

ਨਾਮ
ਮਿਤੀ
ਡਾਕਟਰ
ਸੰਪਰਕ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

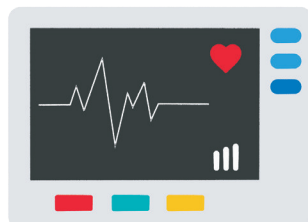


ਸੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਮਿਹਨਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਪੰਪਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਂਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਆਮ ਬਲੱਡ ਪੈਸ਼ਰ

_____ / _____ ਅਤੇ _____ / _____ mmHG
ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਕਣ

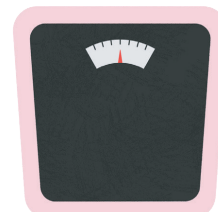


ਇੱਕ ਅਸਪਾਰਨ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪੀੜਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ "ਪੂਰਤੀ" ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਆਮ ਦਿਲ ਦੀ ਪਤਕਣ

_____ ਅਤੇ _____ ਧੜਕਨ/ਮਿਨਟ

ਵਜ਼ਨ



ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਆਮ ਭਾਰ

ਅਤੇ ਪਾਤੰਡ ਪਾਤੰਡ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੌਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਗਾਤਾਰ _____ mmHG* ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ _____ mmHG* ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਲਗਾਤਾਰ _____
ਧੜਕਣ/ਮਿੰਟ* ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ _____ ਧੜਕਣ/ਮਿੰਟ* ਤੋਂ ਘੱਟ
ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,
ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ _____ ਪੌਂਡ* ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਇੱਕ
ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ _____ ਪੌਂਡ* ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ), ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਖਾਓ।

[illegible]

ਲੱਛਣ ਜਾਂਚਕਰਤਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵੱਧਦੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:



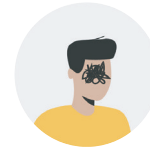
□ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਿਧੇ ਲੈਣੇ ਹੋਵੇ



□ ਅਫਾਰਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ



□ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ



□ ਉਲਝਣ, ਸੋਚਣ ਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ



□ ਥਕਾਵਟ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਟੋਤਰੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ



□ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ - ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਂਸ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ



□ ਗਿੱਟੇ, ਪੈਰ, ਲੱਤਾਂ, ਸੈਕਰਮ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਅਧਾਰ) ਜਾਂ ਪੇਟ (ਪੇਟ ਦੇ ਖੇਤਰ) ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਦਾ ਵਧਣਾ



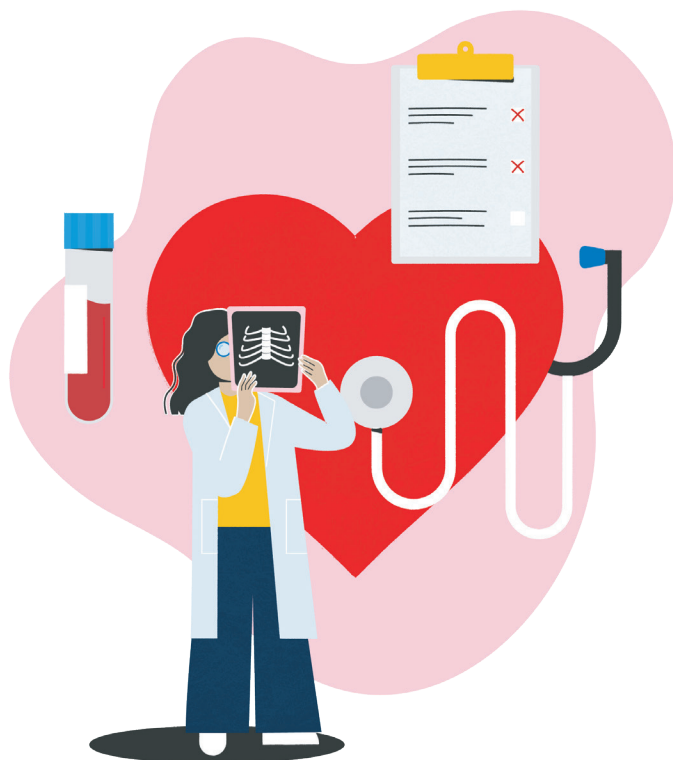
□ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 1.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (3 ਪੌਂਡ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (5 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਚਾਨਕ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ

ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਗੰਭੀਰ ਪੈਚੀਦਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:



- ▶ **ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ** - ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ▶ **ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ECG)** - ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ▶ **ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ** - ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪੰਪਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ▶ **ਸਾਂਸ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ** - ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ; ਆਮ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪਾਈਰੋਮੈਟਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੀਕ ਫਲੋ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ▶ **ਡਾਕੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ** - ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ (ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ), ਜਾਂ ਕੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ▶ **ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਸਕੈਨ** - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਪੰਪਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਲਾਕ ਹੋਈਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ

TD TD READY
COMMITMENT

ਅਧਿਕ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇ ਲਿਏ Heartlife.ca ਧਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਹ੍ਰਦਯ ਰੋਗ ਕਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਿਏ ਆਵੇਸ਼ਕ ਸਹਾਯਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।