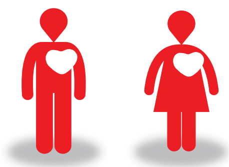
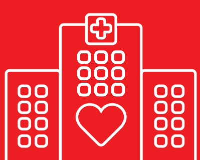
Heart Foundation

আপনার হৃদপিণ্ডের যত্ন নিন



হৃদরোগ থেকে সেরে উঠায় সহায়তা
করতে একটি ঝটপট নির্দেশিকা

Bengali



হাসপাতালে

হাসপাতাল ত্যাগ করা

সেরে উঠার পরিকল্পনা

হাসপাতালে

আমার হৃদপিণ্ডের কী হয়েছে?

আপানার হৃদপিণ্ডের অবস্থা এবং এর চিকিৎসা সম্পর্কে বুঝতে পারলে তা আপনার সেরে উঠায় এবং আপনার উদ্বেগ কমাতে সহায়ক হতে পারে।

আপনার ডাক্তার কিংবা নার্সকে আপনার হৃদপিণ্ডের সমস্যাটি কী তা বুঝিয়ে দিতে এবং বাড়ীতে নিয়ে যাওয়ার জন্য দরকারি তথ্যগুলো দিতে বলুন।

হাসপাতালে যেসব প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে হবে

- আমার হৃদপিণ্ডের কী হয়েছে?
- বাড়ীতে ফিরে যাওয়ার পর কি আমার সাহায্যের দরকার হবে?
- কীভাবে আমি আমার ক্ষতটির যত্ন নেব?
- আমার সেরে উঠতে কত সময় লাগবে?
- আমার কী কী পরীক্ষা করাতে হবে?
- আমাকে হাসপাতালে কয়দিন থাকতে হবে?
- আমার কী কী চিকিৎসা হয়েছিল?
- আমার কী কী ঝুঁকির ব্যাপার রয়েছে?
- আমার কি পরবর্তীতে সেবা নেওয়ার প্রয়োজন হবে?

কেন এমনটি হল?

আপনার ডাক্তার কিংবা নার্স আপনার হৃদপিণ্ডের অবস্থার কিছু কারণ ব্যাখ্যা করতে পারবেন। এই কারণগুলো ঝুঁকির বিষয় হিসেবে পরিচিত।

আপনার যত বেশী ঝুঁকির বিষয় থাকবে, ততই আপনার হৃদপিণ্ডের সমস্যায় ভোগার সম্ভাবনা রয়েছে।

এই ঝুঁকির বিষয়গুলোর মধ্যে রয়েছেঃ

- ধূমপান
- উচ্চ রক্তচাপ
- ডায়াবেটিস
- উচ্চ কোলেস্টেরল
- অস্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া
- অতিরিক্ত ওজন কিংবা মোটা হয়ে যাওয়া
- খুব বেশী শরীর চর্চা না করা

ঝুঁকির এই বিষয়গুলোতে পরিবর্তন আনলে, যেমন রক্তচাপ কমালে, আপনার হৃদপিণ্ডের অবস্থার উন্নতি হতে পারে।

হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়া

হাসপাতাল ত্যাগ করার প্রস্তুতি নেওয়া

আরোগ্য লাভ হাসপাতালেই শুরু হয় এবং তা হাসপাতাল ত্যাগ করার পরও চলতে থাকে।

আপনার ডাক্তার কিংবা নার্সের সাথে আলোচনার জন্য এই চেক লিস্টটি ব্যবহার করুন

আমার সেরে উঠার চেকলিস্ট

- ○ আমার হৃদপিণ্ডের সমস্যা এবং পরবর্তীতে আমার যে সেবা নেওয়ার প্রয়োজন রয়েছে তা আমি বুঝতে পেরেছি।
- ○ আমি আমার ঝুঁকির বিষয়গুলো সম্পর্কে এবং সেগুলো নিয়ন্ত্রণে আমাকে যা যা করতে হবে সে সম্পর্কে অবগত আছি
- ○ কার্ডিয়াক পুনর্বাসন কর্মসূচীতে যোগদানের জন্য আমার একটি রেফারেল আছে
- ○ আমি আমার ঔষধগুলো এবং কীভাবে সেগুলো গ্রহণ করতে হবে তা বুঝতে পেরেছি
- ○ আমার যদি বুকে ব্যথা হয় কিংবা হার্ট অ্যাটাকের অন্যান্য লক্ষণগুলো দেখা দেয় সেক্ষেত্রে কী করতে হবে তা আমি জানি।
- ○ আমি আমার ডাক্তারের সাথে পরবর্তী একটি সাক্ষাৎকারের ব্যবস্থা করব/করেছি।
- ○ আমি হোমকেয়ার এবং অন্যান্য সহায়তা সেবাগুলো সম্পর্কে জানি

কার্ডিয়াক পুনর্বাসন – আপনার হৃদপিণ্ডের জন্য সহায়তা

কার্ডিয়াক পুনর্বাসন আপনার আরোগ্য লাভের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

একটি কার্ডিয়াক পুনর্বাসন কর্মসূচী আপনাকে নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে সাহায্য করবেঃ

- ✔ পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়ানো
- ✔ আপনার হৃদপিণ্ডের অবস্থা সম্পর্কে আরও বেশী জানা
- ✔ আপনার ঝুঁকির বিষয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণ করা
- ✔ আপনার ঔষধ এবং সেগুলো কীভাবে গ্রহণ করতে হবে তা বুঝতে পারা।
- ✔ দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে ফিরে যাওয়া এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া
- ✔ হার্ট অ্যাটাকের সতর্কতা সংকেত বুঝতে পারা

একটি কার্ডিয়াক পুনর্বাসন কর্মসূচীতে অংশ নেওয়ার জন্য রেফারেল এর বিষয়ে আপনার ডাক্তার অথবা নার্সকে বলুন।

এছাড়াও আপনি 13 11 12 নম্বরে **Heart Foundation's Helpline** এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার যদি দোভাষীর প্রয়োজন হয়, তাহলে 131 450 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

আরোগ্য লাভের পরিকল্পনা

আরোগ্য লাভের পরিকল্পনা

কার্ডিয়াক পুনর্বাসন কর্মসূচীতে অংশ নিন

ডাক্তারের সাথে পরবর্তীতে সাক্ষাত করুন

ঔষধ খাওয়া চালিয়ে যান

আপনার ঝুঁকির বিষয়গুলোকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন

আপনার আবেগকে নিয়ন্ত্রণে রাখুন

কোনো সাপোর্ট গ্রুপে যোগ দিন

হার্ট অ্যাটাকের সতর্ক সংকেতগুলো জেনে রাখুন

আপনি কি আপনার হা ্য অ্যাটাক বুঝতে পারবেন?

Heart Foundation

আপনি কি এমন কিছু অনভুব করেনঃ

- ব্যথা
- চাপ
- শরীর ভারী লাগা
- টান টান ভাব

নীচে প্রদত্ত আপনার শরীরের এক বা একাধিক জায়গাগুলোতেঃ

- বুক
- গলা
- চোয়াল
- বাহু/দুই বাহুতে
- পিঠে
- কাধঁ/দুই কাঁধে

এছাড়াও আপনার অনুভব হতে পারেঃ

- বমি ভাব
- ঠাণ্ডা ঘাম
- মাথা ঝিম ঝিম করা
- শ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট

হ্যাঁ

১ থামনু এবং এখন বিশ্রাম নিন

২ কথা বলুন আপনি কেমন অনুভব করছেন তা কাউকে বলুন

আপনি যদি অ্যানজিনার ঔষধ খেয়ে থাকেন তাহলে

- আপনার ঔষধের এক ডোজ খান।
- ৫ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপরও কি লক্ষণগুলো আছে? তাহলে আরেক ডোজ ঔষধ খান।
- ৫ মিনি ট অপেক্ষা করুন। লক্ষণগুলো যাচ্ছে না?

আপনার লক্ষণগুলো গুরুতর কিংবা আরও খারাপের দিকে যাচ্ছে কি?

অথবা

আপনার লক্ষণগুলো কি ১০ মিনিট ধরে আছে?

হ্যাঁ

৩ 000* তে কল করুন

*Triple Zero

এবং ৩০০ মলিগি্রাম অ্যাসপরিনি খান, যদি না আপনার অ্যাসপরিনিে অ্যালার্জা থাকে কিংবা এটি নিওেয়ার ক্ষত্রেে ডাক্তারেে নিষিধে থাকে

- অ্যাম্বুলেন্স পাঠাতে বলুন।
- ফোন রেখে দেবেন না।
- অপারেটর এর নির্দেশাবলীর জন্য অপেক্ষা করুন।

Heart Foundation

© 2019 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761. HH-PWS-006.1.0519

Bengali | বাংলা

হার্ট অ্যাটাকরে সতর্ক সংকতেগুলোর কএ কম্য পকির পনা অড র করতে 13 11 12 ন ব্যরে কল করুন কিংবা health@heartfoundation.org.au ঠঠকানায় ইমেইল করুন

Heart Foundation

হৃদপিণের্য্য স্যাস্য্য সংয্যোন্যত তথেয্র জন্য
13 11 12
www.heartfoundation.org.au

Interpreter

আপনার যদি একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়, তাহলে 131 450 নম্বরে যোগাযোগ করে Heart Foundation কে দিতে বলুন।

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

ব্যবহারের শর্তাবলীঃ এই প্রকাশনাটি কেবল সাধারণ তথ্য ও শিক্ষামূলক উদ্দেশ্য তৈরি করা হয়েছে। এর মধ্যে কোনো চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ নেই। আপনার যদি কোনো শারীরিক সমস্যা থাকে, কিংবা আছে বলে সন্দেহ করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরামর্শ করুন। স্বতন্ত্র গবেষণা এবং এটি লেখার সময় বিদ্যমান বৈজ্ঞানিক প্রমাণাদির উপর ভিত্তি করে Heart Foundation এই স্বাস্থ্য তথ্য তৈরি করেছে। এই তথ্য বিভিন্ন ধরণের উৎস থেকে সংগ্রহ এবং তৈরি করা হয়েছে যেগুলোর মধ্যে রয়েছে তৃতীয় পক্ষের সাথে সহযোগিতা এবং লাইসেন্স এর আওতায় তাদের দ্বারা সরবরাহকৃত তথ্য। এটি কোনো প্রতিষ্ঠান, পণ্য কিংবা পরিষেবা কর্তৃক অনুমোদিত নয়।

এই প্রকাশনার বিষয়বস্তু তৈরির ক্ষেত্রে যত্ন নেওয়া হলেও, National Heart Foundation of Australia এর কর্মীবৃন্দ এবং সংশ্লিষ্ট সংস্থাগুলো এই প্রকাশনার বিষয়বস্তুর উপর নির্ভরশীলতার কারণে অথবা এর যথাযথতা, হালনাগাদ এবং পরিপূর্ণতার কারণে সৃষ্ট যেকোনো ক্ষয়ক্ষতিসহ কোনো ধরণের দায় দায়িত্ব নিতে পারবে না।

এই প্রকাশনাটি তৃতীয় পক্ষগুলোর কর্মসূচী কিংবা তাদের প্রকাশনায় পাওয়া যেতে পারে। এর অর্থ এই নয় যে National Heart Foundation of Australia এই ধরণের তৃতীয় পক্ষ সংস্থা, তাদের পণ্য কিংবা সেবাসমুহ সহ তাদের প্রকাশনা কিংবা তথ্যকে অনুমোদন কিংবা সুপারিশ করছে।

এই প্রকাশনার সম্পূর্ণ বিষয়বস্তু কপিরাইট সুরক্ষার আওতাভুক্ত। এটি ব্যবহারের অনুমোদন সংক্রান্ত প্রশ্নগুলো copyright@heartfoundation.org.au ঠিকানায় পাঠাতে হবে।

HH-SCPS-0031.1.0920.BEN

সহযোগিতায়ঃ

VICTORIA State Government

PERCY BAXTER Charitable Trust

The Ian Potter Foundation