

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਮਾ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ?



ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ

ਦਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਮਾ ਇੱਕ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਹੇਲਰ, ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ-ਦਿਨ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 'ਗੰਭੀਰ' ਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਇਲਾਜਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਕਾਬੂ ਦਮਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬੇਕਾਬੂ ਦਮੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੜਕਣ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਕਾਬੂ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- > ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਣਾ
- > ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਾ
- > ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ
- > ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਯਮਿਤ ਦਮੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਮਾ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦਮਾ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਮੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਮੇ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਲਾਨਾ ਅਧਾਰ 'ਤੇ। ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ **ਅਸਥਮਾ ਯੂਕੇ ਦੇ ਅਸਥਮਾ ਟੂਲ** (ਹੇਠਾਂ ਲਿੰਕ ਦੇਖੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਬੇਕਾਬੂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਦਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਮੇ ਦੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਠੋਕ ਕੇ, ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸੋਜ਼ਾ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਦਮੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਦਮਾ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
[www.asthma.org.uk/advice/severe-asthma/
could-you-have-severe-asthma/](http://www.asthma.org.uk/advice/severe-asthma/could-you-have-severe-asthma/)

**ACCELERATED
ACCESS
COLLABORATIVE**