

ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਨ Heart Failure Zones

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

- ♥ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਅੱਜ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੱਲ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਕਰੋ।
- ♥ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਹੈ।
- ♥ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ।
- ♥ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟੇ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ♥ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ♥ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖੋ।



ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਦਿਲ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਹੋ?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜ਼ੋਨ

ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ - ਇਹ ਜ਼ੋਨ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ।
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਹੀਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟੇ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੀ ਸੋਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 4 ਪੌਂਡ (2 ਕਿਲੋ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਪੌਂਡ (2.5 ਕਿਲੋ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਵਧਿਆ।



ਸਾਵਧਾਨ-ਇਹ ਜ਼ੋਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਅਲਾਮਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

- ▲ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 4 ਪੌਂਡ (2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਪੌਂਡ (2.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਵਧਿਆ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਹਨ, ਜੋ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ▲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ, ਗਿੱਟੇ, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾਪਨ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ▲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ▲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਸਿਰਹਾਣੇ ਲੈ ਕੇ ਸੌਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲਾ ਜ਼ੋਨ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ _____ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ _____

ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਇਸ ਜ਼ੋਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਅਲਾਮਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ :

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਵੀ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਜੋ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।



ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਜ਼ੋਨ