

# خبر نامہ صحت

نیو یارک شہر محکمہ صحت و دماغی حفظان صحت

نمبر 55 سلسلہ وار خبر نامہ صحت جو نیویارک کے تمام باشندوں کی دلچسپی کے امور سے متعلق ہے۔

## آپ کی دوا لینا

جب آپ کی صحت - اور آپ کی زندگی - کا دارومدار اس پر ہو تو اسے آسان تر کیسے بنایا جائے۔

اوه، نہیں، میں نے دوبارہ سب ختم کر لیں!

کتنی ساری گولیاں! میں یاد نہیں رکھ سکتا!



## حسب تجویز دوا لینا دشوار ہو سکتا ہے!

- کیا آپ کو ہٹی بلڈ پریشر ہے؟ ہٹی کولیسٹرول ہے؟  
ذیابیطس ہے؟
- کیا آپ کے ڈاکٹر نے کوئی ایسی دوا تجویز کی ہے جسے آپ کے لئے روزانہ لینا ضروری ہے؟
- کیا آپ ہمیشہ درست طریقے سے اپنی دوا لیتے ہیں؟ اگر نہیں، تو آپ اکیلے نہیں ہیں! کئی لوگ خوراکیوں کا ناغہ کرتے ہیں یا دوا لینے میں غلطی کر جاتے ہیں۔

## اسے آسان تر کیسے بنایا جائے

### 1. کوئی باقاعدہ ڈاکٹر اور کوئی باقاعدہ دوا فروش اپنائیں

- جتنا بہتر آپ انہیں جانتیں گے، اتنا زیادہ ان سے بات کرنا آسان رہے گا۔
- انہیں زحمت دینے سے نہ ڈریں! اپنے ڈاکٹر یا دوا فروش سے مدد کرنے کو کہیں۔ یہ ان کا کام ہے۔
- اگر آپ اپنی دوا نہیں لے رہے تو یہ نہ کہیں کہ آپ لے رہے ہیں۔
- بشمول بغیر ڈاکٹر کے تجویز کردہ دوائیں جو خود اپنے طور پر خریدیں، وٹامن اور جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ دوائیں، ہر اس دوا کے متعلق اپنے ڈاکٹر کو بتائیں جو آپ لیتے ہیں۔
- شراب اور منشیات کے استعمال کے متعلق بات کریں۔
- ہر دوا کے متعلق جتنا آپ جان سکتے ہیں جانتیں - یہ کس لئے ہے، اسے کب کب لینا ہے، اور آیا اس کے ضمنی اثرات متوقع ہیں۔

### 2. اپنے آپ کو صلہ دیں۔

ہر ہفتہ کو جب آپ اپنی تمام دوائیں یاد رکھیں، اپنے آپ کو ایک دعوت دیں۔

### 3. مددگار مفید مشوروں کی جدول کا جائزہ لیں۔





# روزانہ کی دواؤں کا سلسلہ جاری رکھنا

## کیا کرنا چاہئے

- کئی حالات، جیسے ہائی بلڈ پریشر اور ہائی کولیسٹرول، آپ کے جسم کو ضرر پہنچاتے ہیں خواہ آپ میں علامات موجود نہ بھی ہوں۔
- تاوقتیکہ آپ پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات نہ کر لیں اپنی دوا لینا بند نہ کریں۔



- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ کی کسی گولی کو بدل سکتے ہیں جو دن میں ایک مرتبہ یا زیادہ وقفے تک کارگر ہو سکے (تاکہ روزانہ آپ نسبتاً کم گولیاں لیں)۔
- دواؤں کو مرتب رکھنے کے لئے کوئی روزانہ کا یا ہفتہ وار گولیاں رکھنے کا ڈبہ استعمال کریں۔
- اپنی تمام دوا کی بوتلوں کو کسی تھیلے میں رکھ کر اپنے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا ان میں کوئی ایسی ہے جس کی مزید ضرورت نہیں۔
- ایک ایسی «دوا لاگ» کے بارے میں 311 پر کال کریں یا اپنے ڈاکٹر یا دوا فروش سے پوچھیں جو آپ کی تمام دواؤں کی فہرست اور یہ بتائے کہ انہیں کب لینا ہے۔



مفت دوا لاگ کے لئے  
311 پر کال کریں۔

- کسی بھی شخص کو صرف پیسے کی بچت کی غرض سے ہرگز بغیر دوا کے نہیں رہنا چاہئے۔
- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ کی دوا کم قیمت کی عام دوا کی صورت میں ملتی ہے، یا آیا آپ مفت دوا کے اہل ہوتے ہیں۔ کئی افراد اہل ہوتے ہیں۔ (مزید معلومات ملاحظہ کریں۔)

