

আপনার রক্ত চাপের ওষুধগুলিকে কীভাবে ব্যবস্থিত করবেন



আপনার প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলিকে কীভাবে আবার নেবেন:

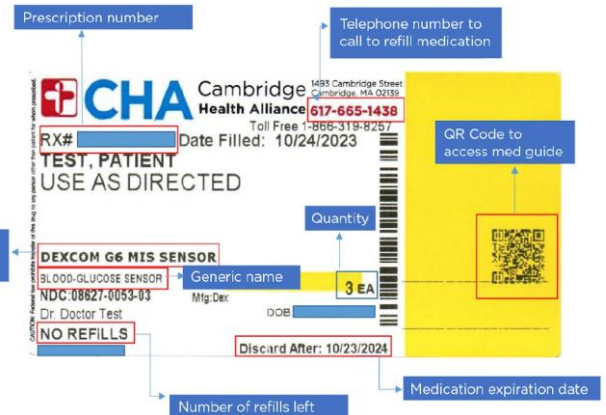
- আপনার **বর্তমান** ওষুধগুলি কি ফুরিয়ে যাচ্ছে
 - আপনার প্রেসক্রিপশনের ওষুধগুলি আবার নেবার জন্য (আরও ওষুধ নেবার জন্য) CHA ফার্মেসিতে যোগাযোগ করুন যদি:
 - আপনার ওষুধ ফুরিয়ে গিয়ে থাকে এবং আপনার আবার নেবার আরও ওষুধ বাকি থাকে
 - আপনার প্রেসক্রিপশনের মেয়াদ ফুরিয়ে যায়নি।
 - আপনার ফার্মেসির ঠিকানায় কল করে অথবা ওষুধ আবার নেবার জন্য ব্যবহৃত অ্যাপের মাধ্যমে ফার্মেসির সাথে যোগাযোগ করুন: <https://app.rxlocal.com/>
- আপনার যদি কোন **ওষুধ আবার নেওয়া বাকি না থাকে** অথবা **আপনার প্রেসক্রিপশনের মেয়াদ ফুরিয়ে গিয়ে থাকে**:
 - আপনার প্রেসক্রিপশন পুনর্বিবেচনার জন্য, ফোন করে অথবা MyChart-এর মাধ্যমে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
 - আপনাকে দেওয়া ওষুধগুলি প্রত্যাশা মতো কাজ করছে কিনা তা আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে নিশ্চিত করতে হবে এবং তিনি নির্দিষ্ট সংখ্যক ওষুধ আবার নেবার জন্য আপনাকে লিখে দেবেন।
- আপনার যদি **নতুন প্রেসক্রিপশনের দরকার হয়**:
 - আপনার প্রেসক্রিপশন পুনর্বিবেচনার জন্য, ফোন করে অথবা MyChart-এর মাধ্যমে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যাকারী দল যাতে আপনার প্রয়োজনীয়তাগুলির মূল্যায়ন করতে পারেন তার জন্য আপনাকে একটি সাক্ষাৎের সময় নির্ধারণ করতে হতে পারে।
 - ফার্মেসি আপনাকে কোন প্রেসক্রিপশন দিতে পারে না (দেবার অধিকার রাখে না)। তা আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকেই করতে হবে।

আপনার ওষুধগুলি নেবার কথা কীভাবে মনে রাখবেন:

আপনার ওষুধগুলির উপর নজর রেখে চলা ও সময় মতো সেগুলি নেওয়া খুবই জরুরি। এগুলি নেবার কথা মনে রাখার ব্যাপারে নিচে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

- রোজ একই সময়ে আপনার ওষুধগুলি নিন।
- রোজকার কিছু কাজকর্মের সাথে আপনার ওষুধগুলি নিন, যেমন দাঁতমাজার আগে-পরে।
- প্রতিদিনের বা দিনের নির্দিষ্ট সময়ের জন্য আলাদা-আলাদা খাপসহ একটি সাপ্তাহিক ওষুধের বাক্স ব্যবহার করুন।
- পরিবারের লোকেদের বা বন্ধুদের বলুন আপনাকে মনে করিয়ে দিতে।
- একটি ওষুধের দিনপঞ্জি (medicine calendar) ব্যবহার করুন।
- আপনার স্মার্টফোনে রিমাইন্ডার নির্দিষ্ট করুন।

ডান দিকে থাকা ছবি দেখে আপনার
প্রেসক্রিপশনের লেবেল কীভাবে
পড়তে হয় তা জানুন।



CHA ফার্মেসিতে চলে আসবেন কীভাবে:

