

गुणवत्ता मानक

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप वाले
लोगों के लिए मार्गदर्शिका

2025

ऑंटारियो हेल्थ रोगियों, चिकित्सकों और अन्य संगठनों के साथ साझेदारी में प्रांत में स्वास्थ्य सेवा की गुणवत्ता में सुधार के लिए प्रतिबद्ध है।

इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, ऑंटारियो हेल्थ गुणवत्ता मानक विकसित करता है। ये दस्तावेज़ उन स्थितियों या प्रक्रियाओं के लिए उच्च-गुणवत्ता वाली देखभाल का वर्णन करते हैं, जहाँ देखभाल प्रदान करने में बड़े अंतर हैं, या जहाँ ऑंटारियो में प्रदान की जाने वाली देखभाल और रोगियों को मिलने वाली देखभाल के बीच अंतर है। ये गुणवत्ता मानक देखभाल में सुधार के लिए महत्वपूर्ण चरणों की रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं। ये वर्तमान साक्ष्यों और एक विशेषज्ञ समिति की जानकारी पर आधारित हैं, जिसमें रोगी, देखभाल साझेदार, चिकित्सक और शोधकर्ता शामिल हैं।

यह रोगी मार्गदर्शिका [उच्च रक्तचाप](#) पर गुणवत्ता मानक के साथ जुड़ी है। यह उन 7 प्रमुख क्षेत्रों की रूपरेखा प्रस्तुत करती है जहाँ चिकित्सक उच्च रक्तचाप वाले वयस्कों की देखभाल में सुधार के लिए कदम उठा सकते हैं। रोगी मार्गदर्शिका में आपके चिकित्सकों के साथ चर्चा करने के लिए सुझाव भी शामिल हैं, साथ ही सहायक संसाधनों के लिंक भी दिए गए हैं।

उच्च रक्तचाप क्या है?

जब आपको उच्च रक्तचाप होता है, तो आपके हृदय को शरीर में रक्त पंप करने के लिए अधिक परिश्रम करना पड़ता है।

आपको उच्च रक्तचाप से कोई अलग अनुभव या लक्षण महसूस नहीं हो सकते हैं। लेकिन यदि इसका प्रबंधन नहीं किया जाता है, तो यह आपकी धमनियों, गुर्दों या अन्य अंगों को नुकसान पहुंचा सकता है। यह हृदय आघात या मस्तिष्काघात जैसी अधिक गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण भी बन सकता है।

निदान होना महत्वपूर्ण है। तब आप स्वस्थ रहने और अच्छी तरह से जीवन जीने के लिए कदम उठा सकते हैं।

कब उच्च रक्तचाप एक आपातकालीन स्थिति बन जाता है?

उच्च रक्तचाप वाले अधिकांश लोगों में कोई लक्षण नहीं होते हैं। यदि आपको उच्च रक्तचाप के साथ निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण हैं, तो **अपने स्थानीय आपातकालीन विभाग में जाएं या 9-1-1 पर कॉल करें:**

- छाती में दर्द
- सांस लेने या बोलने में कठिनाई
- चेहरे, बांह या पैर में अचानक सुन्नता
- तीव्र सिरदर्द
- दृष्टिबाधिता
- अनियमित हृदय गति

उच्च रक्तचाप वाले लोगों की देखभाल में सुधार के लिए 7 प्रमुख क्षेत्रों का सारांश

गुणवत्ता कथन 1: सांस्कृतिक रूप से उत्तरदायी देखभाल



मानक क्या निर्धारित करता है

उच्च रक्तचाप वाले या उच्च रक्तचाप के जोखिम वाले लोगों (और उनके परिवारों और देखभाल साझेदारों) को स्वास्थ्य देखभाल टीमों से एक ऐसी स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में देखभाल प्राप्त होती है जो सांस्कृतिक रूप से उत्तरदायी है और भेदभाव तथा नस्लवाद से मुक्त है। स्वास्थ्य देखभाल टीमों विश्वास बनाने, उच्च रक्तचाप के बारे में गलत धारणाओं को दूर करने, देखभाल तक पहुंच में बाधाओं को हटाने और समान देखभाल प्रदान करने के लिए काम करती हैं।