- ذخیرہ ختم نہ کریں! اپنے منصوبہ صحت (بیلٹہ پلان) سے معلوم کریں کہ آیا آپ یکمشت 3 ماہ تک چلنے والی دوائیں لے سکتے ہیں۔
- کئی دوا خانے یا منصوبہ ہائے صحت کے یادداشتی پروگرامز ہوتے ہیں، یا وہ دوبارہ بھرنے کی گولیاں پہنچا دیتے ہیں یا بذریعہ ڈاک بھجوا دیتے ہیں۔ ان سے پوچھیں۔

- فوری طور پر اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ اگر دوا ضمنی اثرات مرتب کر رہی ہے، تو آپ کوئی دوسری دوا اختیار کر سکتے ہیں۔
- لیکن تاوقتیکہ آپ کا ڈاکٹر یا دوا فروش آپ سے نہ کہے اسے لینا بند نہ کریں۔

- کئی دوا خانے مختلف زبانوں میں، جلی حروف میں لیبلز چھاپ سکتے ہیں، یا اس کے ڈبے پر تصاویر لگا سکتے ہیں۔
- ایک ایسی «دوا لاگ» کے لئے 311 پر کال کریں یا اپنے ڈاکٹر یا دوا فروش سے پوچھیں جو آپ کی تمام دواؤں کی فہرست اور یہ بتائے کہ انہیں کب لینا ہے۔

- دفتر یا گھر پر دوا لینے کے لئے کوئی نجی مقام تلاش کریں۔
- دواؤں کو کسی ایسے مقام پر رکھ دیں جہاں تک صرف آپ کی رسائی ہو۔ (یہ بالکل مت بھولیں کہ آپ نے انہیں کہاں پر رکھا ہے!)۔

## مسئلہ

1. میں نہیں سمجھتا کہ مجھے اس کی ضرورت ہے۔ میں بالکل ٹھیک محسوس کرتا ہوں

### 2. انتہائی پیچیدہ!

انتی ساری گولیاں!  
اتنے سارے مقررہ اوقات!  
میں ان سب کو یاد  
نہیں رکھ سکتا!



### 3. میں اس کا متحمل نہیں ہو سکتا۔

یہ بہت مہنگی ہے۔  
میں صرف تھوڑی لوں گا۔

### 4. میرے لئے یاد رکھنا بالکل ممکن نہیں۔

میں دوبارہ گولیاں بھرنے کا آرڈر دینا بھول  
جاتا ہوں۔  
یا جب میں سفر کرتا ہوں تو سب ختم ہو جاتی ہیں۔

### 5. یہ دوا کام نہیں کر رہی۔

میرا خیال ہے یہ مجھے بیمار کر رہی ہے۔  
میں خود کو پہلے سے زیادہ خراب حالت میں  
محسوس کرتا ہوں۔

### 6. مجھے لیبلز سمجھ میں نہیں آتے۔

میں انہیں پڑھ نہیں سکتا، لہذا میرے لئے  
ہدایات پر عمل کرنا ممکن نہیں۔



### 7. مجھے شرمندگی ہوتی ہے۔

میں نہیں چاہتا لوگوں کو یہ  
معلوم ہو کہ میں دوا لیتا ہوں۔





# اپنی دوا کو بہتر انداز میں کام کرنے میں مدد کے آسان طریقے

## کیا بلڈ پریشر کی دوا لے رہے ہیں؟

- اپنے پریشر کو جلدی سے کم کر دیں۔
- نمک کم کر دیں! فائبر سے بھرپور اور سیچورینٹ فیٹ (ہائیڈروجن ایٹموں سے بھری چکنائی) کی کم مقدار والی صحت بخش غذا کھائیں۔ روزانہ پھل اور سبزیاں کھائیں۔
- کم از کم 30 منٹ معقول جسمانی سرگرمی میں صرف کریں (جیسے تیز قدموں سے ٹہلنا) کم از کم ہر ہفتے میں 5 دن۔
- اپنے پریشر کی خود جانچ کریں۔
- کئی دوا خانوں کے پاس ایسی مشینیں ہوتی ہیں جنہیں آپ مفت استعمال کر سکتے ہیں۔
- گھریلو بلڈ پریشر مانیٹرز استعمال میں آسان رہتے ہیں۔ آپ انہیں زیادہ تر دوا خانوں یا ڈیپارٹمنٹ اسٹورز پر خرید سکتے ہیں۔
- بلڈ پریشر کا ریکارڈ رکھنے کے مفت کارڈ کے لئے 311 پر کال کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کو جاتے ہوئے ہر مرتبہ اس کارڈ کو اپنے ساتھ لے جائیں۔

## کیا اپنے کولیسٹرول کو کم کرنے کے لئے دوا لے رہے ہیں؟

- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ کا ہدف کیا ہونا چاہئے۔
- اپنی دوا کو نسبتاً جلدی کارگر بنانے میں مدد کریں۔ 0 گرام تبدیل شدہ چکنائی (ٹرانس فیٹ) والی غذاؤں کا انتخاب کریں۔ سیچورینٹ فیٹ اور کولیسٹرول کی کم مقدار والی پربیزی غذا کھایا کریں۔

