UHN Toronto Rehabilitation Institute

ਦਿਲ-ਧਮਣੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program

(ਕਾਰਡੀਓਵਸਕੁਲਰ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

ਕਾਰਡੀਓਵਸਕੂਲਰ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program)

Dr. Paul Oh, ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
Nicole Sandison, ਐਡਵਾਂਸਡ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲੀਡਰ
Valerie Skeffington, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਨੇਜਰ
Crystal Aultman, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮੈਨੇਜਰ, Health e-University
Gabriela Melo Ghisi, ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ

ਲੇਖਕ
Kerseri Scane, R. Kin, MSc, BPHE
Nicole Sandison, R. Kin, MSc, HBSc HK
Sylvia Maksymiu, BPHE
Fatim Ajwani, RD, BSc
Regan Leader, MSW, RSW
Jaan Reitav, PhD, C. Psych, CBSM
Maria Ricupero, RD, CDE, MHSc
Dr. Rajni Nijhawan, MD
Diane Nixon, RN

ਯੋਗਦਾਨੀ
Kelly Angevaare, R. Kin, MSc
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Avi Biswas, PhD
Margaret Brum, R.D., CDE, BA Sc
Tracey Colella, RN, ACNP, PhD
Daryl Dooks, BSc
Evelyn Foster, R. Kin, BPHE
Joan Kitchen, R. Kin, BSc Kin
Samantha Kobylnik, MSW, RSW
Renee Konidis, R. Kin, BA
Phyllis Mancini, MA
Gabriela Melo Ghisi, MSc., PhD
Dr. Paul Oh, MD, MSc, FRCPC, FACP
Veronica Rouse, MAN, R.D., CDE
Dr. Michael Sarin, MD, MEd, FRCPC, CDE
Farrah Schwartz, MA
Ellen Silaj, BSc PT
Valerie Skeffington, R. Kin, BPHE

ਪਲੇਨ ਲੈਂਗੁਏਜ
Crystal Aultman, R.Kin, MSc., OCT
Tina Papadakos, MA(Ed)

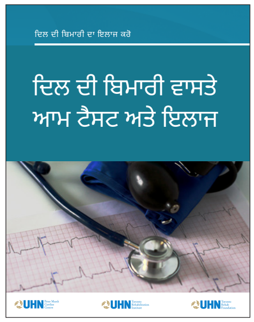
ਅਨੁਵਾਦ ਸਮੀਖਿਆ
Dr. Rajni Nijhawan, MD

ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ
Kristin Foster
Adam Latuns

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ
ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ। ਜੈਨੀਫਰ ਕਾਰਲਿੰਗ ਦਾ ਉਸਦੇ ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਿਕਰਯੋਗ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖ਼ਰਚ ਕੀਤੇ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

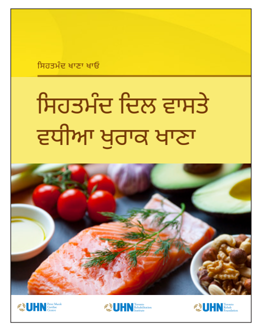


ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

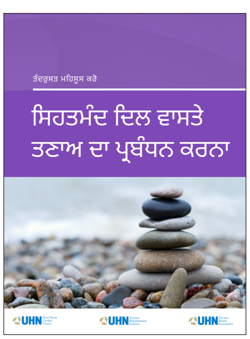
ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਗ
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਬਾਰੇ 1

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ 2

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ 5

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 5

– ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 5

– ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ 5

– ਵਾਲਵ ਦਾ ਵਿਕਾਰ 6

– ਅਨਿਯਮਿਕ ਧੜਕਣਾਂ (ਅਰਿਦਮੀਆਂ) 8

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ 8

ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ (ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ) 11

ਸੁਝਾਅ ਪੱਤਰ 14

– ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ
(ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ) 14

– ਪੋਸ਼ਣ 17

– ਤਣਾਅ 19

–ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ 22

– ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ 25

– ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਾਬਤ ਡਾਇਰੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ) 27

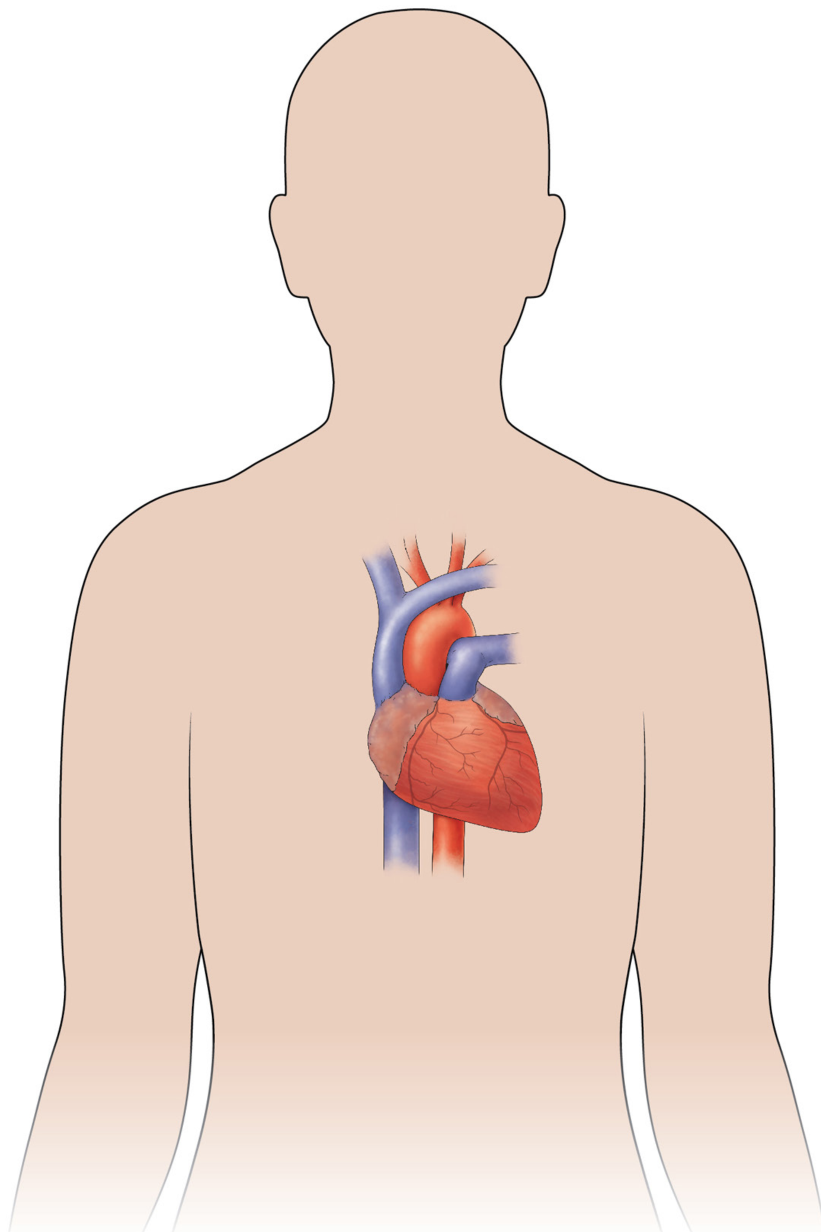
– ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ 28

– ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ 31

– ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਮਾਪ 33

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ 37

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਬਾਰੇ



© UHN Patient Education

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਲਗਭਗ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
- ਬਿਜਲਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
- ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ

ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ?

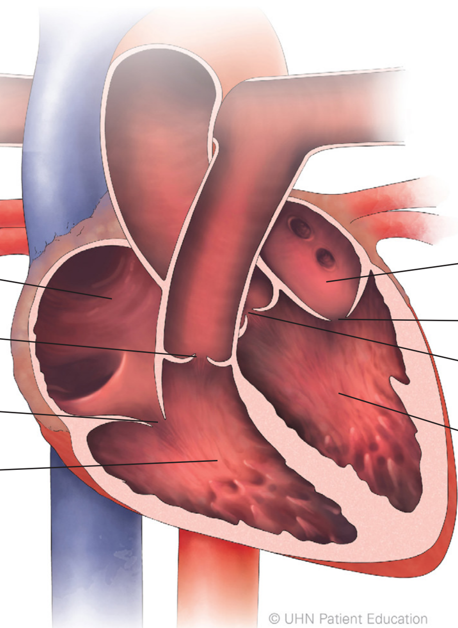
ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 4 ਚੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ 4 ਵਾਲਵਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।

4 ਚੈਂਬਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੋ ਚੈਂਬਰ (ਸੱਜਾ ਐਟਰੀਅਮ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਵੈਂਟਰੀਕਲ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੋ ਚੈਂਬਰ (ਖੱਬਾ ਐਟਰੀਅਮ ਅਤੇ ਖੱਬਾ ਵੈਂਟਰੀਕਲ)
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੈਂਬਰ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸੁੰਗੜਦਾ (ਸਿਮਟਦਾ) ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਹਨ

4 ਵਾਲਵ:

- ਟ੍ਰਾਈਕਸਪਿਡ, ਪਲਮੋਨੇਰੀ, ਮਾਈਟਰਲ ਅਤੇ ਏਓਰਟਿਕ ਵਾਲਵ
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਵਗਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ



ਇਹਨਾਂ ਚੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਲਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਬਾ ਵੈਂਟਰੀਕਲ ਮੁੱਖ ਪੰਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਭਰਪੂਰ ਖ਼ੂਨ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸੁੰਗੜਦਾ (ਸਿਮਟਦਾ) ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਨਾਪਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਧੜਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਗਨਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ (ਸਿਮਟਣ) ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲ ਗੁਜ਼ਰਨ ਨੂੰ ਇਲੈਕਟਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ ’ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਲੈਅ (ਹਾਰਟ ਰਿਦਮ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

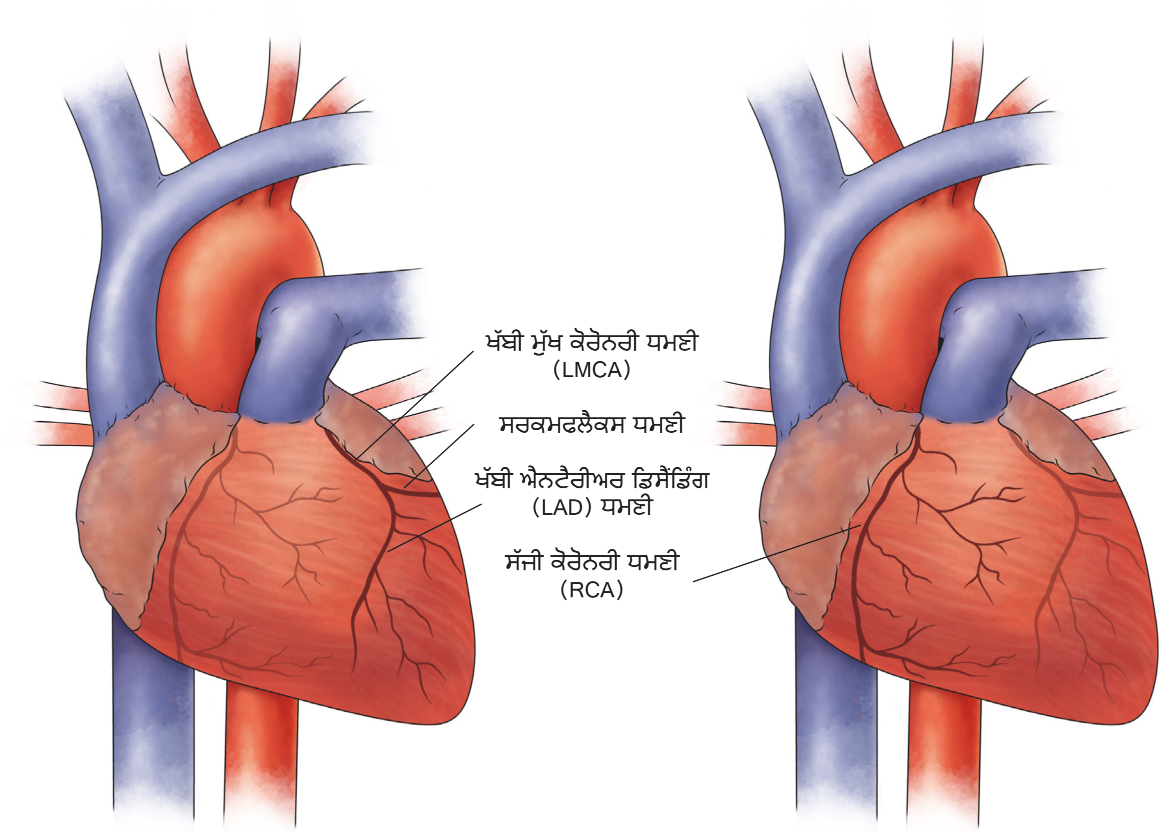
ਸਾਧਾਰਨ ਈ.ਸੀ.ਜੀ.

ਖ਼ੂਨ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਇੱਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁੰਗੜਨ (ਸਿਮਟਣ) ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਆਕਸੀਜਨ ਭਰਪੂਰ ਖ਼ੂਨ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿਲ ਤੱਕ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4 ਮੁੱਖ ਧਮਣੀਆਂ ਹਨ:

- ਸੱਜੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ (RCA)
- ਖੱਬੀ ਮੁੱਖ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ (LMCA) ਜੋ ਦੋ (2) ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:
  - ਖੱਬੀ ਐਨਟੈਰੀਅਰ ਡਿਸੈਂਡਿੰਗ (LAD) ਧਮਣੀ
  - ਸਰਕਮਫਲੈਕਸ ਧਮਣੀ



ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਿਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ
- ਵਾਲਵ ਦੇ ਵਿਕਾਰ
- ਅਨਿਯਮਿਕ ਧੜਕਣਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਲੈਅ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ)

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਪੇਪੜੀ (ਚਰਬੀ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਵੈਕਸ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ (ਉਹ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਪੇਪੜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌੜਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੇਪੜੀ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ

ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

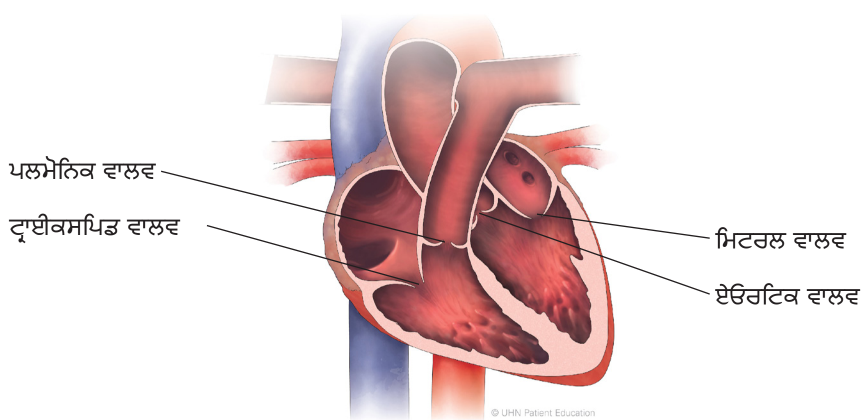
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪੰਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਓਨਾ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਜਿੰਨੇ ਉਸਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰ, ਗਿੱਟੇ, ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਵਾਲਵ ਦੇ ਵਿਕਾਰ

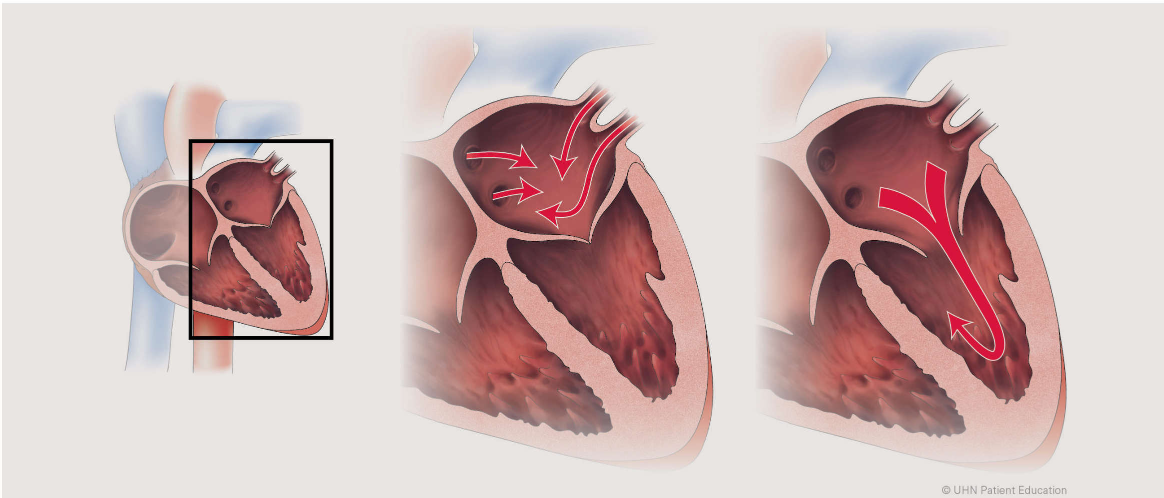
ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਲਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਟ੍ਰਾਈਕਸਪਿਡ, ਪਲਮੋਨੇਰੀ, ਮਾਈਟਰਲ ਅਤੇ ਏਓਰਟਿਕ। ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਵਾਲਵ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਚੈਂਬਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵਗਦਾ ਹੈ।

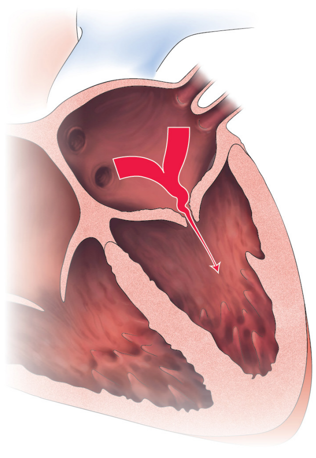
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਾਲਵ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਾਲਵ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹੇ। ਵਾਲਵ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:



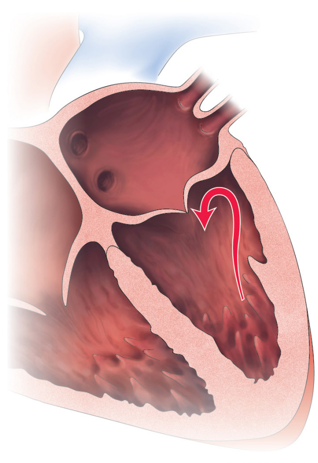
ਵਾਲਵ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?



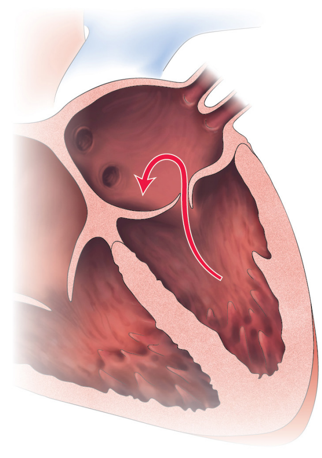
ਸਾਧਾਰਨ ਵਾਲਵ



ਸਟੈਨੋਸਿਸ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੋਣਾ। ਵਾਲਵ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਲਵ ਤੰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



ਪ੍ਰੋਲੈਪਸ (ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਾ)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਲਵ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਲਵ ਦੇ ਫਲੈਪ (ਦਰਵਾਜ਼ੇ) ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ (regurgitation) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਲਵ ਬੰਦ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਰਾੜ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਕੇ ਵਾਪਸ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਨਿਯਮਿਕ ਧੜਕਣਾਂ

ਅਰਿਦਮੀਆ (ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ) ਕੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਧੜਕਣ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਇੱਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਧੜਕਣ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਮਾਪਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਗਿਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਲੈਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆ ਸੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਵਧੇਰੇ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ

ਅਰਿਦਮੀਆ (ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਕ ਧੜਕਣਾਂ) ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਅਰਿਦਮੀਆਂ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਧੀਮੀ ਧੜਕਣ
- ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ
- ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਦ ਧੜਕਣ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਬਦਲਕੇ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ:

- ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (ਸਿਗਰਟਾਂ, ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡਿਆ ਧੂੰਆਂ, ਤੰਬਾਕੂ ਚਬਾਉਣਾ)
- ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ
- ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ
- ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦਾ ਵੱਡਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸੁਧਾਰਨਯੋਗ ਕਾਰਕਾਂ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਲਵੋਂਗੇ।

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ:

- ਉਮਰ
- ਲਿੰਗ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ
- ਨਸਲੀ ਮੂਲ
- ਆਣੁਵੰਸ਼ਕਿਤਾ (ਜਨੈਟਿਕਸ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ) ਵਿੱਚੋਂ 3 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੈ:

- ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ
- ਘੱਟ HDL (ਵਧੀਆ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ)
- ਉੱਚ ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)
- ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਵੱਧ ਹੋਣਾ
- ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦਾ ਵੱਡਾ

ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ (ਸ਼ੂਗਰ), ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਵੀ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਰੀਐਕਟਿਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (CRP)

ਸੀ-ਰੀਐਕਟਿਵ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (CRP) ਇੱਕ ਸੋਜਸ਼ਕਾਰੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ CRP ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ) ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ)

ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੁਕਸਾਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਉੱਤੇ ਪੇਪੜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਿਆਤ ਲਾਗਾਂ ਵੀ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਮੋਸਿਸਟੀਨ

ਹੋਮੋਸਿਸਟੀਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਮੋਸਿਸਟੀਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ 3 ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਗੈਰ-ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣ

ਇਹਨਾਂ 3 ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਧਮਣੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਅੰਸ਼

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਮਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ।

ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ

ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆਈ
- ਚੀਨ ਨਿਵਾਸੀ
- ਅਫਰੀਕਨ ਅਮਰੀਕਨ
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮੂਲ ਵਾਸੀ

Lp(a) ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ

Lp(a) ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ LDL (ਮਾੜਾ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ Lp(a) ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਲਦੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। Lp(a) ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (ਮੈਨੋਪੋਜ਼)

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੁੱਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਸੁਧਾਰਨਯੋਗ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ (Cardiac Rehab) ਟੀਮ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। .

ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

1. ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ (Risk Factor Profile) ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਹਨ।
3. ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ (ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ) ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣੀਆਂ ਮੌਕੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰਾ ਕਾਰਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ (Risk Factor Profile) ਸਾਧਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਤਰਾ ਕਾਰਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਂਗੇ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖਤਰਾ ਕਾਰਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਨੂੰ ਹਰ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।

ਖਤਰੇ ਦਾ ਸੁਧਾਰਨਯੋਗ ਕਾਰਕ	ਇੱਛਤ ਪੱਧਰ			ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ	ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ	ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ
				ਤਾਰੀਖ਼:	ਤਾਰੀਖ਼:	ਤਾਰੀਖ਼:
ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣਾ					
	ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ	ਔਸਤ ਤੋਂ ਸਖਤ ਤੀਬਰਤਾ, 30-60 ਮਿੰਟ 5 ਵਾਰ/ਹਫਤਾ				
	ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤ	ਔਸਤਨ ਤੀਬਰਤਾ, 10-15 ਦੁਹਰਾਈਆਂ, 2-3 ਵਾਰ/ਹਫਤਾ				
ਪੋਸ਼ਣ	**ਚਰਬੀ:** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ 30% ਤੋਂ ਘੱਟ (<7% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ; < 1% ਕੈਲੋਰੀ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਤੋਂ)	**ਸੋਡੀਅਮ:** 2000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱਟ	**ਰੇਸ਼ਾ:** 25-50 ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ			
ਤਣਾਅ	ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟਣਾ: • ਉਦਾਸੀਨਤਾ • ਮਨੋ-ਸਮਾਜਕ ਤਣਾਅ • ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ • ਸੰਵੇਦਨਾ ’ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ • ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਲੈਣ ’ਚ ਰੁਕਾਵਟ • ਵਿਘਨਗ੍ਰਸਤ ਨੀਂਦ • ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਵਰਤਾਰੇ					
ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ	ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।					

ਖਤਰੇ ਦਾ ਸੁਧਾਰਨਯੋਗ ਕਾਰਕ	ਇੱਛਤ ਪੱਧਰ		ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ	ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ	ਮੇਰਾ ਪੱਧਰ
			ਤਾਰੀਖ਼:	ਤਾਰੀਖ਼:	ਤਾਰੀਖ਼:
ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ)	140/90 mmHg ਤੋਂ ਘੱਟ				
	ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ: 130/80 mmHg ਤੋਂ ਘੱਟ				
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ	ਏਲਡੀਏਲ	2.0 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ 50% ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦੀ ਕਟੌਤੀ			
	ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ/ ਏਚਡੀਏਲ ਅਨੁਪਾਤ	4.0 ਤੋਂ ਘੱਟ			
	ਏਚਡੀਏਲ	1.0 mmol/L ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ			
	ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ	1.7 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ			
ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ)	ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼	ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ: 4 ਤੋਂ 7 mmol/L			
	ਏ1ਸੀ	ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਈ 7% ਤੋਂ ਘੱਟ			
ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ	ਆਮ ਸੇਧ (ਯੂਰਪੀਅਨ)	ਮਰਦਾਂ ਲਈ <102 ਸੈ.ਮੀ. (40") ਔਰਤਾਂ ਲਈ < 88 ਸੈ.ਮੀ. (35")			
	ਸਬ-ਸਹਾਰਨ ਅਫਰੀਕਨ, ਪੂਰਬੀ ਮੈਡੀਟੈਰੇਨੀਅਨ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ	ਮਰਦਾਂ ਲਈ <94 ਸੈ.ਮੀ. (38") ਔਰਤਾਂ ਲਈ < 80 ਸੈ.ਮੀ. (32")			
	ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ, ਦੱਖਣੀ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਅਮਰੀਕਨ	ਮਰਦਾਂ ਲਈ <90 ਸੈ.ਮੀ. (36") ਔਰਤਾਂ ਲਈ < 80 ਸੈ.ਮੀ. (32")			

ਸੁਝਾਅ ਪੱਤਰ

ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ (ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਨਾ ਕਰਨਾ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ:

ਰੋਜ਼ਾਨਾ	ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਹਿਲਜੁਲ ਵਧਾਓ
ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ	ਔਸਤ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, 30-60 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ, ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਵਾਰ
ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ	ਔਸਤ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, 10-15 ਦੁਹਰਾਈਆਂ, ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 2-3 ਵਾਰ

ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰਾ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

- ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਹਫਤੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਨਾ ਸਹੀ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਔਸਤ ਤੀਬਰਤਾ (ਔਸਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼) ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੱਸ ਅੱਡੇ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਚੱਲਕੇ ਜਾਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ, ਨੱਚਣਾ, ਤੇਜ਼ ਚਾਲ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਆਦਿ।
- ਕਸਰਤ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਢਾਂਚਾਗਤ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੈਅਸ਼ੁਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਗਏ ਰੂਟ ’ਤੇ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿਲ ’ਤੇ 51 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਮੀਲ ਤੁਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਧਿਆਨ-ਪੂਰਵਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ, ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ, ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ

ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਹੋਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਏਨਾ ਹੀ ਖਤਰੇ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਣਾ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਇਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤ (ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡ) ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਦੋਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸਿਖਲਾਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਛਾਂਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣਾ, ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ
- F.I.T.T. ਸਿਧਾਂਤ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜਰਸ਼ਨ (RPE) ਸਕੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ
- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਹਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਕੇ ਚੱਲੋ ਫਿਰੋ
- ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

F.I.T.T. ਸਿਧਾਂਤ:

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ	ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤ
• ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ (Frequency): ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਵਾਰ • ਤੀਬਰਤਾ (Intensity): ਔਸਤਨ * • ਸਮਾਂ (Time): 30 - 60 ਮਿੰਟ। ਜਿਸਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਇੱਕੋ ਵਾਰ (ਲਗਾਤਾਰ) ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੀਆਂ ਮਸ਼ਕਾਂ (ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 10 ਮਿੰਟ) ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ • ਕਿਸਮ (Type): ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਕਿਰਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ (ਬਾਈਕਿੰਗ), ਤੈਰਨਾ *ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।	• ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ: ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 2-3 ਵਾਰ (ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ – ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਆਰਾਮ ਦਾ ਦਿਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ) • ਤੀਬਰਤਾ: 10-15 ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਦੇ 1 ਸੈੱਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ* • ਸਮਾਂ: 20-45 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ • ਕਿਸਮ: 8-10 ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਗਰੁੱਪਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਫ੍ਰੀ ਵੇਟ (ਡੰਬਲਾਂ), ਕਸਰਤ ਬੈਂਡਾਂ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ *ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ ਪੱਤਰ
ਪੋਸ਼ਣ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ

ਚਰਬੀ ਦਾ ਕੁੱਲ ਸੇਵਨ:	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੇ 30% ਤੋਂ ਘੱਟ, (ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਤੋਂ <7% ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਤੋਂ <1% ਕੈਲੋਰੀਆਂ)
ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ:	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 25-50 ਗ੍ਰਾਮ
ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ:	2000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱ ਟ
ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ	ਔਰਤਾਂ: ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਤੱਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਪੁਰਸ਼: ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 9 ਤੱਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚ

"ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ" ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਢੇਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ਼
- ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ
- ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ (ਸੀਰੀਅਲ), ਫਲ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ
- ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਮਨ)
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ
- ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ

"ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚ 30% ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਦੀ ਖਪਤ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1800 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ:

ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ = 60 ਗ੍ਰਾਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 14 ਗ੍ਰਾਮ (ਲਗਭਗ 3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੰਤੂ) ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1500 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ:

ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਲ ਚਰਬੀ = 50 ਗ੍ਰਾਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 11 ਗ੍ਰਾਮ (ਲਗਭਗ 2.5 ਛੋਟੇ ਚਮਚ) ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੰਤੂ) ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਣਾ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਣਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ
- ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਧੀਮੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ
- ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁੰਝਾਓ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਖਾਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਓ। ਹਰ 4 ਤੋਂ 5 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਭੁੱਖ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੌਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਫਲ਼ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਓ। ਲੇਗਿਊਮ ਜਾਂ ਫਲ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਪਕਾਓ
- ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜਾਂ (ਸੀਰੀਅਲ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਯਾਨੀ ਕਿ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਬ੍ਰੈੱਡ, ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ (ਸੀਰੀਅਲ)
- ਲਾਲ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੱਛੀ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਖਾਓ
- ਵਧੇਰੇ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਬਕਾਇਦਾ ਪੌਪ, ਕੁੱਕੀ, ਪਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੇਕਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ (dietician) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ (ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ) ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੁਝਾਅ ਪੱਤਰ
ਤਣਾਅ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ

ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਤਣਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸੱਤ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟੋ	• ਉਦਾਸੀਨਤਾ • ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ (ਸੁੱਤੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ) • ਮਨੋ-ਸਮਾਜਕ ਤਣਾਅ • ਵਿਘਨਗ੍ਰਸਤ ਨੀਂਦ • ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ • ਤਣਾਅਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਵਰਤਾਰੇ • ਸੰਵੇਦਨਾ ’ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰਹਿਣਾ

ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ?

