

क्या दवा मेरे अस्थमा में मदद कर सकती है?

हां, दवा अस्थमा को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है। नियंत्रक दवाएं हमलों को रोकने के लिए प्रतिदिन ली जाती हैं, जबकि बचाव दवाएं लक्षणों के आने पर त्वरित राहत प्रदान करती हैं। कुछ इन्हेलर्स में इन दोनों दवाओं को एक में मिला दिया जाता है।

1

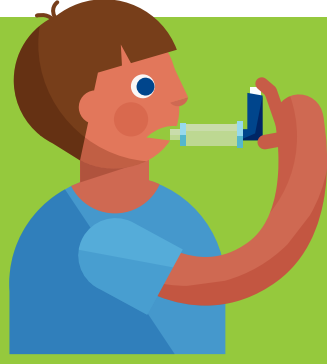


नियंत्रक (या दैनिक) दवाएं आपके फेफड़ों को समय के साथ स्वस्थ और मजबूत रखने में मदद करती हैं। हर दिन नियंत्रक दवा लेने से आपको अस्थमा के दौरों से बचने में मदद मिलती है।

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 चिकित्सक से बात करें कि आपके लिए कौन सी दवाइयां सर्वोत्तम हैं।

2



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

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

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

- + बैठकरधीमी, स्थिर गति से साँस लेने की कोशिश करना चाहिए। शांत रहने का प्रयास करें।
- + अपनी तुरंत-राहत दवा के 1-2 कश लें, और अपनी अस्थमा कार्य योजना में दिए गए निर्देशों का पालन करें।
- + यदि आप यह पता लगा सकते हैं कि आपके अस्थमा के दौरों 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 - अस्थमा के दौरों के दौरान आपको क्या करना चाहिए, इस बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।

अस्थमा के उपचार में आपकी मदद करने वाले प्रदाता को खोजने के लिए, नीचे दिए गए QR कोड का प्रयोग करें:



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



संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

nychealthandhospitals.org
Hindi 03/26

आप अपने अस्थमा को नियंत्रित कर सकते हैं

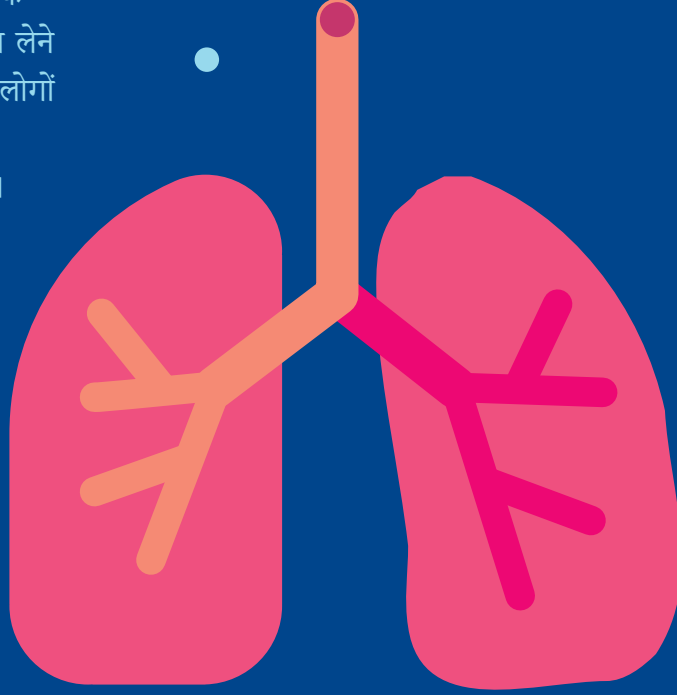
NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Care for NYC. No Exceptions. **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)



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 के दौरे के दौरान, आपको निम्न लक्षण हो सकते हैं:

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 जकड़न



मुझे अस्थमा के दौरे 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

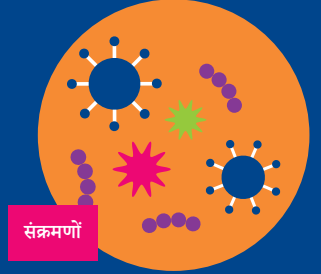
फफूंदी



धूल



प्रदूषण



संक्रमणों



सुगंध या एयर फ्रेशनर जैसे रसायन



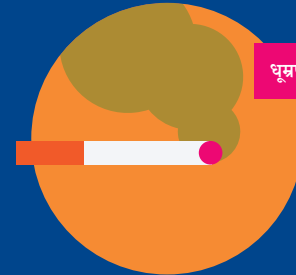
कॉकरोच



चूहे/मूस



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 प्रदाता से बात करें कि आप अपने ट्रिगर्स से कैसे दूर रह सकते हैं।