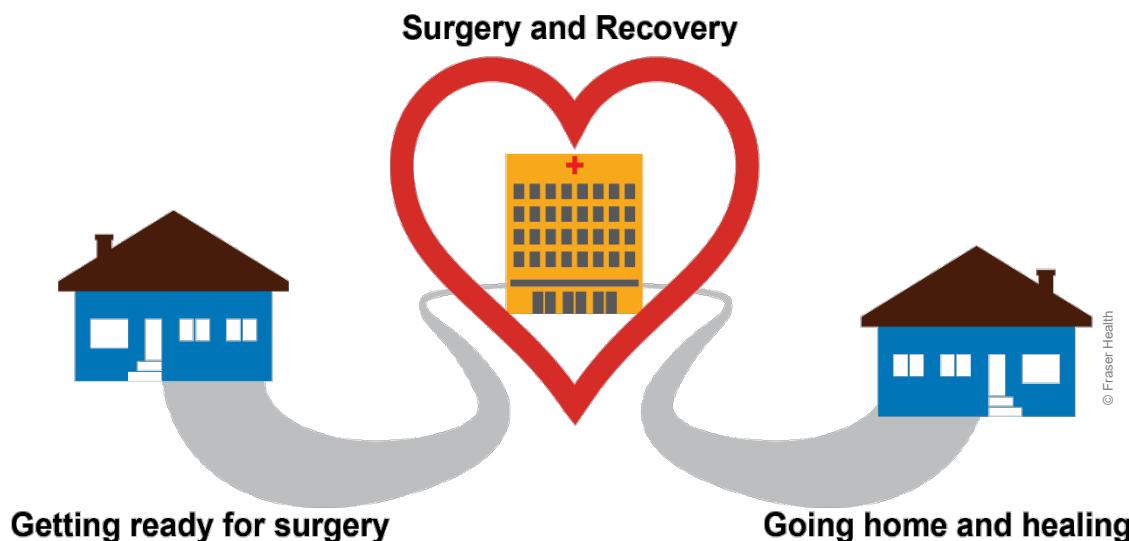


ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਫਰ ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤਯਾਬੀ

Your Heart Surgery Journey Recovery at Home

ਰਾਇਲ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਹਸਪਤਾਲ Royal Columbian Hospital



© Fraser Health

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਂ...
Be involved in your journey...

ਮੇਰੀ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਸੀ:

- ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ Coronary Artery Bypass Surgery
- ਵਾਲਵ ਸਰਜਰੀ Valve Surgery
- ਔਰਟਿਕ ਐਨਿਊਰੀਜਮ ਸਰਜਰੀ Aortic Aneurysm Surgery

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹ

ਤਤਕਰਾ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚੋਂ ਜਾਣਾ	1
ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ	2
ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ	3
ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ	4
ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ	4
ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ	4
ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ	5
ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ	5
ਛੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ, ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਫਰਾਟੇ ਮਾਰਨਾ	7
ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਪੱਕਣਾ	8
ਅੰਗੀ ਪਹਿਨਣਾ	8
ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਰੱਖੋ (ਛਾਤੀ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ)	8
ਵਾਲਵ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ	10
ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	10
ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	10
ਬਲੱਡ ਕਲਚਰ	11
ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ	12
ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	12
ਦਿਲ ਦੀ ਚਾਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ	13
ਨਬਜ਼ ਦੇਖਣੀ	13
ਖਰਾਬ ਪੇਟ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣਾ	14
ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ	15
ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ	15
ਬੈਠੀ ਜਿਹੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਵਾਜ਼	15
ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਘਟਣਾ	16
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ	16
ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣਾ	16
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ	17
ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ	18
ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ	18
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ	19
ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ	21
ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ	21
ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾਉਣੀ	21
ਸਫਰ ਕਰਨਾ	22
ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ	22
ਲਿੰਗਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ	26
ਵਾਪਸ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ	27
ਮੇਰੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਸਵਾਲ	28

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚੋਂ ਜਾਣਾ Leaving the Hospital

ਵਧਾਈਆਂ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼:

- ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨਾ
- ਅਗਲੇ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅੱਛੀ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

 ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੈ ਜੋ ਪਿਛਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਆਹਿਸਤਾ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ
ਨਜ਼ਰ ਆਏਗਾ।

ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ Follow-up Appointments

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਅੰਦਰ, ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਟਾਂਕੇ ਅਤੇ ਕਲਿੱਪ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਹਿਕਰੋ। ਟਾਂਕੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਉਹ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।



ਨੋਟ: ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਚੀਰਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਂਕੇ ਜਾਂ ਕਲਿੱਪ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੂੰਦ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਰਮਾਬੈਂਡ (DERMABOND®) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਾਗਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ 604-522-6800 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ ਫੋਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਛੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ When to Call Your Family Doctor

ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

 ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਕਿਸੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ
 - ਪਿੰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ
 - ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਲਨ ਜਾਂ ਦਰਦ
 - ਹਲਕਾ ਬੁਝਾਰ (100°F or 38°C) ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਬੁਝਾਰ (102°F or 39°C)
- ਪੇਟ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ
 - ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਖਾ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
 - ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
 - ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰ ਜੇ ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ
 - ਗੁਦਾ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
 - ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਟੱਟੀ
- ਸੋਜਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ
 - ਇੱਕ ਦਮ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਜਾਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 5 ਪੌਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਧਣਾ
 - ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਜੋ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਾਬ ਹੋ ਜਾਏ

ਖਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ Watch for Warning Signs

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ Heart Attack

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ:

- ਦਰਦ ਜੋ ਮੋਢਿਆਂ, ਧੋਣ ਜਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਲ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਕੜ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਗੈਰ ਮਾਮੂਲੀ ਦਬਾਅ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਭਾਰ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਘੁਟਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਜੋ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ



- ♥ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ♥ ਨਾਈਟਰੋਗਲਿਸਟਰਿਨ ਦੀ 1 ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਸਪਰੇਅ ਲਵੋ।
- ♥ 5 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਰਦ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ **911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ**

ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ Stroke

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ:

- ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਖਾਸ ਕਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਇੱਕ ਦਮ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣੀ
- ਅਚਾਨਕ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ
- ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ
- ਅਚਾਨਕ ਚੱਲਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ
- ਅਚਾਨਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ



911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ Your Incisions

ਆਪਣੇ ਚੀਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ Taking Care of Your Incisions

ਜੇ ਚੀਰੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਤਰਲ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵੱਖਰਾ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਚੀਰੇ ਵਿਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਭੁਰੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣਾ ਨਾਰਮਲ ਹੈ। ਤਰਲ ਦਾ ਇਹ ਨਿਕਾਸ ਪਹਿਲੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਚੀਰੇ ਵਿਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ♥ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢਿੱਲਾ ਜਿਹਾ ਢੱਕ ਦਿਓ।
- ♥ ਪੱਟੀ ਗਿੱਲੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿੱਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਬਦਲ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ **ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ** ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਨੋਟ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ।

 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ: Signs of infection:

- ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲਾਲ, ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਤੇ ਗਰਮ ਲੱਗੇ।
- ਚੀਰੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਵਧਦਾ ਜਾਏ।
- ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਾਕ (ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਹਰੀ) ਚੀਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38°C (101.3°F) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਝਾਰ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਚੀਰਾ Chest Incision

ਛਾਤੀ ਵਾਲੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ‘ਗੰਢ’ ਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਣੀ ਆਮ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਓਪਰੀ ਜਿਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੀਰੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸੁੰਨ ਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਾਂਗ)। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁੰਨ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੱਟੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੁੰਨ ਸਥਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਕੜਾਅ ਹੋਣਾ ਨਾਰਮਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

 ਜੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਲੱਤ ਤੇ ਚੀਰਾ Leg Incision

ਲੱਤ ਦੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁੱਝ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੁੰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨੇ ਲੱਤ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਣੀ ਆਮ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੇ।

ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ♥ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ♥ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਫ਼ੇ ਤੇ ਲੇਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਸਿਰਹਾਣੇ ਤੇ ਜਾਂ ਸੋਫ਼ੇ ਦੀ ਬਾਹੀ ਤੇ ਰੱਖੋ)।
- ♥ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਸਿਖਾਈ ਗਈ ਸੀ।
- ♥ ਸੈਰ ਕਰੋ।

ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਚੀਰਾ Arm Incision

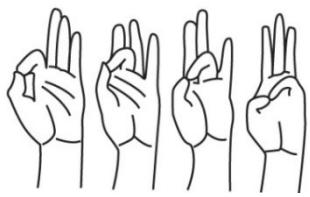
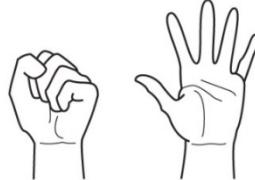
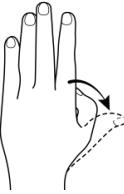
ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ (ਅਰਕ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿਚਕਾਰ) ਵਿਚ ਚੀਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਚੀਰਾ ਤਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਬਾਈਪਾਸ ਗਰਾਫਟ ਲਈ ਰੇਡੀਅਲ ਆਰਟਰੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਰੇਡੀਅਲ ਅਰਟਰੀ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਰੇਡੀਅਲ ਨਬਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੇਡੀਅਲ ਆਰਟਰੀ ਬਾਈਪਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਆਰਟਰੀ ਬਾਈਪਾਸ ਗਰਾਫਟ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਨਾ ਪਵੇ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ:

