AIMGA کے ساتھ بہتر زندگی گزاریں

!جلد 2 : آیئے دل سے دل ملایئں

"Ischemic heart" دل کی بیماری ، جس کو کی بیماری یا کورونری دل کی بیماری بھی کہا جاتا ہے ، سے مراد دل کی شریانوں میں رکاوٹ ہے۔ دل کی شریانوں میں جو مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کا سبب بن سکتی ہیں: دل کا دورہ، دل کی ناکامی، یا موت. دل کی بیماریاں کافی عام ہیں ، یہ کینیڈا میں موت کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ (Health Canada 2022)
یہ مہینہ دل کا مہینہ ہے، جو دل کی صحت کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ خود کو اور دوسروں کو تعلیم دینے کا ایک موقع ہےفروری کا نیوز لیٹر اس تعلیم اور آگاہی پر توجہ مرکوز کرے گا، آپ کو آپ کے دل کی صحت کا خیال رکھنے کے لئے ضروری معلومات اور تجاویز فراہم کرنا ہے۔

خطرناک علامات!

تکلیف کو اکثر "دباؤ یا سینے کےبھاری پن" کے طور پر بیان کیا جاتا ہے- لیکن کچھ لوگوں کو سینے میں درد یا دباؤ بالکل نہیں ہوتا۔ خواتین میں اس کی مبہم علامات زیادہ پائی جاتی ہیں(مثال کے طور پر، متلی، کمر یاجبڑے کا درد)-

Sources: American Heart Association, Mayo Clinic, Health Canada, American Heart Association

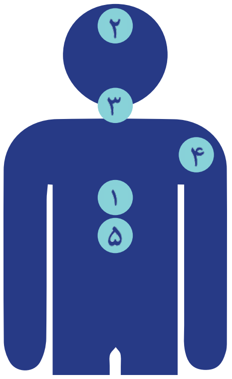
آؤ شامل ہوجاؤ

- اس لنک پر جاکر ہارٹ انڈ سڑروک فاونڈیشن کے ساتھ رضاکارانہ طور پر کام کریں- www.heartandstroke.ca
- سینٹ جان ایمبولینس کے ساتھ رضاکارانہ طور پر کام کریں، جہاں کینیڈا بھر سے ۱۵۰۰۰ سے زاید رضاکارکام کرتے هیں (https://sja.ca/en)
- کو فالو کریں #HeartMonth گفتگو میں شامل ہوں - سوشل میڈیا پر
- ان میں سے کچھ ذرائع کو گوگل(google) کرنے کی کوشش کریں!
  - دل کے مہینے کے لئے سب کچھ - یونیورسٹی آف اوٹاوا ہارٹ انسٹی ٹیوٹ
  - فروری13 2024 سرخ کینیڈا پہنیں: ماہرین سے پوچھیں! آ ؤ مل کر، خواتین -کے دل کی صحت میں رکاوٹوں پر قابو پایئں
  - ہیپی ہارٹس وینکوور، البرٹا بلیو کراس، سینٹر، دل کی جدت طرازی، کینیڈین خواتین،ہارٹ ہیلتھ الائنس-

تجاویز اور وسائل

- دل کی بیماری واقعات کا ایک سلسلہ ہے، جو بہت سے خطرات کے عوامل سے شروع ہوتا ہے، جیسے موٹاپا، ذیابیطس، خون کا دباؤ- اگر علاج نہ کیا -جائے، تو یہ فالج، دل کے دورے یا دل کی شریانوں سبب بن سکتا ہے
- **کیا ہے؟ (AED)کیا آپ جانتے ہیں کہ اے ای ڈی**
  Automated external defibrillators
  یہ برقی آلات ہوتے ہیں اگر کسی شخص کے دل کی دھڑکن رک گئی ہے تو اسے دوبارہ شروع کریں۔جب دل کا دورہ پڑتا ہے تو دل کی دھڑکن کو دوبارہ صحیح کرنے کے لیے کرنٹ دینا پڑتا ہے - یہ طریقہ ڈیفیبریلیشن کہلاتا ہے
  آسانی لے جانے والی مشینیں جو کے دل کی دھڑکن کا تجزیہ کرتی ہیں (AED),
  اس بات کا تعین کریں کہ آیا جھٹکے کی ضرورت ہے یا نہیں اور اس عمل کے ذریعے -بچانے والے کی رہنمائی کے لئے صوتی یا اسکرین اشارے کا استعمال کریں
  اے ای ڈی زندگیاں بچانے میں مدد کرسکتے ہیں۔ (AED)

دل کے دورہ کی انتہائی اعلامات:



١ سینے میں درد یا تکلیف-
٢ سر کا ہلکا ہونا, متلی, یا الٹی کرنا-
٣ جبڑے، گردن، یا پیٹھ میں درد-
٤ بے آرامی،کندھے یا بازو میں درد-
٥ سانس لینے میں دشواری-

مزید معلومات کیلیے Heart.org/HeartAttack
Source: American Heart Association, 2021

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

صحت کی یاد دہانیاں!

