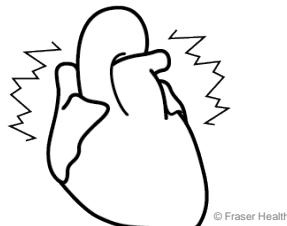


## ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ: ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

### Atrial Fibrillation: What to do for my health

ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ (ਜਾਂ A-Fib) ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਕੰਟੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਜਲੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੰਬਦਾ (ਜਾਂ ਫਿਬਰੀਲੇਟ) ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।



ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਗਤਲਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### ਆਮ ਇਲਾਜ

- ਦਿਲ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਗਤੀ ਜਾਂ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਕੰਟੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਗਤਲੇ ਨਾ ਬਣਨ। ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਤਲੇ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦਵਾਈ ਘੱਟ ਵਧ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖ ਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।
- **ਪੇਸਮੇਕਰ** ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਜਲੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਕੰਟੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਕਾਰਡੀਓਵਰਜਨ ਜਾਂ ਐਬਲੇਸ਼ਨ (Cardioversion or Ablation)** ਦੌਰਾਨ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਕਰੰਟ ਜਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਲਤ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀਆਂ।

**ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਮੈਂ ਆਪ ਮਾਹਰ ਹਾਂ।**

**ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਂ।**

#### ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

- ਮੈਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ:
  - ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਬੈੰਦਲਨਾ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
  - ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ
  - ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
  - ਦਿਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਇਹ ਸਭ ਨੋਟ ਕਰਾਂ।

#### ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜਲਦੀ ਸੋਚੋ

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:
  - **ਚਿਹਰਾ:** ਕੀ ਚਿਹਰਾ ਲਟਕ ਗਿਆ/ਟੇਢਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ?
  - **ਬਾਂਹ:** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਂਹਾਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
  - **ਬੋਲ:** ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਰਲਗੱਡ ਹਨ?
  - **ਸਮਾਂ:** 9-1-1 ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਛੋਨ ਕਰੋ।



## ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ: ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਚਲਦਾ

### Atrial Fibrillation: What to do for my health - continued

#### ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਠੀਕ ਖਾਓ

- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ।
- ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮਿਲੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਕਸਰਤ/ ਜਿਨਸੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ।



#### ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ

- ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ।
- ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਤਲੇ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਰੈਗੂਲਰ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛਾਂਗਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵਾਂਗਾ।



#### ਯੂਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣਾ

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



#### ਸਿਹਤ ਲਈ ਰੈਗੂਲਰ ਚੈਕ

- 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 ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ ਪੁੱਛਾਂਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਡਾਕਟਰ (cardiologist) ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕਾਰਡਿਅਕ ਕਲੀਨਿਕ (Cardiac Clinic) ਜਾਣ ਲਈ ਪੁੱਛਾਂਗਾ।
- ਜੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਰਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਠੀਕ ਹੈ।

## ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਲਈ ਸਰੋਤ

#### ਵੱਡ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤ

- |   |       |
|---|-------|
| • <a href="http://www.HealthLinkBC.ca">www.HealthLinkBC.ca</a>  | 8-1-1 |
| • ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਿਸਟ ਨਾਲ ਦਿਨੋਂ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।                   |       |
| • ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ   | 8-1-1 |
| • ਨਿਕੋਟੀਨ ਪੈਚਿਜ਼, ਗੋਲੀਆਂ, ਇਨਹੋਲਰ, ਜਾਂ ਗਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਯੂਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।                |       |
| • ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ <a href="http://www.selfmanagement.ca">www.selfmanagement.ca</a> 604-940-1273              |       |
| • ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ 1-866-902-3767   |       |
| • ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਡਾਊਂਡੇਸ਼ਨ <a href="http://www.heartandstroke.bc.ca">www.heartandstroke.bc.ca</a> 778-372-8000                   |       |
| • ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਹੈਲਥ+ ਫੇਫ਼ਿਅਤ ਦੀ ਸਿਹਤ <a href="http://heartandlung.ca">heartandlung.ca</a> ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ |       |

#### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡਿਅਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਕਾਰਡਿਅਕ ਚੈਕ-ਇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Cardiac Check-In Program)
- ਆਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ
  - ਰਾਇਲ ਕੋਲੰਬੀਆ ਹਸਪਤਾਲ
  - ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ
  - ਜਿਮ ਪੈਟੀਸ਼ਨ ਆਊਪੋਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਸੈਂਟਰ

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

#### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟਿਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

- ਗੈਂਟ ਅੱਪ ਐਂਡ ਗੋ ਕਲਾਸਾਂ  
(ਬੋਡੀ ਫੀਸ, 65+ ਸਾਲ ਉਮਰ)  
ਲੋਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।  
604-587-7866
- ਯੂਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ  
ਰਿੱਜ ਮੀਡੋਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ  
604-463-1820