- ♥ ਉਸ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਸੂਈ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੀ।
- ♥ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਗਰਮ ਅਤੇ ਰੰਗ ਗੁਲਾਬੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ।
- ☎ ਜੇ ਬਾਂਹ ਠੰਢੀ, ਸਫ਼ੇਦ, ਸੁੰਨ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ 2 ਵਾਰ ਕਰੋ।
ਹਰ ਇੱਕ ਵਰਜਸ਼ਨ 10 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

<p>ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਛੁਹਾਓ। ਜੇ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਕਰੋ।</p>	
<p>ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੋ। 5 ਸਕਿੰਟ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉੱਗਲਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ।</p>	
<p>ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਉੱਗਲੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।</p>	

ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ, ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਫਰਾਟੇ ਮਾਰਨਾ

Deep Breathing, Coughing, and Huffing

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ, ਖੰਘਣਾ ਅਤੇ ਫਰਾਟੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਵਰਜਸ਼ਨ
ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ (ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੇ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ)।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡੂੰਘਾ
ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬੰਦ ਰੱਖੋ (ਜਿਵੇਂ
ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੇ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ)



ਇਹ ਵਰਜਸ਼ਨਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:

- ✓ ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀਆਂ) ਜਿੱਥੇ ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ
ਹਵਾ ਬੈਲੀਆਂ ਢਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਟੀਲੈਕਟੇਸਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)। ਇਹ ਅਕਸਰ ਦਿਲ ਦੀ
ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਚਾਂਸ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ
ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਨਮੂਨੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਰੇਸ਼ਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਪੱਕਣਾ Forming the Scar

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਪੱਕਣ ਵਿਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋਸ਼ਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਮੋਟਾ ਖਰੀਂਢ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਖਰੀਂਢ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਨ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਗੀ ਪਹਿਨਣਾ Wearing a Bra

ਅੰਗੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗੀ ਪਹਿਨਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਛਿੱਲੀ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਧੋਣੀ ਸੌਖੀ ਅਤੇ ਹੋਠਲੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਗੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅੰਗੀ ਲਵੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅੰਗੀ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਕੋਈ ਦਾਗ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਰੱਖੋ (ਛਾਤੀ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ)

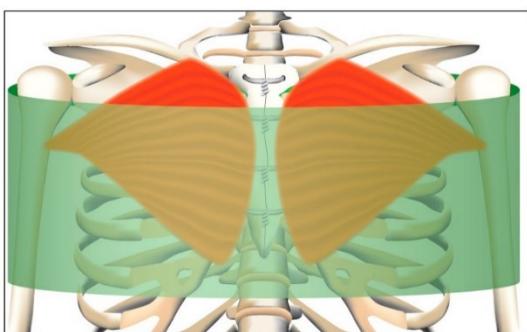
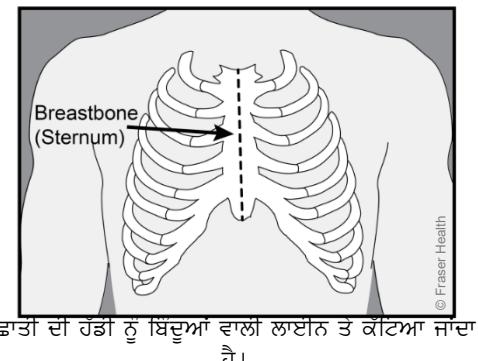
Keep Your Move in the Tube™ (Sternal Precautions)

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਕਰੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਹੋ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਣਾ ਹੈ।



ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਇੱਕ ਖ਼ਿਆਲੀ ਟਿਊਬ (ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੁਆਲੇ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀਆਂ) ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ।

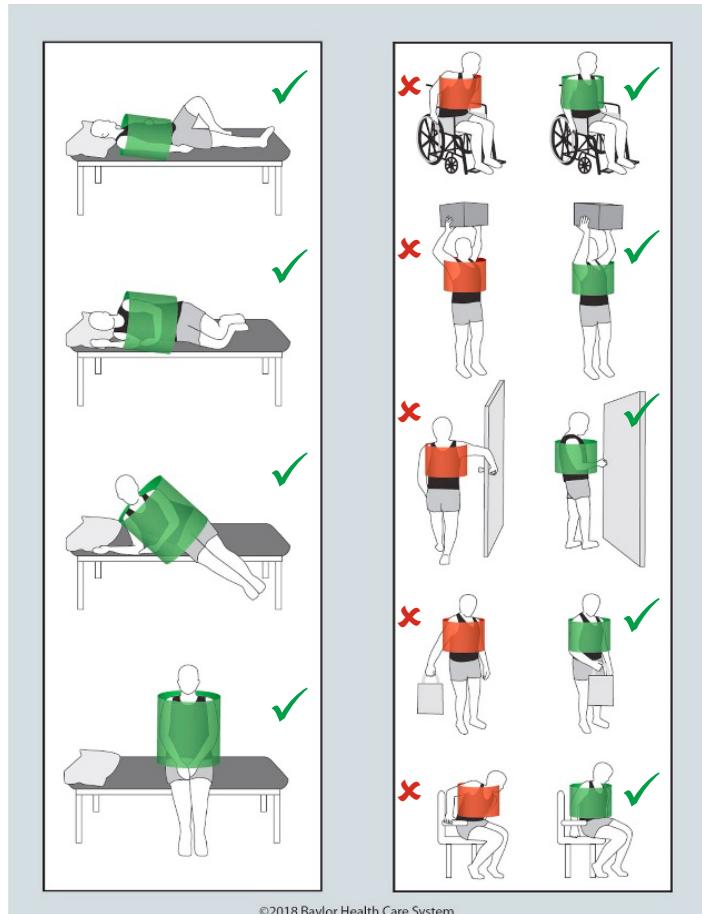
ਅਗਲੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਰਕਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅਰਕਾਂ/ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਈ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਚੁੱਕੋ, ਧੱਕੋ, ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।

ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਹਰੇ ਚੈੱਕ (✓)
ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੇ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਘੱਟ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਲਾਲ ਚੈੱਕ '✗'
ਵਾਲੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੋਅਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਹਿਸਤਾ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 'ਕੜਾਕੇ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ ਆਮ ਹੈ।



©2018 Baylor Health Care System

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਆਏ:

- ਆਮ ਕੜਾਕੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਹਿੱਲੇ
- ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (ਜਦੋਂ ਚੱਲ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇ) ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਾਲੇ ਚੀਰੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ

ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਸਰਜਨ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਾਲਵ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ For Valve Surgery

ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ Preventing Blood Clots

ਦਿਲ ਦੇ ਨਕਲੀ ਵਾਲਵ ਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਾਰਫਰੀਨ (ਕੌਮਾਡਿਨ) ਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

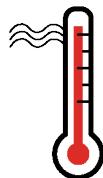
ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ Preventing a Heart Valve Infection

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਅਂਤ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਸਮੇਂ ਜਰਾਸੀਮ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਰਾਸੀਮ ਜਦ ਇੱਕ ਵਾਰ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲ ਜੋ ਆਮ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਵਾਲਵ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਂਡੋਕਾਰਡੀਟਿਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਨਵਾਂ ਵਾਲਵ ਲੱਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਬੁਖਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਕੰਬਣੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਠੰਢ ਲੱਗਦੀ ਹੈ
- ਰਾਤੀਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ



♥ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈਕ ਕਰੋ।

ਦਿਲ ਦੇ ਨਵੇਂ ਵਾਲਵ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸੀਜਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

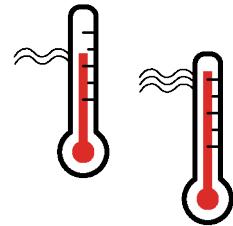
ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ:

♥ ਹਮੇਸ਼ਾਂ **ਸਾਰੇ** ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਨਕਲੀ ਵਾਲਵ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਕਲਚਰ Blood Cultures

 ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਕਈ ਵਾਰ ਲਿਆ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ (100°F ਜਾਂ 38°C) ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਤਾਪਮਾਨ (102°F ਜਾਂ 39°C) ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਜੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਖੂਨ ਟੈਂਸਟ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਬਲੱਡ ਕਲਚਰ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਜਗਾਸੀਮ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਹ ਬਲੱਡ ਕਲਚਰ ਵਿਚ 48 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਵਧ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਤੇ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵਾਜ਼ਬ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫਤੇ The First Few Weeks

ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ Managing Pain

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਮਾਮੂਲੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸ਼ਤੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਰੋਕਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੈਲੀਨੋਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਦਿੰਦੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 4 ਵਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਘੱਟ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਸੀ ਕਿ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਰੈਗੂਲਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਲੈਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਤੇ ਲਿਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਘਟਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ। ਸਿਰਫ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਤਾਂ ਹੀ ਲੈਣੀ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਡੀਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਟੈਲੀਨੋਲ #3,#2 ਜਾਂ #1 ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਨਾ ਲੈਣਾ ਚੰਗੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ੀ ਜਿਹੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

 ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।
- ਰੈਗੂਲਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਦਿਲ ਦੀ ਚਾਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ

Watching for Heart Rhythm Problems

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀ ਚਾਲ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਚਾਲ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਅਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰੀਲੇਸ਼ਨ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਚਾਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਦਿਲ ਦੀ ਚਾਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ:

- ਜੇ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਦਾ ਜਾਂ ਧੜਕਦਾ ਹੈ
- ਨਬਜ਼ ਗਿਣਨੀ ਅੱਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਦਿਲ ਦੀ ਚਾਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਚਾਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਬਜ਼ ਦੇਖਣੀ Taking your Pulse

ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਨੇਮਪੂਰਵਕ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ।

- ♥ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਨਬਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ
- ♥ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਧੜਕੇ ਤਾਂ ਨਬਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਬਜ਼ ਕਿੱਥੇ ਲੈਣੀ ਹੈ।

- ♥ ਆਪਣੀਆਂ 2 ਉੱਗਲਾਂ ਗੁੱਟ ਦੇ ਕੋਲ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨਬਜ਼ ਧੜਕਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ♥ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਧੜਕਣ ਗਿਣੋ।
- ♥ ਇਸ ਨੰਬਰ ਨੂੰ 4 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਧੜਕਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। (ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਧੜਕਣ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ)



ਜੇ ਗਰਾਫ਼ਟ ਬਾਈਪਾਸ ਲਈ ਰੇਡੀਅਲ ਆਰਟਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਨਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਨਬਜ਼ ਦੂਸਰੀ ਬਾਂਹ ਵਿਚ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਬਜ਼ ਲੱਭਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਏ ਕਿ ਨਬਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣੀ ਹੈ।

ਖਰਾਬ ਪੇਟ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣਾ Managing an Upset Stomach

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਆਮ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੈ ਤਾਂ:

- ♥ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲਵੇ।
- ♥ ਜਦ ਤੱਕ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੈ ਕੈਫੀਨ, ਕਾਰਬੋਨੋਟਿਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਫਲਾਂ ਵਾਲੇ ਜੁਸ ਨਾ ਲਵੇ।
- ♥ ਖਾਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਓ।
- ♥ ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ♥ ਐਨਸ਼ਿਓਰ ਜਾਂ ਬੂਸਟ ਜਿਹੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਘੁੱਟ ਭਰੋ।



ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ:

- ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
- ਪੇਟ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਖੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ
- ਗੁਚਾ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਲੁੱਕ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ Keeping Regular Bowel Movements

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਸਤਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਖਰਾਬ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ:

- ♥ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਸੈਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹੋ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਸੁਭਾ ਦੇ ਨਾਸਤੇ ਵਿਚ ਛਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ
 - ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ ਫਲ (ਜਿਵੇਂ ਪਰੂਨ)
 - ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ♥ ਦਿਨ ਵਿਚ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ)।
- ♥ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਜੁਲਾਬ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਉੱਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ Tingling or Numb Fingers

ਤੁਹਾਡੀ ਚੀਚੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉੱਗਲੀ ਸੁੰਨ ਅਤੇ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਤੰਤੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਐਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅੰਦਰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੈਠੀ ਜਿਹੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਵਾਜ਼ A Hoarse or Weak Voice

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੈਠੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਗਲੇ ਵਿਚ ਸਾਹ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧੋਣ ਵਿਚ ਲਗਾਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿਚ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਘਟਣਾ Hair Loss

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਵੀ ਘਟ ਗਏ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਉਪਰੋਸ਼ਨ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਲੇਟਣ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲ ਵਧ ਜਾਣਗੇ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ Memory and Concentration

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣਾ

Dealing with Your Feelings and Emotions

ਵੱਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭੈਭੀਤ ਹੋਣਾ
- ਗੁੱਸਾ
- ਚਿੰਤਾ
- ਫਿਕਰ
- ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ
- ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ
- ਉਦਾਸ

ਸਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਏ ਰਸਾਇਣਿਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਸੋਚ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੋਗੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਵਿਚ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੀਨੀਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ)।

ਕਈ ਲੋਕ ਮਦਦਗਾਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

 ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ Healthy Living

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ Your Medications

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ) ਦੀ ਲਿਸਟ ਦਿਆਂਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਇਹ ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਤੰਦਰਸਤੀ ਲਈ ਜੋ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ♥ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।
 - ♥ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
 - ♥ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖੁੰਝ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
 - ♥ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚ ਹੀ ਰੱਖੋ।
 - ♥ ਦਵਾਈ ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਹੈ ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਬਦਲੋ। ਨਾ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗਲ ਕਰੋ।
 - ♥ ਸਫਰ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਨ ਦਾ ਸਫਰ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਏ।
 - ♥ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਲਿਸਟ ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਲਿਸਟ ਦਿਖਾਓ।
 - ♥ ਜੇ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਜੇ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਲੋਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।

ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ Taking Blood Thinners

ਵਾਰਫਰੀਨ (ਕੌਮਾਡਿਨ) ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਂਟੀ-ਕੋਆਗੁਲੈਂਟ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਹਿਸਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹਿ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘਟਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੈ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਟਿਸੂ ਵਾਲਵ ਲੱਗਾ ਹੈ
- ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਹਨ

ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 604-520-4511

ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ Keeping Clean

ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ **ਹਮੇਸ਼ਾ** ਧੋਵੋ।

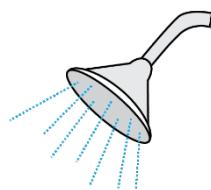
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।

ਜਦ ਤੱਕ ਚੀਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ) ਟੱਬ ਵਿਚ ਨਾ ਨਹਾਓ।



ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਸਮੇਂ:

- ♥ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਰਗੜਣਾ ਨਹੀਂ।
- ♥ ਚੀਰੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਡਿੱਟੇ ਮਾਰੋ।
ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਸਿੱਧਾ ਚੀਰੇ ਤੇ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ।
- ♥ ਸ਼ਾਵਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ ਲਵੋ।
ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ Healthy Eating

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਖਾਓ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਜਾਂ 5 ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਖਾਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ (food-guide.canada.ca) ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।



ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ ਵਿਚੋਂ ਲਿਆ ਚਿੱਤਰ ਜੋ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/.

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਧਣ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਖਮ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ:

ਜਾਨਵਰਾਂ/ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ	ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸਰੋਤ
ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ, ਮੁਰਗਾ, ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਾ, ਅੰਡੇ, ਚੀਜ਼, ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ, ਕੇਫੀਰ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖੱਟਾ ਦੁੱਧ)	ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਟੋਫੂ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਸੋਏ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਬੀਜ, ਪੈਸਟਿਕ ਯੀਸਟ

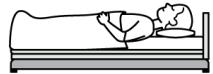
- ♥ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦੇ।
- ♥ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਦੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੱਖਣ, ਸ਼ਾਰਟਨਿੰਗ, ਟ੍ਰਾਪੀਕਲ ਤੇਲ (ਨਾਰੀਅਲ, ਪਾਮ ਅਤੇ ਕੋਕੇ ਮੱਖਣ), ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਨੈਕ ਖਾਣੇ, ਵਪਾਰਕ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਖਾਣੇ।
- ♥ ਜਦੋਂ ਜਖਮ ਦੇ ਭਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋਂ:

- ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਚੁਣੋ। ਬੇਕਨ, ਹੈਮ, ਸਾਸੇਜ ਅਤੇ ਡੇਲੀ ਮੀਟ ਜਿਹੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਮੁਰਗੇ, ਟਰਕੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਦਿਸਦੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਚੁਣੋ: ਗਰਿੱਲ, ਭੁੰਨਣਾ, ਸੇਕਣਾ, ਪੋਚ, ਉਬਾਲਨਾ, ਸੀਖ ਕਬਾਬ, ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣਾ, ਹਿਲਾ ਕੇ ਫੁਰਾਈ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਵਿਚ ਬਣਾਉਣਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਟਿਊ ਕਰਨਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ: ਬੇਸਟ, ਬਰੇਜ਼, ਡੀਪ ਫੁਰਾਈ, ਪੈਨ ਫੁਰਾਈ, ਕਰੀਮਡ
- ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ।
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ 2% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਚੁਣੋ।
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ ਜਾਂ ਰੈਗੂਲਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ Getting Rest

ਦਿਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸੌਣ ਵਿਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਹਨ।

- ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ
- ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਗ ਜਾਣਾ
- ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਆਉਣੀ
- ਦੁਬਾਰਾ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ
- ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣੇ
- ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ



ਸੌਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ♥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਵੇਂ।
- ♥ ਸੁਭਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉੱਠੋ।
- ♥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ Driving a Vehicle

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੌਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

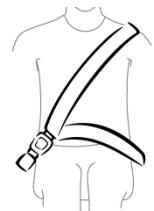


ਜਦ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਸ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਲਗਾਉਣੀ Wearing a Seatbelt

ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਕਈ ਲੋਕ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਡ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।



ਸਫਰ ਕਰਨਾ Traveling

ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਧਿਆਨ ਦੇਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

- ♥ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਯਾਤਰੀ ਵਾਂਗ ਕਦੇ ਵੀ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ♥ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ♥ ਲੰਮੇ ਸਫਰ ਵਿਚ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ/ਹਿਲਾਓ।
- ♥ ਜੇ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬੀਮੇ ਨੂੰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰੋ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ Being Active

ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬਲਕਿ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹਲਕੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਊਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੇ ਅਤੇ **ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਣੋ** ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

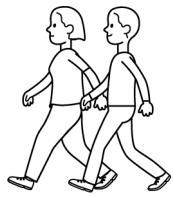
ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਥੋਂ ਤੱਕ ਵਧਾਓ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਆਹਿਸਤਾ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| - ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ | - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ |
| - ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ | - ਅਚਾਨਕ ਬਕਾਵਟ |
| - ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ | |

ਘਰ ਵਿਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ Guidelines for Walking at Home

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ,
ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ।



ਪਹਿਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ For the first 2 weeks

ਹਰ ਰੋਜ਼

- ♥ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ।
- ♥ 5,5 ਮਿੰਟ ਕਰ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ ਸੈਰ ਕਰੋ।
- ♥ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰੋ (ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ)।

2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ After the first 2 weeks

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ

- ♥ 100 ਮੀਟਰ ਸੈਰ ਕਰੋ।
- ਦੂਜੇ ਦਿਨ ♥ ਸੈਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 25 ਤੋਂ 50 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਵਧਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- 3ਜੇ ਦਿਨ ਤੋਂ 14ਵੇਂ ♥ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 25 ਤੋਂ 50 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਵਧਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
ਦਿਨ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸੈਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਲੱਗੇ:

- ਤਾਂ ਸੈਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਘੱਟ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗੇ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਧਾਓ।

ਤਕਰੀਬਨ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ 3.2 ਕਿੱਲੋਮੀਟਰ (2 ਮੀਲ) ਤੱਕ ਸੈਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।

ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ Exercising and Your Heart

ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਕੜੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ ਅਤੇ ਅੰਗ ਘਟ ਲਚਕੀਲੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਖਰਾਬ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬੜਾ ਘਟੀਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੈ

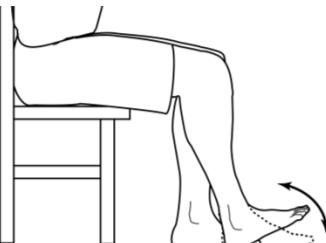
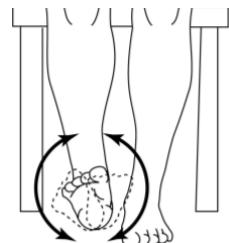
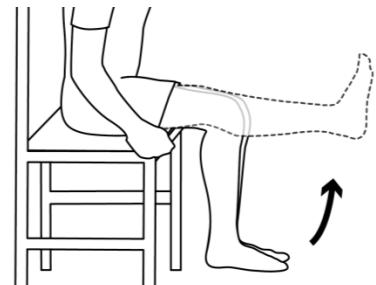
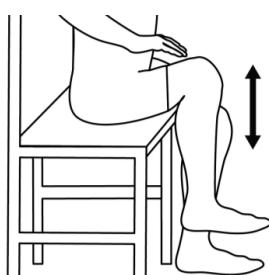
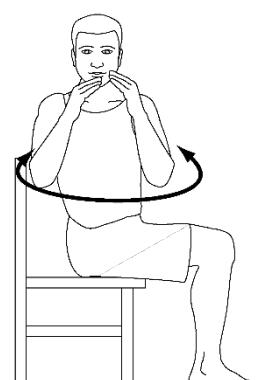
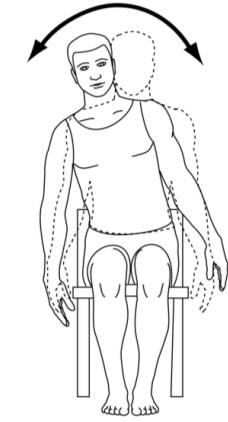
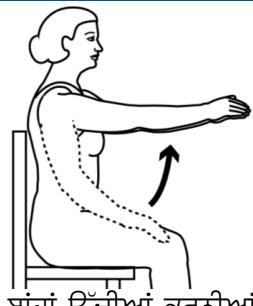
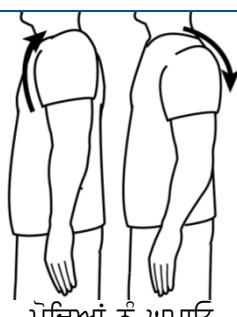
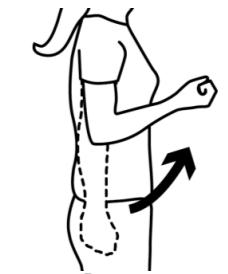
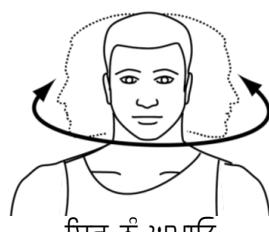
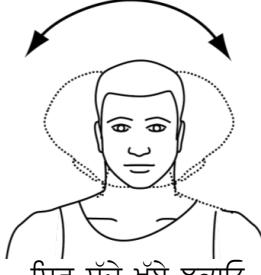
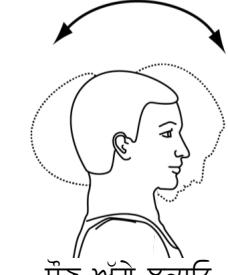
ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਿਠਣ ਲਈ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨੀ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਘਰ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰੋ:

