

ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ Heart Failure Care

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? What to do for my heart condition?

ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਸਖਤ।

ਕਮਜ਼ੋਰ: ਦਿਲ ਦਾ ਪੱਠਾ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਢਿਲਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਨਾਪਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨਪੀੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ 55 ਤੋਂ 70% ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਖਤ: ਦਿਲ ਦਾ ਪੱਠਾ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ 'ਚ ਭਰਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ (ਸਟ੍ਰੈਚ) ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਰੋਕਤਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ (ਈਐਫ).....% ਹੈ।
My Ejection Fraction (EF) is ____%.

ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਏ ਅਜਿਹੇ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਉ ਅਤੇ ਔਕਸੀਜਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੀ ਹੋਰ ਵਿਗੜਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਜਾਵਾਂਗਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਾਂਗਾ ਜੇ:

- ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਸੋਜ ਵੱਧ ਗਈ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਲੱਗਿਆ ਜਾਂ ਛਾਤੀ 'ਚ ਪੀੜ/ਕੱਸ ਹੈ।
- ਮੈਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਖਾਂਸੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ।
- ਮੇਰਾ ਵਜ਼ਨ ਇਕੋ ਸਾਰ 2 ਦਿਨਾਂ 'ਚ 4 ਪੌਂਡ (2 ਕਿਲੋ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਮੇਰਾ ਵਜ਼ਨ 5 ਪੌਂਡ (2.5 ਕਿਲੋ) ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਾਂ

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੋਲਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਵਜ਼ਨ ਪੌਂਡ ਜਾਂ ਕਿਲੋ ਸੀ। My weight when I left the hospital was ____ lbs. or ____ kgs.



ਲੂਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 200 ਐਮਜੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। (ਚਾਹ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਲੂਣ ਭਰਿਆ ਚੱਮਚ 230 ਐਮਜੀ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ 'ਚ ਹੋਰ ਲੂਣ ਨਹੀਂ ਪਾਵਾਂਗਾ।
- ਮੈਂ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂਗਾ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭੋਜਨ 'ਚ 650 ਐਮਜੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਹੈ।



ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6 ਤੋਂ 8 ਕੱਪ (1.5 ਤੋਂ 2 ਲੀਟਰ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਤਰਲ ਰੂਪ 'ਚ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ

- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਊ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਂਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਿਠਾਂਗਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਆਖਾਂਗਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਵਾਂਗਾ

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਮੀਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਨਿਯੁਮੋਵੈਕਸ ਅਤੇ ਫਲੂਵੈਕਸੀਨ) ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ।

ਚੁਸਤ ਰਹਿਣਾ

- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਚੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਲੰਮੇ ਕਾਲ 'ਚ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ/ਕਾਮੁਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪਰਤਣਾ ਹੈ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ

- ਮੈਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।



- ਜੇ ਮੈਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ 1-877-455-2233 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਕੇ: www.quitnow.ca

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਂ

- ਜਦੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਂਗਾ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ (1) ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪ੍ਰੂਆਇਟਮੈਂਟ ਬਣਾਵਾਂਗਾ।

ਅਗੇਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

- ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਲਿੱਖ ਲਵਾਂਗਾ।
- ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਇਸ ਅਨੋਖੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਮੈਂ ਖੁਦ ਮਾਹਿਰ ਹਾਂ ਅਤੇ
ਦਿਲ ਦੇ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਮੈਂ ਆਪ ਹੀ ਹਾਂ।