



# ہم سے رابطہ کریں

@pumpinghearts



01772 796542



دل فیل ہونے کی آگاہی



www.pumpingmarvellous.org



help for hearts (بند امدادی گروپ)



hearts@pumpingmarvellous.org



'Pumping Marvellous' تلاش کریں



Registered with  
FUNDRAISING  
REGULATOR



**Pumping  
Marvellous**  
The heart failure charity



کیا آپ عطیہ کر کے یا فنڈ  
اکٹھا کر کے ہماری مدد کر  
سکتے ہیں؟

یہ وسیلہ Pumping Marvellous فاؤنڈیشن نے  
مفت میں فراہم کیا ہے۔ اس اہم خدمت کی فراہمی  
میں مدد کے لیے ہم عطیات پر انحصار کرتے ہیں۔  
شکریہ!

اگر آپ کو کوئی تشویش ہے یا کوئی سوال در پیش ہے تو  
**Pumping Marvellous** فاؤنڈیشن سے رابطہ کریں۔



*Pumping Marvellous* فاؤنڈیشن کی طرف سے دوسری منی ٹول کٹ  
اصلی مریضوں کی طرف سے حاصل کردہ معلومات۔

اعترافات اور تشکرات

پروفیسر مارک پیٹری انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیو ویسکولر اینڈ میڈیکل سائنسز، یونیورسٹی آف گلاسگو میں پروفیسر  
آف کارڈیولوجی، اور گولڈن جُلی نیشنل ہاسپٹل، کلائڈ بینک، یو کے اور گلاسگو رائل انفرمیری دونوں میں کارڈیولوجسٹ  
نک ہارٹسہورن-ایوانز (Nick Hartshorne-Evans) دل فیل ہونے کے مریض، Pumping Marvellous فاؤنڈیشن کے مؤسس اور سی ای او  
اینجیلا گریوز (Angela Graves) چیئر Pumping Marvellous فاؤنڈیشن

# CardioTrials

دل فیل ہونے کی طبی تحقیق میں دلچسپی رکھنے والی - CardioTrials، چیئرٹی کا اختراعی پلیٹ فارم، آپ کو اس طبی تحقیق اور ان آزمائشوں سے ملاتی ہے جو آپ کی ضرورتوں اور تقاضوں کے لیے بہترین طور پر موزوں ہوتی ہیں۔



کوڈ اسکین کریں یا [www.cardiotrials.org](http://www.cardiotrials.org) پر جائیں

# میری ٹیم:

آپ کے نگہداشت کنندہ کا نام:

آپ کے نگہداشت کنندہ کا ٹیلیفون نمبر:

آپ کے GP کا نام:

آپ کے GP کا ٹیلیفون نمبر:

آپ کے کارڈیولوجسٹ کا نام:

آپ کے کارڈیولوجسٹ کا ٹیلیفون نمبر:

آپ کی دل فیل ہونے کی نرس کا نام:

آپ کی دل فیل ہونے کی نرس کا ٹیلیفون نمبر:

آپ کی پریکٹس نرس کا نام:

آپ کی پریکٹس نرس کا ٹیلیفون نمبر:

آپ کی فارمیسی کا نام:

آپ کی فارمیسی کا ٹیلیفون نمبر:

## ٹیم کی دیگر تفصیلات:

# سیریز میں دیگر "Marvellous" گائیڈز" دستیاب ہیں:

**دل فیل ہونے کے ساتھ سفر کرنے کے لیے میری Marvellous گائیڈ**  
ان لوگوں کے لیے مثالی جو دل فیل ہونے کی کیفیت کے ساتھ گھومنے جانے کے لیے کچھ مدد چاہتے ہیں

**GTN استعمال کرنے کے لیے میری Marvellous گائیڈ**  
GTN اسپرے یا ٹیبلٹس لینے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ایک آسان گائیڈ  
'ایک دن میری جگہ رہ کر دیکھیں' (Walking a Day in My Shoes) **میری Marvellous گائیڈ**

ان لوگوں کے لیے Marvellous گائیڈ جو اپنی فیملیز کو دل فیل ہونے کے بارے میں بتانا چاہتے ہیں

**Marvellous کا میرا علامت چیکر**

آپ کی علامات کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے زبردست ٹول

**میری اپائنٹمنٹ ڈائری**  
اپنا دل فیل ہونے کا نظم کرنے میں مدد کریں

**دل فیل ہونے کا Marvellous نقشہ**  
اس بارے میں ایک نقشہ کہ دل فیل ہونے کے ساتھ NHS میں اپنے راستے کو کیسے طے کریں۔

**HOPE - یہ بتانے جانے کے بارے میں مریض کی گائیڈ کہ آپ کو دل فیل ہونے کا سامنا ہے**  
دل فیل ہونے کی تشخیص کروانے والے لوگوں کے لیے تیار کردہ

**دل فیل ہونے والے مریضوں کی نگہداشت کے لیے میری Marvellous گائیڈ**  
ان لوگوں کی مدد کرنے کے لیے Marvellous گائیڈ جو دل فیل ہونے کا نظم کرنے والے لوگوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں

**دل کا آلہ لگوانے کے لیے میری Marvellous گائیڈ**  
لوگوں کو دل کا آلہ لگوانے کے بارے میں باخبر فیصلہ کرنے کا اہل بنانے کے لیے۔

**ایکو کروانے کے لیے میری Marvellous گائیڈ**  
آپ کے دل پر ایکو اسکین کروانے کے بارے میں ہر وہ چیز جو آپ کو جاننا ضروری ہے

**دل فیل ہونے کی دواؤں کے لیے میری Marvellous گائیڈ**  
ہماری گائیڈ جو یہ وضاحت کرتی ہے کہ کیسے وہ مختلف دوائیں کام کرتی ہیں جو دل فیل ہونے میں آپ کو تجویز کی جا سکتی ہیں

**PPCM (پیریپارٹم کارڈیومیوپیتھی) کے لیے میری Marvellous گائیڈ**  
PPCM کے ساتھ تشخیص کردہ ماؤں کے لیے ڈیزائن کردہ

سب گائیڈز کو مریضوں نے تحریر کیا ہے اور یو کے کے سرکردہ دل فیل ہونے کے اسپیشلسٹس نے درستگی کے لیے طبی طور پر ان کی توثیق کی ہے۔ رسائی حاصل کرنے کے لیے اس لنک پر جائیں؛ <http://pumpingmarvellous.org/heart-failure-patient-academy/heart-failure-toolkit>

# دیگر مفید رابطے

## عام معلومات

مریض

[www.patient.info](http://www.patient.info)

دل فیل ہونے والے لوگوں کے لیے سفر کا بیمہ

[/https://pumpingmarvellous.org/what-we-do/heart-failure-travel-insurance](https://pumpingmarvellous.org/what-we-do/heart-failure-travel-insurance)

طبی کیفیت کے ساتھ گاڑی چلانا

[www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/491028/aagv1.pdf](http://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/491028/aagv1.pdf)

حکومت

NHS Choices

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

NICE

[www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

ذہنی صحت کی چیرٹیز

Mind

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

Rethink

[www.rethink.org](http://www.rethink.org)

# مفید رابطے - دیگر چیئرٹیز (خیراتی ادارے) اور غیر منفعتی گروپس

ہم Pumping Marvellous میں ایسی دوسری چیئرٹیز کے ساتھ کام کرنے کے بارے میں پُر جوش ہیں جن کا مقصد، ہماری طرح، افراد اور ان کے نگہداشت کنندگان کو معلومات فراہم کرنا اور ان کی صحت اور عمومی تندرستی کا نظم کرنے میں تعاون کرنا ہے۔ براہ کرم ذیل میں فہرست دیکھیں:

**Heart Failure Matters (کارڈیولوجی کے لیے یورپیئن سوسائٹی)**  
[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

**SADS**  
[www.sads.org.uk](http://www.sads.org.uk)

**British Society for Heart Failure**  
[www.bsh.org.uk](http://www.bsh.org.uk)

**Cardiomyopathy UK**  
[www.cardiomyopathy.org](http://www.cardiomyopathy.org)

**CRY**  
[www.c-r-y.org.uk](http://www.c-r-y.org.uk)

**Heart UK**  
[heartuk.org.uk](http://heartuk.org.uk)

**Atrial Fibrillation Association**  
[www.atrialfibrillation.org.uk](http://www.atrialfibrillation.org.uk)

**British Cardiovascular Society**  
[www.bcs.com](http://www.bcs.com)

**British Heart Foundation**  
[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

**British Heart Valve Society**  
[www.bhvs.org.uk](http://www.bhvs.org.uk)

# مفید رابطے - طبی تنظیمیں اور مزید معلومات

[www.heartfailurematters.org](http://www.heartfailurematters.org)

European Society of Cardiology کی ویب سائٹ، کلینیشن تنظیم ہے لیکن اس میں مریضوں کی معلومات نہیں ہوتی۔

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)

الکحل لینے کے بارے میں معلومات۔

[www.alcoholics-anonymous.org.uk](http://www.alcoholics-anonymous.org.uk)

الکحل سے متعلق مسائل کے لیے معاون تنظیم۔

[www.nhs.uk/livewell/drugs/pages/drugtreatment.aspx](http://www.nhs.uk/livewell/drugs/pages/drugtreatment.aspx)

منشیات سے متعلق مسائل کے لیے معاون تنظیم۔

[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

ذہنی صحت کی چیئرٹی۔

[www.england.nhs.uk](http://www.england.nhs.uk)

NHS کے لیے ہیلتھ کمیشننگ آرگنائزیشن۔

[www.cqc.org.uk](http://www.cqc.org.uk)

NHS کے لیے ضابطہ کاری ادارہ۔

[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

دل کے مرض کے سلسلے میں مختلف کیفیات والے لوگوں کا تعاون کرنے کے لیے ویب سائٹ۔

[www.bsh.org.uk](http://www.bsh.org.uk)

دل فیل ہونے میں مہارت رکھنے والے لوگوں کے لیے کلینیشنز کی تنظیم۔

[www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

NICE (نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسیلینس) NICE کا کردار NHS اور دیگر عوامی خدمات استعمال کرنے والے لوگوں کے نتائج کو بہتر کرنا ہے۔ وہ ایسا درج ذیل کے ذریعے کرتے ہیں:

- 1- صحت اور صحت عامہ اور سوشل کیئر پریکٹیشنرز کے لیے شواہد پر مبنی رہنمائی اور مشورہ پیش کرنا
- 2- صحت اور صحت عامہ اور سوشل سروسز کے لیے کوالٹی کے معیارات فروغ دینا
- 3- صحت اور صحت عامہ کی مختلف سروسز پر مختلف معلوماتی سروسز فراہم کرنا

NICE کی دیرینہ دل فیل ہونے کی گائیڈ لائنز (زیر جائزہ) - [www.nice.org.uk/guidance/cg108](http://www.nice.org.uk/guidance/cg108)

NICE کی شدید دل فیل ہونے کی گائیڈ لائنز - [www.nice.org.uk/guidance/cg187](http://www.nice.org.uk/guidance/cg187)



# مفید رابطے - مریضوں کی تنظیمیں اور متعلقہ خدمات

[www.acas.org.uk](http://www.acas.org.uk)

ٹریننگ اور ٹالٹی کے لیے آجرین اور ملازمین دونوں کی معلومات۔

[www.gov.uk/pensions-advisory-service](http://www.gov.uk/pensions-advisory-service)

