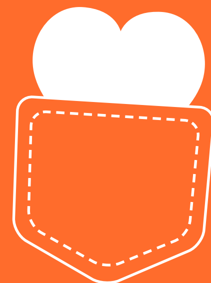
Bengali

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার জন্য আমার Marvellous বড় পকেট নির্দেশিকা

এক রোগীর গল্প



Pumping Marvellous
for heart failure patients

আপনার মতো রোগীদের দ্বারা রচিত

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে মানুষকে ভালোভাবে বাঁচতে সাহায্য করছে

PUMPING MARVELLOUS ফাউন্ডডেশনে স্বাগত

বলা হয় যে ভাল জিনিসগুলি ছোট প্যাকেজে আসে, আমরা মনে করি এটি একটি দুর্দান্ত উদাহরণ।

আমাদের পকেট নির্দেশিকা আপনাকে কিছু প্রাথমিক তথ্য, উত্তর, সহায়তা প্রদান করবে এবং হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নির্ণয়ের পরে আপনি কীভাবে ভালোভাবে জীবন যাপন করতে পারেন তার উদাহরণ দেবে। Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনে আমাদের রোগীদের যে Marvellous দলটি আপনার মতোই হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নির্ণয়ের পর শুরু করেছিল, তাদের অর্জিত অভিজ্ঞতার ফল হল এই “Marvellous পকেট নির্দেশিকা”।

আমরা সুপারিশ করছি যে আপনি **www.pumpingmarvellous.org** এ আমাদের ওয়েবসাইটে গিয়ে এই Marvellous নির্দেশিকায় উত্থাপিত কিছু বিষয় অন্বেষণ করুন যেখানে আপনি অন্যান্য Marvellous নির্দেশিকাগুলি পাবেন, অথবা ফেসবুকে আমাদের কেলাজড সহায়তা গ্রুপে সতীর্থ রোগী ও পরিচর্যাকারীদের কাছ থেকে অমূল্য সহায়তা অর্জন করুন। ফেসবুকে **‘Help for Hearts’**-এর সার্চ বারে ট্যাপ করুন যেখানে আপনি প্রবেশের জন্য আবেদন করতে পারেন। আপনি চাইলে সবসময়ই দলটিকে **01772 796542** নম্বরে কল করতে পারেন।

আমাদের সমস্ত রোগী ও পরিচর্যাকারীরা তাদের নতুন যাত্রার শুরুতে, আপনি যেখানে আছেন সেখানেই ছিলেন, কিন্তু কখনই ভুলে যাবেন না যে আপনি একা নন।

অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন: এই পুস্তিকাটি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সঙ্গে কথোপকথন এবং তার দেওয়া পরামর্শগুলিকে প্রতিস্থাপন করতে এবং/অথবা তার জায়গা নিতে পারে না। যদি আপনার অবস্থা সম্পর্কে আপনার কোনও উদ্বেগ থাকে, তাহলে প্রথম সুযোগেই আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে সেগুলি নিয়ে আলোচনা করুন।

AstraZeneca has funded the production of this material. AstraZeneca has had no editorial input into, or control over, the content of this information booklet.

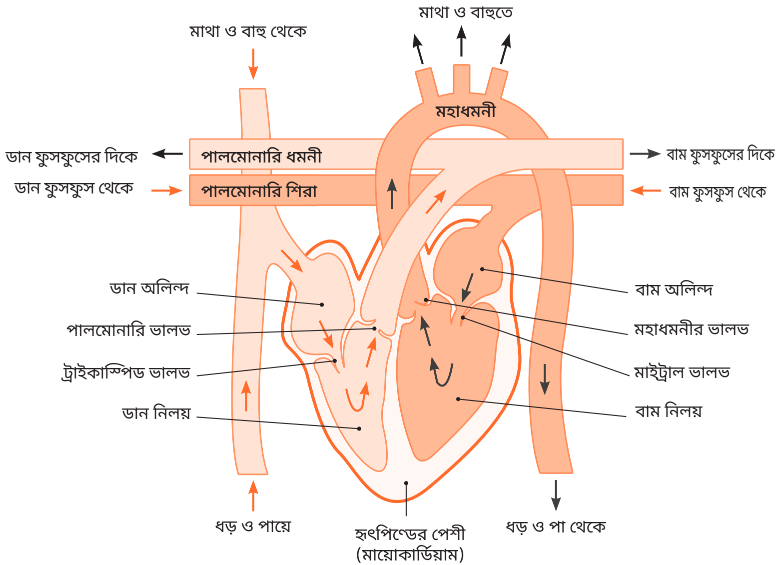
কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

হৃৎপিণ্ড কী করে?

হৃৎপিণ্ড এমন একটি অঙ্গ যা শরীরের চারপাশে রক্ত পাঠানোর জন্য পাম্প হিসাবে কাজ করে। আপনার রক্তে অক্সিজেন ও পুষ্টি আছে যা আপনার শরীরের প্রতিটি অংশের কাজ করার জন্য প্রয়োজন। আপনার দুটি মুঠো একসাথে আঁকড়ে ধরুন এবং এটির আকার প্রায় এই রকম; এটি আপনার বুকের মাঝখানে আপনার বাঁদিকে ঝুঁকে থাকে। এটির বিভিন্ন স্তর রয়েছে (যার মধ্যে একটি পেশী দিয়ে তৈরি), তাই হৃৎপিণ্ড রক্ত চিপে বের করতে পারে। হৃৎপিণ্ডের নিজস্ব বৈদ্যুতিক সিস্টেমকে ট্রিগার করে এমন একটি স্নায়ু হৃৎপিণ্ডকে বলে কখন পাম্প করতে হবে।

হৃৎপিণ্ড ধমনীর মাধ্যমে রক্ত সরবরাহ করে এবং তারপর শিরার মাধ্যমে তা ফিরে আসে। এটিকে একটি মোটরওয়ে সিস্টেম হিসাবে ভাবুন। চিত্রটি হৃৎপিণ্ডের অভ্যন্তর দেখায়। এটি চারটি প্রকোষ্ঠের সমন্বয়ে গঠিত: ডানদিকে, শরীরের চারপাশে অক্সিজেন সরবরাহ করার পরে রক্ত শিরার (একটি মোটরওয়ে) মাধ্যমে ফিরে আসে, হৃৎপিণ্ড তারপর রক্তকে ফুসফুসে (পেট্রোল স্টেশন) পাঠায়, অক্সিজেন গ্রহণ করে এবং হৃৎপিণ্ডের বাম দিকে ফিরে আসে যা তারপর ধমনীর (আরেকটি মোটরওয়ে) মাধ্যমে শরীরে রক্ত সরবরাহ করে। চিত্রে ছোট গেটগুলি লক্ষ্য করুন যেগুলি রক্তকে এক প্রকোষ্ঠ থেকে অন্য প্রকোষ্ঠে যেতে দেয়; এগুলিকে ভালভ বা কপাটিকা বলা হয়। এটি যতবার হয়, প্রতিবার একে হৃৎস্পন্দন বলা হয়।

একটি গাড়ির মতোই হৃৎপিণ্ডের যত্ন নেওয়া দরকার যাতে এটি কার্যকরভাবে তার কাজ করতে পারে।



কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আমার কেন হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা হয়েছে?

অকৃতকার্যতা শব্দটি কেউ পছন্দ করে না। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতাকে কেন্দ্র করে ইতিবাচক থাকার মন্ত্র দিয়ে Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন শুরু হয়েছিল, তাই আসুন এই বলে শুরু করি যে আপনি অকৃতকার্য নন। যদি আপনাকে বলা হয় যে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা আছে, তাহলে এর মানে হল যে শরীরকে তার প্রয়োজনীয় অক্সিজেন ও পুষ্টির যোগান দেওয়ার জন্য আপনার হৃৎপিণ্ড যতটা দক্ষতার সাথে পাম্প করা প্রয়োজন তা করতে ব্যর্থ হয়েছে। আপনি এটিকে বর্ণনা করার জন্য হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার (HFrEF) মত পরিভাষা শুনতে পারেন। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার আরেকটি কম সাধারণ ধরন রয়েছে যেখানে হৃৎপিণ্ড শিথিল হতে এবং দক্ষতার সাথে পূর্ণ হতে ব্যর্থ হয়, যাকে সংরক্ষিত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা (HFpEF) বলা হয়। আপনার ডাকতার বা নার্সকে যে প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা করতে হবে সেটি হল, "আমার হৃৎপিণ্ড কেন কার্যকরভাবে কাজ করছে না?"

হৃৎপিণ্ড সঠিকভাবে পাম্প না করার পিছনে সাধারণভাবে একটি কারণ থাকে। সবচেয়ে সাধারণ কারণ হল দুর্বল রকত সরবরাহের কারণে হৃৎপিণ্ডের পেশী ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে, যেমন হার্ট অ্যাটাকের পরে। অন্যান্য কারণগুলির মধ্যে আছে:

- উচ্চ রকতচাপ
- একটি ভাইরাস যা হৃৎপিণ্ডের পেশীকে প্রভাবিত করেছে
- হৃৎপিণ্ডের ছন্দ অস্বাভাবিক হওয়ার ফলস্বরূপ, যেমন, অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন
- একটি জেনেটিক অবস্থা যা হৃৎপিণ্ডের পেশীকে প্রভাবিত করে থাকতে পারে, যেমন কার্ডিওমায়োপ্যাথির ক্ষেত্রে
- অত্যধিক মদ্যপান
- হৃৎপিণ্ডের ভালভগুলি ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া
- কয়েক ধরনের কেমোথেরাপি
- বিরল ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের ঠিক পরেই হৃৎপিণ্ডের এক ধরনের অকৃতকার্যতা যাকে পেরিপার্টাম কার্ডিওমায়োপ্যাথি বলা হয়।

খুব বিরল ক্ষেত্রে আমরা কারণ সম্পর্কে নিশ্চিত হতে পারি না, তবে আপনার ক্লিনিশিয়ানরা কারণটি খুঁজে বের করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করবেন। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার অন্তর্নিহিত কারণগুলি সংশোধন বা পরিবর্তন করার পাশাপাশি আপনার হৃৎপিণ্ডের দক্ষতা উন্নত করার জন্য থেরাপি দিয়ে আপনার চিকিৎসা হবে।

স্বতন্ত্র অবস্থাগুলি সম্পর্কে আরও জানতে, আমাদের ওয়েবসাইটে আমাদের একাডেমি বিভাগে রোগীর একাডেমিতে যান যেখানে আপনি তথ্য ডাউনলোড করতে সক্ষম হবেন।

কপিরাইট © 2023 · **সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত** · Pumping Marvellous **ফাউন্ডেশন** · **নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর** 1151848

ডাকতাররা কিভাবে বুঝবেন যে আমার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা আছে?

আপনার হয়তো অনেকগুলো উপসর্গ হয়ে থাকতে পারে যা কষ্টদায়ক হতে পারে। এর মধ্যে কিছু হতে পারে;

- শ্বাসকষ্ট, বিশেষ করে কাজকর্ম করা, বা শুয়ে থাকার সময়, যার ফলে আপনাকে রাতে ঘুম থেকে উঠে শ্বাস নেওয়ার জন্য হাঁপাতে হয়
- আপনার পায়ের পাতা, পা বা পেটে তরল জমা হওয়া (ফোলা)
- কাশি, বিশেষ করে রাতে
- খুব কলান্ত এবং অলস বোধ করা
- মাথা ঝিমঝিম-করা, মাথা ঘোরা এবং হয়ত একটু বিভ্রান্ত বোধ করা

এই লক্ষণগুলি গুরুতর হয়ে থাকতে পারে এবং এর ফলে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হতে পারে যেখানে আপনি এই নির্দেশিকাটি ভালভাবে পড়ছেন। প্রায়শই আপনার লক্ষণগুলি ধীরে ধীরে বিকশিত হয় বা আপনার হঠাৎ লক্ষণগুলির সূচনা হতে পারে যা আপনার স্বাস্থ্যের দ্রুত অবনতি ঘটায়।

তাহলে অবস্থা কতটা খারাপ?