## کیا آپ کو ذیابیطس ہے؟

- اپنے A1C کا ریکارڈ رکھیں۔ بیشتر افراد کے لئے، یہ ہدف 7% سے کم ہوتا ہے۔
- اپنے بلڈ پریشر کو قابو میں رکھیں۔ ہدف: 130/80 سے کم۔
- اپنا LDL («خراب») کولیسٹرول معلوم کریں اور اسے کم رکھیں۔
- ہدف: 100 ملی گرام فی اعشاریہ لیٹر

## مزید معلومات اور مدد

- امریکی انجمن قلب (American Heart Association):  
[www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=165](http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=165)  
1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721) پر کال کریں
- انتظامیہ خوراک و دوا (FDA):  
[www.fda.gov/fdac/reprints/medtips.html](http://www.fda.gov/fdac/reprints/medtips.html)
- پروجیکٹ انفارم (HIV کی دواؤں پر خاص توجہ):  
[www.projectinform.org/info/adherence/adherence.pdf](http://www.projectinform.org/info/adherence/adherence.pdf)
- دواؤں کے لئے ادائیگی میں مدد:  
سلوڈا سو الیکٹریس دوا سازی کا معاونتی پروگرام (SASA-PAP)  
[www.nyp.org/services/pharmacy-assistance-program.html](http://www.nyp.org/services/pharmacy-assistance-program.html) یا 342-1617 (212) پر کال کریں
- دوا کی قیمت میں رعایت کے لئے مدد:  
NYCRx: ایک غیر انتفاعی تنظیم جو محفوظ اور مؤثر دوا کو نیو یارک کے باشندوں کے لئے ممکنہ کم ترین قیمت میں ممکن الحصول بناتی ہے۔  
[www.nycrx.org](http://www.nycrx.org) یا 1-866-MY-NYCRX (1-866-696-9279) پر کال کریں
- صحت مند نیو یارک:  
[www.ins.state.ny.us/website2/hny/english/hny.htm](http://www.ins.state.ny.us/website2/hny/english/hny.htm) یا  
[www.ins.state.ny.us/website2/hny/spanish/hnys.htm](http://www.ins.state.ny.us/website2/hny/spanish/hnys.htm)
- Rx آؤٹ ریچ: [www.rxoutreach.com](http://www.rxoutreach.com) یا 1-800-769-3880 پر کال کریں
- سن رسیدہ افراد کے بیمہ دوا سازی کی گنجائش (EPIC) (65) سال یا اس سے بڑی عمر کے افراد کے لئے):  
[www.health.state.ny.us/nysdoh/epic/faq.htm](http://www.health.state.ny.us/nysdoh/epic/faq.htm)
- رسائی کے پل (Bridges to Access): [www.bridgestoaccess.com](http://www.bridgestoaccess.com)

## کسی بھی خبرنامہ صحت کی نقلوں کے لئے

تمام تر خبرنامہ ہائے صحت [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) پر بھی دستیاب ہیں

مفت ای-میل اشتراک کے لئے [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) کو ملاحظہ کریں

**311**  
ڈائل  
کریں

جلد 6، شماره 9

# خبر نامہ صحت

نیو یارک شہر محکمہ صحت و دماغی حفظان صحت

نمبر 55 سلسلہ وار خبر نامہ صحت جو نیویارک کے تمام باشندوں کی دلچسپی کے امور سے متعلق ہے

نیو یارک شہر محکمہ صحت و دماغی حفظان صحت

NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE

125 Worth Street, Room 1047, CN 33

New York, N.Y. 10013

میئر • Michael R. Bloomberg

کمشنر • Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.

رابطہ دفتر

(Bureau of Communications)

Geoffrey Cowley، معاون کمشنر

Cortnie Lowe, M.F.A.، ایگزیکٹو ایڈیٹر

Diane Randolph, M.A.

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

Robin Ghertner

درج ذیل کے تعاون سے تیار کیا گیا:

شعبہ فروغ صحت اور بیماری سے روک تھام

(Division of Health Promotion and Disease Prevention),

دفتر برائے دیرینہ مرض کی روک تھام اور کنٹرول

(Bureau of Chronic Disease Prevention and Control)

امراض قلب و شریان کی روک تھام اور کنٹرول پروگرام

(Cardiovascular Disease Prevention and Control Program)



آپ کی دوا لینا

اسے آسان تر کیسے بنایا جائے

نیو یارک شہر کی غیر ہنگامی خدمات کے لئے  
170 سے زائد زبانوں میں ٹیلیفون ترجمانی

311  
ڈائل  
کریں