



دمہ کیا ہے؟



دمہ پھیپھڑوں کی زندگی بھر کی بیماری ہے جس کی وجہ سے آپ کے ہوا کے راستے تنگ ہو جاتے ہیں، پھیپھڑوں میں سوجن ہو جاتا ہے اور اضافی بلغم پیدا ہوتا ہے، جس سے آپ کو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ دمہ کے شکار ہر شخص میں یکساں علامات نہیں پائی جاتی ہیں، لیکن ان کی علامات کھانسی، گھر گھراہٹ، سانس لینے میں تکلیف، تھکاوٹ اور سینے میں جکڑن جیسے مسائل پر مشتمل ہو سکتی ہیں۔

دمہ والے لوگ فعال، صحتمند زندگی گزار سکتے ہیں — علامات، پھیپھڑوں کی جانچ، دواؤں اور کب مدد طلب کریں اس کے بارے میں اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں (مثال کے طور پر، جب آپ میں کوئی نئی علامت ظاہر ہو یا علامات بدتر ہو رہی ہوں، یا جب دوا کام نہیں کر رہی ہوں)۔

دمہ کو کنٹرول کرنا



اپنے فراہم کنندہ کے ساتھ دمہ سے متعلق ایک عملی منصوبہ تحریری شکل میں بنائیں، اس پر عمل کریں اور اس کی کاپیاں اہل خانہ اور نگہداشت فراہم کنندگان کے ساتھ شیئر کریں۔ منصوبہ بندی سے درج ذیل باتیں جاننے میں آپ کو مدد ملتی ہے:

- آپ کا دمہ کتنا کنٹرول میں ہے
- دمہ کی کون سی دوائیں لینی ہیں، کتنی لینی ہیں اور کب لینی ہیں
- آپ کتنی اچھی طرح سانس لے رہے ہیں، آپ کے پیک فلو میٹر پڑھنے کی بنیاد پر — آپ کا فراہم کنندہ آپ کو یہ جانچ دے گا
- اپنے فراہم کنندہ کو کب کال کریں یا ایمرجنسی روم میں کب جائیں

دمہ والے بچے کے پاس اسکول میں فائل پر دستخط شدہ دوائی کے نظم و ضبط کا فارم ہونا چاہئے تاکہ اسکول کی نرس بچے کے فراہم کنندہ کی ہدایت کے مطابق اسے دوا دے سکے۔

دمہ کے محرکات

دمہ کے عام محرکات — ایسی چیزیں جن کی وجہ سے علامات پیدا ہو سکتی ہیں — بشمول موسم کی تبدیلیاں؛ سڑی ہوئی چیز، دھول، پالتو جانوروں کی کھجلی، جرگ اور ہوا کی آلودگی؛ کیڑے؛ نیز بو والے کیمیکل اور اسپرے؛ بیڑی سگریٹ کا دھواں؛ سانس کے انفیکشنز؛ کھانے کی الرجی؛ اور جسمانی سرگرمی۔ ہر شخص میں الگ نوعیت کی محرکات ہوتی ہیں۔

محرکات سے بچنے کے لئے:

سگریٹ نوشی ترک کریں اور اپنے گھر یا کار میں سگریٹ نوشی کی اجازت نہ دیں۔ چھوڑنے میں تعاون کے لیے، 866-697-8487 پر کال کریں۔



نزلہ اور بخار سے بچنے کے لئے اکثر صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیں۔



ہیلتھ بلیٹین

تمام ہیلتھ بلیٹنز دیکھنے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔ مفت کاپیاں آرڈر کرنے کے لیے 311 پر کال کریں۔

اپنے گھر کو صاف ستھرا اور خشک رکھیں: کھانا ڈھانک کر رکھیں، بے ترتیبی سے بالکل بھی نہ رکھیں، اور روزانہ کچرا اور فضلات کو باہر کر دیں۔



انتہائی گرمی یا سردی والے دنوں میں یا جب فضائی آلودگی کی سطح یا جرگ کی تعداد زیادہ ہو تو باہر کم وقت گزاریں اور بھاری ورزش کو محدود کریں۔



اپنے گھر میں کیڑوں، سڑی ہوئی چیزوں، پانی کے رساؤ، دراز اور سوراخوں کی عمارت کے عملہ کو اطلاع دیں۔ اگر وہ ٹھیک نہ کرے تو 311 پر کال کریں۔



