

Heart&Stroke

# ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਇਖਤਿਆਰ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ



## Taking Control

Lower your risk of  
heart disease and stroke  
(Punjabi version)

## Prenez le Contrôle

Réduisez vos risques de  
maladies du cœur et d'AVC  
(version punjabi)



HEART &  
STROKE  
FOUNDATION

ਸੇਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿੰਦਰੀ ਲਈ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ।

[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

## ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

### ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋ?

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪਦ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਸੀਏਡੀ) ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਸੀਏਡੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚਲੀ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜ ਜਾਮ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੱਕਸੀਜਨ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ (ਇਸਨੂੰ ਐਂਜੀਨਾ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ - ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

#### ਉਮਰ

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

#### ਲਿੰਗ

ਪੁਰਸ਼ਾਂ, 55 ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ, ਮੇਨੋਪੌਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ

#### ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ - ਮਾਪੇ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ - 55 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜ਼ਨਾਨੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

#### ਜਾਤੀ

ਅਫ਼ੀਕੀ, ਸਾਊਥ ਏਸ਼ਿਆਈ ਜਾਂ ਫ਼੍ਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਨਸਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਮ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ (ਹਾਇਪਰਟੇਂਸ਼ਨ)
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੌਲ
- ਸਮੋਕਿੰਗ
- ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼
- ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ
- ਸਾਰੀਰਿਕ ਸੁਸਤ (ਵਰਜ਼ਸ ਦੀ ਕਮੀ)
- ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਤਨਾਅ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ।

# ਦੌਰਾ

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋ?

ਦੌਰਾ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਖੂਨ ਆਪੂਰਤੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਕਸੀਜਨ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਬਿਨਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੇਲ ਮਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਆਪੂਰਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਭਾਗ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ - ਦੌਰਾ

### ਉਮਰ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੌਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੌਰੇ 65 ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

### ਲਿੰਗ

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜੱਦ ਤੱਕ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਦੌਰੇ ਕਾਰਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਜਾਤੀ

ਅਫ਼ੀਕੀ, ਸਾਊਥ ਏਸ਼ਿਆਈ ਜਾਂ ਫ਼੍ਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਨਸਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਮ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਦੌਰੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ - ਮਾਪੇ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ - 65 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਪਹਿਲਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਟੀਆਈਏ (ਟ੍ਰਾਂਸੀਏਂਟ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਟੀਆਈਏ, ਜਿਸਨੂੰ ਛੋਟਾ-ਦੌਰਾ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੈ।

## ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ (ਹਾਇਪਰਟੇਂਸ਼ਨ)
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ
- ਸਮੋਕਿੰਗ
- ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ - ਐਂਟੀਯਲ ਫ਼ਾਈਬ੍ਰੀਲੇਸ਼ਨ
- ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਅਸਕੀਏਤਾ (ਵਰਜ਼ਸ ਦੀ ਕਮੀ)
- ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਤਨਾਅ

ਦੌਰੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅੱਗੇ ਪੜੋ।

## ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ



ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਭਗ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਨੇਡਾਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧੀਆਂ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ -

ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਥੇ ਕਈ ਦੂਜੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹਨ - ਮੋਟਾਪਾ, ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼, ਸਮੋਕਿੰਗ, ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਪੂਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧੀਆਂ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰੌਲ - ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵਸਥ-ਦਿਲ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਰਤੋਂ।

### ਲੰਬੀ, ਸਵਸਥ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ!

ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) ਉੱਤੇ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਰਿਸੱਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਆਈਕੌਨ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੋਖਮ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੇਜ਼, ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਵਸਥ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਿਕ ਅੱਨਲਾਈਨ ਤਰਕੀਬਾਂ, ਵੁਸੀਲੇ, ਰੇਸਿਪੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸੰਸਾਧਨ ਹਨ।

## ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਇਸਨੂੰ ਹਾਇਪਰਟੇਂਸ਼ਨ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਤੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪੰਪ ਹੋਣ ਤੇ ਧਮਣੀ ਵੱਲ ਖੂਨ ਧਕੇਲਣ ਦਾ ਬਲ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਦਾ ਮਾਪ ਲਗਾਤਾਰ 140/90 ਐਮਐਮ ਐਚਜੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵੱਧ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ 120/80 ਐਮਐਮ ਐਚਜੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਏਕਲਾਂ ਲਈ, ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਜਿਸਦਾ ਮਾਪ ਲਗਾਤਾਰ 130/80 ਐਮਐਮ ਐਚਜੀ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਵੱਧ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਕਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਸੰਬੰਧਤ ਦੂਜੀ ਐਖਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ 140/90 ਐਮਐਮ ਐਚਜੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜ ਦੀ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਮੋਟੀ ਪਪੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚਲੀ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜਾਂ ਫਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹਨ।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਤੋਂ ਘੱਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

- ❖ ਹਰ ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੀਡਿੰਗ ਉੱਤੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ❖ ਸਮੇਂਕੀਰੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ, ਸਮੇਂ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 8 ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਤਰਕੀਬ ਵਰਤੋਂ
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਥੋੜਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ❖ ਚੁਸਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਰੱਖੋ। ਸ਼ਰੀਰਕ ਵਿਆਮ ਨਾਲ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਘੱਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ
- ❖ ਤਨਾਅ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸੌਂਣ ਕਰੋ
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1-2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਅਧਿਕਤਮ 9 ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ 14 ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਉੱਚ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ, ਉਸਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ

### ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਮੁੱਖ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਚਰਬੀ, ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲੱਕ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਸੇਲ ਮੈਂਬਰੇਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰੀਰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖੂਨ ਵਸੇ ਹਨ। ਇਹ ਘੱਟ ਘਨਤਵ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟਿਨ (ਐਲਡੀਐਲ) ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ “ਬੁਰਾ” ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਚ-ਘਨਤਵ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟਿਨ (ਐਸਡੀਐਲ) ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਜਿਸਨੂੰ “ਚੰਗਾ” ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਗਲੀਸਰਾਈਡਸ।

ਐਲਡੀਐਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਧਮਣੀ ਦੀ ਕੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਮੋਟੀ ਪਪੜੀ ਬਣਨ ਨੂੰ ਵੱਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਐਚਡੀਐਲ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਟ੍ਰਿਗਲੀਸਰਾਈਡਸ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਵਜ਼ਨ, ਵਾਧੂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਤੋਂ ਸੰਬੰਧਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਟ੍ਰਿਗਲੀਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਹਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਸਤਰ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਆਖੋ, ਜੇਕਰ:

- ❖ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਅਤੇ 40 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ
- ❖ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋ ਅਤੇ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ
- ❖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਜਾਂ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਹੈ
- ❖ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਦਾ ਨਾਪ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ 102 ਸੇਮੀ (40 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ 88 ਸੇਮੀ (35 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ❖ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ

ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਕੁਲ ਚਰਬੀ ਉਪਭੋਗ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਪਰਮਾਣ ਹੈ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਣਾ ਵੀ ਫ਼ਾਯਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਮੇਕ-ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸੇ ਦੇ ਉਪਭੋਗ ਨੂੰ 20-35 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘੱਟਾਓ

- ❖ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ 45-75 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਹੈ
- ❖ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ 60-105 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਹੈ

## ਵਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ❖ ਸਵਸਥ ਵਸੇ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ, ਦਾਨੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਲੀ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਮੋਨੋ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ
- ❖ ਆਪਣੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਵਸੇ ਦੇ ਉਪਭੋਗ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਤੋਂ ਲਾਲ ਮਾਂਸ ਅਤੇ ਉੱਚ ਵਸੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ❖ ਟ੍ਰਾਂਸ ਵਸੇ ਤੋਂ ਬੱਚੋ, ਜੋ ਘੱਟ ਜਾਂ ਅਧੂਰੇ ਢੰਗ ਤੋਂ ਹਾਇਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਭੋਜਨ, ਸਖਤ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਅਤੇ ਕਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਬੂਰੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਸਤਰ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਵਸਥ ਆਹਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਵਸਥ ਖਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਰਤੋਂ। [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ‘‘ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ’’ ਵਿੱਚ ਲੱਭੋ।

