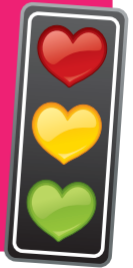


আমার Marvellous সিম্পটম চেকার

এটা দেখুন!



জীবন পরিবর্তন করুন, আমাদের গাইডদের তহবিল দিন

আমাদের marvelous রোগীর তথ্য সরবরাহ চালিয়ে যেতে সাহায্য করার জন্য তহবিল সংগ্রহে সাহায্য করতে পারে এমন কাউকে চেনেন?

আমাদের পেইজে যান এবং আমাদের তহবিল সংগ্রহ প্যাক ডাউনলোড করুন

[www.pumpingmarvellous.org/
fundraising-heart-failure](http://www.pumpingmarvellous.org/fundraising-heart-failure)



আপনি স্কেলটিতে কোথায় আছেন?

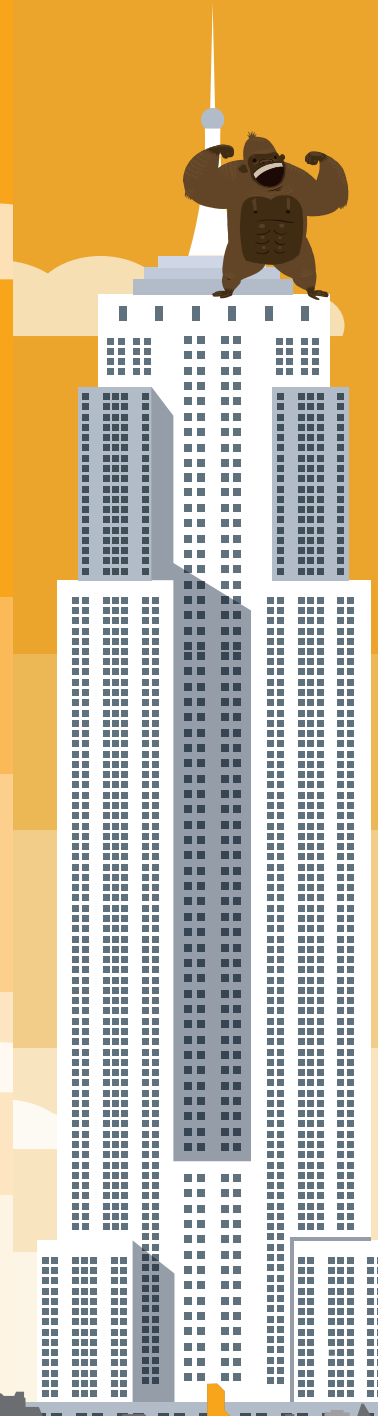
NYHA স্কেল

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 কামকলাপের কোনও সীমাবদ্ধতা নেই। সাধারণ শারীরিক কামকলাপ অথবা কলালি, ধড়ফড়ানি বা শ্বাসকষ্ট ঘটায় না।
- শ্রেণি 2** শারীরিক কামকলাপের সামান্য সীমাবদ্ধতা। বিশ্রামের সময় আরামদায়ক, কিন্তু সাধারণ শারীরিক কামকলাপের ফলে কলালি, ধড়ফড়ানি বা শ্বাসকষ্ট হয়।
- শ্রেণি 3** বিশ্রামের সময় আরামদায়ক, কিন্তু সাধারণের চেয়ে কম কামকলাপের কারণে কলালি, ধড়ফড়ানি বা শ্বাসকষ্ট হয়।
- শ্রেণি 4** এমনকি বিশ্রামের সময়ও অসুস্থি, কলালি ও শ্বাসকষ্ট ছাড়া কোনো শারীরিক কামকলাপ করতে অক্ষম। কোনো শারীরিক কামকলাপ করা হলেই অসুস্থি বেড়ে যায়।

অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন: এই পুস্তিকাটি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সঙ্গে কথোপকথন এবং তার দেওয়া পরামর্শগুলিকে পুষ্টিস্থাপন 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।



শ্রেণি 1

“আমি শ্বাসকষ্ট, কলালি বা বুক ধড়ফড়ানি ছাড়াই সমস্ত শারীরিক কামকলাপ করতে পারি”।

শ্রেণি 2

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

শ্রেণি 3

“প্রতিদিনের কামকলাপ (উদাহরণস্বরূপ, সমতল পথ ধরে হাঁটা) করার সময় আমার শ্বাসকষ্ট, কলালি বা ধড়ফড়ানি হয়”।

শ্রেণি 4

“আমি বিশ্রামে থাকার সময় শ্বাসকষ্ট অনুভব করি, এবং বেশিরভাগ সময় ঘরবন্দী থাকি। আমি শ্বাসকষ্ট, কলালি বা ধড়ফড়ানি ছাড়া কোনও শারীরিক কামকলাপ করতে পারি না”।

