

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ

ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨਿਆ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਮੌਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਹਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਸੀ ਏ ਡੀ) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਮਹਾਦੀਪ ਦੇ ਮੂਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਉਹ ਵੱਡਾ ਸਾਰਾ ਭੌਤਿਕ ਖੇਤਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ, ਨੇਪਾਲ ਅਤੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਹ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਪੱਛਮੀ ਦਨੀਆ (ਕੈਨੇਡਾ) ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ 3 ਤੋਂ 5 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ

ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਐਨਾ ਵਿਆਪਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਖੰਜਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ; ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਦਰ; ਅਸ-ਧਾਰਣ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ; ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨੈਟਿਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ; ਅਤੇ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਬਾਇਓਮਾਰਕਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੈਲਾਇਟਸ ਅਤੇ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼, ਦੋਵੇਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਪੇਟ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ, ਗਲੂਕੋਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਘੱਟ ਐਚ ਡੀ ਐਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ 2 ਗੁਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ 2 ਤੋਂ 3 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਪੇਟ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਬਡੋਮਿਨਲ ਵਿਸਰਲ ਫੈਟ (ਪੇਟ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ) ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਉ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ 90 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ 80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੀ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ ਨੰਬਰ (ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕੱਚ ਦੇ ਵਰਗ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ ਨਿਕਲੀ ਸੰਖਿਆ- ਜਿਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਿਲੋਗਰਾਮ / ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਠੀਕ: 18.5 - 22.9

ਜਿਆਦਾ ਭਾਰ: > = 23

ਮੋਟਾਪਾ: > 25

ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਦਰਜੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, qrisk.org ਨੂੰ ਖੋਲੋ। QRISK ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕੱਚ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਛੋਕੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਯੂ ਕੇ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰ ਦਿਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਬਮਿਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿੰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਕਲ ਆਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਹ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਇਆਂ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ।

ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ:

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ।
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਧਾ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾ ਦਿਉ।
- ਲੁਣ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਫੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ - ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਅਤੇ ਬੀ ਐਮ ਆਈ
- ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ, ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਉ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

