

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

What is Stroke and its Management?

ਆਮ ਸਰੋਤ General Resources



ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ Stroke Risk Factors

ਬਦਲਣਯੋਗ	Modifiable	ਬਦਲਣਯੋਗ ਨਹੀਂ	Non-Modifiable
<ul style="list-style-type: none"> ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਗਤੀਹੀਣਤਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਾਈ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਏਟਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 	<ul style="list-style-type: none"> Hypertension Inactivity Diabetes High cholesterol Atrial Fibrillation Alcohol Smoking 	<ul style="list-style-type: none"> ਉਮਰ ਲਿੰਗ (ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ) ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਪਿਛਲਾ TIA ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਦਿਵਾਸੀ ਵਿਰਾਸਤ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਵਿਰਾਸਤ ਅਫਰੀਕੀ ਵਿਰਾਸਤ 	<ul style="list-style-type: none"> Age Sex (increased risk after menopause) Family history Previous TIA or Stroke Indigenous heritage South Asian descent African descent

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ Ways to Prevent Stroke

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ Blood Pressure	
<ul style="list-style-type: none"> ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 130/80 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> Target BP <130/80 for most patients
ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ Physical Activity	
<ul style="list-style-type: none"> ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਏਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 	<ul style="list-style-type: none"> 150 minutes of moderate aerobic activity per week Strength training

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ Ways to Prevent Stroke

ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ Blood Thinners

- ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਡੋਜ਼ ਨਾ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਐਂਟੀਪਲੇਟਲੇਟਸ:

- ਐਸਪੀਰੀਨ
- ਪਲਾਵੀ

ਐਂਟੀਕੋਅਗੂਲੈਂਟਸ

- ਵਰਫੇਰੀਨ
- ਪ੍ਰਦੇਸਾ
- ਸਾਰੇਲਟੋ
- ਐਲਿਕੀਸ

- Blood thinners are commonly used to reduce the risk of stroke
- You take the blood thinner every day. It's important not to miss a dose.

Antiplatelets:

- ASA (Aspirin®)
- Copidogrel (Plavix®)

Oral anticoagulants

- Warfarin (Coumadin®)
- Dabigatran (Pradaxa®)
- Rivaroxaban (Xarelto®)
- Apixaban (Eliquis®)

ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ Risks of Blood Thinners

- ਨੱਕ ਤੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੀਲ ਪੈ ਜਾਣਾ
- ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ

- Nose bleeds
- Bruising easily
- Bleeding from the gums
- Blood in the urine

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ

If you are concerned speak with your healthcare provider - Do **NOT** stop your blood thinner without talking to your doctor

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ Community Resources

ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ Heart & Stroke Website

<https://www.heartandstroke.ca/>

ਸਟ੍ਰੋਕ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ Stroke Lifestyle Risk Factors

<https://www.heartandstroke.ca/stroke/risk-and-prevention/lifestyle-risk-factors>

ਤੁਹਾਡੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਰਨੀ ਬੁੱਕ Your Stroke Journey Book

<https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/your-stroke-journey/en-your-stroke-journey-v20.pdf?rev=01a46257b0634561b49b56066a4fb4be>

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤ Patient & Caregiver Resources

<https://www.strokebestpractices.ca/resources/patient-resources>

ਔਨਲਾਈਨ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ Online Peer Support

<https://www.heartandstroke.ca/heart-disease/recovery-and-support/the-power-of-community>

ਸਟਰੋਕ ਗਰੁੱਪ Stroke Group

<https://www.heartandstroke.ca/groups/stroke>

