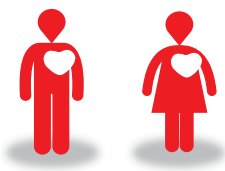


قلب خود را دوست بدانید



راهنمایی سریع برای حمایت از بهبود سلامت قلب

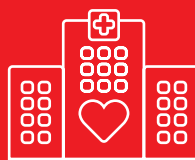
Farsi



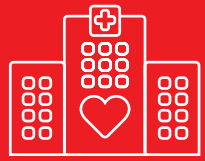
برنامه بهبودی



ترک کردن بیمارستان



در بیمارستان



در بیمارستان





چرا چنین اتفاقی افتاده است؟

پزشک یا پرستار شما می تواند برخی از علل بروز مشکلات قلبی تان را برای شما توضیح دهد. این علل عوامل خطرآفرین نام دارند.

هر چه عوامل خطرآفرین شما بیشتر باشد، احتمال داشتن مشکلات قلبی شما نیز بیشتر می شود.


عوامل خطرآفرین شامل موارد زیر می

شوند:

فشار خون بالا  سیگار کشیدن 

کلسترول بالا  دیابت 

داشتن اضافه وزن یا چاقی  تغذیه ناسالم 

فعالیت محدود 

ایجاد تغییرات در این عوامل خطرآفرین، مانند پایین آوردن فشار خون، می تواند سلامت قلب شما را بهتر کند.



برای قلب من چه اتفاقی افتاده است؟

درک مشکل قلبی خود و نحوه درمان می تواند به بهبودی شما کمک کند و احساس اضطراب شما را کاهش دهد.

از پزشک یا پرستار خود بخواهید مشکلات قلبی تان را برای شما توضیح بدهد و اطلاعاتی که بتوانید با خود به خانه ببرید را در اختیار تان قرار دهد.

سوالاتی که باید در بیمارستان پرسید

- برای قلب من چه اتفاقی افتاده است؟
- آیا وقتی به خانه برگردم به کمک نیاز خواهم داشت؟
- چگونه می توانم از جای جراحی خود مراقبت کنم؟
- چه مدت طول می کشد تا بهبود پیدا کنم؟
- چه آزمایشاتی را باید انجام بدهم؟
- چه مدت در بیمارستان خواهم بود؟
- چه درمان هایی داشتم؟
- عوامل خطرآفرین من چه می باشند؟
- آیا نیاز به مراقبت های بعدی دارم؟



آماده شدن برای ترک بیمارستان

بهبودی در بیمارستان آغاز می شود و بعد از ترک بیمارستان ادامه دارد.

برای گفتگو با پرستار یا پزشک خود از این چک لیست استفاده کنید.

توانبخشی قلبی -

کمک برای قلب شما

توانبخشی قلبی بخش مهمی از مراحل بهبودی شما است.

برنامه توانبخشی قلبی به شما کمک می کند:

- ✓ از عهده اتفاقی که افتاده است بر بیایید
- ✓ اطلاعات بیشتری در مورد مشکل قلبی خود کسب کنید
- ✓ عوامل خطرآفرین خود را مدیریت کنید
- ✓ داروهای خود و نحوه مصرف آنها را درک کنید
- ✓ به انجام فعالیت های روزمره بازگردید و تغذیه ای سالم داشته باشید
- ✓ علائم هشداردهنده سکته قلبی را درک کنید

از پزشک یا پرستار خود بخواهید شما را به یک برنامه توانبخشی قلبی ارجاع دهند.

واتی من اینچما هشند امدخت لاطع راسنی
Heart Foundation Helpline به شماره
اتم س ریبگید. اچنچه کمک به ی تشادهب

دارید ماشا بره تم 450 131 اس 13 11 12
ریبگید. یک ایاحت م مترجج

چک لیست بهبودی من

- من اتفاقی که برای قلبم افتاده و مراقبت های بعدی که نیاز به آنها دارم را درک می کنم
- عوامل خطرآفرین خود را می شناسم و می دانم برای مدیریت آنها چه کارهایی باید انجام دهم
- من به یک برنامه توانبخشی قلبی ارجاع داده شده ام
- داروهای خود و نحوه مصرف آنها را درک می کنم
- چنانچه درد قفسه سینه یا سایر علائم هشدار دهنده سکته قلبی را داشته باشم، می دانم چه کاری باید انجام دهم
- وقت ملاقاتی با پزشک محلی خود برای پیگیری بعدی را هماهنگ خواهم کرد/ هماهنگ کرده ام
- من اطلاعاتی در مورد مراقبت های در منزل و سایر خدمات حمایتی در اختیار دارم



عملکردهای شما برای قلبی سالم



برای مراقبت های بعدی به پزشک خود مراجعه کنید



به توانبخشی قلبی مراجعه کنید



عوامل خطرآفرین خود را مدیریت کنید



به مصرف داروهای خود ادامه دهید



به گروهی حمایتی ملحق شوید



مراقب عواطف و احساسات خود باشید



علائم هشداردهنده سکته قلبی را بشناسید

آیا می توانید علائم سکتة قلبی را تشخیص دهید؟

احساسات زیر را:

تنگی

سنگینی

فشار

درد

در یک یا نواحی بیشتر بدن خود دارید:

شانه/ها

پشت

بازو/ها

فک

گردن

قفسه سینه

ممکن است حالات زیر را نیز داشته باشید:

تنگی نفس

سرگیجگی

عرق سرد

حالت تهوع

بله

۱ کاری که انجام می دهید را الآن متوقف کنید و استراحت کنید

۲ حرفی بزنید حالات خود را به یک نفر بگویید

آیا علائم
۱۰ دقیقه طول
کشیده اند؟

یا

آیا علائم
شدید هستند
یا بدتر شده اند؟

چنانچه دارویی برای آنژین قلبی استفاده می کنید:

- یک دوز از داروی خود را مصرف کنید.
- ۵ دقیقه صبر کنید. آیا علائم همچنان ادامه دارند؟ دوز دیگری از داروی خود را مصرف کنید.
- ۵ دقیقه صبر کنید. علائم از بین نمی روند؟

بله

۳ با شماره* 000 سه صفر تماس بگیرید

- وقتی اپراتور جواب می دهد، بگویید "AMBULANCE" (آمبولانس).
- وقتی اپراتور بعدی جواب می دهد، بگویید "FARSI INTERPRETER" (مترجم فارسی).
- گوشی را قطع نکنید.
- ممکن است برای مدت کوتاهی منتظر بمانید. منتظر دستورالعمل های بعدی باشید.
- * چنانچه با موبایل خود نمی توانید سه صفر (000) را بگیرید، شماره 112 را امتحان کنید.

برای کسب اطلاعات در مورد سلامت قلب
13 11 12
www.heartfoundation.org.au

چنانچه به کمک یک مترجم نیاز دارید،
با شماره 131 450 تماس بگیرید و بخواهید
با Heart Foundation تماس بگیرند



© National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761 2020

شرایط استفاده: این نشریه تنها برای اطلاع رسانی عمومی و اهداف آموزشی تهیه شده است. این نشریه متشکل از توصیه های پزشکی نمی باشد. چنانچه مشکلاتی پزشکی دارید یا در ارتباط با داشتن مشکلات پزشکی تردید دارید، لطفا با ارائه دهنده خدمات مراقبت های بهداشتی خود مشاوره کنید. اطلاعات بهداشتی فراهم شده توسط Heart Foundation تهیه شده است و بر اساس پژوهش های مستقل و مدارک و شواهد موجود در زمان نشر تهیه شده است. اطلاعات از منابعی متفاوت اقتباس و تهیه شده، از جمله، ولی نه محدود به، مشارکت ها با اشخاص ثالث و اطلاعات کسب شده از اشخاص ثالث تحت مجوز. این نشریه هیچ سازمان، فرآورده یا خدماتی را تأیید و توصیه نمی کند.

در حالیکه در تهیه محتویات این نشریه نهایت احتیاط به عمل آمده، National Heart Foundation of Australia، کارمندان این بنیاد و طرفین مرتبط هیچگونه مسئولیتی، از جمله در برابر هرگونه آسیب یا خسارت ناشی از اتکا به محتویات، یا صحت، به روز و کامل بودن اطلاعات، را نمی پذیرند.

این محتویات ممکن است در برنامه های اشخاص ثالث یا نشریات آنها نیز موجود باشد. این به مفهوم تأیید و توصیه سازمان ها، فرآورده ها یا خدمات دیگر توسط National Heart Foundation of Australia نمی باشد، از جمله نشریات یا سایر اطلاعات ارائه شده توسط آنها. کليه محتویات این نشریه تحت محافظت حق نشر می باشد. سوالات در ارتباط با مجوزهای نشر باید به copyright@heartfoundation.org.au ارسال شوند.

HH-SCPS-0031.1.0920.FAR

حمایت شده توسط:



PERCY BAXTER
Charitable Trust

