

# अपनी रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की दवाओं का प्रबंधन कैसे करें



## अपने नुस्खों को कैसे रिफिल करें:

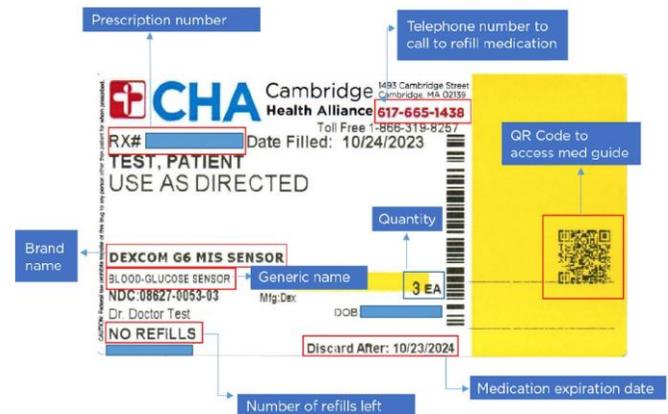
- यदि आपकी **वर्तमान दवा खत्म हो जाए**:
  - तो अपने नुस्खे को रिफिल करने (अधिक दवा प्राप्त करने) के लिए CHA Pharmacy से संपर्क करें, यदि:
    - आपकी दवाएं खत्म हो गई हैं और आपके पास अधिक रिफिल बची हुई हैं
    - आपके नुस्खे की अवधि समाप्त **नहीं** हुई है।
  - अपने फार्मसी स्थान पर कॉल करके या रिफिल मोबाइल ऐप का उपयोग करके फार्मसी से संपर्क करें: <https://app.rxlocal.com/>.
- यदि आपके पास **कोई रिफिल बची हुई नहीं है या आपके नुस्खे की अवधि समाप्त हो गई है**:
  - तो अपने नुस्खे की समीक्षा के लिए अपने प्रदाता से फोन पर या MyChart के माध्यम से संपर्क करें।
  - आपके प्रदाता को यह सुनिश्चित करना होगा कि दवा अपेक्षित रूप से काम कर रही है और वह आपको एक निश्चित संख्या में रिफिल के लिए नुस्खा लिखकर देंगे।
- यदि आपको **नए नुस्खे की आवश्यकता है**:
  - तो अपने नुस्खे की समीक्षा के लिए अपने प्रदाता से फोन पर या MyChart के माध्यम से संपर्क करें। आपको अपॉइंटमेंट की आवश्यकता हो सकती है ताकि आपकी देखभाल टीम आपकी आवश्यकताओं का आकलन कर सके।
  - फार्मसी दवा निर्धारित (अधिकृत) नहीं कर सकती। यह आपके प्रदाता द्वारा किया जाना है।

## अपनी दवा लेना कैसे याद रखें:

अपनी दवा का रिकॉर्ड रखना और उसे सही तरीके से लेना महत्वपूर्ण है। इसे लेना याद रखने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं

- हर दिन एक ही समय पर अपनी दवा लें।
- दवा को दैनिक गतिविधियों के साथ लें, जैसे कि दांत साफ करना।
- प्रत्येक दिन या दिन के समय के लिए अलग-अलग भागों वाले साप्ताहिक पिल (गोली) बॉक्स का उपयोग करें।
- परिवार और दोस्तों से कहें कि वह आपको याद दिलाएं।
- दवा कैलेंडर का उपयोग करें।
- अपने स्मार्टफोन पर रिमाइंडर सेट करें।

दाईं ओर की छवि देखकर अपने प्रिस्क्रिप्शन लेबल को पढ़ने का तरीका सीखें।



## CHA Pharmacy पर कैसे स्विच करें:

यदि आपके हमारी फार्मसी के बारे में, अपने नुस्खे को बदलने के बारे में, या हमारी फार्मसी का उपयोग करने के बारे में कोई प्रश्न हैं, तो आप 617-806-8566 पर कॉल कर सकते हैं (विकल्प 3 दबाएं), हमें [Pharmacy@challiance.org](mailto:Pharmacy@challiance.org) पर ईमेल कर सकते हैं, या [www.challiance.org/pharmacy](http://www.challiance.org/pharmacy) पर जाकर हमसे मिल सकते हैं।