پنشن کے متعلق مشورہ، ریاستی اور نجی دونوں۔

[www.gov.uk/contact-jobcentre-plus](http://www.gov.uk/contact-jobcentre-plus)

ملازمت کے متعلق مشورہ اور مواقع۔

[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

فوری تعاون اور بحران کا نظم و نسق فراہم کرنے والی ایجنسی۔

[www.moneyadviceservice.org.uk/en](http://www.moneyadviceservice.org.uk/en)

یہ ایک خود مختار ادارہ ہے جسے حکومت نے مختلف مالی معاملات کے بارے میں معلومات اور تعاون فراہم کرنے کے لیے سیٹ اپ کیا ہے۔

[https://www.gov.uk/guidance/  
cardiovascular-disorders-assessing-  
fitness-to-drive](https://www.gov.uk/guidance/cardiovascular-disorders-assessing-fitness-to-drive)

DVLA کی طرف سے ڈرائیونگ کی معلومات۔

[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

مختلف اقسام کے مسائل کے بارے میں معلومات اور اپائنٹمنٹس کے لیے مقامی شاخوں کی تفصیلات۔

[www.gov.uk/apply-blue-badge](http://www.gov.uk/apply-blue-badge)

اس بات کی تفصیلات کہ مفت پارکنگ کو فعال کرنے والے نیلے بلبے (ٹیج) کے لیے کیسے درخواست دیں۔

[www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)

وہ تنظیم جو جوڑوں کے لیے معلومات اور کاؤنسلنگ کی خدمات فراہم کرتی ہے۔

[www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx](http://www.nhs.uk/Pages/HomePage.aspx)

NHS کی مختلف خدمات کا لنک۔

[www.nhs.uk/Service-Search/Care-  
providers-and-care-at-home/  
LocationSearch/11](http://www.nhs.uk/Service-Search/Care-providers-and-care-at-home/LocationSearch/11)

نگہداشت کنندگان کے لیے معلومات۔

[www.gov.uk/browse/benefits](http://www.gov.uk/browse/benefits)

موجودہ معلومات کے فوائد کے سلسلے میں معلومات۔

[www.pumpingmarvellous.org](http://www.pumpingmarvellous.org)

یو کے (مملکت متحدہ) کے مریضوں کی قیادت والی دل فیمل ہونے کی چیئرٹی، دل فیمل ہونے والے مریضوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں دونوں کے لیے بہترین سائٹ۔

[www.cardiomyopathy.org](http://www.cardiomyopathy.org)

دل کے عضلات کے مرض والے مریضوں کا تعاون کرنے کے لیے ویب سائٹ۔

[www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

ضعیف شخص کے لیے مختلف معلومات اور خدمات والی ویب سائٹ۔

[www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

نگہداشت کنندگان کی تنظیم کی ویب سائٹ۔

[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)

تنظیم کی ویب سائٹ جو نہ صرف کینسر میں مبتلا لوگوں کا تعاون کرتی ہے بلکہ ان لوگوں کا بھی تعاون کرتی ہے جنہیں تسکین والی نگہداشت (پیلیٹیو کیئر) کی خدمات کی ضرورت ہوتی ہے۔

# ایک ایک کر کے قدم اٹھائیں

ہمیں امید ہے کہ ہماری Marvellous بڑی ہاکٹ گائیڈ نے آپ کے کچھ سوالات پر خیالات کو کو جنم دے دیا ہو گا۔ ہم جانتے ہیں کہ آپ اس پوزیشن میں نہیں ہونا چاہتے لیکن یہ چھوٹے چھوٹے اقدامات کرنے کے بارے میں ہے جو اچھی چیز ہے۔ آپ کو کبھی بھی اس طرح کی چیز نمٹنا نہیں پڑا ہو گا لیکن اگر آپ چاہیں تو ذاتی انتظام بہتر زندگی کی کلید ہو سکتا ہے اور آپ کو دوبارہ تلاش کا اہل بنا سکتا ہے۔

یہ آپ کے سفر کی شروعات ہو سکتی ہے اس لیے اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو اپنے نگہداشت صحت کے ماہر (ہیلتھ کیئر پروفیشنل) سے مزید مشورہ طلب کریں یا ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں [www.pumpingmarvellous.org](http://www.pumpingmarvellous.org)

## سوشل میڈیا کے عجائبات

Pumping Marvellous میں ہم جانتے ہیں کہ مریضوں کے لیے دوسرے ایسے لوگوں سے تعاون حاصل کرنا کتنا اہم ہے جنہیں دل فیل ہونے کا سامنا ہے، تاکہ وہ دل فیل ہونے کے تجربات، معلومات، احساسات و جذبات، منفی اور مثبت باتوں کا اشتراک کر سکیں، اور ہاں اس کی مثبت باتیں بھی ہیں۔ لوگ جیسے جیسے دل فیل ہونے کے چیلنجز کا نظم کرنا سیکھتے ہیں، وہ اس میں کامیابیاں حاصل کرتے ہیں۔ Pumping Marvellous نے مریض سے مریض کو تعاون فراہم کرنے کے نئے اور دلچسپ طریقے استعمال کرنے پر توجہ کی ہے۔ کیونکہ آپ نے اس سے کچھ کو آزمائیں! Facebook پر "help for hearts" تلاش کریں یا YouTube پر Pumping Marvellous تلاش کریں، اسی طرح Pumping Marvellous کی ویب سائٹ تلاش کریں۔ ہم جو بھی کام کرتے ہیں اس میں آپ اپنے دل فیل ہونے کا بہتر نظم کرنے میں مدد کے لیے کافی سپورٹ پائیں گے۔

نیک خواہشات، اچھی صحت اور ان مثبت خصوصیات کو اپنائیں!

## Pumping Marvellous کے اہم رابطے

Facebook سپورٹ کمیونٹی - 'Help for Hearts' تلاش کریں



آفس کا ٹیلیفون - 01772 796542



ویب سائٹ - [www.pumpingmarvellous.org](http://www.pumpingmarvellous.org)



Pumping Marvellous - YouTube تلاش کریں



Twitter - @pumpinghearts



ای میل - [hearts@pumpingmarvellous.org](mailto:hearts@pumpingmarvellous.org)



# بہبود کے حقوق اور فوائد کے بارے میں کیا خیال ہے؟

ہم آپ کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ ہم اس بات کو سمجھتے ہیں کہ آگے سے آپ کی زندگی کا نظم کرنے کا یہ ایک ہوشیاری والا حصہ ہو سکتا ہے۔ ہم اپنے ذاتی تجربات سے جانتے ہیں کہ آپ وہ حاصل کر سکتے ہیں جس کے آپ مستحق ہیں اور سسٹم کی عادت ڈالنا اور اس کی معلومات رکھنا کافی مفید ہوتا ہے۔

آپ اس بات سے بھی آگاہ ہوں گے کہ فائدے کا منظر نامہ ہر وقت بدلتا رہتا ہے، اس لیے ہم اس صفحے پر کم معلومات رکھیں گے جبکہ آپ کو درست ویب سائٹس کی طرف بھیجیں گے۔

مزید معلومات کے لیے، براہ کرم سرکاری ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

[www.gov.uk/browse/benefits](http://www.gov.uk/browse/benefits)

Citizens Advice تنظیم بھی مشورہ فراہم کر سکتی ہے:

[www.citizensadvice.org.uk/benefits/](http://www.citizensadvice.org.uk/benefits/)

اگر آپ کو نظم کرنے کا اہل بنانے کے لیے آپ یا آپ کے نگہداشت کنندہ کو اضافی رائے، سپورٹ یا ساز و سامان کی ضرورت ہو تو براہ کرم مندرجہ ذیل ویب سائٹ ملاحظہ کریں جہاں مفت تجزیہ کے لیے آپ کو آپ کے علاقے کی سوشل سروسز کی طرف بھیجا جائے گا:

[www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services](http://www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services)

کسی بھی فائدے کا دعویٰ کرنے وقت، یہ بات اہم ہے کہ آپ اس بارے میں جتنا ممکن ہو اتنی تفصیل فراہم کریں کہ آپ کی خراب صحت/معذوری سے آپ کی روزمرہ کی زندگی کیسے متاثر ہوتی ہے۔ اس میں وہ مدد اور تعاون بھی شامل ہے جن کی آپ کو روزمرہ کے بنیادی کاموں کو مکمل کرنے کے لیے ضرورت پڑتی ہے (اگرچہ آپ کو وہ مدد حاصل نہ ہو)۔ جہاں آپ مثالیں فراہم کر سکتے ہوں وہاں آپ کو مثالیں بھی فراہم کرنی چاہئیں؛ اس سے یہ یقین دہانی ہو جانی چاہیے کہ فیصلہ ساز کو آپ کی صحت سے آپ پر روزمرہ کی بنیاد پر پڑنے والے اثر کی واضح تصویر ملتی ہے۔

# پائرے (Pierre) کی کلیدی تجاویز

1. اپنے ڈاکٹر/پریکٹس کے سامنے وضاحت کریں کہ اپنی کیفیت کی وجہ سے آپ ہر وقت ایک ہی ڈاکٹر سے ملاقات کرنا چاہتے ہیں۔
2. ہنگامی حالات میں یہ مشکل ہو سکتا ہے، لیکن اگر دل فیل ہونے والے مریض کی ہنگامی حالت ہے تو حقیقت میں GP پہلا رابطہ نہیں ہو گا۔
3. اپنے ڈاکٹر سے اپنی موجودہ علامات اور اس بارے میں بات کریں کہ ایک ساتھ آپ دونوں آپ کی صحت کو بہتر کرنے کے لیے کیسے کام کر سکتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹروں کے ساتھ رسائی کے بارے میں بات کریں کیونکہ ایک ہی ڈاکٹر سے ملاقات کرنے سے آپ اچھا تعلق قائم کرنے کے اہل ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کو اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کرنے کی ضرورت ہے تو پوچھ لیں کہ اگر ٹیلیفون سے اپائنٹمنٹ لینے کے لیے آپ کال کرتے ہیں تو کوئی حرج تو نہیں ہو گا۔ فوری رسائی سے دل فیل ہونے میں بڑا فرق پڑ سکتا ہے۔ یہ جاننے سے بہت تسلی ملتی ہے کہ آپ کے لیے یہ سہولت دستیاب ہے۔
4. جہاں تک دل فیل ہونے کا تعلق ہے تو درست GP کو رکھنا بہت اہم ہے، جو بدلے میں ذاتی انتظام کے مرحلے میں مدد کرتا ہے۔
5. اگر آپ کے پاس تجاویز ہوں، مثلاً صحت مند طرز زندگی کے اختیارات، مختلف دواؤں کے بارے میں، تو اپنے ڈاکٹر کے ساتھ کام کریں۔ اس کو نظر انداز نہ کریں کیونکہ آپ کی کیفیت کو بہتر کرنے میں مدد کرنے کے لیے وہ اچھا حل پیش کر سکتے ہیں۔
6. دل فیل ہونے کے مریض بس عام لوگ ہوتے ہیں اور عام لوگوں کے عام مسائل ہوتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا GP پریکٹس کے ساتھ اچھا تعلق بلا شبہ آپ کے لیے بہتر ہو گا۔

