

ડો. ધીરેન શાહ

એમબી, એમએસ, એમસીએચ (સીવીટીએસ)
કાર્ડિયોથોરાસીક અને વાસ્ક્યુલર સર્જન
મોબાઇલ : +૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩
ઇમેલ : dhiren.shah@cims.me

તમારા હૃદયરોગના જોખમનો અંદાજ કાઢો.

આ પરીક્ષણ તમને તમારી કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર પરિસ્થિતિ નક્કી કરવામાં સહાય કરશે. તે એવા જોખમોને ગણતરીમાં લેશે જેના ઉપર

તમારું કોઈ નિયંત્રણ નથી (વારસાગત, સેક્સ, વય) અને એવા જોખમો કે જેના માટે તમે કંઈક કરી શકો છો (ધૂમ્રપાન, કોલેસ્ટેરોલ, વજન,લોહીનું ઉંચું દબાણ).

સેક્સ

૪૦થી નીચેની મહિલા	૧ પોઈન્ટ
૪૦થી ૫૦ની વચની મહિલા	૨ પોઈન્ટ
૫૦થી ઉપરની મહિલા	૩ પોઈન્ટ
પુરુષ	૫ પોઈન્ટ
કદાવર પુરુષ	૬ પોઈન્ટ
ટાલ ધરાવતા,કદાવર પુરુષ	૭ પોઈન્ટ

લોહીનું ઉંચું દબાણ (સિસ્ટોલિક મૂલ્ય)

૧૦૦	૧ પોઈન્ટ
૧૨૦	૨ પોઈન્ટ
૧૪૦	૩ પોઈન્ટ
૧૬૦	૪ પોઈન્ટ
૧૮૦	૬ પોઈન્ટ
૨૦૦ અને વધુ	૮ પોઈન્ટ

વય

૧૦થી ૨૦ વર્ષ	૧ પોઈન્ટ
૨૧થી ૩૦ વર્ષ	૨ પોઈન્ટ
૩૧થી ૪૦ વર્ષ	૩ પોઈન્ટ
૪૧થી ૫૦ વર્ષ	૪ પોઈન્ટ
૫૧થી ૬૦ વર્ષ	૬ પોઈન્ટ
૬૧થી વધુ	૮ પોઈન્ટ

વજન

સામાન્ય વજનથી ૨.૫ કિ.ગ્રામથી ઓછું /૫ એલબીએસ/૭ ઓંસ વધારે	૦ પોઈન્ટ
સામાન્ય વજનથી ૨.૫ કિ.ગ્રામ/૫ એલબીએસ/૭ ઓંસ જેટલું વધારે	૧ પોઈન્ટ
સામાન્ય વજનથી ૩ થી ૧૦ કિ.ગ્રામ/૬ થી ૨૨ એલબીએસ વધારે	૨ પોઈન્ટ
સામાન્ય વજનથી ૧૦ થી ૧૬ કિ.ગ્રામ/૨૨થી૩૫ એલબીએસ વધારે	૩ પોઈન્ટ
સામાન્ય વજનથી ૧૮ થી ૨૫ કિ.ગ્રામ/૩૫થી૫૫ એલબીએસ વધારે	૫ પોઈન્ટ
સામાન્ય વજનથી ૨૫ થી૩૨કિ.ગ્રામ/૫૫ થી ૭૦ એલબીએસ વધારે	૭ પોઈન્ટ

વારસાગત કાર્ડિયાક

કોઈને નહીં	૧ પોઈન્ટ
એક નજીકના સંબંધી જેમને ૬૦વર્ષ બાદ હૃદયરોગનો હુમલો થયો હોય	૨ પોઈન્ટ
બે નજીકના સંબંધી જેમને ૬૦વર્ષ બાદ હૃદયરોગનો હુમલો થયો હોય	૩ પોઈન્ટ
એક નજીકના સંબંધી જેમને ૬૦વર્ષ અગાઉ હૃદયરોગનો હુમલો થયો હોય	૪ પોઈન્ટ
બે નજીકના સંબંધી જેમને ૬૦વર્ષ અગાઉ હૃદયરોગનો હુમલો થયો હોય	૬ પોઈન્ટ
ત્રણ નજીકના સંબંધી જેમને ૬૦વર્ષ અગાઉ હૃદયરોગનો હુમલો થયો હોય	૭ પોઈન્ટ

