तपाईंको रक्तचापको औषधि **कसरी व्यवस्थापन गर्ने**

तपाईंलाई प्रिस्क्राइब गरिएका औषधिहरू सकिएपछि फेरि कसरी प्राप्त गर्ने:

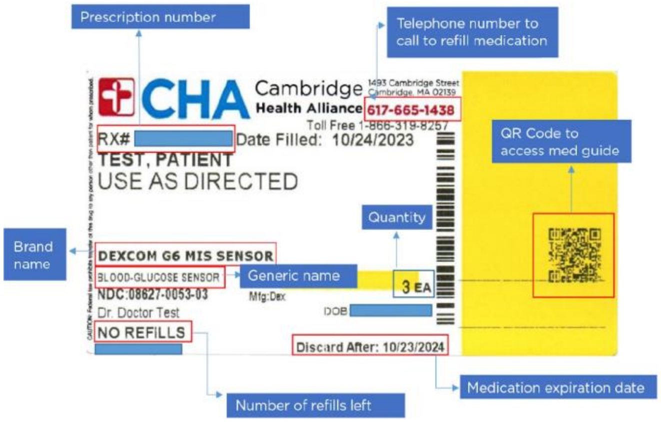
- *यदि तपाईंले **हाल लिइरहनुभएको** औषधि सकियो भने:*
  - निम्न अवस्थाहरूमा तपाईंको प्रिस्क्राइब गरिएका औषधि सकिएपछि पुनः प्राप्त गर्न CHA फार्मेसीमा सम्पर्क गर्नुहोस् (थप औषधि लिनुहोस्):
    - तपाईंको औषधि सकिएको छ र तपाईंले अझै धेरै औषधि लिन बाँकी छ ।
    - तपाईंको प्रेस्क्रिप्सनको म्याद सकिएको **छैन** ।
  - आफ्नो फार्मेसी रहेको स्थानमा फोन गरेर वा रिफिल मोबाइल एप प्रयोग गरेर फार्मेसीमा सम्पर्क गर्नुहोस्: https://app.rxlocal.com/ ।
- *यदि तपाईंको कुनै **रिफिल बाँकी छैन** वा **तपाईंको प्रेस्क्रिप्सनको म्याद सकिएको छ भने:***
  - आफ्नो प्रेस्क्रिप्सन समीक्षा गर्न फोन वा MyChart मार्फत आफ्नो प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
  - तपाईंको प्रदायकले औषधिले अपेक्षाकृत काम गरिरहेको छ-छैन भन्ने सुनिश्चित गर्नुपर्ने छ र निश्चित रिफिलका लागि तपाईंलाई प्रेस्क्रिप्सन लेख्ने छन् ।
- *यदि तपाईंलाई* **नयाँ प्रेस्क्रिप्सन चाहिएमा:**
  - आफ्नो प्रेस्क्रिप्सन समीक्षा गर्न फोन वा MyChart मार्फत आफ्नो प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । तपाईंले अपोइन्टमेन्ट लिनुपर्ने हुन सक्छ ताकि तपाईंको हेरचाह टोलीले तपाईंका आवश्यकताहरूको मूल्याङ्कन गर्न सक्ने छन् ।
  - फार्मेसीले औषधि प्रिस्क्राइब गर्न (अनुमति दिन) सक्दैन । त्यो तपाईंको प्रदायकले प्रिस्क्राइब गर्नुपर्ने हुन्छ ।

औषधि लिन कसरी सम्झने:

आफ्नो औषधिको ट्र्याक राख्नु र यसलाई उपयुक्त ढङ्गले लिनु महत्त्वपूर्ण छ । औषधि लिन नबिर्सने केही तरिकाहरू यहाँ दिइएको छ:

- आफ्नो औषधि हरेक दिन एकै समयमा लिने गर्नुहोस् ।
- औषधि लिँदा दाँत माझ्ने जस्ता दैनिक क्रियाकलापहरूसँगै लिने गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक दिन वा समयका लागि छुट्टाछुट्टै खण्डहरू भएको साप्ताहिक चक्की बक्स प्रयोग गर्नुहोस् ।
- परिवार र साथीहरूलाई सम्झाएर मद्दत गर्न भन्नुहोस् ।
- औषधि पात्रो प्रयोग गर्नुहोस् ।
- आफ्नो स्मार्टफोनमा रिमाइन्डर सेट गर्नुहोस् ।

दायाँतिरको छवि हेरेर आफ्नो प्रेस्क्रिप्सन लेबल कसरी पढ्ने भनेर सिक्नुहोस् ।



CHA फार्मेसीमा कसरी स्विच गर्ने:

यदि तपाईंसँग हाम्रो फार्मेसी बारे, आफ्नो प्रेस्क्रिप्सन परिवर्तन गर्ने बारे वा हाम्रो फार्मेसी प्रयोग गर्ने बारे कुनै प्रश्नहरू छन् भने, तपाईं या त 617-806-8566 मा कल गर्न सक्नुहुन्छ (विकल्प 3 थिच्नुहोस्), हामीलाई Pharmacy@challiance.org मा इमेल गर्न सक्नुहुन्छ वा हाम्रो वेबसाइट www.challiance.org/pharmacy मा जान सक्नुहुन्छ ।

तपाईं सिधै आफू नजिकै रहेको फार्मेसीमा पनि कल गर्न पनि सक्नुहुन्छ:

क्याम्ब्रिज: (617) 665-1438

इस्ट क्याम्ब्रिज: (617) 499-6690

माल्देन: (781) 338-8990

रिभियर: (781) 485-8272

उच्च रक्तचापको औषधि भनेको के हो ?

- उच्च रक्तचापको औषधिले तपाईंको रक्तचाप घटाउन मद्दत गर्दछ ।
- तपाईंको जोखिम र रक्तचापको स्तरको आधारमा, तपाईंको रक्तचाप स्वस्थ स्तरमा राख्नका लागि तपाईंलाई एक वा बढी प्रकारको औषधिको आवश्यकता पर्न सक्छ ।
- तपाईंको रक्तचाप नियन्त्रणमा नआउन्जेल तपाईंले आफ्नो प्रदायकसँग बारम्बार परामर्श लिनुपर्ने हुन सक्छ ।
- उच्च रक्तचापको औषधिले तपाईंले यसलाई निर्देशन दिए अनुसार लिनुभएमा मात्र काम गर्छ ।
- तपाईंलाई निको भएजस्तो लागे पनि, तपाईंको स्वास्थ्य सेवा पेशेवरको स्वीकृति विना औषधि बन्द गर्नु हुँदैन ।

कस्तो प्रकारका औषधिहरू प्रिस्क्राइब गर्न सकिन्छ ?

- मूत्रवर्धक (ड्युरेटिक्स) - यसले पिसाबको माध्यमबाट तपाईंको शरीरबाट अतिरिक्त सोडियम (नुन) र पानी हटाएर रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ । तिनलाई कहिलेकाहीँ "पानीको चक्की" पनि भनिन्छ ।
- एन्जियोटेन्सिन रूपान्तरण गर्ने इन्जाइम (ACE) अवरोधकहरू, एन्जियोटेन्सिन II रिसेप्टर ब्लकरहरू (ARBs) र क्याल्सियम च्यानल ब्लकरहरू - तिनले साँघुरिएका रक्तनलीहरूलाई खुकुलो बनाएर र खोलेर रक्तचाप कम गर्छन् ।
- अल्फा ब्लकरहरू, बिटा-ब्लकरहरू, स्नायु प्रणाली अवरोधकहरू - रक्त नलीहरूमा स्नायुका आवेगहरूलाई कम गर्दछ, जसले गर्दा रगत सजिलैसँग पास हुन सक्छ ।
- भासोडाइलेटरहरू - स्नायुका आवेगहरूलाई नियन्त्रण गरेर रक्तनलीहरू सिधै खोल्छन् ।

नोट: धेरै बिरामीहरूले स्वस्थ रक्तचाप कायम राख्न दुई वा सोभन्दा बढी औषधिहरू लिनुपर्ने हुन सक्छ ।

साइड इफेक्टहरू के-के छन् ?

उच्च रक्तचापका केही औषधिहरूले शरीरका केही कार्यक्षमताहरूमा असर गर्न सक्छन् । यसले साइड इफेक्टहरू निम्त्याउन सक्छ, तर धेरैजसो मानिसहरूमा यसको प्रयोगका फाइदाहरू साइड इफेक्टहरूको जोखिमभन्दा बढी हुन्छन् ।

हुन सक्ने केही सामान्य साइड इफेक्टहरू निम्नानुसार छन्:

- कमजोरी, थकान वा निदाउरोपन
- इरेक्टाइल डिस्फङ्क्सन
- निदाउन नसक्ने
- मुटुको गति ढिलो वा छिटो हुने
- छालामा डाबर उठ्ने
- तिर्खा लाग्ने
- खोकी लाग्ने
- मांसपेशीको ऐठन हुने
- टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने वा बेहोस हुने
- कब्जियत हुने वा पखाला चल्ने

यदि तपाईंमा साइड इफेक्टहरू देखिइरहेको छ भने, त्यसबाट बच्नका लागि आफ्नो औषधि लिन नछोड्नुहोस् । कुनै पनि प्रश्न वा चिन्ता भएमा आफ्नो प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । तपाईंका प्रदायकले तपाईंसँग सहकार्य गरेर तपाईंका लागि सबैभन्दा उपयुक्त हुने औषधि वा खुराक फेला पार्न सक्छन् ।

थप जानकारीका लागि QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।

CHA Cambridge Health Alliance