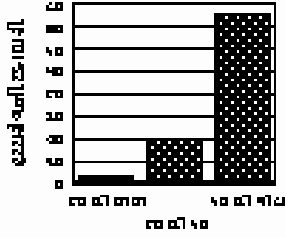


## હૃદયરોગ માટે જવાબદાર પરિબળો

હૃદયરોગ માટે જવાબદાર એથેરોસ્કલેરોસિસ પર વર્ષો સુધી સંશોધન કરીને વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે, એથેરોસ્કલેરોસિસ કરતાં અથવા એ થવાની ઝડપ વધારતાં, અમુક પરિબળો માણસના સ્ત્રી ઇલા અંકુશમાં છે અને માણસ ધારે તો એમાં યોગ્ય ફેરફાર કરીને એથેરોસ્કલેરોસિસ થવાની ગતિને ધીમી પાડી શકે છે. આપણે એક પછી એક બધાં પરિબળોને ઓળખીએ.

### ૧. ઉંમર :



એથેરોસ્કલેરોસિસ (રક્ત- વાહિની સાંકડી અને કઠણ) થવાની પ્રક્રિયા ઉંમરની સાથે વધે છે. ચાળીસ થી ૬૦ વર્ષની ઉંમર સુધીના માણસમાં એથેરોસ્કલેરોસિસને કારણે હૃદયરોગ થવાની શક્યતા ચાળીસ વર્ષથી નાના માણસ કરતાં પાંચ ગણી વધારે હોય છે. એસી ટકા જેટલા જીવલેણ હાર્ટ એટેક, ૬૫ વર્ષથી મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં આવે છે. જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય છે તેમ તેમ હાર્ટ એટેક આવવાની અને હાર્ટ એટેકથી મૃત્યુ થવાની શક્યતાઓ વધતી જાય છે.

૬૫ વર્ષની ઉંમરથી ધમનીઓમાં ચરબીના થર જમવાની શરૂઆત થઈ જાય છે <sup>૧(જૂઓ સંદર્ભસૂચિ પાના નં - ૧૨૦)</sup>. ભવિષ્યમાં જે જગ્યાએ ધમનીમાં એથેરોસ્કલેરોસિસ થઈને અવરોધ ઊભો થતો હોય છે એ જ જગ્યાએ નાનપણથી ચરબીના થર જમવાની શરૂઆત થઈ જાય છે. ઉંમર વધતાં આ થર વધતા જાય છે અને પછી એથેરોસ્કલેરોસિસ તરીકે ઓળખાતી ધમનીઓ કઠણ અને સાંકડી થવાની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. જે છેવટે હૃદયને લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓમાં અવરોધ ઊભો કરે છે. આમ, હૃદયરોગની શરૂઆત ખૂબ નાની ઉંમરથી થાય છે પણ હૃદયરોગનાં લક્ષણો અને એને કારણે ઉદભવતી તકલીફો ઉંમર વધતાં વધતી જાય છે.

### ૨. જાતિ :



આશરે ૨૬ વર્ષ સુધી ચાલેલા પ્રખ્યાત ફેર્મિંગહામ હાર્ટ સ્ટડીનું તારણ એવું હતું કે, હૃદયરોગના કુલ દર્દીઓ પૈકી ૬૦ ટકા પુરુષ અને ૪૦ ટકા સ્ત્રીઓ હોય છે અને પુરુષોમાં હૃદયરોગને કારણે મૃત્યુ થવાનું પ્રમાણ સ્ત્રીઓ કરતાં બમણું હોય છે. પુરુષોમાં હૃદયરોગની શરૂઆત સ્ત્રીઓ કરતાં આશરે ૬૫ વર્ષ વહેલી થાય છે.

સ્ત્રીઓમાં અંતઃસ્રાવ તેમના શરીરને એથેરોસ્કલેરોસિસ અને હૃદયરોગ સામે રક્ષણ આપે છે. એટલે જ્યાં સુધી નિયમિત માસિક આવતું હોય ત્યાં સુધી સ્ત્રીઓમાં હૃદયરોગની શક્યતા ખૂબ ઓછી રહે છે, પણ રજોનિવૃત્તિ પછી હૃદયરોગનું ખેખમ એકદમ ઝડપથી વધવા લાગે છે જેથી લગભગ ૬૦-૬૫ વર્ષની ઉંમર પછી સ્ત્રી અને પુરુષોમાં હૃદયરોગની શક્યતા એકસરખી થઈ રહે છે.

સ્ત્રીઓમાં ડાયાબિટીસની બીમારી હોય તો, હૃદયરોગનું બેખમ ખૂબ વધી જાય છે અને નાની ઉંમરે પણ હૃદયરોગ થઈ શકે છે. એ જ રીતે, સ્ત્રીના લોહીમાં ઓછું એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ અને વધુ ટ્રાયગ્લીસરાઇડ હોય તો એને લીધે હૃદયરોગ થવાની શક્યતા પુરુષો કરતાં પણ વધી જાય છે.

આનુવંશિક પરિબલો

મેદ(સ્વતા

માનસિક તાણ, હતાશા અને ગુસ્સો

હાઇ બ્લડપ્રેશર