

இருதய செயலிழப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டம்



பொருளடக்கம்

முன்னுரை	1
பொதுவாக கேட்கப்படும் கேள்விகள்	2
இருதய செயலிழப்பின் அடையாளங்கள் எவை?.....	6
எங்களுடைய அர்ப்பணிப்பு கொண்ட குழு	7
இருதய மருத்துவ நிபுணர்	7
உங்களுக்கான மேலாளர்	7
மருந்தாளனர்	7
உடற்பயிற்சி சிகிச்சையாளர்	8
பணிசார் சிகிச்சையாளர்	8
உணவு முறை நிபுணர்	8
மருத்துவரீதியான சமூகப் பணியாளர் (MSW)	8
முன்னோடியான பராமரிப்புக்கான திட்டமிடல் என்றால் என்ன?	9
அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்	9

முன்னுரை

சிங்கப்பூரில், மரணமடையும் தன்மை அல்லது நோயுற்று செயலிழக்கும் தன்மை ஆகியவற்றுக்கான முன்னோடியான காரணமானது, இருதய செயலிழப்பே (HF) ஆகும். வயது வந்த மக்கள் தொகையில் 1 லிருந்து 2% வரையிலானவர்களுக்கு HF இருக்கிறது மற்றும் 65 க்கும் மேற்பட்ட வயதினருக்கு 6 லிருந்து 10% வரை இது உயர்கிறது. மாரடைப்புக்கான முந்திய சரித்திரம் இல்லாமலேயே, வாழ்நாளில் HF உருவாவதற்கான ஆபத்தானது ஆண்களில் 9 பேருக்கு 1 எனவும் 40 வயதான பெண்களில் 6 பேருக்கு 1 எனவும் இருக்கிறது.

ஐரோங்க்ஹெல்த் இல் இருக்கும் HF ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்புப் பாதை நிகழ்ச்சித்திட்டமானது (ICP) இருதய செயலிழப்பினை நோயாளிகள் சமாளிப்பதில் உதவுவதற்காக அனைத்தையும் அடக்கிய பல்துறை அணுகுமுறையை வழங்குகிறது. கல்வி போதித்தல், மருத்துவமனை மற்றும் சமுதாயத்தின் உள்ளாகவே இருக்கும் ஆதாரவளங்களை எளிதில் அணுகுதல் ஆகியவற்றின் மூலமாக, இருதய செயலிழப்பினை சமாளிப்பதில், நோயாளிகள் அதிகமாக ஈடுபாடு கொள்கிறார்கள். இப்படியான பராமரிப்புக்கான மாதிர் வடிவங்கள் நோயாளியின் வாழ்க்கைத்தரத்தினை மேம்படுத்துவதுடன், மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுதல், மற்றும் இறப்பு விகிதங்களை குறைப்பதாக காட்டப்பட்டுள்ளது.

இருதய மருத்துவ நிபுணர்கள், மருத்துவ மருந்தாளுனர்கள், உடற்பயிற்சி சிகிச்சையாளர்கள், பணி சார் பயிற்சி சிகிச்சையாளர்கள், உணவுமுறை மருத்துவர்கள், ஆற்றுப்படுத்தும் பராமரிப்புக் குழு ஆகியோரைக் கொண்ட அர்ப்பணிப்பு நிறைந்த எங்கள் குழுவானது உங்களுக்கு உதவுவதற்காக கவனம் செலுத்துகிறது:

- அடையாளங்களை இனம் காண்பது மற்றும் கண்டுபிடிப்பது
- நிரூபணம் அடிப்படையிலான சிகிச்சைகளை முடுக்கிவிடுவது
- சிகிச்சைத் திட்டம் ஒன்றை பழக்கப்படுத்துவது
- சுயமாகக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் சித்தமாவது
- தனிநபருக்கென்ற உணவு முறைத் திட்டத்தினை பழக்கப்படுத்துவது
- உடற்பயிற்சி ஆளுமைக் காலத்தினை வடிவமைப்பது
- வாழ்வதற்கான உங்கள் ஆசைகளுக்கு திட்டமிடுவது
- மருத்துவமனையிலிருந்து சமுதாயப் பராமரிப்புக்கு இலகுவாக மாறிக்கொள்ள வசதியாக்குதல்

அடையாளங்களை சமாளிப்பதில் துவங்கி உடல்ரீதியான செயல்பாடு, வாழ்க்கைத் தரம், வாழ்நாள்காலம் நீட்டிப்பு மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்புச் சேவைகளை எளிதாக அடைதல் வரையிலான குறுகியகால மற்றும் நீண்ட கால பலன்களை ஐரோங்க்ஹெல்த்-இன் HF நோயாளிகள் சவீகரித்துக்கொள்ள முடியும்.

எங்களுடைய HF நிகழ்ச்சித்திட்டம் பற்றி நீங்கள் ஆர்வம் கொண்டால் மற்றும் நாங்கள் உங்களுக்கு எப்படி உதவமுடியும் என்பது பற்றி மேலும் அறிய விரும்பினால் தயவு செய்து 6716 2222 என்ற எண்ணில் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) காலை 8.30 லிருந்து மாலை 5.00 வரை தொடர்பு கொள்ளவும்.

