

ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

The Role of Diet in Preventing and Managing Stroke

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources

ਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ Risk Factors for Stroke

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ਵਧੀ ਹੋਈ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ • ਵਧੀ ਹੋਈ ਐਲ-ਡੀ-ਐਲ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ • ਘੱਟੀ ਹੋਈ ਐਚ-ਡੀ-ਐਲ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ • ਵੱਡੀ ਕਮਰ (ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਕਮਰ 35 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ 31.5 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ) • ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ • ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ | <ul style="list-style-type: none"> • High triglyceride levels • High LDL cholesterol • Low HDL cholesterol levels, • Larger waist (Above 35 inches for men and 31.5 inches for women) • High blood pressure • Diabetes |
|---|--|

ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ Types of Fats

ਭਾਰੀ ਚਰਬੀ		Saturated Fats	
<ul style="list-style-type: none"> • ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ • ਕਰੀਮ • ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਟ • ਘੀ 	<ul style="list-style-type: none"> • Egg yolks • Cream • Meat with skin • Ghee 	<ul style="list-style-type: none"> • ਹੋਮੋ ਮਿਲਕ • ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ • ਪਨੀਰ 	<ul style="list-style-type: none"> • Homo milk • Full fat cheese • Paneer
ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ		MUFA	
<ul style="list-style-type: none"> • ਬਦਾਮ • ਅਖਰੋਟ 	<ul style="list-style-type: none"> • Almonds • Walnuts 	<ul style="list-style-type: none"> • ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ • ਐਵੋਕਾਡੋ 	<ul style="list-style-type: none"> • Canola Oil • Avocados

ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ Types of Fats

ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ		PUFA	
<ul style="list-style-type: none"> ਅਲਸੀ ਦੇ ਦਾਣੇ ਪੀਕਾਨ (ਗਿਰੀ) 	<ul style="list-style-type: none"> Flax Seeds Pecan 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਾਲਮਨ, ਮੈਕਰੇਲ, ਸਾਰਡਾਈਨਜ਼, ਹੈਰਿੰਗ 	<ul style="list-style-type: none"> Salmon, Mackerel, Sardines, Herring
ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ		Trans Fats	
<ul style="list-style-type: none"> ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛੋਟਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ 	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable Shortening Fast food 	<ul style="list-style-type: none"> ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਬੇਕਡ ਭੋਜਨ 	<ul style="list-style-type: none"> Fried food Baked food

ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਦੇ ਲੱਛਣ

Symptoms of Dysphagia

<ul style="list-style-type: none"> ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਨਿਗਲਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਖੰਘਣਾ ਖਾਣੇ ਦੀ ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੈ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਜਾਣਾ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਰ ਜਾਂ ਬੁੱਕ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਖਾਣਾ ਚਬਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖਾਣਾ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਖਾਣਾ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> Choking on food or drink Coughing during or after swallowing Coughing or vomiting up food Having a weak, soft voice Aspirating Excessive saliva or drooling Difficulty chewing Trouble moving food to the back of your mouth Food sticking in throat
---	--

ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ Safe Swallowing Techniques



ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੋਲ-ਭਾਸ਼ਾ ਥੈਰਪਿਸਟ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

Work with your speech-language pathologist to develop your personal tips for safer swallowing.

- ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਰਹੋ
- ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ
- ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੁਰਕੀਆਂ ਕਰਕੇ ਖਾਓ
- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਓ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਬੁਰਕੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ਖਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰੋ
- ਖਾਣੇ ਵੇਲੇ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਫੋਨ ਨਾ ਦੇਖੋ
- ਨਿਊਮੋਨੀਆ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- Sit upright at 90° during meals for at least 30 minutes afterward
- Ensure head and neck are aligned
- Take small bites and sips
- Chew thoroughly and swallow completely before taking the next bite
- Avoid talking while eating
- Minimize distractions such as TV, phone or conversation during meals.
- Maintain good oral hygiene to reduce risk of bacteria that can lead to pneumonia.

