HEALTH DEVELOPMENT AGENCY
TREVELYAN HOUSE, 30 GREAT PETER STREET
LONDON SW1P 2HW

www.hda-online.org.uk

© Health Development Agency 2001
ISBN 1 84279 034 X

25M 3/01 01
Design: FONDA
Photography: Vicki Couchman, except p6, reproduced with the kind permission of the Multicultural Nutrition Group and the Healthy Alliance, and p10, by Jeni McKenzie.

NHS
Health Development Agency

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਕਾ ਹੈਲਥ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ, ਜਿਹਦਾ ਕੰਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੀ। ਹੈਲਥ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਅਪ੍ਰੈਲ 2000 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਇਹਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

This publication was originally commissioned by the former Health Education Authority, which had a remit to produce public health education materials. The Health Development Agency opened in April 2000 and has a responsibility to build the skills and capacity of all those working to improve health.

NHS
Health Development Agency

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ
Looking after **your** heart

Punjabi/English

Contents

Looking after your heart 2

What causes heart disease 4

Eating healthy food 6

Watch your weight 10

Give up smoking 12

Watch your drinking 14

Staying active 16

Coronary heart disease 18

Heart attacks 20

Some medical terms explained 22

Questions for your GP 26

Further information 28

ਵਿਸ਼ੇ ਵਸਤੂ

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ 3

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ? 5

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ 7

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ 11

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ 13

ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ 15

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ 17

ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਬੀਮਾਰੀ 19

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ 21

ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਰਥ 23

ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਵਾਲ 27

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 29

Looking after your heart

Your health depends on keeping your heart healthy.

Many people in this country become ill and die at an early age from coronary heart disease. People from the Bangladeshi, Indian and Pakistani communities seem to be particularly prone to developing heart disease.

So you need to look after your heart.

And the best way to do that is by living a healthy lifestyle.

Remember – looking after your heart is very important!

This booklet will show you simple ways of improving the health of all your family, now and in the future. It tells you about coronary heart disease, what causes it and what to do if you are with someone who has a heart attack.

“I suffer from coronary heart disease and had a by-pass operation two years ago. The heart condition has made me more aware of my health and my life as a whole. I’ve started to put my health and well-being first.”

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ।

ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਹਾਰਟ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ, ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ!

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਸਮਝਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਰੀ ਹਾਰਟ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

“ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਕੋਰੋਨਰੀ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਬਾਈਪਾਸ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਦਿਲ ਦੀ ਇਸ ਹਾਲਤ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵੱਧ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਲਗ ਪਿਆ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹਾਂ।”

What causes heart disease

Your heart is the engine that keeps your body working. But sometimes, the arteries carrying blood to your heart become narrowed with a build up of fat. This leads to coronary heart disease.

Heart disease is caused by a number of things. Sometimes it runs in the family (although this doesn't necessarily mean everyone in the family will get it). And there's more risk of it as you get older.

For more information about heart disease turn to page 18

You are also more likely to get heart disease if you do certain things, like smoke cigarettes, eat too much food which contain a lot of fat such as oil or ghee or drink a lot of alcohol. You are also more at risk if you are overweight, have high blood pressure, don't take enough exercise, or have diabetes.

So what can you do to protect yourself and your family?

Living a healthy lifestyle helps prevent heart disease. This booklet has lots of tips on small, positive changes that you can make to your daily lifestyle. Your GP or practice nurse will also be able to give advice on what you can do to look after your heart.

A healthy lifestyle means:

- **eating a healthy, balanced diet**
- **watching your weight**
- **giving up or cutting down on smoking**
- **not drinking too much alcohol**
- **staying active.**

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਉਹ ਇੰਜਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤਕ ਖ਼ੂਨ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ (ਆਰਟਰੀਆਂ) ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਜੰਮ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਚਲਦੀ ਹੈ (ਪਰ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਏਗੀ)। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫ਼ਾ 19 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਘਿਉ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਰਗੀ ਚਿਕਣਾਈ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਚਾਓ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਾਮੂਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ. ਪੀ. ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ**
- **ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ**
- **ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ**
- **ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ**
- **ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ**

Eating healthy food

You could start by looking at your daily diet. If you eat plenty of vegetables and starchy foods such as rice, potatoes and pasta, then that's excellent for your health. But there may be ways you can make your diet even healthier.

Cut down on fat!
Eating too much fat is bad for your heart, and because it contains a lot of calories, could make you overweight.