<input type="checkbox"/> ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਓ	<input type="checkbox"/> ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ
Ankle Pumps	Sitting Ankle Circles
<input type="checkbox"/> ਬੈਠਿਆਂ ਗੋਡੇ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨੇ	<input type="checkbox"/> ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਕਰੋ
Sitting Knee Straighten	Seated Marching
<input type="checkbox"/> ਬੈਠਿਆਂ ਕਮਰ ਮੋੜਨੀ	<input type="checkbox"/> ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਇੱਕ ਸਾਈਡ ਨੂੰ ਝੁਕੋ
Sitting Trunk Twist	Sitting Side Bend
<input type="checkbox"/> ਬੈਠਿਆਂ ਬਾਂਹਾਂ (ਦੋਵੇਂ) ਉੱਚੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ	<input type="checkbox"/> ਆਪਣੇ ਮੌਢਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ
Sitting Arm Raise (Both)	Shoulder Rollback
<input type="checkbox"/> ਡੈਲੇ ਬਣਾਓ	<input type="checkbox"/> ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ
Bicep Curl	Head and Neck Turn
<input type="checkbox"/> ਸਿਰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਝੁਕਾਓ	<input type="checkbox"/> ਧੌਣ ਅੱਗੇ ਝੁਕਾਓ
Head Side Bend	Neck Forward Bend

ਘਰ ਵਿਚ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ: How to do your home exercises:

- ♥ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰੋ।
- ♥ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟ ਠਹਿਰ ਕੇ ਵਰਜਸ਼ਾਂ ਕਰੋ।
- ♥ ਹਰ ਇੱਕ ਵਰਜਸ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈਟ ਲਈ 10 ਵਾਰ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ।
ਮਿਸਾਲ: 10 ਵਾਰ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀ, 10 ਵਾਰ ਲੱਤਾਂ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਵਗੈਰਾ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ 12 ਵਰਜਸ਼ਾਂ 10-10 ਵਾਰੀ ਕਰ ਲਵੋ।
- ♥ ਜੇ ਕੋਈ ਵਰਜਸ਼ 10 ਵਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਰਜਸ਼ ਘੱਟ ਵਾਰ ਕਰੋ।
ਮਿਸਾਲ ਲਈ 10 ਦੀ ਥਾਂ 6 ਜਾਂ 8 ਵਾਰ ਕਰ ਲਵੋ।
- ♥ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲਵੋ।
ਅੰਗੜਾਈ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ।

ਘਰ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਸ਼ਾਂ Home Exercises

 <p>ਗਿੱਟਿਆਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਓ Ankle Pump</p>	 <p>ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ Ankle Circles</p>	 <p>ਗੋਡੇ ਸਿੱਧੇ ਕਰਨੇ Knee Straighten</p>
 <p>ਸੈਰ ਵਾਂਗ ਕਰੋ Seated Marching</p>	 <p>ਕਮਰ ਮੌੜਨੀ Trunk Twist</p>	 <p>ਸਾਈਡ ਨੂੰ ਝੁਕੋ Side Bend</p>
 <p>ਬਾਂਹਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ Double Arm Raise</p>	 <p>ਮੌਢਿਆਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ Shoulder Rollbacks</p>	 <p>ਡੱਲੇ ਬਣਾਓ Biceps Curl</p>
 <p>ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ Head and Neck Turn</p>	 <p>ਸਿਰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਝੁਕਾਓ Head Side Bend</p>	 <p>ਧੋਣ ਅੱਗੇ ਝੁਕਾਓ Neck Forward Bend</p>

Images © Fraser Health

ਮਨੋਰੰਜਨ Recreation

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬੋਰੀਅਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਹਲਕੀਆਂ ਛੁਲਕੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸੈਰ ਕਰਨੀ
- ਗੋਲਫ਼ ਪੱਟਿੰਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ
- ਤਾਸ਼ ਖੇਡਣੀ
- ਪੜ੍ਹਨਾ
- ਛੋਟਾ ਗੋਲਫ਼ ਖੇਡਣਾ
- ਕੋਈ ਹੱਥ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ

8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰਮਲ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਿੰਗਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀਆਂ Resuming sexual activity

ਲਿੰਗਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਹਿਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਉਤਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਜਿਤਨੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀਆਂ 2 ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਲਿੰਗਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਾਰ ਸਕੇਗਾ।

ਪਹਿਲੇ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਤੇ ਨਾ ਲਵੇ।

ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗਕ ਸਰਗਰਮੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵਾਪਸ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ Returning to Work

ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ:

- ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਰਾਏ ਹੈ
- ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ ਹੈ
- ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਲੋਕ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ, ਕੰਮ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ ਟਾਲਿਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਸਰਜਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਕੇ ਕੋਈ ਐਸਾ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

‘2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ’ ਦਾ ਨਿਯਮ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਿਹੇ ਮੁਫਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ‘ਕੰਮ’ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਸਵਾਲ My Notes and Questions

ਮੇਰੇ ਨੋਟ ਅਤੇ ਸਵਾਲ My Notes and Questions

Image credits:

- Telephone, heart, brain, and pulse check drawings by Kirstin Esperat RN (@keburnsart) and used with permission.
- Keep Your Move in the Tube™ images used with permission from Baylor Health Care System.
- Emergency icon CCO/BY Hablamos Juntos.
- Canada's Food Guide snapshot food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/ used under Non-commercial reproduction terms.
- Remaining images © Fraser Health.

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #267136 (March 2021) Punjabi

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

