হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধগুলির জন্য আমার Marvellous 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 ফাউন্ডেশনে স্বাগত

“হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধের জন্য Marvellous নির্দেশিকা”-এ স্বাগতম। গত বিশ বছর ধরে হার্ট ফেইলিওর বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার চিকিৎসায় উল্লেখযোগ্য উন্নতি হয়েছে, এবং দেখা গেছে যে এগুলি আপনার জীবনযাত্রার মান উন্নত করে এবং আপনার আয়ু বাড়ায়। পরিচর্যা ও পরিষেবাগুলিতেও অসাধারণ উন্নতি হয়েছে যা আপনাকে আগামী দিনে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে ভালভাবে বাঁচতে সহায়তা করবে।

আমরা আমাদের রোগী শিক্ষাবিদদের দলকে ধন্যবাদ জানিয়ে শুরু করতে চাই চাই যারা এই নির্দেশিকা তৈরিতে সাহায্য করেছেন। তারা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধের কারণে যে ইতিবাচক জীবন অর্জন করেছেন সে সম্পর্কে তাদের অন্তর্দৃষ্টি দিয়েছেন। আমাদের কেলাজড ফেসবুক গ্রুপের বৃহত্তর রোগী সম্প্রদায়কেও ধন্যবাদ জানাই, যারা প্রতিদিন সতীর্থদের সহায়তা করেন এবং হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার সাথে বাঁচার অভিজ্ঞতা কেমন হয় এবং তাদের ওষুধগুলি যে ভূমিকা পালন করে সে সম্পর্কে তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেন। আপনি যদি ফেসবুকে “Help for Hearts” (হৃৎপিণ্ডের জন্য সহায়তা) অনুসন্ধান করেন, তাহলে আপনিও কমিউনিটিতে যোগ দিতে পারেন। পরিশেষে, আমাদের ক্লিনিক্যাল বোর্ডের সদস্যদের ধন্যবাদ জানাই যারা নিশ্চিত করেছেন যে নির্দেশিকায় থাকা ক্লিনিকাল তথ্য সঠিক আছে।

নিক হার্টশন-ইভান্স (Nick Hartshorne-Evans)
CEO, Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন

অ্যাঞ্জেলা গ্রেভ্স (Angela Graves)
ক্লিনিক্যাল লিড, Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার কনসালটেন্ট নার্স

অনুগ্রহ করে মনে রাখুন: 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

আপনার যাত্রা

আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা ধরা পড়ার মুহূর্ত থেকে একটি সম্পূর্ণ নতুন বিশ্ব আপনার সামনে খুলে যায়। সমস্ত পরিবর্তনগুলি এক সাথে আপনার কাছে আসে বলে মনে হয়। আপনার নতুন পরিভাষা, পরীক্ষা, স্ক্যান, জীবনযাত্রার পরিবর্তন এবং ওষুধের অভিজ্ঞতা হবে। আপনার কী করা উচিত সে সম্পর্কে আপনি অনেক লোকের মতামতও শুনতে পাবেন কারণ আপনি দেখতে পাচ্ছেন যে অনেক কিছু বিবেচনা করতে হবে এবং সহজেই অভিভূত হয়ে পড়তে পারেন। Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনে আমরা বিশ্বাস করি যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে আপনাকে ভালভাবে বাঁচতে সাহায্য করার জন্য আপনার যাত্রার এই প্রথম ধাপে এগিয়ে যাওয়ার জন্য প্রত্যেকেরই সহায়তা প্রয়োজন।

আমাদের রোগী শিক্ষাবিদদের যখন বলা হয়েছিল যে তাদের হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা আছে, সেই অভিজ্ঞতা তারা আমাদের সাথে ভাগ করে নিয়েছেন। কেউ কেউ তাদের অবস্থা বা কীভাবে এটার চিকিৎসা করা হবে সে সম্পর্কে খুব কম তথ্য পেয়েছিলেন বা কোনও তথ্যই পাননি। অন্যরা বলেছেন যা বলা হচ্ছিল তা তারা শকের কারণে বা খুব অসুস্থ থাকায় গ্রহণ করতে পারেননি। আপনি একেবারে শুরু থেকেই সবকিছু জানতে চাইতে পারেন, অন্যরা মনে করতে পারেন যে তারা ন্যূনতম প্রয়োজনীয় তথ্যটুকুই সামলাতে পারেন।

Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনে আমরা উপলব্ধি করি যে প্রত্যেকে তাদের রোগনির্ণয় এবং তাদের অবস্থার ব্যবস্থাপনার প্রতি ভিন্ন পন্থা অবলম্বন করেন। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার চিকিৎসার জন্য যে বিভিন্ন রকমের ওষুধ দেওয়া হয়ে থাকতে পারে, তা বুঝতে এই নির্দেশিকাটি আপনাকে সহায়তা করবে। আমাদের রোগীদের সম্প্রদায় 'একটি ব্যাগ ভর্তি ওষুধপত্র' পাওয়ার পর যে ধাক্কা খেয়েছিলেন, সে সম্পর্কে তারা প্রায়শই বলেন। আপনার ওষুধের প্রাথমিক ভূমিকা হিসাবে, বা আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ব্যবস্থাপনা করতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য একটি চলমান সংস্থান হিসাবে নির্দেশিকাটি ব্যবহার করুন। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ব্যবস্থাপনা করা গুরুত্বপূর্ণ এবং আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে ভালভাবে বাঁচার কিছু উপায় অনুধাবন করার একটি দুর্দান্ত উপায় হল আমাদের “হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সম্পর্কে Marvellous বড় পকেট নির্দেশিকা” এবং “হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার Marvellous মানচিত্র”। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সামলানোর যাত্রাপথে আপনার যে পরিচর্যা ও চিকিৎসা আশা করা উচিত, তা আমাদের "হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার চিকিৎসার আশেপাশে আপনার পথ ধরে এগনো" ব্যাখ্যা করে। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের কাছে একটি কপি চান।

যুক্তরাজ্যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার পরিচর্যা ও চিকিৎসা ব্যাখ্যা করার জন্য আমাদের "হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার আশেপাশে আপনার পথ ধরে এগনো" পুস্তিকাটি দেখুন

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

আপনার Marvellous সহায়তা দল

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে বেঁচে থাকা মানুষদের নিয়ে আমাদের সম্প্রদায় আমাদেরকে সেই সকল দুর্দান্ত পরিচর্যা ও সহায়তার কথা বলেন যা তারা অনেক লোকের কাছ থেকে পান, যা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে জীবনযাপন করাকে একটি ইতিবাচক অভিজ্ঞতা করে তোলে। আপনার দলে কে আছে তা জানলে, আপনার জন্য এটিকে একটি জয়লাভের অভিজ্ঞতা করে তুলতে পারে। তারা কারা এবং তারা কী ভূমিকা পালন করেন তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার দলের স্বতন্ত্র সদস্যরা অন্য কারো থেকে আলাদা হতে পারেন, কিন্তু আপনার দলের সাথেই একটি অংশীদারিত্ব গড়ে তুলতে হয়। এছাড়াও আপনার মতো রোগীদের একটি সম্পূর্ণ সম্প্রদায় আছে যাদের একই রকম চ্যালেঞ্জ ও উদ্বেগ আছে যা আপনি অনুভব করছেন। আমাদের গ্রুপ খুঁজে পেতে এবং যোগ দিতে ফেসবুকে "Help for Hearts" অনুসন্ধান করুন।

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

আপনার "Marvellous দল" এর কেন্দ্রস্থল

আপনার ওষুধ গ্রহণ করা কোনও একতরফা ব্যাপার নয়। আপনাকে কোনগুলি অবশ্যই নিতে হবে, সে সম্পর্কে আপনাকে বলা এবং কেবল তা গ্রহণ করা খুব একটা ভাল ব্যাপার নয়। কেউ যদি আপনাকে আগুনে হাত দিতে বলে, তাহলে আপনি কি আগে কারণ জানতে চাইবেন না? আপনার ওষুধ গ্রহণ করা হল আপনার সঙ্গে যিনি আপনাকে ওষুধ নেওয়ার পরামর্শ দিচ্ছেন তার একটি অংশীদারিত্ব। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে সেই সম্পর্ক গড়ে তোলাই হল চাবিকাঠি, এবং এর ফলে আপনি ওষুধের প্রতি আস্থা অর্জন করবেন।

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার বিষয়ে বিশেষ আগ্রহসম্পন্ন কার্ডিওলজিস্ট

আপনার সম্ভবত একজন পরামর্শদাতা (Consultant) থাকবেন যিনি হৃৎপিণ্ডের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ, তাদের বলা হয় কার্ডিওলজিস্ট। আপনার কার্ডিওলজিস্ট হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার বিষয়েও বিশেষজ্ঞ হওয়া উচিত।

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 কিছু চ্যালেঞ্জের ক্ষেত্রে আপনাকে সহায়তা করতে এবং আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন অন্যান্য পরিষেবাগুলিতে আপনাকে নির্দেশ দিতে সক্ষম হবেন। 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, অথবা **www.justheartfailure.org** এ যান এবং আপনার নিকটতম হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দল কোথায় অবস্থিত তা খুঁজে বের করুন।

প্র্যাক্টিস নার্স

আপনার প্র্যাক্টিস নার্স প্রায়ই এমন কেউ হয় যার সাথে আপনার ইতিমধ্যেই একটি শক্তিশালী সম্পর্ক থাকতে পারে। প্র্যাক্টিস নার্সের ভূমিকা হল আপনার যে কোনও দীর্ঘমেয়াদী অবস্থার জন্য আপনাকে সহায়তা করা, নিরীক্ষণ করা এবং চিকিৎসা করা। যদি আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার চিকিৎসাকে সর্বোত্তম করা হয়ে থাকে এবং আপনার অবস্থা স্থিতিশীল থাকে, তাহলে আপনাকে আপনার GP প্র্যাক্টিসের যত্নে ছেড়ে দেওয়া হতে পারে। প্র্যাক্টিস নার্স হলেন আপনার দলের একজন গুরুত্বপূর্ণ সদস্য এবং সাধারণত আপনার GP-এর চেয়ে বেশি তার নাগাল পাওয়া যায়। তিনি আপনার অবস্থা নিরীক্ষণ করতে পারেন এবং নিয়মিত পর্যালোচনার জন্য আপনাকে দেখতে পারেন।

GP

আপনার GP ও প্র্যাক্টিসের সাথে ভাল সম্পর্ক থাকা অত্যাবশ্যক। আপনাকে এবং আপনার অবস্থা জানেন ও বোঝেন এমন একজন নিয়মিত GP থাকা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ হাসপাতালের কার্ডিওলজিস্টদের চেয়ে বেশি সহজে তার নাগাল পাওয়া যায়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আপনি প্রথমে আপনার GP-কে কল করেন; যদিও আপনার GP আপনার অবস্থার বিষয়ে বিশেষজ্ঞ নাও হতে পারেন, তবে তারা সাধারণত আপনার পরিচর্যার দিকগুলি পরিচালনা করতে পারে এবং প্রয়োজনে আপনাকে একটি বিশেষজ্ঞের পরিষেবাতে রেফার করতে পারেন।

ফার্মাসিস্ট (ওষুধ বিশেষজ্ঞ)

আপনার দলের প্রায়ই উপেক্ষিত একজন গুরুত্বপূর্ণ সদস্য হলেন আপনার ফার্মাসিস্ট, যাদের মধ্যে কেউ কেউ আপনাকে সহায়তাকারী হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের মধ্যে কাজ করতে পারেন। এই ফার্মাসিস্টরাও আপনার ওষুধ লেখার জন্য যোগ্যতাসম্পন্ন হতে পারেন। ফার্মাসিস্টরা আপনার GP প্র্যাক্টিসের মধ্যেও কাজ করতে পারেন। আপনার কমিউনিটি ফার্মাসিস্ট হলেন দলের একজন অমূল্য সদস্য যিনি আপনাকে আপনার ওষুধ সম্পর্কে এবং প্রতিদিনের রুটিন অসুস্থতার বিষয়ে পরামর্শ দেবেন এবং ঠান্ডা লাগা ও ছোটখাটো অসুস্থতার জন্য বিনা প্রেসক্রিপশনে ও সরাসরি দোকান থেকে কেনা ওষুধের ক্ষেত্রে আপনি কী নিতে পারেন এবং কী নিতে পারবেন না সে সম্পর্কে পরামর্শ দেবেন।

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

চেনাজানা মানুষের কাছ থেকে শীর্ষ পরামর্শ!