- کیا آپ نے آج ورزش کی ہے؟-
ڈبلیو ایچ او ہر ہفتے کم از کم 150منٹ ورزش کی سفارش کرتا ہے-
کیوں نہ آج سے ہی متوازن غذا شروع کی جائے-
آپکا دل آپکا شکر گزار ہوگا-
- باقاعدگی سے معائینہ کرایئں (سال میں کم ازکم ایک بار)،جو دل کی بیماریوں کی جلد تشخیص کے لئے مددگار ہو گا -
آج ہی اپنے بنیادی نگہداشت کے معالج سے ملاقات کا وقت بک کریں-
- تناؤ سے چھٹکارا دل کی محبت ہے-روزانہ آرام کرنے کے طریقے تلاش کریں جیسےموسیقی سننا، جرنل پڑھنا، مراقبہ کرنا، یا یوگا کرنا-
- آج ایک زندگی بچائیں-اپنی فرسٹ ایڈ اور بنیادی لائف سپورٹ (بی ایل ایس) کی مہارتوں کو جدید رکھیں اور ہمیشہ اپنےارد گرد AED سے آگاہ رہیں- کے آپ اور یقینی بنائیں کہ یہ کام کرتا ہے.
- کیا ہائی بلڈ پریشر آپکے خاندان میں موجود ہے، یا کیا آپ صرف اپنے بلڈ پریشر کی سطح کے بارے میں فکر مند ہیں؟
اگر ہاں، تو آج بلڈ پریشر مانیٹر خریدیں اور باقاعدگی سے اپنی سطح کی نگرانی کریں.
- اگر آپ کو پہلے دل کا دورہ پڑا ہے، توصحت سے متعلق ضروری معلومات رکھیں تاکہ طبی عملہ ہنگامی صورتحال کی صورت میں آپ کا علاج کر سکے - ذاتی صحت کی معلومات ہر وقت اپنے ساتھ رکھیں اور اسے کسی ایسی جگہ پر رکھیں جو ہر کسی کی دسترس میں ہو، کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ معلومات دینے کے قابل نا ہوں.

Sources: Health Canada, 2017; WHO, 2022; Red Cross, 2022

12 میں سے 1 (یا 2،6 ملین) ، 20 سال سے زائد عمر کے کینیڈین افراد دل کی بیماری کی تشخیص کے ساتھ زندہ ھیں-

ہائی بلڈ پریشر جیسے طبی حالات کی ابتدائی تشخیص، اورعلاج، زہنی دباؤ میں کمی، ذیابیطس اور ہائی کولیسٹرول کا علاج آپ کو دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرسکتا ہے-

دل کی بیماری مردوں اور عورتوں کو مختلف طریقے سے متاثر کرتی ہے-

خواتین کے مقابلے میں مردوں میں دل کا دورہ پڑنے کا امکان 2 گنا زیادہ ہوتا ہے

عموما (۵۵ سے ۶۴) سال کی عمر کے مردوں میں دل کی بیماری کی تسخیص عورتوں(۵۵ سے۷۴) کے مقا بلے میں ۱۰ سال پہلے ہوتی ہے-

کیا آپ جانتے ہیں؟

AIMGA ماہرین اس موضوع پر آپ سے بات کرنے کے لیے دستیاب ہیں-

مزید معلومات کے لیے ای میل کے ذریعے آج ہی اپنی بکنگ کروائیں-

drew@aimga.ca

مزید معلومات کیلیے ، کا مکمل ورژن "Living Well With AIMGA" دیکھیں-
نیچے دیے گئے QR کوڈ کو فون سے اسکین کرکے نیوز حاصل کریں-

https://aimga.ca/wp-content/uploads/documents/newsletter/february/febNewsletter.pdf

ترجمہ کے لیے، روماسہ روماسہ ، اور عایشہ اشرف کا شکریہ

Funded by:
Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Financé par :
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada