ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਨ Heart Failure Zones

ਭਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈੱਕ

- ਸੁਭਾ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਦੇਖੋ। ਲਿਖ ਲਵੋ। ਅੱਜ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਦੀ ਕੱਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸਾਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। (6-8 ਗਲਾਸ 1500-2000 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 48-64 ਔਂਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਤੇ ਹੋਈ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ।

ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿਚ ਹੋ? ਹਰਾ, ਪੀਲ਼ਾ ਜਾਂ ਲਾਲ

ਸੁਰੱਖਿਅ ਤ ਜ਼ੋਨ

ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ- ਇਹ ਜ਼ੋਨ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ!

ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹਨ।
ਜੇ ਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ, ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਵਧੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 4 ਪੌਂਡ (2 ਕਿੱਲੋ) ਜਾਂ 1ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 5 ਪੌਂਡ (2.5 ਕਿੱਲੋ) ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ।

ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲਾ ਜ਼ੋਨ

ਸਾਵਧਾਨ - ਇਹ ਜ਼ੋਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲਾ ਹੈ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਅਲਾਮਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ) ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 4 ਪੌਂਡ (2 ਕਿੱਲੋ) ਜਾਂ 1ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 5 ਪੌਂਡ (2.5 ਕਿੱਲੋ) ਵਧਿਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ/ ਜਾਂ ਦਸਤ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਵਧੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਊਂ ਖਊਂ ਕਰ ਕੇ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਜੋਗੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰਹਾਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸੌਣਾ ਸੌਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ____________________ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ __________

ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਜ਼ੋਨ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਲਾਮਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 911 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨੋਂ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਆਹਿਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਰਦ ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਭੌਰ ਭੌਰ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

Updated: February 2024.

This handout is based on patient education materials originally co-created by Cardiac Services BC and the BC Heart Failure Network in 2012