

मेरे स्वास्थ्य की निगरानी

स्वस्थ जीवन जीने के लिए अपने स्वास्थ्य की स्थिति पर नज़र रखना महत्वपूर्ण है। यह हृदय के लिए लाभकारी है और आपकी जीवनशैली या देखभाल योजना में परिवर्तन करने में मदद कर सकता है।



संपर्क

ब्लड प्रेशर



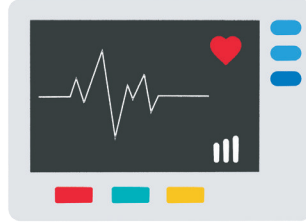
हाई ब्लड प्रेशर के कारण आपके हृदय को पूरे शरीर में रक्त संचारित करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इस अतिरिक्त प्रयास के कारण आपके हृदय की मांसपेशियां सख्त या कमज़ोर हो सकती हैं, जिससे यह पर्याप्त रूप से रक्त पंप करने में असमर्थ हो जाती हैं।

मेरा सामान्य ब्लड प्रेशर इस बीच है

_____ / _____ और _____ / _____ mmHG

यदि आपका ब्लड प्रेशर लगातार उच्च रहता है
 _____ mmHG* से अधिक या उससे कम
 _____ mmHG*, या आपको सिरदर्द है,
 या चक्कर आना या बेहोशी महसूस हो, तो अपने डॉक्टर से
 इस बारे में बात करें

हृदय दर



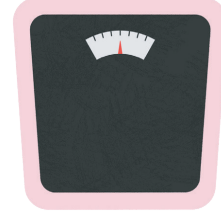
असामान्य या तेज़ हृदय गति का मतलब हो सकता है
आपका दिल पंपिंग क्षमता में कमी की भरपाई करने की कोशिश कर रहा है, जिससे आपके दिल के लिए अतिरिक्त काम बन रहा है। यह नए या बिगड़ते हार्ट फेलियर का संकेत हो सकता है।

मेरी सामान्य हृदय गति इस बीच है

_____ और _____ धड़कन/मिनट

यदि आपकी हृदय गति लगातार सामान्य से अधिक है _____ बीट्स/मिनट* या _____ बीट्स/मिनट* से कम, या आपको सिरदर्द हो, या चक्कर आए या बेहोशी महसूस हो, अपने डॉक्टर या नर्स से इस बारे में चर्चा करें।

वज़न



आपका वजन यह निर्धारित करने में आपकी सहायता कर सकता है कि क्या आपके हृदय की विफलता की स्थिति बिगड़ रही है, या क्या आपको अपने शरीर में अतिरिक्त तरल पदार्थ को नियंत्रित करने के लिए अपनी दवा में बदलाव करने की आवश्यकता है।

मेरा सामान्य वजन इस बीच है

_____ औऔ _____ पाउंखंड

यदि आपका वजन _____ पाउंड* से अधिक बढ़ जाता है
एक दिन में या एक सप्ताह में _____ पाउंड* तो संपर्क करें
अपने डॉक्टर से बात करें।

मेरी दवाएँ

आप जो भी दवाइयां ले रहे हैं (पचें पर मिलने वाली और बिना पचीं के मिलने वाली) और साथ ही विटामिन का भी ध्यान रखें। और अन्य हर्बल उपचार। अपनी अगली नियुक्ति पर अपने डॉक्टर को दिखाना सुनिश्चित करें।



दवा का नाम, विटामिन,
हर्बल उपचार, आदि।

डोस
(उदाहरण: दिन और रात में दो 40 मिलीग्राम की गोलियाँ)

इससे मुझे क्या मदद मिलेगी?

मझे क्या विचार करना चाहिए?
(जैसे संभावित साइड इफेक्ट्स)

[illegible]

लक्षण परीक्षक

यदि आप नए या बिगड़ते हृदयाघात का अनुभव करते हैं, तो आपको इनमें से कुछ लक्षण अनुभव हो सकते हैं। यदि निम्न में से कोई भी स्थिति हो तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें:



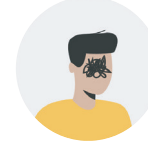
☐ सांस लेने में तकलीफ बढ़ना, खासकर जब सीधा लेटने पर



☐ पेट फूलना या भूख में कमी या परिवर्तन



☐ रात में पेशाब का अधिक आना



☐ भ्रम, सोचने में परेशानी, या चक्कर आना



☐ थकान, ऊर्जा की कमी या अत्यधिक थकावट



☐ खांसी या जुकाम लक्षण जो एक सप्ताह से अधिक समय तक बने रहते हैं- लगातार खांसी या घरघराहट



