Stroke association

ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕੋ

ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਕੱਠਿਆਂ ਅਸੀਂ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨੂੰ ਠਲ੍ਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? 0303 3033 100 ਤੇ ਸਾਡੀ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਂ**
- **ਦੌਰਾ ਕੀ ਹੈ?**
- **ਜਦੋਂ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ**
- **ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ**
- **ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਰਾਹ**

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ। ਲੀਫ਼ਲੈਟਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ ਦਾ ਆੱਰਡਰ ਦੇਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 0303 3033 100 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ, info@stroke.org.uk ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ stroke.org.uk ਵੇਖੋ।

ਅਸੀਂ ਚੈਰਿਟੀ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਦਲਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

© ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 2012

ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮਿਟਿਡ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ (ਨੰਬਰ 61274) ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫ਼ਤਰ: ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹਾਊਸ, 240 City Road, London EC1V 2PR. ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (ਨੰਬਰ 211015) ਅਤੇ ਸਕਾੱਟਲੈਂਡ (SC037789) ਵਿਚ ਚੈਰਿਟੀ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ। ਆਇਲ ਆੱਫ਼ ਮੈਨ (ਨੰਬਰ 945), ਜਰਸੀ (NPO 369) ਵਿਚ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੌਰੇ ਪੈਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ - ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ - ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਅਸਾਨ ਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

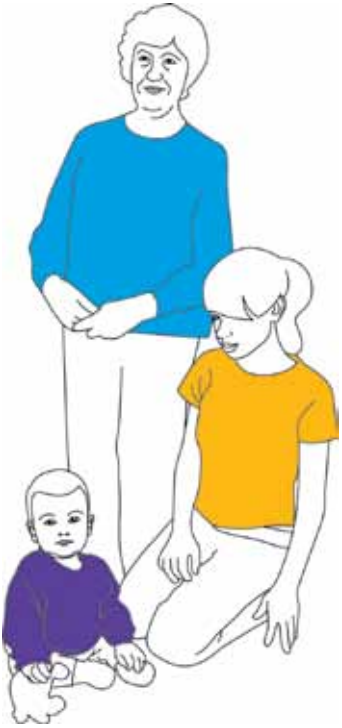
ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ **ਉਸਾਰੂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅੱਜ ਹੀ

'ਹਸਪਤਾਲ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ TIAs (ਮਾਮੂਲੀ ਦੌਰੇ) ਪਏ ਸਨ। ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ ਖ਼ਿਆਲ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਨੌਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।'

ਕਲੇਅਰ ਸਿੰਪਸਨ 23 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਦੌਰਾ ਕੀ ਹੈ** - ਸਫ਼ਾ 4
- **ਨਰੋਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ** - ਸਫ਼ਾ 6
- **ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ** - ਸਫ਼ਾ 8
- **ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ** - ਸਫ਼ਾ 9
- **ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀਣਾ** - ਸਫ਼ਾ 10
- **ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ** - ਸਫ਼ਾ 11
- **ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾ** - ਸਫ਼ਾ 13
- **ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ** - ਸਫ਼ਾ 14
- **ਦੂਜੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ** - ਸਫ਼ਾ 15



ਦੌਰਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦੌਰੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ? ਫ਼ੈਰਨ (FAST) ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਕਾੱਲ 999

F - ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਸਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

A - ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਵਾਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ?

S - ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

T - 999 ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰਨ ਦਾ **ਸਮਾਂ** ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।

ਦੌਰਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇ ਇੱਕ ਹਮਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ **ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ**:

- ਰੁਕਾਵਟ (ਇਸਕੈਮਿਕ ਦੌਰਾ), ਜਾਂ
- ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ (ਲਹੂ ਨਾੜੀ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਵਗਣ ਕਰਕੇ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਦੌਰਾ)।

ਜੇ ਇੰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆੱਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਸੈਲ ਬੰਦ ਹੋਣੇ ਅਤੇ ਮਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੈਲਾਂ ਵਲੋਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ - ਇੰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁੜ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ **ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਹਰ ਉਸ ਕੰਮ**, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ, ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣਾ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੌਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰਾ ਇਸਕੈਮਿਕ ਹਮਲਾ

ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੇ ਇਸਕੈਮਿਕ ਹਮਲੇ (TIA) ਨੂੰ ਅਕਸਰ **ਛੋਟਾ-ਦੌਰਾ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਵਿਘਨ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਜਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। TIA **ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ** - ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਵਲ ਇੱਕ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ **ਫ਼ੈਰਨ ਡਾੱਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।**

