



## ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

(Feeling Short of Breath)

ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਲੋਹ-ਤੱਤ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਏ ਪੱਧਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਰਲ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋਣਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

### ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

(What tips can I try at home?)

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਬੈਠੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਸੌਂਵੋ। ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਕੁਰਸੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਖੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਵਾ ਆਵੇ।
- ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਮੀਦਾਰ ਰੱਖੋ।
- “ਬੁੱਲ੍ਹ ਸਿਕੋੜ” ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ- ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਏ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਗਰਦਨ ਦੁਆਲੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਰਨਾ, ਧੁਆਈ ਕਰਨੀ, ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ)।
- ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਓਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਧਿਆਨ, ਸਚੇਤਤਾ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥੈਰੇਪੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।

### ਕੁਝ ਆਰਾਮ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

(What are some relaxation techniques?)

ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੁ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ (ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਰੇਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ)

- ਕਲਪਨਾ (ਸ਼ਾਂਤਮਾਈ, ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਤਮਕ ਸਫਰ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣੇ)
- ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਲਾ ਥੈਰੇਪੀ

## ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹਨ?

**(What treatment choices do I have?)**

ਜੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਕਸੀਜਨ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਸਮੇਤ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ ਨਮਕ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਲੈਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਮਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਤਰਲ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਆਕਸੀਜਨ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਵੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਮਕੇਅਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ।