



ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।



ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ।



ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 45 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ (Heart Health Check) ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



heartfoundation.org.au/your-heart/heart-health-checks 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਨੋਟ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
heartfoundation.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ: ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) (National Heart Foundation of Australia) (Heart Foundation) ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ (Terms of Use) ਦੇਖਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Heart Foundation ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ heartfoundation.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

© 2025 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761



HH-PRISK-110.1.0825.pa



ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੋਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚਰਬੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖੰਡ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੋਣ।



ਵਧੇਰੇ ਤੁਰੇ-ਫਿਰੋ

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚੁਣੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, **13 7848** 'ਤੇ ਕੁਇਟਲਾਈਨ (Quitline) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ quit.org.au 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੀਓ

ਪੀਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ-ਰਹਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਧੀਆ ਰਹੇ।



ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੱਦਦ ਲਓ।

