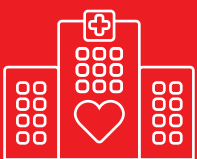
Heart Foundation

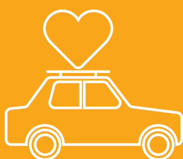
अपने हृदय से प्यार करें

हृदय के स्वास्थ्य-लाभ में समर्थन के लिए त्वरित मार्गदर्शिका

Hindi



अस्पताल में



अस्पातल छोड़कर जाना

रिक्वरी योजना

अस्पताल में

मेरे हृदय को क्या हुआ है?

अपने हृदय की स्थिति और उपचार को समझने से आपको स्वास्थ्य-लाभ में मदद मिल सकती है और आपकी व्याकुलता कम हो सकती है।

अपने हृदय की समस्या को समझाने के लिए और घर ले जाने हेतु जानकारी देने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें।

अस्पताल में पूछने के लिए प्रश्न

- ○ मेरे हृदय को क्या हुआ है?
- ○ मेरे घर लौटने पर क्या मुझे सहायता की आवश्यकता होगी?
- ○ मैं अपने घाव की देखभाल कैसे करूँ?
- ○ मुझे ठीक होने में कितना समय लगेगा?
- ○ मुझे किन परीक्षणों की आवश्यकता होगी?
- ○ मुझे कितने समय तक अस्पताल में रहने की आवश्यकता होगी?
- ○ मेरे लिए क्या उपचार किए गए थे?
- ○ मेरे लिए खतरे के कारक क्या हैं?
- ○ क्या मुझे फॉलो-अप देखभाल की आवश्यकता है?

ऐसा क्यों हुआ है?

आपका डॉक्टर या नर्स आपके हृदय की स्थिति के लिए कुछ कारणों को समझाने में सक्षम होंगे। इन कारणों को खतरे वाले कारक कहा जाता है।

आपके लिए जितने अधिक खतरे वाले कारक होंगे, आपको हृदय की समस्या होने की उतनी ही अधिक सँभावना होगी।

खतरे के कारकों में शामिल हैं:

- धूम्रपान
- उच्च रक्तचाप
- मधुमेह
- उच्च कॉलेस्ट्रॉल
- अस्वास्थ्यकर भोजन
- अधिक वज़न या मोटापा
- ज़्यादा सक्रिय न होना

इन खतरे वाले कारकों में परिवर्तन करने से, जैसे अपने रक्तचाप को कम करने से, आपके दिल के स्वास्थ्य में सुधार आ सकता है।

अस्पातल छोड़कर जाना

अस्पताल छोड़कर जाने की तैयारी करना

स्वास्थ्य-लाभ अस्पताल में शुरू होता है और आपके अस्पताल छोड़कर जाने के बाद भी जारी रहता है।

अपनी नर्स या डॉक्टर के साथ चर्चा करने के लिए इस जाँचसूची का प्रयोग करें।

मेरी स्वास्थ्य-लाभ जाँचसूची

- ○ मैं यह समझता/समझती हूँ कि मेरे हृदय को क्या हुआ है और मुझे कैसी फॉलो-अप देखभाल की आवश्यकता है
- ○ मुझे यह पता है कि मेरे लिए खतरे के कौन से कारक हैं और उनके प्रबंधन के लिए मुझे क्या करने की आवश्यकता है
- ○ मेरे पास हृदय पुनर्वास कार्यक्रम के लिए एक रेफरल है
- ○ मैं यह समझता/समझती हूँ कि मेरी दवाइयाँ कौन सी हैं और इन्हें कैसे लेना है
- ○ मुझे पता है कि अगर मेरे सीने में दर्द हो या दिल का दौरा पड़ने की चेतावनी के अन्य संकेत मिलें, तो क्या करना चाहिए
- ○ मैं अपने स्थानीय डॉक्टर के साथ फॉलो-अप एपॉइंटमेंट की व्यवस्था करूँगा/करूँगी या मैंने इसकी व्यवस्था कर ली है
- ○ मुझे गृह देखभाल और अन्य समर्थन सेवाओं के बारे में जानकारी है

हृदय-संबंधी पुनर्वास – आपके हृदय के लिए सहायता

हृदय-संबंधी पुनर्वास आपके स्वास्थ्य-लाभ का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

