कार्डियोभास्कुलर रोगको जोखिम स्क्रिनिङ
(Cardiovascular disease risk screening)

कार्डियोभास्कुलर रोगको जोखिम स्क्रिनिङमा तपाईंको मुटु र रक्त नलीहरूको स्वास्थ्य मापन गरिन्छ । तपाईंका चिकित्सकले तपाईंको स्क्रिनिङ गर्दा, तपाईंले एक स्कोर प्राप्त गर्नु हुने छ, जसले तपाईंलाई अर्को 10 वर्षमा हृदयघात वा स्ट्रोकको सम्भावना कति छ भनेर बताउँछ (यदि तपाईं आफ्नो जोखिम कम गर्नका लागि कुनै परिवर्तन गर्नुभएन भने)।

तपा र तपा को चिकित्सकले तपा को जोखिम कम गर्न योजना बनाउन र कदम चाल्न यो व्यक्तिगत स्क्रिनिङ स्कोर पर्योग गर्न सक्नुहुने छ । तपा को जोखिम कम गनालेर् तपा लाई हृदयघात वा स्टर्ोक हुनबाट जोगाउन सक्छ्

मैले किन स्क्रिनिङ गर्नु पर्छ ?
(Why should I get screened?)

सबैलाई केही हदसम्म हृदय रोगको जोखिम हुन्छ। क्यानडामा, हृदय रोग (एक प्रकारको हृदय रोग) मृत्युको दोस्रो प्रमुख कारण हो । प्रत्येक घण्टा, 20 वर्ष भन्दा माथिका 12 क्यानेडियनहरू हृदय रोगले मर्छन् । तपाईंको स्वास्थ्य र जीवनको गुणस्तरका लागि तपाईंको जोखिम व्यवस्थापन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

तपाईंको जोखिमलाई निम्न कुराहरूले प्रभाव पार्न सक्छन्:

- सुर्ती सेवन
- रक्तचाप
- कोलेस्टर्ोलको मातर्ा
- मधुमेह
- पारिवारिक इतिहास
- किर्याकलापको स्तर
- उमेर (पुरुषहरूमा सामान्यतया 55 देखि 64 वषर्को बिचमा हृदय रोगको निदान गरिन्छ; महिलाहरूको हकमा सामान्यतया 65 देखि 74 वषर्को बिचमा निदान गरिन्छ)
- मदिरा सेवन
- खानपिन
- लिङ्ग (महिलाको तुलनामा पुरुषलाई हृदयाघात हुने सम्भावना 2 गुणा बढी हुन्छ)
- तनावको स्तर
- वजन

तपा मा काडियोभास्कुलर रोगको व्यक्तिगत जोखिम थाहा पाउँदा तपा को जोखिम कम गनका लागि कदम चाल्न मद्दत गर्न सक्छ ।

कार्डि योभास्कुलर रोगको जोखिम स्किर्निङ कसरी गरिन्छ ?

(How is cardiovascular disease risk screening done?)

Alberta, जोखिम स्क्रिनिङले तपाईंका परिवार चिकित्सक वा अन्य मुख्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले व्यवस्था गर्न सक्ने मेडिकल प्रयोगशाला परीक्षण परिणामहरू प्रयोग गर्दछ । तपाईंका चिकित्सकले तपाईंको स्वास्थ्य इतिहासको बारेमा धेरै प्रश्नहरू सोध्ने छन् र प्रयोगशाला आवश्यकता फाराम भर्ने छन् । त्यसपछि तपाईं आफ्नो परीक्षणका लागि प्रयोगशालामा जान सक्नुहुन्छ ।

प्रयोगशालाले तपाईंको चिकित्सकले उपलब्ध गराएको विवरण र तपाईंको रगत परीक्षणको नतिजालाई अर्को 10 वर्षमा तपाईंलाई हृदयघात वा स्ट्रोक हुने सम्भावनाको प्रतिशत गणना गर्न प्रयोग गर्दछ । तिनले प्रयोग गर्ने औजारलाई फ्रे मिङ्घम जोखिम स्कोर (FRS, Framingham risk score) भनिन्छ ।

40 देखि 75 वर्ष उमेर समूहका जोसुकैलाई पनि स्क्रिनिङ गर्न सकिन्छ । तपाईंसँग मधुमेह वा मृगौला रोग जस्ता अन्य दीर्घकालीन अवस्थाहरू छन् भने यो विशेष गरी स्क्रिनिङ गर्नु जरुरी हुन्छ ।

म आफ्नो जोखिम स्कोर थाहा पाउन चाहन्छु । के म स्क्रिनिङ गराउने बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग छलफल गर्न सक्छु ?

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

सक्नुहुन्छ । आफ्नो चिकित्सकलाई स्किर्निङको बारेमा सोध्नु र तपाईं किन स्किर्निङ गराउन चाहनु हुन्छ भनेर बताउनाले तपाईंलाई तपाईंको आफ्नै स्वास्थ्यमा थप नियन्तर्ण पर्दान गर्न सक्छ । यसले तपाईं र तपाईंको चिकित्सकलाई हृदयघात वा स्टर्ोकको जोखिम कम गर्न आवश्यक जानकारी पनि दिन सक्छ ।

कहिलेकाहीँ तपाईंको चिकित्सकलाई केही परीक्षणहरू गराउन अनुरोध गर्न वा तपाईं यो किन गर्न चाहनु हुन्छ भनेर बताउन गाह्रो हुन सक्छ । तपाईंको हृदय रोगको जोखिमलाई केले बढाउन सक्छ भन्ने बारे थप जानकारी पाउनाले तपाईंलाई आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्न मद्दत पुग्न सक्छ ।

तपाईंले आफ्ना चिकित्सकलाई भेट्नुअघि तपाईंको जोखिमको अनुमान लगाउन अनलाइन कार्डि योभास्कुलर रोग जोखिम क्याल्कुलेटर पर्योग गरी हेर्न सक्नु हुन्छ । तपाईंले आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्नुअघि यो जानकारी पर्राप्त गरेपछि तपाईंहरूको वातार्लाप अझ उत्पादक बन्न सक्छ र तपाईंहरूलाई एकसाथ निणर्यहरू लिन मद्दत पु याउन सक्छ ।

मैले आफ्नो जोखिम स्कोर कसरी प्राप्त गर्ने छु ?

(How will I get my risk score?)

प्रयोगशालाले तपाईंको जोखिम स्कोर गणना गर्ने छ र तपाईंको चिकित्सकलाई पठाउने छ । तपाईंको जोखिम स्कोर तपाईंको MyHealth Records हरू खातामा पनि हालिने छ । तपाईंका लागि आफ्नो जोखिम स्कोर थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ किनकि यसले तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यको नियन्त्रण आफ्नै हातमा लिन मद्दत गर्दछ ।

मेरो जोखिम स्कोरको अर्थ के हुन्छ ?

(What does my risk score mean?)

तपाईंको जोखिम स्कोरलाई कम जोखिम, मध्यम जोखिम वा उच्च जोखिमको रूपमा वर्गीकृत गरिने छ ।

तपाईंको स्कोर जस्तोसुकै भए पनि, जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्नाले तपाईंको जोखिम कम गर्न सक्छ ।

तपाईंलाई मध्यम जोखिम वा उच्च जोखिम छ भने, तपाईंका चिकित्सकले तपाईंलाई तपाईंको जोखिम कम गर्ने स्टेटिन औषधि सुरु गर्नका लागि सिफारिस गर्न सक्छन् । स्टेटिन भनेको तपाईंको रगतमा कोलेस्ट्रोल कम गर्न मद्दत गर्ने औषधिहरूको समूह हो ।

तपाईंलाई मधुमेह, हृदय रोग एथेरोस्क्लेरोसिस(atherosclerosis) वा लामो समयदेखि मृगौला रोग छ भने, तपाईंलाई स्वतः उच्च जोखिमको रूपमा वर्गीकृत गरिन्छ र स्टेटिनको उपचार गर्न प्रस्ताव गरिने छ । तपाईंसँग यी अवस्थाहरूमध्ये कुनै छ भने, तपाईंका उपचार विकल्पहरूको बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

म आफ्नो जोखिम स्कोरलाई कसरी कम गर्न सक्छु ?

(How can I lower my risk score?)

