

Health Risks for Asians

एशियाई लोगों के लिए स्वास्थ्य संबंधी जोखिम

आपको हो सकते हैं उन जोखिमों के बारे में और जानें

हर जगह एशियन-अमेरिकनों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हुए

Stanford Medicine: Center for Asian Health Research and Education (एशियाई स्वास्थ्य अनुसंधान और शिक्षा केन्द्र)

1. डायबिटीज़

जोखिम: जिन एशियनों का BMI 23 से अधिक हो उन्हें डायबिटीज़ होने की संभावना है।

अगला कदम: अपने BMI पर नज़र रखें और स्क्रीनिंग कराएं।

2. डिप्रेसन

जोखिम: इसकी एशियन जनसमूहों में बहुत कम बार रिपोर्ट की जाती है।

अगला कदम: एशियन लोगों को डिप्रेसन के ऐसे लक्षण हो सकते हैं जो अन्य समूहों से अलग हों। अपने डॉक्टर से बात करें।

3. गाउट

जोखिम: चीनी वंश के लोगों को एलोप्युरिनाॅल दवा का उपयोग करते हुए

अगला कदम: HLA-B*5801 की जाँच कराएं या युलोरिक (फेब्युक्सोस्टैट) लें।

4. गैस्ट्रिक कैंसर

जोखिम: कोरियाई, जापानी और चीनी लोगों को खास कर गैस्ट्रिक कैंसर होने का कई गुना अधिक जोखिम होता है।

अगला कदम: एंडोस्कोपिक स्क्रीनिंग करवाने पर विचार करें।

5. उच्च कॉलेस्ट्रॉल

जोखिम: कॉलेस्ट्रॉल औषध क्रेस्टर, जिसे रोसुवास्टैटिन भी कहते हैं, वह कौकेशनों की तुलना में एशियनों में औषध का स्तर दोगुना कर सकता है।

अगला कदम: सबसे कम 5 मिग्रा डोज़ पर शुरू करें और प्रभावों का ध्यान से निरीक्षण करें।

6. कार्डियोवैस्कुलर रोग

जोखिम: पश्चिम एशिया के निवासियों में कम आयु में इसका भारी जोखिम होता है, 25% पुरुषों को 40 वर्ष की आयु तक उनका पहला हृदयरोग का हमला हो जाता है।

अगला कदम: डायबिटीज़, कॉलेस्ट्रॉल स्तर और हाइपरटेंशन के लिए स्क्रीनिंग कराएं।
कोरोनरी कैल्शियम स्कैन कराने पर भी विचार करें।

7. अल्कोहॉल फ्लश सिन्ड्रोम

जोखिम: पूर्वी एशियनों को आम तौर पर ALDH2 के एक स्वरूप, जिसे ALDH2*2 कहा जाता है, उसमें अल्कोहॉल का उपभोग करने पर लालिमा हो जाती है।

अगला कदम: लालिमा हो जाना स्वास्थ्यकर नहीं है और जिन्हें लालिमा हो जाती है उन्हें अन्न नलिका (इसोफेगस) का कैंसर हो जाने का अधिक जोखिम होता है।

8. हैपेटाइटिस B

जोखिम: हैपेटाइटिस B एशियनों में आम तौर पर देखा जाता है।

अगला कदम: हैपेटाइटिस B की जाँच करवाएं।

9. नेज़ोफेरिंगीयल कैंसर

जोखिम: यह रोग कई एशियाई उपसमूहों में अधिक आम तौर पर पाया जाता है।

अगला कदम: care.stanford.edu पर और जानकारी पाएं।

क्या आप एशियाई व्यक्तियों के वंशज हैं? तो हो सकता है कि आपको कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं होने का जोखिम हो, जिनके बारे में आप अवगत न हों। CARE, स्टैनफर्ड यूनिवर्सिटी में स्थित Center for (एशियाई स्वास्थ्य अनुसंधान और शिक्षा केन्द्र) हर जगह एशियनों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए है। अपने स्वास्थ्य और आज एशियनों के सामने जो सामान्य समस्याएं हैं उनके बारे में अधिक जानने के लिए आगे पढ़ें।

हम से stanfordcare@stanford.edu पर संपर्क करें। हम CARE के बारे में और हमारी सहायता करने के तरीकों के बारे में यहाँ और जान सकते हैं <https://med.stanford.edu/care.html>.