Fibre, vitamins and minerals are vital for your health. Fruit and vegetables will give you all three (so long as they're not overcooked). There's starch and fibre in rice, especially brown rice, and the unsifted wheat flour with bran used in chapattis. Pulses like different dahls are also good for fibre. And you can get starch from cassava, green bananas, potatoes and sweet potatoes, bread and pasta.

Oily fish such as mackerel, sardines, salmon or pilchard is a good alternative to meat, and very good for your heart. If you eat fish try to include it in your meals twice a week.

Try to eat a variety of foods each day – bread, potatoes and food made with rice or wheat; fruit and vegetables; milk and dairy foods; and meat or fish.

Tips for cutting down on fat

- *eat less fried food*
- *eat fewer fatty snacks such as chewra*
- *choose lean meat*
- *choose low fat milk and yoghurt*
- *choose low fat ice cream*
- *choose lower fat cheese – for example, paneer made from high fat milk will be high in fat, but cheese such as edam is relatively low in fat.*

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਚੌਲ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਪਾਸਟਾ ਖਾਓ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੜੀਆਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਵੀ ਹਨ।

ਚਿਕਣਾਈ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ!
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਕਣਾਈ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ), ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਤੁਹਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਕਾਇਆ ਨਾ ਜਾਏ)। ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੂਰੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਰੋਟੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੂਰੇ ਵਾਲੇ ਅਣਛਾਣੇ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਫ਼ਾਈਬਰ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫ਼ਾਈਬਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਸਾਵਾ, ਹਰੇ ਕੇਲਿਆਂ, ਆਲੂਆਂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪਾਸਟੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਾਰਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਜਿਵੇਂ ਮੈੱਕਰਲ, ਸਾਰਡੀਨ, ਸਾਮਨ ਜਾਂ ਪਿਲਚਰਡ ਨੂੰ ਮੀਟ ਦੀ ਥਾਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਛੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਇਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਜਿਵੇਂ ਰੋਟੀ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਅਤੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ; ਫਲ; ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ; ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ।

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਚਿਕਣਾਈ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ

- *ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਓ*
- *ਚੇਵੜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਫੁਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਖਾਓ*
- *ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਚੁਣੋ*
- *ਲੋਅ ਫ਼ੈਟ (ਘੱਟ ਚਿਕਣਾਈ ਵਾਲਾ) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਚੁਣੋ*
- *ਲੋਅਰ ਫ਼ੈਟ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਚੁਣੋ।*
- *ਲੋਅਰ ਫ਼ੈਟ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ (ਪਨੀਰ) ਚੁਣੋ ਫ਼ੁਲ ਫ਼ੈਟ (ਪੂਰੀ ਚਿਕਣਾਈ ਵਾਲੇ) ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਪਨੀਰ ਵਿਚ ਵੀ ਫ਼ੈਟ ਵੱਧ ਹੋਏਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਈਡਮ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਫ਼ੈਟ ਜਾਂ ਚਿਕਣਾਈ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।*

Think about the way your family prepares and cooks food. You could:

- *gradually reduce the amount of ghee, oil and butter used in the family's cooking*
- *use small amounts of rapeseed, corn, sunflower, safflower, peanut or olive oil instead of ghee*
- *avoid or reduce the amount of oil or ghee added in chapatti dough, and try chapattis without butter or ghee*
- *trim fat off meat, cook mince without adding too much fat and drain off any excess fat, remove the skin from chicken before cooking*
- *eat dry-baked or tandoori meat dishes*
- *boil or grill food instead of frying it*
- *use less creamed coconut*
- *try making paneer with semi-skimmed or skimmed milk.*

Eating too many **sugary foods** might also make you overweight. It's easy to overeat foods like cakes, biscuits and sweetmeats, but they tend to be high in fat and sugar. Some sweet dishes, such as gulab jaman and Indian sweetmeats like jellabi, are also full of sugar. But you don't have to stop eating sweet things – just eat them less often, perhaps on special occasions.

You also need to watch the amount of **salt** you eat. Too much salt in your diet can give you high blood pressure, heart disease, kidney disease and stroke. You may find you can use less salt in cooking. Also, try cutting down on salted food and salty snacks.