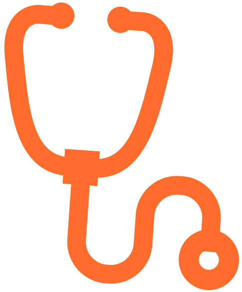
আমরা সচেতন যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা একটি গুরুতর অবস্থা, তবে যে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি মনে রাখতে হবে তা হল যে এখন এটি সম্পর্কে একটি ভাল ধারণা আছে এবং এটি পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য ওষুধ থেকে কার্ডিয়াক ডিভাইস পর্যন্ত অনেকগুলি চিকিৎসার বিকল্প উপলভ্য আছে। অন্যান্য অনেক অবস্থার মতই, নতুন নতুন চিকিৎসা আবিষ্কারের নিরলস চ্যালেঞ্জ সবসময়ই থাকে।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আমার কোন পরীক্ষাগুলি করা হয়েছে বা করতে হবে?

যা ঘটছে তার একটি ছবি প্রকাশ করার জন্য ধাধার টুকরোগুলিকে একত্রিত করা হচ্ছে বলে মনে করুন। এই পর্যায়ে আপনার ডাক্তারকে পুরো ছবি দিতে সাহায্য করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যা ঘটছে তা নিয়ে আলোচনা করতে অস্বস্তি বোধ করতে পারেন যদি আপনি এটি সম্পর্কে নেতিবাচক অনুভব করেন। আমাদের অভিজ্ঞতায়, তাদের সবকিছু বলার ফলে দ্রুত ছবিটি তৈরি হবে।

এটি আপনার অবস্থার সু-ব্যবস্থাপনার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ, আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে একটি খোলামেলা এবং সৎ কথোপকথন করতে সক্ষম হওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ, তা রোগ নির্ণয়ের আগেই হোক বা আপনার চিকিৎসা চলাকালীন পুরো সময় ধরেই হোক। যদি আপনি এই Marvellous নির্দেশিকা থেকে শুধুমাত্র এই জিনিসটি গ্রহণ করেন, তাহলে এটাই হল উপলব্ধির সারমর্ম।



কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আপনার পরীক্ষা ও অনুসন্ধানগুলি সম্পর্কে এইগুলি এমন কিছু উদাহরণ, আপনি যেগুলির সম্মুখীন হতে পারেন বা নাও হতে পারেন;

- আপনার ডাকতার এখন এবং অতীতে আপনার সাথে কী ঘটছে সে সম্পর্কে আপনাকে অনেক প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন।
- আপনার ডাকতার আপনাকে একটি শারীরিক পরীক্ষা দেবেন।
- আপনার হৃৎপিণ্ড সমস্যায় পড়ছে কিনা তা দেখানোর জন্য, সম্ভবত 'ন্যাট্রিইউরেটিক পেপটাইডস' পরিমাপ করে আপনার বেশ কয়েকটি রক্ত পরীক্ষা করা হয়ে থাকতে পারে। যখন হৃৎপিণ্ড চাপের অধীনে থাকে, তখন এই প্রোটিনগুলি হৃৎপিণ্ড দ্বারা নিঃসৃত হয়, যাকে কখনও কখনও NTproBNP বা BNP হিসাবে উল্লেখ করা হয়। রক্ত পরীক্ষা আপনার কিডনি বা লিভার ভালভাবে কাজ করছে কিনা তা পরীক্ষা করতে পারে, আপনার আয়রনের ঘাটতি বা রক্তাল্পতা নেই এবং আপনার থাইরয়েড গ্রন্থি ভাল কাজ করছে তা নিশ্চিত করে। আপনার হয়ত অনেক ক্ষেত্রেই এগুলি করা হয়ে থাকতে পারে এবং সবকিছু ভালভাবে চলছে তা নিশ্চিত করতে আপনার স্বাস্থ্য দল নিঃসন্দেহে সেগুলি পুনরাবৃত্তি করবে।
- আপনার হৃৎপিণ্ডের একটি ট্রেসিং - একটি ECG করা হবে। এটি অনেক তথ্য দিতে পারে, এটি দেখাতে পারে যে আপনার হৃৎপিণ্ড খুব দ্রুত বা ধীর গতিতে স্পন্দন করছে কিনা, এটির ছন্দ অস্বাভাবিক কিনা এবং অতীতে হৃৎপিণ্ডে কী ঘটেছে।
- ইকো (ইকোকার্ডিওগ্রাম) - এটি হৃৎপিণ্ডের একটি স্ক্যান এবং আপনার হৃৎপিণ্ড কীভাবে পাম্প করছে, হৃৎপিণ্ডের গঠন কোনভাবে প্রভাবিত হয়েছে কিনা এবং ভালভগুলি কীভাবে কাজ করছে তা দেখানোর জন্য এটি গুরুত্বপূর্ণ। এটি পরিমাপ করতে সক্ষম হয় যে আপনার হৃৎপিণ্ড শরীরের বাকি অংশে কতটা রক্ত পাম্প করছে, একে ইজেকশন ফ্র্যাকশন বলা হয়। একটি স্বাভাবিক ইজেকশন ফ্র্যাকশন হল প্রায় 55%। হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতার (HFrEF) সাধারণ মানে হল যে আপনার ইজেকশন ফ্র্যাকশন 40% বা তার কম। আপনি কেমন অনুভব করছেন তা গুরুত্বপূর্ণ, সংখ্যাগুলি নয়।

আপনি এগোতে থাকার সময় আপনার আরও জটিল অনুসন্ধান করা হতে পারে, **Pumping Marvellous ওয়েবসাইটে আরও বিশদ বিবরণ পাওয়া যেতে পারে।**

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

তারা কি আমার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিরাময় করতে পারে? তারা কীভাবে আমার চিকিৎসা করবে?

এটি এমন একটি প্রশ্ন যা আপনাকে আপনার ডাক্তার বা বিশেষজ্ঞ নার্সের সাথে আলোচনা করতে হবে, কারণ আপনার হৃৎপিণ্ড কী কারণে অকার্যকরভাবে পাম্প করছে তার উপরে এটি নির্ভর করে। যা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ তা হল আপনার হৃৎপিণ্ডকে আরও দক্ষতার সাথে কাজ করতে সহায়তা করার জন্য বিভিন্ন চিকিৎসা আছে, যা ভালভাবে আপনার জীবন যাপনের বিষয়টি নিশ্চিত করতে পারে। সেই প্রক্রিয়ায় আপনার একটা বড় ভূমিকা আছে। এই নির্দেশিকা আপনাকে কিছু পরামর্শ দেবে এবং আমাদের চেষ্টা করা ও পরীক্ষিত কিছু স্ব-ব্যবস্থাপনার সরঞ্জামগুলি শেয়ার করবে যা নিশ্চিত করবে যে আপনি আপনার চিকিৎসা থেকে সবচেয়ে সেরাটি পাবেন এবং আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার নতুন স্বাভাবিক পরিস্থিতি খুঁজে পাবেন।

ট্যাবলেট, ট্যাবলেট এবং আরও কয়েকটা ট্যাবলেট!

হ্যাঁ, আপনাকে অনেকগুলো ট্যাবলেট নিতে বলা হবে। কিন্তু একটা কাজ করার জন্যই সেগুলি দেওয়া হয়, এবং আপনার স্বাস্থ্য ও সুস্থতার উন্নতিতে সেগুলির একটি ইতিবাচক ভূমিকা আছে।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

শীঘ্র পরামর্শ - আপনার ট্যাবলেটগুলির সাথে আপনার সম্পর্ক!

- এগুলির সাথে অভ্যস্ত হতে কিছুটা সময় লাগতে পারে, এবং আপনি উপকারিতাগুলি অনুভব করার আগে আরও খারাপ বোধ করতে পারেন, এগুলি নেওয়া চালিয়ে যান এবং যে কোনও উদ্বেগ নিয়ে আপনার স্বাস্থ্য দলের সাথে আলোচনা করুন।

- এই সবগুলিরই একটি কাজ আছে, তাই আপনাকে যদি একসাথে বেশ কয়েকটি নিতে হয় তাহলে চিন্তা করবেন না, শরীর এটা সামলাতে পারে।

- আপনি আপনার ট্যাবলেটের দায়িত্বে আছেন, আপনার জন্য কাযকর হয় এমন একটি রুটিনে প্রবেশ করুন। এগুলি কী এবং কিভাবে এগুলি আপনাকে সাহায্য করতে চলেছে তা বুঝুন।

- আপনার কয়েকটি ট্যাবলেট ধীরে ধীরে বাড়াতে হবে, এবং প্রতিটি বৃদ্ধির মাঝে আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা হবে এবং রক্ত পরীক্ষা করা হবে। সুতরাং এটি একটি কলান্তিকর প্রক্রিয়া হতে পারে, তবে এটি চালিয়ে যান, আপনি ইতিবাচক উপকারিতা দেখতে পাবেন।

- চেষ্টা করুন যেন এগুলি নিতে ভুলে না যান এবং কখনই এগুলি নেওয়া বন্ধ করবেন না। মনে রাখবেন এটি আপনার এবং আপনার ডাক্তার বা নার্সের মধ্যে একটি অংশীদারিত্ব। আপনি যখন আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে দেখা করেন, তখন যে কোনও সমস্যা নিয়ে তাদের সঙ্গে আলোচনা করুন, তবে আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে যে কোনও সময় তাদের সাথে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না।

কপিরাইট © 2023 · সবস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আমি কী ট্যাবলেট নেব?

বিভিন্ন ব্যক্তি বিভিন্ন ডোজে বিভিন্ন ট্যাবলেট গ্রহণ করবেন, তবে নিচে কিছু মূল ওষুধ দেওয়া হয়েছে যেগুলি আপনাকে সম্ভবত গ্রহণ করতে হবে। নিম্নলিখিত তালিকাটি আপনার ট্যাবলেটগুলির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার একটি সম্পূর্ণ তালিকা নয় তবে এটি একটি সাধারণ নির্দেশিকা হিসাবে কাজ করে। আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্য দলের সাথে কথা বলুন।

বিটা বলকার - প্রায়ই 'লল (lol)' দিয়ে শেষ হয় - যেমন বিসোপ্রোলল (Bisoprolol), কারভেডিলল (Carvedilol)

এই ট্যাবলেটগুলি আপনার হৃৎপিণ্ডের স্পন্দনকে ধীর কিন্তু শক্তিশালী করে তোলে এবং কম ডোজে শুরু করা হয় এবং ধীরে ধীরে সবচেয়ে অনুকূল ডোজে বা আপনার স্বাচ্ছন্দ্য অনুযায়ী ডোজে বাড়ানো হয়। এগুলি প্রথমে আপনাকে কলান্ত বোধ করতে পারে; মাঝে মাঝে এগুলি আপনার হৃৎপিণ্ডকে খুব বেশি ধীর করে দিতে পারে এবং আপনার মাথা ঘুরতে পারে।

ACE ইনহিবিটর - প্রায়শই 'প্রিল (pril)' দিয়ে শেষ হয় - যেমন রামিপ্রিল (Ramipril), লিসিনোপ্রিল (Lisinopril), **বা ARB (প্রায়শই 'সার্টান (sartan)' দিয়ে শেষ হয়)**

এই ট্যাবলেটগুলি শরীরের চারপাশের রক্তবাহী নালীগুলিকে শিথিল করে হৃৎপিণ্ডের কাজের চাপ কমিয়ে দেয় যা হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ কমায়। মাঝে মাঝে এগুলির কারণে আপনার প্রথমে একটি শুকনো, বিরক্তিকর কাশি হতে পারে যা প্রায়শই থিতু হয়ে যায়, তবে যদি এটি অব্যাহত থাকে, বিশেষ করে রাতে, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের কাছে এটি উল্লেখ করুন। এগুলি আপনার রক্তচাপ কমিয়ে দেয়, তাই ট্যাবলেটটি বাড়ানোর সাথে সাথে তা পরীক্ষা করা হবে এবং আপনার কিডনি যেভাবে কাজ করে তাকে প্রভাবিত করতে পারে, তাই ট্যাবলেট বাড়ানোর সাথে সাথে আবার একটি রক্ত পরীক্ষা করা হবে।

যদি ACE ইনহিবিটরটির কারণে আপনার ক্রমাগত কাশির সমস্যা হয়, তাহলে প্রেসক্রিপশনে একটি বিকল্প লেখা যেতে পারে যাকে বলা হয় ARB (অ্যাঞ্জিওটেনসিন রিসেপ্টর বলকার), এগুলি প্রায়শই 'সার্টান (sartan)' দিয়ে শেষ হয়- যেমন লোসার্টান (Losartan), ক্যান্ডেসার্টান (Candesartan)। এগুলি একটি ACE ইনহিবিটরের মতো একইভাবে কাজ করে তবে শুকনো কাশির কোনও সমস্যা এড়ানো উচিত।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

ডাইইউরেটিক (ওয়াটার ট্যাবলেট)

• মিনারেলোকর্টিকয়েড রিসেপ্টর - অ্যান্টাগনিস্ট -(MRA) যেমন স্পাইরোনোল্যাক্টোন (Spironolactone) / এপ্লেরেনোন (Eplerenone)। এগুলি প্রমাণ ভিত্তিক এবং সাধারণত এগুলির কম মূত্রবর্ধক প্রভাব থাকে তবে অন্যান্য ক্রিয়া রয়েছে যা হৃৎপিণ্ডকে রক্ষা করে।

• লুপ ডাইইউরেটিক যেমন ফ্লুরোসেমাইড (Furosemide) / বুমেটানাইড (Bumetanide) / টরসেমাইড (Torsemide)। লুপ ডাইইউরেটিক নির্দিষ্টভাবে তরল ধরে রাখার জন্য এবং প্রায়শই হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় ভোগা ব্যক্তিদের জন্য ব্যবহৃত হয়। উপসর্গ এবং ওজনের উপর নির্ভর করে এগুলির ডোজ ভিন্ন হবে।

এই ট্যাবলেটগুলি শরীরকে (আপনার ফুসফুস, পায়ের পাতা, পা বা পেটে) জমা হতে পারে এমন যে কোনও অতিরিক্ত তরল থেকে নিষ্কৃতি পেতে সাহায্য করে যা নিশ্চিত করবে যে আপনার হৃৎপিণ্ডকে কম তরলের মোকাবিলা করতে হবে। আপনাকে এক বা একাধিক বিভিন্ন ধরনের ওয়াটার ট্যাবলেট গ্রহণ করতে হতে পারে কারণ এগুলি কিডনির ওপরে বিভিন্ন উপায়ে কাজ করে যেমন ফ্লুরোসেমাইড (Furosemide), বুমেটানাইড (Bumetanide), স্পাইরোনোল্যাক্টোন (Spironolactone), এপ্লেরেনোন (Eplerenone)। অসুবিধা হল যে এগুলির কারণে আপনাকে আরও বেশি মূত্রত্যাগ করতে হবে, তাই ঘন ঘন টয়লেটে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন। কিন্তু এগুলি আপনার উপসর্গ লাঘব করবে। আপনার শরীরে প্রচুর পরিমাণে তরল জমা হওয়ার কারণে আপনি যদি হাসপাতালে ভর্তি হন, তাহলে আপনাকে ড্রিপের মাধ্যমে ডাইইউরেটিক দেওয়া হবে। এগুলি আপনার ত্বককে শুকনো করে তুলতে পারে এবং আপনার কিডনিকে বিপন্ন করতে পারে, তাই আবার ঘন ঘন রক্ত পরীক্ষার আশা করতে পারেন।

ডিগক্সিন (Digoxin)

ডিগক্সিন মাঝে মাঝে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় ব্যবহৃত হয়, তবে হৃৎপিণ্ডের ছন্দ নিয়ন্ত্রণ করতেও ব্যবহার করা হতে পারে।

ইভাব্র্যাডিন (Ivabradine) (প্রোকোরালান (Procoralan) বা কর্লানর (Corlanor) নামেও পরিচিত)

যদি আপনার হৃৎপিণ্ডের ছন্দ স্বাভাবিক থাকে, কিন্তু আপনি বিশ্রামে থাকার সময় হৃদস্পন্দনের হার প্রত্যাশিত হারের চেয়ে বেশি হয়, তাহলে একটি বিটা ব্লকারের অতিরিক্ত বা পরিবর্তে এই ওষুধটি ব্যবহার করা হয়।

স্যাকিউবিট্রিল ভ্যালসার্টান (Sacubitril Valsartan) (এন্ট্রেস্টো (Entresto) নামেও পরিচিত)

ইংল্যান্ড, ওয়েলস, উত্তর আয়ারল্যান্ড এবং স্কটল্যান্ডের NHS-এর কাছে এই ট্যাবলেটটি প্রেসক্রিপশনে লেখার জন্য সামান্য আলাদা নির্দেশ আছে। আপনি ইতিমধ্যে যে ACE বা ARB ব্যবহার করছেন তা প্রতিস্থাপন করার জন্য এটি প্রেসক্রিপশনে লেখা হতে পারে, তবে কখনও কখনও প্রথমে কোনও ACE বা ARB প্রেসক্রিপশনে না লিখেই এটি বিবেচনা করা হতে পারে। আপনার হৃৎপিণ্ডের ওপরে চাপ দিতে পারে এমন কিছু নির্দিষ্ট উৎসেচককে স্যাকিউবিট্রিল ভ্যালসার্টান ব্লক করে এবং আপনার হৃৎপিণ্ডকে সহায়তাকারী প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থাকে উন্নত করে। এটি আপনার রক্তচাপ কমাতে পারে এবং আপনার কিডনিকে প্রভাবিত করতে পারে, তাই ওষুধটি বাড়ানোর সাথে সাথে আবার ঘন ঘন রক্তচাপ মাপা এবং রক্ত পরীক্ষা করা প্রয়োজন।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ উপসর্গযুক্ত দীর্ঘস্থায়ী হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার স্ট্যান্ডার্ড চিকিৎসার সাথে SGLT2 ইনহিবিটরগুলি একটি গুরুত্বপূর্ণ সংযোজন। সেগুলি:

- রোগীরা ভালভাবে সহ্য করতে পারে
- আপনার GP বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ দ্বারা প্রেসক্রিপশনে লেখা হতে পারে

SGLT2 ইনহিবিটরগুলি হল অপর্যাপ্তভাবে নিয়ন্ত্রিত টাইপ 2 ডায়াবেটিসের এবং এখন হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ উপসর্গযুক্ত দীর্ঘস্থায়ী হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার চিকিৎসার জন্য ব্যবহৃত ওষুধের একটি গ্রুপ। এগুলিকে "সোডিয়াম-গ্লুকোজ কো-ট্রান্সপোর্টার 2 ইনহিবিটর" বা শুধুমাত্র "গ্লিফ্লোজিন (gliflozins)"-ও বলা হতে পারে।

আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিস থাকুক বা না থাকুক, হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ উপসর্গযুক্ত দীর্ঘস্থায়ী হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় ব্যবহারের জন্য ড্যাপাগ্লিফ্লোজিন (Dapagliflozin) এবং এম্প্যাগ্লিফ্লোজিন (Empagliflozin) বর্তমানে অনুমোদিত।

এগুলি কী করে?

SGLT2 ইনহিবিটরগুলি তাদের হৃৎপিণ্ডে পাম্পিং সমস্যার (HFrEF - হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা) দ্বারা সৃষ্ট হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় ভোগা রোগীদের ক্ষেত্রে সুবিধা দেখিয়েছে। অপ্টিমাইজড থেরাপিতে থাকা সত্ত্বেও যদি কোনও রোগী হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার উপসর্গগুলি অনুভব করেন, তাহলে একজন GP, একজন হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞের পরামর্শে, তার স্ট্যান্ডার্ড চিকিৎসার একটি অতিরিক্ত ওষুধ হিসাবে একটি SGLT2 ইনহিবিটর সুপারিশ করতে পারেন। উপসর্গগুলির উন্নতি করার পাশাপাশি, SGLT2 ইনহিবিটরের ক্লিনিকাল ট্রায়ালগুলি দেখিয়েছে যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করেছে এবং জীবনের দৈর্ঘ্যও উন্নত করেছে।

প্রেসক্রিপশনে লেখার অন্যান্য কারণ

অপর্যাপ্তভাবে নিয়ন্ত্রিত টাইপ 2 ডায়াবেটিসে, রক্তে শর্করার মাত্রা কমানোর জন্য SGLT2 ইনহিবিটরগুলি প্রেসক্রিপশনে লেখা হয় কিন্তু ক্লিনিকাল ট্রায়ালগুলিতে দেখা যায় এগুলি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে হাসপাতালে ভর্তি হওয়াও কমিয়েছে। আরও সাম্প্রতিক ট্রায়ালগুলি দেখিয়েছে যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার স্ট্যান্ডার্ড ওষুধে অপ্টিমাইজ করা সত্ত্বেও, হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ উপসর্গযুক্ত দীর্ঘস্থায়ী হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা রোগীদের জন্যও এগুলি উপকারী।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী?

SGLT2 ইনহিবিটারগুলি ভালভাবে সহ্য যায়। [1]সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে রয়েছে মাথা ঘোরা, ফুসকুড়ি, পিঠে ব্যথা এবং মূত্রত্যাগের বর্ধিত ফ্রিকোয়েন্সি। যদি রোগীর ডায়াবেটিস থাকে তবে থ্রাশ (ছত্রাকজনিত জননাঙ্গের সংক্রমণ), মূত্রনালীর সংক্রমণ এবং ডায়াবেটিক কিটোঅ্যাসিডোসিস (DKA) নামে পরিচিত আরও অস্বাভাবিক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াও হতে পারে।[1] **https://www.nice.org.uk/guidance/ta679 https://www.nice.org.uk/guidance/ta773**

DKA-এর রোগীরা অসুস্থ থাকেন এবং কলান্ত বা বিভ্রান্ত বোধ করার পাশাপাশি অতিরিক্ত তৃষ্ণা, বমি, পেটে ব্যথা এবং শ্বাসে মিষ্টি গন্ধ অনুভব করতে পারেন। আপনার যে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি হতে পারে তার কোনোটির বিষয়ে আপনি উদ্বিগ্ন হলে, আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দল বা GP-এর সাথে পরামর্শ করুন।

আমি কিভাবে সেগুলি গ্রহণ করব?

ওষুধটির প্রতি আপনি কীভাবে সাড়া দেন তা নিরীক্ষণ করতে আপনার রকত পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে, প্রধানত কিডনির ক্রিয়া এবং রকেত শর্করার মাত্রা সম্পর্কিত। আপনার যদি ইতিমধ্যেই ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা যাতে খুব কমে না যায় তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার স্বাভাবিক ডায়াবেটিক ওষুধগুলির কিছু সমন্বয়সাধন প্রয়োজন হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ড্যাপাগ্লিফ্লোজিন (Dapagliflozin) এবং এম্প্যাগ্লিফ্লোজিন (Empagliflozin), উভয়ই প্রতিদিন একটি ট্যাবলেট গ্রহণের ওষুধ এবং আপনি এগুলি দিনের যে কোনও সময় গ্রহণ করতে পারেন, তবে আপনি প্রতিদিন একটি নিয়মিত সময়ে এগুলি গ্রহণ করলেই সবচেয়ে ভাল হয়। ড্যাপাগ্লিফ্লোজিন (Dapagliflozin) এবং এম্প্যাগ্লিফ্লোজিন (Empagliflozin) আপনার "অসুস্থতার দিনের নিয়মাবলির" অংশ হতে পারে। অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে এটি আলোচনা করুন।

স্বীকৃতি - SGLT2 ইনহিবিটরগুলি সম্পর্কে এই বিভাগটি পর্যালোচনা করার জন্য আমরা ডাঃ জিম মুর, GPSI গ্লস্টারশায়ার হার্ট ফেইলিওর সার্ভিস এবং প্রাইমারি কেয়ার কার্ডিওভাসকুলার সোসাইটির সভাপতিকে ধন্যবাদ জানাতে চাই।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

