

હૃદયરોગ માટેની જુદી જુદી તપાસ

કોલેસ્ટેરોલ અને લોહીની અન્ય ચરબી (લીપીડ પ્રોફાઇલ)ની તપાસ

હૃદયરોગના દર્દીઓમાં કુલ જોખમી પરિબલોની હાજરી જાણવાની તપાસના ભાગરૂપે લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલ અને અન્ય ચરબીનું પ્રમાણ માપવાની તપાસ કરવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિમાં સામાન્ય રીતે પહેલાં માત્ર કુલ કોલેસ્ટેરોલ અને એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ જ માપવામાં આવે છે. કુલ કોલેસ્ટેરોલ વધારે આવે તો અથવા એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ આછું આવે તો પછી, બધી પ્રકારનાં કોલેસ્ટેરોલ અને ટ્રાયગ્લીસરાઇડની તપાસ (લીપીડ પ્રોફાઇલ) કરવામાં આવે છે. હૃદયરોગના દર્દીમાં પહેલેથી જ સંપૂર્ણ લીપીડ પ્રોફાઇલની તપાસ કરાવવી હિતાવહ છે.

નોર્મલ કોલેસ્ટેરોલ કેટલું હોય? કોલેસ્ટેરોલના ચાર પ્રકાર છે - એચ.ડી.એલ., એલ.ડી.એલ., વી.એલ.ડી.એલ. અને આઇ.ડી.એલ.. આમાંથી એચ.ડી.એલ. પ્રકારનું કોલેસ્ટેરોલ ઉપરોગી ('સારું') કહેવાય છે જ્યારે બાકીના બધાં કોલેસ્ટેરોલ નુકસાનકારક ('ખરાબ') કહેવાય છે. એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ વધારે હોય તો હૃદયરોગની શક્યતા વધવાને બદલે ઘટે છે! તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓમાં એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ૩૫ મિ.ગ્રા./ડે.લિ. કરતાં વધારે હોવું જોઈએ અને ૪૫ મિ.ગ્રા./ડે.લિ. કરતાં વધારે હોય તો ઉત્તમ. કુલ કોલેસ્ટેરોલ ત્રીજા એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલનો ગુણોત્તર ચાર કરતાં ઓછો હોય તો હૃદયરોગની શક્યતા ખૂબ ઓછી રહે છે જ્યારે છ થી વધુ ગુણોત્તર થતાં આવી શક્યતા ખૂબ વધવા લાગે છે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓમાં એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ૧૧૦ મિ.ગ્રા./ડે.લિ. કરતાં ઓછું હોવું જ જોઈએ અને ૮૦ મિ.ગ્રા./ડે.લિ. કરતાં ઓછું હોય તો ઉત્તમ.

નોર્મલ ટ્રાયગ્લીસરાઇડ કેટલું હોય? ભારતની તંદુરસ્ત વ્યક્તિમાં ભૂખ્યા પેટે કરેલ લોહીની તપાસમાં ટ્રાયગ્લીસરાઇડનું પ્રમાણ ૬૨ ૧૦૦ મિ.લી. એ ૧૫૦ મિ.ગ્રા.થી આછું હોવું જોઈએ. ૧૫૦ થી ૨૫૦ મિ.ગ્રા. વચ્ચેનું પ્રમાણ 'બોર્ડરલાઇન વધારે' કહેવાય છે અને ૨૫૦ મિ.ગ્રા.થી વધુ પ્રમાણ 'વધારે તરીકે ઓળખાય છે'.