આહાર

માખણ , તેલ-ઘી ,ઈંડા નહીં	૧ પોઈન્ટ
શાકભાજી સાથે ગ્રીલ્ડ મીટ ,થોડા ઈંડા અને અત્યંત ઓછી ચરબી	૨ પોઈન્ટ
ઈંડા સાથે સામાન્ય આહાર , પણ તળેલો ખોરાક કે સોસ નહીં	૩ પોઈન્ટ
થોડો તળેલો ખોરાક ,સોસ અને ચરબી સાથે સામાન્ય આહાર	૪ પોઈન્ટ
સોસ, તળેલો ખોરાક અને કેક સાથે સમૃદ્ધ આહાર	૫ પોઈન્ટ
મોટા પ્રમાણમાં સોસ, તળેલો ખોરાક અને કેકથી ભરપૂર આહાર	૭ પોઈન્ટ

ધૂમ્રપાન

ધૂમ્રપાન ન કરનાર	૦ પોઈન્ટ
સિગાર અને-અથવા પાઈપ	૧ પોઈન્ટ
દિવસમાં ૧૦ સિગારેટ	૨ પોઈન્ટ
દિવસમાં ૨૦ સિગારેટ	૪ પોઈન્ટ
દિવસમાં ૩૦ સિગારેટ	૬ પોઈન્ટ
દિવસમાં ૪૦ અથવા વધુ સિગારેટ	૧૦ પોઈન્ટ

કસરત

શારીરિક કામ,સઘન કસરત	૧ પોઈન્ટ
શારીરિક કામ ,પ્રમાણસર કસરત	૨ પોઈન્ટ
બેઠાળુ કામ ,સઘન કસરત	૩ પોઈન્ટ
બેઠાળુ કામ ,પ્રમાણસર કસરત	૫ પોઈન્ટ
બેઠાળુ કામ ,ઓછી કસરત	૬ પોઈન્ટ
બિલકુલ કસરત નહીં	૮ પોઈન્ટ

તમારા પોઈન્ટનો સરવાળો કરો

૬ થી ૧૧ પોઈન્ટ	ખૂબ ઓછું જોખમ
૧૨ થી ૧૭	ઓછું જોખમ
૧૮ થી ૨૪	જોખમ પણ ખૂબ ચિંતાજનક નહીં
૨૫ થી ૩૧	સાવધ રહો, જોખમ તોળાયેલું છે
૩૨ થી ૪૦	નોંધપાત્ર જોખમ છે
૪૧ થી ૬૨	તમે ઉંચા જોખમની કેટેગરીમાં આવો છો, તબીબને બતાવો

કેટલાક વારંવાર પૂછતા પ્રશ્નો

હું તંદુરસ્ત જીવન જીવી રહ્યો હતો, મને શા માટે હાર્ટ એટેક આવ્યો ?

વધારે ચરબી, ધૂમ્રપાન અને માદક પીણાં અચાનક હાર્ટ એટેક આવવા ને અસર કરે છે, પણ માત્ર તે જ જોખમી કારણો નથી. તણાવ પણ એટલો જ મહત્વપૂર્ણ છે. તે આપણને દબાણ હેઠળ રાખે છે અને હૃદયને વધુ કામ કરવાની ફરજ પાડે છે. છેલ્લે, રોગની સામે આપણે બધાં અસમાન છીએ, વારસો અને વય આપણી તરફેણમાં કે વિરુદ્ધમાં કામ કરી શકે છે.

મને હૃદયરોગ છે ,શું હું ગર્ભ નિરોધક ગોળીઓ (પીલ્સ) લઈ શકું છું ?