চিকিৎসার টেবিল

চিকিৎসার নাম	যে নামে পরিচিত হতে পারে	যিনি প্রেসক্রিপশন লিখেছেন	এটা কী করে
বিটা বলকারের নাম "লল (lol)" দিয়ে শেষ হয়	বিসোপ্রোলল (Bisoprolol), কারভেডিলল (Carvedilol)	GP বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	আপনার হৃদস্পন্দনকে ধীর ও শক্তিশালী করে
ACE ইনহিবিটরের নাম শেষ হয় "প্রিল (pril)" দিয়ে এবং ARB-এর নাম শেষ হয় "সার্টান (sartan)" দিয়ে	রামিপ্রিল (Ramipril), এনালাপ্রিল (Enalapril), লিসিনোপ্রিল (Lisinopril), ক্যান্ডেসার্টান (Candesartan), লোসার্টান (Losartan)	GP বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ কমাতে রক্তনালীগুলিকে শিথিল করে
মিনারেলোকর্টিকয়েড রিসেপ্টর অ্যান্টাগনিস্ট - MRA	স্পাইরোনোল্যাকটোন(Spironolactone),এপ্লেরেনোন (Eplerenone)	GP বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	অতিরিক্ত তরল জমা হ্রাস করে
লুপ ডাইইউরেটিক	ফ্লুরোসেমাইড (Furosemide), বুমেটানাইড (Bumetanide), টরসেমাইড (Torsemide)	GP বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	অতিরিক্ত তরল জমা হ্রাস করে
SGLT2 ইনহিবিটর (সোডিয়াম-গ্লুকোজ ট্রান্সপোর্ট প্রোটিন 2 ইনহিবিটর) বা "গ্লিফ্লোজিন (gliflozins)" দিয়ে শেষ হওয়া)	ড্যাপাগ্লিফ্লোজিন (Dapagliflozin) এম্প্যাগ্লিফ্লোজিন (Empagliflozin)	GP বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	লক্ষণগুলি উন্নত করে এবং কিডনি দ্বারা চিনি শুষে নেওয়া কমায়
ARNI (অ্যাঞ্জিওটেনসিন-রিসেপ্টর-নেপ্রিলিসিন ইনহিবিটর)	সাকিউবিট্রিল ভ্যালসার্টান (এনট্রেস্টো) (Sacubitril Valsartan (Entresto))	হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	যে প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থাগুলি আপনার হৃৎপিণ্ডকে রক্ষা করে সেগুলিকে উন্নত করে। রক্তচাপ কমায়
হাইপারপোলারাইজেশন-অ্যাক্টিভেটেড সাইক্লিক নিউক্লিওটাইড-গেটেড (HCN) চ্যানেল বলকার	ইভাব্র্যাডিন (Ivabradine)	হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	স্বাভাবিক ছন্দে থাকার সময় হৃৎস্পন্দনের হার প্রত্যাশিতের থেকে বেশি হয়, তখন হার কমায়
অভ্যন্তরীণ কার্ডিয়াক ডিফাইব্রিলেটর	ICD	হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন
কার্ডিয়াক রিসিঙ্ক্রোনাইজেশন থেরাপি	CRT-D বা CRT-P	হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন

এগুলি সবচেয়ে সাধারণ ট্যাবলেট যা প্রেসক্রিপশনে লেখা হবে, তবে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা কেন হয়েছে তার উপর নির্ভর করে, অন্যান্য ট্যাবলেট প্রেসক্রিপশনে লেখা হতে পারে। রোগীদের এবং তাদের পরিবারের জন্য ওষুধগুলি দেখার জন্য একটি ভাল জায়গা হল NHS চয়েসেস ওয়েবসাইট।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আমার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় সাহায্য করার জন্য আমার কি কোনও অস্ত্রোপচার বা পেসমেকার প্রয়োজন হবে?

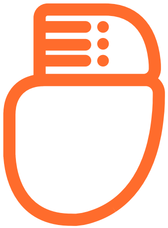
আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার জন্য উন্মুক্ত অন্যান্য বিকল্পগুলির জন্য আপনার উপযুক্ততা নিয়ে আলোচনা করবেন, তবে বিশেষায়িত পেসমেকারের সুপারিশ করা হতে পারে। এগুলি সম্ভবত নিম্নরূপ;

কার্ডিয়াক রিসিঙ্ক্রোনাইজেশন থেরাপি - CRT

আপনার ECG, ইকো এবং আপনার উপসর্গের ফলাফলের উপর নির্ভর করে আপনাকে এই ধরনের কার্ডিয়াক ডিভাইস সুপারিশ করা হতে পারে, যা এক ধরনের পেসমেকার। ডিভাইসটি বসানোর জন্য ত্বকে একটি ছোট ছেদ তৈরি করে ত্বকের নিচের চর্বিতে একটি পকেট তৈরি করা হয়, সাধারণত বাম বুকের উপরে। এগুলি হৃৎপিণ্ডকে আরও সুসংগত উপায়ে স্পন্দন করতে সাহায্য করার জন্য ক্ষুদ্র বৈদ্যুতিক সংকেত পাঠায়, শেষ পর্যন্ত নিশ্চিত করে যে হৃৎপিণ্ড আরও দক্ষতার সাথে পাম্প করে এবং আশা করা যায় আপনাকে কম উপসর্গের সাথে আরও ভাল বোধ করাবে।

অভ্যন্তরীণ কার্ডিয়াক ডিফাইব্রিলেটর - ICD

হৃৎপিণ্ডের শুধু স্পন্দনই নয়, ছন্দও আছে। মাঝে মাঝে হৃৎপিণ্ড বিপজ্জনক এবং এমনকি মারাত্মক ছন্দেও চলে যেতে পারে যার জন্য ICD-কে হৃৎপিণ্ডে একটি ছোট বৈদ্যুতিক শট সরবরাহ করতে হয়, যাতে এটি একটি নিরাপদ ছন্দে ফিরে আসে। CRT ডিভাইসের মত একইভাবে একটি ICD বসানো হয়। কখনও কখনও দুটি ভিন্ন ডিভাইস একত্রিত করা হয় যাকে CRT-D বলা হয়।



"কার্ডিয়াক ডিভাইস লাগানোর বিষয়ে আমাদের Marvellous নির্দেশিকা" দেখুন। আপনার স্বাস্থ্য দলের একজন সদস্যের কাছে একটি কপি চান বা আমাদের ওয়েবসাইট pumpingmarvellous.org এ গিয়ে রোগীর একাডেমিতে যান যেখানে আপনি বিনামূল্যে এটি ডাউনলোড করতে পারেন।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

স্ব-ব্যবস্থাপনার কৌশল

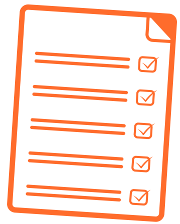
যখন আমরা বলি যে আমরা জানি এই তথ্য গ্রহণ করার পক্ষে প্রচুর, বিশেষ করে যখন আপনাকে ইতিমধ্যেই এত বেশি কিছুর মোকাবেলা করতে হয়েছে, তখন আমাদের বিশ্বাস করুন।

আপনি যে তথ্যটি পড়েছেন তা মূলত আপনাকে সাহায্য করার জন্য অন্যদের কী করতে হবে সে সম্পর্কে তথ্য। আপনি কিভাবে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন সেটাই এই পরবর্তী বিভাগের বিষয়। আমরা মনে করি এটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিভাগ কারণ এভাবেই আপনি নিজেকে আরও ভাল বোধ করাতে সহায়তা করতে পারেন।

আমাদের কাছে যদি একটি জাদুকাঠি থাকত তাহলে ভাল হত, কিন্তু তা নেই। স্ব-ব্যবস্থাপনার মূল চাবিকাঠি হল দৃঢ়সংকল্পবদ্ধ হয়ে, 'করতে-পারি' এমন মনোভাব রেখে এবং কখনও কখনও নাগরদোলায় চড়ার মতো ওঠাপড়ার অনুভূতি দেয় এমন কিছুর প্রতি স্থিতিস্থাপক হয়ে, নিজেকে একটি বিজয়ী ইতিবাচক মনোভাবের মধ্যে নিয়ে আসা।

আপনি এই সময়ে অনেকটাই অভিভূত বোধ করতে পারেন, আমাদের রোগীরা প্রথম রোগনির্ণয় হওয়ার পরে যে সমস্ত বিভিন্ন আবেগ অনুভব করেন সে সম্পর্কে আমাদের বলেন, খুব একা বোধ করা থেকে এই বিষয়ে স্বস্তির অনুভূতি পর্যন্ত যে, কিছু সময় ধরে তারা অসুস্থ বোধ করছিলেন, কিন্তু এখন তারা অন্তত জানেন যে এটি কী এবং পরিস্থিতি সংশোধন করার কাজ শুরু হয়েছে। প্রথমত আপনি একা নন। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা আছে তা জানতে পারা খুবই কষ্টদায়ক হতে পারে এবং আপনি সত্যকে মেনে নেওয়া ও তার মোকাবেলা করার জন্য প্রস্তুত হতে পারা এবং আপনার আবেগ শেয়ার করতে পারার আগে বেশ কিছুটা সময় কেটে যেতে পারে। সময় নিন, আপনার নিজের গতিতে তথ্য গ্রহণ করুন। আমাদের ওয়েবসাইটে যান যেখানে আপনি দুটি নির্দেশিকা পাবেন যা আপনাকে সাহায্য করতে পারে, আমাদের '**HOPE**' নির্দেশিকা এবং আমাদের '**আমার ভূমিকায় একদিন কাটানো**' নির্দেশিকা। আপনি আমাদের ওয়েবসাইটের একাডেমিতে এবং তারপরে রোগীর একাডেমি বিভাগে এগুলি খুঁজে পাবেন।

আমরা বিশ্বাস করি আপনি সম্মত হবেন যে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা ধরা পড়ার বিষয়টি বুঝতে পারা আপনার যথেষ্ট কঠিন, কিন্তু আপনার কী যত্ন ও সহায়তা আশা করা উচিত তার মধ্যে দিয়ে এগিয়ে চলা একটি সম্পূর্ণ নতুন সমস্যা। আমরা বিশ্বাস করি আপনি কিসের সম্মুখীন হতে পারেন সে সম্পর্কে আমাদের মানচিত্রটি একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেবে এবং সেইসব প্রশ্নের উত্তর দেবে যা আপনার কাছে কঠিন মনে হতে পারে।



আমাদের "হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার Marvellous মানচিত্র" দেখুন। আপনার স্বাস্থ্য দলের একজন সদস্যের কাছে একটি কপি চান বা আমাদের ওয়েবসাইট pumpingmarvellous.org এ গিয়ে রোগীর একাডেমিতে যান যেখানে আপনি বিনামূল্যে এটি ডাউনলোড করতে পারেন।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আমার অবস্থায় সাহায্য করার জন্য আমি কি কিছু করতে পারি?

হ্যাঁ আছে, এবং এখানেই আমরা Pumping Marvellous-এ 'আমাদের ইতিবাচক মনোভাব' রাখতে চাই। আমরা স্ব-ব্যবস্থাপনার ধারণায় বিশ্বাস করি। এটি শুধুমাত্র হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা এবং চিকিৎসার লক্ষ্যগুলির বিষয়েই নয়, আপনি কীভাবে সফলভাবে আপনার লক্ষণগুলি পর্যবেক্ষণ ও পরিচালনা করতে পারেন এবং আপনার অবস্থার মানসিক ও সামাজিক প্রভাবগুলির মোকাবেলা করতে পারেন সে সম্পর্কেও শিক্ষা দেয়। আমরা জানি যে সফলভাবে আপনার অবস্থা স্ব-পরিচালনা করলে, তা আপনাকে সবকিছুকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে এবং আপনার জন্য উপযুক্ত একটি জীবনযাত্রা অর্জন করতে সহায়তা করে। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা গুরুতর, কিন্তু আপনাকে সাহায্য করার জন্য অনেক অনুধাবন ও চিকিৎসা আছে। তাই আপনার ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখুন, আমরা নিউ ইয়র্কে যাচ্ছি!

