

آپ اپنے دمہ پر قابو پاسکتے ہیں

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

NYC
HEALTH+
HOSPITALS Care for NYC. No Exceptions.

اپائٹمنٹ کے لئے کال کریں
1-844-NYC-4NYC



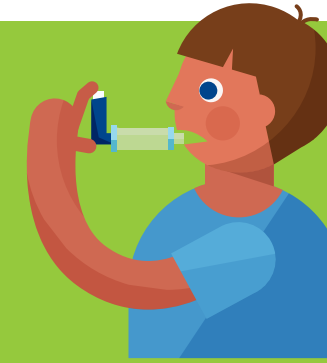
رابطے میں رہیں۔ ہمیں فالو کریں۔

nychealthandhospitals.org

Urdu 03/26

کیا دوا سے میرے دمہ میں مدد مل سکتی ہے؟

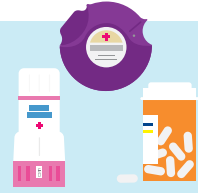
ہاں، دوا دمہ کے بندوبست میں مدد کر سکتی ہے۔ کنٹرولر ادویات حملوں کو روکنے کے لیے روزانہ لی جاتی ہیں جبکہ بچاؤ ادویات جب علامات کا حملہ ہوتا ہے تو فوری راحت فراہم کرتی ہیں۔ کچھ انہیلر ان دونوں ادویات کو یکجا کر دیتے ہیں۔



2

ریسکیو (یا فوری آرام پہنچانے والی) دوائیں دمہ کا دورہ روکنے میں مدد کرتی ہیں۔

ریسکیو دوائیں اکثر انہیلر میں آتی ہیں۔ آپ انہیلر کا استعمال کرتے ہیں تاکہ دمہ کے دورے کے دوران دوا کو سانس کے ذریعے اندر لیا جا سکے۔



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۔ یہ بہت ضروری ہے کہ کنٹرولر دوائیں روزانہ لی جائیں، چاہے آپ خود کو ٹھیک محسوس کر رہے ہوں۔

اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں کہ آپ کے لیے کون سی دوائیں بہترین ہیں۔

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

آپ کو دمہ میں مدد کرنے والے فراہم کنندہ کو تلاش کرنے کے لیے، درج ذیل QR کوڈ استعمال کریں:



+ بیٹھ جائیں اور دھیرے، متوازن سانس لینے کی کوشش کریں۔ پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔
+ اپنی فوری آرام پہنچانے والی دوا کے 1 سے 2 پف لیں، اور اپنے دمہ ایکشن پلان میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

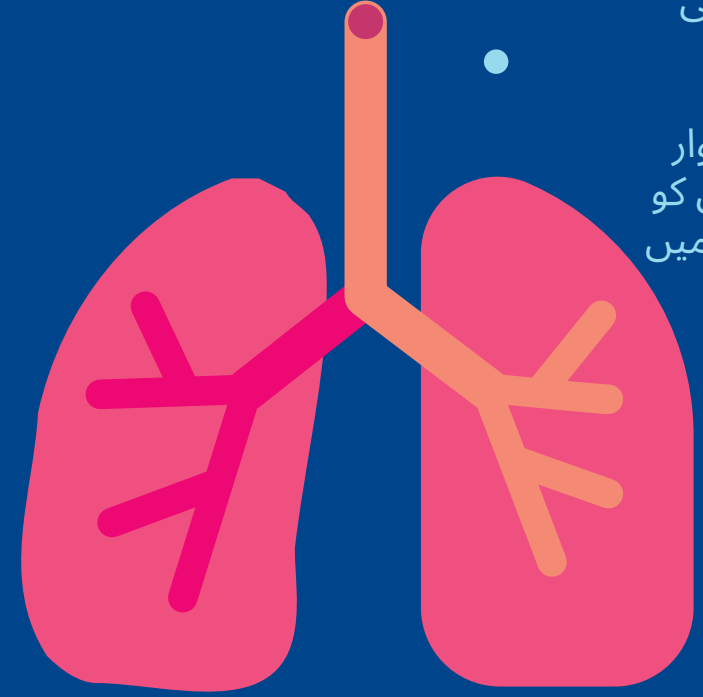
+ اگر آپ یہ جان سکیں کہ آپ کے دمہ کے دورے کو کس چیز نے متحرک کیا (جیسے کوئی پالتو جانور یا کوئی شخص جو سگریٹ پی رہا ہو)، تو اس محرک کو - یا خود کو - اس جگہ سے ہٹا لیں۔

