

South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम
साउथ अशियन मदद सवत प्रोग्राम
दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 3, 2014/15

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

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

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

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

ਮਿਸ਼ਨ: ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਧਾਰਿਤ
ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ ।

This issues topic:

Dementia

डिमेंशिया
डिमेंशिया, झल



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 यल्लेधुत्रि 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.

Dementia:

English version



- Degenerative disease of the brain caused by pathological changes of brain cells.
- Usually affects elders, about 4% of people aged over 65 develop dementia.
- In Hong Kong 9.3% aged over 70 suffers from it

Types and causes

1) Alzheimer's disease

Most common with unknown cause; progressive decline in cognitive function; might be hereditary

2) Multi-infarct Dementia

Caused by multiple minor strokes damaging the brain cells

3) Other causes

Hydrocephalus, hypothyroidism, drug poisoning and depression

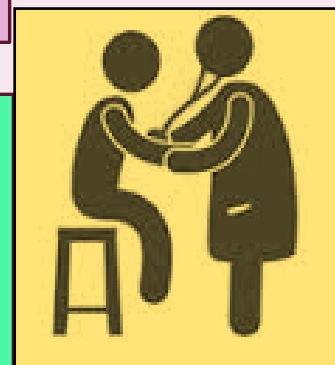
Symptoms

- ❖ **Early Stage:** Poor recent memory; Declined ability to think or judge; Confused.
- ❖ **Intermediate Stage:** Emotional fluctuations and changes in temperament; Disorientated in time require assistance with daily activities.
- ❖ **Late Stage:** Inability to recognize relatives, Incontinence, Language impairment. Become totally dependent.



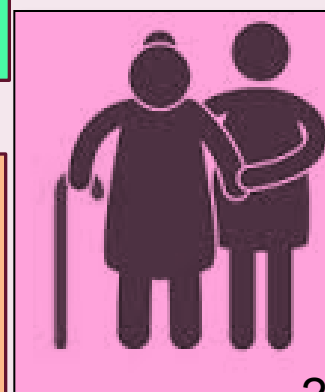
Management and treatment

- ❖ Seek medical advice promptly if any signs.
- ❖ No cure for Alzheimer's disease or multi-infarct dementia, however some drugs may improve memory and cognitive functions in early stage.
- ❖ Counseling and behavioral therapy.
- ❖ Care and acceptance from family members and the community are very important.



Prevention

- ❖ Participation in mentally stimulating activities.
- ❖ Practicing healthy lifestyle : balanced diet, regular exercise, quit smoking and no excessive drinking.
- ❖ Proper management of hypertension, diabetes mellitus and heart disease.



ڈیمینشیا:

• دماغ کے خلیوں میں امراضیات سے متعلق تبدیلیوں کی وجہ سے دماغ کا انحطاط پذیر مرض ہے عموماً عمر رسیدہ لوگوں پر اثر انداز ہوتا ہے، لیکن 65 سال سے زائد عمر کے لگ بھگ 4% افراد کو فتور دماغ ہوتا ہے۔ ہانگ کانگ میں 70 سال سے زائد عمر کے 9.3% افراد فتور دماغ میں مبتلا ہیں۔



قسمیں اور وجوہات

1 الزائمر کا مرض

نامعلوم وجہ کے ساتھ زیادہ عمومی؛ شعوری عمل میں پیشرفت پر مائل زوال؛ موروثی ہو سکتا ہے

2 ملٹی انفارکٹ ڈیمینشیا

دماغ کے خلیوں کو نقصان پہنچانے والے متعدد معمولی حملہ مرض کے سبب ہوتا ہے

(3) دیگر وجوہات

[ہائیڈروسیفالس، Hydrocephalus] ہائپوتھائیرائیڈزم، [hypothyroidism] دوا کی زہر آلودگی اور ڈپریشن

وجوہات

- ❖ **ابتدائی مرحلہ:** ناقص حالیہ یاد داشت؛ سوچنے یا فیصلہ کرنے کی زوال پذیر اہلیت؛ الجھن کاشکار
- ❖ **درمیانی مرحلہ:** جذباتی زیرو بم اور قوت برداشت میں تبدیلیاں؛ وقت کے لحاظ سے غیر سمت بند روزمرہ کی سرگرمیوں میں اعانت درکار ہوتی ہے۔
- ❖ **آخری مرحلہ:** رشتہ داروں کو پہچاننے کی نا اہلیت، عدم اجتناب، لسانی نقص۔ کلی طور پر منحصر ہو جاتا ہے

