

ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਵਿਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ?

ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਨੇੜਿਓਂ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸ਼ੂਗਰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ।
- ਲੱਤਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆਉਣਾ।
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ।



ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ।
- ਅਚਾਨਕ ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਧੁੰਦਲੀ ਹੋਣਾ।
- ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰਾਤੀ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?



ਦਵਾਈਆਂ:

- **GLP-1 ਰੀਸੈਪਟਰ ਐਗੋਨਿਸਟ:** ਸੇਮਾਗਲੂਟਾਈਡ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਓਜੈਂਪਿਕ) ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- **SGLT2 ਇਨਹਿਬਿਟਰਸ:** ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਧੂ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫਲੂਇਡ ਰੀਟੇਨਸ਼ਨ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਕਾਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਏਸ ਇਨਹਿਬਿਟਰਸ:** ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ:** ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਤੇ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾਓ।
- **ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ:** ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ:** ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ:** ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਪਣਾਓ।

ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।



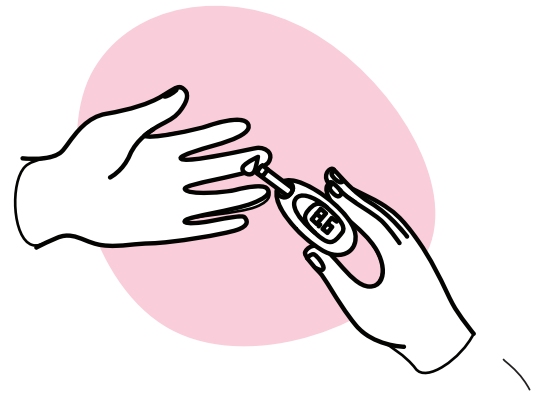
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਸਵਾਲ:

- ਕੀ ਮੇਰੇ ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਅੱਜ ਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਦੋਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।



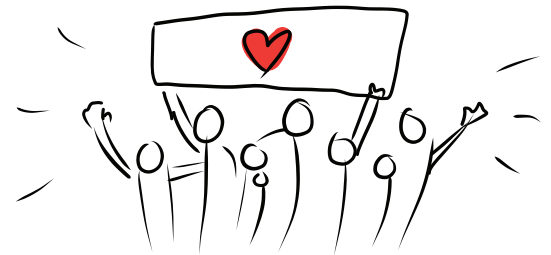
ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੂਲ:

- **ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ:** ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੈਵਲ ਜਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਰਕਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ
- **ਇਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ:** ਦਿਲ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ
- **ਤਣਾਅ ਟੈਸਟ:** ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਨਿਰੰਤਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ (CGM):** ਇੱਕ ਐਸਾ ਯੰਤਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਹੋਰ ਮਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ heartlife.ca 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਰੀਜ਼ ਸੰਚਾਲਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।

HeartLife ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਮਰੀਜ਼-ਸੰਚਾਲਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਚੈਰਿਟੀ
"ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਅਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ।"



ਮਿਸ਼ਨ

HeartLife ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼-ਸੰਚਾਲਿਤ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ, ਸਿੱਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੱਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ heartlife.ca/academy/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

heartlife.acad



HeartLifeTM
FOUNDATION

ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ

TD READY
COMMITMENT



www.heartlife.ca

It's About Life, Not FailureTM
Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.