- ❖ ਘੱਟ-ਵਸੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾ ਮਲਾਈ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਵਸੇ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼
- ❖ ਵਾਧੂ ਅੰਨ, ਅਨਾਜ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ
- ❖ ਚਾਹ-ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ, ਉੱਚ ਵਸੇ ਜਾਂ ‘‘ਜੰਕ ਫੂਡ’’ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਾਦੇ ਫੁੱਲੇ ਜਾਂ ਫਲ ਵਰਤੋਂ
- ❖ ਘੱਟ-ਵਸੇ ਵਾਲੇ ਪੱਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕ ਕਰਨਾ, ਭੁੰਨਣਾ ਜਾਂ ਭਾਪ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਤਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ
- ❖ ਸਮੇਕ-ਮੁਕਤ ਰਹੋ! ਸਮੋਕਿੰਗ ਐਲਡੀਐਲ ‘‘ਬੂਰੇ’’ ਖੂਨ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ❖ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ‘‘ਚੰਗੇ’’ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਸਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ

## ਸਮੇਕਿੰਗ ਕਿਉਂ ਛੱਡੀਏ?

ਸਮੇਕਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੇਕੰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮੇਕ (ਕਿਸੇ ਸਮੇਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸਹਿਣਾ) ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ❖ ਤੁਹਾਡੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਪੜੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਾ
- ❖ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧਾਉਣਾ
- ❖ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਘੱਟਾਉਣਾ
- ❖ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ

### ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

- ❖ ਸਮੇਕਿੰਗ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸੇਕੰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮੇਕ ਤੋਂ ਬੱਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਘੱਟਾਓਗੇ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਤੇ, ਹੁਣੇ “ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਿਤੀ” ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲਿੱਖਕੇ ਰੱਖ ਲਿਓ।
- ❖ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮਿਤਰ ਜਾਂ ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਕ-ਮੁਕੱਤ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜੋ।
- ❖ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਤੋਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ❖ ਸਮੇਕ ਦੀ ਚਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਨਾ ਚੀਨੀ ਦੀ ਗਮ, ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਲਵੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚਾਬੀਆਂ, ਸਿੱਕਿਆਂ ਜਾਂ ਮਾਲਾ ਨਾਲ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਸਮੇਕ-ਮੁਕੱਤ ਬਣਾਓ।
- ❖ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਖੋ।

ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “ਸਮੇਕ ਮੁਕੱਤ”  
ਜਾਂ [www.gosmokefree.ca](http://www.gosmokefree.ca) ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਲੱਭੋ ਜਾਂ  
1-800-O-Canada ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



“ਸਾਰੀ ਉਂ ਮਰ ਸਮੇਕਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ, ਸਮੇਕਿੰਗ ਛੱ ਡ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਅੱ ਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 20 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱ ਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਦੇ ਆਸਾਰ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ।”

**ਡਾੱ ਸਲੀਮ ਯੂਸੁਫ਼, DPhil, FRCPC, FRSC**

### ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸੰਧਾਨਕਰਤਾ

ਮੈਡੀਸਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ, ਮੈਕਮਾਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਰਡੀਓਲੌਜੀ ਵਿੱਚ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਓਂਟਾਰੀਓ ਚੇਅਰ, ਮੈਕਮਾਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

# ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼

## ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਲਈ ਸ਼ਕਰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਕਾਫ਼ੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਉਤਪਾਦਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦਿਤ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ। ਇਹ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ, ਐਥਰੋਸਕਲੋਰੋਸਿਸ, ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਤੋਂ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਰ ਦਾ ਸਤੱਰ ਘੱਟੀਆਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਤ ਹੋਵੇ। ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਹਨ:

