

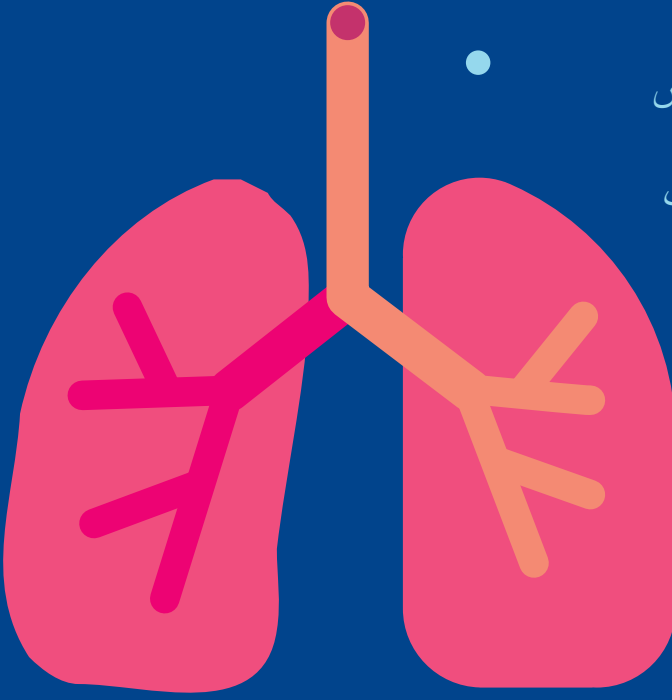
آپ اپنے دمہ پر قابو پاسکتے ہیں

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



دمہ کیا ہے؟

دمہ پھیپھڑے کی ایک بیماری ہے جس کے سبب سانس لینا دشوار ہوجاتا ہے۔ لوگوں کو کسی بھی عمر میں دمہ ہوسکتا ہے۔



آپ کی ہوا کی نالیاں

دمے کا
حملہ

دمہ

تارمل



دمہ کے سبب سانس لینا کیوں دشوار ہوجاتا ہے؟

ہوا کے راستے ایسی نالیاں ہیں جو آپ کے پھیپھڑوں میں ہوا لے جاتی اور باہر لاتی ہیں۔ ہوا کے معمول کے راستے کھلے اور صاف ہوتے ہیں، لہذا ہوا آسانی سے اندر جاتی اور باہر آجاتی ہے۔ اگر آپ کو دمہ ہے تو، آپ کے ہوا کے راستے کافی تنگ ہوجاتے ہیں، جس سے سانس اندر لینا اور باہر نکالنا دشوار ہوجاتا ہے۔

دمہ کیسا محسوس ہوتا ہے؟

آپ کو دمہ کی ان علامات میں سے کچھ یا سبھی ہوسکتی ہیں:

- + کھانسی
- + آپ کے سانس لیتے وقت سیٹی جیسی آواز (خرخراہٹ)
- + سانس پھولنا
- + سینے میں تنگی
- + معمول سے زیادہ آسانی سے تھک جانا

دمہ کا دورہ کیا ہے؟

دمہ کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب آپ کی علامات شدید ہوجاتی ہیں۔
دمہ کے دورے پڑنے کے دوران، آپ کو درج ذیل ہوسکتا ہے:

سانس لینے میں دشواری



بات کرنے یا چلنے میں دشواری



سینے میں درد



آپ کے سانس لیتے وقت
سیٹی جیسی آواز (خرخراہٹ)



مجھ پر دمہ کے دورے کیوں پڑتے ہیں؟

متعدد چیزیں (جنہیں محرکات کہا جاتا ہے) آپ کے دمہ کے دورے کا باعث ہو سکتی ہیں۔ ہر فرد کے لیے محرکات مختلف ہوتے ہیں۔ دمہ کے عام محرکات میں شامل ہیں:

پھپھوند

پالتو جانور

چوبے

الودگی

دھول مٹی

لال بیگ

کیمیائی مواد

ورزش

نزلہ اور بیماری

تمباکو نوشی

پودے اور موسم

یہ جاننے سے کہ کون سی چیز آپ کے دمہ کو شدید بناتی ہے، آپ کو اپنے دمہ پر قابو رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ آپ کس طرح اپنے محرکات سے دور رہ سکتے ہیں۔



مجھے اپنے دمے کو قابو میں رکھنے کی ضرورت کیوں ہے؟

دمہ ایک سنگین لاعلاج مرض ہے، لیکن آپ اس پر قابو رکھ سکتے ہیں۔ جب آپ کا دمہ قابو میں ہوگا تو، آپ کو:

+ بہتر محسوس ہوگا اور دمہ کے دورے کم پڑیں گے

+ اچھی نیند آئے گی

+ ہسپتال یا ایمرجنسی روم جانے سے بچیں گے

+ دمہ کی وجہ سے اسکول یا کام کا ناغہ نہیں کرنا ہوگا

کیا دوا سے میرے دمے میں مدد مل سکتی ہے؟

ہاں۔ دمہ کے لیے دو قسم کی دوائیں ہیں:



2

راحت رساں (یا فوری راحت دینے والی) دوائیں دمہ کے دورے کو روکنے میں مدد کرتی ہیں۔

راحت رساں دوائیں اکثر انہیلر میں آتی ہیں۔ آپ دمہ کے دورے میں سانس کے ذریعہ دوا لینے کے لیے انہیلر کا استعمال کرتے ہیں۔

1



کنٹرولر (یا روزمرہ کی) دوائیں آپ کے پھیپھڑوں کو وقت کے ساتھ ساتھ صحت مند اور مضبوط رکھنے میں مدد کرتی ہیں۔ ہر دن کنٹرولر دوائیں لینے سے آپ کو دمہ کے دوروں سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔

یاد رکھیں، جب آپ ٹھیک محسوس کر رہے ہوں تب بھی، آپ کا دمہ بدستور موجود ہوتا ہے۔ ہر دن کنٹرولر دوائیں لینا ضروری ہے، ایسی صورت میں بھی جب آپ ٹھیک محسوس کر رہے ہوں۔

آپ کے لیے کون سی دوائیں بہتر ہیں اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر مجھے دمے کا دورہ پڑتا ہے تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

+ بیٹھ جائیں اور دھیرے، متوازن سانس لینے کی کوشش کریں۔ پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔

+ اپنی فوری آرام (quick-relief) کی دوا کے 1 سے 2 کش لیں اور اپنے دمے کے ایکشن پلان میں درج ہدایات پر عمل کریں۔

+ اگر آپ یہ معلوم کرسکتے ہوں کہ کس چیز سے آپ کے دمے کے دورے کو تحریک ملی ہے (جیسے پالتو جانور یا کسی فرد سے جو سگریٹ نوشی کرتا ہو) تو اس جگہ سے اس محرک کو ہٹا دیں - یا خود وہاں سے ہٹ جائیں۔

+ اگر آپ کو بہتر محسوس نہ ہو تو مدد حاصل کریں۔

تیار رہیں - اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ دمے کے دورے کے وقت آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

کوئی ڈاکٹر تلاش کرنے کے لئے جو آپ کے دمے کے سلسلے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے، یہاں تشریف لائیں
nychealthandhospitals.org

آپ کا دمہ سے متعلق عملی منصوبہ کیا ہے؟

آپ کے ڈاکٹر آپ کے دمہ پر قابو کرنے میں مدد کے لیے دمہ سے متعلق عملی منصوبہ بنانے میں آپ کی مدد کریں گے۔ آپ کے منصوبہ میں:

+ آپ کی دواؤں اور انہیں لینے کا وقت درج ہوتا ہے

+ آپ کو بتایا جاتا ہے کہ آپ کیسے بہتر طور پر اپنے دمہ کا خیال رکھیں

+ آپ کو بتایا جاتا ہے کہ کب اپنے ڈاکٹر کو کال کریں یا ایمرجنسی روم میں جائیں



میرے ڈاکٹر کے رابطہ کی معلومات:

موجودہ داوئیاں:

معلوم الرجیاں:

صحت سے بھر پور زندگی جیئیں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

اپوائنٹمنٹ حاصل کرنے کے لئے کال کریں

1-844-NYC-4NYC



رابطہ میں رہیں۔ ہمیں فالو کریں۔