

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ

Introduction to Heart Disease

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸਮ Causes and Types of Heart Disease

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ• ਆਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਹੀਂ• ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ• ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦਾ ਮਸਲਾ• ਦਿਲ ਬੰਦ ਹੋਣਾ• ਜਨਮ ਤੋਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ | <ul style="list-style-type: none">• Blood vessel disease• Irregular heartbeats• Heart muscle disease• Heart valve issues• Heart failure• Congenital heart problems |
|---|---|

ਮੁਖ ਨੁਕਤੇ Common Symptoms

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਐਂਜਾਈਨਾ)• ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ | <ul style="list-style-type: none">• Chest pain (angina)• Shortness of breath |
|--|---|

ਮੁਖ ਨੁਕਤੇ Common Symptoms

- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਬੇਹੋਸ਼, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਮਤਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਲੱਤ ਦੀ ਸੋਜ
- ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ
- Pain throughout the body
- Feeling faint, dizzy or nauseous
- Leg swelling
- Different in men vs women

ਰੋਗ ਦੀ ਤਫਤੀਸ਼ Diagnosis

- ਡਾਕਟਰ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਈ.ਸੀ.ਜੀ
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
 - ਟ੍ਰੈਡਮਿਲ ਟੈਸਟ
 - ਰੈਡੀਉਨੁਕਲਾਇਡ ਸਕੈਨ
 - ਸੀ. ਟੀ. ਸਕੈਨ / ਐਮ. ਆਰ. ਆਇ. ਸਕੈਨ
 - ਕੋਰੋਨੇਰੀ ਐਂਜੀਓਗ੍ਰਾਫੀ
- Doctors assess risk factors, medical history, and perform blood test, electrocardiogram (ECG)
- Additional test may include:
 - treadmill test
 - radionuclide scan
 - CT scan/MRI scan imaging
 - Coronary angiography

ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ Recovery and Prevention

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- Avoid smoking
- Decrease alcohol intake

ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ Recovery and Prevention

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਉਪਾਅ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੱਧਮ-ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਤੇਜ਼ ਸੈਰ, ਜੌਰਿੰਗ, ਤਰਨਾ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਰੋਇੰਗ
- Support is available for aspects of life affected by heart disease
- Preventive measures include maintaining heart health through lifestyle choices
- Need moderate intensity exercise for 150 minutes per week: brisk walking, jogging, swimming cycling, climbing stairs, rowing

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ Keeping Your Heart Healthy

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਪੈਰੀਫਿਰਲ ਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

Remember, keeping your heart healthy not only reduces the risk of heart disease but also benefits overall well-being, activity performance, and lowering your risk of stroke, peripheral vascular disease and dementia