तपाईं आफ्नो जीवनशैलीमा परिवर्तन गरेर आफ्नो जोखिम स्कोर कम गर्न सक्नु हुन्छ । हृदयघात वा स्ट्रोक हुने तपाईंको जोखिम कम गर्ने मुख्य दुई उपायहरू छन् ।

स्टेटिन औषधि लिने । तपाईंको जोखिम स्कोर उच्च वा मध्यम छ भने, तपाईंका चिकित्सकले स्टेटिन सिफारिस गर्न सक्छन् । स्टेटिन सबैभन्दा धेरै सिफारिस औषधिहरूमध्ये एक हो । तिनले तपाईंलाई हृदयघात वा स्ट्रोक हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्छन् । केही मानिसहरू स्टेटिन औषधिको साइड इफेक्टको बारेमा चिन्तित हुन्छन् । स्टेटिन औषधिहरूको बारेमा थप जानकारी लिनुहोस् ।

जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउने । स्टेटिन लिएर नै हृदयघात वा स्ट्रोक हुने तपाईंको जोखिम कम हुने छ, तर अन्य कदमहरू चाल्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । तपाईंको हृदय रोगको जोखिम कम गर्न जीवनशैलीमा परिवर्तनहरू ल्याउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । तपाईंको जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्ने र आफ्नो जोखिम कम गर्ने धेरै तरिकाहरू छन् ।

- **मदिरा सेवन कम गर्नुहोस**
    - अधिक मदिरा सेवान गर्नाले तपाईंको रक्तचाप बढाउन सक्छ । यसले तपाईंको रगतमा ट्राइग्लाइसराइड भनिने बोसोजन्य पदार्थ पनि बढाउन सक्छ । यी दुवै कुराहरूले मुटुसम्बन्धी रोग लाग्ने खतरा बढाउँछन् ।
    - महिलाहरूले प्रति दिन 1 युनिटभन्दा बढी मदिरा पिउनु हुँदैन । पुरुषहरूले प्रति दिन 2 युनिटभन्दा बढी मदिरा पिउनु हुँदैन । तपाईंको जोखिम स्कोरको आधारमा, तपाईंले मदिरा सेवनको मात्रालाई कम गर्न वा पूर्ण रूपमा बन्द गर्न चाहन सक्नुहुन्छ ।
- **स्वस्थ खाना खाने**
    - कुकिज, चिप्स वा सेतो पाउरोटी जस्ता अत्यधिक प्रशोधित खानाहरू सीमित गरेर स्वस्थ खानपिनको सुरुआत गर्न सक्नु हुन्छ ।
    - तपाईंले खाने नुनको मात्रा सीमित गर्नुहोस् । धेरै नुन खानाले तपाईंको रक्तचाप बढाउन सक्छ, जुन हृदय रोगका लागि जोखिम कारक हो ।
    - अप्रशोधित अन्न, तरकारी, फलफूल र बोसोरहित मासुमा आफ्नो आहार केन्द्रित गर्नुहोस् ।
    - पप जस्ता चिनीयुक्त पेय पदार्थको सट्टा पानी पिउनुहोस् ।
    - तपाईंको आहारमा परिवर्तन गर्न गाह्रो हुन सक्छ । तपाईंका लागि उपयोगी स्रोतहरू उपलब्ध छन्, जस्तै क्यानाडाको खानपिन गाइड ।
    - तपाईंलाई आहारविद्लाई रिफर गरिदिने बारे आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् । तिनले तपाईंका अद्वितीय आवश्यकता र स्वास्थ्य अवस्थाहरू पूरा गर्ने स्वस्थ खानपिन गर्ने बानी विकास गर्न तपाईंसँग सहकार्य गर्न सक्छन् ।