ঠিক আছে, পুরোপুরি নয়, তবে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা লোকেরা যে লক্ষণগুলি অনুভব করেন তার মধ্যে একটি হল শক্তির অভাব। এটিকে একটি ব্যাটারি হিসাবে মনে করুন যা আপনাকে আপনার দিনের শক্তি সরবরাহ করে। আপনাকে সারাদিন ধরে এটিকে বিচক্ষণভাবে ব্যবহার করতে হবে। আপনার ব্যাটারিতে কত শক্তি আছে তা **নিউ ইয়র্ক হার্ট অ্যাসোসিয়েশন স্কেলে** মূল্যায়ন করা হয়, যাতে আপনি প্রতিদিন নিউ ইয়র্কে কোথায় আছেন তা নির্ধারণ করতে পারেন।

তাহলে আপনি নিউ ইয়র্কে কোথায় আছেন?

সম্ভবত একটি অদ্ভুত প্রশ্ন, কিন্তু রোগী এবং স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা প্রায়শই আপনি যে লক্ষণগুলি অনুভব করছেন তার উপর ভিত্তি করে এই অবস্থার মূল্যায়ন করার জন্য **নিউ ইয়র্ক হার্ট অ্যাসোসিয়েশন (NYHA) ক্লাসিফিকেশন স্কেলকে** উপযোগী বলে মনে করেন।

তাহলে আপনি আজ এই স্কেলে কোথায় আছেন? আমাদের আপনাকে জানানো উচিত যে আপনার অবস্থা ও চিকিৎসার পরিবর্তনের সাথে সাথে আপনি স্কেলের বিভিন্ন জায়গায় থাকতে পারেন।

কপিরাইট © 2023 · **সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত** · Pumping Marvellous **ফাউন্ডেশন** · **নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর** 1151848

NYHA স্কেল

ক্লিনিশিয়ানরা আপনাকে মূল্যায়ন করতে সাধারণভাবে NYHA স্কেল ব্যবহার করেন। তবে যেহেতু একমাত্র আপনিই জানেন যে আপনি কেমন অনুভব করছেন, তাই এটি একটি দুর্দান্ত সরঞ্জাম যা আপনাকে ক্লিনিশিয়ানদের ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করবে যে তারা সেখানে না থাকার সময় কী ঘটে চলেছে।

NYHA শ্রেণি	উপসর্গ
শ্রেণি 1	শারীরিক কাযকলাপের কোনও সীমাবদ্ধতা নেই। সাধারণ শারীরিক কাযকলাপ অযথা ক্লান্তি, ধড়ফড়ানি বা শ্বাসকষ্ট ঘটায় না।
শ্রেণি 2	শারীরিক কাযকলাপের সামান্য সীমাবদ্ধতা। বিশ্রামের সময় আরামদায়ক, কিন্তু সাধারণ শারীরিক কাযকলাপের ফলে ক্লান্তি, ধড়ফড়ানি বা শ্বাসকষ্ট হয়।
শ্রেণি 3	শারীরিক কাযকলাপে উল্লেখযোগ্য সীমাবদ্ধতা। বিশ্রামের সময় আরামদায়ক, কিন্তু সাধারণের চেয়ে কম কাযকলাপের কারণে ক্লান্তি, ধড়ফড়ানি বা শ্বাসকষ্ট হয়।
শ্রেণি 4	এমনকি বিশ্রামের সময়ও, অস্বস্তি, ক্লান্তি ও শ্বাসকষ্ট ছাড়া কোনো শারীরিক কাযকলাপ করতে অক্ষম। কোনো শারীরিক কাযকলাপ করা হলেই অস্বস্তি বেড়ে যায়।

শ্রেণি 1

“আমি শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি বা বুক ধড়ফড়ানি ছাড়াই সমস্ত শারীরিক কাযকলাপ করতে পারি।”

শ্রেণি 2

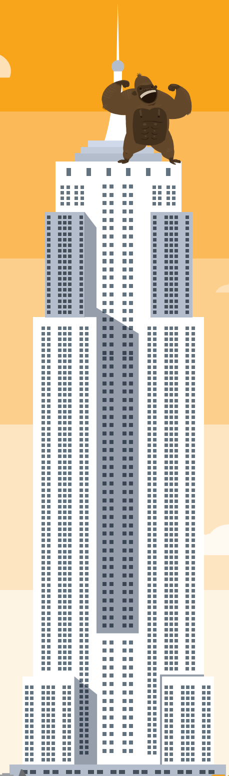
“আরও কঠোর কাযকলাপ করার সময় আমার শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি বা ধড়ফড়ানি হয়। উদাহরণস্বরূপ, খাড়া ঢালু পথের উপর হাঁটা বা বেশ কয়েকটি সিঁড়ির ধাপ চড়া।”

শ্রেণি 3

"প্রতিদিনের কাযকলাপ (উদাহরণস্বরূপ, সমতল পথ ধরে হাঁটা) করার সময় আমার শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি বা ধড়ফড়ানি হয়।"

শ্রেণি 4

“আমি বিশ্রামে থাকার সময় শ্বাসকষ্ট অনুভব করি, এবং বেশিরভাগ সময় ঘরবন্দী থাকি। আমি শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি বা ধড়ফড়ানি ছাড়া কোনও শারীরিক কাযকলাপ করতে পারি না।"



আলোতে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা

আমাদের ট্র্যাফিক লাইট সিস্টেম ব্যবহার করে আপনার লক্ষণগুলি সামলান যাতে আপনি জানেন যে আপনি কোনও সমস্যায় পড়লে কী করতে হবে।

আপনার শক্তির স্তরের চারপাশে আপনার কার্যকলাপের পরিকল্পনা করুন, এর মধ্যে আপনার কাজ, সামাজিক জীবন বা আপনার যৌন জীবন অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

আপনার বিভিন্ন কার্যকলাপের ক্ষেত্রে আপনার স্বচ্ছন্দ গতি বজায় রাখুন, প্রায়শই এর মানে হল আপনি যে কাজগুলি করতে অভ্যস্ত ছিলেন সেই একই কাজগুলি করা তবে ধীর গতিতে। সময়ের সাথে সাথে আপনি আপনার কার্যকলাপের মাত্রা বৃদ্ধি পেতে দেখতে পারেন এবং আপনি আপনার নতুন স্বাভাবিক খুঁজে পেতে পারেন।

আপনার প্রতিদিনের রুটিন

নিশ্চিত করুন যে আপনি **আপনার হৃৎপিণ্ডের জন্য প্রেসক্রিপশনে লেখা ট্যাবলেটগুলি গ্রহণ করেছেন।**

সকালে ঘুম থেকে উঠে প্রথমবার টয়লেটে যাওয়ার পর **নিজের ওজন মাপুন**। এটি লিখুন এবং **গতকালের ওজনের সাথে তুলনা করুন। যদি কোনও পরিবর্তন হয়, তাহলে ট্রাফিক লাইট দেখুন।**

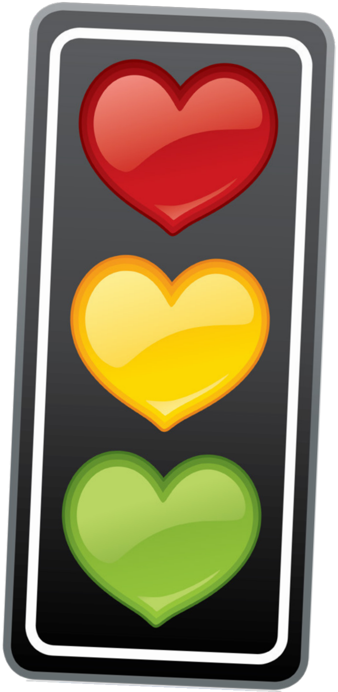
একটি সুষম খাদ্য খান এবং লবণ যোগ করবেন না। কম লবণের বিকল্পগুলি ব্যবহার করবেন না।

আপনার পায়ের পাতা, গোড়ালি, পা এবং পেটে **ফোলা কমেছে বা বেড়েছে কিনা তা পরীক্ষা করুন**।

আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের ধরণ স্বাভাবিকের মতো একই কিনা **তা নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন।**

ভারসাম্যের ব্যায়াম এবং বিশ্রাম; **আপনার সীমা জানুন।**

এই Marvellous সিম্পটম চেকারটি Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন দ্বারা একত্রিত করা হয়েছে এবং NHS হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা টিম ও স্ট্যাফোর্ডশায়ারের রোগীদের সাথে তৈরি করা হয়েছে।



কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আপনি কেমন আছেন?

আপনার ওজন বাড়েনি বা আপনার ওজন 3 দিনে 4 পাউন্ড/2 কেজি বেড়েছে কিন্তু আপনি নিচের বিবৃতিগুলির সাথে একমত;

1. **আপনার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি শ্বাসকষ্ট হচ্ছে না।**
2. **আপনার গোড়ালি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ফোলা নয়।**
3. **আপনি স্বাভাবিকের মতো একই রকম সক্রিয় ও সচল।**
4. **আপনার প্রধান পরিচর্যাকারীর স্বাস্থ্য অপরিবর্তিত আছে।**

আপনার কী করা উচিত?

আপনার নিয়মিত পর্যালোচনাগুলি ব্যতীত, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ দল/GP/প্র্যাক্টিস নার্সের দ্বারা কোনও পর্যালোচনার প্রয়োজন নেই। তবে আপনাকে বছরে অন্তত দুবার পর্যালোচনা করা উচিত।

আপনি কেমন আছেন?

আপনার ওজন বেড়েছে/ 3 দিনে 4 পাউন্ড/2 কেজি বেড়েছে এবং/অথবা নিচের বিবৃতিগুলির মধ্যে একটি সত্য;

1. **আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি শ্বাসকষ্ট অনুভব করছেন।**
2. **আপনার পা আগের চেয়ে বেশি ফুলে গেছে।**
3. **রাতে আপনার শ্বাসকষ্ট হয় বা ঘুমানোর জন্য আরও বেশি বালিশের প্রয়োজন হয়।**
4. **আপনি স্বাভাবিকভাবে সক্রিয় থাকতে পারছেন না/আপনি স্বাভাবিকের চেয়ে একটু বেশি বিভ্রান্ত আছেন।**
5. **আপনার অন্যান্য অবস্থাগুলির যে কোনওটি আরও খারাপ হচ্ছে।**
6. **আপনার প্রধান পরিচর্যাকারী আরও বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ছেন এবং আগের মতো একই রকম আপনার যত্ন নিতে সাহায্য করতে পারছেন না।**

আপনার কী করা উচিত?

আপনার উপসর্গগুলি উন্নত করার জন্য সহজ ব্যবস্থাগুলি চেষ্টা করুন **এবং/অথবা** আপনি প্রয়োজন মনে করলে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ দল/GP/প্র্যাক্টিস নার্সের সাথে আরও আগে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বিবেচনা করুন।

আপনি কেমন আছেন?

যদি 3 দিনের বেশি সময় ধরে আপনার লক্ষণগুলি ক্রমাগত খারাপ হতে থাকে, **বা** আপনার যদি নিচের অন্যান্য উপসর্গ থাকে তাহলে আপনার GP-কে বা নিচের জরুরী যোগাযোগের নম্বরগুলিতে ফোন করার কথা বিবেচনা করুন।

1. **আপনার 24 ঘণ্টার বেশি সময় ধরে ডায়রিয়া বা বমি হয়েছে।**
2. **আপনার পরিচর্যাকারী খুব অসুস্থ হয়ে পড়েছেন/তাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে এবং তিনি আপনার পরিচর্যা করতে পারছেন না।**
3. **আপনার অ্যাঞ্জাইনা আরও খারাপ হচ্ছে বা নতুন অ্যাঞ্জাইনা হয়েছে।**
4. **আপনার শ্বাসকষ্ট বা পা ফোলা আরও খারাপ হচ্ছে অথবা আপনি স্বাভাবিকের মতো সক্রিয় হতে পারছেন না।**
5. **যদি আপনার ওষুধ কমানো হয়ে থাকে, তবে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দল দ্বারা নয়।**
6. **আপনার একটি সংক্রমণের লক্ষণ আছে এবং/অথবা আপনি খুব অসুস্থ বোধ করছেন।**
7. **আপনার অন্যান্য চিকিৎসাগত অবস্থার মধ্যে যে কোনোটির অবনতি অব্যাহত আছে।**
8. **আপনি জ্ঞান হারিয়েছেন।**
9. **আপনি আপনার ওষুধগুলি সম্পর্কে বিভ্রান্ত হয়ে পড়েছেন।**

আপনার কী করা উচিত?

