የደም ግፊት መድሀኒሀኒትዎን እንዴት እንደሚከታተሉ

በሀኪም የታዘዙልዎትን የመድሃኒቶችዎን እንዴት እንደደገና እንደሚሞሉ፡

- ***የወቅቱ*** *መድሀኒትዎ ካለቀብዎት፡*
  - የመድሀኒት ማዘዣዎን ለመሙላት (ተጨማሪ መድሃኒት ለማግኘት) የCHA ፋርማሲን ያነጋግሩ፡
    - መድሀኒትዎ ያለቀብዎት ቢሆንም ድጋሜ ለመሙላት የቀሩዎት መድሀኒቶች ካሉዎት፣
    - የመድሃኒት ማዘዣዎ **ጊዜው ያላበቃበ**ት ከሆነ።
  - ለፋርማሲዎ በመደወል ወይም የዲጋሜ መሙላት የሞባይል መተግበሪያን በመጠቀም ፋርማሲዎን ያነጋግሩ፡ https://app.rxlocal.com/።

- *የቀረዎት **ምንም የዲጋሜ መሙላት ከሌለዎት** ወይም **የመድሀኒት ማዘዣዎ ቅኑ ያለፈበት ከሆነ፡***
  - የመድሃኒት ማዘዣዎ ለድጋሜ ይታደስልዎት ዘንድ የጤና አገልግሎት አቅራቢዎን በማይቻት / MyChart በኩል ያነጋግሩ።
  - አገልግሎት አቅራቢዎ መድሃኒቱ እንደተጠበቀው እየሰራ መሆኑን ማረጋገጥ ስለሚያስፈልጋቸው፣ ለተወሰነ ጊዜ የመሙላት ማዘዣውን ይጽፍልዎታል።

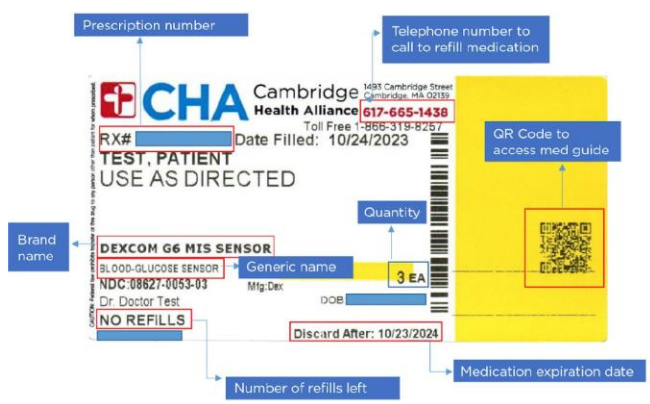
- ***አዲስ ማዘዣ*** *የሚያስፈልግዎት ከሆነ፡*
  - የመድሃኒት ማዘዣዎ ለድጋሜ ይታደስልዎት ዘንድ የጤና አገልግሎት አቅራቢዎን በማይቻት / MyChart በኩል ያነጋግሩ። የእንክብካቤ ቡድንዎ ፍላጎቶችዎን እንዲገመግም ቀጠሮ ማስያዝ ሊያስፈልግዎት ይችላል።
  - ፋርማሲው መድሃኒት ማዘዝ (መፍቀድ) አይችልም። ያ በጤና አገልግሎት አቅራቢዎ መደረግ ያለበት ነው።

መድሀኒትዎን ስለመውሰድ እንዴት ማስታወስ እንዳለብዎት፡

መድሃኒትዎን መከታተል እና በትክክል መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። መድሀኒትዎን በወቅቱ ለመውሰድ የሚጠቅሙዎት አንዳንድ የማስታወስ መንገዶች እኚሁልዎት፡

- መድሃኒትዎን በየቀኑ በተመሳሳይ ሰዓት ይውሰዱ።
- ጥርስን እንደመቦረሽ ከመሳሰሉ የዕለት-ተዕለት ተግባራት ጋር በማዛመድ መድሃኒትዎን በነዚህ ተመሳሳይ ጊዜያት ይውሰዱ።
- ለእያንዳንዱ ቀን ወይም ሰዓት የተለዩ ክፍሎች ያሉት ሳምንታዊ ክኒን ሳጥን ይጠቀሙ።
- ቤተሰብ እና ጓደኞች እንዲያስታውሱዎት ይጠይቁ።
- የመድሀኒት ቀን መቁጠሪያ ይጠቀሙ።
- በስማርት ስልክዎ ላይ የማንቂያ/አስተዋሽ ያቀናብሩ/ይግጠሙ።

ምስሉን በቀኝ በኩል በማየት የሐኪም ማዘዣ (የፕሪስክሪፕሽን) መለያዎን (ሌብሉን) እንዴት ማንበብ እንደሚችሉ ይማሩ፡፡



ወደ CHA ፋርማሲ እንዴት እንደሚቀይሩ፡

ስለ ፋርማሲያችን፣ የሐኪም ማዘዣዎን ስለመቀየር ወይም ፋርማሲያችንን ስለመጠቀም ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት በ 617-806-8566 መደወል ይችላሉ (አማራጭ 3ን ይጫኑ) በኢሜል ይላኩልን Pharmacy@challiance.org, በ www.challiance.org/pharmacy. በኩል ይጎብኙን።

እንዲሁም በአቅራቢያዎ ለሚገኝ ፋርማሲ በቀጥታ መደወል ይችላሉ፡

ካምብሪጅ / Cambridge: (617) 665-1438 ምስራቅ ካምብሪጅ / East Cambridge: (617) 499-6690

ማልደን / Malden: (781) 338-8990 Revere: (781) 485-8272

የከፍተኛ የደም ግፊት መድሀኒት ምንድን ነው?