আমাদের রোগী শিক্ষাবিদদের দ্বারা অনুগ্রহপূর্বক একত্রিত করা

- যদি এটি সম্ভব হয়, যখন আপনাকে প্রথম আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধ দেওয়া হয় তখন আপনার সাথে কাউকে রাখুন, এখানে ছিলেন এমন কারো সাথে আপনি যদি আবার যাচাই করে নিতে পারেন, তাহলে এটি সহায়ক হয়।
- আপনার ওষুধগুলির একটি তালিকা সবসময় আপনার সাথে রাখুন, আপনার GP-এর থেকে আপনার সবুজ স্লিপ ফর্মটি রাখলে প্রায়শই সবচেয়ে ভাল হয়। আপনার ফ্রিজের দরজার বাইরে এটি আটকে দিন।
- আপনার ওষুধগুলির নাম এবং সেগুলি কী করে তা জানুন।
- আপনার ট্যাবলেটগুলি আপনাকে কেমন অনুভব করায় সে সম্পর্কে সবসময় আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে আলোচনা করুন। আপনার সমস্যা হলে, তাদের কাছে আপনার বিদ্যমান ওষুধগুলি গ্রহণের বিকল্প বা ভিন্ন উপায় থাকতে পারে।
- আপনার ওষুধ খাওয়ার জন্য একটি রুটিন তৈরি করুন। আপনার ওষুধ খাওয়ার কথা মনে করানোর একটি ব্যবস্থা অন্তর্ভুক্ত করুন যা আপনার জন্য কার্যকর হয়, এটি আপনার ফোনে একটি অ্যালার্ম বা, একটি ট্যাবলেট বিতরণের বাক্স হতে পারে অথবা আপনি এমনকি অ্যাপও নিতে পারেন যা আপনাকে সাহায্য করবে।
- নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার ওষুধ গ্রহণ করতে ভুলে গেলে কী করবেন তা আপনি জানেন।
- আপনার 'অসুস্থতার দিনে' কী করতে হবে তা জানুন।
- আপনার দলের যে ব্যক্তিরা আপনাকে সহায়তা করছেন তাদের বুঝুন এবং জানুন।
- একজন ভালো স্থানীয় ফার্মাসিস্ট খুঁজুন যার কাছ থেকে আপনি নিয়মিতভাবে ওষুধ পেতে পারেন। তারা আপনার এবং আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনার সাথে পরিচিত হবেন এবং অমূল্য সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করতে পারেন।
- আপনার ট্যাবলেটগুলি সম্পর্কে গুগল-এ অনুসন্ধান করার চেষ্টা করবেন না, আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে বা আপনি কিছু জানতে চাইলে, আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের একজন সদস্যকে জিজ্ঞাসা করুন। এই নির্দেশিকায় আপনার প্রয়োজনীয় উত্তর আছে কিনা তা দেখতে এটি আবার দেখুন।
- আপনার ওষুধগুলিকে কাজ করার সুযোগ দিন, সেগুলি আপনাকে ভাল বোধ করানোর আগে আরও খারাপ বোধ করাতে পারে।
- আপনি যা যা নিচ্ছেন তার একটি ডায়েরি রাখুন এবং যে সমস্ত পরিবর্তন করা হয়েছে তা লিখে রাখুন, যদি এটি সাহায্য করে।
- আপনার ট্যাবলেট সেবনের দায়িত্ব আপনার উপরেই বর্তায়। আপনার পরিচর্যাকারীর কাছ থেকে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে তবে আপনার ওষুধপত্রের দায়িত্ব নিজেই নিতে চেষ্টা করুন, আপনার সঙ্গী অসুস্থ থাকলে আপনাকে কী করতে হবে তা আপনার জানা প্রয়োজন।
- যদি আপনাকে প্রেসক্রিপশন চার্জ দিতে হয় তাহলে একটি 'সিজন টিকিট' নিন। বিশদ বিবরণ আপনার ফার্মেসিতে আছে অথবা আপনি গুগল-এ "NHS prepayment certificate" (NHS প্রিপেমেন্ট সার্টিফিকেট) লিখলে জানতে পারবেন যে আপনাকে কীভাবে আবেদন করতে হবে। যদি আপনাকে দিনে বেশ কয়েকটি ওষুধ নিতে হয়, সেই ক্ষেত্রে এটি সহজ এবং যথেষ্ট সস্তা হয়।
- Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনের অনলাইন কমিউনিটি থেকে সহায়তা নিন। ফেসবুকে "Help for Hearts" অনুসন্ধান করুন।

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

আমাদের রোগী শিক্ষাবিদদের থেকে আরেকটি সহায়ক বিভাগ

- ওষুধগুলি পুনরায় অর্ডার করতে ভুলবেন না, এমন একটি ব্যবস্থা তৈরি করুন যা আপনার জন্য কাজ করে।
- ভুলে যাবেন না ওষুধগুলি বিভিন্ন রঙ এবং আকারে আসে। এগুলি মাসে মাসে পরিবর্তিত হতে পারে কারণ আপনার ওষুধগুলি কারা তৈরি করেছে তার উপর এটি প্রায়শই নির্ভর করে। আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে, আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনার সঙ্গী বা বন্ধুদের সাথে আপনার ওষুধগুলি ভাগাভাগি করবেন না, এটি করা নিরাপদ নয়।
- আপনার ওষুধগুলি পরিচালনা করার জন্য অন্যের উপর নির্ভর করবেন না, এটা নিজে কীভাবে করা যায় তা জানুন।
- আপনার ডোজ দ্বিগুণ করবেন না, আপনার কোনও সমস্যা হলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের একজন সদস্যের সাথে কথা বলুন।
- নিজে থেকে ওষুধ নির্ধারণ করবেন না, যে কোনও সমস্যা নিয়ে সবসময় আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে আলোচনা করুন।
- আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলকে প্রশ্ন করতে বা যে কোনও উদ্বেগ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না, তারা আপনাকে সহায়তা করার জন্যই আছেন এবং সর্বোপরি এটা আপনার এবং তাদের মধ্যে একটি অংশীদারিত্ব।
- হঠাৎ আপনার ওষুধগুলি নেওয়া বন্ধ করবেন না, এটি বিপজ্জনক হতে পারে। আপনার কোনও সমস্যা হলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে কথা বলুন।
- আপনাকে যে সংখ্যক ওষুধ গ্রহণ করতে হবে তা দেখে হতাশ হবেন না, সেগুলি সাহায্য করার জন্যই দেওয়া হয়। আপনি শীঘ্রই সেগুলির সাথে অভ্যস্ত হয়ে যাবেন।
- মনে রাখবেন যে আপনি যে ওষুধগুলি গ্রহণ করছেন সেগুলি আপনার জীবনযাত্রার মান এবং আয়ু বাড়ায় বলে দেখা গেছে।
- নিশ্চিত করুন যে আপনাকে যদি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে জরুরিভাবে কথা বলতে হয়, তার জন্য তাদের যোগাযোগের বিশদ তথ্য আপনার কাছে আছে।
- যদি আপনার ওষুধগুলি এমন একজন ডাক্তার, নার্স বা ফার্মাসিস্ট দ্বারা পরিবর্তন করা হয় যারা আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সদস্য নন, তাহলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব জানানোর বিষয়টি নিশ্চিত করুন যে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধগুলি পরিবর্তন করা হয়েছে।
- আপনার ট্যাবলেটগুলি একটি নিরাপদ জায়গায় সংরক্ষণ করুন।
- আপনার ট্যাবলেটের প্যাকেটের সামনের লেবেলটি পরীক্ষা করে নিশ্চিত করুন যে আপনার প্রেসক্রিপশনে যেগুলি লেখা আছে সেইমত এগুলি সঠিক। আপনি সঠিক পরিমাণ পেয়েছেন তা নিশ্চিত করতে ট্যাবলেটগুলি গণনা করুন। আপনার কোনও সমস্যা হলে আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।
- আপনি যে ট্যাবলেটগুলি গ্রহণ করছেন তার নাম আপনি জানেন তা নিশ্চিত করুন। এটিকে জেনেরিক নাম বলা হয়, ট্যাবলেটটির প্রস্তুতকারকের ব্র্যান্ডের নাম নয়।

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

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার Marvellous ওষুধ

NICE (ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হেলথ অ্যান্ড কেয়ার এক্সিলেন্স 2018) নির্দেশিকা অনুসারে আপনাকে যে ওষুধগুলি প্রেসক্রিপশনে লেখার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি সেগুলি এখানে দেওয়া হয়েছে। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকলে আপনার কীভাবে চিকিৎসা করা উচিত তার জন্য NICE নির্দেশনা তৈরি করে। তারা কী করে এবং আপনার পরিচর্যায় তারা কী ভূমিকা পালন করে তা আমরা বর্ণনা করেছি। আমরা সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি অন্তর্ভুক্ত করেছি; তবে আপনি লিফলেটে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলির একটি বিস্তারিত তালিকা পাবেন যা আপনার প্রেসক্রিপশনের ওষুধের সমস্ত প্যাকেটে পাওয়া যায়। লোকেরা প্রায়শই ওষুধের প্রতি ভিন্নভাবে সাড়া দেন এবং কেউ কেউ নির্দিষ্ট ওষুধের উচ্চতর ডোজের সাথে মানিয়ে নিতে পারেন অথচ অনেকেই তা করতে পারেন না। আপনি দেখতে পারেন যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধের সাথে অন্য ওষুধগুলিও পরিবর্তিত হবে, যাতে আপনাকে একটি নির্দিষ্ট ওষুধের উপযুক্ত ডোজ দেওয়া যেতে পারে, অথবা আপনার লক্ষণগুলি পরিবর্তিত হলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দল আপনার ওষুধের ডোজ বাড়াবে বা কমাবে। এটা জটিল শোনাচ্ছে, এবং হ্যাঁ, এটা জটিল, কিন্তু আমাদের রোগীরা যেমন বলেন "আপনার ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখুন" কারণ এগুলি সাহায্য করার জন্যই আছে।

যখন আপনার হৃৎপিণ্ড দক্ষতার সাথে পাম্প করে না, যাকে বলা হয় **HFrEF (হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা)**, নিচে তালিকাভুক্ত ওষুধগুলি সেই সময়ের জন্য। যদি আপনাকে জানানো হয় যে আপনার হৃৎপিণ্ড সঠিকভাবে পূর্ণ হয় না এবং শিথিল হয় না **(HFpEF (সংরক্ষিত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা))** তাহলে আপনাকে ওয়াটার ট্যাবলেট, যাকে বলা হয় **ডাইইউরেটিক**, এবং অন্যান্য ওষুধগুলি গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হতে পারে যা আপনার হৃৎপিণ্ডকে শিথিল করতে এবং পর্যাপ্তভাবে পূর্ণ করতে সহায়তা করবে।

আপনি যদি ওষুধগুলির মধ্যে কোনোটিই গ্রহণ না করেন, বা সেগুলির সংমিশ্রণ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে আলোচনা করুন, আপনি কেন নির্দিষ্ট ওষুধ(গুলি) গ্রহণ করছেন না তার খুব বৈধ কারণ থাকতে পারে তবে আপনার কোনও প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে অবশ্যই জিজ্ঞাসা করুন।

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

ACE ইনহিবিটর

এই ট্যাবলেটগুলি মনে রাখা সহজ কারণ এগুলির নামের শেষে সাধারণত 'প্রিল (pril)' থাকে, যেমন **রামিপ্রিল (Ramipril), লিসিনোপ্রিল (Lisinopril), পেরিনডোপ্রিল (Perindopril), এনালাপ্রিল (Enalapril)**।

এগুলি কী করে?

ACE ইনহিবিটরগুলি শরীরের চারপাশের রক্তবাহী নালীগুলিকে শিথিল করে হৃৎপিণ্ডের কাজের চাপ কমিয়ে দেয় যা হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ কমায়। দেখা গেছে যে এগুলি আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার আরও অবনতি হওয়া বন্ধ করতে পারে, ফলস্বরূপ এগুলি আপনার জীবনযাত্রার মান উন্নত করবে এবং আপনাকে আরও বেশি দিন বাঁচতে সাহায্য করবে।

অন্যান্য যে সব কারণে ACE ইনহিবিটরগুলি প্রেসক্রিপশনে লেখা হয়

রক্তচাপ কমানো এবং আপনাকে হার্ট অ্যাটাক থেকে রক্ষা করার জন্য এগুলি প্রেসক্রিপশনে লেখা হতে পারে কারণ এগুলি আপনার হৃৎপিণ্ডের পেশীতে রক্ত সরবরাহ উন্নত করে।

সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী?

আপনার শুকনো ও বিরক্তিকর কাশি হতে পারে। এটি প্রায়শই থিতু হয়ে যায়, তবে এটি যদি থিতু না হয় এবং আপনাকে রাতে জাগিয়ে রাখে তাহলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের একজন সদস্যকে বলুন, কারণ তারা প্রেসক্রিপশনে একটি বিকল্প ওষুধ লিখতে সক্ষম হতে পারেন। এগুলির কারণে আপনার মাথা ঘোরার অনুভূতি হতে পারে, বিশেষ করে যখন আপনি উঠে দাঁড়ান কারণ ওষুধটি আপনার রক্তচাপ কমিয়ে দেয়। আবারও, এটি প্রায়শই থিতু হয়ে যায়, তাই সময় নিয়ে উঠে দাঁড়ান কারণ এটি প্রায়শই সাহায্য করে।

আরও অস্বাভাবিক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

যদি এগুলির কারণে আপনার ঠোঁট, মুখমণ্ডল বা মুখগহ্বর ফুলে যায়, তাহলে তৎক্ষণাৎ আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের একজন সদস্যের সাথে যোগাযোগ করুন। এর অর্থ হতে পারে যে ওষুধটির প্রতি আপনার একটি প্রতিক্রিয়া হচ্ছে, এটি বিরল হলেও আপনার চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণের প্রয়োজন হবে। অন্যান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হল ফুসকুড়ি বা চুলকানি।

আমি কিভাবে সেগুলি গ্রহণ করব?

আপনি ওষুধটি শুরু করার আগে এবং আপনার ট্যাবলেটগুলি বাড়ানোর সময় প্রতিবার আপনার একটি রক্ত পরীক্ষা করা হবে। মাঝে মাঝে এগুলি আপনার কিডনির ক্রিয়াকে ব্যাহত করতে পারে। এগুলি সবসময় প্রথমে একটি কম ডোজে সুপারিশ করা হবে, যার লক্ষ্য হল আপনাকে সর্বোচ্চ ডোজে নিয়ে যাওয়া যা আপনার জন্য সর্বোত্তম ডোজ। সাধারণত আপনাকে প্রথমে এগুলি প্রেসক্রিপশনে লেখার প্রায় দুই সপ্তাহ পরে আপনাকে দেখা হবে, আপনার কিডনির ক্রিয়া পরীক্ষা করার জন্য একটি রক্ত পরীক্ষা করা হবে এবং আপনার রক্তচাপ উল্লেখযোগ্যভাবে কমে যায়নি তা নিশ্চিত করতে রক্তচাপ মাপা হবে। এটি একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া হতে পারে যাতে আপনাকে ACE ইনহিবিটরের সেই সর্বোচ্চ ডোজটিতে নিয়ে যাওয়া যায় যা আপনার শরীর সামলাতে পারে। আপনাকে ঘুমাতে যাওয়ার আগে এগুলি গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে, কারণ আপনার রক্তচাপ কমে গেলে আপনি রাতে তা লক্ষ্য করবেন না। বিকল্পভাবে, তারা আপনাকে বিভক্ত ডোজে এগুলি গ্রহণ করার পরামর্শ দিতে পারেন কারণ আপনার শরীর এইভাবে আরও ভালভাবে সেগুলির মোকাবেলা করতে সক্ষম হয়। সবসময়ের মতই, আপনার যে কোনও উদ্বেগ নিয়ে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে আলোচনা করুন।

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

ARB - অ্যাঞ্জিওটেনসিন রিসেপ্টর বলকার

এই ওষুধগুলি ACE ইনহিবিটারগুলির সাথে খুবই অনুরূপভাবে কাজ করে। এগুলি মনে রাখা যেতে পারে কারণ এগুলি প্রায়শই 'আর্টান (artan)' দিয়ে শেষ হয়, উদাহরণস্বরূপ **ক্যানডেসার্টান (Candesartan), লোসার্টান (Losartan)**। ACE ইনহিবিটরগুলির মতোই এইগুলির একই লক্ষ্য, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং গ্রহণ করার উপায় আছে, তবে ট্রায়ালের প্রমাণ সেগুলির পক্ষে এতটা শক্তিশালী নয়, তবে কিছু লোকের ACE ইনহিবিটরগুলির সাথে যে শুকনো, বিরক্তিকর কাশির অভিজ্ঞতা হয় তা প্রতিরোধ করতে এগুলি আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

বিটা বলকার

এই ওষুধগুলি মনে রাখা সহজ কারণ এগুলি সাধারণত 'লল (lol)' দিয়ে শেষ হয়, যেমন **বিসোপ্রোলল (Bisoprolol), কারভেডিলল (Carvedilol), নেবিভোলল (Nebivolol), মেটোপ্রোলল (Metoprolol)।**

এগুলি কী করে?

বিটা বলকারগুলি অ্যাড্রেনালিন-এর মতো কিছু নির্দিষ্ট হরমোনকে বলক করে আপনার হৃৎপিণ্ডকে ধীরগতিতে কিন্তু বেশি শক্তিশালীভাবে স্পন্দিত হতে সাহায্য করে। আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকলে, দেখা গেছে যে এগুলি আপনার দীর্ঘজীবী হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।

অন্যান্য যে কারণে প্রেসক্রিপশনে বিটা বলকার লেখা হয়

এগুলি আপনার হৃৎস্পন্দনের হার নিয়ন্ত্রণ করতেও সক্ষম এবং হৃৎপিণ্ডের ছন্দের যে কোনও সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। আপনার যদি অ্যাঞ্জাইনার উপসর্গ থাকে তাহলেও আপনার প্রেসক্রিপশনে এগুলি লেখা হতে পারে।

সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী?

আপনি যখন প্রথমবার বিটা বলকার নিতে শুরু করেন তখন এগুলি আপনাকে কলান্ত ও পরিশ্রান্ত বোধ করাতে পারে, তবে সাধারণত কয়েক দিনের মধ্যেই এটা থিতু হয়ে যায়। এগুলি আপনার হৃৎস্পন্দনের হারকে অনেক বেশি কমিয়ে দিতে পারে, তাই সাধারণত প্রায় দুই সপ্তাহ পর আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দল আপনাকে পরীক্ষা করেন যাতে দেখা যায় যে আপনি সেগুলি গ্রহণ করার সময় কীভাবে থিতু হচ্ছেন। আপনি যদি আরও বেশি শ্বাসকষ্ট অনুভব করতে শুরু করেন বা আপনি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারেন এমন অনুভব করেন, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের একজন সদস্যের সাথে দেখা করার ব্যবস্থা করুন। এগুলির কারণে আপনার মাথা ঘুরতে পারে এবং হাত ও পা ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়ার অভিজ্ঞতা হতে পারে। খুব বিরল ক্ষেত্রে এগুলি বমি ও ডায়রিয়া, ঘুমের ব্যাঘাত বা পুরুষত্বহীনতা সৃষ্টি করতে পারে। আপনার যে কোনও উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা করতে আপনার কিলনিশিয়ানের সাথে কথা বলুন। আপনার হাঁপানি থাকলে আপনার কিলনিশিয়ানকে মনে করিয়ে দিন কারণ মাঝে মাঝে বিটা বলকারগুলি আপনার হাঁপানিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে।

আমি কিভাবে সেগুলি গ্রহণ করব?

ACE ইনহিবিটরগুলির মতই, আপনি ওষুধটির কম ডোজ দিয়ে শুরু করবেন এবং আপনি সর্বোচ্চ ডোজে বা যে ডোজের সাথে স্বচ্ছন্দ তাতে না পৌঁছানো পর্যন্ত ধীরে ধীরে এটি বৃদ্ধি করা হবে। কিছু রোগীর জন্য এটি একটি দীর্ঘ প্রক্রিয়া হতে পারে কারণ তাদের শরীর বিটা বলকারের সাথে অভ্যস্ত না হওয়া পর্যন্ত তারা কিছুটা খারাপ অনুভব করতে পারে। তাই ওষুধটিকে একটি সুযোগ দেওয়ার জন্য প্রস্তুত থাকুন কারণ আমরা জানি যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় ভোগা রোগীদের জন্য এগুলি খুবই উপকারী। যখনই আপনার ডোজ বাড়ানো হবে, প্রতিবার আপনার হৃৎস্পন্দনের হার এবং রক্তচাপ পরীক্ষা করা হবে যাতে নিশ্চিত হওয়া যায় যে এগুলি প্রতিকূলভাবে প্রভাবিত হয়নি।

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

ডাইইউরেটিক (মূত্রবর্ধক) বা ওয়াটার ট্যাবলেট

আপনি সম্ভবত ওয়াটার ট্যাবলেট বা এর প্রাতিষ্ঠানিক নাম ডাইইউরেটিক পাবেন এবং আপনি হয়ত দেখবেন যে আপনাকে একাধিক ধরনের ওয়াটার ট্যাবলেট নিতে হবে।

মিনারেলোকর্টিকয়েড অ্যান্টাগনিস্ট - MRA

এগুলি কী করে?

