

স্বাস্থ্য বুলেটিন

নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ

সকল নিউ ইয়র্কবাসীর জরুরি প্রয়োজন সংক্রান্ত বিষয়ে ধারাবাহিক স্বাস্থ্য বুলেটিনের ৫৫ সংখ্যা

আপনার ঔষধ সেবন করা

কীভাবে একে সহজতর করা যায় যখন আপনার স্বাস্থ্য – এবং
আপনার জীবন – এর উপর নির্ভর করে।

অনেকগুলো বড়ি!
আমি হিসাব রাখতে পারি না!

ওহু, না,
আমার ঔষধ
আবার শেষ হয়ে গেছে!



প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী ঔষধ সেবন করা কঠিন হতে পারে!

- আপনার কী উচ্চ রক্তচাপ আছে? অত্যধিক কোলেস্টেরল? ডায়াবেটিস?
- আপনার ডাক্তার কী এমন কোনো ঔষধের জন্য প্রেসক্রিপশন দিয়েছেন যা আপনাকে প্রতিদিন অবশ্যই খেতে হবে?
- আপনি কী সবসময় সঠিকভাবে আপনার ঔষধ সেবন করেন? যদি না হয়, আপনি একা নন! অনেক মানুষ সময়মত ঔষধ খেতে ভুলে যান অথবা ঔষধ খেতে ভুল করেন।



কীভাবে একে সহজতর করা যায়

১. একজন নিয়মিত ডাক্তার ও নিয়মিত ফার্মাসিস্ট ঠিক করুন।

- আপনি তাদেরকে যত ভালোভাবে জানবেন, কথা বলা তত সহজ হবে।
- তাদেরকে বিরক্ত করতে শঙ্কিত হবেন না! আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টকে সাহায্য করতে বলুন। এটা তাদের কাজ।
- আপনি আপনার ঔষধ না খেলে বলবেন না যে আপনি খাচ্ছেন।
- আপনি যতগুলো ঔষধ খাচ্ছেন প্রত্যেকটি সম্পর্কে ডাক্তারকে বলুন, ওভার-দি-কাউন্টার ঔষধ (প্রেসক্রিপশন ছাড়াই যেসব ঔষধ কেনা যায়), ভিটামিন ও ভেষজ (হার্বাল) ঔষধ সহ।
- অ্যালকোহল ও ঔষধের ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করুন।
- প্রতিটি ঔষধ সম্পর্কে যতটা পারেন জেনে নিন - এটি কিসের জন্য, এটি কত ঘন ঘন খেতে হবে, এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যেতে পারে কিনা।

২. নিজেকে পুরস্কৃত করুন।

যে সপ্তাহগুলোতে আপনি আপনার সবগুলো ঔষধ খাওয়ার কথা মনে রাখতে পারেন, সেগুলোর প্রত্যেকটিতে নিজেকে পুরস্কৃত করুন।

৩. সহায়ক পরামর্শের জন্য তালিকাটি দেখুন।



আপনার
ডাক্তার বা
ফার্মাসিস্টের
কাছে সাহায্য চান

প্রতিদিনের ঔষধ নিয়মমত সেবন

সমস্যা

কী করতে হবে

১. আমার মনে হয় না এটি আমার প্রয়োজন আছে। আমি যথার্থই সুস্থ বোধ করছি।

• অনেক অবস্থা, যেমন উচ্চ রক্তচাপ ও অধিক কোলেস্টেরল, আপনার দেহকে ক্ষতিগ্রস্ত করে এমনকি আপনার কোনো লক্ষণ না থাকলেও।

• আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা ছাড়া আপনার ঔষধ গ্রহণ বন্ধ করবেন না।

২. অত্যন্ত জটিল!
অনেকগুলো বড়ি! অনেকগুলো সময়সূচি!
আমি সবগুলোর হিসাব রাখতে পারি না!



• আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন যে আপনার কোনো বড়ি কী দিনে-একবার হিসেবে নেয়ার জন্য পরিবর্তন করা যায় বা দীর্ঘ সময় ধরে কার্যকরী রূপে দেয়া যায় কিনা (যাতে আপনাকে প্রতিদিন আরো কম বড়ি খেতে হয়)।

• ঔষধগুলো বিন্যস্ত করার জন্য একটি দৈনিক বা সাপ্তাহিক বড়ির বাক্স ব্যবহার করুন।

• আপনার সবগুলো ঔষধের বোতল একটি ব্যাগে রাখুন এবং সেগুলোর কোনোটির আর প্রয়োজন নেই কিনা তা জানার জন্য আপনার ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।

• আপনার সবগুলো ঔষধের তালিকা এবং কখন সেগুলো খেতে হবে সেই সময়সূচি সহ একটি "মেডিকেশন লগ" ("ঔষধের হিসাবের খাতা")-এর জন্য 311-এ ফোন করুন অথবা আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টকে বলুন।



৩. এটি আমার ক্রমশ কমতারা বাইরে। এর দাম অত্যন্ত বেশি। আমি শুধু অল্প পরিমাণে গ্রহণ করবো।

• টাকা বাঁচানোর জন্য কেউ কখনোই ঔষধ ছাড়া থাকা উচিত নয়।

• আপনার ঔষধ কম-দামী জেনেরিক রূপে পাওয়া যায় কিনা, অথবা আপনি বিনামূল্যে ঔষধ পাওয়ার যোগ্য কিনা তা জানার জন্য আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন। অনেক লোকই পায়। (আরো তথ্য দেখুন।)

৪. আমি কিছুতেই মনে রাখতে পারি না। আমি রিফিলের অর্ডার বা পুনরায় ভরতির আদেশ দিতে ভুলে যাই। অথবা ভ্রমণের সময় আমার ঔষধ ফুরিয়ে যায়।

• আপনার ঔষধ যাতে ফুরিয়ে না যায়! আপনার স্বাস্থ্য পরিকল্পনায় জিজ্ঞাসা করুন যে আপনি একবারে ৩ মাসের জন্য ঔষধ পেতে পারেন কিনা।

• অনেক ফার্মেসি বা স্বাস্থ্য পরিকল্পনায় মনে করিয়ে দেয়ার কর্মসূচি থাকে, অথবা রিফিল ডেলিভারি দেয় বা ডাকযোগে পাঠিয়ে দেয়। তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন।

৫. এই ঔষধ কাজ করছে না। আমার মনে হয় এটি আমাকে অসুস্থ করে তুলছে। এখন আমি আগের তুলনায় বেশি অসুস্থ বোধ করছি।

• অবিলম্বে আপনার ডাক্তারকে জানান। যদি ঔষধ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া করে, তাহলে আপনি ভিন্ন একটিতে পরিবর্তন করতে পারেন।

• কিন্তু আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্ট বলা ছাড়া এটি গ্রহণ করা বা সেবন বন্ধ করবেন না।

৬. আমি মোড়কগুলো বুঝতে পারি না। আমি সেগুলো পড়তে পারি না, তাই আমি নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করতে পারি না।



• অনেক ফার্মেসি ভিন্ন ভাষায়, বড় ছাপার অক্ষরে মোড়ক মুদ্রণ করতে পারে বা কৌটার গায়ে ছবি লাগিয়ে দিতে পারে।

• আপনার সবগুলো ঔষধের তালিকা এবং কখন সেগুলো খেতে হবে সেই সময়সূচি সহ একটি "মেডিকেশন লগ" ("ঔষধের হিসাবের খাতা")-এর জন্য 311-এ ফোন করুন অথবা আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টকে বলুন।

৭. আমি অস্বস্তি বোধ করছি। আমি চাই না লোকজন জানুক যে আমি ঔষধ সেবন করছি।

• আপনার ঔষধগুলো খাওয়ার জন্য কর্মস্থলে বা বাড়িতে একটি ব্যক্তিগত স্থান খুঁজে নিন।

• ঔষধগুলো এমন কোনো জায়গায় রাখুন যেখানে শুধু আপনারই প্রবেশাধিকার রয়েছে। (কোথায় সেগুলো রেখেছেন শুধু সেটিই ভুলে যাবেন না!)



বিনামূল্যে একটি মেডিকেশন লগ-এর জন্য 311-এ ফোন করুন।

আপনার ঔষধ আরো ভালোভাবে কাজ করার জন্য সহজ উপায়সমূহ

রক্তচাপের জন্য ঔষধ গ্রহণ করছেন?

- **আরো দ্রুত আপনার রক্তচাপ কমিয়ে ফেলুন।**
 - লবণ খাওয়া কমিয়ে ফেলুন! আঁশ সমৃদ্ধ ও কম পরিমাণ সম্পৃক্ত চর্বিযুক্ত স্বাস্থ্যকর খাবার খাবেন। প্রতিদিন ফল ও সবজি খাবেন।
 - সপ্তাহে কমপক্ষে ৫ দিন ন্যূনতম ৩০ মিনিট করে মাঝারি শারীরিক কার্যক্রম করুন (যেমন দ্রুত হাঁটা)।
- **আপনার নিজের রক্তচাপ মাপুন।**
 - অনেক ফার্মেসিতে মেশিন আছে যেগুলো আপনি বিনামূল্যে ব্যবহার করতে পারেন।
 - বাড়িতে ব্যবহারযোগ্য রক্তচাপ মাপার যন্ত্রগুলো ব্যবহার করা সহজ। অধিকাংশ ফার্মেসি ও ডিপার্টমেন্ট স্টোর থেকে আপনি সেগুলো কিনতে পারেন।
 - বিনামূল্যে একটি 'ব্লাড প্রেশার ট্র্যাকিং কার্ড'-এর জন্য 311-এ ফোন করুন। প্রতিবার আপনার ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সময় সাথে করে কার্ডটি নিয়ে যাবেন।

আপনার কোলেস্টেরল কমানোর জন্য ঔষধ গ্রহণ করছেন?

- আপনার লক্ষ্য কী হবে সেই সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার ঔষধকে আরো দ্রুত কাজ করতে সাহায্য করুন। ০ গ্রাম ট্র্যাপ চর্বিযুক্ত খাবার বেছে নিন। কম পরিমাণ সম্পৃক্ত চর্বি ও কোলেস্টেরলযুক্ত খাবার খাবেন।

আপনার কী ডায়াবেটিস আছে?

- আপনার A1C (এওয়ানসি)-এর হিসাব রাখুন। অধিকাংশ মানুষের জন্য, লক্ষ্যমাত্রা হচ্ছে ৭% এর কম।
- আপনার রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখুন। লক্ষ্য: ১৩০/৮০-এর কম।
- আপনার এলডিএল ("খারাপ") কোলেস্টেরলের পরিমাণ সম্পর্কে জানুন এবং এটি কমিয়ে রাখুন। লক্ষ্য: ১০০ মিগ্রা/ডিএল-এর কম।

আরো তথ্য ও সাহায্য

- আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশন:
www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=165
1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721) নম্বরে ফোন করুন
- খাদ্য ও ঔষধ প্রশাসন (ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন, এফডিএ):
www.fda.gov/fdac/reprints/medtips.html
- প্রজেক্ট ইনফর্ম (এইচআইভি ঔষধের উপর অভিনিবেশ):
www.projectinform.org/info/adherence/adherence.pdf
- ঔষধের মূল্য পরিশোধে সহায়তা:
সালুদ এ সু আলকাল ফার্মেসি অ্যাসিস্ট্যান্স প্রোগ্রাম (এসএএসএ-পিএপি)
www.nyp.org/services/pharmacy-assistance-program.html অথবা (212) 342-1617
নম্বরে ফোন করুন
- ঔষধের দাম কমাতে সহায়তা:
 - এনওয়াইসিআরএক্স: একটি অ-লাভজনক সংস্থা যা নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য সম্ভাব্য সর্বনিম্ন দামে নিরাপদ ও কার্যকর ঔষধের ব্যবস্থা করে থাকে।
www.nycrx.org অথবা 1-866-MY-NYCRX (1-866-696-9279) নম্বরে ফোন করুন
 - স্বাস্থ্যসমৃদ্ধ নিউ ইয়র্ক: www.ins.state.ny.us/website2/hny/english/hny.htm অথবা
www.ins.state.ny.us/website2/hny/spanish/hnys.htm
 - আরএক্সআউটরিচ: www.rxoutreach.com অথবা 1-800-769-3880 নম্বরে ফোন করুন
 - এলডার্লি ফার্মাসিউটিক্যাল ইন্সুরেন্স কভারেজ (ইপিআইসি) (৬৫ ও তারচেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য):
www.health.state.ny.us/nysdoh/epic/faq.htm
 - ব্রিজেস্ট টু অ্যাক্সেস: www.bridgestoaccess.com

311
-এ ফোন
করুন

যে কোনো স্বাস্থ্য বুলেটিনের কপি জন্য

এছাড়াও সবগুলো স্বাস্থ্য বুলেটিন nyc.gov/health ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে

বিনামূল্যে ই-মেইল গ্রাহক হওয়ার জন্য nyc.gov/health/e-mail ওয়েবসাইট দেখুন

খন্ড ৬, সংখ্যা ৯

স্বাস্থ্য বুলেটিন

নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ

সকল নিউ ইয়র্কবাসীর জরুরি প্রয়োজন সংক্রান্ত বিষয়ে দারাবাহিক স্বাস্থ্য বুলেটিনের ৫৫ সংখ্যা

নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ

NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE

125 Worth Street, Room 1047, CN 33

New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, মেয়র

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., কমিশনার

যোগাযোগ ব্যুরো

Bureau of Communications

Geoffrey Cowley, অ্যাসোসিয়েট কমিশনার

Cortnie Lowe, M.F.A., নির্বাহী সম্পাদক

Diane Randolph, M.A.

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Robin Ghertner

তৈরিতে সহযোগিতায়:

সুস্বাস্থ্যের প্রসার ও রোগ প্রতিরোধ বিভাগ,

(Division of Health Promotion and Disease Prevention)

দীর্ঘস্থায়ী রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ ব্যুরো

(Bureau of Chronic Disease Prevention and Control)

হৃৎযন্ত্রে রক্তবাহী নালীর রোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি

(Cardiovascular Disease Prevention and Control Program)



আপনার ঔষধ সেবন করা
কীভাবে একে সহজতর করা যায়

311
এ ফোন
করুন

নিউ ইয়র্ক সিটির অ-জরুরি পরিষেবার জন্য

১৭০টিরও বেশি ভাষায় টেলিফোনে দোভায়ী পরিষেবা