- **केही व्यायामहरू गर्नुहोस**
    - नियमित व्यायाम गर्नाले मोटोपना र उच्च रक्तचाप जस्ता हृदय रोग निम्त्याउने धेरै जोखिम कारकहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत पुग्छ ।
    - हप्ताको अधिकांश दिनमा लगभग 30 मिनेट (वा प्रत्येक हप्ता 150 मिनेट भन्दा बढी) व्यायाम गर्ने सिफारिस गरिन्छ । हरेक दिन हिँडेर व्यायाम गर्ने बानी बसाल्न सकिन्छ ।
- **आफ्नो तनाव व्यवस्थापन गर्ने**
    - तीव्र अल्पकालीन र दीर्घकालीन तनावले तपाईंको मुटुको स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ ।
    - तपाईं सबै तनावबाट बच्न नसक्ने भए पनि, तपाईंलाई तनाव निम्त्याउने कुराहरूबाट पर रहनु, शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनु र गहिरो सास फेर्नु वा माइन्डफुलनेस (सचेतन) अभ्यास गर्नु सबै तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू हुन् ।
    - तपाईंले तनावमा कसरी प्रतिक्रिया जनाउनुहुन्छ भनेर ध्यान दिनु एक उपयोगी सुरूवात बिन्दु हुन सक्छ । तपाईंले तनावको सामना गर्न समस्या भइरहेको देख्नुभएमा, आफ्नो तनाव कसरी कम गर्ने भन्ने बारे आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- **धुम्रपान गर्न छोड्ने**
    - धुम्रपानले तपाईंको मुटु र रक्तनलीहरूलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ । निकोटिनले तपाईंको रक्तचाप पनि बढाउँछ ।
    - धुम्रपान छोड्नु चुनौतीपूर्ण हुन्छ, तर सहयोग उपलब्ध छ । AlbertaQuits ले तपाईंलाई प्रत्येक चरणमा मार्गदर्शन प्रदान गर्न सक्छ ।

आफ्नो जोखिम कम गर्न मैले अरू कहाँबाट सहयोग पाउन सक्छु ?

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

यी पिरवतर्नहरू सुरु गर्दा अत कठिन लाग न सक छ र कहाँबाट सुरु गर्ने भनेर थाहा पाउन गाह्रो हुन सक छ । आफ्नो हेरचाह टोलीमा आहारविद् वा सामाजिक कमर्चारी समावेश गरी विस्तार गनार्ले यी सङ्कर्मणहरूमा मद्दत पुर्याउन सक छ । आफ्ना चिकित्सकसँग छलफल गनुर्होस् र उपलब्ध सहायताहरूको बारेमा Alberta स्वस्थ जीवनयापन कायर्कर्मसँग (Alberta Healthy Living Program)जोडिनुहोस् ।

धेरै अनलाइन स्रोतहरू पनि उपलब्ध छन् । हार्ट एण्ड स्टर्ोक फाउन्डेसनबाट (Heart and Stroke Foundation) सुरु गर्नु उत्तम हुन सक छ ।

कार्डियोभास्कुलर रोग जोखिम मूल्याङ्कनसँग सम्बन्धित

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- आफ्नो रक्तचाप कम गर्नुहोस
- स्वस्थ आहार
- फिटनेस र व्यायाम
- धुम्रपान गर्न छोड्ने
- स्टेटिन

24/7 नर्स परामर्श र सामान्य स्वास्थ्य जानकारीका लागि 811 डायल गरी Health Link मा कल गर्नुहोस् । तपाईंलाई दोभासे चाहिएमा, तपाईंलाई चाहिने भाषा मात्र उल्लेख गर्नुहोस् ।

पछिल्लो पटक हेरिएको: (Last reviewed:) अगस्ट 5, 2022

लेखकः (Author:) Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

यो सामग्री कुनै योग्य स्वास्थ्यकर्मीको परामर्शको विकल्प होइन । यो सामग्री सामान्य जानकारीका लागि मात्र तयार पारिएको हो र "जस्तो छ त्यस्तै", "जहाँ छ त्यहीँ" आधारमा प्रदान गरिएको हो । जानकारीको शुद्धता पुष्टि गर्न उचित प्रयासहरू गरिएको भए तापनि, Alberta Health Services ले त्यस्तो जानकारीको कुनै विशेष प्रयोजनका लागि शुद्धता, विश्वसनीयता, पूर्णता, उपयुक्तता वा अनुकूलताको रूपमा कुनै पनि व्यक्त, निहित वा वैधानिक प्रतिनिधित्व वा वारेन्टी प्रदान गर्दैन । Alberta Health Services यी सामग्रीहरूको प्रयोगवापत र त्यस्ता प्रयोगबाट उत्पन्न हुने कुनै पनि दाबी, कार्यवाही, माग वा मुद्दाहरू सम्बन्धी सबै दायित्वहरूलाई स्पष्ट रूपमा अस्वीकार गर्दछ ।