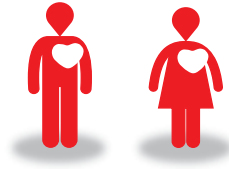


अपने हृदय से प्यार करें



रिक्वैरी (बहाली) करने और हृदय के अच्छे
स्वास्थ्य में मदद करने की संदर्शिका

अभिस्वीकृतियाँ

हम समुदाय के उन सदस्यों और स्वास्थ्य पेशेवरों के आभारी हैं जिन्होंने इस पुस्तक के विकास और परीक्षण में मदद की है।

इस पुस्तक को निम्नलिखित का समर्थन प्राप्त है:

- The Victorian Government
- The Percy Baxter Charitable Trust, managed by Perpetual
- Ian Potter Foundation

निर्माण टीम

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise

Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



विषय-वस्तु

इस पुस्तक के बारे में

अस्पताल में	1
! मेरे हृदय को क्या हुआ है?	2
? यह क्यों हुआ है?	3
! अस्पताल में पूछे जाने वाले सवाल	4
अस्पताल छोड़कर जाना	9
! अस्पताल छोड़कर जाने के लिए तैयार होना	10
! कार्डियक पुनर्सुधार – अपने हृदय की सहायता करें	11
+ मेरी रिक्वरी की जाँच-सूची	13
रिक्वरी योजना	17
! स्वस्थ हृदय के लिए उठाए जाने वाले कदम	18
! आपके डॉक्टर के लिए चिकित्सीय सवाल	20
! रोज़मर्रा के जीवन में लौटना	24
! स्वस्थ हृदय के लिए लक्ष्य निर्धारित करना	26
महत्वपूर्ण फोन नम्बर	34
मेरी देखरेख टीम	36
टिप्पणियाँ	38

इस पुस्तक के बारे में

यह पुस्तक उन लोगों के लिए है जिन्हें हृदय की समस्या के कारण अस्पताल जाना पड़ा है। यह आपको रिक्रर करने और अपने हृदय को स्वस्थ रखने में मदद देने के लिए जानकारी प्रदान करती है।

इसमें आप पाएँगे/पाएँगी:

- अपने डॉक्टर से पूछे जाने वाले सवाल
- रिक्ररी जाँच-सूची
- कार्डियक पुनर्सुधार से सम्बन्धित जानकारी
- स्वस्थ हृदय के लिए आभ्यासिक कदम

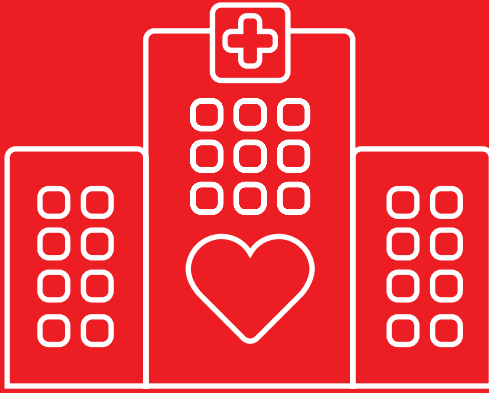
देखरेखकर्ताओं के लिए संदेश

देखरेखकर्ता किसी ऐसे व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण शारीरिक और भावनात्मक सहायता प्रदान कर सकते हैं जो हृदय की समस्या से ग्रस्त रहे हों। यह पुस्तक देखरेखकर्ताओं को रिक्ररी प्रक्रिया को समझने और यह पता लगाने में मदद करती है कि अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त की जानी चाहिए।

क्या आपको अधिक जानकारी चाहिए?

Heart Foundation की स्वास्थ्य सूचना सेवा हृदय संबंधी स्वास्थ्य और समर्थन सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान करती है। हमय रे किसी स्वयं स्त्रय पेशेवर से बय त करने के लिए **13 11 12** पर फोन करें। यदि आपको किसी दुभाषिए की ज़रूरत है तो **131 450** पर फोन करके Heart Foundation से कनेक्ट किए जाने का अनुरोध करें।





अस्पताल में

“ अजीब माहौल था। 15 लोग आपके कपड़े फाड़ने की कोशिश कर रहे थे, अतिरिक्त लकीरें खींच रहे थे ... उन्होंने कभी कुछ नहीं बताया, उनके पास समय ही नहीं था। ”



मेरे हृदय को क्या हुआ है?

अपने हृदय की स्थिति और उपचार को समझने से आपकी रिकवरी में मदद मिल सकती है और इससे आपकी बेचैनी कम हो सकती है।

अस्पताल में बहुत कुछ घटित हो सकता है और आप सदमे से ग्रस्त, व्याकुल, अश्रुपूर्ण, या यहाँ तक कि क्रोधित महसूस कर सकते/सकती हैं। आपको बताई हर बात आपके लिए याद रखना भी मुश्किल हो सकता है।

अपने डॉक्टर या नर्स से अनुरोध करें कि वह आपको आपकी हृदय समस्या का विवरण दें और ऐसी सूचना प्रदान करें जिसे आप अपने साथ घर ले जा सकें।

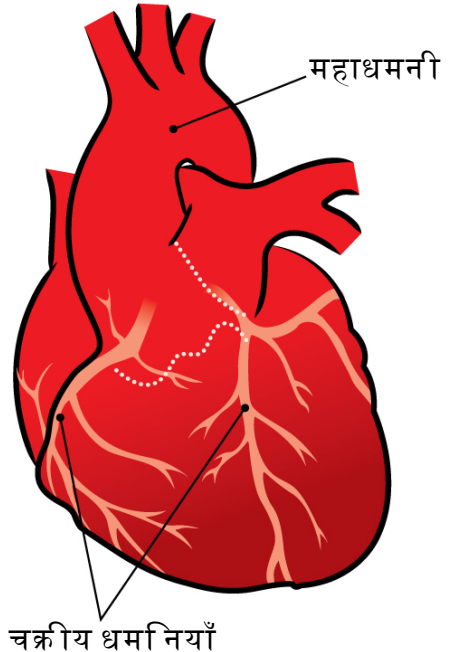
हृदय सम्बन्धी समस्याओं के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आप heartfoundation.org.au भी देख सकते/सकती हैं।

आपका हृदय

आपका हृदय वह मांसपेशी है जो आपके शरीर के ईर्द-गिर्द रक्त का संचारन करती है।

चक्रीय धमनियाँ वे विशेष पाइपें होती हैं जो हृदय की मांसपेशी को रक्त की आपूर्ति करती हैं।

यदि धमनियों में कोई रोक पड़ जाती है, तो इससे दिल का दौरा पड़ सकता है।



यह क्यों हुआ है?

आपका डॉक्टर या नर्स आपकी हृदय समस्या के कुछ कारणों का विवरण दे पाने में सक्षम होगा। इन कारणों को खतरा कारक कहते हैं। आपके खतरा कारक जितने अधिक होते हैं, हृदय की समस्या से ग्रस्त होने की आपकी संभावनाएँ भी उतनी अधिक होती हैं।

खतरा कारकों में शामिल हैं:



धूम्रपान करना



उच्च रक्तचाप



डायबिटीज
(मधुमेह रोग)



उच्च कोलेस्ट्रॉल



अस्वास्थ्यकर
भोजन खाना



ज़रूरत से अधिक
वज़न होना या
मोटापा



बहुत सक्रिय न
रहना

इन खतरा कारकों में बदलाव करके, जैसे कि धूम्रपान करना बंद करने या अपने रक्तचाप को कम करने, से आपके हृदय के स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

इस पुस्तक के हरे अनुभागों में उन सामान्य कदमों को सूचीबद्ध किया गया है जिन्हें उठाकर आपको अपनी रिक्वैरी और अपने हृदय के स्वास्थ्य की व्यवस्था करने में मदद मिलती है।



अस्पताल में पूछे जाने वाले सवाल

अपने हृदय से प्यार करें। अस्पताल में

‘मेरे हृदय को क्या हुआ है?’

‘क्या घर पर वापस आने के बाद मुझे मदद की ज़रूरत होगी?’

‘मैं अपने घाव की देखरेख कैसे करूँ?’

‘रिक्वर होने में कितना समय लगेगा?’

‘मैं अस्पताल में कब तक रहूँगा/रहूँगी?’

‘मुझे कौन से टेस्ट कराने की ज़रूरत है?’

‘मेरे खतरा कारक कौन से हैं?’

‘मेरे कौन से इलाज किए गए?’

‘मैं घर में सहायता तक पहुँच कैसे प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?’

‘क्या मुझे आगे देखरेख की ज़रूरत है?’

‘मैं अन्य सहायता सेवाओं (उदाहरणतः वित्तीय सहायता) के बारे में पता कैसे लगा सकता/सकती हूँ?’





अस्पताल छोड़कर जाना

“ मेरे साथ कुछ भावनात्मक घटनाएँ घटित हो रही थी... .. अब आपके अंदर वे सब चीज़ें [स्टैंट, पेसमेकर] हैं जिन्हें लेकर आप चिंतित रहते/रहती हैं... ”



अस्पताल छोड़कर जाने के लिए तैयार होना

रिक्वरी अस्पताल में शुरू होती है और आपके जाने के बाद भी जारी रहती है।

अस्पताल छोड़कर जाने को लेकर चिंतित महसूस करना आम है और हो सकता है कि आपकी देखरेख करने के लिए आपको किसी की आवश्यकता हो।

आप जो महसूस कर रहे/रही हैं, उसके बारे में और साथ ही इस बारे में अपने डॉक्टर, नर्स या कार्डियक पुनर्सुधार कर्मचारी से बात करें कि घरेलू देखरेख और अन्य सहायता सेवाओं तक पहुँच कहाँ प्राप्त की जा सकती है।

मेरे लिए क्या जानना ज़रूरी है?

अस्पताल में आपकी हृदय समस्या के लिए किया गया इलाज रोग-मुक्ति दिलाना नहीं है।

आपके लिए अपने नर्स या डॉक्टर से कई बातों की चर्चा करना ज़रूरी है ताकि आप अपनी रिक्वरी के लिए तैयार हो सकें। इसमें आपकी दवाईयों, खतरा कारकों, कार्डियक पुनर्सुधार और आगे की देखरेख के बारे में जानकारी शामिल है।



आपका मार्गदर्शन करने में मदद के लिए पृष्ठ 13 पर दी गई जाँच-सूची का प्रयोग करें। इस जानकारी की चर्चा करते समय अपने देखरेखकर्ता, परिवार के सदस्य या मित्र से अनुरोध करें कि वह आपके साथ उपस्थित रहें।



कार्डियक पुनर्सुधार – अपने हृदय की सहायता करें

यह क्या है?

कार्डियक पुनर्सुधार आपकी रिक्वरी का एक महत्वपूर्ण भाग है।

इससे आपको वह जानकारी मिलती है जिससे आपको सर्वश्रेष्ठ संभव तरीके से अपने हृदय के स्वास्थ्य का प्रबंध करने में मदद मिलेगी। कई लोग अस्पताल में अपनी उपस्थिति के दौरान ही कार्डियक पुनर्सुधार कार्यक्रम की शुरुआत कर देते हैं और फिर घर वापस जाने के बाद इसे जारी रखते हैं।

आपका डॉक्टर या नर्स आपको किसी कार्यक्रम के लिए रेफर कर सकता है।

यह क्यों महत्वपूर्ण है?

कार्डियक पुनर्सुधार पूरा करने वाले लोगों में इस बात की बेहतर संभावना होती है कि वे अच्छी रिक्वरी करेंगे।

इससे कैसे सहायता मिलेगी?

कार्डियक पुनर्सुधार कार्यक्रम आपको और आपके देखरेखकर्ता को जो घटित हुआ है उससे निपटने में मदद कर सकता है।

इससे आपको निम्नलिखित में मदद मिलेगी:

- ✓ अपनी हृदय समस्या के बारे में और अधिक सीखने में
- ✓ अपने खतरा कारकों का प्रबंध करने में
- ✓ अपनी दवाईयों और उनका सेवन करने के तरीके को समझने में
- ✓ रोज़मर्रा की गतिविधियों में लौटने में और स्वास्थ्यजनक भोजन खाने में
- ✓ दिल के दौरे के चेतावनी संकेतों को समझने में



कार्डियक पुनर्सुधार कार्यक्रम – रेफरेल

मेरा _____ के लिए रेफरल है

नाम _____

संपर्क _____

मैं और अधिक जानकारी का पता कैसे लगा सकता/सकती हूँ?

यदि आपको कार्डियक पुनर्सुधार कार्यक्रम के बारे में जानकारी नहीं मिलती है, तो आप डॉक्टर या नर्स से अनुरोध कर सकते/सकती हैं कि वह आपको कार्यक्रम को रेफर करें।

आप **Heart Foundation** की स्वास्थ्य सूचना सेवा को **13 11 12** पर फोन भी कर सकछते/सकछती हैं। यदि आपको किसी दुभा षिए की ज़रूरछ है छते **131 450** पर फोन करके Heart Foundationसे कनेक्ट किए जा ने का अनुरोध करें।





मेरी रिक्वरी की जाँच-सूची



- मैं यह समझता/समझती हूँ कि मेरे हृदय को क्या हुआ है और मुझे आगे किस देखरेख की ज़रूरत है
- मुझे पता है कि मेरे खतरा कारक कौन से हैं और इनका प्रबंध करने के लिए मुझे क्या करने की ज़रूरत है
- मेरे पास कार्डियक पुनर्सुधार कार्यक्रम का रेफरल है
- मैं अपनी दवाईयों और उनके सेवन करने के तरीके को समझता/समझती हूँ
- मेरे पास मेरे डॉक्टर के साथ अगली अपॉइंटमेंट तक की पर्याप्त दवाईयाँ हैं
- मुझे पता है कि छाती में दर्द होने या दिल के दौरे के अन्य चेतावनी संकेतों के होने की स्थिति में मुझे क्या करना चाहिए
- मैं अपने स्थानीय डॉक्टर के साथ फॉलो-अप (आगे) की अपॉइंटमेंट का प्रबंध कर लूँगा/लूँगी या मैंने इसका प्रबंध कर लिया है
- मुझे पता है कि और अधिक हृदय स्वास्थ्य एवं सहायता जानकारी (जैसे कि भावनात्मक सहायता) कहाँ से प्राप्त करनी है
- मुझे घरेलू सहायता या अन्य सहायता सेवाओं के बारे में जानकारी है

टिप्पणियाँ

अपने हृदय से प्रिय करते । अस्पताल छोड़कर जाना

टिप्पणियाँ



रिक्वरी योजना

“ आप घर पहुँचने के बाद ही इसके बारे में सोचना शुरू करते/करती हैं। ”



स्वस्थ हृदय के लिए उठाए जाने वाले कदम

हृदय की समस्या के लिए उपचार अस्पताल में ही समाप्त नहीं होता है।

आपके अस्पताल छोड़कर जाने के बाद रिक्कर करने में आपकी मदद करने और भविष्य में हृदय की समस्याओं की आपकी संभावना को कम करने के लिए आपको सामान्य कदम उठाने की ज़रूरत होगी।



कार्डियक पुनर्सुधार में भाग लें

अपनी रिक्करी में मदद के लिए कार्डियक पुनर्सुधार में भाग लेना आपके द्वारा किए जाने वाले सबसे बढ़िया कार्यों में से एक है।

यदि आपको रेफरल नहीं मिला है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से अनुरोध करें कि वह आपको किसी कार्यक्रम के लिए रेफर करें।



अपने डॉक्टर को आगे दिखाएँ

अपने हृदय के स्वास्थ्य का प्रबंध करने में मदद के लिए अपने डॉक्टर के साथ नियमित चेक अप महत्वपूर्ण होते हैं।

यदि आपकी चिकित्सीय कार्यविधि या हृदय की सर्जरी हुई है, तो ठीक तरह से अपने घावों की देखरेख करने से संक्रमण से बचने में मदद मिलेगी।



संक्रमण के संकेतों के बारे में और साथ ही इस बारे में अपने डॉक्टर से जाँच करें कि ऐसे किसी संक्रमण के होने की स्थिति में आपको क्या करना चाहिए।

दवाईयों की अपनी सूची और किसी टेस्ट के परिणाम लाना याद रखें।



अपनी दवाईयों का सेवन करना जारी रखें

भले ही आपको लगता हो कि आप बेहतर महसूस कर रहे/रही हैं, तो भी अपने डॉक्टर से जाँच किए बिना दवाईयों का सेवन करना न बंद करें या इनकी मात्रा में परिवर्तन न करें।

दवाईयाँ दिल के दौरे के आपके खतरे को कम करने, अपने लक्षणों का प्रबंध करने और आपको अस्पताल से दूर रखने में मदद कर सकती हैं।

आपका डॉक्टर यह विवरण देगा कि अपनी दवाईयों का सेवन कैसे करना है और सामान्य दुष्प्रभाव कौन से हैं। अपनी रिक्करी और हृदय के स्वास्थ्य के लिए अपनी दवाईयाँ लेना जारी रखना महत्वपूर्ण होता है।

पृष्ठ 20 पर आपके डॉक्टर के लिए दिए दवाईयों से सम्बन्धित सवालों का प्रयोग करें।



आपके डॉक्टर के लिए दवाईयों से सम्बन्धित सवाल

‘मेरी दवाईयाँ
किस लिए हैं?’

‘मुझे इसका सेवन
कितनी देर तक करने की
ज़रूरत है?’

‘मुझे यह कैसे पता
लगता है कि ये
असर कर रही हैं?’

‘क्या इसके कोई खतरे
या दुष्प्रभाव हैं?’

‘यदि मुझे दुष्प्रभाव
हों तो मैं क्या करूँ?’

‘क्या मैं दवाईयों के सस्ते
ब्रांड का उपयोग कर
सकता/सकती हूँ?’

‘मैं अपने दवाईयों
की संभाल कैसे
करूँ?’

‘क्या मुझे भोजन के साथ
अपनी दवाईयों का सेवन
करना चाहिए?’

‘क्या इस दवाई का सेवन करते समय मुझे किन्हीं खाद्य-
पदार्थों, अनुपूरकों या अन्य दवाईयों से परहेज करने की
ज़रूरत है?’



⊘ अपने खतरा कारकों का प्रबंध करें

दिल के दूसरे दौरे या भविष्य में हृदय की समस्याओं से बचने में मदद देने के लिए अपने प्रासंगिक खतरा कारकों को समझना महत्वपूर्ण होता है।

अपने डॉक्टर या कार्डियक पुनर्सुधार टीम से उन खतरा कारकों के बारे में बात करें जो आपके लिए प्रासंगिक हों और साथ ही स्वस्थ हृदय के लिए लक्ष्य निर्धारित करने में आपकी मदद के लिए भी उनसे बात करें (पृष्ठ 26)।

☹ अपनी भावनाओं का ध्यान रखें

दिल के दौरे या किसी अन्य हृदय समस्या का अनुभव करना तनावपूर्ण होता है। हो सकता है कि आप अशुभ महसूस करें और आपको इसका कारण पता न हो। इससे आप पर शारीरिक रूप से प्रभाव पड़ता है और आप पर भावनात्मक, सामाजिक व वित्तीय प्रभाव भी पड़ सकता है।

अलग-अलग भावनाओं का अनुभव करना सामान्य है। आप जैसा महसूस कर रहे/रही हों, उसके बारे में परिवार तथा मित्रों या अपने डॉक्टर से बात करें।

Beyondblue ऐसी जानकारी और सहायता सेवाएँ प्रदान करता है जिनसे इस कठिन समय में आपको और आपके देखरेखकर्ता को मदद मिल सकती है। beyondblue.org.au देखें या 1300 22 46 36 पर फोन करें।





किसी सहायता समूह से जुड़ें

सहायता समूह से जुड़ने के कई लाभ हो सकते हैं।

अन्य लोगों के साथ कहानियाँ सांझी करना प्रेरणादायक हो सकता है, और इससे आपको अपनी जीवन-शैली में बदलाव करने का विश्वास मिलता है। इससे आपको अकेलापन कम महसूस करने और अपने हृदय की समस्या और भविष्य को लेकर अधिक आशावान होने में मदद मिल सकती है।

सहायता समूहों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए, Heart Foundation की स्वास्थ्य सूचना सेवा को फोन करें (पृष्ठ 35)।



दिल के दौरे के चेतावनी संकेतों को जानना

यदि आपको दिल का दौरा पड़ चुका है (या आप हृदय की किसी अन्य समस्या से ग्रस्त रह चुके/चुकी हैं), तो आपको इसके दोबारा घटित होने का अधिक खतरा होता है।

दिल का दौरा पड़ने की स्थिति में प्रत्येक मिनट कीमती होता है। चेतावनी संकेतों को पहचानना और ट्रिपल ज़ीरो (000) को फोन करके शुरू में ही उपचार लेने का प्रयास करने से आपने हृदय को होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है और इससे आपकी जान बच सकती है।

उपचार तभी शुरू हो जाता है जब आप एम्बुलेंस को फोन करते/करती हैं। यह अस्पताल पहुँचने का सबसे सुरक्षित और तेज़ तरीका है।



चेतावनी संकेत सीखें। चेतावनी संकेत कार्यवाही योजना (अगला पृष्ठ देखें) के लिए Heart Foundation की स्वास्थ्य सूचना सेवा को फोन करें।

हार्ट अटैक (दिल का दौरा) हमेशा सीन में होने वाले दर्द से सम्बन्धित नहीं होता है। चेतावनी के सभी संकेतों को जानने से आपकी जान बच सकती है।

महिलाओं के लिए हार्ट अटैक के चेतावनी संकेत।

क्या आपको निम्न में से कोई लक्षण महसूस होता है

पीड़ा

दबाव

भारीपन

कसाव

आपके निम्नलिखित किसी एक या एक से अधिक शारीरिक अंग में

छाती (सीना)

गर्दन

जवड़ा

भुजा/एँ

पीठ

कंधा/धे

हो सकता है कि आपको ये लक्षण भी महसूस हों

उल्टी आना

हालत पतली होना

चक्कर आना

सांस लेने में मुश्किल

हाँ

1

रुकें

और अभी आराम करें

2

बातचीत करें

किसी को बतायें कि आपको कैसा महसूस हो रहा है

यदि आप एनजाइना दवा का सेवन करते/करती हैं तो

- अपनी दवा की खुराक लें।
- 5 मिनट प्रतीक्षा करें। क्या आपके लक्षण अभी भी बने रहते हैं? अपनी दवा की एक और खुराक लें।
- 5 मिनट प्रतीक्षा करें। क्या लक्षण दूर नहीं हो रहे हैं?

क्या आपके लक्षण गंभीर हैं या और बिगड़ रहे हैं?

या

क्या आपके लक्षण 10 मिनट से बने हुए हैं?

हाँ

3

पर फोन करें 000

- एम्बुलेंस के लिए निवेदन करें। • फोन न रखें। • ऑपरेटर के निर्देशों की प्रतीक्षा करें।
- 300मिलीग्राम एस्पिरिन खाएँ, बशर्ते कि आपको एस्पिरिन से एलर्जी न हो या आपके डॉक्टर ने आपको ऐसा न करने के लिए कहा हो

यदि आपके लक्षण गंभीर हैं, और बिगड़ रहे हैं या 10 मिनट से अधिक समय से बने हुए हैं, तो 000 पर फोन करें। केवल मित्रों या परिवार को बताना पर्याप्त नहीं है। न ही डॉक्टर को दिखाने के लिए सुबह तक प्रतीक्षा करनी पर्याप्त है।

हार्ट अटैक के चेतावनी संकेतों की अपनी संपूर्ण संदर्शिका के लिए पृष्ठ का पिछला भाग देखें।

चेख वनी संके छट जिरज़ मैगछ्नट – अन्य भा षा ओं में उपलब्ध है।
13 11 12 पर फोन करें या health@heartfoundation.org.au पर ई-मेल करें।



रोज़मर्रा के जीवन में लौटना



मैं कार कब चला सकता/सकती हूँ?

आपका डॉक्टर आपको यह बताएगा कि आप दोबारा ड्राइव कर सकते/सकती हैं क्योंकि यह आपके हृदय की समस्या पर निर्भर करेगा। दोबारा ड्राइव करने के सुझाव की गई प्रतीक्षा अवधियों में शामिल हैं:

हृदय की समस्या / उपचार

हृदय गति रुकना

बाईपास (CABG) सर्जरी

दिल का दौरा

पेसमेकर

एंजियोग्राम

एंजियोप्लास्टी / स्टेंट

सुझावित प्रतीक्षा अवधियाँ

कम से कम छः महीने

कम से कम चार सप्ताह

कम से कम दो सप्ताह

कम से कम दो सप्ताह

कम से कम दो दिन

कम से कम एक सप्ताह



मैं काम पर वापस कब जा सकता/सकती हूँ?

आप आम-तौर पर अस्पताल से वापस आने के कुछ सप्ताह बाद काम पर वापस जा सकते/सकती हैं। यह इसपर निर्भर करता है कि आप कितनी जल्दी रिक्वर हुए/हुई हैं और आप कैसा काम करते/करती हैं। अपने डॉक्टर से बात करें कि काम पर वापस जाना कब सबसे सही रहेगा और यह कि आपको अपने नियोक्ता से कैसे समर्थन की ज़रूरत पड़ सकती है।



मैं यात्रा कब कर सकता/सकती हूँ?

आप सीधे ट्रेन, ट्रेम या बस से, या फिर कार में यात्री के तौर पर यात्रा कर सकते/सकती हैं। अपने डॉक्टर से यह जाँच करें कि क्या आप हवाई-जहाज से यात्रा कर सकते/सकती हैं क्योंकि हो सकता है कि आपको मेडिकल क्लीयरेंस फॉर्म की ज़रूरत हो।



क्या दोबारा संभोग करना ठीक है?

दिल का दौरा पड़ने के बाद कुछ समय तक संभोग करने की इच्छा महसूस न करना सामान्य है।

अधिकांश लोग दिल का दौरा पड़ने या किसी अन्य हृदय समस्या से ग्रस्त होने के तुरंत बाद संभोग कर सकते हैं। यदि आप सीढ़ियों के दो लॉट्स चढ़ सकते/सकती हैं और आपको छाती में दर्द या सांस लेने में कमी नहीं होती है तो आपको संभोग करने से कोई समस्या नहीं होगी।

ध्यान रखें कि छाती के वक्ष-भाग पर दबाव न पड़े। यदि आपका ऑपरेशन हुआ हो, तो इस क्षेत्र को ठीक होने में 6-8 सप्ताह लग सकते हैं। यदि आपको अपनी छाती में दर्द या पीड़ा महसूस हो तो इसे न करें।



मेरे लिए रोज़मर्रा की कौन सी गतिविधि करना सुरक्षित है?

हमेशा अपने डॉक्टर या कार्डियक पुनर्सुधार टीम से यह जाँच करें कि रोज़मर्रा की गतिविधियाँ करना कब सुरक्षित है, इसमें घास काटना, कपड़े इस्त्री करना और अलग-अलग तरह के खेल खेलना शामिल है।

आपके अस्पताल से घर जाने के बाद, नियमित गतिविधियों के साथ धीरे-धीरे शुरूआत करें जैसे कि बागवानी का हल्का काम और घरेलू काम। भारी वस्तुएँ या सामान न उठाएँ।



अपने डॉक्टर या कार्डियक पुनर्सुधार टीम के साथ घरेलू सहायता या अन्य सहायता सेवाओं की भी जाँच करें जिसकी ज़रूरत आपको पड़ सकती है।



स्वस्थ हृदय के लिए लक्ष्य निर्धारित करना

इस पुस्तक को कार्डियक पुनर्सुधार और जब आप अपने डॉक्टर या व्यावहारिक नर्स से मिलने जाएँ, तो अपने साथ ले जाएँ।

निम्नलिखित पृष्ठों पर सूचीबद्ध लक्ष्य पढ़ें, और यह फैसला करें कि आपको किन क्षेत्रों में मदद की ज़रूरत है।

एक समय में केवल एक या दो बदलाव करने पर ही ध्यान दें। यदि आप एक साथ बहुत सी चीज़ें बदलने का प्रयास करते/करती हैं तो नियंत्रण में रहना बहुत कठिन हो सकता है।

अपने परिवार या मित्रों को अपने लक्ष्य बतायें। हो सकता है कि वे इनके लिए आपके साथ जुड़ना चाहें!

मेरे लक्ष्य



अपने रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को सुरक्षित स्तरों पर रखना

अपने हृदय को स्वस्थ रखने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आपको अपने रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल की संख्याएँ पता हों। यदि आपका रक्तचाप या कोलेस्ट्रॉल उच्च है, तो आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक पड़ने का खतरा अधिक होता है।

हो सकता है कि आपका रक्तचाप या कोलेस्ट्रॉल उच्च हो और फिर भी आप ठीक महसूस करें। अपने डॉक्टर से आपके लिए इसकी जाँच करने को कहें।





मेरा रक्तचाप:

दिनांक						
कोलेस्ट्रॉल						

मेरा कोलेस्ट्रॉल:

दिनांक						
कोलेस्ट्रॉल						

मेरा लक्ष्य

रक्तचाप:

कोलेस्ट्रॉल:



ऐसे खाद्य-पदार्थों का सेवन करें जो आपके शरीर और हृदय के लिए अच्छे होते हैं

स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन खाना अपने हृदय का ध्यान रखने का महत्वपूर्ण भाग है। अच्छा भोजन खाना आपके द्वारा भोजन पकाने के तरीके को बदलने या कुछ सामग्री के स्थान पर अधिक पौष्टिक सामग्री का उपयोग करने जितना आसान हो सकता है।

सुझाव

- व्हाइट ब्रेड, पास्ता व चावल के स्थान पर मल्टीग्रेन तथा होलमील (ब्राउन ब्रेड) प्रकारों का प्रयोग करें
- क्रम्बड फिश, चिकन या चिप्स को तलने की बजाए इसे बेक करने की कोशिश करें
- पकाने से पहले मीट से वसा उतार दें और चिकन से स्किन निकाल दें
- साँस और ड्रेसिंग को अलग प्लेट में दिए जाने का अनुरोध करें, खाने के ऊपर नहीं
- डीप-फ्राइड आहार की बजाए स्टीमड या स्टर फ्राई आहार का चयन करें
- टेक-अवे फूड का प्रयोग कम करें (पीज़ा, पाइस, हेमबर्गर)
- संतृप्त भोजन (बिस्कुट, केक, चिप्स) का प्रयोग सीमित करें

फूड डॉयरी बना कर रखना अपनी खाने-पीने की आदतों पर नज़र बनाए रखने का अच्छा तरीका है। आप कुछ स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करने के लक्ष्य लिखकर इसकी शुरूआत कर सकते/सकती हैं (पृष्ठ 30 देखें)।

स्वास्थ्य के लिए हितकर रेसीपियों के लिए, **Heart Foundation** की वेबसाइट heartfoundation.org.au/recipes देखें

स्वास्थ्य के लिए हितकर आहार का सेवन करने का अर्थ संतुलित और विविध आहार का सेवन करना है



हर रोज बहुत सारे ताजे फल (दो सर्व) और सब्जियाँ (पांच सर्व) खाएँ।



नमक-रहित, कम नमक, या निम्न नमक वाले खाद्य-पदार्थों का चयन करें। नमक की बजाए हर्ब और मसालों का प्रयोग करें। पैकेज्ड फूड्स से परहेज करें।



प्रति सप्ताह दो से तीन सर्व (150ग्राम सर्व) चिकनी फिश (सैमन, ट्यूना) का सेवन करें।



पूर्ण-वसा वाले डायरी खाद्य-पदार्थों के स्थान पर कम वसा वाले, निम्न वसा वाले या वसा-मुक्त खाद्य-पदार्थों का प्रयोग करें। मक्खन की बजाए मार्जरीन का प्रयोग करें।



अच्छे, स्वास्थ्य के लिए हितकर तेल (कैनोला, सूरजमुखी या जैतून) का चयन करें। नट्स (मैकेडेमिया, बादाम) भी अच्छे अल्पाहार हैं।



पानी पीना आपके लिए सबसे अच्छा है। कोशिश करें कि प्रतिदिन एक या दो स्टैंडर्ड एल्कोहल ड्रिंक्स से अधिक का सेवन न करें। प्रति सप्ताह कम से कम एक या दो दिन एल्कोहल का सेवन न करें।



प्रोसेस्ड मीट का प्रयोग सीमित करें, इसमें डेली मीट(सलामी) और सॉसेजिस शामिल हैं। लीन मीट का चयन करें।



रिफाइंड शूगर या ऊपर से अतिरिक्त चीनी की मात्रा को सीमित करें। सॉफ्ट ड्रिंक्स, स्पोर्ट ड्रिंक्स, फिज़ी ड्रिंक्स, और कार्डिएल से परहेज करें।



स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करने के मेरे लक्ष्य हैं:





स्वस्थ शारीरिक वज़न बनाए रखें

स्वस्थ तरीके से भार कम करने में समय लगता है। सबसे बढ़िया तरीका संयुक्त रूप से स्वास्थ्य के लिए हितकर भोजन का सेवन करना और अपनी शारीरिक गतिविधि को बढ़ाने है।

यदि आपके पेट के आसपास अतिरिक्त वज़न है, तो आपको स्वास्थ्य का खतरा अधिक है। कमर का नाप इसकी जांच करने का बढ़िया तरीका होता है।

लक्ष्य यह होना चाहिए कि कमर का नाप निम्नलिखित अनुसार हो:



पुरुष
94से.मी.



महिलाएँ
80से.मी.



मेरे नाप

मेरी कमर का नाप है:

मेरा वज़न है:

मेरा लक्ष्य

- स्वस्थ वज़न:
- स्वस्थ कमर:



अधिक सक्रिय बनें

सक्रिय रहने से आपकी मनोदशा और आपके हृदय को मदद मिलती है।

यदि आपको कसरत करना पसंद नहीं है, तो अपनी रोज़मर्रा के जीवन में सक्रिय बने रहने के अन्य तरीके होते हैं जैसे कि बागवानी का काम, बच्चों के साथ खेलना और दुकानों तक पैदल चल कर जाना।

पैदल चलना बढ़िया है क्योंकि यह आपके शरीर के लिए हल्का व्यायाम है और आप अपनी गति से इसे कर सकते/सकती हैं।

पैदल चलने से सम्बन्धित कुछ लक्ष्य बनायें। हर रोज़ 10 मिनट पैदल चलने से शुरूआत करें और धीरे-धीरे इसे 30 मिनट तक ले जाएँ। नीचे दी गई तालिका का प्रयोग संदर्शिका के रूप में करें।

सप्ताह	न्यूनतम समय (मिनट)	प्रति दिन का समय
1	5-10	2
2	10-15	2
3	15-20	2
4	20-25	1-2
5	25-30	1-2
6	30+	1-2

Heart Foundation के पैदल चलने के समूहों के बारे में और अधिक जा नका री के लिए **1300 36 27 87** पर फोन करें यय walking.heartfoundation.org.au देखें।



✓ धूम्रपान छोड़ने में मदद लें

अपने हृदय के लिए आपके द्वारा किए जाने वाले सबसे अच्छे कार्यों में से एक कार्य धूम्रपान छोड़ना है।

धूम्रपान छोड़ने की कोई उम्र नहीं होती। असल में, जिस समय आप इसे छोड़ते हैं, आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक पड़ने का खतरा कम होना शुरू हो जाता है।

धूम्रपान छोड़ने के लिए सुझाव

- Quitline को 13 78 48 पर फोन करें
- निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी और अन्य विकल्पों के बारे में अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मैसिस्ट से बात करें
- इसे छोड़ने की तिथि चुनें
- हिम्मत न छोड़ें। धूम्रपान छोड़ना मुश्किल होता है। इसमें कई प्रयास लग सकते हैं
- अपने परिवार और मित्रों से आपकी सहायता करने के लिए कहें

✓ मेरी डायबिटीज़ का प्रबंध करना

यदि आपको डायबिटीज़ है, तो आपको दिल का दौरा या स्ट्रोक पड़ने का खतरा अधिक होता है।

अपने डॉक्टर से अपना ब्लड ग्लूकोस लेवल (HbA1c ब्लड टेस्ट) की जांच करने के लिए कहें। HbA1c का सामान्य लक्ष्य 7% से कम का होता है।

आपकी डायबिटीज़ का सबसे बढ़िया तरीके से प्रबंध करने की योजना बनाने के लिए अपने डॉक्टर या मान्यता-प्राप्त डायबिटीज़ शिक्षक के साथ काम करें।

और अधिक जानकारी के लिए **Diabetes Australia** से **1300 13 65 88** पर संपर्क करें या **diabetesaustralia.com.au** देखें

महत्वपूर्ण फोन नम्बर



आपातकालीन फोन नम्बर

ऐम्बुलेंस के लिए ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन करें। यदि आपके मोबाइल से 000 पर कॉल न हो तो 112 पर कॉल करने की कोशिश करें।



डिप्रेशन (अवसाद) और दुष्चिन्ता के बारे में सलाह और सहायता के लिए

1300 224 636 | beyondblue.org.au



धूम्रपान छोड़ने के बारे में सहायता के लिए

13 78 48 | quitnow.gov.au



डायबिटीज़ के बारे में जानकारी के लिए

1300 136 588 | diabetesaustralia.com.au



दवाईयों के बारे में जानकारी के लिए

1300 633 424



देखरेखकर्ताओं की सहायता करने से सम्बन्धित जानकारी और संसाधनों के लिए

1800 422 737 | carergateway.gov.au



स्थानीय देखरेख सहायता, विकलांगता और सामुदायिक सेवाओं से सम्बन्धित जानकारी के लिए **1800 052 222**

Heart Foundation की स्वास्थ्य सूचना सेवा



Heart Foundation की स्वास्थ्य सूचना सेवा हृदय सम्बन्धी स्वास्थ्य और सहायता सेवाओं के बारे में जानकारी पछदा न कतीरछ है। कायशि-समय के दौरान न **13 11 12** पर फोन करें, health@heartfoundation.org.au पर ई-मेल करें या heartfoundation.org.au/helpline देखें।



यदि आपको किसी दुभाषिए की ज़रूरत है तो **131 450** पर फोन करके Heart Foundation से कनेक्ट किए जाने का अनुरोध करें।

मेरी देखरेख टीम

मेरे विवरण:

नाम

पता

फोन नम्बर

जन्म-तिथि

मेरे हृदय को क्या हुआ है?

- दिल का दौरा
- हृदय गति का रुकना
- हृदयमनी में रोक
- हृदय में रक्त वाहक वाल्व से सम्बन्धित समस्या
- अन्य

मेरा इलाज क्या था?

- हृदय के टेस्ट
- एंजियोप्लास्टी / स्टेंट
- पेसमेकर
- बाईपास सर्जरी
- डीफिब्रीलेशन
- अन्य

दवाई का नाम और खुराक

मेरा ध्यान कौन रख रखा है?

मेरा कार्डियोलॉजिस्ट:

नाम

पता

फोन नम्बर

फैक्स नम्बर

अपॉइंटमेंट्स

मेरा GP:

नाम

पता

फोन नम्बर

फैक्स नम्बर

अपॉइंटमेंट्स

मेरा फार्मोसिस्ट:

नाम

पता

फोन नम्बर

फैक्स नम्बर

अपॉइंटमेंट्स

कार्डियक पुनर्सुधार कार्यक्रम:

नाम

पता

फोन नम्बर

फैक्स नम्बर

अपॉइंटमेंट्स

