

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

## ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ Heart Palpitations

ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ 'ਚ 'ਪੈਲਪੀਟੇਸ਼ਨ') ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪੀਹਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਭੱਜ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫੜਫੜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗੇ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਇੱਕ ਧੜਕਨ ਛੁੱਟ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਧੜਕਨ ਵਾਧੂ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ, ਧੋਣ ਜਾਂ ਗਲੇ 'ਚ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਥਰਥਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰਵਾਨੀ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਗੈਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ

- ਤਣਾਓ, ਫ਼ਿਕਰ, ਡਰ ਜਾਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਪੈਣਾ
- ਕੈਫੀਨ (ਕਾਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ, ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ)
- ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕੋਟੀਨ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਐਨਰਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕ
- ਗੈਰ ਕਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਜਿਵੇਂ ਐਮਫੇਟਾਮਾਈਨਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਕੇਨ
- ਸਰਦੀ ਖਾਂਸੀ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਜਾਨਮਾਰ ਕਰੜੀ ਕਸਰਤ
- ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹਾਰਮੋਨ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਬੁਖਾਰ, ਪੀਲੀਆ, ਥਾਈਰੋਇਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਇਟ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਨਾ

### ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਚੱਲੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋ ਕਿ ਥਰਥਰਾਹਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਥਰਥਰਾਹਟ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋਵੇ।

### 9-1-1 ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਦੇ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਛਾਤੀ 'ਚ ਖਿੱਚ ਪੈਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਔਕੜ
- ਬੇਹੱਦ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਲਈ ਇਲਾਜ

ਇਲਾਜ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਰਥਰਾਹਟ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਥਰਥਰਾਹਟ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਥਰਥਰਾਹਟ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਛਿੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਛੇੜਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਵਿਓਂਤ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰ ਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਾਇਡ ਇਫੈਕਟ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸਮ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 (ਜਾਂ 7-1-1 ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਜਾਓ

[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

### ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਲਿੱਖ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ-ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਿੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਵੱਜੋਂ ਛਿੜ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਥਰਥਰਾਹਟ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਬਹਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਲ ਦੀ ਥਰਥਰਾਹਟ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਮ ਨੁਕਤੇ / ਸੁਝਾਓ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਤਣਾਓ 'ਚ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿੱਸਲ (ਰਿਲੈਕਸ) ਹੋਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੀਣਾ ਘਟਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘਟਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪਿਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤਮਾਕੂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰਾਤ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕਤ ਕੱਢੋ।
- ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸਯੂਡੋਐਫੇਡਰਾਈਨ, ਐਪੀਨੇਫ੍ਰਾਈਨ, ਜਾਂ ਐਫੇਡਰਾਈਨ ਹੋਣ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਨੱਕ ਦੇ ਡੱਰਾਪ ਜਾਂ ਅਲੈਰਜੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।