



American
Heart
Association.

2025 ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਅੱਪਡੇਟ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਹਤ

ਸਾਰੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਸਿਹਤ (CVH) ਦਾ ਸਾਰਾਂਸ਼

- American Heart Association's Life's Essential 8 ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ CVH ਵਿੱਚ ਆਹਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (PA), ਨਿਕੋਟੀਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI), ਬਲੱਡ ਲਿਪਿਡ, ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (BP) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- 2013 ਤੋਂ ਮਾਰਚ 2020 ਤੱਕ CVH ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਲਈ, US ਬੱਚਿਆਂ (ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਦੀ ਅਨੁਸਾਰੀ ਉਮਰ ਰੇਂਜ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਵਿੱਚ ਐਸਤ ਸਕੋਰ US ਬਾਲਗਾਂ (≥20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕ ਸੀ, ਆਹਾਰ ਸਕੋਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਸਤ ਸਕੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੀ। US ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੋਨਾਂ ਲਈ 8 CVH ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਵਿੱਚੋਂ ਐਸਤ ਆਹਾਰ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ CVH

- 2013 ਤੋਂ ਮਾਰਚ 2020 ਤੱਕ US ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, BP, ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਅਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ CVH ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕੋਰ ਕੀਤਾ, ਸਾਰੇ ਨਸਲ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਐਸਤ ਸਕੋਰ 80 ਅਤੇ 90 ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ (ਆਦਰਸ਼ ਸਕੋਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 100 ਅੰਕ)। ਇਸ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਮਰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ PA, ਲਿਪਿਡ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਕੋਰ ਸਾਰੇ ਨਸਲ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ 70 ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਸੀ।
- 2013 ਤੋਂ ਮਾਰਚ 2020 ਤੱਕ, ਸਾਰੇ 8 ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਕੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਮੁੱਚਾ CVH ਸਕੋਰ, 16 ਅਤੇ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ US ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਸਤਨ 73.6 ਸੀ। ਇਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਗੈਰ-ਹਿਸਪੈਨਿਕ (NH) ਏਸ਼ੀਅਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਸਤ ਸਮੁੱਚਾ CVH ਸਕੋਰ 78.4, NH ਗੋਰਿਆਂ ਲਈ 74.1, ਮੈਕਸੀਕਨ ਅਮਰੀਕਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 72.7 ਅਤੇ NH ਕਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 71.3 ਸੀ।

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ CVH

- 2013 ਤੋਂ ਮਾਰਚ 2020 ਤੱਕ US ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, CVH ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਐਸਤ ਸਕੋਰ ਆਹਾਰ, PA, ਅਤੇ BMI ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਸਤ ਸਕੋਰ 30 ਤੋਂ 50 ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ। US ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ CVH ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ, NH ਕਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਨਸਲ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਐਸਤ ਸਕੋਰ 80 ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਐਸਤ ਸਕੋਰ 75.6 ਸੀ। US ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਲਿਪਿਡ, ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਅਤੇ BP ਲਈ ਐਸਤ ਸਕੋਰ ਸਾਰੇ ਨਸਲ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ 60 ਅਤੇ 70 ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ।
- 2013 ਤੋਂ ਮਾਰਚ 2020 ਤੱਕ, ਸਾਰੇ US ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਐਸਤ ਸਮੁੱਚਾ CVH ਸਕੋਰ 65.2 ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ NH ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 69.6, NH ਗੋਰਿਆਂ ਲਈ 66.0, ਮੈਕਸੀਕਨ ਅਮਰੀਕਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 63.5 ਅਤੇ NH ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ 59.7 ਦਾ ਐਸਤ ਸਕੋਰ ਸੀ।

ਜਦ ਤੱਕ ਹੋਰ ਨੇਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਕੜੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੂਰੇ ਅੰਕੜੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

CVH ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਅਤੇ ਨਸਲ

- ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਅੰਕੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਸਲੀ/ਜਾਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ: NH ਕਾਲੇ, NH ਗੋਰੇ, NH ਏਸ਼ੀਆਈ, ਅਤੇ ਮੈਕਸੀਕਨ ਅਮਰੀਕਨ। ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ CVH ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਲਈ, ਉੱਚ ਸਕੋਰ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਕੂਲ CVH ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- US ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ 2013 ਤੋਂ ਮਾਰਚ 2020 (ਆਹਾਰ ਲਈ 2013-2018) ਤੱਕ CVH ਦੇ ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਵਿੱਚੋਂ:
 - NH ਏਸ਼ੀਆਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਹਾਰ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਗੋਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ PA ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਏਸ਼ੀਆਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਗੋਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਏਸ਼ੀਆਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ BMI ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਕਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਲਿਪਿਡ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਗੋਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਏਸ਼ੀਆਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ BP ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
- US ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ 2013 ਤੋਂ 2020 (ਆਹਾਰ ਲਈ 2013-2018) ਤੱਕ CVH ਦੇ ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਵਿੱਚੋਂ:
 - NH ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਹਾਰ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ PA ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਏਸ਼ੀਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਸਿਹਤ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਗੋਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ BMI ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਕਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਲਿਪਿਡ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - NH ਗੋਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।
 - ਮੈਕਸੀਕਨ ਅਮਰੀਕਨ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ BP ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।

ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ, ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ, ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ/ਅਤੀਤ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਅੱਪਡੇਟ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਇੱਥੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

[Heart and Stroke Association Statistics | American Heart Association](#) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ)।

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਕੜੇ ਅੰਕੜਾ ਅੱਪਡੇਟ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਸੰਕਲਿਤ ਅਣਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਾਰਣੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਣੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਡੇਟਾ ਸਰੋਤ ਪੂਰੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਅੰਕੜੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਕੜੇ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡੇਟਾ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਮੂਲ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅੰਕੜੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

American Heart Association ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ:

Martin SS, Aday AW, Allen NB, Almarzooq ZI, Anderson CAM, Arora P, Avery CL, Baker-Smith CM, Bansal N, Beaton AZ, Commodore-Mensah Y, Currie ME, Elkind MSV, Fan W, Generoso G, Gibbs BB, Heard DG, Hiremath S, Johansen MC, Kazi DS, Ko D, Leppert MH, Magnani JW, Michos ED, Mussolino ME, Parikh NI, Perman SM, Rezk-Hanna M, Roth GA, Shah NS, Springer MV, St-Onge M-P, Thacker EL, Urbut SM, Van Spall HGC, Voeks JH, Whelton SP, Wong ND, Wong SS, Yaffe K, Palaniappan LP; ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਅੰਕੜਾ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅੰਕੜਾ ਕਮੇਟੀ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੋਲ ਦੀ ਤਰਫੋਂ। 2025 ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਅੰਕੜੇ: American Heart Association ਤੋਂ US ਅਤੇ ਗਲੋਬਲ ਡੇਟਾ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ। ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ 27 ਜਨਵਰੀ, 2025 ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਮੀਡੀਆ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਜ਼ ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ ਨੂੰ <http://newsroom.heart.org/newsmedia/contacts> (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ) 'ਤੇ ਭੇਜੋ।