Tips for cutting down on sugar

- *choose drinks without added sugar, or fruit juice without added sugar diluted with water or soda water*
- *take less sugar in your tea, or try to have your tea without sugar*
- *reduce or avoid adding jaggery or gur (solid sugars) to food.*

ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ:

- *ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਿਚ ਘਿਉ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।*
- *ਘਿਉ ਦੀ ਥਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਰੇਪਸੀਡ ਤੇਲ, ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਸਨਫ਼ਲਾਵਰ ਤੇਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਓਲਿਵ-ਆਇਲ ਵਰਤੋ*
- *ਚਪਾਤੀਆਂ ਦਾ ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਨਾ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਚਪਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਿਉ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਨਾ ਚੋਪੜੋ*
- *ਮੀਟ ਤੋਂ ਚਰਬੀ ਲਾਹ ਦਿਓ, ਕੀਮਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਾ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਚਰਬੀ ਵਗਾ ਦਿਓ, ਮੁਰਗਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਦੀ ਖੱਲ ਲਾਹ ਦਿਓ*
- *ਮੀਟ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਓ ਜਾਂ ਤੰਦੂਰੀ ਮੀਟ ਖਾਓ*
- *ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਬਾਲੋ ਜਾਂ ਗਰਿੱਲ ਹੇਠ ਪਕਾਓ*
- *ਕ੍ਰੀਮਡ ਕੋਕੋਨੱਟ (ਨਾਰੀਅਲ) ਘੱਟ ਵਰਤੋ।*
- *ਸਕਿਮਡ ਜਾਂ ਸੈਮੀਸਕਿਮਡ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਨੀਰ ਬਣਾਓ*

ਖੰਡ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਭਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਕੇਕ, ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਅਤੇ ਮਠਿਆਈਆਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ੈਟ ਅਤੇ ਖੰਡ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਣ, ਜਲੇਬੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਭਾਰਤੀ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵੀ ਖੰਡ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਖਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਲੂਣ** ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ) ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ (ਅਧਰੰਗ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਖੰਡ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ

- *ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਨਾ ਪਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲਓ*
- *ਚਾਹ ਵਿਚ ਘੱਟ ਖੰਡ ਪਾਓ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਪਾਇਆਂ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ*
- *ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਗੁੜ ਪਾਉਣਾ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ*

Watch your weight

To stay healthy you need to make sure you don't put on too much weight. If you are overweight, you are more likely to suffer from problems such as heart disease, high blood pressure and diabetes.

On the other hand, if you weigh too little for your height, you may not be getting enough nutrients from your food.

Eating a healthy diet together with taking physical exercise will help you keep to a healthy weight.

"My father-in-law, who is diabetic, suffered from angina. Following his by-pass operation he has changed many things in his life. He now goes for long walks every day. And we have all changed our diet so we check the ingredients of the food we buy for less fat. This change in diet is good for the whole family. We are all more conscious about our health now, especially as my husband has recently been told he has diabetes."

If you are thinking of trying a weight-reducing diet, talk to your GP about it first. If you drink alcohol, cutting down might also help your weight (see 'Watch your drinking' on page 14).

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋਏਗੀ।

ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਦ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਣ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਮੇਰੇ ਸਹੁਰਾ ਜੀ ਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਈ-ਪਾਸ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮਗਰੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਭਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਦਲ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ।"

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਫ਼ਾ 15 'ਤੇ 'ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ' ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ)।

Give up smoking

If you smoke, you can really damage your health.

Smokers are far more likely to become ill and die at an early age than non-smokers. If you smoke you're more likely to get heart disease, lung cancer, chronic bronchitis, emphysema (a lung condition causing breathlessness and wheezing) and high blood pressure. Smoking could make it harder to conceive children. And tobacco smoke harms non-smokers, particularly babies and young children.

Stopping smoking is the best thing anyone can do for their health, and their family's too.

Chewing paan with tobacco is also bad for health, because chewing tobacco products can lead to cancer of the mouth, tongue and pharynx (the upper part of the throat).

If you smoke and want to give up, you could talk to your GP or practice nurse. For information in **Punjabi**, you can also call the **Asian Quitline**, free of charge, on **0800 002277, Thursday** from 1 to 9pm.

