



Chest
Heart &
Stroke
Scotland



CHRONIC PAIN

दीर्घकालिक दर्द



आवश्यक मार्गदर्शिका
ESSENTIAL GUIDE

यह आवश्यक मार्गदर्शिका दीर्घकालिक दर्द के बारे में है।

यह बतलाती है कि:

- दीर्घकालिक दर्द क्या होता है
- दीर्घकालिक दर्द के कुछ कारण और प्रकार
- दीर्घकालिक दर्द को संभालने के तरीके।

दीर्घकालिक दर्द क्या होता है?

दीर्घकालिक दर्द ऐसा कोई भी दर्द है जो **तीन महीने से ज्यादा** रहता है।

दीर्घकालिक दर्द कई चिर-कालिक स्वास्थ्य संबंधी स्थितियों का आम लक्षण है, जिनमें स्ट्रोक, श्वसन संबंधी समस्याएं, डायबिटीज और लॉंग कोविड शामिल हैं।

दीर्घकालिक दर्द एक बहुत ही व्यक्तिगत चीज़ है। यह अलग-अलग व्यक्तियों के लिए लिए अलग-अलग हो सकता है, यहाँ तक कि अलग-अलग दिनों को भी।

कुछ दीर्घकालिक दर्द उपचार को प्रतिक्रिया देता है, लेकिन अगर आप दर्द से पूरी तरह से बच न भी सकें, तो इसका प्रबंधन करने में मदद करने वाली टेक्निक है।



दीर्घकालिक दर्द किस वजह से होता है?

कभी-कभी दीर्घकालिक दर्द बिना स्पष्ट कारण के हो सकता है, लेकिन आम तौर पर यह बीमारी या चोट के बाद होता है। दीर्घकालिक दर्द दमे या ऐन्जाइन जैसी किसी समस्या के कारण भी हो सकता है, जो आपके शरीर को निरंतर तनाव में रखती है।

दीर्घकालिक दर्द का सब से आम कारण है ऊतकों को नुकसान पहुँचना (**नॉसिसेप्टिव पेन**)।

एक और आम कारण है तंत्रिकाओं को नुकसान पहुँचना (**न्युरपैथिक पेन**)।



कुछ लोगों को शरीर को कोई स्पष्ट नुकसान न पहुँचा हो तब भी दर्द होता है। इसे **नोसिप्लास्टिक पेन** कहते हैं।

दर्द के आम प्रकार

माँसपेशियों का दर्द

अक्सर चोट या तनाव के कारण होता है। दर्दनाक माँसपेशियाँ शरीर के एक ही हिस्से में हो सकती हैं या पूरे शरीर में फैली हो सकती हैं।

हड्डियों का दर्द

हड्डियों का दर्द अक्सर आर्थ्राइटिस, ओस्टियोपरोसिस या बार-बार चोट लगने से होता है।

छाती में दर्द

हृदय या साँस की समस्याओं, जैसे ऐन्जाइना या दमे से पीड़ित लोगों में आम। **अगर आपको छाती में नया, अप्रत्याशित दर्द हो, तो किसी डॉक्टर से संपर्क करें।**

न्युरोलॉजिकल पेन

न्युरोलॉजिकल पेन तंत्रिकाओं पर ही केन्द्रित होता है। उदाहरणों में शामिल हैं फाइब्रोमायेलजिया, माइग्रेन या सेंट्रल पोस्ट-स्ट्रोक पेन (CPSP).

सेंट्रल पोस्ट स्ट्रोक पेन (CPSP)

स्ट्रोक के बाद, 20% तक लोग सेंट्रल पोस्ट स्ट्रोक पेन नामक एक स्थिति का अनुभव कर सकते हैं। यह तब होता है, जब आपके दिमाग में दर्द के केंद्रों को स्ट्रोक से नुकसान पहुँचता है, जिससे आप दर्द को अलग तरह से प्रोसेस करते/करती हैं।

सेंट्रल पोस्ट-स्ट्रोक पेन और सामान्य तौर पर सेंट्रल न्युरोलॉजिकल पेन कई अलग-अलग तरह से महसूस हो सकते हैं।

CPSP सामान्यतः पैरासिटामॉल या आइब्युप्रोफेन जैसी ओवर-द-काउंटर या बिना प्रिस्क्रिप्शन के मिलने वाली दर्द नाशक दवाओं को प्रतिक्रिया नहीं देता है, लेकिन अन्य उपचारों से दर्द में आराम मिलने में मदद मिल सकती है।

आपको ऐसी दवाइयाँ दी जा सकती हैं, जो दर्द के लिए न हों, जैसे कि एंटी-डिप्रेसेंट या एंटी-एपिलेप्टिक दवाएं, जो अंतर्निहित समस्या के उपचार में मदद कर सकती हैं।



दीर्घकालिक दर्द कैसा महसूस होता है?

दीर्घकालिक दर्द को कोई विभिन्न तरीकों से महसूस किया जा सकता है। कुछ आम विवरण हैं:

झनझनाहट, खुजली या गुदगुदी।

तेज़, कोंचता हुआ दर्द।

सुन्न पड़ जाना और पीड़ा।

जलन या गर्माहट।

सुई चुभने जैसे एहसास।

ऐंठन या छोटी मरोड़।

स्पर्श या रोशनी के प्रति संवेदनशीलता।

दर्द के चिह्न, लक्षण और पैटर्न बारंबारता और तीव्रता में अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग हो सकते हैं।

दीर्घकालिक दर्द का प्रबंधन करना

दीर्घकालिक दर्द के उपचार के कुछ तरीके हैं। सभी लोग दर्द के उपचार को अलग-अलग प्रतिक्रिया देते हैं। आपके लिए कारगर कोई चीज़ मिले इससे पहले आपको कुछ चीज़ों को आजमाना पड़ सकता है।

आप ले रहे/रही हों ऐसे अन्य उपचार या दवाओं के बारे में अपनी स्वास्थ्य टीम को बताना सुनिश्चित करें।

आपके दर्द के लिए जिन पर विचार किया जा सकता है ऐसी कुछ थेरेपियाँ हैं:

- दवाइयाँ।
- साइकोलॉजिकल थेरेपियाँ।
- ट्रांसक्युटेनस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिम्युलेशन (बिजली का हल्का झटका) (TENS)।
- जीवनशैली में बदलाव
- पूरक थेरेपियाँ

दवाएं

प्रिस्क्रिप्शन के साथ मिलने वाली और ओवर-द-काउंटर कई विभिन्न दर्दनाशक दवाइयाँ दीर्घकालिक दर्द में सहायता के लिए उपयोग की जाती हैं। उनकी प्रभाविता का आधार आपके दर्द के कारण और तीव्रता पर रहेगा।

दर्दनाशक दवाइयाँ गोलियों या लिक्विड के रूप में ली जा सकती हैं, या उन्हें त्वचा पर लगाया जा सकता है। सुनिश्चित करें कि आपको पता हो कि अपना दवा का उपयोग कैसे करना है। दुष्प्रभावों और डोसेज के निर्देशों के बारे में हमेशा अपने डॉक्टर से बात करें।

अगर आप दर्दनाशक दवाएं ले रहे/रही हों, तो **अपने डॉक्टर को बताना** महत्वपूर्ण है। हमेशा **निर्देशों का पालन करें**। अधिकतम डोस से अधिक कभी न लें।

न्युरोलॉजिकल पेन को कभी-कभी **प्रिस्क्रिप्शन से मिलने वाली दवाओं** जैसे एंटीडिप्रेसेंट्स या एंटी-एपिलेप्टिक दवाओं से कम किया जा सकता है।

आपको आपके दर्द के अंतर्निहित कारण, जैसे ऐन्जाइना को संबोधित करने के लिए भी दवाइयाँ प्रिस्क्राइब की जा सकती हैं।

साइकोलॉजिकल थेरेपियाँ

दीर्घकालिक दर्द से पीड़ित कई लोगों के लिए साइकोलॉजिकल और बातचीत करने वाली थेरेपियाँ मददगार होती हैं।

इसका मतलब यह नहीं है कि आपका दर्द “आपके दिमाग में ही है” या यह एक मानसिक स्वास्थ्य समस्या है। बल्कि, आपके भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य का उपचार करना दीर्घकालिक दर्द में मदद करता है क्योंकि तनाव और खराब मूड आपके समग्र शरीर को प्रभावित कर सकते हैं और दर्द जैसे लक्षणों को ट्रिगर कर सकते हैं।

सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक सहायता भी दीर्घकालिक दर्द में सहायक हो सकते हैं क्योंकि खुश और स्वस्थ होने से आपकी समस्या से निपटने की क्षमता बेहतर होती है।

तथापि, साइकोलॉजिकल थेरेपियाँ दीर्घकालिक दर्द के मूल कारणों को संबोधित नहीं करती हैं, और उनका प्रभाव सीमित होता है।



ट्रांसक्युटेनस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिम्युलेशन (बिजली का हल्का झटका) (TENS)

दीर्घकालिक दर्द को कभी-कभी ट्रांसक्युटेनस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिम्युलेशन से कम किया जा सकता है।

इस प्रक्रिया में एक TENS इकाई - एक छोटा काला बॉक्स - त्वचा से लगे इलेक्ट्रोड्स के माध्यम से बहुत ही हल्का बिजली का झटका देता है। इससे आपकी तंत्रिका प्रणाली कुछ वक्त के लिए “रिप्रोग्राम” हो जाती है और आपका दर्द कम हो जाता है।

तथापि, जैसा कि अन्य उपचारों के साथ होता है, प्रभाविता लोगों में अलग-अलग हो सकती है।

TENS ज्यादातर सुरक्षित है और इसे घर पर आसानी से किया जा सकता है। फिर भी, TENS का प्रयास करने से पहले आपको **हमेशा अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए**।

अगर आपने पेसमेकर लगवाया हो, तो TENS की सलाह नहीं दी जाती है, क्योंकि यूनिट द्वारा दिया जाने वाला बिजली का करंट आपके पेसमेकर के काम में हस्तक्षेप कर सकता है।

जीवनशैली में बदलाव

डाएट

अगर आपके ध्यान में आए कि कुछ चीज़ें खाने के बाद आप अक्सर खराब महसूस करते/करती हैं, तो आपको इसे खाना बंद करके देखना चाहिए कि क्या इससे मदद मिलती है। अपने डाएट की GP या डाएटिशियन से बात करना सहायका हो सकता है।

व्यायाम

कुछ मामलों में ध्यान पूर्वक व्यायाम करने से दर्द बेहतर हो सकता है, जो कि माँसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है और रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाता है।

तथापि, व्यायाम करते वक्त सावधान रहें। अपना व्यायाम बढ़ाने से पहले किसी स्वास्थ्य पेशेवर से मिलें। अगर व्यव्याप से आपको दर्द या असहजता होती है, तो आपको इसे बंद करना चाहिए।

धूम्रपान और अल्कोहॉल

तंबाकू और अल्कोहॉल दोनों आपके शरीर के हिस्सों में रक्त के बहाव को कम कर सकते हैं, जिससे दर्द और बिगड़ सकता है। इस बात पर विचार करें कि क्या आप अपना अल्कोहॉल का सेवन कम कर सकते/सकती हैं। अगर आप धूम्रपान करते/करती हैं, तो आप इसे छोड़ने के लिए सहायता यहाँ पर पा सकते/सकती हैं quityourway.scot.uk.

नींद

दीर्घकालिक दर्द जब आप थके हुए हों तब अक्सर और भी बुरा होता है। दर्द आपकी नींद को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे एक दुष्चक्र बनता है, जहाँ आप और अधिक थकने लगते हैं और आपका दर्द बिगड़ता जाता है।

आपकी नींद संबंधी आदतों को सुधारने से मदद मिल सकती है। नींद का रूटीन बनाएं, और हर रात नियमित समय पर सो जाएं। सुनिश्चित करें कि आपका बेडरूम आरामदायक, अंधेरा और अच्छे वातायन वाला हो। सोने से कम से कम आधा घंटा पहले स्क्रीनों का उपयोग टालें।

माइंडफुलनेस और ध्यान

माइंडफुलनेस (अपने शरीर के बारे में अवगतता) और ध्यान (अपनी भावनाओं और विचारों की अवगतता) 4 में से 1 लोगों में दर्द को कम करते हैं।

माइंडफुलनेस और ध्यान के अभ्यासों के दीर्घकालिक दर्द पर अल्प और चिरकालीन प्रभाव हो सकते हैं। ये तनाव को कम करते हैं, साँस लेने को बेहतर बनाते हैं और आपकी सामना करने की क्षमता को विकसित करने में आपकी मदद करती हैं। आप ऑनलाइन, अपने फ़ोन पर ऐप्स द्वारा या किताबों और क्लासिस द्वारा अभ्यास खोज सकते/सकती हैं। स्थानीय सहायता के लिए अपने फार्मासिस्ट या GP से पूछें।