ભારતીય લોકોના લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનાં ઘટકોનું પ્રમાણ^૯

લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલ	આદર્શ પ્રમાણ (મિ.ગ્રા./ડે.લિ.)	બોર્ડરલાઇન (મિ.ગ્રા./ડે.લિ.)	નુકસાનકારક (મિ.ગ્રા./ડે.લિ.)
કુલ કોલેસ્ટેરોલ	૧૧૦ થી ઓછું	૧૧૦ થી ૨૦૦	૨૦૦ થી વધુ
કુલ	૧૫૦ થી ઓછું	૧૫૦ થી ૨૫૦	૨૫૦ થી વધુ

ટ્રાયગ્લીસરાઇડ			
એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ	૪૫ થી વધુ	૩૫ થી ૪૫	૩૫ થી ઓછું
એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ	૯૦ થી ઓછું	૯૦ થી ૧૧૦	૧૧૦ થી વધુ

કોલેસ્ટેરોલની તપાસ ભૂખ્યા પેટે કરવી કે ગમે ત્યારે?

કોલેસ્ટેરોલનો સંબંધ ખોરાકની ચરબી અને ખોરાકના કોલેસ્ટેરોલ સાથે હોય છે. આજે લીધેલ ચરબીવાળા ખોરાકને કારણે આજે ને આજે કંઈ લોહીનું કોલેસ્ટેરોલ નથી વધી જવાનું! અભ્યાસો જણાવે છે કે ખોરાકની ચરબીની અસર લોહીના કોલેસ્ટેરોલ પર થતાં એકથી બે અઠવાડિયા જેટલો સમય લાગે છે. એટલે કોલેસ્ટેરોલ મપાવતા પહેલાંનાં ત્રણ અઠવાડિયાં સુધીનો ખોરાક એકસરખો હોવો જરૂરી છે. આ ત્રણ અઠવાડિયાં દરમિયાન એક દિવસ ઉપવાસ અને બીજે દિવસે ઠાંસી ઠાંસીને ખાનારામાં તેમજ રૂટીન ખોરાક કરતાં વધારે ચરબીવાળો ખોરાક (દા.ત. લગ્ન કે અન્ય સમારંભમાં) લેનારના કોલેસ્ટેરોલમાં અણધાર્યા ફેરફારો જોવા મળી શકે. ટૂંકમાં, કાયમી, રૂટીન ખોરાક ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ખાધા પછી જ કોલેસ્ટેરોલની તપાસ કરાવવી જોઈએ. આ ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી વજનમાં પણ ખાસ વધઘટ થવી ન જોઈએ. તપાસના ત્રણ દિવસ પહેલાંથી દારૂ પીવાનું બંધ કરવું જોઈએ.

જ્યારે માત્ર કુલ કોલેસ્ટેરોલ જ માપવું હોય ત્યારે દિવસના કોઈપણ સમયે. ગમે ત્યારે ખાધા પછી કે પહેલાં તપાસ થઈ શકે છે. પરંતુ કોલેસ્ટેરોલની સાથોસાથ ટ્રાયગ્લીસરાઇડ અને એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ માપવું હોય તો તપાસ માટે લોહી લેતાં પહેલાના બાર કલાક સુધી કોઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થ દર્દીએ ખાધો ન હોવો જોઈએ. બાર કલાકના ઉપવાસ પછી જ ટ્રાયગ્લીસરાઇડ અને એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલના સાચા રિપોર્ટ મળી શકે છે.

કોલેસ્ટેરોલની તપાસ માટેનું લોહી વ્યક્તિ ઊભાં ઊભાં આપે કે બેઠાં બેઠાં કે સૂતાં સૂતાં આપે એમાં કંઈ ફરક પડે? જી હા! તમને જાણીને નવાઈ લાગશે પરંતુ આ હકીકત છે કે ઊભાં ઊભાં લીધેલ લોહી કરતાં વીસ મિનિટ બેઠાં પછી લીધેલ લોહીની અંદર કોલેસ્ટેરોલમાં છ ટકાનો ઘટાડો થાય છે અને વીસ મિનિટ સૂતાં પછી લીધેલ લોહીની અંદર કોલેસ્ટેરોલમાં દશ થી પંદર ટકા જેટલો ઘટાડો નોંધાય છે! વ્યક્તિની શારીરિક સ્થિતિને કારણે કોલેસ્ટેરોલના રિપોર્ટમાં ફેરફાર ન આવે એ માટે, અમેરિકાના નેશનલ કોલેસ્ટેરોલ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામની માર્ગદર્શિકા મુજબ, દર્દી લેબોરેટરીમાં પાંચ મિનિટ બેઠેલો હોય એ પછી જ તપાસ માટે લોહી લેવું જોઈએ.

