

3.5 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ 55, 65, 75 ਦੇ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
 ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
 ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

- ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ
- ਅਧਿਕਾਰੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ
- ਨਮਕੀਨੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ
- ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ (ਜਾਂ) ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ
- ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ

ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
 ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
 ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
 ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
 ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
 ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
 ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਮਗਝ ਨੋ ਅਕਸਮ ਓਇਤੀ ਫੁਮਵੋ ਐ ਵੇਖਈਯ ਡੋਕਟਰੀ ਓ.



If you see any one of these signs ACT FAST, call 999 and get immediate medical help

www.brainstroke.org.uk

www.brainstroke.org.uk

BRAIN STROKE IS A MEDICAL EMERGENCY

Every year, around 150,000 people in the UK have a brain stroke. South Asians (Bangladeshis, Indians and Pakistanis) have a higher risk of brain stroke than the rest of the population.

The risk of brain stroke can increase due to:

- An unhealthy diet
- A lack of exercise
- Tobacco use
- Drinking too much alcohol
- Family history

What is a brain stroke?

Just like your heart, your brain depends on a healthy blood supply to function properly and survive. A brain stroke is a brain attack and happens when the arteries that supply blood to the brain become blocked or damaged.

Brain stroke is a medical emergency. The faster you spot a sign of brain stroke in a family member or a friend and call for medical help, the more of the loved one you will save.

You can reduce your risk of having a brain stroke by making small changes to your diet and lifestyle. These changes can help lower your blood pressure, control diabetes and lower your cholesterol levels - all of which are common conditions amongst South Asians and increase the risk of brain stroke.

If you see any one of these signs ACT FAST, call 999 and get immediate medical help

www.brainstroke.org.uk

www.brainstroke.org.uk

Top Tips Reducing the risk of brain stroke

- Check your blood pressure**
If you are South Asian you are more likely to have high blood pressure. High blood pressure is one of the biggest risk factors for brain stroke.
There is no single cause of high blood pressure but many things can contribute to it such as:
- Not doing enough exercise
- Being overweight
- A high salt intake
- An unhealthy diet
- Family history
High blood pressure is particularly dangerous as it may not show any symptoms. The only way to tell if you have high blood pressure is to have it checked regularly.
- Lower your salt intake**
One of the quickest ways you can lower your blood pressure is to eat less salt. Salt makes your body retain water, so this extra weight makes your blood pressure. Adults should eat no more than 6g of salt a day (about a teaspoon).
- Eat a healthy diet**
A healthy balanced diet can reduce your risk of stroke. Aim to eat at least five portions of fruit and vegetables a day, avoid fast food in the kitchen and eat more whole meal (bread and flour) instead of white bread (loaf and buns). Asian sweetmeats (mithai) such as jalebis, laddus, gujiya (dumplings) and sweets contain very high levels of fat and sugar and should only be eaten on special occasions.
- Exercise regularly**
Research has shown that South Asians in the UK do not exercise enough. Taking regular exercise has many health benefits. It can help to lower cholesterol and blood pressure, help maintain a healthy weight, strengthen your heart and improve circulation. All of which can help to reduce your risk of brain stroke.
Just 30 minutes of exercise, five times a week can reduce your risk, stick to the stairs, take the stairs instead of the lift, try yoga or dancing, it doesn't really matter what you do as long as it makes you feel warm and slightly out of breath.
- Stop using tobacco**
Tobacco use can double your risk of brain stroke. Whether you smoke cigarettes, tobacco or shisha, chew tobacco in pipes or gutkas, it is still harmful to your health and can increase the risk of serious health problems. Choose to quit the habit, a good occasion could be Ramadan, Diwali, or the birth of a new baby in the family.
Alcohol also contains a lot of calories, which will make you gain weight. This will also increase your blood pressure. The NHS recommends that men should not regularly drink more than 3-4 units a day.
- Reduce alcohol consumption**
If you drink too much alcohol this will raise your blood pressure over time. Heavy drinking increases the risk of brain stroke by more than three times.
Alcohol also contains a lot of calories, which will make you gain weight. This will also increase your blood pressure. The NHS recommends that men should not regularly drink more than 3-4 units a day.

Small changes to your lifestyle can reduce the risk of brain stroke

- The traditional South Asian diet is high in fat, salt and sugar.**
Reduce fat, salt and sugar. Cut back on cream, butter, fried food, sugary drinks, biscuits, crisps, cakes, sweets, biscuits, and shisha.
- Most South Asians do not exercise regularly.**
Do regular exercise for at least 30 minutes a day.
- Smoking and tobacco consumption is common in the South Asian community.**
Quit smoking - using tobacco products like pipes, gutkas, and shisha.
- High blood pressure**
- High cholesterol & other health issues**
- INCREASED RISK OF HAVING A BRAIN STROKE**
- Reduced blood pressure**
- Reduced cholesterol & other health issues**
- DECREASED RISK OF HAVING A BRAIN STROKE**

ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਧ ਵੱਧ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

- ਚੈਕ ਕਰੋ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ**
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੱਖਣੀ ਆਸ਼ੀਆਈ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।
ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
- ਕੋਈ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ
- ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ
- ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਨਮਕ
- ਆਰਥਿਕ ਇਤਿਹਾਸ
ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਨਮਕ ਖਾਓ**
ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਨਮਕ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਮਕ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਨਮਕ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਮਕ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਹੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਖਾਓ**
ਸਹੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸਹੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨਾ ਖਾਓ**
ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨਾ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨਾ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨਾ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਨਾ ਖਾਣੀ-ਪੀਣੀ ਆਪਣੀ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।