Punjabi

ਹਾਰਟ ਕੈਥੇਟੇਰੀਜ਼ੇਸ਼ਨ

ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਪਰਕੁਟੇਨੀਅਸ ਕੌਰੋਨਰੀ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ (ਪੀ ਸੀ ਆਈ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ

After a Heart Catheterization

and possible Percutaneous Coronary Intervention (PCI)

ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਾਰਟ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ) ਜਾਂ ਇਨਟਰਨਲ ਮੈਡੀਸੀਨ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਇੰਟਰਨਿਸਟ) ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਲੈਣੀਆਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ **ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ:**
- ਐਸਪਰੀਨ
- ਟਿਕਾਗਰੇਲੋਰ (ਬਰੀਲਿੰਟਾ)
- ਕਲੋਪੀਡੋਗਰੇਲ (ਪਲੈਵਿਕਸ)

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਆਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਬਾਕੀ ਬਚਦੇ ਦਿਨ ਲਈ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ।
- ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮ ਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ।

ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ:

- ਅਗਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, 10 ਪੌਂਡ (5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
- ਕੰਮ ’ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ (ਅਪਰੇਸ਼ਨ) ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੀ ਸੀ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਲੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ: ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਜਿਸ ਥਾਂ ’ਤੇ ਨਾਲੀ ਅੰਦਰ ਗਈ ਸੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ‘ਐਕਸੈੱਸ ਸਾਈਟ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

☐ **ਗੁੱਟ ਵਿਚ ਨਾਲੀ – ਅਗਲੇ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ:**
- ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ’ਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ।

☐ **ਚੱਡਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾਲੀ – ਅਗਲੇ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ:**
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਚੱਡੇ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੜ੍ਹੋ।
- ਨਾ ਝੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ:
- ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਰੱਖੋ।
- 24 ਘੰਟੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ’ਤੇ ਪੱਟੀ ਲਾਹ ਦਿਉ।

ਅਗਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ:
- ਸਿਰਫ ਸ਼ਾਵਰ ਹੀ ਲਉ – ਟੱਬ ਵਿਚ ਬਹਿ ਕੇ ਨਹੀਂ ਨਹਾਉਣਾ।
- ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਜਾਂ ਹੌਟ ਟੱਬ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਉ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਾਲੀ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਨੀਲ ਪਿਆ, ਦੁੱਖ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੋਜ ਪਈ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਪੁਰਾਣੇ ਖ਼ੂਨ ਕਰਕੇ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਲੀਕ ਕਰ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਟਣ ਨੂੰ ਕਈ ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ

- ਨਾਲੀ ਲੱਗੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਲਈ ਆਮ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫਿਨ (ਟੈਲਾਨੌਲ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਦਾ ਬਰਾਂਡ) ਲਉ।
- ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਪੈਰਵੀ

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਇਕ (1) ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹਾਰਟ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਨਟਰਨਲ ਮੈਡੀਸੀਨ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਇੰਟਰਨਿਸਟ) ਕੋਲ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹੋਣ

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। 8-1-1 (ਬੋਲ਼ਿਆਂ ਲਈ 7-1-1)
  ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।
  ਇਹ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਲਉ। ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ।
  ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.HealthLinkBC.ca
  ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ www.heartandstroke.com

ਕੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣੀ ਹੈ

9-1-1 ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਾਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚਮਕਵੀਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਦੇਖੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ:

- ਨਾਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਦੱਬੋ।
- ਫੌਰਨ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਐਮਰਜੰਸੀ ਅਮਲੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਨਾਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਰੈਸ਼ਰ ਪਾਈ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਐਂਜਾਇਨਾ/ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ:

- ਨਾਈਟਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਦੀ ਇਕ ਸਪਰੇਅ ਲਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੇ ਵੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਨਾਲੀ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਜਾਉ:

- ਠੰਢੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ
- ਬਹੁਤ ਸੋਜ ਪੈ ਗਈ ਹੈ
- ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁਖਦੀ ਹੈ
- ਰੰਗ ਬਦਲਦੀ ਹੈ (ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਵਿਚ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਨੀਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ)

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ:

- 38.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ (101.3 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ
- ਨਾਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਪੀਕ ਨਿਕਲ ਰਹੀ ਹੈ
- ਨਾਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜ
- ਨਾਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹੱਥ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਗਰਮ ਹੈ