01772 796542

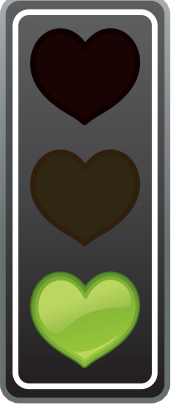
heart failure aware

www.pumpingmarvellous.org

PMTVLive

@pumpinghearts

hearts@pumpingmarvellous.org



সবুজ - নজর রাখুন

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



আপনার স্ত্রী/স্বামীর চেয়ে বেশি শ্বাসকষ্ট হচ্ছে না।



আপনার গোড়ালি স্ত্রী/স্বামীর চেয়ে বেশি ফোলা নয়।



আপনার অন্যান্য সমস্ত চিকিৎসাগত অবস্থা ঠিক আছে।



আপনি স্ত্রী/স্বামীর মতো একই রকম সক্রিয় ও সচল।



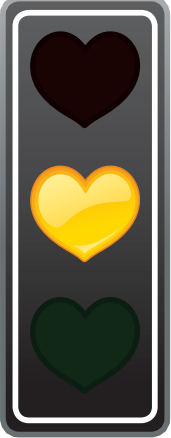
আপনার প্রধান পরিচয়কারীর স্বাস্থ্য অপরিবর্তিত আছে।

আপনার কী করা উচিত?

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



আমাদের রোগী ও পরিচয়কারীদের কমিউনিটিতে যোগ দিন - এখানে আপনার ডিভাইস দিয়ে স্ক্যান করুন



কমলা - সতর্ক থাকুন

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



আপনি স্ত্রী/স্বামীর চেয়ে বেশি শ্বাসকষ্ট অনুভব করছেন।



আপনার পা আগের চেয়ে বেশি ফুলে গেছে।



রাতে আপনার শ্বাসকষ্ট হয় বা ঘুমানোর জন্য আরও বেশি বালিশের প্রয়োজন হয়।



আপনি স্ত্রী/স্বামীর চেয়ে সক্রিয় থাকতে পারছেন না/আপনি স্ত্রী/স্বামীর চেয়ে একটু বেশি বিভ্রান্ত আছেন।



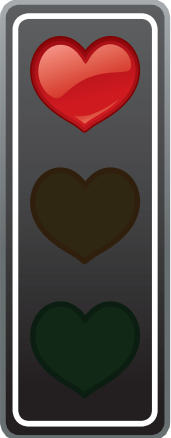
আপনার অন্যান্য অবস্থাগুলির যে কোনওটি আরও খারাপ হচ্ছে।



আপনার প্রধান পরিচয়কারী 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 যদি এটিকে প্রয়োজনীয় মনে করেন, তাহলে হৃৎপিণ্ডের অকৃতকামতা বিশেষজ্ঞ দল/GP/প্র্যাকটিস নামের সাথে আরও দ্রুত একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বিবেচনা করুন।



লাল - ব্যবস্থা নিন

যদি আপনার উপসর্গগুলি 3 দিন ধরে আরও খারাপ হতে থাকে, বা আপনার নিচের যে কোনও সমস্যা থাকে;



আপনার একটি সংক্রমণের লক্ষণ আছে এবং/অথবা আপনি খুব অসুস্থ বোধ করছেন।



আপনি জ্ঞান হারিয়েছেন।



আপনার অন্যান্য চিকিৎসাগত অবস্থার মধ্যে যে কোনোটির অবনতি অব্যাহত আছে।



আপনি আপনার ওষুধগুলি সম্পর্কে বিভ্রান্ত হয়ে পড়েছেন।



আমার ওষুধ কমানো হয়েছে/বন্ধ করা হয়েছে এবং আমি নিশ্চিত নই কেন/আমার হৃৎপিণ্ডের অকৃতকামতা দল অবগত নয়।



আপনার শ্বাসকষ্ট বা পা ফোলা আরও খারাপ হচ্ছে অথবা আপনি স্ত্রী/স্বামীর মতো সক্রিয় হতে পারছেন না।



আপনার অ্যাঞ্জাইনা আরও খারাপ হচ্ছে বা নতুন অ্যাঞ্জাইনা হয়েছে।



আপনার পরিচয়কারী খুব অসুস্থ হয়ে পড়েছেন/তাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে এবং তিনি আপনার পরিচয় করতে পারছেন না।



আপনার 24 ঘণ্টার বেশি সময় ধরে ডায়রিয়া বা বমি হয়েছে।

আপনার কী করা উচিত?

আপনার GP, বা হৃৎপিণ্ডের অকৃতকামতা পরিষেবার জরুরি পরামর্শ বিবেচনা করুন। আপনি খুব অসুস্থ বোধ করলে 999 এ কল করুন।