



Be One in a Million Hearts™

ملین ہرٹس™ کا حصہ بنیں

پانچ سالوں میں ہمیں

1 ملین دل کے دوروں اور اسٹروک کو روکنے میں ہماری مدد کریں۔

اپنی عہد بستگی کا اظہار اس طرح کریں:

دل کی بیماری اور اسٹروک کے بارے میں خطرے کے عوامل

ہم سبھی کو دل کے مرض اور اسٹروک کا خطرہ ہے۔ البتہ، کچھ مخصوص گروپز - جس میں افریقی امریکی، عمر رسیدہ افراد، اور خواتین کو دوسروں سے زیادہ خطرہ لاحق ہے۔ ریاستہائے متحدہ امریکہ میں ہر سال 2 ملین سے زیادہ دل کے دورے اور اسٹروک کے واقعات کے ساتھ، اس کے جوکھموں کو جاننا ضروری ہے۔

دل کا مرض اور عمر

بہت سے لوگ غلطی سے دل کے مرض اور اسٹروک کو ایسے امراض سمجھتے ہیں جو صرف عمر رسیدہ لوگوں کو ہی ہوسکتے ہیں۔ لیکن، کافی تعداد میں کم عمر افراد بھی دل کے دوروں اور اسٹروکس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہر سال 150,000 سے زیادہ دل کے مرض اور اسٹروک والی موتیں 65 سال سے کم عمر کے افراد کے درمیان ہوتی ہیں۔

دل کا مرض اور نسل

ریاستہائے متحدہ میں دل کا مرض بدستور سبھی نسل کے لوگوں میں موت کی سب سے بڑی وجہ رہا ہے۔ البتہ، مختلف نسل اور قومیت والے لوگوں کے درمیان دل کے مرض اور اسٹروک کی شرح میں کافی زیادہ فرق ہے۔ کچھ اقلیتی گروپز کو دوسروں کے مقابلے میں دل کے مرض اور اسٹروک سے متاثر ہونے کا خطرہ زیادہ ہے - جو متوقع زندگی کے دائرے کو کم کرنے میں معاون ہے۔ 2007 میں، دل کے دورے کے سبب افریقی امریکی افراد کی موت کا امکان غیر ہسپانوی سفید فام لوگوں کے مقابلے میں 30% زیادہ تھا۔ دونوں صنف کے افریقی امریکی بالغ افراد کو بیش فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) ہونے کا 40% زیادہ خطرہ اور اپنے بلڈ پریشر پر قابو رکھ پانے کا امکان اپنے ہم جولی سفید فاموں کے مقابلے میں 10% کم ہے۔ افریقی امریکی لوگوں کے ہر آبادیاتی جماعتوں میں بیش فشار خون کی شرح کافی زیادہ ہے، اور زندگی کے دوران ان میں یہ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ جلدی فروغ پاتا ہے۔

دل کا مرض اور صنف

دل کا مرض امریکی خواتین کی موت کی سب سے بڑی وجہ ہے، جس کے سبب ہر سال تقریباً 422,000 افراد کی موت ہوجاتی ہے۔ دل کے دورے کے بعد، پہلے سال کے اندر مردوں کے 5 میں سے 1 کے مقابلے میں لگ بھگ 4 میں سے 1 خاتون کی موت ہوجاتی ہے۔

دل کا مرض اور آمدنی

بر معاشی پس منظر کے مرد اور عورت کو دل کے مرض اور اسٹروک کا خطرہ ہے۔ البتہ، کم آمدنی والے افراد کے بیش فشار خون، بلند کولیسٹرول، دل کے دورے، اور اسٹروک میں مبتلا ہونے کا خطرہ زیادہ آمدنی والے ہم عصر افراد سے زیادہ ہوتا ہے۔ یہ تفریق متعدد عوامل کے سبب ہے، جس میں ابتدائی زندگی کا ماحول، صحت کی تعلیم کا معیار، غذائیت بخش غذاؤں کی دستیابی، تفریحی سہولیات کا قریب ہونا، علاج حاصل کرنے میں ثقافتی اور مالیاتی رکاوٹیں، اور قلبی و عروقی نگہداشت تک رسائی شامل ہے۔

اسٹروک اور نسل و قومیت

بر نسل اور قومیت کے لوگوں میں موت کی پانچ بڑی وجوہات میں اسٹروک شامل ہے۔ لیکن اسٹروک ہونے کے جوکھم کی وجوہات مختلف ہیں۔ سفید فاموں کے مقابلے، افریقی امریکیوں کو پہلا اسٹروک ہونے کا خطرہ دوگنا زیادہ ہے۔ ہسپانوی امریکیوں کا خطرہ ان دونوں کے درمیان کا ہے۔ مزید برآں، افریقی امریکیوں اور ہسپانوی باشندوں کو سفید فاموں کے مقابلے اسٹروک سے موت کا خطرہ زیادہ ہے۔

اسٹروک اور جغرافیہ

اسٹروک کے سبب ملک میں موت کی سب سے زیادہ شرح جنوب مشرقی ریاستہائے متحدہ میں ہے۔

امریکی باشندے جنہیں خطرہ ہے

لگ بھگ 49% بالغوں کو دل کے مرض اور اسٹروک کے خطرے کے کم از کم ایک بڑے عامل کا سامنا ہے۔ ذیل میں 2005-2006 میں دل کے مرض اور اسٹروک کے خطرے والے امریکی بالغوں کا فیصد دیا گیا ہے۔

| خطرے کا عامل | % |
|-----------------|------|
| غیر فعالیت | 39.5 |
| موٹاپا | 33.9 |
| بیش فشار خون | 30.5 |
| سگریٹ پینا | 20.8 |
| زیادہ کولیسٹرول | 15.6 |
| ذیابیطس | 10.1 |

کلیدی حقائق

- دل کے مرض اور اسٹروک کے خطرے کے متعدد عوامل – بشمول بیش فشار خون اور زیادہ کولیسٹرول – کے کوئی علامات نہیں بھی ہوسکتے ہیں۔
- دل کے مرض اور اسٹروک کے زیادہ تر خطرے والے عوامل – خاص طور پر بیش فشار خون، زیادہ کولیسٹرول، سگریٹ نوشی، اور موٹاپا – سے بچا جاسکتا ہے اور ان پر قابو پایا جاسکتا ہے۔
- خطرے کے ان عوامل پر قابو رکھنے سے دل کے دورے یا اسٹروک کا خطرہ 80% سے زیادہ کم ہوجاتا ہے۔
- جب آپ کے فشار خون کی بات آتی ہے تو، آپ زیر قابو ہیں۔