স্পাইরোনোল্যাক্টোন (Spironolactone) বা **এপ্লেরেনোন (Eplerenone)** ওষুধগুলি এই শ্রেণির মধ্যে পড়ে। এগুলি শরীরে পানি এবং লবণ তৈরি হতে বাধা দেয় এবং আপনার রক্তচাপ কমিয়ে হৃৎপিণ্ডকে রক্ষা করে। এগুলি আপনার রক্তে পটাসিয়ামের মাত্রাকেও ভাল মাত্রায় রাখে। আপনার উপসর্গগুলিকে উন্নত করার জন্য, বিশেষ করে আপনার পায়ের পাতা, পা, পাকস্থলীতে যে কোনও ফোলা বা আপনার ফুসফুসে তরলের জন্য এই ওষুধগুলি প্রেসক্রিপশনে লেখা হয়। আপনাকে সাধারণত MRA এর কম ডোজ দেওয়া হয়, তবে প্রচুর পরিমাণে তরল জমে গেলে এটি বাড়ানো হতে পারে।

এগুলি প্রমাণ ভিত্তিক এবং সাধারণত এগুলির কম মূত্রবর্ধক প্রভাব থাকে তবে অন্যান্য ক্রিয়া রয়েছে যা হৃৎপিণ্ডকে রক্ষা করে।

অন্যান্য যে কারণে প্রেসক্রিপশনে MRA লেখা হয়

অ্যাড্রিনাল গ্রন্থিতে হরমোনজনিত সমস্যার কারণে লিভারে রক্ত জমলে বা পটাসিয়ামের মাত্রা কম থাকলেও এগুলি প্রেসক্রিপশনে লেখা হতে পারে।

সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী?

খুব বেশি পটাসিয়ামের মাত্রা এবং কিডনির ক্রিয়া প্রভাবিত হওয়া। এগুলির কারণে আপনার ডায়রিয়া হতে পারে এবং স্পাইরোনোল্যাক্টোন পুরুষদের বুককে সামান্য বড় এবং কোমল করে দিতে পারে, যাকে গাইনিকোমাস্টিয়া বলা হয়।

আমি কিভাবে সেগুলি গ্রহণ করব?

আপনি যখন প্রথম এই ওষুধগুলি গ্রহণ করতে শুরু করেন, তখন আপনার পটাসিয়ামের মাত্রা এবং কিডনির ক্রিয়া প্রতিকূলভাবে প্রভাবিত হচ্ছে না তা পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে প্রতি এক থেকে চার সপ্তাহ অন্তর একটি রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে। প্রকৃতপক্ষে, আপনার ক্লিনিশিয়ান প্রায় প্রতি তিন থেকে ছয় মাস অন্তর নিয়মিতভাবে এই রক্ত পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করবেন।

ACE ইনহিবিটর/ARB, বিটা ব্লকার এবং MRA-কে বলা হয় 'ট্রিপল থেরাপি' এবং এগুলি হল HFrEF (হ্রাসপ্রাপ্ত ইজেকশন ফ্র্যাকশন সহ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা) থাকা রোগীদের জন্য চিকিৎসার ভিত্তিপ্রস্তর।

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

অন্যান্য ওয়াটার ট্যাবলেট (ডাইইউরেটিক)

ওয়াটার ট্যাবলেটগুলির আরও কয়েকটি গ্রুপ রয়েছে যা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার জন্য প্রেসক্রিপশনে লেখা হয়। যেগুলি সাধারণভাবে প্রেসক্রিপশনে লেখা হয় সেগুলি হল **ফুরোসেমাইড (Furosemide)**বা **বুমেটানাইড (Bumetanide)** (লুপ), এবং **বেনড্রোফ্লুমেথিয়াজাইড (Bendroflumethiazide)** বা **মেটোলাজোন (Metolazone)** (থায়াজাইড (Thiazide)) এর সংযোজন হিসাবে। যদি আপনাকে প্রেসক্রিপশনে একটি 'থায়াজাইড' লেখা হয়, তাহলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে যাচাই করে নিন যে সেগুলি আপনার ওষুধের অস্থায়ী অংশ হবে নাকি নিয়মিত অংশ হবে।

এগুলি কী করে?

লুপ ডাইইউরেটিক হল ওয়াটার ট্যাবলেট যা অতিরিক্ত তরল জমা কমায়। লুপ ডাইইউরেটিক নির্দিষ্টভাবে তরল ধরে রাখার জন্য এবং প্রায়শই হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা ব্যক্তিদের জন্য ব্যবহৃত হয়। এগুলি কিডনিকে তরল থেকে নিষ্কৃতি পেতে সাহায্য করার মাধ্যমে কাজ করে। এগুলির কারণে আপনার বেশি প্রস্রাব হতে পারে, তবে আপনার পায়ের পাতা, পা এবং পেট ফোলার জন্য দায়ী তরল থেকে মুক্তি দিয়ে এগুলি আপনাকে ভাল বোধ করায়। এগুলি আপনার ফুসফুসকে যে কোনও তরল থেকে মুক্তি দিয়ে আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে সাহায্য করতে পারে।

উপসর্গ এবং ওজনের উপর নির্ভর করে লুপ ডাইইউরেটিকের ডোজ ভিন্ন হবে।

প্রধান পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী?

আপনি অনেক বেশি টয়লেটে যাবেন কারণ আপনি যে কোনও অতিরিক্ত তরল থেকে মুক্তি পাবেন, এটি একটি ভাল ব্যাপার কারণ এটি আপনার লক্ষণগুলিকে উন্নত করে। তবে আপনি এটিকে খুব সমস্যাজনক মনে করতে পারেন, তাই আপনি কীভাবে আপনার ট্যাবলেটগুলি নিতে পারেন এবং কীভাবে সেগুলি আপনার জীবনধারার সাথে, উদাহরণস্বরূপ কেনাকাটা করা বা বাইরে খাবার খাওয়ার সাথে মানানসই হতে পারে সে সম্পর্কে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে কথা বলা ভাল। আপনার কিছুটা মাথা ঝিমঝিম বা মাথা ঘোরা, খিঁচুনি, বিশেষ করে রাতে, বা আরও বিরল ক্ষেত্রে, গেঁটেবাত হতে পারে। আপনার যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটির অভিজ্ঞতা হয়, তাহলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে আলোচনা করুন।

আমি কিভাবে সেগুলি গ্রহণ করব?

আপনার ওয়াটার ট্যাবলেটগুলি কখন গ্রহণ করা আপনার পক্ষে সবচেয়ে ভাল হবে সে সম্পর্কে আপনার ক্লিনিশিয়ানের আপনার সাথে আলোচনা করা উচিত, সাধারণত এগুলি সকালে সর্বপ্রথম গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। যদি আপনার উপসর্গগুলি আরও খারাপ হতে থাকে, তাহলে তারা আপনাকে হাসপাতালে যাওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন এবং একটি ড্রিপের মাধ্যমে ওষুধটি দেওয়া হতে পারে, ভর্তি থাকা রোগী হিসাবে, ডে পেশেন্ট হিসাবে বা কিছু ক্ষেত্রে, তারা আপনার বাসায় এই চিকিৎসা প্রদান করতে সক্ষম। আপনার এলাকায় কী কী পরিষেবা পাওয়া যায় তা জিজ্ঞাসা করুন।

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 করা যায়। 1সাধারণ 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 কেটোঅ্যাসিডোসিস (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 অতিরিকত 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 রকেত 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 পযালোচনা করার জন্য আমরা ডাঃ জিম মুর, GPSI গ্লস্টারশায়ার হার্ট ফেইলিওর সার্ভিস এবং প্রাইমারি কেয়ার কার্ডিওভাসকুলার সোসাইটির সভাপতিকে ধন্যবাদ জানাতে চাই।

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

ARNI - অ্যাঞ্জিওটেনসিন রিসেপ্টর নেপ্রিলিসিন ইনহিবিটর

সাকিউবিট্রিল/ভ্যালসার্টান (এনট্রেস্টো) (Sacubitril/Valsartan (Entresto))

এগুলি কী করে?

আরও সম্প্রতি, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার রোগীদের **স্যাকিউবিট্রিল (Sacubitril)/ভ্যালসার্টান (Valsartan)**দেওয়া হয়েছে। এটি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার বিরুদ্ধে শরীরের প্রতিরক্ষা বৃদ্ধি ক'রে এবং শরীরের যে স্বাভাবিক তন্ত্রগুলি হৃৎপিণ্ডের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে সেগুলিকে বলক ক'রে, দুটি উপায়ে কাজ করে। তারপরে এগুলি আপনার রক্তবাহী নালীগুলিকে শিথিল করতে, অতিরিক্ত লবণ এবং তরল থেকে নিষ্কৃতি দিতে সক্ষম হয়, যার অর্থ হল হৃৎপিণ্ডকে কম কাজ করতে হয়।

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।

প্রধান পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী?

প্রধান পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি **ACE ইনহিবিটর** এবং **ARB-গুলির** সাথে অনেকটাই এক রকম। এগুলি আপনার রক্তচাপ কমায়, তাই আপনি কিছুটা মাথা ঘোরা অনুভব করতে পারেন। আপনি যদি মুখ, ঠোঁট বা জিভে কোনও ফোলাভাব বা শ্বাস নিতে বা গিলতে সমস্যা অনুভব করেন, তাহলে চিকিৎসাগত সহায়তা নিন।

আমি কিভাবে সেগুলি গ্রহণ করব?

সাধারণত, আপনার ক্লিনিশিয়ান আপনাকে **স্যাকিউবিট্রিল (Sacubitril)/ভ্যালসার্টান (Valsartan)**-এ পালটে দেওয়ার আগে আপনি ইতিমধ্যেই **ACE ইনহিবিটর** বা **ARB-গুলি** গ্রহণ করতে থাকবেন। আবার, এটি এমন একটি ওষুধ যা আপনি কম ডোজে শুরু করবেন এবং তারপরে এটি ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করবেন। আপনি ওষুধটি শুরু করার আগে এবং আপনাকে যতবার ওষুধটি বাড়াতে হবে প্রতিবারই আপনার একটি রক্ত পরীক্ষা করা হবে যাতে পরীক্ষা করা যায় যে ওষুধটি আপনার কিডনির ক্রিয়া এবং পটাসিয়ামের মাত্রাকে প্রভাবিত করেনি।

বিঃদ্রঃ এনট্রেস্টো (Entresto) একটি ACE বা ARB-কে প্রতিস্থাপন করবে, তাই এনট্রেস্টো শুরু করার আগে আপনাকে এই ট্যাবলেটগুলি নেওয়া বন্ধ করতে হবে কারণ এগুলি একসাথে নেওয়া যাবে না।

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

ইভাব্র্যাডিন (Ivabradine)

এগুলি কী করে?

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ক্ষেত্রে সঠিক হৃৎস্পন্দনের হার থাকা গুরুত্বপূর্ণ। এটি করার জন্য, আপনার দল **ইভাব্র্যাডিন (Ivabradine)** নামের একটি ওষুধ চালু করতে পারে। হৃৎস্পন্দনের হার কমানোর দ্বারা, হৃৎপিণ্ডকে শরীরের চারপাশে রক্ত পাম্প করার জন্য কম কাজ করতে হবে, যাতে এটি আরও ধীরে এবং আরও শক্তিশালীভাবে স্পন্দিত হতে পারে। যদি বিটা ব্লকারগুলি আপনার হৃৎস্পন্দনের হারকে পর্যাপ্ত পরিমাণে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারে, তাহলে **ইভাব্র্যাডিন (Ivabradine)** যোগ করা হতে পারে, অথবা আপনি যদি বিটা ব্লকার সহ্য করতে না পারেন তাহলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দল পরিবর্তে প্রেসক্রিপশনে **ইভাব্র্যাডিন** লিখতে পারে।

প্রধান পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী?