ਦੌਰਾ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

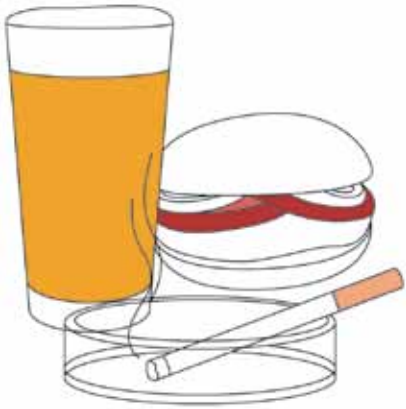
ਦੌਰਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ** - ਤੁਹਾਡੀਆਂ "ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ" ਵਿਚ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਾਰਣ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ (ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ) ਸੁੰਗੜ੍ਹਣੀਆਂ, 'ਪੇਪੜ੍ਹੀ ਜੰਮਣਾ', ਸਖ਼ਤ ਹੋਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈਣੀਆਂ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਵੱਡੀ ਉਮਰ** ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ **ਮੈਡੀਕਲ ਸਮਸਿਆਵਾਂ** ਹਨ।

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ, ਤਮਾਖ਼ੂਨੋਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ, ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿਚ **ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ** ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੱਧ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ **ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ** ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



'ਮੈਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਸੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਪੰਜ ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਘਟਾਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸੈਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਦੋ ਲੰਦਨ ਮੈਰਾਥਨਸ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਚੁੱਕਿਆ ਹਾਂ।'

ਡੇਵਿਡ ਡਿਸਟਨ,
ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚਣ ਵਾਲਾ

ਨਰੋਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੌਰੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗਰੁਪ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗਰੁਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਚੁਣੋ:

- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਬ੍ਰੈਡ, ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ, ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਆਲੂਆਂ ਵਰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਸ਼ਤੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
- ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਰਗੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ
- ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ (ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਓ)।

ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸਨੈਕ

ਖ਼ਰਾਬ ਭੋਜਨ (ਜੰਕ ਫੂਡ) ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਢਿੱਡ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਦਲ ਚੁਣੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **ਪੰਜ ਹਿੱਸੇ** ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਲਗਭਗ 80 ਗ੍ਰਾਮ (ਤਿੰਨ ਔਂਸ) ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸੇਬ ਜਾਂ ਸੰਤਰਾ, ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ, ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਾਜਰ, ਗੋਭੀ ਦੇ ਦੋ ਫੁੱਲ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅੰਗੂਰ ਜਾਂ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ।

ਘੱਟ-ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੁਣੋ

ਗਾਂ ਜਾਂ ਬਕਰੀ ਦਾ ਮੀਟ (ਰੇਡ ਮੀਟ) ਘਟਾਓ - ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ (ਹਟਾਈ ਹੋਈ ਚਮੜੀ), ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਵੈਸ਼ਣੋ ਬਦਲ ਚੁਣੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਾਂ ਜਾਂ ਬਕਰੀ ਦੇ ਮੀਟ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੀ ਚਿਕਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਰੇਸ਼ੇ ਖਾਓ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ, ਦਲੀਆ, ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਕੁਸਕੁਸੂੰ ਵਰਗੇ ਅਨਾਜ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਲੂਣ ਘਟਾਓ

ਲੂਣ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਟ ਫ਼ੂਡਸ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲੂਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੂਣ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਜੜ੍ਹੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਕਨਾਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਾਰਜਰਿਨ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਬਜ਼ੀ, ਜ਼ੈਤੂਨ, ਬੀਅ ਅਤੇ ਗਿਰੀ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਹੀ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖੋ

ਵੱਧ ਭਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਰੋਆ ਭਾਰ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਜਾਓ। **ਨਰੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ** ਅਤੇ **ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ** ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਰੋਆ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? 0303 3033 100 ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ stroke.org.uk ਵੇਖੋ।

ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤੱਕ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ 10-15-ਜਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ।

ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਨਰੋਆ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

- ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਚੁਣੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਨੱਚਣਾ - ਇਹ ਗੱਲ ਕੋਈ ਮਾਅਨੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਰੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮੱਠਾ ਕਰੋ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਥ ਬਣਾਓ।
- ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ - ਲਿਫ਼ਟ ਦੀ ਥਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਓ ਜਾਂ ਖ਼ਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਡੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ **ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ੌਰਨ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

