



## ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਖਾਤਰ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰੋ: ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਨੰਬਰ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੱਸੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗਤੀਏ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਸ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਕੀ ਮੈਂ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ! ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੁਣੇ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ “ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ”। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ‘ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਜੰਕ ਫੂਡ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦਿਨ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬੇਹਦ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਖਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਹਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ।

ਲੇਖ ਅਗਲੇ ਸਫ਼ੇ ‘ਤੇ ਜਾਰੀ

### ਐਮ.ਟੀ. ਸ਼ੈਰੇਟ (M.T. Sharratt), ਪੀਐਚਡੀ

ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸ਼ਲੇਗਲ-ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵਾਟਰਲੂ ਰਿਸਰਚ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਏਜਿੰਗ

ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਐਪਲਾਈਡ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵਾਟਰਲੂ

ਫੋਟੋਆਂ - ਇੰਡੀਆ ਰੇਨਬੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਪੀਲ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਨਾਲ

ਫੋਟੋਗ੍ਰਾਫਰ: ਮਾਨਿਤ ਸ਼ਾਹ

ਵਿਹਵਾਰਕ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਵਰਤੋਂ।



ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਛਪਾਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਰਿਸਰਚ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੋਈ।





ਸਾਲਾਂ-ਬੱਧੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਰਾਮ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਰਜਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰੀ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਦਰਮਿਆਨੀ ਵਰਜਸ਼ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਵਰਜਸ਼ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਿਯਮ ਸਿਰਫ ਇੱਕੋ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਥੋੜੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਅਨੁਮਾਨ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਖਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਸ ਸਟਾਪ ਜਾਂ ਤੈਅ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ (ਦੌੜਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ) ਸੋਚੋ।

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਵਰਜਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ। ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਖੁਰਪਾ ਚਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦਾ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਦੇ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਸੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ 10 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤੌਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਖੁਦਾਈ ਜਾਂ ਘਾਹ-ਫੂਸ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੀਆ ਥਾਂ [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines) 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults) ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਵਰਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ, 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਹਿਮ ਹੋਵੇਗਾ।



ALCOA  
P.O. Box 143  
Station Main  
Shelburne ON  
L9V 3L8

ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ:  
ਫ਼ੋਨ:

1-800-549-9799  
519-925-1676

ਈ-ਮੇਲ: [info@activeagingcanada.ca](mailto:info@activeagingcanada.ca)  
ਵੈਬ: [www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.  
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.  
/ 本文件亦有简体中文版本。 / 本檔亦有繁體中文版本。