GUJARATI

હાર્ટ ફેલ્યોર (Heart Failure)

કાર્ડિયોલોજી

દર્દીઓ માટે માહિતી

University Hospitals of Leicester NHS
NHS Trust

Caring at its best

હાર્ટ ફેલ્યોર એટલે શું?

હાર્ટ ફેલ્યોર એ એક બહુ સામાન્ય સ્થિતિ છે જે યુકે (UK)માં **1-2%** જેટલી પુખ્ત વયની વ્યક્તિઓને અસર કરે છે.
શરીરમાં લોહી (ઓક્સિજન અને અગત્યના પૌષ્ટિક દ્રવ્યો સાથે) પહોંચાડવા માટે હૃદય પંપ તરીકે કાર્ય કરે છે.

જ્યારે આ પંપ ઓછો અસરકારક બને એટલે કે હૃદયમાંથી ઓછું લોહી બહાર નીકળે અને ફેફસાં, કિડની, મગજ જેવા મહત્વના અવયવો સુધી ઓછું લોહી પહોંચે, ત્યારે હાર્ટ ફેલ્યોરની ઘટના ઉદ્ભવે છે.

આનાં કારણે જે ક્ષેત્રોમાં પ્રવાહીનું 'બેક લોગ' ન હોવું જોઈએ તેવા ક્ષેત્રોમાં પણ તેનું નિર્માણ થાય છે.પરિણામે, દર્દીને ઘણીવાર શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી અને પગમાં સોજા જેવી તકલીફો ઉભી થાય છે.

હાર્ટ ફેલ્યોર શાથી થાય છે?

હૃદયને નુકસાન પહોંચાડીને નબળું બનાવે તેવી કોઈપણ સ્થિતિને કારણે હાર્ટ ફેલ્યોર થઇ શકે.
હૃદય રોગનો હુમલો એ સૌથી સામાન્ય કારણ છે (બે તૃતીયાંશ કરતાં ઓછા કિસ્સા), જેની સાથે સાથે અતિશય પ્રમાણમાં દારુ પીવો, વાયરલ ઇન્ફેકશન અને **હૃદયના** સ્નાયુઓ વિષયક તકલીફ (કાર્ડીયોમાયોપેથીસ) (Cardiomyopathies) પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.
જે સામાન્ય દરે હૃદય **કાર્ય** કરતુ હોય તે ધબકારાની ગતિમાં વધારો થઇ જાય તેવી હૃદય પર **ભાર** આપતી કોઈપણ સ્થતિના કારણે હાર્ટ ફેલ્યોર થઇ શકે.

- ઉચ્ચ રક્તદાબ (હાયપરટેન્શન) (Hypertension)
- હૃદય વાલ્વ સંબંધિત રોગો ('સાંકડું' અથવા 'લીક થતું')
- હૃદયના અસામાન્ય ધબકારા અને લય (એરીધમીઆસ)
- થાયરોઇડ ગ્રંથિ અંગેના રોગો
- એનીમિયા
- જન્મથી હૃદય અંગેની સમસ્યાઓ (જન્મજાત હૃદય રોગો)

હાર્ટ ફેલ્યોરથી કઈ સમસ્યાઓ ઉભી થઇ શકે?

થાક (થકાવટ)-. થાક (થકાવટ)- સ્નાયુઓ અને મુખ્ય અવયવોને ઓછું લોહી (નિષ્ક્રિય હોવ ત્યારે અને ખાસ કરીને વધારે પડતી પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે) મળતું હોવાથી તમને ઉર્જાનો અભાવ વર્તાય.

શ્વાસોચ્છવાસમાં તકલીફ- ફેફસાંમાં પ્રવાહીનું સંયોજન અને તેને ઓછો ઓક્સીજન મળવાથી તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ઉભી થઇ શકે. આવું મોટાભાગે સુતી વખતે અથવા વધારે પડતી પ્રવૃત્તિ કરતી વખતે જોવા મળે.

