

# ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ 10 ਸਵਾਲ

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋ। ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ, ਸਮਝਕੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ 10 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:



## 1 ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

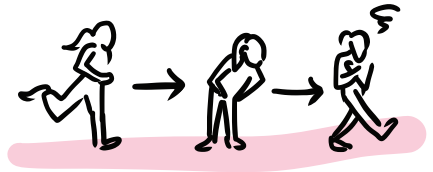
ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਲੋਕੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## 2 ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਲੋਕੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## 3 ਮੈਂ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹਾਂ?

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

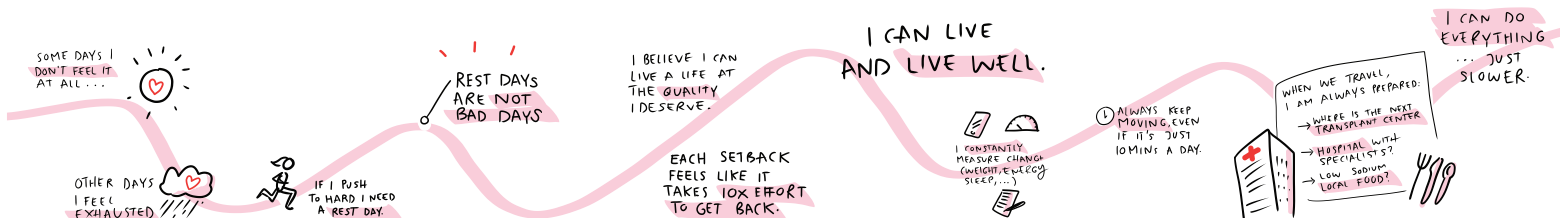


## 4 ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੀ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਉਪਕਰਣ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝੋ।

## 5 ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

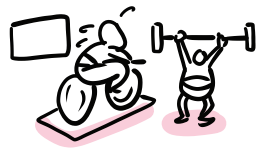
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ 'ਚ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਜ਼ਨ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ—ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਤੋਂ ਹੀ ਪਛਾਣ ਸਕੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕੋ। ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣਯੋਗ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਟੂਲਕਿੱਟ ਲਈ [Heartlife.ca](http://Heartlife.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



6

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



7

## ਕੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਰੋਕ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



8

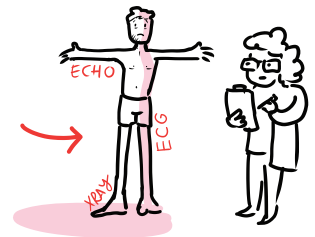
## ਮੇਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ?

ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਿਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

9

## ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਫਾਲੋਅਪ ਲਈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

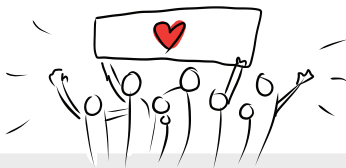
ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਚੈਕਅਪ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਲੋਅਪ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



10

## ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।



## ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਓ

ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ।



**ਸਾਡੀ ਟੂਲਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ।**

**ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣੋ।**



**www.heartlife.ca**

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



**HeartLife**  
FOUNDATION

ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ



**TD READY**  
COMMITMENT