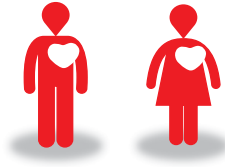


உங்களுடைய இதயத்தை நேசியுங்கள்



இதயம் திரும்பக் குணமடைய விரைவான வழிகாட்டி

Tamil



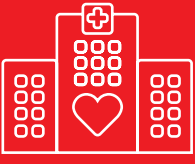
மருத்துவமனையில்



மருத்துவமனையை
விட்டு வெளியேறுதல்



மீண்டும்
குணமடையத்
திட்டம்



மருத்துவமனையில்



என்னுடைய இதயத்துக்கு என்ன நடந்தது?

உங்களுடைய இதய நிலை மற்றும் சிகிச்சையைப் புரிந்துகொள்வதில் உங்கள் குணமடைதலுக்கு உதவும், அத்துடன் உங்களைக் குறைந்த கவலையும் அச்சவுணர்வும் கொண்டவராக்கும்.

உங்களுடைய இதயப் பிரச்சனையை விளக்குமாறு உங்களுடைய மருத்துவரை அல்லது தாதியைக் கேளுங்கள். உங்கள் வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்லவும் தகவல்களை உங்களுக்கு வழங்குமாறு கேளுங்கள்.

மருத்துவமனையில் கேட்க வேண்டிய கேள்விகள்

- என்னுடைய இதயத்திற்கு என்ன நடந்தது?
- நான் வீட்டிற்குத் திரும்பியதும் எனக்கு உதவி தேவைப்படுமா?
- என்னுடைய காயத்தை எப்படிக் கவனிப்பது?
- நான் குணமடைய எவ்வளவு காலம் எடுக்கும்?
- எனக்கு என்ன சோதனைகள் தேவை?
- நான் எவ்வளவு காலம் மருத்துவ மனையில் இருக்க வேண்டும்?
- எனக்கு என்ன சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டன?
- என்னுடைய ஆபத்தை உண்டாக்கக்கூடிய காரணிகள் என்ன?
- எனக்குப் பின்தொடர்தல் தேவையா?



இது ஏன் நடந்தது?

உங்கள் இதய நிலைக்கு உங்கள் மருத்துவரால் அல்லது செவிலியரால் சில காரணங்களை விளக்க முடியும். இந்தக் காரணங்கள் ஆபத்து உண்டாக்கக்கூடிய காரணிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

உங்களுக்கு அதிக ஆபத்து காரணிகள் இருப்பின், உங்களுக்கு அநேகமாக இதயப் பிரச்சனை இருக்கும் வாய்ப்பு இருக்கின்றது.

ஆபத்தை உண்டாக்கக்கூடிய காரணிகள் பின்வருவனவற்றை உள்ளடக்கும்:



புகைத்தல்



உயர் இரத்த அழுத்தம்



நீரிழிவு



அதிக கொழுப்புச்சத்து



ஆரோக்கியமற்ற உணவு



அதிக எடை அல்லது பருமனாக இருப்பது



மிகவும் செயல் ஈடுபாடு இல்லாமை

உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பது போன்ற இந்த ஆபத்தை உண்டாக்கக்கூடிய காரணிகளில் மாற்றங்களைச் செய்வதால் உங்கள் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும்.



மருத்துவமனையை விட்டுவிலகிச் செல்லுதல்



மருத்துவமனையை விட்டுப் போவதற்கு தயாராகிக்கொண்டிருத்தல்

குணமடைதல் மருத்துவமனையில்
தொடங்குகிறது அத்துடன் நீங்கள்
வெளியேறிய பிறகு தொடர்கிறது.

உங்கள் தாதி அல்லது மருத்துவரிடம்
விவாதிக்க இந்த சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப்
பயன்படுத்தவும்.

நலம்பெறுதலுக்கான எனது சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

- என்னுடைய இதயத்துக்கு என்ன
நடந்தது அத்துடன் எடுக்க
வேண்டிய பராமரிப்பு என்ன
என்பது எனக்குப் புரிகிறது.
- எனக்கு ஆபத்தை
உண்டாக்கக்கூடிய காரணிகள்
என்ன இருக்கின்றன என்பதும்,
அத்துடன் அவற்றை நிர்வகிக்க
நான் என்ன செய்ய வேண்டும்
என்பதும் தெரியும்.
- இதய மறுவாழ்வு திட்டம்
ஒன்றிற்குப் பரிந்துரைத்தல் ஒன்று
என்னிடம் உள்ளது.
- என்னுடைய மருந்துகளையும்
அவற்றை எவ்வாறு எடுத்துக்
கொள்வது என்பதும் எனக்குப்
புரிகிறது.
- எனக்கு மார்பு வலி அல்லது மற்ற
மாரடைப்பு எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்
ஏற்பட்டால் என்ன செய்ய.
வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியும்
- என் உள்ளூர் மருத்துவருடன்
ஒரு பின்தொடர் சந்திப்பை
ஏற்பாடு செய்வேன் / ஏற்பாடு
செய்துள்ளேன்.
- வீட்டுப் பராமரிப்பு மற்றும் பிற
ஆதரவு சேவைகளை எனக்குத்
தெரியும்.



இதய மறுவாழ்வு – உங்கள் இதயத்திற்கு உதவி

இதய மறுவாழ்வு உங்களுடைய
குணமடைதலுக்கு ஒரு முக்கிய பகுதியாக
உள்ளது

இதய மறுவாழ்வுத் திட்டம் ஒன்று உங்களுக்கு உதவும்:

- ✓ நடந்தவற்றிற்கு ஈடுகொடுத்தல்
- ✓ உங்களுடைய இதய நிலை பற்றி
மேலும் அறிந்துகொள்ளுங்கள்
- ✓ உங்களுக்கு ஆபத்து
உண்டாக்கக்கூடிய காரணிகளை
நிர்வகிக்கவும்
- ✓ உங்களுடைய மருந்துகளைப் பற்றியும்
அவற்றை எவ்வாறு எடுப்பதையும்
அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ✓ அன்றாட செயல்பாடுகளைத்
திரும்பவும் செய்யுங்கள்,
ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுங்கள்.
- ✓ மாரடைப்பு எச்சரிக்கை
அறிகுறிகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்

இதய மறுவாழ்வுத் திட்டம் ஒன்றிற்கு
பரிந்துரைப்பது பற்றி உங்களுடைய
மருத்துவரிடம் அல்லது செவிலியரிடம்
கேளுங்கள்.

நீங்கள் Heart Foundation Helpline உடைய
காலநிரல்தகைக் களசையை 13 11 12
என்ற எண்ணில் அழைக்காம்.
உங்களுக்கு ஒரு உரைபெயர்ப்பாளர்
தேவைப்பட்டால், 131 450 என்ற
எண்ணை அழைக்கவும்.



குணமடையும் திட்டம்



ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கான நடவடிக்கைகள்



இதய மறுவாழ்வில் கலந்துகொள்ளுங்கள்



உங்களுடைய மருத்துவருடன் தொடர்ந்து
செயலாற்றுங்கள்



உங்களுடைய மருந்துகளைத் தொடர்ந்து
எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்



உங்களுடைய ஆபத்துக் காரணிகளைக்
கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்



உங்களுடைய உணர்வுகளைக்
கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்



ஒரு ஆதரவுக் குழுவில் சேருங்கள்



மாரடைப்பு எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அறிந்திருங்கள்

மாரடைப்பு என்றால் எப்போதும் மார்பு வலிதான் என்பது மட்டுமல்ல. எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் முழுவதையும் அறிந்து கொள்வதன் மூலம் உங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

பெண்களின் மாரடைப்புக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

பின்வரும் உணர்வுகள் ஏதும் உங்களுக்கு உள்ளனவா -

வலி அழுத்தம் பாரம் இறுக்கம்

ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பின்வரும் உங்கள் உடல் உறுப்புகளில் -

மார்பு கழுத்து தாடை கை/கள் முதுகு தோல்பட்பைகள்

நீங்கள் இவற்றையும் உணரலாம்:

குமட்டல் குளிர் நடுக்கம் மயக்கம் மூச்சுத் திணறல்

ஆம்

1

நிறுத்துங்கள் இப்போது ஓய்வெடுங்கள்

2

பேசுங்கள் நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பதை யாரிடமாவது கூறுங்கள்

நீங்கள் ஆஞ்சினா மருந்தை எடுத்துக் கொண்டால்

- உங்களது ஒரு வேளை மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- 5 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும். இன்னும் அறிகுறிகள் உள்ளனவா? உங்களது இன்னொரு வேளை மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளவும்
- 5 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும். அறிகுறிகள் இன்னும் மறையவில்லையா?

உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாக உள்ளனவா அல்லது மோசமாகிக் கொண்டே போகின்றனவா?

அல்லது

உங்கள் அறிகுறிகள் 10 நிமிடங்கள் நீடித்திருக்கின்றனவா?

ஆம்

3

அழையுங்கள் 000

- ஆம்புலன்ஸ் வேண்டுகிறீர்கள் கேட்கவும்.
- தொலைபேசி இணைப்பைத் துண்டித்துவிட வேண்டாம்.
- உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தாலோ, மோசமாகிக் கொண்டே போனாலோ அல்லது 10 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடித்திருந்தாலோ 000 என்ற எண்ணுக்கு அழைக்கவும். தண்பக்களிடம் அல்லது குடுமீய அங்கத்தினர்களிடம் சொல்லாதவரை, 300 மி.கி. ஆக்சிபீரினை வாயில் போட்டு சுவைக்கவும்.

உங்கள் அறிகுறிகள் கடுமையாக இருந்தாலோ, மோசமாகிக் கொண்டே போனாலோ அல்லது 10 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடித்திருந்தாலோ 000 என்ற எண்ணுக்கு அழைக்கவும். தண்பக்களிடம் அல்லது குடுமீய அங்கத்தினர்களிடம் சொல்லாதவரை, 300 மி.கி. ஆக்சிபீரினை மருந்துகளைக் கண்டிப்பாக கையாள்வதைத் தவிர்ப்பதும் கூடாது.

மாரடைப்புக்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் பற்றிய முழு வழிகாட்டுதலுக்குப் பின்புறம் திருப்பிப் பார்க்கவும்.

மாரடைப்புச் சயெல் திட்டத்தின் (பிற மொழிகளில் கிடைக்கின்றன) எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் பெறுவதற்கு **13 11 12 ஐ** அழையுங்கள் அல்லது **health@heartfoundation.org.au** க்கு மின்னசஞ்சல் செய்யுங்கள்



இதய ஆரோக்கியத் தகவல்களுக்கு
அழையுங்கள் 13 11 12 அல்ஜது
www.heartfoundation.org.au



உங்களுக்கு ஒரு உரைபெயர்ப்பாளர்
தேவைப்பட்டால், 131 450 ஐ
அழைக்கவும், Heart Foundation ஐ
கேட்கவும்.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

பயன்பாட்டு விதிகள்: இந்த உள்ளடக்கம் பொதுத் தகவல்கள் மற்றும் கல்வி நோக்கங்களுக்காக மட்டும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது மருத்துவ ஆலோசனையைக் கொண்டதல்ல. சுகாதாரப் பிரச்சினை உங்களுக்கு இருந்தாலோ அல்லது இருப்பதாக சந்தேகம் இருந்தாலோ தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும். வழங்கப்பட்ட சுகாதாரத் தகவல் Heart Foundation ல் உருவாக்கப்பட்டது. மேலும் இது சுதந்திரமான ஆய்வு மற்றும் எழுதப்படும் சமயத்தில் கிடைத்த அறிவியல் சான்று போன்றவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது மூன்றாம் தரப்பினரின் ஒத்துழைப்பு மற்றும் உரிமத்தின் அடிப்படையில் மூன்றாம் தரப்பினரால் வழங்கப்பட்ட தகவல்கள் போன்றவை உள்ளிட்ட, ஆனால் இவை மட்டுமே அல்லாத, பல்வேறு ஆதாரங்களிடமிருந்து பெறப்பட்டு, உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது எந்த அமைப்பு, தயாரிப்பு அல்லது சேவைக்கான அங்கீகாரம் அல்ல.

இந்தத் தகவலின் உள்ளடக்கத்தைத் தயார் செய்வதில் மிகுந்த கவனம் செலுத்தப்பட்டிருந்தாலும், National Heart Foundation of Australia, அதன் ஊழியர்கள் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட அமைப்புகள் எதுவும், இத்தகவலையோ அல்லது அதன் துல்லியம், நடப்புநிலை மற்றும் முழுமைத்தன்மையை நம்பி ஏற்படும் எந்தவிதமான இழப்பு அல்லது சேதம் உள்ளிட்ட எந்தப் பொறுப்புக்களையும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.

இந்தத் தகவல்கள் மூன்றாம் தரப்பினரின் திட்டங்களில் அல்லது பொருட்களில் கானலாம். இது மூன்றாம் தரப்பினரின் அமைப்புகள், பொருட்கள் அல்லது சேவைகள், அவற்றின் பொருட்கள் அல்லது தகவல்கள் உட்பட, National Heart Foundation of Australia ஆல் ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்டது அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது என்று குறிக்காது.

இந்தத் தகவல்களின் முழு உள்ளடக்கங்கள் பதிப்புரிமைப் பாதுகாப்புக்கு உட்பட்டவை. அனுமதிகள் பற்றிய விசாரிப்புகள் copyright@heartfoundation.org.au என்ற முகவரிக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

HH-SCPS-0031.1.0920.TAM

உதவியவர்:



PERCY BAXTER
Charitable Trust