# اپنے GP اور جنرل پریکٹس سے سب سے زیادہ فائدہ اٹھانا

ہمارے پاس ایسے کئی مریض ہیں جو چیرٹی اور دیگر مریض دونوں کا تعاون کرنا چاہتے ہیں۔ ہم ان ماہرین کو مریض معلمین (پیشنٹ ایجوکیٹرز) کہتے ہیں۔ پائر (Pierre) ہمارے مریض معلمین میں سے ایک ہیں؛ اپنے GP کے ساتھ اچھا تعلق قائم کرنے کے بارے میں ان کا مشورہ پڑھیں۔

”میرا ماننا ہے کہ جہاں تک دل فیمل ہونے کی بات ہے تو درست GP ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ بہت اہم ہے کیونکہ روزمرہ کا اصل رابطہ وہی ہوتا ہے جو دل فیمل ہونے کے کسی مریض کے پاس ہوتا ہے۔ ریسپیشنٹس (استقبالیہ والوں) کے ساتھ اچھا تعلق بنائیں کیونکہ نسخوں، اپائنٹمنٹس وغیرہ میں وہ آپ کی بہت مدد کر سکتے ہیں۔

تعلیم یافتہ مریض بنیں یعنی کیفیت اور اس کے آپ کو متاثر کرنے کے طریقے کے بارے میں جانیں۔ اپنی دوا کو جانیں اور یہ بھی کہ یہ آپ کے لیے کیا کرتی ہے اور آپ کی کیفیت کو بہتر کرنے کے لیے یہ کیسے کام کرتی ہے۔

اس رویے کے ساتھ نہ آنے کی کوشش کریں کہ ’کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو وہ دل فیمل ہونے کے بارے میں مجھے بتا سکیں۔‘ یاد رکھیں، وہ آپ کی ٹیم کا حصہ ہیں اور وہ آپ کی مدد کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔

پریکٹس کے اندر اپنے لیے درست ڈاکٹر منتخب کریں۔ یہ کافی کچھ انٹرویو کے عمل کی طرح ہے، لیکن واقعی آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ کون اچھے ہیں اور کون زیادہ اچھے نہیں ہیں۔ وہ جس کے بارے میں آپ بہترین محسوس کرتے ہیں، میرا مطلب وہ شخص نہیں ہے جسے آپ جانتے ہیں، وہ جسے آپ اپنی کہی ہوئی کسی بھی بات سے متفق کر سکتے ہیں، بلکہ وہ شخص جو آپ کی کیفیت کو برقرار رکھنے اور بہتر کرنے کے لیے اپنی بہترین کوشش کرے گا اور کبھی کبھار آپ کو تحریک دے گا اور آپ کی حوصلہ افزائی کرے گا۔

اگر آپ اتنے خوش قسمت ہیں کہ آپ کے پاس دل فیمل ہونے کی اسپیشلسٹ نرس ہے تو انہیں اس بارے میں بتائیں، کیونکہ ڈاکٹروں کو آپ کی کیفیت کے بارے میں سب کچھ معلوم نہیں ہوتا۔ اس سے آپ کے ڈاکٹر کو مدد ملے گی کیونکہ انہیں معلوم ہو گا کہ نرس ان کے ساتھ شراکت میں ہے۔ اگر کوئی مسئلہ ہوتا ہے تو معلومات اور مشورے کا اچھا ذریعہ دستیاب ہے جس تک کوئی بھی مریض رسائی حاصل کر سکتا ہے۔ یہ ایک مثال ہے: میرے گردے کا فعل خلاف معمول طور پر زیادہ تھا اور میرے ڈاکٹر نے بتایا کہ وہ میری ایک گولی، Spironolactone (اسپائرولیکٹون) روک دیں گے۔ میں نے کہا کہ میں اس کے بارے میں دل فیمل ہونے کی اسپیشلسٹ نرس کے بس خیالات جاننے کے لیے اسے کال کروں گا، جس پر انہیں کوئی اعتراض نہیں تھا کیونکہ ان کا خیال تھا کہ دل فیمل ہونے کی کسی ماہر نرس کا مزید باخبر اور قیمتی مشورہ زبردست ہو گا۔ میں نے معلومات فراہم کی اور Spironolactone کو نہیں روکا۔ میرے ڈاکٹر بہت خوش ہوئے کیونکہ، ٹیم کے بطور، انہوں نے اس کا اعتراف کیا، اس طرح مریض کے لیے درست فیصلہ لیا گیا۔“

# Marvellous دل فیل ہونے کی اسپیشلسٹ نرس

ہو سکتا ہے کہ آپ کو دل فیل ہونے کی کسی ماہر نرس کے پاس ریفر کیا (بھیجا) گیا ہو۔ ہمارے مریض اور ان کے نگہداشت فراہم کنندگان ہمیں اس انمول تعاون کے بارے میں بتاتے ہیں جو یہ نرس فراہم کرتی/کرتے ہیں۔ بہت سی اسپیشلسٹ نرسز آپ کا معائنہ کر سکیں گی، آپ کی دوائیں تجویز کر سکیں گی، تحقیقات کا حکم اور ان کی تشریح کر سکیں گی، آپ کی کیفیت کے چیلنجز کے بارے میں آپ کا تعاون کر سکیں گی اور آپ کی ان دیگر خدمات کی طرف رہنمائی کر سکیں گی جن کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اپنے GP پریکٹس کے ساتھ بھی بے تکلف رابطہ رکھنا اچھی بات ہے۔

اگر آپ کو دل فیل ہونے کی اسپیشلسٹ نرس نہیں ملی ہے تو اپنے GP یا کنسلٹنٹ سے پوچھیں کہ آیا آپ کو کسی کے پاس ریفر کیا جا سکتا ہے۔

## دل کی بحالی

دل کی بحالی آپ کی دل فیل ہونے کے ساتھ بہتر زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کرنے کا واقعی اہم عنصر ہے۔ شواہد ہمیں بتاتے ہیں کہ دل کی بحالی کا آپ کے معیار زندگی اور تندرستی پر معنی خیز اثر پڑ سکتا ہے۔ اس میں محفوظ ورزش، غذائی مشورے اور ذاتی نظم و نسق کی تکنیکوں جیسے شعبوں کا احاطہ کیا جاتا ہے۔ یہ پورے یو کے میں دل فیل ہونے کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں کے لیے NICE / SIGN گائیڈ لائن کیئر کا ایک اہم عنصر ہے۔ ہم نے مختلف آن لائن ویب سائٹس کے لیے یونیورسٹی ہاسپٹلز آف نارٹھ مڈ لینڈز NHS کارڈیاک ریہاب ٹیم کے ساتھ شراکت کی ہے۔

YouTube پر ہماری  
ویڈیوز دیکھنے کے  
لئے اپنے کیمرے کا رخ  
یہاں کریں



## فارماسسٹس

فارماسسٹس آپ کے دل فیل ہونے کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کرنے میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کا کردار اسپتال، GP سرجریز اور ہائی اسٹریٹ فارمیسیز میں ہوتا ہے۔ وہ عام طور پر آپ کے GP سے زیادہ قابل رسائی ہوتے ہیں اور اگر آپ کو دواؤں میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے یا اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کو اپنی موجودہ دواؤں کے جائزے کی ضرورت ہے تو فارماسٹس آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ جب کاؤنٹر پر دستیاب دواؤں اور اس بارے میں آپ کے سوالات ہوتے ہیں کہ آیا انہیں آپ کی موجودہ دواؤں کے ساتھ لینا محفوظ ہے تو بھی وہ فوری طور پر قابل رسائی ہوتے ہیں۔

# اپنی ٹیم بنائیں

ہمارے بہت سے مریض اور ان کے نگہداشت فراہم کنندگان اور فیملیز اس زبردست تعاون کے بارے میں ہمیں بتاتے ہیں جو وہ ہمارے Facebook گروپ Help for Hearts کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔

نگہداشت کنندہ، چاہے وہ آپ کی شریک حیات ہو، بچہ ہو، والدین ہوں، پڑوسی ہو یا دوست ہو، آپ کی سپورٹ ٹیم میں اکثر سب سے اہم شخص ہو گا۔ یاد رکھیں کہ آپ کی کیفیت کو قبول کے لیے انہیں بھی مدد کی ضرورت ہو گی، اس لیے ہم نے ان کے لیے خاص طور پر ایک شاندار گائیڈ لکھی ہے۔ اس کو ہماری ویب سائٹ کے مریض اکیڈمی کے سیکشن میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ اس کو "دل فیل ہونے کے مریضوں کی نگہداشت کے لیے Marvellous گائیڈ" کہا جاتا ہے۔



# عام تجاویز اور مشورہ

- فعال رہیں اور فعال رہنے کی کوشش کریں، اپنی صحت کی ٹیم سے پوچھیں کہ آیا آپ کے علاقے میں دل فیل ہونے سے بحالی کی کلاسیں ہوتی ہیں۔ ہر پٹھا ورزش میں ٹھیک سے رد عمل کرتا ہے اور آپ کے دل کا پٹھا اس سے مختلف نہیں ہے۔ یہ اس بات کو بھی یقینی بناتی ہے کہ آپ کا جسم عام طور پر مزید مؤثر طور پر کام کرے جس سے دل کا کام کا بوجھ آسان ہو جاتا ہے۔ دل کی بحالی میں شرکت کے فوائد کے بارے میں مریضوں کی اپنی کمیونٹی کی بات کیوں نہ سنیں۔ Pumping Marvellous پر YouTube تلاش کریں، وہاں آپ کو ایک ویڈیو ملے گی جسے مریضوں نے آپ کی مدد کرنے کے لیے بنایا ہے۔
- صحت مند غذا کھائیں، اپنی کسی مخصوص ضرورت کے بارے میں اپنی صحت کی ٹیم سے دوبارہ تعاون طلب کریں۔
- اگر آپ سگریٹ نوشی کرتے ہوں تو اسے چھوڑ دیں۔ کافی ساری معلومات اور تعاون دستیاب ہے، اپنی مدد کی خاطر مشورے اور تعاون کے لیے ہمارا معلوماتی صفحہ دیکھیں۔
- اگر آپ کا دل فیل ہونے کی کیفیت زیادہ الکحل لینے کی وجہ سے ہے تو آپ کو رک جانا چاہیے، پھر سے جان لیں کہ معلومات اس گائیڈ کے آخر میں تلاش کی جا سکتی ہیں۔ عام تجاویز یہ ہیں کہ تجویز کردہ محفوظ حدوں میں پیئیں۔
- نمک کے استعمال پر نظر رکھیں، کیونکہ نمک کی زیادہ مقدار سے سیال جمع ہو جاتا ہے اور بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ کھانوں پر نمک کے لیبل کو دیکھیں اور ان سے بچیں جن پر سرخ نشان دکھائی دے۔
- آپ کو آپ کی سیال کی خوراک محدود کرنے کے بارے میں ڈاکٹر یا نرس کی طرف سے ہدایات دی جا سکتی ہیں، آپ کو ان کے ساتھ اس پر بات کرنے کی ضرورت ہو گی۔





## آپ کیسے ہیں؟

آپ کا وزن نہیں بڑھا یا 3 دنوں میں آپ کا وزن 4 پاؤنڈ/2کلوگرام بڑھا ہے لیکن آپ ذیل کے بیانات سے متفق ہیں؛