دیکھ بہال اور علاج

- ❖ اگر کوئی علامات ہوں تو فوراً مناسب طبی مشورہ لیں۔
- ❖ الزائمر کے مرض یا ملٹی انفارکٹ [multi-infarct] ڈیمینشیا کا کوئی مداوا نہیں ہے؛ تاہم ابتدائی مرحلے میں کچھ دوائیں یاد داشت اور شعوری اعمال کو بہتر بنا سکتی ہیں۔
- ❖ مشاورت اور رویہ جاتی تھیراپی
- ❖ خاندان کے افراد اور معاشرے کی جانب سے نگہداشت اور قبولیت کافی اہم ہیں۔

روک تھام

- ❖ دماغی لحاظ سے تحریک انگیز سرگرمیوں میں شرکت۔
- ❖ صحت مندانہ طرز زندگی میں شرکت کرنا؛ متوازن خوراک، مستقل ورزش، سگریٹ نوشی چھوڑنا اور حد سے زیادہ شراب نوشی نہ کرنا؛
- ❖ ہائپرٹینشن، ذیابیطس شکر اور دل کے مرض کی مناسب دیکھ بہال



मनोभ्रंश

Hindi version

❖ मस्तिष्क का अपकर्षक रोग जो मस्तिष्क की पैथोलॉजिकल कोशिकाओं में परिवर्तनों के कारण होता है।

❖ आमतौर पर वृद्ध व्यक्ति प्रभावित होते हैं, 65 वर्ष से अधिक की आयु के लगभग 4 प्रतिशत लोग मनोभ्रंश विकसित कर लेते हैं। हांग कांग में 70 वर्ष से अधिक आयु के 9.3 प्रतिशत लोग मनोभ्रंश से पीड़ित हैं।

प्रकार और कारण

1) अल्ज़ीमर रोग

अज्ञात कारण से सर्वाधिक सामान्य; संज्ञात्मक कार्य में उत्तरोत्तर गिरावट; संभवतः वंशानुगत

2) मल्टी-इन्फार्क्ट मनोभ्रंश

एकाधिक लघु स्ट्रोक के कारण होता है जिसमें मस्तिष्क की कोशिकाएं क्षतिग्रस्त होती हैं

3) अन्य कारण

हाईड्रोसेफाल्स, हाइड्रोथायरोडिस्म, औषध विषाक्तता और अवसाद

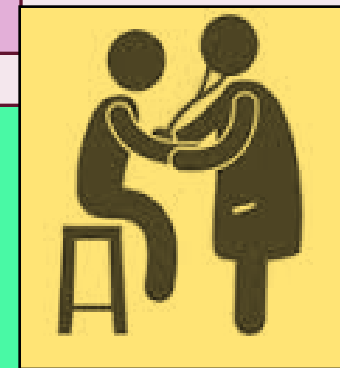
लक्षण

- ❖ प्रारम्भिक चरण: हाल में याददाश्त कम होना; विचार या आकलन करने की क्षमता में कमी; भ्रमित
- ❖ मध्यवर्ती चरण: भावनात्मक उतार-चढ़ाव तथा स्वभाव में परिवर्तन; कभी-कभी ध्यान केन्द्रित न कर पाना दैनिक गतिविधियों के लिए सहायता की आवश्यकता
- ❖ अंतिम चरण: रिश्तेदारों को न पहचान पाना, मूत्र धारण अक्षमता, भाषा विकार। पूरी तरह से आश्रित होना



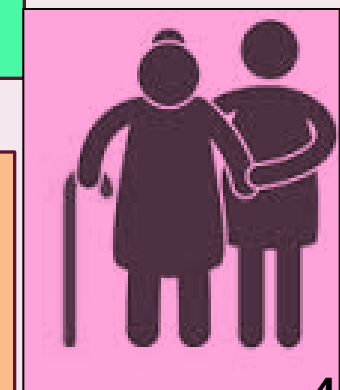
प्रबन्धन

- ❖ यदि कोई चिन्ह दिखाई देते हैं, तो चिकित्सा सलाह प्राप्त करें।
- ❖ अल्ज़ीमर रोग या मल्टी-इन्फार्क्ट मनोभ्रंश का कोई उपचार नहीं है, तथापि, प्रारम्भिक चरण में कुछ दवाओं से स्मृति तथा संज्ञानात्मक कार्यों में सुधार हो सकता है।
- ❖ परामर्श तथा व्यवहारजन्य रोगोपचार
- ❖ परिवार के सदस्यों तथा समुदाय की देखभाल और स्वीकृति बहुत महत्वपूर्ण है।