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

تیار رہیں - اپنے فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کو دمہ کے دورے کے دوران کیا کرنا چاہیے۔

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۔



دمہ کے سبب سانس لینا کیوں دشوار ہوجاتا ہے؟

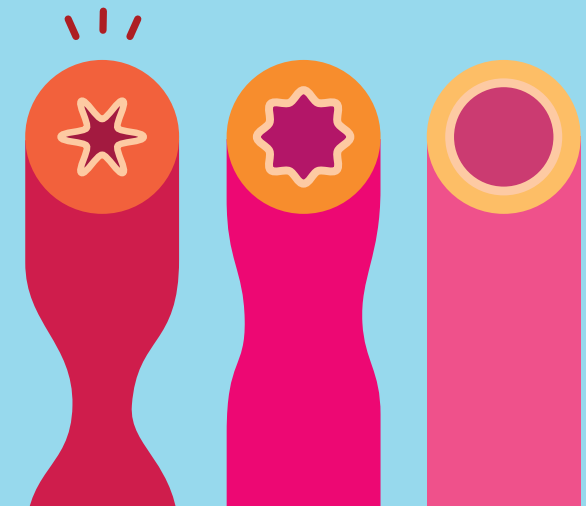
ہوا کے راستے ایسی نالیاں ہیں جو آپ کے پھیپھڑوں میں ہوا لے جاتی اور باہر لاتی ہیں۔ ہوا کے معمول کے راستے کھلے اور صاف ہوتے ہیں، لہذا ہوا آسانی سے اندر جاتی اور باہر آجاتی ہے۔ اگر آپ کو دمہ ہے تو، آپ کے ہوا کے راستے کافی سخت ہوجاتے ہیں، جس سے سانس اندر لینا اور باہر نکالنا دشوار ہوجاتا ہے۔

آپ کی ایئر ویز

دمہ حملہ

دمہ

نارمل



دمہ کیسا محسوس ہوتا ہے؟

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

- + کھانسی
- + ایک سیٹی کی آواز جب آپ سانس لیتے ہیں (گھرگھراہٹ)
- + سانس پھولنا
- + سینے میں گھٹن
- + 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 ہو سکتا ہے:

سانس لینے میں دشواری



بات کرنے یا چلنے میں پریشانی



سینے میں گھٹن

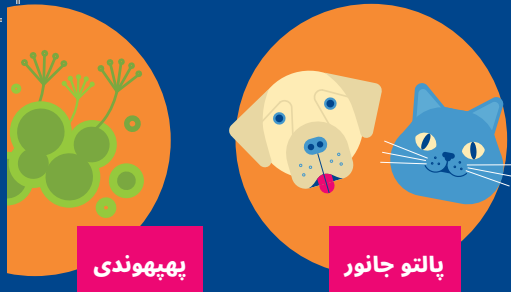


ایک سیٹی کی آواز جب آپ سانس لیتے ہیں (گھرگھراہٹ)



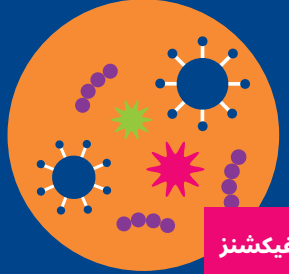
مجھ پر دمہ کے دورے کیوں پڑتے ہیں؟

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



پھپھوندی

پالتو جانور



انفیکشنز



آلودگی



گرد

چوہے / چوہے



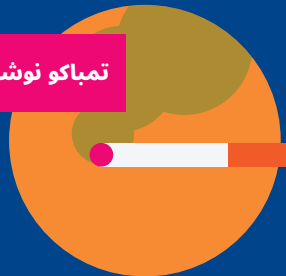
کاکروچ



کیمیکلز جیسے خوشبو یا ایئر فریشنرز



تھباکو نوشی



سردی اور بیماری

ورزش



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 فراہم کنندہ سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ اپنے محرکات سے کیسے دور رہ سکتے ہیں۔