

## अपने हृदय के स्वास्थ्य का ध्यान रखना Keeping Track of My Heart Health

खून के टेस्ट	मेरा लक्ष्य	मेरे परिणाम			
		तिथि:	तिथि:	तिथि:	तिथि:
कुल कालेस्ट्रॉल	< 5.2 < 4.2 ऊंचा जोखम*				
LDL कालेस्ट्रॉल	< 3.5 < 2.0 ऊंचा जोखम*				
HDL कालेस्ट्रॉल	> 1.0 पुरुषों के लिए > 1.3 महिलाओं के लिए				
गैर-HDL कालेस्ट्रॉल	< 4.4 < 2.7 ऊंचा जोखम*				
ट्रायग्लिसराइड	< 1.7 < 1.5 ऊंचा जोखम*				
खाली पेट ब्लड शूगर	≤ 6.0 डायबिटीज़ के बिना 4.0 - 7.0 डायबिटीज़ के साथ				
A1C**	< 6.0% डायबिटीज़ के बिना ≤ 7.0% डायबिटीज़ के साथ				

< का अर्थ है: 'से कम'      ≤ का अर्थ है: 'से कम या समान'      > का अर्थ है: 'से अधिक'

\*आपका जोखम ऊंचा है यदि आपको दिल का रोग या डायबिटीज़ है, या आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक हो चुका है।

\*\*A1C ब्लड टेस्ट आपके ब्लड शूगर की पिछले 3 महीनों दौरान औसत दर्शाता है।

स्वस्थ कमर स्वस्थ वजन	मेरा लक्ष्य	मेरे माप			
		तिथि:	तिथि:	तिथि:	तिथि:
मेरी कमर	A पुरुष: < 102 cm. (40 in.) महिलाएं: < 88 cm. (35 in.)  या B पुरुष: < 90 cm. (35½ in.) महिलाएं: < 80 cm. (32 in.)				

लक्ष्य A: यदि आप यूरोपियन/कॉकेशियन, सब-सहारा अफ्रीकन, पूर्वी भूमध्यसागर से या मध्य पूर्व से हैं।

लक्ष्य B: यदि आप आदिवासी, एशियाई, दक्षिण एशियाई या मध्य अमेरिकी हैं।

सक्रिय रहें	मेरा लक्ष्य	मेरे साप्ताहिक मिनट			
		तिथि:	तिथि:	तिथि:	तिथि:
मेरी गतिविधियां:	150 मिनट प्रति सप्ताह (30 मिनट प्रति दिन, सप्ताह में 5 दिन)				

अपने खून के टेस्ट के परिणामों तथा ऑनलाइन पहुंचने के लिए रजिस्टर करने के लिए यहां जाएं: [myehealth.ca](http://myehealth.ca)

[fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/heart-health](http://fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/heart-health)

रजिस्टर्ड आहार विशेषज्ञ के साथ बात करने के लिए [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) पर जाएं या 8-1-1 पर कॉल करें।

व्यंजन बनाने की विधियां यहां देखें: [unlockfood.ca/recipes](http://unlockfood.ca/recipes)

## ब्लड कालेस्ट्राल (लिपिड) टैस्टों को समझना

### कालेस्ट्राल

- 'भोजन से प्राप्त कालेस्ट्राल' पशु-आधारित खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।
- 'ब्लड कालेस्ट्राल' आपके शरीर द्वारा बनाया जाता है और आपके द्वारा खाए जाने वाले कुछ पदार्थों से प्रभावित होता है।
- उच्च ब्लड कालेस्ट्राल आपको हृदय रोग होने के जोखम को बढ़ाता है।

निम्न टैस्ट आपके खून में विभिन्न प्रकार के कालेस्ट्रालों (लिपिडों) को मापते हैं:

#### 1. कुल कालेस्ट्राल

— यह टैस्ट सारे कालेस्ट्राल मापता है।

#### 2. LDL कालेस्ट्राल

— LDL कालेस्ट्राल को 'गंदा' कालेस्ट्राल कहते हैं जिसको हम 'कम' करना चाहते हैं।

— यह धमनियों को बंद कर सकता है तथा हृदय रोग का कारण बन सकता है।

#### 3. HDL कालेस्ट्राल

— HDL कालेस्ट्राल को **स्वास्थ्यवर्धक** कालेस्ट्राल कहते हैं जिसे हम **बढ़ाना** चाहते हैं।

— यह आपकी धमनियों को साफ करता है तथा आपके हृदय की सुरक्षा में सहायता करता है।

#### 4. गैर-HDL कालेस्ट्राल

— गैर-HDL = कुल कालेस्ट्राल – HDL

— अधिक मात्रा से हृदय रोग का जोखम बढ़ सकता है।

#### 5. ट्रायग्लिसराइड

— आपके शरीर में जमा हुई एक प्रकार की वसा जो आपके खून में पाई जाती है।

— अधिक मात्रा में होने से धमनियां बंद हो सकती हैं और हृदय रोग का जोखम बढ़ सकता है।

स्वस्थ हृदय के लिए भोजन तथा जीवन शैली की आदतें	LDL-कालेस्ट्राल कम करें	HDL-कालेस्ट्राल बढ़ाएं	ट्रायग्लिसराइड कम करें	हृदय रोग का जोखम कम करें
फाइबर बढ़ाएं →सब्जियां तथा फल →साबुत अनाज →बीन्स तथा दालें	✓			✓
स्वास्थ्यवर्धक वसा सेवन करें →मेवे तथा बीज → स्वास्थ्यवर्धक तेल →एवोकाडो	✓		✓	✓
मछली शामिल करें			✓	✓
संतृप्त वसा कम सेवन करें	✓		✓	✓
ऊपर से डाली जाने वाली चीनी कम करें प्रासेस किए कार्बोहाइड्रेट			✓	✓
अल्कोहल सीमित करें			✓	✓
धूमपान छोड़ें		✓		✓
सक्रिय रहें स्वस्थ वजन बना कर रखें	✓	✓	✓	✓

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा आपको दी गई सलाह का स्थान नहीं ले सकती।