دمہ کیا ہے؟

دمہ ایک ایسا مرض ہے جو آپ کے پھیپھڑوں کو متاثر کرتا ہے- دمہ بچوں اور بالغوں دونوں کو ہی متاثر کرتا ہے- دمہ کا کوئی علاج نہیں- لیکن اسے قابو میں رکھا جا سکتا ہے-

دمہ کے علامات کیا ہیں؟

دمہ کے علامات ہیں:

- سانس پھولنا
- کھانسی
- خرخر کے ساتھ سانس
- سینے میں دباؤ

دمہ کا حملہ ہونے پر کیا ہوتا ہے؟

حملے کے دوران، پھیپھڑوں میں سوزش ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے پھیپھڑوں سے ہوا کی آمد و رفت کی مقدار میں کمی آ جاتی ہے- بہت سا مخاط پیدا ہوتا ہے، جو پھیپھڑوں کو تنگ کر سانس لینا اور بھی دشوار بنا دیتا ہے- دمہ کا حملہ معتدل یا شدید ہو سکتا ہے-

دمہ کا حملہ ہونے کی وجوہات کیا ہیں؟

دمہ کا حملہ دمہ کے **کسی محرک** کی وجہ سے ہوتا ہے، جو کوئی ایسی چیز ہوتی ہے جس کی وجہ سے آپ کے پھیپھڑوں کو بیچینی یا الرجی ہوتی ہے-

دمہ کے محرکات کی مثالیں ہیں:

پھپھوند	**بالوں والے جانور**
دھول کے حشرات	**پودوں کے ذرات**
سگریٹ کا دھواں	**تلچٹا**
ٹھنڈ کا موسم	**سردی اور فلو**

دمہ کے محرکات کے متعلق مزید معلومات کے لئے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں-

میں اپنے دمہ پر قابو کیسے رکھوں؟

دمہ کی دوائیں دو شکلوں میں آتی ہیں: **فوری راحت والی** اور **طویل مدت** قابو والی- **فوری راحت والی** دوائیں آپ کے دمہ کے علامات کو قابو میں لاتی ہیں- **طویل مدت** دوائیں دمہ کے حملوں کی تعداد میں کمی لاتی ہیں- دمہ کی دوائیں مختلف شکلوں میں آتی ہیں، جن میں شامل ہیں:

- **پھوہارپاش (نیبیولائزر)**
- **خشک پاؤڈر والا انہیلر (DPI)**
- **میٹرڈ ڈوز انہیلر (MDI) اکثر اسپیسر کے ساتھ مستعمل**
- **منہ سے لی جانے والی گولی یا سیال**

نیبیولائزر ایک ایسی مشین ہے جو دمہ کی دوا کو بھاپ کی شکل میں بدل دیتی ہے- **DPI** ایک ایسا انہیلر ہے جو دوا کی ایک مخصوص مقدار کو پاؤڈر کی شکل میں دیتا ہے- **MDI** دمہ کی دوا لینے کا سب سے عام، سب سے تیز اور آسان طریقہ ہے- **MDI** ایک ڈبہ ہوتا ہے جس میں وہ دوا ہوتی ہے جسے آپ سونگھ سکتے ہیں- دمہ کی دواؤں کی ذیلی تاثیرات ہو سکتی ہیں- اپنے ڈاکٹر سے دریافت کریں کہ آپ کی دواؤں کی کیا ذیلی تاثیرات ہو سکتی ہیں-

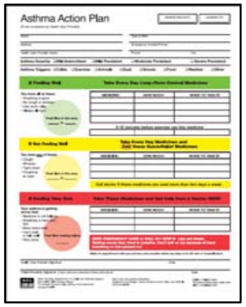
دمہ اور بچے

اگر آپ کا بچہ دوڑنے کے بعد یا روتے وقت کھانسنے لگے، تو اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں- یہ دمہ کے علامات ہو سکتے ہیں- کچھ بچوں کو نوعمری کے دور میں دمہ کی شکایت ہوتی ہے، لیکن جب وہ بڑے ہوتے ہیں تو ان کا دمہ ٹھیک ہو جاتا ہے- اگر آپ کے اسکول جانے والے بچوں کو دمہ ہے تو براہ کرم اسکول کو مطلع کریں- ایک **دواؤں کا** فارم طلب کریں ہے اور انہیں **دمہ ایکشن پلان** کی ایک نقل مہیا کرائیں- ایسی حالت میں اگر اسکول میں آپ کے بچے پر دمہ

کا حملہ ہوتا ہے تو ٹیچر یا اسکول نرس کو معلوم ہوگا کہ آپ کے بچے کی مدد کے لۓ انہیں کیا کرنا ہے-

دمہ ایکشن پلان کیا ہے؟

دمہ ایکشن پلان آپ کو یہ بتاتا ہے کہ دمہ سے متعلق مختلف حالات میں آپ کو اور آپ کے بچہ کو دمہ پر قابو رکھنے کے لۓ کیا کرنا چاہۓ- **دمہ ایکشن پلان** آپ کے ڈاکٹر کے ذریعہ ضرور مکمل کیا جانا چاہۓ-



اس کے تین حصے ہوتے ہیں: سرخ، زرد، اور سبز- سبز حصہ آپ کو یہ بتاتا ہے کہ آپ مناسب سانس لے رہے ہیں- زرد حصہ بتاتا ہے کہ آپ کا دمہ بدتر ہو رہا ہے- سرخ حصہ خطرے کا حصہ ہے: اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں! دمہ ایکشن پلان حاصل کرنے کے لۓ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا ملیں-

سبھی بچوں کے پاس ایک دمہ ایکشن پلان ہونا چاہۓ-

اپنے دمہ کو قابو میں رکھنے کے لۓ آپ کے پاس ایک پیک فلو میٹر بھی ہونا چاہۓ، یہ ایک ایسی مشین ہے جو اس کی پیمائش کرتی ہے کہ آپ کتنی اچھی طرح سے سانس لے رہے ہیں- اس کے استعمال کا طریقہ اپنے ڈاکٹر سے دریافت کریں-

یاد رکھیں:

1- اپنے ڈاکٹر سے دریافت کریں کہ کون سی دوا آپ کے لۓ سب سے بہتر ہے اور اسے ھدایت کے مطابق لیں-
2- اپنی دوا ہمیشہ اپنے ساتھ رکھیں-
3- اپنے محرکات کا علم رکھیں اور ان سے بچیں-
4- یہ علم رکھیں کہ آپ کو اپنے دمہ کا علاج کب اور کیسے کرنا ہے-
5- ایک دمہ ایکشن پلان حاصل کریں-
6- ایک پیک فلو میٹر کا استعمال کریں-

ان سہل اصولوں پر عمل کریں، اور آپ اپنے دمہ پر قابو کر پائیں گے اور ایک تندرست زندگی بسر کر سکیں گے-

دمہ سے متعلق مزید معلومات کے لۓ فون کریں:

آستھما اور الرجی فاؤنڈیشن آف امریکا

1-800-727-8462

MetroPlus کیئر مینجمنٹ ایکشن لائن

1-800-579-9798

اس لیفلیٹ کی معلومات کا مقصد آپ کے ڈاکٹر کی صلاح اور طبی دیکھ بھال کا بدل ہونا نہیں- آپ سے متعلق انفرادی حقائق کی بنا پر آپ کے ڈاکٹر کا علاج یہاں پر مذکورہ طریقہ سے مختلف ہو سکتا ہے-

MetroPlus Health Plan
160 Water St. 3rd Fl, New York, NY 10038
ممبران کے لۓ معلومات:
1-800-303-9626
میٹروپلس ہیلتھ پلان سے متعلق معلومات:
1-800-475-METRO

www.MetroPlus.org
02/07 (URD)

دمہ کے ساتھ زندگی جینا

MetroPlus Health Plan
1-800-475-METRO
WWW.METROPLUS.ORG