Tips to help you stop smoking

- *Choose a date when you are going to give up and stick to it.*
- *Tell your family and friends you are giving up and get their support.*
- *Get rid of all the cigarettes, ashtrays and lighters in your home.*
- *Try and avoid situations where you would normally smoke.*
- *Do things that distract you from your desire for a cigarette, such as chewing sugar-free gum.*
- *Take it one day at a time. Reward yourself when you have avoided cigarettes for, say a day, then a week, then a month.*
- *Talk to your doctor, practice nurse or pharmacist about nicotine replacement therapy – products such as gum and patches that help reduce the feeling of longing for a cigarette.*

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ (ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਐਮਫ਼ੀਸੀਮਾ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਟੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ।

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੇ ਕੋਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ।

ਤਮਾਕੂ ਵਾਲਾ ਪਾਨ ਚੱਬਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਮਾਕੂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਫ਼ੈਰਿੰਕਸ (ਗਲੇ ਦੇ ਉਪਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ **ਏਸ਼ੀਅਨ ਕੁਇਟਲਾਈਨ** ਤੋਂ **ਪੰਜਾਬੀ** ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਨੰਬਰ **0800 002277** 'ਤੇ **ਵੀਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ** ਤਕ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਢੰਗ

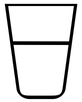
- *ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕੋਈ ਤਾਰੀਖ਼ ਚੁਣੋ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ 'ਤੇ ਪੱਕੇ ਰਹੋ*
- *ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਓ*
- *ਸਭ ਸਿਗਰਟਾਂ, ਐਸ਼ਟ੍ਰੇਆਂ ਅਤੇ ਲਾਈਟਰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਵਗਾਹ ਮਾਰੋ*
- *ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ*
- *ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਲ ਨਾ ਜਾਏ, ਜਿਵੇਂ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਗੱਮ ਚਿੱਥਣਾ*
- *ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰਾਪੀ (ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਦਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਗੱਮ ਜਾਂ ਪੈਚਿਜ਼ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਿਆ ਘਟਦੀ ਹੈ*
- *ਇਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਦਿਨ, ਫਿਰ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਦਿਓ।*

Watch your drinking

Lots of people enjoy an alcoholic drink now and then. But if you drink too much alcohol, you can harm your health.

Drinking at the wrong time, such as before you drive, operate machinery or go swimming, can cause accidents. Also you should avoid drinking on an empty stomach.

One unit of alcohol =



half pint of ordinary strength lager/beer/cider

a 25ml pub measure of spirits

a small glass of wine

If you drink, then it is best for your health and your heart to follow these simple guidelines:

- *For men over 40 years and women who have been through the menopause, drinking no more than 1 or 2 units a day could be beneficial. If you do not drink, you do not need to start. There are many other ways to receive the same benefits, for example through exercise and eating healthily.*
- *Men should drink no more than 3 or 4 units a day.*
- *Women should drink no more than 2 or 3 units a day.*

However, if you drink this much all the time, you may still harm your health. Too much alcohol can raise your blood pressure, damage your liver, cause cancers of the mouth or throat, make you put on weight, and make you feel depressed. Unborn babies may be harmed if their mothers have more than one or two units more than once or twice a week.

*For confidential help and advice, call **Drinkline** free on 0800 917 8282.*

Tips to help you cut down your drinking

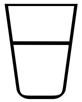
- *Give low alcohol or non-alcoholic drinks a try.*
- *Mix your alcoholic drinks with mixers such as soda water, orange juice or water.*
- *Drink more slowly and take smaller sips.*
- *Avoid drinking too much in one session.*
- *Watch what you drink at home – people tend to pour themselves larger drinks than the drinks served in pubs and bars.*
- *If you have drunk too much, avoid drinking alcohol for 48 hours afterwards to give your body time to recover.*

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗ਼ਲਤ ਵੇਲੇ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾਂ ਤਰਨ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਇਕ ਯੂਨਿਟ =



ਅੱਧਾ ਪਾਇੰਟ ਆਮ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਲਾਗਟ/ਬੀਅਰ/ਸਾਈਡਰ

ਪੱਬ ਦਾ 25 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਪੱਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲਾ ਪੈਮਾਨਾ

ਵਾਈਨ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸੌਖੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ:

- *40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿਚ 1 ਜਾਂ 2 ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਪੀਣ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ।*
- *ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ 4 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।*
- *ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਜਾਂ 3 ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।*

ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਕੁ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਸਦਾ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਤਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਏ ਤਾਂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ **ਡ੍ਰਿੰਕਲਾਈਨ** ਨੂੰ ਨੰਬਰ 0800 917 8282 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।*

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਢੰਗ

- *ਘੱਟ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਰਹਿਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ*
- *ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਚ ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰਲਾ ਕੇ ਪੀਓ*
- *ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੀਓ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਭਰੋ*
- *ਕਿਸੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਓ*
- *ਘਰ ਵਿਚ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ - ਘਰ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਲੋਕ ਪੱਬਾਂ ਜਾਂ ਬਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਗਲਾਸ 'ਚ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ*
- *ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ*

Staying active

Being active is very good for your health and your heart. Unfortunately, most of us are not active enough to be really healthy.

You don’t have to jog every day or do set exercises. Getting active can be as simple as doing the things you usually do, but in a more energetic way. You’ll feel good if you can spend half an hour most days doing something that makes you feel warm, and makes you breathe slightly more heavily than usual.

Doing the housework or gardening, for example, could help your health. For mothers with small children, a brisk walk pushing a pram or pushchair is excellent exercise.

See what your local leisure centre has to offer. Many have crèches where children can play safely while you join in some exercise or have a swim. Many offer women-only swimming sessions, and provide separate changing rooms for men and women.

But if you don’t feel well, don’t force yourself to be active. Never exercise if you have been drinking alcohol or if you have just eaten a heavy meal. And try to drink plenty of water – between six and eight glasses a day.

Tips for being more active

- *Use the stairs instead of the lift.*
- *For a short journey, walk rather than drive or take the bus.*
- *If there’s an activity you enjoy, like swimming or dancing, go more often.*
- *Cycle to work or to see friends.*
- *Try to walk your child to school.*

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਐਨੇ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿੰਨਾਂ ਸਚਮੁਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੌੜ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਬੀਅਤ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਜਾਪੇਗੀ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਗਾਰਡਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਾਮ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਚੇਅਰ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ।

ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਲਈਯਰ ਸੈਂਟਰ (ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ) ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤੀ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਸਮਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦੋਬਦੀ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਮਗਰੋਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਨ ਜਾਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਘੁੰਮੋ ਫਿਰੋ। ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪੀਓ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਗਲਾਸ ਤਕ।

ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗ

- *ਲਿਫ਼ਟ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ*
- *ਥੋੜੀ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਓ, ਕਾਰ ਜਾਂ ਬਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ*
- *ਜੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਤਰਨਾ ਜਾਂ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜਾਓ*
- *ਕੰਮ ’ਤੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ’ਤੇ ਜਾਓ*
- *ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਦੇ ਸਕੂਲ ਪੈਦਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ*

Coronary heart disease

Many Bangladeshi, Indian and Pakistani people have heart disease. Around 40% more people in these communities die from coronary heart disease than in the general population.

What is coronary heart disease?

Blood reaches your heart through two coronary arteries. A build-up of fat can form in these arteries, making them narrower. At times it may be hard for enough blood to get through. This causes angina – pain in the chest as your heart becomes temporarily short of oxygen. A blood clot may form in the narrowed artery, blocking it altogether. When that happens, you have a heart attack.

What are the symptoms?

There are often no symptoms, particularly in the early stages. The main symptom of angina is a heavy, dull pain in the chest at times when your heart is beating particularly strongly. Along with the pain there might also be sweating, difficulty in breathing, and a sick or dizzy feeling.

Why are Bangladeshi, Pakistani and Indian people more at risk?

No one is sure of the reason. It is not only because of diet, smoking or other lifestyle habits, because these vary tremendously between different communities. It is not a result of living in the UK, because people living in cities in the Indian sub-continent also have high rates of heart disease.

It might have something to do with **diabetes**, a condition caused when the body produces too little or no insulin. Insulin is a hormone that helps to control the level of glucose in the blood. Glucose provides most of the body's energy – without insulin, the body does not properly absorb glucose, and the body does not get enough energy.

Symptoms of diabetes include excessive thirst, the need to urinate frequently, tiredness, and a feeling of weakness or apathy.

People with diabetes are more likely to get heart disease. South Asian people are five times more likely to develop diabetes than people in general.

ਦਿਲ ਦਾ ਕੋਰੋਨਰੀ ਰੋਗ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ, ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 40% ਵੱਧ ਲੋਕ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਰੋਨਰੀ ਹਾਰਟ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤਕ ਖ਼ੂਨ ਦੋ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀਆਂ (ਦਿਲ ਤਕ ਖ਼ੂਨ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ) ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਆਰਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਜੰਮ ਜਾਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਿਲ ਤਕ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪਹੁੰਚਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਐਂਜਾਈਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਯਾਨਿ ਜਦ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਦਿਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਔਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੰਗ ਹੋ ਗਈ ਆਰਟਰੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗਿਲਟੀ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਆਰਟਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ। ਐਂਜਾਈਨਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਣ ਲਗੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖ ਹੋਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ੀ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹਦੇ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਇਹਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੂ.ਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਇਹਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਰਤੀ ਮਹਾਂਦੀਪ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਦਾ ਸੰਬੰਧ **ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼** (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ) ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਇੰਨਸੂਲੀਨ ਬਣੇ। ਇੰਨਸੂਲੀਨ ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਕਤੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਸੂਲੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤ੍ਰੇਹ ਲੱਗਣਾ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨ ਨਾ ਲੱਗਣਾ।