- የከፍተኛ የደም ግፊት መድሃኒት የደም ግፊትን ለመቀነስ ይረዳል።
- ባንተ(በበ)ብዎት የአደጋ መጠን እና በደም ግፊት ደረጃዎ ላይ በመመስረት የደም ግፊትዎን በጤናማ ደረጃ ላይ ጠብቆ ለማቆዬት አንድ ወይም ከዚያ በላይ የመድሃኒት ዓይነቶች ሊያስፈልጉዎት ይችላሉ።
- የደም ግፊትዎ በቁጥጥር እስኪደረግ ድረስ የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎን በተደጋጋሚ ጊዜያት መጎብኘት ሊኖርብዎ ይችላል።
- የከፍተኛ የደም ግፊት መድሃኒት ሊሰራ የሚችለው በታዘዘልዎት መሰረት ሲወስዱ ብቻ ነው።
- ምንም እንኳን ጥሩ ስሜት የሚሰማዎት በሆኑም፣ ከጤና እንክብካቤ ባለሙያዎ ፈቃድ ውጪ መድሃኒት መውሰድን ማቆም የለብዎትም።

ምን ዓይነት መድሃኒቶች ሊታዘዙ ይችላሉ?

- ዲዩሬቲክስ/Diuretics – ከመጠን በላይ የሆነ ሶዲየምን (ጨውን) እና ውሃን ከሰውነትዎ ውስጥ በሽንት አማካኝነት በማስወገድ የደም ግፊትዎን ለመቆጣጠር ይረዳል። እነዚህም አንዳንዴ "የውሃ ክኒኖች" በመባል ይታወቃሉ።
- Angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors, angiotensin II receptor blockers (ARBs) እና የካልሲየም ቻናል ማገጃዎች - ጠባብ የደም ቧንቧዎችን ዘና ያደርጓቸውና የደም ግፊቱ እንዲቀንስ ያደርጋሉ።
- Alpha blockers, beta-blockers, nervous system inhibitors - የነርቭ ግፊቶችን ወደ ደም ሥሮች ያወርዷቸውና ደም በቀላሉ እንዲተላለፍ ያስችለዋል።
- ቫሶዲሌተርስ / Vasodilators - የነርቭ ግፊቶችን በመቆጣጠር የደም ሥሮችን በቀጥታ ይከፍታሉ።

ያስታውሱ፡ ጤናማ የደም ግፊትን ጠብቆ ለማቆዬት ሲባል፣ ብዙ ታካሚዎች ሁለት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ መድሀኒቶችን መውሰድ ሊያስፈልጋቸው ይችል ይሆናል።

የጎንዮሽ ጉዳቶች ምንድን ናቸው?

አንዳንድ የደም ግፊት መድሃኒቶች አንዳንድ የሰውነት ተግባራትን ሊነኩ ይችላሉ። ይህም የጎንዮሽ ጉዳቶችን ሊያስከትል ይችላል፣ ነገር ግን መድሀኒቶቹን መጠቀም በአብዛኛዎቹ ሰዎች ላይ ሊደርስ ከሚችለው የጎንዮሽ ጉዳት አደጋ ይልቅ ጠቀሜታው እጅግ የበለጠ ነው።

ሊከሰቱ የሚችሉ አንዳንድ የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች የሚከተሉትን ያካትታሉ:

- የሰውነት መዛል፣ የድካም ስሜት፣.ወይም አዘውትሮ እንቅልፍ መምጣት/ማንገላጀት
- ስንፈተ-ወሲብ
- እንቅልፍ ለመተኛት መቸገር /እንቅልፍ ማጣት
- ደካማ ወይም ፈጣን የልብ መምታት
- የቆዳ ላይ ሽፍታ
- የመጠማት ስሜት
- ማሳል
- የጡንቻ መኮማተር
- ራስ ምታት፣ ማዞር/ማጥወልወል፣ ወይም የጭንቅላት-መቅለል ስሜት
- የሆድ ድርቀት ወይም ተቅማጥ

የጎንዮሽ ጉዳቶች እዳጋጠሙዎት በተሰማዎት ጊዜ፣ እነዚህን ስሜቶችዎን ለማስወገድ ብለው መድሃኒትዎን መውሰድዎን እንዳያቆሙ። ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉብዎት፣ የጤና አጠባበቅ አቅራቢዎን ያነጋግሩ። ለእርስዎ በደንብ የሚሰራውንና የሚስማማዎትን የመድሃኒት ዓይነት ወይም መጠኑን ለማግኘት አገልግሎት ሰጪዎ ከእርስዎ ጋር ሊሰሩ ይችላሉ።

የበለጠ ለማወቅ የQR ኮዱን ስካን ያድርጉ።

Cambridge Health Alliance

GR25_134