

जोखिमका अन्य कारकहरू

उच्च रक्तचापको व्यक्तिगत इतिहास

तपाईंलाई उच्च रक्तचाप निदान गरिएको छ भने तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यका लागि चालन सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कदमहरूमध्ये एक भनेको आफ्नो रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्नु हो। यो तपाईंको निर्धारित औषधिको नियम पालना गरेर प्राप्त गर्न सकिन्छ।

मधुमेहको व्यक्तिगत इतिहास

मधुमेह हुनाले तपाईंको हृदय रोगको जोखिम बढाउँछ। स्वस्थ आहार अपनाएर र नियमित शारीरिक गतिविधिमा संलग्न भएर तपाईंको मधुमेहलाई प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थापन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

हृदयघात वा स्ट्रोकको व्यक्तिगत इतिहास

तपाईंले हृदयघात वा स्ट्रोकको अनुभव गर्नुभएको छ भने तपाईंले फेरि दोहोरिने उच्च जोखिमको सामना गर्नुहुन्छ। तपाईंले विगत परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्न तर तपाईं आफ्नो शरीरलाई भविष्यका घटनाहरूबाट बचाउन सक्नुहुन्छ। स्वस्थ आहार अपनाएर र आफ्नो दिनचर्यामा शारीरिक गतिविधि समावेश गरेर सुरु गर्नुहोस्।

हृदयघात वा स्ट्रोकको पारिवारिक इतिहास

यद्यपि हृदयघात वा स्ट्रोकको पारिवारिक इतिहासले तपाईंले यी अवस्थाहरू अनुभव गर्नु हुने छ भन्ने ग्यारेन्टी नगरे तापनि यसले तपाईंको जोखिम बढाउँछ। तपाईं स्वस्थ जीवनशैली कायम राखेर यो जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ।

जोखिमका अन्य कारकहरू

(अधिल्लोबाट जारी)

मधुमेहको पारिवारिक इतिहास

मधुमेह भएको परिवारको सदस्य हुनाले तपाईंको जोखिम बढाउँछ। परीक्षणको माध्यमबाट तपाईंले राम्रो स्वास्थ्य व्यवस्थापनका लागि महत्त्वपूर्ण कदम चाल्नुभएको छ।

शारीरिक निष्क्रियता

हप्ताको धेरैजसो दिन निष्क्रिय रहँदा कैयौं दीर्घरोगहरूको जोखिम बढ्छ। यो जोखिम कम गर्नका लागि साप्ताहिक रूपमा 150 मिनेट मध्यम खालको शारीरिक गतिविधि वा 75 मिनेट कडा खालको गतिविधि गर्ने लक्ष्य राख्नुहोस्।

चुरोटको धुम्रपान

धुम्रपानले हृदय रोग र फोक्सोको क्यान्सरको जोखिमलाई उल्लेखनीय रूपमा बढाउँछ। धुम्रपान छोड्नु तपाईंको स्वास्थ्य सुधारका लागि सर्वोपरी छ।

तपाईंको उमेर

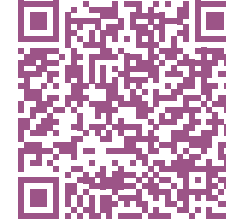
45 वर्षको उमेरमा तपाईंको मधुमेहको जोखिम बढ्छ र 55 वर्षको उमेरसम्ममा मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम बढ्छ। तपाईंले आफ्नो उमेर परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्न तर तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य र स्वस्थतालाई प्राथमिकता दिन सक्नुहुन्छ।

स्वास्थ्यसम्बन्धी स्रोतहरू

- American Diabetes Association: [Diabetes.org](https://www.diabetes.org)
- Go Red for Women: [GoRedForWomen.org](https://www.GoRedForWomen.org)
- Choose My Plate: [ChooseMyPlate.gov](https://www.ChooseMyPlate.gov)
- American Lung Association: [Lung.org](https://www.Lung.org)
- Smoke Free Women: [Women.SmokeFree.gov](https://www.Women.SmokeFree.gov)
- Michigan Tobacco Quitline: [Michigan.QuitLogix.org](https://www.Michigan.QuitLogix.org)
- Million Hearts: [MillionHearts.HHS.gov](https://www.MillionHearts.HHS.gov)
- Mental Health Resources: [SAMHSA.gov](https://www.SAMHSA.gov)

WISEWOMAN कार्यक्रम रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रद्वारा वित्तपोषित दीर्घकालीन रोगको जोखिमको कारक परीक्षण गर्ने कार्यक्रम हो।

यो परीक्षण कार्यक्रमले तपाईंले थप मूल्याङ्कनका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनु पर्छ कि पर्दैन भनेर निर्धारण गर्नका लागि जानकारी उपलब्ध गराउँछ। यो जानकारी निदान होइन भन्ने कुरा ध्यानमा राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



मेरो स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी

मेरो स्वास्थ्य सम्बन्धी

मेरो जीवन

नाम _____

मिति _____



शरीरको पिण्ड सूचक (BMI)

BMI ले तपाईंको उचाइको सम्बन्धमा तपाईंको तौल मापन गर्छ। तपाईंको BMI 18.5 देखि 24.9 को दायराभित्र हुनु पर्छ। तपाईंको BMI 25 वा सोभन्दा बढी छ भने तपाईं मधुमेह वा हृदय रोगको उच्च जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ।

उचाइ: _____

तौल: _____

BMI: _____

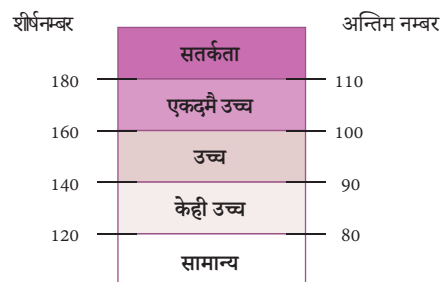
रक्तचाप

रक्तचाप भनेको तपाईंको रगतले तपाईंको धमनीका भित्ताहरूमा लगाउने बल हो। उच्च रक्तचापले सामान्यतया कुनै लक्षण देखाउँदैन। तपाईं आफ्नो रक्तचाप 120/80 भन्दा कम गर्ने लक्ष्य राख्नुहोस्। तपाईंको एकपटक उच्च दायरामा मापन भएको छ भने समयसँगै तपाईंलाई उच्च रक्तचाप हुने सम्भावना हुन्छ। यसलाई नियमित रूपमा निगरानी गर्न सल्लाह दिइन्छ।

पहिलो मापन: _____ / _____

दोस्रो मापन: _____ / _____

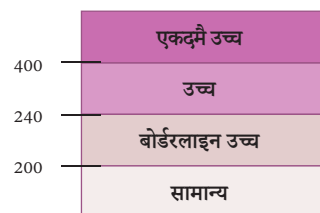
औसत: _____ / _____



जम्मा कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल तपाईंको शरीरद्वारा उत्पादित चिल्लो पदार्थ हो र यो मासु, अण्डा र चीज जस्ता पशुबाट उत्पन्न हुने खानाहरूमा पाइन्छ। सामान्यतया तपाईं यो सङ्ख्या सकेसम्म कम होस् भन्ने चाहनुहुन्छ।

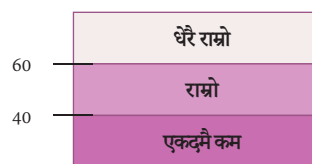
आज तपाईंको जम्मा कोलेस्ट्रॉल _____ mg/dL छ



HDL कोलेस्ट्रॉल

HDL कोलेस्ट्रॉलले तपाईंको शरीरबाट 'खराब' कोलेस्ट्रॉल हटाउन मद्दत गर्ने भएकाले यसलाई 'राम्रो' कोलेस्ट्रॉल मानिन्छ। सामान्यतया तपाईं यो सङ्ख्या सकेसम्म उच्च होस् भन्ने चाहनुहुन्छ। HDL कोलेस्ट्रॉलको स्तर 40 वा सोभन्दा बढी हुने लक्ष्य राख्नुहोस्।

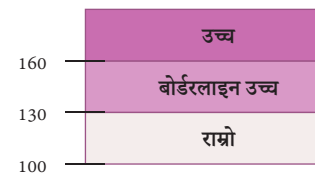
आज तपाईंको HDL कोलेस्ट्रॉल _____ mg/dL छ



LDL कोलेस्ट्रॉल

LDL कोलेस्ट्रॉललाई प्रायजसो 'खराब' कोलेस्ट्रॉल भनिन्छ। सामान्यतया तपाईं यो सङ्ख्या सकेसम्म कम होस् भन्ने चाहनुहुन्छ। LDL कोलेस्ट्रॉलको स्तर 130 भन्दा कम गर्ने लक्ष्य राख्नुहोस्।

आज तपाईंको LDL कोलेस्ट्रॉल _____ mg/dL छ



ट्राइग्लिसेराइड्स

ट्राइग्लिसेराइड्स एक प्रकारको बोसो (लिपिड) हो जुन तपाईंको रगतमा हुन्छ र तपाईंले उपभोग गर्ने खानामा पनि पाइन्छ। सामान्यतया तपाईं यो सङ्ख्या सकेसम्म कम होस् भन्ने चाहनुहुन्छ। ट्राइग्लिसेराइडको स्तर 150 भन्दा कम राख्ने लक्ष्य राख्नुहोस्।

आज तपाईंको ट्राइग्लिसेराइड्स _____ mg/dL छ

हेमोग्लोबिन A1c

हेमोग्लोबिन A1c ले पछिल्लो 2-3 महिनामा तपाईंको औसत रगतमा ग्लूकोज (चिनी) को स्तर देखाउँछ। मधुमेह भएका व्यक्तिहरूका लागि A1c को स्तर 7% भन्दा कम कायम राख्न सिफारिस गरिन्छ।

आज तपाईंको A1c _____ %

