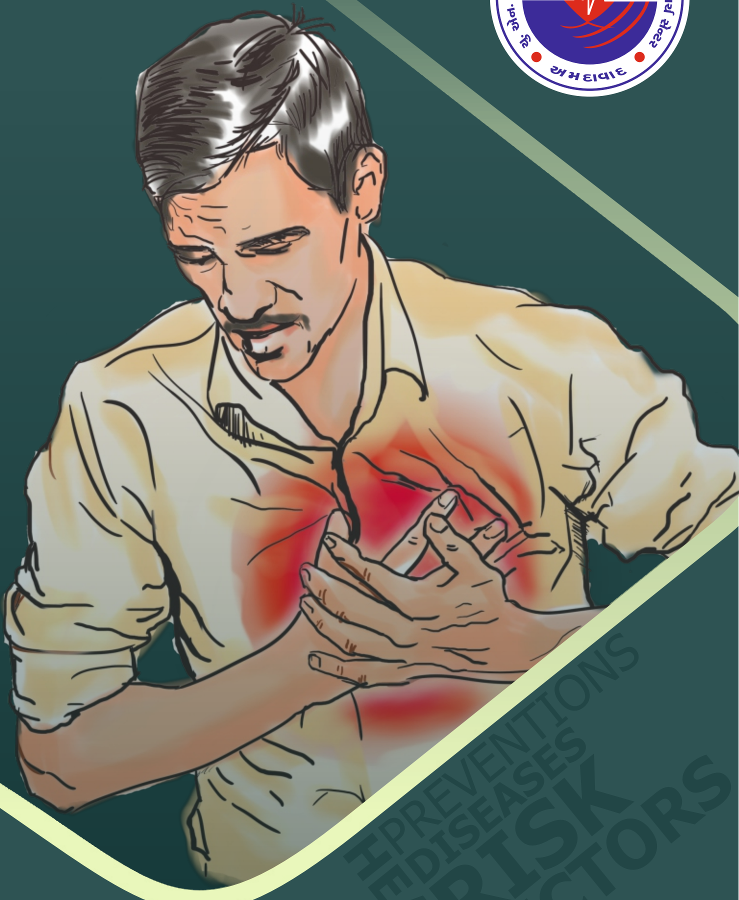
યુ. એન. મહેતા ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઑફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટર
અમદાવાદ



HEART DISEASES RISK FECTORS PREVENTIONS

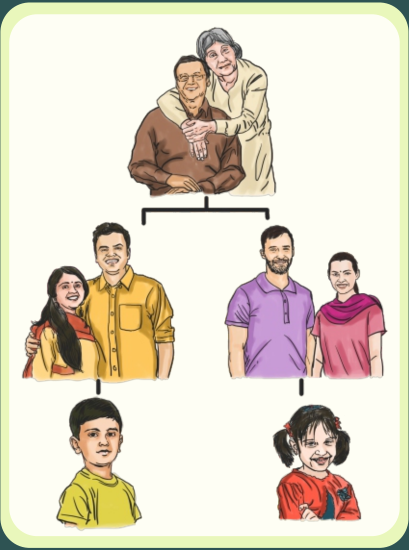
હૃદયરોગના જોખમી પરિબળો

હૃદયરોગ અને લકવો વિશ્વના સૌથી મોટા જીવલેણ રોગ છે, પરંતુ તેને નિવારી પણ શકાય છે.

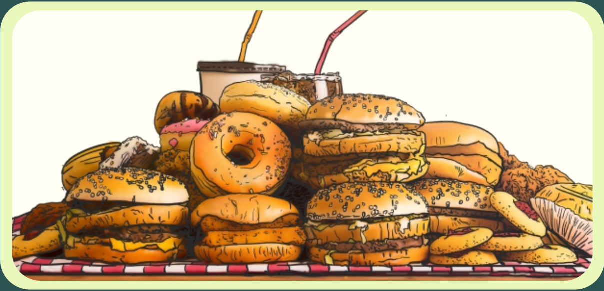
- વિશ્વમાં આશરે ૧૭૫ લાખ લોકો હૃદયરોગને લીધે ૨૦૦૮માં મૃત્યુ પામેલ છે.
  - શહેરમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ ૭-૧૦ % છે.
  - ગામડામાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ ૩-૫ % છે.
  - હૃદયરોગ ને લીધે થતા મૃત્યુઓનાં ૫૦ % થી વધુ ૭૦ વર્ષથી નાની વયના હોય છે.
- હૃદયરોગ વધવાના કારણો
  (૧) વસ્તીનો વધારો
  (૨) વધારે લાંબુ આયુષ્ય
  (૩) જીવનશૈલીમાં બદલાવ
- ભારત દેશમાં લોકોને હૃદયરોગનો હુમલો પશ્ચિમના દેશોના લોકો કરતાં ૫ થી ૧૦ વર્ષ પહેલા આવે છે. દા.ત. પશ્ચિમના દેશોમાં હૃદયરોગ ૪૫ વર્ષ પછી જોવા મળે છે જ્યારે ભારતમાં ૩૫ થી ૪૦ વર્ષની ઉંમરે જોવા મળે છે. જે ચિંતાજનક છે.
- પુરૂષોમાં હૃદયરોગ સ્ત્રીઓ કરતાં ૫ થી ૬ વર્ષ વહેલો આવે છે.

