

ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਿਆਰ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

2025

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸੁਬੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਿਆਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਅੰਤਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਿਆਰ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਇਨਪੁਟ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼, ਦੇਖਭਾਲ ਸਾਥੀ, ਚਿਕਿਤਸਕ, ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ [ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ](#) (ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) 'ਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਿਆਰ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ 7 ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਵੀ ਹਨ।

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਪਰ ਜੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ, ਗੁਰਦਿਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ **ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:**

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਚਿਹਰੇ, ਬਾਂਹ, ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਸੁੰਨਤਾ
- ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਚਲੇ ਜਾਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਿਤ ਧੜਕਣ

ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ 7 ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਰ

ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਆਨ 1: ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦੇਖਭਾਲ



ਮਿਆਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ) ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮਾਂ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮਾਂ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਉਣ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਆਨ 5 ਦੇਖੋ।

ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਆਨ 2: ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਪ



ਮਿਆਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਮਾਪ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਕਲੀਨਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਮਾਪ ਇੱਕ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਬਾਂਹ ਕਫ਼ ਵਰਤਣ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਯੰਤਰ ਕਈ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਲੈਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਮਾਪ 2 ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ (ਜਿਸਨੂੰ "ਸਿਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੇਲੇ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ
- ਦੂਜਾ ਨੰਬਰ (ਜਿਸਨੂੰ "ਡਾਇਸਟੋਲਿਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ **135/85 mm Hg ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਐਂਬੁਲੇਟਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ (ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ), ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 135/85 mm Hg ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ **24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਔਸਤ 130/80 mm Hg ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ (ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੀਡਿੰਗ **135/85 mm Hg ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

"ਚਿਕਿਤਸਕ" ਉਹ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਆਨ 3: ਰੋਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ-ਤੋਂ-ਬਾਹਰ ਮੁਲਾਂਕਣ



ਮਿਆਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਮਾਪ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਐਂਬੂਲੇਟਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਐਂਬੂਲੇਟਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਰੀਡਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ "ਐਂਬੂਲੇਟਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੇਟਰੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਇੱਕ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਕੈਨੇਡਾ ਨਿਵਾਸੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ।

ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਆਨ 4: ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ



ਮਿਆਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਹੋਣ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ) ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ, ਖੁਰਾਕ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੀਣਾ, ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣਾ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਉਹ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ
- ਉਹ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਹੈ
- ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਲਾਸ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਉਹ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ

ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਆਨ 5: ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਮਿਆਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ (ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਆਪਣੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਟੀਚਾ ਸੀਮਾ, ਸਿਹਤ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਟੀਚੇ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਨਿਦਾਨਕ ਜਾਂਚ, ਸਮਵਰਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਟੀਚਾ ਸੀਮਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਭਾਰ, ਤਣਾਅ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)
- ਕੋਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਕਦੋਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਧਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਅਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਜੋ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਪੌਦੇ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇ
- ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ
- ਤੁਰਨਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ
- ਘੱਟ ਨਮਕ ਖਾਣਾ
- ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ (ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਲਾਸ ਨਾ ਲਓ)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਟੀਚਾ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ।

ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਆਨ 6: ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ



ਮਿਆਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਸਕਿਰਿਆ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੁਆਰਾ ਹਰ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਅੰਤਰਾਲ (ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨੇ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 2 ਲਗਾਤਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ।



ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨਾਲ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੋਟਸ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨੋਟਸ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਆਨ 7: ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ



ਮਿਆਰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਿਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਹਰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਇਯੂਰੈਟਿਕਸ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਵਾਟਰ ਪਿੱਲਜ਼" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਨਮਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਮੇਲ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ:

- ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ" ਜਾਂ "ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ" ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਐਪ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟਾਰਗੇਟ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ:

- ਜੇ ਮੇਰਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਉੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ/ਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕਿਹੜੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਖੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ? ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਕਿਹੜੇ ਟਰੈਕਿੰਗ ਟੂਲ, ਤਕਨੀਕਾਂ, ਜਾਂ ਐਪਸ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖੁੰਝ ਦਿੰਦਾ/ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੈਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕਿਹੜਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ?

ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ(ਆਂ) ਦਵਾਈ(ਆਂ) ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ, ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਘਰੇਲੂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- [ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ: ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਵੈ-ਮਾਪ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ](#), ਇੱਕ 25-ਮਿੰਟ ਦਾ ਵਿਦਿਅਕ ਵੀਡੀਓ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਣਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ [ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ](#)
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ [ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ](#) ਗਾਈਡ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਭਰਨ ਯੋਗ [ਹੋਮ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਾਗੂ](#)

[ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ](#) ਇਹਨਾਂ ਵਰਗੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- [ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?](#)
- [ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ DASH \(ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਖਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹੁੰਚ\) ਖਰਾਕ](#)

ਅਮੈਰੀਕਨ ਹਾਰਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਣਾ ਹੈ।

[MediSafe](#) ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ, ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਮਾਪਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ [ਔਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਮੁਫਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। [ਖੇਤਰੀ ਕੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਹੈਲਥ ਦੀ [ਸਮੱਸਿਆਜਨਕ ਅਲਕੋਹਲ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿਕਾਰ](#) ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

CAMH ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ [STOP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ

QualityStandards@OntarioHealth.ca 'ਤੇ ਜਾਂ 1-877-280-8538 (TTY: 1-800-855-0511) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@OntarioHealth.ca

ISBN 978-1-4868-8838-2 (PDF)

© King's Printer for Ontario, 2025