કોલેસ્ટ્રોલની તપાસ માટે લોહી લેવામાં અન્ય શું કાળજી રાખવી? લોહી તપાસ માટે લેતી વખતે, નસ (વેઇન) પકડવા સામાન્ય રીતે બાવડાના ભાગે ટાઇટ રબર, દોરી, ટુર્નિકિટ કે હાથ વડે દબાણ આપવામાં આવે છે. જો આ રીતે દબાણ આપીને લોહીને બે મિનિટથી વધુ સમય સુધી મુક્ત રીતે ફરતું અટકાવવામાં આવે તો કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણમાં બેથી પંદર ટકા જેટલો વધારો થઈ જાય છે! માટે, કોલેસ્ટ્રોલની તપાસ કરવા લોહી લેતી વખતે બાવડા પર બાંધેલ ટુર્નિકિટ કે દબાણ એક મિનિટથી વધુ સમય ન રાખવું. જો એક હાથમાં નસ ન પકડાય તો તરત બીજા હાથે નસ પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો, જેથી એક જ હાથે લાંબો સમય ટુર્નિકિટ કે દબાણ ન રાખવું પડે.

એક માણસનું કોલેસ્ટ્રોલ એક્સરખો ખોરાક હોય તો આખું વરસ એક સરખુ રહે કે બદલાય? તાજેતરના કેટલાક રિપોર્ટો દર્શાવે છે કે ઋતુ પ્રમાણે કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણમાં વધઘટ થાય છે. ઘણા લોકોમાં શિયાળા દરમિયાન કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ થોડુંક વધી જાય છે.

ચરબીવાળા ખોરાક સિવાયના કોઈ પરિબલ કે બીમારીથી કોલેસ્ટ્રોલ વધી શકે? કોલેસ્ટ્રોલ વધારવામાં વારસાગત પરિબલો ખૂબ અગત્યનો હાલો આપે છે. કોલેસ્ટ્રોલ વધવાની પ્રક્રિયા જનિનથી નિયંત્રિત છે. આ સિવાય લીવર, કીડનીની બીમારી તથા થાઇરોઇડ ઘટી જવાની તકલીફમાં કોલેસ્ટ્રોલ વધી જાય છે. સગર્ભાવસ્થાને કારણે પણ કોલેસ્ટ્રોલ વધે છે. (ડીલિવરીના ચાર મહિના પછી જ કોલેસ્ટ્રોલ તપાસ કરાવવી)

કોઈ દવા લેવાને કારણે કોલેસ્ટ્રોલ પર અસર પડે? હા! એટેનોલોલ જેવી હાઇબ્લડપ્રેશરની દવા; થાયરોઇડ જૂથની પેશાબ વધારતી દવાઓ; ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ; હોર્મોન રીપ્લેસમેન્ટ થેરપી માટે વપરાતી ઇસ્ટ્રોજન વગેરે દવાઓ શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધારી મૂકે છે.

કોઈ બીમારીને કારણે કોલેસ્ટ્રોલ ઘટી જાય એવું બને? તમને જાણીને નવાઈ લાગશે પણ એ હકીકત છે કે ભલે કોલેસ્ટ્રોલ વધવાથી હૃદયરોગનો હુમલો થતો હોય, પરંતુ હૃદયરોગનો હુમલો થયા પછી દર્દીના શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. (કદાચ લાંબા સમય સુધી સૂઈ રહેવાથી / આરામ કરવાથી કે અન્ય કોઈ કારણસર), એ જ રીતે પેરેલિસિસનો હુમલો પણ (વધારે કોલેસ્ટ્રોલ સાથે સંકળાયેલ હોવા છતાં) કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડી દે છે. અરે, કંઈ પણ વાગવાથી, બેક્ટેરિયા કે વાઇરસના ચેપથી પણ થોડા દિવસ માટે કોલેસ્ટ્રોલ ઘટી જાય છે. એટલા માટે જ કોલેસ્ટ્રોલની તપાસ કરવાની હોય એના અગાઉના બે મહિનામાં દર્દીને કોઈપણ પ્રકારની ભારે ઇજા, હાર્ટ એટેક, પેરેલિસિસનો હુમલો, ભારે ઓપરેશન, બેક્ટેરિયાનો ચેપ કે વાઇરસનો ચેપ થયો હોવો જોઈએ નહીં.