1. اب آپ کی معمول سے زیادہ سانس نہیں پھول رہی ہے۔
2. آپ کے ٹخنوں میں معمول سے زیادہ سوجن نہیں ہے۔
3. آپ اتنے ہی سرگرم اور متحرک ہیں جتنے آپ عام طور پر ہوتے ہیں۔
4. آپ کے اصل نگہداشت کنندہ کی صحت میں تبدیلی نہیں آئی ہے۔

## آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

آپ کے باقاعدہ جائزوں کے علاوہ دل فیل ہونے کی اسپیشلسٹ ٹیم/پریکٹس نرس کے ذریعے جائزے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم، سال میں کم از کم دو بار آپ کا جائزہ لیا جانا چاہیے۔

## آپ کیسے ہیں؟

اگر 3 دنوں میں آپ کا وزن 4 پاؤنڈ/2 کلوگرام (4lb/2kg) بڑھا/گھٹا ہے اور/یا اور ذیل کے بیانات میں سے کوئی درست ہے تو؛

1. آپ معمول سے زیادہ سانس پھولنے کا احساس کر رہے ہیں۔
2. آپ کی ٹانگوں میں پہلے سے زیادہ سوجن ہے۔
3. رات میں آپ کی سانس پھولتی ہے یا سونے کے لیے مزید تکیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
4. آپ معمول کے مطابق سرگرم ہونے سے قاصر ہیں/آپ معمول سے تھوڑا زیادہ گڈمڈ ہیں۔
5. آپ کی دیگر کیفیات میں سے کوئی ابتر ہو رہی ہے۔
6. آپ کا اصل نگہداشت کنندہ مزید بیمار ہو رہا ہے اور وہ پہلے کی طرح دیکھ بھال کرنے میں مدد کرنے سے قاصر ہے۔

## آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

اپنی علامات بہتر کرنے کے لیے آسان اقدامات آزمائیں اور/یا اگر آپ ضروری سمجھتے ہوں تو دل فیل ہونے کی اسپیشلسٹ ٹیم/GP/پریکٹس نرس کے ساتھ جلد اپائنٹمنٹ پر غور کریں۔

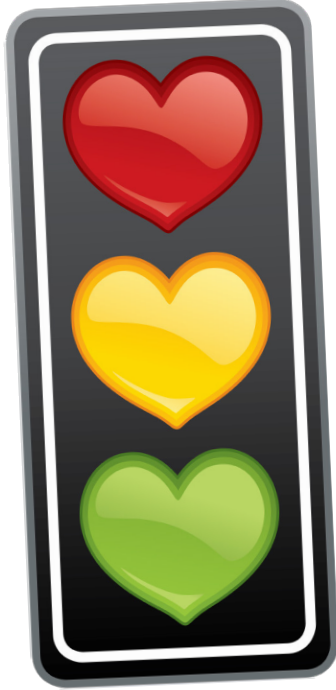
## آپ کیسے ہیں؟

اگر 3 دنوں تک آپ کی علامات ابتر ہوتی رہتی ہیں یا اگر آپ ذیل کی دیگر علامات ہوتی ہیں تو اپنے GP یا ذیل کے ہنگامی رابطہ نمبر پر فون کرنے پر غور کریں۔

1. آپ کو 24 گھنٹوں سے زیادہ اسہال (دست) یا قے ہے۔
2. آپ کا نگہداشت کنندہ بہت بیمار ہو جاتا ہے/اسے اسپتال میں داخل کرا دیا گیا ہے اور وہ آپ کی نگہداشت کرنے سے قاصر ہے۔
3. آپ میں ابتر یا نیا اینجائنا ہے۔
4. آپ کی ابتر طور پر سانس پھولتی ہے یا ٹانگ میں سوجن رہتی ہے یا حسب معمول طور پر سرگرم رہنے سے قاصر ہیں۔
5. اگر آپ کی دواؤں میں کمی کر دی گئی ہے لیکن دل فیل ہونے کی ٹیم نے ایسا نہیں کیا ہے۔
6. آپ میں کسی انفیکشن کی علامات ہیں اور/یا آپ بہت غیر صحت مند محسوس کرتے ہیں۔
7. آپ کی دیگر طبی کیفیات میں سے کوئی مسلسل ابتر ہو رہی ہے۔
8. آپ بے ہوش ہوئے ہیں۔
9. آپ اپنی دواؤں کے بارے میں تذبذب کا شکار ہو گئے ہیں۔

## آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم یا GP سے جتنا جلد ممکن ہو رابطہ کریں یا اگر آپ بہت بیمار محسوس کرتے ہوں تو 999 پر کال کرنے پر غور کریں۔



## لائٹس میں دل فیل ہونا

ہمارے ٹریفک لائٹس سسٹم کو استعمال کر کے اپنی علامات کا نظم کریں تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ اگر آپ کسی پریشانی کا شکار ہو رہے ہیں تو کیا کرنا ہے۔

اپنی توانائی کی سطحوں کے مطابق اپنی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں، ان میں آپ کا کام، سماجی زندگی یا آپ کی جنسی زندگی شامل ہو سکتی ہیں۔

اپنی مختلف سرگرمیوں کے مطابق اپنی رفتار رکھیں، اس میں اکثر انہی چیزوں کو کرنا ہوتا ہے جنہیں آپ پہلے کرتے تھے لیکن تھوڑی دھیمی رفتار سے۔ دریں اثناء آپ کو پتا چل سکتا ہے کہ آپ کی سرگرمی کی سطحیں بڑھ رہی ہیں اور آپ کو آپ کے نئے نارمل کا پتا چلتا ہے۔

## آپ کا روزانہ کا معمول

آپ اپنے دل کے لیے تجویز کردہ گولیاں لینے کو یقینی بنائیں۔

جب آپ صبح میں بیدار ہوں تو پہلی بار ٹوائلٹ جانے کے بعد اپنا وزن کریں۔ اسے لکھ لیں اور گزشتہ کل کے وزن سے اس کا موازنہ کریں۔ اگر کوئی تبدیلی ہوتی ہے تو ٹریفک لائٹس کو دیکھیں۔

متوازن غذا کھائیں اور نمک نہ ملائیں۔ کم نمک والے متبادلات استعمال نہ کریں۔

اپنے پیروں، ٹخنوں، ٹانگوں اور پیٹ میں کم یا زیادہ دونوں سوجن کو چیک کریں۔

اپنے آپ سے پوچھیں کہ آیا آپ کی سانس کا انداز معمول کے مطابق ہے۔

ورزش اور آرام میں توازن رکھیں؛ اپنی حدوں کو جانیں۔

اس Marvellous علامت چیکر کو Pumping Marvellous فاؤنڈیشن نے ترتیب دیا ہے اور اس کو NHS کی دل فیل ہونے کی ٹیموں اور اسٹیفورڈ شائر کے مریضوں کے ساتھ تیار کیا گیا ہے۔

# NYHA اسکیل

عام طور پر NYHA اسکیل کا استعمال کلینیشنز آپ کا تجزیہ کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ تاہم چونکہ صرف آپ ہی کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، اس لیے کلینیشنز کے سامنے یہ وضاحت کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے یہ ایک زبردست ٹول ہے کہ جب وہ موجود نہیں ہوتے تو کیا ہو رہا ہوتا ہے۔

## علامات

## NYHA کلاس

### کلاس 1

جسمانی سرگرمی میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی۔ عام جسمانی سرگرمی کی وجہ سے تھکاوٹ، اختلاج قلب (تیز دھڑکن) نہیں ہوتی یا سانس نہیں پھولتی۔

### کلاس 2

جسمانی سرگرمی میں تھوڑی رکاوٹ ہوتی ہے۔ جب حرکت نہ کر رہے ہوں تو آرام محسوس ہوتا ہے، لیکن معمولی جسمانی سرگرمی کی وجہ سے تھکاوٹ، اختلاج قلب (تیز دھڑکن) ہو جاتا ہے یا سانس پھولنے لگتی ہے۔

### کلاس 3

جسمانی سرگرمی میں نمایاں رکاوٹ۔ جب حرکت نہ کر رہے ہوں تو آرام محسوس ہوتا ہے، لیکن معمولی سے بھی کم جسمانی سرگرمی کی وجہ سے تھکاوٹ، اختلاج قلب (تیز دھڑکن) ہو جاتا ہے یا سانس پھولنے لگتی ہے۔

### کلاس 4

آرام کے وقت بھی آرامی اور تھکاوٹ اور سانس پھولے بغیر کسی بھی جسمانی سرگرمی کو انجام نہیں دے سکتے۔ اگر کوئی جسمانی سرگرمی انجام دی جاتی ہے تو آرامی بڑھ جاتی ہے۔

## کلاس 1

”میں تمام جسمانی سرگرمیوں کو سانس پھولے، تھکے یا اختلاج قلب کے بغیر انجام دے سکتا ہوں۔“

## کلاس 2

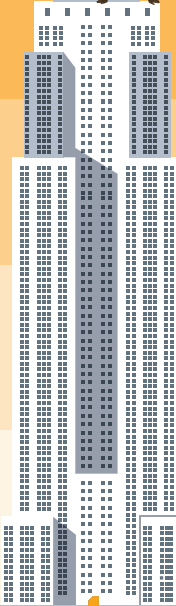
”مزید جانفشانی والی سرگرمیوں کو انجام دیتے وقت میری سانس پھول جاتی ہے، تھکاوٹ ہو جاتی ہے یا مجھے اختلاج قلب ہو جاتا ہے۔ مثلاً، عمودی دھلوانوں پر چلنا یا کئی قدم اوپر چلنا۔“

## کلاس 3

”روزمرہ کی سرگرمیوں کو انجام دیتے وقت میری سانس پھول جاتی ہے، تھکاوٹ ہو جاتی ہے یا مجھے اختلاج قلب ہو جاتا ہے (مثلاً، ہموار راستے پر چلنا)۔“

## کلاس 4

”آرام کے وقت میں بے دم محسوس کرتا ہوں اور زیادہ تر گھر پر رہتا ہوں۔ میں کسی بھی جسمانی سرگرمی کو سانس پھولے، تھکے یا اختلاج قلب کے بغیر انجام نہیں دے سکتا۔“



# کیا کوئی ایسا کام ہے جو میں اپنی کیفیت میں مدد کے لیے کر سکتا ہوں؟

ہاں ہے، اور یہی وہ جگہ ہے جہاں Pumping Marvellous میں موجود ہم لوگ 'اپنی مثبت باتیں' شامل کرنا چاہتے ہیں۔ ہم ذاتی نظم و نسق کے تصور میں یقین رکھتے ہیں۔ یہ محض دل فیل ہونے کے بارے میں تعلیم اور طبی علاج کے اہداف نہیں ہیں، بلکہ یہ ہے کہ آپ کامیابی سے اپنی علامات کی نگرانی اور ان کا نظم کیسے کر سکتے ہیں اور اپنی کیفیت کی نفسیاتی اور سماجی پیچیدگیوں سے کیسے نمٹ سکتے ہیں۔ ہمیں معلوم ہے کہ اپنی کیفیت کا کامیابی سے ذاتی نظم کرنے سے چیزوں کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے اور اس سے ایسا معیار زندگی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے جو آپ کے لیے مناسب ہو۔ دل فیل ہونے کی کیفیت سنگین ہوتی ہے، لیکن اس میں آپ کی مدد کرنے کے لیے کافی سمجھ اور علاج موجود ہیں۔ اس لیے اپنے آپ کو مثبت رکھیں، ہم نیو یارک جا رہے ہیں!