रोकथाम

- ❖ मानसिक रूप से उत्प्रेरक गतिविधियों में भागीदारी।
- ❖ स्वस्थ जीवनशैली का अभ्यास: संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, धूम्रपान को बन्द करना तथा शराब का बहुत अधिक सेवन बन्द करना
- ❖ उच्च रक्तदाब, डायबीटीज़, मेल्लिटस तथा हृदय रोग का उचित प्रबन्धन





- मस्तिष्कका कोषहरूमा भएको प्याथोलोजिकल परिवर्तनहरूको कारणले गर्दा मस्तिष्कको क्षमता घट्दै जाने रोग।
- विशेषगरि वृद्ध/वृद्धाहरूलाई हुन्छ, 65 वर्ष भन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू मध्ये 4% लाई डिमेन्शिया हुने गर्छ। हडकडमा 70 वर्ष भन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू मध्ये 9.3% डिमेन्शिया बाट पीडित छन्।

प्रकारहरू र कारणहरू

1) अल्जाइमर्स रोग

सामान्यतया अज्ञात कारणले गर्दा हुन्छ; ज्ञानात्मक क्षमतामा क्रमिक रूपमा कमी आउँछ; वंशाणुगत हुन सक्छ

2) मल्टि-इन्फार्क्ट डिमेन्शिया

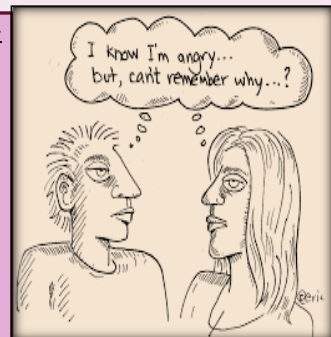
धेरै पटक सामान्य घातहरू हुनेले हुन्छ जसले गर्दा मस्तिष्कका कोषहरूमा क्षति पुग्छ

3) अन्य कारणहरू:

हाइड्रोसेफलस, हाइपोथाइरोइडिजम, औषधी विषाक्तता र उदासिनता

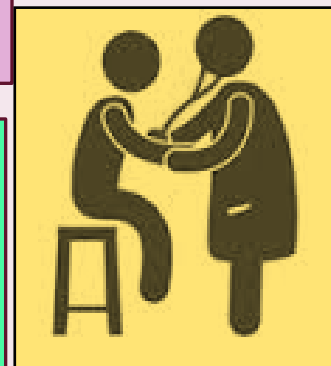
लक्षणहरू

- ❖ प्रारम्भिक चरण: हालैका कुराहरू स्मरण गर्न नसक्नु; सोच्ने वा निर्णय गर्ने क्षमता कम हुँदै जानु, अलमलिनु
- ❖ माध्यमिक चरण: भावनात्मक अस्थिरता र स्वभाव परिवर्तन हुनु; समयसमयमा दिशाभ्रम हुनु, दैनिक क्रियाकलापहरू; गर्नमा सहायता आवश्यक पर्छ
- ❖ अन्तिम चरण: आफन्तहरूलाई पहिचान गर्न सक्नु, असंयम, भाषामा कमजोरी। पूर्ण रूपमा अरुमा निर्भर हुन्छ



व्यवस्थापन र उपचार

- ❖ कुनैपनि लक्षणहरू देखा परेमा चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।
- ❖ अल्जाइमर्स रोग वा मल्टि-इन्फार्क्ट डिमेन्शियाको कुनै उपचार छैन, यद्यपि, प्रारम्भिक चरणमा केही औषधीहरूले स्मरण शक्ति वा ज्ञानात्मक क्षमतामा सुधार ल्याउन सक्छ
- ❖ परामर्श र व्यवहारात्मक थेरापी
- ❖ परिवारका सदस्यहरू र समुदायले स्वीकार्न र स्याहार प्रदान गर्न एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



रोकथाम

- ❖ मानसिक रूपमा उत्तेजक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुने।
- ❖ स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने: सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, धूम्रपान त्याग्नुहोस् र अत्यधिक मदिरापान नगर्नुहोस्।
- ❖ हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप), डायबिटिस मेलिटस र मुटु रोगको उचित व्यवस्थापन गर्ने।





- ਦਿਮਾਗੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਗਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਪਕਰਸ਼ਕ ਬਿਮਾਰੀ।
- ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 4% ਲੋਕ ਝੱਲ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ 70 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ 9.3% ਲੋਕ ਝੱਲ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਨ

1) ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ

ਅਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮ; ਬੋਧਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਕਮੀ; ਇਹ ਖਾਨਦਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

2) ਮਲਟੀ-ਇੰਫਾਰਕਟ ਝੱਲ

ਦਿਮਾਗੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਮਮੂਲੀ ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

3) ਹੋਰ ਕਾਰਨ:

ਹਾਈਡ੍ਰੋਸੇਫਾਲਸ, ਹਾਈਪੋਥਾਈਰੋਇਡਿਜ਼ਮ, ਦਵਾਈ ਦਾ ਜੈਹਰੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ

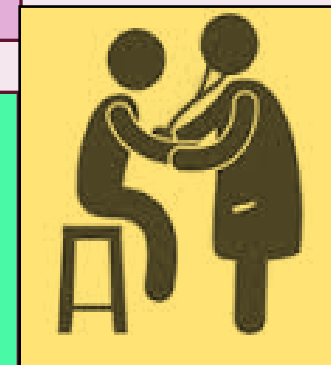
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਣ:

- ❖ **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਣ:** ਮਾੜੀ ਹਾਲ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ; ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਯੋਗਤਾ; ਬੇਚੈਨੀ
- ❖ **ਆਖਿਰੀ ਚਰਣ:** ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ; ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਭੁਮ ਹੋਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੈਨਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ❖ **ਆਖਿਰੀ ਚਰਣ:** ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ, ਅਸੰਜਮ, ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



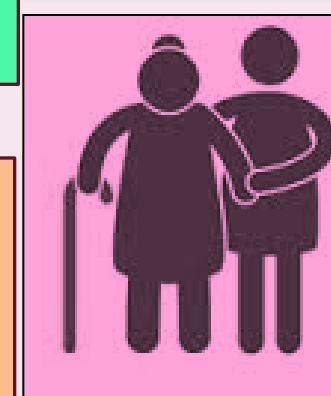
ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ:

- ❖ ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ❖ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਮਲਟੀ-ਇੰਫਾਰਕਟ ਝੱਲ ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਰਣ ਵਿੱਚ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਬੋਧਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ❖ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਸਬੰਧੀ ਉਪਚਾਰ
- ❖ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਦੱਸਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਰੋਕਥਾਮ

- ❖ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਤੇਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ।
- ❖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ: ਸੰਤੁਲਤ ਖੁਰਾਕ, ਨੇਮਤ ਕਸਰਤ, ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ।
- ❖ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਮੇਲਿੱਟਸ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



Photos in action



Health Talk for Women



Health Talk for Men



Health Workshop at School



Health volunteers in action



Diabetes Mellitus Support Group



Eid Diwali and World DM Day 2014

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 स्वस्थ के बारे 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 سی میئر ٹیسٹ)
5. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
6. عورتوں اور مردوں کو پرانی بیماریوں جیسکہ (ہائی بلیڈ پریشر اور بلیڈ شوگر سے بچاؤ پر مبنی صحت کی تعلیم اور ورکشاپ مہیا کرنا۔

Nepali Version**हाम्रो सेवाहरु**

- १ महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम ।
- २ समुदाय, सामाजिक सस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वस्थ 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:**

१. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
२. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
३. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਖੂਨ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
४. ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
५. ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ ਏ. ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਏ. ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

Health events with screening

www.health-southasian.hk

(Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat%)

1. 1st Monday of the month Kwun Tong (2-4pm)
2. Last Wednesday of the month Tuen Mun (2-4pm)
3. 3rd Monday of the 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 the month ToKwa Wan (2-4pm)

Call us at 2344 3019



社 康