

તમારા હાર્ટનાં રોગનું જોખમ ઓછું કરવા Reducing your risk of heart disease

ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ કાર્ડિઅક રીહબિલિટેશન

દર્દીઓ માટે માહિતી

તૈયાર કરેલ: ડિસેમ્બર 2020

છેલ્લું અધતન: એપ્રિલ 2022

સમીક્ષા: ડિસેમ્બર 2023

પત્રિકા નંબર: 1097 વૃત્તાંત: 1.1

પરિચય

હાર્ટ પર થયેલ હુમલો, હાર્ટનું ઓપરેશન અથવા સ્ટેન્ટની કાર્યપદ્ધતિ જેવા હાર્ટને લગતા બનાવ પછી શક્ય હોય તેવું પાછું સંપૂર્ણ જીવન મેળવવામાં તમને મદદરૂપ બનવાના કોઈ એક કાર્ડિઅક રીહબિલિટેશન પ્રોગ્રેમમાં તમે હાલમાં રહેલ છો.

આ પત્રિકા તમને હાર્ટ રોગના જોખમવાળા કારણો અને ભવિષ્યમાં તમારી હાર્ટની ઘટનાઓનો જોખમ- ભય ઓછો કરી અને તેઓનું કેવી રીતે તમે નિયંત્રણ કરી શકો તે સમજવામાં મદદરૂપ રહેશે.

હાર્ટરોગ એ શું છે?

હાર્ટ અથવા રક્ત વાહિનીઓને અસર કરતી પરિસ્થિતિઓ માટેની સામાન્ય પરિભાષા એ કાર્ડિઓવસક્યુલર ડિઝીઝ (CVD) છે. CVD ના ઘણા બધા જુદા પ્રકારો હોય છે કે જેમાંનો કોઈ એક કોરોનરિ હાર્ટરોગ છે.

જ્યારે હાર્ટના સ્નાયુઓમાં પ્રાણવાયુવાળા- સમૃદ્ધ પ્રવાહમાં અવરોધ આવે અથવા ઓછો થાય ત્યારે કોરોનરિ હાર્ટરોગ થવા પામે છે. આથી હાર્ટ ઉપર વધારે પડતો સ્ટ્રેસ આવવાથી, અને જે દોરી શકે:

- હાર્ટના સ્નાયુમાં (એનજાઈના) મર્યાદિત લોહીના પ્રવાહના કારણે થતું છાતીમાં દરદ.
- હાર્ટના એટેક, કે જ્યારે હાર્ટના સ્નાયુમાં એકાએક લોહીને ફરતા રોકે છે.
- હાર્ટની નિષ્ફળતા, જ્યારે શરીરમાં આસપાસ યોગ્યરીતે લોહીને પમ્પ કરવામાં હાર્ટ અક્ષમ બને છે.

આરોગ્ય માહિતી અને સપોર્ટ www.nhs.uk ઉપર મળી રહે છે

અથવા બિન- ઈમર્જન્સિ તબીબી સલાહ માટે 111 પર ફોન કરો

www.leicestershospitals.nhs.uk ના નકશા માટે મુલાકાત લો અને લેસ્ટરની હોસ્પિટલો વિષેની આ માહિતી પત્રિકા વિષે ફીડબેક કે પુનર્નિવેશન આપવા વિષે મુલાકાતે જવા, સંપર્ક કરો InformationForPatients@uhl-tr.nhs.uk

જોખમ- ભયના કારણો કયા હોય છે?

CVD માટેના ચોક્કસ કારણ અસ્પષ્ટ છે, પણ ઘણી બધી સ્થિતિઓ હોય છે કે જે તે થવાના તમારા જોખમમાં વધારો કરી શકે. આને "જોખમ- ભયના કારણો" કહેવામાં આવે છે. તમને જેટલા જોખમ- ભયના વધારે કારણો હોય, તેટલી તમને CVD થવાની સંભાવનાઓ વધારે રહે છે.

તમને રોગ થવાના જોખમમાં વધારો કરનાર એ જોખમના કારણોવાળી સ્થિતિઓ અને જીવનપદ્ધતિઓના કારણો હોય છે. સારા સમાચાર એ છે કે હાર્ટનો રોગ કરનારા જોખમવાળા ઘણા કારણોનું નિયંત્રણ, સારવાર અને જીવનપદ્ધતિઓના ફેરફારોથી ઓછું કરી શકાય.

તમે નિયંત્રણ કરી શકો તેવા મુખ્ય જોખમ- ભયના કારણો નીચે ચિત્રમાં બતાવેલા છે:



હાર્ટ રોગ થવાના તમારા જોખમને અસર કરતા બીજા કારણો:

- જો CVD નો તમારો કૌટુંબિક ઇતિહાસ હોય તો, તે થવામાં તમારા જોખમમાં પણ વધારો કરે છે.
- યુકેમાં, CVD એશિયન અને આફ્રિકન અથવા કેરિબિયન ભૂમિકાવાળા લોકોમાં વધારે સામાન્ય હોય છે. આનું કારણ એ હોય છે કે આવી ભૂમિકાના લોકોમાં CVD માટેના બીજા જોખમના કારણો હોવાની વધારે સંભાવના હોય છે, જેમકે ભૂંડું લોહીનું દબાણ, અથવા ડાયાબીટીઝ પ્રકાર 2.
- 50 વર્ષની ઉપરના લોકોમાં CVD એ સૌથી વધારે સામાન્ય હોય છે અને તમે જેમ ઉંમરમાં મોટા થતા જાઓ તેમ તે થવાના તમારા જોખમમાં વધારો થાય છે.
- મહિલાઓ કરતાં કોઈ શરૂઆતની ઉંમરે પુરુષોને CVD થવાની વધારે સંભાવના રહે છે.
- બિનઆરોગ્યવાળો આહાર ભૂંડું લોહીનું દબાણ અને ભૂંડું લોહીના દબાણ તરફ દોરી જઈ શકે.
- વધારે પડતો એલ્કોહોલ પીવાથી તમારા કલેસ્ટરલ અને ભૂંડું લોહીના દબાણના લેવલોમાં પણ વધારો કરી, અને વજનના વધારામાં ફાળો કરી શકે.

મારુ જોખમ ઓછું કરવા મને શું કરવાની જરૂર રહે છે?

- પાના 4 ઉપર આપેલ જોખમના કારણ ટેબલના દરેક પ્રકારમાં તમારા જોખમનું લેવલ શોધવા તમારા માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવેલ છે.
- તમારા ચાલુ જોખમનું લેવલ શું છે તે જોવા માટે તમારા પરિણામો તમને જાણવાની જરૂર રહેશે. આમાંના અમુક પરિણામો માટે તમને તમારી કાર્ડિઅક રીહબિલિટેશન નર્સ અથવા જીપીને વિનંતી કરવાની જરૂર રહેશે.
- જો તમારા કોઈ પણ પરિણામો મધ્યમ અથવા ઊંચા પ્રકારમાં આવે તો, કાર્ડિઅક રીહબિલિટેશનના પ્રફેશનલ તમારો જોખમ ઓછો કરવા તમારા કાર્ડિઅક રીહબિલિટેશન પ્રોગ્રેમના સમય દરમિયાન તમારી સાથે કાર્ય કરી શકે. આનો અર્થ એવો થાય કે મદદ મેળવવા માટે બીજી એજન્સિઓ અથવા ડિપાર્ટમેન્ટો સાથે સંપર્ક કરવાનો રહે.
- કાર્યક્રમ મારફતે તમે તમારા જોખમના લેવલની ફરીથી તપાસ કરી અને પૂર્ણ થતાં કોઈ પણ ફેરફારો નિશ્ચિત કરી શકશો.
- તમારા કાર્ડિઅક રીહબિલિટેશન પૂર્ણ કર્યા પછી પણ તમે નિયમિતરીતે આવા ચાર્ટ કે ટેબલનો ઉપયોગ કરી, ખાતરી કરી શકશો કે તમે તમારા માર્ગમાં રહી અને તમે કરેલ કોઈ પણ હકારાત્મક ફેરફારો સાથે વળગી રહો છો.

તમારા જોખમના લેવલો કે ધોરણોનું માપ કાઢવા

પાના 4 ઉપરના ટેબલના જોખમના કારણની અંદર નીચે આપેલ માપ- પરિમાણો માટે મહત્વની પરિભાષાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

- **HbA1c:** આ તમારા શરીરના ખાંડનું સરેરાશ લેવલ છે. આની કસોટી તમારી જીપી (GP) સર્જરિમાં કરી શકાય. જો તમે ડાયબેટિક હશો તો ઘણું કરીને આ કસોટી દર થોડાક મહિનાઓએ કરી શકાય.
- **BMI:** એ બોડી માસ ઇન્ડેક્સવાળું (BMI) માપ છે કે જે તમારી ઊંચાઈ અને વજનનો ઉપયોગ કરી જો તમારા શરીરનું વજન આરોગ્યવર્ધક છે તેની ગણતરી કરે છે.
- **સિસ્ટોલિક બ્લડ પ્રેશર:** જ્યારે તમારું હાર્ટ લોહીને બહાર ધકકો મારે તેનું પ્રેશર- દબાણ.
- **ડાયસ્ટોલિક બ્લડ પ્રેશર:** જ્યારે તમારું હાર્ટ ધબકારાઓ વચ્ચે આરામ લે ત્યારનું પ્રેશર.
- **કલેસ્ટરલ:** વિકાસ અને સારા આરોગ્ય માટે જરૂરી, મહત્વપૂર્ણ શરીરના બાંધાનો બ્લોક. પણ વધારે પડતું હોવાથી હાર્ટ રોગ અને સ્ટ્રોક જેવી ગંભીર સમસ્યાઓનો તમારો જોખમ ઊભો કરી શકે.
- **LDL-કલેસ્ટરલ:** લોહીમાં મોટા ભાગનું કલેસ્ટરલ આ ચનામાં હોય છે. તેનો ઉલ્લેખ "ખરાબ" કલેસ્ટરલ તરીકે પણ કરવામાં આવે છે કારણકે ઊંચા ધોરણનું LDL તમારી ધમનીઓમાં ચરબી ડિપોઝિટ્સ (plaques) થવા તરફ દોરી શકે.
- **HDL-કલેસ્ટરલ:** આને "સારું" કલેસ્ટરલ કહેવામાં આવે છે, કારણકે તે વધારે પડતો કલેસ્ટરલ તમારા પિતાશયમાં પાછો લઈ જાય છે. ત્યાર પછી, તમારું પિતાશય તમારા શરીરમાંથી કલેસ્ટરલ દૂર કરે છે.
- **કલેસ્ટરલ/ HDL પ્રમાણ:** જો તમારા શરીરમાં કલેસ્ટરલ લેવલ આરોગ્યવર્ધક છે તેની તપાસ કરવાનો કોઈ એક સરળ માર્ગ એ HDL માટેનો કુલ્લ ગુણોત્તર કે પ્રમાણ છે. આ લાંબા -સમય ઓછું રાખવાથી ભવિષ્યમાં તમારા હાર્ટની સમસ્યાઓનો ભય ઓછો કરવામાં મદદરૂપ બની શકે.
- **ટ્રાઈગ્લીસેરાઈડ્સ:** તમારા લોહીમાં આ પ્રકારની ચરબી કે જેનો સંગ્રહ તમારા શરીરના ચરબીવાળા કોષોમાં કરવામાં આવે છે. ઊંચા લેવલનું ટ્રાઈગ્લીસેરાઈડ તમારા હાર્ટના રોગના ભયમાં વધારો કરે છે.

તમારા જોખમના કારણનો ચાર્ટ કે ટેબલ

- દરેક પ્રકારમાં તમારા જોખમનું લેવલ શું છે તે જાણવા નીચેના ટેબલનો ઉપયોગ કરો.
- જો તમને તમારા કોઈ પણ પરિણામો શોધવામાં મદદની જરૂર જણાય તો તમારી કાર્ડિઅક રીહબિલિટેશન નર્સને પૂછો
- જો તમારા હૃદયનું આરોગ્ય અને તમારા સામાન્ય આરોગ્યમાં સુધારો કરવા કોઈ પણ ફેરફારો કરવાની તમને જરૂર જણાય તો તમને તમારા પરિણામો જોવા દેશે.

જોખમનું કારણ	ઓછું જોખમ	મધ્યમ જોખમ	ઊંચું કે વધારે જોખમ
ધૂમ્રપાન	ધૂમ્રપાન નહિ કરનાર અથવા 6 મહિનાઓથી વધારે સમયે ધૂમ્રપાન છોડનાર વ્યક્તિ	6 મહિનાઓથી ઓછા સમયે ધૂમ્રપાન છોડનાર વ્યક્તિ	ધૂમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિ
ડાયબીટીઝ	HbA1c: 5.9% નીચે	HbA1c: 5.9% થી 6.5%	HbA1c: 6.5% ઉપર
સ્થૂળપાણુ	BMI: 20 થી 24.9	BMI: 25 થી 29.9	BMI: 30 ઉપર
હાય બલ્ડ પ્રેશર	સિસ્ટોલિક: 120mmhg નીચું ડાયસ્ટોલિક: 80mmhg નીચું	સિસ્ટોલિક: 120 થી 139mmhg ડાયસ્ટોલિક: 80 થી 89mmhg	સિસ્ટોલિક: 140mmhg ઉપર ડાયસ્ટોલિક: 90mmhg ઉપર
નિષ્ક્રિયતા હોવાથી	ખૂબજ ક્રિયાશીલ	હળવીથી મધ્યમ પ્રવૃત્તિ	નિષ્ક્રિયતા
નિરુત્સાહી કે ઉદાસી	નૈદાનિકરીતે નિરુત્સાહી નહિ	મધ્યમ નિરુત્સાહી	નૈદાનિકરીતે નિરુત્સાહી
ઊંચું કલેસ્ટરલ	LDL: 2.6mmol/L નીચું કલેસ્ટરલ / HDL પ્રમાણ: 4 નીચે ટ્રાયગ્લીસેરાઈડસ: 1.1mmol/L નીચે	LDL: 2.6 થી 3.3mmol/L કલેસ્ટરલ / HDL પ્રમાણ: 4 થી 6 ટ્રાયગ્લીસેરાઈડસ: 1.1 થી 1.7 mmol/L	LDL: ઉપર 3.4 mmol/L કલેસ્ટરલ / HDL પ્રમાણ: 6 ઉપર ટ્રાયગ્લીસેરાઈડસ: 1.7 mmol/L ઉપર

તમારા પોતાના પરિણામોને રિકૉર્ડ કરી અને તમારી પ્રગતિનું અનુશ્રવણ કરવા નીચેના ચાર્ટ કે ટેબલનો ઉપયોગ કરો. ચાર્ટનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે બતાવવા કોઈ એક દ્રષ્ટાંત તરીકે પહેલી લાઈનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

[illegible]

જીવનપદ્ધતિમાં ફેરફાર હાર્ટ રોગનો જોખમ ઓછો કરી શકે

સિગારેટ પીવાનું
છોડી દોનિયમિતરીતે તમારા
કલેસ્ટરલની તપાસ
કરોનિયમિતરીતે તમારા
બલ્ડ પ્રેશરની તપાસ
કરોજો તમને ડાયાબીટીઝ હોય
તો, લોહીમાં રહેલ ખાંડને
નિયંત્રણમાં રાખોવધારે ક્રિયાશીલ બનો,
ઝડપી ચાલવાનું અથવા
દાદરાઓ ચડો

વજન ઓછું કરો

સંપર્ક વિગતો

કાર્ડિઅક રીહાબિલિટેશન ડિપાર્ટમેન્ટ: 0116 258 3986 (સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારના 8 થી સાંજના 5).

જો તમને કોઈ પણ પ્રશ્નો હોય તો કૃપા કરી અમારો સંપર્ક કરો

اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان میں درکار ہیں، تو براہ کرم مندرجہ ذیل نمبر پر ٹیلی فون کریں۔
على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال على رقم الهاتف الذي يظهر في الأسفل

જો તમને અન્ય ભાષામાં માહિતી જોઈતી હોય તો નીચે અમેલ નંબર પર કૃપા કરી ટેલિફોન કરો

જો તમને અન્ય ભાષામાં માહિતી જોઈતી હોય તો નીચે અમેલ નંબર પર કૃપા કરી ટેલિફોન કરો

Aby uzyskać informacje w innym języku, proszę zadzwonić pod podany niżej numer telefonu

જો તમને આ માહિતી બીજી ભાષામાં અથવા સહેલાઈથી વાંચી શકાય અથવા અંધલિપિ જેવી રચનામાં જોઈતી હોય તો, કૃપા કરી 0116 250 2959 પર ફોન કરો અથવા ઈમેલ કરો equality@uhl-tr.nhs.uk

LEICESTER'S
RESEARCH

લેસ્ટરની હોસ્પિટલો એ એક સંશોધન કરનાર સક્રિય ટ્રસ્ટ છે આથી તમારા વોર્ડ અથવા તમારા ક્લિનિકમાં સંશોધન ચાલુ હોય તેવું તમને જોવા મળી શકે. સંશોધનના ફાયદાઓ અને તમારા પોતાના સમાવિષ્ટ થવા વિષે માહિતી મેળવવા તમારા ક્લિનિકિયન અથવા નર્સ સાથે વાતચીત કરો, 0116 258 8351 પર ફોન કરો અથવા મુલાકાત લો
www.leicestersresearch.nhs.uk/patient-and-public-involvement