

A GUIDE FOR HEALTHY HEART

SMILING HEARTS



Choose healthy living to keep your heart healthy. Quit smoking & exercise regularly. Control BP, blood sugar & cholesterol and aim for healthy weight

Understanding heart diseases

01

Risk factors of getting heart disease

02

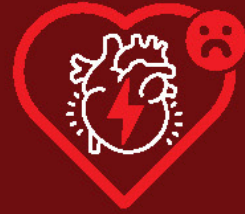
Tips to keep your heart healthy

03

Living with heart disease

04

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



1 ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸੀਵੀਡੀ(CVDs) ਚੁੱਪ ਚਪੀਤੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਤਲ ਬਿਮਾਰੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।

2 ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅੱਧੇ ਅਰਬ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਸੀਵੀਡੀ(CVDs) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

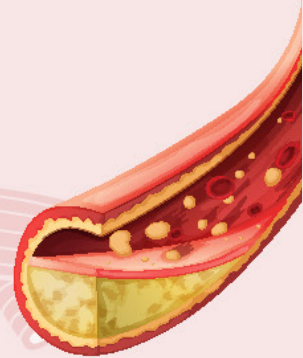
3 ਸੀਵੀਡੀ(CVDs) ਮੌਤ ਦਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਮੌਤਾਂ ਦੇ 28.1% ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

4 ਪੱਛਮੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਦਹਾਕਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਵੀਡੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 50% ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ" ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਮੌਤ ਸਮੇਤ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

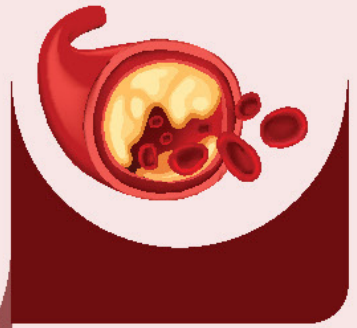
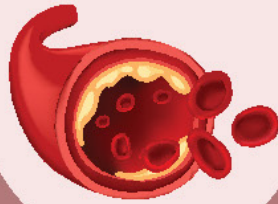
ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਐਥੀਰੋਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਹੈ।

ਐਥੀਰੋਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (ਧਮਨੀਆਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੋਮੀ ਪਦਾਰਥ (ਪਲਾਕ) ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਆਮ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲੇਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਐਥੀਰੋਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।





ਕਈ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

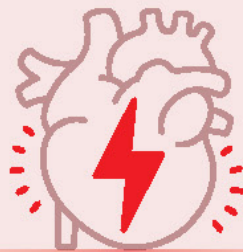


ਇਸਕੇਮਿਕ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਆਈ.ਐਚ.ਡੀ)

ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਤੰਗ

ਧਮਨੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਇਓਕਾਰਡੀਅਲ

ਇਨਫਾਰਕਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ

ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥੱਕੇ

ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ

ਅਚਾਨਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ:

01



ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

(ਛਾਤੀ ਦਾ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਦਰਦ, ਜਲਨ ਜਾਂ ਭਾਰੀਪਨ)

02



ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ

(ਗਰਦਨ, ਜਬਾੜੇ, ਮੋਢੇ, ਬਾਂਹ, ਪਿੱਠ)

03



ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼

04



ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ

05



ਦਿੱਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ

06



ਹਲਕਾ ਸਿਰ ਦਰਦ

ਐਨਜਾਈਨਾ



ਐਨਜਾਈਨਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤਰੀਵ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਦਰਦ ਮੋਢਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:¹⁷



ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ



ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ

ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼



ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:⁴



ਸਥਾਈ ਐਨਜਾਈਨਾ

ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਅਸਥਾਈ ਐਨਜਾਈਨਾ

ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੌ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਐਟਰੀਅਲ ਫਾਈਬਰਿਲੇਸ਼ਨ



ਐਟਰੀਅਲ ਫਾਈਬਰਿਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਉਪਰਲੇ ਚੈਂਬਰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੜਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੜਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਧੜਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਅਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਦਿਲ ਖੂਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਗਤਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।¹

ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ



ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:¹



ਫੇਰੜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼



ਅਚਾਨਕ ਵਜ਼ਨ ਵਧਾ

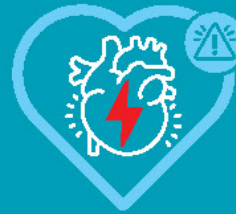


ਲੱਤਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ

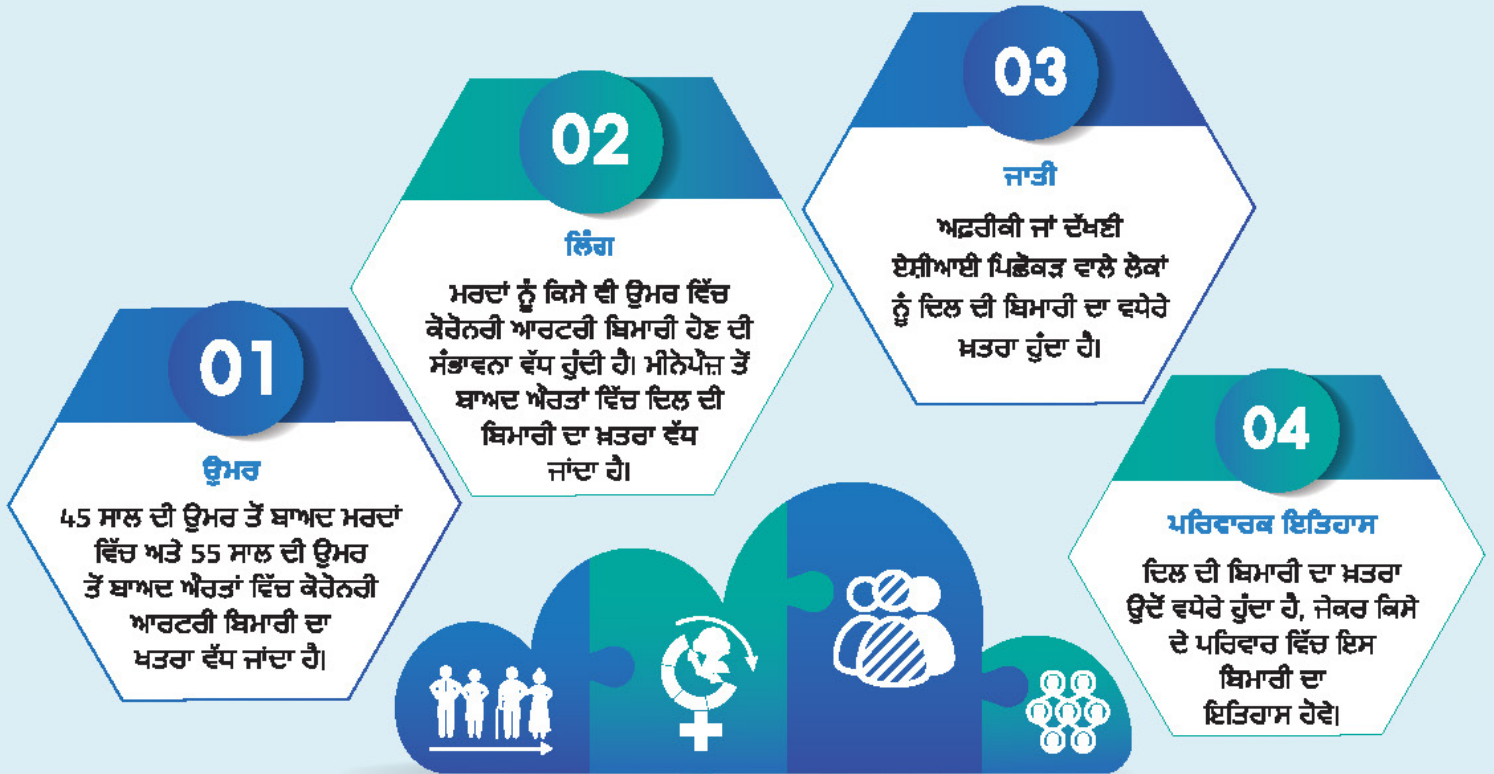
ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ



ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ



ਹਾਲਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਿਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:¹⁰



ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।¹⁰

01



ਸਰੀਰਕ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ, ਤੰਬਾਕੂ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



02

03



ਤਣਾਅ

- ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ "ਕਾਰਨ"
- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾ

ਹੋਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਯੋਗ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ।



04

05



ਮੋਟਾਪਾ

ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੋਣਾ (ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ = 23-24.9) ਜਾਂ ਮੋਟਾਪਾ (ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ = 25) ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ

- ਪਲੇਕ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਐਥੀਰੋਸਕਲੋਰੋਸਿਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੀਟਾਇਬੀਟੀਜ਼= ਭੁੱਖੇ ਚਿੱਡ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 100-125 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਡੀਐਲ
- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ = ਭੁੱਖੇ ਚਿੱਡ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ 126 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਡੀਐਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ



06

07



ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੀਡਿੰਗ $\geq 140/90$ ਐਮਐਮਐਚਜੀ ਹੈ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ

- ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਇੱਕ ਮੋਮੀ, ਚਰਬੀ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਸਮੇਤ, ਧਮਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।"



ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

1. ਐਲ.ਡੀ.ਐਲ (ਘੱਟ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਇਸ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਨੂੰ "ਬੁਰਾ" ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲੇਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਐਚ.ਡੀ.ਐਲ (ਉੱਚ-ਘਣਤਾ ਵਾਲੀ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਨੂੰ "ਚੰਗਾ" ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਈਗਲੀਸਰਾਈਡਸ ਵੀ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ"

- ਟ੍ਰਾਈਗਲੀਸਰਾਈਡਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ।
- ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਵਧੂ ਉਚਰਜਾ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉੱਚ ਐਲ.ਡੀ.ਐਲ (ਬੁਰਾ) ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਜਾਂ ਘੱਟ ਐਚ.ਡੀ.ਐਲ (ਚੰਗਾ) ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਉੱਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲੀਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਧਮਨੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਰਬੀ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਓ*



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ

ਜੇ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਖਾਓ¹²

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵੱਜੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ, ਨਾਲ ਹੀ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਹੋਲਮੀਲ ਪਾਸਤਾ, ਦਾਣੇਦਾਰ ਰੋਟੀ, ਅਤੇ ਓਟਸ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੁੱਧ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਜਗ੍ਹਾ ਖੁਰਾਕ ਵਜੋਂ ਬਦਲਣਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਖਾਓ

ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਾਸ਼ਤਰੇ ਦੇ ਅਨਾਜ ਖੁਰਾਕੀ ਫਾਈਬਰ ਦੇ ਉੱਤਮ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਮੀਲ, ਬਰੈਨ ਸਰੇਡਡ ਕਣਕ, ਅਤੇ ਪਫਫ ਕਣਕ।¹³



ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼
ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ

▶ 20 ਤੋਂ 35 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਈਬਰ/ਦਿਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਘੱਟ ਫੈਟ ਅਤੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ¹⁴

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ (ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ) ਫੈਟ, ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਫੈਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਵੋਕਾਡੋ, ਜੈਤੂਨ, ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੈਤੂਨ, ਕੈਨੋਲਾ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ^{12,13}



ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਪੈਂਦੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:- ਬੀਨਜ਼, ਛੋਲੇ, ਦਾਲ, ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਬੀਜ, ਨਾਲ ਹੀ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਮਕ/ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਨਮਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਲੂਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਆਦਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣੋ

ਕਸਰਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:"

ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰੋ

ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਹਾਈ ਬੀਪੀ, ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਹਾਈ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਕਾਰਡੀਓ ਜਾਂ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ^{10,14}

ਮੱਧਮ ਸ਼ਕਤੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ²³

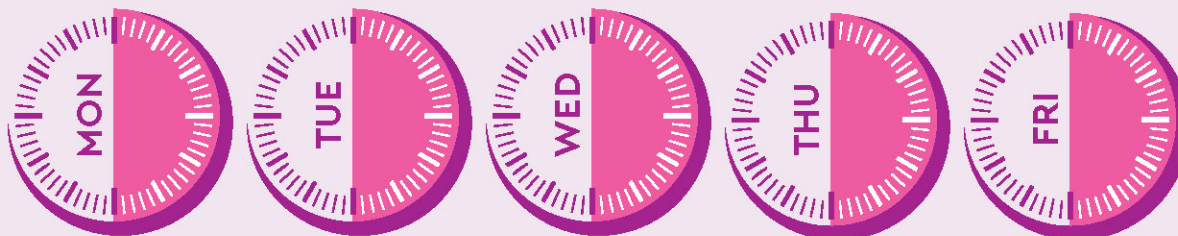


ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ²³



ਸਮੁੱਚੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼¹⁴

ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ,
ਕੁੱਲ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ



ਜਾਂ

ਜੇਰਦਾਰ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦਿਨ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
25 ਮਿੰਟ, ਕੁੱਲ 75 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ



ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ

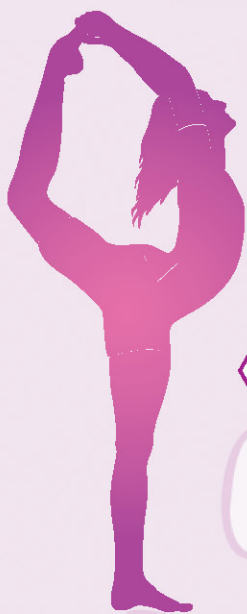
ਯੋਗਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ
ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ,
ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਯੋਗਾ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:¹⁵

ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ
ਤਣਾਅ ਨੂੰ
ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ,
ਬਲੱਡ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ
ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ
ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ
ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ
ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ
ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ ਹੈ



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ¹⁰



ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

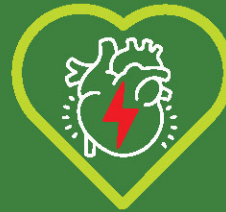


ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।¹⁵

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ:¹⁶



ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ



ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਡਰ, ਤਣਾਅ, ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ:^{10,17}

01 ਉਹ ਕੰਮ
ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ

02 ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ

03 ਵਾਸਤਵਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੋ

04 ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ

05 ਆਰਾਮ ਕਰਨ
ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਧਾਰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਲੀ ਕਰੋ
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਓ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ



- ਮੌਜਾ ਕਰੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਓ
- ਬਾਹਰ ਜਾਓ
- ਮਨਨ ਕਰੋ

ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: 10

01

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ
ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ
ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ



02

ਆਪਣੀਆਂ
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ
ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾ ਛੱਡੋ,
ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ



03

ਆਪਣੀਆਂ
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ
ਸੂਚੀ ਘਰ ਵਿੱਚ
ਅਤੇ ਆਪਣੇ
ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ



04

ਦਵਾਈ ਖਤਮ
ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ



05

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ
ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ
ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ



06

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ
ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ
ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ



ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ

ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੂਲਰ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਖਾਸ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ, ਜਾਂ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ / ਦਿਲ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ 5 ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਉਦੇਸ਼ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੈ

ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਰਡੀਅਕ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ^{19,20}

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਟੀਚੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

• ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ^{19,20,21}

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਉਚਿਤ ਟੀਚਾ ਹੋਵੇਗਾ

- ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਲਈ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾ ਘੰਟਾ— ਨਾਜ਼ੁਕ ਘੰਟਾ²²



ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਹਿਲੇ 60-90 ਮਿੰਟ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ " ਨਾਜ਼ੁਕ ਘੰਟਾ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁਕਵਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

