

## ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

### After a Heart Attack: What to do for my health

**ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀ ਹੈ?** ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਏਓਕਾਰਡੀਅਲ ਇਨਫਰੈਕਸ਼ਨ (myocardial infarction) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਏ। ਦਿਲ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਉਸ ਨਾੜੀ ਨੇ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸੀ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਰਹੇਗੀ ਓਨਾਂ ਵੱਡਾ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਏਗਾ।

#### ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

- ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
  - ਛਾਤੀ, ਬਾਂਹਾਂ, ਕਮਰ, ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਜਬਾੜੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ
  - ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
  - ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੜਬੜ, ਉਬਾਕ ਆਉਣੇ, ਡਕਾਰ ਆਉਣੇ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਲਨ
  - ਪਸੀਨਾ ਜਾਂ ਠੰਢ, ਚਿਪਚਿਪੀ ਚਮੜੀ
  - ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਘੱਟ-ਵੱਧ/ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣੀ
  - ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬੌਂਦਲਿਆਂ ਹੋਣਾ
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ **9-1-1** ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
**ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਵਾਂਗਾ।**



- ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪਤਾ ਹੈ।

ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ (ਐਨਜਾਈਨਾ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਵਾਈ):

1. ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।
2. 5 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
3. 2 ਵਾਰ ਹੋਰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. ਜੇ ਸੰਕੇਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

#### ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਾਓ

- ਮੈਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਾਂਗਾ। ਜੇ ਮੇਰਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ ਪੁੱਛਾਂਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਡਾਕਟਰ (cardiologist) ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

#### ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਅੱਛਾ ਖਾਓ

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਾਰਡਿਅਕ ਚੈਕ ਇਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਰਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਿਲੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਕਸਰਤ/ਜਿਨਸੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ।



#### ਧੂਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣਾ

- ਮੈਂ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੈ।
- ਧੂਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ [www.quit.now.ca](http://www.quit.now.ca) ਤੋਂ ਜਾਂ 1-877-455-2233 ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



#### ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ

- ਖੂਨ ਦੇ ਇਕਸਾਰ ਵਹਾਓ ਲਈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛਾਂਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵਾਂਗਾ।



ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਆਪ ਮਾਹਰ ਹਾਂ।  
ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ।

### ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਸਰੋਤ

#### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡਿਅਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਹੈਲਥੀ ਹਾਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਕਾਰਡਿਅਕ ਚੈਕ-ਇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਕਾਰਡਿਅਕ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟਿਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਗੈੱਟ ਅੱਪ ਐਂਡ ਗੋ ਕਲਾਸਾਂ  
(ਥੋੜ੍ਹੀ ਫੀਸ, 65+ ਸਾਲ ਉਮਰ)  
ਲੋਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।  
604-587-7866
- ਧੂਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ  
ਰਿੱਜ ਮੀਡੀਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
604- 463-1820

#### ਵੈੱਬ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

- [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 8-1-1  
ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ  
ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਦਿਨੇ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰ  
ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ 8-1-1  
ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚਿਜ਼, ਗੋਲੀਆਂ, ਇਨਹੇਲਰ, ਜਾਂ ਗਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ  
ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਧੂਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ  
ਹਨ।
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ  
[www.selfmanagement.ca](http://www.selfmanagement.ca) 604-940-1273  
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ 1-866-902-3767
- ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ  
[www.heartandstroke.bc.ca](http://www.heartandstroke.bc.ca) 778-372-8000
- ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ+ ਫੇਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ  
[heartandlung.ca](http://heartandlung.ca)  
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