Cardiac Services BC 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 वजन 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 सुजन 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

सब कुशल है - यह क्षेत्र आपका लक्ष्य है!

आपके लक्षण काबू में हैं

सुरक्षित क्षेत्र

चेतावनी

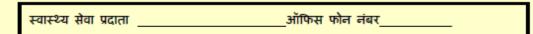
क्षेत्र

- 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 बढौतरी नहीं हुई।



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 ज्यादा दिन उल्टियां तथा/या दस्त लगे रहते हैं।
- आपकी सांस साधारण से अधिक चढ़ती है।
- आपके पैरों, टखनों, टांगों या पेट में सजन बढ़ गई है।
- आपको बार बार सुखी 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 ज्यादा आसानी होती है।



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 कौल करें:

- आप सांस लेने के लिए संघर्ष कर रहे है।
- बिना हिले-इले बैठने पर भी सांस चढ़ना जारी रहता है।
- आपके दिल की धडकन 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
- आप बेहोश हो जाते है।





Updated: February 2024.