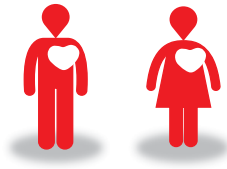


आफ्नो मुटुलाई माया गर्नुहोस्



मुटुको स्वास्थ्यसुधारलाई सहायता गर्ने छोटो निर्देशिका:

Nepali



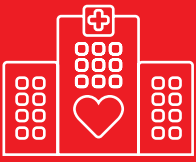
अस्पतालमा हुँदा



अस्पताल छोड्दा



स्वास्थ्य सुधार योजना



अस्पतालमा हुँदा



मेरो मुटुलाई के भएको छ?

तपाईंको मुटुको अवस्था र यसको उपचार बारे बुझ्दा तपाईंको स्वास्थ्य सुधारमा सहयोग गर्छ र यसले तपाईंको चिन्ता कम गराउँछ।

डाक्टर वा नर्ससँग आफ्नो मुटुको समस्यालाई व्याख्या गर्नका लागि अनुरोध गर्नुहोस् र तपाईंले घरमा लैजान सक्ने जानकारी प्रदान गर्नका लागि भन्नुहोस्।

अस्पतालमा सोध्नुपर्ने प्रश्नहरू

- मेरो मुटुलाई के भएको छ?
- के म घर फर्किसकेपछि पनि मलाई मद्दतको आवश्यकता हुनेछ?
- मेरो घाउको स्याहार मैले कसरी गर्ने?
- मलाई निको हुन कति जति लाग्छ?
- मैले कस्ता जाँचहरू गर्नु पर्नेछ?
- मलाई कति लामो अस्पतालमा बस्नु पर्नेछ?
- मलाई कस्ता उपचार गरियो?
- मेरा जोखिमका तत्वहरू के हुन्?
- के मलाई निरन्तर हेरचाहको आवश्यकता छ?



किन यस्तो भयो?

तपाईंको डाक्टर वा नर्सले तपाईंको मुटुको स्थितिबारे केही कारणको व्याख्या गर्न सक्नेछन्। ती कारणहरूलाई जोखिमका तत्वहरू भनिन्छ।

जति धेरै जोखिम तपाईंसँग हुन्छन्, त्यति नै धेरै तपाईंलाई मुटुमा समस्या आउने सम्भावना बढ्न सक्छ।

जोखिम निम्त्याउने तत्वहरूमा:



धूमपान



उच्च रक्तचाप



मधुमेह



उच्च कोलेस्ट्रॉल



अस्वस्थ भोजन



बढी तौल वा मोटोपन



धेरै सक्रियता नहुनु

यी जोखिमहरूमा परिवर्तन गर्दा, जस्तै रक्तचापलाई कम गर्दा, तपाईंको मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार आउन सक्छ।



अस्पताल छोड्दा



अस्पताल छोड्न तयारी

सुधार अस्पतालमा सुरु हुन्छ र अस्पताल छोडिसकेपछि पनि निरन्तर भइरहन्छ ।

डाक्टर वा नर्ससँग सल्लाह गर्न यो जाँचसूचीको प्रयोग गर्नुहोस् ।

मेरो स्वास्थ्य सुधार जाँचसूची

- मैले मेरो मुटुलाई के भएको र मलाई आवश्यक निरन्तर स्याहारबारे म बुझ्दछु ।
- मलाई आफूमा भएका जोखिमका तत्वहरू र तिनलाई व्यवस्थापन गर्न मैले के गर्नुपर्छ भन्ने थाहा छ ।
- मुटुसम्बन्धी स्वास्थ्यसुधार (Cardiac rehabilitation) कार्यक्रममा मलाई सिफारिस गरिएको छ ।
- मलाई मेरो औषधिबारे र तिनलाई कसरी सेवन गर्नुपर्छ भन्ने थाहा छ ।
- छाती दुखेमा वा हृदयघातका अन्य चेतावनी संकेत देखिएमा के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा मलाई थाहा छ ।
- मेरो स्थानीय डाक्टरसँग फलो-अपका लागि भेट्ने समय मिलाउनेछु/मिलाएको छु ।
- मलाई घरेलु स्याहार (homecare) र अन्य सेवाहरूको बारेमा थाहा छ ।



मुटुको स्वास्थ्य पुनर्सुधार (Cardiac rehabilitation) – तपाईंको मुटुका लागि मद्दत

तपाईंको स्वास्थ्य सुधारमा मुटुको स्वास्थ्य पुनर्सुधार को महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।

मुटुको स्वास्थ्य पुनर्सुधार कार्यक्रमले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्छ:

- ✓ जे भएको थियो त्यसको सामना गर्न
- ✓ तपाईंको मुटुको अवस्थाबारे थप बुझ्न
- ✓ तपाईंको जोखिमका तत्वहरू व्यवस्थापन गर्न
- ✓ तपाईंको औषधिबारे तथा तिनलाई कसरी सेवन गर्ने बुझ्न
- ✓ दैनिक क्रयकलापमा फर्कन स्वस्थपूर्वक खान
- ✓ हृदयघातका चेतावनी संकेत बुझ्न

मुटुको स्वास्थ्य पुनर्सुधार कार्यक्रममा रिफरलबारेमा तपाईंको डाक्टर वा नर्सलाई सोध्नुहोस् ।

तपाईंले Heart Foundation Helpline को सुसुथुय सूचना सेवा मा पनि 13 11 12 मा फोन गनुय सक्नु हुन्छ । यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिएमा 131 450 मा फोन गनुयहोस् ।



स्वास्थ्यसुधारका योजना



स्वस्थ मुटुका लागि कार्यहरु



मुटुको स्वास्थ्य पुनर्सुधार मा उपस्थित हुने



डाक्टरसँग निरन्तर (फलो अप) भेट गर्ने



निरन्तर औषधीहरु खाइरहने



जोखिमका तत्वहरु व्यवस्थापन गर्ने



आफ्ना भावनाहरु सम्हाल्ने



सहायता समूहमा सरिक हुने



हृदयघातका चेतावनी संकेतहरु जान्ने

तपाईंलाई हृदयघात भएको थाहा पाउन सक्नु हुन्छ?



के तपाईंलाई यस्तो केही हुन्छ?

दुखाइ

चाप

गरमपना

कडापन

तपाईंको यी कुनै अंगहरूमा:

छाती

गर्धन

च्याप्पु

पाखुरा/हरू

डाड

कुम/हरू

तपाईंलाई यस्तो पनि हुनसक्छ:

वाकवाकी

चिसो पसिना

रिंगटा

छोटो श्वास

हुन्छ

1 रोकिएको र आराम गर्नुस्

2 आफूलाई अनुभव भइरहेको कुरा कसैलाई भन्नुहोस्।

यदि तपाईं एन्जिना (angina) औषधि लिनुहुन्छ भने

- औषधिको मात्रा मि लिएर खानुहोस्।
- 5 मिनेट पर्खनुहोस्। अझै लक्षण देखिन्छन्? औषधिको अर्को मात्रा
- 5 मिनेट पर्खनुहोस्। अझै लक्षण गएनन्?

के ती लक्षणहरू गम्भीर र झन् गाह्रो भइरहेको छ?

अथवा

के त्यो लक्षण देखा परेको 10 मिनेट भयो?

हो

3 000* मा फोन गर्नुहोस्
*तीनवटा शून्यमा

र 300mg एस्पिरिन (aspirin) एक चक्री चपाउनुहोस्, तर यदि तपाईंको aspirin खाँदा एलर्जी हुन्छ वा तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई aspirin नखानु भनेको छ भने नखानुहोस्

- एम्बुलेन्सको लागि भन्नुहोस्।
- फोन नराख्नुहोस्।
- अपरेटरको निर्देशनको लागि पर्खनुहोस्।



हृदयघात चेतावनी संकेत कार्य योजनाको प्रति प्राप्त गर्नु
(अन् भाषाहरुमा उपलब्ध छन्), 13 11 12 मा फोन गर्नुहोस् वा
health@heartfoundation.org.au मा इमेल गर्नुहोस्।



मुटुको स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारीका लागि:
13 11 12
www.heartfoundation.org.au



यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने,
131 450 मा फोन गर्नुहोस् र
Heart Foundation लाई माग्नुहोस्।

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

प्रयोगका शर्तहरू: यस सामग्रीलाई सामान्य जानकारी र शिक्षामूलक उद्देश्यका लागि मात्र विकसित गरिएको छ। यसले चिकित्सकीय सुझाव तयार पार्दैन। यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य समस्या छ वा भएको शंका भएमा तपाईंको स्वास्थ्य हेरचाह प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस्। यस स्वास्थ्य जानकारीलाई Heart Foundation ले विकसित गरेको हो र लेखनको अवधिमा उपलब्ध स्वतन्त्र शोध तथा वैज्ञानिक प्रमाणमा आधारित छ। सूचनालाई विभिन्न स्रोतहरूबाट प्राप्त गरिएको तथा विकसित गरिएको छ, जसमा तेस्रो पक्षसँगको सहकार्य र अनुमतिको अधिनमा रही उनीहरूले प्रदान गरेका सूचनासमेत पर्दछन्। यो कुनै पनि संघ, उत्पादन वा सेवाको लागि समर्थन होइन।

यस सामग्रीलाई तयार पार्न होशियारी अपनाइए पनि, National Heart Foundation of Australia (अष्ट्रेलियाका लागि राष्ट्रिय मुटु प्रतिष्ठान), यसका कामदार तथा सम्बन्धित पक्षहरूले यस सामग्रीको भरोसाका परिणामस्वरूप भएका हानि वा क्षतिलगायतमा वा यसका सत्यता, प्रचलन तथा पूर्णताका सम्बन्धमा कुनै पनि किसिमको दायित्व स्वीकार्ने छैन।

यस सामग्री अन्य तेस्रो पक्षका कार्यक्रम वा कागजातमा प्राप्त हुन सक्छन्। यसले तेस्रो पक्षका त्यस्ता संस्था, उत्पादन वा सेवाहरू, उनीहरूका सामग्रीहरू वा जानकारीसमेत, लाई National Heart Foundation of Australia (अष्ट्रेलियाका लागि राष्ट्रिय मुटु प्रतिष्ठान) द्वारा समर्थन वा सिफारिश गरिएको सकेत हुने छैन।

यस कागजातका सम्पूर्ण सामग्रीहरू प्रतिलिपि अधिकारद्वारा सुरक्षित छन्। अनुमतिसँग सम्बन्धित सोधपुछका जिज्ञासाहरूलाई copyright@heartfoundation.org.au मा पठाउन सकिन्छ।

HH-SCPS-0031.1.0920.NEP

सहायोगी:



PERCY BAXTER
Charitable Trust

