



ਦਿਲ ਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕਸਰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਸਹਿਤ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੈਗੂਲਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੌਤ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਬੇਦਮੀ (ਸਾਹ ਉੱਖੜਣਾ) ਅਤੇ ਬਕਾਵਟ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਮਸਲ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੱਕਾ ਦਿਲ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ, ਰਾਸ਼ਨ ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਆਦਿ ਦਾ ਕੰਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਸਰਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ (ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ) ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ (ਦੇਖਰੇਖ ਹੇਠ) ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਸਰਤ ਦੋਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੋਵੇਂ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਨ:

ਐਰੋਬਿਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ:

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰੀ 20 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮੀਡੀਅਮ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਰੋ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 40 ਤੋਂ 70% ਜਾਂ 10 ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 4 ਤੋਂ 6 ਨੰਬਰਾਂ ਤੱਕ)।

ਸਟ੍ਰੈਂਥ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ:

ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਵਾਰੀ, 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਕਸਰਤ 5-6 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੂਵਮੈਂਟਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸੀਮਾ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ 15 ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓ।

ਲਚਕਤਾ ਜਾਂ ਫਲੈਕਸੀਬਿਲਿਟੀ:

ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਟਰੈਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਫੜ ਸਕਦੇ

ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇੜੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੇਜ਼ਏਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਨੈਟਵਰਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸੁਤੰਤਰ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜਿੱਥੇ ਮਾਰਲਬ੍ਰੇ ਮਾਲ, ਮੈਕਸਬੈੱਲ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਜੈਨੇਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ (ਘੱਟ ਖਰਚ ਵਾਲੇ) ਐਕਟਿਵ ਐਡਲਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਹੇਠ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਮੇਜ਼ਏਕ ਵੱਲੋਂ ਹਾਰਟ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੇਜ਼ਏਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.mosaicpcn.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।



DIL Walk
from our heart to yours