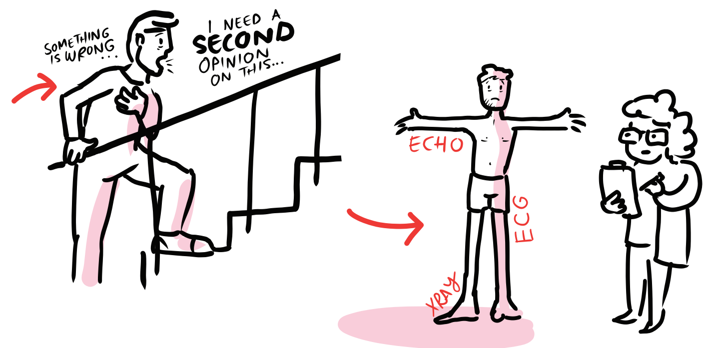
ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

HeartLife™ FOUNDATION

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ (HF) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦਿਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ।



ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

1. **ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ -** ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਵੇਲੇ।
2. **ਥਕਾਵਟ -** ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
3. **ਸੋਜ -** ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਲੱਤਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ, ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ।
4. **ਤੇਜ਼ ਧੜਕਨ –** ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹੋਣਾ।
5. **ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਵਧਣਾ -** ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨ ਕਾਰਨ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2-3 ਪੌਂਡ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਪੌਂਡ ਵਧਣਾ।

ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਕਿਉਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

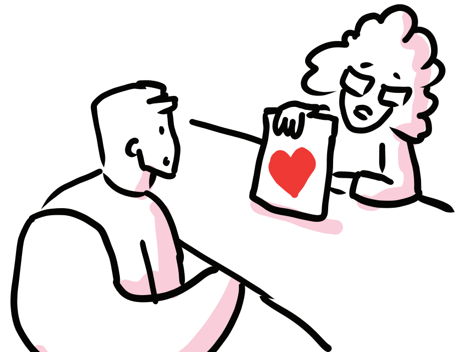
ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜਲਦੀ ਨਿਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਸ਼ੂਗਰ
- ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਮੋਟਾਪਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **NT-proBNP ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ -** ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਇਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ਈਕੋ) -** ਦਿਲ ਦਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG/EKG) -** ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਗਤਿਵਿਧੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਤਣਾਅ ਟੈਸਟ -** ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਦਵਾਈਆਂ:

- **ACE ਇਨਿਹਿਬਟਰ / ARBs / ARNIs -** ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਬੀਟਾ-ਬਲਾਕਰਜ਼ –** ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਮਿਨਰਲੋਕਾਰਟੀਕੋਇਡ ਰੀਸੀਪਟਰ ਐਨਟਾਗੋਨਿਸਟਸ (MRAs) –** ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰੁਕਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਸਪਾਇਰੋਨੋਲੈਕਟੋਨ, ਐਪਲਿਰੇਨੋਨ।
- **ਡਾਇਯੂਰੇਟਿਕਸ (ਵਾਟਰ ਪਿਲਜ਼) –** ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **SGLT2 ਇਨਿਹਿਬਟਰ -** ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੁਝਾਅ:

- **ਦਿਲ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ -** ਨਮਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਓ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- **ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ -** ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕੋਮਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ -** ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਭਾਰ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- **ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ -** ਇਹ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਓ

ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ:

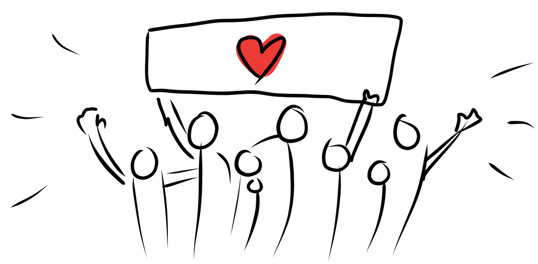
- ✓ **ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮੇਰਾ ਕਿਹੜਾ ਪੜਾਅ ਹੈ?**
- ✓ **ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ?**
- ✓ **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?**
- ✓ **ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

ਅੱਜ ਤੋਂ ਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ! ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। HeartLife ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, heartlife.ca 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਰੀਜ਼-ਸੰਚਾਲਿਤ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ।

HeartLife ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਅਸਫਲਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ™

ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 76199 7493 RR0001
www.heartlife.ca



ਮਿਸ਼ਨ

HeartLife ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼-ਸੰਚਾਲਿਤ ਚੈਰੀਟੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ, ਸਿੱਖਿਆ 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।

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ heartlife.-ca/academy/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

heartlife.academy

HeartLife™ FOUNDATION | ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ TD READY COMMITMENT

www.heartlife.ca

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