बेहतर स्वास्थ्य आपके हाथों में

रोगी और सेवा प्रदाता के बीच संवाद को बेहतर बनाना

एशियाई अमेरिकी समुदाय के लिए मार्गदर्शिका हिंदी संस्करण - **Hindi**

एशियन अमेरिकारण स्वास्थ्य पहल

एशियन अमेरिकारण स्वास्थ्य पहल (Asian American Health Initiative, AAHI) मॉटगोमरी काउन्टी, मेरीलैंड के स्वास्थ्य और मानव सेवाएं विभाग (Department of Health and Human Services) का एक भाग है। AAHI का मिशन विविध एशियाई अमेरिकी समुदायों की स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी आवश्यकताओं की पहचान करना, सांस्कृतिक एवं भाषाई रूप से सक्षम स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी सेवाओं का विकास करना, तथा इस तरह के स्वास्थ्य कार्यक्रमों को लागू करना है जो मॉटगोमरी काउन्टी के सभी एशियाई अमेरिकी नागरिकों की पहुंच में हों एवं उन्हें उ पलब्ध हों।

यह पुस्तिका समुदाय के उन सदस्यों के लिये एक संसाधन है जो स्वास्थ्य से सम्बन्धित सामान्य चिंताओं के बारे में सरल स्पष्टीकरण चाहते हैं, और जो अपने स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्रदाताओं के साथ संवाद में सुधार लाना चाहते हैं। इस पुस्तिका में उस मूल अंग्रेजी शब्दावली का इस्तेमाल किया गया है जो क्लिनिक या अस्पताल में उपयोगी होगी। यह प्रकाशन पेशेवर चिकित्सीय देखभाल या परामर्श के बदले प्रयोग में लाये जाने के लिए नहीं है। कृपया अपनी स्वास्थ्य सम्बन्धी चिंताओं पर विचार विमर्श करने के लिये अपने चिकित्सक से मिलें।

अपनी चिकित्सकीय मुलाकात का अधिकतम लाभ उठाएं

अपने चिकित्सक के साथ आपका संवाद बहुत महत्वपूर्ण है। एक अच्छे रिश्ते का मतलब है कि जानकारी दोनों तरफ से बांटी जा रही है और निर्णय मिलकर लिये जा रहे हैं। चिकित्सक के साथ आपकी अगली मुलाकात अच्छी रहे, यह सुनिश्चित करने के लिये यहाँ नौ सुझाव दिये जा रहे है।

1. अगर आपको दुभाषिया चाहिए, तो मुलाकात का समय लेते समय अस्पताल को इस बारे में बतायें।
2. संबंधित फार्म आदि भरने के लिये पर्याप्त समय रहते पहुंच जायें।
3. अपने चिकित्सा रिकार्ड, बीमा कार्ड तथा आवश्यक शुल्क (यदि कोई है) अदा करने के लिये अपने साथ पर्याप्त धन राशि लेकर आयें। अगर आपके पास बीमा नहीं है, तो इसके बारे में मुलाकात का समय लेते समय अस्पताल को बता दें, वे आपके विकल्पों के बारे में आपको समझा देंगे।
4. अपनी स्वास्थ्य सम्बन्धी चिंताओं तथा उन सवालों को लिख लें जो आप चिकित्सक से पूछना चाहते हों।

5. बीमारी के जो लक्षण आप अनुभव कर रहे हों, उन्हें व साथ ही लिये जा रहे उपचार को भी लिख लें।

6. अगर आपके परिवार में कोई विशेष बीमारी चली आ रही हो, तो उसे चिकित्सक को अवश्य बतायें।

7. अपने किसी दोस्त को साथ में लायें। मुलाकात के दौरान आपके साथ कोई होगा तो उससे आपकी स्वास्थ्य सम्बन्धी चिंताओं को चिकित्सक को समझा पाने में तथा चिकित्सक की सलाहों को समझने में आसानी हो सकती है।

8. सवाल पूछें। जिन चिकित्सीय मुद्दों पर आपने चर्चा की है, जब तक उनके बारे में आपको तसल्ली न हो जाये, अपनी मुलाकात को समाप्त नहीं करें।

9. फॉलोअप करें। चिकित्सक की सलाहों पर अमल करना महत्वपूर्ण है। अगर जरूरी हो तो, फॉलो अप मुलाकात के लिए समय लें।

अपने अधिकार जानें

संघीय वित्तपोषण पाने वाले चिकित्सा कार्यालयों को गैरअंग्रेजी भाषी रोगियों को नि:शुल्क दुभाषिया सुविधा उपलब्ध कराना आवश्यक है। अगर आपको दुभाषिया सेवा की ज़रूरत है, तो मेडिकल आफिस को इस बारे में पहले ही सूचित कर देना मददगार रहेगा। अगर अंग्रेजी आपकी मातृभाषा नहीं है, तो यहां पर कुछ वाक्य दिये जा रहे हैं जो आपके लिये उपयोगी हो सकते हैं ।

- **I do not speak English.** मैं अंग्रेजी नहीं बोलता/बोलती हूँ।
- **I do not understand you.** मैं आपकी बात नहीं समझ सका/सकी।
- **I need an interpreter, please.** कृपया, मुझे दुभाषिये की आवश्यकता है।
- **Do you have this information in Hindi?** क्या आपके पास यह जानकारी हिंदी भाषा में है?
- **Is there a doctor or nurse who speaks Hindi?** क्या यहां पर कोई ऐसा डॉक्टर या नर्स है जो हिंदी भाषा बोलता/बोलती हो?

अगर आपके पास स्वास्थ्य बीमा नहीं है, तो आप नि:शुल्क या कम लागत वाली चिकित्सा सेवाओं के पात्र हो सकते हैं। कृपया अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग से पता करें। याद रखें किसी भी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई को आपके आर्थिक, राजनीतिक या आप्रवासन सम्बन्धी स्थिति के आधार पर आपको और आपके परिवार को उपचार से इंकार करने की अनुमति नहीं है।

आपके सेवा प्रदाता के साथ बातचीत करने के लिए कुछ वाक्य

अगर आप अंग्रेजी सीख रहे हैं, तो चिकित्सक के कार्यालय में प्रयोग किये जाने के लिए यहाँ पर कुछ उपयोगी वाक्य दिये गये हैं।

- **There is a history of cancer in my family.** मेरे परिव में कैंसर का इतिहास रहा है।
- **I have a headache and fever.** मुझे सिरदर्द और बुख है।
- **There is a pain in my stomach.** मेरे पेट में दर्द है।
- **What causes this problem?** इस समस्या का कारण क्या है?
- **Do I need a test?** क्या मुझे कोई जाँच करानी होगी?
- **When will I know the test results?** मुझे जाँच के नतीजों का पता कब चलेगा?
- **What will this test cost?** इस जाँच पर खर्चा कितना आएगा?
- **Will my insurance cover the test?** क्या मेरा बीमा इस जाँच के खर्च को कवर करेगा?
- **How much will my insurance cover?** मेरा बीमा कितना कवर करेगा?

- **I do not have insurance.** मेरे पास बीमा नहीं है।
- **What are my treatment choices?** मेरे उपचार के विकल्प क्या हैं?
- **What are the benefits and risks of this treatment?** इस उपचार के फायदे और जोखिम क्या हैं?
- **Does this medicine have side effects?** क्या इस दवा के अप्रत्यक्ष दुष्प्रभाव हैं?
- **How long do I have to take the medication?** मुझे कब तक इस दवा को लेते रहना होगा?
- **Can I take this medication with my other prescriptions?** क्या मैं अपने दूसरे नुस्खों के साथ इस दवा को ले सकता हूं?
- **Do I need to make another appointment?** क्या मुझे डॉक्टर से मिलने का एक और समय लेना होगा?

डॉक्टर के कार्यालय में उपयोगी शब्द

AIDS (एड्स) एचआईवी विषाणु के कारण शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र को प्रभावित करने वाली बीमारी।

Allergy (ऐलर्जी) पर्यावरण के पदर्थों के प्रति अतिसंवेदनशील प्रतिक्रिया।

Anemia (रक्ताल्पता) खून की कमी।

Anxiety (चिंता) घबराहट, बेचैनी या डर की अनुभूति।

Artery (धमनी) हृदय से शरीर के दूरस्थ भागों में रक्त पहुँचाने वाली नाडी।

Arthritis (गठिया) जोड़ों की सूजन।

Asthma (अस्थमा) दमा रोग यानि ऐसी पुरानी शीरिक गड़बड़ी जिसके लक्षण सांस का फूलना, खांसी और छाती की जकड़न होते हैं ।

Benign (बिनाइन) ऐसी अवस्था जो जीवन के लिए घातक नहीं हो।

Biopsy (बॉयोप्सी) कैंसर रोग का पता लगाने के लिए शरीर के अंग से टिशु का सैम्पल निकालना और उसकी जाँच करना।

Blood clot (रक्त का थक्का) तरल से ठोस अवस्था में बदला हुआ रक्त।

Blood glucose (रक्त शर्करा) खून में शक्कर की वह मात्रा जिसे शरीर भोजन से बनाता है।

Blood pressure (रक्तचाप) रक्त द्वारा रक्तवाहिनियों की दीवों पर पडने वाला दबाव।

Diastolic blood pressure (डॉयस्टोलिक रक्तचाप) हृदय की धड़कारणों के बीच आराम के समय के दौरान नसों में होने वाला न्यूनतम दबाव। आमतौर पर यह दबाव आपके रक्तचाप के मापन में दूसरे नंबर पर होता है।

Systolic blood pressure (सिस्टोलिक रक्तचाप) हृदय के संकुचन के दौरान नसों में होने वाला अधिकतम दबाव। आम तौर पर यह दबाव आपके रक्तचाप के मापन में पहले नंबर पर होता है।

Blood (रक्त) हृदय, धमनियों और शिराओं के जरिये संचरित होने वाला वह द्रव जो कि शरीर के ऊतकों तक आक्सीजन पहुंचाता है।

Breasts (स्तन) स्त्री शरीर के वक्ष का सामने वाला ऊपरी हिस्सा जिसमें दूध का स्रवण करने वाली ग्रंथियां स्थित रहती हैं।

Bronchitis (ब्रोंकाइटिस) साँस की नली यानि फेफडों में हवा पहुँचाने वाली नली में सूजन।

Cancer (कैंसर) एक बीमारी जिसकी शुरुआत एक घातक गाँठ या फोडे के रूप में होती है। पता नहीं लगने पर यह तेजी से शरीर की अन्य कोशिकाओं में फैल सकता है। कैंसर संक्रामक नहीं है लेकिरण यह अक्सर एक ही परिवार के सदस्यों को प्रभावित करता है।

Breast Cancer (स्तन कैंसर) महिलाओं में कैंसर का सबसे आम कारण है, स्तन कैंसर। स्तन में गांठ, आम चेतावनी का संकेत होता है। महिलाओं को नियमित तौर से स्वयं जांच करनी चाहिए, और 50 वर्ष की उम्र से, अपने डॉक्टर से नियमित मैमोग्राम के बारे में बात करनी चाहिए।

Cervical Cancer (सर्वाइकल कैंसर) यह कैंसर स्त्री गर्भाशय के मुख पर कोशिकाओं को निशाना बनाता है। सर्वाधिक आम लक्षण असामान्य रक्तस्राव है। सर्वाइकल कैंसर का निदान पैप स्मियर या अन्य परीक्षण का प्रयोग करके किया जा सकता है। 18वर्ष से पहले यौन सम्बंध स्थापित करने वाली स्त्रियों या उन स्त्रियों को सर्वाइकल कैंसर का खतरा अधिक होता है जिनके बहुत से यौन जोड़ीद होते हैं।

Colorectal Cancer (कोलोरेक्टल कैंसर) यह पुरुषों में कैंसर का तीसरा अग्रणी कारण होता है। कोलन और रेक्टम पाचनतंत्र के हिस्से होते हैं। कोलन और रेक्टम की दीव के ट्यूमर हटाये नहीं जाने की दशा में कैंसरग्रस्त हो सकते हैं।

Lung Cancer (फेफड़े का कैंसर) कैंसर का यह आम रूप सिग और सिगरेट का सेवन करने के कारण हो सकता है।

Prostate Cancer (प्रोस्टेट कैंसर) कैंसर का यह रूप प्रोस्टेट पर ट्यूमर की वृद्धि से सम्बन्धित होता है। प्रोस्टेट मूत्राशय के नीचे सिथत अंग होता है। प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में कैंसर का सर्वाधिक आम और कैंसर से होने वाली मौतों का दूसरा बड़ा कारण होता है।

Skin Cancer (त्वचा का कैंसर) त्वचा का कैंसर अमेरिका में पाया जाने वाला कैंसर का सर्वाधिक आम रूप है और हर साल इसके दस लाख से भी अधिक मामले सामने आते हैं। यह कैंसर प्राय: धूप के बहुत अधिक संपर्क में आने से होता है।

Cardiovascular disease (कार्डियोवैस्कुलर बीमारीरी) कोई भी वह बीमारी जो कि हृदय या रक्त वाहिकाओं को निशाना बनाती हो।

Cholesterol (कोलेस्ट्रॉल) दिल की बीमारी होने के साथ जुड़ा वसा जैसा पदार्थ।

Chemotherapy (कीमोथेरपी) वह उपचार जिसमें कैंसर के ऊतक को नष्ट करने के लिए रसायनों का प्रयोग किया जाता है।

Circulation (परिसंचरण) शरीर में रक्त का आवागमन।

Colon (कोलन) बड़ी आंत।

Colonoscopy (कोलनोस्कोपी) कोलन का दृष्टिपरक परीक्षण जिसमें कि ऊतक सैम्पल या ट्यूमर का निकालना शामिल हो सकता है।

Cyst (सिस्ट) शरीर में तरल पदार्थयुक्त थैली या पॉकेट।

Depression (अवसाद) सामान्य रूप से अपेक्षित से कहीं अधिक सघन उदासी।

Diabetes (मधुमेह) शरीर में इंसुलिन के अपर्याप्त उत्पादन और प्रयोग से पैदा होने वाली बीमारी।

Type 1 Diabetes (टाइप 1 मधुमेह) वह अवस्था जिसमें शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र इंसुलिन पैदा करने वाले अग्नाशय यानि पाचकग्रंथि की कोशिकाओं को नष्ट कर देता है। टाइप 1 मधुमेह वाले व्यक्ति को हर रोज इंसुलिन की खुराक लेनी चाहिये।

Type 2 Diabetes (टाइप 2 मधुमेह) वह अवस्था जिसमें शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता या अपने द्वारा बनायी गयी इंसुलिन का समुचित ढंग से उपयोग नहीं कर पाता है। टाइप 2 मधुमेह को खुराक, व्यायाम और वजन में कमी करके नियंत्रित किया जा सकता है या हो सकता है कि इसके लिए इंसुलिन की खुराक लेने की जरूरत पड़े।

Diagnosis (रोग निर्धण) बीमारी या चिकित्सकीय अवस्था को पहचानने की प्रक्रिया।

Emphysema (एम्फिसेमा) फेफड़े की ऐसी पुरानी बीमारी जिसमें फेफड़े में हवा फंस जाती है।

Fatigue (थकान) थके होने की अनुभूति।

Fever (बुखा) असामान्य रूप से शरीर का ऊंचा तापमान।

Genetic Hereditary (जेनेटिक आनुवांशिकता) जीन्स से संबंधित होना।

Glucose (ग्लूकोज) साधण शर्करा जो कि प्राकृतिक रूप से फलों, मधु और रक्त में पायी जाती है।

Heart failure (दिल का काम करना बंद कर देना) दिल का रक्त को पर्याप्त रूप से पंप कर पाने में अक्षम हो जाना।

Heart rate (हृदय गति) प्रति मिनट दिल की धड़कारण।

Heartburn (दिल में जलन) एसोफैगस या पेट में बहुत अधिक अम्ल हो जाने के कारण छाती में होने वाली जलन की अनुभूति।

Hemorrhoid (हेमोरॉयड) रेक्टम के अंदर या उसके ठीक बाहर बढ़ी हुई शिरा।

Hepatitis (हेपाटाइटिस) लिवर की सूजन या संक्रमण। यह विषाणु दूषित रक्त के द्वारा, संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संपर्क के द्वारा या दूषित सुइयों का प्रयोग किये जाने से शरीर में पहुँच जाता है।

Herpes (हर्पीज) त्वचा का ऐसा संक्रमण जिसमें विशेष रूप से मुंह के निकट या जननांगों के आसपास बहुत से छोटेछोटे छाले हो जाते हैं।

High blood pressure (उच्च रक्तचाप) वह अवस्था जिसमें रक्त का रक्त वाहिनियों की दीवों पर पडने वाला दबाव बहुत अधिक हो जाता है।

HIV (एचआईवी) ऐसा विषाणु जो धीरेधीरे प्रतिरक्षा तंत्र को नष्ट कर देता है और एड्स रोग पैदा कर देता है।

Hypertension (हाइपरटेंशन) असामान्य रूप से उच्च रक्तचाप।

Hyperglycemia (हाइपराइसीमिया) वह अवस्था जिसमें रक्त ूकोज का स्तर सामान्य से ऊँचा होता है।

Hypoglycemia (हाइपोाइसेमिआ) वह अवस्था जिसमें रक्त शर्करा का स्तर सामान्य से नीचा होता है।

Immunization (टीकाकरण) टीकों के द्वारा किसी व्यक्ति को इम्यून यानि रोगमुक्त बनाने की प्रक्रिया।

Indigestion (अपच) अपूर्ण पाचन के कारण प्राय: भोजन के बाद महसूस की जाने वाली बेचैनी।

Infection (संक्रमण) बैक्टीरिया, विषाणुओं या परजीवियों सहित शरीर में सूक्ष्म जीवों द्वारा पैदा होने वाली बीमारी।

Influenza/Flu (इनफ्लुएंजा/फ्लू) श्वसन तंत्र को संक्रमित कर देने वाले विषाणुओं द्वारा पैदा होने वाली बीमारी।

Insomnia (अनिद्रा) नींद आने या सोते रहने में असमर्थता।

Insulin (इंसुलिन) कबोहाइड्रेट उपापचय यानि मेटाबोलिज्म को नियमित करने के लिए अग्नाशय द्वारा पैदा किया जाने वाला हॉर्मोन।

Jaundice (पीलिया) त्वचा और आंखों का रंग पीला हो जाना ।

Joint (जोड़) वह जगह जहां पर दो या दो से अधिक हड्डियां जुड़ती हैं।

Low blood pressure (निम्न रक्तचाप) जब दबाव इतना कम हो जाता है कि रक्त शरीर के महत्वपूर्ण अंगों तक आक्सीजन या पोषक तत्वों को पर्याप्त मात्रा में नहीं पहुँचा पाता।

Lungs (फेफड़े) छाती में स्थित वे मुख्य अंग जहां पर रक्त आक्सीजन प्राप्त करता है।

Malignancy (मैलिग्नैंसी) किसी बीमारी का और अधिक गंभीर या घातक हो जाने का रुझान।

Mammogram (मैमोग्राम) स्त्री के स्तन का एक्सरे परीक्षण जो कि कैंसरग्रस्त ट्यूमर्स का पता लगा सकता है।

Mastectomy (मैस्टेक्टमी) स्त्री के स्तन को शल्यक्रिया के द्वारा काट कर अलग कर देना।

Mental health issues (मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दे) मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दे बड़ी संख्या में लोगों को प्रभावित करते हैं और इनका उपचार परामर्श, शिक्षा और औषधि से किया जा सकता है।

Metastasis (मेटास्टेसिस) किसी बीमारी का शरीर में उसकी प्राथमिक जगह से दूसरी जगह पर प्रस।

Nausea (मितली) चक्कर आने और पेट में उल्टी सी होने की अनुभूति।

Nerve (नस) धागे जैसी संरचना जो कि शरीर के एक अंग से दूसरे अंग को विद्युतीय आवेगों को ले जाती है।