इसका आपके लिए क्या अर्थ है

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम के लोगों को हमेशा आपके साथ सम्मान और गरिमा के साथ व्यवहार करना चाहिए और आपकी बात सुननी चाहिए। उन्हें आपकी देखभाल इस तरह से करनी चाहिए जो आपकी संस्कृति, मूल्यों और मान्यताओं का सम्मान करती हो और भेदभाव से मुक्त हो। उन्हें आपकी जरूरतों और देखभाल तक पहुंच में आने वाली किसी भी कठिनाई को समझने के लिए आपके साथ काम करना चाहिए।

याद रखें, हर व्यक्ति अलग होता है।

आपको जिस समर्थन की आवश्यकता है और आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ जो देखभाल योजना विकसित करेंगे, वह आपके लिए विशिष्ट होगी। देखभाल योजना बनाने के बारे में जानकारी के लिए गुणवत्ता कथन 5 देखें।

गुणवत्ता कथन 2: रक्तचाप का सटीक मापन



मानक क्या निर्धारित करता है

जब क्लिनिक में रक्तचाप मापन किया जाता है, तो लोगों को स्वचालित कार्यालय रक्तचाप मापन प्राप्त होता है।



इसका आपके लिए क्या अर्थ है

आपका रक्तचाप एक स्वचालित इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का उपयोग करके मापा जाना चाहिए। आपके चिकित्सक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे आपके लिए उपयुक्त बाजू की कफ का उपयोग करें, और जब उपकरण कई रीडिंग ले रहा हो, तब आप शांत बैठे हों।

रक्तचाप का मापन

आपका रक्तचाप 2 संख्याओं का उपयोग करके मापा जाता है:

- पहली संख्या (जिसे "सिस्टोलिक रक्तचाप" कहा जाता है) आपके हृदय की धड़कन के दौरान धमनियों में दबाव को मापती है
- दूसरी संख्या (जिसे "डायस्टोलिक रक्तचाप" कहा जाता है) धड़कनों के बीच आपके हृदय के आराम करने के दौरान धमनियों में दबाव को मापती है

डॉक्टर के कार्यालय में इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का उपयोग करते हुए, उच्च रक्तचाप रीडिंग **135/85 mm Hg या उससे अधिक** होती है।

घर पर एम्बुलेटरी रक्तचाप निगरानी का उपयोग करते हुए (एक उपकरण जिसे आप 24 घंटे या उससे अधिक समय तक पहनते हैं), जागृत अवस्था में उच्च रक्तचाप रीडिंग **135/85 mm या उससे अधिक** होती है, और 24 घंटों में औसतन **130/80 mm Hg या उससे अधिक** होती है।

घर पर होम ब्लड प्रेशर मॉनिटरिंग का उपयोग करते हुए (एक उपकरण जिसका उपयोग आप 7 दिनों तक दिन में 2 बार अपना रक्तचाप मापने के लिए करते हैं), उच्च रक्तचाप रीडिंग **135/85 mm Hg या उससे अधिक** होती है।

क्या आप जानते हैं?

"चिकित्सक" वे स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर हैं जो रोगियों की देखभाल करते हैं, जिनमें डॉक्टर, नर्स, नर्स प्रैक्टिशनर, फार्मासिस्ट, मनोवैज्ञानिक और पंजीकृत आहार विशेषज्ञ शामिल हैं।

गुणवत्ता कथन 3: निदान की पुष्टि के लिए क्लिनिक के बाहर मूल्यांकन



मानक क्या निर्धारित करता है

क्लिनिक में उच्च रक्तचाप माप वाले लोगों को उच्च रक्तचाप के निदान की पुष्टि के लिए एम्बुलेटरी रक्तचाप निगरानी प्राप्त होती है। यदि एम्बुलेटरी रक्तचाप निगरानी सहन नहीं की जा सकती या आसानी से उपलब्ध नहीं है, या यदि रोगी घरेलू निगरानी को प्राथमिकता देता है, तो घरेलू रक्तचाप निगरानी का उपयोग किया जा सकता है।



इसका आपके लिए क्या अर्थ है

चिकित्सकीय विज़िट के दौरान तनाव आपके रक्तचाप को प्रभावित कर सकता है, इसलिए आपकी दैनिक गतिविधियों के दौरान इसे मापना अधिक सटीक रीडिंग प्राप्त करने का एक अच्छा तरीका है।

यदि आपका चिकित्सक सोचता है कि आपको उच्च रक्तचाप हो सकता है, तो उन्हें आपको एक ऐसा उपकरण प्रदान करना चाहिए जो आपकी दैनिक गतिविधियों के दौरान 24 घंटों में कई बार आपका रक्तचाप मापता है। इसे "एम्बुलेटरी रक्तचाप निगरानी" कहा जाता है, और यह आपके चिकित्सक को यह पुष्टि करने में मदद करता है कि क्या आपको उच्च रक्तचाप है। यदि आप एम्बुलेटरी रक्तचाप निगरानी नहीं चाहते हैं, या यदि यह उपलब्ध नहीं है, तो आप इसके बजाय 7 दिनों तक दिन में 2 बार अपना रक्तचाप मापने के लिए एक घरेलू उपकरण का उपयोग कर सकते हैं।

आपके चिकित्सक को आपको उपकरण के बारे में जानकारी देनी चाहिए और दिखाना चाहिए कि इसका उचित रूप से उपयोग कैसे करें।

क्या आप जानते हैं?

हर 4 कनाडाई में से 1 को उच्च रक्तचाप है। उच्च रक्तचाप वाले लगभग हर 5 में से 1 व्यक्ति को नहीं पता होता कि उन्हें यह है।

गुणवत्ता कथन 4: स्वास्थ्य व्यवहार में परिवर्तन



मानक क्या निर्धारित करता है

उच्च रक्तचाप वाले या उच्च रक्तचाप के जोखिम वाले लोगों (और उनके परिवारों और देखभाल साझेदारों) को स्वास्थ्य व्यवहार में परिवर्तन के लिए जानकारी और सहायता प्राप्त होती है जो उनके रक्तचाप और हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकते हैं, जिसमें शारीरिक व्यायाम, मदिरापान, आहार, सोडियम और पोटेशियम का सेवन, धूम्रपान छोड़ना, और तनाव एवं वजन प्रबंधन शामिल हैं।



इसका आपके लिए क्या अर्थ है

आपका निदान आपके रक्तचाप के प्रबंधन और स्वस्थ रहने की दिशा में पहला कदम है।

आपके चिकित्सकों को आपके साथ उन परिवर्तनों के बारे में बात करनी चाहिए जो आप अपना रक्तचाप कम करने के लिए कर सकते हैं, जैसे पर्याप्त व्यायाम करना, शराब से बचना या कम पीना, आहार में परिवर्तन, धूम्रपान छोड़ना, तनाव कम करना और वजन का प्रबंधन करना।

उन्हें आपको आपके समुदाय में ऐसे कार्यक्रमों और समूहों के बारे में जानकारी देनी चाहिए जो इन परिवर्तनों का समर्थन करते हैं और आपके सांस्कृतिक मूल्यों के अनुरूप हैं।

मुझे उच्च रक्तचाप क्यों है?

यह पता लगाना आश्चर्यजनक हो सकता है कि आपको उच्च रक्तचाप है, खासकर जब आप ठीक महसूस कर रहे हों। लोगों में उच्च रक्तचाप विकसित होने की अधिक संभावना होती है यदि वे:

- मधुमेह या गुर्दे की बीमारी से ग्रस्त हैं
- धूम्रपान करते हैं
- अधिक वजन वाले हैं
- कम सक्रिय हैं
- उनके आहार में नमक की मात्रा अधिक है
- प्रतिदिन 2 से अधिक मादक पेय पीते हैं
- परिवार में उच्च रक्तचाप का इतिहास है
- 65 वर्ष या उससे अधिक आयु के हैं

गुणवत्ता कथन 5: देखभाल योजना और स्व-प्रबंधन



मानक क्या निर्धारित करता है

उच्च रक्तचाप वाले लोग (और उनके परिवार और देखभाल साझेदार) अपने चिकित्सकों के साथ सहयोग करते हैं और साझा निर्णय लेने का उपयोग करते हैं, जिससे एक देखभाल योजना बनाई जाती है जिसमें लक्षित रक्तचाप सीमा, स्वास्थ्य व्यवहार परिवर्तन के लक्ष्य, दवा चयन और अनुपालन, अनुशंसित नैदानिक परीक्षण, सह-मौजूद स्थितियों का प्रबंधन, और फॉलो-अप का समय शामिल है।



इसका आपके लिए क्या अर्थ है

जब आपको उच्च रक्तचाप का निदान होता है, तो आपके चिकित्सकों को आपके साथ काम करके आपको जानकारी और एक देखभाल योजना देनी चाहिए जो आपकी जरूरतों और लक्ष्यों को प्रतिबिंबित करती हो।

