

Department of
NURSING

மாரடைப்பு நோயாளிகளுக்கான
ஆலோசனைகள்



டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, சிங்கப்பூர் 2020. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. எல்லா விவரங்களும் May 2020 நிலவரப்படி சரியானவை. இந்த ஆவணத்தின் எந்தவொரு பகுதியும் டான் டோக் செங் மருத்துவமனையிடம் முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபதிப்பு செய்யப்படவோ, நகலெடுக்கப்படவோ, திரித்து தொகுக்கப்படவோ, தழுவுப்படவோ, விநியோகிக்கப்படவோ, வர்த்தக ரீதியில் பயன்படுத்தப்படவோ, காட்சிக்கு வைக்கப்படவோ அல்லது தரவுத்தளத்தில், பயன்படுத்தக்கூடிய கோப்புத்தளத்தில் பத்திரப்படுத்தி வைக்கப்படவோ அல்லது ஏதேனும் வடிவத்தில் அனுப்பப்படவோ கூடாது. இந்த ஆவணத்தில் உள்ள எல்லா விவரங்களும் கூறுகளும் தகவலளிக்கும் நோக்கத்திற்கானவை மட்டுமே. உங்களது சொந்த மருத்துவர் அல்லது மற்ற மருத்துவ நிபுணர்கள் அளிக்கும் ஆலோசனைக்கு இவற்றை மாற்றாகப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

உங்களுக்கு மாரடைப்பு நோய் கண்டறியப்பட்டால்

எதை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை?

நீங்கள் மருத்துவமனையில் தங்கியபோது, உங்களுக்கு மாரடைப்பின் அறிகுறிகள் அடையாளம், காண்பதைப்பற்றி அறிவீர்கள்.

கீழ்காண்பவை சில மாரடைப்பின் அறிகுறிகளாகும்:

- நெஞ்சு வலி
- மூச்சு திணறல்
- குளிர் வியர்வை

இந்த அறிகுறிகள் தோன்றினால், அவசர கால வாகனத்திற்கு தயவு செய்து உடனே 995க்கு அழையுங்கள்.

தயவு செய்து உங்கள் வழக்கமான மருந்துகள், அண்மையில் எடுத்த ஈசிஜி பிரதி, வெளியேற்ற குறிப்புகள், மற்றும் அல்லது உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட ஆன்ஜியோகிராம் சிடிரோம் உங்களுடன் எடுத்து வரவும்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சில வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்

உங்களின் வாழ்க்கை முறைகளுக்கு மாற்றங்கள் செய்வதால், மார்பு தொந்தரவை கட்டுக்குள் கொண்டுவரலாம்.

கீழ்காண்பவை உங்களுக்கு உதவும்:

1. மருந்துகள்

- உங்கள் சுகாதார நிபுணர்கள் குறிப்பிட்டபடி மருந்துகளை உட்கொள்ளுங்கள்.

2. திட்ட உணவு வகைகள்

சீரான, சத்தான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

- முழுதானிய உணவு, காய்கறிகள், பழங்கள், பீன்ஸ் போன்ற பச்சை கீரை வகைகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்
- எண்ணெயில் பொறித்த உணவு, இனிப்பு மாவப்பண்டங்கள் கேக்குகள் போன்ற அதிக அளவு உள்ள நிறைவுற்ற, டிரான்ஸ் கொழுப்பு நிறைந்த உணவை தவிர்க்கவும்.
- உறுப்பு இறைச்சி, மட்டி, முட்டைகள் போன்ற கொழுப்பு நிறைந்த உணவை அளவோடு உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உப்பின் அளவை உணவில் குறைத்து கொள்ளவும்.
- அளவோடு மது அருந்த வேண்டும். பாதுகாப்பான அளவு என்றால், ஆண்களுக்கு 2 பானங்களுக்கு குறைவாக ஒரு நாளுக்கு, பெண்களுக்கு ஒரு பானத்திற்கு குறைவாக ஒரு நாளுக்கு அருந்த வேண்டும்

3. நடவடிக்கைகள்

- அடுத்த இரண்டு வாரங்களுக்கு : எந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் போது லேசாக தொடங்கி கொஞ்சமாக கூட்டி மிதமான அளவில் செய்ய வேண்டும்
- மார்பு வலி, குளிர் வியர்வை அல்லது அதிக மூச்சு திணறல் அறிகுறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக நடவடிக்கைகளை நிறுத்தவும்
- நெஞ்சியில் வலி அல்லது அசகரியம் தரக்கூடிய கனரக தூக்கும் பயிற்சியை (5 கிலோ அல்லது கூடுதலாக) தவிர்க்கவும்.
- நீங்களும் உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களும் உருவாக்கிய உடற்பயிற்சி அல்லது நடவடிக்கை திட்டத்தை பின்பற்றவும்.

4. மற்றவை

- புகைப்பிடிக்காதீர்கள்
- மன அழுத்தத்தை குறைத்து கொள்ளவும்.
- அதிக குளிர்ச்சியான அல்லது வெப்ப சூழலை தவிர்க்கவும்.
- இந்த அத்தியாயத்திற்கு பிறகு, வாகனம் ஓட்டுனர்கள், வாகனம் ஓட்டுவதை குறைந்தது ஒரு மாதத்திற்கு தவிர்க்க வேண்டும்
- தொடர்ந்து, இதய பரிசோதனையை கட்டாயம் பின்பற்ற நினைவில் கொள்ளவும்.