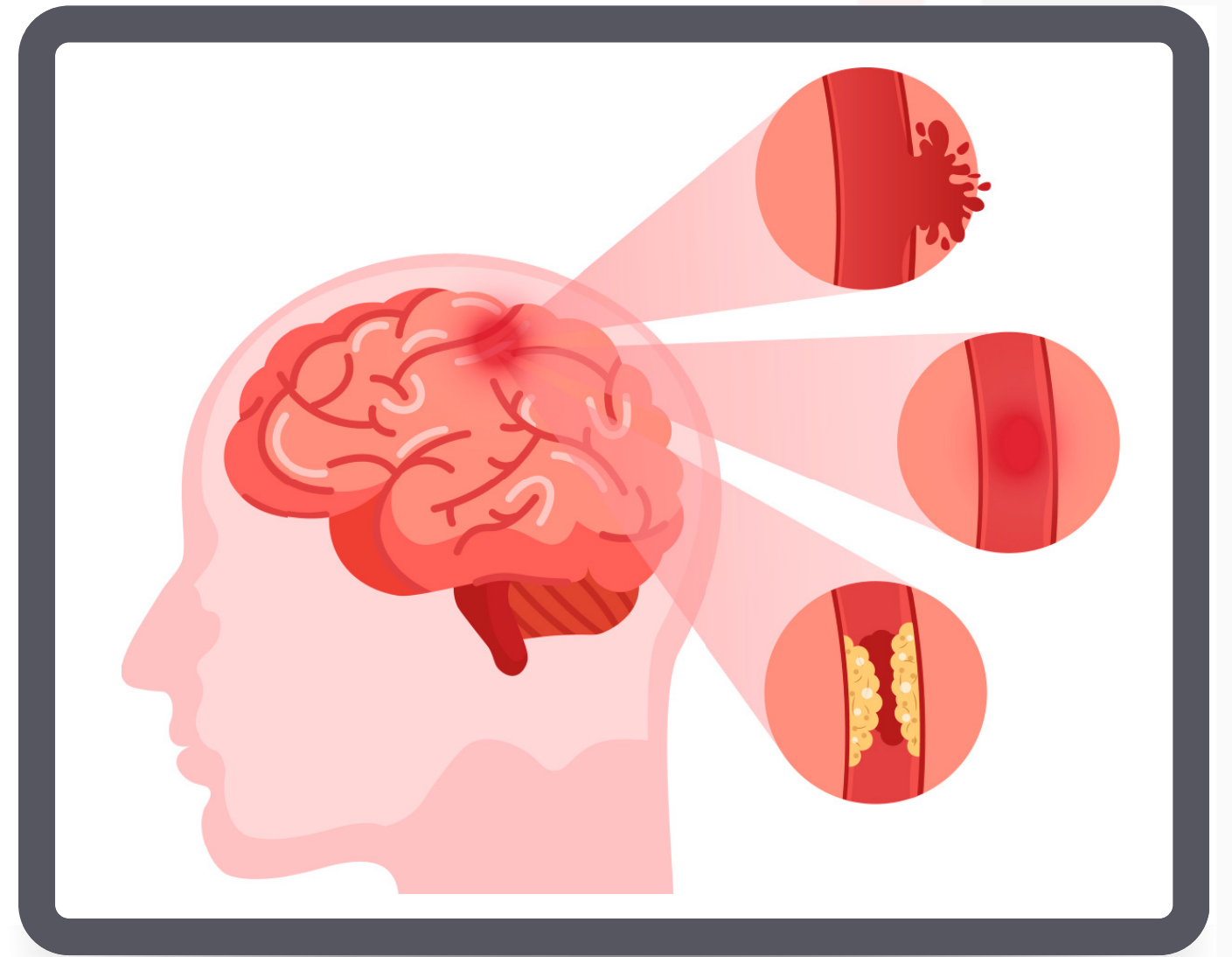


ਸਟ੍ਰੋਕ 101

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕੀ ਹੈ?

ਸਟ੍ਰੋਕ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਹੱਦ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



TIA ਕੀ ਹੈ?

ਟ੍ਰਾਂਜੀਐਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIA) ਇੱਕ "ਛੋਟਾ-ਸਟ੍ਰੋਕ" ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਾਂਗ ਹੀ, TIA ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ। TIA ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ TIA ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ TIA ਦੇ ਲੱਛਣ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਓਨੇ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਤਲਾ-ਤੋੜੂ (clot-busting) ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ - ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

TIA ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

TIA ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਲੱਛਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਰੰਤ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਲੱਛਣ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। FAST ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

FACE
(ਚਿਹਰਾ)
ਕੀ ਇਹ ਢਿਲਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ARMS
(ਬਾਂਹਵਾਂ)
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

SPEECH
(ਬੋਲੀ)
ਕੀ ਇਹ ਥਥਲੀ/ਉੱਘੜ-ਦੁੱਘੜ ਹੈ?

