

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

- ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ!

ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਚਿਹਰਾ ਕੀ ਚਿਹਰਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲਮਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?
ਬਾਹਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਬੋਲਣਾ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਗੱਡਮੱਡ ਹੈ?
ਸਮਾਂ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਰੰਤ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

©Heart And Stroke Foundation of Canada, 2014

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਹਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਸਾਈਟਾਂ
ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ fraserhealth.ca

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ heartandstroke.ca

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ
ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #265853 (May 2018) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca



Punjabi

ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ Understanding Stroke

ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ
High Intensity Rehab

ਸਟ੍ਰੋਕ, ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ
ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ

Stroke, Risk Factors and
How the Brain Works



ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

A. ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਐਂਟ ਇਸਕੀਮਿਕ ਅਟੈਕ (ਟੀ.ਆਈ.ਏ.) ਜਾਂ ਨਿੱਕਾ ਸਟ੍ਰੋਕ
ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਗਤਲਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

B. ਇਸਕੀਮਿਕ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਟ੍ਰੋਕ।

ਥ੍ਰੋਮਬੋਟਿਕ: ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਗਤਲਾ ਬਣਨਾ।

ਐਮਬੋਲਿਕ: ਅਜਿਹਾ ਗਲਤਾ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀ ਨਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

C. ਹੈਮਰੇਜਿਕ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਟ੍ਰੋਕ।

ਇੰਟ੍ਰਾਸੈਰੀਬਰਲ: ਖੂਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਸ ਚੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ

ਸਬਆਰਚੀਨੌਇਡ: ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੀ ਨਸ ਫਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਟੀ.ਆਈ.ਏ. ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ (ਨਾ-ਬਦਲਣਯੋਗ ਖਤਰੇ)	ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਨਾ-ਬਦਲਣਯੋਗ ਖਤਰੇ)
ਉਮਰ ਲਿੰਗ ਐਥਨੀਸਿਟੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਟੀ.ਆਈ.ਏ. ਦਾ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ	ਸੁਸਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਤਣਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ/ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਬੇਨੇਮੀ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ)

ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਹਰ ਹਿੱਸਾ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਫਰੰਟ ਲੋਬ ਅਰੰਭ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ/ਉਮੀਦ ਕੰਮ ਅੱਗੇ ਤੋਰਨਾ ਉਕਸਾਹਟ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਦਲੀਲ ਸੂਖਮ ਸੋਚ ਮੁਸ਼ਕ/ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ	ਸੰਚਾਲਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਭਾਵੁਕਤਾ ਬੋਲਣਾ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ	ਪੈਰਾਇਆਟਲ ਲੋਬ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਫੋਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਰੰਗ ਪਛਾਣਨਾ ਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਨਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਸੋਝੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਗਠੀਲਾਪਨ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲਾ ਅਹਿਸਾਸ	ਬ੍ਰੇਨ ਸਟੈਮ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਸਿਰ, ਧੌਣ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਹਲਚਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੇਸੰਕੇਤ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਟੈਮਪੋਰਲ ਲੋਬ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ	ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਣੀ	ਔਕਸੀਪੀਟਲ ਲੋਬ ਨਿਗ੍ਹਾ	ਸੈਰੀਬਲਮ ਸੰਤੁਲਨ ਤਾਲਮੇਲ

