

Chest Heart & Stroke Scotland

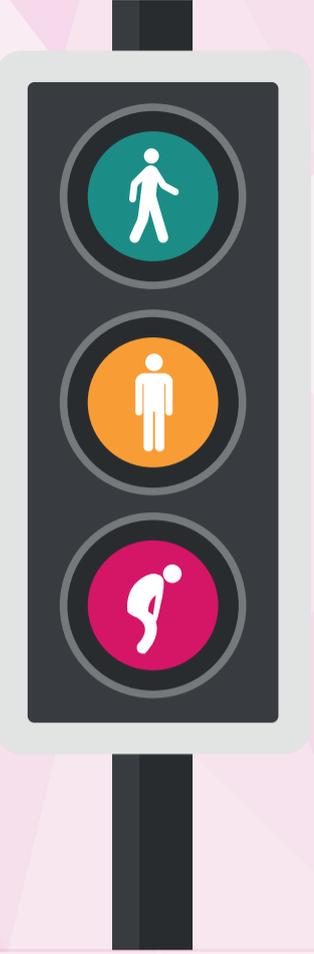
(चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड)

हृदय की विफलता के लिए ट्रेफिक लाइट्स

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED



हृदय की विफलता के बारे में

हृदय की विफलता एक चौंका देने वाला शब्द है, लेकिन आम तौर पर ऐसी स्थिति का वर्णन करने के लिए इसका इस्तेमाल किया जाता है, जिसमें हृदय की माँसपेशी कमजोर हो गई है और वह पहले की तरह कार्यक्षम तरीके से शरीर में रक्त को पम्प नहीं कर पा रही है। दूसरे शब्दों में, हृदय की माँसपेशी शरीर में पर्याप्त शीघ्रता से पर्याप्त मात्रा में खून की आपूर्ति करने में विफल हो जाती है, जिससे अन्य लक्षण उत्पन्न होते हैं। यह लक्षण किसी सक्रिय गतिविधि के दौरान ध्यान में आ सकते हैं, लेकिन लक्षणों के बढ़ने के साथ-साथ यह आराम करने के दौरान भी आपके ध्यान में आ सकते हैं।

अतिरिक्त सहायता

Chest Heart & Stroke Scotland (चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड) हृदय की विफलता के साथ जी रहे लोगों को कई अलग-अलग तरह की सहायता प्रदान करता है। इसमें शामिल हैं:

- कार्डियाक एंड रेस्पिरैटरी सपोर्ट सर्विस (हृदय और श्वसन सहायता सेवा) अकेलेपन को कम करती है और हृदय की विफलता के साथ जी रहे लोगों के जीवन की गुणवत्ता को उनके स्थानीय समुदाय में बेहतर बनाती है।
- वॉइसिस स्कॉटलैंड कार्यक्रम छाती, हृदय या स्ट्रोक की बीमारी से प्रभावित लोगों को NHS के साथ काम करने के लिए ज्ञान, कौशल और आत्मविश्वास प्रदान करता है जो नयी और बेहतर सेवाओं की योजना बनाने में सहायक होता है।
- CHSS द्वारा बनाए गए प्रकाशन छाती, हृदय और स्ट्रोक से जुड़ी स्थितियों के बारे में पढ़ने में आसान जानकारी और मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

और जानने के लिए: एडवाइस लाइन नर्सों को **0808 801 0899**

पर कॉल करें, www.chss.org.uk/heart पर जाएं या

adviceline@chss.org.uk पर ईमेल भेजें।

प्रकाशित XXXXXXXX

A258-Comms-Heart Failure

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं SC018761)

मेरे बारे में जानकारी

मेरा नाम:

तिथि:

मेरे/मेरी हार्ट फेइल्यर नर्स

नाम:

नंबर:

मेरे जीपी

नाम:

नंबर:

जीपी का आपातकालीन नंबर:

NHS 24 नंबर: 111

इस पत्रिका के बारे में

यह पत्रिका आपको अपनी हृदय की विफलता को बेहतर समझने और आप बीमार हो जाएं, तो क्या करना चाहिए यह जानने में मदद करती है। ट्रेफिक लाइट प्रणाली इस्तेमाल करने से पहले इसके बारे में अपने जीपी या हार्ट फेइल्यर नर्स से बात करें और सुनिश्चित करें कि आपको पता हो कि अगर आपकी तबियत ठीक न लगे तो क्या करें।

अगर आपके पास पहले ही अपनी स्व-प्रबंधन योजना या सेल्फ मैनेजमेंट प्लान हो, तो ट्रेफिक लाइट्स उसका स्थान नहीं लेती हैं और आपको प्लान का इस्तेमाल करना जारी रखना चाहिए।

मैं ठीक महसूस कर रहा/रही हूँ

मेरे अपनी रोज़मर्रा की गतिविधियाँ को कर पाने में कोई परिवर्तन नहीं है

जब आप हरे ज़ोन में हों, आपका हार्ट फेइल्यर स्थिर है:

- आप अपने लक्ष्य वज़न पर हैं
- आपकी साँस का फूलना सामान्य से खराब नहीं है
- टखनों और पेट की कोई भी सूजन स्थिर है
- आपको छाती में दर्द नहीं है

अगर आपके लक्षण हरे ज़ोन में हों, तो इसका मतलब है कि वे नियंत्रण में हैं। आपको यह करना चाहिए:

- लिखकर दिए गए अनुसार अपनी दवा लेना जारी रखना
- रोज़ाना वेइट्स जारी रखना
- सिफारिश किए अनुसार द्रव नियंत्रण का पालन करना
- कम नमक वाला डायेट खाना
- डॉक्टर की सभी अपॉइंटमेंट्स के लिए जाना

मेरा लक्ष्य वज़न है

मेरा गतिविधि का सामान्य स्तर है



मुझे लगता है मेरी तबियत खराब हो रही है

आप अंबर ज़ोन में हैं अगर आपको लगता है कि आपके लक्षण बिगड़ रहे हैं और आपको ठीक न लग रहा हो।

जब आप अंबर ज़ोन में हों तो आपको ऐसा महसूस हो सकता है:

- पिछले 2-3 दिनों में आपका वज़न बढ़ रहा है या पिछले हफ्ते में आपका वज़न 3-4 पौंड (1.5-2 किलो) बढ़ गया है
- आपके संकेत और लक्षण 'खराब' हो रहे हैं, जैसे:
 - साँस का और फूलना
 - टखनों, पैरों या पेट की सूजन का बढ़ना
 - आपको नयी या बिगड़ती हुई खाँसी है, या ऐसी खाँसी है जो रात में समस्या बन रही है
 - आपको सो पाने के लिए अधिक तकियों की ज़रूरत पड़ती है
 - आपको छाती में असुविधा महसूस होती है

या

- आपको बस तबियत ठीक नहीं लग रही है।

अंबर ज़ोन का मतलब है कि आपको कुछ करना होगा। इसमें यह शामिल हो सकता है:

- अतिरिक्त द्रव से निजाद पाने में सहायता के लिए अपनी दवा को अनुकूलित करना
- आप भोजन और पेयों में जो द्रव लेते/लेती हैं उसकी मात्रा को अनुकूलित करना
- अन्य चीज़ों को पहचानना जिनकी वजह से शायद आपकी तबियत खराब हो रही है, जैसे कि कोई संक्रमण

अपने डॉक्टर या नर्स से आपको यहाँ जो करना चाहिए वह लिख कर देने के लिए कहें



मैं बहुत बदतर महसूस करता/करती हूँ

मैं बिना लक्षणों के या अत्यधिक थका हुआ महसूस किए बिना अपनी सामान्य गतिविधि नहीं कर सकता/सकती हूँ।

अगर आपको निम्नलिखित लक्षणों में से कोई भी हो, तो आप लाल ज़ोन में हैं:

- आपका वज़न अचानक ही बढ़ गया है या अपने नर्स या डॉक्टर की सलाह का पालन करने के बावजूद बेहतर नहीं हुआ है
- आप आराम कर रहे/रही हों, तब भी आपकी साँस फूल रही है
- साँस लेते समय आपको एक सरसराहट ध्यान में आती है
- आपको छाती में दर्द है
- आप भ्रमित महसूस करने लगते/लगती हैं

लाल ज़ोन का मतलब है:

तुरंत कुछ करने का वक्त है! आज ही अपने/अपनी नर्स या डॉक्टर से बात करें।

टेलीफोन:

कार्य घंटे:

कार्य घंटों के बाद NHS 24 को 111 पर कॉल करें

अगर आप नर्स या डॉक्टर के आपको वापस कॉल करने का इंतज़ार नहीं कर सकते/सकती हैं या आपको लगता है कि यह एक आपात स्थिति है, तो एंबुलेंस के लिए 999 डायल करें।