☐ INCREASED SWELLING OF THE ANKLES, feet, legs, sacrum (base of the spine), पैरों, टांगों, त्रिकास्थि (रीढ़ का आधार) या पेट (पेट क्षेत्र) की सूजन में वृद्धि (increase) or abdomen (stomach area)



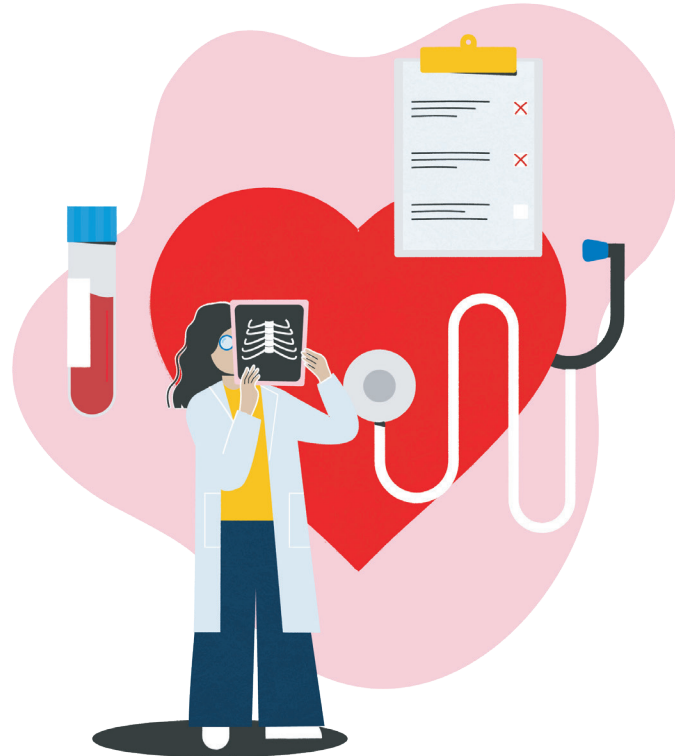
☐ 1 से 2 दिनों में अचानक 1.5 kg (3 पाउंड) से अधिक वजन बढ़ना, या एक सप्ताह में 2.5 kg (5 पाउंड) से अधिक वजन बढ़ना

हृदय रोगियों के लिए टीकाकरण



अगर आपको हृदय रोग है, तो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है और संक्रमण के कारण गंभीर समस्याएँ हो सकती हैं। टीके रोके जा सकने वाले संक्रमणों से बचाव करते हैं, गंभीर परिणामों को कम करते हैं और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। अपने डॉक्टर से सलाह लें कि आपके लिए कौन से टीके उपयुक्त हैं।

हार्ट फेलियर के निदान और निगरानी के लिए आपको निम्नलिखित परीक्षण करवाने पड़ सकते हैं:



- ▶ ब्लड टेस्ट्स - यह जांचने के लिए कि क्या आपके रक्त में कुछ ऐसा है जो हृदयाघात का संकेत दे सकता है और दवाओं के दुष्प्रभावों सहित उपचार के प्रति आपकी प्रतिक्रिया की निगरानी करने के लिए
- ▶ इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG) - यह समस्याओं की जांच के लिए आपके हृदय की विद्युत गतिविधि को रिकॉर्ड करता है
- ▶ इकोकार्डियोग्राम - एक प्रकार का अल्ट्रासाउंड स्कैन जिसमें ध्वनि तरंगों का उपयोग आपके हृदय की जांच करने और इसकी पंपिंग क्षमता निर्धारित करने के लिए किया जाता है
- ▶ सांस लेने की जांच - आपको एक ट्यूब में फूंक मारने के लिए कहा जा सकता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या फेफड़ों की कोई समस्या आपकी सांस फूलने का कारण है; आम परीक्षणों में स्पाइरोमेट्री और पीक फ्लो टेस्ट शामिल हैं
- ▶ छाती का एक्स-रे - यह जांचने के लिए कि क्या आपका हृदय सामान्य से बड़ा है, क्या आपके फेफड़ों में तरल पदार्थ है (हृदय गति रुकने का संकेत), या क्या फेफड़ों की कोई स्थिति आपके लक्षणों का कारण हो सकती है
- ▶ न्यूक्लियर स्कैन - आपके हृदय की पंपिंग क्षमता को मापने में मदद करने के लिए और यह निर्धारित करने के लिए कि क्या अवरुद्ध धमनियाँ आपके लक्षणों का कारण हैं।

द्वारा समर्थित



TD READY
COMMITMENT

अधिक जानकारी के लिए [Heartlife.ca](https://heartlife.ca) पर जाएं और अपने हृदय रोग का स्वयं प्रबंधन करने के लिए आवश्यक सहायता प्राप्त करें।