

Discharge Instructions: Lifestyle Management for Cardiac Patients

Following a heart-related hospital stay, adopting a heart-healthy lifestyle is essential for your recovery and long-term well-being. These points can help to support your heart health at home.

1. Diet & Nutrition

- Eat more fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins.
- Limit salt (sodium), saturated fats, Trans fats, and added sugars.
- Avoid processed and fast foods.
- Choose heart-healthy fats like olive oil and nuts in moderation.
- Stay hydrated—drink plenty of water unless restricted by your doctor.

2. Physical Activity

- Start with light activities such as walking, as recommended by your doctor.
- Aim for 30 minutes of moderate activity on most days of the week.
- Avoid overexertion—stop if you feel chest pain, dizziness, or shortness of breath.
- Always follow your cardiac rehabilitation or exercise plan.

3. Medications

- Take all medications as prescribed.
- Do not skip doses or stop medications without your doctor's advice.

4. Weight Management

- Maintain a healthy weight through diet and exercise.
- Weigh yourself regularly to monitor changes.

5. Smoking and Alcohol

- Quit smoking—ask your healthcare provider for help if needed.
- Avoid exposure to secondhand smoke.
- Limit alcohol intake or avoid it completely based on your doctor's advice.

6. Stress and Mental Health

- Manage stress with relaxation techniques like deep breathing, meditation, or yoga.
- Stay connected with friends and family.
- Speak to a counselor or join a support group if you feel anxious or depressed.

7. Follow-Up Care

- Keep all scheduled follow-up appointments.
- Monitor your blood pressure, heart rate, and other vital signs as directed.
- Discuss any symptoms or concerns with your healthcare team.

8. Warning Signs to Watch For

- Chest pain or pressure
- Shortness of breath
- Swelling in legs, feet, or abdomen
- Irregular heartbeat or palpitations
- Dizziness or fainting

If you experience any of these symptoms, seek immediate medical attention or call on the number given in your discharge summary

डिस्चार्ज सूचना - हृदय रोग मरीजों के लिए जानकारी

हृदय संबंधी बीमारी के बाद अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना आपकी रिकवरी और लंबे समय तक अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करें।

1. आहार और पोषण

- फल, सब्जियां, साबुत अनाज और कम वसा वाले प्रोटीन का सेवन करें।
- नमक, संतृप्त वसा, ट्रांसफैट और अतिरिक्त शक्कर की मात्रा सीमित करें।
- प्रोसेस्ड और फास्ट फूड से बचें।
- सीमित मात्रा में जैतून का तेल और मेवे जैसे हृदय के लिए अच्छे वसा का उपयोग करें।
- पानी खूब पिएं, जब तक कि डॉक्टर ने न रोका हो।

2. शारीरिक गतिविधि

- डॉक्टर की सलाह के अनुसार हल्की गतिविधियाँ जैसे टहलना शुरू करें।
- सप्ताह में अधिकांश दिनों में 30 मिनट तक मध्यम व्यायाम करने का लक्ष्य रखें।
- ज्यादा थकावट महसूस होने पर रुकें – जैसे कि सीने में दर्द, चक्कर आना या सांस लेने में कठिनाई।
- कार्डियक रिहैब या व्यायाम निर्देश का पालन करें।

3. दवाइयाँ

- सभी दवाइयाँ डॉक्टर के निर्देशानुसार लें।
- बिना डॉक्टर की सलाह के दवा न छोड़ें और नही खुराक बदलें।

4. वजन नियंत्रण

- स्वस्थ आहार और व्यायाम से वजन नियंत्रित रखें।
- नियमित रूप से वजन मापें।

5. धूमपान और शराब

- धूमपान छोड़ें – सहायता के लिए डॉक्टर से बात करें।
- दूसरे के धुएं से बचें।
- शराब का सेवन सीमित करें या डॉक्टर की सलाह के अनुसार पूरी तरह बंद करें।

6. तनाव और मानसिक स्वास्थ्य

- गहरी सांस लेना, ध्यान या योग जैसे तनाव प्रबंधन तकनीकों का उपयोग करें।
- परिवार और दोस्तों के साथ जुड़े रहें।
- अगर आपको चिंता या अवसाद महसूस हो तो काउंसलर से मिलें या सपोर्ट ग्रुप से जुड़ें।

7. फॉलो-अप देखभाल

- सभी निर्धारित फॉलो-अप अपॉइंटमेंट पर जाएं।
- ब्लडप्रेसर, हार्ट रेट और अन्य महत्वपूर्ण संकेतों की निगरानी करें।
- किसी भी लक्षण या समस्या पर अपने डॉक्टर से चर्चा करें।

8. चेतावनी संकेत जिन पर ध्यान दें

- सीने में दर्द या दबाव
- सांस लेने में कठिनाई
- पैरों, टखनों या पेट में सूजन
- अनियमित धड़कन या धड़कनों का तेज़ होना
- चक्कर आना या बेहोशी

यदि इन में से कोई लक्षण महसूस हों, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।