

# 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 हैं)।
- ♥ अपनी दवा ठीक उसी तरह लें जैसे डॉक्टर ने कहा है।
- ♥ अपने पैरों, टखनों, टांगों और पेट में सूजन की जांच करें।
- ♥ ऐसी चीज़ें खाएं जिनमें नमक कम हो या बिल्कुल न हो।
- ♥ सक्रिय तथा आराम करने की अवधियों का संतुलन बना कर रखें।



## आज आप दिल फेल 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 बढ़ोतरी 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 बढ़ोतरी 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 हैं, 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 एमरजेंसी रूम जाएं या 911 कॉल करें:

- आप सांस लेने के लिए संघर्ष कर रहे हैं।
- 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 हैं।

