ድኻም ልቢ እንታይ ኢዩ?

ድኻም ልቢ ማለት እቲ ናይ ልቢ ጭዋዳ ተዳኺሙስ ዝኣክል ደም ናብ ሙሉእ ኣካላትካ ዝበጽሕ ክጭንጉዕ ዘይክእለሉ ኩነት ኢዩ። እዚ ማለት ግን እታ ልቢ ስራሓ ኣቋሪጻ ወይ ጠጠው ኢላ ማለት ኣይኮነን።

መብዝሕትኡ ግዜ ድኻም ልቢ ስለዘይሓድግ፡ ባዕልኻ ከመይ ጌርካ ነብስኻ ከም እትከናኸና ክትፈልጥ ኣሎካ።

ድኻም ልቢ ዘስዕቡ ጠንቂታት ኣየኖት ኢዮም?

- ናይ ልቢ መትኒታት (ኣርተሪስ) ክዕበሱ ከሎዉ (ልቢ ስራሓ ጠጠው ተብለሉ ኩነት/ሃርት ኣታክ)
- ጸቕጢ ደም/ብዝሒ ደም ክልዕል ከሎ
- ጸገማት ናብ ልቢ ደም መተሓላልፊ ነኻላት (ቫልቭስ)
- ረኽሲታት/ቍስለት
- ብብዝሒ ኣልኮል ምስታይ ወይ ከኣ ኣብ መግዲ ዝሸየጡ ድራግስ ምዝውታር

ምልክታት/ስምዒታት ናይ ድኻም ልቢ ከመይ ይገብረካ?

- ኣዕሪፍካ ከሎኻ ይኹን ወይ ቀሊል ምንቅስቓሳት ኣብ ትገብረሉ እዋናት ዝኣክል ኣየር ምስትንፋስ ይጽግመካ
- ትደክም/ድኻም ይገብረልካ
- ናይ መግቢ ምብላዕ ሸውሃትካ ይዕጾ
- መንፋሕቲ/ሕበጥ ናይ ከብዲ/ከስዐ
- ዳናጉን እቲ ትረግጸሉ እግሪን ይሓብጡ
- ዝበቕዕ ኣየር ክትስሕብ ስለዘይትኽእል ለይቲ ካብ ድቃስካ የባራብረካ
- ኣብ ሓጺር እዋን ክብደትካ ትውስኽ (2 ክሳብ 4 ፓውንድ ኣብ ውሽጢ 2 ክሳዕ 3 መዓልቲ)
- ጽሩር ኢሉካ፡ ክሳብ ኣእምሮኻ ህልም ዝብለካ ኵነታት ይፈጥረልካ/ይስመዓካ

ከመይ ገይረ ንነብሰይ ክከናኸና እኽእል?

- መድሃኒትካ በቲ ዝተኣዘዘልካ መሰረት መዕልታዊ ውሰድ።
- ኣብ ነፍስወከፍ መዓልቲ ተመዘን፡ ክብደትካ ከኣ መዝግቦ። እቲ ሚዛንካ እንተደኣ ሊዒሉ/ወሲኹ ንዶክተርካ ደውለሉ።
- ጨዋም መግቢታት ኣይትብላዕ።
- ሽጋራ ምትካኽ ኣቋርጽ።
- ኣልኮል ካብ ምስታይ ተቖጠብ
- ናይ ኢንፍሉወሳ ክትባት ኣብ ዓመት ዓመት ተኸተብ
- ናብቲ ናይ ዶክተርካ ቆጸራታት ኩሉ ግዜ ኪድ።

ንዶክተርይ መኣስ ክድውለሉ ይግበኣኒ?

- ጽዑቕ ሕጽረት ናይ ምስትንፋስ ምስዘጋጥመካ
- ኣብ ኣፍልብኻ ቃንዛ ምስ ዝገብረልካ
- ሚዛንካ እንተውወሲኽካ
- ዝያዳ ሕበጥ ምስዝገብረካ

What is Heart Failure?

Heart failure means the heart muscle has become weak and does not pump enough blood for the rest of your body. It does not mean that the heart stops.

Usually heart failure does not go away, so you need to learn how to take care of yourself.

What Causes Heart Failure?

Blockages in your heart arteries (heart attacks)
High blood pressure
Heart valve problems
Infections
Too much alcohol or other street drugs

How Does it Feel?

Trouble getting enough air while you are resting or with easy activity
Tired
No appetite
Swelling of belly
Swelling of legs and feet
Waking up at night because you can’t get enough air
Gaining weight rapidly (2 to 3 pounds in 2 to 3 days)
Dizzy, feeling faint or passing out

How Can I Help Myself?

Take your medicine every day.
Weigh yourself every day and write it down. Call the doctor if your weight goes up.
Avoid salty foods.
Stop smoking.
Avoid alcohol.
Get flu shot every year.
Go to all your doctor appointments.

When Should I Call My Doctor?

If you have more trouble breathing
If you have chest pain
If your weight goes up
If you have more swelling