ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਚੇਤੇ ਲਈ PATIENT REMINDERS

ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ (ਹਾਰਟ ਫੇਲ੍ਹਰ)

ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ (ਐੱਚ ਐੱਫ) ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐੱਚ ਐੱਫ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਪੱਠਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਘੱਟ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, "ਖ਼ੂਨ ਜਮ੍ਹਾਂ" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

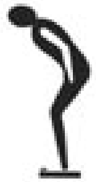
- ਓਪਰੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸੋਜ
- ਢਿੱਡ ਆਫਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਇਕਸਾਰ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਛੋਟੇ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਜਾਗ ਪੈਣਾ
- ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ

ਲੱਛਣ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

1. ਸਵੇਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਜੋਖੋ।

   ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ:

   [ ]

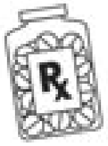


2. ਆਪਣੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 6 ਤੋਂ 8 ਕੱਪ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ

ਸਿਰਫ 6 ਤੋਂ 8

3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

4. ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਉ



5. ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਵੋ
6. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
7. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

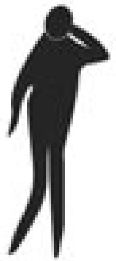
ਫੋਨ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 5 ਪੌਂਡ (2.5 ਕਿਲੋ) ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 4 ਪੌਂਡ (2 ਕਿਲੋ) ਵਧ ਜਾਵੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ (ਇਸ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ:

- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਅਚਾਨਕ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਥਕੇਵੇਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ
- ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
- ਓਪਰੇ ਸਾਹ ਆਉਣ ਵਿਚ ਵਾਧਾ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸੋਜ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ, ਆਫਰਨਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ



Punjabi March 2006

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

British Columbia Ministry of Health Services

British Columbia Medical Association

HSBC The world's local bank