ٹھیک ہے، پوری طرح نہیں، لیکن ایک علامت جسے لوگ دل فیل ہونے میں محسوس کرتے ہیں وہ توانائی کی کمی ہے۔ اس کے بارے میں ایک بیٹری کی طرح سوچیں جو آپ کو دن بھر کی توانائی سپلائی کرتی ہے۔ پورا دن چلنے کے لیے آپ کو اسے عقلمندی سے استعمال کرنا ہے۔ آپ کے پاس آپ کی بیٹری میں کتنی توانائی ہے اس کا تجزیہ **نیو یارک ہارٹ اسوسی ایشن اسکیل** پر کیا جاتا ہے، اس لیے آپ یہ پیمائش کر سکتے ہیں کہ آپ ہر دن نیو یارک میں کہاں ہیں۔

## لہذا آپ نیو یارک میں کہاں ہیں؟

شاید یہ عجیب سوال ہو، مگر مریض اور نگہداشت صحت کے پیشہ ور اکثر **نیو یارک ہارٹ اسوسی ایشن (NYHA) کلاسیفیکیشن اسکیل** کو آپ کی تجربہ کردہ علامات کی بنیاد پر اس کیفیت کا تجزیہ کرنے میں مفید پاتے ہیں۔

لہذا اس اسکیل پر آپ آج کہاں ہیں؟ ہمیں آپ کو یہ بتا دینا چاہیے کہ آپ کی کیفیت اور علاجوں میں تبدیلی ہونے پر آپ اسکیل پر ادھر ادھر گھوم سکتے ہیں۔

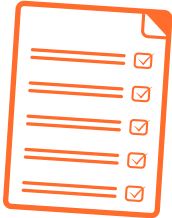
# ذاتی نظم و نسق کا فن

جب ہم کہتے ہیں کہ ہمیں معلوم ہے کہ شروعات کرنے کے لیے یہ کافی معلومات ہیں خاص طور پر اس وقت جب آپ کے پاس پہلے ہی نمٹنے کے لیے کافی کچھ چیزیں ہوں تو ہم پر یقین کریں۔

آپ نے جو معلومات پڑھی ہیں وہ بنیادی طور پر ان چیزوں کے بارے میں معلومات ہیں جن کی دوسروں کو آپ کی مدد کرنے کے لیے ضرورت ہے۔ اگلا سیکشن اس بارے میں ہے کہ آپ اپنی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔ ہمیں لگتا ہے کہ یہ سب سے اہم سیکشن ہے کیونکہ اسی طریقے سے آپ اپنے آپ کو بہتر محسوس کرانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

کاش ہمارے پاس جادوئی چھڑی ہوتی مگر یہ ہمارے پاس نہیں ہے۔ ذاتی نظم و نسق کی کلید یہ ہے کہ پُر عزم رہ کر، کر سکنے والا موقف اختیار کر کے اور کبھی کبھار اتار چڑھاؤ والا دشوار گزار سفر محسوس ہونے والی چیز پر لچک پذیر رہ کر اپنے آپ کو فاتحانہ مثبت رویے میں رکھنا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ اس وقت جذبات سے بہت مغلوب محسوس کر رہے ہوں، ہمارے مریض پہلی بار تشخیص ہونے پر، بہت تنہا محسوس کرنے سے لے کر راحت کے احساس تک، اپنے تجربہ کردہ مختلف جذبات کے بارے میں ہمیں بتانے ہیں، یہ کہ کچھ وقت کے لیے وہ بہت بیمار محسوس کر رہے تھے، لیکن کم از کم اب انہیں معلوم ہے کہ یہ کیا ہے اور چیزیں حل ہونا شروع ہو رہی ہیں۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ تنہا نہیں ہیں۔ یہ بتایا جانا بہت پریشان کن ہو سکتا ہے کہ آپ کو دل فیل ہونے کا سامنا ہے اور یہ کبھی کبھار اس سے پہلے ہو سکتا ہے جب آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ چیزوں سے ہم آہنگ ہو رہے ہیں اور اپنے جذبات کا اشتراک کر سکتے ہیں۔ اپنا پورا وقت لیں، اپنی رفتار سے معلومات حاصل کریں۔ ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں جہاں آپ کو دو گائیڈز ملیں گی جن سے آپ کو مدد مل سکتی ہے، ہماری 'امید (HOPE)' گائیڈ اور ہماری 'ایک دن میرے تجربات سے گزریں (Walking a day in my shoes)' گائیڈ۔ یہ آپ کو ہماری ویب سائٹ کے اکیڈمی اور پھر مریضوں کی اکیڈمی سیکشن میں مل جائیں گی۔



ہمارا ماننا ہے کہ آپ اس بات سے اتفاق کریں گے کہ دل فیل ہونے کی تشخیص اتنی مشکل ہے کہ اسے سمجھنا مشکل ہے لیکن جس نگہداشت اور سپورٹ کی آپ کو توقع کرنی چاہیے اس کا راستہ تلاش کرنا بالکل نئی پریشانی ہے۔ ہمارا ماننا ہے کہ ہمارا نقشہ آپ کو اس چیز کا اچھا عمومی جائزہ فراہم کرے گا جس کا آپ سامنا کر سکتے ہیں اور ان سوالات کے جوابات دے گا جو آپ کو مشکل لگ سکتے ہیں۔

ہمارا "دل فیل ہونے کا Marvellous نقشہ" دیکھیں۔ اپنی صحت ٹیم کے کسی رکن سے ایک نقل طلب کریں یا ہماری ویب سائٹ [pumpingmarvellous.org](http://pumpingmarvellous.org) ملاحظہ کریں اور مریضوں کی اکیڈمی پر جائیں جہاں مفت میں نقل ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

# کیا میرے دل فیل ہونے میں مدد کے لیے مجھے کسی سرجری یا پیس میکر (رفتار ساز) کی ضرورت ہو گی؟

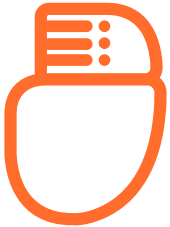
آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کے لیے دستیاب کسی دوسرے اختیار کے لیے آپ کی موزونیت کے بارے میں بات کریں گے، لیکن اسپیشلائزڈ پیس میکرز کی تجویز کی جا سکتی ہے۔ وہ ممکنہ طور پر مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں؛

## کارڈیاک ریسنکروناٹیشن تھیراپی – CRT

آپ کی ECG کے نتائج، ایکو اور آپ کی علامات کی بنیاد پر پھر آپ کو اس قسم کے دل کے آلہ کی تجویز کی جا سکتی ہے، جو کہ ایک قسم کا پیس میکر ہے۔ جلد میں ایک چھوٹا سا شگاف کیا جاتا ہے، جلد کے نیچے چربی میں ایک پاکٹ بنایا جاتا ہے تاکہ ڈیوائس کو اس میں رکھا جا سکے، عام طور پر یہ بائیں چھاتی کے اوپر ہوتا ہے۔ مزید ہم آہنگ طریقے سے دل کے دھڑکنے میں مدد کرنے کے لیے وہ دل کو چھوٹے برقی سگنلز بھیج کر بالآخر یہ یقینی بناتا ہے کہ دل مزید اہلیت سے پمپ کرے اور پُر امید طور پر کم علامات کے ساتھ آپ کو بہتر محسوس کرائے۔

## امپلانٹبل کارڈیاک ڈیفیبریلیٹرز – ICD

دل میں صرف دھڑکن ہی نہیں ہوتی بلکہ ایک آلہ بھی ہوتی ہے۔ کبھی کبھار دل کی آلہ خطرناک بلکہ مہلک ہو سکتی ہے جس میں ICD کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ دل کو چھوٹا برقی شاٹ دے سکے جس سے وہ محفوظ لے پر واپس آ جائے۔ ICD کو اسی طرح سے امپلانٹ (نصب) کیا جاتا ہے جس طرح CRT آلہ۔ کبھی کبھار دونوں مختلف آلات کو ایک ساتھ ملا دیا جاتا ہے جنہیں CRT-D کہا جاتا ہے۔



”دل کا آلہ لگوانے کے لیے ہماری Marvellous گائیڈ“ دیکھیں۔ اپنی صحت ٹیم کے کسی رکن سے ایک نقل طلب کریں یا ہماری ویب سائٹ [pumpingmarvellous.org](http://pumpingmarvellous.org) ملاحظہ کریں اور مریضوں کی اکیڈمی پر جائیں جہاں مفت میں نقل ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

# علاج کا ٹیبل

یہ کیا کرتی ہے	تجویز کردہ بذریعہ	کہا جا سکتا ہے	علاج کا نام
اپنے دل کی دھڑکن کو سُست اور مضبوط کریں	GP یا دل فیمل ہونے کا ماہر	Bisoprolol, Carvedilol	بی ٹا بلاکر کے آخر میں "lol" ہوتا ہے
دل پر دباؤ کو کم کرنے کے لیے خون کی شریانوں کو پھیلائیں	GP یا دل فیمل ہونے کا ماہر	Ramipril, Enalapril, Lisinopril, Candesartan, Losartan	ACE انہیبیٹر کے آخر میں "pril" ہوتا ہے یا ARB کے آخر میں "sartan" ہوتا ہے
زائد سیال جمع ہونے کو کم کریں	GP یا دل فیمل ہونے کا ماہر	Spironolactone, Eplerenone	منرلوکارٹیکوئیڈ ریسپیٹر اینٹاگونسٹ - MRA
زائد سیال جمع ہونے کو کم کریں	GP یا دل فیمل ہونے کا ماہر	Furosemide, Bumetanide, Torsemide	لوپ ڈایوریتکس
علامات کو بہتر کرتی ہیں اور گردوں میں شوگر کی تحلیل کو کم کرتی ہیں	GP یا دل فیمل ہونے کا ماہر	ڈیپاگلیفلوزین (Dapagliflozin) ایمپاگلیفلوزین (Empagliflozin)	SGLT2 انہیبیٹرز (سوڈیم-گلوکوز ٹرانسپورٹ پروٹین 2 انہیبیٹر) یا جن کے آخر میں "gliflozins" ہو
آپ کے دل کی حفاظت کرنے والے حفاظتی سسٹمز کو بہتر کرتی ہے۔ بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے	دل فیمل ہونے کا ماہر (اسپیشلسٹ)	ساکوہیٹریل (Sacubitril) ولسارٹن [Valsartan] (انٹریسٹو)	ARNI (اینجیوٹینسن ریسپیٹر نیپریلیسن انہیبیٹر)
معمول کی دھڑکن میں ہونے پر جب شرح زیادہ ہو جاتی ہے تو دل کی شرح کو کم کر دیتی ہے	دل فیمل ہونے کا ماہر (اسپیشلسٹ)	ایواہریڈائن (Ivabradine)	ہائپرولرائزیشن-فعال کردہ سائیکلک نیوکلیوٹائیڈ گیٹڈ (HCN) چینل بلاکرز
اگلا صفحہ دیکھیں	دل فیمل ہونے کا ماہر (اسپیشلسٹ)	ICD	انٹرنل کارڈیاک ڈیفبریٹیٹر
اگلا صفحہ دیکھیں	دل فیمل ہونے کا ماہر (اسپیشلسٹ)	CRT-P یا CRT-D	کارڈیاک ری سنکرونائزیشن تھیراپی

یہ سب سے عام گولیاں ہیں جو تجویز کی جائیں گی، تاہم اس بات کی بنیاد پر کہ آپ کو دل فیمل ہونے کی کیفیت کیوں ہے، دیگر گولیاں تجویز کی جا سکتی ہیں۔ مریضوں اور ان کی فیملیز کے لیے دوائیں دیکھنے کی اچھی جگہ NHS choices کی ویب سائٹ ہے۔

## سب سے زیادہ عام ضمنی اثرات کیا ہیں؟

SGLT2 انہیٹرز باآسانی برداشت کر لیے ہیں۔<sup>1</sup> عام ضمنی اثرات میں سر چکرانا، چھپاکی، پیٹھ درد اور پیشاب کرنے کی زیادہ کثرت شامل ہیں۔ اگر مریض کو ذیابیطس ہے تو تھرش [منہ کے چھالے] (مہلی تناسی انفیکشن)، پیشاب کی نلی کا انفیکشن اور ایک زیادہ خلاف معمول ضمنی اثر، جو ڈائیبیٹک کیٹو ایسیدوسس (DKA) کے بطور جانا جاتا ہے، بھی پیش آ سکتے ہیں۔<sup>1</sup> <https://www.nice.org.uk/guidance/ta679> <https://www.nice.org.uk/guidance/ta773>

DKA والے مریض غیر صحت مند ہوتے ہیں اور وہ تھکاوٹ اور تذبذب کے احساس کے علاوہ زیادہ پیاس، بیماری، پیٹ درد اور اپنی سانس میں میٹھی بو کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی ایسے ضمنی اثر کے بارے میں تشویش ہوتی ہے جس کا آپ کو تجربہ ہو سکتا ہے تو اپنی دل فیمل ہونے کی ٹیم یا GP سے مشورہ کریں۔

## میں انہیں کیسے لوں؟

دواؤں پر رد عمل کرنے کے اپنے طریقے کی نگرانی کرنے کے لیے آپ کو بلڈ ٹیسٹ کروانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، خاص طور پر گردے کے فعل اور خون میں شوگر کی سطحوں کے سلسلے میں۔ اگر آپ کو پہلے ہی ذیابیطس ہے تو یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کے خون میں شوگر کی سطحیں بہت کم نہ ہو جائیں، آپ کی ذیابیطس کی معمول کی دواؤں میں کچھ تبدیلی ضروری ہو سکتی ہے۔ مثلاً، ڈیپاگلفلووزین (Dapagliflozin) اور ایمپاگلفلووزین (Empagliflozin)، دونوں ہر روز ایک گولی (ٹیبلٹ) والی دوائیں ہیں اور آپ انہیں دن میں کسی بھی وقت لے سکتے ہیں، لیکن اگر آپ انہیں روزانہ ایک ہی وقت پر لیں تو یہ سب سے اچھا ہے۔ ڈیپاگلفلووزین (Dapagliflozin) اور ایمپاگلفلووزین (Empagliflozin) آپ کے "بیماری کے دن کے اصول" کا حصہ ہو سکتی ہیں۔ براہ کرم اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور سے اس بارے میں بات کریں۔

**اعتراف – SGLT2 انہیٹرز کے بارے میں اس سیکشن کا جائزہ لینے کے لیے ہم GPSI گلوکوسٹرشائئر بارٹ فیلیئر سروس اور پرائمری کیئر کارڈیووایسکولر سوسائٹی کے صدر، ڈاکٹر جم مورے کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں۔**



## SGLT2 انہیٹرز کم اخراج کے کسر کے ساتھ علاماتی دیرینہ دل فیل ہونے کے آپ کے معیاری علاج میں ایک اہم اضافہ ہیں۔ ان کی درج ذیل خصوصیات ہیں:

• انہیں مریض بالآسانی برداشت کر لیتے ہیں

• آپ کا GP یا دل فیل ہونے کا اسپیشلسٹ انہیں تجویز کر سکتا ہے

SGLT2 انہیٹرز ایسی دواؤں کا ایک گروپ ہے جسے ناکافی طور پر کنٹرول کردہ ٹائپ 2 ذیابیطس اور اب کم اخراجی کسر کے ساتھ علاماتی دیرینہ دل فیل ہونے کا علاج کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں "سوڈیم-گلوکوز کو-ٹرانسپورٹر 2 انہیٹرز" یا بس "گلفوزنز" بھی کہا جا سکتا ہے۔

ڈیپاگلفلوژین (Dapagliflozin) اور ایمپاگلفلوژین (Empagliflozin) فی الحال کم اخراجی کسر کے ساتھ علاماتی دیرینہ دل فیل ہونے میں استعمال کے لیے منظور شدہ ہیں چاہے آپ کو ٹائپ 2 ذیابیطس ہو یا نہ ہو۔

### یہ کیا کرتی ہیں؟

SGLT2 انہیٹرز کا ایسے مریضوں میں فائدہ نظر آیا ہے جن کے دل میں پمپنگ کا مسئلہ (HFrEF – کم اخراجی کسر کے ساتھ دل فیل ہونے) کی وجہ سے انہیں دل فیل ہونے کا سامنا ہے۔ اگر کوئی مریض بہتر (ایٹمائز کردہ) تھیراپی پر رہنے کے باوجود دل فیل ہونے کی علامات کا تجربہ کر رہا ہو تو دل فیل ہونے کے اسپیشلسٹ کے مشورے پر کوئی GP کسی SGLT2 انہیٹرز کو اس کے معیاری علاج میں اضافی دوا کے بطور تجویز کر سکتا ہے۔ علامات کو بہتر کرنے کے علاوہ، SGLT2 انہیٹرز کی طبی آزمائشوں میں دل فیل ہونے کی وجہ سے اسپتال میں داخل کیے جانے کے کم امکان اور زندگی کی بہتر طوالت کا بھی پتا چلا ہے۔

### تجویز کیے جانے کے دیگر اسباب

ناکافی طور پر کنٹرول کردہ ٹائپ 2 ذیابیطس میں، SGLT2 انہیٹرز کو خون میں شوگر کی سطحوں کو کم کرنے کے لیے تجویز کیا جاتا ہے لیکن طبی آزمائشوں میں دل فیل ہونے کی وجہ سے اسپتال میں داخلوں میں بھی کمی آئی ہے۔ مزید حالیہ آزمائشوں میں یہ پتا چلا ہے کہ وہ دل فیل ہونے کی معیاری دواؤں کے مطابق ہونے کے باوجود، کم اخراجی کسر کے ساتھ علاماتی دیرینہ دل فیل ہونے والے مریضوں کے لئے بھی فائدے مند ہیں۔

## ڈایوریتکس (پانی کی گولیاں)

• منرلوکارٹیوئیڈ ریسیپٹر - اینٹاگونسٹ (MRA) جیسے Spironolactone / Eplerenone۔ یہ شواہد پر مبنی ہیں اور ان کا عام طور پر پیشاب آوری پر کم اثر پڑتا ہے لیکن دوسری ایسی کارروائیاں ہوتی ہیں جو دل کی حفاظت کرتی ہیں۔

• لوپ ڈایوریتکس جیسے Furosemide / Bumetanide / Torsemide۔ لوپ ڈایوریتکس کو خاص طور پر سیال برقرار رکھنے اور اکثر دل فیمل ہونے والے لوگوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ علامات اور وزن کی بنیاد پر ان کی خوراک مختلف ہو گی

یہ گولیاں ایسے اضافی سیال سے چھٹکارا پانے میں جسم کی مدد کرتی ہیں جو ہو سکتا ہے (آپ کے پھیپھڑوں، پیروں، ٹانگوں یا پیٹ میں) جمع ہو گیا ہو جو اس بات کو یقینی بنائیں گی کہ آپ کے دل کے نمٹنے کے لیے کم سیال ہو۔ آپ ایک یا مزید مختلف اقسام کی پانی کی گولیاں لے سکتے ہیں کیونکہ وہ گردوں پر مختلف طریقوں سے کام کرتی ہیں مثلاً Furosemide, Bumetanide, Spironolactone, Eplerenone۔ مشکل یہ ہے کہ ان کی وجہ سے آپ کو پیشاب کی زیادہ حاجت ہو گی، اس لیے زیادہ کثرت سے بیت الخلاء جانے کے لیے تیار رہیں۔ لیکن ان سے آپ کی علامات میں آرام ملے گا۔ اگر آپ کے جسم میں زیادہ سیال جمع ہونے کی وجہ سے آپ کو اسپتال میں داخل کرایا جاتا ہے تو آپ کو ڈرپ سے ڈایوریتکس دی جائیں گی۔ ان کی وجہ سے آپ کی جلد خشک ہو سکتی ہے، اور آپ کے گردوں میں تکلیف ہو سکتی ہے، اس لیے پھر سے بکثرت بلڈ ٹیسٹ کرانے کی توقع رکھیں۔

## ڈائجوسکین

ڈائجوسکین کبھی کبھار دل فیمل ہونے میں استعمال کی جاتی ہے، لیکن اس کا استعمال دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرنے کے لیے بھی کیا جا سکتا ہے۔

## ایوابریڈائن (Ivabradine) (اسے Procoralan یا Corlanor کے نام سے بھی جانا جاتا ہے)

اگر آپ کے دل کی دھڑکن معمول کے مطابق ہے، لیکن دل کی شرح آرام کے وقت توقع سے زیادہ ہے تو اس دوا کو بی ٹا بلاکر کے ساتھ، یا اس کی بجائے استعمال کیا جاتا ہے۔

## Sacubitril Valsartan (اس کو Entresto کے نام سے بھی جانا جاتا ہے)

انگلینڈ، ویلز، شمالی آئرلینڈ اور اسکاٹ لینڈ پر جگہ این ایچ ایس (NHS) کی اس گولی کو تجویز کرنے کے لیے تھوڑا مختلف ہدایت نامہ ہے۔ اسے اس ACE یا ARB کی جگہ لینے کے لیے تجویز کیا جا سکتا ہے جسے ہو سکتا ہے آپ پہلے ہی لے رہے ہوں، کبھی کبھار پہلے ACE یا ARB تجویز کیے بغیر ہی اس پر غور کیا جا سکتا ہے۔ Sacubitril Valsartan بعض انزائمز (خامروں) کو بلاک کر دیتی ہے جو آپ کے دل پر دباؤ بنا سکتے ہیں اور آپ کے دل کا تعاون کرنے والے حفاظتی سسٹمز کو بہتر کرتی ہے۔ یہ آپ کے بلڈ پریشر کو کم کر سکتی ہے اور آپ کے گردوں کو متاثر کر سکتی ہے، اس لیے دوا میں اضافہ ہونے پر پھر سے بکثرت بلڈ پریشر کی جانچوں اور بلڈ ٹیسٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔

# میں کونسی گولیاں لوں گا/گی؟

مختلف لوگ مختلف گولیوں کی مختلف خوراکیں لیں گے، لیکن ذیل میں کچھ ایسی کلیدی دوائیں ہیں جو آپ کو دی جا سکتی ہیں۔ ذیل میں آپ کی گولیوں کے ضمنی اثرات کی مکمل فہرست نہیں ہے لیکن یہ عام رہنمائی فراہم کرتی ہیں۔ اگر آپ کو کوئی تشویش ہے تو اپنی صحت کی ٹیم سے بات کریں۔

