

ਵਾਰਫਰੀਨਐਂਟੀਕੋਐਗੂਲੈਂਟਸ (ਕੋਮਾਡਿਨ®) (Warfarin Anticoagulants (Coumadin®)) ਲੈਣਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਮੰਦਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਰਫਰੀਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਵਾਰਫਰੀਨ

ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੱਟ ਜਾਂ ਖਰੌਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਖੂਨ ਇੱਕ ਥੱਕਾ (ਜਾਂ ਪਲੱਗ) ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਨਾ ਨਿਕਲੇ। ਵਿਟਾਮਿਨ K ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਜੰਮਣ (clot) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ K ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੰਮ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਡੂੰਘੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੰਮਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵਾਰਫਰੀਨ ਪ੍ਰਿਸਕਰਾਇਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਾਰਫਰੀਨ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਹੈ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।
- ਵਾਰਫਰੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦਾ ਵਾਰਫਰੀਨ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਥੱਕੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰਫਰੀਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਰ 'ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ K

ਇਸ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਚੰਗੀ-ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਰਫਰੀਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਚਾਨਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੀਆਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਕਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਸੰਸਕਰਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨੈਟੇ (ਖਮੀਰ ਵਾਲਾ ਸੋਇਆਬੀਨ), ਅੰਗੂਰ, ਸੇਵਿਲ, ਜਾਂ ਟੈਂਜੇਲੇ ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਅਨਾਰ ਦਾ ਜੂਸ, ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਜਾਂ ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਦਾ ਜੂਸ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਮੱਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਲਸੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਅੰਬ, ਪਪੀਤਾ, ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੇਅ, ਸੀਵੀਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਸ਼ੀ, ਗੋਜੀ ਬੇਰੀ, ਅਤੇ ਕੈਮੋਮਾਈਲ ਚਾਹ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਰਫਰੀਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ।

- ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਤ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ (ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ) ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਵੱਖ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ INR (ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ) ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰਫਰੀਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਤੱਕ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ (mcg) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ INR ਸਥਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ INR ਅਸਥਿਰ ਹੈ (ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ) ਤਾਂ ਇਹ ਜੋੜਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿੰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਮਾਤਰਾ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ (mcg)
ਕੇਲ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	1/2 ਕੱਪ	561
ਕੇਲ, ਕੱਚੀ	1 ਕੱਪ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	499
ਪਾਲਕ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	1/2 ਕੱਪ	469
ਡੈਂਡੀਲਾਇਨ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਕੱਚੇ	1 ਕੱਪ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	452
ਸਰਸੋਂ ਦਾ ਸਾਗ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	1/2 ਕੱਪ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	438
ਕੋਲਰਡਸ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	1/2 ਕੱਪ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	408
ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਸਾਗ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	1/2 ਕੱਪ	368

ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ, ਕੱਚਾ	1 ਕੱਪ	316
ਡੈਂਡੀਲਾਇਨ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	½ ਕੱਪ	306
ਸਵਿਸ ਸ਼ਾਰਡ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	½ ਕੱਪ	303
ਸ਼ਲਗਮ ਦਾ ਸਾਗ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	½ ਕੱਪ	280
ਪਾਰਸਲੇ, ਕੱਚੀ	¼ ਕੱਪ	260
ਕੋਲਾਰਡਸ, ਕੱਚੀ	1 ਕੱਪ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	166
ਬਰੋਕਲੀ ਰਾਬ/ਰੈਪਿਨੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	½ ਕੱਪ	169
ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਸਾਗ, ਕੱਚਾ	1 ਕੱਪ	161
ਲੈਟੱਸ, ਸਪਰਿੰਗ ਮਿਕਸ (ਮੈਸਕਲਨ), ਕੱਚੀ	1 ਕੱਪ	154
ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	1 ਕੱਪ	153
ਐਨਡਾਇਵ ਅਤੇ ਐਸਕਾਰੇਲ, ਕੱਚਾ	1 ਕੱਪ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	122
ਬ੍ਰਸਲ ਸਪਰਾਊਟ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	4 ਸਪਰਾਊਟ	118
ਬਰੋਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	½ ਕੱਪ	116
ਮੂਲੀ, ਕੱਚੀ	1 ਕੁਤਰੀ ਹੋਈ	108
ਲੈਟੱਸ, ਹਰੇ ਪੱਤੇ, ਕੱਚੇ	1 ਕੁਤਰੀ ਹੋਈ	103
ਬਰੋਕਲੀ, ਕੱਚੀ	1 ਕੱਪ ਕੱਟੀ ਹੋਈ (ਜਾਂ 3 ਫੁੱਲ)	94
ਪੱਤਾਗੋਭੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	½ ਕੱਪ ਕੱਟੀ ਹੋਈ	86
ਲੈਟੱਸ, ਰੋਮੇਨ, ਕੱਚੇ	1 ਕੁਤਰੀ ਹੋਈ	61
ਲੈਟੱਸ, ਬਟਰਹੈਡ (ਬੋਸਟਨ), ਕੱਚੀ	1 ਕੁਤਰੀ ਹੋਈ	60

© 2023 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪੱਤਾਗੋਭੀ, ਕੱਚੀ	1 ਕੁਤਰੀ ਹੋਈ	56
----------------	-------------	----

*ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਫਾਈਲ (2015) ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਪੇਸ਼ਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਲਓ। ਕਈ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ K ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪੂਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਵਾਰਫਰੀਨ ਨਾਲ ਇੰਟਰਐਕਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਪੂਰਕ)

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਰਕਾਂ, ਪਾਊਡਰ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪੂਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਆਲਸੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ) ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਦਵਾਈਆਂ (ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਹਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦ ਵਾਰਫਰੀਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਵਾਰਫਰੀਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜੇ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ
- ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ
- ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/

[healthy-eating](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ | ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।