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা টিম বা GP-এর সাথে যোগাযোগ করুন, অথবা আপনি খুব অসুস্থ বোধ করলে 999 এ কল করার কথা বিবেচনা করুন।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

সাধারণ পরামর্শ ও উপদেশ

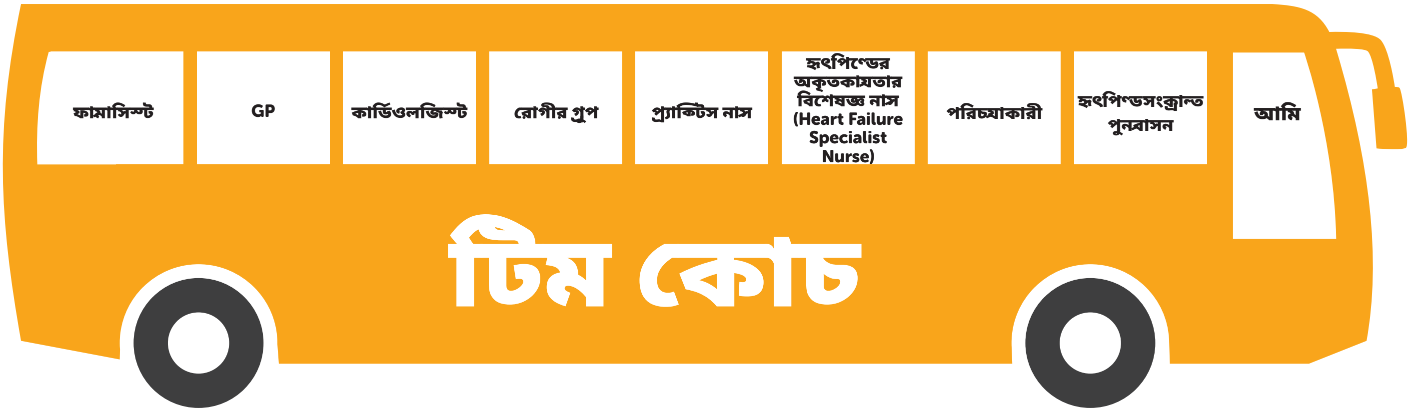
- সক্রিয় থাকতে চেষ্টা করুন, আপনার এলাকায় হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা পুনর্বাসন বিষয়ক ক্লাস আছে কিনা সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য দলকে জিজ্ঞাসা করুন। প্রতিটি পেশী ব্যায়ামের প্রতি ভালভাবে সাড়া দেয় এবং আপনার হৃৎপিণ্ডের পেশীও আলাদা নয়। এছাড়াও এটি নিশ্চিত করে যে আপনার শরীর সাধারণভাবে আরও দক্ষতার সাথে কাজ করে যা হৃৎপিণ্ডের কাজের চাপ কমায়। হৃৎপিণ্ড সংক্রান্ত পুনর্বাসনে অংশগ্রহণের সুবিধা সম্পর্কে আমাদের রোগীদের কমিউনিটির কাছ থেকে শুনছেন না কেন। ইউটিউব-এ Pumping Marvellous অনুসন্ধান করুন যেখানে আপনি আপনাকে সাহায্য করার জন্য রোগীদের দ্বারা প্রস্তুত করা একটি ভিডিও পাবেন।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খান, আপনার যে কোনও নির্দিষ্ট চাহিদার জন্য আপনার স্বাস্থ্য দলের কাছ থেকে সহায়তা নিন।
- আপনি যদি ধূমপান করেন, তাহলে ছেড়ে দিন। এখানে প্রচুর তথ্য ও সহায়তা আছে, আপনাকে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য আমাদের তথ্য পৃষ্ঠাটি দেখুন।
- যদি অতিরিক্ত মদ্যপানের কারণে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা হয় তাহলে আপনাকে অবশ্যই বন্ধ করতে হবে, আবার এই নির্দেশিকার শেষে তথ্য পাওয়া যাবে। সাধারণ সুপারিশ হল সুপারিশকৃত নিরাপদ সীমার মধ্যে পান করুন।
- আপনার লবণ গ্রহণের উপর নজর রাখুন, কারণ উচ্চ লবণ গ্রহণ করলে রক্তচাপ বেড়ে যায়। খাবারের উপর লবণের লেবেল দেখুন এবং যেগুলিতে লাল দেখা যায় সেগুলি এড়িয়ে চলুন।
- আপনার ডাক্তার বা নার্স আপনার তরল গ্রহণ সীমাবদ্ধ করার বিষয়ে আপনাকে নির্দেশ দিতে পারেন, আপনাকে তাদের সাথে এই বিষয়ে আলোচনা করতে হবে।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আপনার দল গড়ে তুলুন

আমাদের অনেক রোগী ও তাদের পরিচর্যাকারী এবং পরিবার আমাদের **ফেসবুক গ্রুপ Help for Hearts-এর মাধ্যমে তারা যে Marvellous সহায়তা পান তা আমাদের জানান।**

পরিচর্যাকারী, আপনার সঙ্গী, সন্তান, পিতামাতা, প্রতিবেশী বা বন্ধু প্রায়ই আপনার সহায়ক দলের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হন। মনে রাখবেন, আপনার অবস্থার সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য তাদেরও সাহায্যের প্রয়োজন হবে, তাই আমরা বিশেষ করে তাদের জন্য একটি Marvellous নির্দেশিকা লিখেছি। এটি আমাদের ওয়েবসাইটের রোগী একাডেমি বিভাগে ডাউনলোড করা যেতে পারে। এটিকে বলা হয় **"হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা রোগীদের যত্ন নেওয়ার বিষয়ে Marvellous নির্দেশিকা"**।



কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

Marvellous হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার বিশেষজ্ঞ নার্স (Heart Failure Specialist Nurse)

আপনাকে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার বিশেষজ্ঞ একজন নার্সের কাছে রেফার করা হয়ে থাকতে পারে। আমাদের রোগী এবং তাদের পরিচর্যাকারীরা এই নার্সদের অমূল্য সহায়তা সম্পর্কে আমাদের বলেন। অনেক বিশেষজ্ঞ নার্স আপনাকে পরীক্ষা করতে, আপনার ওষুধ লিখে দিতে, পরীক্ষার অর্ডার দিতে ও ব্যাখ্যা করতে, আপনার অবস্থার চ্যালেঞ্জগুলির ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করতে এবং আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন অন্যান্য পরিষেবাগুলিতে আপনাকে নির্দেশ দিতে সক্ষম হবেন।

আপনার GP প্র্যাক্টিসের সাথেও একটি সুসম্পর্ক তৈরি করা ভাল।

আপনি যদি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার বিশেষজ্ঞ নার্স না পেয়ে থাকেন, তাহলে আপনার GP বা পরামর্শদাতাকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনাকে একজন নার্সের কাছে রেফার করা যেতে পারে কিনা।

হৃৎপিণ্ড সংক্রান্ত পুনর্বাসন

হৃৎপিণ্ড সংক্রান্ত পুনর্বাসন হল আপনাকে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে আরও ভালভাবে বাঁচতে সাহায্য করার জন্য সত্যিই একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। প্রমাণ আমাদের বলে যে হৃৎপিণ্ড সংক্রান্ত পুনর্বাসন আপনার জীবনযাত্রার মান এবং সুস্থতার উপর অর্থপূর্ণ প্রভাব ফেলতে পারে। নিরাপদ ব্যায়াম, পুষ্টি সংক্রান্ত পরামর্শ এবং স্ব-ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলির মতো ক্ষেত্রগুলি এর আওতায় আছে। যুক্তরাজ্য জুড়ে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে বসবাসকারী ব্যক্তিদের জন্য এটি NICE / SIGN নির্দেশিকা যত্নের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। আমরা অনলাইন ওয়েবিনারের একটি সিরিজের জন্য ইউনিভার্সিটি হসপিটাল্স অফ নর্থ মিডল্যান্ডস NHS কার্ডিয়াক রিহ্যাব টিমের সাথে অংশীদারিত্ব করেছি।

ইউটিউব-এ আমাদের ভিডিওগুলি দেখতে এখানে আপনার ক্যামেরা পয়েন্ট করুন

ফার্মাসিস্ট

ফার্মাসিস্টরা আপনাকে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা পরিচালনা করতে সাহায্য করার জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। তারা হাসপাতাল, GP সার্জারি এবং অবশ্যই হাই স্ট্রিট ফার্মেসির মধ্যে ভূমিকা পালন করেন। সাধারণত আপনার GP-এর চেয়ে বেশি সহজে তাদের নাগাল পাওয়া যায় এবং যদি আপনার ওষুধের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন হয় বা আপনি মনে করেন যে আপনার বর্তমান ওষুধগুলির পর্যালোচনার প্রয়োজন আছে, তাহলে একজন ফার্মাসিস্ট সাহায্য করতে পারেন। বিনা প্রেসক্রিপশনে কেনা ওষুধপত্র এবং সেগুলি আপনার বর্তমান ওষুধের সাথে গ্রহণ করা নিরাপদ কিনা সে সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন থাকলেও তাৎক্ষণিকভাবে তাদের নাগাল পাওয়া যায়।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আপনার GP এবং জেনারেল প্র্যাক্টিস থেকে সর্বাধিক লাভ পাওয়া

আমাদের অনেক রোগী আছে যারা দাতব্য প্রতিষ্ঠান এবং অন্যান্য রোগীদের উভয়কেই সমর্থন করতে ইচ্ছুক। আমরা এই বিশেষজ্ঞদের রোগী শিক্ষাবিদ বলি। পিয়ের আমাদের রোগী শিক্ষাবিদদের মধ্যে একজন; আপনার GP-এর সাথে একটি ভাল সম্পর্ক গড়ে তোলার বিষয়ে তার পরামর্শ পড়ুন।

“আমি মনে করি যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ক্ষেত্রে সঠিক GP থাকা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এটি অত্যাবশ্যক কারণ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা যে কোনও রোগীর সাথে দৈনন্দিন যোগাযোগের ক্ষেত্রে তিনিই প্রধান ব্যক্তি।

রিসিপশনিস্টদের সাথে একটি ভাল সম্পর্ক গড়ে তুলুন কারণ তারা আপনাকে প্রেসক্রিপশন, অ্যাপয়েন্টমেন্ট ইত্যাদিতে অনেক সাহায্য করতে পারেন।

একজন শিক্ষিত রোগী হোন, অর্থাৎ অবস্থাটি সম্পর্কে এবং এটি আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করে সে সম্পর্কে জানুন। আপনার ওষুধপত্র সম্পর্কে এবং এটি আপনার জন্য কী করে এবং আপনার অবস্থার উন্নতি করার জন্য এটি কীভাবে কাজ করে সে সম্পর্কে জানুন।

'হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সম্পর্কে তারা আমাকে বলতে পারে এমন কিছুই নেই' এমন মনোভাব না রাখার চেষ্টা করুন। মনে রাখবেন, তারা আপনার দলের অংশ এবং আপনাকে সাহায্য করার চেষ্টা করছেন।

প্র্যাক্টিসের মধ্যে আপনার জন্য সঠিক ডাক্তার বেছে নিন। এটি কিছুটা সাক্ষাৎকার প্রক্রিয়ার মত, কিন্তু আপনি সত্যিই জানেন যে, যারা ততটা ভাল নন তাদের তুলনায় কারা বেশি ভাল। আমি এমন কাউকে বোঝাতে চাই না যাকে আপনার সবচেয়ে ভাল মনে হয়, যাকে আপনি চেনেন, এমন কেউ যাকে আপনি যা বলেন সেই সবকিছুর সাথেই একমত করতে পারেন, বরং এমন কারও কথা বলছি যিনি আপনার অবস্থা বজায় রাখা ও উন্নত করার জন্য তার যথাসাধ্য চেষ্টা করবেন এবং মাঝে মাঝে আপনাকে জোর করবেন ও উৎসাহ দেবেন।