ਤਣਾਅ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਤਣਾਅ-ਕਾਰਕ ਉਹ ਬੇਲੋੜੇ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤਣਾਅ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਤਣਾਅ-ਕਾਰਕਾਂ) ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤੀਆਂ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹਾਰ (ਨੁਕਸਾਨ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰ ਚਿੰਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਨੇ ਸੱਤ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੱਤ ਕਾਰਕ ਇਹ ਹਨ:

1. ਉਦਾਸੀਨਤਾ
2. ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ (ਸੁੱਤੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ)
3. ਮਨੋ-ਸਮਾਜਕ ਵੇਦਨਾ
4. ਉੱਖੜੀ ਨੀਂਦ
5. ਆਪਣੇ-ਆਪ ’ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣਾ
6. ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ
7. ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਵਰਤਾਰੇ

ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਮ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਕੋਈ ਝਟਪਟ ਹੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ (ਜਿਸਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਣਾਅ ਸਬੰਧਿਤ ਹਾਰਮੋਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਰਟੀਸੋਲ) ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਬੁਰਾ (ਨੈਗੇਟਿਵ) ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ-ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉੱਚਤਮ ਪੱਧਰਾਂ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤਣਾਅ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਦੇਵੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਿਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਇਹਨਾਂ ਤਣਾਅ-ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ (ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ (ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਣਾ), ਤੈਰਾਕੀ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ (ਡੰਬਲ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਮਾੜੀਆਂ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੋ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸ਼ਾਂਤੀਕਰਨ, ਕਲਪਨਾ-ਮਗਨ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ www.helpguide.org ’ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਤਣਾਅ-ਕਾਰਕਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖੋ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤਣਾਅ-ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਗਾਓ। ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਪੜ੍ਹੋ, ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ, ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ ਅਤੇ ਹਾਸਾ-ਠੱਠਾ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ (ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ) ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੁਝਾਅ ਪੱਤਰ
ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ

- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 0 ਸਿਗਰਟਾਂ
- ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ
- ਹਰ ਦਿਨ 0 ਤੰਬਾਕੂ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡਿਆ ਧੂੰਆਂ ਕੀ ਹੈ?

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ (ਸਿਗਰਟ, ਸਿਗਾਰ ਜਾਂ ਪਾਈਪ ਵਰਤਣਾ) ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਚਬਾਉਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡਿਆ ਧੂੰਆਂ ਦੋ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1) ਉਹ ਧੂੰਆਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਜਲ ਰਹੀ ਸਿਗਰਟ, ਸਿਗਾਰ ਜਾਂ ਪਾਈਪ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
2) ਜਦ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟਬਾਜ਼ ਧੂੰਆਂ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ

ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡਿਆ ਧੂੰਆਂ ਇੱਕ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰਾਸਾਇਣ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਲਤ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਰਾਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਜਲ ਰਹੀ ਸਿਗਰਟ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੀਬਰ ਤਾਂਘਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ

- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ **ਸੋਚਣਾ** ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ **ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।** ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਤਿੱਗਿਆ ਕਰੋ।
- **ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿਓ।** ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤੂਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ
- ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਮੁੜ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਤਿਆਰੀ ਕੱਸ ਲਓ
- ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਉਪਯੁਕਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਤੀਬਰ ਤਾਂਘਾਂ

ਤੀਬਰ ਤਾਂਘਾਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

1) ਨਿਕੋਟੀਨ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਚਿੜਚਿੜੇ, ਉਦਾਸੀਨ, ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ, ਸਿਰ-ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣਾ (ਭੁੱਖ ਵਧ ਜਾਣੀ)
2) ਆਦਤਾਂ – ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਈ ਹੋਰ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਸਮੇਂ
3) ਯਾਦਾਂ – ਮੁੜ-ਮੁੜ ਯਾਦਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਸੁਖਦ ਅਨੁਭਵ ਹੈ

ਤੀਬਰ ਤਾਂਘਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ-ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਚਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵੇਗਾ
- ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੀਬਰ ਤਾਂਘ ਉੱਠਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਰਦੇ ਸੀ

ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡਿਆ ਧੂੰਆਂ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਧੂੰਆਂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਮਹੌਲ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੇ

ਸੁਝਾਅ ਪੱਤਰ
ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ

140/90 mmHg ਤੋਂ ਘੱਟ	ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ: 130/80 mmHg ਤੋਂ ਘੱਟ

ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕੀ ਹੈ?

ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਦਿਲ ਦੁਆਰਾ ਪੰਪ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਏ ਗਏ ਬਲ ਦਾ ਮਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਦੋ ਨੰਬਰਾਂ ਵਜੋਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 120/80, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਰੇ ਦੇ ਮਿਲੀਮੀਟਰਾਂ ਵਿੱਚ (mmHg) ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਪਰਲਾ ਨੰਬਰ (ਸਿਸਟੌਲਿਕ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ) ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਉਸ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਦਿਲ ਸੁੰਗੜਦਾ (ਸਿਮਟਦਾ) ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ (ਡਾਇਸਟੌਲਿਕ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ) ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਉਹ ਦਬਾਅ ਹੈ ਜਦ ਦਿਲ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਨੰਬਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਇੱਕ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਦੇ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਨੂੰ "ਖਾਮੋਸ਼ ਕਾਤਿਲ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ, ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਜੰਮਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਵਿਗੜ ਜਾਣ (ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਵੱਧ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਾਈਆਂ ਫੇਰੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮਾਪਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਹਿਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ
- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 2 ਵਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ (ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ (ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਣਾ), ਤੈਰਾਕੀ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ (ਡੰਬਲ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ, ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਖਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਫਲ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਰ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ 2000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ/ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱ ਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਪੀਓ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ: ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਡਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 14 ਡਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ। ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ: ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਡਰਿੰਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 9 ਡਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸ਼ਾਂਤਕਰਨ, ਕਲਪਨਾ-ਮਗਨ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ (ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ) ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਬਾਬਤ ਡਾਇਰੀ

ਤਾਰੀਖ਼	ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
8 ਜੂਨ	11:45 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ	138/80	ਕੰਮ ’ਤੇ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਦਿਨ

ਸੁਝਾਅ ਪੱਤਰ

ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ

ਕੁੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ	4.5 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
HDL (ਚੰਗਾ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ	1.0 mmol/L ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ
LDL (ਮਾੜਾ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ	2.0 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ 50% ਦੀ ਕਟੌਤੀ
ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ	1.7 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
ਕੁੱਲ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ HDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ	4.0 ਤੋਂ ਘੱਟ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਲਿਪਿਡ (ਚਰਬੀ) ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੋ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ: 1) ਜਿਗਰ ਅਤੇ 2) ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਜੰਤੂ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ: ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ (lioproteins) ਦੁਆਰਾ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (LDL): 'ਮਾੜਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ'
- ਉੱਚ ਘਣਤਾ ਵਾਲੇ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (HDL): 'ਚੰਗਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ'

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਕੀ ਹਨ?

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਾਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਇੱਕ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ LDL (ਮਾੜਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ) ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ (ਉਹ ਧਮਣੀਆਂ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤੱਕ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। HDL (ਚੰਗਾ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਤੋਂ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਪੜੀ ਜੰਮਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਾਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਮੋਟਾਪੇ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਆਪਣੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਕਫੇ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਹਿਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ। ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ 'ਸਟੈਟਿਨ' ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੇਂਜ਼ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਟੈਟਿਨ ਦਵਾਈਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੇਪੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ (ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ (ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਣਾ), ਤੈਰਾਕੀ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ (ਡੰਬਲ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਵੀਆਂ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਫਲ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਦਾਲ਼ਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ਼ ਖਾਓ
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਦਿਖਣਯੋਗ ਚਰਬੀ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਪੋਲਟਰੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉਤਾਰ ਕੇ ਵਰਤੋ
- ਤਲ਼ੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਬਨਸਪਤੀ ਸਟੀਰੋਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ (ਜੋ ਫਲ਼ਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਣਿਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ, ਜੂਸ, ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਵਾਧੂ ਮਿਲਾਈ ਚੀਨੀ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰੇ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਓ
- ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਪੀਓ
- ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉੱਚ ਓਮੈਗਾ- 3s ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਅਗਲੇਰੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ (dietician) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ। ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ (ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ) ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ ਪੱਤਰ
ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ

ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ	4 ਤੋਂ 7.0 mmol/L
ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਏ1ਸੀ	ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਈ 7.0% ਤੋਂ ਘੱਟ

ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਕੀ ਹੈ?

- ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਘੰਟੇ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਮਾਪਦੇ ਹੋ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਵੇਰੇ , ਰਾਤ ਭਰ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਏ1ਸੀ (HbA1c) ਪਿਛਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਮਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਦਾ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਾਚਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜਾਂ ਪੈਨਕਿਰਿਅਸ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲਾ ਇੱਕ ਅੰਗ) ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਮਕ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ 'ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ' ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਏ1ਸੀ 6 ਅਤੇ 6.4 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (%) ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਪੂਰਵ-ਡਾਇਬਿਟੀਜ' ਹੈ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂਚ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਅਰਸੇ ਬਾਅਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਏ1ਸੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਅਰਸੇ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਵੀ 7% ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੂਸ, ਮਿਠਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਲ ਚੀਨੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਹਰ ਹਫਤੇ 5 ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ (ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ (ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਣਾ), ਤੈਰਾਕੀ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ (ਡੰਬਲ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ) ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਊਰਜਾ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਚੀਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਹਰ ਦਿਨ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
- ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੁਝਾਅ ਪੱਤਰ
ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਮਾਪ

ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦੇ ਮਾਪ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ

ਯੂਰਪੀਅਨ

- ਮਰਦਾਂ ਲਈ 102 ਸੈਂ.ਮੀ. (40 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ 88 ਸੈਂ.ਮੀ. (35 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ

ਸਬ-ਸਹਾਰਨ ਅਫਰੀਕਨ, ਪੂਰਬੀ ਮੈਡੀਟੈਰੇਨੀਅਨ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ

- ਮਰਦਾਂ ਲਈ 94 ਸੈਂ.ਮੀ. (38 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ 80 ਸੈਂ.ਮੀ. (32 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ

ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ, ਦੱਖਣੀ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਅਮਰੀਕਨ

- ਮਰਦਾਂ ਲਈ 90 ਸੈਂ.ਮੀ. (36 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ
- ਔਰਤਾਂ ਲਈ 80 ਸੈਂ.ਮੀ. (32 ਇੰਚ) ਤੋਂ ਘੱਟ

ਆਪਣੇ ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦਾ ਮਾਪ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪੀਏ

ਹਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ:

http://www.heartandstroke.ca/get-healthy/healthy-weight/healthy-weight-and-waist

- ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਬੈਲਟਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਓਨੀ ਦੂਰ ਰੱਖਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਵੋ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖੋ। ਮਾਪਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦੇ ਗਿਰਦ ਲਪੇਟੋ
- ਆਪਣੇ ਚੂਲ਼ੇ (hips) ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਅੰਦਰਵਾਰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲਾ ਕਿਨਾਰਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਨਾ ਕਿ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਦੀ

ਸੁਝਾਅ:
ਕਈ ਲੋਕ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਚੂਲ਼ੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਚੂਲ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਿਖਰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਡੀ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚੂਲ਼ੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਿਖਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਜਾਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੂਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲ ਸਿਖਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕੋਂਗੇ।

ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਮਾਪਣ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਚੂਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਰ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ

ਸੁਝਾਅ:
ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਚੂਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪੈੱਨ ਜਾਂ ਫੈਲਟ-ਟਿੱਪ ਮਾਰਕਰ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨਾ ਟੇਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਗਹ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਟੇਪ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਸਮਾਂਤਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਲ਼ ਨਾ ਹੋਣ
- ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਕੇ ਦੋ ਸਾਧਾਰਨ ਸਾਹ ਲਓ। ਦੂਜਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਟੇਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦੇ ਗਿਰਦ ਕੱਸ ਦਿਓ। ਟੇਪ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦੇ ਗਿਰਦ ਫਿੱਟ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਧਸਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਸੁਝਾਅ:
ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

- ਅਜੇ ਵੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਟੇਪ ਦੇ ਮਾਪ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦੇ ਘੇਰੇ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇਹ ਵਿਧੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਇੱਕ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦੇ ਗਿਰਦ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਮ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ (ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ) ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਪਰ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਲੱਕ/ਕਮਰ ਦੇ ਮਾਪ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ (ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ (ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਣਾ), ਤੈਰਾਕੀ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ (ਡੰਬਲ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਨਮਕ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਫਲ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਸਲਾਹ ਲਓ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸਬਰ ਦੋਨੋਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

Cardiac College
www.cardiaccollege.ca

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

UHN Peter Munk Cardiac Centre
UHN Toronto Rehabilitation Institute
UHN Toronto Rehab Foundation

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਟੈਸਟ
- ਟੈਸਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਆਮ ਵਿਕਲਪ
- ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰੀ ਟੈਸਟ 1

ਇਲੈਕਟਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG) 1

ਹੋਲਟਰ ਮੋਨੀਟਰ 1

ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ 2

ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ 2

ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ਈਕੋ) 4

ਤਣਾਓ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ਤਣਾਓ ਈਕੋ) 4

ਐਂਜੀਓਗਰਾਮ (ਐਂਜੀਓ ਜਾਂ ਕੈਥ) 5

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਇਲਾਜ 7

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ 7

– ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ 7

–ਸਟੈਂਟ ਨਾਲ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ 8

– ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਗਰਾਫਟ ਸਰਜਰੀ 9

– ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ 10

– ਕਸਰਤ 10

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ 11

ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ 12

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ 13

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰੀ ਟੈਸਟ

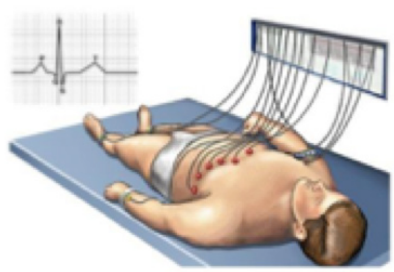
ਇਲੈਕਟਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG)

ਇਲੈਕਟਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਲੈਕਟਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG) ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਜਲਈ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮਾਪਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲਈ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵੰਨਗੀ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ:

- ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਲੈਅ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ (ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ)
- ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ



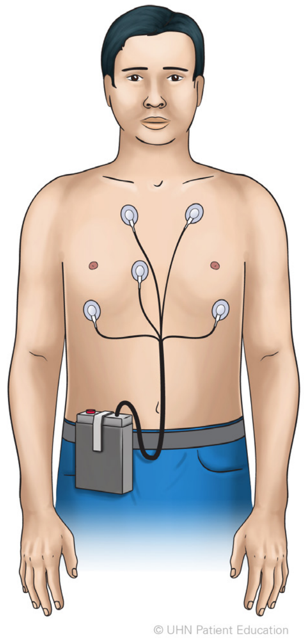
ਇਲੈਕਟਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਟੈਸਟ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਬੈੱਡ ’ਤੇ ਲੇਟਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਵਾਂ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕੂ ਪੈਚ (ਇਲੈਕਟਰੋਡਾਂ) ਲਗਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੈਚ ਤਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋਲਟਰ ਮੋਨੀਟਰ

ਹੋਲਟਰ ਮੋਨੀਟਰ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਹੋਲਟਰ ਮੋਨੀਟਰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਲੈਅ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ (ਦਿਲ ਦਾ ਫੜੱਕ-ਫੜੱਕ ਵੱਜਣਾ) ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜਦ ਮੈਂ ਹੋਲਟਰ ਮੋਨੀਟਰ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ, ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕੂ ਪੈਚ (ਇਲੈਕਟਰੋਡਾਂ) ਲਗਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੈਚ ਤਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG) ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਬੱਸ ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਡੀਵਾਈਸ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ। ਹੋਲਟਰ ਮੋਨੀਟਰ ਟੈਸਟ ਦਰਦ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਮ ਦਿਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ

ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

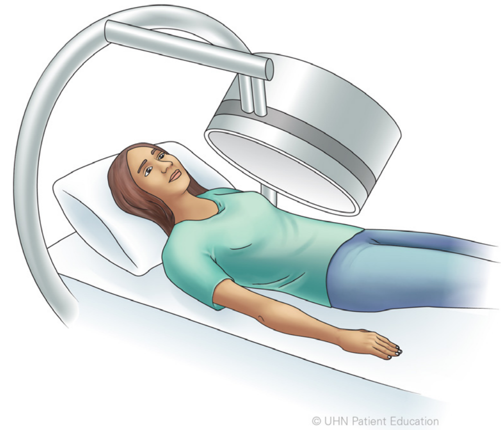
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿਲ ’ਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋਂਗੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੜ੍ਹੀ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਚਲਾਵੋਂਗੇ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂਗੇ ਤਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG) ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਲੈਅ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ

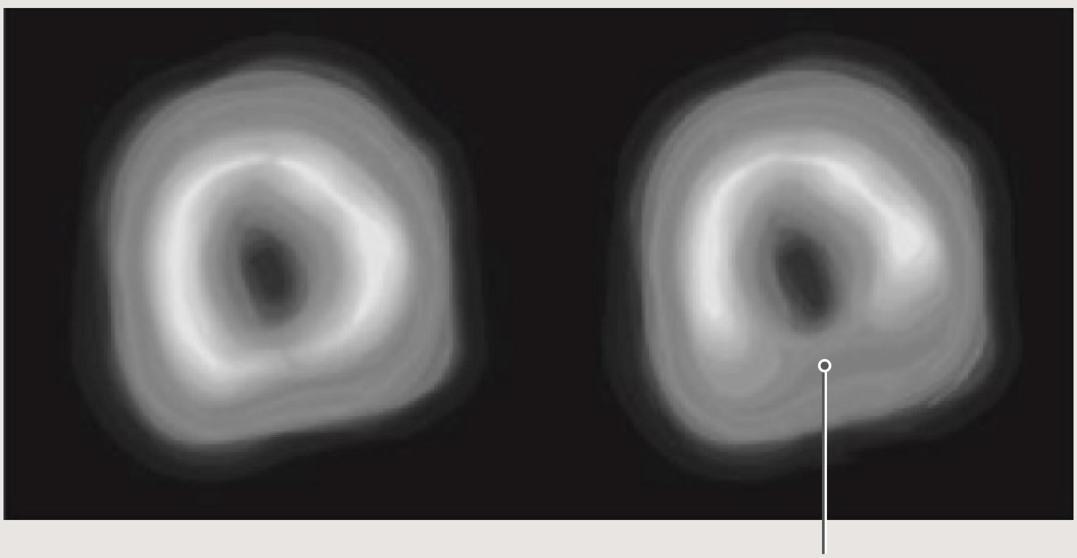
ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ/ਕਿੱਥੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?



ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਪਦਾਰਥ ਦਾਖਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਮਰਾ ਇਹ ਦਿਖਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਖ਼ੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਤਸਵੀਰ। ਸਫੈਦ ਲਾਈਨ ਉਸ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਵੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਤੱਕ ਗਏ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀ ਤਸਵੀਰ। ਏਥੇ ਕੋਈ ਸਫੈਦ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਘੱਟ ਹਨ।

ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ਈਕੋ)

ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ (ਅਲਟਰਸਾਊਂਡ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪੰਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ, ਚੈਂਬਰ ਅਤੇ ਵਾਲਵ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

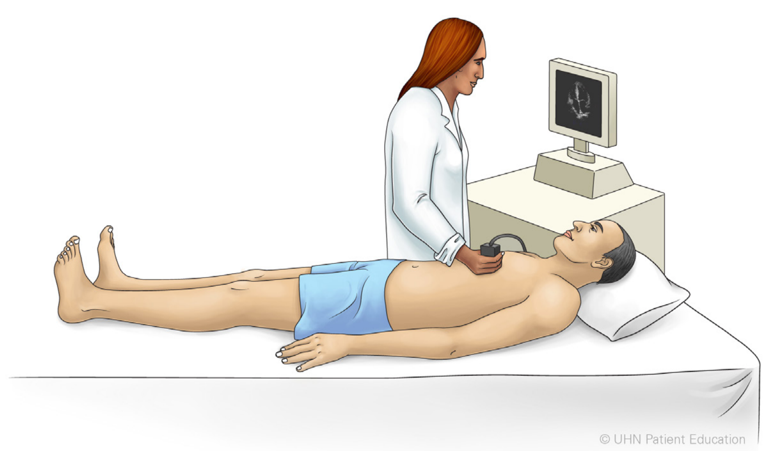
ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਟੈਸਟ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਬੈੱਡ ’ਤੇ ਲੇਟਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਛੜੀ (ਟ੍ਰਾਂਸਡਿਊਸਰ) ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਓ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ਤਣਾਓ ਈਕੋ)

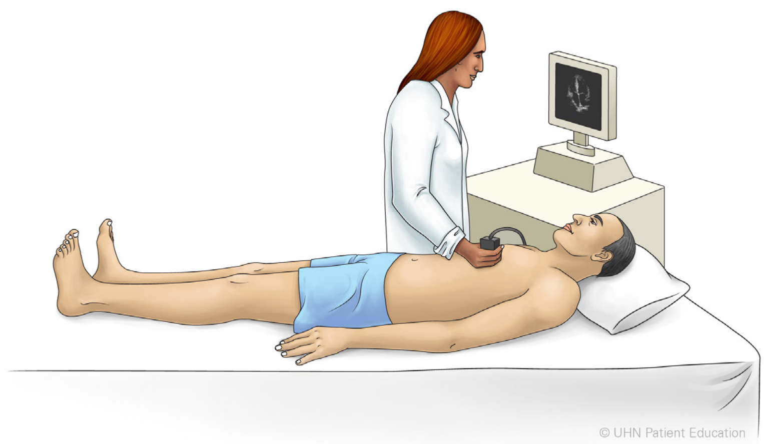
ਤਣਾਓ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤਣਾਓ ਈਕੋਕਾਰਡੀਗਰਾਮ ਇਹ ਦਿਖਾਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਭਾਗ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।



ਤਣਾਓ ਈਕੋ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ ਕਰਵਾਓਗੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਫੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਕੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ (ਅਲਟਰਸਾਊਂਡ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਆਕ੍ਰਿਤੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪੰਪ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ, ਚੈਂਬਰ ਅਤੇ ਵਾਲਵ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਮਾੜਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।



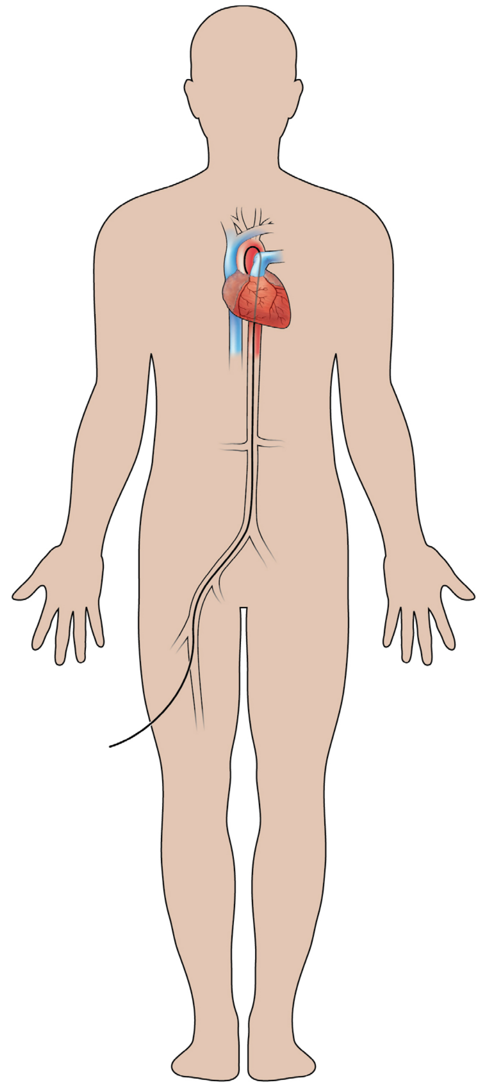
ਐਂਜੀਓਗਰਾਮ (ਐਂਜੀਓ ਜਾਂ ਕੈਥ)

ਐਂਜੀਓਗਰਾਮ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਐਂਜੀਓਗਰਾਮ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੇਪੜੀ (ਪਲੈਕ) ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਕੁ ਤੰਗ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਐਂਜੀਓਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ, ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ (ਜਿਸਨੂੰ ਕੈਥੀਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ (ਫੇਮੋਰਲ ਧਮਣੀ) ਜਾਂ ਗੁੱਟ (ਰੇਡੀਅਲ ਧਮਣੀ) ਵਿਚਲੀ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਤੱਕ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਾਈ ਦਾਖਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਡਾਈ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਦੇਖੇਗਾ।



© UHN Patient Education

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਇਲਾਜ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ

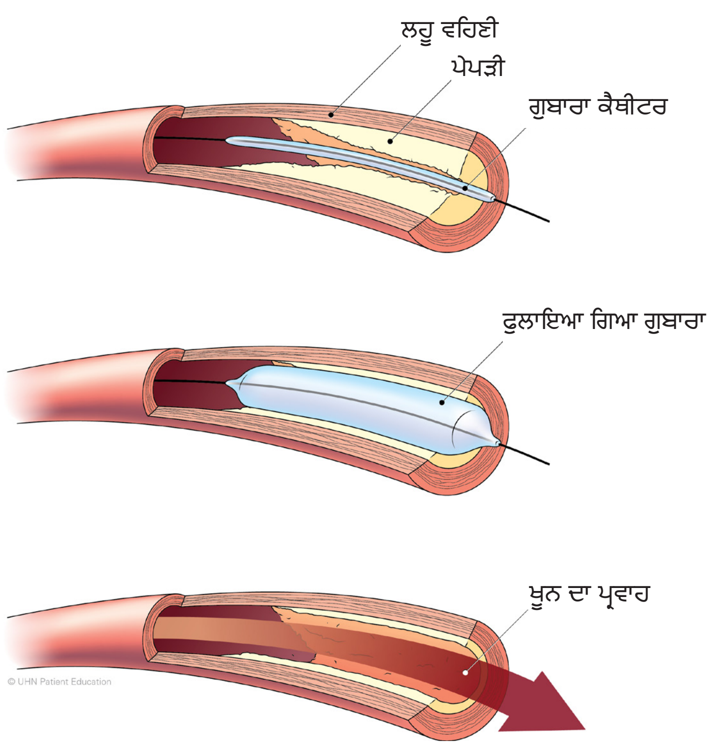
ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ

ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਰਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਕੋਰੋਨਰੀ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ (ਜਿਸਨੂੰ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੇਪੜੀ (ਪਲੈਕ) ਕਰਕੇ ਤੰਗ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ, ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਟਿਊਬ (ਜਿਸਨੂੰ ਕੈਥੀਟਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੰਗ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਗੁਬਾਰਾ ਫੁਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੈਥੀਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਗੁਬਾਰਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੇਪੜੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰ ਸਕੇ।



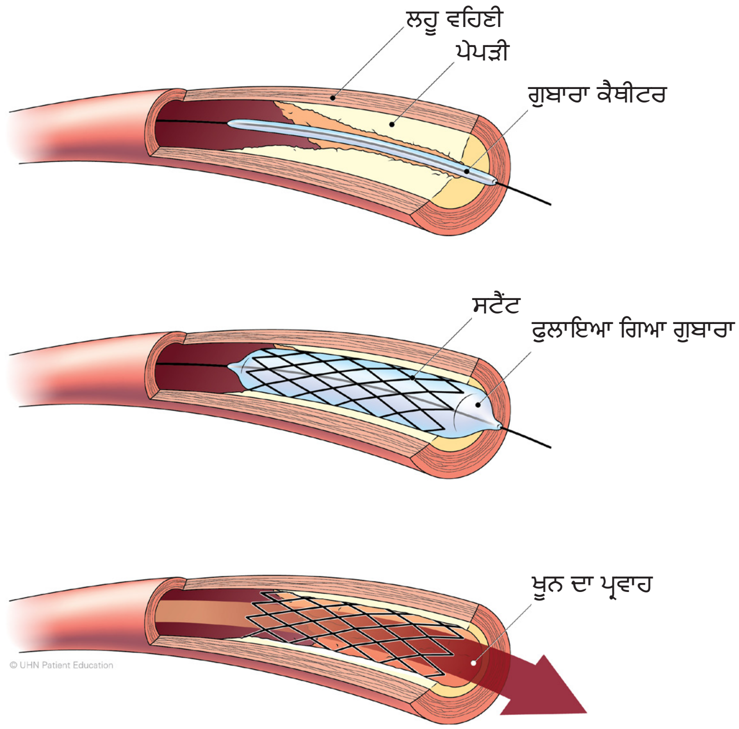
ਸਟੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ

ਸਟੈਂਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਟੈਂਟ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਪਰਕਿਊਟੇਨੀਅਸ ਕੋਰੋਨਰੀ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ (ਐਂਜੀਓਪਲਾਸਟੀ) ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਟੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਟੈਂਟ ਕਿਵੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਸਟੈਂਟ ਇੱਕ ਜਾਲੀਦਾਰ ਟਿਊਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਵਿੱਚ, ਗੁਬਾਰਾ ਸਟੈਂਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਧੱਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਲੀ ਕੈਥੀਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਧਮਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੈਂਟ ਤੁਹਾਡੀ ਧਮਣੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਥੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰ ਸਕੇ।



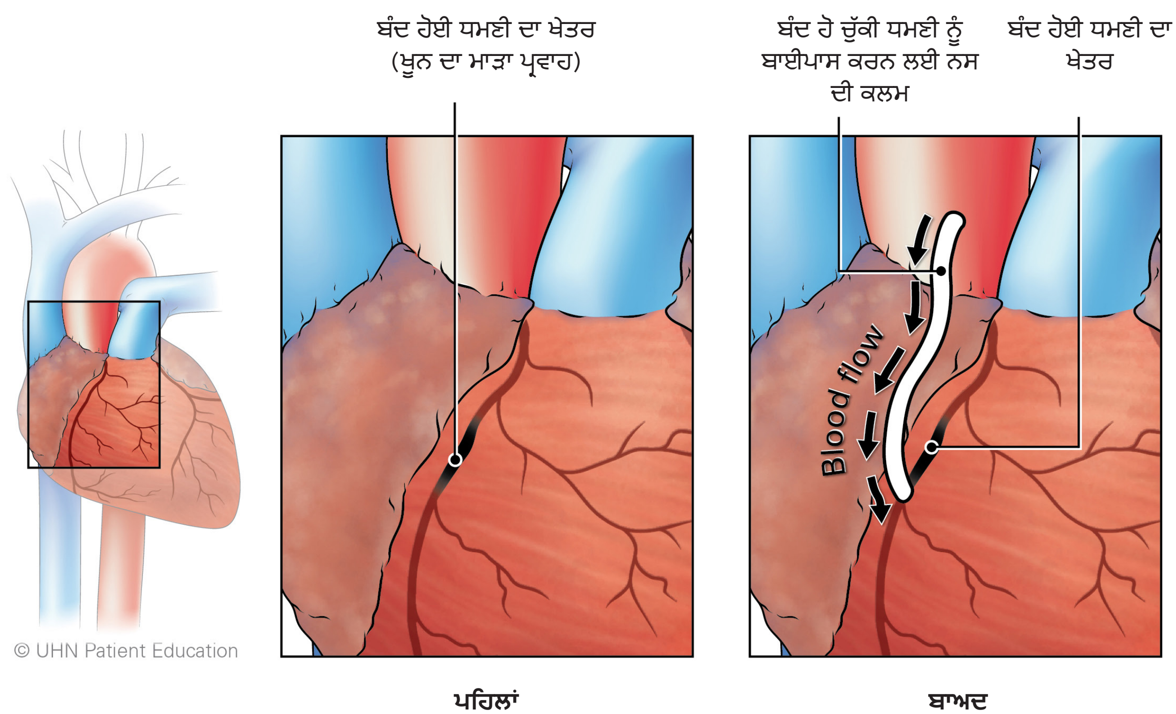
ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਗਰਾਫਟ ਸਰਜਰੀ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਗਰਾਫਟ ਸਰਜਰੀ (CABG) ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਾਈਪਾਸ ਗਰਾਫਟ ਸਰਜਰੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਈਪਾਸ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ, ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਕਲਮ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ)। ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਹਟਕੇ (ਬਾਈਪਾਸ ਕਰਕੇ) ਨਵਾਂ ਰਸਤਾ ਚੁਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਂਟੀ-ਪਲੇਟਲੈੱਟ ਦਵਾਈਆਂ, ਐਸਪੀਰੀਨ
- ਬੇਟਾ-ਬਲੌਕਰਜ਼
- ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਜੰਟ
- ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼
- ਨਾਈਟਰੇਟ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, 'ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ?

ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਟਰੇਨਿੰਗ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, 'ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਆਮ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਵਾਈ
- ਸਰਜਰੀ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ (ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ)

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਤਰਲ-ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

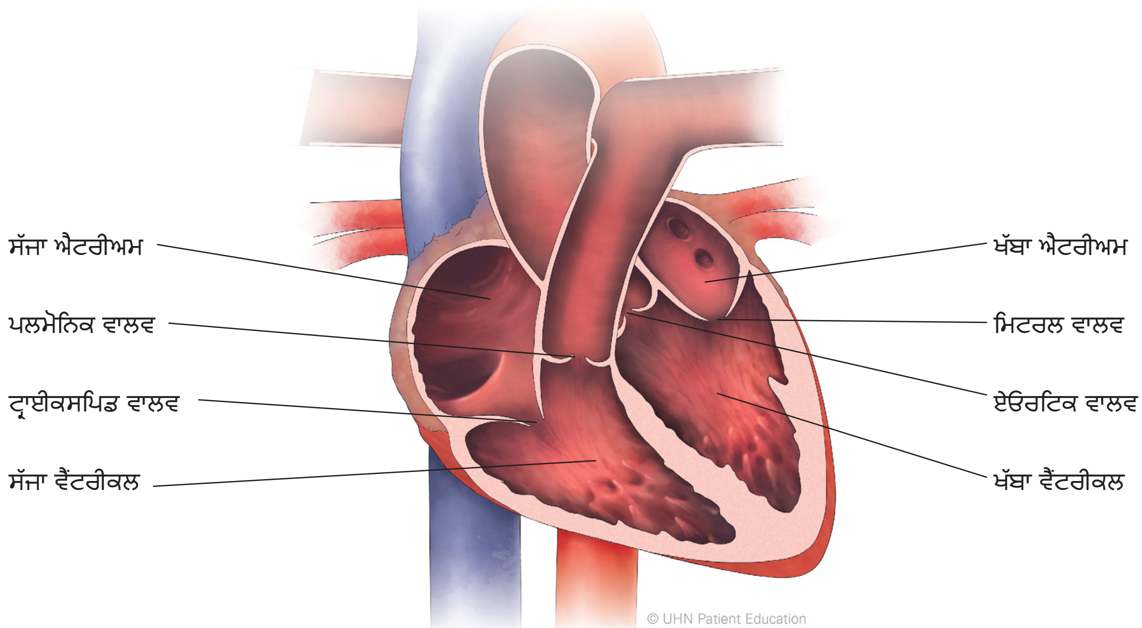
ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ (ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ) ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਨਮਕ (ਸੋਡੀਅਮ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ

ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਬਦਲੀ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।



ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

Cardiac College
www.cardiaccollege.ca

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਮ ਨਾਮ
- ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ....1

ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ....3

ਐਂਟੀਕੋਗੂਲੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ (‘ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ’)....3

ਐਂਟੀਪਲੇਟਲੈੱਟ ਏਜੰਟ (‘ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ’)....4

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਨਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਹਿਬਿਟਰ....5

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ 2 ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ (ARB)....6

ਬੇਟਾ ਬਲੌਕਰ....7

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ....8

ਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕਸ (ਪਾਣੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ)....9

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ....10

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ....11

– ਸਟੈਟਿਨ....11

– PCSK9 ਇਨਹਿਬਿਟਰ....13

– ਫਿਬਰੇਟ....14

ਸੰਯੁਕਤ ਦਵਾਈਆਂ....15

ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ....17

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ....19

ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਕੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਾਂ (ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਫੇਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਹ ਖੰਡ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਖੰਡ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਕਾਰਡੀਓਵਸਕੂਲਰ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਨਾਂਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੂਚੀਬੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਚਰੋਪੈਥਿਕ ਉਪਚਾਰ, ਸਪਲੀਮੈਂਟ) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਰਲ਼ਗੱਡ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਐਂਟੀਕੋਗੂਲੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ('ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ')

ਐਂਟੀਕੋਗੂਲੈਂਟ ਦਵਾਈ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਨਾਮ:

- ਵਾਰਫਾਰਿਨ (Coumadin®)
- ਹੈਪਾਰਿਨ (ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ)
- ਡਾਬੀਗਾਟਰੈਨ (Pradaxa®)
- ਰੀਵਾਰੋਕਸਾਬੈਨ (Xarelto®)
- ਇੰਡੋਕਸਾਬੈਨ (Lixiana®)
- ਅਪਿਕਸਾਬੈਨ (Eliquis®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਦਿਲ ਦੇ ਬਣਾਵਟੀ ਵਾਲਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰਿਲੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਨੱਕ 'ਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੀਲ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ (ਪੇਟ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ) ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖਤਰਾ

ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਇਹ ਦਵਾਈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵਾਰਫਾਰਿਨ/ਕਾਊਮਾਡਿਨ) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਿਕ ਟੈਸਟਾਂ (INR ਟੈਸਟ) ਵਾਸਤੇ ਭੇਜਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਿਟਾਮਿਨ K ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਰ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ (INR ਟੈਸਟ) ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ: ਡਾਬੀਗਾਟਰੈਨ (Pradaxa®), ਰੀਵਾਰੋਕਸਾਬੈਨ (Xarelto®), ਇੰਡੋਕਸਾਬੈਨ (Lixiana®) ਜਾਂ ਅਪਿਕਸਾਬੈਨ (Eliquis®)।

ਐਂਟੀਪਲੇਟਲੈੱਟ ਏਜੰਟ ('ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ')

ਐਂਟੀਪਲੇਟਲੈੱਟ ਏਜੰਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਪਲੇਟਲੈੱਟਸ (ਸੈੱਲਾਂ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਣ ਅਤੇ ਗਤਲਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਐਸੀਟੀਲਸਾਲੀਸੀਲਿਕ ਐਸਿਡ, ASA (ਐਸਪੀਰੀਨ)
- ਕਲੋਪੀਡੋਗਰੇਲ (Plavix®)
- ਟੀਕਾਗਰੇਲੋਰ (Brilinta®)
- ਪਰਾਸੁਗਰੇਲ (Effient®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੀਲ ਪੈਣਾ, ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ (ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ)
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣਾ (ਟਿਨਨਾਈਟਸ), ਸਿਰ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਹੋਣਾ
- ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਖੂਨੀ ਨਾਸੂਰ (ਲੁੱਕ ਵਰਗੀ ਕਾਲ਼ੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ)
- ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਣਾ
- ਟੀਕਾਗਰੇਲੋਰ (Brilinta®) ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਨਜ਼ਾਈਮ (ACE) ਇਨਹਿਬਿਟਰ

ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੀ (ਖੋਲ੍ਹਦੀ) ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪੰਪ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਰਾਮੀਪਰਿਲ (Altace®)
- ਇਨਾਲਾਪਰਿਲ (Vasotec®)
- ਕਵਿਨਾਪਰਿਲ (Accupril®)
- ਫੋਸੀਨੋਪਰਿਲ (Monopril®)
- ਟਰੈਂਡੋਲਾਪਰਿਲ (Mavik®)
- ਪੇਰਿੰਡੋਪਰਿਲ (Coversyl®, Aceon®)
- ਲੀਸੀਨੋਪਰਿਲ (Prinivil®, Zestril®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਖੁਸ਼ਕ ਖਾਂਸੀ (ਬਹੁਤ ਆਮ)
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁੱਜ ਜਾਣਾ
- ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਘੱਟ ਦਬਾਅ (ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ)
- ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ 2 ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ (ARB)

ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ 2 ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ/ਢਿੱਲਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਵਧਦਾ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਲੋਸਾਰਟੈਨ (Cozaar®)
- ਟੇਲਮੀਸਾਰਟਨ (Micardis®)
- ਇਰਬੇਸਾਰਟਨ (Avapro®)
- ਕੈਂਡੇਸਾਰਟਨ (Atacand®)
- ਵਾਲਸਾਰਟਨ (Diovan®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਜਵੀਜ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਘੱਟ ਦਬਾਅ (ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ)

ਬੇਟਾ-ਬਲੌਕਰ

ਬੇਟਾ ਬਲੌਕਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬਲ ਨਾਲ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਅਟੇਨੋਲੋਲ (Tenormin®)
- ਬੀਸੋਪ੍ਰੋਲੋਲ (Monocor®)
- ਮੈਟੋਪ੍ਰੋਲੋਲ (Lopressor®, Betaloc®, Toprol XL®)
- ਕਾਰਵੇਡੀਲੋਲ (Coreg®)
- ਏਸਬੂਟੋਲੋਲ (Monitan®, Sectral®)
- ਟਿਮੋਲੋਲ (Blocadren®)
- ਨਾਡੋਲੋਲ (Corgard®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਐਨਜਾਈਨਾ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ (ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ) ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਕ ਲੈਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਧੀਮੀ ਗਤੀ
- ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਘੱਟ ਦਬਾਅ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਦਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋਣਾ
- ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣਾ) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ (ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ)
- ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਠੱਪ (ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ)
- ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਥਕਾਵਟ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੋਕਰ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੋਕਰ ਕੀ ਹਨ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲ ਦਿੰਦੀ (ਖੋਲ੍ਹਦੀ) ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਅਮਲੋਡੀਪੀਨ (Norvasc®, Lotrel®)
- ਡਿਲਟਿਆਜ਼ੇਮ (Cardizem®, Tiazac®)

- ਫੇਲੋਡੀਪੀਨ (Plendil®)
- ਨਾਈਫਡੀਪੀਨ (Adalat®, Procardia®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਕ ਧੜਕਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਐਨਜਾਈਨਾ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ
- ਈਡਮਾ (ਗਿੱਟੇ ਦਾ ਸੁੱਜ ਜਾਣਾ)
- ਸਿਰ ਪੀੜ, ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ

ਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕਸ (ਪਾਣੀ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ)

ਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਸਪਾਇਰੋਨੋਲੈਕਟੋਨ (Aldactone®)
- ਫਿਊਰੋਜਮਾਈਡ (Lasix®)
- ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਲੋਰੋਥੀਆਜ਼ਾਈਡ (HCTZ)
- ਕਲੋਰੋਥੀਆਜ਼ਾਈਡ (Diuril®)
- ਇੰਡਾਪਾਮਾਈਡ (Lozol®, Lozide®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਿਲ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਰਲ (ਪਾਣੀ) ਦੇ ਜਮਾਵਟੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਘੱਟ ਦਬਾਅ
- ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ (ਘੱਟ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਘੱਟ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ)

ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਗੋਲ਼ੀ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਲਓ। ਇਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘੰਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਈਟਰੇਟ

ਨਾਈਟਰੇਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲ ਦਿੰਦੀ (ਖੋਲ੍ਹਦੀ) ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਨ (ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ) ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਸਬਲਿੰਗੁਅਲ ਜਾਂ (Nitrostat®)
- ਨਾਈਟ੍ਰੋਪੈਚ (Nitrodur®, Transderm-Nitro®)
- ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ* ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ (ਨਾਈਟ੍ਰੋਲਿੰਗੁਅਲ ਪੰਪ ਸਪਰੇਅ)
- ਨਾਈਟ੍ਰੋਪੇਸਟ (Nitrol®)
- ਹਾਈਡ੍ਰਾਲਾਜ਼ੀਨ (Apresoline®)
- ਆਈਸੋਸੋਰਬਾਈਡ ਡਾਈਨਾਈਟ੍ਰੇਟ (Isordil®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਗੋਲ਼ੀਆਂ, ਸਪਰੇਅ, ਪੈਚਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

*ਸਬਲਿੰਗੁਅਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜੀਭ ਦੇ ਹੇਠਾਂ

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਐਨਜਾਈਨਾ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਉੱਠਕੇ ਬੈਠਦੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਘੱਟ ਦਬਾਅ
- ਸਿਰ ਪੀੜਾਂ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਲਾਲ ਹੋਣਾ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਸਟੈਟਿਨ

ਸਟੈਟਿਨ ਦਵਾਈ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਰੋਸੂਵਾਸਟੈਟਿਨ (Crestor®)
- ਪ੍ਰਾਵਾਸਟਾਟਿਨ (Pravachol®, Pravigard®)
- ਸਿਮਵਾਸਟੈਟਿਨ (Zocor®)
- ਅਟੋਰਵਾਸਟੈਟਿਨ (Lipitor®)
- ਲੋਵਾਸਟੈਟਿਨ (Mevacor®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ
- ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ (TG) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਜਿਗਰ ਦਾ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਾਰਜ
- ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਰਕਤ-ਪਿੱਤੀਆਂ)
- ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਣ
- ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ

ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਗੰਭੀਰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

PCSK9 ਇਨਹਿਬਿਟਰ

PCSK9 ਦਵਾਈ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਆਂਤੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਏਵੋਲੋਕਊਮੈਬ (Repatha®)
- ਅਲੀਰੋਕਊਮੈਬ (Praluent®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਲਾਲੀ, ਖਾਰਿਸ਼, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ/ਕੋਮਲਤਾ
- ਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਫਲੂ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ

ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ) ਟੀਕਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਿਬਰੇਟ

ਫਿਬਰੇਟ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਦਵਾਈ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਫੇਨੋਫਿਬਰੇਟ (Lipidil®)
- ਬੇਜ਼ਾਫਿਬਰੇਟ (Bezalip®)
- ਜੇਮਫਿਬਰੋਜ਼ਿਲ (Lopid®)

ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਉੱਚ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਕੀ ਹਨ?

ਕੁਝ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਗੈਸ
- ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਣ

ਸੰਯੁਕਤ ਦਵਾਈਆਂ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦੋ ਵਿਭਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਹ ਹਨ:

Adalat XLPlus®

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿਫੇਡੀਪੀਨ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ)
- ਐਸੀਟੀਲਸਾਲੀਸੀਲਿਕ ਐਸਿਡ, ASA ਜਾਂ ਐਸਪੀਰੀਨ (ਐਂਟੀ-ਪਲੇਟਲੈੱਟ)

Coversyl Plus®

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੇਰਿੰਡੋਪਰਿਲ (ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ ਕਨਵਰਟਿੰਗ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਇਨਹਿਬਿਟਰ)
- ਇੰਡੇਪਾਮਾਈਡ (ਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕ)

Caduet®

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਮਲੋਡੀਪੀਨ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ)
- ਲਿਪਿਟੋਰ (ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ)

Hyzaar®

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੋਜ਼ਾਰ (ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ 2 ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ)
- ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਲੋਰਥਾਇਆਜ਼ਾਈਡ (ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲ਼ੀ)

Atacand HCT®

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਟਾਕੈਂਡ (ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ 2 ਰਿਸੈਪਟਰ ਐਂਟਾਗੋਨਿਸਟ)
- ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਲੋਰਥਾਇਆਜ਼ਾਈਡ (ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲ਼ੀ)

Entresto™

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਕਊਬਿਟਰਿਲ (ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਇਨਹਿਬਿਟਰ)
- ਵਾਲਸਾਰਟਨ (ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ 2 ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ)

ਆਪਣੀਆਂ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਮੌਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਸ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ	ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ	ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਖੁਰਾਕ)	ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਕਦੋਂ, ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਕਫੇ 'ਤੇ)
ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ: ਐਂਟੀ-ਕੋਗੂਲੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਪਲੇਟਲੈੱਟਸ			
ACE ਇਨਹਿਬਿਟਰ			
ਐਂਜੀਓਟੈਨਸਿਨ 2 ਰਿਸੈਪਟਰ ਬਲੌਕਰ			
ਬੀਟਾ-ਬਲੌਕਰ			
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ			
ਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕਸ (ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲ਼ੀ)			
ਨਾਈਟਰੇਟ			
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ (ਸਟੈਟਿਨ)			
ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ			

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

MedsCheck program

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

www.health.gov.on.ca/en/public/programs/drugs/medscheck/

INFOline ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

1-866-255-6701

1-866-255-6701

TTY 1-800-387-5599

Cardiac College

www.cardiaccollege.ca

The Heart and Stroke Foundation

www.heartandstroke.ca

Home —> Heart —> Treatments —> Medications

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ
- ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ 1

ਐਨਜਾਈਨਾ (ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ) 2

– ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ 5

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ 8

– ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਕ ਧੜਕਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ 10

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘਟਣਾ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ...... 12

– ਕਸਰਤ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ 18

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ.. 19

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਮੇਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਲਫ) ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ, ਗਲ਼ੇ, ਜੁਬਾੜੇ, ਬਾਹਵਾਂ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਥਕਾਵਟ)
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ (ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ)

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

Learn the Signs of a Heart Attack (ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਣੋ)

P	RESSURE	ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ
A	NXIETY	ਚਿੰਤਾ
I	NABILITY to breathe	ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
N	AUSEA or vomiting	ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ

ਐਨਜਾਈਨਾ (ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਲੱਛਣ)

ਐਨਜਾਈਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਐਨਜਾਈਨਾ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤਣਾਅ ਦੇ ਤਹਿਤ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਛਾਤੀ
- ਜੁਬਾੜਾ
- ਬਾਹਵਾਂ
- ਪਿੱਠ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਭਾਗ
- ਗਲ਼ਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਣਾ (ਥਕਾਵਟ) ਜਾਂ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ (ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ) ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

- ਸਥਿਰ
- ਅਸਥਿਰ
- ਖਾਮੋਸ਼

ਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ

ਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਾਅਦ। ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਕਦੋਂ ਵਾਪਰੇਗਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 5 ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ (ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਦਵਾਈ) ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਤੀ)।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਐਨਜਾਈਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਸੀਂ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਐਨਜਾਈਨਾ ਕਦੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਐਨਜਾਈਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਡਾ ਐਨਜਾਈਨਾ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਸਮਾਂ ਚਲਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਐਨਜਾਈਨਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਾਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਐਨਜਾਈਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਰੇਟਿੰਗ ਦੇਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
2) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਐਨਜਾਈਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬੁਰਾ

ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਪੇਨ ਸਕੇਲ (RPP)	
0	ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ
0.3	
0.5	ਬੇਹੱਦ ਘੱਟ (ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਯੋਗ)
1	ਬਹੁਤ ਘੱਟ
1.5	
2	ਘੱਟ
2.5	
3	ਔਸਤ
4	
5	ਤੇਜ
6	
7	ਬਹੁਤ ਤੇਜ
8	
9	
10	ਬੇਹੱਦ ਤੇਜ

ਬੋਰਗ ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਪੇਨ ਪੈਮਾਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਮਾਨਾ (RPP) 0 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਰੇਟਿੰਗਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ 'ਸਾਧਾਰਨ' ਹੈ। ਜੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਮ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਨਮੂਨਾ (ਪੈਟਰਨ) ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੱਛਣ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਲੱਛਣ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ) ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ

ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਵੀ। ਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਤੋਂ ਉਲਟ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਕਦੋਂ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਿਰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੈ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੁਦ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਵਿਭਾਗ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਜੀਵਨ-ਬਚਾਊ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਲੈਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਮੋਸ਼ ਐਨਜਾਈਨਾ (ਜਾਂ ਖਾਮੋਸ਼ ਇਸਕੀਮੀਆ)

ਖਾਮੋਸ਼ ਐਨਜਾਈਨਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਮੋਸ਼ ਇਸਕੀਮੀਆ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਮੋਸ਼ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਲ ਟੈਸਟ ਜਿਸਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗ੍ਰਾਮ (ECG) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਿਖਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

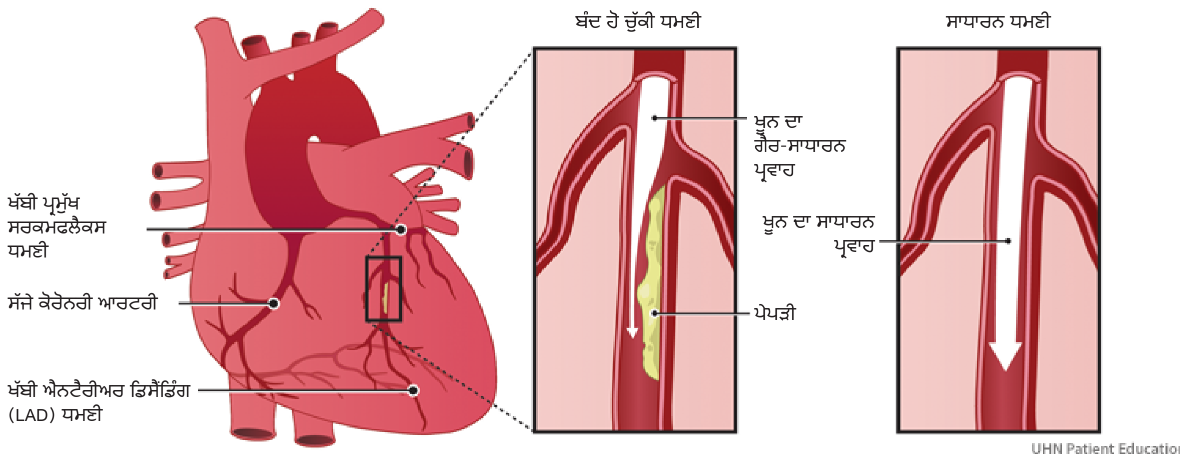
ਖਾਮੋਸ਼ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਰਮ ਅੱਪ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ) ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੂਲ ਡਾਊਨ (ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ) ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਮੋਸ਼ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਜਾਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤਣਾਅ ਤਹਿਤ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਨਜਾਈਨਾ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ (ਉਹ ਧਮਣੀਆਂ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਗ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਪੇਪੜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੇਪੜੀ ਇੱਕ ਮੋਮ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਰਬੀ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਹਿਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ
- ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਾਅਦ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕੂਲ ਡਾਊਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਐਨਜਾਈਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਚਾਲ ਧੀਮੀ ਕਰ ਦਿਓ

↓

ਜੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ

↓

ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਬੈਠ ਜਾਓ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਡੀਕੋ

↓

ਜੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ

↓

ਬੈਠੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਲਓ। 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

↓

ਜੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ

↓

ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਲਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

↓

ਜੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ

↓

ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਲਓ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ

↓

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਜੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

↓

ਉਸੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਚਾਲ ’ਤੇ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਨਜਾਈਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਦਾ 1 ਸਪਰੇਅ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਐਨਜਾਈਨਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸੇ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਦੇ 2 ਸਪਰੇਅ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਐਨਜਾਈਨਾ ਚਲਾ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲਾ, ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨਿਚਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਦਾ 1 ਸਪਰੇਅ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਐਨਜਾਈਨਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸੇ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ ਦੇ 2 ਸਪਰੇਅ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਐਨਜਾਈਨਾ ਚਲਾ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤਦ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ (ਅਰਿਦਮੀਆਂ)

ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਧੜਕਣ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਇੱਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਇੱਕਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਮਾਪਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਗਿਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਲੈਅ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ (ਜਿਸਨੂੰ ਅਰਿਦਮੀਆ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਵਕਤ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਧੜਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ:

- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ
- ਬਹੁਤ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ
- ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਧੜਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਂ

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ

ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚਲਾ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 100 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੀਆਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਐਟਰੀਅਲ ਫਲੱਟਰ, ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰਿਲੇਸ਼ਨ, ਸੁਪਰਾਵੈਂਟਰੀਕਿਊਲਰ ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ (SVT)
- ਵੈਂਟਰੀਕਿਊਲਰ ਟੈਕੀਕਾਰਡੀਆ (VT), ਵੈਂਟਰੀਕਿਊਲਰ ਫਿਬਰਿਲੇਸ਼ਨ (V-fib)

ਦਿਲ ਦੀ ਧੀਮੀ ਧੜਕਣ

ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿਚਲਾ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲ ਧੀਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 60 ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਧੜਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬ੍ਰੇਡੀਕਾਰਡੀਆ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਦ ਧੜਕਣ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਦ ਧੜਕਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਜਲਦ ਧੜਕਣਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸਿਗਨਲ ਕੁਝ ਜਲਦੀ ਹੀ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਜਲਦੀ ਧੜਕ ਪੈਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਨਾ ਜਾਣਾ
- ਕੈਫੀਨ (ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਚਾਕਲੇਟ)
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਰੱਜ ਕੇ ਪੀਣਾ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ
- ਤਣਾਅ

ਦਿਲ ਦੀ ਧੀਮੀ ਧੜਕਣ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੀਮੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਘਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਕੋਈ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਇਆ ਜਾਂ ਬਲੌਕ ਹੋ ਗਿਆ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲ)।

ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਦ ਧੜਕਣ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਜਲਦ ਧੜਕਣਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਨਾ ਜਾਣਾ
- ਕੈਫੀਨ (ਕੌਫੀ, ਚਾਹ, ਚਾਕਲੇਟ)
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਰੱਜ ਕੇ ਪੀਣਾ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ
- ਤਣਾਅ

- ਥਕਾਵਟ (ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣਾ) ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ
- ਗਰਮ, ਨਮ, ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਮੌਸਮ
- ਉਚਿਤ ਵਾਰਮ ਅੱਪ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਉਚਿਤ ਕੂਲ ਡਾਊਨ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਨਾ

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਕ ਧੜਕਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਜਾਈਨਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ) ਤਾਂ ਅਗਲੇਰੀ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਇਲਾਜ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ।

ਦਵਾਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੇਟਾ-ਬਲੌਕਰ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੈਨਲ ਬਲੌਕਰ

ਕਾਰਡੀਓਵਰਜ਼ਨ

ਕਾਰਡੀਓਵਰਜ਼ਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੰਟਰੋਲਬੱਧ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ (ਇੱਕ ਝਟਕਾ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਨ ਲੈਅ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਤੂਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ

ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ 4 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਅਬਲੇਸ਼ਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਧੜਕਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਦੇ ਹਨ।
- ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ: ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮਾੜੇ ਬਿਜਲਈ ਸਿਗਨਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਟਰੀਅਲ ਫਿਬਰਿਲੇਸ਼ਨ)
- ਪੇਸਮੇਕਰ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਡੀਵਾਈਸ (ਜੰਤਰ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਲੈਅ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਇਮਪਲਾਂਟਏਬਲ ਕਾਰਡੀਐਕ ਡੀਫਿਬਰਿਲੇਟਰ (ICD) ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਡੀਵਾਈਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਘਾਤਕ ਲੈਅ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਡੀਵਾਈਸ (ਜੰਤਰ) ਕਿਸੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਘਾਤਕ ਲੈਅ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਜਲਈ ਤਰੰਗ (ਝਟਕੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖਣਾ ਹੈ:

1. 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਗਿਣੋ। ਇਸ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਓ।
2. ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਿਰਾਮਾਂ (pauses) ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਗਿਣੋ। ਇਸ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦਿਓ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਧੜਕਣਾਂ ਅਤੇ 1 ਵਿਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ 12+1 ਵਜੋਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਜਾਈਨਾ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ), ਤਾਂ ਅਗਲੇਰੀ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘਟਣਾ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੀਕ੍ਰੀਟਾਗੋਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘਟਣ ਨੂੰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਕੇ 4 mmol/L **ਤੋਂ ਨੀਚੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਲੱਛਣ** 6 mmol/L **'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਸ਼ਾਹੀਣ, ਭੰਬੱਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੋਂ (ਕੋਮਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਵੋਂ)। ਇਸਨੂੰ ਤੀਬਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਬਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਏਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਖੁਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਜਾਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ (ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਜਿਸਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬੇਹੱਦ ਘਟਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ:

- ਕੰਬਣਾ ਜਾਂ ਥਰਥਰਾਉਣਾ
- ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣੀ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ
- ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਊਂਘਣਾ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਚਿੰਤਾ (ਘਬਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਡਰ ਲੱਗਣਾ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀੜੀਆਂ ਲੜਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ (ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ)
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ (ਦਿਲ ਦਾ ਫੜੱਕ-ਫੜੱਕ ਵੱਜਣਾ)
- ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
- ਦਿਸ਼ਾਹੀਣਤਾ (ਭੰਬੱਤਰੇ ਹੋਣਾ)
- ਦੰਦਲਾਂ ਪੈਣੀਆਂ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਤੀਬਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੇ ਨਾਲ)

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੂਚੀਬੱਧ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਈ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਕਾਰ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ਤੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)। ਯਕੀਨੀ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੀਕ੍ਰੀਟਾਗੌਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
    - ਡਾਇਆਮਾਈਕ੍ਰੋਨ (ਗਲਿਕਲਾਜ਼ਾਈਡ)
    - ਅਮਾਰਿਲ (ਗਲਾਈਮਪ੍ਰਾਈਡ)
    - ਗਲਾਈਬਿਊਰਾਈਡ (ਡਾਇਆਬੀਟਾ)
    - ਰੀਪੈਗਲੀਨਾਈਡ (ਗਲੂਕਾਨੋਰਮ)
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੀਕ੍ਰੀਟਾਗੌਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ 6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (%) ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਏ1ਸੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਮੈਂ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟ ਗਈ ਹੈ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਆ ਗਏ ਹਨ
2. ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਤ 4.0 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘੱਟ ਹੈ:

1. ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ
2. ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ ਨਾਲ ਟੈਸਟ ਕਰ ਲਓ
3. ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਚੀਨੀ ਦੀਆਂ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਗੋਲ਼ੀਆਂ
- ¾ ਕੱਪ (175 ml) ਜੂਸ ਜਾਂ
- ¾ ਕੱਪ (175 ml) ਬਕਾਇਦਾ ਪੌਪ (ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕ)
- ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ਼ੇ ਚੀਨੀ ਦੇ 3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਜਾਂ 3 ਪੈਕਟ
- 6 ਲਾਈਫਸੇਵਰ
- 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.) ਸ਼ਹਿਦ

4. 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ

5. ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ

a. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਜੇ ਵੀ 4 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਰ ਲਓ।

b. 15 ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

c. ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 4 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

6. ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 4 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਰਵਾਇਤੀ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

- ਆਪਣੇ ਬਕਾਇਦਾ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਮਾਂ 1 ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਨੈਕ ਖਾਓ। ਇਸ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਬ੍ਰੈੱਡ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ। ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ

ਤੀਬਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਤੀਬਰ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦਾ ਕੋਈ ਵਰਤਾਰਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਜਾਂ ਗਲੂਕਾਗੋਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਦਵਾਈ) ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬੇਹੱਦ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋਂ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਦਿਸ਼ਾਹੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ)। ਇਹ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਗਹਿਣੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਡਾਕਟਰੀ ਸੁਚੇਤਨਾ ਬਰੇਸਲੈੱਟ।

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਰਤਾਰੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਰਤਾਰਾ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਰੀਫਲੈਕਸ਼ਨ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਸ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ ਕੋਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

	ਸਵੇਰ	ਦੁਪਹਿਰ	ਸ਼ਾਮ
ਮੈਂ ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਲਈ ਸੀ?			
ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਕੀ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨ ਮਾਤਰਾ ਹੈ?			
ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ? ਮੈਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਸੀ?			
ਅੱਜ ਮੈਂ ਕੀ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਪੀਤਾ ਸੀ? ਮੈਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਸੀ?			

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਘੱਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਾਤਰਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਖਤ ਕਾਰਜ ਕਦੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕਸਰਤ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੀਕ੍ਰੀਟਾਗੋਗ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ 5.5 mmol/L ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਨੈਕ ਖਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲ਼ੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦਾ ਬ੍ਰੈੱਡ)। ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਘਟਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੀਏ। ਇੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਮਤੇ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਸਰਤ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ

ਤਾਰੀਖ਼	ਸਮਾਂ	ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸ	ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਗਲੂਕੋਸ	ਟਿੱਪਣੀਆਂ
04/25	10:00 am	9.8	7.2	

ਜੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਹੈ

- 6 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਜੇ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

Cardiac College
www.cardiaccollege.ca

The Heart and Stroke Foundation
www.heartandstroke.ca

The Mayo Clinic
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-arrhythmia/symptoms-causes/syc-20350668

ਸਰਗਰਮ ਬਣੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ

UHN Peter Munk Cardiac Centre
UHN Toronto Rehabilitation Institute
UHN Toronto Rehab Foundation

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਘੱਟ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਦੀ ਹੈ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਏ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਵਧੇਰੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ 1
ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ 3
ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ 5
ਇਹ ਕੀ ਹੈ 5
ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ 7
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ 8
ਆਪਣੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ 16
ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ (ਰਿਜਿਸਟੈਂਸ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ) 19
ਇਹ ਕੀ ਹੈ 19
ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ 21
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ 22
ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਕਸਰਤਾਂ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ 30
ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ (ਇਕਵਿਪਮੈਂਟ) ਖਰੀਦਣ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ 31
ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ 37
ਆਮ ਨੁਕਤੇ 37
ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ 40
ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ 46
ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ 51

ਵਧੇਰੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਵਾਰ ਬੈਠਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 10 ਘੰਟੇ ਬੈਠਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ। 10 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੈਠਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਕਸਰਤ। ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਅਕਸਰ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁੱਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਉਸ ਸਮੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦ ਤੁਸੀਂ:
  - ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ)
  - ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨਾਂ (ਬੱਸ, ਰੇਲਗੱਡੀ) ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ-ਜਾਂਦੇ ਹੋ
  - ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ’ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦੇ ਹੋ)
  - ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ
  - ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
  - ਅਖਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ
  - ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ
  - ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ

ਵਧੇਰੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਗੱਡੀ ਪਾਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਸਕੋਂ
- ਲਿਫਟਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈਚਲਿਤ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਧਾਰਨ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਕਾਇਦਾ ਬਾਥਰੂਮ ਲਈ ਉੱਠ ਕੇ ਜਾ ਸਕੋਂ।
- ਹਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਠ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ’ਤੇ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੋੜੋ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਬੈਠਣਾ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਰਸੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਉੱਠ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ!

ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ (ਦਿਲ ਦੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ) ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਂ, ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ (ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿਲ 'ਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋਂਗੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੜ੍ਹੇ ਬਾਈਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਵੋਂਗੇ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਲੈਅ 'ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG) ਦੁਆਰਾ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਕਾਪੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਨਕਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਫੇਰ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼-ਵਿਉਂਤ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ (ਕਦਮ/ਗਤੀ ਅਤੇ ਦੂਰੀ) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਮੇਰੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਉਂਤ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਸੀ:

1. ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ
    - ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ
    - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)
2. ਕਸਰਤ ਤਣਾਓ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ
    - ਤੁਹਾਡੀ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਦਾ ਪੱਧਰ
    - ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ
    - ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਕਾਰਡੀਓਗਰਾਮ (ECG) 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਧੜਕਦਾ ਹੈ
    - ਕੀ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਹੋਏ ਸਨ
3. ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰਜੀਹੀ ਤਰੀਕਾ
    - ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ
    - ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਸਰਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ:

- ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜਨਾ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ
- ਤੈਰਾਕੀ
- ਚੱਪੂ ਚਲਾਉਣਾ
- ਕਿਸੇ ਈਲੈਪਟੀਕਲ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਉਹ ਸਥਾਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ

ਜਦ ਮੌਸਮ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਮਾਪ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਇਨਡੋਰ/ਆਊਟਡੋਰ ਟਰੈਕ

- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਟਰੈਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ/ਦੌੜਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਰੀ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਟਰੈਕ ਦੇ ਗਿਰਦ ਕਿੰਨੇ ਚੱਕਰ ਇੱਕ ਮੀਲ ਜਾਂ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਗੇ

ਫਿੱਟਨੈੱਸ/ਜਿੰਮ/ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕਸਰਤ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿਲਾਂ, ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਈਕਲ, ਐਲਿਪਟੀਕਲ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਵੇਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ)।

- ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਕਸਰਤ ਤਜਵੀਜ਼ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕਿਸੇ ਹਾਰਟ ਵਾਈਜ਼ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ (Heart Wise Exercise) ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

  – ਬਕਾਇਦਾ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ

  – ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ

  – ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਕਲਪ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਮਾਲ
ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਮਾਪੇ ਹੋਏ ਮਾਲ ਨਕਸ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਏਥੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps

ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਦਲੇ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਕਸਰਤੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਉੱਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੀਬਰਤਾ ’ਤੇ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਦਿਨ):

- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਤਾਂਘਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਇਹ HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ)। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਇਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ

- ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬਾ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰ ਤਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (stretches) ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ (ਵਾਰਮ-ਅੱਪ) ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਣੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ (ਹਰਕਤਸ਼ੀਲ) ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕਦਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਣ (ਕੂਲ-ਡਾਊਨ) ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਣੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਹਿੱਲ (ਹਰਕਤਹੀਣ) ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕਦਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਧੀਮੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਚਾਲ/ਗਤੀ 'ਤੇ ਚੱਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਧੀਮੀ ਚਾਲ/ਗਤੀ 'ਤੇ ਚਲਾਓ।

ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਯਾਨੀ ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਸਰਤ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ, ਧੀਮੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਾਂ?

ਟੀਚਾ ਹੈ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ:

- ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਦਿਨ ਕਰ ਦਿਓ। ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਦਿਨ ਤੱਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ 10 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ, ਵਿੱਚੋਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ 10 ਮਿੰਟ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਕੇ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਕਰ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕਸਰਤ **ਨਾ** ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

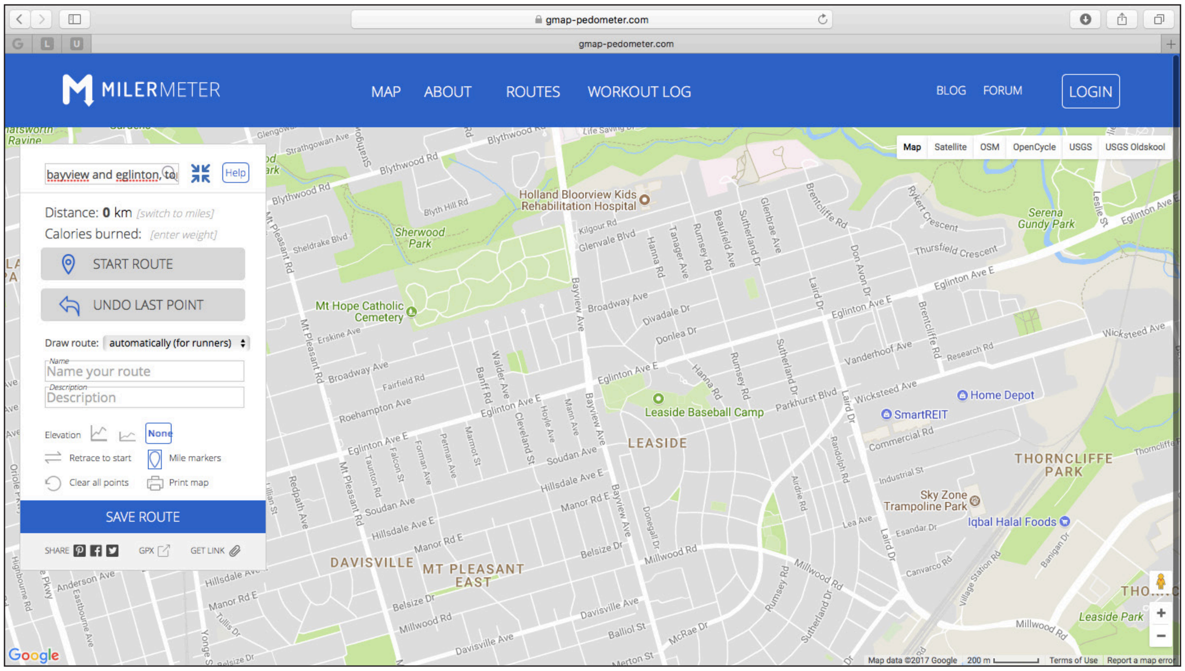
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ
- ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਲੈਆਂ (ਅਰਿਦਮੀਆਂ) ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਹੋਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਨੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਓਡੋਮੀਟਰ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਮਾਪਣ ਲਈ ਵਰਤੋ
- ਕਿਸੇ ਇਨਡੋਰ ਜਾਂ ਆਊਟਡੋਰ ਟਰੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਟਰੈਕ ਦੇ ਗਿਰਦ ਕਿੰਨੇ ਚੱਕਰ ਇੱਕ ਮੀਲ ਜਾਂ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਗੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਾਲ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਵੇਖੋ: **http://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/TRI_Walking_Maps_Combined_Walking_Maps-D5895.pdf**
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਰਵੇਖਣਕਾਰ ਦੇ ਮਾਪਕ ਪਹੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਪਹੀਏ ਨੂੰ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.gmap-pedometer.com** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਆਊਟਡੋਰ ਟਿਕਾਣੇ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਪੰਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:



ਹਾਲਾਂਕਿ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਉਹੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਵੋਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗੋਲਫ ਖੇਡਣਾ) ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਜ਼ਾ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਾ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ।

ਮੈਂ ਕਿਸ ਤੀਬਰਤਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਾਂ?

ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਹ ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪੋ ਕਿ ਤੁਸੀ ਸਹੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ 3 ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

3 ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

1. **ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜ਼ਰਸ਼ਨ (RPE):**

ਬੋਰਗ ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜ਼ਰਸ਼ਨ (RPE) ਸਕੇਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਮਾਪਣ ਦਾ ਇੱਕ ਔਜ਼ਾਰ ਹੈ। RPE ਇੱਕ 6 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਦਾ ਪੈਮਾਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੰਖਿਆ ਚੁਣਦੇ ਹੋ। 6 ਦੇ ਸਕੋਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ। 20 ਦਾ ਸਕੋਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਅਧਿਕਤਮ ਕੋਸ਼ਿਸ਼)।

ਔਸਤ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ 11 (ਕਾਫੀ ਹਲਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ) ਤੋਂ 14 (ਕੁਝ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ) ਵਿਚਕਾਰਲੀ RPE 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗੀ।

ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ RPE ਨੂੰ 15 (ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੀ ਰੇਟਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ RPE ਨੂੰ 10 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੇਟਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਹੇਠਾਂ 11 ਤੋਂ 14 ਤੱਕ ਦੇ RPE ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਔਸਤ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ, ਟੀਚਾ ਹੈ 11 ਅਤੇ 14 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ।

ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜ਼ਰਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (RPE)

ਮਾਤਰਾ	% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ
6	
7	ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ
8	
9	ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ
10	
11	ਕਾਫੀ ਹਲਕੀ
12	
13	ਕੁਝ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
14	
15	ਮੁਸ਼ਕਿਲ
16	
17	ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
18	
19	ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
20	

2. ਗੱਲਬਾਤ ਟੈਸਟ:

ਗੱਲਬਾਤ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਸੰਗੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਔਸਤ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਹਫਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

3. ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ:

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਿਣਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਮਾਪੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮੋਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਤੱਥ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ ਉਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

- ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ ਉਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਹੈ
- ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ’ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਮਾਪਣਾ

ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਉਂਗਲੀਆਂ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਗਲ਼ੇ ਦੀ ਘੰਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਖੋਖਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ 2 ਜਾਂ 3 ਉਂਗਲਾਂ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਬਾਉਂਦੇ; ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।

ਤਦ ਤੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਬਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਿਸੇ ਟਾਈਮਰ (ਸਟੌਪ ਵਾਚ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਧੜਕਣਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 12 ਧੜਕਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 72 ਧੜਕਣਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਹੀ ਦਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ (ਤੁਹਾਡੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਤੁਹਾਡੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਮਾਪੋ।

10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਗਿਣੋ। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਗਿਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 20 ਧੜਕਣਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 20 ਧੜਕਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 120 ਧੜਕਣਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧ-ਘਾਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਆਪਣੀ RPE ਨੂੰ 11 ਅਤੇ 14 ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਸਹੀ ਦਰ ’ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

4. ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ (ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਂ। ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, 'ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ!

ਐਨਜਾਈਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ
- ਜੁਬਾੜਾ
- ਬਾਹਵਾਂ
- ਪਿੱਠ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਭਾਗ
- ਗਲ਼ਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਣਾ (ਥਕਾਵਟ) ਜਾਂ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ (ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ) ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ!

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਵਾਂ?

ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਰਨ 'ਤੇ, ਕਸਰਤ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ (ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 1.

ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਂ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ 3 ਜਾਂ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕਸਰਤ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਓ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੁੱਲ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ 10 ਮਿੰਟ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 2.

ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ 3 ਜਾਂ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਵੇਗੀ ਕਿ ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜ਼ਰਸ਼ਨ (RPE) ਸਕੇਲ, ਗੱਲਬਾਤ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

UHN Cardiovascular Prevention and Rehabilitation

Toronto Rehab, Rumsey Centre, 347 Rumsey Road
(416) 597-3422 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 5200 ਫੈਕਸ (416) 425-0301
Toronto Western Hospital, 399 Bathurst Street
(416) 603-5200 ਫੈਕਸ (416) 603-5573

ਨਾਮ: ____________________

ਜਮਾਤ ਦਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ: ____________________

ਕਸਰਤ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼: ____________________

ਐਰੋਬਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਡਾਇਰੀ

ਤਾਰੀਖ਼ (ਮਹੀਨਾ ਅਤੇ ਦਿਨ)	ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਦੂਰੀ (ਮੀਲ)	ਮਿਆਦ (ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਸਕਿੰਟ)	10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੀ ਪਲਸ		RPE (ਸੰਖਿਆ)	ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ
				ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ		

ਮੇਰੀ ਕਾਰਜ **ਯੋਜਨਾ:**

- ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ?

ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ:

- ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ

ਇਸ ਹਫਤੇ ਮੈਂ

- ____________________ (ਕੀ)
- ____________________ (ਕਦੋਂ)
- ____________________ (ਕਿੱਥੇ)
- ____________________ (ਕਿੰਨਾ ਕੁ)
- ____________________ (ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ)

ਮੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਦਰਜਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ਬਿਲਕੁੱਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ — ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ

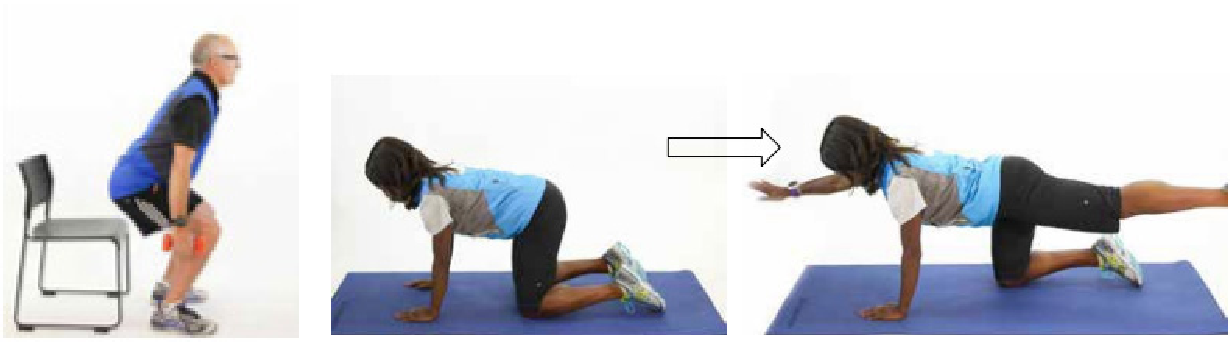
ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜ਼ਰਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (RPE)

ਮਾਤਰਾ	% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ
6	
7	ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ
8	
9	ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ
10	
11	ਕਾਫੀ ਹਲਕੀ
12	
13	ਕੁਝ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
14	
15	ਮੁਸ਼ਕਿਲ
16	
17	ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
18	
19	ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
20	

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕੀ ਹੈ?



ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਵੇਟ ਚੁੱਕਣ ਦੁਆਰਾ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੰਬਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ), ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਡੰਬਲ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀ ਵੇਟ

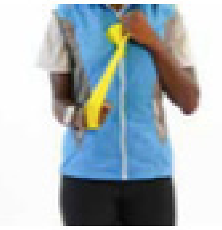
ਡੰਬਲ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦਾ ਆਮ ਭਾਗ ਹਨ। ਡੰਬਲਾਂ ਨੂੰ 'ਫ੍ਰੀ ਵੇਟ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵਿਭਿੰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਡੰਬਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਰਬੜ, ਦੇਗੀ ਲੋਹਾ, ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ। ਡੰਬਲ ਇੱਕ ਠੋਸ ਪੀਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯਤ ਭਾਰ (ਵੇਟ) ਵਜੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਧ-ਘੱਟ ਹੋਣ ਯੋਗ ਭਾਰਾਂ (ਵੇਟਾਂ) ਵਜੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਠੋਸ ਛੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵੇਟ ਪਲੇਟਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵੱਡਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਖਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੇਟ ਅਤੇ ਪੁਲੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ

ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ ਵੱਡੇ ਲਚਕਦਾਰ ਬੈਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਂਡ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਯੋਗ ਵੀ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ ਦਾ ਰੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਅਜਿਹੇ ਵੇਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- ਮਿੰਨੀ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਲਈ 5 ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਸਰਤਾਂ)
- ਮਿਆਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (10 ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ, ਡੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੀਆਂ)
- ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (10 ਕਸਰਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੀਆਂ)

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਭਾਗ ਹਨ। ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਲੱਗਭਗ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਭਾਗ ਗੁਆ ਬਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਇਹ ਹਾਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਨੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਨੀ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ)
- ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਰਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਵੈ-ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਂ।

- ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਹਰਨੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ
- ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ (ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ) ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਮੈਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਵੇਟ (ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ ਦੇ ਰੰਗ) ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ 10 ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਭਾਰ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ:

1. ਆਖਰੀ ਦੁਹਰਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 5 ਤੋਂ 10 ਹੋਰ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ? ਇੱਕ ਦੁਹਰਾਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ **ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਆਸਾਨ** ਹੈ।

2. ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਖਰੀ ਦੁਹਰਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ: ਤਾਂ ਭਾਰ ਜਾਂ **ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਸਖਤ** ਹੈ

3. ਆਖਰੀ ਦੁਹਰਾਈ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 2 ਤੋਂ 3 ਹੋਰ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ? ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ **ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭਾਰ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ** ਹੈ

ਯਾਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ RPE ਨੂੰ 11 (ਕਾਫੀ ਹਲਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ) ਅਤੇ 16 (ਇੱਕ ਠੋਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ) ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।

ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ 10 ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਦੇ 1 ਸੈੱਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਈਸੈੱਪ ਕਰਲ ਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਰੁਟੀਨ ਦੇ 1 ਸਰਕਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਰਕਟ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੁੱਚੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚਲੀ ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ

ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 2 ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਖਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 3 ਵਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਹਰੇਕ ਵਾਸਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ। ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੀ ਡੰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ (ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਕਿਸੇ ਬੈਂਡ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਹੋਵੇਗਾ) ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰਤਾ ਹੋਵੇਗੀ।

2. ਜਿੰਨੇ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੀਬਰਤਾ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿੰਨੇ ਵਾਰ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
   - 1 ਬਾਈਸੈੱਪ ਕਰਲ = 1 ਦੁਹਰਾਈ
   - 2 ਬਾਈਸੈੱਪ ਕਰਲ = 2 ਦੁਹਰਾਈਆਂ
   - 3 ਬਾਈਸੈੱਪ ਕਰਲ = 3 ਦੁਹਰਾਈਆਂ

   10 ਵਾਰ ਬਾਈਸੈੱਪ ਕਰਲ ਕਰਨ ਜਾਂ 10 ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

3. ਜਿੰਨੇ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ 10 ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੀਬਰਤਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਵਿਚ-ਵਿਚਾਲੇ ਬਰੇਕ (ਆਰਾਮ) ਦੇਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੈੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

   ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 10 ਬਾਈਸੈੱਪ ਕਰਲਾਂ ਦੇ 2 ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਬਰੇਕ ਹੋਵੇ।

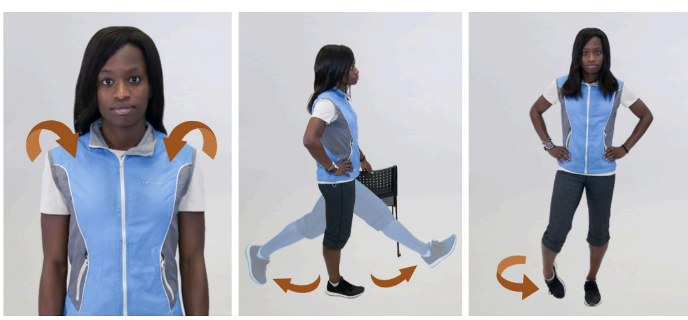
   ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ

ਹੇਠਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਂ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਣੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ (ਹਰਕਤਸ਼ੀਲ) ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕਦਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ

- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ (ਵਾਰਮ-ਅੱਪ) ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ (ਕੂਲ-ਡਾਊਨ) ਕਰਨਾ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ
- ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ
- ਕਸਰਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਤੋਂ 60 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਹਰ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਕਨੀਕ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ – ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- 2 ਤੱਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰ (ਵੇਟ) ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, 3 ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ ਵੇਟ ਨੂੰ ਨੀਚੇ ਕਰੋ। ਇਹ ਚਾਲ/ਗਤੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਿਸਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜ਼ਰਸ਼ਨ (RPE) ਨੂੰ 11 (ਕਾਫੀ ਹਲਕੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ) ਅਤੇ 16 (ਇੱਕ ਠੋਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ) ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ RPE ਨੂੰ 11 ਅਤੇ 16 ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਸੱਟ ਖਾਧੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜ਼ਰਸ਼ਨ ਸਕੇਲ (RPE)

ਮਾਤਰਾ	% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ
6	
7	ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ
8	
9	ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ
10	
11	ਕਾਫੀ ਹਲਕੀ
12	
13	ਕੁਝ ਕੁ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
14	
15	ਮੁਸ਼ਕਿਲ
16	
17	ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
18	
19	ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
20	

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਣੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਹਿੱਲ (ਹਰਕਤਹੀਣ) ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕਦਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਆਰਾਮ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ:
  - ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮੀ)
  - ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ
  - ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
  - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤਨਾ!

ਐਨਜਾਈਨਾ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤਣਾਅ ਦੇ ਤਹਿਤ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ

- ਛਾਤੀ
- ਜੁਬਾੜਾ
- ਬਾਹਵਾਂ
- ਪਿੱਠ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਭਾਗ
- ਗ਼ਲਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਣਾ (ਥਕਾਵਟ) ਜਾਂ ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ (ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ) ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ!

- ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਕਸਰਤ ਡਾਇਰੀ ਉੱਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਕਾਰਡੀਐਕ ਕਾਲਜ' **www.cardiaccollege.ca** 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਖਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਫੱਟਾਂ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਠਾਏ ਜਾਂਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

- ਦੁਖਣਾ ਅਤੇ ਕਠੋਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਦ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਰੀ ਪੀੜਾ ਅਤੇ ਅਕੜੇਵਾਂ ਚਲਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਅਤੇ ਕਠੋਰਤਾ 4 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਵਾਂ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲ ਜਾਵੇਗਾ।ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਖਤ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰਾਂ ਜਾਂ ਵੇਟਾਂ (ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾਂ ਬੈਂਡਾਂ) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਕੇ 10 ਤੋਂ 15 ਕਰ ਦਿਓ

→

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ 15 ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ:

- ਭਾਰ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 5 ਪੌਂਡਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਘਟਾਕੇ 10 ਤੱਕ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ

- ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਬੈਂਡ ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਕੇ 10 ਤੱਕ ਕਰ ਦਿਓ

ਅਗਲੇ ਸਹੀ ਭਾਰ (ਵੇਟ) ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਰੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਠਾਏ ਜਾਂਦੇ ਵੇਟ ਜਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਾ ਸਾਧਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਡੰਬਲਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ												
ਸਭ ਤੋਂ ਹਲਕਾ → ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੀ												
1 lb	2 lbs	3 lbs	5 lbs	8 lbs	10 lbs	12 lbs	15 lbs	20 lbs	25 lbs	30 lbs	35 lbs	40 lbs

ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ				
ਸਭ ਤੋਂ ਹਲਕਾ → ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰੀ				
ਪੀਲ਼ਾ	ਲਾਲ	ਹਰਾ	ਨੀਲਾ	ਕਾਲਾ

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਇੱਕੋ ਦਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ
- ਸਾਰੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਗਰੁੱਪ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ
- ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇੱਕੋ ਭਾਰ (ਵੇਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ 1 ਸੈੱਟ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ 2 ਸੈੱਟ ਤੱਕ ਜਾਓ ਇਸ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। 2 ਸੈੱਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਕਸਰਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਡਾਇਰੀ

ਕਸਰਤਾਂ	① ਡੰਬਲ ਰੋਅ	② ਹਾਫ ਸਕੁਆਟ ਜਾਂ ਲੈੱਗ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ	③ ਬਾਈਸੈੱਪ ਕਰਲ	④ ਲੈੱਗ ਕਰਲ	⑤ ਐਕਸਟਰਨਲ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਲੈਟਰਲ ਰੇਜ਼	⑥ ਹੀਲ ਰੇਜ਼ ਜਾਂ ਟੋਅ ਪ੍ਰੈੱਸ	⑦ ਚੈਸਟ ਫਲਾਈ ਜਾਂ ਵਾਲ ਪੁਸ਼ ਅੱਪ	⑧ ਅਬਡੋਮੀਨਲ ਕਰਲ ਜਾਂ ਸੀਟਿਡ ਕਰਲ	⑨ ਟ੍ਰਾਈਸੈਪਸ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ	⑩ ਬਰਡ ਡੌਗ
ਹੋਰ ਕਸਰਤ										
ਤਾਰੀਖ਼:										
ਭਾਰ										
ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਅਤੇ #ਸੈੱਟ										
RPE										
ਤਾਰੀਖ਼:										
ਭਾਰ										
ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਅਤੇ #ਸੈੱਟ										
RPE										
ਤਾਰੀਖ਼:										
ਭਾਰ										
ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਅਤੇ #ਸੈੱਟ										
RPE										

ਡਾਕਟਰੀ ਫੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ: ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਫੇਰੀਆਂ (ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ), ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਫੇਰੀਆਂ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ।

ਫੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨ	ਤਾਰੀਖ਼	ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਾਮ

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ	ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼	ਖੁਰਾਕ (ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ?) ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ (ਕਿੰਨੇ ਵਕਫੇ ਬਾਅਦ?)

ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ

ਜਦ ਮੌਸਮ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਸਰਤੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਵਰਤਮਾਨ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ?
- ਮੇਰਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਖ਼ਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਵਰੰਟੀ ਹੈ?
- ਇਹ ਚੀਜ਼ ਹੋਰ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੇਠਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਸਰਤੀ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲਾਂ (ਦੌੜ ਪੱਟੀਆਂ)

ਕੀਮਤ:

ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੰਢਣਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਵਧੀਕ ਖ਼ੂਬੀਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ, ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮੋਨੀਟਰ, ਆਦਿ)। ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਦੀ ਹੰਢਣਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੋਟਰ:

ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਰੀਦੀ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਟਰ ਹੋਵੇ। ਦਸਤੀ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਨਾ ਖਰੀਦੋ। ਦਸਤੀ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਲਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਧਕੇਲਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਦੀ ਮੋਟਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਹੌਰਸ ਪਾਵਰ ਮੋਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਦੀ ਮੋਟਰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਕੰਪਨ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂਗੇ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂਗੇ!

ਬੈਲਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ:
ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਬੈਲਟ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਚੌੜਾਈ 17” ਤੋਂ 22” ਅਤੇ ਲੰਬਾਈ 45” ਤੋਂ 60” ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਟਨ:
ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁਣੀ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਪਿਊਟਰ ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਨਲ:
ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਨਲ ਨੂੰ ਸਪੀਡ, ਦੂਰੀ, ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਵ-ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਕਿਰਤ ਵਰਕਆਊਟ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮੋਨੀਟਰ:
ਕੁਝ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਲਈ ਮੋਨੀਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੈਂਡ-ਰੇਲ ਨੂੰ ਪਕੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਨਲ ’ਤੇ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਦ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਮਾਪਣ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮੋਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਿੰਨੀ ਸਟੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਈਕਲ

ਕੀਮਤ:
ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਸਾਈਕਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਰੇਂਜ਼ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਕੁ ਖੂਬੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਸਟਾਈਲ:
ਅਜਿਹੇ ਸਾਈਕਲ ਸਟਾਈਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਿਸੇ ਜੋੜ/ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਅੱਪਰਾਈਟ ਸਟਾਈਲ: ਸਥਾਪਨਾ ਅਤੇ ਦਿੱਖ ਰਵਾਇਤੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਾਈਸਾਈਕਲਾਂ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੀਕੰਬੈਂਟ ਸਟਾਈਲ: ਇਹਨਾਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਚੌੜੀ ਕੁਰਸੀ/ਸੀਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਵਾਸਤੇ ਢੋਅ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਡਲ ਅੱਪਰਾਈਟ ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪੈਡਲਾਂ ਵਾਂਗ ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਲੇ ਨਾ ਹੋਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਸਟਾਈਲ ਵਧੇਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੀਟ ਦੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕਤਾ ਕਾਫੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਨਲ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ:
ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ:

- ਉਹ ਗਤੀ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਡਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ (ਚੱਕਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ (RPM), ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ (KMPH) ਜਾਂ ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ (MPH))
- ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਦੂਰੀ
- ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਪੱਧਰ/ਟੈਨਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਖੂਬੀਆਂ:

- ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਪੱਟਾ
- ਵੱਧ-ਘੱਟ ਕਰਨਯੋਗ ਸੀਟ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੈਠਦੇ ਸਮੇਂ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ 15 ਡਿਗਰੀ ਦਾ ਮੋੜ ਆ ਜਾਵੇ
- ਸੀਟ ਦਾ ਝੁਕਾਅ

ਈਲੈਪਟੀਕਲ ਮਸ਼ੀਨਾਂ

ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਠੇਸ ਦੇ ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਕ-ਆਊਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਂਹਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਟਾਈਲ:
ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਲਾਕੇ ਦੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਈਲੈਪਟੀਕਲ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਅੱਗੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਹਿਲਜੁੱਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਟਰੋਲ ਪੈਨਲ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ:
ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ: 1) ਉਹ ਸਪੀਡ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਚੱਕਰ (RPM), ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ (KMPH) ਜਾਂ ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ (MPH)), 2) ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਦੂਰੀ, 3) ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ 4) ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ

ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਕਲਪ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਡੰਬਲ ਵੇਟ (ਭਾਰ) ਜਾਂ "ਫ੍ਰੀ ਵੇਟ" ਸਾਧਾਰਨ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਬੜ, ਦੇਗੀ ਲੋਹਾ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਤ ਜਾਂ ਵੱਧ-ਘੱਟ ਕਰਨਯੋਗ ਵੇਟ ਵਜੋਂ ਵੀ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਉਹ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਸੇ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੇਟ ਸਟੈਕ ਅਤੇ ਪੁਲੀ ਸਿਸਟਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਯਤ ਹਿਲਜੁੱਲ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਬੈਂਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਰੰਗ ਦਾ ਬੈਂਡ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹਲਕਾ ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਬੈਂਡ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਰੰਗ ਵਧੇਰੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਬੈਂਡ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮੋਨੀਟਰ

ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੀਬਰਤਾ ’ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਜਾਂਚਣਾ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ ਨਬਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਅਤੇ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਮੋਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰ ਵਾਲੀ ਬੈਲਟ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਗਿਰਦ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਭੇਜਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ’ਤੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਆਪਣੀ ਘੜੀ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ

ਮਾਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੋਨੀਟਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਟੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਿਦਮੀਆ (ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਲੈਆਂ) ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਟੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਕਤੇ

ਆਮ ਨੁਕਤੇ

ਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਫੀਨ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਗਾਂਜਾ ਨਾ ਲਓ। ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਫੀਨ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਜਾਂ ਗਾਂਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਿਥੀ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਦੀ ਰੇਂਜ਼ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ, ਕੈਫੀਨ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਅਤੇ ਗਾਂਜਾ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਤੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ। ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਡਿਊਲ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜਦ ਖਾਣਾ ਖਾਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਜਾਂ ਫਲੂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਸਰਤ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ ’ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਦੁਬਾਰਾ ਫੇਰ ਉਸ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 40 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 2 ਮੀਲ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ (20 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ ਚਾਲ/ਸਪੀਡ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- 1 ਮੀਲ ਤੋਂ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾਕੇ 2 ਮੀਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਪੈਦਲ ਚਾਲ/ਸਪੀਡ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ’ਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ। 22 ਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਮੀਲ ਦੀ ਚਾਲ/ਸਪੀਡ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਪੀਡ ’ਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਦੀ ਚਾਲ/ਸਪੀਡ ਨੂੰ ਵਧਾਕੇ ਆਪਣੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਚਾਲ/ਸਪੀਡ ਤੱਕ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ। ਕਰੌਸ ਟ੍ਰੇਨਰਜ, ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਦੇਦਾਰ ਸਤਹ ਅਤੇ ਆਸਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਖਰੀਦੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰੀਖਣ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਕਰੇਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਜੁੱਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੁੱਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਇਸ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਮਾਡਲ ਅਜਮ਼ਾਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਜੁੱਤੇ ਬਹੁਤ ਕੱਸੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਲੇ, ਜਖ਼ਮ ਅਤੇ ਨੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਉਂਗਲੀ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਿਚਕਾਰ 1 ਸੈ.ਮੀ. ਜਾਂ ½ ਇੰਚ ਦੀ ਵਿੱਥ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਲਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪਹਿਲੇ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ (ਇਨਡੋਰ) ਪਹਿਨੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਜੁੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਜੁੱਤੇ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਲਗਭਗ 500 ਮੀਲ (800 ਤੋਂ 1200 ਕਿ.ਮੀ.) ਤੱਕ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹਲਕੇ ਭਾਰ (ਵੇਟ) ਵਰਤੋ। ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹਲਕੀ ਤੀਬਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ-ਚਿਕਿਤਸਕ (ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੁਟੀਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਸਹੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਸੰਪੂਰਨ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਚੂਲ਼ਿਆਂ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ:

ਪਹਿਲਾਂ – ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨਕੋਰ ਜੋੜਾ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਜੋੜਾ ਘਸ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਘਸ ਗਏ ਜੁੱਤੇ ਓਨੀ ਕੁ ਗੱਦੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ – ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਧੀਮੀ ਚਾਲ/ਸਪੀਡ 'ਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲੋ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ-ਚਿਕਿਤਸਕ (ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਸਰੀਰ ਦੁਖਣਾ ਅਤੇ ਆਕੜਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੁਖਦਾ ਅਤੇ ਆਕੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਨਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੁਖਦਾ ਅਤੇ ਆਕੜਿਆ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੁਖਣ ਅਤੇ ਅਕੜੇਵੇਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੁਖਦਾ ਅਤੇ ਆਕੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਕੀ ਮੈਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਰਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਸਾਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ), ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ (ਦਿਲ ਦਾ ਫੜੱਕ-ਫੜੱਕ ਵੱਜਣਾ), ਸਿਰ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕੋਹਰੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋਹਰਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ, ਸਿਰ ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਤਾਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ (Heat Safety Index) ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ (Air Quality Health Index) ਦੇਖੋ।

ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

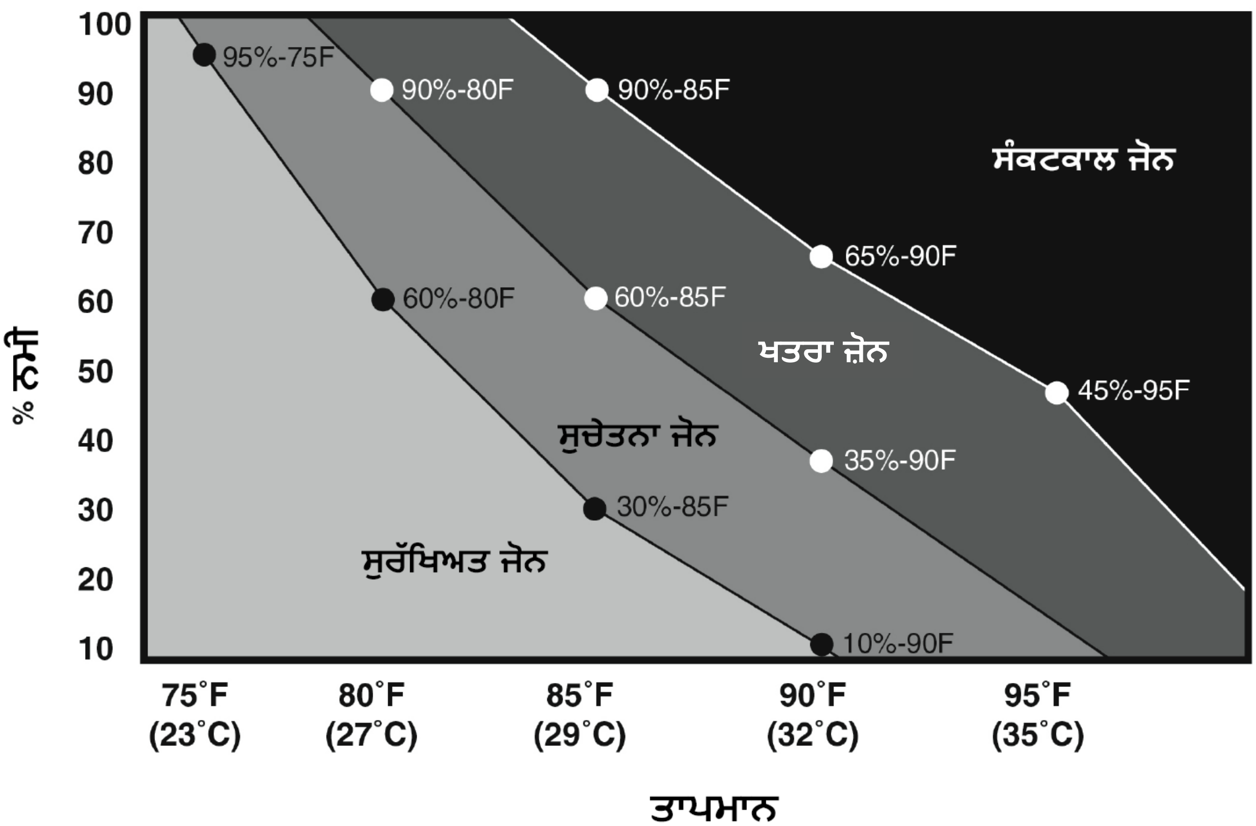
ਮੌਸਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਥਾਨਕ ਮੌਸਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਮੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ (ਕੋਹਰੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ) ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਤਾਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ (Heat Safety Index) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
ਤਾਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ ਚਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ੋਨਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਪਾਣੀ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸੁਚੇਤ, ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ।

ਇਸ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਾਨਕ ਤਾਪਮਾਨ ਲੱਭੋ
- ਪੈਮਾਨੇ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਬਾਰਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮੀ ਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੱਭੋ
- ਗਰਾਫ ਉੱਤੇ ਉਹ ਬਿੰਦੂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਬਿੰਦੂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਬਿੰਦੂ ਕਿਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- 'ਹਰ ਤਾਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ੋਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ' ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਤਾਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ



ਹਰੇਕ ਤਾਪ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ੋਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ	ਸੁਚੇਤਨਾ	ਖਤਰਾ	ਸੰਕਟਕਾਲ
• ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ • ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ	• ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘਟਾਓ • ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ	• ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ	• ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਹੈ। ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਓਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਈ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ (ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਤੌਖਲਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਵੱਡਾ ਤੌਖਲਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਸਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ:

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ AQHI ਦੁਆਰਾ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

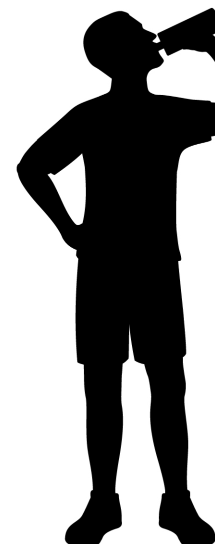
ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ ਦੀ ਰੇਂਜ਼ 0 ਤੋਂ 10 ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਇਹ ਸੰਖਿਆ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਓਨਾ ਹੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਖੇਤਰ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਕ-ਅੰਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ‘ਹਰੇਕ ਹਵਾ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜ਼ੋਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ’ ਚਾਰਟ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਹਰੇਕ ਹਵਾ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜ਼ੋਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਘੱਟ ਜੋਖਮ 1 - 3	ਔਸਤ ਜੋਖਮ 4 - 6	ਉੱਚ ਜੋਖਮ 7 - 6	ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਜੋਖਮ 4 - 6
• ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ • ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ	• ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘਟਾਓ • ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ • ਆਪਣੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੁੜ-ਤੈਅ ਕਰਨ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ	• ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ	• ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜਲਯੁਕਤ ਬਣੇ ਰਹੋ (ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ)



ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲਾਂ ਦੀ ਕਮੀ) ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਰਾਂ, ਐਨਜਾਈਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ), ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 6-8 ਆਊਂਸ (ਲਗਭਗ 175 ਤੋਂ ਲੈਕੇ 240 ਮਿ.ਲੀ.) ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਹਰ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, 6-8 ਆਊਂਸ (ਲਗਭਗ 175 ਤੋਂ ਲੈਕੇ 240 ਮਿ.ਲੀ.) ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਪਿਆਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਢਿੱਲੇ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ

ਇਹ ਕੱਪੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਠੰਢੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਧਾਗੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਕੱਪੜਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧਕੇਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡ੍ਰਾਈ ਵਿੱਕ (ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਮਾਨਵ-ਕ੍ਰਿਤ) ਧਾਗਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੱਪੜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੈਟ ਜਾਂ ਵਾਈਜ਼ਰ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਦਿਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਰਦੇ ਹੋ

5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ (ਵਾਰਮ ਅੱਪ) ਅਤੇ ਠੰਢਾ (ਕੂਲ ਡਾਊਨ) ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਐਨਜਾਈਨਾ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ), ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ (ਦਿਲ ਦਾ ਫੜੱਕ-ਫੜੱਕ ਵੱਜਣਾ) ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸਪੀਡ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜਦ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਾਸਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਧੀਮੀ ਚਾਲ/ਗਤੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧ-ਘਾਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜ਼ਰਸ਼ਨ (RPE) ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੇ "ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ" ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਵਜੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

- ਕੁਝ ਕੁ ਬੀਟਾ ਬਲੌਕਰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਡਾਈਯੂਰੈਟਿਕਸ (ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ) ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਮਕ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ (ਦਿਲ ਦਾ ਫੜੱਕ ਫੜੱਕ ਵੱਜਣਾ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਏਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਨੀਵਾਂ ਪੱਧਰ) ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ (ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਿਰਜਲੀਕਿਰਤ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘਟ ਜਾਣਾ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ

ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ), ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ (ਦਿਲ ਦਾ ਫੜੱਕ-ਫੜੱਕ ਵੱਜਣਾ) ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੀਮੀ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ('ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ' ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ)।

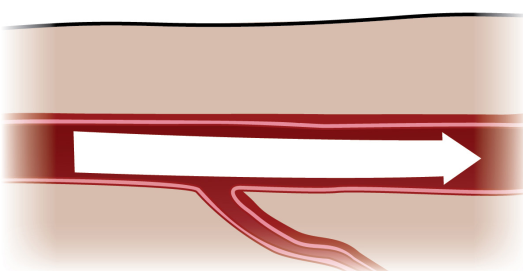
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ (ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਂ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

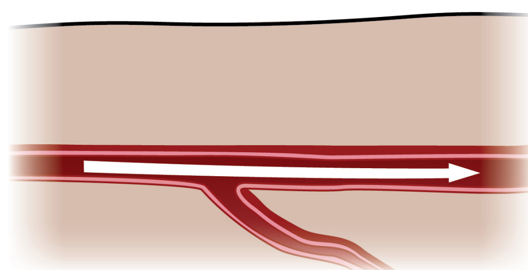
ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਕੀ ਮੈਂ ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਮੌਸਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੀਆਂ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



© UHN Patient Education



© UHN Patient Education

ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਕੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਮੌਸਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਐਨਜਾਈਨਾ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ (ਦਿਲ ਦਾ ਫੜੱਕ-ਫੜੱਕ ਵੱਜਣਾ)
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ

ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ (ਉਹ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਤੱਕ ਲਹੂ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ) ਦੇ ਤੰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਜਕੜਨ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੋਂ ਜਦ ਬਾਹਰ ਠੰਢਾ ਮੌਸਮ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਜੇ ਠੰਢੀ ਯਖ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ -10°C ਹੈ ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਠੰਢੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖਤ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਸਮ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਕੱਪੜੇ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੋ

- ਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਚੌੜੀਆਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲ ਆ ਸਕੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਤ ਨਮੀ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ 'ਡ੍ਰਾਈ-ਫਿੱਟ' ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਪੋਲਿਸੈਟਰ ਜਾਂ ਉੱਨ/ਸੂਤ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬੁਣੀ ਹੋਈ ਕਮੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤਲੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਤ ਪਸੀਨੇ ਕਰਕੇ ਗਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢੇ ਹੋ ਜਾਵੋਂਗੇ।

- ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਰ ਦੀ ਟੋਪੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸਕਾਰਫ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਇਹ ਸਕਾਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਗਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਉਤਾਰ ਦਿਓ

ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਕਰਸ਼ਣ (ਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਪੀਡ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ

- ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜਦ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਾਸਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਸਪੀਡ 'ਤੇ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਦੂਰੀ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਮੌਸਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਦੀ ਚਾਲ/ਸਪੀਡ ਨੂੰ ਧੀਮੀ ਕਰ ਦਿਓ
- ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧ-ਘਾਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਰੇਟਿੰਗ ਆਫ ਪ੍ਰਸੀਵਡ ਐਗਜ਼ਰਸ਼ਨ (RPE) ਪੈਮਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਵਗ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਰਫ ਡਿੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਧੀਮੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਧੀਮੀ ਚਾਲ/ ਸਪੀਡ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਸਮ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਰਸਤੇ ਦੀ 'ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ' ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਜੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪੀਡ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧ-ਘਾਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ

ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਬਰਫ ਅਤੇ ਸਨੋਅ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ

ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

- ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 6-8 ਆਊਂਸ (ਲਗਭਗ 175 ਤੋਂ ਲੈਕੇ 240 ਮਿ.ਲੀ.) ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਹਰ 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, 6-8 ਆਊਂਸ (ਲਗਭਗ 175 ਤੋਂ ਲੈਕੇ 240 ਮਿ.ਲੀ.) ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਪਿਆਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ

ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ), ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣਾਂ (ਦਿਲ ਦਾ ਫੜੱਕ-ਫੜੱਕ ਵੱਜਣਾ) ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੀਮੀ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ('ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ' ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੇਖੋ)।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ (ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਂ।

ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਕਸਰਤ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਬੇਲਚੇ ਨਾਲ ਸਨੋਅ ਨਾ ਹਟਾਓ

ਕਈ ਲੋਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੇਲਚੇ ਨਾਲ ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣਾ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਹਲਕਾ ਦੌੜਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ’ਤੇ ਪਾਏ ਗਏ ਵਧੀਕ ਦਬਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਰਵਉੱਚ ਸੰਖਿਆ ਸਾਲ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰੀ ਬਰਫਬਾਰੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਮਾੜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਲਚੇ ਨਾਲ ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੇਲਚੇ ਨਾਲ ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਹਿਰ/ਟਾਊਨਸ਼ਿਪਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਹਿਰ/ਟਾਊਨਸ਼ਿਪ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਹਿਰ/ਟਾਊਨਸ਼ਿਪ ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਨੋਅ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

Cardiac College
www.cardiacccollege.ca

Heart Wise ਕਸਰਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ - ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕੇਂਦਰ/ਸੁਵਿਧਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ।
www.heartwiseexercise.ca

ਦੀ ਵੈਦਰ ਨੈੱਟਵਰਕ (Weather Network) ਜਾਂ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ (Environment Canada) ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਨਵੀਨਤਮ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ):
www.theweathernetwork.com
www.weather.gc.ca/forecast
www.airqualityontario.com

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਲ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਏਥੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖੋ:
http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps/

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ:
http://safar.tropmet.res.in/safar_led_slider.php

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕੀ ਹੈ
- ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ
- ਹਰ ਦਿਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ 1

ਇਹ ਕੀ ਹੈ 1

ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਈਏ 2

ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੀਨੂ 9

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ 11

ਚਰਬੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ 11

ਵਧੇਰੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ 12

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਕਰੋ 14

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਕਰੋ 14

ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ 17

ਰੇਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ 17

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ 18

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ 19

ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਈਏ 20

ਰੇਸ਼ਾ ਚਾਰਟ 22

ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੀਨੂ 26

ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ 28

ਵਾਧੂ ਮਿਲਾਈ ਚੀਨੀ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਕਰਨਾ 31

ਚੀਨੀ ਦਾ ਚਾਰਟ 34

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ 39

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਕਿਵੇਂ ਖਾਈਏ 39

ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਚਾਰਟ 41

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ....47
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ.... 51
ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ....53
ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹੀਏ....57
ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ....57
ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਣੀ....57
ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ (ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)....58
ਸੋਡੀਅਮ....58
ਰੇਸ਼ਾ....58
% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ.... 59
ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵੇ....60
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਮੁਕਤ/ਕੋਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਹੀਂ....60
ਘੱਟ ਚਰਬੀ....60
ਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ....61
ਹਲਕਾ (ਲਾਈਟ)....61
ਆਪਣੀ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ....63
ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ....63
ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ....63
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ....64
ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ....64
ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ....64
ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣਾ....65
ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ....67
ਉਦਾਹਰਨ: ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ....68
ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ....69
ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਲਈਏ....72
ਰਸੋਈ-ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ....72
ਹੋਰ....73

ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ

ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਸਾਗਰ ਦੇ ਗਿਰਦ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗੀ?

ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰਾ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਦਿਲ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

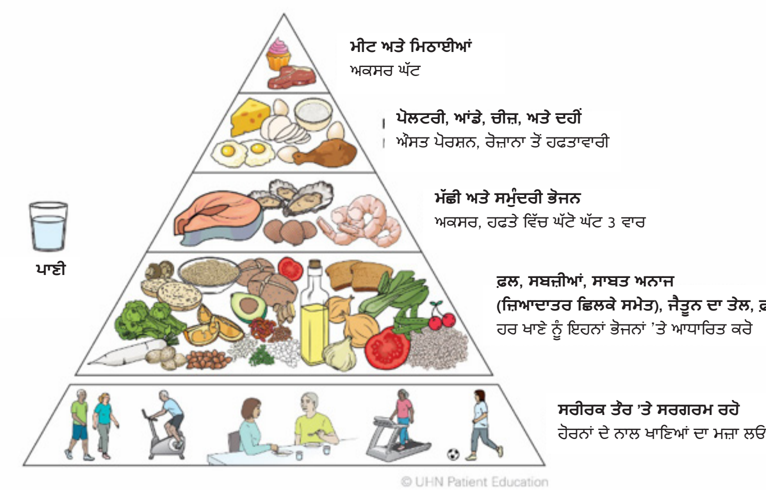
ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ (ਫ਼ਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫ਼ਲੀਆ)
- ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ
- ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਤਾਂ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲਾਲ ਮੀਟ (ਗਾਂ ਦਾ ਮਾਸ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਲੇਲ਼ੇ ਦਾ ਮਾਸ) ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਣਾ

ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਈਏ

ਮੈਂ ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵਾਂ?

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਿਰਾਮਿਡ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਾਈਡ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ (ਜੋ ਅਗਲੇ ਚਿਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੋਜ਼-ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਿਖਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਨੇੜਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਚੁਣਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ 11 ਕਦਮ:

1. ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਓ

- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਾਣੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ, ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਬਾਹਰ ਜਾਕੇ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਲਿਆਕੇ ਖਾਣਾ ਘੱਟ ਕਰੋ

2. ਹਰ ਦਿਨ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ

- ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ। ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ

ਨੁਕਤਾ: ਲੰਚ ਅਤੇ ਡਿਨਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।

	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ?	ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਕੀ ਹੈ?
ਫ਼ਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਬ)	3 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਵਿੰਗਾਂ	1 ਔਸਤ ਫ਼ਲ ½ ਕੱਪ ਫ਼ਲ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਿੰਡੀ)	5 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਵਿੰਗਾਂ	½ ਕੱਪ ਪਕਾਈਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀਆਂ (ਫਰੋਜ਼ਨ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ 1 ਕੱਪ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

3. ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੁਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

  ਨੁਕਤੇ: ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਓਟਮੀਲ ਵਰਗੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖਾਣਿਆਂ ਮੌਕੇ, ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ¼ ਭਾਗ ਨੂੰ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।

ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ	**ਇੱਕ ਪੋਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ:** 1/2 ਕੱਪ ਜਵੀਂ, ਕਿਨਵਾ, ਬੁਲਗਰ, ਕੁੱਟੂ, ਭੂਰੇ, ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ ¾ ਕੱਪ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਓਟਮੀਲ (ਵੱਡੀ ਫਲੇਕ ਜਾਂ ਸਟੀਲ ਕੱਟ) ½ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਪਾਸਤਾ 1 ਛੋਟੀ ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ½ ਛੋਟਾ ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦਾ ਨਾਨ ਜਾਂ ਪਰਾਂਠਾ

4. ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਖਾਓ

- ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰੇਸ਼ੇ, ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਰਗੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਨੁਕਤੇ: ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਪਕਵਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ, ਚਾਟ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਵਜੋਂ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।

ਫਲੀਆਂ 	ਫ਼ਲੀਆ, ਸਾਬਤ ਅਤੇ ਦਲੀਆਂ ਹੋਈ ਦਾਲਾਂ, ਚਨਾ ਦਾਲ/ਮਸਰ, ਮਸਰੀ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ /ਛੋਲੀਆ, ਸੋਇਆਬੀਨ (ਟੋਫੂ, ਟੈਮਪੇਹ ਅਤੇ ਈਡਾਮਾਮੇ (ਸੋਇਆ ਫਲੀ)) **ਇੱਕ ਪੋਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ:** ¾ ਕੱਪ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀ

5. ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇਲ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇਲ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਵਰਤੋ
- ਨੁਕਤੇ: ਨਾਨ/ਪਰਾਂਠੇ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ-ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਰੋਇਲ ਜਾਂ ਗ੍ਰਿੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉੱਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾਓ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ

6. ਹਰ ਹਫਤੇ ਗਿਰੀਆਂ (nuts) ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ

- ਗਿਰੀਆਂ (nuts) ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਗਿਰੀਆਂ (nuts) ਦਾ ਇੱਕ ਪੋਰਸ਼ਨ ਖਾਣਾ (ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ) ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਗਿਰੀਆਂ (nuts) 	ਪੋਰਸ਼ਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਿਰੀਆਂ (nuts) ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਊਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਇੱਕ ਪੋਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ:** 1 ਆਊਂਸ ਖੁਸ਼ਕ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ, ਕੱਚੇ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਬਦਾਮ (ਇਹ ਲਗਭਗ ¼ ਕੱਪ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਮੱਖਣ ਦੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲ਼ੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮੱਖਣ)। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ '100% ਗਿਰੀਆਂ' ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

7. ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

- ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਿਊਨਾ, ਸੈਮਨ, ਹੈਰਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਰਡਾਈਨਸ
- ਕਲੈਮਜ, ਸਕੈਲਪ, ਘੋਗੇ ਅਤੇ ਮਸਲਜ਼ ਵਰਗੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ 	ਤਾਜ਼ੀ, ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀ (ਫਰੋਜ਼ਨ) ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਚੁਣੋ। ਅਜਿਹੀ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਉੱਤੇ 'ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ' ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਪੋਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ: 3 ਤੋਂ 4 ਆਊਂਸ ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ ਤਾਸ਼ ਦੀ ਗੁੱਟੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

8. ਹਰ ਦਿਨ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਲਓ

- ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚੀਜ) ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ) ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ 	**ਇੱਕ ਪੋਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ:** 1 ਕੱਪ (8 ਆਊਂਸ/250 ਮਿ.ਮੀ.) ਦੁੱਧ, ਲੱਸੀ/ਛਾਛ, ਸੋਇਆ ਮਿਲਕ ¾ ਕੱਪ ਸਾਦਾ ਕੇਫਿਰ, ਦਹੀਂ, ਰੀਕੋਟਾ ਜਾਂ ਕਾਟੇਜ਼ ਚੀਜ਼ 1.5 ਆਊਂਸ ਅੱਧੀ-ਮਲਾਈ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 20% ਤੱਕ ਮਿਲਕ ਫੈਟ (MF) ਹੋਵੇ

9. ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਬਣਾਓ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਹਰ ਹਫਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ (ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ ਜਾਂ ਬੱਤਖ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਮੀਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ	ਲਾਲ ਮੀਟ (ਗਾਂ ਦਾ ਮਾਸ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਅਤੇ ਲੇਲ਼ੇ ਦਾ ਮਾਸ) ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੋਲਟਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਕਰੋ। ਸੋਧੇ ਗਏ ਮੀਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਸੇਜ, ਬੇਕਨ ਅਤੇ ਡੇਲੀ ਮੀਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। **ਇੱਕ ਪੋਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ:** 3 ਤੋਂ 4 ਆਊਂਸ ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ ਤਾਸ਼ ਦੀ ਗੁੱਟੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

10. ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਟਮਾਟਰਾਂ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨਾਲ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਓ

- ਇਸ ਸੌਸ ਨੂੰ ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਪਾਸਤਾ, ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸੌਸ ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭਾਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਇਸ ਸੌਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਟਮਾਟਰ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ (ਜਾਂ ਲੀਕ) ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨੋ। ਕੜ੍ਹੀ/ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਬੇਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋ

11. ਘੱਟ ਲੂਣ (ਸੋਡੀਅਮ) ਖਾਓ

- ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਓ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਤੋਂ ਨਮਕ ਨਾ ਮਿਲਾਓ
- ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਸੌਸਾਂ, ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸੋਧੇ/ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਖਾਓ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿਖੇ ਖਾਣ ਲਈ ਚਲੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੌਸ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਅਚਾਰ, ਪਾਪੜ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਾਓ।

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ	**ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ!** ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ: 'ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ' 'ਕੋਈ ਵੀ ਨਮਕ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ' ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ '%ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ' 5% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ

ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੀਨੂ

ਨਾਸ਼ਤਾ
ਸਾਦਾ ਓਟਮੀਲ (ਵੱਡੀ ਫਲੇਕ ਜਾਂ ਸਟੀਲ ਕੱਟ ਜਿਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ 1/2 ਕੱਪ ਕੇਲਾ/ਬੈਰੀਆਂ ਅਤੇ ¾ ਕੱਪ ਸਾਦਾ ਯੂਨਾਨੀ ਦਹੀਂ
ਚਾਹ

ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਨੈਕ
1 ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਦਾ ਫਲ਼ ਅਤੇ
1 ਆਊਂਸ (ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਮੁੱਠੀ) ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਗਿਰੀਆਂ

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ
1 ਕੱਪ ਦਾਲ
1 ਕੱਪ ਭੂਰੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ਼
ਸਾਈਡ ਸਲਾਦ: 1/8 ਐਵੋਕੈਡੋ, ½ ਟਮਾਟਰ, ½ ਖੀਰਾ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪੂਰਾ ਸ਼ੁੱਧ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਨੂੰ ਛਿੜਕ ਲਓ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਸਨੈਕ
1/3 ਕੱਪ ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੀਜਨਿੰਗ ਲਗਾਈ ਹੋਵੇ
ਚਾਹ

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ
ਮਸਾਲਾ ਮੱਛੀ: 4 ਆਊਂਸ ਮੱਛੀ ਜਿਸਨੂੰ ਟਮਾਟਰ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
½ ਭਿੰਡੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ
2 ਛੋਟੀਆਂ ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ
ਨਾਲ ਸਲਾਦ: ਲੈਟਿਸ, ਟਮਾਟਰ, ਮੂਲ਼ੀ, ਖੀਰਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਜੈਤੂਨ ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ ਛਿੜਕ ਲਓ।

ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼
1 ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਤਾਜ਼ਾ ਫ਼ਲ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਸੁੱਕਾ ਫ਼ਲ (ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਚਰਬੀ ਕੀ ਹੈ

ਚਰਬੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਚਰਬੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਇਸਦੀ ਕੁੱਲ ਖਾਧੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਚਰਬੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ) ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ:

- ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਰਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ 3 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ (ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ)
- ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ (ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਪਤਖੰਡੀ (tropical) ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ)
- ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ (ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ)

ਵਧੇਰੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ "ਸਿਹਤਮੰਦ" ਚਰਬੀਆਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕਹਰੀਆਂ-ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਬਹੁ-ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਰੇ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਰਾਈ ਦਾ ਤੇਲ, ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਤਿਲ਼ਾਂ ਦੇ ਤੇਲ, ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਕੁਰ ਵਾਲੀ ਕਣਕ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ
- ਜੈਤੂਨ
- ਮੂੰਗਫ਼ਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਜੈਵਿਕ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ
- ਐਵੋਕੈਡੋ
- ਸਾਰੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਹੇਜ਼ਲਨਟ, ਪੀਕਨ, ਅਤੇ ਪਿਸਤੇ

ਨੁਕਤਾ: ਵਧੇਰੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਾਨੋਲਾ (ਰੇਪਸੀਡ) ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓਮੈਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਓਮੈਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਓਮੈਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਚਰਬੀ) ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਮੈਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਕੇ ਆਪਣੇ

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਂਗੇ।

ਓਮੈਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਪੌਦਾ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਖਰੋਟ
- ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ
- ਸਣ ਦਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਣ ਦੇ ਬੀਜ
- ਚੀਆ ਬੀਜ
- ਕਾਨੋਲਾ (ਰੇਪਸੀਡ) ਦਾ ਤੇਲ

ਓਮੈਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਟਰਾਊਟ
- ਹੇਲੀਬਟ
- ਬਾਸ
- ਸੈਮਨ
- ਟੂਨਾ ਮੱਛੀ
- ਮੈਕੇਰੇਲ
- ਸਾਰਡਾਈਨ ਮੱਛੀ

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ 'ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ' ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਈਆਂ ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਸਪ੍ਰੈੱਡਾਂ ਵਿਚਲਾ ਤੇਲ), ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ)।

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਸਾਰੇ ਜੰਤੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਤਪਤਖੰਡੀ (tropical) ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਕੋਕੋ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਤਾੜ (ਪਾਮ) ਦਾ ਤੇਲ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਅਤੇ ਤਾੜ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਦਾ ਤੇਲ। ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚਿਕਨੇ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ।

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ LDL (ਮਾੜਾ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ/ਬਦਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ ਅਕਸਰ ਨਾ ਖਾਓ। ਬਨਸਪਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਸੁੱਕੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆ, ਚਿਟੇ ਛੋਲੇ/ਛੋਲੀਆ, ਚਨੇ ਦੀ ਦਾਲ, ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ ਮਸਰ/ਦਾਲ), ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਏਡਾਮਾਮੇ) ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦਿਲ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਕੋਈ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ (ਕੋਈ ਤੇਲ) "ਅੰਸ਼ਕ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਕਰਨ" ਨਾਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਸ਼ਕ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਕਰਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਕ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸੁੰਭੇ, ਕਾਨੋਲਾ ਜਾਂ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ) ਵਿੱਚ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ਬਦ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਕਰਨ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ)। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਠੋਸ ਅਤੇ ਸਖਤ ਚਰਬੀ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਕਰਨ ਚਰਬੀ ਦੀ ਅਲਹਿਦਗੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਕਰਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

- ਕੁਦਰਤੀ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਫੈਲਾਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੇਲ ਫੇਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦੇ ਬਕਾਇਦਾ (ਸੋਧੇ) ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਕਰਨ ਤੇਲ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਮੱਖਣ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ (ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ)।

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਕਿੱਥੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ, ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਕੁੱਕੀ, ਮੱਫਿਨ, ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਪੈਕਬੰਦ ਸਨੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਵ ਅਤੇ ਚੇਵਡੋ। ਇਹ ਖਾਸੇ ਤਲ਼ੇ ਗਏ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਫ੍ਰਾਈਜ, ਤਲ਼ਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ, ਸਮੋਸਾ, ਪਕੌੜਾ, ਪੂੜੀ ਅਤੇ ਡੋਨੱਟ।

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੀਕਿਰਤ ਕੀਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਾਂ ਸ਼ਾਟਨਿੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਉੱਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੀਕਿਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੀਕਿਰਤ ਕੀਤੇ ਤੇਲ/ਚਰਬੀਆਂ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀ ਸ਼ਾਟਨਿੰਗ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ, ਸੋਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੋਜਨ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ: • ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਕੁੱਕੀਜ • ਕੇਕ, ਪਾਈ ਕ੍ਰੱਸਟ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਡੋਨਟ • ਬਨਸਪਤੀ ਸ਼ਾਟਨਿੰਗ, ਠੋਸ ਮਾਰਜਾਰੀਨ • ਫਰੈਂਚ ਫ੍ਰਾਈਜ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਚਿਪਸ • ਤਲ਼ੇ ਹੋਏ ਸਨੈਕ ਮਿਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਵਰੋ, ਬੌਂਬੇ ਮਿਕਸ ਅਤੇ ਸੇਵ ਮਾਮਰਾ • ਤਲ਼ੇ ਹੋਏ ਪੈਕਬੰਦ ਪਿਆਜ਼ • ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਪਰਾਂਠਾ • ਖਾਸੇ ਤਲ਼ੇ ਹੋਏ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼	ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ, ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਲਿਆਓ: • ਫ਼ਲ ਅਤੇ ¼ ਕੱਪ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਗਿਰੀਆਂ • ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮਸ • ਭੁੰਨਿਆ ਚਿਟੇ ਛੋਲੇ /ਛੋਲੀਆ • ਘੱਟ ਚਰਬੀ, ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ • ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਰੀਕੋਟਾ ਚੀਜ • ਘਰੇ ਬਣਾਈ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਰਾਂਠਾ • ਘਰੇ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਸਮੋਸਾ

ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਰੇਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ

ਰੇਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ

ਰੇਸ਼ਾ ਪੌਦੇ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਤੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਚਾਰਾ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ਾ ਕੇਵਲ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ
- ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦਾ ਦਲੀਆ
- ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ

ਰੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ (ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ) ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਰੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਖਾਲੀ (ਟੱਟੀ) ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੱਟੀ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਨ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ
- ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਾਣੀ ਸੋਖਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਚਿਪਕੂ ਜੈੱਲ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੌਂ
- ਓਕਰਾ (ਭਿੰਡੀ)
- ਬੈਂਗਣ
- ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ
- ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਫ਼ਲੀਆ, ਚਨਾ ਦਾਲ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ)
- ਜਵੀਂਆਂ
- ਐਵੋਕੈਡੋ
- ਪੈਕਟਿਨ-ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ (ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਬੈਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਰਸ ਵਾਲੇ ਖੱਟੇ ਫ਼ਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤਰੇ)

- ਸਾਈਲਿਅਮ/ਈਸਬਗੋਲ
- ਸਕੁਆਸ਼ (ਤੋਰੀ)
- ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ
- ਸ਼ਲਗਮ

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸੋਖਦੇ।

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ:

- ਕਬਜ਼ (ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਉਣਾ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਸੂਹੜੇ/ਛਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਅਨਾਜ ਦਾ ਛਾਣ/ਸੂਹੜਾ
- ਬਰੌਕਲੀ
- ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ
- ਬੰਦ ਗੋਭੀ
- ਸੈਲਰੀ
- ਮੱਕੀ ਦਾ ਸੂਹੜਾ/ਛਾਣ
- ਹਰੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆ
- ਰਾਜਮਾਂਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ
- ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- ਗਿਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਪਿਸਤੇ)
- ਸੌਗੀ, ਅੰਜੀਰਾਂ, ਖਜੂਰਾਂ
- ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ
- ਬੀਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ਼)
- ਕਣਕ ਦਾ ਸੂਹੜਾ/ਛਾਣ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਣਕ ਅਤੇ ਰਾਈ)

ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾਈਏ

ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹਰ ਦਿਨ 25 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ 25 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਕੇ ਇਸ ਮਾਤਰਾ ਜਿੰਨੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਵਧਾਓ। ਇਹ ਗੈਸ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਗੈਸ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਲੇ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟਾਂ ਅਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ:

ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਜਿਹੇ ਦਲੀਏ (ਸੀਰੀਅਲ) ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਸਟੀਲ ਕੱਟ ਓਟਸ, Bran buds® ਜਾਂ Fibre 1® ਦਲੀਆ (ਸੀਰੀਅਲ) ਅਜ਼ਮਾਕੇ ਦੇਖੋ
- ਆਪਣੇ ਦਲੀਏ (ਸੀਰੀਅਲ) ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਰੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ।

ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਫ਼ਲ
- ਗਿਰੀਆਂ
- ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ
- ਚੀਆ ਬੀਜ
- ਸਾਈਲਿਅਮ/ਈਸਬਗੋਲ
- ਜਵੀਂ ਦਾ ਸੂਹੜਾ/ਛਾਣ

- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਭੁੰਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ) ਆਪਣੀਆਂ ਪਕਵਾਨ-ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ
- ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫ਼ਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੋਸ਼ਣ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਂਗੇ
- ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ਲੀਆ, ਸੁੱਕੀ ਚਨਾ ਦਾਲ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜਮਾਂਹ ਜਾਂ ਛੋਲੀਏ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦਾਲਾਂ ਬਕਾਇਦਾ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਖਾਓ। ਫ਼ਲੀਆ/ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ "ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤੇ" ਦੇਖੋ।

ਰੇਸ਼ਾ ਚਾਰਟ

ਅਗਲੀ ਸਾਰਣੀ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ 25 ਤੋਂ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਕੁੱਲ ਰੇਸ਼ਾ (ਗ੍ਰਾ)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ		
ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.3
ਐਸਪਾਰੇਗਸ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	6 ਡੰਡੀਆਂ	1.8
ਫ਼ਲੀਆ, ਸਨੈਪ (ਇਤਾਲਵੀ, ਹਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪੀਲ਼ੀਆਂ) ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.1
ਚੁਕੰਦਰ, ਛਿਲਕੇ ਬਿਨਾਂ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.8
ਬਰੌਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.0
ਬਰੱਸਲਜ਼ ਸਪਰਾਊਟਸ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	3.0
ਗਾਜਰਾਂ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.2
ਗਾਜਰ, ਕੱਚੀ	1 ਔਸਤ	1.5
ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.5
ਮੱਕੀ, ਪੀਲ਼ੀ ਛੱਲੀ ਜਾਂ ਛੱਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.1
ਬੈਂਗਣ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.3
ਕੇਲ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.4
ਭਿੰਡੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.1
ਮਟਰ, ਹਰੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	5.6
ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਹਰੀ ਜਾਂ ਲਾਲ	ਔਸਤ	1.1
ਆਲੂ, ਸਫੈਦ, ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	1 ਛੋਟਾ	2.9
ਕਰੇਲਾ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	½ ਕੱਪ	1.3

ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਕੁੱਲ ਰੇਸ਼ਾ (ਗ੍ਰਾ)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ		
ਪਾਲਕ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	½ ਕੱਪ	2.3
ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	1 ਕੱਪ	0.7
ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ, ਛਿਲਕਾ-ਰਹਿਤ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ) ਛੋਟੀ	3.5 2
ਤੋਰੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.3
ਸ਼ਲਗਮ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	1.6
ਫ਼ਲ		
ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਸੇਬ	1 ਔਸਤ	3.5
ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ, ਕੱਚੀਆਂ, ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ	3	2.1
ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ, ਸੁੱਕੀਆ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	1.7
ਐਵੋਕੈਡੋ	1/2 ਫ਼ਲ	6.7
ਕੇਲਾ	1 ਔਸਤ	2.1
ਬਲੂਬੈਰੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.0
ਅੰਜੀਰਾਂ, ਸੁੱਕੀਆ	2	1.6
ਅੰਜੀਰਾਂ, ਤਾਜ਼ੀਆਂ	2	2.9
ਅੰਬ	2/1 ਫ਼ਲ	1.7
ਨੈਕਟਾਰੀਨ, ਕੱਚਾ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ	1 ਔਸਤ	2.3
ਸੰਤਰਾ	1 ਔਸਤ	2.3
ਆੜੂ, ਕੱਚਾ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ	1 ਔਸਤ	2.9
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ	1 ਔਸਤ	5.3
ਅਨਾਨਾਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	1.2

ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਕੁੱਲ ਰੇਸ਼ਾ (ਗ੍ਰਾ)
ਫ਼ਲ		
ਆਲੂ-ਬੁਖਾਰੇ, ਸੁੱਕੀਆ	3	2.1
ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ, ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ	1 ਔਸਤ	1.1
ਰੈਸਪਬੈਰੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	4.2
ਸਟ੍ਰਾਬੈਰੀਆਂ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	2.0
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ		
ਬਰੈਨ ਬਡਜ਼ (ਸੀਰੀਅਲ)	30 ਗ੍ਰਾ (1/3 ਕੱਪ)	11.2
ਜੌਂ, ਪਰਲਡ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.0
ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ	30 ਗ੍ਰਾ (1 ਸਲਾਈਸ)	2.1
ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਦਾਣਾ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	2.0
ਬ੍ਰੈੱਡ, ਰਾਈ	35 ਗ੍ਰਾ (1 ਸਲਾਈਸ)	1.4
ਬਰੈਨ ਅਨਾਜ (ਫਲੇਕ ਬਿਨਾਂ)	30 ਗ੍ਰਾ (1/2 ਕੱਪ)	9.7
ਚਪਾਤੀ, ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ	1	4.2
ਮੈਲਬਾ ਟੋਸਟ, ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦਾ	4 ਕਰੈਕਰ	1.5
ਚਨੇ/ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	5.2
ਬਾਜਰੇ ਦਾ ਆਟਾ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	2.2
ਓਟਮੀਲ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	175 ਗ੍ਰਾ (3/4 ਕੱਪ)	3.7
ਚੀਰੀਓਸ	30 ਗ੍ਰਾ (1 ਕੱਪ)	3.2
ਪਾਸਤਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ (ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ)	125 ਮਿ.ਲੀ. (½ ਕੱਪ)	2.1
ਕਿਨਵਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	2.7

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਕੁੱਲ ਰੇਸ਼ਾ (ਗ੍ਰਾ)
ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ - ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ		
ਬਦਾਮ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	3.8
ਕਾਲੀਆਂ ਸੇਮ ਫ਼ਲੀਆ, ਪਕਾਈਆਂ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	12.7
ਚਿਟੇ ਛੋਲੇ /ਛੋਲੀਆ, ਪਕਾਇਆ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	7.9
ਕਾਜੂ	33 ਗ੍ਰਾ (1/4 ਕੱਪ)	1.0
ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	1.9
ਰਾਜਮਾਂਹ, ਪਕਾਏ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	12.3
ਦਾਲਾਂ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	8.9
ਲੋਬੀਆ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	6.5
ਸੋਇਆਬੀਨ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	11.4
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	3.6
ਟੋਫੂ, ਤਲ਼ੇ ਹੋਏ ਪੀਸ	150 ਗ੍ਰਾ (3/4 ਕੱਪ)	5.8
ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	3.1

ਸਰੋਤ: “Canadian Nutrient File 2015.” **http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/cnf_downloads-telechargement_fcen-eng.php** [31 ਮਈ, 2017 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ]

ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੀਨੂ

ਏਥੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਮੀਨੂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਰੇਸ਼ਾ (25 ਤੋਂ 50 ਗ੍ਰਾ.) ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ:

ਨਾਸ਼ਤਾ	**ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾ)**
ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਾਈ 1 ਕੱਪ ਚਾਹ	0
ਅਣਛਾਣੇ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦਾ 1 ਪਰਾਂਠਾ	7.6
ਬਦਾਮ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	4.5
ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਕੁੱਲ ਜੋੜ	**12.1**

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	
1 ਕੱਪ ਸਬਜ਼ੀ ਪੁਲਾਓ	5.0
ਲੈਟਿਸ, ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ ਨਾਲ 1.5 ਕੱਪ ਸਲਾਦ	2.5
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਰਾਇਤਾ (ਦਹੀਂ, ਖੀਰਾ)	0.1
ਘਰੇ ਬਣਾਈ ਡਰੈਸਿੰਗ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਗੁਲਮਹਿੰਦੀ ਸਿਰਕਾ	0
1 ਕੱਪ ਲੱਸੀ (1%)	0
ਲੰਚ ਦਾ ਕੁੱਲ ਜੋੜ	**7.6**

ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ	ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾ)
1/2 ਕੱਪ ਰਾਜਮਾਂਹ	5.7
½ ਕੱਪ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੜ੍ਹੀ (ਸਬਜ਼ੀ)	3.0
2 ਛੋਟੀਆਂ ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ	8.4
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਗਾਜ਼ਰ ਦਾ ਆਚਾਰ	0.4
1 ਕੱਪ ਕਾਤਰਾਂ ਕੱਟਿਆ ਅੰਬ	2.8
ਪਾਣੀ	0
ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕੁੱਲ ਜੋੜ	**20.3**

ਦਿਨ ਭਰ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਲ ਰੇਸ਼ਾ	**40**

ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ਲ ਕਿਸੇ ਡੋਡੀ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ, ਫ਼ਲੀਆ ਅਤੇ ਮਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। "ਦਾਲਾਂ" ਤੋਂ ਭਾਵ ਸੁੱਕੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਹੈ (ਨਾ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਫ਼ਲੀਆ ਜਾਂ ਮਟਰਾਂ ਤੋਂ)। ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫ਼ਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

- ਸੋਇਆਬੀਨ
  ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ
- **ਦਾਲਾਂ**
  ਸੁੱਕੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆ
  ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ
  ਚਿਟੇ ਛੋਲੇ /ਛੋਲੀਆ
  ਮਸਰ
- ਤਾਜ਼ਾ ਫ਼ਲੀਆ
  ਤਾਜ਼ਾ ਮਟਰ

ਕਦਮ 1: ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫ਼ਲੀਆ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਡੱਬਾਬੰਦ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫ਼ਲੀਆ	ਖੁਸ਼ਕ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫ਼ਲੀਆ
ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਸਾਨ (ਭਿਉਂਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)।	ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਸਾਨ (ਭਿਉਂਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)।
"ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ" ਜਾਂ "ਕੋਈ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ" ਵਰਗੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋ।	ਵੱਡੇ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਪੰਸਾਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫ਼ਲੀਆ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)।
ਆਪਣੀ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਖਪਤ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਡੱਬਾਬੰਦ ਦਾਲਾਂ/ਫ਼ਲੀਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਿਤਾਰੋ।	ਕੱਸਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ, ਠੰਢੀ, ਹਨੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਸਟੋਰੇਜ਼: ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫ਼ਲੀਆ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਲਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫ਼ਲੀਆ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 1-3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 2: ਸੁੱਕੀਆਂ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫ਼ਲੀਆ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਭਿਉਂਣਾ

1. ਭਿਉਂਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫ਼ਲੀਆ ਅਤੇ ਮਸਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ
2. ਭਿਉਂਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫ਼ਲੀਆ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਧੋਣਾ ਫ਼ਲੀ ਦੇ ਉਸ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵਹਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਗੈਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ

ਕਿਹੜੀਆਂ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲੀਆ ਜਾਂ ਮਸਰਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਭਿਉਂਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	**ਭਿਉਂਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ (ਬੱਸ ਧੋ ਲਓ)**
ਸੁੱਕੀਆ ਫ਼ਲੀਆ, ਸਾਬਤ ਮਟਰ, ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	ਸੁੱਕੀਆ ਦਾਲਾਂ, ਦਲੇ ਹੋਏ ਮਟਰ

ਕਦਮ 3: ਸੁੱਕੀਆ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ

ਖੁਸ਼ਕ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲੀਆ ਅਤੇ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਦਾਲ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਵ, ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ, ਧੀਮੇ ਕੁੱਕਰ, ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ ਜਾਂ ਇੰਸਟਾ-ਪੌਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਕਾਓ।

ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆ ਦੇ ਹਰੇਕ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.) ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 3 ਕੱਪਾਂ (750 ਮਿ.ਲੀ.) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਸਟੋਵ-ਟੌਪ ਵਿਧੀ ਵਾਸਤੇ:

1. ਕਿਸੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ, ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉੱਬਲਣ ਤੱਕ ਲੈ ਆਓ।
2. ਫੇਰ ਸੇਕ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਰਿੱਝਣ ਦਿਓ।
3. ਤਿਆਰ ਹੋ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਛਤ ਪਕਿਆਈ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ਲੀ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚੱਖੋ।

ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲੀਆ, ਦਾਲਾਂ	ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ	
	ਸਟੋਵ ਟੌਪ	ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੁੱਕਰ
ਫ਼ਲੀਆ (ਪਹਿਲਾਂ ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖੀਆਂ)	45-60 ਮਿੰਟ	15-20 ਮਿੰਟ
ਮਟਰ		8-10 ਮਿੰਟ
- ਸਾਬਤ (ਪਹਿਲਾਂ ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖੇ)	1 – 1 ½ ਘੰਟਾ	
- ਦਲੇ ਹੋਏ	40 - 45 ਮਿੰਟ	
ਮਸਰ ਦਾਲ		4-6 ਮਿੰਟ
- ਸਾਬਤ ਹਰੇ	30 - 45 ਮਿੰਟ	
- ਦਲੇ ਹੋਏ ਲਾਲ	10 - 15 ਮਿੰਟ	
ਚਿਟੇ ਛੋਲੇ /ਛੋਲੀਆ (ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਿਉਂਤਾ ਹੋਇਆ)	1 – 1 ½ ਘੰਟਾ	15-20 ਮਿੰਟ

(Pulse Canada, 2012)

ਵਾਧੂ ਮਿਲਾਈ ਚੀਨੀ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

'ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ' ਉਹ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਬਤ (ਸਿਰਪ) ਹਨ ਜੋ ਸੋਧਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਮਿਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵੀ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਚੀਨੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਲ਼ਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਮਾੜੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਉੱਤੋਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਾਂ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚਲੀ ਚੀਨੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ 10% ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਗ ਹੀ ਮਿਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਜਾਂ ਮੁਕਤ ਚੀਨੀਆਂ ਵਜੋਂ ਖਾਣ।

ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ: ਹਰ ਦਿਨ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਤੋਂ 100 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜਾਂ 6 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ।

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ: ਹਰ ਦਿਨ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਤੋਂ 150 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜਾਂ 9 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ

1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਵਿੱਚ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਚੀਨੀ ਹੈ?

ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਚੀਨੀ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੇ ਨਾਂਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ।

- ਮੋਲੈਸਿਸ
- ਫਰੂਟ ਪਿਊਰੇ
- ਤਰਲ ਚੀਨੀ
- ਸ਼ਹਿਦ
- ਜੂਸ
- ਇਨਵਰਟ ਸ਼ੂਗਰ
- ਗੰਨੇ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ
- ਉਗੇਵੀ
- ਡੈਕਸਟ੍ਰਿਨ
- ਚੁਕੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ
- ਸੂਕਰੋਜ
- ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਜ
- ਮੇਪਲ ਸੀਰਪ
- ਭੂਰੀ ਸ਼ੂਗਰ
- ਗਲੂਕੋਸ-ਫਰੱਕਟੋਸ
- ਮਾਲਟ ਸੀਰਪ
- ਐਨਹਾਈਡ੍ਰਸ ਡੈਕਸਟ੍ਰੋਜ
- ਬਰਾਊਨ ਰਾਈਸ ਸੀਰਪ
- ਗੰਨੇ ਦੀ ਸੀਰਪ
- ਫਰੂਟ-ਜੂਸ ਕੰਸਨਟ੍ਰੇਟ
- ਹਾਈ ਫਰੱਕਟੋਸ ਕੌਰਨ ਸੀਰਪ
- ਹਾਈ ਮਾਲਟੋਸ ਕੌਰਨ ਸੀਰਪ

ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ:

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜੰਤੂ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸੰਵਾਰੇ ਹੋਏ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ, ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘੱਟ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ)। ਜੰਤੂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀਆਂ ਖਾਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਲ, ਐਵੋਕੈਡੋ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ) ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚੀਨੀ ਚਾਰਟ (ਆਮ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ)

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਅਤੇ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ = 4 ਗ੍ਰਾਮ)

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਕੁੱਲ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾ)	ਚੀਨੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚਮਚ
ਚੀਨੀ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਬਣਾਏ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ			
ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ	8 ਆਊਂਸ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	30	7.5
ਠੰਡੀ ਯਖ ਚਾਹ	1 ਕੈਨ (355 ਮਿ.ਲੀ.)	32	8
ਬਕਾਇਦਾ ਸੋਡਾ (ਗਾੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਕੋਲਾ)	1 ਕੈਨ (355 ਮਿ.ਲੀ.)	34	8.5
ਟਮਾਟਰ ਜੂਸ	8 ਆਊਂਸ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	10	2.5
ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ (ਸੀਰੀਅਲ)			
ਆਲ ਬਰੈਨ ਬਡਜ	1/3 ਕੱਪ	8 (ਇਸ ਵਿੱਚ 11 ਗ੍ਰਾ. ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)	2
ਚੀਰੀਓਸ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	1 (ਇਸ ਵਿੱਚ 3 ਗ੍ਰਾ. ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)	-
ਕੌਰਨ ਫਲੇਕਸ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	2	-
ਰੇਸ਼ਾ 1	½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲੀ.)	0 (ਇਸ ਵਿੱਚ 14 ਗ੍ਰਾ. ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)	-
ਹਨੀ ਨਟ ਚੀਰੀਓਸ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	12	3
ਰੇਜ਼ਿਨ ਬਰੈਨ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	17	4
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ			
ਅੰਬ ਵਾਲੀ ਲੱਸੀ	8 ਆਊਂਸ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	20	5

ਵਾਧੂ ਮਿਲਾਈ ਚੀਨੀ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਕੁੱਲ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾ)	ਚੀਨੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚਮਚ
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ			
ਬਦਾਮ, ਸੋਇਆ, ਚਾਵਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ, ਸਵਾਦੀ ਬਣਾਏ ਹੋਏ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਾਕਲੇਟ, ਵੈਨਿਲਾ)	8 ਆਊਂਸ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	20	5
ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਚਾਕਲੇਟ	1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	36	9
ਦਹੀਂ, ਸਾਦੀ	¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲੀ.)	13	3
ਦਹੀਂ, ਫਰੂਟ ਵਾਲੀ	¾ ਕੱਪ (175 ਮਿ.ਲੀ.)	26	6
ਚੀਨੀ-ਬਿਨਾਂ ਦਹੀਂ (ਬਣਾਵਟੀ ਸਵੀਟਨਰ ਨਾਲ ਬਣਾਈ)	100 ਗ੍ਰਾ.	8	2
ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ			
ਉਗੇਵੀ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.)	14	3.5
ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.)	12	3
ਗੁੜ (ਜੈਗਰੀ)	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.)	13	3
ਚਾਕਲੇਟ ਬਾਰ	1 ਬਾਰ (50 ਗ੍ਰਾ.)	26	6.5
ਸਖਤ ਕੈਂਡੀ	3 ਪੀਸ (18 ਗ੍ਰਾ.)	12	3
ਸ਼ਹਿਦ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.)	18	4.5
ਜੈਮ ਅਤੇ ਮਾਰਮਾਲੇਡ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.)	10	2.5
ਜੈਲੀ ਬੀਨਜ	10 ਬੀਨਜ (28 ਗ੍ਰਾ.)	20	5
ਮੇਪਲ ਸੀਰਪ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.)	12	3
ਸੰਘਣਾ ਦੁੱਧ, ਡੱਬਾਬੰਦ	2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ (30 ਮਿ.ਲੀ.)	42	10.5

ਵਾਧੂ ਮਿਲਾਈ ਚੀਨੀ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਕੁੱਲ ਚੀਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਗ੍ਰਾ)	ਚੀਨੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚਮਚ
ਚੀਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ			
ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਣ	2 (60 ਗ੍ਰਾ.)	30	7.5
ਜਲੇਬੀ	2 (60 ਗ੍ਰਾ.)	27	7
ਰਸ ਮਲਾਈ	2 (160 ਗ੍ਰਾ.)	28	7
ਬੇਸਣ ਦਾ ਲੱਡੂ	2 (90 ਗ੍ਰਾ.)	40	10
ਖੀਰ	¾ ਕੱਪ (187 ਮਿ.ਲੀ.)	15	3
ਸੌਸ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ			
ਟਮਾਟਰ ਸੌਸ (ਜਾਰ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ)	½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲੀ.)	6	1.5
ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਣੀ (ਕੈਚਪ)	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.)	3	1
ਮਿੱਠੀ-ਤਿੱਖੀ ਸੌਸ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.)	3	1
ਅੰਬ ਦੀ ਚਟਣੀ	1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ (15 ਮਿ.ਲੀ.)	6.5	1.5
ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਦਾਰੂ			
ਵੋਦਕਾ ਕੂਲਰ	1 ਬੋਤਲ (390 ਮਿ.ਲੀ.)	12	3
ਸਾਂਗਰੀਆ	8 ਆਊਂਸ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	20	5
ਕੌਕਟੇਲ, ਦਾਈਕਰੀ	8 ਆਊਂਸ (250 ਮਿ.ਲੀ.)	14	3.5
ਦਾਰੂ, ਕੌਫੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ	1.5 ਆਊਂਸ (45 ਮਿ.ਲੀ.)	10	2.5
ਡੈਜ਼ਅਟ ਵਾਈਨ, ਮਿੱਠੀ	4 ਆਊਂਸ (125 ਮਿ.ਲੀ.)	10	2.5

ਸਰੋਤ: "Canadian Nutrient File 2010." http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php [14 ਮਾਰਚ, 2014 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ]; USDA National Nutrient Database. http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list [17 ਮਾਰਚ, 2014 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ] ਅਤੇ Nutritionist Pro ਤੋਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਜੂਨ 2017 ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਗਏ।

ਹਵਾਲੇ: ਜੌਹਨਸਨ, ਆਰ.ਕੇ. ਅਤੇ ਹੋਰ. (ਸਤੰਬਰ 2009). Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 120: 1011-1020. http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/120/11/1011

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਕੀ ਹੈ?

ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਇੱਕ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤਰਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਖਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਕਿਵੇਂ ਖਾਈਏ

ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ 2000 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. /ਦਿਨ ਤੋਂ ਘੱ ਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਡੀਐਕ ਰੀਹੈਬ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਸਹੀ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਮਕ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਾਦਾ ਨਮਕ, ਕੋਸ਼ਰ ਨਮਕ, ਪਹਾੜੀ ਨਮਕ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ, ਅਤੇ ਹਿਮਾਲਿਆ ਨਮਕ) ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਮਕ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2300 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹਰ ਦਿਨ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਕਿਵੇਂ ਖਾਵਾਂ?

ਕੈਨੇਡੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ [75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ (%)] ਭਾਗ ਸੋਧੇ ਹੋਏ (ਪੈਕਬੰਦ, ਡੱਬਾਬੰਦ) ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ 10-25% ਭਾਗ ਹੀ ਨਮਕਦਾਨੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਭੋਜਨ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ।

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਅੰਸ਼

ਭੋਜਨ	ਪੋਰਸ਼ਨ	ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.)
ਪੈਪਰੋਨੀ ਪੀਜ਼ਾ ਸਲਾਈਸ, ਵੱਡੀ	295 ਗ੍ਰਾ.	1630
ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸਮੋਸਾ	100 ਗ੍ਰਾ.	794
ਚਿਕਨ ਟਿੱਕਾ ਮਸਾਲਾ	200 ਗ੍ਰਾ.	848
ਆਲੂ ਚਾਟ	220 ਗ੍ਰਾ.	1593
ਡੋਨੇਰ ਸੈਂਡਵਿਚ	390 ਗ੍ਰਾ.	715

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਅਜ਼ਮਾਓ:

1) ਨਮਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਵਾਦ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਹਲਦੀ, ਮਿਰਚੀ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਜੀਰਾ, ਧਣੀਆਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਰਆਨੀ ਜਾਂ ਕਬਾਬ ਮਿਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
2) ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਠੰਢੇ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ (ਫਰੋਜ਼ਨ) ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰੇ-ਪਕਾਏ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਅਣਸੋਧੇ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3) ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਸੋਡੀਅਮ ਹੈ, ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ’ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ 5% ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਕਲਪ ‘ਕੋਈ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ’ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
4) ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਆਚਾਰਾਂ, ਚਟਣੀ ਅਤੇ ਪਾਪੜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
5) ਡੱਬਾਬੰਦ ਫ਼ਲੀਆ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਛੋਲੇ (ਚਨੇ) ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ

ਸੋਡੀਅਮ ਚਾਰਟ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਠੰਢੀਆਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀਆਂ (ਫਰੋਜ਼ਨ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ (ਸਾਦੀ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ), ਡੱਬਾਬੰਦ/ਬੋਤਲਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	585-721
ਮਿਰਚਾਂ (ਜਲਾਪੈਨੋ, ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚੀ), ਡੱਬਾਬੰਦ/ਬੋਤਲਬੰਦ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	211-361
ਆਚਾਰ (ਖਟਾ ਖੀਰਾ, ਡਿੱਲ)	1 ਛੋਟਾ	324-447
ਅੰਬ ਦਾ ਆਚਾਰ (ਬੋਤਲਬੰਦ)	1 ਆਊਂਸ (28 ਗ੍ਰਾ.)	930
ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ, ਡੱਬਾਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	255-417
ਟਮਾਟਰ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਕੌਕਟੇਲ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	345
ਹਲਕੇ ਸੇਕ 'ਤੇ ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਟਮਾਟਰ, ਡੱਬਾਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	298
ਟਮਾਟਰ ਪੇਸਟ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	275
ਪੀਜ਼ਾ ਸੌਸ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	246
ਜੈਤੂਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ	4 ਜੈਤੂਨ	135-233
ਦਾਣੇਦਾਰ (ਅਨਾਜ) ਉਤਪਾਦ ਦਾਣੇਦਾਰ ਅਨਾਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਵਲ, ਜੌਂ, ਕਿਨਵਾ, ਜਵੀਂ ਅਤੇ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ (ਸੀਰੀਅਲ)		
ਦਲੀਆ (ਕਣਕ ਦੀ ਕਰੀਮ), ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	370
ਸੁੱਕਾ ਕੱਚਾ, ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	30 ਗ੍ਰਾ.	242-332
ਓਟਮੀਲ, ਝਟਪਟ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	216-240

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.)
ਹੋਰ ਦਾਣੇਦਾਰ (ਅਨਾਜੀ) ਉਤਪਾਦ		
ਕਰੈਕਰ, ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਨਮਕੀਨ	30 ਗ੍ਰਾ.	192-335
ਬ੍ਰੈੱਡ ਰੋਲ (ਰਾਈ, ਫ੍ਰੈਂਚ)	1 ਰੋਲ (35 ਗ੍ਰਾ)	231-321
ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	1 ਸਲਾਈਸ (35 ਗ੍ਰਾ.)	147-238
ਰੋਟੀ, ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀ	1 ਛੋਟੀ (43 ਗ੍ਰਾ.)	128
ਮੱਫਿਨ (ਗਾਜ਼ਰ, ਬਲੂਬੈਰੀ, ਚਾਕਲੇਟ ਚਿਪ)	1 ਛੋਟਾ (66 ਗ੍ਰਾ.)	203-232
ਸੋਡਾ ਕਰੈਕਰ, ਨਮਕ-ਰਹਿਤ	10 (30 ਗ੍ਰਾ.)	230
ਬੇਗਲ, ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	½ ਬੇਗਲ (45 ਗ੍ਰਾ.)	199-226
ਪਰਾਂਠਾ (ਸਾਦਾ)	1 (79 ਗ੍ਰਾ.)	347
ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ		
ਅੱਧ-ਰਿੜਕੀ ਲੱਸੀ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	223-272
ਲੱਸੀ (ਸਾਦਾ)	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	50-110
ਚੀਜ਼		
ਕਾਟੇਜ਼ ਚੀਜ਼ (1%, 2%)	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	788-970
ਪਨੀਰ	50ਗ੍ਰਾ. (1 1/2 ਆਊਂਸ)	8-16

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.)
ਬਲੂ	50ਗ੍ਰਾ. (1 1/2 ਆਊਂਸ)	698-904
ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਚੀਜ ਦੀਆਂ ਸਲਾਈਸਾਂ (ਚੈਡਰ, ਸਵਿਸ)	50 ਗ੍ਰਾ. (1 1/2 ਆਊਂਸ)	685-794
ਫੇਟਾ	50 ਗ੍ਰਾ. (1 1/2 ਆਊਂਸ)	558
ਚੇਡਰ, ਕੋਲਬੀ, ਈਡਾਮ, ਗਾਉਡਾ, ਮੋਜ਼ਾਰੈਲਾ, ਪ੍ਰੋਵਾਲੋਨੇ, ਕੈਮਮਬੈਰ	50 ਗ੍ਰਾ. (1 1/2 ਆਊਂਸ)	208-482
ਕਾਟੇਜ ਚੀਜ਼, ਚਰਬੀ ਬਿਨਾਂ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	287
ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਅਣਸੋਧੇ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਗਬੰਦ ਖੁਸ਼ਕ ਮਟਰ, ਫ਼ਲੀਆ ਅਤੇ ਮਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।		
ਮੀਟ		
ਬੇਕਨ, ਪਕਾਇਆ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	1555-1920
ਬੇਕਨ (ਬੈਕ ਬੇਕਨ/ਪੀ-ਮੀਲ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਟਾਈਲ ਬੇਕਨ), ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	982-1160
ਹੈਮ, ਕਿਊਰਡ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	621-1125
ਹੈਮ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	727
ਪੋਲਟਰੀ		
ਟਰਕੀ ਬੇਕਨ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	1714
ਟਰਕੀ, ਸਮੋਕਡ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	747
ਚਿਕਨ/ਟਰਕੀ, ਰੋਟੀਸਰੀ/ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਬਾਰਬੀਕੂ ਕੀਤਾ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	253-628

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.)
ਚਿਕਨ/ਟਰਕੀ, ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	350-540
ਚਿਕਨ ਨਗਟ ਜਾਂ ਬਰਗਰ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 ½ ਆਊਂਸ)	334-418
ਮੀਟ ਉਤਪਾਦ		
ਸਲਾਮੀ ਜਾਂ ਪੈਪਰੋਨੀ, ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 ½ ਆਊਂਸ)	753-1695
ਹੈਮ ਜਾਂ ਚਿਕਨ, ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾ (2 ½ ਆਊਂਸ)	774-1024
ਲੰਚੀਅਨ/ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	75 ਗ੍ਰਾ (2 ½ ਆਊਂਸ)/ 3 ਸਲਾਈਸਾਂ	552-970
ਵੀਨਰ, ਫਰੈਂਕਫਰਟਰ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾ (2 ½ ਆਊਂਸ)	598-943
ਸਾਸੇਜ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਪਕਾਇਆ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 ½ ਆਊਂਸ)	418-905
ਲੰਚੀਅਨ/ਡੇਲੀ ਮੀਟ (ਪੋਰਕ, ਚਿਕਨ), ਘਟਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਡੀਅਮ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 ½ ਆਊਂਸ)	710
ਸਲਾਮੀ ਜਾਂ ਬਲੋਨੀ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਸੋਡੀਅਮ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 ½ ਆਊਂਸ)	467-702
ਸੋਸੇਜ਼, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਸੋਡੀਅਮ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 ½ ਆਊਂਸ)	441
ਵੀਨਰ, ਫਰੈਂਕਫਰਟਰ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਸੋਡੀਅਮ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	233
ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ		
ਮੈਕਾਰੇਲ ਜਾਂ ਕਾਡ ਮੱਛੀ, ਨਮਕੀਨ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	1353-3338
ਮੱਛੀ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਸਮੋਕਡ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	572-764
ਸ਼ੈੱਲਫਿਸ਼ (ਕੇਕੜਾ, ਝੀਂਗਾ, ਕਾਲਾਮਾਰੀ, ਸਿੱਪੀ, ਲੋਬਸਟਰ, ਮਸਲਜ), ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	250-631

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.)
ਫਿਸ਼ ਸਟਿਕਸ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	316
ਮੀਟ ਬਿਨਾਂ (ਸਾਰਡਾਈਨਜ, ਸੇਮਨ, ਟੂਨਾ, ਮੈਕੇਰੇਲ), ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	254-379
ਮੀਟ ਦੇ ਵਿਕਲਪ		
ਮੀਟ ਬਿਨਾਂ (ਬੇਕਨ, ਬੇਕਨ ਬਿਟਸ), ਪਕਾਏ ਹੋਏ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	1099-1328
ਬੇਕਡ ਬੀਨਸ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਡੱਬਾਬੰਦ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	644-935
ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਸੁੱਕੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆ, ਮਟਰ, ਮਸਰ), ਬਕਾਇਦਾ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	489-638
ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਮੀਟਲੋਫ ਜਾਂ ਪੈਟੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	75 ਗ੍ਰਾ. (2 1/2 ਆਊਂਸ)	413
ਕੱਦੂ ਜਾਂ ਪੇਠੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਨਮਕੀਨ-ਯੁਕਤ, ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	412
ਗਿਰੀਆਂ (ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ, ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ), ਨਮਕੀਨ, ਛਿਲਕੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	222-301
ਅੰਡੇ ਦੇ ਬਦਲੇ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	235
ਹੋਰ		
ਨਮਕ (ਸਾਦਾ, ਕੋਸ਼ਰ, ਪਿਕਲਿੰਗ, ਸਮੁੰਦਰੀ)	5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ)	1720-2373
ਨਮਕ, ਸੀਜਨਡ	5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ)	1550
ਮਸਾਲਾ ਮਿਕਸ (ਸ਼ਾਨ, ਨੈਸ਼ਨਲ, ਲਜ਼ੀਜ਼ਾ)	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	850-1400
ਸੋਇਆ ਸੌਸ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	914-1038
ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਟਣੀ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	60

ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ	ਸੋਡੀਅਮ (ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.)
ਸੌਸ, ਟੇਰੀਯਾਕੀ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	700
ਸੋਇਆ ਸੌਸ, ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਸੋਡੀਅਮ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	608
ਸੌਸ (ਚੀਜ਼, ਨਾਚੋ ਚੀਜ਼)	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	367-529
ਸਾਲਸਾ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	394-466
ਸੌਸ (ਸਟੇਕ, ਬਾਰਬੀਕਊ)	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	355-435
ਕੈਚਅਪ, ਪੀਲ਼ੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਜਾਂ ਚੱਸ	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	334-358
ਸੌਸ, ਟੇਰੀਯਾਕੀ, ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਸੋਡੀਅਮ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	325
ਕੇਪਰ, ਡੱਬਾਬੰਦ	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	258
ਸਨੈਕਸ		
ਪ੍ਰੈੱਸਲਜ਼ (ਨਰਮ, ਸਖਤ)	1 ਛੋਟਾ ਜਾਂ 50 ਗ੍ਰਾ.	860-870
ਚੀਜ਼ ਪੱਫ	50 ਗ੍ਰਾ.	455-642
ਪੌਪਕੌਰਨ, ਸਵਾਦਯੁਕਤ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ (ਪੈਕਬੰਦ)	50 ਗ੍ਰਾ.	314-529
ਪੌਪਕੌਰਨ, ਸਵਾਦਯੁਕਤ, ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਸੋਡੀਅਮ	50 ਗ੍ਰਾ.	245
ਮੱਕੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	50 ਗ੍ਰਾ.	274-488
ਚਿਪਸ (ਟੌਰਟਿਲਾ, ਸਬਜ਼ੀ, ਆਲੂ, ਸੋਇਆ), ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	50 ਗ੍ਰਾ.	421-502
ਤਲ਼ੀਆਂ ਪੈਕਬੰਦ ਸਨੈਕਸ (ਸੇਵ, ਚੇਵਰੋ, ਨਿਮਕੋ)	3 ਆਊਂਸ	800-1155

ਸਰੋਤ: *Dietitians of Canada (Canadian Nutrient File 2011 ਤੋਂ)* ਅਤੇ Nutritionist Pro ਤੋਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦਾ ਡੈਟਾ ਜੂਨ 2017 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਕੀ ਹਨ?

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਚਰਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹਨ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪੂਰਵ-ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?

ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ 1.7 mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜੋ ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ:

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫ਼ਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫ਼ਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

- ਵਿਭਿੰਨ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ। ਵਿਭਿੰਨ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਣਗੇ।
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਨਿਮਨ ਗਲਾਈਸੀਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੌਂ, ਓਟਮੀਲ, ਕਿਨਵਾ, ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ/ਪਰਾਂਠਾ ਜੋ 100% ਬਿਨਾਂ ਛਾਣੇ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਬੇਸਣ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ)।
- ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਸੁੱਕੀਆਂ ਫ਼ਲੀਆ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਦਾਲ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਮੂੰਗ, ਅਰਹਰ, ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਚਨਾ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਕਸਰ ਖਾਓ। ਪਰਾਂਠੇ ਦੀ ਭਰਤੀ ਵਿੱਚ ਫੇਹਿਆ ਗਿਆ ਚਿਟੇ ਛੋਲੇ /ਛੋਲੀਆ ਭਰੋ।
- ਗ੍ਰਾਨੋਲਾ ਬਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਨੈਕ ਬਦਲੇ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਖਾਓ

2. ਮੱਛੀ

ਓਮੈਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਹੈ ਜੋ ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਮੈਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਜਲੂਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਲੂਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਸਦਾ ਕਰਕੇ ਗਠੀਏ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਹਰ ਹਫਤੇ 3 ਵਾਰ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ (ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ) ਖਾਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਟ੍ਰਾਊਟ, ਹਾਲੀਬਟ, ਬਾਸ, ਸੈਮਨ, ਟੂਨਾ, ਮੈਕੇਰੇਲ ਅਤੇ ਸਾਰਡਾਈਨਸ
- ਓਮੈਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਬਨਸਪਤੀ ਸਰੋਤ ਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਖਰੋਟ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਚੀਆ ਦੇ ਬੀਜ, ਸਣ ਦਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਣ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਕਾਨੋਲਾ (ਰੇਪਸੀਡ) ਦਾ ਤੇਲ। ਹੈਮਪ ਹਰਟਸ, ਚੀਆ ਬੀਜ ਜਾਂ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਸਣ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਉੱਤੇ ਧੂੜੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ (ਸੀਰੀਅਲ), ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਦਾ ਆਟਾ

ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ:

1. ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਜਾਂ ਮੁਕਤ ਚੀਨੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੀਨੀ (ਮੋਲੈਸਿਸ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਭੂਰੀ ਚੀਨੀ, ਸਫੈਦ ਜਾਂ ਭੂਰੀ ਚੀਨੀ, ਗੁੜ/ਜੈਗਰੀ)
- ਸ਼ਹਿਦ
- ਮਿੱਠੀ ਟਾਫੀ, ਗੋਲ਼ੀਆਂ, ਬਿਸਕਿਟ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਗ੍ਰਾਨੋਲਾ ਬਾਰ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਲੇਬੀ, ਜ਼ਾਰਦਾ, ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਣ, ਲੱਡੂ, ਹਲਵਾ, ਕੁਲਫੀ, ਖੀਰ

- ਜੂਸ
- ਜੈਮ, ਜੈਲੀਆਂ, ਸੀਰਪ, ਮਿੱਠੀ ਚਟਣੀ, ਮਿੱਠਾ ਆਚਾਰ, ਮੁਰੱਬਾ
- ਚਾਕਲੇਟ
- ਕੈਂਡੀ
- ਰੈਗੂਲਰ ਪੌਪ (ਸੋਡੇ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਪਦਾਰਥ)
- ਚੀਨੀ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਬਣਾਏ ਡ੍ਰਿੰਕ, ਸ਼ਰਬਤ

2. ਸੋਧੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਭੋਜਨ ਇਹ ਹਨ:

- ਚੀਨੀ
- ਕਰੈਕਰ
- ਮੈਦਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫੈਦ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਨਾਨ)
- ਛੋਟੇ ਦਾਣੇ ਵਾਲੇ ਚਿਪਕੂ ਸਫੈਦ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਚਾਵਲ
- ਇੰਸਟੈਂਟ ਮੈਸ਼ਡ ਆਲੂ
- ਇੰਸਟੈਂਟ ਨੂਡਲਜ
- ਰਾਈਸ ਕੇਕ

3. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾਂ ਕਰਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਰਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉੱਚ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਪੱਧਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕੋ।

- ਪੁਰਸ਼: ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 14 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਖਣ
- ਔਰਤਾਂ: ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 9 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਖਣ

4. ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ - (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ 'ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਘੱਟ ਕਰੋ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲਾ ਖੰਡ ਦੇਖੋ)।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਮੋਮ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਾਸਤੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ:

- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
- ਪਾਚਕ ਰਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ (ਚਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਗਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਤਰਲ)
- ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ (ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਅਤੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ (ਉਹ ਕੰਧ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਿਨਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ

ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਜੰਤੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਜੰਤੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ)। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

1. ਘੱਟ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (LDL) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ
2. ਉੱਚ ਘਣਤਾ ਵਾਲਾ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ (HDL) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ

LDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕੀ ਹੈ?

LDL ਕੋਲੈਸਟਸਟ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਮਾੜਾ' ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ LDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। LDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਜਦ LDL (ਮਾੜਾ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਪੇਪੜੀ ਵਜੋਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਪੜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਪੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀ ਨੂੰ ਸੌੜੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ

ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

- ਜਦ ਖ਼ੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋਂਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਮੇਰੇ LDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ, ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੰਤੂ ਭੋਜਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ) ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੇਰੇ LDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ 2.0 ਮਿ.ਮੋਲ/ਲਿ. ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

HDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕੀ ਹੈ?

HDL ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਚੰਗਾ" ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। HDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ LDL (ਮਾੜੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਮੇਰੇ HDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ 'ਵਧੇਰੇ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਖੰਡ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਮੇਰੇ HDL ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ HDL (ਚੰਗੇ) ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚਾ 1.0 ਮਿ.ਮੋਲ/ਲਿ. ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ 5 ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਤੋਂ ਨਮਕ / ਸੋਡੀਅਮ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਡਿਨਰ ਅਤੇ ਇੰਸਟੈਂਟ ਸਾਈਡ ਡਿਸ਼ਾਂ ਵਰਗੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ, ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ, ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਖਾਓ। ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ DASH ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। DASH ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "ਡਾਇਟਰੀ ਅਪਰੋਚਜ ਟੂ ਸਟੌਪਿੰਗ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ" ਯਾਨੀ "ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਪਹੁੰਚਾਂ"। ਖੋਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ DASH ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ DASH ਯੋਜਨਾ ਮੈਡੀਟਰੇਨਿਅਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ DASH ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
- ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ
- ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ
- ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ
- ਨਮਕ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ DASH ਯੋਜਨਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵੀ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਸੋਧੇ ਹੋਏ, ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ
- ਲਾਲ ਮੀਟ
- ਮਿਠਾਈਆਂ
- ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ

ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਵਿੰਗਾਂ
ਦਾਣੇਦਾਰ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ	7–8
ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਮੱਛੀ	2 ਜਾਂ ਘੱਟ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ	4–5
ਫ਼ਲ	4–5
ਚਰਬੀ-ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਚਰਬੀ-ਮੁਕਤ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ	2–3
ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੇਲ	2–3
ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ, ਸੁੱਕੀਆ ਫ਼ਲੀਆ, ਅਤੇ ਮਟਰ	4-5 ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ

ਸਰੋਤ: ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਰਟ, ਲੰਗ ਐਂਡ ਬਲੱਡ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ DASH ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ: http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/

2. ਉਹ ਭੋਜਨ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨਹੀਂ) ਖਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ/ਬੀਜਾਂ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

3. ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ), ਭਰਪੂਰ ਸੋਇਆ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ, ਟੋਫੂ, ਬਰੌਕਲੀ, ਬਦਾਮ, ਸਾਰਡਾਈਨਸ, ਕੇਲ ਅਤੇ ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕੌਲਰਡ ਦੀਆਂ ਗੰਦਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਕੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਸਾਰਡਾਈਨਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਹਰੇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀ ਮੱਛੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਮਕ ਨਾ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਵੇ ('ਕੋਈ ਨਮਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ' ਜਾਂ 'ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ' ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ)

4. ਸ਼ਰਾਬ ਘੱਟ ਪੀਓ

ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਏ ਬਿਨਾਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਪੁਰਸ਼: ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 14 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਖਣ
- ਔਰਤਾਂ: ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 9 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰਖਣ

5. ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਣ ਵਰਗੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹੀਏ

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ, ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੇਬਲ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਵਸਤੂ ਵਿਚਲੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਚੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਣੀ

ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਣੀ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਹ ਭਾਗ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 13 ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਣੀ ਉੱਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰਣੀ ਵਿਚਲੇ 4 ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ
ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ (172 ਗ੍ਰਾ)

ਮਾਤਰਾ	**% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ**
ਕੈਲੋਰੀਆਂ 200	
ਚਰਬੀ 1 ਗ੍ਰਾ.	1%
ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ 0.3 ਗ੍ਰਾ + ਟ੍ਰਾਂਸ 0 ਗ੍ਰਾ	1%
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ 0 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.	
ਸੋਡੀਅਮ 7 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.	0%
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 36 ਗ੍ਰਾ	12%
ਰੇਸ਼ਾ 11 ਗ੍ਰਾ.	45%
ਸ਼ੂਗਰ 6 ਗ੍ਰਾ.	
ਪ੍ਰੋਟੀਨ 13 ਗ੍ਰਾ.	
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	1%
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	1%
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	4%
ਆਇਰਨ	24%

ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 1 ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਣੀ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ 172 ਗ੍ਰਾਮ (3/4 ਕੱਪ) ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਂਗੇ। ਪੈਕੇਜ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

ਸੋਡੀਅਮ

ਸੋਡੀਅਮ ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਰਲਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਾ

ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਰੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ

5% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮੁੱਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਚੁਣੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ। ਜ਼ੀਰੋ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

15% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁੱਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਵਧੇਰੇ % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਚੁਣੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰੇਸ਼ਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ।

ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ:

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ 'ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥ' ਸਿਰਲੇਖ ਤਹਿਤ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਣੀ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇਸ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ % ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ।

ਕਿਸੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖੀਏ

ਅਜਿਹੇ ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਹੋਣ।

5% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ **ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ
15% ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ **ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਏਥੇ ਕੁਝ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ...

ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ

- ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਚਰਬੀਆਂ
- ਸੋਡੀਅਮ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ

- ਰੇਸ਼ਾ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
- ਲੋਹਾ

ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ
ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ (172 ਗ੍ਰਾ)

ਮਾਤਰਾ	**% ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ**
ਕੈਲੋਰੀਆਂ 200	
ਚਰਬੀ 1 ਗ੍ਰਾ.	1%
ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ 0.3 ਗ੍ਰਾ	
+ ਟ੍ਰਾਂਸ 0 ਗ੍ਰਾ	1%
ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ 0 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.	
ਸੋਡੀਅਮ 7 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ.	0%
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ 36 ਗ੍ਰਾ	12%
ਰੇਸ਼ਾ 11 ਗ੍ਰਾ.	45%
ਸ਼ੂਗਰ 6 ਗ੍ਰਾ.	
ਪ੍ਰੋਟੀਨ 13 ਗ੍ਰਾ.	
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ	1%
ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ	1%
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	4%
ਆਇਰਨ	24%

ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵੇ

ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਦਾਅਵੇ ਪੈਕਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਅਜਿਹੇ ਬਿਆਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਪੋਸ਼ਕ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਮੁਕਤ/ਕੋਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨਹੀਂ

ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਕੇਵਲ ਜੰਤੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ?

ਪੈਕਬੰਦ ਚੈਵਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਲ਼ੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨੈਕਸ
ਮੇਪਲ ਸੀਰਪ

ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਚੀਨੀ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਚਰਬੀ

ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ (ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵਿੰਗ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ) ਹੈ।

ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ?

ਫ਼ਲ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਦਹੀਂ

ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਅਜੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ

ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਦਾਣੇਦਾਰ ਸਫੈਦ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਏ ਗਏ (ਪਰ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਨੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)

ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ?

ਜੂਸ

ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੂਸ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨ, ਜੋ 'ਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ' ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਲਕਾ (ਲਾਈਟ)

ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਨਾਲੋਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ?

ਮੇਇਓਨੇਜ

ਇਸ ਦਾਅਵੇ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰ ਜਦ ਕਿਸੇ ਪੈਕੇਜ ਉੱਤੇ 'ਹਲਕਾ' ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੰਗ ਜਾਂ ਬਣਤਰ ਹਲਕੇ ਹਨ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਦਾਅਵੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਪੈਨਲ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਰਵਿੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ , ਰੋਜ਼ਾਨਾ 7-10 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:
ਫ਼ਲ ਦਾ ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ, ਜੋ ਟੈਨਿਸ ਬਾਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੋਵੇ

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)

ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਫ਼ਲ ਜਾਂ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)

ਸੁਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਫ਼ਲ,
2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ

ਅਨਾਜ ਉਤਪਾਦ

ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6-8 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅਨਾਜ (ਚਾਵਲ, ਜਵੀਆਂ, ਪਾਸਤਾ, ਆਦਿ) - 1/2 ਕੱਪ
- ਬ੍ਰੈੱਡ (1 ਸਲਾਈਸ, ½ ਪੀਟਾ, ½ ਬੇਗਲ, ਛੋਟੀ ਰੋਟੀ, ½ ਪਰਾਂਠਾ)
- ਅਨਾਜ (1/3 ਕੱਪ ਸੂਹੜੇ ਵਾਲਾ ਜਾਂ 2/3 ਕੱਪ ਫਲੇਕ ਵਾਲਾ) – 30 ਗ੍ਰਾਮ
- ਫੇਹਿਆ ਗਿਆ ਆਲੂ - ½ ਕੱਪ
- ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਅਰਬੀ ½ ਔਸਤ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2-3 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

ਚੀਨੀ-ਰਹਿਤ ਦਹੀਂ, 175 ਗ੍ਰਾ (3/4 ਕੱਪ)
ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਫ਼ਲਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ,

ਕ੍ਰੀਮ ਉੱਤਰਿਆ ਦੁੱਧ, 1%, 2%, ਲੱਸੀ ਜਾਂ
ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਚਾਵਲਾਂ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)

ਚੀਜ਼, ਪਨੀਰ (15%MF)
50 ਗ੍ਰਾ (1.5 ਆਊਂਸ)

ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2-3 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

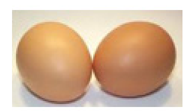
ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

75 ਗ੍ਰਾ. ਜਾਂ 2.5 ਆਊਂਸ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਮਾਸ, ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ

ਫ਼ਲੀਆ, ਮਸਰ/ਦਾਲ, ਮਟਰ ¾ ਕੱਪ (ਪਕਾਏ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ)

¼ ਕੱਪ ਕੱਢੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)

ਮੂੰਗਫ਼ਲੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਮੱਖਣ 30 ਮਿ.ਲੀ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)



2 ਅੰਡੇ

ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ

(1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਵਿੱਚ 3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ:

ਤੇਲ ਦਾ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ

1/8 ਐਵੋਕੈਡੋ = 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ

1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੀਕਿਰਤ ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣਾ

ਵਧੇਰੇ ਖਾਓ

ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ (ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ)

ਮੱਛੀ

ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਅਨਾਜ ,ਬ੍ਰੈੱਡ ,ਚਪਾਤੀ

ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਫਲੀਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਰਾਜਮਾਂਹ, ਦਾਲ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ,ਦਹੀਂ ,ਲੱਸੀ

ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਲਈ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ

ਘੱਟ ਖਾਓ

ਜੂਸ ,ਸੋਡਾ ,ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ

ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲ਼ੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ

ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ

ਲਾਲ ਮੀਟ

ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਖਾਣੇ

ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ:

- ਦੋ (2) ਕੰਮਕਾਜ਼ੀ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ (1) ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਕੇ ਰੱਖੋ
- ਹਰ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਡਾਇਰੀ ਪੰਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ ਅਤੇ 'ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ' ਸਬੰਧੀ ਹੈਂਡਆਊਟ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ (dietitian) ਕੋਲ ਭੇਜੇ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ

ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਮੈਂ ਕੀ ਖਾਧਾ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦਿਓ)
ਸਵੇਰੇ 8.00 ਵਜੇ	- 6-8 ਇੰਚ ਦਾ ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦਾ ਪਰਾਂਠਾ - ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ 2 ਛੋਟੇ ਚਮਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਲ਼ਿਆ 1 ਅੰਡਾ - 1 ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਕੇਲਾ - 1% ਦੁੱਧ ਦਾ 8 ਆਊਂਸ ਜਾਂ 1 ਕੱਪ (250 ਮਿ.ਲੀ.) - ਚਾਹ (ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਦੁੱਧ ਦੇ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੇ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਵਾਲਾ 1 ਕੱਪ)
ਸਵੇਰੇ 10.00 ਵਜੇ	- 1 ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਸੇਬ
ਦੁਪਹਿਰ 1.00 ਵਜੇ	- 1 ਕੱਪ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ - ¾ ਕੱਪ ਚਿਕਨ ਕੜ੍ਹੀ (ਮੁਰਗੇ ਦੀ 1 ਲੱਤ) - 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਗਾਜ਼ਰ ਦਾ ਆਚਾਰ - 1/2 ਕਾਤਰਾਂ ਕੱਟਿਆ ਖੀਰਾ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ - 1 ਕੱਪ ਲੱਸੀ
ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ	- 1 ਰਸ - ਚਾਹ (ਕਾਰਨੇਸ਼ਨ ਦੁੱਧ ਦੇ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਦੇ 1 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਵਾਲਾ 1 ਕੱਪ) - ਨਮਕ-ਰਹਿਤ ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ¼ ਕੱਪ
ਸ਼ਾਮ 7.00 ਵਜੇ	- 3/4 ਕੱਪ ਰਾਜਮਾਂਹ - ½ ਕੱਪ ਭਿੰਡੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ - 2 ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ - 1/3 ਕੱਪ ਯੂਨਾਨੀ ਦਹੀਂ - ½ ਅੰਬ

ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ

ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਮੈਂ ਕੀ ਖਾਧਾ	ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ?

ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ

ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਮੈਂ ਕੀ ਖਾਧਾ	ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ?

ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਡਾਇਰੀ

ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਮੈਂ ਕੀ ਖਾਧਾ	ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ?

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

ਰਸੋਈ-ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

Cardiac College
www.cardiaccollege.ca

Cookspiration
www.cookspiration.com

US Dry Pea & Lentil Council
www.pea-lentil.com

Pulse Canada
www.pulsecanada.com

Canadian Lentils
www.lentils.ca

Half Your Plate
www.halfyourplate.ca

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
www.heartandstroke.ca

Dietitians of Canada
www.dietitians.ca

Sodium 101
www.sodium101.ca

Unlock Food
www.unlockfood.ca

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

Nutrition Action
https://cspinet.org/

Health Canada
www.healthycanadians.gc.ca

Oldways
www.oldwayspt.org

Spilling the Beans
Julie Van Rosendaal, Sue Duncan

The New Moosewood Cookbook
Mollie Katzen

The New Becoming Vegetarian
Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.

Becoming Vegan
Brenda Davis, RD & Vesanto Melina, MS, RD, BPC.

ਕਿਸੇ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1-877-510-5102 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ

http://ninindia.org/dietaryguidelinesforninwebsite.pdf

ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ
- ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਮਾੜਾ ਕਿਉਂ ਹੈ
- ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰੀਏ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ 1

ਤਣਾਅ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ 3

- ਉਦਾਸੀਨਤਾ 3
- ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ (ਸੁੱਤੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ) 5
- ਬਿਪਤਾ 6
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ 8
- ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ 9
- ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ 10
- ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ 11

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਲਈਏ 13

ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ?

ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ?

ਤਣਾਅ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿਚਾਅ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ, ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲੋਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਹੋਈ ਘਟਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਣਾਅ-ਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ 7 ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ

ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨ

ਉਦਾਸੀਨਤਾ

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬੇਉਮੀਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵੋਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਕਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਮਜ਼ਾ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸੀ
- ਤੁਸੀਂ ਬੇਉਮੀਦੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ)।

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਕਿਉਂ ਮਾੜੀ ਹੈ?

ਉਦਾਸੀਨ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚਲੇ ਰਾਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।.

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਵਧੇਰੇ ਲੇਸਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜੋ ਗਤਲਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਘੱਟ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਨਾਮਕ ਤਣਾਅ ਹਾਰਮੋਨ ਵਧ ਜਾਵੇ
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤਤਾ ਵਧ ਜਾਵੇ

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

   - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਕੋਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ, ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ) ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ

2. ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ

   - ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
   - ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣੋ, ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣੋ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਉਦਾਸੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

3. ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ

- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ
- ਸਵੈ-ਸਰਗਰਮ ਬਣੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਸਰਤ)

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ (ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ)

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਾਯੂ ਮਾਰਗ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਮਾਰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲ਼ੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਉਠਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਤੁਹਾਡੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 30 ਵਾਰ ਤੱਕ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੋਂ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਏਨੀ ਵਾਰ ਉੱਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉੱਠਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਸੁੱਤੇ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਕੀ ਹਨ?

ਕਈ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਦੇ ਚਾਰ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਵੇਲ਼ੇ ਜੋਰ-ਜੋਰ ਦੀ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲ਼ੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਮਾੜਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੀਚੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ, ਖ਼ੂਨ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਸ) ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਬਿਪਤਾ

ਬਿਪਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਹਬਲ ਕੀਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਪਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਥਕਾਵਟ (ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)
- ਉਦਾਸੀ
- ਚਿੰਤਾ
- ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ (ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁਣਾ)
- ਡਰ
- ਗੁੱਸਾ
- ਪਲ-ਪਲ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਦਲਣਾ

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਜਿਹੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਪਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਦਮਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣੀ)
- ਵੱਡੀਆਂ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ)
- ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿੱਲ ਅਦਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ)
- ਸਿਹਤ ਮਸਲੇ (ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ)

ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਪਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਮਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੁੱਗਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਵਿਘਨਗ੍ਰਸਤ ਨੀਂਦ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਵਾਰ ਉੱਠ ਖੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਰਾਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਿਘਨਗ੍ਰਸਤ ਨੀਂਦ ਓਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਾਤ 5 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ਕ ਮਾਤਰਾ (7.5 ਘੰਟੇ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਘਨਗ੍ਰਸਤ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੈਨਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹਮਣਾ "ਥੱਕ ਕੇ ਚੂਰ ਹੋਣ" ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਮਾੜਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ-ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਬਕਾਇਦਾ ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੋਂ। ਜਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ “ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ” ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਘਨਗ੍ਰਸਤ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਸ), ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਵਧਣ, ਉੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਬਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ::

- ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਂਵੋਂ ਅਤੇ ਜਾਗੋ
- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਾਲਾ ਰੱਖੋ
- ਜਿਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਈ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ।

- ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ 1 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਟੀਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬਿਸਤਰੇ ’ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ, ਨਿਕੋਟੀਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਬਿਸਤਰੇ ’ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ
- ਬਿਸਤਰੇ ’ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਬਿਸਤਰੇ ’ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਕਸਰਤਾਂ
- ਸੌਣ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰੀ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਬੈਠਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ’ਤੇ, ਘਰ ਵਿਖੇ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਆਪਣੀ ਬੇਬਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ?
2. 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਰਪੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰਖੋ
3. 1-10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ’ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰੇਟਿੰਗ ਦਿਓ ਕਿ ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਹੈ
4. ਕੋਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰ ਚੁਣੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ 7 (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵਉੱਚ) ਰੇਟਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਹਫਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤੋ

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਓਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਰਾਮ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ, ਘਰ ਜਾਂ ਵਿੱਤ)। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਮਾੜਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਚਿਪਚਿਪੇ ਹੋਣ (ਗਤਲੇ ਬਣਨ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ

ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰੰਤਰ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਜਾਂ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣਾ)
- ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸ਼ਾਂਤੀਕਰਨ
- ਯੋਗਾ
- ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲਤਾ
- ਸਵੈ-ਸੁਝਾਅ (ਛੋਟੇ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਿਆਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ)
- ਧਿਆਨ

- ਬੌਧਿਕ ਪੁਨਰਗਠਨ (ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸਿੱਖਣਾ)
- ਕਿਸੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਊ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖ ਰਹੀ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਚ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ, ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੂਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋਵੋਂ ਕਿ, "ਮੈਂ ਹੀ ਕਿਉਂ?"

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਕਿਉਂ ਹਨ?

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਪੜੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਵਧੇਰੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਗਤਲੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ)

ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇੱਕ ਤਣਾਅ ਰੋਧਕ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ
  - ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਕੀ ਹਨe
  - ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
  - ਉਹਨਾਂ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨੂੰ “ਨਾਂਹ” ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੀਆਂ
  - ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ
  - ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
  - ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਸਾਰੂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ
  - ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ (ਡਾਇਆਫਰਾਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ)
  - ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸ਼ਾਂਤੀਕਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

ਮਦਦ ਗਾਈਡ: **http://www.helpguide.org/**

Cardiac College
www.cardiaccollege.ca

Time Management from the Inside Out. 2nd Edition (2004)
Julie Morgenstern, Henry Holt Co: New York.

The Disease to Please: Curing the people pleasing syndrome (2001)
Harriet B. Braiker, McGraw-Hill: New York.

The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th Edition (2008)
M Davis, E., Robbins Eshelman and M McKay, New Harbinger Publications: Oakland CA.

ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ

UHN Peter Munk Cardiac Centre
UHN Toronto Rehabilitation Institute
UHN Toronto Rehab Foundation

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
- ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ....................1

ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ....................3

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਕਾਮੁਕਤਾ....................3

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਕਾਮੁਕਤਾ....................5

ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ....................6

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋ ਲਈਏ....................9

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਹਨ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰ
- ਦੋਸਤ
- ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸੇ, ਉਦਾਸ, ਖਿਝਿਆ ਅਤੇ ਡਰਿਆ)
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਬਦ “ਮੈਂ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ" ਜਾਂ "ਜਦ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ"
- ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੰਗੋ
- ਇਹ ਮੰਨਕੇ ਨਾ ਚੱਲੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਲੋੜਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਰ, ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਰੁਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕਤਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਮੋਹ ਰੱਖਣਾ (ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ)। ਸਰੀਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਕਾਮੁਕਤਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਔਰਤ ਦੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਚਿਕਨਾਈ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭੋਗ ਸਿਖਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਨੀ ਵੱਲ ਖੂਨ ਦੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖੇਤਰ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਸਿਖਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਸਿਖਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵੱਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਹੋਣਾ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਸੰਭੋਗ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਸੰਭੋਗ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੰਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰ-ਭਰਪੂਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਚਿਕਨਾਈ (ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਵੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਸਿਖਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ) ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਭੋਗ ਸਿਖਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ (ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ) ਉੱਤੋਂ ਦਬਾਅ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਨੇੜਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੇਟਣਾ, ਛੂਹਣਾ, ਚੁੰਮਣਾ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਅੱਖ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਹੱਥ ਪਕੜਨਾ। ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਇਹ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਕਾਮੁਕਤਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਕਾਮੁਕਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਲਿੰਗ ਦੇ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ (ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਪੁੰਸਕਤਾ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਲਿੰਗ ਦਾ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਓਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇਗਾ। ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਜੋ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਥੱਕੇ ਹੋਣਾ, ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣਾ, ਉਦਾਸੀਨ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ (ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਹਾਰਮੋਨ) ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਨਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ।

ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਹ ਹਨ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਟਾ ਬਲੌਕਰ)। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਛੱਡ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦੇਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ
- ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੇਟਣਾ, ਛੂਹਣਾ,

ਚੁੰਮਣਾ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਅੱਖ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਹੱਥ ਪਕੜਨਾ)। ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਇਹ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

- ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਵੱਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੇਤਾਵਨੀ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਐਨਜਾਈਨਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦਵਾਈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਏਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ ਖੜ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੋਗਲਿਸਰੀਨ (‘ਨਾਈਟ੍ਰੋ’) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਭੋਗ ਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਮੰਜਿਲਾਂ ਤੱਕ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਪੈਦਲ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ।

ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸੰਭੋਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਕੁ ਸੰਭੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਸੰਭੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਲਾਡ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ
- ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਗਲ਼ੇ ਲਗਾਉਣਾ
- ਅੱਖ ਮਿਲਾਉਣਾ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮ-ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ ’ਤੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਹਨ:

- ਸੰਭੋਗ
- ਲਿੰਗ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਕਰਨਾ
- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭੋਗ

ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਔਸਤ ਤੋਂ ਸਖਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ (ਬਿਲਕੁੱਲ ਕਸਰਤ ਵਾਂਗ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜਿਨਸੀ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ) ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਰਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਵਰਤਮਾਨ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਜੀਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦੀ ਹੈ
- ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਚੱਲੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਾਰਨ ਨੇੜਤਾ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
- ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਧੀਮੀ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਸਰਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇ। ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਜਾਈਨਾ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

Cardiac College
www.cardiaccollege.ca

ਕੰਟਰੋਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

UHN Peter Munk Cardiac Centre

UHN Toronto Rehabilitation Institute

UHN Toronto Rehab Foundation

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦਮ
- ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
- ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ **1**

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦਮ **5**

1. ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ 5
2. ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ 6
3. ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ 11

ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ **15**

ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ **17**

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਲਈਏ **19**

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣੋ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਿਓ।

ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਚੋਣਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਵਾਬ ਲੱਭਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। .

ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ
- ਤਣਾਓ
- ਫਿੱਟਨੈੱਸ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ (ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ)
- ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ)

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ
- ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ
- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ
- ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਦੇ ਹੋ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- ਦਿਲ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟ)
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ
- ਕਸਰਤ ਟੀਮ
- ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕ

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਦਮ

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣੋ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ 3 ਕਦਮ ਹਨ:

1. ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ
2. ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ
3. ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

1. ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਕੇ ਅੱਗੇ ਤੁਰੋ। ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 2 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ
- ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ
- ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ
- ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ
- ਮੈਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਕਰੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਮੈਂ ਹਰ ਦਿਨ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ
- ਮੈਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ

- ਮੈਂ ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣਾਂਗਾ/ਗੀ
- ਮੈਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ

ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਬਾਰੇ ਬਿਆਨ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਸਵੀਰ ਵਜੋਂ) ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਯਾਦ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

2. ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ

ਮਕਸਦ ਸਿਰਜ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ: ਮੇਰੇ ਮਕਸਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲਓ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਓ
- ਕਸਰਤ
- ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ

ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਆਵੇਗੀ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਚੁਣੋ। ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੋ।

ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ:	ਉਦਾਹਰਨ ਰੁਟੀਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਕਿਉਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਲਿਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਕਿਉਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ:	ਉਦਾਹਰਨਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਸਰਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ: • ਮੈਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ • ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਆਵੇਗੀ • ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਟੀਚਾ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਅਹਿਮ ਹੈ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੈਮਾਨੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ਼ਾ ਬਣਾਓ।

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ										ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਟਿੰਗ 7 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਟੀਚਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋਂਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 6 ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੰਖਿਆ ਗਿਰਦ ਗੋਲ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਟੀਚਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੀਚਾ ਚੁਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 7 ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਗਿਰਦ ਗੋਲ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੈਮਾਨੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਨੰਬਰ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ਼ਾ ਬਣਾਓ।

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਬਿਲਕੁੱਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ੀ ਨਹੀਂ										ਬਹੁਤ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ

ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਟਿੰਗ 7 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 6 ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਗਿਰਦ ਗੋਲ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੀਚਾ ਚੁਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 7 ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਗਿਰਦ ਗੋਲ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।

ਇਸ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੈਮਾਨੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਨੰਬਰ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ਼ਾ ਬਣਾਓ।

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ਮੈਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ — ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਤਿਆਰ ਹਾਂ — ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹਾਂ

ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਟਿੰਗ 7 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 6 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਗਿਰਦ ਗੋਲ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੀਚਾ ਚੁਣੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

✔ 1. ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ,

✔ 2. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ

✔ 3. ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ-ਬਰ-ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸਤਰਿਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਵਿਸਤਰਿਤ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ 4 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

1. ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ/ਗਈ ਹਾਂ?	**ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੀਚਾ: ਕਸਰਤ** ਜਦ ਮੈਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ, 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ/ਗਈ ਹਾਂ।
2. ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਮੈਂ ਉਹ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ?	**ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੀਚਾ: ਕਸਰਤ** ਮੈਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 3 ਦਿਨ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਜਾਵਾਂਗਾ/ਗੀ। ਜੇ ਮੈਂ ਧੀਮੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।
3. ਕੀ ਇਹ ਟੀਚਾ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਮਕਸਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ?	**ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੀਚਾ: ਕਸਰਤ** ਹਾਂ। ਜੇ ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਗੀ।

4. ਮੈਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ? ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੈ?

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੀਚਾ: ਕਸਰਤ

ਮੈਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ। 5 ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕਾਫੀ ਹੈ:

- ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਸਮਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਪਸੰਦ ਹੈ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੈ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਹਾਂ
- ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ

3. ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚਾ ਤੈਅ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਹਫਤੇ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸਭ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਰ ਹਫਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਹਫਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮ

ਹਰ ਹਫਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:

1. 1. ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?
2. ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?
3. ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?
4. ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?
5. ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਵਾਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ?

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:

ਇਸ ਹਫਤੇ ਮੈਂ:

______________________________ (ਉਦਾਹਰਨ: ਪੈਦਲ ਸੈਰ)
(ਕੀ)

______________________________ (ਉਦਾਹਰਨ: ਖਾਣੇ ਦੇ ਬਾਅਦ)
(ਕਦੋਂ)

______________________________ (ਉਦਾਹਰਨ: ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ)
(ਕਿੱਥੇ)

______________________________ (ਉਦਾਹਰਨ: 15 ਮਿੰਟ)
(ਕਿੰਨਾ ਕੁ)

______________________________ (ਉਦਾਹਰਨ: ਇਸ ਹਫਤੇ 3 ਦਿਨ)
(ਕਿੰਨ੍ਹੀ ਕੁ ਵਾਰ)

ਇਸ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਏਥੇ ਲਿਖੋ:	**ਉਪਰੋਕਤ ਉਦਾਹਰਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੈਨੂੰ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਹਫਤੇ 3 ਦਿਨ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।**

ਇਸ ਹਫਤੇ ਦੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ? ਪੈਮਾਨੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਨੰਬਰ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ਼ਾ ਬਣਾਓ।

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਬਿਲਕੁੱਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ੀ ਨਹੀਂ										ਬਹੁਤ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ

ਇਹਨਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ:

- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਟਿੰਗ 7 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਟਿੰਗ 6 ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਟੀਚਾ ਚੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਵੱਡੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ" ਜਾਂ "ਕਿੰਨ੍ਹੇ ਕੁ ਵਾਰ"। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ

ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਬਾਬਤ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਰਹੀ ਸੀ?
- ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਸੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੜੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਹਫਤੇ ਵਾਸਤੇ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਹਰ ਹਫਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਮਕਸਦ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਲੈ ਆਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਂਗ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਚਿਰਸਥਾਈ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚਾਰਜ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਕਸਦ	
ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ	
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ	ਇਸ ਹਫਤੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ/ਗੀ: ________________________________(ਕੀ) ________________________________(ਕਦੋਂ) ________________________________(ਕਿੱਥੇ) ________________________________(ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ਬਿਲਕੁੱਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ੀ ਨਹੀਂ — ਬਹੁਤ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ

ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਰਹੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀ। ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੁਨਰ ਹੈ।

ਜਦ ਕੰਮ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਦਮ ਉਠਾਓ:

1. ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ
2. ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਸੀ?
3. ਦਿਮਾਗ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
4. ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਚੁਣੋ
5. ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
6. ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਵਿਚਾਰ ਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਿਚਾਰ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

Cardiac College
www.cardiaccollege.ca

ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ
ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵਸਕੂਲਰ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ ਦੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ

ਫ਼ੰਡ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਾਲਾਨਾ ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ On Track to Cardiac Recovery ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਦਾਨ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ

UHN Toronto Rehab Foundation

Patient & Family Education

University Health Network
Toronto Rehab

Cardiovascular Prevention & Rehabilitation Program
(ਕਾਰਡੀਓਵਸਕੂਲਰ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)
347 Rumsey Road, Toronto, ON M4G 1R7

ਫ਼ੋਨ (416) 597-3422 ext. 5200
ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cardiaccollege.ca

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਚਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਟੋਰੰਟੋ ਰੀਹੈਬ ਕਾਰਡੀਓਵਸਕੂਲਰ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਪੀ ਜਾਂ ਪੁਨਰ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