ফার্মেসির ব্যাপারে, আপনার প্রেসক্রিপশন বদলানোর ব্যাপারে, অথবা আমাদের ফার্মেসি ব্যবহারের ব্যাপারে আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে, আপনি 617-806-8566 কল করতে পারেন (3 নং বিকল্পটি টিপুন), আমাদের Pharmacy@challiance.org-এ ইমেল পাঠাতে পারেন, অথবা আমাদের সাইট www.challiance.org/pharmacy-এ যেতে পারেন।

এছাড়াও আপনি আপনার নিকটবর্তী কোন ফার্মেসিতে সরাসরি কলও করতে পারেন:

কেমব্রিজ: (617) 665-1438 পূর্ব কেমব্রিজ: (617) 499-6690
মন্ডেন: (781) 338-8990 রিভিয়ার: (781) 485-8272

উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ কী?

- উচ্চ রক্তচাপের ওষুধগুলি আপনার রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে।
- আপনার ঝুঁকি ও রক্তচাপের মাত্রার ভিত্তিতে, আপনার রক্তচাপকে সুস্থ মাত্রায় রাখতে আপনাকে এক বা একাধিক ধরনের ওষুধ নিতে হতে পারে।
- আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের মধ্যে না এসে যাওয়া অবধি আপনাকে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে দেখিয়ে যেতে হতে পারে।
- শুধুমাত্র প্রেসক্রিপশন করে দেওয়া ওষুধগুলিই আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।
- আপনার চিকিৎসাপরিচর্যা প্রদানকারী পেশাজীবীর অনুমোদন ছাড়া ওষুধ নেওয়া বন্ধ করা উচিত নয়, এমনকি আপনি যদি ভাল বোধ করেন তাহলেও নয়।

কোন ধরনের ওষুধ প্রেসক্রিপশন করে দেওয়া হতে পারে?

- Diuretics - প্রস্রাবের মাধ্যমে আপনার শরীর থেকে মাত্রাতিরিক্ত সোডিয়াম (নুন) এবং জল বের করে দিয়ে আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। এগুলিকে অনেক সময় “জলের ওষুধ (water pills)” বলে।
- Angiotensin - উৎসেচক বা এনজাইম (ACE) নিরোধকগুলিকে, অ্যাঞ্জিওটেনসিন II রিসেপ্টর ব্লকার (ARBs) এবং ক্যালশিয়াম চ্যানেল ব্লকারগুলিকে রূপান্তরিত করে - সংকীর্ণ হয়ে আসা রক্তবাহগুলিকে শিথিল করে ও খুলে দেয় এবং রক্তচাপ নেমে আসে।
- আলফা ব্লকার, বিটা-ব্লকার, মায়ুতন্ত্র নিরোধক - রক্তবাহের মধ্যকার মায়ুগত সংবেগগুলিকে কমায়, যা রক্তকে আরও সহজে প্রবাহিত হওয়ার সুযোগ করে দেয়।
- Vasodilators - মায়ুর সংবেগগুলিকে নিয়ন্ত্রিত করে সরাসরি রক্তবাহগুলিকে খুলে দেয়।

দ্রষ্টব্য: সুস্থ রক্তচাপ বজায় রাখতে অনেক রোগীকেই দুই বা তার বেশি সংখ্যক ওষুধ নিতে হতে পারে।

এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি কী কী?

কিছু কিছু উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ নির্দিষ্ট কিছু দৈহিক ক্রিয়াকে প্রভাবিত করতে পারে। এর ফলে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, কিন্তু বেশিরভাগে লোকের ক্ষেত্রে ওষুধের উপকারিতা সেই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ক্ষতিককে ছাপিয়ে যায়।

কয়েকটি সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- দুর্বলতা, ক্লান্তি বা নিদ্রাচ্ছন্নতা
- তৃষ্ণার্ত বোধ করা
- লিঙ্গ উত্তীর্ণ হওয়ায় সমস্যা
- কাশি
- ঘুমাতে অসুবিধা হওয়া
- মাংসপেশীতে টান ধরা
- মস্তুর বা দ্রুত হৃৎস্পন্দন
- মাথাব্যথা, মাথাঘোরা বা শরীর হাল্কা লাগা
- ত্বকে ফুসকুড়ি
- কোষ্ঠকাঠিন্য বা উদরাময়

আপনার যদি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, তাহলে তা এড়াতে ওষুধ নেওয়া বন্ধ করে দেবেন না। কোন প্রশ্ন বা সংশয় থাকলে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার জন্য কোন ওষুধ বা কোন ডোজটি সবচেয়ে ভালভাবে কাজ করবে তা নির্ধারণ করতে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারী আপনার সাথে সম্মিলিতভাবে কাজ করতে পারেন।

আরও জানতে QR কোডটি স্ক্যান করুন।

