

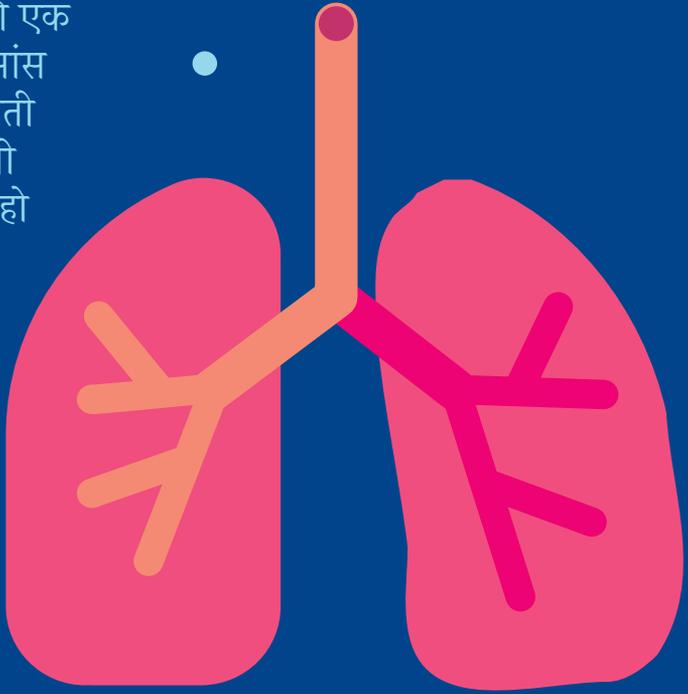
# आप अपने अस्थमा को नियंत्रित कर सकते हैं

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# अस्थमा क्या है?

अस्थमा फेफड़ों की एक बीमारी है जिसमें सांस लेने में कठिनाई होती है। लोगों को किसी भी उम्र में अस्थमा हो सकता है।



अस्थमा में सांस लेने में कठिनाई क्यों होती है?

वायुमार्ग ऐसी नलिकाएं होती हैं जो हवा को आपके फेफड़ों के अंदर और बाहर ले जाती हैं। सामान्य नलिकाएं खुली और अवरोध रहित होती हैं, इसलिए हवा आसानी से अंदर और बाहर आती-जाती है। यदि आपको अस्थमा हो जाता है, तो आपकी नलिकाएं बहुत संकरी हो जाती हैं, जिससे सांस लेना और छोड़ना कठिन हो जाता है।

आपके वायुमार्ग (वायुनलिकाएं)

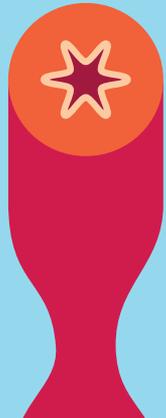
सामान्य



अस्थमा



अस्थमा का दौरा



## अस्थमा में कैसा महसूस होता है?

आपको अस्थमा के इन लक्षणों में से कुछ या सभी का अनुभव हो सकता है:

- + खाँसी
- + साँस लेने पर सीटी की आवाज (घरघराहट) होना
- + साँस लेने में कठिनाई
- + सीने में जकड़न
- + सामान्य से अधिक आसानी से थक जाना

## अस्थमा का दौरा क्या है?

अस्थमा का दौरा तब पड़ता है जब आपके लक्षण और भी खराब हो जाते हैं। अस्थमा का दौरा पड़ने पर, आपको:

बात करने या चलने में कठिनाई हो सकती है



साँस लेने में कठिनाई हो सकती है



साँस लेने पर सीटी की आवाज (घरघराहट) होना



सीने में दर्द होना



मुझे अस्थमा के दौरें क्यों पड़ते हैं?

(ट्रिगर या उत्प्रेरक नामक) कई चीजों से आपको अस्थमा का दौरा पड़ सकता है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए ट्रिगर या उत्प्रेरक अलग-अलग होते हैं। अस्थमा के आम ट्रिगर्स या उत्प्रेरकों में निम्न शामिल हैं:



पालतू जानवर



फफूंदी



धूल



प्रदूषण



चूहे/मूस



रासायनिक पदार्थ



कॉकरोच



जुकाम तथा बीमारी



धूम्रपान



व्यायाम



पौधे और मौसम

आपके अस्थमा को और भी बिगाड़ने वाली चीजों के बारे में जानने से आपको अपने अस्थमा को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। अपने डॉक्टर से पूछें कि आप अपने ट्रिगर्स या उत्प्रेरकों से कैसे दूर रह सकते हैं।

## मुझे अपने अस्थमा को नियंत्रित करने की आवश्यकता क्यों है?

अस्थमा एक लाइलाज गंभीर बीमारी है, लेकिन आप इसे नियंत्रित कर सकते हैं। जब आप अपने अस्थमा को नियंत्रण में रखते हैं, तो:

- + आप बेहतर महसूस करते हैं और आपको अस्थमा के कम दौरें पड़ते हैं
- + आपको बेहतर नींद आती है
- + आप अस्पताल या आपातकालीन कक्ष में जाने से बचे रहते हैं
- + अस्थमा के कारण स्कूल या काम से छुट्टी लेने की ज़रूरत नहीं होती है।

## क्या दवा मेरे अस्थमा में मदद कर सकती है?

हाँ। अस्थमा के लिए दो प्रकार की दवाएं होती हैं:

1



नियंत्रक (या दैनिक) दवाएं आपके फेफड़ों को समय के साथ स्वस्थ और मजबूत रखने में मदद करती हैं। हर दिन नियंत्रक दवा लेने से आपको अस्थमा के दौरों से बचने में मदद मिलती है।

याद रखें, भले ही आप ठीक महसूस कर रहे हैं, लेकिन आप अब भी अस्थमा से ग्रस्त हैं। अच्छा महसूस करने के बावजूद हर दिन नियंत्रक दवाएं लेना महत्वपूर्ण होता है।

अपने डॉक्टर से बात करें कि आपके लिए कौन सी दवाएं सबसे अच्छी हैं।

2



बचाव (या तुरंत-राहत) दवाएं अस्थमा के दौरें को रोकने में मदद करती हैं।

बचाव दवा अक्सर एक इन्हेलर के रूप में आती है। आप अस्थमा के दौरें के दौरान दवा लेने के लिए एक इन्हेलर का उपयोग करते हैं।

अगर मुझे अस्थमा का दौरा पड़ता है, तो मुझे क्या करना चाहिए?

- + बैठकर धीमी, स्थिर गति से साँस लेने की कोशिश करना चाहिए। शांत रहने का प्रयास करें।
- + अपनी तुरंत-राहत दवा के 1-2 कण लें, और अपनी अस्थमा कार्य योजना में दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- + यदि आप यह पता लगा सकते हैं कि आपके अस्थमा के दौरे को किस चीज ने उत्प्रेरित किया है (जैसे कि एक पालतू जानवर या कोई व्यक्ति जो धूम्रपान कर रहा है), तो उत्प्रेरक - या खुद - को उस क्षेत्र से दूर कर दें।
- + यदि आप बेहतर नहीं महसूस करते हैं, तो किसी की मदद लें।

तैयार रहें - अपने डॉक्टर से बात करें कि अस्थमा के दौरे के दौरान आपको क्या करना चाहिए।

आपको आपके अस्थमा में मदद कर सकने वाला कोई डॉक्टर खोजने के लिए [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) पर जाएं



आपकी अस्थमा कार्य योजना क्या है?

आपका डॉक्टर आपके अस्थमा को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए आपकी अस्थमा कार्य योजना बनाने में आपकी सहायता करेगा। आपकी योजना:

- + आपकी दवाओं और उनको लेने का समय सूचीबद्ध करती है
- + आपको बताती है कि अपने अस्थमा की सबसे अच्छी देखभाल कैसे करें
- + आपको बताती है कि कब आपको अपने डॉक्टर को बुलाना है या आपातकालीन कक्ष में जाना है

मेरे डॉक्टर का संपर्क विवरण:

---

---

---

वर्तमान दवाएं:

---

---

---

ज्ञात एलर्जियां:

---

---

---

भरपूर सेहत के साथ जियें

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

अपॉइंटमेंट लेने के लिए निम्न पर कॉल करें  
**1-844-NYC-4NYC**



संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**Hindi**