আপনার হৃৎস্পন্দনের হার খুব বেশি মন্থর হয়ে যেতে পারে, তাই আপনি যখন ওষুধটি শুরু করবেন তখন আপনাকে কাছ থেকে পর্যবেক্ষণ করা হবে। আপনার মাথা ব্যথা বা মাথা ঘোরার অনুভূতি হতে পারে। বিরল ক্ষেত্রে, রোগীদের কিছু উজ্জ্বল বা ঝাপসা দৃষ্টির অভিজ্ঞতা হয়েছে। যে কোনও সমস্যা বা উদ্বেগ নিয়ে আপনার ক্লিনিশিয়ানের সাথে আলোচনা করুন।

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় ব্যবহৃত অন্যান্য ওষুধ

আপনার যে ওষুধগুলি গ্রহণ করার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকবে, সেগুলি আমরা আলোচনা করেছি, তবে আপনাকে অন্য যে ওষুধগুলি সুপারিশ করা হতে পারে তার কয়েকটি এখানে দেওয়া হয়েছে।

অ্যামিওড্যারোন (Amiodarone) - হৃৎপিণ্ডের অনিয়মিত ছন্দের চিকিৎসার জন্য এটি ব্যবহৃত হয়। এটি একটি খুব দরকারী ওষুধ কিন্তু এটির অপ্রীতিকর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনার ত্বক আলোক সংবেদনশীল হয়ে যেতে পারে; তাই মেঘলা দিনেও আপনাকে উচ্চ ফ্যাক্টরের সান ব্লক ব্যবহার করতে হবে। সূর্যের সংস্পর্শে আসা জায়গাগুলিতে, বিশেষ করে মুখে নীল বা ধূসর দাগ দেখা দিতে পারে। বমি ভাব এবং অলসতার পাশাপাশি ঝাপসা দৃষ্টিও একটি সমস্যা হতে পারে। এছাড়াও আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দল নিশ্চিত করবে যে আপনার লিভার এবং থাইরয়েডের ক্রিয়া যাতে প্রভাবিত না হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করা হয়। এমনকি তারা বুকের এক্স-রে করার জন্যও অনুরোধ করতে পারে কারণ ফুসফুসে অবিশিষ্টাংশ জমা হয় বলে জানা গেছে। রোগীরা ধাতব স্বাদও লক্ষ্য করেছেন বা ঘুমের সমস্যা হয়েছে, মাঝে মাঝে দুঃস্বপ্নের কারণে।

ডিগক্সিন (Digoxin) - যদি আপনার হৃৎস্পন্দনের হার এবং হৃৎপিণ্ডের ছন্দ স্বাভাবিক থাকে এবং চিকিৎসা সত্ত্বেও, আপনি এখনও হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার উপসর্গগুলি অনুভব করেন, তাহলে আপনাকে প্রেসক্রিপশনে **ডিগক্সিন** লেখা হতে পারে।**ডিগক্সিন** আপনার হৃৎপিণ্ডের সংকোচনের (নিষ্পেষণ) উন্নতি করে এবং আপনার হৃৎস্পন্দনের হারকে ধীর করে দেয়। সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে খুব ধীর হৃৎস্পন্দনের হার, বমি ভাব, বমি বা ক্ষুধামন্দা।

হাইড্রালাজিন (Hydralazine) ও আইসোসরবাইড ডাইনাইট্রেট (Isosorbide Dinitrate)(H-ISDN) - আপনি যদি ACE ইনহিবিটর বা **ARB** সহ্য করতে না পারেন তাহলে আপনাকে এই ওষুধটি প্রেসক্রিপশনে লেখা হতে পারে, এবং যদিও এটি একইভাবে কাজ করে, তবে এটি ততটা কার্যকর নয়। এটির কারণে কিছুটা মাথা ঘুরতে বা মাথা ঝিমঝিম করতে পারে।

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

গ্লিসারিল ট্রাইনাইট্রেট (Glyceryl Trinitrate) ট্যাবলেট এবং স্প্রে

গ্লিসারিল ট্রাইনাইট্রেট (GTN) অ্যাঞ্জাইনা উপশম করার জন্য প্রেসক্রিপশনে লেখা হয়। অ্যাঞ্জাইনা হলো হৃৎপিণ্ডের পেশীকে রক্ত সরবরাহকারী ধমনীগুলি সংকীর্ণ হওয়ার কারণে বুকে ব্যথা, অস্বস্তি বা চাপ অনুভব করা (করোনারি হৃদরোগ)।

GTN ট্যাবলেট এবং স্প্রে ফর্মুলেশনে পাওয়া যায় যা দ্রুত কাজ শুরু করার জন্য জিভের উপর বা নিচে রাখা যেতে পারে। এগুলি অ্যাঞ্জাইনার উপসর্গগুলি দ্রুত উপশম করতে ব্যবহৃত হয়। যখন অ্যাঞ্জাইনার ব্যথা হওয়া প্রত্যাশিত সেই ক্ষেত্রেও এগুলি ব্যবহার করা যেতে পারে, যেমন যে ব্যায়ামের কারণে বুকে ব্যথা হতে পারে তার আগে (উদাহরণস্বরূপ, সিঁড়ি ওঠার আগে)। **GTN** দুটি উপায়ে কাজ করে। এটি প্রধানত আপনার শরীরের রক্তনালীগুলিকে শিথিল করে (যা এগুলিকে প্রশস্ত করে তোলে) এবং এটি আপনার হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ কমায়, যা আপনার হৃৎপিণ্ডের পক্ষে আপনার শরীরের চারপাশে রক্ত পাম্প করা সহজ করে তোলে। এছাড়াও, এটি অল্প পরিমাণে, আপনার হৃৎপিণ্ডের রক্তবাহী নালীগুলিকে (করোনারি ধমনী) শিথিল করে এবং প্রশস্ত করে, যা আপনার হৃৎপিণ্ডের পেশীতে রক্তের প্রবাহ বাড়ায়। লিডস টিচিং হসপিটালস ট্রাস্টের ডক্টর রানী খতিব এবং কার্ডিয়াক রিহ্যাব দলের 'GTN কার্ড প্রোজেক্ট' থেকে অনুমতি নিয়ে **GTN** ব্যবহার করার নিম্নলিখিত পরামর্শগুলি গ্রহণ করা হয়েছে।

GTN ট্যাবলেট

10 মিনিটের নিয়ম: আপনি যদি বুকে ব্যথা (অ্যাঞ্জাইনা), বুকে যন্ত্রণা বা বুকে অস্বস্তি অনুভব করেন তাহলে আপনার উচিত: আপনি যা করছেন তা বন্ধ করা, বসে পড়া এবং বিশ্রাম নেওয়া। যদি ব্যথা অব্যাহত থাকে, তাহলে আপনার জিভের নিচে একটি ট্যাবলেট রাখুন এবং 5 মিনিট অপেক্ষা করুন। যদি ব্যথা এখনও থাকে, তাহলে অন্য একটি ট্যাবলেট ব্যবহার করুন এবং 5 মিনিট অপেক্ষা করুন। যদি ব্যথা এখনও থাকে, তাহলে 999 এ ফোন করুন এবং আপনার দরজা খুলুন। যদি কোনও পর্যায়ে আপনার ব্যথা তীব্র হয়ে যায়, অথবা আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন (যেমন মাথা ঘোরা, শ্বাসকষ্ট, ঘাম), তাহলে অবিলম্বে 999 এ কল করুন। আপনি যদি কোনও অসুবিধার সম্মুখীন হন তাহলে সবসময় নিকটবর্তী আত্মীয়ের বিবরণ সঙ্গে রাখা বুদ্ধিমানের কাজ।

GTN স্প্রে

GTN আপনার জিভের নিচে বা উপরে স্প্রে করা উচিত। **GTN** ব্যবহার করার আগে বসে পড়ুন, কারণ এটির কারণে আপনার মাথা ঘুরতে পারে। সবসময় আপনার **GTN** সঙ্গে রাখুন এবং এটি ব্যবহার করতে দ্বিধা করবেন না। বেশ কয়েকটি **GTN** বোতল রাখুন, যেমন বাড়িতে, কর্মক্ষেত্রে, একটি ব্যাগে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল ডোজ প্রতি দুটি স্প্রের পরামর্শ দিতে পারে। যদি স্প্রেটি দীর্ঘদিন ব্যবহার না করা হয়ে থাকে, তাহলে এটি ব্যবহার করার আগে কয়েকবার বাতাসে স্প্রে করুন। (মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ দেখুন।)

10 মিনিটের নিয়ম: আপনি যদি বুকে ব্যথা (অ্যাঞ্জাইনা), বুকে যন্ত্রণা বা বুকে অস্বস্তি অনুভব করেন তাহলে আপনার উচিত: আপনি যা করছেন তা বন্ধ করা, বসে পড়া এবং বিশ্রাম নেওয়া। যদি ব্যথা অব্যাহত থাকে, তাহলে আপনার জিভের নিচে একটি স্প্রে ব্যবহার করুন এবং 5 মিনিট অপেক্ষা করুন। যদি ব্যথা এখনও থাকে, তাহলে অন্য একটি স্প্রে ব্যবহার করুন এবং 5 মিনিট অপেক্ষা করুন। যদি ব্যথা এখনও থাকে, তাহলে 999 এ ফোন করুন এবং আপনার দরজা খুলুন। যদি কোনও পর্যায়ে আপনার ব্যথা তীব্র হয়ে যায়, অথবা আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন (যেমন মাথা ঘোরা, শ্বাসকষ্ট, ঘাম), তাহলে অবিলম্বে 999 এ কল করুন। আপনি যদি কোনও অসুবিধার সম্মুখীন হন তাহলে সবসময় নিকটবর্তী আত্মীয়ের বিবরণ সঙ্গে রাখা বুদ্ধিমানের কাজ।

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

অ্যান্টিকোয়াগুল্যান্ট থেরাপি

অ্যান্টিকোয়াগুলেন্ট রক্ত জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। এগুলি এমন লোকদের দেওয়া হয় যাদের রক্ত জমাট বাঁধার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে, যাতে তাদের স্ট্রোক হওয়ার সম্ভাবনা কমানো যায়। অ্যান্টিকোয়াগুলেন্ট আপনার রক্ত জমাট বাঁধার ক্ষমতা হ্রাস করার মাধ্যমে কাজ করে। এগুলিকে কখনও কখনও রক্ত পাতলাকারীও বলা হয় কিন্তু এগুলি আসলে আপনার রক্তকে পাতলা করে না।

ওয়ারফারিন (Warfarin)

ওয়ারফারিন আপনার শরীরে রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি কমায় বা ইতিমধ্যে জমাট বাঁধা রক্তপিণ্ডের চিকিৎসা করে। নির্দিষ্ট কিছু রোগাবস্থার ফলে আপনার **AF (অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন)**-এর মতো জমাট বাঁধা রক্তপিণ্ড গঠিত হওয়ার উচ্চতর ঝুঁকি থাকতে পারে। অ্যাট্রিয়াল ফাইব্রিলেশন বা হৃৎপিণ্ডের ভালভের রোগাবস্থার অনেক রোগীকে **ওয়ারফারিন** গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয় যাতে তাদের রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি কমানো যায়, যার ফলে রোগীর স্ট্রোক হতে পারে। এটি আপনাকে খুবই নিখুঁতভাবে দিতে হবে। অতএব, আপনার রক্ত যাতে খুব বেশি পাতলা না হয়ে যায় (যাতে আপনার অত্যধিক রক্তপাত হবে) বা যথেষ্ট পাতলা না হয় (যাতে এটি জমাট বাঁধা প্রতিরোধ করতে না পারে) তা নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে নিয়মিত রক্ত পরীক্ষাগুলি করাতে হবে। যদি আপনাকে প্রেসক্রিপশনে **ওয়ারফারিন** লেখা হয়, তাহলে আপনার রক্তে কলটিং ফ্যাক্টর সঠিক স্তরে আছে কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করা হবে। এটাকে আপনার INR বলা হয়। আপনাকে আপনার হাসপাতালের ক্লিনিক, GP-এর বা কমিউনিটিতে বিশেষ ক্লিনিকে উপস্থিত থাকতে বলা হতে পারে। রক্ত পরীক্ষায় আপনার আঙুলে একটি ছোট সূচ ফোটানো হয় এবং তারপরে ফলাফলটি নির্দেশ করবে যে আপনার INR স্তর থেরাপিউটিক রেঞ্জ নামে পরিচিত সঠিক লক্ষ্যে রয়েছে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে প্রতিদিন কতটা **ওয়ারফারিন** নিতে হবে। **ওয়ারফারিন** প্রথম শুরু করার সময়, এটি অর্জন করতে কিছুটা সময় লাগতে পারে এবং আপনার রক্ত সাপ্তাহিক পরীক্ষা করার প্রয়োজন হতে পারে। তবে সবকিছু থিতু হওয়ার সাথে সাথে, আপনার আরও পরীক্ষা করার আগে কয়েক সপ্তাহ লাগতে পারে।

ওয়ারফারিন (DOACs) এর বিকল্প চিকিৎসা

সম্প্রতি **ওয়ারফারিনের** বিকল্প হিসেবে নতুন ওষুধ তৈরি করা হয়েছে।**ডাবিগাট্রান**, **রিভারক্সাবান (Rivaroxaban)**, **এডক্সাবান (Edoxaban)** বা **অ্যাপিক্সাবান (Apixaban)** সবগুলোই অ্যান্টিকোয়াগুলেন্ট, কিন্তু **ওয়ারফারিনের** থেকে সামান্য আলাদাভাবে কাজ করে। এই ওষুধগুলির সুবিধা হল যে আপনার নিয়মিত রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন হয় না, তবে বছরে এক বা দুবার আপনার কিডনির ক্রিয়া পরীক্ষা করতে হবে।

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

স্ট্যাটিন (Statins)

স্ট্যাটিন হল ওষুধের একটি গ্রুপ যা রক্তে নিম্ন-ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন - LDL (খারাপ কোলেস্টেরল) এর মাত্রা কমিয়ে আনার লক্ষ্য রাখে। এগুলি লিভারে এর উৎপাদন হ্রাস করে এটি করে। আপনার যদি উচ্চ মাত্রার LDL থাকে তাহলে আপনাকে প্রেসক্রিপশনে **স্ট্যাটিন** লেখা হবে, কারণ এর ফলে ধমনীগুলি শক্ত এবং সংকীর্ণ হয়ে যেতে পারে।

উপরের ওষুধগুলি বা আপনার জন্য প্রেসক্রিপশনে লেখা যে কোনও ওষুধের বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য, আমরা আপনাকে **https://www.nhs.uk/pages/home.aspx** এ NHS চয়েসেস দেখার পরামর্শ দিই।

আমরা জানি যে এতগুলি ওষুধ গ্রহণ করা একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে, তবে আপনার চিকিৎসা আপনার এবং আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের মধ্যে একটি অংশীদারিত্ব। মনে রাখবেন যে আপনার ওষুধগুলির বিষয়ে আপনার যদি কোনও উদ্বেগ থাকে তাহলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে সেগুলি নিয়ে অবশ্যই আলোচনা করুন, তারা হয়ত বা সামঞ্জস্য করতে, একটি বিকল্প প্রদান করতে বা আপনার থেরাপি সম্পর্কে কিছু বিস্তৃত সহায়তা দিতে সক্ষম হতে পারেন।

রোগী ও ক্লিনিশিয়ানরা যা জানেন তা হল যে, তারা আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে ভালভাবে বেঁচে থাকার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

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

চিকিৎসা টেবিল

চিকিৎসার নাম	যে নামে পরিচিত হতে পারে	যিনি প্রেসক্রিপশন লিখেছেন	এটা কী করে
বিটা ব্লকারের নাম "লল (lol)" দিয়ে শেষ হয়	বিসোপ্রোলল (Bisoprolol), কারভেডিলল (Carvedilol)	GP বা হৃৎপিন্ডের 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 হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	হৃৎপিন্ডের উপর চাপ কমাতে রক্তনালীগুলিকে শিথিল করে
মিনারেলোকর্টিকয়েড রিসেপ্টর অ্যান্টাগনিস্ট - MRA	স্পাইরোনোল্যাক্টোন (Spironolactone), এপ্লেরেনোন (Eplerenone)	GP বা হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	অতিরিক্ত তরল জমা হ্রাস করে
লুপ ডাইইউরেটিক	ফ্লুরোসেমাইড (Furosemide), বুমেটানাইড (Bumetanide), টরসেমাইড (Torsemide)	GP বা হৃৎপিন্ডের 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 হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	লক্ষণগুলি উন্নত করে এবং কিডনি দ্বারা চিনি শুষে নেওয়া কমায়
ARNI (অ্যাঞ্জিওটেনসিন-রিসেপ্টর-নেপ্রিলিসিন ইনহিবিটর)	সাকিউবিট্রিল ভ্যালসার্টান (এনট্রেস্টো) (Sacubitril Valsartan (Entresto))	হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	যে প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থাগুলি আপনার হৃৎপিণ্ডকে রক্ষা করে সেগুলিকে উন্নত করে। রক্তচাপ কমায়
হাইপারপোলারাইজেশন-অ্যাক্টিভেটেড সাইক্লিক নিউক্লিওটাইড-গেটেড (HCN) চ্যানেল ব্লকার	ইভাব্র্যাডিন (Ivabradine)	হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	স্বাভাবিক ছন্দে থাকার সময় হৃৎস্পন্দনের হার প্রত্যাশিতের থেকে বেশি হয়, তখন হার কমায়
অভ্যন্তরীণ কার্ডিয়াক ডিফাইব্রিলেটর	ICD	হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন
কার্ডিয়াক রিসিঙ্ক্রোনাইজেশন থেরাপি	CRT-D বা CRT-P	হৃৎপিন্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ	পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন

এগুলি সবচেয়ে সাধারণ ট্যাবলেট যা প্রেসক্রিপশনে লেখা হবে, তবে আপনার হৃৎপিন্ডের 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

হাসপাতালে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা

আমাদের রোগী সম্প্রদায় আমাদের জানান যে তাদের হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার কারণে হাসপাতালে ভর্তি করার প্রয়োজন হলে তা কতটা কঠিন হতে পারে। হাসপাতাল এমন জায়গা হতে পারে যেখানে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা প্রথমে নির্ণয় করা হয় অথবা আপনার উপসর্গগুলি সামলানো এবং উন্নত করার জন্য আপনাকে পুনরায় ভর্তি হতে হতে পারে। বেশিরভাগ লোক হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এড়াতে চায়, তবে আপনার প্রয়োজনীয় যত্ন এবং চিকিৎসা পাওয়ার জন্য এটি সেরা জায়গা হতে পারে। হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার যে কোনও ঘটনার মতই, এটি একজন রোগীর জন্য একটি বেদনাদায়ক ও উদ্বেগজনক সময় হতে পারে এবং তাদের পরিবারের জন্য কষ্টকর হতে পারে।

যখন বেশিরভাগ রোগীকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয় তখন এটি প্রায়শই তীব্র হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার কারণে হয়, যেখানে হৃৎপিণ্ডের দক্ষতার সাথে পাম্প করতে সমস্যা হয়। এর ফলে ফুসফুসে তরল পদার্থের কারণে শ্বাসকষ্ট, পায়ের পাতা, পা, পাকস্থলী এবং কিডনি ও লিভারের মতো অন্যান্য অঙ্গে উল্লেখযোগ্য ফোলা, হৃৎপিন্ড সঠিকভাবে কাজ না করার একটি অভিঘাতমূলক প্রভাব হিসেবে তাদের কাজ করতে সমস্যা হওয়ার মতো তীব্র উপসর্গগুলি দেখা দিয়েছে। চিকিৎসার লক্ষ্য হল হার্ট অ্যাটাক বা হৃৎপিণ্ডের ছন্দের সমস্যার মতো যে কোনও অন্তর্নিহিত কারণ যা হৃৎপিণ্ডের উপর চাপ সৃষ্টি করেছে তার চিকিৎসা করা। পরিশেষে, যে অতিরিক্ত তরল আপনাকে এই ধরনের কষ্টদায়ক উপসর্গ দিচ্ছে তা থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

সেরা পরিচর্যা পাওয়ার জন্য, আমরা সুপারিশ করছি যে আপনি একটি কার্ডিওলজি/হার্ট ওয়ার্ডে দেখাশোনা করতে বলুন।

আপনার যদি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ নার্স বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ দল থাকে, তাহলে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করার বিষয়ে তাদেরকে জানানোর জন্য হাসপাতালের কর্মীদের অনুরোধ করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সাথে যদি একজন পরিচর্যাকারীর মতো কেউ থাকে, তাহলে তারাও আপনার পক্ষ থেকে তাদের জানাতে পারেন।

হাসপাতালের দলটি আপনাকে আরাম দিতে এবং আপনার হৃৎপিণ্ডকে শিথিল করার জন্য প্রথমে আপনার শিরায় কিছু ওষুধ দিতে পারে, এটি সম্ভবত **মরফিন** হবে, এর ফলে আপনার অল্প মাথা ঘোরার অনুভূতি হতে পারে, এবং **মরফিন**-এর কারণে আপনার যে বমি ভাব হতে পারে তা প্রতিরোধ করার জন্যও কিছু দেওয়া হতে পারে। হাসপাতালে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ দল অতিরিক্ত তরল থেকে নিষ্কৃতি পেতে **ডাইইউরেটিক** (ওয়াটার ট্যাবলেট)-এর ওপর নজর দেবে। আপনার যদি কিছু সময় ধরে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা হয়ে থাকে, তাহলে তাদেরকে আপনার **ডাইইউরেটিকের** স্বাভাবিক ডোজ বাড়াতে হতে পারে বা একটি ভিন্ন ধরনের **ডাইইউরেটিক** যোগ করতে হতে পারে। এটি ট্যাবলেট আকারে হতে পারে, বা একটি ড্রিপ হিসাবে হতে পারে যা আপনার বাহুতে একটি শিরায় প্রবেশ করানো একটি সূচের মাধ্যমে বা সাধারণভাবে পেটে, আপনার ত্বকের ঠিক নিচে একটি খুব সূক্ষ্ম সূচের মাধ্যমে **ডাইইউরেটিক** সরবরাহ করে। আপনি দেখতে পারেন যে আপনাকে একটি ড্রিপ এবং **ডাইইউরেটিক** ট্যাবলেটের সংমিশ্রণ দেওয়া হতে পারে। আপনি অতিরিক্ত তরল থেকে নিষ্কৃতি পাওয়ার সাথে সাথে আপনার যথেষ্ট পরিমাণে মূত্র ত্যাগ করার সম্ভাবনা আছে, তাই এর মোকাবেলা করার জন্য আপনার সেরা উপায় নির্ধারণ করতে দলের সাথে কথা বলুন। প্রত্যাশিত যে এই সময়ের মধ্যে অনেক রক্ত পরীক্ষা করা হবে, কারণ আপনার দল জানতে চাইবে আপনার চিকিৎসা আপনার কিডনিকে কীভাবে প্রভাবিত করছে। আপনার কিছু সময় ধরে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকলে আপনি আশা করতে পারেন যে আপনার ট্যাবলেটগুলি পর্যালোচনা করা হবে, সম্ভবত বন্ধ বা পরিবর্তন করা হবে। যদি আপনার সদ্য রোগ নির্ণয় করা হয়, তাহলে প্রত্যাশিত যে আপনার উপসর্গগুলির মোকাবেলা করবে এমন বিভিন্ন ধরনের ট্যাবলেট গ্রহণ শুরু করা হবে। হাসপাতালে আপনাকে যে ট্যাবলেটগুলি দেওয়া হয় সেগুলি এই নির্দেশিকাতে আমাদের হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধ সম্পর্কে বিভাগে খুঁজুন।

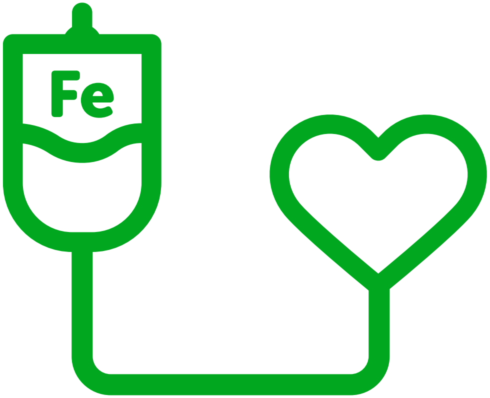
কপিরাইট © 2023 · **সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত** · Pumping Marvellous **ফাউন্ডেশন** · **নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর** 1151848

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় আয়রনের ঘাটতি

আয়রন লোহিত রক্তকণিকা তৈরি করতে ব্যবহৃত হয় যা রক্তে অক্সিজেন সঞ্চয় করতে এবং আপনার শরীরের সমস্ত অংশে পরিবহন করতে সহায়তা করে। আয়রনের ঘাটতি হল আয়রনের অভাব এবং এর ফলে রক্তাল্পতা হতে পারে। এটা বুঝতে পারা শুরু হয়েছে যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতায় প্রায়ই আয়রনের ঘাটতি থাকে।

আমরা এখন বুঝতে শুরু করেছি যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সহ কিছু রোগী সঠিকভাবে আয়রন ব্যবহার করতে অক্ষম হন, তারা হয় এটি শোষণ করতে পারেন না অথবা শরীরের উদ্দেশ্য অনুযায়ী এটি ব্যবহার করতে অক্ষম হন। এটি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার লক্ষণগুলিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে। আয়রনের ঘাটতি এবং হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার মধ্যে যোগসূত্র দেখা চলমান গবেষণার অংশ। আপনি দেখতে পেতে পারেন যে আপনার ক্লিনিশিয়ান আপনার আয়রনের মাত্রা বিশেষ করে আপনার ফেরিটিনের মাত্রা পরীক্ষা করবেন। ফেরিটিন হল একটি প্রোটিন যা শরীরে আয়রন সঞ্চয় করে। যদি দেখা যায় যে আপনার ফেরিটিনের মাত্রা কম, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা আপনার জন্য আয়রন থেরাপি চিকিৎসা গ্রহণের ব্যবস্থা করতে পারেন। এতে সম্ভবত হাসপাতাল বা ডে ক্লিনিকে বেশ কয়েকটি সেশন ধরে, শিরায় ইনফিউশন (ড্রিপ) নেওয়া জড়িত।

বিঃদ্রঃ হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা রোগীদের ফেরিটিনের স্বাভাবিক মাত্রা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নেই এমন রোগীদের থেকে আলাদা। এটি অন্যতম একটি কারণ যার জন্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীরা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা রোগীদের মধ্যে আয়রনের ঘাটতি খুঁজে পান না, কারণ তারা ভুল রেফারেন্স পরিসীমা দেখেন।



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

আপনি হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার আগে কী জিজ্ঞাসা করতে হবে

রোগীরা আমাদের জানান যে কীভাবে তারা তাদের অবস্থা সম্পর্কে যৎসামান্য ধারণা এবং তাদের ওষুধ সম্পর্কে কম ধারণা নিয়ে হাসপাতাল ছেড়েছেন। আপনি এখনও অসুস্থ বোধ করতে পারেন এবং মনোযোগ দেওয়া ও জিনিসগুলি গ্রহণ করা কঠিন মনে হতে পারে বা অনুভব করতে পারেন যে আপনি প্রাথমিক বিবরণের চেয়ে বেশি কিছু নিতে প্রস্তুত নন। আমাদের রোগী সম্প্রদায় দেখেছিল যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নিয়ে ভালোভাবে বেঁচে থাকার জন্য সামনের দিকে ইতিবাচক পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য, আপনি হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার আগে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর পাওয়া সহায়ক। আমরা নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করার পরামর্শ দিই।

- আপনি হাসপাতাল ছাড়ার আগে, যখন তারা আপনাকে ব্যাখ্যা করে যে আপনাকে ছেড়ে দেওয়ার পরে কী ঘটবে, তখন জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি আপনার পরিবারের কোনও সদস্য বা আপনার পরিচর্যাকারীকে আপনার সাথে রাখতে পারেন কিনা, একজনের চেয়ে দু'জন থাকলে বেশি ভাল!
- আপনি ছাড়া পাওয়ার আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলে কারা আছেন তা আপনি জানেন।
- মুক্তি দেওয়ার সময় আপনাকে যে পরিমাণ ট্যাবলেট দেওয়া হতে পারে তা দেখে খুব বেশি ভয় পাবেন না, নার্সিং স্টাফের একজন সদস্য আপনাকে ব্যাখ্যা করবেন যে তারা কারা, তারা কী ভূমিকা পালন করেন এবং পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী। আপনি বুঝতে পারেন না এমন যে কোনও কিছু সম্পর্কে প্রশ্ন করুন এবং কোনও ফাঁক পূরণ করতে এই টুল কিটটি ব্যবহার করুন।
- আপনাকে যে ওষুধটি দেওয়া হয়েছে সে সম্পর্কে আপনার GP কীভাবে জানবেন বা আপনার ওষুধে কোনও পরিবর্তন হয়েছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনাকে মুক্তি দেওয়ার সময় যে ওষুধগুলি দেওয়া হয়েছে সেগুলির পুনরাবৃত্ত প্রেসক্রিপশন কীভাবে পাবেন তা জিজ্ঞাসা করুন।
- নিশ্চিত করুন যে, কোনও ওষুধ স্বল্প বা অনির্দিষ্ট সময়ের জন্য নিতে হবে কিনা তা আপনি জানেন। সম্ভাব্য ডোজের ফ্রিকোয়েন্সির কারণে এটি **ডাইইউরেটিকের** ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি কী এবং আপনার কোন রক্ত পরীক্ষাগুলি প্রয়োজন হতে পারে এবং সেগুলি কখন এবং কোথায় করাতে হবে তা আপনি জানেন।
- আপনার যদি কোনও অসুবিধা হয়, তার জন্য একটি যোগাযোগের নম্বর জেনে নিন।
- যদি আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলকে জানানো না হয়ে থাকে, তাহলে তাদের জানান যে আপনি হাসপাতালে আছেন এবং আপনাকে মুক্তি দেওয়া হতে চলেছে এবং মনে রাখবেন যে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধ পরিবর্তন হলে বা একজন হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা বিশেষজ্ঞ ছাড়া অন্য কেউ তা বন্ধ করে দিয়ে থাকলে সে সম্পর্কে তাদেরকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনি যদি ভর্তি হওয়ার আগে নিয়মিত ওষুধ গ্রহণ করে থাকেন তাহলে সবসময় আপনার কমিউনিটি ফার্মাসিস্টের যোগাযোগের বিবরণ প্রদান করতে বলুন এবং ওয়ার্ডকে আপনার ওষুধগুলির পরিবর্তনের একটি কপি তাদের কাছে পাঠাতে বলুন।

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

আপনি সাধারণভাবে অসুস্থ হলে কী করবেন

প্রত্যেকেরই মাঝে মাঝে কাশি, সর্দি বা পেট খারাপ হয়। তবে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার রোগীদের এই ধরনের দৈনন্দিন অসুস্থতায় আক্রান্ত হওয়া তাদের পক্ষে এই অবস্থাগুলিকে সারিয়ে তোলাকে আরও কঠিন করে তুলতে পারে এবং এমনকি তাদের হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার লক্ষণগুলি আরও খারাপ করে তুলতে পারে। আপনার লক্ষণগুলি কমানোর জন্য আপনি কী নিতে পারেন এবং কী এড়াতে হবে সে সম্পর্কে আপনাকে উপদেশ দেওয়ার জন্য, আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্ট হলেন এক অমূল্য সম্পদ। তাড়াতাড়ি পদক্ষেপ নিলে জটিলতা রোধ করতে পারে, তাই আপনি যদি অনুভব করেন যে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার লক্ষণগুলি আরও খারাপ হচ্ছে তাহলে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সাথে পরামর্শ করুন। আপনার উপসর্গগুলি নিরীক্ষণ করতে সাহায্য করার জন্য আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলকে বলুন আমাদের সিম্পটম চেকারের একটি কপি আপনাকে দিতে। আপনি আমাদের ওয়েবসাইটে আমাদের রোগী একাডেমি বিভাগেও এটি ডাউনলোড করতে পারেন।

কাউন্টার থেকে আপনি যে সব ট্যাবলেট কেনেন সেগুলি সম্পর্কে সবসময় নির্দেশিকা অনুসরণ করুন এবং সংযুক্ত রোগী তথ্যটি পড়ুন। নিচের তালিকাটি শুধুমাত্র পরামর্শ এবং আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের দেওয়া তথ্যের জায়গা নেয় না।বিনা প্রেসক্রিপশনে কেনা যে কোনও ওষুধ, ভেষজ ওষুধ বা সাপ্লিমেন্ট কেনার আগে **আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টের পরামর্শ নিন**। আপনি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার জন্য যে ওষুধ গ্রহণ করছেন তা তাদের নজরে আনুন।

কাশি ও সর্দি, সংক্রমণ এবং সাধারণ ব্যথার উপশম

তাপমাত্রা কমাতে এবং বেদনাদায়ক জয়েন্টগুলোতে সাধারণ ব্যথা উপশম করতে **প্যারাসিটামল** নেওয়া যেতে পারে। **আইবুপ্রোফেন** এবং **ডাইক্লোফেনাক**-এর মতো স্টেরয়েড-বিহীন প্রদাহরোধক ওষুধগুলি (NSAIDs) গ্রহণ করা এড়িয়ে চলুন, কারণ সেগুলি হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতাকে আরও খারাপ করে তোলে বলে জানা আছে। অবশ্যই বিশ্রাম নিন, এবং আপনার স্বাভাবিক ওষুধপত্র নিন এবং আরও নির্দেশনার জন্য আমাদের সিম্পটম চেকার দেখুন।

ডিকনজেস্ট্যান্টগুলির বিষয়ে সতর্ক থাকুন এবং ডিকনজেস্ট্যান্ট প্রতিকার কেনার আগে সবসময় পরীক্ষা করুন কারণ অনেকগুলিই উপযুক্ত নয়।

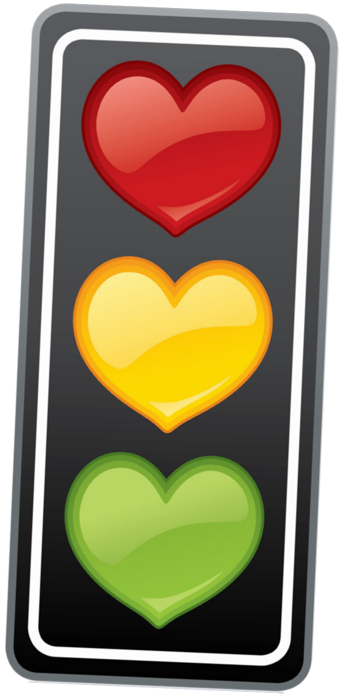
কপিরাইট © 2023 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

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।**

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 3 দিনে 4 পাউন্ড/2 কেজি বেড়েছে/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 কোনোটি 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 দ্রুত 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 শ্বাসকষ্ট বা পা ফোলা আরও খারাপ হচ্ছে অথবা আপনি স্বাভাবিকের মতো সক্রিয় হতে পারছেন না।**
2. **আপনার অ্যাঞ্জাইনা আরও খারাপ হচ্ছে বা নতুন অ্যাঞ্জাইনা হয়েছে।**
3. **আপনি জ্ঞান হারিয়েছেন।**
4. **আপনার অন্যান্য চিকিৎসাগত অবস্থার মধ্যে যে কোনোটির অবনতি অব্যাহত আছে।**
5. **আপনার 24 ঘণ্টার বেশি সময় ধরে ডায়রিয়া বা বমি হয়েছে।**
6. **আপনার একটি সংক্রমণের লক্ষণ আছে এবং/অথবা আপনি খুব অসুস্থ বোধ করছেন।**
7. **আপনার পরিচর্যাকারী খুব অসুস্থ হয়ে পড়েছেন/তাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে এবং তিনি আপনার পরিচর্যা করতে পারছেন না।**
8. **আপনি আপনার ওষুধগুলি সম্পর্কে বিভ্রান্ত হয়ে পড়েছেন।**

আপনার কী করা উচিত?

