

# दमा

## Asthma

Asthma is a disease that causes the airways that lead into your lungs to become narrow and produce mucus. When this happens, it may become hard to breathe.

Some people have a hard time breathing only at certain times. This may be during allergy season, when they get a cold, or when they exercise. Others have breathing problems a lot of the time.

When asthma symptoms suddenly get worse (or flare up), the airways tighten and become narrower. This makes it hard to breathe, and you may wheeze or cough. These flare-ups are also called asthma attacks.

Treatment can help you feel and breathe better and help keep your lungs healthy.

### Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing, making a loud or soft whistling noise when you breathe, or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a faster than normal heartbeat
- Having head congestion
- Having an itchy, scratchy, or sore throat
- Being tired or getting tired quickly during exercise
- If your doctor ordered a peak flow meter and your meter shows a drop in peak flow meter readings

अस्थमा एक ऐसी बीमारी है जो आपके फेफड़ों तक जाने वाले वायुमार्ग के संकीर्ण होने और बलगम उत्पन्न करने का कारण बनती है। ऐसा होने पर सांस लेना कठिन हो सकता है।

कुछ लोगों को केवल एक निश्चित समय पर सांस लेने में कठिनाई होती है। यह एलर्जी के मौसम के दौरान हो सकता है, जब उन्हें ठंड लगती है, या जब वे व्यायाम करते हैं। कई लोगों को अधिकतर समय सांस लेने में दिक्कत होती है।

अस्थमा के लक्षण अचानक बिगड़ जाने पर (या भड़क उठने पर) वायुमार्ग में कसाव पैदा हो जाता है और वह संकरा हो जाता है। इससे सांस लेना मुश्किल हो जाता है, और आप जोर-जोर से सांस लेने लगते हैं या खांसने लगते हैं। इन भड़क उठने की क्रियाओं को अस्थमा अटैक भी कहा जाता है।

उपचार से आपको बेहतर महसूस करने और सांस लेने और आपके फेफड़ों को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।

### संकेत

- सामान्य रूप से सांस लेने की तुलना में तेजी से सांस लेना या सांस लेने में परेशानी।
- जोर-जोर से सांस लेना, सांस लेते समय सीटी जैसी एक तेज या धीमी आवाज करना या तेज आवाज के साथ सांस लेना
- खांसी जो रात में या सुबह की शुरूआत पर बदतर हो सकती है
- सीने में जकड़न महसूस होना
- दिल की धड़कन सामान्य गति से तेज होना
- सिर का कंजेशन होना
- गले में खुजली, खरोंच या खराश होना
- व्यायाम के दौरान जल्दी थकना या थकान महसूस करना
- अगर आपके डॉक्टर ने एक पीक फ्लो मीटर की व्यवस्था बताई है और आपका मीटर पीक फ्लो मीटर रीडिंग में गिरावट दिखाता है

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

Symptoms may start soon after you are around things (triggers) that cause your asthma attacks. This is an early phase response. Or they may start several hours after exposure (late phase response). A late phase response can make it harder to figure out what triggers your symptoms.

Symptoms can be mild or severe. You may have symptoms daily or now and then. Or you may have something in between.

Some people have symptoms that get worse at night, such as a cough and shortness of breath.

## Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
  - Open airways
  - Decrease your body's response to allergens
  - Decrease the swelling of your airways
  - Decrease congestion
- Finding out what causes your symptoms.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth, and clear soups.

आपमें अस्थमा के और भी लक्षण हो सकते हैं अगर:

- आपको एलर्जी है
- आप अस्थमा वाले किसी परिवार के सदस्य है
- आप वायु प्रदूषण के प्रति संवेदनशील हैं
- आप धूम्रपान के प्रति एक्सपोज रहते हैं
- आपको तनाव है

लक्षण जल्द ही शुरू हो सकते हैं जब आप उन चीजों (ट्रिगर) के आसपास होते हैं जो आपके अस्थमा अटैक का कारण बनती हैं। यह एक प्रारंभिक चरण की प्रतिक्रिया है। या वे एक्सपोजर के कई घंटे बाद (बाद के चरण की प्रतिक्रिया) शुरू कर सकते हैं। एक बाद के चरण की प्रतिक्रिया यह पता लगाना कठिन बना सकती है कि आपके लक्षणों को क्या ट्रिगर करता है।

लक्षण हल्के या गंभीर हो सकते हैं। आपमें दैनिक या समय-समय पर लक्षण दिख सकते हैं। या आपमें इनके बीच जैसा कुछ भी हो सकता है।

कुछ लोगों में ऐसे लक्षण होते हैं जो रात में बदतर हो जाते हैं, जैसे खांसी और सांस की तकलीफ।

## आपकी देखभाल

आपकी देखभाल में शामिल हो सकता है:

- निम्नलिखित के लिए अलग-अलग दवाओं का सेवन करना:
  - वायुमार्ग खोलना
  - एलर्जी के प्रति अपने शरीर की प्रतिक्रिया को कम करना
  - अपने वायुमार्ग की सूजन को कम करना
  - कंजेशन कम करना
- आपके लक्षणों के कारणों का पता लगाना।
- एलर्जी परीक्षण।
- अस्थमा के हमलों की जांच और रोकथाम के लिए पीक फ्लो मीटर का उपयोग करना।
- हर 1 से 2 घंटे में एक बड़ा गिलास भरकर तरल पदार्थ पीना। इससे आपके बलगम को पतला रखने में मदद मिलती है। बलगम पतला होने से आपके लिए खांसना आसान हो जाता है और आपके फेफड़ों में सूजन कम होती है। साफ तरल पदार्थ सबसे अच्छे होते हैं, जैसे पानी, फलों का रस, चाय, शोरबा और साफ सूप।

- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

## To Prevent Asthma Attacks

There's no certain way to prevent asthma. But you can reduce your risk of asthma attacks by avoiding things that cause them, called triggers.

