

# ਦਿਲ ਦੇ ਉਪਰੋਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ: ਤੁਰਤ ਹਵਾਲੇ

## After Open Heart Surgery: Quick Reference

ਰਾਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ Royal Columbian Hospital

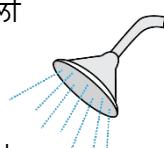
### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ

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

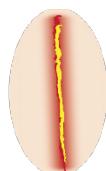


### ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ

- 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 ਦਿਉ।
- ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਜ਼ਖਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਲੋ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਲਗਾਓ।
- ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰੋ।  
**ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆਏ:**



- ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗਾੜਾ ਜਿਹਾ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲੇ
- 38.5° ਸੈਂ. (101.3° ਫਾ.) ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਝਾਰ ਹੋਵੇ
- ਚੀਰੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਹੋਵੇ
- ਨਵੀਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਦਰਦ ਦੀ ਦੁਆਈ ਨਾਲ ਨਾ ਹੋਵੇ



### ਆਪਣੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੋ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਚਲਣ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਧੜ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਸਮੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਰਹੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਭਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿੰਨਾ ਚਲਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਵੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਲ ਫਿਰ ਸਕੋਗੇ। ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗਾਈਡ ਸਮਝੋ।

### ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਜਲਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ:

- ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਰਹੋ।
- ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਜਸ਼ ਆਹਿਸਤਾ ਵਧਾਓ।

ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ:

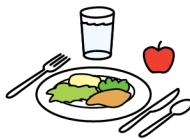
- ਬੱਸ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ ਬਹਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਸੈਂਕਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਟਿਊਬ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦਾ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



© 2018 Baylor Health Care Systems used with permission

### ਖੁਰਾਕ

- ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ।
- ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਅਨਾਜ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਗਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।



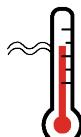
### ਦਵਾਈਆਂ

- ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡੋ ਆਪਣੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਦਵਾਈ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਨਿਸਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸੋ।
- 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

ਆਪਣਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਲਗਾਤਾਰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।  
ਜੇ ਬੁਝਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੋ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਹਿਲ ਜੁਲ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੋ ਇਹ ਟ੍ਰੈਮਾਰਕ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ ਬੋਡੋਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਇਜ਼ਜ਼ਤ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ।

### ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਤਾਂ **9-1-1 ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ:**



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

### ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

**ਚਿਹਰਾ (Face)** ਕੀ ਚਿਹਰਾ ਕੁਮਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?

**ਬਾਂਹਾਂ (Arms)** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਂਹਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

**ਬੋਲੀ (Speech)** ਕੀ ਉਚਾਰਨ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਰਲਗੱਡ ਹੈ?

**ਸਮਾਂ (Time)** 9-1-1 ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਛੋਨ ਕਰੋ

### ਸਰੋਤ

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਫਰ- ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ

[fraserhealth.ca/virtualcare](http://fraserhealth.ca/virtualcare) **1-800-314-0999**  
ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੁਭਾ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.

[healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ - ਦਿਨੇ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

**8-1-1**

ਦੁਭਾਸੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜੁਹਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।  
ਦੁਭਾਸੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸੀਏ ਦਾ ਛੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ

### ਪੈਸਿਫਿਕ ਓਪਨ ਹਾਰਟ ਐਸੀਟੀਏਸ਼ਨ

[pacifiopenheart.org](http://pacifiopenheart.org)

**604-436-9005**

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਡਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਬੀ.ਸੀ./ ਯੂਕਾਨ)

[heartandstroke.bc.ca](http://heartandstroke.bc.ca)

**604-736-4404**