पूरक थेरेपियाँ

दर्द के लिए कई विभिन्न पूरक थेरेपियाँ उपलब्ध हैं। क्या कारगर है यह लोगों के बीच बहुत अलग-अलग हो सकता है, इसलिए हो सकता है कि आप अलग-अलग चीज़ें आजमाना चाहें।

दीर्घकालिक दर्द से पीड़ित लोगों को जो मददगार लगी हैं ऐसी कुछ चीज़ों में शामिल हैं:



मसाज, खास कर मायोफेशियल रिलीज़ मसाज - यह सभी के लिए उपयुक्त नहीं होता है, इसलिए, पहले जाँच लें!



एक्युपंकचर या एक्युप्रेशर।



अरोमाथेरेपी।



ऑक्सीजन थेरेपी। इसे हाइपरबेरिक थेरेपी के साथ संयोजित किया जा सकता है, जिसमें आपको एक दबाव वाले चैम्बर में रखा जाता है।



ओस्टियोपैथिक या काइरोप्राक्टिक मैनिपुलेशन।

हर्बल उपचार और सप्लीमेंट्स

महत्वपूर्ण: प्राकृतिक उपचार आप जो दवाएं ले रहे/रही हैं उनसे खराब प्रतिक्रिया कर सकते हैं। पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें!

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि उपरोक्त सभी अब भी **चिकित्सीय प्रक्रियाएं** हैं। हमेशा सुनिश्चित करें कि इन थेरेपियों के लिए आप एक विश्वसनीय, क्वालिफाइड प्रैक्टिशर का उपयोग करें।

आपको हमेशा ये थेरेपी प्रदान कर रहे व्यक्तियों को पूछने में सक्षम होना चाहिए, कि क्या वे किसी पेशेवर निकाय से रजिस्टर्ड हैं, उन्होंने अपना प्रशिक्षण कहाँ पाया और उन्हें कितना अनुभव है।



दर्द का प्रबंधन करना

जब आपका दर्द खराब हो, तब उससे निपटने में अपनी मदद के लिए आप कुछ चीज़ें कर सकते/सकती हैं। ये सभी टेकनिक कुछ लोगों के लिए दूसरों की तुलना में बेहतर काम करती हैं - अलग-अलग चीज़ें आजमाएं और वह करें जिससे आपको मदद मिलती है!



ब्रीदिंग एक्सरसाइज़ - धीरे-धीरे नाक से अपनी साँस अंदर लें और मुँह से बाहर निकालें। आवाज़ करना - चीखना, कराहना या रिरियाना - भी सहायक हो सकता है।



शारीरिक आराम - आपको पता चल सकता है कि शारीरिक रूप से आराम से होने से आपको दर्द से निपटने में मदद मिलती है।



उष्मा - दर्दनाक हिस्से में गरमी देने वाला पैक या जेल मदद कर सकता है। सुनिश्चित करें कि आप गरम चीज़ें सीधे त्वचा पर न रखें - हॉट वॉटर बॉटल को पहले टॉवल या कवर में लपेट लें।



चाय और कंबल - आराम करने के लिए एक आरामदायक जगह खोजें। गरम पेय, जैसे चाय या हॉट चॉकलेट आरामदायक हो सकते हैं और आपकी शांत होने में मदद कर सकते हैं।



खुद का ध्यान बँटाना - अगर हो सके, तो कुछ ऐसा खोजें जो दर्द से आपका ध्यान हटा दे। यह म्यूज़िक, कोई किताब या फिर कोई दिलचस्प काम या शौक हो सकता है।



गरम पानी से नहाना - गुनगुने या गरम पाने से नहाने से माँसपेशियों के दर्द में अक्सर आराम मिलता है। तैराकी का भी वही असर होता है - पानी में होना आपके शरीर को सहारा देता है और आपकी माँसपेशियों को रिलैक्स करने में मदद करता है।



कपड़ों का चयन - ढीले, आरामदायक कपड़े पहनने से जोड़ों और त्वचा का दर्द कम हो सकता है। दस्ताने से हाथों में दर्द में मदद मिल सकती है।



मानव संपर्क - किसी अन्य व्यक्ति के आपको छूने से तनाव कम हो सकता है, मूड बेहतर हो सकता है और दर्द भी कम हो सकता है।