আপনি যদি একজন হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ নার্স পাওয়ার মতো যথেষ্ট ভাগ্যবান হন, তাহলে তাদের কাছে এটি নির্দেশ করুন, কারণ ডাক্তাররা আপনার অবস্থা সম্পর্কে সবকিছু জানেন না। এটি আপনার ডাক্তারকে সাহায্য করবে কারণ তিনি জানবেন যে নার্স তাদের সাথে অংশীদারিত্বে আছেন। যদি কোনও সমস্যা থাকে, তাহলে তথ্য এবং পরামর্শের একটি ভাল উৎস আছে যা একজন রোগী অ্যাক্সেস করতে পারেন। একটি উদাহরণ: আমার কিডনির ক্রিয়া অস্বাভাবিকভাবে বেশি ছিল এবং আমার ডাক্তার বলেছিলেন যে তিনি আমার একটি ট্যাবলেট, স্পাইরোনোল্যাকটোন (Spironolactone) বন্ধ করে দেবেন। আমি বলেছিলাম যে আমি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা স্পেশালিস্ট নার্সকে একবার ফোন করব যাতে এই বিষয়ে তার চিন্তাভাবনা জানা যায়, এতে তার কোনও আপত্তি ছিল না কারণ তিনি মনে করেছিলেন যে একজন বিশেষজ্ঞ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্সের কাছ থেকে আরও অবহিত ও মূল্যবান পরামর্শ দুর্দান্ত হবে। আমি তার কাছে ফিরে গিয়ে তথ্যটা দিয়েছিলাম এবং স্পাইরোনোল্যাকটোন (Spironolactone) বন্ধ করিনি। আমার ডাক্তার খুব খুশি হয়েছিলেন কারণ তিনি স্বীকার করেছিলেন যে, একটি দল হিসাবে, রোগীর জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছিল।"

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

পিয়েরের প্রধান পরামর্শ

1. আপনার ডাক্তার/প্র্যাকটিসকে বুঝিয়ে বলুন যে আপনার অবস্থার কারণে আপনি সবসময় একই ডাক্তারকে দেখাতে চান।
2. জরুরি পরিস্থিতিতে এটি কঠিন হতে পারে, তবে এটি যদি একজন হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা রোগীর জন্য জরুরি পরিস্থিতি হয়, বাস্তবে GP-কে প্রথমে কল করা হবে না।
3. আপনার ডাক্তারের সাথে আপনার বর্তমান উপসর্গগুলি নিয়ে এবং কীভাবে আপনারা উভয়েই একসাথে আপনার স্বাস্থ্যের উন্নতির লক্ষ্যে কাজ করতে পারেন সে সম্পর্কে আলোচনা করুন। আপনার ডাক্তারদের সাথে অ্যাক্সেস নিয়ে আলোচনা করুন কারণ একই ডাক্তারকে দেখালে, তা আপনাকে একটি ভাল সম্পর্ক গড়ে তুলতে সক্ষম করে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করা দরকার, তাহলে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি টেলিফোন অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাওয়ার জন্য কল করলে তার আপত্তি আছে কিনা। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় দ্রুত অ্যাক্সেস একটি বড় পার্থক্য করতে পারে। আপনার কাছে সেই সুবিধা উপলভ্য আছে তা জানা খুবই আশ্বস্তকর।
4. হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ক্ষেত্রে সঠিক GP থাকা গুরুত্বপূর্ণ, যা স্ব-ব্যবস্থাপনা প্রক্রিয়ায় সাহায্য করে।
5. আপনার ডাক্তারের যদি স্বাস্থ্যকর জীবনধারার বিকল্প, বিভিন্ন ওষুধের মতো কোনও বিষয়ে পরামর্শ থাকে, তাহলে তার সাথে কাজ করুন। এটিকে খারিজ করবেন না কারণ তারা আপনার অবস্থার উন্নতিতে সহায়তা করার জন্য একটি ভাল সমাধান দিতে পারেন।
6. হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার রোগীরা নিতান্তই সাধারণ মানুষ এবং সাধারণ মানুষদের সাধারণ সমস্যা থাকে। আপনার ডাক্তার ও GP প্র্যাক্টিসের সাথে একটি সুসম্পর্ক নিঃসন্দেহে আপনার জন্য বেশি ভাল হবে।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

কল্যাণের অধিকার এবং সুবিধাগুলির ক্ষেত্রে কী হবে?

আমরা আপনাকে জানাতে চাই যে আমরা বুঝতে পারি যে এটি ভবিষ্যতে আপনার জীবনকে পরিচালনা করার একটি জটিল অংশ হতে পারে। আমরা আমাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতার মাধ্যমে জানি যে আপনার যা প্রাপ্য তা আপনি পেতে পারেন এবং সিস্টেম সম্পর্কে স্বচ্ছন্দ হওয়া এবং জ্ঞান থাকা উল্লেখযোগ্যভাবে সহায়ক হয়।

আপনি আরও সচেতন থাকবেন যে সুবিধার ল্যান্ডস্কেপ সব সময় পরিবর্তিত হচ্ছে, তাই আমরা আপনাকে সঠিক ওয়েবসাইটগুলির দিকে নির্দেশ করার সময় এই পৃষ্ঠায় তথ্যের পরিমাণ হালকা রাখব।

আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে সরকারি ওয়েবসাইট দেখুন:
www.gov.uk/browse/benefits

সিটিজেন্স অ্যাডভাইস অর্গানাইজেশনও পরামর্শ দিতে পারে:
www.citizensadvice.org.uk/benefits/

আপনাকে সামলাতে সক্ষম করার জন্য, আপনার বা আপনার পরিচর্যাকারীর যদি অতিরিক্ত মতামত, সহায়তা বা সরঞ্জামের প্রয়োজন হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটটি দেখুন যেখানে আপনাকে বিনামূল্যে মূল্যায়নের জন্য আপনার এলাকার সামাজিক পরিষেবাগুলিতে নির্দেশিত করা হবে:
www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services

কোনও সুবিধার জন্য দাবি করার সময়, আপনার অসুস্থতা/অক্ষমতা আপনার দৈনন্দিন জীবনকে কীভাবে প্রভাবিত করে সে সম্পর্কে আপনার যতটা সম্ভব বিশদ তথ্য জানানো গুরুত্বপূর্ণ। এর মধ্যে রয়েছে দৈনন্দিন প্রাথমিক কাজগুলি সম্পূর্ণ করার জন্য আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা এবং সমর্থন (এমনকি আপনি যদি সেই সাহায্য না পান তাহলেও)। আপনি যেখানে পারবেন সেখানে আপনার উদাহরণও দেওয়া উচিত; এটি নিশ্চিত করবে যে দৈনন্দিন ভিত্তিতে আপনার স্বাস্থ্য আপনার উপর কী প্রভাব ফেলছে সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণকারী একটি স্পষ্ট চিত্র পাবেন।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

একবারে একটি করে পদক্ষেপ

আমরা আশা করি যে আমাদের Marvellous বড় পকেট নির্দেশিকা আপনার যে প্রশ্নগুলি থাকতে পারে তার কয়েকটি সম্পর্কে চিন্তাভাবনার সূচনা করেছে। আমরা জানি যে আপনি এই অবস্থানে থাকতে চান না, তবে ছোট ছোট পদক্ষেপ নিতে হবে যা একটি ভাল জিনিস। আপনাকে হয়তো কখনই এরকম কিছুর মোকাবিলা করতে হয়নি, কিন্তু আপনি চাইলে স্ব-ব্যবস্থাপনা একটি উন্নততর জীবনের চাবিকাঠি হতে পারে এবং আপনাকে আবারও আপনার স্বাভাবিক জীবন খুঁজে পেতে সক্ষম করে।

এটি আপনার যাত্রার সূচনা হতে পারে তাই আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর কাছ থেকে আরও পরামর্শ নিন বা আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন: **www.pumpingmarvellous.org**

সোশ্যাল মিডিয়ার বিস্ময়

Pumping Marvellous-এ আমরা জানি যে রোগীদের হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা আছে এমন অন্য লোকেদের কাছ থেকে সমর্থন পাওয়া, অভিজ্ঞতা, জ্ঞান, অনুভূতি এবং আবেগ, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার নেতিবাচক এবং ইতিবাচক দিকগুলি শেয়ার করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ এবং হ্যাঁ, ইতিবাচক দিকগুলিও রয়েছে। লোকেরা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার চ্যালেঞ্জগুলি সামলাতে শেখার সাথে সাথে তারা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার মধ্যে সাফল্য খুঁজে পান। Pumping Marvellous রোগীদের দ্বারা রোগীদের সহায়তা প্রদানের নতুন এবং উত্তেজনাপূর্ণ উপায়গুলি ব্যবহার করার দিকে নজর দিয়েছে। আপনিও কেন সেগুলির মধ্যে কয়েকটি চেষ্টা করে দেখছেন না! ফেসবুক-এ "Help for hearts" অনুসন্ধান করুন অথবা ইউটিউব-এ Pumping Marvellous-এর পাশাপাশি Pumping Marvellous ওয়েবসাইট অনুসন্ধান করুন। আমরা যা করি সেই সবকিছুতেই আপনাকে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতাকে আরও ভালভাবে সামলাতে সাহায্য করার জন্য সমৃদ্ধ সহায়তা পাবেন।

শুভকামনা জানাই, সুস্বাস্থ্য কামনা করি, আর ইতিবাচক চিন্তাভাবনা বজায় রাখুন!

Pumping Marvellous-এর গুরুত্বপূর্ণ সংযোগ

- ☑ ওয়েবসাইট - www.pumpingmarvellous.org
- ☑ ইমেল - hearts@pumpingmarvellous.org
- ☑ অফিস টেলিফোন - 01772 796542
- ☑ টুইটার - @pumpinghearts
- ☑ ফেসবুক সহায়তা কমিউনিটি - 'Help for Hearts' অনুসন্ধান করুন
- ☑ ইউটিউব - 'Pumping Marvellous' অনুসন্ধান করুন

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

দরকারী পরিচিতি - রোগীর সংস্থা এবং সংশ্লিষ্ট পরিষেবা

www.pumpingmarvellous.org
যুক্তরাজ্যে রোগীদের নেতৃত্বে, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিষয়ক দাতব্য সংস্থা, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা রোগী এবং তাদের পরিচর্যাকারী তত্ত্বাবধায়ক উভয়ের গন্তব্য সাইট।

www.cardiomyopathy.org
হৃৎপিণ্ডের পেশীর রোগে আক্রান্ত রোগীদের সহায়তা করার জন্য ওয়েবসাইট।

www.ageuk.org.uk
বয়স্ক ব্যক্তির জন্য বিভিন্ন ধরনের তথ্য এবং পরিষেবা বিশিষ্ট ওয়েবসাইট।

www.carersuk.org
পরিচর্যাকারীদের জন্য সংস্থার ওয়েবসাইট।

www.macmillan.org.uk
সংস্থার ওয়েবসাইট যা শুধুমাত্র ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদেরই নয়, বরং যাদের উপশমকারী যত্ন (প্যালিয়েটিভ কেয়ার) পরিষেবার প্রয়োজন তাদেরও সহায়তা করে।

www.citizensadvice.org.uk
বিভিন্ন ধরনের বিষয়ের ওপরে তথ্য এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য স্থানীয় শাখাগুলির বিশদ তথ্য।

www.gov.uk/apply-blue-badge
বিনামূল্যে পার্কিং সক্ষম করে একটি নীল ব্যাজের জন্য কীভাবে আবেদন করতে হয় তার বিশদ বিবরণ।

www.relate.org.uk
একটি সংস্থা যা দম্পতিদের জন্য তথ্য এবং পরামর্শ পরিষেবা প্রদান করে।

www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx
বিভিন্ন NHS পরিষেবার লিঙ্ক।

www.nhs.uk/Service-Search/Care-providers-and-care-at-home/LocationSearch/11
পরিচর্যাকারীদের জন্য তথ্য।

www.gov.uk/browse/benefits
বর্তমান তথ্য সুবিধা সংক্রান্ত তথ্য।

www.acas.org.uk
প্রশিক্ষণ ও মধ্যস্থতার জন্য নিয়োগকর্তা এবং কর্মচারী উভয়ের তথ্য।

www.gov.uk/pensions-advisory-service
সরকারী এবং ব্যক্তিগত উভয় পেনশন সংক্রান্ত পরামর্শ।

www.gov.uk/contact-jobcentre-plus
কর্মসংস্থান সংক্রান্ত পরামর্শ ও সুযোগসুবিধা।

www.samaritans.org
অবিলম্বে সহায়তা ও সংকট ব্যবস্থাপনা প্রদানকারী সংস্থা।

www.moneyadviceservice.org.uk/en
এটি একটি স্বাধীন সংস্থা যা সরকার কর্তৃক বিভিন্ন ধরনের আর্থিক বিষয়ে তথ্য ও সহায়তা প্রদানের জন্য গঠিত।

https://www.gov.uk/guidance/cardiovascular-disorders-assessing-fitness-to-drive
DVLA থেকে গাড়িচালনার তথ্য।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

