

ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ

ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿੰਨਾ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਕੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫਰੈਕਸ਼ਨ (ਐਚਐਫਪੀਈਐਫ) ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਕੀ ਹਨ?

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹਨ?

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਭਵਿੱਖ

ਮੁਢ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਿੰਨਾ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜੋ ਹਰਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ
- ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ:

- ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੰਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕਾਰਡੀਓਮਾਇਓਪੈਥੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜੋ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਗਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਇਹ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਸਧਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (ਐਰੀਥਮੀਆਸ), ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼, ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੜਕਦਾ ਹੈ
- ਅਮਾਈਲੋਇਡੋਸਿਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਰਗੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਨਿਰਮਾਣ ਬਲਾਕ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ) ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਰਡੀਐਕ ਅਮਾਈਲੋਇਡੋਸਿਸ ਜਾਂ 'ਸਖਤ ਦਿਲ ਸਿੰਡਰੋਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਅਨੀਮੀਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ
- ਜਮਾਂਦਰੂ ਦਿਲ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੋ
- ਐਂਡੋਕਾਰਡਾਈਟਿਸ, ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਲਾਗ
- ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿੱਥੇ ਖੂਨ ਦਿਲ ਰਾਹੀਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਹਿਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਪਲਮਨਰੀ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
- ਥਾਇਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਇੱਕ ਅੰਡਰਐਕਟਿਵ ਜਾਂ ਓਵਰਐਕਟਿਵ ਥਾਇਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ ਜੋ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਲਕੋਹਲ (ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 14 ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਵੱਧ)।

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ, ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਇੱਕ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਈ ਸੀ ਜੀ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ, ਦਰ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇ, ਇਹ ਜਾਂਚਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ
- ਇੱਕ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦਾ ਇੱਕ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫਰੈਕਸ਼ਨ (ਐਚਐਫਪੀਈਐਫ) ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ 'ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਅੰਸ਼' ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੈਂਬਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਧੜਕਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਜੋਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 50% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਆਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਅੰਸ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਅੰਸ਼ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਗਏ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫਰੈਕਸ਼ਨ (ਐਚਐਫਪੀਈਐਫ) - $>50\%$ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ
- ਹਲਕੇ ਘੱਟ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਅੰਸ਼ ($>40\%$ - 49%) ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ
- ਘੱਟ ਇਜੈਕਸ਼ਨ ਫਰੈਕਸ਼ਨ ($<40\%$) ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਕੀ ਹਨ?

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਅ ਜਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੜਾਅ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਕਿੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਪੜਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਪੜਾਅ 1 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਪੜਾਅ 2 ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- ਪੜਾਅ 3 ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- ਪੜਾਅ 4 ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹਨ?

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਪੜਾਅ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੇਸਮੇਕਰ ਜਾਂ ਆਈਸੀਡੀ, ਇੱਕ ਪੇਸਮੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਈਸੀਡੀ ਖਤਰਨਾਕ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਵਾਲਵ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ/ਬਦਲਣ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹਨ:

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਜੇ ਉਰਜਾ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ (ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ 14 ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਧਾਰਨ ਧੜਕਣ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਲਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਭਵਿੱਖ

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਗੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ, ਵਿੱਤ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁਝ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ ਹੋਣਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤਣਾਅ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਸਨੈਕਸ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਚਾਲੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਠ-ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ।



© ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ 2024, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ (225971) ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ (SC039426)
ਦਰਜ ਚੈਰਿਟੀ

ਇਸ ਅਨੁਵਾਦ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰਾਇਲ ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।