आपकी देखभाल योजना में शामिल होना चाहिए:

- आपके रक्तचाप के लिए एक लक्षित सीमा
- आपके आहार में परिवर्तन और वजन, तनाव, या अन्य स्वास्थ्य कारकों के प्रबंधन के लिए आपके लक्ष्य
- आपकी दवा निर्देश और खुराक (यदि आवश्यक हो)
- कोई भी परीक्षण जो आपको करवाने हैं
- आपका फॉलो-अप अपॉइंटमेंट कब होना चाहिए

आपके चिकित्सकों को आपकी देखभाल योजना पर आपके साथ व्यक्तिगत रूप से चर्चा करनी चाहिए और इसे लिखित रूप में आपके साथ साझा करना चाहिए।

आपकी देखभाल योजना

आप अपने रक्तचाप के प्रबंधन के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। यहां तक कि साधारण परिवर्तन भी अंतर ला सकते हैं:

- साबुत अनाज, फल, सब्जियां और पौधे-आधारित प्रोटीन पर केंद्रित आहार खाना
- तनाव को सीमित करना
- टहलना, जॉगिंग, साइकिल चलाना या तैरना (जैसा आपका स्वास्थ्य अनुमति दे)
- अपनी ऊंचाई और आयु के लिए स्वस्थ वजन सीमा में रहना
- कम नमक खाना
- कम शराब पीना (शराब न पीएं या प्रति दिन 2 पेय से अधिक न पीएं)

आपका समग्र स्वास्थ्य और आपकी आयु आपके लक्ष्यों और आपके लिए सही लक्षित सीमा को प्रभावित करेगी।

गुणवत्ता कथन 6: पुष्टि किए गए निदान के बाद निगरानी और फॉलो-अप



मानक क्या निर्धारित करता है

उच्च रक्तचाप वाले लोग जो सक्रिय रूप से अपने स्वास्थ्य व्यवहारों को संशोधित कर रहे हैं लेकिन रक्तचाप की दवा नहीं ले रहे हैं, उनका मूल्यांकन उनके चिकित्सक द्वारा हर 3 से 6 महीने में किया जाता है। उच्च रक्तचाप वाले लोगों के लिए कम अंतराल (हर 1 से 2 महीने) की आवश्यकता हो सकती है। जिन लोगों को रक्तचाप की दवा निर्धारित की गई है, उनका मूल्यांकन हर 1 से 2 महीने में किया जाता है जब तक कि लगातार 2 मुलाकात में, और फिर हर 3 से 6 महीने में उनका लक्षित रक्तचाप प्राप्त नहीं हो जाता।



इसका आपके लिए क्या अर्थ है

यदि आपको उच्च रक्तचाप है, तो आपके चिकित्सक को नियमित रूप से आपका फॉलो-अप करना चाहिए।

यदि आप अधिक व्यायाम करने, वजन कम करने, या अपने आहार में परिवर्तन जैसे बदलाव करके अपना रक्तचाप कम करने का प्रयास कर रहे हैं, तो उन्हें हर 3 से 6 महीने में आपको देखना चाहिए।

यदि आपने उच्च रक्तचाप के लिए दवा लेना शुरू कर दिया है, तो उन्हें आपको हर 1 से 2 महीने में देखना चाहिए जब तक कि लगातार 2 मुलाकात में आपका रक्तचाप लक्ष्य पर नहीं आ जाता। एक बार जब आपका रक्तचाप लक्ष्य पर आ जाए, तो उन्हें आपको हर 3 से 6 महीने में देखना चाहिए।

लिख लें

यदि संभव हो, तो जब आप उच्च रक्तचाप के बारे में अपने डॉक्टरों, नर्सों या अन्य चिकित्सकों से बात करें, तो नोट्स लें। आप अपने किसी मित्र या परिवार के सदस्य को भी अपने अपॉइंटमेंट में साथ ले जा सकते हैं और उनसे अपने लिए नोट्स लिखवा सकते हैं।

गुणवत्ता कथन 7: दवाओं के प्रति अनुपालन में सुधार



मानक क्या निर्धारित करता है

जिन लोगों को रक्तचाप की दवा निर्धारित की गई है (और उनके परिवार और देखभाल साझेदार) उन्हें अपनी दवा नियमित रूप से और निर्धारित अनुसार लेने में मदद के लिए जानकारी और सहायता प्राप्त होती है। उच्च रक्तचाप के लिए प्रत्येक फॉलो-अप विज़िट पर, उनके चिकित्सकों के साथ दवा के उपयोग, संभावित दुष्प्रभावों और निर्धारित अनुसार दवा लेने में आने वाली किसी भी बाधा के बारे में चर्चा होती है।



इसका आपके लिए क्या अर्थ है

आपके चिकित्सक को पूछना चाहिए कि क्या आप अपनी रक्तचाप की दवा नियमित रूप से, निर्धारित अनुसार ले रहे हैं। यदि आपको अपनी दवा लेने में कठिनाई होती है, तो उन्हें आपको निर्धारित अनुसार दवा लेने में मदद के लिए जानकारी और सहायता प्रदान करनी चाहिए।

दवा लेना

विभिन्न दवाएं आपकी धमनियों में दबाव को कम करने के लिए अलग-अलग तरीकों से काम करती हैं। उदाहरण के लिए, मूत्रवर्धक (जिन्हें "वाटर पिल्स" भी कहा जाता है) आपके सिस्टम से अतिरिक्त नमक और तरल पदार्थ को निकालकर मदद करते हैं। आपको 1 से अधिक प्रकार की रक्तचाप की दवा की आवश्यकता हो सकती है, और सही संयोजन खोजने से पहले आपको विभिन्न दवाओं को आजमाना पड़ सकता है।

अपनी दवा लेने के लिए अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के निर्देशों का पालन करें। यदि आपको अपनी दवा लेने में परेशानी होती है:

- पूछें कि क्या आप "दिन में एक बार" या "दिन में दो बार" की दवा ले सकते हैं
- अपनी दवा कब लेते हैं, इसका ट्रैक रखने के लिए एक चार्ट या कैलेंडर का उपयोग करें
- एक रिमाइंडर टूल का उपयोग करें (उदाहरण के लिए, अपने फोन पर एक ऐप)
- यदि आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम के अन्य सदस्य उपलब्ध नहीं हैं तो अपने फार्मासिस्ट से मदद लें

अपनी दवा लेना जारी रखें, यहां तक कि जब आपका रक्तचाप आपकी लक्षित सीमा में हो। यदि आपको कोई दुष्प्रभाव हो रहे हैं तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करना सुनिश्चित करें।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ क्या चर्चा करनी है, उसके लिए सुझाव

देखभाल टीम से पूछें:

- यदि मेरा रक्तचाप अधिकतर समय उच्च रहता है तो मुझे क्या करना चाहिए?
- यदि मैं अपने उच्च रक्तचाप का इलाज नहीं करूँ तो क्या हो सकता है?
- मुझे अपना रक्तचाप कितनी बार जांचना चाहिए?
- कौन से सामुदायिक कार्यक्रम मुझे धूम्रपान, आहार और व्यायाम जैसी चीजों में मदद कर सकते हैं?
- यदि मुझे उच्च रक्तचाप है तो मुझे कौन सी शारीरिक गतिविधि या व्यायाम करना या नहीं करना चाहिए? मुझे कितनी बार व्यायाम करना चाहिए?
- कौन से ट्रेकिंग टूल, प्रौद्योगिकियां, या ऐप्स मदद कर सकते हैं? उनकी कीमत क्या है? क्या कोई ऐसे कार्यक्रम हैं जो उनके भुगतान में मदद करते हैं?
- मेरी दवा के संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं? क्या कोई ऐसे कारण हैं जिनकी वजह से किसी को यह दवा नहीं लेनी चाहिए?
- क्या मैं बिना दवा के, या कम खुराक के साथ अपने उच्च रक्तचाप का प्रबंधन कर सकता/सकती हूँ?
- यदि मैं अपनी दवा की एक खुराक छोड़ दूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?
- मैं अपनी दवा के बारे में अधिक जानकारी कहाँ प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?
- मैं कई दवाएं ले रहा/रही हूँ। क्या आप मेरी दवाओं की समीक्षा कर सकते हैं कि क्या उनमें से कोई एक-दूसरे को प्रभावित करती हैं? मेरी दवाएं अच्छी तरह से काम करें, इसके लिए उन्हें लेने का सबसे अच्छा समय कब होगा?
- क्या मुझे यह दवा जीवन भर लेनी पड़ेगी?

