

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣਾ - ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਰਿਕਾਰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਨ 2021 ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਦਿਨ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵਧੀਆ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ 'ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਗਰਮ ਦਿਨ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਹਾਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ:

ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੈਠੋ, ਜਿਹੜੀ ਚੱਲ ਨਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ: ਕਈ ਵਾਰੀ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਬਾਰੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਵੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵੀ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਹਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛਾਂ ਹੇਠਲੇ ਕਿਸੇ ਬੈਂਚ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਵਕਤ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੋ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਕਰਨ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾ ਚੱਲ ਰਹੀ ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੈਠੋ।

ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ: ਦਿਨ ਦੇ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਉ ਜਾਂ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਟ੍ਰੈੱਡਮਿੱਲ ਵਰਤੋ।

ਠੰਢੇ ਰਹਿਣਾ: ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ (ਸਵੇਰ ਦੇ 10:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪੱਖੇ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਵਾ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੱਖੇ ਅੱਗੇ ਬਰਫ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ: ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਣਾ: ਡਾਇਲਿਸਿਸ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ, ਖੰਡ, ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤ੍ਰੇਹ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ:



- ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਲਫੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਫਰੋਜ਼ਨ (ਜੰਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ) ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤੋ।



- ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਉ।



- ਠੰਢੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਖੀਰਿਆਂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਸੇਬਾਂ ਜਾਂ ਸਟਰਾਬੇਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਰਫ ਜਿੰਨੀਆਂ ਠੰਢੀਆਂ ਘੱਟ ਪੋਟਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਉ।



- ਠੰਢੇ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਅੰਗੂਰਾਂ ਜਾਂ ਬਲੂਬੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ।



- ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਵਰਤੋ।



- ਤਰਲਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚੂਸੋ।



- ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਠੰਢੀ ਐਪਲ ਸਾਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਡਨੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।