Obesity (मोटापा) सामान्य रेंज से 20 प्रतिशत से भी अधिक वजन।

Osteoporosis (ऑस्टियोपोरोसिस) हड्डी की ऐसी गड़बड़ी जिसमें हड्डी के घनत्व में कमी हो जाती है और यह बीमारी प्राय: स्त्रियों और बुजुर्गों में पायी जाती है।

Palpitations (पलपिटेशंस) हृदय की अनियमित या प्रबल धड़कारण।

Pap smear (पैप स्मियर) स्त्री के सर्विक्स से कोशिकाओं को लेने और कैंसर के लिए उनका परीक्षण करने की त्वरित और दर्दरहित कार्यविधि।

Pneumonia (न्यूमोनिया) फेफड़ों की सूजन या उनका संक्रमण।

Prescription (नुस्खा) दवा के प्रयोग के लिए डॉक्टर के लिखित निर्देश।

Prostate (प्रोस्टेट) पुरुष प्रजनन ग्रंथि जो कि मूत्राशय की ग्रीवा और यूरेथ्रा के चारों ओर होती है।

Radiology (रेडियोलॉजी) मेडिसिन की वह शाखा जिसका सम्बंध एक्सरे के प्रयोग से होता है।

Rash (चकत्ते) त्वचा पर नजर आने वाले निशान या धब्बे।

Seizure (दौरा) मिर्गी का दौरा।

Sinus (साइनस) खोपड़ी की वे गुहाएं जो कि नाक की गुहा में खुलती हैं।

Stroke (आघात) रक्त वाहिका के अवरुद्ध हो जाने के कारण मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति का अभाव।

Tuberculosis (तपेदिक) बैक्टीरिया के कारण होने वाली फेफड़े की संक्रामक बीमारी।

Tumor (ट्यूमर) ऊतक की अत्यधिक वृद्धि।

Ulcer (अल्सर) त्वचा पर या म्यूकस मेम्बरेन पर फोडा।

Vaccination (टीकाकरण) ऐसा टीका लगाना जो शरीर के प्रतिरक्षातंत्र को विकसित करने और बीमारी को रोकारणे में सहायता करता है।

Vagina (योनि) स्त्रियों में भग और गर्भाशय के बीच की मांसपेशीय नली।

Vein (शिरा) वह नली जो कि रक्त को शरीर के विभिन्न हिस्सों से हृदय तक लेकर जाती है।

Virus (विषाणु) ऐसा जीव जो कि जीवित कोशिका के भीतर बढ़ता और प्रजनन करता है। यह अक्सर रक्त की धारा के साथ चलता है।

हम आशा करते हैं कि आपके द्वारा स्वास्थ्य सम्बंधी उन मुद्दों को समझने का प्रयास करते समय जिनका आपको और आपके परिवार को सामना करना पड़ता है, तथा आपके द्वारा अमेरिकी स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी व्यवस्था का उपयोग करते समय यह पुस्तिका एक मूल्यवान संसाधन साबित होगी। हमारा ध्येय आपको वे साधन प्रदान करना है जिनकी आपको अपनी चिंताओं को बताने के लिए, अपने विकल्पों को समझने के लिए और उस देखभाल का अनुभव करने के लिए जरूरत पड़ती है, जिसके कि आप हकदार हैं।

अतिरिक्त संसाधनों और जानकारी के लिए, कृपया अपने स्थानीय अस्पताल या सार्वजनिक स्वास्थ्य क्लिनिक पर जाएं। वे उन सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान करेंगे जो आपको स्वस्थ व सुखी भविष्य को अनुभव करने में मदद करेंगी। याद रखें, अच्छा स्वास्थ्य आपके अधिकार में हैऔर यह आपके हाथों में है।

और अधिक जानकारी के लिए **www.aaHiinfo.org** पर हमारी वेबसाइट देखें या **240.777.4517** पर हमें फोन करें।

JUNE 2017

Montgomery County
Department of Health and Human Services

ASIAN AMERICAN HEALTH INITIATIVE

1401 Rockville Pike, 3rd Floor
Rockville, MD 20852

Phone 240.777.4517
Fax 240.777.4564

www.AAHIinfo.org

Asian American Health Initiative

Together To Build A Healthy Community