પગમાં સોજો (ઓડીમા) (oedema) - પ્રવાહી અને મીઠાના અવરોધના કારણે પગમાં અને ઘૂંટીમાં સોજો ચડી જાય. વધુ ગંભીર કિસ્સાઓમાં, આ લક્ષણો પગ, થાપા, ગ્રોઇન અને પેટ સુધી પણ લંબાઈ શકે.

અન્ય ચિહ્નોમાં આ બાબતોનો સમાવેશ થઇ શકે- ખાંસી, ભૂખ ન લાગવી, ઊંઘમાં વિક્ષેપ અને હતાશા.

હાર્ટ ફેલ્યોરની સ્થિતિનું નિદાન કેવી રીતે કરવામાં આવે છે

મોટાભાગે તમારા શારીરિક ચિહ્નો અને લક્ષણોના આધારે નિદાન કરવામાં આવે છે, ઉપરાંત નીચે દર્શાવેલા પરીક્ષણો પણ કરવામાં આવે છે:

લોહીનું પરીક્ષણ- એનિમા અને થાઈરોઈડ સંબંધિત રોગો માટે;

ECG (હર્દયનું ટ્રેસિંગ)- પહેલા આવેલા હર્દય રોગના હુમલા અંગે, તણાવ પહોંચાડતી સ્થિતિઓ અંગે જાણકારી મેળવવા માટે;

છાતીનો એક્સ-રે- હર્દય મોટું થયું છે કે કેમ તે અથવા 'ફેફસાંમાં પ્રવાહી' છે કે કેમ તે તપાસવા માટે;

ઇકોકાર્ડીઓગ્રામ (ઇકો)- આ હર્દયનું પીડારહિત અલ્ટ્રાસાઉન્ડ સ્કેન છે જેમાં ગર્ભવતી સ્ત્રીઓનાં સ્કેનીંગ વખતે જે રીતે લગાવવામાં આવે છે તે જ રીતે તમારી છાતી પર જેલી લગાવવામાં આવે છે. આનાં કારણે હર્દયના પંપ, સ્નાયુ અને વાલ્વ્સ વિષે માહિતી મળે છે.

ર્ટ ફેલ્યોર ધરાવતાં દરેક દર્દીઓમાં આ ઉલ્લિખિત લક્ષણો જોવા મળે જ એવું જરૂરી **નથી**. આ લક્ષણો માત્ર હાર્ટ ફેલ્યોર સંબંધિત જ હોય તેવું જરૂરી નથી. તેઓ અન્ય ચિકિત્સકીય સ્થિતિઓના કારણે પણ હોઈ શકે છે- આ માટે જ આ પરીક્ષણો અત્યંત અગત્યના છે.

પૂર્વ આગાહી (prognosis) એટલે શું?

હાર્ટ ફેલ્યોર એ દીર્ઘકાલીન સ્થિતિ છે જેની તેની કોઈ સારવાર નથી અને તેના કારણે ઘણીવાર તમારે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે છે. જો કે એવી ઘણી સારવાર ઉપલબ્ધ છે જે પરિસ્થિતિને યથાવત રાખી શકે છે અને ચિહ્નોમાં સુધારો લાવી શકે છે. સાથે મળીને આપણે સારું કામ કરી શકીએ છીએ.

હાર્ટ ફેલ્યોરના દર્દી તરીકે **તમે તમારા** રોગના ચિહ્નોમાં સુધારો લાવવા માટે ઘણું બધું કરી શકો છો અને તમારે જાણવું જોઈએ કે તમારે ક્યારે મદદ મેળવવી જોઈએ.

મારે શું કરવું જોઈએ?

તમારા વજનનું નિરક્ષણ કરો- વજનમાં વધુ પડતો વધારો કે ઘટાડો પ્રવાહીની અયોગ્ય સમતુલા દર્શાવી શકે છે. આથી દરરોજ વજન કરાવો. જો ઓછા સમયગાળામાં તમારા વજનમાં વધારો કે ઘટાડો નોંધાય એટલે કે 2-3 દિવસમાં 2kg (4lb) કરતા વધુ (બુકલેટની પાછળ આપેલ ચાર્ટનો ઉપયોગ કરો) તો તમારા ડોક્ટર અથવા હાર્ટ ફેલ્યોર નર્સને બતાવો.

શરીરમાં જતા પ્રવાહીનું નિરીક્ષણ કરો- વધુ પડતા પ્રવાહીનું નિર્માણ થતું અટકાવવા માટે, શરીરમાં જતા પ્રવાહીનું નિરીક્ષણ કરો અને પ્રતિ દિવસ 1.5 થી 2 લીટર જેટલી મર્યાદામાં જ પ્રવાહી લો.

ગરમ ઋતુ દરમિયાન, આમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે. કૃપા કરીને તમારા ડોક્ટર અથવા હાર્ટ ફેલ્યોર નર્સની સલાહ લો.

ધુમ્રપાન બંધ કરો- ધુમ્રપાનને કારણે હર્દયના સ્નાયુઓને નુકસાન પહોંચી શકે છે. ધુમ્રપાનને કારણે ફેફસાંને પણ નુકસાન પહોંચી શકે છે જેનાં કારણે શ્વાસોચ્છવાસની તકલીફમાં વધારો થઇ શકે છે.

તમને ધુમ્રપાનની આદત છોડાવવામાં મદદરૂપ થાય તેવા ઘણા બધા સ્ત્રોતો ઉપલબ્ધ છે- આ બાબતે તમારા GP/ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરો (ઉપયોગી સંપર્ક *વિગતો માટે પૃષ્ઠ 9 પર આપેલ વધુ માહિતી/સહાય વિભાગ પણ જુઓ).*

દારુનું સેવન ઘટાડો- દિવસના માત્ર 2 યુનિટ જેટલા જ આલ્કોહોલનું સેવન કરો. સંશોધનો જણાવે છે કે તમારે અઠવાડિયામાં 2 દિવસ માટે દારુનું સેવન ન કરવું જોઈએ.

મારે શું કરવું જોઈએ? (ચાલુ)

આહાર- સ્વાસ્થ્યપ્રદ સમતોલ આહાર જાળવી રાખો. દિવસમાં 5 ભાગ જેટલા ફળો અથવા શાકભાજી લેવાનું રાખો. તમારા આહારમાં ચરબીનું કુલ પ્રમાણ ઘટાડો, તેના બદલે સ્ટાર્ચયુક્ત આહાર લેવાનું રાખો દા.ત., ભાત, બટાકા, પાસ્તા. તમારા અઠવાડીક આહારમાં માછલીનો સામેલ કરો.

આ સલાહના કારણે તમારી પરિસ્થિતિમાં સુધારો થઇ શકે છે. આના વિષે તમારા હેલ્થકેર વ્યાવસાયિક તમને સંબંધિત માહિતી પૂરી પાડી શકશે.

મીઠાનું પ્રમાણ ઘટાડો- મીઠાનું પ્રમાણ ઘટાડવાથી વધારાનું પ્રવાહી જમા થશે નહિ. પ્રતિદિન 5g થી ઓછું મીઠું લેવાનો ઉદ્દેશ્ય રાખો. ક્રિસ્પ, નટ્સ, તૈયાર ખોરાક, પીઝા, સોયાબીન સોસ અને સ્ટોક વગેરેમાં મીઠાનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. રાંધવામાં પણ મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું કરો અને તેને બદલે સ્વાદ માટે જડીબુટ્ટીઓ અથવા મસાલાઓનો ઉપયોગ કરો.

સાવધાન: ફૂડ પેકેજીંગ તપાસો!

મીઠું અને સોડીયમ બંને શબ્દો એકબીજાની બદલે વાપરી શકાય છે.

5g મીઠું = 2g સોડીયમ (sodium)

વજન ઘટાડો- વજનમાં ઘટાડો કરવાથી તમારા હ્રદય પરનો તણાવ ઘટશે અને તમારા રોગના ચિહ્નોમાં સુધારો જોવા મળશે.

વ્યાયામ- નિયમિત કસરત કરવાથી જીવનધોરણમાં સુધારો થાય છે. થોડી કરવી પણ વારંવાર કરવી તે અગત્યનું છે. દરરોજ થોડું ચાલવાથી શરૂઆત કરો અને ધીમે ધીમે અંતર વધારવાનો પ્રયાસ કરો. હ્રદય એ સ્નાયુ છે અને તમે તેનો જેટલો વધુ ઉપયોગ કરશો તેટલું તે વધુ મજબુત બનશે.

વધુ માર્ગદર્શન માટે તમારા ડોક્ટર અથવા કાર્ડિયાક રીહેબીલીટેશન નર્સનો (cardiac rehabilitation nurse) સંપર્ક કરો.

અમે તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ?

રસીકરણ – ઇન્ફેકશનનાં કારણે હૃદય પર વધુ પડતો તણાવ આવી શકે છે. તમે યોગ્ય રસીકરણ કરાવેલું છે કે કેમ તે અંગે તમારા GP નો સંપર્ક કરો.

રોગનાં ચિહ્નોમાં તથા લાંબે ગાળે હાર્ટ ફેલ્યોરની સ્થિતિમાં સુધારો કરવામાં મદદરૂપ થઇ શકે તેવી ઘણી ગોળીઓ ઉપલબ્ધ છે.

ગોળીઓ શરીરમાંથી વધારાનું મીઠું અને પાણી દૂર કરે છે, હૃદય પરનો તણાવ ઘટાડે છે અને હૃદયના સંભવિત ભયજનક લયમાં ઘટાડો કરે છે.

મોટાભાગના દર્દીઓમાં, જીવનશૈલીમાં સરળ ફેરફારો અને માત્ર ગોળીઓથી જ ઘણી બધી મદદ મળી રહે છે.

કેટલાક કિસ્સાઓમાં, જ્યાં માત્ર ગોળીઓથી જ હાર્ટ ફેલ્યોરને નિયંત્રિત કરી શકાતી નથી, ત્યાં અન્ય વિશિષ્ટ થેરાપીઓ ઉપલબ્ધ છે, ઉદાહરણ તરીકે, પેસમેકર્સ, વાલ્વ સર્જરી અને બહુ જૂજ કિસ્સામાં હૃદયનું પ્રત્યારોપણ. તમને લાભ થઇ શકે કે નહિ તે જાણવા માટે, કૃપા કરીને તમારા કન્સલ્ટન્ટ કાર્ડીઓલોજીસ્ટનો સંપર્ક કરો.

હાર્ટ ફેલ્યોર માટે કેટલીક ગોળીઓ

ડાઈયુરેટીક્સ(Diuretics) (‘પાણીની ગોળીઓ’) (‘water tablets’) ઉદાહરણ તરીકે, ફ્યુરોસેમાઈડ (furosemide), બ્યુમેટેનાઈડ (bumetanide,), મેટોલાઝોન (metolazone,) બેન્ડ્રોફ્લ્યુમેથીઆઝાઈડ(bendroflumethiazide)

ACE ઇનહીબીટર્સ ઉદાહરણ તરીકે, રેમીપ્રિલ, એનાલાપ્રિલ, લીસીનોપ્રિલ, કેપ્ટોપ્રિલ (ramipril, enalapril, lisinopril, captopril)

ARBs ઉદાહરણ તરીકે, કેન્ડેસાર્તન (candesartan), લોસાર્તન (losartan), વાલસાર્તન (valsartan)

બીટા બ્લોકર્સ ઉદાહરણ તરીકે, બાઈસોપ્રોલોલ(bisoprolol), મેટોપ્રોલોલ (metoprolol), કાર્વેડીલોલ (carvedilol)

મીનરલોકોર્ટીકોઇડ્સ (Mineralocorticoids) ઉદાહરણ તરીકે સ્પીરોનોલેક્ટોન (spironolactone), એપ્લેરેનન (eplerenone)

અન્ય ઉદાહરણ તરીકે, ડાઈગોકસીન, ઈવાબ્રેડીન (digoxin, ivabradine)

ARNI ઉદાહરણ તરીકે, એન્ટ્રેસ્ટો (Entresto)

દરેક દવા સાથે આડઅસરની થોડી ઘણી સંભાવના છે. જો આવું થાય, તો દવા લેવાનું બંધ કરતા પહેલાં કૃપા કરીને તમારા ડોક્ટર અથવા હાર્ટ ફેલ્યોર નર્સનો સંપર્ક કરો.

વ્યાયામ

જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાં હોવ ત્યારે ચાલવું તે શ્રેષ્ઠ કસરત છે; જો તમને ચાલવામાં તકલીફ પડતી હોય તો તમારા ફીઝીયોથેરાપિસ્ટ તમને તપાસીને વૈકલ્પિક કસરતો સુચવી શકે છે.

તમારા ભાવિ સ્વાસ્થ્ય માટે એ બહુ જરૂરી છે કે તમે નિયમિતપણે કસરત કરો; શરૂઆત કરવા માટે ચાલવું એ ખુબ જ ઉત્તમ રસ્તો છે અને કસરતનું પ્રમાણ દર અઠવાડિયે 20 – 30 મિનીટ, 4 થી 5 વાર જેટલું હોવું જોઈએ.

જો તમને નિયમિત કસરત કરવાની ટેવ ન હોય અથવા જો તમને હોસ્પિટલમાંથી હાલમાં જ મુક્તિ આપવામાં આવી હોય, તો એ સલાહભર્યું છે કે તમે ઓછા પ્રમાણથી ચાલુ કરો, ઉદાહરણ તરીકે દિવસ દરમિયાન 5 મિનીટ ચાલવું. એકવાર તમને આમાં ફાવટ આવી જાય, પછી ધીમે ધીમે દિવસ દરમિયાન તેનું પ્રમાણ વધારતા જાઓ. એકવાર તમે દિવસ દરમિયાન 3 થી 4 વાર ચાલતા 5 મિનીટ થઇ જાઓ પછી તમે ચાલવાનાં સમયમાં વધારો અને દિવસ દરમિયાન ચાલવાની સંખ્યામાં ઘટાડો કરી શકો છો.

એ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તમને અનુકુળ હોય તેટલી ઝડપે ચાલો, ચાલતી વખતે તમને અનુકુળ હોય તેટલા પ્રમાણમાં જ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી જોઈએ અને સાથે સાથે તમે વાત પણ કરી શકતાં હોવા જોઈએ.

વ્યાયામ

તમારા GP નો સંપર્ક ક્યારે કરવો:

કસરત કરતી વખતે અથવા ત્યારબાદ છાતી, ગળું, ખભો અને/અથવા હાથમાં બેચેની અથવા દબાણ, જો આમાં તમને સૂચવેલ GTN નો ઉપયોગ કર્યા પછી પણ રાહત ન અનુભવાય તો.