જો તમારું બ્લડપ્રેશર અને ટ્રીગ્લીસેરાઈડ (એક ચરબી જેનું લોહીમાં સ્તર મપાય છે)કાઉન્ટ તમને પરવાનગી આપતા હોય તો તમે પીલ લઈ શકો છો. તમે ગર્ભનિરોધક તરીકે આને પસંદ કરો તો તમને ધૂમ્રપાન સદંતર ન કરવાની સલાહ છે. જો તમને હૃદયરોગનો હુમલો આવ્યો હોય અથવા તેનું ઉંચું જોખમ હોય તો તમને અન્ય ગર્ભનિરોધક ની સલાહ અપાશે. તમારા હૃદયની સ્થિતિ તમને ચિંતા કરાવતી હોય તો તબીબનો સંપર્ક કરો.

મને હૃદયરોગ છે. શું હું કાર ચલાવવાનું ચાલુ રાખી શકું છું ?

હા, એક વખત તમારી તબિયત સ્થિર થઈ જાય પછી તમે ધીરે ધીરે સામાન્ય જિંદગી જીવી શકો છો. જેમાં તમારી કાર હંકારવી કે પગથિયાં ચડવા પણ સામેલ છે.

તમે હોસ્પિટલમાંથી રજા પછી તમારી કાર તરત જ ચલાવી શકો છો ,પણ લોરી ડ્રાઈવરોને અમુક સપ્તાહ સુધી લોરી ન ચલાવવાની સલાહ છે.

ખાસ કરીને જો તેઓ લોરીમાં માલ ચઢાવવા અને ઉતારવાની કામગીરીમાં સંકળાયેલા હોય.

મને હૃદયરોગ છે, શું હું રસી લઈ શકું છું ?

હા.

મને હૃદયરોગ છે, શું હું રક્તદાન ચાલુ રાખી શકું છું ?

રક્તદાન કેન્દ્ર પ્રાથમિક તપાસ કરશે, ખાસ કરીને તમે જો દવાઓ લઈ રહ્યા જો તો .જો તમને હૃદયરોગનો હુમલો આવ્યો હોય તો સામાન્યપણે તમે એક વર્ષ સુધી રક્તદાન કરી શકતા નથી.આ જ બાબત તમે નબળા હૃદય અથવા લોહીના ઊંચા દબાણથી પીડાતા હો તો ચોક્કસ સારવાર દરમિયાન લાગુ પડે છે.

એવી કોઈ બનાવટો છે કે જે હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે ઝેર બની શકે ?

હવામાં ભળી જતી ઝેરી બનાવટો ,ઉદા.તરીકે હલકું બળતણ, એસિટોન અથવા શક્તિશાળી સોલવન્ટ ધરાવતા અમુક એડ્હેસિવ

પીડાદાયક બની શકે છે જેને કારણે ધબકારા ઝડપી બને છે.તમે હૃદયના રોગથી પીડાતા હો કે નહીં,આવી બનાવટોના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવું જોઈએ.

મને ડાયાબિટિસ છે.મને હૃદયના રોગનું જોખમ છે ?

તમને ડાયાબિટિસ છે એટલે તમને વધુ જોખમ છે.જો તમે મેદસ્વી હો તો સૌ પ્રથમ વજન ઉતારો.એનાથી તમને ડાયાબિટિસને નિયંત્રણ હેઠળ લાવવામાં સહાય મળશે.ડાયાબિટિસ ધમનીની દિવાલને ક્ષતિ પહોંચાડવામાં અને કોરોનરી આર્ટરીના અથેરોસ્કલેરોસીસની રચનામાં ભાગ ભજવે છે અને આ રીતે હૃદયરોગનું જોખમ વધારે છે.તમારા ડાયાબિટિસને નિયંત્રણ હેઠળ રાખવા તમારે સંભાળ રાખવી જ જોઈએ.

સૂર્યપ્રકાશમાં નીકળવું મારા માટે જોખમકારક છે ?

