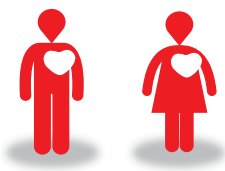


قلب تانرا دوست بدارید



رهنمود سریع برای کمک به صحت یابی مجدد قلب

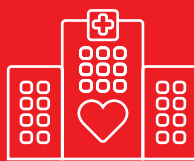
Dari



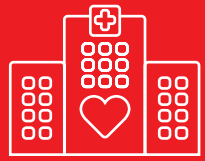
پلان صحت یابی مجدد



رخصت شدن از شفاخانه



در شفاخانه



چرا این اتفاق افتاد؟


داکتر یا نرس تان می تواند بعضی از دلایل وضعیت قلب تانرا برای شما توضیح دهد. این دلایل بنام عوامل احتمال خطر یاد می شوند.

هرقدر عوامل احتمال خطر تان بیشتر باشد، به همان اندازه امکان داشتن مشکلات قلب تان نیز بالاتر می رود.


عوامل احتمال خطر شامل نکات ذیل است:

فشار خون بلند 


سگرت کشیدن 

کلوسترول بلند 

مرض شکر 

اضافه وزن یا چاقی بیش از حد 

تغذیه غیرصحی 

عدم تحرک/فعالیت فیزیکی 

تغییر آوردن در این عوامل احتمال خطر، مانند کاهش دادن فشار خون تان، می تواند صحت قلب تانرا بهتر سازد.



قلبم را چه شده است؟

دانستن وضعیت قلب تان و تداوی آن می تواند شما را در قسمت صحت یابی مجدد و کاهش اضطراب تان کمک نماید.

از داکتر یا نرس تان بخواهید که وضعیت قلب تانرا برای شما توضیح داده و معلومات بیشتر را جهت بردن با خود به خانه برایتان بدهد.

سوالاتی که در شفاخانه باید پرسید

- قلبم را چه شده است؟
- آیا در زمان بازگشتم به خانه ضرورت به کمک دارم؟
- چطور باید از زخم خود مواظبت کنم؟
- چقدر طول می کشد که دوباره صحت یاب شوم؟
- به چه نوع معایناتی ضرورت دارم؟
- برای چه مدت در شفاخانه خواهم ماند؟
- چه تداوی هایی برایم انجام یافته است؟
- عوامل احتمال خطر من کدام ها اند؟
- آیا به مواظبت متعاقبه/بعدی ضرورت دارم؟



رخصت شدن از شفاخانه



توانبخشی قلبی - کمک برای قلب تان

توانبخشی قلبی یک جز مهم صحت یابی مجدد تان می باشد.

یک پروگرام توانبخشی قلبی شما را در موارد ذیل کمک می کند

✓ از عهده اتفاقی که برایتان رخ داده است، برآئید

✓ راجع به وضعیت قلب تان بیشتر بدانید

✓ عوامل احتمال خطر تانرا اداره کنید

✓ دواها و طرز استفاده آنها را بدانید

✓ فعالیت های روزمره تانرا دوباره شروع

کنید و غذاهای صحت بخورید

✓ علائم هشداریه حمله قلبی را بدانید

ازیا نرس تا ی فرعه به بجن راجشده ن ب

رپورلرگم ی شخبنواتقلبی واسل مدینداکتر .ک

ی ن منید به بلین ت او ملعم Heart یک

ب به ،دیرت 4 شماره 12 11 13 همچناوات

داروجمان ضررت کیاگر به .دینب گز .دینب

Foundation گن ز 131 450 تیلفون شماره

آماده گیری برای رخصت شدن از شفاخانه

صحت یابی مجدد در شفاخانه شروع و بعد از ترک کردن شفاخانه ادامه می یابد.

از لست مقابله ذیل برای مشورت گرفتن با داکتر یا نرس تان استفاده کنید.

لست مقابله صحت یابی مجدد من

○ من میدانم که قلبم را چه شده است و چه نوع مواظبت های بعدی را ضرورت دارم.

○ من عوامل احتمال خطر و چیزهائیکه برای اداره آن ضرورت است می دانم.

○ من به یک پروگرام توانبخشی قلبی معرفی شده ام.

○ من دوا هایم و طرز استفاده از آنها را می دانم.

○ من میدانم که در صورت بروز درد سینه یا علائم دیگر حمله قلبی چکار باید بکنم.

○ من با داکتر محل ام یک ملاقات بعدی ترتیب کرده ام یا خواهم کرد.

○ من راجع به مواظبت خانگی و خدمات حمایتی دیگر معلومات دارم.



فعالیت ها برای یک قلب صحتمند



مرتباً با داکتر تان در تماس باشید



در پروگرام توانبخشی قلب شرکت کنید



عوامل احتمال خطر تانرا اداره کنید



دوایای تانرا ادامه دهید



در یک گروه حمایتی عضو شوید



مواظب احساسات تان باشید



علایم هشداریه حمله قلبی را بدانید

آیا حمله قلبی تانرا تشخیص داده می توانید؟

آیا علائم ذیل را احساس می کنید:

درد فشار سنگینی کشیدگی/گرفتگی

در یک یا بیشتر اعضای ذیل بدن تان:

سینه گردن الاشه بازو/ها کمر/پشت شانه/شانه ها

موارد ذیل را نیز ممکن احساس کنید:

دلبدی عرق سرد سرچرخي نفس کوتاهی

بلی

۱ توقف نموده و استراحت کنید

۲ صحبت کنید کنید برای کسی بگوئید که چه حال دارید

اگر دواي قلبی مصرف می کنید:

- یک وعده دواي تانرا بخورید.
- ۵ دقیقه منتظر بمانید. آیا هنوز هم علائم درد موجود است؟ یک وعده دیگر دواي تانرا بخورید.
- ۵ دقیقه منتظر بمانید. آیا علائم هنوز هم موجود اند؟

آیا علائم تان برای مدت ۱۰ دقیقه ادامه داشت؟

یا

آیا علائم تان شدید تر یا بدتر می شوند؟

بلی

۳ به تلفون* شماره سه صفر 000 زنگ بزنید

- بعد از اینکه آپراتور جواب داد، کلمه "AMBULANCE" را ذکر کنید
- بعد از اینکه آپراتور دومی جواب داد، کلمه "DARI INTERPRETER" را ذکر کنید.
- ممکن است چند لحظه طول بکشد. منتظر هدایات بیشتر باشید.

* اگر از تلفون تان به شماره 000 زنگ زده نمی توانید، شماره 112 را امتحان کنید.

موجود (ی بلقلمحه یا ردهشم یلاع ی تایلمع پلان کی دادن شریامرای فرد ون فلیذ ه ب)، رگیی داهناسل آدر 13 11 12 ه ب ای مدینز بگ نر س در health@heartfoundation.org.au رفل بیمدیستید. ماره ش

اگر یک ترجمان ضرورت دارید، به تلفون
شماره 131 450 زنگ بزنید و بخواهید که
شما را با Heart Foundation وصل کنند.



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

شرایط استفاده: این مواد صرف برای مقاصد معلومات و آگاهی عمومی تهیه گردیده است و حاوی مشورت طبی نمی باشد. لطفاً در صورتیکه مریض هستید یا شک دارید که مریض باشید، با ارائه کننده خدمات صحتی تان مشورت کنید. معلومات صحتی ارائه شده توسط Heart Foundation تهیه گردیده است و بر اساس تحقیقات مستقل و شواهد علمی موجوده در زمان تدوین آن استوار می باشد. این معلومات از منابع مختلف اقتباس و ترتیب گردیده است بشمول ولی نه محدود به همکاری ها با منابع ثالث و معلومات ارائه شده توسط مراجع صاحب لایسنس. این نشریه نمایانگر تأیید هیچ سازمان، محصولات یا خدمات نمی باشد.

ضمن اینکه حین ترتیب نمودن این مواد احتیاط لازم اتخاذ گردیده است، National Heart Foundation of Australia، کارمندان آن و مراجع ذیربط هیچگونه مسؤلیتی را بشمول هرگونه زیان یا صدمات ناشی از اتکا به متن این نشریه یا دقیق بودن، به زمان بودن و کامل بودن آن بدوش نمی گیرد.

این مواد ممکن است در نشریه یا پروگرام های مؤسسات ثالث نیز موجود باشد که این امر به هیچ عنوان نمایانگر توصیه یا تأیید نمودن محصولات یا خدمات بشمول ورقه های معلوماتی ایشان توسط National Heart Foundation of Australia (بنیاد ملی قلب استرالیا) نمی باشد.

تمام مواد مندرج این نشریه تابع حق امتیاز می باشد. سوالات راجع به کسب اجازه باید به copyright@heartfoundation.org.au راجع گردد.

HH-SCPS-0031.1.0920.DARI

حمایت شده توسط:



PERCY BAXTER
Charitable Trust

