

कार्डियोभास्कुलर रोग र स्ट्रोक

कार्डियोभास्कुलर रोग (CVD) मा मुटु र रक्तनलीका रोगहरू पर्दछन्। CVD भन्नाले स्ट्रोक, एरिथमिया, हृदयको विफलता (हार्ट फेल्युर), कोरोनरी हृदय रोग (हृदयाघात (हार्ट अट्याक) र छाती दुखाई) र हृदयको भल्भसम्बन्धी समस्यासहित धेरै अवस्थाहरूलाई जनाउन सक्छ।

प्लाक निर्माणका कारण शरीरका अंगहरूमा सामान्य रक्त प्रवाह रोकिनाले CVD हुन्छ। यो भएको बेलामा, एन्युरिज्म र क्लटले शरीरमा विकार पैदा गर्न सक्छ।

- हवाइयन मूल र प्यासिफिक टापुवासीहरूलाई गैर-हिस्पानिक अश्वेहरूको तुलनामा कोरोनरी हृदय रोग देखापर्ने **सम्भावना 10% बढी** हुन्छ (अल्पसंख्यक स्वास्थ्य कार्यालय, 2021)।
- औसत जनसंख्याको तुलनामा दक्षिण एसियालीहरूमा हृदयाघात (हार्ट अट्याक) बाट **मृत्यु हुने सम्भावना 40% बढी हुन्छ** (स्ट्यानफोर्ड, 2021)।
- फिलिपिनीहरूको मामिलामा, **मृत्युको प्रमुख कारण** हृदय रोग हो, जसले सबै फिलिपिनी मृत्युको लगभग 32% प्रतिनिधित्व गर्दछ (U.S. स्वास्थ्य र मानव सेवा विभाग, 2003)।

मुटुमा रक्तसञ्चार अवरुद्ध हुँदा हृदयाघात हुन्छ।

मस्तिष्कमा अक्सिजन पुर्याउने रक्तनली अवरुद्ध हुँदा स्ट्रोक हुन्छ।

उच्च रक्तचाप (हाइपरटेन्सन) भनेको धमनीभिन्नको एक उच्च रक्तचाप हो।

हृदयको विफलता (हार्ट फेल्युर) भनेको मुटुको कमजोर पम्पिङका कारण शरीरमा रगत र अक्सिजनको कमी हुनु हो।

कार्डियोभास्कुलर रोग र स्ट्रोक रोक्नुहोस्

रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रबाट प्राप्त

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर, तपाईं आफ्नो रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल र ब्लड शुगरको स्तर सामान्य राख्न र हृदय रोग तथा हृदयाघातको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।



दैनिक 30 मिनेट व्यायाम गर्नुहोस्। हिँड्ने, दौड्ने, हुला, प्याडलिङ, ताई ची वा क्रिकेट उत्कृष्ट उदाहरणहरू हुन्।



आफ्नो आहारमा कालो, उलु, आँप, मेवा, दाल र डुरियन जस्ता फलफूल र तरकारीहरू समावेश गर्नुहोस्।



तपाईं रक्सी सेवन गर्नुहुन्छ भने मध्यम मात्रामा पिउनुहोस्।



धुम्रपान र खार गरी सेकेन्डह्यान्ड धुम्रपान पूर्णतया त्याग्नुहोस्।



डाक्टरहरूबाट नियमित चेक-अप र स्क्रिनिङहरू गराउनुहोस्।



तनाव कम गर्नुहोस् र अस्वास्थ्यकर तरिकाले वजन बढ्ने समस्याबाट बच्न स्वस्थ खाना खाने छनोट गर्नुहोस्।

हृदय रोगका संकेत र लक्षणहरू

हृदय रोग "मौन" हुनसक्छ र सम्बन्धित व्यक्तिले हृदयाघात, हृदयको विफलता वा एरिथमियाका संकेत वा लक्षणहरू अनुभव नगरेसम्म पता लगाउन सकिँदैन।

