ਮੌਡਿਊਲ 2 - ਸਰੀਰਕ ਮੁਲਾਂਕਣ
Module 2 – Physical Assessment

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਨ ਲੌਗ 'ਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਭਾਰ
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਬੀ.ਪੀ.)
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

ਭਾਰ Weight

ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਲਈ, ਭਾਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ
- ਤਰਲ ਭਾਰ
- ਭਾਰ ਦਾ ਟੀਚਾ

ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ Body weight

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਠੋਸ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦਾ ਭਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੱਧਦਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੱਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤਾ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਤਰਲ ਭਾਰ Fluid weight

ਤਰਲ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਤਰਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਣ ਕਾਰਣ ਭਾਰ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦਾ ਭਾਰ 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ’ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

1 ਲੀਟਰ ਤਰਲ =
1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (ਕੇ.ਜੀ.) ਤਰਲ

ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਏਡੀਮਾ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
Check for signs of swelling or edema

ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ***ਏਡੀਮਾ*** ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਲੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੋਜਿਸ (ਏਡੀਮਾ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸੋਜਿਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਤੰਗ ਹਨ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਚਿੱਬ ਜਾਂ ਉਂਗਲ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿਖਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਲ ਸੀਮਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਏਡੀਮਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਸ ਅਤੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾ ਕੁ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੀਚਾ ਭਾਰ ਕੀ ਹੈ? What is Goal Weight?

ਟੀਚਾ ਭਾਰ, ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਭਾਰ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਗਿੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਰੇਂਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਭਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਕੱਢਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਟੀਮ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਭਾਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਭਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂ ਘਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਟੀਚਾ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਟਾਰਗੇਟ ਭਾਰ
- ਖੁਸ਼ਕ ਭਾਰ
- ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ
- ਆਮ ਭਾਰ

ਮੇਰੇ ਭਾਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ:

_________________ ਪੌਂਡ

_________________ ਕਿੱਲੋ

ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਸਮੇਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਭਾਰ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ Determining the fluid weight to be removed on dialysis

ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰ
(ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਮੁਤਾਬਕ ਅੱਜ ਦਾ ਭਾਰ) _________________

ਟੀਚਾ ਭਾਰ: _________________

ਦੋਨਾਂ ਭਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨਫ਼ੀ ਕਰੋ = _________________

ਇਹ ਹੈ ਤਰਲ ਭਾਰ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਮ ਨੰਬਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਰਲ ਮਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ:

- ਕੌਫ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ 200 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 0.2 ਲੀਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਤਕਰੀਬਨ 300 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਜਾਂ 0.3 ਲੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਸੋਡੇ ਦਾ ਇੱਕ ਕੈਨ 355 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਜਾਂ 400 ਮਿਲੀ ਲੀਟਰ ਜਾਂ 0.4 ਲੀਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

1 ਲੀਟਰ ਤਰਲ = 1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (ਕੇ.ਜੀ.)

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਅੰਤਮ ਹਿਸਾਬ: Final Fluid Calculation:

ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਭਾਰ (ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਮੁਤਾਬਕ ਭਾਰ)		______
ਟੀਚਾ ਭਾਰ	-	______
ਦੋਨਾਂ ਭਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨਫ਼ੀ ਕਰੋ	=	______
ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਤਰਲ ਪੀਓਗੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੋੜੋ	+	______
ਰਿੰਸ ਬੈਕ ਜੋੜੋ	+	______
ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ’ਤੇ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ	=	______

ਪੇਸ਼ ਹੈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ

ਅੱਜ ਦੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਭਾਰ		65.5 ਕਿਲੋ
ਟੀਚਾ ਭਾਰ	-	63.5 ਕਿਲੋ
ਦੋਨਾਂ ਭਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨਫ਼ੀ ਕਰੋ	=	2.0 ਕਿਲੋ
ਡਰਿੰਕਸ ਜੋੜੋ	+	0.2 ਕਿਲੋ
ਰਿੰਸ ਬੈਕ ਜੋੜੋ	+	0.3 ਕਿਲੋ
ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ’ਤੇ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ	=	2.5 ਲੀਟਰ ➔ਇਹ ਉਹ

ਨੰਬਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਾ ਭਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
What does it mean when you are above your goal weight?

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਲ ਓਵਰਲੋਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਰਲ
- ਨਮਕ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਖਪਤ (ਨਮਕ ਕਾਰਣ ਵੱਧ ਤਰਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)
- ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ 'ਤੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਹਿਸਾਬ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਵੇਗਾ?
How will you notice if you have too much fluid in your body?

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਜਾਵੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਗਿੱਟਿਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ

ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? What if I lose weight?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਅਸਲੀ ਭਾਰ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾ ਲਿਆ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ: When you know you have too much fluid in your body, follow these steps:

- ਆਪਣੇ 'ਟੀਚਾ ਭਾਰ' ਨੂੰ 0.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ, ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ

ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? What if I gain weight?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਅਸਲ ਭਾਰ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਟੀਚਾ ਭਾਰ ਹੀ ਵਰਤਦੇ

ਰਹੇ, ਤਾਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:
When you know you have gained weight follow these steps:

- ਟੀਚਾ ਭਾਰ 0.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵਧਾਓ
- ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਖਪਤ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ
- ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ Blood pressure

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪਾਈਪ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਾਈਪ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਪਾਈਪ ਭਰ ਜਾਵੇ, ਪਾਣੀ ਕੋਲ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਦਬਾਅ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ***ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ***।

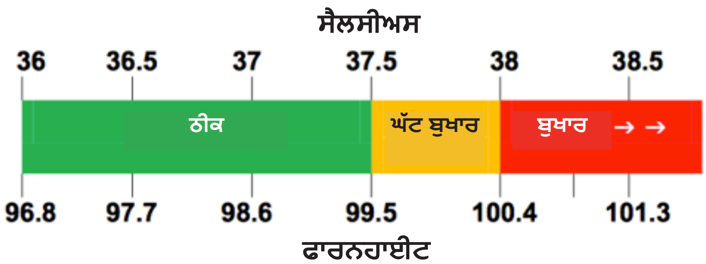
ਜੇਕਰ ਉਸੇ ਪਾਈਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੱਟ ਦਬਾਅ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੁਪਕਾ-ਤੁਪਕਾ ਕਰਕੇ ਵਹੇਗਾ। ਇਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤਰਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ' ਜਾਂ ***ਹਾਈਪੋਟੈਂਸ਼ਨ*** ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤਾਪਮਾਨ Temperature

ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਫ਼ਿਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਲੱਗੇ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਪੈੜ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇੰਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਆਲਾਈਜ਼ਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਇੰਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿੰਨਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ? What temperature indicates a fever?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਫੋਟੋ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਹਰਾ ਖੰਡ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਤਾਪਮਾਨ = 36 ਤੋਂ 37.5°C

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ 37.5c ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਠੰਡੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ, ਬਰਫ਼ ਖਾਣ ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਾਇਨੋਫੇਨ (ਟਾਇਲਾਨੌਲ ਅਤੇ ਹੋਰ), ਆਇਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੈਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ) ਅਤੇ ਐਸਪ੍ਰਿਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਚਾਹੇ ਤਾਪਮਾਨ ਆਮ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ (ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਫ਼ਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਸਟੂਲਾ ਜਾਂ ਕੈਥੇਟਰ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਿੱਲੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟਸ- ਸਰੀਰਕ ਮੁਲਾਂਕਣ
Notes- Physical Assessment