

ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ 150,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਉਂ ਵਧਦਾ ਹੈ? ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ:

- ਅਸਹਿਜ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਖਾਣਾ
- ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੇ
- ਤਿਆਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ
- ਪੀਲਾਣਾ ਚਿਕਿਤਸਾ

ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਕੀ ਹੈ? ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

www.brainstroke.org.uk

# ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ

## ਟਿੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਟ ਹੈ



# BRAIN STROKE

## IS A MEDICAL EMERGENCY



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

www.brainstroke.org.uk

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

www.brainstroke.org.uk

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 among South Asians and increase the risk of brain stroke.

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਰੱਖਦੇ ਤਾਂ ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

www.brainstroke.org.uk

### Top Tips Reducing the risk of brain stroke

#### 1 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.

#### 2 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, this extra-stored water raises your blood pressure. Adults should eat no more than 6g of salt a day (about a teaspoon).

#### 3 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 food high in butter and sugar. Grill, bake or steam food and eat more whole meal (bread and cereals). Asian sweetmeats (mithai) such as jalebis, laddus, gulab jamun and burfi contain very high levels of fat and sugar and should only be eaten on special occasions.

#### 4 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 days a week can reduce your risk. Walk to the shops, 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.

#### 5 Stop using tobacco

Tobacco use can double your risk of brain stroke. Whether you smoke cigarettes, betels or smokeless tobacco in paan or gutka, 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.

#### 6 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.



Most South Asians do not exercise regularly.



Smoking and tobacco consumption is common in the form of cigarettes, betels, paan, gutka and shisha.

High blood pressure  
High cholesterol & other health issues  
**INCREASED RISK**  
OF HAVING A BRAIN STROKE



Reduce fat, salt and sugar. Grills, bake or steam food and eat more whole meal (bread and cereals). Choose to quit the habit, a good occasion could be Ramadan, Diwali, or the birth of a new baby in the family.



Do regular exercise for at least 30 minutes a day.



Quit smoking if using tobacco products. NHS Stop Smoking Services can help.

Reduced blood pressure  
Reduced cholesterol & other health issues  
**DECREASED RISK**  
OF HAVING A BRAIN STROKE

### ਬਦੇਨ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਢੇਰੀ ਚੋ ਟੋਕੋ

#### 1 ਚੈਕ ਕਰੋ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਖੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ। ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਖਾਣਾ
- ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ
- ਚਿਪਚਿਪ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ
- ਪਿਲਾਣਾ ਚਿਕਿਤਸਾ

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

#### 2 ਘੱਟ ਨਾਮਕ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

ਨਾਮਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੱਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ  
ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ  
**ਵੱਧ ਖਤਰਾ**  
ਰੱਖਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ

#### 3 ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

#### 4 ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲੋ

ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ  
ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ  
**ਵੱਧ ਖਤਰਾ**  
ਰੱਖਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ

#### 5 ਚੌਕੀ ਨਹੀਂ ਚੌਕੀ

ਚੌਕੀ ਨਹੀਂ ਚੌਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਕੀ ਨਹੀਂ ਚੌਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਕੀ ਨਹੀਂ ਚੌਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚੌਕੀ ਨਹੀਂ ਚੌਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਕੀ ਨਹੀਂ ਚੌਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਕੀ ਨਹੀਂ ਚੌਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

#### 6 ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ  
ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ  
**ਵੱਧ ਖਤਰਾ**  
ਰੱਖਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