

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ Keeping Track of My Heart Health

ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ	ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ	ਮੇਰੇ ਨਤੀਜੇ			
		ਤਾਰੀਕ:	ਤਾਰੀਕ:	ਤਾਰੀਕ:	ਤਾਰੀਕ:
ਟੋਟਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ	< 5.2 < 4.2 ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲਈ*				
ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ	< 3.5 < 2.0 ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲਈ*				
ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ	> 1.0 ਮਰਦਾਂ ਲਈ > 1.3 ਔਰਤਾਂ ਲਈ				
ਨੌਨ-ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ	< 4.4 < 2.7 ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲਈ*				
ਟ੍ਰਿਗਲੀਸੀਰਾਇਡਜ਼	< 1.7 < 1.5 ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲਈ*				
ਫਾਸਟਿੰਗ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ	≤ 6.0 ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲਈ 4.0 - 7.0 ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲਈ				
ਏ 1 ਸੀ**	< 6.0% ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲਈ ≤ 7.0% ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲਈ				

< ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ

≤ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ

> ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ

*ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।

** ਏ 1 ਸੀ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਔਸਤਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ	ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ	ਮੇਰਾ ਨਾਪ			
		ਤਾਰੀਕ:	ਤਾਰੀਕ:	ਤਾਰੀਕ:	ਤਾਰੀਕ:
ਮੇਰਾ ਲੱਕ	ਏ ਮਰਦ: < 102 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (40 ਇੰਚ) ਔਰਤ: < 88 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35 ਇੰਚ) ਜਾਂ ਬੀ ਮਰਦ: < 90 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (35½ ਇੰਚ) ਔਰਤ: < 80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (32 ਇੰਚ)				

ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਏ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂਰਪੀਅਨ/ਕੈਥੋਲਿਕ, ਸਬ-ਸਹਾਰਨ ਅਫਰੀਕਨ, ਈਸਟਰਨ ਮੈਡੀਟਰੇਨੀਅਨ, ਜਾਂ ਮਿਡਲ ਈਸਟਰਨ ਹੋ
ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬੀ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਬਰਿਜਨਲ, ਏਸ਼ੀਅਨ, ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਸੈਂਟਰਲ ਅਮੈਰੀਕਨ ਹੋ

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ	ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ	ਮੇਰੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਮਿੰਟ			
		ਤਾਰੀਕ:	ਤਾਰੀਕ:	ਤਾਰੀਕ:	ਤਾਰੀਕ:
ਮੇਰੀ ਕਸਰਤ:	ਹਫਤੇ ਵਿਚ 150 ਮਿੰਟ (30 ਮਿੰਟ ਰੋਜ਼, ਹਫਤੇ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਦਿਨ)				

ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ, myehealth.ca 'ਤੇ ਜਾਓ

fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/heart-health

healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਰੈਸਪੀਆਂ ਲਈ, unlockfood.ca/recipes 'ਤੇ ਚੈਕ ਕਰੋ

ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਲਿਪਿਡ) ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

- ‘ਡਾਇਟਰੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ’ ਮੀਟਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ‘ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ’ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਕੁਝ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਲਿਪਿਡਜ਼) ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਮਿਣਦੇ ਹਨ।

1. ਟੋਟਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

— ਇਹ ਟੈਸਟ ਸਾਰੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਮਿਣਦਾ ਹੈ।

2. ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

- ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ‘ਮਾੜੇ’ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ‘ਘਟਾਉਣਾ’ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

- ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ‘ਸਿਹਤਮੰਦ’ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ‘ਜ਼ਿਆਦਾ’ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. ਨੌਨ- ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

- ਨੌਨ- ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ = ਟੋਟਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ - ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

5. ਟ੍ਰਿਗਲੀਸੀਰਾਇਡਜ਼

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਇਕ ਫੈਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਲ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ	ਐੱਲ ਡੀ ਐੱਲ - ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉ	ਐੱਚ ਡੀ ਐੱਲ - ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਾਉ	ਟ੍ਰਿਗਲੀਸੀਰਾਇਡਜ਼ ਘਟਾਉ	ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉ
ਫਾਇਬਰ ਵਧਾਉ → ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ → ਹੋਲ ਗਰੇਨਜ਼ → ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ	✓			✓
ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟਾਂ ਖਾਉ → ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ → ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ → ਐਵੋਕਾਡੋ	✓		✓	✓
ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ			✓	✓
ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਾਂ ਘੱਟ ਖਾਉ	✓		✓	✓
ਵਾਯੂ ਖੰਡਾਂ ਪਾਉਣਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਸੀਮਤ ਕਰੋ			✓	✓
ਸ਼ਰਾਬ ਸੀਮਤ ਕਰੋ			✓	✓
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੋ		✓		✓
ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ	✓	✓	✓	✓

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।