

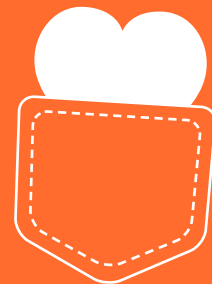
ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਲਈ ਮੇਰੀ Marvellous ਵੱਡੀ ਪਾਕੇਟ ਗਾਈਡ

ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਕਹਾਣੀ



ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ

ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ



PUMPING MARVELLOUS FOUNDATION 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ



ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੋਟੇ ਪੈਕਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਅਨੋਖੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਪਾਕੇਟ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਵਾਬ, ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਜੀਆਂ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ "Marvellous ਪਾਕੇਟ ਗਾਈਡ" ਇੱਥੇ Pumping Marvellous Foundation ਵਿਖੇ ਸਾਡੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਨੋਖੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ।

ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ www.pumpingmarvellous.org 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ Marvellous ਗਾਈਡਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ Marvellous ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ, ਜਾਂ Facebook 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਗਰੁੱਪ 'ਤੇ ਸਾਥੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਮੁੱਲਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਬਸ Facebook ਉੱਤੇ ਖੋਜ ਬਾਰ ਵਿੱਚ 'Help for Hearts' 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟੀਮ ਨਾਲ **01772 796542** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਫਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

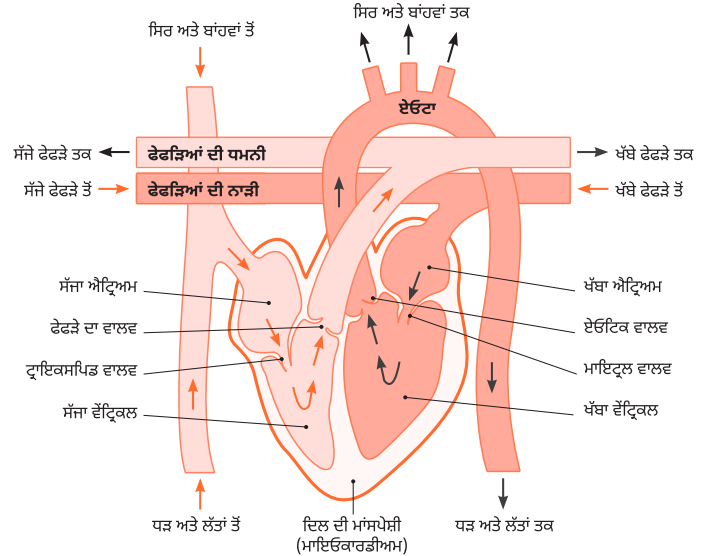
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਸ ਕਿਤਾਬਕੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਦਿਲ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਦਿਲ ਅਜਿਹਾ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੰਪ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾਓ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਤਕਰੀਬਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਥਿਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ-ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਝੁਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਬਣੀ ਹੈ), ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਨੱਪ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕੇ। ਇੱਕ ਨਾੜੀ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਪ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਧਮਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੇਰ ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੋਟਰਵੇਅ ਸਿਸਟਮ ਵਾਂਗ ਸੋਚੋ। ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰ ਦਿਲ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰ ਚੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੈ: ਸੱਜੇ-ਹੱਥ ਦੇ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ, ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਖੂਨ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਮੋਟਰਵੇਅ), ਫੇਰ ਦਿਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਫੇਡਾਈਆਂ ਤਕ ਭੇਜਦਾ ਹੈ (ਪੇਟਰੋਲ ਸਟੇਸ਼ਨ), ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫੇਰ ਖੂਨ ਨੂੰ ਧਮਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ ਤਕ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੋਟਰਵੇਅ)। ਰੇਖਾ-ਚਿੱਤਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਗੋਟਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੈਂਬਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਲਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਧੜਕਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਂਗ, ਦਿਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ।



ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ਬਦ ਪੰਸਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। Pumping Marvellous Foundation ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੇ ਮੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਓ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਇੰਨੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕੀ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਟੇ ਹੋਏ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ (HFREF)। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਘੱਟ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਦਿਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵਡ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ (HFpEF) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, “ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?”

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਪਲਾਈ ਕਾਰਨ ਵਿਗੜ ਗਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ
- ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਜਿਸਨੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਏਟ੍ਰੀਅਲ ਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ
- ਇੱਕ ਆਣੂਵੰਸ਼ਕ ਵਿਕਾਰ ਜਿਸਨੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ
- ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੇਰਿਪਾਰਟਮ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਰਲੱਭ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ, ਸਾਨੂੰ ਬਸ ਪੱਕਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੀਨਿਸ਼ੀਅਨ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਕੱਲੀਆਂ-ਇਕੱਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਸਾਡੇ ਐਕੈਡੇਮਿਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਰੀਜ਼ ਐਕੈਡੇਮੀ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ,

- ਸਾਰ ਚੜ੍ਹਣਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੱਕਦੇ ਹੋਏ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਅਦਰ ਤਰਲ ਜ਼ਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ (ਸੇਜਿਸ਼)
- ਖਾਂਸੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ
- ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ, ਬੇਸੁਰਤੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹੇ ਘਬਰਾਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੈਰ ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੁਰੰਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ?

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਇਸਦੀ ਵਧੀਆ ਸਮਝ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਦਿਲ ਦੇ ਡਿਵਾਈਸ ਤਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਚੁਣੌਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਣੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾ ਚੁੱਕਾ/ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਰਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ?

ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਗਸਾਅ ਪਹੇਲੀ ਦੇ ਟੋਟੇ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ ਜੋ ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪੂਰਣ ਤਸਵੀਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸ ਕੇ ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ Marvellous ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਗੱਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਤਾਲੇ ਦੀ ਚਾਬੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਛਾਣਬੀਣ ਬਾਰੇ, ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ;

- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਖੈਰ, ਤੁਸੀਂ 'ਨੈਟ੍ਰਿਯੂਰੇਟਿਕ ਪੇਪਟਾਈਡਜ਼' ਮਾਪ ਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸ਼ਾਇਦ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਉਦੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦਬਾਅ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ NTproBNP ਜਾਂ BNP ਵਜੋਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਇਹ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਅਨੀਮੀਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰੋਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਬੇਸ਼ਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਹਰਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਟ੍ਰੇਸਿੰਗ - ਇੱਕ ਈਸੀਜੀ ਕਰਾਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ, ਕੀ ਇਹ ਅਸਧਾਰਨ ਤਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਈਕੋ (ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ) - ਇਹ ਦਿਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਕੈਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਪੰਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲਵ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਪਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਲਗਭਗ 55% ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਟੇ ਹੋਏ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ (HFrEF) ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ 40% ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਮਾਇਨੋ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਿ ਨੰਬਰ ਕੀ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਟਿਲ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ **Pumping Marvellous ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

ਕੀ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ?

ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਚਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੇ ਅਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਇਲਾਜ ਹਨ, ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵਧੀਆ ਬਿਤਾਓ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅਜ਼ਮਾਏ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਧਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਸ ਨਵੇਂ ਨੇਮ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਗੋਲੀਆਂ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੋਲੀਆਂ!

ਹਾਂ ਜੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੋਟੀ ਦੇ ਨੁਕਤੇ – ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬੰਧ!

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਭ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਡਟੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਰੀਰ ਇਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਇਨਚਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਇੱਕ ਨੋਮ ਬਣਾਓ। ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਧੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓਗੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਓਗੇ। ਇਸਲਈ, ਇਹ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਡਟੇ ਰਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲਾਭ ਮਿਲਣਗੇ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਖੁੰਝਾਇਆ ਨਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹਿਚਕਿਚਾਓ।



ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲਵਾਂਗਾ/ਲਵਾਂਗੀ?

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਪੂਰਣ ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰਜ਼ - ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵਿੱਚ 'ਲੋਲ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਇਸੋਪ੍ਰੋਲੋਲ, ਕਾਰਵੇਡਿਲੋਲ

ਇਹਨਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਹੌਲੀ ਪਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੁਆਫ਼ਕ ਖੁਰਾਕ ਤਕ ਜਾਂ ਉਸ ਖੁਰਾਕ ਤਕ ਵਧਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋਵੋ। ਪਹਿਲੇ-ਪਹਿਲੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕਿਆ-ਹਾਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਖਾਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਸੁਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ - ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ 'ਪਿਲ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰੈਮਿਪਿਲ, ਲਿਸਿਨੇਪਿਲ, ਜਾਂ ARBs (ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ 'ਸਾਰਟਨ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ)

ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਭਾਰ ਸੌਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲੇ-ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕੀ, ਜਲਨ ਵਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੁਬਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ARB (ਐਂਜੀਓਟੇਨਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ) ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ 'ਸਾਰਟਨ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ- ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੋਸਾਰਟਨ, ਕੈਂਡੇਸਾਰਟਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਿਯੂਰੇਟਿਕਸ (ਵਾਟਰ ਪਿੱਲਸ)

- ਮਿਨਰੇਲੋਕੋਰਟਿਕੋਇਡ ਰਿਸੈਪਟਰ - ਐਂਟਾਗੋਨਿਸਟ (MRA) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪਾਇਰੋਨੋਲੋਕਟੋਨ / ਏਪਲੋਰੋਨੋਨ। ਇਹ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਯੂਰੇਟਿਕਸ ਦਾ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਲੂਪ ਡਿਯੂਰੇਟਿਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਉਰੋਸੇਮਾਈਡ / ਫਿਉਰੋਸੇਮਾਈਡ / ਟੋਰਸੇਮਾਈਡ। ਲੂਪ ਡਿਯੂਰੇਟਿਕਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਤਰਲ (ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਡਝਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਅੰਦਰ) ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਰਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫਿਉਰੋਸੇਮਾਈਡ, ਬੁਮੇਟੇਨਾਈਡ, ਸਪਿਰੋਨੋਲੋਕਟੋਨ, ਇਪਲੋਰੋਨੋਨ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਪਏਗਾ, ਇਸਲਈ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਟੋਇਲੇਟ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਪਰ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸੌਖੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਤਰਲ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਰਿੱਪ ਦੁਆਰਾ ਡਿਯੂਰੇਟਿਕਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ, ਫੇਰ ਤੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ।

ਡਾਇਜੇਕਸਿਨ

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਡਾਇਜੇਕਸਿਨ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਇਵਾਥੈਡੀਨ (ਪ੍ਰੋਕੋਰੈਲੋਨ ਜਾਂ ਕੋਰਲੈਨਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਇਹ ਦਵਾ ਇੱਕ ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ, ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਸੈਕਯੂਬਿਟ੍ਰਿਲ ਵੈਲਸਾਰਟਨ (ਏਨਟ੍ਰੋਸਟੋ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)

ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੈਲਸ, ਉੱਤਰੀ ਆਯਰਲੈਂਡ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ NHS, ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਸ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ACE ਜਾਂ ARB ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਬਦਲੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਈ ਵਾਰ, ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ACE ਜਾਂ ਇੱਕ ARB ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਯੂਬਿਟ੍ਰਿਲ ਵੈਲਸਾਰਟਨ ਕੁਝ ਏਨਜ਼ਾਈਮਸ ਨੂੰ ਬਲੌਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ, ਦਵਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਫੇਰ ਤੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਘਟਾਏ ਗਏ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਆਰੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਹਨ। ਇਹ:

- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹਨ, ਜੋ ਨਾਕਾਫੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੁਣ ਘਟਾਏ ਗਏ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਕਾਰੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ "ਸੋਡੀਅਮ-ਗਲੂਕੋਜ਼ ਕੋ-ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟਰ 2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼" ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ "ਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨਸ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਪਾਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ ਅਤੇ ਏਮਪੈਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਘਟਾਏ ਗਏ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਕੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ (HFREF – ਘਟਾਏ ਗਏ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਜੀਪੀ, ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਿਆਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤਿਰਿਕਤ, SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਦੀਆਂ ਨੈਦਾਨਿਕ ਪਰਖਾਂ ਨੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਿਆਦ ਦਿਖਾਈ ਹੈ।

ਨੁਸਖਾ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ

ਨਾਕਾਫੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ, SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨੈਦਾਨਿਕ ਪਰਖਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀਆਂ ਪਰਖਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੀ ਮਿਆਰੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਘਟਾਏ ਗਏ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਖੱਫੜ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਵਾਰੰਵਾਰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਥਰੌਸ (ਕੈਨਡਾਈਡਾ ਸਬੰਧੀ ਗੁਪਤ-ਅੰਗ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ), ਮੂਤਰ ਰਾਹ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟਿਕ ਕੇਟੋਐਸਿਡੋਸਿਸ (ਡੀਕੇਏ) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹

<https://www.nice.org.uk/guidance/ta679> <https://www.nice.org.uk/guidance/ta773>

ਡੀਕੇਏ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ, ਬਿਮਾਰੀ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੀ ਮਹਿਕ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਟੀਮ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਧੇ-ਘਾਟੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਘੱਟ ਜਾਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਪਾਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ ਅਤੇ ਏਮਪੈਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਪਾਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ ਅਤੇ ਏਮਪੈਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ ਤੁਹਾਡੇ "ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਸਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ" ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ - ਅਸੀਂ SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਡਾ. ਜਿਮ ਮੂਰੇ, GPCI Gloucestershire Heart Failure Service ਅਤੇ Primary Care Cardiovascular Society ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦਾ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ।

ਇਲਾਜ ਸਾਰਣੀ

ਇਲਾਜ ਦਾ ਨਾਮ	ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ	ਇਹ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰਜ਼ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ “ਲੋਲ” ਆਉਂਦਾ ਹੈ	ਬਾਇਸੋਪ੍ਰੋਲੋਲ, ਕਾਰਵੇਡਿਲੋਲ	ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਧੜਕਾਓ
ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ “ਪ੍ਰਿਲ ਜਾਂ ARB ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ “ਸਾਰਟਨ” ਆਉਂਦਾ ਹੈ	ਰੈਮਿਪ੍ਰਿਲ, ਏਨਲਾਪ੍ਰਿਲ, ਲਿਸਿਨੇਪ੍ਰਿਲ, ਕੈਡੋਸਾਰਟਨ, ਲੋਸਾਰਟਨ	ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਮਿਨਰਲੋਕੋਰਟਿਕੋਇਡ ਰਿਸੈਪਟਰ ਐਂਟਾਗੋਨਿਸਟ - MRA	ਸਪਾਇਰੋਨੋਲੋਨੋਨ, ਏਪਲੇਰੋਨੋਨ	ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	ਵਾਧੂ ਜਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਲੂਪ ਡਿਯੂਰੇਟਿਕਸ	ਫਿਉਰੋਸੇਮਾਈਡ, ਬਿਉਮੇਟਾਨਾਈਡ, ਟੋਰਸੇਮਾਈਡ	ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	ਵਾਧੂ ਜਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ (ਸੋਡੀਅਮ-ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 2 ਇਨਹਿਬਿਟਰ) ਜਾਂ ਜਿਸਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ “ਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ” ਆਉਂਦਾ ਹੈ)	ਡਾਪਾਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ ਏਮਪੈਗਲਿਫਲੋਜ਼ਿਨ	ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਭ ਦੇ ਚੂਸਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
ARNI (ਐਨਜੀਓਟੈਂਸਿਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਨੋਪਰਿਲਾਯਮਿਨ ਇਨਹਿਬਿਟਰ)	ਸੈਕਯੂਬਿਟ੍ਰਿਲ ਵੈਲਸਾਰਟਨ (ਏਨਟੈਸਟੋ)	ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਹਾਈਪਰਪੋਲਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ-ਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਸਾਈਕਲਿਕ ਨਿਊਕਲਿਓਟਾਈਡ-ਗੋਟਿਡ (HCN) ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰਜ਼	ਆਇਵਾਬੈਡੀਨ	ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਰ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਇਨਟਰਨਲ ਕਾਰਡੀਐਕ ਡਿਫਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ	ICD	ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ
ਕਾਰਡੀਐਕ ਰਿਸਿੰਕ੍ਰੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ	CRT-D ਜਾਂ CRT-P	ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ	ਅਗਲਾ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ

ਇਹ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਗੋਲੀਆਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ, ਹੋਰ ਗੋਲੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੇਤਰ NHS ਚੋਏਸਿਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪੇਸਮੇਕਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਇਕੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸਮਕਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;

ਕਾਰਡੀਐਕ ਰਿਸਿੰਕੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ - CRT

ਤੁਹਾਡੀ ECG, ਈਕੋ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੇਸਮੇਕਰ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਚੀਰਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉੱਪਰ, ਚਮੜੀ ਹੇਠਾਂ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੇਬ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਡਿਵਾਈਸ ਇੱਥੇ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਕਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਧੜਕਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਖਰਕਾਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਮਪਲਾਂਟ ਹੋਣ ਯੋਗ ਕਾਰਡੀਐਕ ਡਿਫਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ - ICD

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਇੱਕ ਤਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਘਾਤਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ICD ਨੂੰ ਦਿਲ ਤਕ ਛੋਟੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਲ ਸ਼ੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਲ ਤਕ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੇ। ਇੱਕ ICD ਇੱਕ CRT ਡਿਵਾਈਸ ਵਾਂਗ ਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਮਪਲਾਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਦੋ ਵੱਖਰੇ ਡਿਵਾਈਸ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ CRT-D ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਾਡੀ "ਇੱਕ ਕਾਰਡੀਐਕ ਡਿਵਾਈਸ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ Marvellous ਗਾਈਡ (Marvellous Guide to Having a Cardiac Device Fitted)" ਦੇਖੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਸਦੱਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਕਲ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ pumpingmarvellous.org 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਐਕੈਡਮੀ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਕਲਾ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਸ਼ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਜਾਦੂਈ ਛੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹਿ ਕੇ ਇੱਕ ਜੇਤੂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਰਵੱਈਆ ਅਪਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਹਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਲਝਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਚੀਜ਼, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ, ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਗਾਈਡਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੀ 'HOPE' ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਸਾਡੀ 'Walking a day in my shoes' ਗਾਈਡ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਐਕੈਡੇਮੀ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਐਕੈਡੇਮੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਗੀਆਂ।

ਅਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਹੋਣਾ ਇੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਘੁਮਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮੈਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਸੰਖੇਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਾਡਾ "ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਲਈ Marvellous ਮੈਪ (Marvellous Map of Heart Failure)" ਦੇਖੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਸਦੱਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਨਕਲ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ pumpingmarvellous.org 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਐਕੈਡੇਮੀ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ ਜੀ, ਬਿਲਕੁਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ Pumping Marvellous 'ਤੇ ਇਹੋ ਕੰਮ, ਯਾਨੀ 'ਸਾਡੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖ ਕੇ' ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਉੱਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਅੰਤਰਿਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹਾਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸਲਈ, ਆਪਣਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖੋ, ਅਸੀਂ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ!

ਖੈਰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈਟਰੀ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੱਟਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੈਟਰੀ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੀ ਊਰਜਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਆਕਲਨ **ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਸਕੇਲ** ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤਾਂ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ?

ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਅਜੀਬ ਸਵਾਲ, ਪਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ ਆਕਲਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ **ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ (NYHA) ਵਰਗੀਕਰਨ ਸਕੇਲ** ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਕੇਲ ਉੱਤੇ ਕਿੱਥੇ ਹੋ? ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਕੇਲ ਉੱਪਰ-ਥੱਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NYHA ਸਕੇਲ

NYHA ਸਕੇਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲਿਨਿਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਲਿਨਿਸ਼ੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਨਦਾਰ ਸਾਧਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

NYHA ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲੱਛਣ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 1

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ। ਸਾਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਣਉਚਿਤ ਥਕਾਨ, ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾਂ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 2

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਰੁਕਾਵਟ। ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮਦੇਹ, ਪਰ ਸਾਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਥਕਾਨ, ਧੜਕਣਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 3

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਚਿੰਨ੍ਹਤ ਰੁਕਾਵਟ। ਆਰਾਮ ਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮਦੇਹ, ਪਰ ਸਾਧਾਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥਕਾਨ, ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 4

ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 1

“ਮੈਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ, ਥਕੇ, ਜਾਂ ਧੜਕਣਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।”

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 2

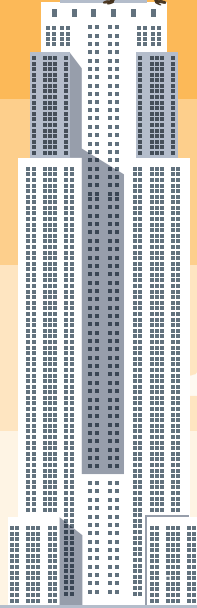
“ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਹਨਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੇਰਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਧੜਕਣਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਖੜ੍ਹਕੀਆਂ ਢਲਾਣਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਰਨਾ ਜਾਂ ਕਈ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ।”

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 3

“ਮੈਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਪਾਟ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ) ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ, ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਧੜਕਣਾਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।”

ਸ਼੍ਰੇਣੀ 4

“ਮੈਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਰ ਨਾਲ ਬੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ/ਬੱਝੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। “ਮੈਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇ, ਥਕੇ, ਜਾਂ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।”



ਲਾਈਟਸ ਵਿੱਚ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣਾ

ਸਾਡੀ ਟਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲੰਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ, ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਬਣਾਓ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ ਪਰ ਹੌਲੀ ਗਤੀ 'ਤੇ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਆਮ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਾਮ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਟੋਏਲੇਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੋਲੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ।

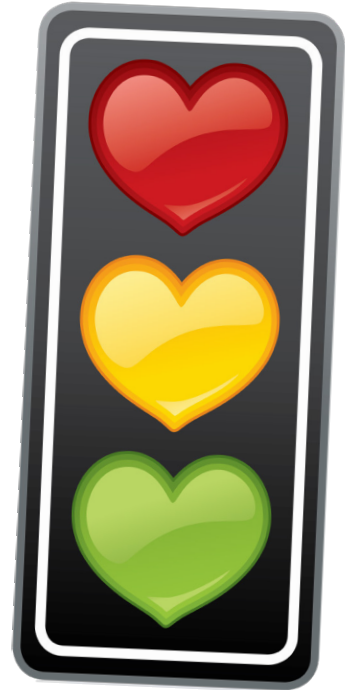
ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਓ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨਾ ਪਾਓ। ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਫਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਘਟੀ ਜਾਂ ਫੇਰ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੋਜਸ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ, ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਸਾਧਾਰਨ ਵਾਂਗ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਇਹ Marvellous Symptom Checker, Pumping Marvellous Foundation ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ NHS ਹਾਰਟ ਫੇਲਸਰ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡਸਾਯਰ ਵਲੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?

3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 4lb/2kg ਤਕ ਵਧ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋ;

1. ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਹੁਣ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
3. ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੇ ਹੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
4. ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਟੀਮ/ਜੀਪੀ/ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ/4lb/2kg ਤਕ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਹੀ ਹੈ;

1. ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
2. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹਨ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੁਾਟਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ/ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਦੇ ਹੋਏ ਹੋ।
5. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਗੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
6. ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਨੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਲ ਉਪਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ **ਅਤੇ/ਜਾਂ** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਟੀਮ/ਜੀਪੀ/ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?

ਜੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਤਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਤਕਾਲੀ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

1. ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਹੋਈ ਸੀ।
2. ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ/ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੈ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜ਼ਾਈਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।
4. ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਉੱਨ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਘਟਾਈ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਟੀਮ ਦੇ ਵਲੋਂ ਨਹੀਂ।
6. ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕੁਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
7. ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਗੜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
8. ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੇਸੁਰਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
9. ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਏ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਟੀਮ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਾਧਾਰਨ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

- ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਨਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਹਨ। ਹਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕਸਰਤ ਵੱਲ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਸ਼ਤਲਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਦਿਲ ਦੀ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਨਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀ ਮਰੀਜ਼ ਬਰਾਦਰੀ ਤੋਂ ਹੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ। YouTube ਉੱਤੇ Pumping Marvellous ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ।
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਓ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇੱਥੇ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੋਰ ਤੋਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੇ ਲੂਣ ਦੇ ਸੇਵਨ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾ ਕੇ ਤਰਲ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਉੱਤੇ ਲੂਣ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਾਲ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰਲ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।



ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਬਣਾਓ

ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਮਹਾਨ ਸਮਰਥਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ **Facebook ਗਰੁੱਪ Help for Hearts ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।**

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਬੱਚਾ, ਮਾਂ-ਪਿਓ, ਗੁਆਂਢੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰਥਨ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸਲਈ ਅਸੀਂ ਇੱਕ marvellous ਗਾਈਡ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਐਕੈਡੇਮੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ **“Marvellous Guide to Caring for Heart Failure Patients”** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



Marvellous ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਰਸਾਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਸਮਰਥਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਲਿਖਣ, ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਪੈਕਟਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ (ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਪੁਨਰ-ਸਥਾਪਨਾ)

ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਹਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਾਕਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਬੂਤ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬਿਲਿਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਉੱਤੇ ਸਾਰਥਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ, ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ NICE / SIGN ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੈਬੀਨਾਰਾਂ ਲਈ University Hospitals of North Midlands NHS Cardiac Rehab Team ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।



**YouTube ਉੱਤੇ
ਸਾਡੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼
ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ
ਕੈਮਰਾ ਇੱਥੇ ਘੁਮਾਓ**

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ, ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੋਸ਼ਕ ਹਾਈ ਸਟ੍ਰੀਟ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧਾ ਕਾਉਂਟਰ ਤੋਂ ਲਿੱਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣਾ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਚੈਰਿਟੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ ਆਖਦੇ ਹਾਂ। ਪਿਯਰੇ ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ; ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਉੱਤੇ ਉਸਦੀ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹੋ।

“ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਹੀ ਜੀਪੀ ਹੋਣਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਮੁੱਖ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨੁਸਖਿਆਂ, ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਅਕ ਮਰੀਜ਼ ਬਣੋ, ਯਾਨੀ, ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਅਜਿਹਾ ਰਵੱਈਆ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ‘ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ।’ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਡਾਕਟਰ ਚੁਣੋ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਕਈ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧੀਆ ਵਾਲੇ, ਖੈਰ ਵਧੀਆ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਜਿਸਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੇਰਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਨਰਸ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਹਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ: ਮੇਰਾ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ, ਸਪਾਇਰੋਨੋਲੈਕਟੋਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ ਦੀ ਰਾਏ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਨਰਸ ਵਲੋਂ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਪਸ ਭੇਜੀ ਅਤੇ ਸਪਾਇਰੋਨੋਲੈਕਟੋਨ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਮੇਰਾ ਡਾਕਟਰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਗਿਆ ਕਿ, ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ, ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਪਿਯਰੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤੇ

1. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਹੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
2. ਇਹ ਆਪਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਆਪਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੀਪੀ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਤਰਾਜ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਤਸੱਲੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਜਦੋਂ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹੀ ਜੀਪੀ ਹੋਣਾ ਹੀ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਹੈ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਵੱਖਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਤੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਲੋ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸੁਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ ਆਮ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬੇਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਲਾਇਕ ਹੋ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ-ਰੇਖਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

www.gov.uk/browse/benefits

The Citizens Advice Organisation ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ:

www.citizensadvice.org.uk/benefits/

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਰਾਏ, ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਆਕਲਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ:

www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services

ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਭ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਵੇਰਵੇ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ/ਅਯੋਗਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦ ਨਾ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ)। ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣੀਆਂ ਵੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਉਸ ਅਸਰ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪਿਆ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਦਮ

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ Marvellous Big Pocket Guide ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਇੱਕ ਬੇਹਤਰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚਾਬੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.pumpingmarvellous.org 'ਤੇ ਜਾਓ


ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ

Pumping Marvellous 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਅਨੁਭਵ, ਗਿਆਨ, ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੇਸ਼ਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। Pumping Marvellous ਨੇ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਤਕ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਚਕ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ! Facebook ਉੱਤੇ "help for hearts" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਜਾਂ YouTube ਉੱਤੇ Pumping Marvellous ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ Pumping Marvellous ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਦਾ ਬੇਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਧੀਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ!


Pumping Marvellous ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ

 ਵੈਬਸਾਈਟ - www.pumpingmarvellous.org

 ਦਫਤਰ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ - 01772 796542

 Facebook ਸਹਾਇਤਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ - 'Help for Hearts' ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

 ਈਮੇਲ - hearts@pumpingmarvellous.org

 Twitter - @pumpinghearts

 YouTube - 'Pumping Marvellous' ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ - ਮਰੀਜ਼ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.pumpingmarvellous.org

UK ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਗਈ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਚੈਰਿਟੀ, ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਸਾਈਟ-ਤੇ-ਜਾਓ।

www.cardiomyopathy.org

ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ।

www.ageuk.org.uk

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਡੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ।

www.carersuk.org

ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ।

www.macmillan.org.uk

ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

www.citizensadvice.org.uk

ਵੱਡੀ ਸੀਮਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ।

www.gov.uk/apply-blue-badge

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਕਿ ਇੱਕ ਬਲੂ ਬੈਜ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਰਕਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

www.relate.org.uk

ਸੰਗਠਨ ਜੋ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx

ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ NHS ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ।

www.nhs.uk/Service-Search/Care-providers-and-care-at-home/LocationSearch/11

ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ।

www.gov.uk/browse/benefits

ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

www.acas.org.uk

ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਾਲਸੀ ਲਈ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

www.gov.uk/pensions-advisory-service

ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ, ਸਟੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਦੋਵੇਂ।

www.gov.uk/contact-jobcentre-plus

ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੌਕੇ।

www.samaritans.org

ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਏਜੰਸੀ।

www.moneyadviceservice.org.uk/en

ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਇੱਕ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਮਹਿਕਮਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

<https://www.gov.uk/guidance/cardiovascular-disorders-assessing-fitness-to-drive>

DVLA ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ - ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.bhf.org.uk

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ।

www.bsh.org.uk

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਲਿਨਿਸ਼ੀਅਨ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਜੋ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ।

www.nice.org.uk

NICE (National Institute for Health and Care Excellence)

NICE ਦਾ ਰੋਲ NHS ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
2. ਸਿਹਤ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਿਆਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ
3. ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

NICE ਚਿਰਕਾਲੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਸਮੀਖਿਆ ਅਧੀਨ) - www.nice.org.uk/guidance/cg108

NICE ਤੀਬਰ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ - www.nice.org.uk/guidance/cg187

www.heartfailurematters.org

European Society of Cardiology ਵੈਬਸਾਈਟ, ਕਲਿਨਿਸ਼ੀਅਨ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਪਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

www.drinkaware.co.uk

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਵਾਨ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

www.alcoholics-anonymous.org.uk

ਸ਼ਰਾਬ-ਆਧਾਰਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਸੰਗਠਨ।

www.nhs.uk/livewell/drugs/pages/drugtreatment.aspx

ਨਸ਼ਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਸੰਗਠਨ।

www.mind.org.uk

Mental health charity.

www.england.nhs.uk

NHS ਲਈ ਸਿਹਤ ਕਮੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸੰਗਠਨ।

www.cqc.org.uk

NHS ਲਈ ਨਿਯਮਕ ਅੰਗ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ - ਹੋਰ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸਮੂਹ

ਇੱਥੇ Pumping Marvellous 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਚੈਰਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਹਾਂ ਜੋ, ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ:

