ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ) ਬਾਰੇ

ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

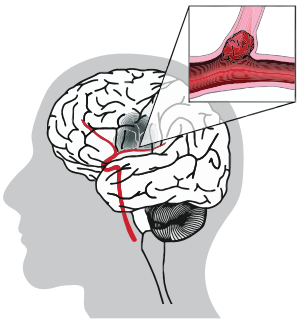
About Stroke Fact Sheet
Punjabi

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕੀ ਹੈ?

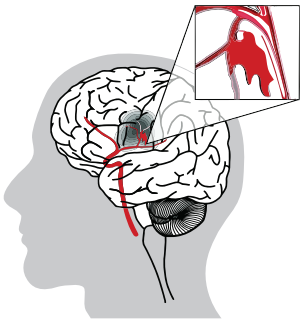
ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਜਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ 19 ਲੱਖ ਸੈੱਲ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:



ਇਸ਼ਕੀਮਿਕ ਸਟ੍ਰੋਕ
("ਇਸ਼-ਕੀ-ਮਿਕ" ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਗ਼ਤਲਾ ਜਾਂ ਪੇਪੜੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਹੈਮਓਰੈਜਿਕ ਸਟ੍ਰੋਕ
("ਹੇਮ-ਓਰ-ਰੈਜਿਕ" ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫ਼ੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵੱਡਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਤੇ ਬੋਲਣ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

TIA (ਟੀ.ਆਈ.ਏ.) ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?

TIA ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਅਸਥਾਈ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ (TIA - transient ischaemic attack) ਹੈ। TIA ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। TIA ਦੇ ਉਹੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੱਛਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ ਵੀ TIA ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਲੱਛਣ ਹੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।



ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ) ਦੇ ਲੱਛਣ

ਚਿਹਰਾ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਢਿਲਕ ਗਿਆ ਹੈ?
ਬਾਹਵਾਂ – ਕੀ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ?
ਬੋਲੀ – ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ?
ਸਮਾਂ – ਸਮਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ **ਕੋਈ ਵੀ** ਲੱਛਣ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

F.A.S.T. ਸੁਨੇਹਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ 5 ਸੁਝਾਅ



ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- **ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।** ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਟਰੋਕ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਟੈਸਟ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- **ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।** ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਸੰਤਿਰਪਤ ਚਰਬੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਨਾ ਖਾਣ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ (ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼) ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।** ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਬੇਕਾਇਦਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।** ਦਿਲ ਦੀ ਬੇਨਿਯਮੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ (ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ) ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੜਕਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- **ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ।** ਫ਼ਲ, ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਖਾਓ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਖਾਓ।
- **ਲੂਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ।** ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਹ੍ਰਾ ਕੁ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਹੈ।
- **ਖੰਡ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।** ਮਿੱਠੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਖਾਓ। ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- **ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੋ।** ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਾਓ।



ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਭਾਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

- **ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ।** ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਦਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਆਮ ਤੋਰ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਮਾਤ ਲਈ ਨਾਮ ਲਿਖਵਾਓ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਨੱਚਣ, ਐਰੋਬਿਕਸ ਜਾਂ ਕਰੌਸ-ਫ਼ਿੱਟ ਦੀ ਜਮਾਤ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਬਾਹਰਵਾਰ ਘੁੰਮੋ।** ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰਵਾਰ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।



ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ।** ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੇਨਿਯਮੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ (ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਧਾਂ।** ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਰ੍ਤੀ ਹਫ਼ਤਾ 10 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਿਆਰੀ ਪੈਗ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੋ

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

- **ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।** ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਤੁਰੰਤ ਘੱਟਣਾ ਸੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ,** ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਮ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Stroke Foundation ਬਾਰੇ

Stroke Foundation ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)
strokefoundation.org.au
/strokefoundation
@strokefdn
@strokefdn

SF2349_1026