2026 हृदय रोग और स्ट्रोक संबंधी आंकड़ों के अपडेट की फ़ैक्ट शीट, संयुक्त राज्य में हृदय स्वास्थ्य

सभी अमेरिकियों के हृदय स्वास्थ्य (CVH) का सारांश

- American Heart Association के लाइफ़ एसेंशियल 8 द्वारा परिभाषित CVH में आहार, शारीरिक गतिविधि (PA), निकोटीन से संपर्क में आना, नींद संबंधी स्वास्थ्य, बॉडी मास इंडेक्स (BMI), रक्त लिपिड, रक्त शर्करा और रक्तचाप (BP) शामिल हैं.
- 2013 से 2023 तक CVH के घटकों के लिए, संयुक्त राज्य (घटकों से संबंधित आयु सीमा के भीतर) के युवाओं में औसत स्कोर संयुक्त राज्य के वयस्कों (≥20 वर्ष की आयु) की तुलना में अधिक था, नींद संबंधी स्कोर को छोड़कर जिसके लिए बच्चों में औसत स्कोर वयस्कों की तुलना में कम देखे गए थे. संयुक्त राज्य के युवाओं और वयस्कों दोनों के लिए 8 CVH घटकों में से औसत आहार स्कोर सबसे कम थे. आहार संबंधी स्कोर 2013 से 2020 तक के डेटा पर आधारित थे.
- CVH स्कोर 0 से 100 तक होता है, जिसमें अधिक स्कोर हर एक माप पर अधिक इष्टतम स्वास्थ्य का संकेत देता है.

बच्चों में CVH

- 2013 से 2023 तक संयुक्त राज्य के युवाओं में BMI, BP, रक्तचाप, रक्त शर्करा और निकोटीन से संपर्क में आना CVH के सबसे अधिक स्कोर वाले घटक थे, इन सभी का औसत स्कोर 80 और 90 के बीच था. इसके विपरीत, संबंधित आयु सीमा में औसत PA, लिपिड और नींद स्वास्थ्य स्कोर सभी नस्ल और जातीय समूहों में 70 के आसपास थे. युवाओं का औसत आहार स्कोर 43.9 था.
- 2013 सो 2023 तक, 8 में से 7 घटकों के स्वास्थ्य स्कोर को मिलाकर प्राप्त कुल CVH स्कोर (2023 तक आहार संबंधित डेटा उपलब्ध नहीं था), 16 से 19 वर्ष आयु के सभी संयुक्त राज्य के युवाओं के लिए 73.2 था. संबंधित औसत कुल CVH गैर हिस्पैनिक (NH) एशियाई के लिए 75.6, NH श्वेत के लिए 74.1, मैक्सिकन अमेरिकी के लिए 71.7 और NH अश्वेत बच्चों के लिए 71.4 था.

वयस्कों में CVH

- 2013 से 2023 तक संयुक्त राज्य के वयस्कों में, CVH के लिए सबसे कम औसत स्कोर आहार, PA और BMI घटकों में देखे गए, जिसमें औसत स्कोर 40 और 50 में थे. संयुक्त राज्य के वयस्कों में CVH घटकों में नींद स्वास्थ्य स्कोर सबसे अधिक था, जिसका औसत स्कोर 84.8 था. संयुक्त राज्य के वयस्कों में ब्लड लिपिड, ब्लड ग्लूकोज़, निकोटीन से संपर्क में आना और BP के लिए औसत स्कोर 60 से लेकर लगभग 80 था.
- 2013 से 2023 तक, 8 में से 7 घटकों के स्वास्थ्य स्कोर को मिलाकर प्राप्त कुल औसत CVH स्कोर (2023 तक आहार संबंधित डेटा उपलब्ध नहीं था) सभी संयुक्त राज्य के वयस्कों के लिए 70 था, जिसमें NH एशियाई के लिए औसत स्कोर 73.9, NH श्वेत के लिए 71.3, मैक्सिकन अमेरिकी के लिए 67.1 और NH अश्वेत वयस्कों के लिए 65 था.

इस फ़ैक्ट शीट में दिए गए सभी आंकड़े संयुक्त राज्य से संबंधित हैं. कृपया इन आंकड़ों के संदर्भ और अतिरिक्त जानकारी के लिए संपूर्ण आंकड़ों का प्रकाशन देखें.

©2026 American Heart Association, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित. अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है.

