

## የልብ ድካም (ሃርት ፊልየር)

የልብ ድካም ማለት የልብ ጡንቻዎች ወደ መላው ሰውነታችን በቂ ደም ማስተላለፍ ሲሳናቸው ነው። የልብ ድካምን ጨርሶ ማስወገድ አይቻልም። ስለዚህ የልብ ድካምን በተመለከተ ራስን መንከባከብ መማር ያስፈልጋል።

### የልብ ድካምን የሚያስከትለው ምንድን ነው?

- ንጹህ ደምን የሚያጋጥሙ የደም ስሮች(አርተሪዎች) መዘጋት፣ (ሃርት አታክ)
- ከፍተኛ የደም ግፊት
- የልብ ውስጥ ቫልቪላ (የደም መተላለፊያ) በር መዘጋት
- ብክለት (ኢንፊክሽን)
- ከመጠን ያለፈ አልኮል መጠጥ ወይም ሌላ ምጥፎ አጽ መጠቀም።

### የልብ ድካም ሲጀምር የሚሰማው ስሜት ምንድን ነው?

- ከበድ ካለ ስራ ወይም አንቅስቃሴ ጋር ያልተያያዘ የትንፋሽ እጥረት
- ድካም
- የምግብ ፍላጎት ማጣት
- የሆድ ማበጥ (መነፋት)
- የሙሉ እግርና የመርገጫው አካባቢ ማበጥ
- በትንፋሽ እጥረት ምክንያት ሌሊት ከእንቅልፍ መንቃት
- በአጭር ጊዜ ውስጥ ክብደት ምጨመር፣ ለምሳሌ ከሁለት አስከ ሶስት ቀን ጊዜ ውስጥ ሁለት ወይም ሶስት ፓውንድ መጨመር።

### ከላይ ያሉት ችግሮች አንዳይደርሱ ምን ማድረግ አለብኝ?

- መድሃኒትዎን ሁል ቀን መውሰድ
- ሁል ቀን መመዘንና ክብደትዎን መመዝገብ፣ ክብደትዎ ሲጨምር ሃኪምዎን ማስታወቅ
- ጨው የበዛበት ምግብ አለመብላት
- የሚያጨሱ ከሆነ ሲጋራ ማቆም
- የአልኮል መጠጥ አለመጠጣት
- በየአመቱ የፍሉ ክትባት መውሰድ
- የሃኪምዎን ቀጠሮ ሁሉ ማክበር

### ለሃኪሜ መደወል ያለብኝ ምን ሲሆን ነው?

- የትንፋሽ እጥረት ከተባባሰ
- ደረትዎ ላይ ህመም ሲሰማዎ
- ክብደትዎ ወደላይ ከወጣ
- እብጠት ከተባባሰብዎ

## **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