

ድኻም ልቢ እንታይ ኢዩ?

ድኻም ልቢ ማለት እቲ ናይ ልቢ ጭዋዳ ተዳኺሙስ ዝኣክል ደም ናብ ሙሉእ ኣካላትካ ዝበጽሕ ክጭንጉቦ ዘይክእለሉ ኩነት ኢዩ። እዚ ማለት ግን እታ ልቢ ስራሓ ኣቋሪጸ 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 ተብሎሉ ኩነት/ግርት ኣታክ)
- ❖ ጸቕጢ ደም/ብዝሒ ደም ክልዕል ከሎ
- ❖ ጸገማት ናብ ልቢ ደም መተሓላልፊ ነጻላት (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 ይዕጸ
- ❖ መንፋሕቲ/ሕበጥ ናይ ከብዲ/ከስዐ
- ❖ ዳናጉን እቲ ትረግጸሉ እግሪን ይሓብጡ
- ❖ ዝበቅዕ ኣየር ክትስሕብ ስለዘይትኸእል ለይቲ ካብ ድቃስካ የባራብረካ
- ❖ ኣብ ሓጺር እዋን ክብደትካ ትውስኽ (2 ክሳብ 4 ፓውንድ ኣብ ውሽጢ 2 ክሳብ 3 መዓልቲ)
- ❖ ጽፋር ኢሉካ፣ ክሳብ ኣእምሮኻ ህልም ዝብለካ ኩነታት ይፈጥረልካ/ይስመዓካ

ከመይ ገይረ ንነብሲይ ክከናኸና እኽእል?

- ❖ መድሃኒትካ ቡቲ ዝተኣዘዘልካ መሰረት መዕልታዊ ውሰድ።
- ❖ ኣብ ነፍስወከፍ መዓልቲ ተመዘን፣ ክብደትካ ከኣ መዝገብ። እቲ ሚዛንካ እንተደኣ ሊዒሉ/ወሲኹ ንደክተርካ ደውለሉ።
- ❖ ጨዋም መግቢታት ኣይትብላዕ።
- ❖ ሽጋራ ምትካኽ ኣቋርጽ።
- ❖ ኣልኮል ካብ ምስታይ ተቐጠብ
- ❖ ናይ ኢንፍሉወሳ ክትባት ኣብ ዓመት ዓመት ተኸተብ
- ❖ ናብቲ ናይ ደክተርካ ቆጸራታት ኩሉ ግዜ ኪድ።

ንደክተርይ 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