CVH घटक और नस्ल

- यह आंकड़े इन नस्लीय/जातीय समूहों की तुलना करते हैं: NH अश्वेत, NH श्वेत, NH एशियाई और मैक्सिकन अमेरिकी. नीचे बताई गई सभी CVH श्रेणियों के लिए, उच्चतर स्कोर का अर्थ है अधिक इष्टतम CVH स्थितियां.
- संयुक्त राज्य के बच्चों में 2013 से 2023 (आहार के लिए 2013-2020) तक CVH के घटकों में यह शामिल है:
  - आहार संबंधी स्कोर, NH एशियाई बच्चों में सबसे अधिक और NH श्वेत बच्चों में सबसे कम थे.
  - PA स्कोर, NH श्वेत बच्चों में सबसे अधिक और NH एशियाई बच्चों में सबसे कम थे.
  - निकोटीन से संपर्क संबंधी स्कोर, NH एशियाई बच्चों में सबसे अधिक और NH श्वेत बच्चों में सबसे कम थे.
  - नींद स्वास्थ्य स्कोर, NH एशियाई और NH श्वेत बच्चों में सबसे अधिक और NH अश्वेत बच्चों में सबसे कम थे.
  - BMI स्कोर, NH एशियाई बच्चों में सबसे अधिक और मैक्सिकन अमेरिकी बच्चों में सबसे कम थे.
  - ब्लड लिपिड स्कोर, NH अश्वेत बच्चों में सबसे अधिक और NH एशियाई बच्चों में सबसे कम थे.
  - ब्लड ग्लूकोज़ स्कोर, NH श्वेत बच्चों में सबसे अधिक और NH अश्वेत बच्चों में सबसे कम थे.
  - BP स्कोर, NH एशियाई और NH श्वेत बच्चों में सबसे अधिक और NH अश्वेत बच्चों में सबसे कम थे.
- अमेरिकी वयस्कों में 2013 से 2023 तक (आहार के लिए 2013-2020) CVH के घटकों में:
  - आहार संबंधी स्कोर, NH एशियाई वयस्कों में सबसे अधिक और NH अश्वेत वयस्कों में सबसे कम थे.
  - PA स्कोर, NH श्वेत वयस्कों में सबसे अधिक और मैक्सिकन अमेरिकी वयस्कों में सबसे कम थे.
  - निकोटीन से संपर्क संबंधी स्कोर, NH एशियाई वयस्कों में सबसे अधिक और NH अश्वेत वयस्कों में सबसे कम थे.
  - नींद स्वास्थ्य स्कोर, NH श्वेत वयस्कों में सबसे अधिक और NH अश्वेत वयस्कों में सबसे कम थे.
  - BMI स्कोर, NH एशियाई वयस्कों में सबसे अधिक और NH अश्वेत वयस्कों में सबसे कम थे.
  - ब्लड लिपिड स्कोर, NH अश्वेत वयस्कों में सबसे अधिक और मैक्सिकन अमेरिकी वयस्कों में सबसे कम थे.
  - रक्त शर्करा संबंधी स्कोर NH श्वेत वयस्कों में सबसे अधिक और मैक्सिकन अमेरिकी वयस्कों में सबसे कम थे.
  - BP स्कोर, NH एशियाई वयस्कों में सबसे अधिक और NH अश्वेत वयस्कों में सबसे कम थे.

©2026 American Heart Association, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित. अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है.

फ़ैक्ट शीट, इन्फोग्राफिक्स और वर्तमान/पूर्व आंकड़ों के अपडेट के प्रकाशन यहां से डाउनलोड किए जा सकते हैं: Heart and Stroke Association Statistics | American Heart Association. (वेबसाइट अंग्रेज़ी में)

इस फ़ैक्ट शीट के कई आंकड़े, अप्रकाशित सारणी से संबंधित हैं जिन्हें आंकड़ों के अपडेट दस्तावेज़ के लिए संकलित किया गया है और नीचे सूचीबद्ध दस्तावेज़ उद्धरण का इस्तेमाल करके उल्लेखित किया जा सकता है. सारणी बनाने के लिए इस्तेमाल किए गए डेटा स्रोत पूरे दस्तावेज़ में सूचीबद्ध हैं. इसके अलावा, कुछ आंकड़े प्रकाशित अध्ययनों से मिले हैं. अगर आप इस फ़ैक्ट शीट में किसी आंकड़े का उल्लेख कर रहे हैं, तो कृपया डेटा स्रोतों और वास्तविक उद्धरणों को निर्धारित करने के लिए पूरे हृदय रोग और स्ट्रोक से जुड़े आंकड़ों का दस्तावेज़ देखें.

American Heart Association अनुरोध करता है कि संपूर्ण दस्तावेज़ का उल्लेख इस प्रकार किया जाए:

Palaniappan LP, Allen NB, Almarzooq ZI, Anderson CAM, Arora P, Avery CL, Baker-Smith CM, Bansal N, Currie ME, Earlie RS, Fan W, Fetterman JL, Barone Gibbs B, Heard DG, Hiremath S, Hong H, Hyacinth HI, Ibeh C, Jiang T, Johansen MC, Kazi DS, Ko D, Kwan TW, Leppert MH, Li Y, Magnani JW, Martin KA, Martin SS, Michos ED, Mussolino ME, Ogungbe O, Parikh NI, Perez MV, Perman SM, Sarraju A, Shah NS, Springer MV, St-Onge M-P, Thacker EL, Tierney S, Urbut SM, Van Spall HGC, Voeks JH, Whelton SP, Wong SS, Zhao J, Khan SS; American Heart Association काउंसिल की एपिडेमियोलॉजी और प्रिवेंशन आंकड़ों की कमेटी व स्ट्रोक्स आंकड़ों की कमेटी की ओर से. 2026 हृदय रोग और स्ट्रोक के आंकड़े: American Heart Association की ओर से अमेरिकी और वैश्विक डेटा की एक रिपोर्ट. *सर्कुलेशन.* 21 जनवरी 2026 को ऑनलाइन प्रकाशित.

कृपया सभी मीडिया संबंधी पूछताछ के लिए न्यूज़ मीडिया रिलेशंस से http://newsroom.heart.org/newsmedia/contacts (वेबसाइट अंग्रेज़ी में) पर संपर्क करें.

जब तक कि अन्यथा उल्लेख न किया गया हो, इस फ़ैक्ट शीट में दिए गए आंकड़े संयुक्त राज्य से संबंधित हैं. कृपया इन आंकड़ों के संदर्भ और अतिरिक्त जानकारी के लिए संपूर्ण आंकड़ों का प्रकाशन देखें.

©2026 American Heart Association, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित. अनधिकृत उपयोग निषिद्ध है.