पेन सर्विसिस

फोर नेशन पेन स्ट्रेटेजी, एक यूके व्यापी सरकारी कार्यनीति जिसे 2022 में बनाया गया है, के अनुसार दीर्घकालिक दर्द का अनुभव कर रहा हर व्यक्ति खुद को पेन सर्विसिस को रेफर कर पाना चाहिए।

यह संभवतः आपके GP या सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं के द्वारा होगा। वे यह कर पाएंगे:

- मददगार हो सकते हैं ऐसे स्थानीय सोशल नेटवर्क और समूह के बारे में सलाह देना।
- उन समस्याओं की पहचान करना जो किसी अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्या की ओर इंगित कर सकें।
- औपचारिक पेन मैनेजमेंट सेवाओं या पेन क्लिनिक्स के साथ काम करके आपकी विशेषज्ञ देखभाल तक पहुंच पाने में मदद करना।
- मददगार हो सके ऐसी किसी भी थेरेपी या दवाई के बारे में सलाह देना।

अगर आपका दीर्घकालिक दर्द तीव्र हो और इसके लिए विशेषज्ञ देखभाल की ज़रूरत होती है, तो आपको स्पेशलिस्ट पेन सर्विस या क्लिनिक में भेजा जा सकता है। इसके लिए आपको अपॉइंटमेंट के लिए यात्रा करनी पड़ सकती है या ऑनलाइन कॉल में मौजूद रहना पड़ सकता है।

पेन क्लिनिक इसके लिए वैयक्तिकृत देखभाल प्रदान कर सकते हैं:

- दर्द का उपचार और प्रबंधन करने के तरीकों के बारे में आपको सलाह देना।
- आपके दर्द के कारणों को संबोधित करने में मदद करने के लिए अन्य सेवाओं के साथ नेटवर्क करना।
- सलाह, मार्गदर्शन और सहायता प्रदान करना।
- आपकी अपने दर्द का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए काउन्सिलिंग और सपोर्ट ग्रुप प्रदान करना।
- जहाँ उपयुक्त हो, दवाइयाँ या स्पेशलिस्ट उपचार, जैसे TENS प्रिस्क्राइब करना।



सपोर्ट तक पहुँच बनाना

अगर आपको दीर्घकालिक दर्द का अनुभव हो रहा है, तो NHS के द्वारा सपोर्ट तक पहुँच बनाने के कई तरीके हैं:

- अगर आपको स्ट्रोक आया हो या अन्य गंभीर चिकित्सीय घटना हुई हो (जैसे कि किसी श्वसन संबंधी स्थिति का निदान) तो आपको अपने केस पर काम कर रही **विशेषज्ञ देखभाल टीम** होगी। दर्द का सामना करने के लिए अपनी टीम से सलाह और रेफ़रल माँगें।
- अगर दर्द से आपकी ज़िंदगी में समस्याएं हो रही हों, तो आप अपने **GP से बात कर** सकते/सकती हैं।
- आप नॉन-इमरजेंसी NHS लाइन **111 पर भी फ़ोन कर सकते/सकती हैं** - और दर्द के बढ़ने के बारे में सलाह माँग सकते/सकती हैं।

कई स्व-सहायता और स्व-प्रबंधन संसाधन भी उपलब्ध हैं, जिन तक आप ऑनलाइन या अपने समुदाय के द्वारा पहुँच बना सकते/सकती हैं। इनमें से कुछ इस पुस्तिका के अंत में सूचीबद्ध हैं।

देखभाल तक पहुँच बनाने में अवरोध

जहाँ पेन सर्विसिस सभी के लिए उपलब्ध होनी चाहिए और स्कॉटिश सरकार दीर्घकालिक दर्द के लिए सहायता को बेहतर बनाने के लिए प्रतिबद्ध है, यह सभी के लिए समान रूप से आसान नहीं होता है।

स्कॉलैंड के दूरस्थ इलाकों में रहने से विशेषज्ञ पेन सर्विस तक पहुंच बनाना मुश्किल हो सकता है।

दीर्घकालिक दर्द का कुछ स्वास्थ्य सेवा प्रदाता कम निदान करें ऐसा भी हो सकता है। अध्ययनों ने दिखाया है कि कुछ लोगों के द्वारा रिपोर्ट की जाने पर दर्द को कम गंभीरता से लिया जा सकता है - खास कर महिलाएं, अश्वेत लोग और मानसिक बीमारियों का निदान हुआ हो ऐसे लोग।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि **आपको देखभाल पाने का अधिकार है**। आपको कभी यह महसूस नहीं कराया जाना चाहिए कि आपका दर्द महत्वपूर्ण नहीं है या कि आपके डॉक्टर आपको गंभीरता से नहीं ले रहे हैं।

अगर आपको आपके डॉक्टर आप से जैसा व्यवहार कर रहे हैं इसके बारे में चिंता है, तो आप पेशेंट एडवाइस एंड सपोर्ट सर्विस के द्वारा सहायता खोज सकते हैं:

www.pass-scotland.org.uk

अतिरिक्त संसाधन

The Pain Toolkit (द पेन टूलकिट)

दीर्घकालिक दर्द वाले लोगों द्वारा और उनके लिए डिज़ाइन किया गया सहायता टूलकिट। इस टूलकिट की एक कागज़ी प्रति ऑनलाइन या आपके डॉक्टर के द्वारा ऑर्डर की जा सकती है।

www.paintoolkit.org

Pain Concern UK (पेन कन्सर्न यूके)

एक दानार्थ संस्था जो पूरे यूके में दीर्घकालिक दर्द से पीड़ित लोगों को संसाधन और हेल्पलाइन सहायता प्रदान करती है।

www.painconcern.org.uk

हेल्पलाइन: 0300 123 0789

ईमेल: help@painconcern.org.uk

NHS इन्फॉर्म

दीर्घकालिक दर्द के बारे में केन्द्रीय NHS से जानकारी। एक स्व-सहायता मार्गदर्शिका भी है, जिसमें आपके दर्द का प्रबंधन करने के बारे में चरण-दर-चरण मार्गदर्शन है।

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/brain-nerves-and-spinal-cord/chronic-pain

हमारी ऐडवाइस लाइन 0808 801 0899 पर मुफ्त कॉल करें

The British Pain Society (द ब्रिटिश पेन सोसाइटी)

दर्द को समझने और प्रबंधित करने में
विशेषज्ञों का एक यूके-व्यापी संगठन।

www.britishpainsociety.org

फ़ोन: 020 726 97840

Pain Association Scotland (पेन असोसिएशन स्कॉटलैंड)

एक दानार्थ संस्थान जो दीर्घकालिक दर्द के स्व-प्रबंधन के लिए
प्रशिक्षण और सहायता प्रदान करता है।

www.painassociation.co.uk

फ़ोन: 0800 783 6059

Flippin' Pain (फ्लिपिंग पेन)

दीर्घकालिक दर्द के बारे में अवगतता बढ़ाने और दर्द के पीछे के
विज्ञान को समझने का अभियान।

www.flippinpain.co.uk

Retrain Pain (रीट्रेइन पेन)

निःशुल्क, ऑनलाइन संसाधन और वीडियो जो आपकी दीर्घकालिक
दर्द को समझने और प्रबंधित करने में मदद करते हैं। वर्कशीट्स और
मासिक न्यूज़लेटर भी प्रदान करता है।

www.retrainpain.org

हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में सभी के लिए, PDF और प्रिंट में, निःशुल्क हैं। इन सभी को www.chss.org.uk/resources-hub पर देखें

हमारी ऐडवाइस लाइन टीम से निःशुल्क, गोपनीय सलाह और सहयोग के लिए संपर्क करें:

0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक)

66777 पर ADVICE टेक्स्ट करें
adviceline@chss.org.uk

स्कॉटलैंड में हर पांच में से एक व्यक्ति छाती, हृदय और स्ट्रोक की बीमारी या लॉन्ग कोविड से प्रभावित है। आप स्कॉटलैंड में अधिक लोगों की मदद करने में हमारी मदद कैसे कर सकते हैं यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं।

फीडबैक देने या वैकल्पिक फ़ॉर्मेट का अनुरोध करने के लिए यहाँ ईमेल भेजें: health.information@chss.org.uk



हमारे सभी संसाधनों को देखने के लिए यहाँ स्कैन करें!

अद्यतन किया गया: सितंबर 2024
अगली समीक्षा: सितंबर 2027

E26-v1.0-Aug2025

स्कॉटिश चैरिटी (नं SC018761)