- હ્રદયના ધબકારામાં અનિયમિત અને ઝડપી વધારો
- કસરત કરવાથી ખુબ જ થાક લાગવો અને/અથવા સામાન્ય નબળાઈ. કસરત કર્યા પછી તમને એક કલાકના સમયગાળામાં સંપૂર્ણ આરામ થવો જરૂરી છે.
- કસરત કરતી વખતે અથવા આરામના સમયે શ્વાસ લેવામાં અતિશય તકલીફ પડવી
- વજનમાં સમજી ન શકાય તેવો વધારો અને/અથવા નીચેના અવયવોમાં સોજો (હાથ, પગ, ઘૂંટી, તળિયા).
- ક્યારેક ક્યારેક ચક્કર આવવા અથવા માથું હળવું લાગવું

જો તમને ઉપર જણાવેલી કોઈપણ તકલીફ જણાતી હોય અને તમારા GP એ તમને તપાસ્યા ન હોય, તો કસરત કરવાનું ચાલુ ન રાખશો.

જો જરૂરી હશે તો તમને કાર્ડિઆક રીહેબીલીટેશન પ્રોગ્રામમાં (Cardiac Rehabilitation Programme) ભાગ લેવાનું જણાવવામાં આવશે.

સામાન્ય સલાહ

તમામ દવાઓ સૂચવ્યા પ્રમાણે લો

જો હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવે, તો તમારી દવાઓની યાદી અને હાલમાં કોઈ ડીસ્ચાર્જ/કલીનીકલ પત્ર હોય તો તે સાથે લઇ જાઓ.
તમે એકલાં નથી, સહાય ઉપલબ્ધ છે આથી અમને સંપર્ક કરવામાં સંકોચ ન રાખશો

શું તમે જાણો છો...

વિશાળ પાયા પર થતાં મેડીકલ ટ્રાયલ્સને કારણે જે દર્દીઓ તેઓની દવાઓ સૂચવ્યા પ્રમાણે લે છે તેવા દર્દીઓ માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાનાં પ્રમાણમાં ઘટાડો તેમજ બચાવ અને રોગોના લક્ષણોમાં સારા એવા પ્રમાણમાં ફાયદો સાબિત થયો છે.

ગોળીઓની માત્રા નક્કી કરતાં પહેલાં તમારા ડોક્ટર અથવા હાર્ટ ફેલ્યોર નર્સ તમારા ચિહ્નો, રક્તદાબ અને હૃદયના ધબકારાનું રુધિરના પરીક્ષણ સહીત નિયમિતપણે નિરીક્ષણ કરશે.

ટ્રાયલ્સ એ પણ દર્શાવે છે કે 'હાર્ટ ફેલ્યોર ટીમ' નો એક હિસ્સો બનવાથી તમારા દેખાવમાં મહદઅંશે સુધારો થાય છે.

અમે એક સમર્પિત 'હાર્ટ ફેલ્યોર ટીમ' ધરાવીએ છીએ જેમાં આમનો સમાવેશ થાય છે:

- કન્સલ્ટન્ટ કર્ડીઓલોજીસ્ટ (હોસ્પિટલ)
- જનરલ પ્રેક્ટીશનર (GP)
- હાર્ટ ફેલ્યોર ફાર્માસિસ્ટ
- હોસ્પિટલ હાર્ટ ફેલ્યોર નર્સ સ્પેશીયાલીસ્ટ
- કોમ્યુનીટી હાર્ટ ફેલ્યોર નર્સ સ્પેશીયાલીસ્ટ
- આહારશાસ્ત્રી (Dietician)
- કાર્ડિઆક રીહેબીલીટેશન નર્સ

અમારી હાર્ટ ફેલ્યોર ટીમનો સંપર્ક કરો

પહેલા ટીમને જાણ કર્યા વિના દવાઓ બંધ કરશો નહિ. જો તમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવે, તો કૃપા કરીને ટીમનો સંપર્ક કરો.

- જો તમારા ચિહ્નોમાં વધારો થતો જણાય, તો
- જો તમે તમારી સ્થિતિ વિષે વધુ જાણવા ઈચ્છતા હોવ તો
- જો તમને આશ્ચર્ય લાગતું હોય કે વિશિષ્ટ પ્રકારની સારવાર તમને ફાયદો કરી શકે કે નહિ તો
- તમે વિમાન મુસાફરી કરી શકવા માટે પુરતા પ્રમાણમાં સક્ષમ છો કે નહિ તે વિષે તમારે સલાહ જોઈતી હોય તો
- તમારા વજનમાં તીવ્ર ઝડપે વધારો કે ઘટાડો થાય
- સામાન્ય કરતાં વધુ વાર ટેકો લઇને ઊંઘવાની જરૂર પડે
- તળિયામાં અથવા પગમાં સામાન્ય કરતા વધુ સોજો
- શ્વાસોચ્છવાસમાં વધુ તકલીફ પડે
- ઉલટી અથવા ઝાડા જેવું લાગે
- ખાંસી નવેસરથી શરુ થાય
- દવાઓની આડઅસર થાય

હોસ્પિટલ હાર્ટ ફેલ્યોર ટીમ:

સોમવાર થી શુક્રવાર 9.00 અને 17.00

0116 250 2973 અથવા 07961 729241 પર કોલ કરો

કોમ્યુનીટી હાર્ટ ફેલ્યોર ટીમ:

સોમવાર થી શુક્રવાર 08.30 થી 16.30 દરમિયાન

01509 410177 પર કોલ કરો. ઓફીસ સમયઃ સિવાય 0300 300 7777 પર કોલ કરો.

વધુ માહિતી/સહાય

બ્રિટીશ હાર્ટ ફાઉન્ડેશન વેબસાઈટ (British Heart Foundation website)- તમને હર્દય સંબંધિત રોગો વિષે સામાન્ય માહિતી અને સલાહ આપે છે:

www.bhf.org.uk

દર્દીઓ અને કેરર્સ (carers) માટે હાર્ટ ફેલ્યોર અંગે વ્યવહારુ માહિતી:

www.heartfailurematters.org

હાર્ટ ફેલ્યોર અને અન્ય સ્થિતિઓ વિષે ચિકિત્સકીય માહિતી માટે વિશ્વસનીય વેબસાઈટ: www.patient.co.uk

ધુમ્રપાન બંધ કરવા માટે સ્ત્રોત:

www.smokefree.nhs.uk અથવા www.quit org.uk UK

હવાઈ મુસાફરી માટે દર્દીની ક્ષમતા ચકાસવા માટે માર્ગદર્શન:

www.bcs.com/documents/BCS_FITNESS_TO_FLY_REPORT.pdf

યુનિવર્સીટી હોસ્પિટલ્સ ઓફ લેસેસ્ટર NHS ટ્રસ્ટ (University Hospitals of Leicester NHS Trust)

સ્વીચબોર્ડ: 0300 303 1573

દેખભાળ ચેકલિસ્ટ માંથી પસાર થવું

- દવાઓ વિષે દર્દી સાથે ચર્ચા કરી.
- કેવી રીતે નિયમિતપણે દવાઓ લેવી તેના વિષે દર્દીને માહિતી છે
- દર્દી સાથે કસરત વિષે ચર્ચા કરી
- નિરીક્ષણ
- જરૂરી: ....
- ફોલો અપની નક્કી કરાયેલ તારીખ: ....
- ફોલો અપ લેનાર: ....
- નિયમિત હોસ્પિટલ કન્સલ્ટન્ટ: ....
- પ્લાન: ....

વજન

તારીખ	વજન	તારીખ	વજન

યાદ રાખો: - તમારા વજનનું નિરક્ષણ કરો- વજનમાં વધુ પડતો વધારો કે ઘટાડો પ્રવાહીની અયોગ્ય સમતુલા દર્શાવી શકે છે. આથી દરરોજ વજન કરાવો. જો ઓછા સમયગાળામાં તમારા વજનમાં વધારો કે ઘટાડો નોંધાય એટલે કે 2-3 દિવસમાં 2kg (4lb) કરતા વધુ, તો તમારા ડોક્ટર અથવા હાર્ટ ફેલ્યોર નર્સને બતાવો.

દવાઓમાં ફેરફાર

ભવિષ્યમાં તમારે સંભવિતપણે કોઈ દવાઓમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે તે માટે કૃપા કરીને આ ચાર્ટનો ઉપયોગ કરો, જયારે તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ તમારી તપાસ કરે ત્યારે આ મદદરૂપ થાય છે.

દવાઓ	માત્રા	કારણ	તારીખ

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તેને અહીં લખી નાખો, જેથી જયારે તમે તમારી નર્સ/કન્સલ્ટન્ટ સાથે વાત કરતા હોવ ત્યારે તમારે શું પૂછવું તે તમને યાદ રહે.

આજનું સંશોધન એ આવતીકાલની સંભાળ છે

આપણને દરેકને સંશોધનથી ફાયદો થાય છે. લેસેસ્ટર હોસ્પિટલ એ એક સંશોધન સક્રિય ટ્રસ્ટ છે આથી તમે જયારે હોસ્પિટલ અથવા તમારા કલીનીકની મુલાકાત લો ત્યારે તમને જણાશે કે સંશોધન થઇ રહ્યું છે.

તમે કલીનીકલ ટ્રાયલમાં લેવી રીતે સામેલ થઇ શકો તેના વિષે અથવા સંશોધનમાં ભાગ લેવા અંગે તમને જાણવામાં રસ હોય, તો કૃપા કરીને તમારા કલીનીશીયન અથવા GP ને વાત કરો

If you would like this information in another language or format, please contact the service equality manager on 0116 250 2959

إذا كنت ترغب في الحصول على هذه المعلومات في شكل أو لغة أخرى ، يرجى الاتصال مع مدير الخدمة للمساواة في 0116 250 2959.

আপনি যদি এই লিফলেটের অনুবাদ - লিখিত বা অডিও টেপ'এ চান, তাহলে অনুগ্রহ করে সার্ভিস্ ইকুয়ালিটি ম্যানেজার ডেভ বেকার'এর সাথে 0116 250 2959 নাম্বারে যোগাযোগ করুন।

如果您想用另一种语言或格式来显示本资讯，请致电 0116 250 2959 联系“服务平等化经理” (Service Equality Manager)。

જો તમને આ પત્રઇકાનું લેખિત અથવા ટેઈપ ઉપર ભાષાંતર જોઈતુ હોય તો મહેરબાની કરી સર્વિસ ઈક્વાલિટી મેનેજરનો 0116 250 2959 ઉપર સંપર્ક કરો.

यदि आप को इस लीफलिट का लिखती या टेप पर अनुवाद चाहिए तो कृपया डेब बेकर, सर्विस ईक्वालिटी मेनेजर से 0116 250 2959 पर सम्पर्क कीजिए।

Jeżeli chcieliby Państwo otrzymać niniejsze informacje w tłumaczeniu na inny język lub w innym formacie, prosimy skontaktować się z Menedżerem ds. równości w dostępie do usług (Service Equality Manager) pod numerem telefonu 0116 250 2959.

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲੀਫਲਿਟ ਦਾ ਲਿਖਤੀ ਜਾਂ ਟੇਪ ਕੀਤਾ ਅਨੁਵਾਦ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡੈਬ ਬੇਕਰ, ਸਰਵਿਸ ਇਕੁਆਲਿਟੀ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ 0116 250 2959 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Ak by ste chceli dostat túto informáciu v inom jazyku, alebo formáte, kontaktujte prosím manažéra rovnosti sluzieb na tel. čísle 0116 250 2959.

Haddaad rabto warqadan oo turjuman oo ku duuban cajalad ama qoraal ah fadlan la xiriir, Maamulaha Adeegga Sinaanta 0116 250 2959.

લીફલેટ બનાવ્યું: સપ્ટેમ્બર 2015 આગામી સમીક્ષા: સપ્ટેમ્બર 2017 CAR026-0915