பொதுவாகக் கேட்கப்படும் கேள்விகள்

எனது இருதயம் எப்படி வேலை செய்கிறது?

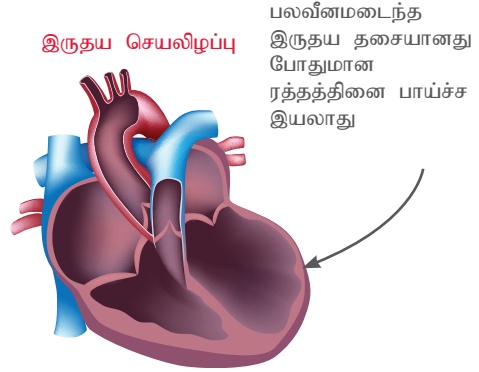
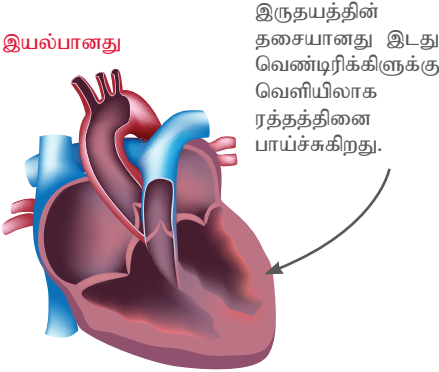
இருதயமானது ஒரு பம்பு போல செயலாகின்ற ஒரு தசையாகும். இது ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த ரத்தத்தினை உடலுக்கு சேர்ப்பிக்கிறது.

இருதய செயலிழப்பு என்பது என்ன?

இது உங்களுடைய இருதயமானது உடல் முழுதுமாக ரத்தத்தினைப் பாய்ச்ச இயலாத ஒரு நிலையாகும். இது, நுரையீரல்கள், கால்கள் மற்றும் உடலின் இதர சார்ந்திருக்கும் பாகங்களில் திரவம் தேக்கமாவதில் முடிகிறது.

எனது இருதயத்தின் பாய்ச்சம் செயல்பாட்டினை நான் எப்படி அறிவது?

உங்கள் இருதயத்தின் பாய்ச்சம் செயல்பாட்டினை மதிப்பிடுவதற்காக "எக்கோ" எனப்படும் ஒரு சொதனைக்காக உங்கள் மருத்துவர் ஏற்பாடு செய்வார். இயல்பான பாய்ச்சம் செயல்பாடு என்பது >50% ஆகும்.



இருதய செயலிழப்புக்கான அடையாளங்கள் எவை?

- சுவாசத்தில் குறைவான தன்மை
- இருமுதல் அல்லது இழைப்பு, குறிப்பாக நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்கையில் அல்லது படுத்த நிலையில்
- சோர்வான தன்மை
- கால்களின் வீக்கம்
- எடை அதிகரித்தல்

இருதய செயலிழப்பிற்கான காரணங்கள் எவை?

- மாரடைப்பு
- கரோனரி ஆர்ட்டெரி நோய் என அறியப்படுகின்ற இருதயத்தில் இருக்கும் ரத்த நாளங்கள் குறுகிவிடுதல்
- உயர் ரத்த அழுத்தம்
- நீரிழிவு
- இருதய வால்வு நோய்
- தைராாய்டு பிரச்சனைகள்
- அசாதாரணமான இருதய லயம்
- மது

இயல்பான ஆர்ட்டெரி

இயல்பான ரத்தம் பாய்தல்



ஆர்ட்டெரி குறுகுதல்

அசாதாரணமாக ரத்தம் பாய்தல்



இது எப்படி சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது?

- உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் இருதயத்திற்கு வலுவூட்டுவதற்காக மருந்தினையும் அதிகப்படியான திரவங்களை அகற்றுவதற்காக நீர் மாத்திரைகளையும் உங்களுக்கு கொடுப்பார்
- உப்புக் குறைவான உணவுமுறை பரிந்துரைக்கப்படும்
- நீங்கள் அருந்தும் நீரின் அளவு கண்காணிக்கப்படும்
- அறுவை சிகிச்சை அல்லது இருதய சாதனங்கள் தேவைப்படலாம்

இருதய செயலிழப்பினை நான் எப்படி சமாளிக்க முடியும்

- உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்
- உங்கள் மருந்தினை வழக்கப்படி எடுத்துக்கொள்ளவும்
- எடை கூடுதலை சோதிப்பதற்காக தினமும் நீங்களாகவே எடையிட்டு பார்த்துகொள்ளவும்
- குறைவான உப்பு எடுத்துக்கொள்ளவும்
- புகைப்பதைக் கைவிடவும்
- வழக்கப்படி உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- திரவங்கள் எடுத்துக்கொள்வதைக் குறைக்கவும்
- உங்கள் மருத்துவரிடம் உங்கள் உடல்நலனை மீள்பார்வையிடவும்



எனது உலர்நிலை எடை என்ன?

உலர்நிலை எடையானது நீங்கள் சிறுநீர் கழித்தபின்னர், அல்லது உங்கள் காலையுணவை எடுத்துக்கொள்ளும் முன்னதாக உங்கள் உடல் அதிகப்படியான திரவத்தினை கழித்துவிட்ட பின்னர் அளவிடப்படுவதாகும்.

எவ்வளவு உப்பு நான் எடுத்துக்கொள்ளலாம்?

நாள் ஒன்றுக்கு 2கிராமுக்கு மிகாத உப்பினை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்.

எவ்வளவு நீரை நான் குடிக்கலாம்?

இது உங்கள் இருதயத்தின் பாய்ச்சம் செயல்பாட்டினைப் பொருத்திருக்கிறது. நாள் ஒன்றுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவானது 4 முதல் 6 கப் (1.0 லிருந்து 1.5 லிட்டர் வரை) வரையிலானதாகும்.

இருதய செயலிழப்புடன் நான் உடற்பயிற்சி செய்யலாமா?

ஆம், HF நோயாளிகளுக்கென்றே வடிவமைக்கப்பட்ட எங்களுடைய உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் நீங்கள் சேரலாம்.

எனது இருதயம் பலவீனமாக இருக்கிறது, நான் பாலுறவு செயல்பாட்டில் ஈடுபடலாமா?

பொதுவாகவே, நீங்கள் பாலுறவு நடவடிக்கைகளைத் தொடரலாம் என்றாலும், சுவாசிக்க இயலாமலோ அல்லது சோர்வாகவோ இருந்தால் பாலுறவு கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் வருகையின்போது உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்கவும்.

எனக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்களுக்கு என இருக்கும் மேலானரை (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) காலை 8.30 லிருந்து மாலை 5.00 வரை தொடர்பு கொள்ளவும்.
- உங்களுக்கு என இருக்கும் மேலாளர் ஒரு மருத்துவரை நீங்கள் காண ஏற்பாடு செய்வார்.
- அலுவலக நேரங்களுக்குப் பின்னர் அவசரநிலைத் துறைக்கு தயவு செய்து செல்லவும். உங்கள் நிலைமையைப் பொருத்து, மேற்கொண்டு கூர்நோக்கலுக்காக நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படலாம்.



எதற்காக நான் விழிப்புடன் இருப்பது?

- நாள் ஒன்றுக்கு 1 கிலோவுக்கும் (2 லிருந்து 3 பவுண்டுகள்) மேற்பட்ட எடை அதிகரிப்பு
- பாதங்கள்/கணுக்கால்களில் வீக்கம்

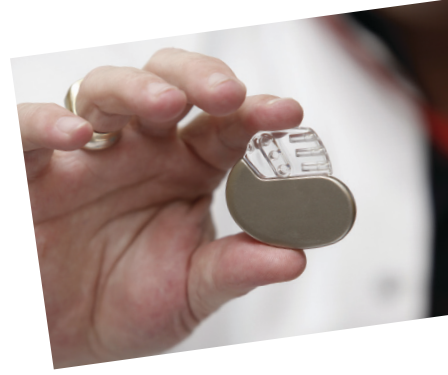
- சுவாசித்தலில் சிரமம்
- மல்லார்ந்து படுக்க இயலாமை
- மார்பு வலிகள்

நான் தனித்து வாழ்கிறேன் மற்றும் மருத்துவமனைக்கு வருவதில் எனக்கு சிரமம் உள்ளது. நான் என்ன செய்யலாம்?

உங்கள் அண்டை அயலில் இருக்கும் ஒரு குடும்ப மருத்துவரிடம் நீங்கள் வருகை புரிவதற்கான ஏற்பாடுகளை நாங்கள் செய்ய முடியும்.

எனது உடலில் ஒரு இருதய சாதனம் பதிய வைப்பது எனக்கு தேவைப்படுமா?

இது உங்கள் இருதயத்தின் நிலைமையைப் பொருத்தது. உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை அளிப்பார். கார்டியாக் ரீசின்க்ரோனைசேஷன் தெரப்பி (CRT) மற்றும் பதிய வைக்கக்கூடிய கார்டியோவெர்ட்டர் டி.பிப்ரில்லேட்டர் (ICD) எனப்படும் இரண்டு பொதுவான சாதனங்கள் உள்ளன. CRT ஆனது உங்கள் இருதயத்தின் வலது மற்றும் அறைகள் சிறப்பாக பாய்ச்ச உதவுகையில், உயிரை மிரட்டுகின்ற உங்கள் இருதய லயத்தினை சமாளிப்பதில் ICD உதவுகிறது.



எனக்கு தேனும் தடுப்பு மருந்து தேவையா மற்றும் ஏன் தேவை?

இருதய செயலிழப்பு நோயாளிகள் வருடம் ஒருமுறை இன்.பிளூயென்ஸா தடுப்பு மருந்து பெற்றுக்கொள்ளப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நியூமோகோக்கல் தடுப்பு மருந்து என்றால் ஒரு மருந்தளவே போதுமானது, என்றபோதிலும், 5 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஒரு பூஸ்ட்டர் மருந்தளவும் தேவைப்படலாம். இருதய செயலிழப்பு கொண்ட நோயாளிகளிடையே சனிக்காய்ச்சல் தொடர்பான சிக்கல்கள் அதிகம்.

எனக்கு புதிய ஒரு இருதயம் தேவையா?

இது உங்கள் இருதயத்தின் நிலைமையைப் பொருத்தது. இருதய மாற்று அறுவை சிகிச்சை உங்களுக்குத் தேவையா என உங்கள் மருத்துவர் ஆலோசனை கூறுவார்.

மேற்கொண்டு நான் எப்படி திட்டமிடுவது?

இறுதி நிலை இருதய செயலிழப்பினால் அவதியுறும் நோயாளிகள் ஆற்றுப்படுத்தல் பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறார்கள், இங்கு சிகிச்சைக்கான விருப்பங்கள் மற்றும் முன்னோடியான அறிவுறுத்தல்கள் (வாழ்வதற்கான ஆசைகள்) கலந்துரையாடப்படலாம்.

எனக்கு மேலும் கேள்விகள் உள்ளன, நான் என்ன செய்வது?

- உங்களுடைய அடுத்த முன்பதிந்த சந்திப்பின்போது உங்கள் மருத்துவர்/உங்களுக்கான மேலாளரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.
- அலுவலக நேரங்களாகிய காலை 8.30 முதல் மாலை 5.00 வரை (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும். உங்களுடைய எந்தக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்க நாங்கள் விருப்பம் கொள்வோம்.

இருதய செயலிழப்பின் அடையாளங்கள் எவை?

இருதய செயலிழப்பின் அடையாளங்கள் மிதமானது முதல் கடுமையானது வரை இருக்கலாம். அவை நிலைத்திருக்கலாம் அல்லது வந்து, வந்து போகலாம். இந்த அடையாளங்கள் உங்கள் இருதயம் மற்றும் உடலில் நிகழும் மாற்றங்களின் காரணமானவையாகும்.

- சுவாசித்தலில் குறைவான தன்மை, அல்லது ஓய்வாக இருக்கும்போது அல்லது மல்லாந்து படுத்திருக்கும்போது சுவாசிப்பதில் சிரமம். நுரையீரல்களில் திரவம் தேங்கும்போது (நெருக்கடி) அல்லது, ஓய்வில்லாமல் உங்கள் செயல்பாடுகளை அல்லது உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்வதற்குப் போதுமான ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த ரத்தத்தினை உங்கள் உடல் கொண்டிருக்காதபோது சுவாசித்தலில் குறைவான தன்மை நேருகிறது. சுவாசித்தலானது ஒரு நுரையீரல் பிரச்சனை என நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டாலும் உங்கள் இருதயத்தின் நிலைமையும் கூட சுவாசித்தலில் குறைவான தன்மையை உண்டாக்கலாம். சில நிகழ்வுகளில், அடையாளங்கள் உங்களை இரவில் திடீரென விழித்தெழு வைத்து உங்களுடைய இயல்பான உறங்கும் பழக்கத்திற்கு இடையூறு செய்யலாம்.
- வறட்சியான, செருமும்படியான இருமல் அல்லது இழைப்பு.
- வீங்கிய கணுக்கால்கள், கால்கள் மற்றும் அடிவயிறு மற்றும் எடை அதிகரிப்பு. சிறுநீரகத்திற்கு குறைவான ரத்தம் பாய்தலானது, திரவம் மற்றும் நீர் தேங்குவதை ஏற்படுத்தி நீர் எடை அதிகரிப்பில் முடிகிறது.
- முக்கியமான அவயவங்கள் மற்றும் தசைகளுக்கு போதுமான ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த ரத்தத்தினை இருதயம் பாய்ச்சாததன் காரணமாக உடற்பயிற்சி அல்லது செயல்பாடுகளின்போது சோர்ந்த தன்மை (அசதி) மற்றும் பலவீனமாதல்.
- விரைவான அல்லது சீரற்ற இருதயத் துடிப்புக்கள் (படபடப்புக்கள்). இருதயத் தசை சரிவர பாய்ச்சாதபோது, முக்கியமான அவயவங்கள் மற்றும் தசைகளுக்கு போதுமான ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த ரத்தத்தினைக் கொண்டு செல்ல உதவுவதற்காக இருதயத்துடிப்பு விரைவாகிறது, அல்லது இருதயத்துடிப்பானது அசாதாரணமானதாக ஆகலாம்.

எங்களுடைய அர்ப்பணிப்பு கொண்ட குழு

இருதய மருத்துவ நிபுணர்

இருதயத்தின் நோய்களில் சிறப்பு பெற்ற ஒரு மருத்துவரால் நீங்கள் பார்க்கப்படுவீர்கள். இருதய மருத்துவ நிபுணர் என அறியப்பட்ட அவர்/அவள் நோய்கண்டறிதலை உறுதிசெய்து தனிநபருக்கான அணுகுமுறையை உங்களிடம் கையாளுவார். மருந்துப்பொருட்களுக்கு இணக்கமாதல், நோய் முற்றுவதைக் குறைப்பதற்காக உங்கள் வாழ்க்கை பாவனையை மாற்றுதல், மருத்துவமனையில் மீண்டும் சேர்த்தல் மற்றும் மரணம் ஆகியவை இதில் அடங்குகின்றன. உங்கள் அடையாளங்களை மேம்படுத்த உதவிசெய்து மேம்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கைத் தரத்தினை உறுதி செய்யவும் கூட இது உதவும்.

உங்களுக்கான மேலாளர்

மருத்துவமனையில் அனுமதித்தலில் தொடங்கி, விடுவித்தல் மற்றும் பின் தொடர்வு அமர்வுகள் வரை உங்களுக்கான மேலாளர் ஒருங்கிணைப்பு செய்கிறார். உங்கள் முன்னேற்றத்தினைக் கண்காணிப்பதற்காக தொலைபேசி அழைப்பு செய்து, உங்களுடைய சுய மேலாண்மைத் திறன்களை மேம்படுத்த சுய பராமரிப்பு ஆலோசனை அளிப்பார் மற்றும் பராமரிப்பளிப்பவர் தரும் ஆதரவினை வழங்குவார்.

மருந்தாளனர்

ஒரு மருந்தாளனரானவர், உங்களுடைய இருதய செயலிழப்பு மருந்துப்பொருளின் மருந்தளவினை சரிசெய்து, பக்க விளைவுகளுக்காக கண்காணிப்பதில் மருத்துவருக்கு துணை புரிகிறார். உங்களுடைய மருந்துப்பொருட்கள் இயன்றவரையிலான மருந்தளவுகளில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ள, மருத்துவரின் சந்திப்புக்களுக்கு இடையில் ஒரு மருந்தாளனரை நீங்கள் பார்க்கலாம்.



உடற்பயிற்சி சிகிச்சையாளர்

நீங்கள் செய்வதற்கான சரியான உடற்பயிற்சிகளை அவற்றின் சரியான தீவிரத்துடன் செய்வதற்காக, உடற்பயிற்சி சிகிச்சையாளர் ஒருவர் வழிகாட்டுவார். உங்களின் தேவைகள் மற்றும் இலக்குகளுக்கு ஏற்ப உடற்பயிற்சி சிகிச்சையாளரால் வடிவமைக்கப்பட்ட கட்டமைப்பான 8 வார கால நிகழ்ச்சித்திட்டம் ஒன்று மருத்துவமனையில் நடத்தப்படுகிறது. உங்களுடைய தாங்குதிறன் மற்றும் வலிமையை கட்டமைப்பதற்கு இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டம் உதவி செய்து, நடப்பது போன்ற எளிமையான செயல்பாடுகளுடன் ஒத்துப்போக உங்களுக்கு உதவுகிறது. இந்த உடற்பயிற்சித் திட்டத்தின் பலனை தொடர்ந்து நீங்கள் பெறுவதற்கு வீட்டிலும் உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். உங்களுக்கான நேரத்தில் உடல்ரீதியான செயல்பாட்டு அளவுகளை எப்படிப் பேணுவது என்பது பற்றிய மதிப்பு மிக்க ஆலோசனையையும் உடற்பயிற்சி சிகிச்சையாளர் மேற்கொண்டு வழங்குவார்.

பணிசார் சிகிச்சையாளர்

பணிசார் சிகிச்சையாளரானவர், சுய பராமரிப்பு மற்றும் ஓய்வு ஆகியவை அடங்கிய தினசரி நடவடிக்கைகளில் உங்களை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் உங்கள் செயல்படும் இயல்தன்மையை நீங்கள் மீட்டுக்கொள்ள உதவுவதைக் நோக்கமாக கொள்கிறார். சக்தியை தக்க வைத்துக்கொள்ளும் நுணுக்கங்கள், சாதனங்களை சுவீகரித்துக்கொள்ளும் பயிற்சி, மன அழுத்த மேலாண்மை யுக்திகள் மற்றும் வாழ்க்கைப்பாவனை திருத்தங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளாக்கக்கூடிய தினசரி வாழ்வு சார்ந்த நடவடிக்கைகள் (ADLs) தொடர்பான தலைப்புக்களின் வகைகள் பற்றிய ஆலோசனை மற்றும் கல்விபுகட்டலை பணிசார் சிகிச்சையாளர் வழங்குவார்.

உணவு முறை நிபுணர்

இருதய செயலிழப்பானது பெரும்பாலும் நீரிழிவு நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், உயர் கொலஸ்டிரால், உடல் பருமனாதல், மற்றும் தவறான ஊட்டச்சத்து ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையதாகும். உங்கள் உணவு முறை நிபுணர் உங்களுடைய தேவைகளுக்கு பொருந்துகின்ற ஆரோக்கியமாக உணவு எடுத்துக்கொள்ளும் திட்டத்தினை பழக்கப்படுத்தி உங்கள் இருதயத்தின் ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்தவும் இயலும்.

மருத்துவரீதியான சமூகப் பணியாளர் (MSW)

இருதய செயலிழப்புடன் இருக்கும் நோயாளிகளின் உளவியல் ரீதியான செயல்பாடுகளை மருத்துவ ரீதியான சமூகப் பணியாளர்கள் மதிப்பீடு செய்து அவசியமானபோது நோயாளிகளின் குடும்பத்தினருடன் பரஸ்பர செயல் புரிவதற்காக பணியாற்றுகிறார்கள். பரஸ்பர செயல்புரிதல்களில், நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினரை அத்தியாவசியமான ஆதாரவளங்களுடன் இணைப்பது, சமுதாய ஆதரவளித்து ஆற்றுப்படுத்துவது, முன்னோடியான பராமரிப்புக்கான திட்டமிடலுக்கும் (ACP) வசதி ஏற்படுத்துவது ஆகியவை அடங்குகின்றன.

முன்னோடியான பராமரிப்புக்கான திட்டமிடல் என்றால் என்ன?

முன்னோடியான பராமரிப்புக்கான திட்டமிடல் என்பது, ஒரு தனிநபர், அவரது/அவளது குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்பு அளிப்பவர்கள் ஆகியோரிடையே எதிர்கால உடல்நலப் பராமரிப்பு பற்றி கலந்துரையாடுவதற்கான ஒரு தன்னார்வமான செயல்முறையாகும். இது தனிநபரின் இலக்குகள் மற்றும் மதிப்புக்களை ஆராய குறிவைத்து அவர்கள் சிந்திக்க, செவிசாய்க்க மற்றும் எதிர்கால உடல்நலப் பராமரிப்புக்காக முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பத்தினை அளிக்கிறது.

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

எந்த மருந்துப்பொருட்களை நான் எடுத்துக்கொள்வது?

இருதய செயலிழப்புக்காக மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுதல் மற்றும் மரணத்திற்கான ஆபத்து ஆகியவற்றைக் குறைப்பதற்கென நிரூபணம் பெற்ற மருந்துப்பொருட்கள் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். உங்கள் உடலின் சகிப்புத்தன்மைக்கு உட்பட்டு மருந்துப்பொருளின் மருந்தளவானது இலக்கு வைத்த மருந்தளவினை நோக்கி படிப்படியாக உயர்த்தப்படும்.

மருந்துப்பொருட்களின் பக்க விளைவுகள் எவை?

சில நோயாளிகள் கிறக்கம் மற்றும் மயக்கமடையும் கணங்கள் போன்ற வடிவில் தாழ்வான ரத்த அழுத்தத்தினை அனுபவிக்கலாம், மற்றும் சிலர் சோர்வாகவும் சோம்பலாகவும் உணரலாம். இந்த அடையாளங்கள் வழக்கமாகவே, விடாப்பிடியாக இருப்பதில்லை. மருந்துப்பொருட்கள் சிறுநீரகங்களையும் ரத்தத்தில் இருக்கும் பொட்டாசியம் அளவுகளையும் கூட பாதிக்கலாம்.

இந்த பக்க விளைவுகளைக் கண்காணிப்பதற்காக, உங்கள் ரத்த அழுத்தம், இருதயத் துடிப்பு விகிதத்தை சோதிக்கிறோம் மற்றும், உங்கள் உடலானது மருந்துப்பொருட்களை நன்கு சகித்துக்கொள்கிறது என்பதை உறுதி செய்வதற்காக, உங்கள் சிறுநீரக செயல்பாடு மற்றும் பொட்டாசியம் அளவுகளை சோதிப்பதற்காக ரத்தப் பரிசோதனைகளையும் மேற்கொள்வோம்.



நான் எவ்வளவு உப்பு எடுத்துக்கொள்வது?

நான் ஒன்றுக்கு 1 தேக்கரண்டிக்கும் மேற்படாத உணவுப்பிணையும் (2 கிராம் சோடியம்), உங்கள் உணவில் உப்பினை தவிர்க்கவும் நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். உப்பானது நமது உணவு முறையில் எங்காவது ஏற்கெனவே காணப்படுகிறது. நீங்கள் உப்பு எடுத்துக்கொள்வதை குறைப்பதற்கான வழிகள் பற்றி உங்கள் உணவுமுறை நிபுணர் ஆலோசனை வழங்குவார்.

எவ்வளவு திரவத்தினை நான் எடுத்துக் கொள்வது?

நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள முடிகின்ற திரவத்தின் அளவானது உங்கள் இருதயத்தின் பாய்ச்சம் செயல்பாட்டினைப் பொருத்திருக்கிறது. பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவானது நான் ஒன்றுக்கு 4 முதல் 6 கிண்ணங்கள் (1.0 லிருந்து 1.3 லிட்டர் வரை). உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை கூற முடியும்.

மற்ற உணவுமுறை கட்டுப்பாடுகள் ஏதேனும் உள்ளனவா?

இருதய செயல்பாட்டு மேலாண்மையில் உங்களுடைய கொலஸ்டிராலைக் கட்டுப்படுத்துவதும் கூட முக்கியமாகும். உங்களுக்கு உயர் கொலஸ்டிரால் இருக்குமேயானால், தாழ்நிலை பூரிதம் செய்யப்பட்ட கொழுப்பு கொண்ட உணவுமுறை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீரிழிவு நோய் அல்லது சிறுநீரக நோய் கொண்ட மக்களும் கூட குறிப்பிட்ட சில உணவு முறை ரீதியான கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியமாகும். பொருத்தமான ஒரு உணவுமுறை பற்றி உங்கள் உணவு முறை நிபுணர் உங்களுக்கு ஆலோசனை கூற முடியும்.

வீட்டில் வைத்து நான் செய்யக்கூடிய மிகச்சிறந்த உடற்பயிற்சி எது?

நடப்பது என்பது உபகரணம் ஏதுமில்லாமல் செய்யக்கூடிய எளிமையான உடற்பயிற்சி மற்றும் இதனை குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செய்யலாம். நடக்கும் உடற்பயிற்சியிலிருந்தான பலனை அடைவதற்கு அதனை ஓரளவுக்கான வேகத்தில் மட்டுமே செய்யவும். பூங்காக்களில், சந்தை அல்லது கடைகள் கொண்ட வளாகத்தில் நடை போடுவதன் மூலம் உடல்ரீதியான செயல்பாட்டினை அடையலாம். உங்களால் முடிந்த வரை நடக்கவும். ஒவ்வொரு வாரமும் 150 நிமிட நேரத்திற்கு ஓரளவுக்கான உடல்ரீதியான செயல்பாட்டினை நீங்கள் செய்ய பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

நான் ஏன் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல்ரீதியான செயல்பாடு ஆகியவை உங்கள் இருதயத்திற்கு நன்மை பயக்கும். இது உங்கள் இருதயத்தின் தசைகளில் ஆக்ஸிஜனின் திறமிக்க பயன்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது என்பதால் உங்கள் இருதயம் பாய்ச்சுதலை சிறப்பாக செய்து ரத்த ஓட்டத்தினை மேம்படுத்துகிறது. உடற்பயிற்சியானது சீராக செய்யப்படும்போது, இருதய செயலிழப்பு கொண்ட மக்கள் மேம்படுத்தப்பட்ட முயற்சியை தாங்கிக்கொள்ளுதல், வலிமை,

மற்றும் தினசரி நடவடிக்கைகளின்போது சுவாசித்தல் குறைபாடு, மற்றும் சோர்வான தன்மைக்கான மிகவும் குறைவான நிகழ்வுகள் ஆகியவற்றைக் காண்பித்தது. இவை மருத்துவமனையில் மீண்டும் சேர்க்கப்படுதலைக் குறைத்து உயிர்வாழ் விகிதங்களை அதிகரித்தன. மனோபாவம் மற்றும் சக்திக்கான அளவுகளையும்கூட உடற்பயிற்சி மேம்படுத்துகிறது.



வழக்கத்தைக் காட்டிலும் அதிக சோர்வாக உணர்வது இயல்பானதுதானா?

இருதய செயலிழப்பு கொண்ட மக்கள் தங்களின் தினசரி நடவடிக்கைகளில் இருக்கும்போது வழக்கத்தைக் காட்டிலும் அதிக சோர்வாக காணப்படுவார்கள். இந்த தினசரி நடவடிக்கைகளை திருத்துவதற்கான வழிகளை பணிசார் உடற்பயிற்சியாளர் ஆராய்ந்து உதவிக்கான பொருத்தமான உபகரணம் பற்றிய ஆலோசனையளித்து சக்தியைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதற்கான நுணுக்கங்கள் பற்றியும் யோசனை கூறுவார். தினசரி நடவடிக்கைகளை எளிதாக செய்வதற்கு இவை உதவும்.

தினசரி நடவடிக்கைகளை நான் செய்யும்போது நான் கவலையடைகிறேன். நான் என்ன செய்வது?

உங்கள் கவலைகளுக்கு பின்னணியில் இருக்கும் காரணங்களை இனம் காண்பதில் ஒரு பணிசார் உடற்பயிற்சியாளர் உதவலாம் மற்றும் இந்த ஏக்கத்தை சமாளிப்பதற்கான யுக்திகளை உருவாக்கலாம். உடலை தளர்த்திக் கொள்வதற்கான நுணுக்கங்கள் கற்பிக்கப்படலாம் மற்றும் இதனால் உங்கள் வாழ்க்கைப் பாவனையைத் திருத்தி உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கும் நடவடிக்கைகளுடன் ஒத்துப்போக உதவும் வகையிலான, மன அழுத்தத்தினை விடுவிக்கும் நடவடிக்கைகளை, நீங்கள் சேர்த்துகொள்ள முடியும்.

எனக்கு ஏதேனும் தடுப்புமருந்துகள் தேவையா, அப்படியானால் ஏன்?

உள்ளார்ந்த இருதய செயலிழப்பு கொண்ட மக்கள் :ப்ளு, மற்றும் நிமோனியா போன்ற தொற்று மற்றும் அவற்றுடன் தொடர்புடைய சிக்கல்களுக்கான உயர் ஆபத்தில் இருக்கிறார்கள். வருடம் ஒருமுறையிலான இன்:ப்ளயன்ஸா தடுப்பு மருந்து பெற்றுக்கொள்ள உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஒருமுறை நியூமோகோக்கல் தடுப்பு எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது என்றபோதிலும், ஒவ்வொரு 5 ஆண்டுக்கு ஒரு முறை ஒரு பூஸ்ட்டரும் தேவைப்படலாம்.

எனக்கு அடையாளங்கள் ஏற்படத் துவங்கினால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்களுக்கான மேலாளரை தயவுசெய்து அழைக்கவும்.
- உங்களுக்கான மேலாளர் உடலியல் மருத்துவருடன் ஆலோசித்து உங்கள் மருந்துப்பொருட்களை சரிப்படுத்துவார் அல்லது மருத்துவரை நீங்கள் பார்ப்பதற்கான விரைவான ஒரு சந்திப்புக்கு ஏற்பாடு செய்வார்.
- உங்கள் அடையாளங்கள் மோசமடைந்தால் அல்லது அவை அலுவலக நேரங்களுக்கு அப்பால் நேர்ந்தால் அவசரநிலைத் துறைக்கு தயவு செய்து செல்லவும்.

எனக்கு கேள்விகள் இருந்தால், யாரிடம் நான் கேட்பது?

- உங்கள் அடுத்த வருகையில் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறலாம்.
- உங்களுக்கான மேலாளரை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம், உங்களுக்கு உதவுவதில் அவர் மகிழ்ச்சி கொள்வார்.

குறிப்புகள்:

For more information

Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital

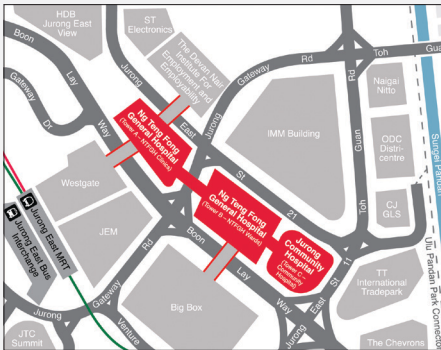
1 Jurong East St 21,
Singapore 609606
General enquiries: 6716 2000 Fax: 6716 5500
www.ntfgh.com.sg

Clinical and appointment line hours (closed on Sundays and public holidays)

For appointments, please call 6716 2222
Monday - Friday 8.00am - 5.30pm,
Saturday 8.00am - 12.30pm

For dental appointments, please call 6716 2233
Monday - Thursday 8.00am - 5.30pm,
Friday 8.00am - 5.00pm

Getting there



By train

Jurong East MRT Station

By bus

From Jurong East Bus Interchange

SBS 49, 51, 52, 66, 78, 79, 97, 97e, 98,
98M, 105, 143, 143M, 160, 183, 197,
333, 334, 335, 506

Along Boon Lay Way

SBS 99, Private bus service 625

Jurong Medical Centre

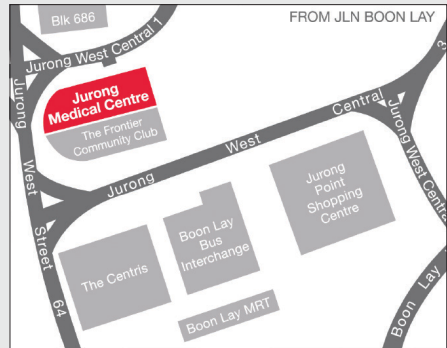
60 Jurong West Central 3,
Singapore 648346
General enquiries: 6716 2000 Fax: 6551 7999
www.jmc.com.sg

Clinical and appointment line hours (closed on Sundays and public holidays)

For appointments, please call 6716 2222
Monday - Friday 8.00am - 5.30pm,
Saturday 8.00am - 12.30pm

For dental appointments, please call 6716 2233
Monday - Thursday 8.00am - 5.30pm,
Friday 8.00am - 5.00pm

Getting there



By train

Boon Lay MRT Station

By bus

SBS 30, 79, 154, 157, 174, 179, 181,
182, 192, 193, 194, 198, 199, 240, 241,
242, 243 W/G, 246, 249, 251, 252, 254,
255, 257, 405
SMRT 172, 178, 180, 187

Disclaimer:

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.