

# ਦਿਲ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ: ਤੁਰਤ ਹਵਾਲੇ

## After Open Heart Surgery: Quick Reference

ਰਾਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ Royal Columbian Hospital

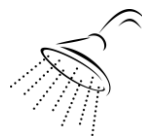
### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ

- ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



### ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ

- ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਮਮੂਲੀ ਜਿਹੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- **ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ** ਲਈ ਨਾ ਨਹਾਓ।  
ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਧਾਰ ਸਿੱਧੀ ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ।
- ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੋਣੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।  
ਜਦ ਤੱਕ ਜ਼ਖ਼ਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਲੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ।
- ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।  
**ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆਏ:**
  - ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲੇ
  - 38.5° ਸੈਂ. (101.3° ਫ਼ਾ.) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਵੇ
  - ਚੀਰੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ, ਸੋਜ਼ਸ਼ ਜਾਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਹੋਵੇ
  - ਨਵੀਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਦਰਦ ਦੀ ਦੁਆਈ ਨਾਲ ਨਾ ਹਟੇ



### ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਸਟਰਨਮ) ਨੂੰ ਬਚਾਓ

- ਅਗਲੇ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਚਾਓ। ( ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟਰਨਮ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)
- × 4 ਕਿੱਲੋ ਜਾਂ 10 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਉਠਾਓ, ਧੱਕੋ ਜਾਂ ਖਿੱਚੋ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 4 ਲਿਟਰ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਜੱਗ ਦਾ ਭਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 4 ਕਿੱਲੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
  - × ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਲਾਨ ਵਿਚੋਂ ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ, ਭਾਰੀ ਗਰਾਸਰੀ ਚੁੱਕਣੀ, ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਨਾ ਕਰੋ।
  - × ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨਾ ਘੁਮਾਓ।
  - × ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।
  - × ਪੇਟ ਭਾਰ ਨਾ ਲੇਟੋ।

### ਸਰਗਰਮੀਆਂ

- ਜਲਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ:
- ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਹੋ।
  - ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਆਹਿਸਤਾ ਵਧਾਓ।



ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ:

- ਜੇ ਕਰ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਸ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਕੇ ਸੈੱਕਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ)।
- ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਖੁਰਾਕ

- ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਅਨਾਜ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਰੱਖੋ।



### ਦਵਾਈਆਂ

- ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡੋ ਆਪਣੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਲਵੋ।
- ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਖਾਣੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾ ਕਰੇ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦਰਦ ਲਈ ਆਮ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟੈਲੀਨੋਲ) ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ।



### ਵਾਲਵ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੋਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



### ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:



- ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਰਗੀ ਦਰਦ ਹੋਵੇ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:
  - ਚਿਹਰਾ, ਬਾਂਹਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ
  - ਇੱਕ ਦਮ ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਬੋਲਣ, ਵੇਖਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼।
  - ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।

#### ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

<b>ਚਿਹਰਾ (Face)</b>	ਕੀ ਚਿਹਰਾ ਕੁਮਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?
<b>ਬਾਂਹਾਂ (Arms)</b>	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਂਹਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
<b>ਬੋਲੀ (Speech)</b>	ਕੀ ਉਚਾਰਨ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਰਲਗੱਡ ਹੈ?
<b>ਸਮਾਂ (Time)</b>	9-1-1 ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਫੋਨ ਕਰੋ

### ਸਰੋਤ

- **ਰਿਕਵਰੀ ਆਫ਼ਟਰ ਹਾਰਟ ਸਰਜਰੀ: ਇਨ ਹਾਸਪਿਟਲ ਅਤੇ ਐਟ ਹੋਮ ਕਿਤਾਬਚਾ (Recovery After Heart Surgery: In Hospital and At Home booklet)**
- **ਪੈਸਿਫਿਕ ਓਪਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Pacific Open Heart Association)**  
[pacifiopenheart.org](http://pacifiopenheart.org) 604-436-9005
- **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLink BC)**  
[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca) 8-1-1  
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ - ਦਿਨੇ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।  
ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- **ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕਨ (Heart and Stroke Foundation of BC and Yukon)**  
[heartandstroke.bc.ca](http://heartandstroke.bc.ca) 604-736-4404