैं।

**स्टैटिन लेना।** अगर आपका रिस्क स्कोर, मध्यम रिस्क या ज़्यादा रिस्क की कैटगरी में है, तो डॉक्टर आपको स्टैटिन दवाई लेने की सलाह दे सकते हैं। आम तौर पर, सबसे ज़्यादा स्टैटिन का सुझाव दिया जाता है। वे आपको दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक आने से रोकने में मदद करते हैं। कुछ लोग स्टैटिन के साइड इफ़ेक्ट को लेकर चिंता करते हैं। स्टैटिन दवाओं के बारे में और जानें।

**जीवनशैली में बदलाव करें।** सिर्फ़ स्टैटिन लेने से आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक होने का खतरा कम हो जाएगा, लेकिन अन्य कदम उठाना ज़रूरी है। हृदय रोग के खतरे को कम करने के लिए, जीवनशैली में बदलाव करना ज़रूरी है। कई तरीकों से जीवनशैली में बदलाव किया जा सकता है और खतरे को कम किया जा सकता है।

- **शराब कम पिएँ**

- बहुत ज़्यादा शराब पीने से आपका ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। यह आपके खून में ट्राइग्लिसराइड्स नाम के वसायुक्त पदार्थ को भी बढ़ा सकता है। इन दोनों चीजों से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।

- महिलाओं को 1 दिन में 1 ग्लास से ज़्यादा शराब नहीं पीनी चाहिए। पुरुषों को 1 दिन में 2 ग्लास से ज़्यादा शराब नहीं पीनी चाहिए। आपके रिस्क स्कोर के हिसाब से, आपको ज़्यादा शराब पीने पर पाबंदी लगानी चाहिए और अगर हो सके तो शराब पीना बंद ही कर देना चाहिए।
- **स्वस्थ भोजन खाएँ**
  - कुकीज़, चिप्स, या सफ़ेद ब्रेड जैसे फ़ास्ट-फ़ूड का सेवन कम करना, शुरुआत करने का एक बेहतरीन तरीका है।
  - अपने खाने में नमक को सीमित करें। बहुत ज़्यादा नमक आपके ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है, जो हृदय रोग के लिए खतरे की वजह है।
  - अपने आहार में साबुत अनाज, सब्ज़ियाँ, फल, और पतला माँस ही लें।
  - पॉप जैसे मीठे पेय पदार्थों के बजाय पानी पिएँ।
  - अपने आहार में बदलाव करना मुश्किल हो सकता है। आपकी मदद के लिए, कनाडा की खाने से जुड़ी गाइड जैसे संसाधन मौजूद हैं।
  - अपने डॉक्टर से बात करें कि वे आपको किसी डाइटेशियन के बारे में बताएँ। वे पौष्टिक खाना खाने की आदत बनाने में आपकी मदद कर सकते हैं जो आपकी ज़रूरतों और स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं को ठीक करने में मदद करेंगी।
- **थोड़ी एक्सरसाइज़ करें**
  - हर दिन एक्सरसाइज़ करने से, हृदय रोग के खतरों से जुड़े कारणों को मैनेज करने में मदद मिलती है, जैसे मोटापा और हाई ब्लड प्रेशर।
  - हफ़्ते के ज़्यादातर दिन लगभग 30 मिनट (या हर हफ़्ते 150 मिनट से ज़्यादा) एक्सरसाइज़ करने की सलाह दी जाती है। हर दिन टहलना, शुरुआत करने का एक बेहतरीन विकल्प है।
- **अपना तनाव मैनेज करें**
  - थोड़े समय या लंबे समय तक ज़्यादा स्ट्रेस लेने की वजह से आपके दिल के स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है।
  - हालाँकि, तनाव से पूरी तरह से बचा नहीं जा सकता, लेकिन जिन चीज़ों से आपको तनाव होता है थोड़ी देर के लिए खुद को अलग करना, शारीरिक तौर पर ऐक्टिव रहना और गहरी साँस लेना या माइंडफुलनेस, तनाव को मैनेज करने के तरीके हैं।
  - तनाव मैनेज करने के खुद के तरीके पर ध्यान देना, एक अच्छी शुरुआत हो सकता है। अगर आपको ऐसा लगता है कि आपको तनाव मैनेज करने में परेशानी हो रही है, तो तनाव को कम करने के तरीकों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- **धूम्रपान छोड़ना**
  - धूम्रपान करने से आपके दिल और ब्लड वेसल को नुकसान पहुँच सकता है। निकोटिन से आपका ब्लड प्रेशर भी बढ़ता है।
  - धूम्रपान छोड़ना मुश्किल है, लेकिन आपको पूरी मदद मिलेगी। AlbertaQuits हर कदम पर आपके साथ है।

## बीमार होने के खतरों को कम करने के लिए, मुझे और कहाँ से मदद मिल सकती है?

(Where else can I get help to lower my risk?)

इन बदलावों की शुरुआत में चौंकाने वाले नतीजे देखने को मिल सकते हैं और यह समझ पाना मुश्किल हो सकता है कि कहाँ से शुरू करना चाहिए। अपनी देखभाल करने के लिए, डॉक्टर के अलावा डाइटीशियन या सोशल वर्कर से सलाह लेकर इन बदलावों को लागू करने में मदद मिल सकती है। अपने डॉक्टर से बात करें और Alberta हेल्दी लिविंग प्रोग्राम से बात करके, उपलब्ध सपोर्ट के बारे में जानकारी लें।

कई ऑनलाइन रिसोर्स भी उपलब्ध हैं। इसकी शुरुआत करने के लिए, Heart and Stroke Foundation एक बेहतरीन जगह है।

## हृदय रोग से जुड़े जोखिम के मूल्यांकन से संबंधित

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- अपना ब्लड प्रेशर कम करें
- पौष्टिक भोजन
- फिटनेस और एक्सरसाइज़
- धूमपान छोड़ना
- स्टैटिन

नर्स से 24/7 सलाह और स्वास्थ्य से जुड़ी सामान्य जानकारी पाने के लिए हेल्थ लिंक को 811 पर कॉल करें। इंटरप्रेटर की ज़रूरत पड़ने पर, बस उस भाषा के बारे में बताएँ जिसका इंटरप्रेटर आपको चाहिए।

**पिछले रिव्यू की तारीख:** 5 अगस्त, 2022

**लेखक:** Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

इस मटीरियल में उपलब्ध जानकारी को किसी भी क्वालिफाइड हेल्थ प्रोफेशनल की सलाह के जितना भरोसेमंद नहीं माना जा सकता है। यह मटीरियल सिर्फ सामान्य जानकारी देने के लिए है और “जैसा है”, “वैसा ही” के आधार पर उपलब्ध कराया जाता है। हालाँकि, जानकारी की सटीकता की पुष्टि करने के लिए कई कोशिशें करने के बावजूद, Alberta Health Services की ओर से ऐसी किसी भी जानकारी की सच्चाई, विश्वसनीयता, सभी से बेहतर, इस्तेमाल करने लायक या सटीकता से जुड़ा कोई भी बयान या आश्वासन नहीं दिया जाता है। इन मटीरियल के इस्तेमाल और इनसे जुड़े दावों, कार्रवाइयों, मुआवज़ों या मुकदमों के लिए, Alberta Health Services की कोई ज़िम्मेदारी नहीं होगी।