Urdu

# دل فیل ہونے کی دواؤں کے لیے میری Marvellous گائیڈ

## مریضوں کی کہانی

آپ جیسے مریضوں کی تصنیف کردہ

Pumping Marvellous
for heart failure patients

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

# PUMPING MARVELLOUS
# فاؤنڈیشن میں خوش آمدید

"دل فیل ہونے کی دواؤں کے لیے Marvellous گائیڈ" میں خوش آمدید۔ گزشتہ بیس سالوں میں دل فیل ہونے کے علاج میں نمایاں ترقی ہوئی ہے اور ان کی وجہ سے آپ کا معیار زندگی بہتر ہوا ہے اور آپ کی متوقع زندگی میں اضافہ ہوا ہے۔ دل فیل ہونے کے ساتھ آگے اچھی زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کرنے والی نگہداشت اور خدمات میں بھی بہت زیادہ ترقی ہوئی ہے۔

ہم شروعات کرنا چاہتے ہیں اور ان مریض معلمین کی اپنی ٹیم کا شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں جنہوں نے یہ گائیڈ تخلیق کرنے میں مدد کی ہے۔ انہوں نے اس مثبت زندگی کی اپنی بصیرتیں فراہم کی ہیں جسے انہوں نے دل فیل ہونے کی ادویات کی وجہ سے حاصل کیا ہے۔ ہمارے بند Facebook گروپ پر موجود مریضوں کی اس وسیع کمیونٹی کا بھی شکریہ جو روزانہ کی بنیاد پر ایک دوسرے کو تعاون فراہم کرتے ہیں اور اس بارے میں اپنے تجربات کا اشتراک کرتے ہیں کہ دل فیل ہونے کے ساتھ زندگی گزارنا کیسا ہوتا ہے اور ان کی دوائیں کیا کردار ادا کرتی ہیں۔ اگر آپ Facebook پر "Help for Hearts" (دلوں کے لیے مدد) تلاش کرتے ہیں تو آپ بھی کمیونٹی میں شامل ہو سکتے ہیں۔ آخر میں، ہمارے کلینکل بورڈ کے ان ارکان کا شکریہ جنہوں نے یہ یقینی بنایا ہے کہ گائیڈ میں شامل طبی معلومات درست رہیں۔

**نِک ہارٹسہورن-ایوانز (Nick Hartshorne-Evans)**
سی ای او، Pumping Marvellous فاؤنڈیشن

**اینجیلا گریوز (Angela Graves)**
کلینکل لیڈ، Pumping Marvellous فاؤنڈیشن، دل فیل ہونے کی مشیر نرس

**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 لینا 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۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

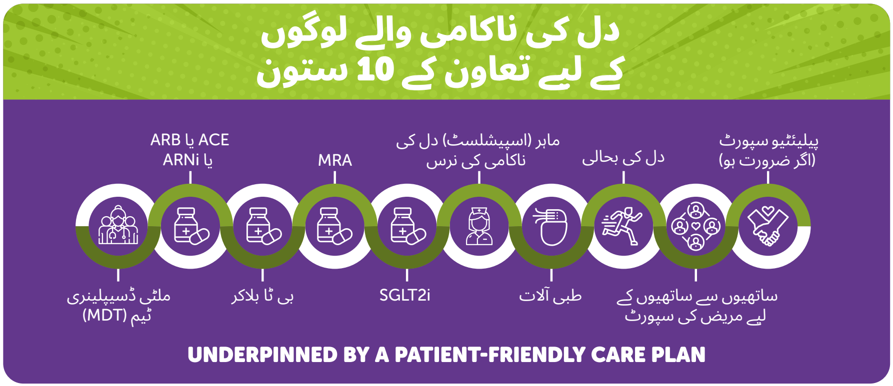
AstraZeneca has funded the production of this material. AstraZeneca has had no editorial input into, or control over, the content of this information booklet.

# آپ کا سفر

جس لمحہ آپ میں دل فیل ہونے کی تشخیص ہوتی ہے اس وقت سے آپ کے سامنے ایک بالکل نئی دنیا کھل جاتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ آپ میں ساری تبدیلیاں ایک ساتھ آ رہی ہیں۔ آپ نئی اصطلاحات، جانچوں، اسکینز، طرز زندگی کی تبدیلیوں اور دواؤں کی پریشان کن لڑی کا تجربہ کریں گے۔ آپ اس بارے میں بہت سارے لوگوں کی آراء بھی سنیں گے کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے چاہیے تو آپ دیکھ سکتے ہیں کہ سمجھنے کے لیے کافی چیزیں موجود ہیں اور یہ سب ہمت سے زیادہ محسوس ہو سکتا ہے۔ Pumping Marvellous فاؤنڈیشن میں ہمارا ماننا ہے کہ آپ کے سفر کے اس پہلے قدم پر سب کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ دل فیل ہونے کے ساتھ ٹھیک سے زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کی جا سکے۔

ہمارے مریض معلمین نے اپنا دل فیل ہونے کے بارے میں بتائے جانے کے اپنے تجربات کا ہمارے ساتھ اشتراک کیا ہے۔ کچھ کو اپنی کیفیت یا اس کے علاج کے طریقے کے بارے میں تھوڑی معلومات ملی تھیں یا کوئی معلومات نہیں ملی تھیں۔ دوسروں کا کہنا ہے کہ صدمے کی وجہ سے یا ان کی طبیعت ٹھیک نہ ہونے کی وجہ سے وہ کہی جانے والی بات کو پوری طرح سمجھ ہی نہیں پائے تھے۔ ہو سکتا ہے آپ ہر چیز کو بالکل شروع سے جاننا چاہتے ہوں، مگر دوسرے لوگوں کو لگتا ہو کہ وہ صرف کم از کم معلومات سے کام چلا سکتے ہیں۔

Pumping Marvellous فاؤنڈیشن میں ہم اس بات کی ستائش کرتے ہیں کہ ہر ایک اپنی تشخیص اور اپنی کیفیت کے نظم و نسق کے لیے مختلف طریقہ اختیار کرے۔ ان دواؤں کی فہرست کو سمجھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے یہ گائیڈ یہاں موجود ہے جو ہو سکتا ہے آپ کا دل فیل ہونے کا علاج کرنے کے لیے دی گئی ہوں۔ مریضوں کی ہماری کمیونٹی اکثر اس صدمے کے بارے میں بتاتی ہے جو انہیں 'دوا کی گولیوں سے بھرا بیگ' موصول ہونے پر ہوتا ہے۔ گائیڈ کو اپنی دواؤں کے ابتدائی تعارف کے بطور یا اپنا دل فیل ہونے کا نظم کرنے میں معاونت کے لئے متواتر وسیلے کے بطور استعمال کریں۔ آپ کا دل فیل ہونے کا نظم کرنا اہم ہے اور ہماری "دل فیل ہونے کے لیے Marvellous کی بڑی پاکٹ گائیڈ" ایسے کچھ طریقے سمجھنے کا زبردست طریقہ ہے جن سے آپ دل فیل ہونے کے ساتھ ٹھیک سے زندگی گزار سکتے ہیں اور ہمارا "دل فیل ہونے کا Marvellous نقشہ"۔ ہمارا "دل فیل ہونے کے علاجوں کے بارے میں اپنا راستہ طے کرنا" اس نگہداشت اور علاج کی وضاحت کرتا ہے جس کی آپ کو اپنے دل فیل ہونے کا نظم کرنے کے اپنے سفر میں توقع کرنی چاہیے۔ دل فیل ہونے کی اپنی ٹیم سے نقل کا مطالبہ کریں۔




**یو کے (مملکت متحدہ) میں دل فیل ہونے کی نگہداشت اور علاج کی وضاحت کرنے کے لیے ہمارا "دل فیل ہونے کے علاجوں کے بارے میں اپنا راستہ طے کرنا" کتابچہ دیکھیں۔**

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# آپ کی Marvellous سپورٹ ٹیم

دل فیل ہونے کے ساتھ زندگی گزارنے والے لوگوں کی ہماری کمیونٹی اس شاندار نگہداشت اور تعاون کے بارے میں ہمیں بتاتی ہے جو وہ بہت سے ایسے لوگوں سے موصول کرتی ہے جو دل فیل ہونے کے ساتھ زندگی گزارنے کو مثبت تجربہ بنا لیتے ہیں۔ یہ جاننے سے کہ آپ کی ٹیم میں کون ہے، یہ آپ کے لیے ایک کامیاب تجربہ بن سکتا ہے۔ یہ جاننا اہم ہے کہ وہ کون ہیں اور وہ کون سا کردار ادا کرتے ہیں۔ آپ کی ٹیم کے انفرادی ارکان کسی اور کی ٹیم کے ارکان سے مختلف ہو سکتے ہیں، لیکن یہ آپ کی ٹیم ہی ہے جس کے ساتھ آپ نے شراکت کرنی ہے۔ آپ کے پاس آپ جیسے مریضوں کی پوری کمیونٹی بھی ہے جن کے وہ چیلینجز اور تشویشات ملتے جلتے ہیں جن کا آپ تجربہ کر سکتے ہیں۔ ہمارا گروپ تلاش کرنے اور اس میں شامل ہونے کے لیے Facebook پر "Help for Hearts" (دلوں کے لیے مدد) تلاش کریں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# آپ کی “Marvellous” ٹیم کی اصل

اپنی ادویات لینا یک طرفہ چیز نہیں ہے۔ بس یہ بتا دیا جانا کہ آپ کو کیا لینا چاہیے، اور بس اسی کو لینا، بہت اچھی بات نہیں ہے۔ اگر کوئی شخص آپ سے اپنا ہاتھ آگ میں ڈالنے کے لیے کہے گا تو کیا آپ ایسا کرنے سے پہلے اس کی وجہ نہیں جاننا چاہیں گے؟ اپنی ادویات کو لینا آپ اور اس شخص کے درمیان ایک شراکت ہے جو آپ کی ادویات تجویز کر رہا ہے۔ اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم کے ساتھ یہ تعلق بنانا ضروری ہے اور اس کی وجہ سے آپ کو ادویات پر بھروسہ ہو گا۔

## دل فیل ہونے میں خصوصی دلچسپی رکھنے والا کارڈیولوجسٹ (ماہر امراض قلب)

ممکنہ طور پر آپ کے پاس ایسا کنسلٹنٹ ہو سکتا ہے جسے دل میں مہارت حاصل ہو، اسے کارڈیولوجسٹ کہا جاتا ہے۔ آپ کے کارڈیولوجسٹ کو دل فیل ہونے میں بھی مہارت حاصل ہونی چاہیے۔

## دل فیل ہونے کی ماہر (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 کچھ چیلینجز 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۔ اگر آپ کو دل فیل ہونے کی کوئی اسپیشلسٹ نرس نہیں ملی ہے تو اپنے GP یا کنسلٹنٹ سے پوچھیں کہ آیا آپ کو کسی کے پاس ریفر کیا جا سکتا ہے یا **www.justheartfailure.org** ملاحظہ کریں اور معلوم کریں کہ آپ کی قریب ترین دل فیل ہونے کی ٹیم کا محل وقوع کہاں ہے۔

## پریکٹس نرس

آپ کا پریکٹس نرس عام طور پر کوئی ایسا شخص ہوتا ہے جس کے ساتھ ہو سکتا ہے کہ آپ کا پہلے ہی مضبوط تعلق ہو۔ پریکٹس نرس کا کردار آپ کو لاحق ہو سکنے والی کسی طویل مدتی کیفیات کے لیے آپ کا تعاون کرنا، آپ کی نگرانی کرنا اور علاج کرنا ہوتا ہے۔ اگر آپ کا دل فیل ہونے کا علاج بہتر بنا دیا جاتا ہے اور آپ کی کیفیت مستحکم ہو جاتی ہے تو آپ کو آپ کے GP پریکٹس کی دیکھ بھال میں ڈسچارج کیا جا سکتا ہے۔ پریکٹس نرس آپ کی ٹیم کا ایک اہم رکن ہوتا ہے اور وہ عام طور پر آپ کے GP سے زیادہ قابل رسائی ہوتا ہے۔ وہ آپ کی کیفیت کی نگرانی کر سکتا ہے اور باقاعدہ جائزوں کے لیے آپ سے ملاقات کر سکتا ہے۔

## GP (جنرل پریکٹیشنر)

اپنے GP اور پریکٹس کے ساتھ اچھا تعلق رکھنا بہت ضروری ہے۔ کوئی ایسا ریگولر GP رکھنا قیمتی ہوتا ہے جو آپ اور آپ کی کیفیت کو جانتا اور سمجھتا ہے کیونکہ ہسپتالوں میں کارڈیولوجسٹس (ماہرین امراض قلب) کے مقابلے یہ زیادہ قابل رسائی ہو سکتے ہیں۔ اکثر آپ کا GP وہ پہلا شخص ہوتا ہے جس سے آپ رابطہ کرتے ہیں؛ حالانکہ ہو سکتا ہے آپ کے GP کو آپ کی کیفیت میں مہارت حاصل نہ ہو، مگر وہ عام طور پر آپ کی نگہداشت کے پہلوؤں کا نظم کر سکتا ہے اور اگر ضرورت پڑتی ہے تو آپ کو اسپیشلسٹ سروس کے پاس ریفر کر سکتا ہے۔

## فارماسسٹ (دواؤں کا ماہر)

آپ کی ٹیم کا اکثر نظر انداز ہونے والا رکن آپ کا فارماسسٹ ہو گا، ان میں سے کچھ دل فیل ہونے کی اس ٹیم میں کام کر سکتے ہیں جو آپ کا تعاون کرتی ہے۔ یہ فارماسسٹس بھی آپ کی دوائیں تجویز کرنے کے اہل ہو سکتے ہیں۔ فارماسسٹس آپ کے GP کی پریکٹس میں بھی کام کر سکتے ہیں۔ آپ کا کمیونٹی فارماسسٹ ایک انمول ٹیم ممبر ہوتا ہے جو آپ کو آپ کی دواؤں کے بارے میں مشورہ دے گا اور روزمرہ کی معمول کی بیماریوں کے بارے میں مشورہ دے گا اور یہ کہ آپ سردیوں اور چھوٹی موٹی بیماریوں کے لیے کاؤنٹر پر دستیاب اور بغیر نسخے کے ملنے والی دواؤں کے سلسلے میں کیا لے سکتے ہیں اور کیا نہیں لے سکتے۔

کاپی رائٹ © 2023 جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# سمجھدار لوگوں کی طرف سے سرفہرست تجاویز!

## ہمارے مریض معلمین کی مہربانی سے مرتب کیا گیا

- اگر ایسا ممکن ہو تو جب آپ کو آپ کی دل فیل ہونے کی دوائیں پہلی بار دی جائیں تو کسی کو اپنے ساتھ رکھیں، اگر آپ وہاں موجود کسی شخص کے پھر سے ساتھ چیک کر سکیں تو اس سے مدد ملتی ہے۔
- اپنی دواؤں کی ایک فہرست ہر وقت اپنے ساتھ رکھیں، اکثر آپ کے GP کی طرف سے آپ کا سبز سلپ فارم سب سے اچھا ہوتا ہے۔ اس کو اپنے فریج کے دروازے کے باہر چپکا دیں۔
- اپنی دواؤں کے نام اور ان کا کام سیکھ لیں۔
- دل فیل ہونے کی ٹیم کے ساتھ اس بارے میں ہمیشہ بات کرتے رہیں کہ اپنی گولیوں سے آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ اگر آپ کو پریشانی ہو رہی ہے تو ہو سکتا ہے ان کے پاس متبادل دوائیں ہوں یا آپ کی موجودہ دوائیں لینے کے مختلف طریقے ہوں۔
- اپنی دوائیں لینے کا معمول بنائیں۔ اپنی دوائیں لینے کے لیے یاد دہانی کا ایسا نظام شامل کریں جو آپ کے لیے کارگر ہو، یہ آپ کے فون پر کوئی الارم، گولی کی تقسیم کا باکس ہو سکتا ہے یا آپ ایسی ایپس حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کی مدد کریں گی۔
- یہ جاننے کو یقینی بنائیں کہ اگر آپ اپنی دوائیں لینا بھول جاتے ہیں تو کیا کرنا ہے۔
- جانیں کہ اگر آپ کا کوئی 'بیماری والا دن' ہوتا ہے تو کیا کرنا ہے۔
- اپنی ٹیم میں شامل ان لوگوں کو سمجھیں اور جانیں جو آپ کی مدد کر رہے ہیں۔
- ایک ایسا اچھا مقامی فارماسسٹ تلاش کریں جس سے آپ پابندی سے اپنی دوائیں لے سکیں۔ وہ آپ اور آپ کے علاج کے منصوبہ کو جان جائے گا اور وہ انمول تعاون اور مشورہ فراہم کر سکتا ہے۔
- اپنی گولیوں کے بارے میں Google پر معلومات حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں، اگر آپ کو کوئی تشویش ہے یا ایسی چیزیں ہیں جن کے بارے میں آپ جاننا چاہتے ہیں تو اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم کے کسی رکن سے پوچھیں۔ اس گائیڈ کو دوبارہ ملاحظہ کر کے دیکھیں کہ آیا اس میں وہ جوابات ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔
- اپنی دواؤں کو کام کرنے کا موقع دیں، ہو سکتا ہے کہ ان کی وجہ سے آپ پہلے ابتر محسوس کریں لیکن پھر بہتر محسوس کرنے لگیں۔
- اگر اس سے مدد ملے تو جو چیزیں آپ لے رہے ہیں ان کی ایک ڈائری رکھیں اور کی جانے والی کسی بھی تبدیلی کو نوٹ کر لیں۔
- اپنی گولیاں لینے کی ذمہ داری آپ کی ہے۔ آپ کو اپنے نگہداشت فراہم کنندہ کی مدد درکار ہو سکتی ہے لیکن کوشش کریں اور اپنی دواؤں کی ذمہ داری بذات خود لیں، اگر آپ کا پارٹنر بیمار ہو جائے تو آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ کیا کرنا ہے۔
- اگر آپ کو نسخہ جاتی چارجز ادا کرنے ہوں تو 'سیزن ٹکٹ' حاصل کریں۔ آپ کی فارمیسی میں تفصیلات موجود ہیں یا اگر آپ Google پر "NHS prepayment certificate" (این ایچ ایس پیشگی ادائیگی سرٹیفکیٹ) درج کریں تو آپ کو درخواست دینے کا طریقہ مل جائے گا۔ یہ آسان ہے اور اگر آپ کو دن میں کئی دوائیں لینی ہوں تو یہ کافی سستا پڑتا ہے۔
- Pumping Marvellous فاؤنڈیشن کی آن لائن کمیونٹی سے مدد حاصل کریں۔ Facebook پر "Help for Hearts" تلاش کریں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# ہمارے مریض معلمین (پیشنٹ ایجوکیٹرز) کی طرف سے ایک اور مفید سیکشن

- دواؤں کی ترتیب بدلنا نہ بھولیں، ایسا سسٹم بنائیں جو آپ کے لیے کارآمد ہو۔
- یہ نہ بھولیں کہ دوائیں مختلف رنگوں اور شکلوں میں آتی ہیں۔ وہ ماہ در ماہ تبدیل ہو سکتی ہیں کیونکہ اکثر اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کی دواؤں کو کس نے تیار کیا ہے۔ اگر آپ کی کوئی تشویشات ہوں تو اپنے فارماسسٹ سے رابطہ کریں۔
- اپنی دوائیں اپنے پارٹنر یا دوستوں کے ساتھ شیئر نہ کریں، ایسا کرنا محفوظ نہیں ہے۔
- اپنی دواؤں کا نظم کرنے کے لیے دوسروں پر بھروسہ نہ کریں، جانیں کہ انہیں بذات خود کیسے کرنا ہے۔
- اپنی خوراک کو ڈبل (دوہری) نہ کریں، اگر آپ کو کوئی پریشانی ہوتی ہے تو دل فیل ہونے کی اپنی ٹیم کے کسی رکن سے بات کریں۔
- خود سے دوائیں نہ لیں، کسی بھی مسئلے کے بارے میں ہمیشہ اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم سے بات کریں۔
- اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم کے ساتھ کسی تشویش کے بارے میں پوچھنے یا استفسار کرنے سے نہ گھبرائیں، وہ آپ کی مدد کے لیے حاضر ہیں اور بہر حال یہ آپ اور ان کے درمیان ایک شراکت ہے۔
- اپنی دوائیں لینا اچانک بند نہ کریں، یہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو کوئی مسئلہ ہے تو اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم سے بات کریں۔
- ان دواؤں کی تعداد سے مایوس نہ ہوں جو آپ کو لینی ہیں، وہ آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔ آپ جلد ہی ان کے عادی ہو جائیں گے۔
- یاد رکھیں کہ آپ جو دوائیں لے رہے ہیں وہ آپ کا معیار زندگی اور متوقع عمر بہتر بنانے کا ثبوت ظاہر کرتی ہیں۔
- یقینی بنائیں کہ اگر آپ کو اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم سے بات کرنے کی ضرورت ہو تو ان کی رابطے کی تفصیلات آپ کے پاس دستیاب رہیں۔
- اگر کوئی ایسا ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ آپ کی دواؤں میں تبدیلی کرتا ہے جو دل فیل ہونے کی آپ کی ٹیم کا رکن نہیں ہے تو اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم کو جلد از جلد یہ اطلاع دینے کو یقینی بنائیں کہ آپ کی دل فیل ہونے کی دوائیں تبدیل کر دی گئی ہیں۔
- اپنی گولیوں (ٹیبلٹس) کو کسی محفوظ جگہ میں اسٹور کریں۔
- اپنی گولی کے پیکٹ کے سامنے والے حصے پر موجود لیبل کو چیک کر کے یقینی بنائیں کہ وہ وہی درست گولیاں ہیں جو آپ کو تجویز کی گئی ہیں۔ گولیوں کو شمار کر کے یقینی بنائیں کہ آپ نے درست مقدار موصول کی ہے۔ اگر آپ کو کوئی پریشانی ہوتی ہے تو اپنے فارماسسٹ سے بات کریں۔
- آپ جو گولیاں لے رہے ہیں ان کا نام جاننے کو یقینی بنائیں۔ اسے عمومی نام کہا جاتا ہے، نہ کہ برانڈ نام جو کہ گولی کا مینوفیکچرر ہوتا ہے۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# Marvellous کی دل فیل ہونے کی دوائیں

یہ وہ دوائیں ہیں جو آپ کو NICE (نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسلینس 2018) کی گائیڈ لائنز کے مطابق تجویز کیے جانے کا سب سے زیادہ امکان ہے۔ NICE اس بارے میں گائیڈ لائنز بناتا ہے کہ جب آپ کا دل فیل ہو تو آپ کا علاج کس طرح ہونا چاہیے۔ وہ جو کام کرتے ہیں اور آپ کی نگہداشت میں جو کردار ادا کرتے ہیں اس کو ہم نے بیان کر دیا ہے۔ ہم نے سب سے عام ضمنی اثرات کو شامل کیا ہے؛ تاہم، آپ اپنی تجویز کردہ دواؤں کے تمام پیکٹس میں موجود کتابچے میں ضمنی اثرات کی ایک جامع فہرست پائیں گے۔ لوگ دواؤں پر اکثر مختلف طریقے سے رد عمل دیتے ہیں اور کچھ لوگ مخصوص دوا کی زیادہ خوراکوں کے ساتھ ہم آہنگ ہو سکتے ہیں جبکہ دیگر ایسا نہیں کر پاتے۔ دل فیل ہونے کی دواؤں کے ساتھ آپ کی دوسری دوائیں تبدیل ہو سکتی ہیں تاکہ آپ کو کسی مخصوص دوا کی مناسب خوراکوں پر لایا جا سکے، یا اگر آپ کی علامات تبدیل ہوتی ہیں تو دل فیل ہونے کی ٹیم آپ کی دواؤں کی خوراک میں اضافہ کر کے یا کمی کر کے تبدیلی کر سکتی ہے۔ یہ پیچیدہ لگتا ہے، اور ہاں، یہ ایسا ہی ہے، لیکن جیسا کہ ہمارے مریض بتاتے ہیں کہ "اپنا رویہ مثبت رکھیں" کیونکہ وہ مدد کے لیے موجود رہتے ہیں۔

ذیل میں درج دوائیں اس وقت کے لیے ہیں جب آپ کا دل مؤثر طور پر پمپ نہ کر رہا ہو جسے **HFrEF (کم اخراج کے کسر کے ساتھ دل فیل ہونا)** کہا جاتا ہے۔ اگر آپ کو اطلاع دی گئی ہے کہ آپ دل ٹھیک سے بھرتا اور خالی نہیں ہوتا **(HFpEF (محفوظ شدہ اخراج والے کسر کے ساتھ دل فیل ہونا))** تو آپ کو پانی کی گولیاں، جنہیں **ڈائیوریٹکس**(پیشاب آور دوائیں) کہا جاتا ہے، اور دوسری ایسی دوائیں تجویز کی جا سکتی ہیں جو مناسب طریقے سے خالی (ریلیکس) ہونے اور بھرنے میں آپ کے دل کی مدد کریں گی۔

اگر آپ کوئی دوا، یا ملی جلی دوائیں نہیں لے رہے ہیں تو اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم سے بات کریں، اس بات کے کئی درست اسباب ہو سکتے ہیں کہ آپ بعض دوا (دوائیں) کیوں نہیں لے رہے لیکن اگر آپ کا کوئی استفسار یا تشویش ہے تو اسے پوچھ لیں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# ACE انہبیٹرز

ان گولیوں کو یاد کرنا آسان ہے کیونکہ عام طور پر ان کے آخر میں 'pril' ہوتا ہے جیسے **Ramipril, Lisinopril, Perindopril, Enalapril**۔

## یہ کیا کرتی ہیں؟

**ACE انہبیٹرز** پورے جسم میں خون کی شریانوں کو آرام پہنچا کر دل کے کام کے بوجھ کو ہلکا کرتے ہیں، اس طرح سے دل پر کم زور پڑتا ہے۔ ان کے بارے میں پتا چلا ہے کہ وہ آپ کے دل فیل ہونے کو ابتر ہونے سے روک دیتے ہیں، وہ لگاتار آپ کے معیار زندگی کو بہتر کریں گے اور زیادہ طویل زندگی جینے میں آپ کی مدد کریں گے۔

## ACE انہبیٹرز تجویز کیے جانے کے دیگر اسباب

انہیں بلڈ پریشر کو کم کرنے اور دل کا دورہ پڑنے سے آپ کی حفاظت کرنے کے لیے تجویز کیا جا سکتا ہے کیونکہ وہ آپ کے دل کے عضلات میں خون کی سپلائی کو بہتر کرتے ہیں۔

## سب سے زیادہ عام ضمنی اثرات کیا ہیں؟

آپ خشک اور جلن والی کھانسی کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ یہ اکثر ٹھیک ہو جاتی ہے، تاہم اگر یہ ٹھیک نہیں ہوتی اور آپ رات میں جگائے رکھتی ہے تو دل فیل ہونے کی اپنی ٹیم کے کسی رکن کو بتائیں کیونکہ ہو سکتا ہے وہ کوئی متبادل دوا تجویز کر دیں۔ ان کی وجہ سے آپ کو چکر محسوس ہو سکتے ہیں، خاص طور پر اس وقت جب آپ کھڑے ہوتے ہیں کیونکہ اس دوا سے آپ کا بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ پھر سے جان لیں، یہ اکثر ٹھیک ہو جاتا ہے، اس لیے کھڑے ہونے میں اپنا پورا وقت لیں کیونکہ اکثر اس سے مدد ملتی ہے۔

## مزید خلاف معمول ضمنی اثرات

اگر ان کی وجہ سے آپ کے ہونٹوں، منہ یا چہرے پر سوجن آ جاتی ہے تو فوری طور پر دل فیل ہونے کی اپنی ٹیم کے کسی رکن سے رابطہ کریں۔ اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ دوا سے آپ رد عمل کا سامنا کر رہے ہیں، حالانکہ ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ آپ کو طبی مدد کی ضرورت پڑے گی۔ دیگر ضمنی اثرات چھپاکی یا خارش ہیں۔

## میں انہیں کیسے لوں؟

دوائیں شروع کرنے سے پہلے اور ہر بار جب بھی آپ کی گولیوں میں اضافہ کیا جائے گا تو آپ خون کی جانچ کرائیں گے۔ کبھی کبھار ان سے آپ کے جگر کے فعل میں خلل ہو سکتا ہے۔ انہیں ہمیشہ پہلے کم خوراک پر تجویز کیا جائے گا، ساتھ ہی اس کا مقصد آپ کو اس اعلی خوراک پر لے جانا ہوگا جو کہ آپ کے لیے بہترین خوراک ہو۔ عام طور پر آپ کو ان کی پہلی بار تجویز کیے جانے کے تقریباً دو ہفتوں بعد دیکھا جائے گا، آپ کے گردے کا فعل چیک کرنے کے لیے آپ کے خون کی جانچ کی جائے گی اور آپ کے بلڈ پریشر کی جانچ کر کے یقینی بنایا جائے گا کہ اس میں نمایاں کمی نہیں ہوئی ہے۔ آپ کا جسم ACE انہبیٹر کی جس زیادہ سے زیادہ خوراک کو برداشت کر سکے، اس پر آپ کو لے جانا ایک طویل کارروائی ہو سکتی ہے۔ آپ کو سونے سے پہلے انہیں لینے کا مشورہ دیا جا سکتا ہے، کیونکہ اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر آپ کا بلڈ پریشر کم ہوتا ہے تو آپ رات میں اسے نوٹس نہیں کریں گے۔ متبادل طور پر، وہ آپ کو انہیں تقسیم شدہ خوراکوں میں لینے کا مشورہ دے سکتے ہیں کیونکہ اس طرح آپ کا جسم ان کے ساتھ بہتر طور پر ہم آہنگ ہو سکتا ہے۔ ہمیشہ کی طرح اپنی کسی بھی تشویش کے بارے میں اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم سے بات کریں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# ARBs - اینجیوٹینسین ریسیپٹر بلاکرز

یہ دوائیں ACE انہبیٹرز سے بہت ملتے جلتے کام کرتی ہیں۔ ان کو یاد رکھا جا سکتا ہے کیونکہ اکثر ان کے آخر میں 'artan' ہوتا ہے مثلاً **Candesartan, Losartan**۔ ان کے مقاصد، ضمنی اثرات اور لینے کے طریقے بالکل ACE انہبیٹرز سے ملتے جلتے ہیں، تاہم ان کے لیے ٹرائل کا ثبوت بہت مضبوط نہیں ہے، لیکن وہ آپ کو خشک، جلن والی کھانسی ہونے سے روکنے میں مدد کر سکتی ہیں جس کا ACE انہبیٹرز والے کچھ لوگ تجربہ کرتے ہیں۔

# بی ٹا بلاکرز

ان دواؤں کو یاد رکھنا آسان ہے کیونکہ عام طور پر ان کے آخر میں 'lol' ہوتا ہے جیسے **Bisoprolol, Carvedilol, Nebivolol, Metoprolol**۔

## یہ کیا کرتی ہیں؟

بیٹا بلاکرز ایڈرینالائن جیسے بعض ہارمونز کو بلاک کر کے آپ کے دل کو تھوڑا دھیرے لیکن مضبوطی سے دھڑکنے میں مدد کرتے ہیں۔ ان کے بارے میں پتا چلا ہے کہ اگر آپ کا دل فیل ہوتا ہے تو وہ زیادہ طویل زندگی گزارنے کے آپ کے امکانات میں اضافہ کر دیتے ہیں۔

## بی ٹا بلاکرز تجویز کیے جانے کے دیگر اسباب

وہ آپ کے دل کی شرح کو بھی کنٹرول کر سکتے ہیں اور دل کی دھڑکن کے مسائل کو کنٹرول میں رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ اگر آپ میں اینجائنا کی علامات ہیں تو بھی آپ کو ان کی تجویز کی جا سکتی ہے۔

## سب سے زیادہ عام ضمنی اثرات کیا ہیں؟

جب آپ پہلی بار بی ٹا بلاکرز لینا شروع کرتے ہیں تو ان کی وجہ سے آپ کو تھکاوٹ اور اکتاہٹ کا احساس ہو سکتا ہے، لیکن عام طور پر یہ کچھ دنوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ وہ آپ کے دل کی شرح کو بہت سُست کر سکتے ہیں اس لیے عام طور پر تقریباً دو ہفتوں بعد دل فیل ہونے کی ٹیم کے ذریعے آپ کی جانچ کر کے دیکھا جاتا ہے کہ ان کو لیتے ہوئے آپ کیسے عادی ہو رہے ہیں۔ اگر آپ مزید سانس پھولنے کا احساس کرنا شروع کر دیتے ہیں یا ایسا محسوس کرتے ہیں کہ گویا آپ بےہوش ہو سکتے ہیں تو جتنا جلد ممکن ہو اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم کے رکن سے ملاقات کا انتظام کریں۔ ان کی وجہ سے آپ کو چکر آ سکتا ہے اور آپ ٹھنڈے ہاتھوں اور پیروں کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ مزید نادر طور پر ان کی وجہ سے قے اور اسہال، نیند میں خلل یا نامردی ہو سکتی ہے۔ اپنی کسی تشویش کے بارے میں بات کرنے کے لیے اپنے طبیب عملی (کلینیشن) سے بات کریں۔ اگر آپ کو دمہ ہے تو اپنے طبیب عملی کو یاد دہانی کرائیں کیونکہ کبھی کبھار بی ٹا بلاکرز آپ کے دمہ کو ابتر بنا سکتے ہیں۔

## میں انہیں کیسے لوں؟

جیسا کہ ACE انہبیٹرز کے ساتھ ہوتا ہے، آپ دوا کی ہلکی خوراک کے ساتھ شروع کریں گے اور بتدریج اس کو بڑھاتے رہیں گے جب تک کہ آپ اعلی خوراک یا ایسی خوراک پر نہیں پہنچ جاتے جس کے ساتھ آپ کو آرام محسوس ہوتا ہے۔ کچھ مریضوں کے لیے یہ طویل کارروائی ہو سکتی ہے کیونکہ انہیں اس وقت تک تھوڑا ابتر محسوس ہو سکتا ہے جب تک ان کا جسم بی ٹا بلاکر کا عادی نہیں ہو جاتا۔ اس لیے دوا کو موقع دینے کے لیے تیار رہیں کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ وہ ان مریضوں کے لیے بہت فائدے مند ہیں جنہیں دل فیل ہونے کا سامنا ہے۔ ہر بار جب بھی آپ کی خوراک میں اضافہ کیا جائے گا تو آپ اپنے دل کی شرح اور بلڈ پریشر چیک کرا کر یقینی بنائیں گے کہ وہ غیر موافق طور پر متاثر نہیں ہوئے ہیں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# ڈایوریٹکس یا پانی کی گولیاں

اس بات کا امکان ہے کہ آپ خود کو پانی کی گولیاں یا اس کا رسمی نام ڈایوریٹکس لیتے ہوئے پائیں اور آپ کو یہ بھی معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کو پانی کی گولی کی ایک سے زیادہ قسمیں لینی ہیں۔

# منرلوکارٹیکوئیڈ اینٹاگونسٹس – MRAs

## یہ کیا کرتی ہیں؟

**اسپائرونولیکٹون (Spironolactone)** یا **ایپلیرینون (Eplerenone)** وہ دوائیں ہیں جو اس زمرے میں آتی ہیں۔ وہ جسم میں پانی اور نمک جمع ہونے سے روکنے اور آپ کے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کرتی ہیں اور اس طرح دل کی حفاظت کرتی ہیں۔ وہ آپ کے خون میں پوٹاشیم کو اچھی سطحوں پر بھی رکھتی ہیں۔ یہ دوائیں آپ کی علامات، خاص طور پر کوئی ایسی سوجن جو آپ کے پاؤں، ٹانگ، پیٹ میں ہوتی ہے یا آپ کے پھیپھڑوں میں سیال، کو بہتر کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ آپ کو عام طور پر MRA کی کم خوراک تجویز کی جاتی ہے، تاہم اگر سیال کی زیادہ مقدار جمع ہو جاتی ہے تو اس میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

یہ شواہد پر مبنی ہیں اور ان کا عام طور پر پیشاب آوری پر کم اثر پڑتا ہے لیکن دوسری ایسی کاروائیاں ہوتی ہیں جو دل کی حفاظت کرتی ہیں۔

## MRAs تجویز کیے جانے کے دیگر اسباب

اگر جگر میں رکاوٹ ہوتی ہے یا برگردی (ایڈرینل) گلٹی میں ہارمونز کے مسائل کی وجہ سے پوٹاشیم کی سطحیں کم ہو جاتی ہیں تو بھی انہیں تجویز کیا جا سکتا ہے۔

## سب سے زیادہ عام ضمنی اثرات کیا ہیں؟

پوٹاشیم کی بہت بلند سطحیں اور گردوں کا فعل متاثر ہونا۔ ان کی وجہ سے آپ کو اسہال (دست) ہو سکتا ہے اور اسپائرونولیکٹون کی وجہ سے مردوں کی چھاتیاں تھوڑی بڑی اور نازک ہو سکتی ہیں، اس کیفیت کو گائنیکوماسٹیا (مردوں میں چھاتیوں کا بڑھ جانا) کہا جاتا ہے۔

## میں انہیں کیسے لوں؟

جب آپ پہلی مرتبہ یہ دوائیں لینا شروع کریں گے تو آپ کو ہر ایک سے چار ہفتے بعد خون کی جانچ کرانے کی ضرورت پڑے گی تاکہ یہ چیک کر سکیں کہ آپ کے پوٹاشیم کی سطحیں اور گردے کا فعال ناموافق طور پر متاثر نہ ہو رہے ہوں۔ در حقیقت، آپ کا طبیب عملی (کلینیشن) تقریباً ہر تین سے چھ ماہ بعد پابندی سے یہ بلڈ ٹیسٹ کیے جانے کا انتظام کرے گا۔

**ACE انہبیٹرز/ARBs، بی ٹا بلاکرز اور MRAs کو 'ٹرپل تھیراپی' کہا جاتا ہے اور وہ HFrEF (کم اخراج والے کسر کے ساتھ دل فیل ہونے) والے لوگوں کے علاج کا بنیادی حصہ ہیں۔**

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# دیگر پانی کی گولیاں (ڈایوریٹکس)

پانی کی گولیوں کے ایسے کئی دیگر گروپس بھی ہیں جنہیں دل فیل ہونے میں تجویز کیا جاتا ہے۔ عام طور پر تجویز کی جانے والی **Furosemide** یا **Bumetanide** (لوپس)، اور اضافی طور پر **Bendroflumethiazide** یا **Metolazone** (تھیازائڈ) ہیں۔ اگر آپ کو 'تھیازائڈ' (Thiazide) تجویز کی جاتی ہے تو دل فیل ہونے کی اپنی ٹیم کے ساتھ چیک کریں کہ آیا وہ آپ کی دواؤں کا عارضی یا مسلسل حصہ ہونے والی ہیں۔

## یہ کیا کرتی ہیں؟

لوپ ڈایوریٹکس پانی کی ایسی گولیاں ہیں جو زیادہ سیال جمع ہونے کو کم کرتی ہیں۔ لوپ ڈایوریٹکس کو خاص طور پر سیال برقرار رکھنے اور اکثر دل فیل ہونے میں مبتلا لوگوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ وہ سیال سے چھٹکارا پانے میں گردوں کی مدد کر کے کام کرتی ہیں۔ ان کی وجہ سے آپ کو پیشاب کی زیادہ حاجت ہو سکتی ہے، لیکن آپ کے پیر، ٹانگوں اور پیٹ میں سوجن کی وجہ بننے والے سیال سے چھٹکارا دلا کر وہ آپ کو بہتر محسوس کراتی ہیں۔ وہ آپ کے پھیپھڑوں میں موجود سیال سے چھٹکارا دلا کر آپ کے سانس لینے میں مدد کر سکتی ہیں۔

علامات اور وزن کی بنیاد پر لوپ ڈایوریٹکس کی خوراک مختلف ہو گی۔

## بنیادی ضمنی اثرات کیا ہیں؟

آپ ٹوائلٹ کافی زیادہ بار جائیں گے کیونکہ آپ اپنے کسی اضافی سیال سے چھٹکارا حاصل کرتے ہیں، یہ اچھی چیز ہے کیونکہ اس سے آپ کی علامات بہتر ہوتی ہیں۔ تاہم، آپ کو یہ بہت پریشان کن لگ سکتا ہے اس لیے اچھا یہ ہے کہ آپ اس بارے میں اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم سے بات کریں کہ آپ اپنی گولیوں کو کیسے لے سکتے ہیں اور وہ آپ کے طرز زندگی، مثلاً، خریداری کے لیے جانے یا باہر کھانا کھانے کے ساتھ کیسے موزوں ہو سکتی ہیں۔ آپ کچھ غشی کے احساس یا سر چکرانے، ٹیسوں، خاص طور پر رات میں، یا مزید نادر طور پر، گنٹھیا کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ان میں سے کسی بھی علامت کا تجربہ کرتے ہیں تو اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم سے بات کریں۔

## میں انہیں کیسے لوں؟

آپ کے طبیب عملی (کلینیشن) کو آپ سے اس بارے میں بات کرنی چاہیے کہ پانی کی گولیوں کو لینا آپ کے لیے کب بہترین ہوتا ہے، عام طور پر انہیں صبح میں پہلی چیز کے بطور لینے کی تجویز کی جاتی ہے۔ اگر آپ کی علامات ابتر ہو رہی ہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ تجویز کریں کہ آپ اسپتال جائیں اور ڈرپ کے ذریعے دوا لگوائیں، چاہے داخلی مریض کے بطور، دن کے مریض کے بطور یا کچھ علاقوں میں، وہ یہ علاج آپ کے گھر میں فراہم کر سکتے ہیں۔ پوچھیں کہ آپ کے علاقے میں کون سی خدمات دستیاب ہیں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

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

- انہیں مریض آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں
- آپ کا GP یا دل فیل ہونے کا اسپیشلسٹ ان کی تجویز کر سکتا ہے

SGLT2 انہبیٹرز 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 انہبیٹرز" یا بس "گلفلوزنز" بھی کہا جا سکتا ہے۔

ڈیپاگلفلوزین (Dapagliflozin) اور ایمپاگلفلوزین (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 انہبیٹرز کا ایسے مریضوں میں فائدہ نظر آیا ہے جن کے دل میں پمپنگ کی پریشانی (HFrEF – کم اخراجی کسر کے ساتھ دل فیل ہونے) کی وجہ سے انہیں دل فیل ہونے کا سامنا ہے۔ اگر کوئی مریض بہتر (آپٹمائز 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 انہبیٹر کو اس کے معیاری علاج میں اضافی دوا کے بطور تجویز کر سکتا ہے۔ علامات کو بہتر کرنے کے علاوہ، SGLT2 انہبیٹرز کی طبی آزمائشوں میں دل فیل ہونے کی وجہ سے اسپتال میں بھرتی 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 انہبیٹرز 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 بھرتیوں میں بھی کمی آئی ہے۔ مزید حالیہ آزمائشوں میں یہ پتا چلا ہے کہ وہ معیاری دل فیل ہونے کی دواؤں کے مطابق بنائے جانے کے باوجود، کم اخراجی کسر والے علاماتی دیرینہ دل فیل ہونے میں مبتلا مریضوں میں بھی فائدے مند ہیں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

## سب سے زیادہ عام ضمنی اثرات کیا ہیں؟

SGLT2 انہبیٹرز آسانی سے برداشت ہو جاتے ہیں۔ 1 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] (مہبلی تناسلی انفیکشن)، پیشاب کی نلی کا انفیکشن اور ایک زیادہ خلاف معمول ضمنی اثر، جو ڈائبیٹک کیٹو ایسیڈوسس (DKA) کے بطور جانا جاتا ہے، بھی پیش آ سکتے ہیں۔ [1] **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 بُو 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 دل فیل ہونے کی اپنی 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 خون کی جانچوں 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 معمول کی ذیابیطس کی دواؤں میں کچھ تبدیلی ضروری ہو سکتی ہے۔ مثلاً، ڈیپاگلفلوزین (Dapagliflozin) اور ایمپاگلفلوزین (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 کسی ایک ہی وقت پر لیں تو یہ سب سے اچھا ہے۔ ڈیپاگلفلوزین (Dapagliflozin) اور ایمپاگلفلوزین (Empagliflozin) آپ کے "بیماری کے دن کے اصولوں" کا حصہ ہو سکتی ہیں۔ براہ کرم اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور سے اس بارے میں بات کریں۔

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

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# ARNI - اینجیوٹینسین ریسیپٹر نیپریلیسن انہبیٹر

# ساکوبٹریل (Sacubitril)/ولسارٹن [Valsartan] (انٹریسٹو)

## یہ کیا کرتی ہیں؟

مزید حال ہی میں، دل فیل ہونے کے مریضوں کو **ساکوبٹریل/ولسارٹن** دی گئی ہے۔ یہ دو طرح سے کام کرتی ہے، دل فیل ہونے کے خلاف جسم کے مدافعات میں اضافہ کر کے اور جسم کے ایسے قدرتی نظاموں کو بلاک کر کے جن کا دل پر مضر اثر ہوتا ہے۔ اس کے بعد وہ آپ کے خون کی رگوں کو ڈھیلا (ریلیکس) کر سکتی ہیں، اضافی نمک اور سیال سے چھٹکارا دے سکتی ہیں جس کا مطلب یہ ہے کہ دل کو کم کام کرنا ہے۔

اس گولی کو تجویز کرنے کے لیے انگلینڈ، ویلز، شمالی آئرلینڈ اور اسکاٹ لینڈ سب میں این ایچ ایس (NHS) کا ہدایت نامہ تھوڑا مختلف 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۔

## بنیادی ضمنی اثرات کیا ہیں؟

مرکزی ضمنی اثرات **ACE انہبیٹرز** اور **ARBs** سے بہت ملتے جلتے ہیں۔ ان سے آپ کا بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے، اس لیے آپ کچھ سر چکرانے کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ چہرے، ہونٹوں یا زبان میں کسی سوجن یا سانس لینے یا نگلنے کی کسی پریشانی کا تجربہ کرتے ہیں تو طبی مدد طلب کریں۔

## میں انہیں کیسے لوں؟

عام طور پر، آپ کے کلینیشن کے آپ کو **ساکوبٹریل/ولسارٹن پر لانے سے پہلے سے ہی آپ ACE انہبیٹرز** یا **ARBs پر ہوں گے۔** پھر سے جان لیں کہ یہ ایسی دوا ہے جسے آپ ہلکی خوراک کے ساتھ شروع کریں گے اور پھر بتدریج اس میں اضافہ کریں گے۔ دوا شروع کرنے سے پہلے اور ہر بار جب بھی آپ دوا میں اضافہ کریں گے تو یہ چیک کرنے کے لیے آپ خون کی جانچ کرائیں گے کہ اس کا آپ کے گردے کے فعل اور پوٹاشیم کی سطحوں پر اثر نہیں پڑا ہے۔

**این بی اینٹریسٹو (N.B. Entresto) کسی ACE یا ARB کی جگہ لے لے گی اس لیے اینٹریسٹو کو شروع کرنے سے پہلے آپ کو یہ گولیاں لینا بند کرنے کی ضرورت پڑے گی کیونکہ انہیں ایک ساتھ نہیں لیا جا سکتا۔**

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# ایوابریڈائن (Ivabradine)

## یہ کیا کرتی ہیں؟

دل فیل ہونے کی کیفیت میں دل کی درست شرح رکھنا اہم ہے۔ ایسا کرنے کے لیے، آپ کی ٹیم ایک دوا متعارف کرا سکتی ہے جسے **ایوابریڈائن** کہا جاتا ہے۔ دل کی شرح کو سُست کرنے سے، دل کو جسم میں خون پمپ کرنے کے لیے کم کام کرنے کی ضرورت پڑتی ہے، تاکہ یہ تھوڑا دھیرے اور مضبوطی سے دھڑک سکے۔ اگر بی ٹا بلاکرز نے آپ کے دل کی شرح کو کافی اچھی طرح سے کنٹرول نہیں کیا ہے تو **ایوابریڈائن** کو شامل کیا جا سکتا ہے، یا اگر آپ کسی بی ٹا بلاکر کو برداشت نہیں کر سکے ہیں تو دل فیل ہونے کی ٹیم اس کی بجائے **ایوابریڈائن** کی تجویز کر سکتی ہے۔

## بنیادی ضمنی اثرات کیا ہیں؟

آپ کی دل کی شرح بہت سُست ہو سکتی ہے اس لیے جب آپ دوا شروع کریں گے تو آپ کی قریب سے نگرانی کی جائے گی۔ آپ کو سر درد یا سر چکرانے کا احساس ہو سکتا ہے۔ بہت کم مواقع پر، مریضوں نے کچھ چمکدار یا دھندلی بصارت (وژن) کا تجربہ کیا ہے۔ کسی مسئلے یا تشویش کے بارے میں اپنے عملی طبیب سے بات کریں۔

# دل فیل ہونے میں استعمال کردہ دیگر دوائیں

ہم نے ان دواؤں کے بارے میں بات کی ہے جنہیں لیے انے کا امکان سب سے زیادہ ہے، تاہم، یہ کچھ دیگر دوائیں ہیں جنہیں آپ کے لیے تجویز کیا جا سکتا ہے۔

**ایمیوڈیرون (Amiodarone)** - اس کا استعمال بے ضابطہ دل کی دھڑکن کا علاج کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ یہ بہت مفید دوا ہے لیکن اس کے ناخوشگوار ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔ آپ کی جلد شعاعی توانائی کے لیے حساس (فوٹو سینسیٹیو) ہو سکتی ہے؛ اس لیے، آپ کو بادلوں والے دنوں میں بھی، ہائی فیکٹر سن بلاک (دھوپ روکنے والی کریم) استعمال کرنے کی ضرورت ہو گی۔ سورج کی زد میں آنے والے حصوں، خاص طور پر چہرے پر، نیلے یا سرمئی نشانات بھی ظاہر ہو سکتے ہیں۔ متلی اور سُستی، اسی طرح دھندلی بصارت بھی مسئلہ ہو سکتے ہیں۔ دل فیل ہونے کی ٹیم یہ بھی یقینی بنائے گی کہ آپ معمول کی خون کی جانچیں کرا کر یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے جگر اور تھائرائڈ کے افعال متاثر نہیں ہوئے ہیں۔ وہ سینے کے ایکسرے کی بھی درخواست کر سکتے ہیں کیونکہ پتا چلا ہے کہ خارج شدہ مواد پھیپھڑوں میں بھی اکٹھا ہو جاتا ہے۔ مریضوں نے دھات جیسےذائقے کو بھی نوٹ کیا ہے یا سونے میں پریشانیوں کا تجربہ کیا ہے کبھی کبھار ڈراؤنے خوابوں کی وجہ سے۔

**ڈائجوکسین (Digoxin)** - اگر آپ کے دل کی شرح اور دل کی دھڑکن معمول کے مطابق ہے اور علاج کے باوجود آپ دل فیل ہونے کی علامات کا تجربہ کرتے ہیں تو آپ کو **ڈائجوکسین** تجویز کی جا سکتی ہے۔ **ڈائجوکسین** آپ کے دل کے سکڑاؤ (سکڑنے) کو بہتر کرتی ہے اور آپ کے دل کی شرح کو سُست کر دیتی ہے۔ عام ضمنی اثرات میں بہت سُست دل کی شرح، متلی، قے یا بھوک نہ لگنا شامل ہیں۔

**ہائڈرالیزین (Hydralazine) اور آئزو زوربائیڈ ڈینائٹریٹ (Isosorbide Dinitrate] [H-ISDN]** - اگر آپ کسی **ACE انہبیٹر** یا **ARB** کو برداشت نہیں کر سکتے تو آپ کو یہ دوا تجویز کی جا سکتی ہے اور اگرچہ یہ اسی طرح سے کام کرتی ہے مگر یہ اتنی مؤثر نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے کچھ چکّر آ سکتے ہیں یا غشی ہو سکتی ہے۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# گلائسریل ٹرینائٹریٹ (Glyceryl Trinitrate) ٹیبلٹس اور اسپرے

**گلائسریل ٹرینائٹریٹ (GTN)** کو اینجائنا میں آرام پہنچانے کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔ اینجائنا دل کے عضلات میں خون سپلائی کرنے والی شریانوں کے تنگ ہونے کی وجہ سے سینے میں درد، بے آرامی یا کھنچاؤ ہوتا ہے (کورونری ہارٹ ڈیزیز)

**GTN** گولی اور اسپرے کی شکلوں میں آتی ہے جس کو فوری شروعات کے لیے زبان پر یا اس کے نیچے رکھا جا سکتا ہے۔ انہیں اینجائنا کی علامات سے فوری راحت فراہم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں اس وقت کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے جب اینجائنا کا درد ہونے کی توقع ہو، جیسے ایسی ورزش سے پہلے جس کی وجہ سے سینے میں درد ہو سکتا ہو (مثلاً، سیڑھیاں چڑھنے سے پہلے)۔ **GTN** دو طرح سے کام کرتی ہے۔ یہ اصل میں آپ کے جسم میں خون کی شریانوں کو ڈھیلا کرتی ہے (جس کی وجہ سے وہ چوڑی ہو جاتی ہیں) اور اس کی وجہ سے آپ کے دل پر دباؤ میں کمی ہو جاتی ہے، جس سے آپ کے دل کے لیے آپ کے جسم میں خون کو پمپ کرنا زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔ یہ، کمتر حد تک، آپ کے دل میں بھی خون کی شریانوں (اکلیلی شریانوں) کو ڈھیلا اور چوڑا کرتی ہے، جس سے آپ کے دل کے عضلات میں خون کے بہاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ **GTN** کو استعمال کرنے کے مندرجہ ذیل مشورے ڈاکٹر رانی خطیب کے 'GTN کارڈ پروجیکٹ' اور لیڈز ٹیچنگ ہاسپٹلز NHS ٹرسٹ میں کارڈیاک ریہاب ٹیم کی اجازت سے دیے گئے ہیں۔

## GTN ٹیبلٹس

**10 منٹ کا اصول:** اگر آپ سینے کے درد (اینجائنا)، سینے کی تکلیف یا سینے کی بے آرامی کا تجربہ کرتے ہیں تو آپ کو یہ کرنا چاہیے: جو کر رہے ہیں اس کو کرنا بند کر دیں، بیٹھ جائیں اور آرام کریں۔ اگر درد باقی رہتا ہے تو ایک گولی اپنی زبان کے نیچے رکھ لیں اور 5 منٹ انتظار کریں۔ اگر درد اب بھی موجود رہتا ہے تو دوسری گولی استعمال کریں اور 5 منٹ انتظار کریں۔ اگر درد پھر بھی موجود رہتا ہے تو 999 پر کال کریں اور اپنا دروازہ ان لاک کر دیں۔ اگر کسی بھی مرحلے میں آپ کا درد شدید ہو جاتا ہے یا آپ ٹھیک محسوس نہیں کرتے (مثلاً، سر چکرانا، سانس پھولنا، پسینہ آنا) تو فوراً 999 پر کال کریں۔ کسی دوسرے قرابت دار کی تفصیلات کو ہمیشہ اپنے پاس رکھنا عقلمندی کی بات ہے تاکہ آپ کو بوقت ضرورت کام آئیں۔

## GTN اسپرے

**GTN** کو زبان کے نیچے یا اس پر چھڑکنا چاہیے۔ استعمال سے پہلے بیٹھ جائیں کیونکہ **GTN** کی وجہ سے آپ غشی محسوس کر سکتے ہیں۔ اپنی **GTN** کو ہمیشہ ساتھ رکھیں اور اس کو استعمال کرنے میں نہ ہچکچائیں۔ **GTN** کی کئی بوتلیں رکھیں، مثلاً، گھر پر، دفتر میں، بیگ میں۔ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم فی خوراک دو اسپرے (چھڑکاؤ) کا مشورہ دے سکتی ہے۔ اگر اسپرے کو طویل وقت تک استعمال نہیں کیا گیا تھا تو اس کو استعمال کرنے سے پہلے کئی بار ہوا میں اسپرے کریں (چھڑکیں)۔ (میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کر لیں۔)

**10 منٹ کا اصول:** اگر آپ سینے کے درد (اینجائنا)، سینے کی تکلیف یا سینے کی بے آرامی کا تجربہ کرتے ہیں تو آپ کو یہ کرنا چاہیے: جو کر رہے ہیں اس کو کرنا بند کر دیں، بیٹھ جائیں اور آرام کریں۔ اگر درد باقی رہتا ہے تو ایک اسپرے کو اپنی زبان کے نیچے استعمال کریں اور 5 منٹ انتظار کریں۔ اگر درد اب بھی موجود رہتا ہے تو دوسرا اسپرے استعمال کریں اور 5 منٹ انتظار کریں۔ اگر درد پھر بھی موجود رہتا ہے تو 999 پر کال کریں اور اپنا دروازہ ان لاک کر دیں۔ اگر کسی بھی مرحلے میں آپ کا درد شدید ہو جاتا ہے یا آپ ٹھیک محسوس نہیں کرتے (مثلاً، سر چکرانا، سانس پھولنا، پسینہ آنا) تو فوراً 999 پر کال کریں۔ کسی دوسرے قرابت دار کی تفصیلات کو ہمیشہ اپنے پاس رکھنا عقلمندی کی بات ہے تاکہ آپ کو بوقت ضرورت کام آئیں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# مانع انجماد (اینٹی کوگیولینٹ) تھیراپی

مانع انجماد دوائیں خون کے لوتھڑے روکنے میں مدد کرتی ہیں۔ وہ ان لوگوں کو دی جاتی ہیں جن میں خون کے لوتھڑے بننے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے، تاکہ دورہ پڑنے (اسٹروک) کے ان کے امکانات کم ہو جائیں۔ مانع انجماد دوائیں آپ کے خون کے لوتھڑے بننے کی صلاحیت کم کر کے کام کرتی ہیں۔ کبھی کبھار انہیں خون پتلا کرنے والی دوائیں کہا جاتا ہے لیکن اصل میں وہ آپ کے خون کو پتلا نہیں کرتیں۔

# وارفیرین (Warfarin)

**وارفیرین** آپ کے جسم میں خون کے لوتھڑے کی تشکیل کے خطرے کو کم کر دیتی ہے یا موجودہ تشکیل شدہ لوتھڑوں کا علاج کرتی ہے۔ بعض کیفیات کی وجہ سے آپ میں لوتھڑوں کی تشکیل کا زیادہ خطرہ ہو جاتا ہے جیسے **AF (ایٹریئل فبریلیشن)**۔ ایٹریئل فبریلیشن (واضح علامات کے بغیر عارضۂ قلب) یا دل کے والو کی کیفیت والے بہت سے مریضوں کو **وارفیرین** لینے کی تجویز کی جاتی ہے تاکہ لوتھڑے بننے کا خطرہ کم ہو سکے، جس کی وجہ سے کسی مریض کو اسٹروک کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ یہ آپ کو بہت ہی درست انداز میں دیے جانے کی ضرورت ہے۔ اس لیے، آپ کو باقاعدگی سے بلڈ ٹیسٹ کرا کر یہ یقینی بنانا ہو گا کہ آپ کا خون نہ تو بہت پتلا ہو (جس سے آپ کا بہت زیادہ خون بہے گا) یا کافی پتلا نہ ہو (جس سے یہ لوتھڑے بننے سے نہ روکے)۔ اگر آپ کو **وارفیرین** تجویز کی جاتی ہے تو آپ کو باقاعدگی سے بلڈ ٹیسٹ کرا کر یہ یقینی بنانا ہو گا کہ آپ کے خون میں لوتھڑے بننے کا عنصر درست سطح پر ہے۔ اسے آپ کا INR کہا جاتا ہے۔ آپ سے اپنے اسپتال کے کلینک، GP کے کلینک یا کمیونٹی کے مخصوص کلینکس میں شرکت کرنے کا مطالبہ کیا جا سکتا ہے۔ خون کی جانچ میں آپ کی انگلی میں ہلکا سا چبھونا شامل ہوتا ہے اور اس کے بعد نتیجہ بتاتا ہے کہ آپ کو روزانہ کی بنیاد پر کتنا **وارفیرین** لینے کی ضرورت ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے INR کی سطح درست ہدف پر ہے، جسے تھیراپیوٹک رینج کہا جاتا ہے۔ جب **وارفیرین** کو پہلی بار شروع کرتے ہیں تو اس کو حاصل کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے اور آپ کو اپنا خون ہفتہ وار چیک کرانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ تاہم جب ہر چیز مستحکم ہو جاتی ہے تو آپ کئی ہفتوں کے بعد اگلی جانچ کرا سکتے ہیں۔

# وارفیرین کی متبادل تھیراپیز (DOACs)

حال ہی میں **وارفیرین** کے متبادلات کے طور پر نئی دوائیں تیار کی گئی ہیں۔ **Edoxaban**، **Rivaroxaban**، **Dabigatran** یا **Apixaban** یہ سب مانع انجماد دوائیں ہیں، لیکن یہ **وارفیرین** کے مقابلے تھوڑا الگ طریقے سے کام کرتی ہیں۔ ان دواؤں کا فائدہ یہ ہے کہ آپ کو باقاعدہ خون کی جانچیں کرانے کی ضرورت نہیں پڑتی، تاہم آپ کو سال میں ایک یا دو بار اپنے گردے کے فعل کی جانچ کرانے کی ضرورت پڑے گی۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# اسٹیٹنز (Statins)

**اسٹیٹنز** دواؤں کا ایک گروپ ہے جس کا مقصد خون میں کم کثافت والے لیپو پروٹین - LDL (خراب کولیسٹرول) کی سطح کو کم کرنا ہے۔ یہ جگر میں اس کی پیداوار کو کم کر کے ایسا کرتی ہیں۔ اگر آپ میں LDL کی بلند سطحیں ہوں تبھی آپ کو **اسٹیٹنز** تجویز کی جائیں گی، کیونکہ ان کی وجہ سے شریانیں سخت اور تنگ ہو سکتی ہیں۔

مذکورہ بالا دواؤں یا آپ کو تجویز کردہ کسی بھی دوا کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، ہم آپ کو **https://www.nhs.uk/pages/home.aspx** پر NHS Choices ملاحظہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

**ہمیں معلوم ہے کہ اتنی ساری مختلف دوائیں لینا ایک چیلنج ہو سکتا ہے، لیکن آپ کا علاج آپ اور دل فیل ہونے کی ٹیم کے درمیان ایک شراکت ہے۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ کو آپ کی دواؤں کے بارے میں کوئی تشویش ہے تو دل فیل ہونے کی اپنی ٹیم سے ان کے بارے میں بات کریں، ایسا ہو سکتا ہے کہ وہ ایڈجسٹ کر سکتے ہوں، کوئی متبادل فراہم کر سکتے ہوں یا آپ کی تھیراپی کے بارے میں کچھ وسیع سپورٹ فراہم کر سکتے ہوں۔**

**مریضوں اور عملی طبیبوں (کلینیشنز) کو جو معلوم ہے وہ یہ ہے کہ دل فیل ہونے کے ساتھ آپ کی اچھی زندگی گزارنے کا وہ بہت اہم حصہ ہیں۔**

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# علاج کا ٹیبل

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

**یہ سب سے عام گولیاں ہیں جو تجویز کی جائیں گی، تاہم آپ کا دل فیل ہونے کی وجہ کی بنیاد پر کہ ، 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۔**

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# اسپتال میں دل فیل ہونا

ہماری مریضوں کی کمیونٹی ہمیں بتاتی ہے کہ اگر ان کے دل فیل ہونے کی وجہ سے انہیں اسپتال میں داخل کرانے کی ضرورت پڑتی ہے تو یہ کتنا چیلنج سے بھرپور ہو سکتا ہے۔ اسپتال ہی وہ جگہ ہو سکتی ہے جہاں آپ کے دل فیل ہونے کی پہلی بار تشخیص ہو یا آپ کی علامات کا نظم کرنے اور انہیں بہتر کرنے کے لیے آپ کو دوبارہ داخل کیا جا سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگ اسپتال میں داخل کیے جانے سے بچنا چاہتے ہیں، حالانکہ آپ کی ضرورت کی نگہداشت اور علاج حاصل کرنے کی یہ بہترین جگہ ہو سکتی ہے۔ یہ مریض کے لیے ٹراما اور بے چینی والا اور ان کی فیملیز کے لیے اسی طرح پریشان کن وقت ہو سکتا ہے، جیسے کسی بھی وجہ سے اسپتال میں داخل کرانا۔

جب زیادہ تر مریضوں کو اسپتال میں داخل کیا جاتا ہے تو ایسا اکثر دل شدید حد تک فیل کی وجہ سے ہوتا ہے، جس میں دل کو مؤثر طور پر پمپ کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔ یہ پھیپھڑوں میں سیال کی وجہ سے سانس لینے میں دقت، پاؤں، ٹانگوں، پیٹ اور گردے اور جگر جیسے دیگر اعضاء میں واضح سوجن، دل کے مناسب طور پر کام نہ کرنے کے بالواسطہ اثر کے بطور اپنا کام کرنے میں مشقت جیسی شدید علامات کا سبب بنا ہے۔ علاج کا مقصد کسی بھی ایسے ضمنی سبب کا علاج کرنا ہے جس نے دل پر دباؤ ڈالا ہے جیسے دل کا دورہ یا دل کی دھڑکن کی پریشانی۔ بالآخر، اس زائد سیال سے چھٹکارا پانا اہم ہے جس کی وجہ سے آپ کو اس طرح کی پریشان کن علامات مل رہی ہیں۔

بہترین نگہداشت حاصل کرنے کے لیے، ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ کسی کارڈیولوجی/دل کے وارڈ میں دیکھ بھال کیے جانے کا مطالبہ کریں۔

**اگر آپ کے پاس دل فیل ہونے کی ماہر (اسپیشلسٹ) نرس یا دل فیل ہونے کی ماہر (اسپیشلسٹ) ٹیم ہے تو اسپتال کے عملے سے یہ مطالبہ کرنا اہم ہے کہ وہ انہیں بتائیں کہ آپ کو اسپتال میں داخل کرایا گیا ہے۔ اگر آپ کے ساتھ نگہداشت کنندہ کی طرح کوئی شخص ہے تو وہ بھی آپ کی طرف سے انہیں باخبر کر سکتا ہے۔**

اسپتال کی ٹیم آپ کو آرام دینے کے لیے اور آپ کے دل کو آرام دینے کے لیے پہلے آپ کو کچھ دوائیں آپ کی رگ میں دے سکتی ہے، یہ **مورفین** ہو سکتی ہے، اس کی وجہ سے آپ کو تھوڑا چکّر آنے کا احساس ہو سکتا ہے اور کوئی ایسی چیز بھی دے سکتی ہے جو اس متلی کے احساسات کو روک سکتی ہے جو آپ کو **مورفین** کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اسپتال میں دل فیل ہونے کی آپ کی اسپیشلسٹ ٹیم زائد سیال سے چھٹکارا پانے کے لیے **ڈایوریٹکس** (پانی کی گولیوں) پر غور کرے گی۔ اگر آپ کو کچھ عرصہ سے دل فیل ہونے کا سامنا ہے تو انہیں آپ کی **ڈایوریٹکس** کی معمول کی خوراک بڑھانے یا مختلف قسم کی **ڈایوریٹک** شامل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہ گولیوں یا ڈرپ (قطرے) کی شکل میں ہو سکتا ہے جو ایسی سوئی کے ذریعے **ڈایوریٹکس** کو ڈیلیور کرتا ہے جسے آپ کے بازو کی رگ میں داخل کیا جاتا ہے یا بہت ہی باریک سوئی کے ذریعے جسے آپ کی جلد کے نیچے، عام طور پر معدے میں داخل کیا جاتا ہے۔ آپ اپنے آپ کو ڈرپ اور **ڈایوریٹک** گولیوں کے مرکب پر پا سکتے ہیں۔ اس بات کا امکان ہے کہ زائد سیال سے چھٹکارا پاتے وقت آپ کافی مقدار میں پیشاب کریں گے، اس لیے اس سے نمٹنے کا بہترین راستہ تلاش کرنے کے لیے ٹیم سے بات کریں۔ اس وقت کے دوران کئی بلڈ ٹیسٹ کرانے کی توقع رکھیں، کیونکہ آپ کی ٹیم یہ جاننا چاہے گی کہ آپ کا علاج آپ کے گردوں کو کس طرح متاثر کر رہا ہے۔ اگر آپ کو کچھ وقت دل فیل ہونے کا سامنا رہا ہے تو آپ کو اپنی گولیوں کا جائزہ کرانے، ممکنہ طور پر انہیں روکنے یا تبدیل کیے جانے کی توقع کرنی چاہیے۔ اگر آپ میں نئی تشخیص ہوئی ہے تو آپ کو کئی ایسی گولیوں سے شروعات کرنے کی توقع کرنی چاہیے جو آپ کی علامات سے نمٹیں گی۔ دل فیل ہونے کی دواؤں کے بارے میں اس گائیڈ کے ہمارے سیکشن میں اسپتال میں آپ کو تجویز کی گئی گولیاں تلاش کریں۔

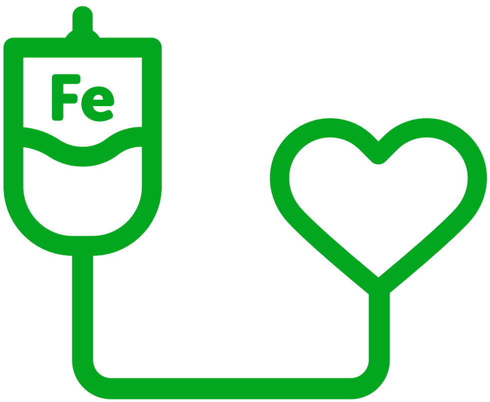
کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# دل فیل ہونے میں آئرن (فولاد) کی قلّت

آئرن کا استعمال خون کے سرخ خلیات بننے میں ہوتا ہے جو آپ کے جسم کے تمام حصوں کے خون میں آکسیجن اسٹور اور ٹرانسپورٹ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ آئرن کی قلّت میں آئرن کی کمی ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے انیمیا ہو سکتا ہے۔ اب یہ سمجھا جانے لگا ہے کہ اکثر دل فیل ہونے میں آئرن کی قلّت موجود ہوتی ہے۔

اب ہم نے یہ احساس کرنا شروع کر دیا ہے کہ دل فیل ہونے کے کچھ مریض آئرن کو ٹھیک سے استعمال نہیں کر پاتے، یا تو اسے تحلیل (جذب) کرنے سے قاصر ہونے کی وجہ سے یا اس کو جسم کے مقصد کے لیے استعمال کرنے سے قاصر ہونے کی وجہ سے۔ اس کی وجہ سے دل فیل ہونے کی علامات ابتر ہو سکتی ہیں۔ آئرن کی قلّت اور دل فیل ہونے کے درمیان تعلق تلاش کرنا موجودہ تحقیق کا حصہ ہے۔ آپ کو پتا چل سکتا ہے کہ آپ کا طبیب عملی (کلینیشن) آپ کے آئرن کی سطحیں خاص طور پر آپ کے فیریٹین کی سطحیں چیک کرے گا۔ فیریٹین وہ پروٹین ہے جو جسم میں آئرن کو اسٹور کرتا ہے۔ اگر آپ کے فیریٹین کی سطحیں کم پائی جاتی ہیں تو آپ کے نگہداشت صحت کے ماہرین آپ کے لیے آئرن تھیراپی کا علاج موصول کرنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔ اس میں درون وریدی ادخال (ڈرپ) شامل ہے، ممکنہ طور پر کئی سیشنز میں یا تو اسپتال میں یا دن کے کلینک میں۔

**دل فیل ہونے کے مریضوں میں .N.B نارمل فیریٹین کی سطحیں بغیر دل فیل ہونے کے مریضوں سے مختلف ہوتی ہیں۔ یہ ان اسباب میں سے ایک ہے جس کی وجہ سے نگہداشت صحت کے ماہرین دل فیل ہونے کے مریضوں میں آئرن کی قلّت کو نہیں دیکھ پاتے کیونکہ وہ غلط حوالہ جاتی رینج کو دیکھتے ہیں۔**




کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# آپ کو اسپتال سے چھٹی دیے جانے سے پہلے کیا پوچھنا ہے

مریض ہمیں بتاتے ہیں کہ کیسے انہوں نے اپنی کیفیت کے بارے میں کم جانکاری اور اپنی دواؤں کی کم سمجھ کے ساتھ اسپتال چھوڑا تھا۔ آپ اب بھی غیر صحت مند محسوس کر سکتے ہیں اور توجہ مرکوز کرنے اور چیزوں کو سمجھنے میں مشکل کا سامنا کر سکتے ہیں یا یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ بنیادی تفصیلات سے زیادہ قبول کرنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ مریضوں کی ہماری کمیونٹی نے دل فیل ہونے کے ساتھ اچھی طرح زندگی گزارنے کے لیے آگے مثبت اقدامات کرنے کی خاطر اسپتال چھوڑنے سے پہلے مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات حاصل کرنے کو مفید پایا ہے۔ ہم مندرجہ ذیل سوالات پوچھنے کی تجویز دیتے ہیں۔

- اسپتال چھوڑنے سے پہلے، جب وہ آپ کے سامنے وضاحت کریں کہ جب آپ کو ڈسچارج کر دیا جائے گا تو کیا ہو گا تو پوچھ لیں کہ آیا آپ اپنی فیملی کے کسی رکن یا اپنے نگہداشت کنندہ کو اپنے ساتھ رکھ سکتے ہیں، کیونکہ دو لوگ ایک سے بہتر ہوتے ہیں!
- ڈسچارج کیے جانے سے پہلے، یہ جاننے کو یقینی بنائیں کہ آپ کی دل فیل ہونے کی ٹیم کون لوگ شامل ہیں۔
- ڈسچارج کیے جاتے وقت دی جانے والی گولیوں کی تعداد سے بہت گھبراہٹ محسوس نہ کریں، نرسنگ اسٹاف کا کوئی رکن آپ کے لیے وضاحت کرے گا کہ وہ کیا ہیں، وہ کیا کردار ادا کرتی ہیں اور ان کے ضمنی اثرات کیا ہیں۔ کسی بھی ایسی چیز کے بارے میں سوال کریں جسے آپ نہیں سمجھتے اور کسی بھی کمی کو پورا کرنے کے لیے یہ ٹول کٹ استعمال کریں۔
- پوچھیں کہ آپ کے GP کو آپ کو تجویز کردہ دواؤں کے بارے میں کیسے معلوم ہو گا یا اگر آپ کی دواؤں میں کوئی تبدیلی ہوتی ہے تو کیسے معلوم ہو گا۔
- پوچھیں کہ آپ کو ان دواؤں کی دوبارہ کیسے تجویز کی جائے گی جن پر آپ کو ڈسچارج کیا گیا ہے۔
- اگر کوئی دوا مختصر یا غیر معینہ مدت کے لیے لی جاتی ہے تو اسے جاننے کو یقینی بنائیں۔ خوراک کی ممکنہ کثرت کی وجہ سے یہ **ڈایوریٹکس** کے لیے سب سے اہم ہے۔
- یہ جاننے کو یقینی بنائیں کہ آپ کی فالو اپ اپائنٹمنٹس کیا ہیں اور خون کی ایسی کوئی جانچ کونسی ہے جس کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے اور انہیں کب اور کہاں کرانا ہے۔
- کسی دشواری کی صورت میں رابطہ نمبر تلاش کریں۔
- اگر انہیں اطلاع نہیں دی گئی ہے تو اپنی دل فیل ہونے کی ٹیم کو بتائیں کہ آپ اسپتال میں ہیں اور آپ ڈسچارج ہونے والے ہیں اور یاد رکھیں کہ انہیں یہ بتانا ضروری ہے کہ آیا آپ کی دل فیل ہونے کی دوائیں دل فیل ہونے کے اسپیشلسٹ کے علاوہ کسی اور شخص کے ذریعے تبدیل کی گئی ہیں یا انہیں روکا گیا ہے۔
- اگر آپ بھرتی ہونے سے پہلے باقاعدہ دوائیں لیتے رہے ہیں تو ہمیشہ اپنے کمیونٹی فارماسسٹ کے رابطہ کی تفصیلات فراہم کیے جانے کا مطالبہ کریں اور وارڈ سے انہیں آپ کی دواؤں کی تبدیلیوں کی کاپی بھیجنے کا مطالبہ کریں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# اگر آپ عام طور پر غیر صحت مند رہتے ہیں تو کیا کرنا ہے

کبھی کبھار کھانسی، سردی یا پیٹ میں تکلیف کا تجربہ سب ہی کرتے ہیں۔ تاہم، دل فیل ہونے کے مریضوں کو اس طرح کی روزمرہ کی بیماریاں ہونے سے ان کیفیات کا ازالہ کرنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے اور ان کی وجہ سے دل فیل ہونے کی علامات ابتر محسوس ہو سکتی ہیں۔ آپ کا مقامی فارماسسٹ آپ کو اس بارے میں مشورہ دینے کے لیے ایک انمول وسیلہ ہے کہ اپنی علامات میں آرام کے لیے آپ کیا لے سکتے ہیں اور کن چیزوں سے اجتناب کرنا ہے۔ جلد کارروائی کرنے سے پیچیدگیوں سے بچا جا سکتا ہے، اس لیے اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ دل فیل ہونے کی علامات ابتر ہو رہی ہیں تو دل فیل ہونے کی ٹیم سے رجوع کریں۔ دل فیل ہونے کی ٹیم سے مطالبہ کریں کہ وہ آپ کو ہمارے علامت چیکر کی ایک کاپی دیں تاکہ آپ کی علامات کی نگرانی میں مدد ملے سکے۔ آپ اس کو ہماری ویب سائٹ پر مریض اکیڈمی کے سیکشن میں بھی ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

ہمیشہ ایسی گولیوں کے بارے میں رہنمائی پر عمل کریں جنہیں آپ کاؤنٹر پر خریدتے ہیں اور منسلک مریض کی معلومات کو پڑھیں۔ ذیل کی فہرست صرف مشورہ ہے اور وہ دل فیل ہونے کی آپ کی ٹیم کی معلومات کی جگہ نہیں لیتی۔ **کاؤنٹر پر دستیاب کوئی دوا، جڑی بوٹی والی دوائیں یا سپلیمنٹس خریدنے سے پہلے** اپنے مقامی فارماسسٹ سے مشورہ طلب کر لیں۔ ان کی توجہ میں وہ دوائیں لے آئیں جو آپ دل فیل ہونے کے لیے لے رہے ہیں۔

## کھانسیاں اور سردیاں، انفیکشنز اور عام درد میں آرام

**پیراسیٹامول** کو درجۂ حرارت کم کرنے اور جوڑوں کی تکلیف میں عام درد سے آرام پانے کے لیے لیا جا سکتا ہے۔ نان اسٹیرائیڈل اینٹی انفلیمیٹری (NSAIDs) جیسے **Ibuprofen** اور **Diclofenac** کو لینے سے بچیں، کیونکہ ان کے بارے میں معلوم ہے کہ ان کی وجہ سے دل فیل ہونے کی کیفیت ابتر ہو جاتی ہے۔ آرام کرنے اور اپنی معمول کی دوائیں لینے اور مزید رہنمائی کے لیے ہمارا علامات چیکر دیکھنے کو یقینی بنائیں۔

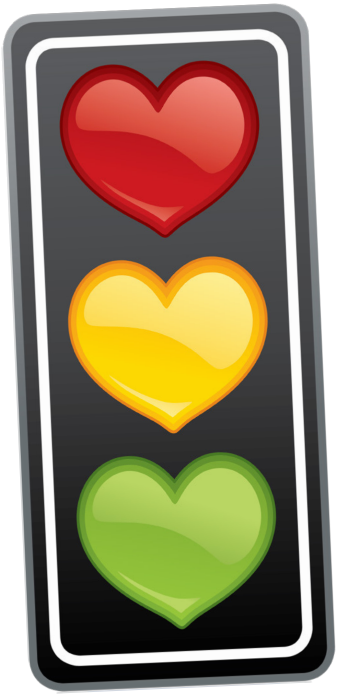
کشادگی پیدا کرنے والی دواؤں (ڈی کنجسٹینٹس) سے احتیاط برتیں اور کشادگی پیدا کرنے والی دوائیں خریدنے سے پہلے ہمیشہ چیک کر لیں کیونکہ بہت سی مناسب نہیں ہوتی ہیں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# 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 مسئلے میں مبتلا 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 پیر، 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۔**

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

## آپ کیسے ہیں؟

آپ کا وزن بڑھا نہیں ہے 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 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 میں ذیل کی دیگر علامات ہوتی ہیں تو اپنے GP یا ذیل کے ہنگامی رابطہ نمبرز پر فون کرنے پر غور کریں۔

1۔ آپ کی ابتر طور پر سانس پھولتی ہے یا ٹانگ میں سوجن رہتی ہے یا حسب معمول طور پر سرگرم رہنے سے قاصر ہیں۔

2۔ آپ میں ابتر یا نیا اینجائنا ہے۔

3۔ آپ بےہوش ہوئے ہیں۔

4۔ آپ کی دیگر طبی کیفیات میں سے کوئی مسلسل ابتر ہو رہی ہے۔

5۔ آپ کو 24 گھنٹوں سے زیادہ اسہال (دست) یا قے ہے۔

6۔ آپ میں کسی انفیکشن کی علامات ہیں اور/یا آپ بہت غیر صحت مند محسوس کرتے ہیں۔

7۔ 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۔

8۔ آپ اپنی دواؤں کے بارے میں تذبذب کا شکار ہو گئے ہیں۔

## آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ بہت زیادہ غیر صحت مند محسوس کرتے ہیں تو **999** پر فون کرنے پر غور کریں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# تکملاتی/معاون تھیراپیز

مختلف لوگ اپنی کیفیت کا مختلف طریقوں سے نظم کریں گے۔ کچھ لوگ متبادل طریقے، تکنیکیں اور تھیراپیز دریافت کرنا چاہیں گے۔ کچھ کے لیے، ریلیکسیشن (سکون) کی تکنیکیں جیسے مراقبہ یا یوگا مفید ہیں؛ ہمیں معلوم ہے کہ ریلیکسیشن سے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ سپورٹیو (معاون) تھیراپی کی مختلف شکلیں ہو سکتی ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے، یہ جسمانی سرگرمی، مشغلے، ریفلیکٹیو ڈائری رکھنا یا سماجی تعامل بشمول سوشل میڈیا ہو سکتا ہے۔ دوسروں کے لیے، یہ روحانی شے ہو سکتی ہے، کیونکہ وہ اپنے مذہبی عقیدے کو معاون سمجھتے ہیں، جو ایسے وقت سے گزرنے کی قیمتی و مددگار حکمت عملی فراہم کرتی ہے۔ کچھ متبادل دوا کی تحقیق کریں گے، مگر احتیاط رہے: متبادل یا اضافی دوا کی بہت سی شکلوں کے پیچھے کوئی طبی ثبوت نہیں ہوتا یا تھوڑا ثبوت ہوتا ہے۔ در حقیقت، دل کی دواؤں کے ساتھ اس طرح کی تھیراپیز لینے سے سنگین نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔ ان میں کاؤنٹر پر دستیاب دوائیں (خاص طور پر St John's Wort) بھی شامل ہیں۔ چینی دواؤں کی مقبولیت کے ساتھ، مندرجہ ذیل تمام میں دل فیل ہونے کی دواؤں میں مداخلت کرنے کی صلاحیت ہے: liquorice, hawthorn, motherwort, ginseng اور ginkgo۔ کوئی اضافی دوا لینے یا متبادل دوا پر غور کرنے سے پہلے، اس کے بارے میں اپنے GP، کارڈیولوجسٹ، دل فیل ہونے کی نرس یا فارماسسٹ سے بات کرنا اہم ہے۔

# اور اسی طرح......

ہمیں امید ہے کہ ہم نے آپ کو در پیش بہت سے سوالات کے جواب دے دیے ہیں۔ دل فیل ہونے کی دوائیں پیچیدہ ہو سکتی ہیں، دل فیل ہونے کی ٹیم کے تعاون سے، ایسی زندگی کو اپنانا ممکن ہے جس میں یہ شاندار دوائیں شامل ہوں۔

شاید ہمیں آخر میں ان تمام کمپنیوں، سائنسدانوں، ڈاکٹروں، نرسوں، فارماسسٹوں اور افراد کا شکریہ ادا کرنا چاہیے جنہوں نے ایسی تھیراپیز تیار کی ہیں جنہوں نے گزشتہ بیس سالوں میں دل فیل ہونے کی نگہداشت کی شکل تبدیل کر دی ہے۔ ہم ان تمام مریضوں کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہتے ہیں جنہوں نے طبی آزمائشوں میں شرکت کر کے یہ یقینی بنایا ہے کہ ہمارے پاس دل فیل ہونے والے لوگوں کے لیے مؤثر اور محفوظ دوائیں ہوں۔ Pumping Marvellous میں ہم اس چیلنج کو جاری رکھنے میں اپنا کردار ادا کریں گے۔

آپ کو ہماری اس ویب سائٹ پر دل فیل ہونے سے متعلق مختلف موضوعات کے بارے میں مزید معلومات ملیں گی **www.pumpingmarvellous.org**۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# ایک ایک کر کے قدم اٹھائیں

ہمیں امید ہے کہ ہماری "دل فیل ہونے کی دواؤں کی Marvellous گائیڈ" نے آپ کے کچھ سوالات کے متعلق خیالات کو جنم 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 کہ اچھی چیز ہے۔ آپ کو کبھی بھی اس طرح کی چیز نمٹنا نہیں پڑا ہو گا لیکن ذاتی انتظام بہتر زندگی کی کلید ہو سکتی ہے جو آپ کو معمول کی 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**

# 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 مریضوں کے ایک دوسرے کو تعاون فراہم کرنے کے نئے اور دلچسپ طریقے استعمال کرنے پر توجہ کی ہے۔ کیوں نہ آپ ان میں سے کچھ طریقے 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 چیز 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

- ☑ آفس کا ٹیلیفون - 01772 796542
- ☑ ای میل - hearts@pumpingmarvellous.org
- ☑ ویب سائٹ - www.pumpingmarvellous.org
- ☑ Facebook سپورٹ کمیونٹی - 'Help for Hearts' تلاش کریں
- ☑ Twitter - @pumpinghearts
- ☑ YouTube - 'Pumping Marvellous' تلاش کریں

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# مفید رابطے - مریضوں کی تنظیمیں اور متعلقہ خدمات

**www.pumpingmarvellous.org**
یو کے (مملکت متحدہ) کے مریضوں زیر قیادت Heart Failure چیرٹی، دل فیل ہونے کے مریضوں اور ان کی دیکھ بھال کرنے والوں دونوں کے لیے بہترین سائٹ۔

**www.cardiomyopathy.org**
دل کے عضلات کے مرض والے مریضوں کا تعاون کرنے کے لیے ویب سائٹ۔

**www.ageuk.org.uk**
ضعیف شخص کے لیے مختلف معلومات اور خدمات والی ویب سائٹ۔

**www.carersuk.org**
نگہداشت کنندگان کی تنظیم کی ویب سائٹ۔

**www.macmillan.org.uk**
تنظیم کی ویب سائٹ جو نہ صرف کینسر والے لوگوں کا تعاون کرتی ہے بلکہ ان لوگوں کا بھی تعاون کرتی ہے جنہیں تسکین والی نگہداشت (پیلیئٹیو کیئر) کی خدمات کی ضرورت ہوتی ہے۔

**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**
اس بات کی تفصیلات کہ مفت پارکنگ کو فعال کرنے والے، نیلے بلّے (بَیج) کے لیے کیسے درخواست دیں۔

**www.relate.org.uk**
وہ تنظیم جو جوڑوں کے لیے معلومات اور کاؤنسلنگ کی خدمات فراہم کرتی ہے۔

**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**
نگہداشت کنندگان کے لیے معلومات۔

**www.gov.uk/browse/benefits**
موجودہ معلومات کے فوائد کے سلسلے میں معلومات۔

**www.acas.org.uk**
ٹریننگ اور ثالثی کے لیے آجرین اور ملازمین دونوں کے لیے معلومات۔

**www.gov.uk/pensions-advisory-service**
پنشن کے متعلق مشورہ، ریاستی اور نجی دونوں۔

**www.gov.uk/contact-jobcentre-plus**
ملازمت کے متعلق مشورہ اور مواقع۔

**www.samaritans.org**
فوری تعاون اور بحران کا نظم و نسق فراہم کرنے والی ایجنسی۔

**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**
DVLA کی طرف سے ڈرائیونگ کی معلومات۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# مفید رابطے - طبی تنظیمیں اور مزید معلومات

**www.bhf.org.uk**
دل کے مرض کے سلسلے میں مختلف کیفیات میں مبتلا لوگوں کا تعاون کرنے کے لیے ویب سائٹ۔

**www.bsh.org.uk**
دل فیل ہونے میں مہارت رکھنے والے لوگوں کے لیے کلینیشنز کی تنظیم۔

**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۔

NICE کی دیرینہ دل فیل ہونے کی گائیڈلائنز (زیر جائزہ) - www.nice.org.uk/guidance/cg108

NICE کی شدید دل فیل ہونے کی گائیڈلائنز - www.nice.org.uk/guidance/cg187

**www.scottishmedicines.org.uk**
SMC - اسکاٹش میڈیسنز کنسورٹیم۔

NHS اسکاٹ لینڈ کے لیے تمام نئی دواؤں کی طبی اور قیمت کے لحاظ سے اثر انگیزی کے بارے میں مشورے کا قومی ماخذ۔ ہمارا مقصد یہ یقینی بنانا ہے کہ اسکاٹ لینڈ کے لوگوں کو ایسی دواؤں تک وقت پر رسائی حاصل ہو جو دستیاب شواہد کی بنیاد پر سب سے زیادہ فائدہ پہنچاتی ہیں۔

**www.healthcareimprovementscotland.org**
Health Improvement Scotland اسکاٹ لینڈ کے لوگوں کو اہل بنانے والی ہے تاکہ وہ صحت اور سماجی نگہداشت کے بہترین معیار کا تجربہ کر سکیں۔

**www.heartfailurematters.org**
European Society of Cardiology کی ویب سائٹ، کلینیشن تنظیم ہے لیکن اس میں مریضوں کی معلومات نہیں ہوتیں۔

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# مفید رابطے - دیگر چیرٹیز (خیراتی ادارے) اور غیر منافع بخش گروپس

ہم Pumping Marvellous میں ایسے دوسرے خیراتی اداروں 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:

**Atrial Fibrillation Association**
www.atrialfibrillation.org.uk

**British Cardiovascular Society**
www.bcs.com

**British Heart Foundation**
www.bhf.org.uk

**British Society for Heart Failure**
www.bsh.org.uk

**Cardiomyopathy UK**
www.cardiomyopathy.org

**Heart Failure Matters (کارڈیولوجی کے لیے یوروپیئن سوسائٹی)**
www.heartfailurematters.org

**Heart Valve Voice**
.www.heartvalvevoice.com

**Marie Curie Charity**
www.mariecurie.org.uk

**Hospice UK**
www.hospiceuk.org

## حکومت معلومات

**NHS Choices**
www.nhs.uk

**NICE**
www.nice.org.uk

**SMC**
www.scottishmedicines.org.uk

## ذہنی صحت کی چیرٹیز

**Mind**
www.mind.org.uk

**Rethink**
www.rethink.org

## عام معلومات

**مریض**
www.patient.info

**دل فیل ہونے والے لوگوں کے لیے سفر کا بیمہ**
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

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# سیریز میں دیگر "Marvellous گائیڈز" دستیاب ہیں:

**HOPE - یہ بتائے جانے کے بارے میں مریض کی گائیڈ کہ آپ کو دل فیل ہونے کا سامنا ہے**
حال ہی میں دل فیل ہونے کی تشخیص حاصل کرنے 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 کی کیفیت 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

**دل فیل ہونے کے ساتھ سفر کرنے کے لیے میری Marvellous گائیڈ**
ان لوگوں کے لیے مثالی جو دل فیل ہونے 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) کی 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**
اپنے 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 اپنے NHS کے راستے کو کیسے طے کریں۔

## آپ کے ڈاکٹر یا نرس کے ساتھ آپ کے دل فیل ہونے کا نظم کرنے میں مدد کرنے کے لیے Marvellous ٹولز

**تو میرا دل کیوں فیل ہوا**
ان اسباب کے لیے Marvellous گائیڈز کا جامع سیٹ کہ آپ کا دل فیل ہونے کی وجوہات کیا ہیں

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

تمام گائیڈز کو مریضوں نے تحریر کیا ہے اور یوکے 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**

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# 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 (اگر قابل اطلاق ہو):

آپ کی دل فیل ہونے کی نرس کا ٹیلیفون نمبر (اگر قابل اطلاق ہو):

آپ کی پریکٹس نرس کا نام:

آپ کی پریکٹس نرس کا ٹیلیفون نمبر:

آپ کی فارمیسی کا نام:

آپ کی فارمیسی کا ٹیلیفون نمبر:

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# CardioTrials

دل فیل ہونے کی طبی تحقیق میں دلچسپی رکھنے والی - **CardioTrials**، چیرٹی 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۔

CardioTrials.org

**کوڈ اسکین کریں یا**
**www.cardiotrials.org پر جائیں**

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

## 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 Midi ٹول کٹ
اصلی مریضوں کی طرف سے حاصل کردہ معلومات۔


اعترافات

**اینجیلا گریوز** Pumping Marvellous فاؤنڈیشن کے لیے کلینکل لیڈ
**پروفیسر مارک پیٹری** پروفیسر آف کارڈیولوجی، یونیورسٹی آف گلاسگو
**ڈاکٹر کلیر جے ٹیلر** ایم بی ای پی ایچ ڈی FRCGP، جنرل پریکٹیشنر اور NIHR اکیڈمک کلینکل لیکچرر، آکسفرڈ یونیورسٹی
**ڈاکٹر رانی خطیب FRPharmS** کنسلٹنٹ کارڈیولوجی فارماسسٹ اور اعزازی سینیئر لیکچرر، لیڈز ٹیچنگ ہاسپٹلز NHS ٹرسٹ اور یونیورسٹی آف لیڈز
**اعزازی ریسرچ فیلو** بریڈفورڈ یونیورسٹی
**نِک اور وہ مریض** جنہوں نے یہ گائیڈ بنانے میں مدد کی



کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

# ہم سے رابطہ کریں

01772 796542

www.pumpingmarvellous.org

hearts@pumpingmarvellous.org

‘Pumping Marvellous’ تلاش کریں

@pumpinghearts

دل فیل ہونے کی آگاہی

(بند امدادی گروپ) help for hearts

## 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!

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Pumping Marvellous
The heart failure charity

کاپی رائٹ © 2023 · جملہ حقوق محفوظ ہیں · Pumping Marvellous فاؤنڈیشن · رجسٹرڈ چیرٹی نمبر 1151848

ورژن 5۔ نظر ثانی کی تاریخ جولائی 2025۔