

# ਗੁਰਮੀਤ ਕੰਬੋਭ: ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚੇ ਇੱਕ ਵਧਿਕਤੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ



ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁੜ ਤੋਂ ਆਤਮ-ਨਰਿਭਰਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤਿਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। “ਮੈਂ ਬਹਿਤਰ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਮਿ ਹੋਰ ਨੂੰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਧਿਕਤੀ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਰੇਕ ਵਧਿਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਮਿ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੁੰਦਾ ਦੱਖਣ ਜਾਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ।”

RCH ਵੱਖਿ ਅਟੈਂਡਿੰਗ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ, ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰੀਤ ਚਹਲਿ ਨੇ ਕਹਿਾ “ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਰੇ ਵਧਿਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਦੁਗਣਾ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦਾ ਤਨਿ ਗੁਣਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।” ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਕਸਿਮਤੀ ਨਾਲ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਚਹਲਿ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ “ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਹਿਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਮਿਗ ਦੇ ਕਮਿ ਵੀ ਹਮਿ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧਿ ਪੈਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਮਿਗ ਦਾ ਉਹ ਹਸਿ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਤਮ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

ਸਟ੍ਰੋਕ ‘ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਰਤਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਗੁਰਮੀਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਸੀ। ਕੰਸਟਰਕਸ਼ਨ ਸੇਫਟੀ ਆਫਿਸਿ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਗੁਰਮੀਤ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਮਲੀ ਸਖਿਲਾਈ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਨ ਜਿਸ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਰਹਿਾ ਸੀ। ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਨਯਮਿਤ ਮੁਆਇਨੇ ਅਤੇ ਸੱਤ ਤੋਂ ਅੱਠ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਦ ਅਜਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਸਫਿਰਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਚਾਹਲਿ ਕਮਿ ਵਧਿਕਤੀ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮੀਤ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਹਜ਼ਿ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। “ਮੈਂ ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹਿਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਮੈਂ ਬੇਹੱਦ ਮਹਿਨਤੀ ਵਧਿਕਤੀ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਂ ਜਮਿ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਦੋਰ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹਿਾ ਸੀ ਅਤੇ ਦਨਿ ਵਿੱਚ ਮਹਜ਼ਿ ਤਨਿ ਘੰਟੇ ਸੌ ਰਹਿਾ ਸੀ।” ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਲਿ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੈਰ-ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਤਿਆ ਰਹਿਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਨਯਮਿਤ ਬਣ ਗਿਆ।” ਇਹ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀਆਂ।

ਗੁਰਮੀਤ ਮੇਰਾ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪੁਰਵਾਸੀ ਪਰਵਿਾਰ ਤੋਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਕੂਲਮਿਸਿ ਚਲੇ ਗਏ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤਿਾ ਇੱਕ ਮਲਿ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਕਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ। “ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਭੋਜਨ ਸੁਆਦਲਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੈਰ-ਸਹਿਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਾਂ, ਅਸੀਂ ਮਹਜ਼ਿ ਆਪਣੇ

ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੇ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਰਬੀਦਾਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਰੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਸਹਿਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਨ ਜਨਿਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਲਿ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਇਆ।”

ICU ਦੇ ਉਡੀਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰਵਿਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਵਿਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਿਯਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਲੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੀਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਵਿਾਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਚਾਰਦਵਿਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ: ਸਟ੍ਰੋਕ ਨੂੰ ਲਾਇਲਾਜ ਬਮਿਰੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਇਸ ਕਲੱਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਮਿ ਹੋਰ ਵਧਿਕਤੀ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੀ ਇੱਕ-ਮਾਤਰ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ।

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਬ੍ਰਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ FAST ਮੁਹਿਮਿ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਚੌਥੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਵੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਫਰੂਟੀਕੈਨਾ ਵਰਗੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਈਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲ, FAST ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਖਿਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਮਿ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਵਿ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੱਜੋਂ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਵਿ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਰਥ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਰਮਿਆਨ ਅੰਤਰ, ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਅਤੇ ਚਰਿਸਥਾਈ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਰਮਿਆਨ ਅੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**FAST** ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। FAST ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ:

- Face** (ਚਹਿਰਾ): ਕੀ ਇਹ ਲਟਕ ਰਹਿਾ ਹੈ?
- Arms** (ਬਾਂਹਵਾਂ): ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- Speech** (ਬੋਲੀ): ਇਹ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਗੱਲ-ਗੱਡ ਵਾਲੀ ਹੈ?
- Time** (ਸਮਾਂ): ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕੋ। ਹਰੇਕ ਵਧਿਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਉਹ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਜਾਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਮੀਤ ਇਹ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਬਚਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਸੀ, 9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਅਜਹਿਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਗੁਰਮੀਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ “ਕਰਿਯਾ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ।” ਡਾ. ਚਹਲਿ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ “ਗਰਿਹਾਂ, ਘਰੇਲੂ ਹਸਿ, ਨਸੇ ਦੀਆਂ ਲਤ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।”

“ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਸਹਿਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਨਿ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਫੈਰੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਚਹਿਰੇ ਦਾ ਲਮਕਣਾ, ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਦਾ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ। 9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਿ ਛੇਤੀ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਓਨੀਆਂ ਬਹਿਤਰ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹਿਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਨਯਮਿਤਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।”

60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥਤਿ ਰਹਿਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ,  
[www.heartandstroke.ca/FAST](http://www.heartandstroke.ca/FAST) ‘ਤੇ ਜਾਓ।



Learn the signs of stroke  
ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ

- F**ace is it drooping?  
ਚਿਹਰਾ: ਕੀ ਚਿਹਰਾ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਢਿਲਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- A**rms can you raise both?  
ਬਾਂਹਵਾਂ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- S**peech is it slurred or jumbled?  
ਗੱਲ-ਬਾਤ: ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?
- T**ime to call 9-1-1 right away  
ਸਮੇਂ: ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਸਮਝੋ - ਫਟਪਟ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

Act **FAST** because the quicker you act, the more of the person you save.  
ਜੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਲਦੀ **9-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

With the support of  
 BRITISH COLUMBIA  
© Heart and Stroke Foundation of Canada, 2017 | \*The heart and / icon on its own or followed by another icon or words in English are trademarks of the Heart and Stroke Foundation of Canada.

14 ਜਨਵਰੀ 2018 ਇੱਕ ਅਜਹਿਾ ਦਨਿ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਮਿਥ ਕੰਬੋਭ, ਉਸ ਦਾ ਪਰਵਿਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਗੇ। ਇਹ ਉਹ ਦਨਿ ਸੀ ਜਦੋਂ ਬਰਨਾਬੀ ਦੇ 51 ਸਾਲ ਦੇ ਗੁਰਮੀਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਗੁਰਮੀਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਸਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਖੁਸ਼ਕਸਿਮਤੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਸੀ।

ਗੁਰਮੀਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ “ਮੈਂ ਫਰਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਾਂ।” “ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਹਤਾ ਹੁੰਦੀ ਦੇਖੀ। ਜਬਾੜਾ ਲਮਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਰਹਿਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ 9-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਬੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਰੋਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ।”

ਗੁਰਮੀਤ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਜਟਲਿ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਮਿਗ ਦੇ ਉਸ ਹਸਿ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਨਸ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰੇਨਸਟੈਮ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ, ਪੈਨਸ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਹਿਾ, ਲਗਭਗ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅੱਖ ਦੀ ਹਰਕਤ, ਸੋਣ, ਸੁਪਨੇ ਲੈਣ, ਪਾਚਣ, ਨਗਿਲਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸੋਣ, ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਲਿ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਿ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲਿ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਸਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਜੋਖਮ-ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਸਰਿਫ ਸਮਾਂ ਹੀ ਸਹਿਤਯਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੀਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ “ਸਵੇਰੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ER ਵਿੱਚ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਕਰਨ, ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਾਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਲਿ ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹੀ ਉਹ ਵਾਕਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲਾਈਫ ਸਪੋਰਟ ‘ਤੇ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ICU ਅਤੇ ਐਕਊਟਿ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਬਤਿਆਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹਿਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਜਹਿੰਦੇ ਲਾਇਫ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਟਰਿਬਿ ਦੀ ਵੀ ਟਰਿਬਿ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।”

ਗੁਰਮੀਤ ਨੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤਨਿ ਮਹੀਨੇ ਬਤਿਆਏ। ਰੋਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ (RCH) ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਤਿਆਇਆ ਸਮਾਂ ਜਨਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖੁੱਫਨਾਕ ਸੀ ਓਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਵਿਾਰ ਲਈ ਵੀ ਸੀ। ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਲਾਈਫ ਸਪੋਰਟ ‘ਤੇ ICU ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਦਨਿ ਬਤਿਆਏ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਸਿਤਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਤੁਰ ਨਾ ਸਕਣ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇੱਕ ਬੁਰਕੀ ਵੀ ਨਾ ਲੰਘਾ ਸਕਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੰਬੋਭ ਇਸ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਅਵਸਥਾ