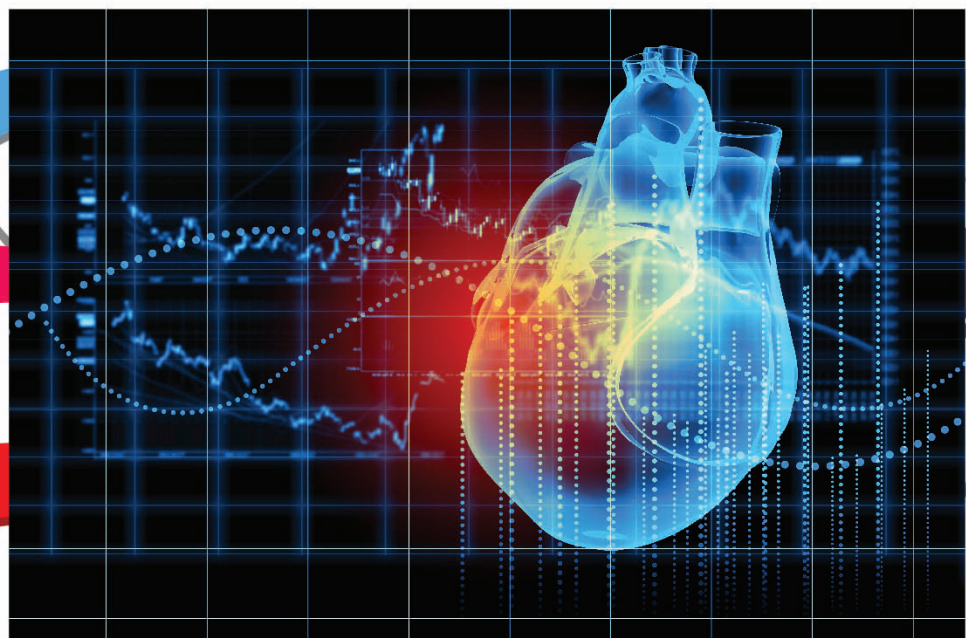


# HEART FAILURE

## PATIENT INFORMATION



### Understanding Heart Failure

Heart Failure is a condition in which the heart can't pump (eject) enough blood to meet the body's needs. The term "heart failure" does not mean that your heart has stopped or its about to stop working. However, heart failure is a serious condition that require medical care. Heart failure develops over time as the heart's pumping action grows weaker.

Currently, heart failure has no cure. However treatments such as medicines and lifestyle changes can help people who have the condition live longer and more active lives. Researchers continue to study new ways to treat heart failure and its complications.

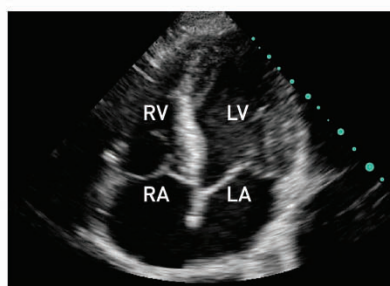
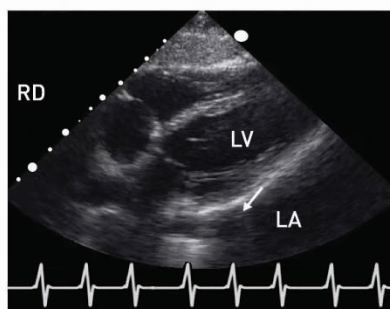
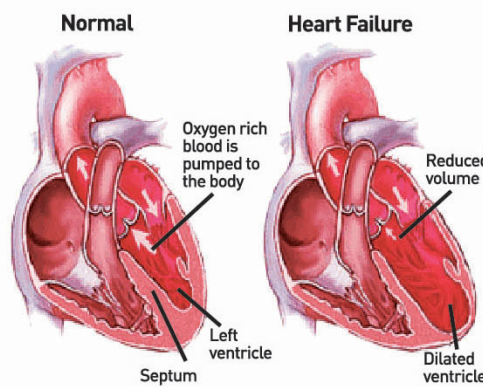
### Heart Failure described as either:

#### ◆ SYSTOLIC DYSFUCTION

where the heart does not pump out all of the blood in the left ventricle (the main pump of the heart). The left ventricular ejection fraction is less than 40%.

#### ◆ DIASTOLIC DYSFUCTION

where the heart is stiff and rigid, limiting the amount of blood that can fill the ventricle. The left ventricular ejection fraction is greater than 40%.



### What causes Heart Failure?

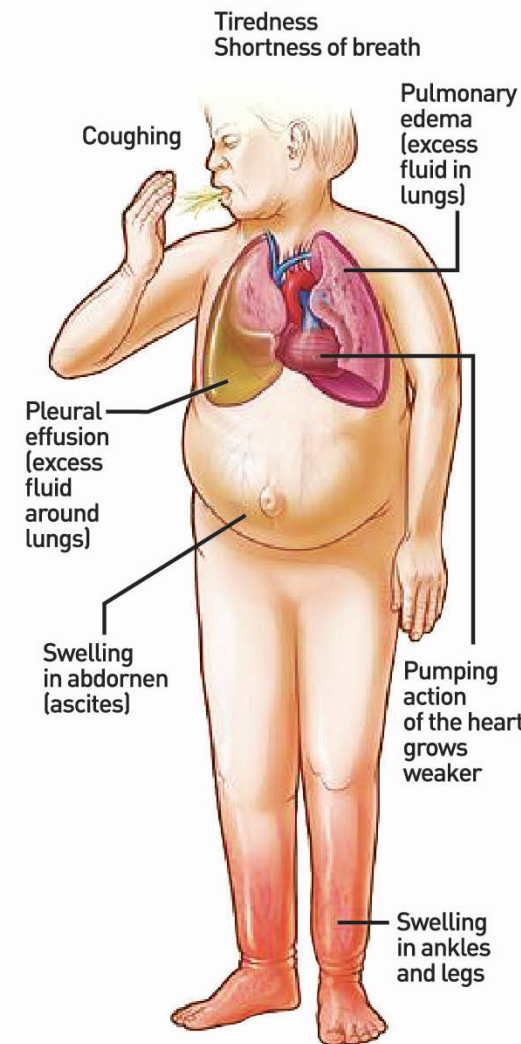
- ◆ Heart attack and coronary heart disease.
- ◆ Diabetes.
- ◆ High blood pressure.
- ◆ Other heart conditions like; arrhythmia, cardiomyopathy, congenital heart defects, valvular heart disease.
- ◆ Alcohol abuse
- ◆ HIV/AIDS
- ◆ Thyroid disorders
- ◆ Treatment of cancer such as radiation / chemotherapy

### Who are at risk?

- ◆ People who are age 65or older.
- ◆ People who are over weight.
- ◆ People who had heart attacks.
- ◆ Children who have congenital heart defects.

### Sign and Symptoms:

- ◆ Shortness of breath or trouble breathing.
- ◆ Fatigue (tiredness).
- ◆ Swelling in the ankles, feet, legs, abdomen and veins in the neck .
- ◆ Dizziness, light headedness.
- ◆ Weight gain.
- ◆ Frequent urination.
- ◆ Cough.
- ◆ Pleural edema.



### How can heart failure be prevented?

Research shows that a combination of self care behavior and medications will help relieve symptoms, reduce hospitalizations and help you live longer.

- ◆ **Weigh yourself every day;** Call your physician if you gain 3 pounds over night or 5 pounds in 5 days.
- ◆ **Take low salt diet.**
- ◆ **Exercise:** Aim for 30 minutes total of activity every day. Start slow and build up to this.
- ◆ **Quit smoking.**
- ◆ **Eat healthy diet.**
- ◆ **Maintain your blood sugar normal.**
- ◆ **Maintain your blood pressure normal.**
- ◆ **Regular check-ups with your doctor.**
- ◆ **Take medicines as prescribed.**

In case of weight gain, swelling, worsened breathing, inability to do your usual activities, dizziness, light headedness, chest pain or discomfort; consult with your physician.

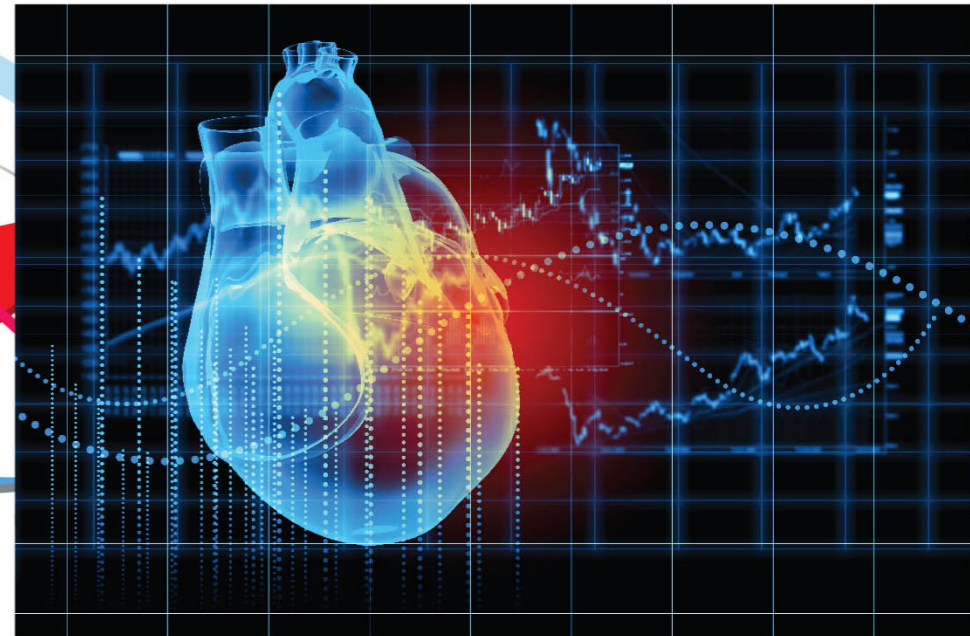
**Keep your heart healthy from hospital to home!**





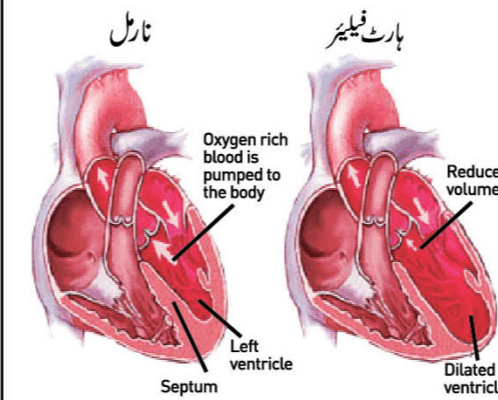
# ہارٹ فیلیئر

مریضوں کے لئے معلومات



## ہارٹ فیلیئر سے آگاہی

ہارٹ فیلیئر ایک ایسا مرض ہے جس میں دل کمزور ہو جاتا ہے اور جسم کو مقررہ مقدار میں خون پمپ نہیں کر پاتا ہے، ہارٹ فیلیئر سے مراد یہ نہیں کہ دل نے کام کرنا بند کر دیا ہے یا یہ کام بند کرنے والا ہے۔ ہارٹ فیلیئر ایک حساس مرض ہے، اور اسکے لئے طبی نگہداشت کی ضرورت ہے۔ جیسے جیسے دل کا پمپنگ ایکشن کمزور ہوتا رہتا ہے ہارٹ فیلیئر کے امکانات بڑھتے جاتے ہیں۔

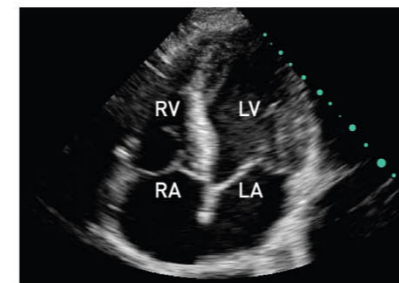
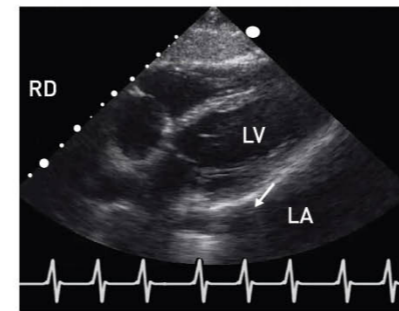


ابھی تک ہارٹ فیلیئر کا کوئی ممکنہ علاج دریافت نہیں ہوا ہے۔ بہر حال ادویات کا استعمال اور زندگی گزارنے کے طریقوں میں تبدیلی سے ایک صحت مند زندگی گزارنے میں مدد مل سکتی ہے ہارٹ فیلیئر کے علاج اور اسکی پیچیدگیوں سے بچنے کیلئے سائنسدان مسلسل تحقیق کر رہے ہیں۔

## ہارٹ فیلیئر کی اقسام

﴿ سسٹولک ہارٹ فیلیئر: اس قسم میں دل کے بائیں وینٹریکل میں موجود خون مکمل طور پر پمپ نہیں ہو پاتا ہے اس صورت میں بائیں وینٹریکل سے خون کا اخراج 40 فیصد سے کم ہوتا ہے۔

﴿ ڈائسٹولک ہارٹ فیلیئر: اس قسم میں دل سخت ہو جاتا ہے اور اس لئے دل میں خون کی کم مقدار داخل ہو پاتی ہے۔ اس صورت میں دل کے بائیں وینٹریکل سے خون کا اخراج 40 فیصد سے زائد ہوتا ہے۔



## ہارٹ فیلیئر کی وجوہات؟

- ﴿ دل کا دورہ اور کرونری ہارٹ ڈیزیز
- ﴿ زیاہٹیس
- ﴿ بلڈ پریشر
- ﴿ دل کے دوسرے امراض مثلاً ارتھیمیا، دل کا بڑا ہوجانا،
- ﴿ پیداہشی طور پر دل میں نقص ہونا، دل کے والز کی بیماریاں۔
- ﴿ کینسر کا علاج مثلاً کیموتھیراپی یا شعاعوں کا استعمال۔
- ﴿ شراب نوشی
- ﴿ AIDS / HIV
- ﴿ Thyroid کی بیماریاں

## ہارٹ فیلیئر سے کن افراد کو خطرہ ہے؟

- ﴿ 65 سال سے زائد عمر کے افراد
- ﴿ موٹے افراد
- ﴿ ایسے افراد جن کو ہارٹ اٹیک ہو چکا ہے۔
- ﴿ ایسے بچے جن کے دل میں پیداہشی طور پر نقص ہے۔

## ہارٹ فیلیئر کی علامات:

- ﴿ سانس لینے میں دشواری
- ﴿ تھکاوٹ
- ﴿ ٹخنے، پاؤں، ٹانگوں، پیٹ اور گردن کی نسلوں میں سوجن
- ﴿ سر چکرانا/سر میں درد ہونا
- ﴿ وزن میں اضافہ
- ﴿ پیشاب کا زیادہ آنا
- ﴿ کھانسی
- ﴿ پھیپڑوں میں پانی بھر جانا

Tiredness  
Shortness of breath

Coughing

Pulmonary edema (excess fluid in lungs)

Pleural effusion (excess fluid around lungs)

Swelling in abdomen (ascites)

Pumping action of the heart grows weaker

Swelling in ankles and legs

## ہارٹ فیلیئر سے بچاؤ کیسے ممکن ہے؟

تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ زندگی گزارنے کے طریقوں میں تبدیلی اور ادویات کے استعمال سے ہارٹ فیلیئر کی علامات اور اسپتال میں ایڈمیٹ ہونے کے رجحان کو کم کیا جاسکتا ہے اور اس طرح ایک اچھی صحت مند زندگی گزاری جاسکتی ہے۔

- ﴿ روزانہ اپنا وزن کریں: اگر آپ کا وزن ایک رات میں 3 پونڈ یا 5 دنوں میں 5½ پونڈ بڑھتا ہے تو اپنے معالج سے رابطہ کریں۔
- ﴿ غذا میں نمک کا استعمال کم کریں۔
- ﴿ ورزش: آدھ گھنٹہ کی ورزش کو اپنائیں آہستہ آہستہ شروعات کریں۔
- ﴿ تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔
- ﴿ صحت مند خوراک کا استعمال کریں۔
- ﴿ بلڈ شوگر کو کنٹرول رکھیں۔
- ﴿ بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھیں۔
- ﴿ ڈاکٹر کے پاس باقاعدگی سے معائنہ کروائیں۔
- ﴿ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق دوا کا استعمال باقاعدگی سے کریں۔

وزن بڑھنے، سوجن، سانس میں دشواری، روزمرہ کے معمولات کی ادائیگی میں دشواری، سینے میں درد اور تکلیف ہونے کی صورت میں اپنے معالج سے فوراً رابطہ کریں۔

اپنے دل کو صحت مندر رکھیں  
اسپتال سے گھرتے