## आप अपने निकटतम स्थान पर स्थित फार्मसी को सीधे कॉल भी कर सकते हैं:

कैम्ब्रिज: (617) 665-1438      ईस्ट कैम्ब्रिज: (617) 499-6690  
माल्डेन: (781) 338-8990      रिवीर: (781) 485-8272

## उच्च रक्तचाप की दवा क्या है?

- उच्च रक्तचाप की दवा आपके रक्तचाप को कम करने में मदद करती है।
- आपके जोखिम और रक्तचाप के स्तर के आधार पर आपको अपने रक्तचाप को स्वस्थ स्तर पर बनाए रखने के लिए एक या अधिक प्रकार की दवाओं की आवश्यकता हो सकती है।
- जब तक आपका रक्तचाप नियंत्रण में नहीं आ जाता, आपको अक्सर अपने चिकित्सक से मिलना पड़ सकता है।
- उच्च रक्तचाप की दवाएं तभी काम करती हैं जब आप उन्हें निर्धारित अनुसार लेते हैं।
- अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की अनुमति के बिना दवा लेना बंद नहीं करना चाहिए, भले ही आप ठीक महसूस कर रहे हों।

## किस प्रकार की दवाएं निर्धारित की जा सकती हैं?

- मूत्रवर्धक - पेशाब के माध्यम से आपके शरीर से अतिरिक्त सोडियम (नमक) और पानी को निकालकर रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इन्हें कभी-कभार "वॉटर पिल्स" भी कहा जाता है।
- एंजियोटेंसिन-परिवर्तक एंजाइम (ACE) अवरोधक, एंजियोटेंसिन II रिसेप्टर ब्लॉकर्स (ARBs) और कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स - संकुचित रक्त वाहिकाओं को शिथिल करते हैं और खोलते हैं और रक्तचाप को कम करते हैं।
- अल्फा ब्लॉकर्स, बीटा-ब्लॉकर्स, तंत्रिका तंत्र अवरोधक - रक्त वाहिकाओं में तंत्रिका आवेगों को कम करते हैं, जिससे रक्त अधिक आसानी से प्रवाहित हो पाता है।
- वासोडिलेटर - तंत्रिका आवेगों को नियंत्रित करके रक्त वाहिकाओं को सीधे खोलते हैं।

*ध्यान दें: कई रोगियों को स्वस्थ रक्तचाप बनाए रखने के लिए दो या अधिक दवाएं लेने की आवश्यकता हो सकती है।*

## दुष्प्रभाव क्या हैं?

उच्च रक्तचाप की कुछ दवाएं शरीर के कुछ कार्यों को प्रभावित कर सकती हैं। इससे दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन अधिकांश लोगों में इनके उपयोग से होने वाले लाभ, दुष्प्रभावों के जोखिम से अधिक होते हैं।

कुछ सामान्य दुष्प्रभाव जो हो सकते हैं उनमें शामिल हैं:

- कमजोरी, थकान या उनींदापन
- स्तंभन दोष
- नींद न आना
- धीमी या तेज़ दिल की धड़कन
- त्वचा के लाल चकत्ते
- प्यास लगना
- खांसी
- मांसपेशियों में ऐंठन
- सिरदर्द, चक्कर आना या सिर घूमना
- कब्ज या दस्त

यदि आपको कोई दुष्प्रभाव हो रहा है, तो उनसे बचने के लिए अपनी दवा लेना बंद न करें। किसी भी प्रश्न या चिंता को लेकर अपने प्रदाता से संपर्क करें। आपका प्रदाता आपके साथ मिलकर आपके लिए सर्वोत्तम दवा या खुराक का चयन कर सकता है।

अधिक जानने के लिए QR कोड स्कैन करें।