હૃદયરોગના કાબુમાં રાખી ન શકાય તેવા પરિબળો

- **આનુવાંશીક :** કુટુંબમાં જો કોઈ ૫૫ વર્ષથી ઓછી વયના પુરુષ અથવા ૬૫ વર્ષથી ઓછી વયની સ્ત્રીને હૃદયરોગ થયેલો હોય તો તેના કુટુંબીજનોને હૃદયરોગનું જોખમ વધે છે.



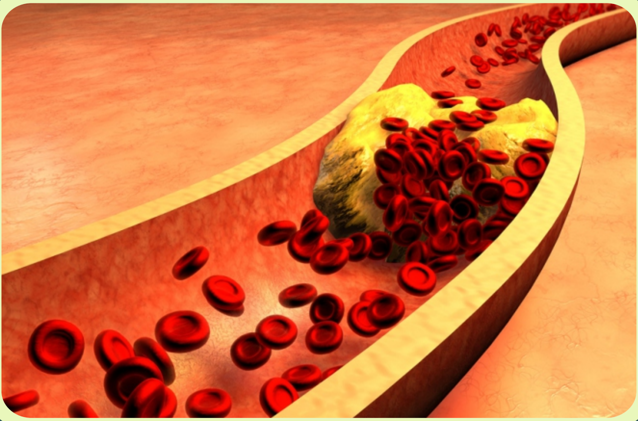
- **ઉંમર** : ૪૫ વર્ષ થી વધારે વયના પુરુષ અને ૫૫ વર્ષ થી વધારે વયની સ્ત્રીને હૃદયરોગનું જોખમ વધારે હોય છે.
- **જાતિ** : સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓમાં પુરૂષ કરતા ૧૦ વર્ષ પછી હૃદયરોગ જોવા મળે છે. પરંતુ આ તફાવત ભારત દેશમાં ઘટી ને ૫-૬ વર્ષ છે.
- પોસ્ટ મેનોપોઝલ સ્ત્રીને હૃદયરોગનું જોખમ વધારે હોય છે.
- ગર્ભ નિરોધક ગોળી થી લોહી જાડું થવાની શક્યતા વધે છે. જે હૃદયરોગનું જોખમ વધારે છે.



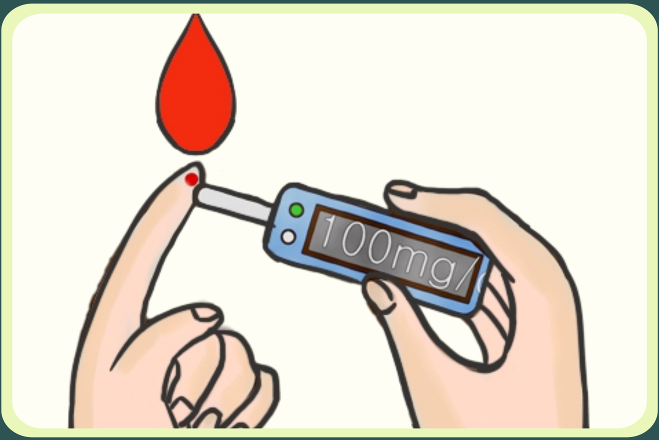
હૃદયરોગના કાબુમાં રાખી શકાય તેવા પરિબળો

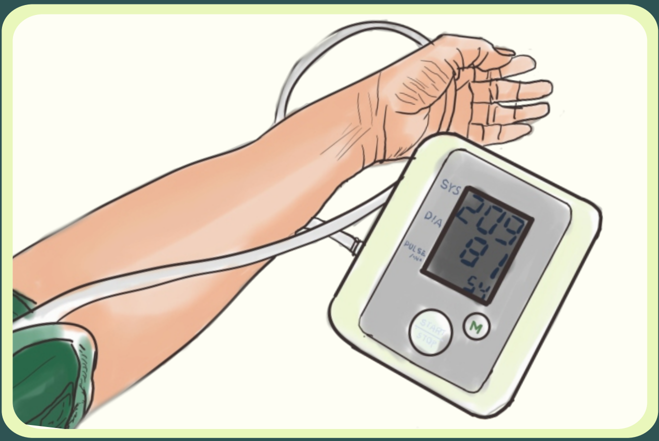
- ડાયાબિટીસ
- હાઇબ્લડ પ્રેશર
- કોલેસ્ટેરોલ
- બીડી /તમાકુ / સીગારેટ / દારૂનું સેવન
- ટાઇપ-એ પર્સનાલીટી અને માનસિક તણાવ
- સ્થૂળતા
- વધુ માત્રામાં ચરબીવાળો ખોરાક જેમ કે ભજીયા, સમોસા, બર્ગર, પીઝા, સેવ, સીંગ ભુજીયા
- ખોરાકમાં ફળફળાદી અને લીલાં શાકભાજીનો અભાવ
- નિયમિત કસરતનો અભાવ
- લોહી જાડુ થવાની પ્રકૃત્તિ
- ઓછુ ભણતર જેને લીધે રોગની સમયસરની સારવારનો અભાવ

ઉપર જણાવેલ પરિબળોમાં બે કરતાં વધારે પરિબળો હોય તો હૃદયરોગના હુમલાની શક્યતા ખુબજ વધી જાય છે.



TOBA


100mg/



હૃદયરોગ અને લકવો એ વિશ્વના સૌથી મોટા જીવલેણ રોગ છે પરંતુ તેને નિવારી પણ શકાય છે.

Medicity Amdavad | NABH | NABH | NABH | GRIHA | GOLD

યુ. એન. મહેતા

ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ, અમદાવાદ સાથે સંલગ્ન)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬

www.unmicrc.org | f | Twitter | YouTube

Design : Photo-Graphic Dept. (UNMICRC) 03/2023