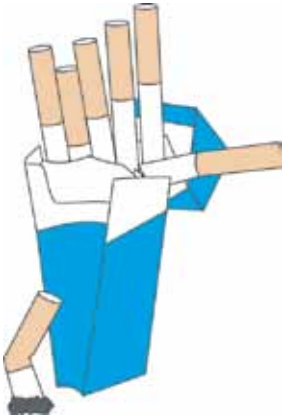
ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਪੇਪੜੀ (ਐਥਰੋਸਲੈਰੋਸਿਸ) ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ **ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਦੂਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ,** ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵਧੇਗਾ।

ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੌਰੇ (ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ) ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਘਟ ਜਾਏਗਾ - ਇਹ ਗੱਲ ਕੋਈ ਮਾਅਨੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੰਨੀ ਉਮਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

'ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।'

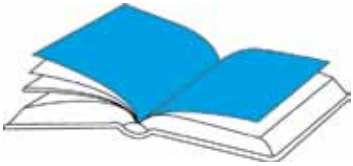
ਰੌਬਰਟ ਵਾੱਸ਼ਬਰੂਕ 61 ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ।



ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੈਕ - ਸਥਾਨਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ-ਛੱਡੋ ਗਰੁਪ - ਤੁਹਾਡਾ ਡਾੱਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ - ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ।
- ਸਲਾਹਕਾਰੀ - ਕੁਇਟ ਵਰਗੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਤੋਂ।
- ਨਿਕੋਟਿਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥਿਰੈਪੀ - ਚਿਊਂਗਮ, ਸਪ੍ਰੇ ਅਤੇ ਪੈਚ ਵਰਗੀ। (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੌਰਾ ਪੈ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਿਕੋਟਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ - ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।)

ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਤੱਥਸ਼ੀਟਾਂ **'ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦੌਰਾ'** ਅਤੇ **'ਤਮਾਖ਼ੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੌਰਾ'** ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **0303 3033 100** ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ **ਬਿੰਜ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ** (ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਛੇ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣਾ) ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਖਣ ਦੀ** ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। (ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।)
- ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਰੋਜ਼ ਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵਜੋਂ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਯੂਨਿਟ - ਵਾਈਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ, ਸਪਿਰਟਾਂ ਦਾ ਸਿੰਗਲ ਪੱਬ ਮੈਜਰ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਲਾਗਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਪਿੰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਕੋਕੀਨ ਅਤੇ ਐਮਫੈਟਾਮਾਈਨਸ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਡਣ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, **ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ** ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਕਰਕੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਕਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ. ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- **ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ**
  ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ) ਕਰਕੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਪੇਪੜੀ (ਅਥੈਰੋਸਲੈਰੋਸਿਸ) ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੇ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਦਾ ਆਮ ਠੀਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 140/90mmHg ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- **ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੱਲ**
  ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੱਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਲਜੇ ਦੇ ਅਮਲ ਨਾਲ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਮੀਟ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌੜਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਰੋਆ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਗਾੜ੍ਹੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੱਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਿਨਾ ਇਲਾਜ ਵਾਲਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ) ਦੌਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਦਵਾਈ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਲੁਕੀਆਂ-ਛਿਪੀਆਂਸਮਸਿਆਵਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਣਗੀਆਂ।

- **ਡਾਇਬਟੀਜ਼**
  ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (ਟਾਈਪ 1 ਅਤੇ ਟਾਈਪ 2 ਦੋਵੇਂ) ਦੌਰੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਸੌੜਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਸੌੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।

- **ਐਟ੍ਰੀਅਲ ਫ਼ਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਦੀ ਬੇਨੇਮੀ ਧੜਕਨ)**
  ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਨਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਿਆਂ, ਥੱਕੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਵੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਜੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਨਾਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਤੱਕ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- **ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ**
  ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਉਪਰਾਮਤਾ

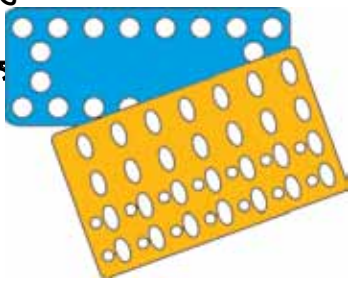
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ - ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਛਾਂਟੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਗ - ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਉਪਰਾਮਤਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ, **ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਦਦ ਲਓ।**

'ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਲਈ ਭਿਆਨਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।'

ਬ੍ਰੈਡ ਫ੍ਰਾਂਸਿਸ ਨੂੰ 29 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ, ਦੋਵੇਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਣ

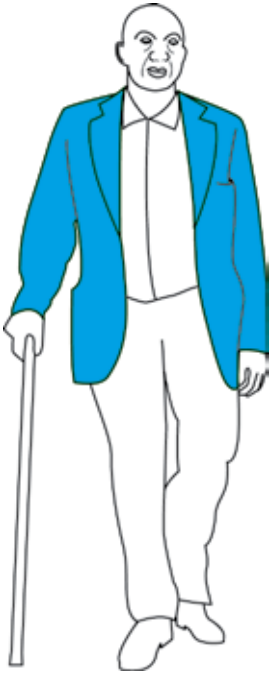
ਇਥੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਦੌਰੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਔਰਤ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਹਾਰਮੋਨ ਓਸਟ੍ਰੋਜੈਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਦੀ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਗਰਭਵਤੀ** ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਓਸਟ੍ਰੋਜੈਨ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਥੇ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਏਗਾ, ਜਿਵੇਂ **ਓਸਟ੍ਰੋਜੈਨ** ਵਾਲੇ **ਗਰਭ-ਰੋਧਕ**, ਅਤੇ **ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥਿਰੈਪੀ** (**HRT**).



ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਚੌਕਸ ਰਹੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ

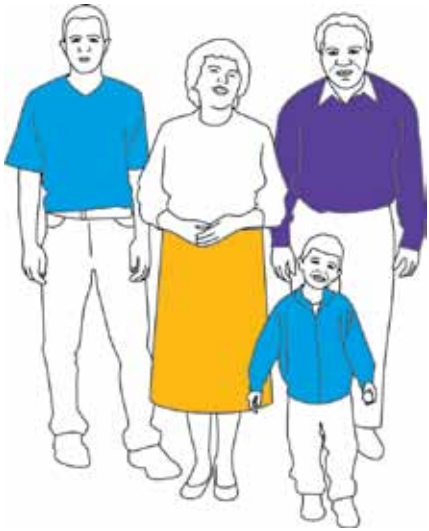
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਲਓ।



ਮੰਦਭਾਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਉਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

- **ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ** - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ।
- **ਉਮਰ** - ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਪੜੀ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਲਿੰਗ** - 75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- **ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ** - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ਿਆਈ ਜਾਂ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ **ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ**।

ਦੌਰਾ ਅਟਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ

ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਟਾਲਣਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੌਰਾ ਜਾਂ TIA (ਛੋਟਾ-ਦੌਰਾ) ਪੈ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਅਜਿਹੀਆਂ **ਉਸਾਰੂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ** ਇਸ ਦੇ ਫਿਰ ਵਾਪਰਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਦੀ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਦਵਾਈ ਲਓ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਓ, ਅਤੇ
- ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾੱਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ **ਆੱਪ੍ਰੇਸ਼ਨ** ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਆੱਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।**

ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਪਰਕ

Blood Pressure Association
www.bpassoc.org.uk
0845 241 0989

British Heart Foundation
www.bhf.org.uk
0300 330 3311

Diabetes UK
www.diabetes.org.uk
0845 120 2960

Drinkaware
www.drinkaware.co.uk
020 7766 9900

Quit
www.quit.org.uk
0800 002 200

ਅਸੀਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਹਾਂ

ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਕੇ ਜੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ, ਜਿੰਨੀ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਦੌਰੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖੋਜ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਰਕਮਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਥੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0303 3033 100
ਵੈਬਸਾਈਟ: stroke.org.uk
ਈਮੇਲ: info@stroke.org.uk
ਟੈਕਸਟਫੋਨ: 18001 0303 3033 100

ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਵੇਖਣ ਲਈ stroke.org.uk ਵੇਖੋ।

© ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਲੀਫ਼ਲੈਟ 03, ਅਨੁਵਾਦ 03
ਸਿਤੰਬਰ 2010 ਵਿਚ ਛਾਪੀ ਗਈ,
ਅਪ੍ਰੈਲ 2012 ਵਿਚ ਸੋਧੀ ਗਈ,
(ਅਗਲਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਦਿਸੰਬਰ 2012 ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਹੈ)।

ਆਈਟਮ ਕੋਡ: **A01L03**

CUSTOMER SERVICE EXCELLENCE