

2024 ਆਈਕਨ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਫੋਰਮ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ



10:00 – 10:10 a.m.

ਟਿੱਪਣੀ ਸਵਾਗਤ

10:10 – 10:40 a.m.

**ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਦਿਲਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ -
ਡਾ. ਬਲਦੇਵ ਸੰਘੇੜਾ, ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ**



- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਮੇਰੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹਨ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

10:40 – 11:10 a.m.

**ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਕੋਰੋਨਰੀਆਰਟਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ -
ਡਾ. ਤਰੁਣ ਸ਼ਰਮਾ, ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ**



- ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਸਾਰੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ (ਸਰਜਰੀ ਸਮੇਤ)?

11:25 – 11:40 a.m.

**ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ -
ਡਾ. ਤਰੁਣ ਸ਼ਰਮਾ, ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ**

- ਐਟਰੀਅਲ ਫਾਈਬਰਿਲੇਸ਼ਨ (ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਟੈਂਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਪੇਸਮੇਕਰ, ਸਟੈੱਟ ਅਤੇ ਵਾਲਵ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਮਿਥ।

11:40 – 12:10 p.m.

**ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ -
ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬੀ.ਸੀ, ਸਰੀ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰ**

- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ।
- ਹਰੇਕ ਸੰਸਥਾ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।

12:10 – 12:30 p.m.

ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ – ਨੋਟ ਪੇਪਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਲਿੱਖੋ

12:30 – 2:00 p.m.

ਲੰਚ ਬ੍ਰੇਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪਰਦਰਸ਼ਨ

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

2:10 – 2:30 p.m.



ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ - ਵਿਨੀਤ ਸਿੱਧੂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

- ਬਿਹਤਰ ਖਾਣਾ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਸਸਤਾ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

2:30 – 2:50 p.m.



ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ - ਕਸ਼ਮੀਰ ਬੇਸਲਾ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਉਂਸਲਰ

- ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ।
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤ।

2:50 – 3:10 p.m.



ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ - ਡਾ. ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਚੀਮਾ, ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ

- ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਗਠੀਏ, ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧਤ ਹੈ?
- ਖੁਰਾਕ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

3:10 – 3:30 p.m.



ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਹਰਲੀਨ ਚੋਹਾਨ, ਕਲਿਨਕਲ ਅਤੇ ਕਲਚਰਲ ਲੀਆਜਨ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ!
- ਆਪਣੇ ਲੈਬ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਡਿਜੀਟਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ।

3:30 – 4:00 p.m.

ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ – ਨੋਟ ਪੇਪਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਲਿੱਖੋ ਸਮਾਪਤੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ



ਆਈਕੌਨ ਦੀ ਮੇਲਿੰਗ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਤ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



www.iconproject.org



ਆਈਕੌਨ ਵਟਸਐਪ ਗਰੁੱਪ: 778-872-8221