আপনি খুব অসুস্থ বোধ করলে **999** নম্বরে ফোন করার কথা বিবেচনা করুন।

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

পরিপূরক/সহায়ক থেরাপি

বিভিন্ন লোক বিভিন্ন উপায়ে তাদের অবস্থার ব্যবস্থাপনার দিকে এগোবেন। কেউ কেউ বিকল্প পন্থা, কৌশল এবং থেরাপি খুঁজে বের করতে চাইবেন। কারও কারও জন্য, ধ্যান বা যোগের মতো শিথিলকরণ কৌশলগুলি সহায়ক হয়; আমরা জানি যে শিথিলতা রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। সহায়ক থেরাপি অনেক রূপে হতে পারে। কিছু লোকের জন্য, এটি হতে পারে শারীরিক কার্যকলাপ, শখ, একটি চিন্তাশীল ডায়েরি রাখা, বা সোশ্যাল মিডিয়া সহ সামাজিক মেলামেশা। অন্যদের জন্য, এটি একটি আধ্যাত্মিক জিনিস, কারণ তারা তাদের ধর্মীয় বিশ্বাসকে সহায়ক, সমৃদ্ধকারী হতে এবং মোকাবিলার একটি মূল্যবান কৌশল প্রদান করতে দেখেন। কেউ কেউ বিকল্প ওষুধের অনুসন্ধান করবেন, তবে একটি সতর্কীকরণ: অনেক ধরনের বিকল্প বা পরিপূরক ওষুধের পিছনেই সামান্য চিকিৎসাগত প্রমাণ আছে বা কোনও প্রমাণ নেই। প্রকৃতপক্ষে, হৃৎপিণ্ড সংক্রান্ত ওষুধের সাথে এই ধরনের থেরাপি গ্রহণ করার সময় সম্ভাব্য গুরুতর পরিণতি হতে পারে। এর মধ্যে বিনা প্রেসক্রিপশনে কেনা ওষুধগুলিও অন্তর্ভুক্ত (বিশেষ করে সেন্ট জনস ওয়ার্ট)। চীনা ওষুধের জনপ্রিয়তার সাথে, আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধগুলির সঙ্গে নিম্নলিখিত সবগুলির হস্তক্ষেপ করার সম্ভাবনা আছে: লিকোরিস, হথর্ন, মাদারওয়ার্ট, জিনসেং এবং জিঙ্কগো। কোনও পরিপূরক ওষুধ গ্রহণ করার আগে বা বিকল্প ওষুধ বিবেচনা করার আগে, আপনার GP, কার্ডিওলজিস্ট, হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্স বা ফার্মাসিস্টের সাথে এটি আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।

এবং তাই......

আমরা আশা করি যে আমরা আপনার অনেক প্রশ্নের উত্তর দিয়েছি। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধ জটিল হতে পারে, কিন্তু আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা দলের সহায়তায়, এই Marvellous ওষুধগুলির সাথে জড়িত থাকা একটি জীবনের সাথে মানিয়ে নেওয়া সম্ভব।

আমাদের সম্ভবত সেই সমস্ত কোম্পানি, বিজ্ঞানী, ডাক্তার, নার্স, ফার্মাসিস্ট এবং ব্যক্তিদের ধন্যবাদ দিয়ে শেষ করা উচিত যারা সেই সকল থেরাপির বিকাশের পথে নেতৃত্ব দিয়েছেন যেগুলি গত বিশ বছর ধরে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার পরিচর্যাকে রূপান্তরিত করেছে। হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা মানুষদের জন্য আমাদের কাছে কার্যকর এবং নিরাপদ ওষুধ আছে তা নিশ্চিত করার জন্য যে সমস্ত রোগী ক্লিনিকাল ট্রায়ালে অংশগ্রহণ করেছেন তাদেরকেও আমরা ধন্যবাদ জানাতে চাই। Pumping Marvellous-এ আমরা সেই চ্যালেঞ্জটি অব্যাহত রাখতে আমাদের ভূমিকা পালন করব।

আপনি **www.pumpingmarvellous.org** এ আমাদের ওয়েবসাইটে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে আরও তথ্য পাবেন।

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

একবারে একটি করে পদক্ষেপ

আমরা আশা করি যে আমাদের “হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার ওষুধের জন্য Marvellous 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 স্ব-ব্যবস্থাপনা একটি উন্নততর জীবনের চাবিকাঠি হতে পারে যা 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! ফেসবুকে "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 অকৃতকার্যতারকে আরও ভালভাবে সামলাতে সাহায্য করার জন্য সমৃদ্ধ সহায়তা পাবেন।

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

Pumping Marvellous-এর গুরুত্বপূর্ণ পরিচিতি

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

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

দরকারী পরিচিতি - রোগীর সংস্থা এবং সম্পর্কিত 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 ও এবং পরিষেবা সহ 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 জন্য 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।

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.scottishmedicines.org.uk
SMC - স্কটিশ মেডিসিন্স কনসোর্টিয়াম।

NHS স্কটল্যান্ডের জন্য সমস্ত নতুন ওষুধের ক্লিনিকাল এবং খরচ সাশ্রয়কারিতা সম্পর্কিত পরামর্শের জাতীয় উৎস। আমাদের লক্ষ্য হল নিশ্চিত করা যে স্কটল্যান্ডের লোকেদের ওষুধে সময়মত অ্যাক্সেস আছে যা সেরা উপলভ্য প্রমাণের ভিত্তিতে সর্বাধিক সুবিধা প্রদান করে।

www.healthcareimprovementscotland.org
হেলথ ইম্প্রুভমেন্ট স্কটল্যান্ডের লক্ষ্য হল স্কটল্যান্ডের জনগণকে সর্বোত্তম মানের স্বাস্থ্য এবং সামাজিক যত্নের অভিজ্ঞতা লাভ করতে সক্ষম করা।

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

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

কার্ডিওমায়োপ্যাথি ইউকে
www.cardiomyopathy.org

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

হার্ট ভালভ ভয়েস
www.heartvalvevoice.com.

মেরি কুরি চ্যারিটি
www.mariecurie.org.uk

Hospice UK
www.hospiceuk.org

সরকারী তথ্য

NHS চয়েসেস
www.nhs.uk

NICE
www.nice.org.uk

SMC
www.scottishmedicines.org.uk

মানসিকস্বাস্থ্যসংক্রান্ত 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 · সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত · Pumping Marvellous ফাউন্ডেশন · নিবন্ধিত চ্যারিটি নম্বর 1151848

সিরিজে উপলভ্য অন্যান্য "Marvellous নির্দেশিকা":

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

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা থাকা রোগীদের যত্ন নেওয়ার বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
যারা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা 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 অকৃতকার্যতার ওষুধগুলির জন্য আমার Marvellous নির্দেশিকা
আমাদের নির্দেশিকা যা ব্যাখ্যা করে যে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার 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 অকৃতকার্যতা সহ ভ্রমণের বিষয়ে আমার Marvellous নির্দেশিকা
হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা 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 অকৃতকার্যতা 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 অকৃতকার্যতা সামলানোর ক্ষেত্রে সহায়তা

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার Marvellous মানচিত্র
হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সহ NHS এর চারপাশে কীভাবে অগ্রসর হবেন তার একটি মানচিত্র।

আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সামলাতে সাহায্য করার জন্য Marvellous সরঞ্জাম

আমার কেন হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা হয়েছে
আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা হওয়ার কারণগুলির জন্য এক গুচ্ছ ব্যাপক Marvellous নির্দেশিকা।

হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতার Marvellous মানচিত্র
হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা সহ NHS এর চারপাশে কীভাবে অগ্রসর হবেন তার একটি মানচিত্র

সমস্ত নির্দেশিকা রোগীদের দ্বারা রচিত এবং যুক্তরাজ্যের শীর্ষস্থানীয় হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা 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 দল:

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 (যদি প্রযোজ্য হয়):

আপনার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকার্যতা নার্সের টেলিফোন নম্বর (যদি প্রযোজ্য হয়):

আপনার প্র্যাক্টিস নার্সের নাম:

আপনার প্র্যাক্টিস নার্সের টেলিফোন নম্বর:

আপনার ফার্মেসির নাম:

আপনার ফার্মেসির টেলিফোন নম্বর:

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 ফাউন্ডেশনের আরেকটি মিডি টুলকিট
আসল রোগীদের কাছ থেকে ক্রাউডসোর্স করা তথ্য।

স্বীকৃতি

অ্যাঞ্জেলা গ্রেভস Pumping Marvellous ফাউন্ডেশনের জন্য ক্লিনিক্যাল লিড
প্রফে সর মার্ক পে ট্রি গ্লাসগো বিশ্ববিদ্যালয়ের কার্ডিওলজি বিভাগের অধ্যাপক
ডাঃ কেলয়ার জে টেলর MBE PhD FRCGP, জেনারেল প্র্যাকটিশনার এবং NIHR অ্যাকাডেমিক ক্লিনিক্যাল লেকচারার, অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়
ডাঃ রানী খতিব FRPharmS কনসালটেন্ট কার্ডিওলজি ফার্মাসিস্ট এবং অনারারি সিনিয়র লেকচারার, লিডস টিচিং হসপিটালস NHS ট্রাস্ট এবং লিডস বিশ্ববিদ্যালয়
অনারারি রিসার্চ ফেলো ব্র্যাডফোর্ড ইউনিভার্সিটি
নিক এবং রোগী যারা এই নির্দেশিকা তৈরি করতে সাহায্য করেছেন

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

আমাদের সঙ্গে যোগাযোগ করুন

01772 796542

www.pumpingmarvellous.org

hearts@pumpingmarvellous.org

'Pumping Marvellous' অনুসন্ধান করুন

@pumpinghearts

heart failure aware

help for hearts (কেলাজড 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 অবদানের উপর নির্ভর করি।
ধন্যবাদ!

আমাদের তহবিল সংগ্রহকারীদের JustGiving পেজে গিয়ে জানুন যে আপনি কীভাবে তাদের সহায়তা করতে পারেন
www.justgiving.com/p-m-f

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Pumping Marvellous
The heart failure charity

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