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਅਦਤ ਤ੍ਰੇਹ ਲੱਗਣਾ, ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਥਕਾਵਟ, ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹਨ।

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੰਜ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

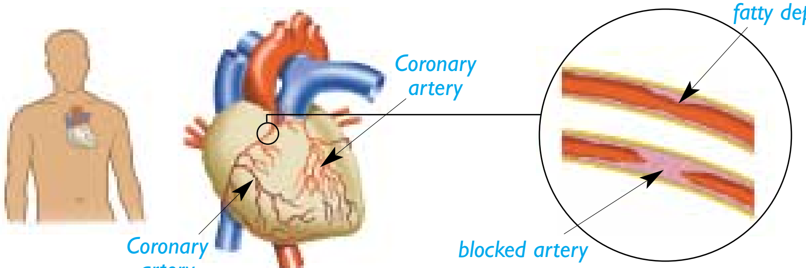
Heart attacks

If you or any members of your family are diabetic, you should take particular care of your health and heart.

A heart attack usually only happens when the arteries have already become narrowed through a build-up of fat. The main symptom is a crushing pain in the centre of the chest, which may come on gradually or suddenly, without warning. The pain may also be felt in the neck, jaw and arms. There may also be dizziness, breathlessness, sweating, chills, nausea or fainting.

If you suspect that you, or someone you are with, may be having a heart attack, get medical help immediately.

Heart attacks happen when the coronary arteries become blocked with fatty deposits.



What to do for someone having a heart attack:

- *If they are conscious, get them to sit or lie down.*
- *Call for an ambulance, making it clear the victim has had a heart attack.*
- *Stay calm and reassure them.*
- *Loosen tight clothing at the neck, chest and waist.*

Many people survive a heart attack, so long as they receive prompt medical help.

“I was 52 when I had a heart attack. I used to be a chain smoker. After my heart attack, I started doing more everyday activities such as gardening, going for a brisk walk and playing with the children. One thing that I could not change completely was my diet, but I did manage to increase the amount of vegetables I ate.”

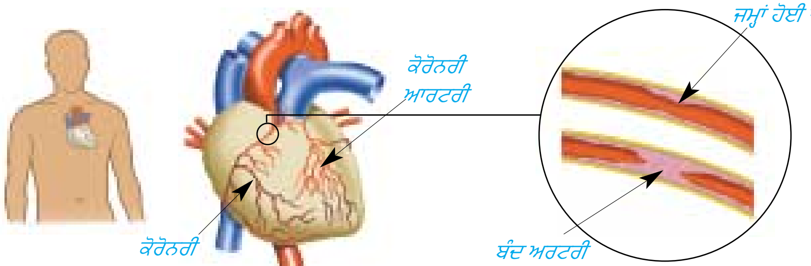
ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਦ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਆਰਟਰੀਆਂ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਹਦਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਛਾਤੀ ਦੇ ਗੱਭੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਦਮ ਵੀ , ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਚੇਤਵਾਨੀ ਦਿੱਤਿਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਗਰਦਨ, ਜਬ੍ਹੜੇ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਨਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਪਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਕਦਮ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤਦ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀਆਂ ਚਰਬੀ ਜੰਮਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- *ਜੇ ਉਹਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਬਿਠਾ ਜਾਂ ਲਿਟਾ ਦਿਓ*
- *ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੈ*
- *ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ*
- *ਗਰਦਨ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਕੱਸੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰ ਦਿਓ।*

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਜਾਏ।

“ਮੈਨੂੰ 52 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਸਿਗਰਟ ਬੁਝਣ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਦਾ ਸਾਂ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਮਗਰੋਂ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਵੱਧ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਗਾਰਡਨ ਦਾ ਕੰਮ, ਤੇਜ਼ ਤੁਰ ਕੇ ਸੈਰ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ। ਇਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਿਆ, ਉਸ ਹੈ ਮੇਰਾ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਪਰ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹਾਂ।”

Some medical terms explained

Angina
The pain you feel in your chest when your heart becomes temporarily short of oxygen. This happens when your coronary arteries cannot supply enough blood to your heart when it is beating particularly strongly – while you are exercising, for example.

Blood clot
A thickened mass of blood created by the body in response to certain problems, such as damage to the wall of a blood vessel. When the coronary arteries start to narrow through a build-up of fatty bits, this can cause a disturbance in the flow of blood which stimulates the body to create a blood clot.

Bronchitis
Inflammation of the lining of the main air passages in the lungs. Symptoms include a cough that brings up grey or yellow fluid, breathlessness, wheezing, a raised temperature, and sometimes pain in the upper chest.

Calories
Measure of energy content of food. The more calories in a food, the more energy it provides.

Coronary arteries
Two large blood vessels that carry blood to your heart. The arteries branch out over the surface of the heart to ensure that the oxygen and nutrients in the blood reach every part of your heart.

Emphysema
A disease in which your lungs become less and less efficient, making you breathless. It often occurs in people with other kinds of lung trouble, such as chronic bronchitis and asthma.

ਕੁਝ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ

ਐਂਜਾਈਨਾ
ਜਦ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਦਿਲ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਘੱਟ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ। ਇਹ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਦਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ – ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ – ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀਆਂ (ਨਾੜੀਆਂ) ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ।

ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗਿਲਟੀ (ਬਲੱਡ ਕਲੌਟ)
ਖ਼ੂਨ ਜੰਮ ਕੇ ਉਹਦੀ ਗਿਲਟੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਨਾੜਾਂ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਆਉਣ ਨਾਲ। ਜਦ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀਆਂ (ਦਿਨ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜਾਂ) ਚਰਬੀ ਜੰਮਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ
ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨੂੰ ਹਵਾ ਜਾਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰਸਤੇ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਆਉਣਾ। ਇਹਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ - ਭੂਸਲੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਬਲਗਮ ਵਾਲੀ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਸੀਟੀ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਹ ਆਉਣਾ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ।

ਕੈਲਰੀਆਂ
ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾਪ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੱਧ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਓਨੀ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀਆਂ
ਦੋ ਵੱਡੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਜੋ ਦਿਨ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ‘ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਨਾੜਾਂ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਕਿ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ ਪਹੁੰਚਦੇ ਰਹਿਣ।

ਐਂਮਫ਼ੀਸੀਮਾ
ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਿਹਦੇ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬੀ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਦਮਾ।

Fibre
Part of plant food that is not digested in the stomach or small intestine, but is broken down by bacteria in the large intestine. Good sources of fibre include whole grain cereals, fruit and vegetables.

Insulin
A hormone that helps to control the level of glucose in your blood. Glucose provides most of your body's energy. Without insulin, the body does not properly absorb glucose, and does not get enough energy.

Minerals
Nutrients such as iron, calcium and zinc that are essential for the many body functions and good health. They are important in bones, teeth and in the blood.

Nutrients
Compounds in foods that are essential to life and health, including proteins, carbohydrates, fats, vitamins, minerals and water.

Pharynx
The upper part of the throat, lying between the mouth and the oesophagus (the tube that leads down from the pharynx to the stomach).

Stroke
This occurs when part of your brain is damaged because the supply of blood to the brain is disturbed. Symptoms can include loss of the ability to speak, loss of movement in part of your body, numbness, weakness, double vision, confusion, dizziness, or unconsciousness.

ਫ਼ਾਈਬਰ (ਰੇਸ਼ਾ)
ਭੋਜਨ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਪੇਟ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਆਂਤ ਵਿਚ ਵਿਚ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜਿਹਨੂੰ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਵਿਚਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋੜਦੇ ਹਨ। ਦਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਈਬਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇੰਸੂਲੀਨ
ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ, ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਕਤੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇੰਸੂਲੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਮਿਨਰਲ
ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੋਹੇ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਵਰਗੇ ਤੱਤ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਸ਼ (ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ)
ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਉਹ ਯੌਗਿਕ ਅੰਸ਼ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਮਿਨਰਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ।

ਫ਼ੈਰਿੰਕਸ
ਗਲੇ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ - ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਤੋਂ ਢਿੱਡ ਤਕ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ (ਈਸੋਫ਼ੈਗਸ) ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ।