The goal is to reduce how many attacks you have, how long they last, and how bad they get.

Start by avoiding your asthma triggers. For example:

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your symptoms go away.
- Don't smoke and avoid being around others when they smoke.
- Stay away from foods, medicines, or things that cause you to have signs of asthma.
- Stay inside when air pollution, pollen, or dust levels are high.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

Also, be sure to:

- Ask your doctor about getting the flu and pneumococcal vaccines. Illnesses like colds, flu, or pneumonia can make symptoms worse.
- Avoid taking aspirin, ibuprofen, or similar medicines if they make symptoms worse.

- जोर-जोर से सांसे आने पर दूध उत्पादों से परहेज करें क्योंकि वे आपके बलगम को गाढ़ा कर सकते हैं।

## अस्थमा अटैक से बचने के लिए

अस्थमा को रोकने का कोई विशेष उपाय नहीं है। लेकिन आप अस्थमा अटैक के अपने जोखिम को उनका कारण बनने वाली चीजों से परहेज करके कम कर सकते हैं, जिन्हें ट्रिगर कहा जाता है।

लक्ष्य यह होता है कि आपको आने वाले अटैक की संख्या, उनकी अवधि, और उनके बुरे होने की संभावना को कम किया जाए।

अपने अस्थमा ट्रिगर से परहेज करके शुरू करें। उदाहरण के लिए:

- अस्थमा की दवा हर समय अपने साथ रखें। अपनी निर्धारित दवाएं लें, भले ही आपके लक्षण दूर हो गए हों।
- धूम्रपान न करें और धूम्रपान करते समय दूसरों के आसपास रहने से बचें।
- ऐसे खाद्य पदार्थ, दवाइयों या चीजों से दूर रहें जिनके कारण आपमें अस्थमा के संकेत दिखते हैं।
- वायु प्रदूषण, पराग, या धूल का स्तर अधिक होने पर अंदर ही रहें।
- सर्दी या फ्लू वाले लोगों से संपर्क करने से बचें।
- सर्दी के पहले संकेत पर आराम करें और बहुत मात्रा में तरल पदार्थ पीएं।
- ठंड के मौसम में एक गलाबंध या अन्य कवर के माध्यम से सांस लें।
- अपने फेफड़ों को मजबूत करने के लिए व्यायाम के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- तनाव कम करें।

इसके अलावा, निम्नलिखित भी करना सुनिश्चित करें:

- अपने डॉक्टर से फ्लू और न्यूमोकोकल वैक्सीन लेने के बारे में पूछें। सर्दी, फ्लू या निमोनिया जैसी बीमारियां लक्षण को बदतर बना सकती हैं।
- एस्पिरिन, इबुप्रोफेन या इस तरह की दवाएं लेने से बचें यदि वे लक्षण को बदतर बनाते हैं।

## Follow-up Care

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

Call your doctor right away if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach, or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

## Call 911 right away if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing, or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

## फॉलो-अप देखभाल

फॉलो-अप देखभाल आपके उपचार और सुरक्षा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। समस्या होने पर सभी अपॉइंटमेंट्स पर जाएं और अपने डॉक्टर को कॉल करें। अपने परीक्षण के परिणामों को जानना और आपके द्वारा ली जाने वाली दवाओं की एक सूची रखना भी एक अच्छा विचार है।

अपने डाक्टर को तत्काल फोन करें यदि:

- खांसी हो, जोर-जोर से सांसे आएँ या सांस लेने में तकलीफ हो।
- आपको लगे कि आपको अपने डॉक्टर के आदेश से अधिक दवा लेने की आवश्यकता है।
- तापमान 100.5 डिग्री फॉरेनहाइट या 38 डिग्री सेल्सियस से अधिक हो
- बलगम जो सफेद या स्पष्ट न हो, या बलगम जो खांसी के लिए बहुत गाढ़ी हो।
- आपकी दवा के कारण समस्याएं हों जैसे कि कमजोरी, भ्रम, घबराहट, बदहजमी, या स्वाद का बिगड़ना।
- आप अपनी सामान्य गतिविधियां या व्यायाम न कर सकें।

## 911 पर तत्काल फोन करें यदि आपको निम्नलिखित हों:

- गंभीर रूप से जोर-जोर से सांसे लेना, सांस लेने में परेशानी, या खांसी।
- सीने में दर्द।
- होंठ या नाखून का रंग भूरा या नीला पड़ जाना।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।