- ❖ ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ, ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ 30 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਨਕ੍ਰੀਯਾਜ਼ ਹੋਰ ਇੰਸੁਲਿਨ ਉਤਪਾਦਿਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਲਈ ਸ਼ਕਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੱਗਭਗ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਪ 1 ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਨਕ੍ਰੀਯਾਜ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਉਤਪਾਦਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਉਤਪਾਦਿਤ ਇੰਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ। ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਵਾਲੇ ਨੱਬੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਪ 2 ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ "ਵਿਅਸਕ-ਔਨਸੇਟ" ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਇੰਸੁਲਿਨ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਵਾਧੂ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਏਕਲਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਾ ਕੇ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਗਰਭ ਅਵਧੀ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ 2-4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚੱਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 40 ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਹੋਈ ਸੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ, ਉੱਚ ਖੂਨ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਰ ਦੇ ਸਤੱਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੈ, ਤੇ ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

- ❖ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਦੇਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਸਥ ਖਾਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਵਸੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਲੂਕੋਸ ਲਈ ਉਦੇਸ਼ ਸੇੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਤੱਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

- ❖ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਕਿੱਥੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
- ❖ ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਨੇਡੀਯਨ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਟ੍ਰਾਂਸੀਏਂਟ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਟ੍ਰਾਂਸੀਏਂਟ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ (ਟੀਆਈਏ) “ਛੋਟਾ-ਦੌਰਾ” ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੌਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਮਿਨਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਆਈਏ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਦੌਰੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੀਆਈਏ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਬਹਾਵ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। 15 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਪਹਲੇ ਨੂੰ ਟੀਆਈਏ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

- ❖ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਟੀਆਈਏ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ, ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਵੇਖੋ।
- ❖ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ, ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ।
- ❖ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਸਮੋਕ-ਮੁਕੱਤ ਰਹੋ, ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋ।
- ❖ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਸਮੋਕ-ਮੁਕੱਤ ਰਹੋ, ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋ।



“ਹਾਰੱਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਏਐਸਏ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਾਣੀ ਪਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੋਜ ਸੀ ਜੋ ਦੌਰੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹੁਣੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।”

**ਡਾੱ ਮਾਇਕਲ ਸ਼ਰਮਾ, MD FRCPC**

**ਨਿਦੇਸ਼ਕ, ਰੀਜਨਲ ਮਟ੍ਰੋਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਆਟੋਵਾ ਹਾਸਪਿਟਲ, ਜੇਨਰਲ ਕੈਂਪਸ

# ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

## ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਦਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਹੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਦੋਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਦੋਗੁਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਯਲ ਡਿਬੀਲੇਸ਼ਨ ਦਿਲ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜੇਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਦੋਰੇ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

- ❖ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲਾਵ ਕਰੋ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੋਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਸਮੋਕ-ਮੁਕੱਤ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਫ਼ੇ 8 ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਤਰਕੀਬਾਂ ਵਰਤੋਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੋਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ, ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋ।
- ❖ ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਲਵੋ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਹੈ, ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
- ❖ ਸਵਸਥ ਆਹਾਰ ਖਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ, ਖ਼ਾਸਤੌਰ ਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਜਟਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਸਵਸਥ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ ਦਾ ਸਤੱਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ।



“ਲੱਗਭਗ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਨੇਡਾਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਅਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐੱਖਣਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।”

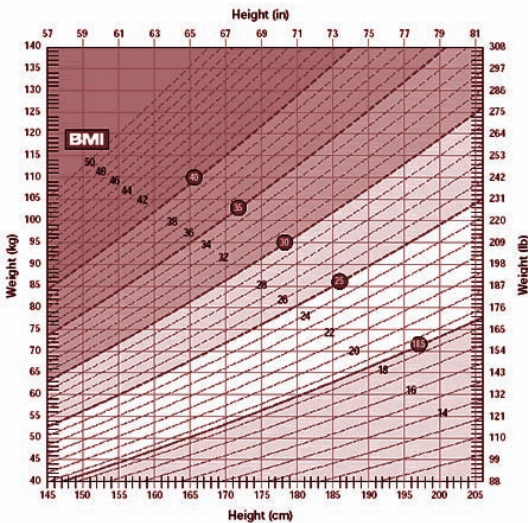
**ਡਾੱ ਆਰਿਆ ਐਮ। ਸ਼ਰਮਾ, MD FRCPC  
ਨਿਦੇਸ਼ਕ, ਕਨੇ ਡੀਅਨ ਓਬੀਸਿਟੀ ਨੈਟਵਰੱ ਕ**

ਮੈਡੀਸਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਮੈਕਮਾਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

## ਵਜ਼ਨ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਵਜ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਔਖਣਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਣ ਲਈ ਬੀਐਮਆਈ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੀ ਪਰਿਧਿ ਵੱਧੀਆ ਸਾਧਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ, ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰਾ, ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਾਪੇ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀਐਮਆਈ ਬੱਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੀਐਮਆਈ ਸਵਸਥ ਵਿਅਕਤਾਂ (ਉਮਰ 18 ਤੋਂ 65) ਲਈ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਵਿਅਕਤਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤ (65 ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ) ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਠੀਲੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।



ਬੀਐਮਆਈ ਦਾ ਆਕਲਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਾਰਟ ਤੇ ਉਹ ਖਿੱਦੂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖਿੱਦੂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਡੈਸ਼ ਰੇਖਾ ਤੇ ਸੰਖਿਆ ਪੜ੍ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ 69 ਕਿਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 173 ਸੇਮੀ ਲੰਮੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੀਐਮਆਈ ਲੱਗਭਗ 23 ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਵਜ਼ਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਆਪਣੀ ਬੀਐਮਆਈ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਬੀਐਮਆਈ = ਵਜ਼ਨ (ਕਿਗ)/ਉਚਾਈ(ਵਰਗ)

## ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀਐਮਆਈ) ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ 'ਕਿਰਣ'

ਵਰਗੀਕਰਣ	ਬੀਐਮਆਈ ਵਰਗ (ਕਿਗ੍ਰ/ਵਰਗ)	ਸਿਹਤ ਔਖਣਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ
ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ	< 18.5	ਵਧੀਕ
ਆਮ ਵਜ਼ਨ	18.5 - 24.9	ਘੱਟ
ਵਧੂ ਵਜ਼ਨ	25.0 - 29.9	ਵਧੀਕ
ਮੋਟਾਪਾ ਜਮਾਤ 1	30.0 - 34.9	ਉੱਚ
ਮੋਟਾਪਾ ਜਮਾਤ 11	35.0 - 39.9	ਬਹੁਤ ਉੱਚ
ਮੋਟਾਪਾ ਜਮਾਤ 111	>= 40.0	ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਉੱਚ

(ਸ੍ਰੋਤ: ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਵਰਗੀਕਰਣ ਲਈ ਕਨੇਡੀਯਨ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼। ਆਟੋਵਾ: ਜਨਤੱਕ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਮਿਨਿਸਟਰ; 2003)

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੁੱਤੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਧੂ ਵਜ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਧੂ ਵਜ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਸੋਢ ਦਾ ਆਕਾਰ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਔਖਣਾਂ (ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ, ਉੱਚ ਖੂਨ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰਾੱਲ, ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਦਾ ਵਧੂ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਪੁਰਸ਼ ਜਿਸਦੀ ਕਮਰ ਦੀ ਪਰਿਧਿ 40 ਇੰਚ (102 ਸੇਮੀ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਿਸਦੀ ਕਮਰ ਦੀ ਪਰਿਧਿ 35 ਇੰਚ (88 ਸੇਮੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘੱਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ, ਉੱਚ ਖੂਨ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰਾੱਲ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਨਿਯੰਤਰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

- ❖ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਲੈਕੇ ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋ।
- ❖ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟਾਓ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾਓ।
- ❖ ਨਵੇਂ ਫੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਡਾਇਟਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੋ।
- ❖ ਸਵਸਥ ਆਹਾਰ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ, ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਜਟਲ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਅਤੇ ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ❖ ਭੋਜਨ ਪੱਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਰਤੋਂ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਥੋਕ ਕਰੋ, ਭੁੰਨ ਕੇ ਭਾਧ ਦਿਓ, ਉਬਾਲੋ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੰਦੂਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ❖ ਭੋਜਨ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਚਾਰ ਖੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਭਾਜਿਤ ਕਰੋ। 3/4 ਨੂੰ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਚਤੁਰਥਕ ਨੂੰ ਮਾਂਸ ਜਾਂ ਮਾਂਸ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤਨਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਢੰਗ ਵਧੂ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਨਾਅ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਸਿੱਖੋ।