দরকারী যোগাযোগ - চিকিৎসা সংস্থা এবং আরও তথ্য

www.bhf.org.uk
হৃদরোগের সাথে সম্পর্কিত বিভিন্ন অবস্থা থাকা ব্যক্তিদের সহায়তা করার জন্য ওয়েবসাইট।

www.bsh.org.uk
যারা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ তাদের জন্য ক্লিনিশিয়ানদের সংগঠন।

www.nice.org.uk
NICE (ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার এক্সিলেন্স)

NICE-এর ভূমিকা হল NHS এবং অন্যান্য সরকারী পরিষেবা ব্যবহারকারী লোকেদের জন্য ফলাফল উন্নত করা। তারা নিম্নলিখিতভাবে এটি করে:

1. স্বাস্থ্য ও জনস্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিচর্যা অনুশীলনকারীদের জন্য প্রমাণ-ভিত্তিক নির্দেশিকা এবং পরামর্শ প্রস্তুত করা
2. স্বাস্থ্য, জনস্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিষেবাগুলির জন্য গুণগত মানদণ্ড বিকশিত করা
3. সমগ্র স্বাস্থ্য ও জনস্বাস্থ্য পরিষেবা জুড়ে বিভিন্ন প্রকারের তথ্যমূলক পরিষেবা প্রদান করা

NICE দীর্ঘস্থায়ী হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সংক্রান্ত নির্দেশিকা (পর্যালোচনাধীন) - www.nice.org.uk/guidance/cg108

NICE তীব্র হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সংক্রান্ত নির্দেশিকা - www.nice.org.uk/guidance/cg187

www.heartfailurematters.org
ইউরোপিয়ান সোসাইটি অফ কার্ডিওলজি ওয়েবসাইট, ক্লিনিশিয়ান সংস্থা কিন্তু রোগীর তথ্য আছে।

www.drinkaware.co.uk
মদ্যপান সম্পর্কে তথ্য।

www.alcoholics-anonymous.org.uk
অ্যালকোহল সংক্রান্ত সমস্যাগুলির জন্য সহায়তা সংস্থা।

www.nhs.uk/livewell/drugs/pages/drugtreatment.aspx
মাদক সংক্রান্ত সমস্যাগুলির জন্য সহায়তা সংস্থা।

www.mind.org.uk
মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক দাতব্য প্রতিষ্ঠান।

www.england.nhs.uk
NHS-এর জন্য স্বাস্থ্য কমিশনিং সংস্থা।

www.cqc.org.uk
NHS-এর জন্য নিয়ন্ত্রক সংস্থা।

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

দরকারী পরিচিতি - অন্যান্য দাতব্য এবং অলাভজনক গোষ্ঠী

Pumping Marvellous-এ আমরা অন্যান্য দাতব্য সংস্থার সাথে কাজ করার বিষয়েও উৎসাহী যারা, আমাদের মতই, ব্যক্তিদের এবং তাদের পরিচর্যাকারীদেরকে তাদের স্বাস্থ্য ও সাধারণ সুস্থতা পরিচালনা করার জন্য তথ্য ও সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে সাহায্য করার লক্ষ্য রেখেছে। অনুগ্রহ করে নিচের তালিকাটি দেখুন:

অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন অ্যাসোসিয়েশন
www.atrialfibrillation.org.uk

ব্রিটিশ কার্ডিওভাসকুলার সোসাইটি
www.bcs.com

ব্রিটিশ হার্ট ফাউন্ডেশন
www.bhf.org.uk

ব্রিটিশ হার্ট ভালভ সোসাইটি
www.bhvs.org.uk

ব্রিটিশ সোসাইটি ফর হার্ট ফেইলিওর
www.bsh.org.uk

কার্ডিওমায়োপ্যাথি ইউকে
www.cardiomyopathy.org

CRY
www.c-r-y.org.uk

হার্ট ইউকে
heartuk.org.uk

হার্ট ফেইলিওর ম্যাটার্স (ইউরোপিয়ান সোসাইটি ফর কার্ডিওলজি)
www.heartfailurematters.org

SADS
www.sads.org.uk

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

অন্যান্য দরকারী পরিচিতি

সরকারী

NHS চয়েসেস
www.nhs.uk

NICE
www.nice.org.uk

মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত দাতব্য সংস্থা

মাইন্ড
www.mind.org.uk

রিথিংক
www.rethink.org

সাধারণ তথ্য

রোগী
www.patient.info

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য ভ্রমণ বীমা
https://pumpingmarvellous.org/what-we-do/heart-failure-travel-insurance/

একটি চিকিৎসাগত অবস্থার সাথে গাড়ি চালানো
www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/491028/aagv1.pdf

কপিরাইট © 2023 · সবস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

সিরিজে উপলভ্য অন্যান্য “Marvellous নির্দেশিকা”:

HOPE - আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা হয়েছে বলে জানানোর জন্য একটি রোগীর নির্দেশিকা
নতুন হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা নির্ণয় করা লোকেদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা থাকা রোগীদের যত্ন নেওয়ার বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
যারা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা সামলাচ্ছেন তাদের পরিচর্যাকারী মানুষদের সাহায্য করার জন্য একটি Marvellous নির্দেশিকা

কার্ডিয়াক ডিভাইস লাগানোর বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
মানুষকে একটি কার্ডিয়াক ডিভাইস লাগানোর বিষয়ে অবহিত সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম করার জন্য।

একটি ইকো করানোর বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
আপনার হৃৎপিণ্ডের ইকো স্ক্যান করানোর বিষয়ে আপনার যা কিছু জানা প্রয়োজন

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতার ওষুধগুলির জন্য আমার Marvellous নির্দেশিকা
আমাদের নির্দেশিকা যা ব্যাখ্যা করে যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতার জন্য আপনাকে যে বিভিন্ন ওষুধগুলি প্রেসক্রিপশনে লেখা হতে পারে সেগুলি কীভাবে কাজ করে

PPCM (পেরিপার্টাম কার্ডিওমায়োপ্যাথি) এর বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
PPCM ধরা পড়েছে এমন মায়েদের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা সহ ভ্রমণের বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা সহ ছুটিতে বেড়াতে যাওয়ার জন্য কিছু সাহায্য চান এমন মানুষদের জন্য আদর্শ

GTN ব্যবহার করার বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
আপনাকে GTN স্প্রে বা ট্যাবলেট নিতে সাহায্য করার জন্য একটি সহজ নির্দেশিকা

'আমার ভূমিকায় একদিন কাটানো'-এর জন্য আমার Marvellous নির্দেশিকা
হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা সম্পর্কে তাদের পরিবারকে জানাতে ইচ্ছুক লোকদের জন্য Marvellous নির্দেশিকা

আমার Marvellous সিম্পটম চেকার
আপনার লক্ষণগুলি সামলাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য একটি Marvellous সরঞ্জাম

আমার অ্যাপয়েন্টমেন্ট ডায়েরি
আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা সামলানোর ক্ষেত্রে সহায়তা

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতার Marvellous মানচিত্র
হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা সহ NHS এর চারপাশে কীভাবে অগ্রসর হবেন তার একটি মানচিত্র।

সমস্ত নির্দেশিকা রোগীদের দ্বারা রচিত এবং যুক্তরাজ্যের শীর্ষস্থানীয় হৃৎপিণ্ডের অকৃতকাযতা বিশেষজ্ঞদের দ্বারা নির্ভুলতার জন্য চিকিৎসাগতভাবে যাচাইকৃত। অ্যাক্সেস করতে এই লিঙ্কে যান; **http://pumpingmarvellous.org/heart-failure-patient-academy/heart-failure-toolkit**

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আমার টিম:

আপনার পরিচর্যাকারীর নাম:

আপনার পরিচর্যাকারীর* টেলিফোন নম্বর:

আপনার GP-এর নাম:

আপনার GP-এর টেলিফোন নম্বর:

আপনার কার্ডিওলজিস্টের নাম:

আপনার কার্ডিওলজিস্টের টেলিফোন নম্বর:

আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্সের নাম:

আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্সের টেলিফোন নম্বর:

আপনার প্র্যাক্টিস নার্সের নাম:

আপনার প্র্যাক্টিস নার্সের টেলিফোন নম্বর:

আপনার ফার্মেসির নাম:

আপনার ফার্মেসির টেলিফোন নম্বর:

দলের অন্যান্য বিবরণ:

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

CardioTrials

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার চিকিৎসা গবেষণায় আগ্রহী - **CardioTrials**, দাতব্য প্রতিষ্ঠানের উদ্ভাবনী প্ল্যাটফর্ম, যা আপনাকে এমন চিকিৎসা গবেষণা ও ট্রায়ালের সাথে মেলায়, যেগুলি আপনার চাহিদা এবং প্রয়োজনীয়তার সাথে সবচেয়ে উপযুক্ত।

CardioTrials.org

কোড স্ক্যান করুন বা www.cardiotrials.org এ যান

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আপনার কোনও উদ্বেগ বা প্রশ্ন থাকলে, **Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনের সাথে যোগাযোগ করুন।**

Pumping Marvellous
for heart failure patients

Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন দ্বারা আরেকটি মিনি টুলকিট আসল রোগীদের কাছ থেকে ক্রাউডসোর্স করা তথ্য।

স্বীকৃতি এবং ধন্যবাদজ্ঞাপন

প্রফেসর মার্ক পেট্রি গ্লাসগো বিশ্ববিদ্যালয়ের ইনস্টিটিউট অফ কার্ডিওভাসকুলার অ্যান্ড মেডিকেল সায়েন্সেস-এ কার্ডিওলজির অধ্যাপক এবং গোল্ডেন জুবিলি ন্যাশনাল হাসপাতাল, ক্লাইডব্যাঙ্ক, ইউকে ও গ্লাসগো রয়্যাল ইনফার্মারি উভয়েরই একজন কার্ডিওলজিস্ট।

নিক হার্টশন-ইভান্স হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার রোগী, Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনের প্রতিষ্ঠাতা এবং CEO

অ্যাঞ্জেলা গ্রেভস সভাপতি Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন

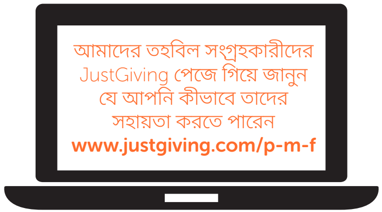
কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

- 01772 796542
- www.pumpingmarvellous.org
- hearts@pumpingmarvellous.org
- ‘Pumping Marvellous’ অনুসন্ধান
- @pumpinghearts
- heart failure aware
- help for hearts (ক্লোজড সাপোর্ট গ্রুপ)

আপনি কি দান করে বা তহবিল সংগ্রহ করে আমাদের সাহায্য করতে পারেন?

Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন এই সংস্থানটি বিনামূল্যে সরবরাহ করেছে। আমরা এই অত্যাবশ্যক পরিষেবা প্রদান করতে আমাদেরকে সাহায্য করার জন্য চাঁদার উপর নির্ভর করি। ধন্যবাদ!



Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Pumping Marvellous
The heart failure charity

কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848