REFERENCES

1. <https://www.statista.com/topics/7456/cardiocvascular-disease-in-india/> Last accessed on: 26.07.2023
2. <https://world-heart-federation.org/wp-content/uploads/World-Heart-Report-2023.pdf> Last accessed on: 26.07.2023
3. <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/50-per-cent-of-heart-attacks-occur-in-those-below-50-5-reasons-why-cardiovascular-diseases-are-not-limited-to-old-people-any-longer/articleshow/100854090.cms> Last accessed on: 26.07.2023
4. Sreenivas Kumar A, Sinha N. Cardiovascular disease in India: A 360 degree overview. Med J Armed Forces India. 2020;76(1):1-3.
5. Coronary artery disease a guide for patients and families. Available at: <https://www.ottawaheart.ca/sites/default/files/uploads/coronary-artery-disease-patient-guide.pdf>. Last accessed on 19th Aug 2021.
6. What is ischemic heart disease?, Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks/silent-ischemia-and-ischemic-heart-disease>. Last accessed on 21st Aug 2021.
7. What is a heart attack? Available at: <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks>. Last accessed on 21st Aug 2021.
8. Living well with heart disease. Available at: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/living_well.pdf. Last accessed on 21st Aug 2021.
9. What is atrial fibrillation? Available at: <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/what-is-atrial-fibrillation.pdf?la=en>. Last accessed on 19th Aug 2021.
10. Living well with heart disease. Available at: <https://www.heartandstroke.ca/-/media/living-well-with-heart-disease-final-lowres-en.ashx?rev=06d155fec3404757a6997125fd1fa17b>. Last accessed on 19th Aug 2021.
11. <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Cholesterol/What-is-Cholesterol.pdf> Last accessed on: 26.07.2023
12. Healthy eating to protect your heart. Available at: <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/healthy-eating#YR6Re9Er3zk.whatsapp>. Last accessed on 21st Aug 2021.
13. Patient education: High blood pressure, diet, and weight (beyond the basics). Available at: <https://www.uptodate.com/contents/high-blood-pressure-diet-and-weight-beyond-the-basics/print>. Last accessed on 19th Aug 2021.
14. Mellitt LH, Heart-healthy exercise. Circulation. 2013;127:e571-e572.
15. The yoga-heart connection. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-yoga-heart-connection>. Last accessed on 21st Aug 2021.
16. Healthy eating habits for patients with hypertension, A noncommunicable disease education manual for primary health care professionals and patients, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/264746/9789290617990-hyp-mod3-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Last accessed on 19th Aug 2021.
17. Living well with heart diseases available at: <https://staywell.mydigitalpublication.com/publication/?i=631267&p=1&pp=1&view=issueViewer>. Last accessed on 19th Aug 2021.
18. Cardiac rehabilitation. Available at: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cardiac-rehabilitation/about/pao-20386192>. Last accessed on 21st Aug 2021.
19. Living well with heart diseases available at: <https://staywell.mydigitalpublication.com/publication/?i=631267&p=1&pp=1&view=issueViewer>. Last accessed on 19th Aug 2021.
20. Living_well_with_heart_failure_-_Information_to_help_you_feel_better. Available at: https://www.heartfoundation.org.au/getmedia/d190ae03-56ee-4c00-973f-972322cfd651/Living_well_with_heart_failure_-_Information_to_help_you_feel_better.pdf. Last accessed on 19th Aug 2021.
21. When your loved one has heart failure. Available at: <https://www.verywellhealth.com/how-to-be-effective-caregiver-for-person-with-heart-failure-4145309>. Last accessed on 21st Aug 2021.
22. Don't miss the golden hour in treating heart attacks. <https://timesofindia.indiatimes.com/articles/dont-miss-the-golden-hour-in-treating-heart-attacks/articleshow/74884016.cms>. Last accessed on 21st Aug 2021.
23. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>

Disclaimer: The matter published herein has been developed by clinicians and medical writers. It has also been validated by experts. Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors, shall not be responsible or in anyway, liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising there from. The inclusion or exclusion of any product does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field or fields.

For the use of a Registered Medical Practitioner or Hospital or Laboratory only.