جرگ کے موسموں میں کھڑکیوں کو بند رکھیں: اگر ممکن ہو تو ری سرکلوشن موڈ پر ایئر کنڈیشننگ کا استعمال کریں۔



پالتو جانوروں کو باقاعدگی سے غسل دیں اور انہیں فرنیچر پر یا کمرے میں جہاں آپ سوتے ہیں آنے کی اجازت نہ دیں۔



تیز بو والے کیمیکل اور اسپرے کا استعمال کرنے سے گریز کریں۔



دمہ کی دوائیں

دمہ کی دواؤں کی دو مرکزی قسمیں ہیں:

1 **احتیاطی یا طویل مدتی کنٹرول والی دوائیں** (جیسے Advair) آہستہ آہستہ ہوا کے راستے میں سوجن کو کم کر کے **دمہ کی علامات اور حملوں سے بچنے میں مدد کرتی ہیں۔** اپنے فراہم کنندہ کی ہدایت کے مطابق ہر روز کنٹرول کرنے والی دوائیں لیں، چاہے آپ کی طبیعت ٹھیک ہو۔ دمہ کے شدید حملے کے سنگین حملہ ہونے کے امکانات کو کم کرنے کے لیے، اپنے فراہم کنندہ سے فوری آرام والی دوائی کے ساتھ کنٹرول کرنے والی دوائی کے استعمال کے بارے میں بات کریں۔

2 **فوری آرام والی دوائیں** (جیسے ProAir) **دمہ کے حملوں کو روکنے میں مدد کرتی ہیں جو پہلے ہی ہوا کے راستوں کو آرام پہنچا کر اور کھول کر شروع ہو چکا ہے۔** فوری آرام والی دوائیں دیرپا آرام فراہم نہیں کرتی ہیں یا دمہ کی علامات سے نہیں بچاتی ہیں — تاہم، اگر ورزش سے 15 سے 20 منٹ پہلے استعمال کی جائیں تو، وہ ورزش کے سبب ہونے والی دمہ کے علامات سے بچا سکتی ہیں۔

دمہ کی ہنگامی صورتحال

دمہ کی ہنگامی صورتحال میں، علامات میں سانس لینے میں پریشانی؛ زیادہ گھرگھراہٹ یا کھانسی؛ سینے کی جکڑن؛ چکر آنا؛ بات کرنے، چلنے یا حرکت کرنے میں پریشانی؛ یا ہونٹ یا ناخن کا نیلا پڑنا شامل ہو سکتا ہے۔

اگر فوری آرام والی دوائی لینے سے فائدہ نہیں ہوتا ہے تو:

1 فوری طور پر **911** پر کال کریں اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔

2 دمہ کے ایکشن پلان کے ذریعہ ہدایت کے مطابق فوری آرام والی دوائی لینا جاری رکھیں جب تک آپ کے پاس مدد آنے کا انتظار کریں۔

وسائل

nyc health

nychealth

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

رابطہ کریں

مزید جانیں nyc.gov/health/asthma ملاحظہ کریں۔

مشرقی اور وسطی ہارلیم میں رہنے والے 17 سال اور اس سے کم عمر بچوں کے لئے دمہ کے صلاح کاروں سے بات کرنے کے لیے، **East Harlem Asthma Center of Excellence** (ایسٹ ہارلم دمہ سینٹر آف ایکسیلنس) سے ehace@health.nyc.gov پر یا 646-682-2100 پر رابطہ کریں۔

نگہداشت تلاش کریں

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن حاصل کریں healthbulletins@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔

اضافی زبانوں میں اس ہیلتھ بلیٹن اور دیگر ترجمہ شدہ صحت سے متعلق مواد کے لیے nyc.gov/health/pubs ملاحظہ کریں۔ آپ کو اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنے کا حق ہے۔ آپ کی ترک وطن کی حیثیت سے قطع نظر، یہ زبان کی خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے تمام دفاتر اور کلینکوں میں مفت دستیاب ہیں۔

اضافی زبانوں میں اس ہیلتھ بلیٹن اور دیگر ترجمہ شدہ صحت سے متعلق مواد کے لیے nyc.gov/health/pubs ملاحظہ کریں۔ آپ کو اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنے کا حق ہے۔ آپ کی ترک وطن کی حیثیت سے قطع نظر، یہ زبان کی خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے تمام دفاتر اور کلینکوں میں مفت دستیاب ہیں۔