हृदय-संबंधी पुनर्वास कार्यक्रम आपकी निम्नलिखित में सहायता करेगा:

- ✔ जो घटित हुआ है, उसका सामना करना
- ✔ अपने हृदय की स्थिति के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना
- ✔ अपने खतरे के कारकों का प्रबंधन करना
- ✔ अपनी दवाइओं को, और उन्हें कैसे लेना है, यह समझना
- ✔ रोज़मर्रा की गतिविधियाँ करना और स्वस्थ आहार का सेवन करना
- ✔ दिल के दौरे के चेतावनी संकेतों को समझना

अपने डॉक्टर या नर्स से हृदय-संबंधी पुनर्वास कार्य करम के लिए रेफरल के बारे में पूछें

आप **Heart Foundation Helpline** की सा य सूचना सेवा को **13 11 12** पर कॉल कर सकते/सकती हैं। अगर आपको दुभाषिए की आवशयकता हो, तो 131 450 पर कॉल करें।

एक स्वस्थ हृदय के लिए कार्य-कलाप

हृदय-संबंधी पुनर्वास में भाग लें

अपने डॉक्टर के साथ फॉलो-अप करें

अपनी दवाइयाँ लेते रहें

अपने खतरे के कारकों का प्रबंधन करें

अपनी भावनाओं का ध्यान रखें

एक समर्थन समूह में शामिल हों

दिल के दौरे के चेतावनी संकेतों से अवगत रहें

Heart Foundation

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 | जबड़ा | 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 रूकें 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

- **ऐम्बुलेंस 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।

© 2019 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761. HH-PWS-023.1.0519 Hindi - हिन्दी

दिल का दौरा पड़ने के चेतावनी संकेतों पर काय (अनय भाषाओं में उपलबध) का आदेश देने के लिए 13 11 12 पर कॉल करें या health@heartfoundation.org.au पर ईमेल भेजें।

हृदय केसा य के बारे में जानकारी केलिए
13 11 12
www.heartfoundation.org.au

अगर आपको दुभाषिए की आवश्यकता है,
तो 131 450 पर कॉल करें और
Heart Foundation के लिए पूछें।

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

उपयोग की शर्तें: यह सामग्री सामान्य जानकारी और शैक्षिक उद्देश्यों के लिए विकसित की गई है। यह चिकित्सीय परामर्श के रूप में नहीं है। यदि आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है या होने का संदेह है, तो कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा-प्रदाता से परामर्श करें । उपलब्ध कराई गई स्वास्थ्य जानकारी Heart Foundation द्वारा विकसित की गई है और यह स्वतंत्र अनुसँधान और लेखन के समय उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाणों पर आधारित है । यह जानकारी अनेकानेक स्रोतों से प्राप्त और विकसित की गई है, जिनमें तीसरे पक्षों द्वारा सहयोग और लाइसेंस के तहत तीसरे पक्षों द्वारा उपलब्ध कराई गई जानकारी शामिल है, परंतु यह इन्हीं तक सीमित नहीं है। यह किसी संगठन, उत्पाद या सेवा का अनुमोदन नहीं है।

इस सामग्री को तैयार करने में ध्यान बरता गया है, परंतु National Heart Foundation of Australia, इसकेकर्मचारी और संबंधित पार्टियां कोई दायित्व स्वीकार नहीं कर सकती हैं, जिसमें सामग्री पर निर्भरता से उत्पन्न होने वाला कोई भी नुकसान या क्षति, या इसकी सटीकता, वर्तमान वैधता और संपूर्णता शामिल हैं।

इस सामग्री को तीसरे पक्ष केकार्यक्रमों या सामग्रियों में पाया जा सकता है। यह National Heart Foundation of Australia द्वारा तृतीय पक्ष संगठनों, उत्पादों या सेवाओं, उनकी सामग्री या जानकारी केलिए अनुमोदन या सिफारिश नहीं करती है ।

यह पूरी सामग्री कॉपीराइट सँरक्षण केअधीन है। अनुमतियों केविषय में पूछताछ copyright@heartfoundation.org.au के प्रति निर्देशित की जानी चाहिए।

HH-SCPS-0031.1.0920.HIN

निम्नलिखित द्वारा समर्थित:

VICTORIA State Government
PERCY BAXTER Charitable Trust
The Ian Potter Foundation