## بی ٹا بلاکرز - اکثر ان کے آخر میں 'lol' ہوتا ہے - مثلاً Bisoprolol, Carvedilol

ان گولیوں کی وجہ سے آپ کا دل تھوڑا دھیرے لیکن مضبوطی سے دھڑکتا ہے، اور انہیں کم خوراک پر شروع کیا جاتا ہے اور انہیں دھیرے دھیرے بڑھا کر بہترین خوراک پر لایا جاتا ہے یا ایسی خوراک پر کیا جاتا ہے جس میں آپ کو آرام محسوس ہوتا ہے۔ ان کی وجہ سے شروع میں آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے؛ کبھی کبھار ان کی وجہ سے آپ کا دل کافی سُست ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے آپ کو غشی محسوس ہو سکتی ہے۔

## ACE انہیبیٹرز - اکثر ان کے آخر میں 'pril' ہوتا ہے - مثلاً Ramipril, Lisinopril یا ARBs (اکثر ان کے آخر میں 'sartan' ہوتا ہے)

یہ گولیاں پورے جسم میں خون کی شریانوں کو آرام پہنچا کر دل کے کام کے بوجھ کو ہلکا کرتی ہیں، اس سے دل پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھار آپ کو شروع میں ان کی وجہ سے خشک، خراش والی کھانسی ہو جاتی ہے جو اکثر ٹھیک ہو جاتی ہے، تاہم اگر یہ باقی رہتی ہے، خاص طور پر رات میں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اس کا ذکر کریں۔ وہ آپ کے بلڈ پریشر کو کم کر دیتی ہیں اس لیے ٹیبلٹ میں اضافہ کیے جانے پر اسے چیک کیا جائے گا اور ان سے آپ کے گردوں کے کام کرنے کا طریقہ متاثر ہو سکتا ہے اس لیے ٹیبلٹ بڑھانے جانے پر پھر سے خون کی جانچ کی جائے گی۔

اگر ACE انہیبیٹر کی وجہ سے آپ کو کھانسی کی متواتر تکالیف ہوتی ہیں تو ایک متبادل کی تجویز کی جا سکتی ہے جسے ARB (اینجیوٹینسین ریسیپٹر بلاکر) کہا جاتا ہے، ان کے آخر میں اکثر 'sartan' ہوتا ہے۔ مثلاً Losartan, Candesartan۔ وہ ACE انہیبیٹر کی طرح ہی کام کرتی ہیں لیکن خشک کھانسی کے مسائل سے بچاتی ہیں۔

# سرفہرست تجاویز – آپ کی گولیوں سے آپ کا تعلق!

- ان کا عادی ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے اور فوائد محسوس کرنے سے پہلے آپ کو ابتر محسوس ہو سکتا ہے، اس پر جمے رہیں اور کسی تشویش کے بارے میں اپنی صحت ٹیم سے بات کریں۔
- ان سب کا اپنا کام ہے، اگر آپ کو ایک ساتھ کئی گولیاں لینی ہوں تو پریشان نہ ہوں، جسم اس سے نمٹ سکتا ہے۔
- آپ اپنی گولیوں کے انچارج ہیں، ایسا معمول بنائیں جو آپ کے لیے مناسب ہو۔ یہ سمجھیں کہ وہ کیا ہیں اور وہ آپ کی کس طرح مدد کرنے والی ہیں۔
- آپ کی کئی گولیوں میں بتدریج اضافہ کرنا ہو گا اور آپ اپنا بلڈ پریشر چیک کرائیں گے اور ہر ایک کے درمیان کرائی جانے والی خون کی جانچوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس لیے یہ تھکا دینے والی کارروائی ہو سکتی ہے، لیکن اس پر جمے رہیں، آپ کو مثبت فوائد نظر آئیں گے۔
- کوشش کریں کہ وہ نہ چھوٹیں اور کبھی بھی انہیں لینا بند نہ کریں۔ یاد رکھیں کہ یہ آپ اور آپ کے ڈاکٹر یا نرس کے درمیان پارٹنرشپ ہے۔ جب آپ کو کوئی پریشانی نظر آئے تب اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں، لیکن آپ کو درپیش کسی بھی تشویش کے سلسلے میں ان سے رابطہ کرنے میں نہ ہچکچائیں۔



# کیا وہ میرے دل فیمل ہونے کا علاج کر سکتے ہیں؟ وہ میرا علاج کیسے کریں گے؟

یہ ایسا سوال ہے جس کے بارے میں آپ کو اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ نرس سے بات کرنے کی ضرورت ہو گی، کیونکہ اس کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ آپ کا دل غیر مؤثر طور پر کیوں کام کر رہا ہے۔ جس چیز کو یاد رکھنا اہم ہے وہ یہ کہ آپ کے دل کے مزید مؤثر طور پر کام کرنے میں تعاون کرنے کے لیے مختلف علاج دستیاب ہیں، جو اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی اچھے سے جئیں۔ اس عمل میں آپ کو ایک بڑا کردار ادا کرنا ہے۔ یہ گائیڈ آپ کو کچھ مشورے دے گی اور ہمارے کچھ آزمودہ اور ٹیسٹ کردہ ذاتی نظم و نسق کے ٹولز کا اشتراک کرے گی جو اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ آپ کو اپنے علاج سے بہترین فائدہ ملے اور یہ کہ جتنا جلد ممکن ہو آپ اپنا نیا نارمل تلاش کر لیں۔

## گولیاں، گولیاں اور چند مزید گولیاں!

ہاں، آپ سے کئی گولیاں لینے کا مطالبہ کیا جائے گا۔ لیکن ان کا کوئی نہ کوئی کام ہے، اور آپ کی صحت و تندرستی کو بہتر کرنے میں ان کا مثبت کردار ہے۔

آپ کی جانچوں اور تحقیقات کے بارے میں یہ کچھ مثالیں ہیں جن کا شاید آپ نے سامنا کیا ہو یا نہ کیا ہو؛

• آپ کے ڈاکٹر نے آپ سے اس بارے میں کئی سوالات پوچھے ہوں گے کہ ابھی آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور ماضی میں آپ کے ساتھ کیا ہو رہا تھا۔

• آپ کے ڈاکٹر نے آپ کا جسمانی معائنہ کیا ہو گا۔

• ہو سکتا ہے آپ نے 'نیٹریوریٹک پپٹیسائیڈز' (natriuretic peptides) کی پیمائش کے ذریعے بلڈ ٹیسٹ کرا کر دکھایا ہو کہ آیا آپ کا دل مشکل کا شکار ہے۔ یہ دل کے ذریعے دباؤ کے وقت ریلیز کیے جانے والے پروٹینز ہیں، کبھی کبھار انہیں NTproBNP یا BNP کہا جاتا ہے۔ خون کی جانچ میں یہ بھی چیک کیا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کے گردے یا جگر ٹھیک سے کام کر رہے ہیں، یقینی بنایا جا سکتا ہے کہ آپ آئرن کی قلت یا انیمیا کا شکار نہیں ہیں، اور یہ کہ آپ کی تھائیرائیڈ کی گلتی ٹھیک سے کام کر رہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ نے انہیں کئی مواقع پر کرایا ہو اور آپ کی صحت کی ٹیم بلا شبہ انہیں دہرا کر یقینی بنائے گی کہ سب کچھ ٹھیک چل رہا ہے۔

• آپ نے دل کی ٹریسنگ (جانچ) - ای سی جی کرائی ہو گی۔ اس میں کافی معلومات حاصل ہو سکتی ہیں، اس میں دیکھا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کا دل کافی تیز چل رہا ہے یا کافی سُست، آیا اس کی دھڑکن خلاف معمول ہے اور ماضی میں دل کو کیا ہوا تھا۔

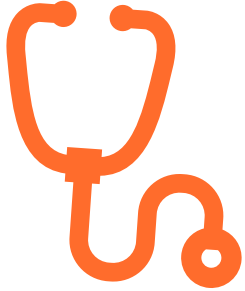
• ایکو (ایکو کارڈیوگرام) - یہ دل کا اسکین (جانچ) ہوتا ہے اور یہ دکھانے کے لیے بہت اہم ہے کہ آپ کا دل کیسے پمپ کر رہا ہے، آیا دل کی ساخت کسی بھی طرح سے متاثر ہوئی ہے اور والو کیسے کام کر رہے ہیں۔ اس میں یہ پیمائش کی جا سکتی ہے کہ آپ کا دل باقی جسم میں کتنا خون پمپ کر رہا ہے، اسے اخراج کا کسر (ایجیکشن فریکشن) کہا جاتا ہے۔ عام اخراج کا کسر تقریباً 55% ہوتا ہے۔ کم اخراج کے کسر کے ساتھ دل فیل ہونے (HFrEF) کا عام طور پر مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کے اخراج کا کسر 40% اور اس سے کم ہے۔ جو چیز اہم ہے وہ یہ کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، نہ کہ نمبرز۔

جب آپ آگے جائیں گے تو آپ کی مزید پیچیدہ تحقیقات کرائی جا سکتی ہیں، مزید تفصیلات Pumping Marvellous ویب سائٹ پر تلاش کی جا سکتی ہیں۔

# مجھے کونسی جانچیں کرانی پڑی تھیں یا کرانی پڑیں گی؟

اس کے بارے میں ایسے سوچیں جیسے آڑے ترچھے ٹکڑوں کو ملا کر اس چیز کی تصویر بنائی جا رہی ہو جو چل رہی ہے۔ اس مرحلے میں یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ ڈاکٹر کو پوری تصویر فراہم کرنے میں مدد کریں۔ اگر جو چیز چل رہی ہے، آپ اس کے بارے میں منفی محسوس کرتے ہیں تو آپ اس کے بارے میں بات کرنے میں پریشانی محسوس کر سکتے ہیں۔ ہمارے تجربے میں انہیں ہر چیز بتا دینے سے تصویر جلد بن جائے گی۔

اپنی کیفیت کا خود سے نظم کرنے کا یہ بہت اہم حصہ ہے، اپنے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ کھلے طور پر اور ایمانداری سے بات کر پانے کا اہل ہونا بہت اہم ہے، چاہے یہ تشخیص سے پہلے ہو یا آپ کے پورے علاج کے دوران ہو۔ اگر آپ اس Marvellous گائیڈ سے صرف اس چیز کو اخذ کر لیتے ہیں تو سمجھنے والی بات یہی ہے۔



# ڈاکٹروں کو کیسے پتا چلتا ہے کہ مجھے دل فیل ہونے کا سامنا ہے؟

آپ میں کئی ایسی علامات ہو سکتی ہیں جو آپ کے لیے پریشان کن رہی ہوں۔ ان میں سے کچھ یہ ہو سکتی ہیں؛

- سانس پھولنا، خاص طور پر سرگرمی کے وقت، لیٹے ہونے پر، جس کی وجہ سے آپ رات میں بیدار ہو کر مشکل سے سانس لینے لگتے ہیں
- آپ کے پیر، ٹانگوں یا پیٹ میں سیال جمع ہونا (سوجن)
- کھانسی، خاص طور پر رات میں
- بہت تھکا ہوا اور سُست محسوس کرنا
- چکر، غشی محسوس کرنا اور شاید تھوڑا کنفیوژن ہونا

ہو سکتا ہے کہ یہ علامات شدید رہی ہوں اور ان کی وجہ سے آپ کو اسپتال میں داخل کرایا گیا ہو جہاں آپ یہ گائیڈ پڑھ رہے ہوں۔ اکثر آپ کی علامات بتدریج بڑھتی ہیں یا آپ میں علامات اچانک شروع ہو سکتی ہیں جس کی وجہ سے آپ کی صحت بہت خراب ہو سکتی ہے۔



## لہذا معاملہ کتنا خراب ہے؟

ہمیں معلوم ہے کہ دل فیل ہونا ایک سنگین کیفیت ہے، تاہم یاد رکھنے والی اہم چیز یہ ہے کہ اب اس کی اچھی سمجھ موجود ہے اور یہ کہ اس کا نظم کرنے میں مدد کرنے کے لیے، دواؤں سے لے کر دل کے آلات تک، علاج کے کئی اختیارات دستیاب ہیں۔ بہت سی دیگر کیفیات کی طرح نئے علاج دریافت کرنے کا انتھک چیلنج ہمیشہ موجود ہو سکتا ہے۔



# مجھے دل فیل ہونے کی کیفیت کیوں ہوئی ہے؟

کوئی فیل کے لفظ کو پسند نہیں کرتا۔ Pumping Marvellous فاؤنڈیشن کو اس خیال سے شروع کیا گیا تھا کہ دل فیل ہونے میں مثبت رہا جائے، اس لیے آئیے ہم یہ کہہ کر شروعات کرتے ہیں کہ آپ فیل نہیں ہیں۔ اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ کو دل فیل ہونے کی کیفیت ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا دل اتنے مؤثر طور پر پمپ کرنے میں فیل ہو رہا ہے جتنا اسے جسم کو اس کی ضرورت کی آکسیجن اور مقوی غذائیں سپلائی کرنے کے لئے ہونا چاہیے۔ کم اخراج کے کسر کے ساتھ دل فیل ہونے (HFREF) کے بطور اس کو بیان کرنے کے لیے آپ تکنیکی اصطلاحات سن سکتے ہیں۔ دل فیل ہونے کی ایک دوسری کم عام قسم بھی ہے جس میں دل مؤثر طور پر پھیلنے اور بھرنے میں ناکام ہو جاتا ہے، اس کو محفوظ کردہ اخراج کے کسر کے ساتھ دل فیل ہونا (HFPEF) کہا جاتا ہے۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس سے جو سوال پوچھا جانا چاہیے وہ یہ ہے کہ ”میرا دل مؤثر طور پر کام کیوں نہیں کر رہا؟“

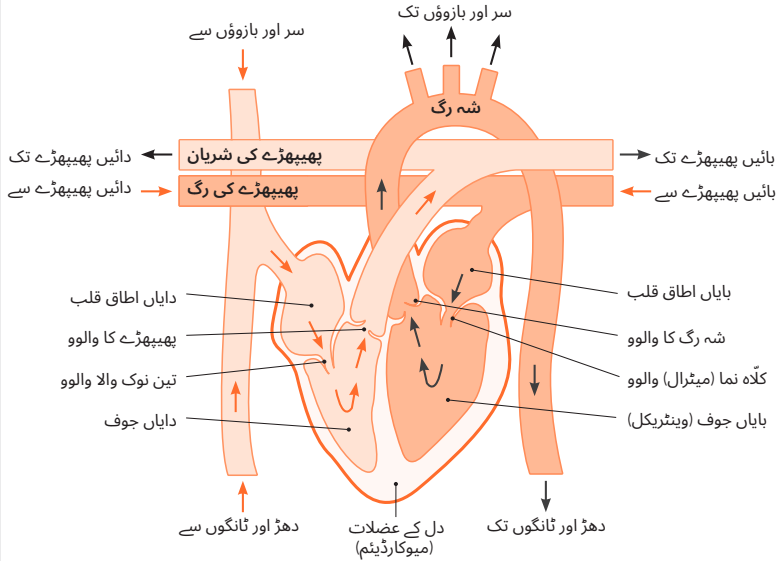
عام طور پر دل کے ٹھیک سے پمپ نہ کرنے کی کوئی وجہ ہوتی ہے۔ سب سے عام وجہ یہ ہے کہ خون کی ناقص سپلائی کی وجہ سے دل کے عضلات خراب ہو جاتے ہیں جیسے دل کے دورے کے بعد۔ دیگر اسباب میں شامل ہیں؛

- زیادہ بلڈ پریشر
- ایک وائرس جس نے دل کے عضلات کو متاثر کر دیا ہے
- دل کی دھڑکن خلاف معمول ہونے کے نتیجے میں مثلاً، ایٹریئل فبریلیشن
- ایک جینیاتی کیفیت جس نے ہو سکتا ہے دل کے عضلات کو متاثر کیا ہو جیسا کہ کارڈیومیوپیتھی میں ہوتا ہے
- بہت زیادہ الکحل لینا
- دل کے والو خراب ہونا
- کچھ اقسام کی کیموتھیراپی
- شاذ و نادر معاملات میں حمل میں یا ڈیلیوری کے فوراً بعد دل فیل ہونے کی ایک شکل جسے پیریپارٹم کارڈیومیوپیتھی کہا جاتا ہے۔

بہت شاذ و نادر مواقع میں ہمیں وجہ معلوم نہیں ہوتی، تاہم آپ کے کلینیشنز وجہ معلوم کرنے کی اپنی پوری کوشش کریں گے۔ آپ کے دل فیل ہونے کے ضمنی اسباب کو درست کرنے یا ان میں ترمیم کرنے، اور اسی طرح آپ کے دل کی اثر انگیزی کو بہتر کرنے کے لیے آپ کا علاج تھیراپی پر مشتمل ہو گا۔

انفرادی کیفیات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، ہماری ویب سائٹ پر ہماری اکیڈمیاں سیکشن میں ہماری مریض کی اکیڈمی ملاحظہ کریں جہاں آپ معلومات ڈاؤن لوڈ کر پائیں گے۔

# دل کیا کرتا ہے؟



دل ایک عضو ہے جو پورے جسم میں خون بھیجنے کے لیے پمپ کے بطور کام کرتا ہے۔ آپ کا خون آکسیجن اور مقوی غذاؤں پر مشتمل ہوتا ہے جن کی آپ کے جسم کے ہر حصے کو کام کرنے کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔ اپنی دونوں مٹھیوں کو ایک ساتھ بھیںچیں اور تقریباً یہی اس کا سائز ہوتا ہے؛ یہ آپ کے سینے کے مرکز میں رہتا ہے اور آپ کے بائیں ہاتھ کی جانب جھکا ہوتا ہے۔ اس کی مختلف پرتیں ہوتی ہیں (ان میں سے ایک عضلات کی بنی ہوئی ہے)، تاکہ دل خون کو دبا کر باہر نکال سکے۔ ایک عصب اسے بتاتا ہے کہ پمپ کب کرنا ہے جو دل کے اپنے الیکٹرک نظام کو تحریک دیتا ہے۔

دل شریانوں کے ذریعے خون پہنچاتا ہے اور پھر اس کو رگوں کے ذریعے واپس کیا جاتا ہے۔ اسے شاہراہ (موٹر وے) کے نظام کے بطور سمجھیں۔ ڈایا گرام دل کے اندرونی حصے کو دکھا رہی ہے۔ یہ چار خانوں پر مشتمل ہوتا ہے: دائیں ہاتھ کی طرف، خون رگوں سے پورے جسم میں آکسیجن پہنچا کر لوٹ جاتا ہے (شاہراہ)، پھر دل خون کو پھیپھڑوں میں بھیجتا ہے (پٹرول اسٹیشن)، وہ آکسیجن لیتا ہے اور دل کے بائیں حصے میں واپس آ جاتا ہے جو اس کے بعد شریانوں کے ذریعے جسم میں خون پہنچاتا ہے (دوسری شاہراہ)۔ ڈایاگرام میں ان چھوٹے دروازوں کو نوٹ کریں جو خون کو ایک خانے سے دوسرے خانے میں جانے دیتے ہیں؛ انہیں والو کہا جاتا ہے۔ جب بھی ایسا ہوتا ہے تو اسے دھڑکن کہا جاتا ہے۔

ایک کار کی طرح دل کو بھی کے مؤثر طور پر اپنا کام کرنے کے لیے دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔



# PUMPING MARVELLOUS

## فاؤنڈیشن میں خوش آمدید

لوگ کہتے ہیں کہ اچھی چیزیں چھوٹے پیکج میں آتی ہیں، ہمیں لگتا ہے کہ یہ ایک شاندار مثال ہے۔

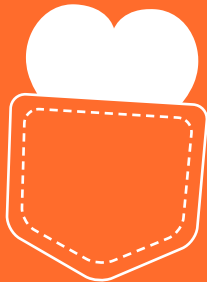
ہماری پاکٹ گائیڈ آپ کو کچھ ابتدائی معلومات، جوابات، تعاون فراہم کرے گی اور اس کی مثالیں دے گی کہ آپ دل فیملی کے تشخیص کے ساتھ اچھی زندگی کیسے گزار سکتے ہیں۔ یہ "Marvellous پاکٹ گائیڈ" یہاں Pumping Marvellous فاؤنڈیشن میں ان مریضوں کی شاندار ٹیم کے ذریعے حاصل کردہ تجربے کا نتیجہ ہے جنہوں نے دل فیملی کے تشخیص کے ساتھ، آپ جیسی ہی شروعات کی تھی۔

ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ [www.pumpingmarvellous.org](http://www.pumpingmarvellous.org) پر ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کر کے، اس Marvellous گائیڈ میں اٹھائے گئے کچھ موضوعات کو دریافت کریں، وہاں آپ کو دوسری Marvellous گائیڈز بھی ملیں گی، یا Facebook پر ہمارے بند سپورٹ گروپ (کلوزڈ سپورٹ گروپ) میں ساتھی مریضوں اور نگہداشت کنندگان سے انمول تعاون حاصل کریں، بس Facebook پر سرچ بار میں 'Help for Hearts' لکھیں جہاں آپ داخل ہونے کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو ہمیشہ ٹیم کو **01772 796542** پر کال کر سکتے ہیں۔

ہمارے سبھی مریض اور نگہداشت فراہم کنندگان اپنے نئے سفر کی شروعات میں وہاں رہ چکے ہیں جہاں آپ ہیں، لیکن یہ کبھی نہ بھولیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں۔

**براہ کرم نوٹ کریں:** اس کتابچے کو آپ کے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد کے ساتھ تعاملات اور اس کی جانب سے آپ کو دیے گئے مشورے کی جگہ نہیں لینی چاہیے اور/یا اس کا متبادل نہیں بننا چاہیے۔ اگر آپ کو اپنی کیفیت کے بارے میں کوئی تشویش ہے تو جلد از جلد اس کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے بات چیت کریں۔

# دل فیل ہونے کے لیے میری Marvellous بڑی پاکٹ گائیڈ مریضوں کی کہانی



آپ جیسے مریضوں کی تصنیف کردہ



دل فیل ہونے والے لوگوں کی بہتر زندگی جینے میں مدد کر رہے ہیں