ਅਧਰੰਗ (ਸਟ੍ਰੋਕ)
ਸਟ੍ਰੋਕ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਦਿਮਾਗ਼ ਤਕ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਗੜਬੜ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਬੋਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਹਿਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ, ਕੋਈ ਅੰਗ ਸੁੰਨ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਦੋ ਦੋ ਦਿਸਣਾ, ਬੌਂਦਲ ਜਾਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ।

Questions for your GP

- What is the difference between heart disease and angina?
- How regularly should I have my blood cholesterol and blood pressure checked?
- What do I do if someone in my family complains of chest pains?
- What are the physical changes I should expect if I have had a heart attack?
- How can I improve my condition?
- What changes to my lifestyle will I need to make now that I have heart disease?
- How can I care for a member of my family who has heart disease?
- Will I ever be cured of heart disease?
- What are the different medications I will need to take and what are their side effects?
- Is it possible to arrange for someone to come with me if I need to go for treatment?
- Will I need regular check-ups with the hospital or GP?
- What service can I expect from the hospital?
- What other services and benefits am I entitled to?
- Where can I get more information?
- Can I continue to use complementary treatments?
- Can I continue in the job I am doing?

ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਿਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤਾਂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਜਿਹਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਹਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?
- ਕੀ ਮੇਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇਗਾ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਵਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜੀ ਪੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹੋਰ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਬੈਨੀਫ਼ਿਟ ਲੈਣ ਦਾ ਹਕ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਜਿਹੜਾ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਮੈਂ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਉਹ ਵੀ ਚਾਲੂ ਰੱਖਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਚਾਲੂ ਰੱਖਾਂ?

Further information

The British Heart Foundation

14 Fitzhardinge Street
London W1H 4DH
Tel: 0990 200 656

Diabetes UK

10 Queen Anne Street
London W1G9LH
Tel: 020 7323 1531
Fax: 020 7637 3644

Drinkline

For confidential advice and information about drinking call Drinkline free on 0800 917 8282, Monday to Friday 9am to 11pm and Saturday to Sunday 6pm to 11pm.

Asian Quitline

Bengali	0800 002244	Monday 1 to 9pm
Gujarati	0800 002255	Tuesday 1 to 9pm
Hindi	0800 002266	Wednesday 1 to 9pm
Punjabi	0800 002277	Thursday 1 to 9pm
Urdu	0800 002288	Sunday 1 to 9pm

St John Ambulance

1 Grosvenor Crescent
London SW1X 7EF
Tel: 020 7235 5231
Provides first aid training nationwide.

Confederation of Indian Organisations (UK)

5 Westminster Bridge Road
London SE1 7XW
Tel: 020 7928 9889
Fax: 020 7620 4025

Your GP or practice nurse can also provide advice on looking after your heart, and may have details of sources of help and support groups in your area.

Further information

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

14 Fitzhardinge Street
London W1H 4DH
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0990 200 656

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਯੂ ਕੇ

10 Queen Anne Street
London W1G 9LH
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 020 7323 1531
ਫ਼ੈਕਸ: 020 7637 3644

ਡ੍ਰਿੰਕਲਾਈਨ

ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਰਾਜ਼ਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਡਿੰਖਲਾਈਨ ਨੂੰ ਨੰਬਰ 0800 917 8282 ’ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤਕ ਸਵੇਰੇ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤਕ, ਅਤੇ ਸਨਿੱਚਰਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤਕ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਏਸ਼ੀਅਨ ਕੁਇੱਟਲਾਈਨ

ਬੰਗਾਲੀ	0800 002244	ਸੋਮਵਾਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤਕ
ਗੁਜਰਾਤੀ	0800 002255	ਮੰਗਲਵਾਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤਕ
ਹਿੰਦੀ	0800 002266	ਬੁੱਧਵਾਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤਕ
ਪੰਜਾਬੀ	0800 002277	ਵੀਰਵਾਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤਕ
ਉਰਦੂ	0800 002288	ਐਤਵਾਰ 1 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤਕ

ਸੇਂਟ ਜਾਹਨਜ਼ ਐਂਬੂਲੈਂਸ

1 Grosvenor Crescent
London SW1X 7EF
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 020 7235 5231
ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਮੁਢਲੀ ਮਦਦ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ

ਕਨਫ਼ੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆੱਵ ਇੰਡੀਅਨ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ (ਯੂ ਕੇ)

5 Westminster Bridge Road
London SE1 7XW
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 020 7928 9889
ਫ਼ੈਕਸ: 020 7620 4025

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋਵੇ।