

# ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

## Reducing your Cardiovascular Risk: Managing Your Chronic Disease

### ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

#### ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ Heart disease

##### ਅਰਥ:

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

- ਇਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ)
- ਦਿਲ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਟਰੀਅਲ ਫਾਈਬਰਿਲੇਸ਼ਨ)
- ਢਾਂਚਾਗਤ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਵਾਲਵ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕੌਜੈਨਿਟਲ ਡਿਸੋਰਡਰ)

##### Definition:

A condition that affects the structure or function of the heart

This includes:

- Coronary artery disease (most common)
- Heart failure
- Heart rhythm disorders (e.g. atrial fibrillation)
- Structural heart disease (valve disease or congenital disorder)

#### ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ Heart Disease and Cholesterol

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ:

- Elevated bad cholesterol affects on heart health:

- ਬਲੌਕ ਧਮਨੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

- increases the risk of having blocked arteries
- increases the risk of developing coronary artery disease
- increases risk of having a heart attack

## ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ - ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ High Blood Pressure - Hypertension

### ਅਰਥ:

ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਈ ਜਾਂਚਾਂ ਦੌਰਾਨ 140/90 mmHg ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੀਡਿੰਗ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ

- ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ
- ਬੈਠੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ
- ਮਾੜੀ/ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ
- ਜੈਨੇਟਿਕਸ

### Definition:

Persistently elevated blood pressure is defined as a blood pressure reading greater than 140/90 mmHg over several checks

### Risk factors include:

- obesity or sedentary lifestyle
- poor/unhealthy diet
- genetics

## ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ Heart Disease and High Blood Pressure

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

High blood pressure increases the resistance in the blood vessels of the body, making the blood vessels more stiff/rigid