એક જ વખતનો કોલેસ્ટ્રોલનો રિપોર્ટ ભરોસાપાત્ર ગણાય કે બે-ચાર વખત કરાવવો જોઈએ? એક જ વખત માપેલ કોલેસ્ટ્રોલમાં ઘણી બધી જગ્યાએ ભૂલોની શક્યતા રહે છે એટલે માત્ર એક વખતના કોલેસ્ટ્રોલને સંપૂર્ણ ભરોસાપાત્ર ગણી શકાય નહીં. અમેરિકાના નેશનલ કોલેસ્ટ્રોલ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામની માર્ગદર્શકામાં જણાવ્યા મુજબ ચાર વખત કોલેસ્ટ્રોલ (ખાસ કરીને એલ.ડી.એલ.

અને એચ.ડી.એલ.) માપવાનું આદર્શ ગણાય, પરંતુ ખર્ચ અને વ્યવહારિકતાની દૃષ્ટિએ ઓછામાં ઓછી બે વખત એક-બે અઠવાડિયાના અંતરે કરાવેલ તપાસ કોલેસ્ટરોલનો ભરોસાપાત્ર અંદાજ આપી શકે છે. બે વખત લીધેલ કોલેસ્ટરોલ (અને જુદા જુદા પ્રકારો) ના પરિણામમાં સ્પષ્ટતાથી વધુ ફરક ન હોવો જોઈએ અને આ બંનેની સરેરાશ વ્યક્તિનું સાચું કોલેસ્ટરોલ દર્શાવે છે.

એક વખત કોલેસ્ટરોલની તપાસમાં વધુ કોલેસ્ટરોલ આવે પછી ઓછામાં આઠ દર વર્ષે એક વખત કોલેસ્ટરોલ ચેક કરાવવું જરૂરી છે. કેટલાક દર્દીઓમાં (ખાસ તો કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવાની દવા લેતા દર્દીઓમાં) દર ત્રણ કે છ મહિને કોલેસ્ટરોલ ચેક કરતાં રહેવું પડે છે.

પાતળા લોકોમાં પણ કોલેસ્ટરોલ વધારે હોય? કોલેસ્ટરોલ એ લોહીમાં ફરતી ચરબી છે અને પાતળા તેમજ જડા બંને પ્રકારના લોકોમાં એ વધારે હોઈ શકે. તમે પાતળા હો એનો અર્થ એટલો જ છે કે તમારા શરીરમાં ચરબીના થર નથી જમ્યા પરંતુ તમારા લોહીમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોઈ શકે છે. અલબત્ત, તાજેતરના રિપોર્ટ મુજબ જડા લોકોમાં વધુ કોલેસ્ટરોલ હોવાની શક્યતા વધારે રહે છે તેમજ જડાપણાને લીધે કોલેસ્ટરોલ (ખાસ કરીને એલ.ડી.એલ.) અને ટ્રાયગ્લીસરાઇડ વધે છે જે સહેલાઈથી (દા.ત. ખોરાકના પરિવર્તનથી) કાબૂમાં નથી આવતા. (જેટલી સહેલાઈથી પાતળા માણસમાં વધી ગયેલ કોલેસ્ટરોલ કાબૂમાં આવે છે.) ટૂંકમાં, કોલેસ્ટરોલ ઘટાડવું હોય તો જડામાંથી પાતળા થવું ફાયદાકારક છે.