

South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम

ساؤتھ ایشین مدد صحت پروگرام

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम

ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

[Newsletter 2, 2014-15](#)

Mission:

To improve Health Profile of South Asians in Hong Kong through strategic community based health promotion intervention.

مقصد

سڑیٹجک کیمونٹی پر مبنی صحت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی صحت کی پروفائل کو بہتر بنانے

उद्देश्य

हङ्कङ्गका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

उद्देश्य

हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।

मिशन:

ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

The Issue's topic: Coronary Heart Disease

کورنری دل کا مرض

कोरोनरी हृदय रोग (मुटु धमनीको रोग)

कोरोनरी हृदय रोग

ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ



Contact Information:

Jockey Club Wo Lok Community Health Center
Unit 26-33, Basement, Kui On House, Wo Lok Estate
Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon
Tel: 2344 3019 : Fax : 2357 5332
Email: sahp@ucn.org.hk
Website: www.ucn.org.hk,
www.health-southasian.hk

Languages:

English Version Page 2
Urdu Version(Pakistani) ((اردو ورژن) Page 3
Hindi version (Indian) (सगळइस् य़ल्लेधउत्रि Page 4
Nepali Version(Nepalese)(नेपाली संस्करण _Page 5
Punjabi Version (Indian)(ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ) Page 6

This project is supported by The Community Chest

In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly health newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our [website www.health-southasian.hk](http://www.health-southasian.hk) for other health related information in South Asian languages.



Coronary Heart disease

English version

Heart disease is the third killer in Hong Kong

Heart

- Circulates the blood throughout our body

Coronary artery

- Circulates blood and nutrients to heart



Coronary Heart Disease

- Major cause of death among heart diseases
- Malfunction of heart due to occlusion of the coronary arteries

Risk factor



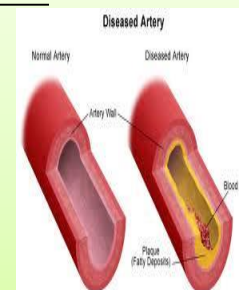
- Smoking
- High blood pressure
- High cholesterol level
- Obesity
- Diabetes
- Lack of exercise
- Stress
- Family History



Seek medical advice when the symptoms appear.

Formation of Coronary heart disease:

- Deposition of fat on the inner arterial wall
- Blockage of artery
- Obstructing blood flow
- Death of heart muscle due to lack of oxygen and nutrients



Common symptom:

- Chest pain
- Tightness, heaviness in the chest
 - Pain can spread down to arms, or up to neck, jaw, shoulder or back
 - Usually induced by physical exertion and relieved by rest
- Puffiness and shortness of breath
- Nausea, vomiting or indigestion



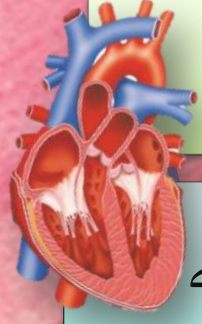
Prevention

- Stop smoking
- Balanced and healthy diet:
 - Low fat, low cholesterol diet
 - High fiber intake (fruit and vegetable)
- Regular exercise
- Regular body check
- Relax, strike a balance between work and rest

Urdu version

کورنری دل کا مرض

دل کی بیماری ہانگ کانگ میں تیسری قاتل ہے



دل

ہمارے جسم میں خون مہیا کرتا ہے

کورنری
آرٹیز

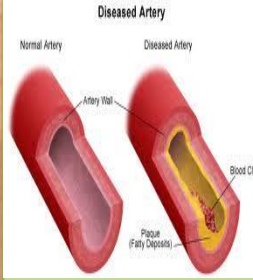
ہمارے دل کو خون اور غذائیت فراہم کرتی ہے

دل کی
بیماریاں

- دل کی امراض میں موت کی بڑی وجہ
- کورنری آرٹیز کی بندش کی وجہ سے دل کی بیماری

خطرے کے عناصر

- سگریٹ نوشی
- ہائی بلڈ پریشر
- ہائی کولیسٹرول
- موٹاپا
- ذیابیطس
- ورزش کی کمی
- ذہنی پریشانی
- خاندانی تاریخ



دل کے مرض کی تشکیل

- اندرونی آرٹیز کی دیواروں پر
- چربی جمع ہونا
- شریانوں کی بندش
- خون کے بہاؤ میں رکاوٹ
- آکسیجن اور غذائی اجزا کی کمی کی وجہ سے دل کے
- پٹھوں کی موت

عام علامات

- سینے میں درد
- کھچاؤ، چھاتی میں بھاری پن (دباؤ)
- درد بازو کے نیچے یا اوپر گردن، جبڑا
- کندھا اور کمر میں بھی پھیل سکتا ہے،
- عام طور پر جسمانی تناؤ کی وجہ سے ہوتا ہے،
- اور آرام کرنے سے درد ٹھیک ہو جاتا ہے
- منہ کا سوچنا اور سانس میں دشواری الٹی کا آنا، متلی یا
- بد ہضمی



جب بھی علامات
ظاہر ہوں، طبی
مشورہ حاصل کریں



روک تھام

- تمباکو نوشی ترک کریں
- متوازن اور صحت بخش غذا کھائیں
- کم چربی، کم کولیسٹرول والی غذا
- ہائی فائبر کھائیں (پھل اور سبزی)
- باقاعدہ ورزش
- باقاعدگی سے جسمانی چیک اپ
- کام اور آرام کے دوران پر سکون رہیں

कोरोनरी हृदय रोग

Hindi version

हृदय रोग हांगकांग मे तीसरा ज्यानलेवा बिमार है

हृदय

हमारे पूरे शरीर मे रक्त संचार करता है

कोरोनरी धमनी

हृदय मे रक्त और पोषक तत्व संचार करता है

कोरोनरी हृदय रोग

- हृदय रोग मे सबसे ज्यानलेवा रोग
- कोरोनरी धमनी के अवरोधन के कारण हृदय मे खराबी



खतरे का कारण

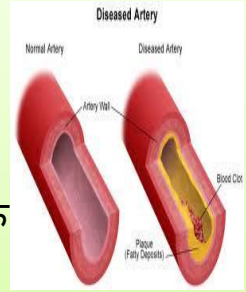
- धूम्रपान
- उच्च रक्त चाप
- उच्च कलेस्ट्रॉल स्तर मोटापा
- डाइअबीटिस
- व्यायाम की कमी
- तनाव
- पारिवारिक इतिहास

कोहि एसी लक्षण हो तो डाक्टर से सलाह ले



कोरोनरी हृदय रोग की रचना

- भीतरी धमनियों की दीवार पर मेद का जमाव
- धमनी की रुकावट
- रक्त प्रवाह में बाधा
- ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की कमी के कारण हृदय की मांसपेशियों की मौत



आम लक्षण

- छाती मे दर्द
- जकड़न, छाती में भारीपन
- दर्द हाथो या गले, जबड़ा, कंधे या पीठ तक फैल सकता है
- दर्द आमतौर पर शारीरिक श्रम के कारण होता है और आराम करने पर मुक्त होता है
- मुह की सूजन और सांस की तकलीफ
- मतली, उल्टी या बदहजमी



रोकथाम:

- धूम्रपान छोड़ दें;
- संतुलित और स्वस्थ आहार ले;
- कम मेद, कम कोलेस्ट्रॉल वाला आहार ले
- उच्च फाइबर का सेवन (फल एवं सब्जी);

- नियमित व्यायाम;
- नियमित रूप से शरीर की जांच
- विश्राम करे काम और आराम के बीच एक संतुलन कायम रखे

कोरोनरी हृदय रोग (मुटु धमनीको रोग)

Nepali version

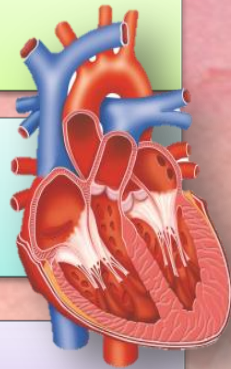
हृदयको रोगको रोग हो

मुटु

- शरीरमा रगत सञ्चार गर्दछ ।

धमनी

- मुटुमा रगत र पौष्टिक तत्वहरू सञ्चार गर्दछ ।



मुटु

धमनीको रोग

- हृदय रोगहरूमा मृत्युको प्रमुख कारण ।
- मुटुको धमनी बन्द भई मुटुले काम गर्न सक्दैन ।

जोखिम कारणहरू

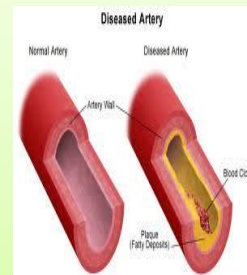
- धूम्रपान
- उच्च रक्तचाप
- उच्च कोलेस्टेरॉलको मात्रा
- ज्यादा मोटोपन
- मधुमेह
- व्यायामको कमी
- धेरै तनाव लिएमा
- खान्दानी रोग



लक्षणहरू देखा परेमा
स्वास्थ्य कर्मिसँग सल्लाह
लिनुहोस्

मुटु धमनीको रोगका कारणहरू

- धमनीको भित्तामा बोसो जम्मा हुनु
- धमनीमा रुकावाट हुनु
- रगतको सञ्चालनमा बाधा हुनु
- अक्सिजन र पौष्टिक आहारका कमीले
मुटुको मांसपेशीको मृत्यु हुनु



सामान्य लक्षणहरू

- छाती दुख्नु ।
- छाती भारी र कसिएको जस्तो महशुस हुनु ।
- दुखाई पाखुरा, घाँटी, चिउडो, काँध र शरीरको पछाडी
भागसम्म सर्न सक्छ ।
- दुखाई प्राय गान्धो काम गर्दा शुरू हुन्छ र आराम गर्दा कम
हुन्छ ।
- अनुहार फुल्लुका साथसाथै श्वास फेँन अठ्ठ्यारो हुन्छ ।
- वाकवाक वा उल्टी आउने र अपच हुन सक्छ ।



रोकथाम

- धूम्रपान निशेध गर्ने
- सन्तुलित र पौष्टिक भोजन खाने
- कम चिल्लो र कम कोलेस्टेरॉल भएको खाना खाने
- धेरै फाईबर भएको खाना जस्तै फलफूल र सागसब्जी खाने

- नियमित व्यायाम गर्ने
- नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने
- काम र आराम बिच सन्तुलन राख्ने

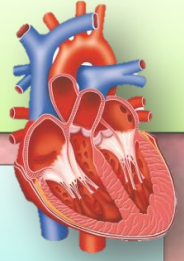
ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

Punjabi version

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਤੀਜੀ ਕਾਤਲ ਹੈ

ਦਿਲ:

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ।



ਕੋਰੋਨਰੀ
ਆਰਟਰੀ

ਦਿਲ ਨੂੰ ਲਹੂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਕੋਰੋਨਰੀ
ਦਿਲ ਦੀ
ਬਿਮਾਰੀ

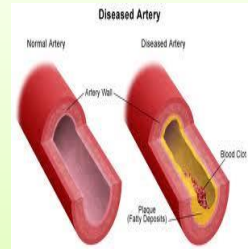
ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਦੇ ਰੋੜੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ।

ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ
- ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ
- ਤਣਾਉ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਗਠਨ

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਉੱਤੇ
- ਚਰਬੀ ਦਾ ਜਮਣਾ ;
- ਨਾੜੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ;
- ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ;
- ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ
- ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦੀ ਮੌਤ



ਆਮ ਲੱਛਣ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ;
- ਤਣਾਉ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਾਪਨ;
- ਦਰਦ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਤੋਂ, ਜਬਾੜੇ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ;
- ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੇਹਨਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਸਾਹ ਦਾ ਫੁਲਣਾ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ;
- ਕਚਿਆਹਣ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਬਦਹਜ਼ਮੀ



ਜਦ ਵੀ ਲੱਛਣ
ਦਿਸਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ
ਸਲਾਹ ਲਿਓ ।



ਰੋਕਥਾਮ:

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ;
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ, ਘੱਟ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ
- ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣਾ (ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ)

- ਨੇਮੀ ਕਸਰਤ;
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਨੇਮੀ ਚੈਕ ਅੱਪ;
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ; ਕੰਮ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉ

Photos in action



Women's health talk



Men's health talk



Health Campaign in cultural event



Healthy cooking class



Health training in primary school



Health talk for secondary school 7

Our Services:

1. Health Advocate Training for women
2. Health Talks on a community level, schools and community organizations.
3. Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat)
4. Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
5. Monthly Women's Health Day
6. Health Talks and Workshops for men and women on prevention of chronic diseases such as Hypertension and Diabetes.

हमारी सेवाएं

- १ महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम।
- २ समुदायिक सस्थाओं और स्कूलों में स्वास्थ्य के बारे में बताना।
- ३ समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल और शरीर कि चर्बी जाँच।
- ४ महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)।
- ५ महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
- ६ पुरुषों और महिला के लिए ब्लड प्रेसर और डायबेटिज के रोकथाम बारे जानकारी और गोष्ठी।

ہماری خدمات

1. عورتوں کو صحت کی تعلیم
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں کو بتانا
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلیڈ پریشر، بلیڈ شوگر، کولیسٹرول اور ہائی فیٹ) جسم کی جربی نپانا) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سیمیر ٹیسٹ)
5. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
6. عورتوں اور مردوں کو پرانی بیماریوں جیسے (ہائی بلیڈ پریشر اور بلیڈ شوگر سے بچاؤ پر مبنی صحت کی تعلیم اور ورکشاپ مہیا کرنا۔

Nepali Vision**हाम्रो सेवाहरु**

- १ महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम।
- २ समुदाय, सामाजिक सस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वास्थ्य बारे जानकारी र प्रचार।
- ३ समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरोल र शरीरमा हुने बोसोको जाँच।
- ४ महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जाँच (प्याप स्मेर टेस्ट)
- ५ महिला स्वास्थ्य दिन-हरेक
- ६ पुरुष र महिलाहरुमा ब्लड प्रेसर र मधुमेह रोग रोकथाम बारे जानकारी र गोष्ठी

**Punjabi Vision****ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ:**

੧. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੁਰਨਾ
੨. ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
੩. ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਖੂਨ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
੪. ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
੫. ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ ੬. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ੬. ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

Our Health events with screening**(Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%)**

1. 1st Monday of every month Kwun Tong (2-4pm)
2. Last Wednesday of every month Tuen Mun (2-4pm)
3. 3rd Monday of every month Tin Shui Wai (2-4pm)
4. Last Tuesday of every month Jordan (10am-1pm)
5. Last Friday of every month Yuen Long (2-4pm)
6. 3rd Wednesday of every month ToKwa Wan (2-4pm)


www.health-southasian.hk
Tel: 2344 3019