

हृदय रोग की रोकथाम करना

अब अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना शुरू करने का सही समय है। अपने हृदय को प्रभावित करने वाले जोखिम कारकों को जानकर, आप दिल का दौरा और स्ट्रोक के लिए अपने जोखिम को कम कर सकते हैं, भले ही आपकी उम्र कितनी भी हो।

आपको क्या पता होना चाहिए

लक्षण

पुरुषों और महिलाओं को दिल का दौरा पड़ने के अलग-अलग लक्षणों का अनुभव हो सकता है।



पुरुषों को सीने में दर्द या दबाव, या बाईं बांह में तकलीफ सहित लक्षणों का अनुभव होने की अधिक संभावना होती है।



महिलाएं सांस लेने में तकलीफ, फ्रलू जैसे लक्षण, और पीठ या गर्दन में दर्द का अनुभव कर सकती हैं।

आपके नंबर

आपके हृदय के स्वास्थ्य को मापने के लिए कई तेज और आसान परीक्षण हैं।



- उच्च रक्तचाप
 - उच्च LDL (खराब) कोलेस्ट्रॉल
 - उच्च ब्लड शुगर
- उच्च नंबर आपके हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा देते हैं।

आपका पारिवारिक इतिहास



आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता इस जानकारी का उपयोग, इस पर आपकी ज़रूरत के लिए सलाह तैयार करने के लिए कर सकता है कि आप अपने हृदय रोग के जोखिम को कैसे कम कर सकते हैं।

आपको किन नंबरों का ध्यान रखना चाहिए?

रक्त चाप

सामान्य	सीमा रेखा	उच्च
<120 —और— <80	120-139 —या— 80-89	140+ —या— 90+

खाली पेट रक्त शर्करा

सामान्य	पूर्व-मधुमेह	मधुमेह
60-99 MG/DL	100-125 MG/DL	≥126 MG/DL

कुल कोलेस्ट्रॉल

240+ MG/DL	उच्च
200-239 MG/DL	सीमा रेखा
<200 MG/DL	अच्छा

अपने हृदय का स्वास्थ्य सुधारें

लेबल पढ़ें

Nutrition Facts
Total Fat
Saturated Fat
Trans Fat
Cholesterol
Sodium
Total Carbohydrate
Sugars

पोषण लेबल की जाँच करें, विशेष रूप से संसाधित (प्रोसेस्ड) खाद्य पदार्थों पर।



भूमध्यसागरीय आहार आजमाएं



इसका मतलब है अधिकतर सब्जियां, फल, फलियाँ, मेवे, और संपूर्ण अनाज का सेवन करना।



मक्खन के बजाय, जैतून के तेल का उपयोग करें।

सीमाएँ सेट करें



रेड मीट को प्रत्येक महीने कुछ बार तक सीमित करें।



सैचुरेटेड (संतृप्त) वसा, ट्रांस फैट्स, सोडियम, और चीनी को सीमित करें।

अपने हृदय का व्यायाम करें



की नियमित गतिविधि हर दिन वास्तविक अंतर लाने के लिए बहुत होती है।



कुत्ते को घुमाना, बागवानी करना, और सीढ़ियों का उपयोग करना ऐसी गतिविधियों के रूप में गिनी जाती हैं, जो आपके हृदय की मदद कर सकती हैं।

धूम्रपान न करने वाले के रूप में आप एक वर्ष के बाद अपने दिल के दौरों के जोखिम को

50%

तक कम करते हैं।

यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो आपको बंद कर देना चाहिए।



50 का होने से पहले छोड़ दें

50 की उम्र से पहले धूम्रपान छोड़ने वाले लोगों को धूम्रपान जारी रखने वाले लोगों की तुलना में अगले 15 साल में मरने का 50% कम जोखिम होता है।



अपने हृदय की देखभाल प्रारंभ करने में कभी भी देर नहीं होती।

आपको आश्चर्य होगा कि ऊपर दिए गए चरणों में से कुछ आपके जोखिम को कितनी जल्दी कम करेंगे और आपके हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाएंगे।

अधिक जानकारी के लिए, या अपॉइंटमेंट लेने के लिए, shc.is/cardio पर जाएं या 650-723-6459 पर कॉल करें।