Atrial Fibrillation Association

www.atrialfibrillation.org.uk

British Cardiovascular Society

www.bcs.com

British Heart Foundation

www.bhf.org.uk

British Heart Valve Society

www.bhvs.org.uk

British Society for Heart Failure

www.bsh.org.uk

Cardiomyopathy UK

www.cardiomyopathy.org

CRY

www.c-r-y.org.uk

Heart UK

heartuk.org.uk

Heart Failure Matters (ਕਾਰਡੀਓਲੋਜੀ ਲਈ ਯੂਰਪੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ)

www.heartfailurematters.org

SADS

www.sads.org.uk

ਦੂਜੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

ਸਰਕਾਰ

NHS Choices

www.nhs.uk

NICE

www.nice.org.uk

Mental Health Charities

Mind

www.mind.org.uk

Rethink

www.rethink.org

ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਰੀਜ਼

www.patient.info

ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ

<https://pumpingmarvellous.org/what-we-do/heart-failure-travel-insurance/>

ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/491028/aagv1.pdf

ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਦੂਜੀਆਂ “Marvellous ਗਾਈਡਾਂ”:

HOPE - ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਹੈ
ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ Marvellous ਗਾਈਡ
ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੋਖੀ ਗਾਈਡ ਜੋ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਇੱਕ ਕਾਰਡੀਐਕ ਡਿਵਾਈਸ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੀ Marvellous ਗਾਈਡ
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰਡੀਐਕ ਡਿਵਾਈਸ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ।

ਇੱਕ ਈਕੋ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੀ Marvellous ਗਾਈਡ
ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦਾ ਇੱਕ ਈਕੋ ਸਕੈਨ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਮੇਰੀ Marvellous ਗਾਈਡ
ਸਾਡੀ ਗਾਈਡ ਜੋ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨੁਸਖੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

PPCM (ਪੇਰੀਪਾਰਟਮ ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ) ਲਈ ਮੇਰੀ Marvellous ਗਾਈਡ
PPCM ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ

ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੀ Marvellous ਗਾਈਡ
ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉੱਤਮ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

GTN ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੀ Marvellous ਗਾਈਡ
GTN ਸਪ੍ਰੇ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰਲ ਗਾਈਡ

Walking a Day in My Shoes' ਲਈ ਮੇਰੀ Marvellous ਗਾਈਡ
ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ Marvellous ਗਾਈਡ

ਮੇਰਾ Marvellous ਸਿੰਪਟਮ ਚੈਕਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਾਧਨ

ਮੇਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਡਾਇਰੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

Marvellous Map of Heart Failure (ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਲਈ Marvellous ਮੈਪ)

ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਕਸ਼ਾ ਕਿ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੇ ਨਾਲ NHS ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਾਰੀਆਂ ਗਾਈਡਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਫੇਲਜ਼ਰ ਦੇ ਆਗੂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਟੀਕਤਾ ਲਈ ਨੈਦਾਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ। ਪਹੁੰਚ ਲਈ, ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ:
<http://pumpingmarvellous.org/heart-failure-patient-academy/heart-failure-toolkit>

ਮੇਰੀ ਟੀਮ:

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਨਾਮ:

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦਾ ਨਾਮ:

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਦਾ ਨਾਮ:

ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਨਰਸ ਦਾ ਨਾਮ:

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਦਾ ਨਾਮ:

ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ:

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਟ ਫੇਲਯਰ ਨਰਸ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਹੋਰ ਟੀਮ ਵੇਰਵੇ:

CardioTrials

ਹਾਰਟ ਫੇਲਸਰ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ - **CardioTrials**, ਚੈਰਿਟੀ ਦਾ ਨਵੀਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜਿਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜ ਅਤੇ ਪਰਖਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।



CardioTrials.org



ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.cardiotrials.org

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ
Pumping Marvellous Foundation ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਓ।



Pumping Marvellous Foundation ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਿਨੀ ਟੂਲਕਿਟ
REAL ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਲੋਂ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਾਰਕ ਪੇਟ੍ਰੀ University of Glasgow ਵਿਖੇ Institute of Cardiovascular and Medical Sciences ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਅਤੇ Golden Jubilee National Hospital, Clydebank, UK, ਅਤੇ Glasgow Royal Infirmary ਦੋਹਾਂ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ

ਨਿਕ ਹਾਰਟਸਰੋਨ-ਈਵਨ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦਾ ਮਰੀਜ਼, ਫਾਊਂਡਰ ਅਤੇ Pumping Marvellous Foundation ਦਾ Heart Failure Patient, Founder and CEO
ਏਂਜੇਲਾ ਗ੍ਰੇਵਸ Chair Pumping Marvellous Foundation

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ



01772 796542



@pumpinghearts



www.pumpingmarvellous.org



heart failure aware



hearts@pumpingmarvellous.org



help for hearts (ਬੰਦ ਹੋਇਆ ਸਮਰਥਨ ਗਰੁੱਪ)



'Pumping Marvellous' ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਸੰਸਥਾਨ Pumping Marvellous Foundation ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਹਿਮ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ!



Registered with
**FUNDRAISING
REGULATOR**

 **Pumping
Marvellous**
The heart failure charity

