ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ (ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਹ ਗਿਣਤੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਧੜਕਦਾ ਹੈ (bpm)। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਕੀ ਹੈ:

- ਨਾਰਮਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਕੀ ਹੈ?
- ਖਤਰਨਾਕ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਕੀ ਹੈ?
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ (ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ)
- ਦਿਲ ਦੀ ਹੌਲੀ ਧੜਕਣ (ਬ੍ਰੈਡੀਕਾਰਡੀਆ)
- ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਾਂ?
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਨਾਰਮਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਕੀ ਹੈ?

ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਨਾਰਮਲ ਬਾਲਗ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ 60 ਅਤੇ 100 bpm ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹਰ ਮਿੰਟ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 'ਨਾਰਮਲ' ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ - ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਾਰ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਾਰਮਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਥਿਰ ਬੈਠਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਆਪਣੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਰਮਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਖਤਰਨਾਕ ਧੜਕਣ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕ ਐਰੀਥਮੀਆ (ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ ਦਾ ਮੁੱਦਾ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਐਰੀਥਮੀਆ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਧਾਰਨ ਧੜਕਣ ਵੀ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 20 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਲ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ (ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ)

100 ਬੀਪੀਐਮ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਜਿਸਨੂੰ ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗ, ਅਨੀਮੀਆ (ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਮੀ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਥਾਇਰਾਇਡ (ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਦੇ ਹਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਾਮ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ (ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਫੜਕਣ ਵਾਲੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਦਿਲ ਦੀ ਹੌਲੀ ਧੜਕਣ (ਬ੍ਰੈਡੀਕਾਰਡੀਆ)

ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 60 ਬੀਪੀਐਮ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਹੌਲੀ ਧੜਕਣ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਡੀਕਾਰਡੀਆ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੌਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਾਂਗ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਰੋਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ (THR) ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ THR ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ 50% ਅਤੇ 70% ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 'ਟਾਕ ਟੈਸਟ' ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਾਕ ਟੈਸਟ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।

1. ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ।
2. ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ (ਸੂਚਕ ਉਂਗਲ) ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ।
3. ਹਲਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ।
4. ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਲਗਭਗ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਧੜਕਣ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ (ਬੀਪੀਐਮ) ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਧੜਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ
- 6 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੜਕਣਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ 10 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰਕੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ 60 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮਾਨੀਟਰ ਖਰੀਦਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਇੱਸਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਾਪਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮਾਨੀਟਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੀਆਂ ਹਾਈ ਸਟ੍ਰੀਟ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮਾਨੀਟਰ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮਾਨੀਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦ।ੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਧਾਰਨ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਧੀਰੇ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ 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।

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

bhf.org.uk

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

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