TIME
(ਸਮਾਂ)
911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ

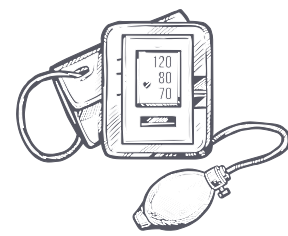
ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ

ਸੋਧਣਯੋਗ



ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



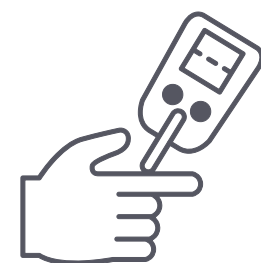
ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਚਰਬੀ, ਚੀਨੀ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਭਾਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਮਕ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 75% ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਫੈਕਟਰੀ ਮੇਡ ਭੋਜਨ (processed food) ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।



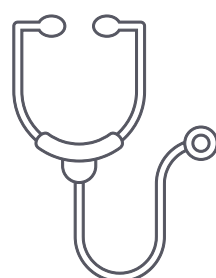
ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਾਫੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਭਾਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।



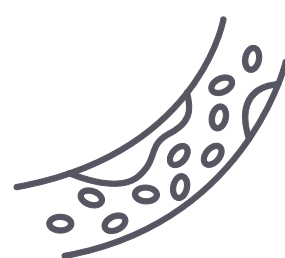
ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ

ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਦਿਲ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨਿਯਮਿਤ ਤਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਜਾ ਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



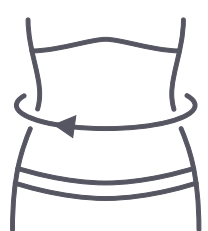
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।



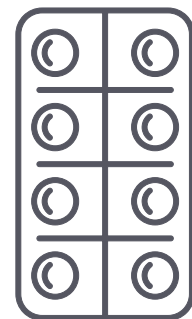
ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ

ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਚਰਬੀ (ਪੇਪੜੀ) ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਰਸਤਾ ਤੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜਣਨ ਕੰਟਰੋਲ/ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (HRT)

ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤਣਾਅ

ਤਣਾਅ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਵੰਨਗੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



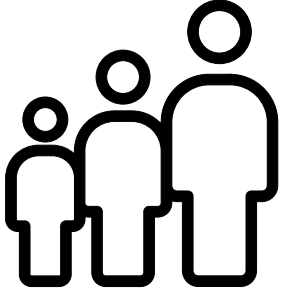
ਮਨੋਰੰਜਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



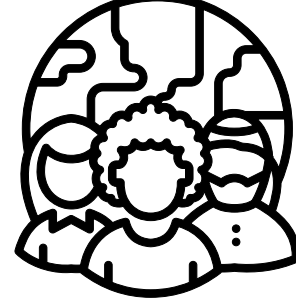
ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ

ਨਾ-ਸੋਧਣਯੋਗ



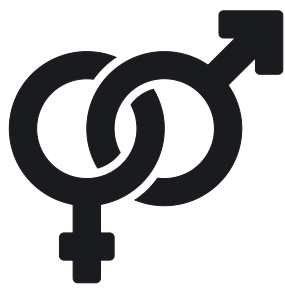
ਉਮਰ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਅਫਰੀਕਨ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਿਰਾਸਤ

ਅਫਰੀਕਨ ਜਾਂ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



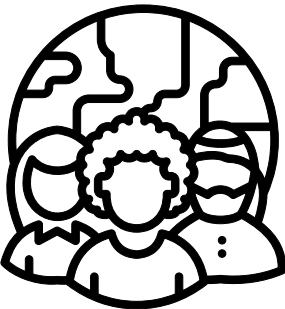
ਲਿੰਗ

ਮੈਨੋਪਾਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।



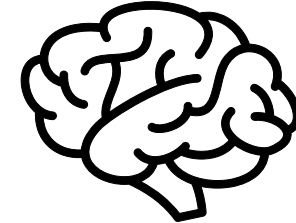
ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।



ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਵਿਰਾਸਤ

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਯਟਿਸ ਅਤੇ ਇਨੂਇਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਜੀਐਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ (TIA)

ਜੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ TIA ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ TIA ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਲਗਭਗ 80% ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ।
- ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ।
- ਸਟ੍ਰੋਕ/TIA ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ www.heartandstroke.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।