

दिल के विफलता वर्ग (Heart Failure Zones)

हरेक दिन वज़न की जाँच करें

- ♥ सुबह नाश्ते से पहले, मूत्र-त्याग के बाद अपना वज़न मापें। इसे लिखकर रखें। आज के अपने वज़न की तुलना पिछले दिन के वज़न से करें।
- ♥ कितना तरल-पदार्थ पीना है, इसके बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के निर्देशों का पालन करें।
- ♥ अपनी दवाई ठीक उसी तरह लें, जैसे आपके स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता ने बताया है।
- ♥ अपने पैरों, टखनों, पैरों और पेट में सूजन के लिए देखें।
- ♥ घर पर खाना पका करके और प्रोसेस्ड भोजन को सीमित करके अतिरिक्त नमक से परहेज करें।
- ♥ सक्रिय रहने और आराम की अवधियों के बीच संतुलन बनाएँ।



आज आप दिल की विफलता के किस वर्ग में हैं?

सुरक्षित वर्ग

- सब-कुछ ठीक - यह वर्ग आपका लक्ष्य है!
- आपके लक्षण नियंत्रण में हैं, और:
- आपको सांस लेने में कोई नई या बिगड़ती हुई तकलीफ नहीं है।
 - आपके सीने में कोई भी बेचैनी, दबाव या दर्द नहीं है।
 - आपके तलुवों, टखनों, पैरों या पेट में कोई नई या बिगड़ती हुई सूजन नहीं है।
 - आपका वज़न लगातार रूप से 2 दिनों में 4 पाउंड (2 किग्रा) या 1 सप्ताह में 5 पाउंड (2.5 किग्रा) से अधिक नहीं बढ़ा है।



चेतावनी वर्ग

- चेतावनी - यह वर्ग आपको सतर्क करने के लिए है
- यदि आपके शरीर में निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को कॉल करें:
- ▲ आपका वज़न लगातार रूप से 2 दिनों में 4 पाउंड (2 किग्रा) या 1 सप्ताह में 5 पाउंड (2.5 किग्रा) से अधिक बढ़ा है।
 - ▲ आपको दो से अधिक दिनों तक उल्टी और/या दस्त हो रहे हैं।
 - ▲ आपकी सांस सामान्य से अधिक फूल रही है।
 - ▲ आपके तलुवों, टखनों, पैरों या पेट में सूजन बढ़ गई है।
 - ▲ आपको सूखी, खुश्क खांसी हो रही है।
 - ▲ आपको अधिक थकावट महसूस हो रही है और आपमें दैनिक गतिविधियाँ करने की ऊर्जा नहीं है।
 - ▲ आपको सिर में हल्का या चक्कर आना महसूस हो रहा है, और यह आपके लिए नया है।
 - ▲ आपको असहज महसूस हो रहा है, जैसे कुछ सही नहीं लगता है।
 - ▲ आपको लेटने पर सांस लेने में कठिनाई होती है।



स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता

कार्यालय का फोन नंबर

खतरा वर्ग

- आपातस्थिति - इस वर्ग का अर्थ जल्दी कदम उठाना है
- यदि आपके शरीर में निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण हैं, तो आपात कक्ष में जाएँ या 911 पर कॉल करें:
- आपको सांस लेने के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है।
 - स्थिर बैठने पर आपकी सांस की तकलीफ दूर नहीं होती है।
 - आपके दिल की धड़कन तेज है, जो आराम करने पर धीमी नहीं होती है।
 - आपके सीने में दर्द है, जो आराम करने या दवाई लेने पर दूर नहीं होता है।
 - आपको स्पष्ट रूप से सोचने में परेशानी हो रही है या आपको भ्रमित महसूस हो रहा है।
 - आपको बेहोशी हुई है।

