ਜੇ ਮੇਰਾ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਸੰਘ ਸੁੱਕੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੱਖੋ – ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਡਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦਾ 1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ) ¾ ਕੱਪ (185 ਐੱਮ ਐੱਲ) ਤਰਲ (ਪਾਣੀ) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।
- ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ
- ਬਦੇਸ਼ੀ ਫਲ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸ਼ਨਫਰੂਟ, ਲੀਚੀ ਜਾਂ ਲੌਂਗਨਜ਼ – ਉਹ ਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਖੰਡ-ਰਹਿਤ ਗੱਮ ਚਿੱਥੋ ਜਾਂ ਖੰਡ-ਰਹਿਤ ਕੈਂਡੀ ਚੂਸੋ
- ਬਰੈਥ ਸਪਰੇਅ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਲਾਈਮ ਦੀ ਫਾੜੀ ਜਾਂ ਜਮਾਏ ਹੋਏ (ਫਰੋਜ਼ਨ) ਅੰਗੂਰਾਂ ਜਾਂ ਬੇਰੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਤਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ’ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰੋ
- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਪਰ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲਿਜਾਉ
- ਮਨਪਸੰਦ ਬਰਫ ਦੀ ਡਲੀ ਚੂਸਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਖੰਡ-ਰਹਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤ ਨੂੰ ਬਰਫ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟਰੇਅ ਵਿਚ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਾਰਟ ਫੰਕਸ਼ਨ ਕਲਿਨਿਕ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

604-806-8733

Providence
HEALTH CARE
How you want to be treated.

Punjabi March 2006

MONITORING YOUR FLUID INTAKE

ਆਪਣੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ (ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹਰ) ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ’ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਇਸ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਉਤਨਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਜਿਤਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਅਡੀਮਾ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

Proud sponsor of heart failure patient education materials for St. Paul’s Hospital

HSBC
The world’s local bank

ਆਪਣੇ ਤਰਲਾਂ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ

ਤਰਲ (ਫਲਿਊਡ) ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ’ਤੇ ਤਰਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤਰਲ (ਫਲੂਇਡ) ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

ਪਾਣੀ	ਕੌਫੀ	ਬੀਅਰ	ਜੈਲ-ਓ	ਸੂਪ
ਜੂਸ	ਚਾਹ	ਵਾਈਨ	ਸ਼ਰਬਤ	ਕੁਲਫੀਆਂ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ	ਸੌਫਟ ਡਰਿੰਕਸ	ਸ਼ਰਾਬ	ਆਈਸ ਕਰੀਮ	ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ

ਕੀ ਮੈਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ ! ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਤਰਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ !

ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ 4 ਸਰਵਿੰਗਜ਼ ਖਾਣ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਾਇਬਰ, ਮਿਨਰਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੋਮਾ ਹਨ !

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰਲ ਲੈਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੈ।

ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ:

ਫਲ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਤਰਲ ਮਾਤਰਾ
ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ ਜਾਂ ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਚਟਣੀ	1 ਕੱਪ	1 ਕੱਪ (250 ਐੱਮ ਐੱਲ)
ਖਰਬੂਜੇ, ਬੇਰੀਆਂ, ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅਨਾਨਾਸ	1 ਕੱਪ	½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ)
ਸੇਬ, ਸੰਗਤਰਾ, ਟਮਾਟਰ, ਆੜੂ, ਨੈਕਟਾਰਿਨ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਅਨਾਰ, ਅਮਰੀਕੀ ਖਜੂਰ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ)
ਗ੍ਰੇਪਫਰੂਟ	½ ਵੱਡਾ	½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ)
ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸੰਤਰਾ, ਕਿਵੀ, ਅਮਰੂਦ, ਅਲੂਚਾ, ਨਿੰਬੂ, ਲਾਈਮ	3 ਦਰਮਿਆਨੇ	½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ)
ਖੁਰਮਾਣੀ	4 ਦਰਮਿਆਨੇ	½ ਕੱਪ (125 ਐੱਮ ਐੱਲ)

- ❑ ਕੇਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ❑ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਾਬਤ ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ !
- ❑ ਸੁੱਕੇ ਫਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ❑ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਘਟਾਉ ! ਲੂਣ ਵਿਚਲਾ ਸੋਡੀਅਮ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਆਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ❑ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ – ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਪਿਆਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੂਗਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਆਮ ਕੋਕ ਵਗੈਰਾ ਅਤੇ ਜੂਸਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਮਿੱਠੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ❑ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ !
- ❑ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਗਲਾਸ ਭਰ ਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁੱਟ ਭਰਦੇ ਰਹੋ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਕ ਲਿਟਰ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚੋਂ ਘੁੱਟ ਭਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ <u>ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ</u> ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੀ ਲਿਆ ਹੈ।

ਹੋਰ ਨੁਸਖੇ

- ❑ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਕੱਪਾਂ ਅਤੇ ਗਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਤਰਲ ਦੀ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਆਮ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਿਣੋ – ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ !
- ❑ ਤਰਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਗਲਾਸ ਵਰਤੋ।
- ❑ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਟ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ ਆਮ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮਸੀਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਨਾਲ। ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੱਕ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ !