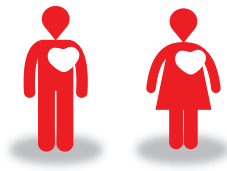
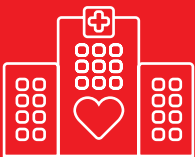


သင့်နှလုံးကို ချစ်ပါ



နှလုံးပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရေး ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် လမ်းညွှန်

Burmese



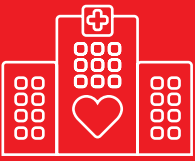
ဆေးရုံတက်နေစဉ်



ဆေးရုံမှဆင်းလျှင်



ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရေး
အစီအစဉ်



ဆေးရုံတက်နေစဉ်



ကျွန်ုပ်နှလုံး မည်သို့ဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။

သင်၏ နှလုံးရောဂါအခြေအနေနှင့် ကုသပုံနည်းလမ်းကို နားလည်ထားခြင်းသည် သင်ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေရန် အထောက်အကူပြုသကဲ့သို့ သင့်ကိုလည်း စိတ်ပူပင်မှုလျော့နည်းစေပါသည်။

သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုအား သင့်နှလုံးရောဂါအကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြနိုင်ခြင်း၍ သင့်အိမ်တွင် လိုက်နာရမည့် အချက်အလက်များကို မေးမြန်းပါ။



မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ဤရောဂါဖြစ်ရသနည်း။

သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုသည် သင့်နှလုံးအခြေအနေအတွက် အကြောင်းပြချက်အချို့ကို ရှင်းပြပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းပြချက်များကို ရောဂါပိုတိုးလာစေနိုင်သည့်အချက်များဟု ခေါ်သည်။

သင့်တွင် ရောဂါပိုတိုးလာစေနိုင်သည့် အချက်ပိုများလေ နှလုံးရောဂါတစ်ခုဖြစ်နိုင်ချေ ပိုများလေဖြစ်သည်။

ရောဂါပိုတိုးလာစေနိုင်သည့်အချက်များတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-



ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း



သွေးဖိအားများခြင်း



ဆီးချိုရောဂါများ



ကိုလက်စထရောများခြင်း



ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော စားသောက်ခြင်း



ကိုယ်အလေးချိန်များခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်း



လှုပ်ရှားတက်ကြွမှု သိပ်မရှိခြင်း

ဆေးရုံတက်နေစဉ် မေးမြန်းရမည့်မေးခွန်းများ

- ကျွန်ုပ်နှလုံး မည်သို့ ဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။
- ကျွန်ုပ် အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ အကူအညီလိုအပ်ပါမည်လား။
- ကျွန်ုပ်၏ ခွဲစိတ်ဒဏ်ရာကို မည်သို့စောင့်ရှောက်ရမည်နည်း။
- ကျွန်ုပ်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန် မည်မျှ အချိန်ကြာမည်နည်း။
- ကျွန်ုပ်မည်သည့် စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်မည်နည်း။
- ကျွန်ုပ်ဆေးရုံတွင် မည်မျှနေရမည်နည်း။
- ကျွန်ုပ်မည်သည့်ကုသမှုများ ခံယူခဲ့ရပါသနည်း။
- မည်သည့်တို့သည် ကျွန်ုပ်၏ ရောဂါပိုတိုးလာစေနိုင်သည့် အချက်များဖြစ်သနည်း။
- ကျွန်ုပ်သည် ဆေးရုံမှဆင်းပြီးနောက် ဆက်လက်ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါမည်လား။

ရောဂါပိုတိုးစေနိုင်သည့် အချက်များကို ပြောင်းလဲစေခြင်း ဥပမာ သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို လျော့ချခြင်းသည် သင့်နှလုံးကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။



ဆေးရုံမှ ဆင်းလျှင်



ဆေးရုံမှဆင်းရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေခြင်း

ဆေးရုံတွင် ပြန်လည်နာလန်ထလာသည်အထိနေပြီး ဆေးရုံမှ ဆင်းပြီးနောက် ဆက်လက်ကုသမှုယူပါ။

သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုနှင့် ဆွေးနွေးရန် ဤဆောင်ရွက်ဖွယ်စာရင်းကို အသုံးပြုပါ။

- ကျွန်ုပ် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရေး ဆောင်ရွက်ဖွယ်စာရင်း**
- ကျွန်ုပ်နည်းမည်သို့ ဖြစ်ခဲ့ကြောင်းနှင့် လိုအပ်သော နောက်ဆက်တွဲ စောင့်ရှောက်မှု အကြောင်းကို နားလည်ပါသည်
 - ကျွန်ုပ်တွင် မည်သို့သော ရောဂါပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေအထားရှိကြောင်းနှင့် ယင်းတို့ကို မည်သို့ စီမံဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ကြောင်း သိရှိပါသည်
 - နှလုံးပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေရေး အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရယူရန် ကျွန်ုပ်အား လွှဲပြောင်းပေးထားပါသည်
 - ကျွန်ုပ်၏ ဆေးဝါးများအကြောင်းနှင့် မည်သို့သောက် သုံးရမည်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ထားပါသည်။
 - ကျွန်ုပ်သည် ရင်ဘတ်အောင့်လာလျှင် သို့မဟုတ် အခြားနှလုံးဖောက်ပြန်မှု သတိပေးလက္ခဏာများ ဖြစ်လာလျှင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ကျွန်ုပ်နားလည်ပါသည်။
 - နောက်ဆက်တွဲ ကုသမှုခံယူရန်အတွက် ကျွန်ုပ်၏ အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံရန် စီစဉ်ပါမည်/ စီစဉ်ထားပါသည်။
 - အိမ်တွင်းစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြားပံ့ပိုးရေး ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း ကျွန်ုပ်သိရှိထားပါသည်



သင့်နှလုံး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေး- သင့်နှလုံးအတွက် အကူအညီ

နှလုံးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးအစီအစဉ်သည် သင်ပြန်လည် နာလန်ထလာစေရေးအတွက် အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

နှလုံးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရေး အစီအစဉ်တစ်ခုသည် သင့်အားအောက်ပါတို့ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်-

- ✓ ဖြစ်ပျက်သည်များကို နိုင်နင်းစွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်စေရန်
- ✓ သင့်နှလုံးအခြေအနေအကြောင်း ပိုမိုသိရှိစေရန်
- ✓ သင်၏ရောဂါပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေအထား အချက်များအား ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်ရန်
- ✓ သင်၏ဆေးဝါးများနှင့် မည်သို့သောက်သုံးပုံတို့ကို နားလည်လာစေရန်
- ✓ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပြန်လည်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်နိုင်ရန်
- ✓ နှလုံးဖောက်ပြန်မှုသတိပေး လက္ခဏာများကို နားလည်လာစေရန်

သင်၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သူနာပြုအား နှလုံးပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရေး အစီအစဉ်တစ်ခုကို လွှဲပြောင်းပေးရန် တောင်းဆိုခြင်း။

သင်သည် Heart Foundation Helpline ၏ ကျန်းမာရေးအချက်အလက် ဝန်ဆောင်မှုဌာန 13 11 12 သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ စကားပြန်တစ်ဦးလိုအပ်ပါက 131 450 သို့ခေါ်ဆိုပါ။



ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရေး အစီအစဉ်



ကျန်းမာသောနှလုံးတစ်ခု ရရှိရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များ



နှလုံးပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် ဂရုစိုက်ခြင်း



သင့်ဆရာဝန်နှင့် နောက်ဆက်တွဲ ကုသခြင်း



ဆေးဝါးများ သောက်သုံးခြင်း



ရောဂါပိုတိုးလာစေသော အချက်များကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်း



သင့်စိတ်ခံစားချက်များကို ဂရုစိုက်ခြင်း



ပံ့ပိုးပေးရေးအုပ်စုတစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း



နှလုံးဖောက်ပြန်မှု သတိပေးလက္ခဏာများကို သိရှိစေခြင်း

သင့် နှလုံးဖောက်ပြန်မှုကို သိရှိပါမည်လား။



သင် အောက်ပါတို့မှ တစ်ခုခုကို ခံစားနေရပါသလား-

- နာကျင်မှု
- ဖိအား
- လေးလံခြင်း
- တင်းကျပ်ခြင်း

သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ အောက်ပါတို့မှ တစ်နေရာရာ သို့မဟုတ် နေရာများတွင် ခံစားနေရပါသလား-

- ရင်ဘတ်
- လည်ပင်း
- မေးရိုး
- လက်မောင်း/များ
- ကျော
- ပန်း/များ

သင်သည်အောက်ပါတို့ကိုလည်း ခံစားရနိုင်ပါသည်-

- အော့အန်ခြင်း
- မွေးဖွားထွက်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း

ခံစားနေရသည်

၁ ယခု ရပ်ပြီး အနားယူပါ

၂ ဆွေးနွေးပါ တစ်စုံတစ်ယောက်အား မည်သို့ခံစားရသည်ကို ပြောပြပါ

သင်သည် နှလုံးကြောင့်ခြစ်သော ဖူးအောင်ခြင်းကို သက်သာပေးသည့်ဆေးများ(angina medicine)သောက်သုံးနေလျှင်

- သင့်ဆေးပမာဏ တစ်ခွက်စာကို သောက်ပါ
- ၅ မိနစ်စောင့်ပါ။ ရောဂါ လက္ခဏာများ ကျန်ရှိနေသေးပါသလား။ နောက်ဆေးတစ်ခွက်စာ သောက် လိုက်ပါ။
- ၅ မိနစ်စောင့်ပါ။ ရောဂါလက္ခဏာများ ကျန်ရှိနေပါသေးသလား။

သင့်ရောဂါ လက္ခဏာများ ပြင်းထန်နေပါသလား သို့မဟုတ် ပိုမိုဆိုးရွားလာပါသလား။

သို့မဟုတ်

သင့်ရောဂါလက္ခဏာများ သည် ၁၀ မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်နေပါသလား။

ဆိုးရွားလာသည် / ကြာမြင့်နေသည်

၃ ၀၀၀* သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ *သုည သုံးလုံး

ပြီးလျှင် သင့်တွင် အက်စ်ပရင်နှင့် ဓာတ်မတည့်မှုမရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်ဆရာဝန်က အက်စ်ပရင်မစားပါနှင့်ဟု ညွှန်ကြားထားခြင်း မရှိလျှင် အက်စ်ပရင် ၃၀၀ မီလီဂရမ်ကို ဝါးစားပါ။

- လူနာတင်ယာဉ်တစ်စီး တောင်းခံပါ။
- ဖုန်းမချလိုက်ပါနှင့်
- အော်ပရေတာ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို စောင့်ပါ။



© 2019 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761. HH-PWS-007. 1.0519 Burmese | မြန်မာ

နှလုံးဖောက်ပြန်မှုလက္ခဏာများအတွက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု အစီအစဉ်တစ်ခု (အခြားဘာသာစကားများဖြင့် ရှေ့နိုင်သည်) ရယူရန် ဖုန်း **13 11 12** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် **health@heartfoundation.org.au** အီးမေးလ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။



နုလုံးကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအတွက်
13 11 12
www.heartfoundation.org.au



သင် စကားပြန်တစ်ယောက်လိုအပ်ပါက
Heart Foundation 131 450 သို့
ဖုန်းခေါ်ဆို၍ အကူအညီတောင်းခံပါ။

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

သတ်မှတ်ချက်များ-ဤမှတ်တမ်းကို ယေဘုယျအချက်အလက်များနှင့် ပညာပေးရန်အတွက်သာ ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်တွင် ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုရှိနေသည့် သို့မဟုတ် ရှိနေသည်ဟု သိသယဖြစ်ပါကသင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ ဖော်ပြပါ အချက်အလက်များမှာ Heart Foundation မှ ပံ့ပိုးပေးထားခြင်းဖြစ်ပြီး သီးသန့်သုတေသနစစ် တမ်းနှင့် ဤမှတ်တမ်းရေးသားသည့်အချိန်တွင် ရရှိနိုင်သမျှသော သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများကို အခြေခံ၍ ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချက်အလက်များကိုကြားခံတတ်ယအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ လိုဏ်စင်ကြားခံတတ်ယအဖွဲ့အစည်းများမှပေးသော အချက်အလက်များအပါအဝင် အမျိုးမျိုးသောရင်းမြစ်များမှရယူထားခြင်း ဖြစ်သည်။ယင်းသည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၊ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခုအတွက် ထောက်ခံချက်ပေးထားခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဤမှတ်တမ်းပါ အကြောင်းအရာများအား ဂရုတစိုက်အလေးပေး၍ပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်သော်လည်း ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာပေါ်တွင် မူတည်၍လည်းကောင်း၊ ၎င်း၏တိကျမှု၊ အသုံးဆင်မှုနှင့်ပြည့်စုံမှုနှုန်းမူကြောင့်လည်းကောင်း ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ် ပျက်စီးမှုတစ်ခုတစ်ရာဖြစ်ခဲ့ပါက National Heart Foundation of Australia၊ ၎င်း၏ဝန်ထမ်းများနှင့်ဆက်စပ်အဖွဲ့အစည်းများတွင် မည်သည့်တာဝန်မျှ မရှိပါ။

ဤမှတ်တမ်းကို ကြားခံအဖွဲ့အစည်းများ၏အစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် မှတ်တမ်းများတွင် တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့တွေ့မြင်ရခြင်းသည် အဆိုပါ တတ်ယအဖွဲ့အစည်းများ၊ ထုတ်ကုန်များ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ မှတ်တမ်းများ သို့မဟုတ် အချက်အလက်များကို ကောင်းမွန်ကြောင်းကို National Heart Foundation of Australia အတည်ပြုသည့် သို့မဟုတ် ထောက်ခံချက်ပေးသည့်ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။

ဤမှတ်တမ်းတွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာ အားလုံးကို မူပိုင်ခွင့်အရ ကာကွယ်ထားပါသည်။ ခွင့်ပြုချက်နှင့် သက်ဆိုင်သော စုံစမ်းမှုများကို copyright@heartfoundation.org.au သို့တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ copyright@heartfoundation.org.au

HH-SCPS-0031.1.0920.BUR