## ਸ਼ਰੀਰਕ ਸੁਸਤੀ

ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੁਸਤ, ਸਵਸਥ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ, ਉੱਚ ਖੂਨ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾੱਲ, ਗੈਰ-ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਤਨਾਅ - ਜੋ ਸਾਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

- ❖ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿਨਟ ਤੱਕ ਸੰਤੁਲਤ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਦਸ-ਦਸ ਮਿਨਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਿਨਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਸਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ? ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ❖ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਸਾਧਾਰਣ ਉਦੇਸ਼ ਸੇੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕੰਮ ਦੇ ਸਤੱਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਧਾਓ।
- ❖ ਆਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਚੁਣੋ।
- ❖ ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ‘ਬੱਡੀ ਸਿਸਟਮ’ ਵਰਤੋਂ।
- ❖ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਹ ਘੱਟਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ, ਮੋਡਿਆਂ ਜਾਂ ਭੁੱਜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ, ਸਫ਼ਾ 17 ਅਤੇ 18 ਵੇਖੋ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ ਹੋ ਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



“ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਏਕਲ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਉੱਤੇ ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਸਾਮਗਰੀ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇਸ ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਜਟਲ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਣ ਲਈ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨਵੇਂ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।”

### ਡਾੱ ਸੋਨੀਆ ਆਨੰਦ, MD, PhD, FRCPC

ਮੈਡੀਸਿਨ ਦੀ ਸਹਾਯਕ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ, ਮੈਕਮਾਸਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

## ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ\*

ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ, ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲਕੋਹਲਿਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਸਤੱਰ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1-2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਲਈ ਅਧਿਕਤਮ 9 ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ 14 ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਉੱਚ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤੇ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

- ❖ 341 ਐਮਐਲ/12 ਓਜ਼ (1 ਬੋਤਲ) ਨਿਯਮਿਤ ਬਲ ਬਿਯਰ (5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ਰਾਬ)
- ❖ 142 ਐਮਐਲ/5 ਓਜ਼ (12 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ਰਾਬ)
- ❖ 43 ਐਮਐਲ/11 ਓਜ਼ ਸਪਿਰਿਟ (40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸ਼ਰਾਬ)

ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਪੇਯਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ।

\*ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਨਿਸਚਿਤ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਔਖਣ ਹੋਈ ਸੀ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੇ ਦਿਸ਼ਾਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਤਨਾਅ

ਤਨਾਅ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਗਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਤਨਾਅ ਨਾਲ ਖੂਨ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਾਲ ਸਤੌਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਾਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ

- ❖ ਆਪਣੇ ਤਨਾਅ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਤਨਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਤਨਾਅ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਖਣ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕੋ।
- ❖ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਨਾਅ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਤੋਂ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵਸਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੰਢੋ। ਆਪਣੇ ਮਿਤੱਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਅ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਕ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
- ❖ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ - ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ - ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ❖ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤੋਂ। ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤਨਾਅ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਘੱਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਲਵੋ।
- ❖ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਘੱਬਰਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਤਨਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮਾਹਰ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰਾ - ਆਪਣਾ ਜੋਖਮ

#### ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ

- ❖ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰੋ
- ❖ ਸਮੇਕ-ਮੁਕਤ ਰਹੋ
- ❖ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਚੁਸਤ ਰਹੋ
- ❖ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰੋ
- ❖ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਾਲ ਸਤੌਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰੋ
- ❖ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਵਸਥ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਲਵੋ
- ❖ ਸਵਸਥ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ
- ❖ ਆਪਣੇ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ
- ❖ ਅਲਕੋਹਲ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ
- ❖ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟਾਓ
- ❖ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

# ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ

## ਦਰਦ

- ❖ ਅਚਾਨਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਜਾਵੇ
- ❖ ਦਰਦ ਛਾਤੀ, ਗਲੇ, ਜਬੜੇ, ਮੋਡੇ, ਭੁੱਜਾਵਾ ਜਾਂ ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ❖ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਜਲਨ, ਦਬਾਅ, ਭਾਰੀਪਨ, ਜਾਂ ਦਾਬ ਪੈਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ❖ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਦਰਦ ਵੱਧ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਸਾਹ ਦਾ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ

- ❖ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾਪਨ

## ਮਤਲੀ

- ❖ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ
- ❖ ਉਲਟੀ ਹੋਣਾ

## ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ

- ❖ ਠੰਡੀ, ਚਿਪਚਿਪੀ ਤਵੱਚਾ

## ਡਰ

- ❖ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ
- ❖ ਪਿੱਛੇ ਹਟਨਾ

**ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:**

- ❖ ਮਦਦ ਲਈ **9-1-1** ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਆਪਾਤਿਕ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕਰਾਉਣੀ।
- ❖ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਛੱਡਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਣਾ, ਜਿਹੜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲੇਸਰੀਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ, ਇੱਕ (1) ਵਿਅਸਕ 325 ਐਮਜੀ ਏਐਸਏ ਗੋਲੀ (ਅਸੇਟਿਲਸੇਲੀਸਾਈਕਲਿਕ ਏਸਿਡ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਐਸਪਿਰਿਨੂੰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਦੋ 80 ਐਮਜੀ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਚੱਬਾਓ ਅਤੇ ਨਿਗਲੋ। ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੇਟਾਮਿਨੋਫੇਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਈਲਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ) ਏਐਸਏ (ਮਤਲਬ ਐਸਪਿਰਿਨੂੰ) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉੱਤੇ ਦੱਸੀ ਆਪਾਤਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ।
- ❖ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਾਤਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਈਐਮਐਸ) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ) ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

**ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੱਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।**

## ਦੌਰੇ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ

ਦੌਰੇ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੂਪ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੱਚਾਉਣ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰੈਨਸਕੈਨਿੰਗ ਡ੍ਰਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀ-ਪੀਏ 'ਬੱਕੇ ਨਾਸ਼ਕ' ਆਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਡ੍ਰਾਗ ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਬੱਕੇ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕਿਸੇ ਇਸਕੇਮਿਕ ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ ਏਕਲ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਟੀ-ਪੀਏ ਦੌਰੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੁਣੇ ਵੀ ਸਿਰਫ਼ 20 ਤੋਂ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿੱਸਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਆਪਾਤਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ "ਬੱਕੇ ਨਾਸ਼ਕ" ਡ੍ਰਾਗ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਦੌਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਦੌਰੇ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ❖ ਕਮਜ਼ੋਰੀ - ਅਚਾਨਕ ਸ਼ਕਤੀ ਖੋ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਚੇਹਰੇ, ਭੁੱਜਾ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ, ਚਾਹੇ ਅਸਥਾਈ, ਅਚਾਨਕ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ❖ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਔਖਣ - ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਔਖਣ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਭ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣਾ, ਚਾਹੇ ਅਸਥਾਈ।
- ❖ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਔਖਣ - ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਔਖਣ ਹੋਣਾ, ਚਾਹੇ ਅਸਥਾਈ।
- ❖ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ - ਅਚਾਨਕ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਸਿਰਦਰਦ।
- ❖ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ - ਅਚਾਨਕ ਸੰਤੁਲਨ ਖੋਣਾ, ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉੱਤਲੇ ਸੰਕੇਤ ਕਾਰਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ 9-1-1 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਆਪਾਤਿਕ ਨੰਬਰ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।



“80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕਨੇਡਾਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਓਵਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਘੱਟੋਘੱਟ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਫਲ ਨੀਤੀਆਂ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।”

**ਫ਼ੇਮੀਦਾ ਗਵਾਦਰੀ-ਸ਼ੀਧਰ, B.Sc.Phm, M.Sc., Ph.D.**

**ਸਹਾਯਕ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ, ਮੈਡੀਸਿਨ ਵਿਭਾਗ**

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵੈਸਟਰਨ ਓੰਟਾਰੀਓ

# ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਬਣੋ

ਕਾਰਡੀਏਕ ਅਰੈਸਟ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ: ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਏਕ ਅਰੈਸਟ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਡੀਏਕ ਅਰੈਸਟ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਦਿਲ ਦਾ ਦੋਰਾ, ਡੂੰਬਣਾ, ਦੋਰਾ, ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣਾ, ਦਮ ਘੁਟਨਾ, ਡ੍ਰਾਗ ਦਾ ਓਵਰਡੋਸ ਲੈ ਲੈਣਾ, ਮੋਟਰਗੱਡੀ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਦਮਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਸਕ, ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੋਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾਓ - ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਆਪਾਤਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਕਿ ਕਾਰਡੀਏਕ ਅਰੈਸਟ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਣ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਵੱਧ, ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। 9-1-1 ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਾਤਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘਟਨਾ ਸਥਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹਨ। ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੇਨਰੀ ਰੀਸਿਟੇਸ਼ਨ (ਸੀਪੀਆਰ) - ਇੱਕ ਕੋਸ਼ਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਪਾਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਦੱਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਸਾਂਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਏਕ ਅਰੈਸਟ ਵਿੱਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਬਹਾਵ ਨੂੰ ਰੀਸਟੋਰ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਬੁਲੇਂਸ ਦੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਬਾਹਰੀ ਡਿਫੀਬ੍ਰਿਲੇਟਰ (ਏਈਡੀ) - ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਜੋ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਪੀਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਾਰਡੀਏਕ ਅਰੈਸਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਵਾਧੂ ਲੋਕ ਸੀਪੀਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ, ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੀਪੀਆਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਸਾਧਾਰਣ ਰੂਪ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ 1-888-HSF-INFO (1-888-473-4636) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

---

## ਆਭਾਰ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਆਭਾਰੀ ਹੈ:

ਸੁਚੀ ਢੇਵਨੇਸਨ, MD, CCFP, M.Cl.Sc., FCFP

ਸੰਸਥਾਪਕ, ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਾਉਨਸਿਲ

ਭ੍ਰੀਤਿ ਪੁਰੇਵਾਲ

ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ

ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬਿਆ

ਸੰਦੀਪ (ਸੱਨੀ) ਏਸ ਕੋਹਲੀ, ਝਣ ਸ਼ਵਕੂਫ਼

ਇੰਟਰਨਲ ਮੈਡੀਸਿਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਟੀਕਲ ਕੇਅਰ

ਓਕਵਿੱਲ ਟ੍ਰੈਡਲਗਰ ਮੇਮੋਰਿਅਲ ਹਾਸਪਿਟਲ

ACLS ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਹਾਲਟਨ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ

ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਿੰਦਰ ਏਸ ਕੋਹਲੀ, B. Eng, MSc

ਕੋਲਡ ਲੋਕ, ਅਲਬਰਟਾ

# ਸਾਡੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਖਾਂ ਕਨੇਡੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਪਿਛਲੇ 50 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਨੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ 70 ਫ਼ੀਸਦੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮੌਤ ਅਜੇ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕਈ ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਹੀ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਲਈ - ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਧੇਰੀਆਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਤਰੱਕੀਆਂ, ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੁਆਸਥ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਆਦਾ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਰੱਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਅਤੇ ਜੰਤਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ -

- ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਆਦਲੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ
- ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤੇ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾਤਰੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਫ਼ੰਡਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਖੋਜ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਖ਼ਬਰਾਂ
- ਮੁਫ਼ਤ ਨਿਊਬਲੈਟਰ Heart&Stroke He@lthline ਅਤੇ He@lthline for Parents
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਕਲੀਅਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਲਗਾਉਣ 'ਤੇ ਵੇਖੋ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ

[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ  
1-888-HSF-INFO (1-888-473-4636) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਮਰਥਕ



RBC  
Foundation

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੰਡ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਰੱਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ, ਆਰਥੀਸੀ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



HEART &  
STROKE  
FOUNDATION

ਸੇਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਹਾਰੱਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਅਨੁਸੰਪਾਨ, ਲਿੱਖੀ ਅਤੇ ਸਮਿੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨੀ ਪਰਮਾਣ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਹਾਰੱਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਸਮਰਥਨ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।