देखभाल टीम के साथ साझा करें:

- यदि आपके परिवार में उच्च रक्तचाप या अन्य हृदय स्थितियों का कोई इतिहास है
- यदि आपके निदान के बारे में कुछ भी ऐसा है जो आप नहीं समझते/समझतीं
- यदि आप धूम्रपान करते/करती हैं, और कितनी बार
- यदि आपको कोई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं जिनके बारे में उन्हें जानना चाहिए
- यदि आपको अपनी दवा(ओं) से कोई दुष्प्रभाव है
- यदि आप कोई अन्य दवाएं, सप्लीमेंट्स, या विटामिन ले रहे/रही हैं (वे आपकी रक्तचाप की दवा को प्रभावित कर सकते हैं)
- यदि आप दवा की लागत को लेकर चिंतित हैं
- यदि आपको अपनी दवा लेने या अपने दवा कार्यक्रम का पालन करने में परेशानी होती है
- आपकी देखभाल के बारे में आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है, और आपको किसी सामाजिक सहायता की आवश्यकता हो सकती है

और जानकारी पाएं

[हाइपरटेंशन कनाडा घरेलू रक्तचाप मॉनिटर](#) और निम्नलिखित जैसे संसाधनों की सिफारिश करता है:

- [होम ब्लड प्रेशर मॉनिटरिंग: रोगी द्वारा स्व-मापन को बढ़ावा देना](#), एक 25-मिनट का शैक्षिक वीडियो जो बताता है कि उच्च रक्तचाप क्यों महत्वपूर्ण है, अपना रक्तचाप कम करने के लिए आप कौन से परिवर्तन कर सकते हैं, और घर पर इसे सटीक रूप से कैसे मापें।
- आपके रक्तचाप के प्रबंधन में मदद के लिए [ब्लड प्रेशर एक्शन प्लान](#)
- स्वस्थ खान-पान का समर्थन करने के लिए [स्वास्थ्य खान-पान, स्वास्थ्य रक्तचाप गाइड](#)
- आपके रक्तचाप की रीडिंग को ट्रैक करने में मदद के लिए एक भरने योग्य [होम ब्लड प्रेशर लॉग](#)

[हार्ट एंड स्ट्रोक](#) निम्नलिखित जैसे संसाधन प्रदान करता है:

- [मैं अपने रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए क्या कर सकता/सकती हूँ?](#)
- [उच्च रक्तचाप को कम करने के लिए DASH](#) (उच्च रक्तचाप को रोकने के लिए आहार संबंधी उपाय) आहार

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन [घर पर अपना रक्तचाप कैसे मापें](#), इस पर एक जानकारी पत्रक प्रदान करता है।

[MediSafe](#) एक निःशुल्क स्मार्टफोन ऐप है जो आपको अपनी दवाएं लेने, रक्तचाप मापने और अपने चिकित्सा अपॉइंटमेंट पर जाने की याद दिलाता है।

ऑटारियो [ऑनलाइन सेल्फ-मैनेजमेंट प्रोग्राम](#) आपको अपने उच्च रक्तचाप का प्रबंधन सीखने में मदद के लिए निःशुल्क एक-से-एक स्वास्थ्य कोचिंग प्रदान करता है। [क्षेत्रीय क्रोनिक डिजीज सेल्फ-मैनेजमेंट प्रोग्राम](#) आपको उच्च रक्तचाप का प्रबंधन सीखने में मदद के लिए आपके क्षेत्र में कार्यशालाएं और अन्य सहायता प्रदान करते हैं।

ऑटारियो हेल्थ की [समस्याग्रस्त शराब का उपयोग और शराब के उपयोग का विकार](#) रोगी मार्गदर्शिका में कम शराब पीने में आपकी मदद के लिए उपयोगी संसाधन शामिल हैं।

CAMH द्वारा प्रदान किया जाने वाला [STOP प्रोग्राम](#) लोगों को धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए निःशुल्क दवा और परामर्श से जोड़ता है।

कुआ और अधिक जानकारी चाहिए?

यदि आपके पास इस मार्गदर्शिका के बारे में कोई प्रश्न या प्रतिक्रिया है, तो कृपया हमसे QualityStandards@OntarioHealth.ca या 1-877-280-8538 (TTY: 1-800-855-0511) पर संपर्क करें।

क्या आपको यह जानकारी किसी सुलभ प्रारूप में चाहिए?
1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca

ISBN 978-1-4868-8837-5 (PDF)
© King's Printer for Ontario, 2025