થોડો સૂર્યપ્રકાશ જોખમી નથી.જો કે બીજી તરફ બપોરના તડકામાં થોડાંક કલાક રહેવું યોગ્ય નથી.તડકો સૂક્ષ્મ રક્તવાહીનીઓને ફૂલવાનું, ખૂબ જ પરસેવો થવાનું અને હૃદય પર કામનું ભારણ વધારવાનું તથા પ્રાણવાયુના વધુ વપરાશનું કારણ બને છે.માટે , સૂર્યપ્રકાશમાં ઓછો સમય ગાળો.આ સાવધાની માત્ર હૃદય માટે જ ઉપયોગી નથી, તે ત્વચાના કેન્સરથી રક્ષણ મેળવવા અને ત્વચાને અકાળે વૃદ્ધ થતી અટકાવવા માટે પણ મહત્વપૂર્ણ છે.

હૃદયરોગના હુમલા પછી રમતો રમી શકું છું ?

હા, એક વાર તમે તમારી સામાન્ય દિનચર્યા માં જોડાઈ જાવ અને એટેકના ઓછામાં ઓછા એક મહિના પછી કરાવું પરિશ્રમનું પરિક્ષણ તમે કેટલા સક્ષમ છો તે બતાવશે. રમત નિયમિત રમવી જોઈએ, પણ ખૂબ ઉગ્ર અથવા એકદમ પરિશ્રમ પડે તેવી રમતો(ટેનિસ, ફૂટબોલ, રગ્બી) રમવાનું ટાળવું જોઈએ. અને, એક સામાન્ય નિયમ તરીકે , સ્પર્ધા ટાળો. ચાલવું, સાયકલીંગ કે સ્વીમીંગ કરો.

શું હું જાતીય સંબંધ રાખી શકું છું ?

સામાન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરવી તેનો અર્થ એ જ કે તમે નિયમિત જાતીય સંબંધ ફરી શરૂ કરી શકો છો. જો કે હૃદયરોગના હુમલા બાદ, જાતીય સંબંધ બાંધતા અગાઉ આશરે ચાર મહિના રાહ જુઓ.

મને હૃદયરોગ છે. હું હવાઈયાત્રા કરી શકું ?

જ્યાં સુધી સ્થિતિ નિયંત્રણ હેઠળ હોય ત્યાં સુધી તમે શા માટે હવાઈયાત્રા ન કરી શકો.

દાંતની સંભાળનો સંબંધ છે તો મારે અગમચેતી રાખવી જોઈએ ?

તમારા તબીબ અને ડેન્ટીસ્ટ સાથે આ અંગે ચર્ચા કરો. તમારા રોગના પ્રકાર પર તેનો આધાર છે. જો તમને હૃદયના વાલ્વની બિમારી હોય તો કોઈ પણ દાંત ખેંચાવતા અગાઉ તમારે એન્ટિબાયોટીક સારવાર લેવી આવશ્યક છે. જો તમે લોહી પાતળું રાખતી કોઈ દવા ઓરલી લેતાં હો તો દાંતની સારવારના બે દિવસ અગાઉ તે બંધ કરી દેવી. જો આ લોહી પાતળું રાખતી દવા લેવી અતિ આવશ્યક હોય તો તમારા તબીબ સબક્યુટેનિયસ (ત્વચાની નીચે) આપી શકાય તેવી , સમાન દવા સૂચવશે.

શું ડાબા પડખે સૂવું જોખમી છે ?

તમે ડાબા પડખે સૂવો કે જમણા , અથવા કિંધા સૂવો, હૃદયનો કાર્યબોજ બદલાતો નથી. એવું બની શકે કે જો તમે ડાબા પડખે સૂતાં હો તો તમે તમારા ધબકારાનો અવાજ પથારી અથવા જે હાથના ટેકે સૂતા હો તેના દ્વારા સાંભળી શકો અને પરિણામે તમે વધુ સચેત બનો.

શું હાર્ટ એટેક પછી હું સૌના લઈ શકું છું ?

ના લો તો સારું છે કારણકે તાપમાનમાં અચાનક ફેરફાર હૃદયના કાર્યબોજમાં નોંધપાત્ર વધારો કરે છે. પણ, જો તમે લાંબો સમય અંદર ન રહેવાના હો અને હાર્ટ એટેક પછી તમે યોગ્ય સમય સુધી રાહ જોઈ હોય તો , સૌના ન લેવાનું કોઈ કારણ નથી.