- **हृदयाघात:** छाती दुख्ने वा असुविधा हुने, ढाड वा घाँटीको माथिल्लो भागमा दुखाइ, अपच, छातीमा जलन, वाकवाकी वा बान्ता, अत्यधिक थकान, माथिल्लो शरीरको असुविधा, चक्कर लाग्ने र सास फेर्न गाह्रो हुने।
- **हृदयको विफलता:** सास फेर्न गाह्रो हुनु, थकान लाग्नु वा खुट्टा, घुँडा, खुट्टा, पेट वा घाँटीका नसाहरू सुन्निने।
- **एरिथमिया:** छाती फडफडाउने भावनाहरू (पल्पिटेशन)।

स्ट्रोकका संकेत र लक्षणहरू

- अनुहार, हात, वा खुट्टा, विशेष गरी शरीरको एक पाखो सुन्न हुने वा कमजोरी।
- भ्रम, बोल्न समस्या वा बोली बुझ्न कठिनाइ
- अचानक एक वा दुवै आँखामा देख्न समस्या हुने।
- हिँड्न समस्या हुने, चक्कर लाग्ने, सन्तुलन गुमाउनु वा समन्वयनको कमी।
- ज्ञात कारणबिना गम्भीर रूपमा टाउको दुख्ने।

तपाईं वा अरु कसैमा यीमध्ये कुनै पनि लक्षण छ भने तुरुन्तै 9-1-1 मा कल गर्नुहोस्।

तपाईंलाई कसैलाई स्ट्रोक भएको हुनसक्छ जस्तो लाग्छ भने **F.A.S.T.** को पालना गर्नुहोस् र निम्न जाँच गर्नुहोस्:

F-(फेस) अनुहार: व्यक्तिलाई मुस्कुराउन भन्नुहोस्। अनुहारको एक छेउ धोल्लो देखिएको छ?

A-(आर्म्स) हातहरू: व्यक्तिलाई दुवै हात उठाउन भन्नुहोस्। एउटा हात तलतिर झर्छ?

S-(स्पिच) बोली: व्यक्तिलाई सरल वाक्यांश दोहोर्याउन भन्नुहोस्। बोली लडबडाउँछ वा अनौठो छ?

T-(टाइम) समय: तपाईंले यीमध्ये कुनै पनि संकेत देख्नुभयो भने तुरुन्तै 9-1-1 मा कल गर्नुहोस्।

हृदयका लागि स्वस्थ व्यञ्जनहरू

अमेरिकन हृदय एसोसिएसनको तर्फबाट व्यञ्जन



स्वस्थ लोको मोको

सर्भिको संख्या: 3

सामग्री:

- 1/2 कप जुकिनी, राम्रोसँग काटिएको
- 1/3 कप प्याज, राम्रोसँग काटिएको
- 1/8 एक चम्चा लसुन पाउडर वा 1 लसुन पोटी, थिचेको
- 1/2 चम्चा तेल
- 1/2 lb पिसिएको बिफ (95% लीन)
- कालो मरिच स्वादका लागि

- 1 (0.87 oz) प्याकेट कम सोडियम भएको ग्रेभी (जस्तै McCormick 30% कम सोडियम भएको ब्राउन ग्रेभी मिक्स)
- 3 अण्डा [184 मिलीग्राम कोलेस्ट्रॉल प्रति अण्डा]
- 3 कप खैरो वा हापा चामल, पकाएको
- 3 कप तरकारी, जस्तै सलाद वा पकाएको तरकारी
- हरियो प्याज, काटिएको (ऐच्छिक)

निर्देशन:

1. मध्यम-उच्च तापमा मध्यम प्यानमा तेल तताउनुहोस्। प्याज थप्नुहोस् र लगभग 3 मिनेटका लागि पकाउनुहोस्, पटकपटक चलाउने गर्नुहोस्।
2. जुकिनी र लसुन राख्नुहोस् र पकाउनुहोस्, जुकिनी नरम हुने बेलासम्म अर्को एक वा दुई मिनेटका लागि चलाउनुहोस्। आगोबाट हटाउनुहोस् र चिसो हुन दिन अलग राख्नुहोस्।
3. पकाएको प्याज र जुकिनी सेलाएपछि, एउटा कटौरामा पिसिएको मासु मिलाउनुहोस्। चाहिएमा कालो मरिच थप्नुहोस्।
4. मिश्रणलाई 3 प्याटीमा बनाउनुहोस् र लगभग 1 घण्टाका लागि फ्रिज गर्नुहोस्। केही समय थिचियो भने तपाईं यो चरण छोड्न सक्नुहुन्छ।
5. यस बीचमा, सलाद तयार गर्नुहोस् वा छेउमा राख्ने तरकारीहरूको मिश्रण पकाउनुहोस्।
6. प्याकेटमा दिइएका निर्देशनहरू पालना गरेर ग्रेभी तयार गर्नुहोस्।
7. प्याटी छुँदा चिसो भएपछि, प्यानमा तेल राखेर तताउनुहोस् र प्याटी पकाउनुहोस् (प्रत्येक साइडमा लगभग 4 - 5 मिनेट)।
8. अण्डा पकाउनुहोस्, पहेँलो भाग माथि पारेर।
9. भात फैलाएर राख्नुहोस्, प्याटी र अण्डाका साथ प्लेटहरूमा ग्रेभी राखेर सबै जम्मा गर्नुहोस्। चाहनुहुन्छ भने हरियो प्याजले गार्निश गर्नुहोस्। तरकारी एक छेउमा राखेर सर्भ गर्नुहोस्।

प्रति सर्भ पोषण तथ्यहरू:

क्यालोरी: 480 cal	सोडियम: 550 mg
जम्मा फ्याट: 14 g	कुल कार्बोहाइड्रेट: 58 g
कोलेस्ट्रॉल: 235 mg	प्रोटीन: 29 g

ब्राउन राइससँग तन्दुरी चिकन

सर्भिको संख्या: 4

सामग्री:

- ब्राउन राइस
- 1 lb. हड्डी नभएको, छालारहित कुखुराको छाति वा टेन्डरलोइन्स (देखिएको जति सबै बोसो निकालिएको)
- 1/4 कप ताजा कागतिको रस वा
- 1/4 कप बोटल कागतिको रस
- 1/2 कप सादा, फ्याट-रहित दही

- 3 वटा ताजा लसुन पोटी (थिचेको) वा 3 चम्चा मसिनो गरी काटिएको जार गरिएको लसुन
- 1 चम्चा पिसिएको जिरा
- 1/2 चम्चा खुर्सानी
- 1/2 चम्चा बेसार
- 1/2 चम्चा पिसिएको अदुवा
- 1/4 चम्चा मरिच



निर्देशन:

1. पहिले ओभनलाई 400 डिग्रीमा तताउनुहोस्।
2. 9x9 बेकिङ भाँडामा चिकन राख्नुहोस् र चिकनका टुक्राहरूमा फोर्कले कोप्नुहोस्।
3. एउटा सानो कचौरामा, कागतिको रस, दही, लसुन, जीरा, खुर्सानी, बेसार, अदुवा र कालो मरिच सँगै मिलाउनुहोस्।
4. चिकनमा मिश्रण थप्नुहोस्, परत वा तह बन्न दिन 20 मिनेट राख्नुहोस् (वा रातभर फ्रिज गर्नुहोस्)। 15 मिनेटका लागि बेक गर्नुहोस्, चिकन फर्काउनुहोस् र थप 15 मिनेट बेक गर्नुहोस्।
5. चिकन बेक गर्दा, प्याकेजका निर्देशनअनुसार चामल तयार गर्नुहोस्।
6. चामलसँग चिकन सर्भ गर्नुहोस्।

प्रति सर्भ पोषण तथ्यहरू:

क्यालोरी: 243 cal	सोडियम: 162 mg
जम्मा फ्याट: 4 g	कुल कार्बोहाइड्रेट: 22 g
कोलेस्ट्रॉल: 73 mg	प्रोटीन: 28 g