दिल फेल होने के क्षेत्र Heart Failure Zones

हर रोज वजन की जांच करें

- अपना वज़न नाश्ते से पहले सुबह तोलें। इसे लिख लें। अपने आज के वज़न की तुलना बीते कल वाले वज़न से करें।
- पिये जाने वाले तरलों की मात्रा 6 से 8 गिलास प्रतिदिन तक सीमित रखें। (6-8 गिलास 1500-2000 मिलीलीटर या 48-64 औंस के बराबर होते है)।
- अपनी दवा ठीक उसी तरह लें जैसे डॉक्टर ने कहा है।
- अपने पैरों, टखनों, टांगों और पेट में सूजन की जांच करें।
- ऐसी चीजें खाएं जिनमें नमक कम हो या बिल्कुल न हो।
- सक्रिय तथा आराम करने की अवधियों का संतुलन बना कर रखें।

आज आप दिल फ़ेल होने के कौन से क्षेत्र में हैं? हरे, पीले या हरे

सुरक्षित क्षेत्र

सब कुशल है – यह क्षेत्र आपका लक्ष्य है!

आपके लक्षण काबू में हैं

- आपकी सांस नहीं चढ़ती।
- आपकी छाती में तकलीफ़, दबाव या दर्द नहीं है।
- आपके पैरों, टखनों, टांगों या पेट में सूजन नहीं है या सूजन बढ़ी नहीं है।
- लगातार दो दिनों में 4 पौंड (2 किलो) या एक सप्ताह में 5 पौंड (2.5 किलो) की बढ़ौतरी नहीं हुई।

चेतावनी क्षेत्र

सावधान – यह क्षेत्र एक चेतावनी है।

यदि निम्न में से आपको कोई भी लक्षण है तो अपने स्वास्थ्य प्रदाता (जैसे, डॉक्टर, नर्स) को कॉल करें:

- लगातार दो दिनों में 4 पौंड (2 किलो) या एक सप्ताह में 5 पौंड (2.5 किलो) की बढ़ौतरी हुई है।
- आपको दो से ज़्यादा दिन उल्टियां तथा/या दस्त लगे रहते हैं।
- आपकी सांस साधारण से अधिक चढ़ती है।
- आपके पैरों, टखनों, टांगों या पेट में सूजन बढ़ गई है।
- आपको बार बार सूखी खांसी आती है।
- आप अधिक थकावट महसूस करते हैं और दैनिक कार्य करने के लिए आप में शक्ति नहीं है।
- आपका सिर चकराता है और यह बात आपके लिए नई है।
- आप बेआरामी महसूस करते है, ऐसा लगता है जैसे कुछ गड़बड़ है।
- लेटने पर आपको सांस लेने में ज़्यादा कठिनाई होती है।
- आपको अधिक तकिए लगाने से सोने में या कुर्सी में सीधा बैठने में ज़्यादा आसानी होती है।

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता ______________________ऑफिस फोन नंबर__________

खतरे का क्षेत्र

आपात स्थिति – इस क्षेत्र का अर्थ है फौरन कार्यवाही करें।

यदि निम्न में से आपको कोई भी लक्षण है तो एमरजैंसी रूम जाएं या 911 कॉल करें:

- आप सांस लेने के लिए संघर्ष कर रहे है।
- बिना हिले-डुले बैठने पर भी सांस चढ़ना जारी रहता है।
- आपके दिल की धड़कन तेज है जो आराम करने पर भी कम नहीं होती।
- आपकी छाती में दर्द है जो आराम करने या दवा लेने पर भी बंद नहीं होता।
- आपको स्पष्ट सोचने में कठिनाई हो रही है या आप उलझन में फंसे महसूस कर रहे हैं।
- आप बेहोश हो जाते है।

इस पर्चे में दी गई जानकारी केवल उस व्यक्ति के लिए है जिसको यह पर्चा स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा दिया गया है।

अधिक जानकारी के लिए : www.bcheartfailure.ca

Catalogue # 264976 (June 2013) Hindi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca