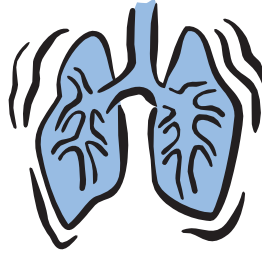


आपके दमे के लिए एक पुस्तिका

4था संस्करण

इसमें शामिल है

- दमा क्या होता है?
- दमा के लक्षण
- दमा के उत्प्रेरक
- दमा की दवाईयाँ
- दमा की देखभाल खुद करना
- संसाधन



BREATHE
CALIFORNIA
of Sacramento-Emigrant Trails

The Clean Air and Healthy Lungs People
Since 1917



1917 से लेकर आज तक Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails सैक्रामेन्टो इलाके में स्वस्थ हवा, स्वस्थ फेफड़ों, और फेफड़ों की बीमारियों की रोक-थाम के मुद्दों की पैरवी करता आ रहा है। एक समुदाय-लक्षित, स्वतंत्र तथा गैर-मुनाफ़े वाली संस्था होने के नाते, हम स्थानीय, तृणमूल निवारण तथा शिक्षा कार्यक्रमों के लिए प्रतिवद्ध हैं। 1917 से लेकर आज तक हमारी वही संस्था चलती आ रही है - हम आज भी वही पहले वाले स्वस्थ हवा और स्वस्थ फेफड़ों वाले लोग हैं!

हमारे **Asthma Collaborative** के सदस्यों द्वारा सृजित
प्रमुख Arif Seyal, M.D.

Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails के कर्मी:

Bonnie Eastman, RCP
वरिष्ठ दमा कार्यक्रम प्रबंधक

Jane Hagedorn, कार्यकारी अध्यक्ष

909 12th Street
Sacramento, CA 95814

(916) 444-5900 या 1-877-3-BREATHE
(1-877-327-32843)
www.sacbreathe.org

4थे संस्करण के संपादक: Arif Seyal, MD; Rubina Inamdar, MD;
Pete Hagens, फ़ार्मासिस्ट; Joseph Marino, MD; Robert Watson, MD;
Clifford Wong, फ़ार्मासिस्ट; Bonnie Eastman, RCP,
2007-2008 Asthma Collaborative के सदस्यों के अंशदान सहित।

इनसे मुद्रण के लिए अनुदान प्राप्त हुआ है



यह पुस्तिका *Expert Panel Report 3, Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma* (विशेषज्ञ पैनल रिपोर्ट नं. 3, दमे के निदान और प्रबंधन के लिए दिशा-निर्देश), NHLBI प्रकाशन नं.97-4051-4/97, में दी गई जानकारी पर आधारित है, 2007 में कुछ विषयों का अद्यतन किया गया।

विषय-वस्तु

दमा क्या होता है?	1
दमा के लक्षण	1
दमा किस चीज़ से उत्पन्न होता है?	2
दमा किसे होता है?	2
दमा यह नहीं है	2
दमा के उत्प्रेरक क्या हैं?	3
आपके दमे की दशा कितनी बुरी है?	9
अपने डॉक्टर के साथ कैसे काम करें	9
गर्भावस्था और दमा	11
दमा की दवाईयाँ	12
दमा की दवाएं कैसे ली जानी चाहिए	15
पीक फ़्लो मीटर: शीघ्र चेतावनी देने वाला उपकरण	21
दमे का उपचार	22
दमा की देख-भाल खुद करना/दमा कार्य योजना	24
अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न	26
वे अन्य चीज़ें जो आपके दमे की दशा को और बिगाड़ सकती हैं	27
संसाधन	28

दमा क्या होता है?

दमा एक दीर्घकालिक रोग है जो फेफड़ों को प्रभावित करता है। दमा से पीड़ित कुछ लोगों को केवल कभी-कभार लक्षण (समस्याएं) होते हैं। दूसरे लोगों को अधिकतर समय रोग लक्षण रहते हैं। यह लक्षण बहुत ही मंद हो सकते हैं, या फिर जानलेवा भी हो सकते हैं।

दमा के किसी दौर या घटना के दौरान, फेफड़ों की वायु नलियां सूज जाती हैं (उत्तेजित, पतली या अवरुद्ध हो जाती हैं)। इससे सांस खींचना मुश्किल हो जाता है। छाती में जकड़न महसूस होने लगती है। शायद आपको लगने लगे कि आपको ज़रूरत भर हवा नहीं मिल रही है, मानो आप किसी स्ट्रॉ (पतली पाइप) से सांस खींच रहे हैं जो बीच से एंटी हो।

दमा के लक्षण

दमा के लक्षणों में शामिल हैं:

- खांसी
- छाती में जकड़न महसूस करना
- घरघराते हुए सांस लेना (जब हवा पतली नलियों से गुजरती है तो सीटी की आवाज़)
- सांस की कमी
- सांस लेने में दिक्कत

आपको यह लक्षण प्रतिदिन या कभी-कभार हो सकते हैं। अगर लक्षणों के शुरू होते ही आप इन्हें पहचानना सीख लेते हैं, तो आप शीघ्र कदम उठाकर दौरे की गंभीरता को कम कर सकते हैं।

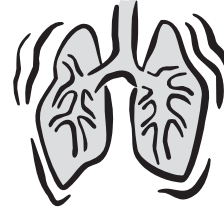
आप अपने स्वास्थ्य देख-भाल प्रदाता के साथ मिलकर अपने दमे को काबू में लाने के लिए एक योजना तैयार कर सकते हैं।

दमा से पीड़ित सभी लोगों को एक ही तरह के लक्षण नहीं होते। आपको निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण हो सकते हैं:

1. रात के समय सूखी खांसी या सर्दी लग जाने पर सांस लेने में घरघराहट
2. व्यायाम करते समय छाती में जकड़न
3. घरघराहट या सांस लेने में दिक्कत होने की घटनाएं
4. एलर्जी के लक्षण, जैसे कि गले में खराश, आँखों में खुजली, या बहती नाक

दमा किस चीज़ से उत्पन्न होता है?

जब आपकी वायु-नलियां (श्वास नलियां) सूज (उत्तेजित हो) जाती हैं, तब दमा हो जाता है। इस सूजन के कारण आपकी वायु-नलियों के अंदर अधिक बलगम या कफ बनने लगता है। इस सूजन के कारण आपकी वायु-नलियों तथा आस-पास की मांसपेशियां भी जकड़ने लगती हैं। आपकी वायु-नलियां पतली हो जाती हैं, और आपको सांस लेने में दिक्कत होने लगती है। इस प्रक्रिया को “ब्रांकोस्पैज़म” कहा जाता है।



दमा किसे होता है?

किसी भी व्यक्ति को दमा हो सकता है। कुछ लोगों को दमा होने की अधिक संभावना होती है, जैसे कि:

- एलर्जी या एकिज़मा से पीड़ित लोगों को
- जिन बच्चों के माता-पिता को दमा, नाक की एलर्जी या एकिज़मा है
- समय से पहले पैदा होने वाले बच्चों को
- उन बच्चों को जिनके माता-पिता धूम्रपान करते हैं*

*अपने और अपने बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए, **धूम्रपान मत करें**। अपने घर को धुएं से मुक्त रखें। धूम्रपान छोड़ने के कार्यक्रमों की सूची के लिए, पृष्ठ 30 देखें, अपने स्वास्थ्य देख-भाल प्रदाता से पूछें, या 1-877-3BREATHE पर फ़ोन करें।

दमा यह नहीं है...

दमा संक्रामक (फैलने वाली) बीमारी नहीं है। किसी दूसरे व्यक्ति को “छूकर” आपको दमा नहीं हो सकता है। दमा भावनात्मक बीमारी नहीं है। पर अगर आप दमा से पीड़ित हैं, तो आवेग में आने से, या तनाव के कारण दमा का दौरा पड़ सकता है। जब दमा के लक्षण अचानक शुरू हो जाते हैं, तो शिथिल हो जाने से इसमें मदद मिल सकती है।

दमा के उत्प्रेरक क्या हैं?

दमा से पीड़ित लोगों की वायु-नलियां अधिक संवेदनशील होती हैं। उनके दमा के दौरे ऐसी चीजों से उत्प्रेरित हो सकते हैं जिनसे गैर-दमा वाले लोगों को कोई परेशानी नहीं होती।

वह चीजें उत्प्रेरक होती हैं जिनकी वजह से आपको घरघराहट, खांसी या सांस लेने में दिक्कत होती है। कुछ सामान्य उत्प्रेरक ये हैं:

- उत्तेजक
- एलर्जी
- पराग, पशुओं की रूसी, तिलचटा, धूल या फफूंदी
- संक्रमण
- व्यायाम

यह जानकर कि आपका दमा किन चीजों से उत्प्रेरित होता है, आप उन चीजों से दूर रह सकते हैं और अपने दमे को काबू में रख सकते हैं।

घर के अंदर के उत्प्रेरक

उत्तेजकों से दूर रहें:

- धूम्रपान मत करें और धूम्रपान करने वाले लोगों के आस-पास न रहें।
- अपने घर को धूम-मुक्त रखें, शौचालय तथा गराज को भी।
- यदि किसी को धूम्रपान करना ही है, तो उसे बाहर जाकर ऐसा करने को कहें।
- घर पर आग, अंगीठी या अगरबत्ती मत जलाएं।
- तेज़ गंध वाले घरेलू रासायनिक उत्पादों से दूर रहें, जैसे कि बालों की स्प्रे, सैन्ट या इतर, डियोडराइज़र, गोंद, रंग इत्यादि से।
- अपनी गाड़ी में किसी को धूम्रपान न करने दें।
- उन स्थानों से दूर रहें जहां लोग धूम्रपान कर रहे हैं।



एलर्जी संबंधी उत्प्रेरकों से दूर रहें:

आपको अपने घर में ही मौजूद कुछ चीजों से एलर्जी हो सकती है, जैसे कि:

- पालतू जानवरों की रूसी से (आपके जानवर की झड़ती त्वचा)
- गर्द कीटों से (विस्तर और कालीनों में रहने वाले सूक्ष्म कीट)
- फफूंदी से (नमी वाले स्थानों में, जैसे कि रसोई, गुसलखाना और घर के अंदर रखे पौधों की मिट्टी), और
- तिलचटों से

अपने डॉक्टर से कहें कि वह एलर्जी के लिए आपकी जांच करे। अगर आपको इनमें से किसी भी चीज़ से एलर्जी है, तो उससे दूर रहें!

यह आप इस तरह कर सकते हैं:

पालतू जानवरों से एलर्जी होने की स्थिति में:

- घर में पालतू जानवरों को मत रखें, या
- अपने पालतू जानवरों को घर से बाहर रखें।
- अगर ऐसा करना मुमकिन न हो, तो पालतू जानवर को अपने सोने के कमरे में न आने दें और हर सप्ताह उसे नहलाएं। नहलाने से एलर्जी को उत्प्रेरित करने वाली रूसी कम हो सकती है।



गर्द कीटों से एलर्जी होने की स्थिति में:

गर्द कीट अत्यंत ही छोटे कीट होते हैं जो कालीन, गद्दों और बिस्तर के गर्द में जीते हैं। यदि आपको इनसे एलर्जी है तो इनके प्रभाव में आने से बचें, खास कर अपने सोने के कमरे में। आप इसी कमरे में अधिक से अधिक समय बिताते हैं।

यह आप इस तरह कर सकते हैं:

- अपने गद्दे, बॉक्स स्प्रिंग तथा तकियों को खास एलर्जी रोधक प्लास्टिक के खोल से ढकें। आप इन्हें कई डिपार्टमेंट स्टोर्स, फार्मसी तथा एलर्जी केन्द्रित खास दूकानों से खरीद सकते हैं। अगर आपको इन्हें ढूँढने में दिक्कत हो तो अपने डॉक्टर से पूछें।
- अपने चादरों, तकिया के खोलों तथा कंबलों को कम से कम हर 1 से 2 सप्ताह के बीच गरम पानी से धोएं।
- अपने सोने के कमरे में भरवाँ जानवरों के खिलौने या गर्द इकट्ठा करने वाली अन्य चीजें मत रखें!

गर्द से एलर्जी होने की स्थिति में:

- प्रत्येक महीने अपने वातानुकूलन प्रणाली (ए.सी. तथा हीटिंग) का फ़िल्टर बदलें।
- हो सके तो अपने सोने के कमरे में कालीन मत बिछाएं, और सारे घर में ऐसा ही करें। लिनॉलियम, टाइल या लकड़ी के फ़र्श बेहतर होते हैं। अगर कालीन हटाना मुमकिन न हो, तो एलर्जी के लिए बने विशेष थैलों (HEPA) को इस्तेमाल करते हुए हर सप्ताह कालीन को वैक्यूम से साफ़ करें!

तिलचटों से एलर्जी होने की स्थिति में:

- दीवार की दरारों को भरें, चिक आदि की मरम्मत करें, और घर के अंदर कोई बॉक्स या थैली लाने से पहले उसे जांचें।
- तिलचटों को जीने के लिए खाने और पानी की ज़रूरत होती है। खाने के कुछ ही देर बाद सफ़ाई कर लें, गिरी-छिड़की चीजों की सफ़ाई करें और पानी के रिसाव की मरम्मत करें।
- अगर आपके घर में तिलचटे हैं तो किसी पेशेवर पेस्ट कंट्रोल वाले को बुलाएं।

फफूंदी से एलर्जी होने की स्थिति में:

- ह्यूमिडिफायर या वेपोराइज़र इस्तेमाल मत करें। जिन कमरों में अधिक नमी होती है (गुमलखाने या सोने के कमरे), उनमें नमी कम करने के लिए आप डीह्यूमिडिफायर इस्तेमाल कर सकते हैं।
- घर के अंदर रखे पौधों में फफूंदी हो सकती है। इन्हें अपने सोने के कमरे में न रखें। घर के दूसरे हिस्सों में भी कम पौधे रखें।
- अगर आपके यहां फफूंदी है... तो उस जगह को ब्लीच (विरंजक) से साफ़ करें (1 हिस्सा ब्लीच के साथ 9 हिस्से पानी)। यह मिश्रण फफूंदी को मार देगा। कोशिश करें कि दमे से पीड़ित व्यक्ति को छोड़कर कोई दूसरा व्यक्ति यह सफ़ाई करे, क्योंकि ब्लीच का गंध बहुत तेज़ होता है। अगर ऐसा करना नामुमकिन हो तो कमरे की खिड़कियां खोलकर और मुखौटा पहनकर ही सफ़ाई करें।

घर से बाहर के उत्प्रेरक

बाहरी उत्प्रेरकों में शामिल हैं:

- ठंडी और शुष्क हवा
- मौसम में परिवर्तन
- कोहरा
- घर के अंदर अंगीठी जलाने से या जंगली आगों से उत्पन्न धुआँ

बाहरी उत्प्रेरकों के लिए:

मौसमी उत्प्रेरकों से बचकर रहना मुश्किल हो सकता है। फिर भी, कुछ सुराग यह हैं:

- अगर आपको घास, अपतृण (वीड) या पेड़ों के पराग (पोलेन) तथा बाहरी फफूंदी से मौसमी एलर्जी होती है तो अपनी खिड़कियों को बंद रखें और बाहर समय बिताने के बाद नहाने की कोशिश करें।
- यदि ठंडी हवा से आपके दमे का दौरा शुरू हो जाता है, तो अपने मुंह और नाक को कपड़े से ढक कर रखें।
- अपने डॉक्टर से मुखौटा पहनने के बारे में बात करें। आपको ये मुखौटे फ़ार्मसी, औजार व मरम्मत की दूकानों और स्वास्थ्य देखरेख के अनेक कार्यालयों में मिल सकते हैं।
- “बुरी हवा वाले दिनों” के दौरान (Spare the Air Days) इमारतों के अंदर रहें, खास कर दोपहर के समय। अधिक जानकारी के लिए, www.sparetheair.com पर जाएं।

सर्दियों की हवा

जिन लोगों को हृदय या फेफड़ों की बीमारी होती है, उनके लिए सर्दियों की हवा खराब हो सकती है। इसमें फ़ायरप्लेस, अंगीठियों तथा बाहर जलाई गई आगों के कारण प्रदूषण की सूक्ष्म तथा हानिकारक कणिकाएं होती हैं। पतझड़ तथा सर्दी के महीनों के दौरान बुरे मौसम में यह कणिकाएं भूमि की सतह के आस-पास फंस जाती हैं। इन कणिकाओं को “पार्टिक्युलेट मैटर (कण-सामग्री PM 2.5)” के नाम से पुकारा जाता है, जो कि कालिख, धुएँ, धातुओं, नाइट्रेट, सल्फेट तथा गर्द का मिश्रण होता है।

आग सेंकना सबको पसंद है, लेकिन प्राकृतिक या कंप्रेस्ड लकड़ी को जलाने से जो धुआँ और गंध पैदा होता है उससे आपका स्वास्थ्य, आपके परिवार, मित्रों और पड़ोसियों का स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। सर्दियों के प्रदूषण से असामयिक मृत्यु, हृदय आघात तथा वचपन के दमे की घटनाओं में बढ़ोत्तरी होती है।

सैक्रामेंटो इलाके में, जहां वायु की गुणवत्ता खराब है, स्थानीय अधिकारी “कुछ न जलाने के दिन” (No Burn Days) की घोषणा करते हैं। इसका मतलब है कि हमें उन दिनों लकड़ी, पेलेट या कंप्रेस्ड लकड़ी नहीं जलानी चाहिए। अधिक जानकारी के लिए सैक्रामेंटो मेट्रोपॉलिटन एयर क्वालिटी मैनेजमेंट डिस्ट्रिक्ट (सैक्रामेंटो इलाके की वायु गुणवत्ता प्रबंधन) के वेब-साइट पर जाएं: www.airquality.org, या अपने स्थानीय वायु गुणवत्ता प्रबंधन डिस्ट्रिक्ट से संपर्क करें।

गर्मियों की हवा

Spare the Air वाले दिनों, दमे से पीड़ित बच्चों को विश्राम या शारीरिक शिक्षा के समय क्लासरूम में ही रहना चाहिये। इन दिनों की घोषणा अधिकतर तब की जाती है जब बाहर गर्मी होती है, हवा नहीं चल रही होती है और यातायात की काफ़ी भीड़ लगी होती है। इन सब चीज़ों को मिलाकर और भी अधिक कोहरा बन जाता है।

माता-पिताओं और अध्यापकों के लिए: अगर वायु-गुणवत्ता सूचक 101 से 300 के बीच है, तो दमाग्रस्त बच्चों को विश्राम, व्यायाम तथा अन्य बाहरी गतिविधियों के समय अंदर रखें। ऐसा करने से दमा के दौरों भी कम किए जा सकते हैं। अगर वायु-गुणवत्ता सूचक 151 से 300 के बीच है, तो सभी बच्चों को अंदर रखने की कोशिश करें। इन स्तरों पर बाहरी वायु को सांस में लेना सबके लिए अस्वस्थ होता है। वायु गुणवत्ता के बारे में अधिक जानकारी के लिए www.sparetheair.com पर जाएं या www.sacbreathe.org पर जाकर वायु गुणवत्ता एक्टिविटी चार्ट को डाउनलोड करें (जैसा कि पृष्ठ 7 पर दिखाया गया है)।

व्यायाम

व्यायाम आपके स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण अंश है। अगर आप अपने दमे की वजह से खेल-कूद या दूसरी शारीरिक गतिविधियों में भाग नहीं ले पा रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें। कई डॉक्टरों की सलाह यह होती है कि आप व्यायाम करने से 10-15 मिनट पहले अपनी रक्षा इन्हेलर को इस्तेमाल करें। **दमे की वजह से आपको व्यायाम रोकना नहीं चाहिए।**

दुरी वायु गुणवत्ता वाले दिनों पर स्कूलों तथा दूसरों के लिए संस्तुतियां
ऑज़ोन (8-घंटा सामान्य) के लिए एयर क्वालिटी इंडेक्स (AQI) चार्ट

गतिविधि	0 से 50 अच्छा	51 से 100 मध्यम	101 से 150 संवेदनशील समूहों के लिए अस्वास्थ्य	151 से 200 अस्वास्थ्य	201 से 300 बहुत अस्वास्थ्य
विश्राम अवधि (15 मिनट)	कोई परहेज नहीं	कोई परहेज नहीं	दमा या श्वसन-संबंधी दूसरे रोगों से ग्रस्त बच्चों के लिए इमारत के अंदर जगह उपलब्ध कराना चाहिए।	बच्चा अगर सांस लेने में दिक्कत होने की शिकायत करता है या अगर उसे दमा या श्वसन-संबंधी कोई दूसरा रोग है तो उसे अंदर खेलने की अनुमति दी जानी चाहिए।	वाहरी गतिविधियों को हल्के से लेकर मध्यम व्यायाम तक सीमित रखें।
व्यायाम (फा.ई.) (1 घंटा)	कोई परहेज नहीं	कोई परहेज नहीं	दमा या श्वसन-संबंधी दूसरे रोगों से ग्रस्त बच्चों के लिए इमारत के अंदर जगह उपलब्ध कराना चाहिए।	बच्चा अगर सांस लेने में दिक्कत होने की शिकायत करता है या अगर उसे दमा या श्वसन-संबंधी कोई दूसरा रोग है तो उसे अंदर खेलने की अनुमति दी जानी चाहिए।	वाहरी गतिविधियों को हल्के से लेकर मध्यम व्यायाम तक सीमित रखें - एक घंटे से अधिक नहीं।
खेल-क्रीड़ा के नियत समारोह	कोई परहेज नहीं	अतिसंवेदनशील व्यक्तियों को अत्यंत ही भारी व्यायाम सीमित रखना चाहिए।	दमा या श्वसन-संबंधी/हृदयरोग से ग्रस्त व्यक्तियों को अपनी दवा का चिकित्सकीय प्रबंधन करना चाहिए। सांस की गति धीमी करने के लिए विश्राम की अवधि बढ़ाएं या वैकल्पिक गतिविधियों का प्रयोग करें।	क्रिया को किसी दूसरे समय या किसी दूसरे स्थान पर करने के बारे में सोचना चाहिए।	क्रिया को किसी दूसरे समय या किसी दूसरे स्थान पर करें।
व्यायाम अभ्यास तथा प्रशिक्षण (2 से लेकर 4 घंटे)	कोई परहेज नहीं	अतिसंवेदनशील व्यक्तियों को अत्यंत ही भारी व्यायाम सीमित रखना चाहिए।	दमा या श्वसन-संबंधी/हृदयरोग से ग्रस्त व्यक्तियों को अपनी दवा का चिकित्सकीय प्रबंधन करना चाहिए। सांस की गति धीमी करने के लिए विश्राम की अवधि बढ़ाएं या वैकल्पिक गतिविधियों का प्रयोग करें।	2 घंटे से अधिक वाली गतिविधियों की अवधि या तीव्रता को कम करना चाहिए। सांस की गति धीमी करने के लिए विश्राम की अवधि बढ़ाएं या वैकल्पिक गतिविधियों का प्रयोग करें।	एक घंटे से अधिक के म्यादों तथा कड़े व्यायाम को किसी दूसरे समय या अंदर करें या इसे रद्द करें।

ध्यान दें: सभी दिशानिर्देश सच्यो हैं (बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे) जैम-जैम गतिविधियों की अवधि तथा तीव्रता बढ़ती है।

दवाईयाँ

जब तक कि आप यह न जान लें कि आपको कैसी प्रतिक्रिया हो सकती है, **एस्पिरिन (Aspirin) मत लें** (या एस्पिरिन के समान दूसरी दवाईयाँ, जैसे कि मोट्रिन (Motrin)। अधिकतर लोगों को टाइलनॉल (Tylenol) उत्पादों से परेशानी नहीं होती है।

बीटा-ब्लॉकर दवाईयाँ (जिन्हें उच्च रक्तचाप, हृदयपात, हृदयाघात, माइग्रेन तथा ग्लॉकोमा के उपचार के लिए उपयोग किया जाता है) से आपका दमा और बिगड़ सकता है। इनसे आपके इन्हेलर की प्रभावकारिता भी कम हो सकती है। अगर आपको लगे कि आप बीटा-ब्लॉकर ले रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

महत्वपूर्ण! किसी भी प्रकार की जड़ी-बूटी या एस्पिरिन लेने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें!

खाद्य पदार्थों से एलर्जी

खाने से उत्पन्न कुछ एलर्जियों से त्वचा में प्रतिक्रिया होती है, जैसे कि एकिज़मा (खुजली के साथ त्वचा की परतें उतरने लगती हैं) या हाइव्स (पिप्ती)। खाने के कुछ मिनटों, या घंटों के अंदर प्रतिक्रिया होने लगती है। खाने की एलर्जी से दमा भी शुरू हो सकता है।

अगर आपको पराग से एलर्जी है, तो मधुमक्खी के पराग से बचे रहें।

अगर आपको लगे कि आपको किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी है तो अपने डॉक्टर से बात करें।

संक्रमण

कान, साइनस (नाक) या फेफड़ों के संक्रमण से दमे का दौरा शुरू हो सकता है। मामूली सर्दी से भी ऐसा हो सकता है। दमा से पीड़ित लोगों के लिए इंफ्लुएन्ज़ा (फ्लू) बहुत खतरनाक साबित हो सकता है।

फ्लू एक ऐसा वायरस है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है। फ्लू से बचने के लिए, आपको:

- अपने हाथ अक्सर धोने चाहिए
- खांसने या छींकने के समय अपने मुँह को हाथ से ढक लेना चाहिए (औरों को भी ऐसा करने के लिए कहना चाहिए)
- बुरी वायु गुणवत्ता वाले दिनों में अंदर रहना चाहिए
- अपने डॉक्टर से हर वर्ष फ्लू वैक्सीन (टीका) लगवाने के बारे में बात करनी चाहिये (फ्लू वैक्सीन से आपको फ्लू नहीं हो सकता है।)

अगर आपके वदन में दर्द हो, या आपकी नाक बह रही हो, आपको बुखार हो या आपका दमा अचानक शुरू होने लगा हो और आप इसे आसानी से काबू में नहीं ला सक रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से मुलाकात करें! हो सकता है कि आपको फ्लू या किसी और प्रकार का संक्रमण हो।

फ्लू के संपर्क में आने से बचने के लिए, फ्लू जिस समय सबसे अधिक फैला हो, उस समय जब तक ज़रूरी न हो, अपने घर से मत निकलें।

फ्लू की सुई लगवाने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

आपके दमे की दशा कितनी बुरी है?

निम्नलिखित प्रश्नों के लिए आपने जो उत्तर दिए उन्हें अपने डॉक्टर को बताएं:

- नौकरी, स्कूल या घर पर क्या आप अपने दमे की वजह से अपना काम नहीं कर पाते हैं?
- क्या आपको अक्सर सांस लेने में दिक्कत होती है?
- दमे के लक्षणों की वजह से (घरघराना, खांसना, सांस में कमी, सीने में जकड़न, या दर्द महसूस करना) आप कितनी बार रात में जाग जाते हैं या सामान्य समय से पहले जाग जाते हैं?
- आप कितनी बार अपने रेस्क्यू इन्हेलर या नेब्युलाइज़र को इस्तेमाल करते हैं?
- क्या आपको अपने दमे के लिए संकटकालीन सेवा की ज़रूरत पड़ी है?
- क्या आपको किन्हीं उत्प्रेरकों को नियंत्रित करने में परेशानी होती है?

अपने डॉक्टर के साथ कैसे काम करें

अपने डॉक्टर से कहें कि वह आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेजें अगर:

- आपको दूसरे प्रकार के टेस्ट करवाने हैं, जैसे कि एलर्जी टेस्ट।
- आपके दमे की वजह से आपको अस्पताल या इमरजेंसी रूम (संकट सेवा) में दाखिल किया गया है।
- आपकी दवा आपके दमे की बेहतरी में मदद नहीं कर रही है।
- आप अक्सर प्रेडनिज़ोन ले रहे हैं।
- आपको दूसरी समस्याएं हैं जो आपके दमे को प्रभावित करती हैं, जैसे कि गैस्ट्रोइंटेस्टिनल, साइनसाइटिस, गैस्ट्रोइंटेस्टिनल रीफ्लक्स डिज़ीज़ (GERD), एक्ज़िमा, या अगर आपका वज़न भारी है (अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 27 देखें।)

महत्वपूर्ण! आपका डॉक्टर आपकी सबसे ज़्यादा मदद तब कर सकता है जब आप उसे संपूर्ण और सच जानकारी देते हैं। अपने डॉक्टर को इनके बारे में बताएं:

- अपने सभी लक्षणों के बारे में
- आप कितनी बार अपनी दवाईयाँ लेते हैं
- आप कितनी बार अपनी दवाईयाँ लेना भूल जाते हैं

आपका डॉक्टर आपको अपने दम को काबू में लाना सिखा सकता है।

अपने डॉक्टर से इन चीज़ों के बारे में पूछें:

- आपके निदान के बारे में
- यह कैसे जाना जा सकता है कि आपका दमा किस चीज़ से शुरू हो जाता है
- उत्तेजन के बारे में
- आपके इलाज की योजना के बारे में और कंट्रोलर (नियंत्रक) तथा रिलीवर (राहत देने वाला) में अंतर
- वार्षिक फ़्लू वैक्सीन लगवाने के बारे में

आपका डॉक्टर आपको अपनी देख-भाल खुद करने की योजना (दमा कार्य योजना) तैयार करने में मदद कर सकता है और आपको बता सकता है कि आपको कब मदद मांगनी चाहिए। अपने डॉक्टर से कहें कि वह आपको अपनी दवा लेते हुए देखें ताकि वह निश्चित कर सकें कि आप इसे ठीक तरीके से ले रहे हैं, और अगर आपके लक्षण बदल जाते हैं या आपकी दवा काम करना बंद कर देती है तो आपको क्या करना चाहिए।

गर्भावस्था और दमा

अगर आप दमा से पीड़ित हैं और गर्भवती हैं, तो आप अपने डॉक्टर के साथ मिलकर ऐसा कर सकती हैं कि:

- आपका दमा काबू में रह सके
- आप व्यायाम सहित अपनी नियमित गतिविधियां कर सकें
- दमा के गंभीर दौरों को रोक सकें
- आप स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकें

दमा के लक्षणों के कारण आपके बच्चे को मिलने वाली ऑक्सिजन की मात्रा में कमी हो सकती है।

याद रखें: आप दो लोगों के लिए सांस ले रही हैं। इस अवस्था में अपनी दमा कार्य-योजना का ध्यानपूर्वक पालन करना और भी ज़रूरी हो जाता है।

आप:

- अपने दमे के डॉक्टर को अपनी गर्भावस्था के बारे में बता सकती हैं
- अपने ऑब्स्टेट्रिशियन (प्रसूति के डॉक्टर) को अपने दमा के बारे में और आपके द्वारा ली जाने वाली सभी दवाओं के बारे में बता सकती हैं*
- सलाह मांग सकती हैं और अपने पारिवारिक डॉक्टर को किन्हीं परिवर्तनों के बारे में बता सकती हैं
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपका दमा अच्छी तरह से नियंत्रित है, अपने डॉक्टरों से अधिक बार मुलाकात कर सकती हैं
- गर्भावस्था के दौरान दमा के उल्लेखों से बचकर रहना और भी ज़रूरी होती है
- अपने इन्हेलरों का इस्तेमाल उचित रूप से करें ताकि आपका दमा बेहतर काबू में रह सके और आप अपनी दवाईयों के संभावित गौण प्रभावों को कम कर सकें
- डॉक्टर के आदेशानुसार, प्रतिदिन अपनी दवाईयां लेती रहें, उस स्थिति में भी जब आपको लगे कि आपका दमा ठीक है

* वैज्ञानिकों का कहना है कि दमा को संभालने वाली दवाईयाँ आपके अनजन्मे या नवजात शिशु को जोखिम में नहीं डालती हैं। और, एफ़डीए ने पल्मिकोर्ट (Pulmicort - सांस में लिए जाने वाला एक कॉर्टिकोस्टेरॉइड) को FDA में उपयोग करने का अनुमोदन भी दिया है। दमा की कुछ दवाईयां स्तन के दूध में आ जाती हैं, पर इनकी मात्रा इतनी कम होती है कि इससे शिशु पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

अगर आप इस बात को लेकर चिंतित हैं कि दमा की दवाएं आपके या आपके शिशु के लिए खतरनाक हो सकती हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें। (आपकी गर्भावस्था की देख-भाल करने वाले डॉक्टर तथा अपने दमा के डॉक्टर, दोनों से बात करें।)

दमा की दवाईयाँ

दमा के लिए दो प्रकार की दवाएं होती हैं:

- नियंत्रक दवाएं (“प्रिवेन्शन” (निवारक) या “मैन्टेनेन्स” (उसी स्तर पर बनाए रखना) की दवाएं), और
- राहत देने वाली दवाएं (“रिस्क्यू” यानि बचाव की दवाएं)

कंट्रोलर यानि नियंत्रक दवाएं

अधिक से अधिक प्रभावकारी होने के लिए, इन नियंत्रक दवाओं को प्रतिदिन लेना ज़रूरी होता है। अगर इन्हें लेने के तुरंत बाद आप बेहतर न भी महसूस करें, तो भी इन्हें लेना मत छोड़ें। कुछ दवाओं को उत्तम क्रियाशीलता प्राप्त करने के लिए 6 सप्ताह तक का समय लग जाता है।

सावधान: दमा के लक्षणों से तत्काल राहत पाने के लिए नियंत्रक दवाओं का प्रयोग न करें।

नियंत्रक दवाओं में शामिल हैं:

सांस में खींचे जाने वाले कॉर्टिकोस्टेरोइड

- इनसे सूजन, उत्तेजन और वायु-नलियों में बलगम कम होती है।
- **उदाहरण:** Advair, Aerobid, Asmanex, Azmacort, Beclovent, Flovent, Pulmicort, Qvar, Vancamil

सांस में खींचे जाने वाले कॉर्टिकोस्टेरोइड दमा के दीर्घकालिक नियंत्रण का सबसे प्रभावकारी उपचार है। उपयोग की संस्तुतियों का पालन करने पर यह सुरक्षित भी हैं। इनके गौण प्रभाव कम ही दिखते हैं, लेकिन यह हो सकते हैं:

- खांसी
- भारी आवाज़
- मुँह में यीस्ट इंफेक्शन (जीभ पर या गालों के अंदर सफ़ेद धब्बे)
- अगर छोटे बच्चे लंबे समय के लिए दवा की ऊंची खुराक लेते रहें, तो उनकी वृद्धि में रुकावट आ सकती है। (जो बच्चे कम से लेकर मध्यम खुराकें लेते हैं उनकी वृद्धि पहले वर्ष में रुक सकती है। लेकिन जिन अध्ययनों में 10 वर्ष से अधिक के लिए बच्चों का अनुसरण किया है, वह हमें बताते हैं कि उनकी वृद्धि स्थगित नहीं होती, और वह अपनी अंतिम लंबाई वाद में प्राप्त कर लेते हैं। चूंकि या दवा इतनी प्रभावकारी है, इसके लाभ वृद्धि में संभावित रुकावट से अधिक हैं।)

मोतियाबिंद, ग्लूकोमा या ऑस्टियोपोरोसिस की घटनाओं पर कोई महत्वपूर्ण असर नहीं होता है।

गौण प्रभावों के ज़खिम को कम करने के लिए, दवा लेने के बाद कुल्ला करें, और अगर आपके इन्हेलर में स्पेसर उपकरण लग सकता है, तो उसे इस्तेमाल करें।

सांस में खींचे जाने वाले और लंबे समय तक काम करने वाले ब्रांकोडाइलेटर

- लंबे समय तक काम करने वाले ब्रांकोडाइलेटर वायु-नलियों को 10 - 12 घंटों के लिए खुला रखते हैं।
- दमा को काबू में रखने के लिए कई लोग इन दवाओं को सांस में खींचे जाने वाले कॉर्टिकोस्टेरोइड के साथ-साथ लिया करते हैं। दवाईयों के संयुक्त उपकरण उपलब्ध हैं (ब्रांकोडाइलेटर तथा कॉर्टिकोस्टेरोइड)। अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से पूछें कि वे किन दवाओं का स्थान लेते हैं।
- उदाहरण: Advair, (Flovent और Serevent) Advair HFA, Symbicort

सांस में खींचे जाने वाला क्रोमोलिन सोडियम और नीडोक्रोमिल

- वायु-नलियों को स्थिर बना देते हैं और उत्प्रेरकों का सामना करने पर शरीर का प्रत्युत्तर रोक देते हैं
- उदाहरण: Intal और Tilade

थियोफिलीन

- वायु-नलियों को खुला रखते हैं

ल्योकोट्रीन मॉडिफायर

- कुछ उत्प्रेरकों का सामना करने पर शरीर का प्रत्युत्तर रोक देते हैं
- उदाहरण: Accolate, Singulair, Zyflo, Zyflo CR

रिलीवर (तत्काल बचाव/राहत देने वाली दवाईयां)

कम समय तक काम करने वाले ब्रांकोडाइलेटर

- इन दवाओं से श्वसन-नलियों के इर्द-गिर्द मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं और वायु-नलियां खुल जाती हैं। कुछ ही मिनटों के अंदर सांस लेना आसान हो जाता है।
- इन्हें व्यायाम से उत्पन्न दमे के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।
- उदाहरण: Albuterol, Breathaire, Maxair, Proair HFA, Proventil, HFA, Ventolin HFA, Xopenex, HFA

सावधान: बचाव/राहत देने वाली यह दवाएं (ब्रांकोडाइलेटर) श्वसन नलियों की सूजन या उत्तेजन को कम नहीं करती हैं। अगर आपको अक्सर (सप्ताह में 2 बार से अधिक) ब्रांकोडाइलेटर इस्तेमाल करने की जरूरत पड़ती है, तो समझ लें कि उत्तेजन (सूजन) के कारणों को काबू में नहीं लाया गया है। अपने डॉक्टर से पूछें कि आप सांस में खींचे जाने वाले कॉर्टिकोस्टेरोइड का उपयोग करके उत्तेजन को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं। अगर आपका दमा मंद नहीं है और आपको अक्सर दौरे आते हैं, तो दमा के लक्षणों के साथ-साथ उत्तेजन भी कम करना जरूरी होता है।

संभावित गौण प्रभाव:

- त्वरित हृदय गति, कंपकंपी, घबराहट, सिरदर्द
- सामान्यतः बहुत मंद और जैसे-जैसे आपके शरीर को दवा की आदत लग जाती है, वैसे-वैसे और भी कम।

सावधान: हमारी सलाह है कि आप Primatene Mist (सांस में खींची जाने वाली एपीनेफ्रीन) इस्तेमाल न करें चूंकि इसके अधिक गौण प्रभाव होते हैं और यह राहत देने वाली दूसरी दवाओं से कम प्रभावकारी है।

मुख द्वारा लिए जाने वाले कॉर्टिकोस्टेरोएड

मुख द्वारा लिए जाने वाले कॉर्टिकोस्टेरोएड दमे की शुरुआत करने वाले उत्तेजन को कम कर देते हैं।

टिप्पणी: कॉर्टिकोस्टेरोएड और खिलाड़ियों द्वारा दुरुपयोग किए जाने वाले एनाबोलिक स्टेरोएड दो अलग-अलग चीज़ें हैं।

उदाहरण: Orapred, Prediapred, Prednisone, Prelone

संभावित गौण प्रभाव:

- मनोदशा में अनेक परिवर्तन, खाने की अधिक इच्छा
- दवा रोकने पर आम तौर पर गायब हो जाते हैं।

मुख द्वारा ली जाने वाली कॉर्टिकोस्टेरोएड दवाओं को अनेक दिनों के लिए मध्यम से लेकर गंभीर दौरों को पलटने के लिए लिया जा सकता है। लेकिन अपने डॉक्टर की अनुमति के बिना किसी मुख द्वारा ली जाने वाली कॉर्टिकोस्टेरोएड दवा को **10 दिन** से अधिक के लिए **मत लें**। इससे आपको और भी गंभीर गौण प्रभाव और जंग्खिम हो सकते हैं। इन जंग्खिमों के कारण, तत्काल राहत के लिए सबसे पहले अपने रिलीवर ("बचाव") ब्रांकोडाइलेटर को इस्तेमाल करें।

सावधान: दमा के दौरों को पलटने के लिए मुख द्वारा ली जाने वाली कॉर्टिकोस्टेरोएड दवाओं को कई घंटों से लेकर कई दिन तक लग सकते हैं। जब तक कि अंतर्निहित उत्तेजन कम न हो जाए, अपने दमा के लक्षणों के लिए अपने बचाव/राहत उपचार की दवा का प्रयोग करें। इन जंग्खिमों की वजह से, मुख द्वारा ली जाने वाली कॉर्टिकोस्टेरोएड दवाएं उपचार का पहला साधन **कभी नहीं** होनी चाहिए।

दमा की दवाएं कैसे ली जानी चाहिए

सांस में खींची जाने वाली दवाएं आपको सबसे अधिक लाभ और सबसे कम गौण प्रभाव देती हैं क्योंकि यह सीधे फेफड़ों में चली जाती हैं। सांस में खींची जाने वाली दवाओं को लेने के कई तरीके हैं, जिनमें शामिल हैं:

- **मीटर्ड डोज़ इन्हेलर (MDI)** यानि निश्चित खुराक देने वाले इन्हेलर), जिन्हें “इन्हेलर” “पफ़र” या “स्प्रे” भी पुकारा जाता है। यह दवा की एक खुराक स्प्रे के रूप में देते हैं।
- **स्पेसर/होल्डिंग चेम्बर्स** को मीटर्ड डोज़ इन्हेलरों के साथ इस्तेमाल किया जाता है, जैसे कि Aerochamber, EZ Vent, और InspirEase। स्पेसर इस्तेमाल करने से अधिक दवा सीधे फेफड़ों में जाती है और मुँह तथा गले में कम दवा जाती है। एम. डी.आई. के साथ स्पेसर/होल्डिंग चेम्बर इस्तेमाल करने में कम समन्वयन की ज़रूरत पड़ती है।
- **सूखे पाउडर वाले इन्हेलर (DPI)** के ज़रिए आप सूखे पाउडर के रूप में दवा को सांस में खींच सकते हैं। इन्हें इस्तेमाल करने के लिए आपको जल्दी से मुँह से हवा खींचनी चाहिए।
- **नेब्युलाइज़र** आपको दवा छोटी-छोटी बूंदों (मिस्ट) के रूप में देता है। नेब्युलाइज़र उपचार में तकरीबन 15 मिनट लग जाते हैं।



इन्हेलर कई प्रकार के होते हैं। आपके इन्हेलर में स्पेसर और मुखौटा (मास्क), दोनों ही हो सकते हैं। या आपके पास स्पेसर रहित मीटर्ड डोज़ इन्हेलर हो सकता है। अपने डॉक्टर से पूछें कि आपको अपने इन्हेलर का सही प्रयोग कैसे करना चाहिए। निम्नलिखित पन्नों में अपने प्रकार के इन्हेलर के बारे में पढ़ें और अनुदेशों का ध्यानपूर्वक अनुसरण करें।

सावधान: इन्हेलर सही तरह से इस्तेमाल किए जाने पर ही मददगार होते हैं। अपने डॉक्टर, नर्स, श्वसन-थेरापिस्ट, या फ़ार्मासिस्ट से कहें कि वह आपके इन्हेलर इस्तेमाल करने के तरीके को जांचें।

मीटर्ड डोज़ इन्हेलर को कैसे इस्तेमाल करना चाहिए

प्रेशर्ड मीटर्ड डोज़ इन्हेलर (MDI) और
हाइड्रोफ्लूरोएल्केन (HFA)

1. MDI का ढक्कन खोलकर निकाल दें
2. इन्हेलर को कई बार झकझोरें
3. इस्तेमाल करने से पहले इन्हेलर को हवा में 3-4 बार स्प्रे करके इसे प्राइम करें (यानि हवा में पंप करें) और अगर 2 सप्ताह से इसे इस्तेमाल नहीं किया गया है, तो एक बार और प्राइम करें
4. आराम से सांस छोड़ें
5. सिर को थोड़ा पीछे झुकाएं या उसे समतल रखें
6. इन्हेलर को सीधा रखते हुए या तो
 - क. माउथपीस को मुँह से 2-3 उंगलियों की चौड़ाई की दूरी पर रखें (इस्तेमाल करने का सबसे बेहतर तरीका) या
 - ख. माउथपीस पर और जीभ के ऊपर अपने होंठों को बंद करें
7. आहिस्ता-आहिस्ता मुँह के ज़रिए सांस खींचें, और तब इन्हेलर कैनिस्टर के ऊपरी हिस्से को एक बार दबाएं
8. आहिस्ता-आहिस्ता सांस लेते रहें (3-5 सेकंड से अधिक), जब तक कि आप एक पूरी गहरी सांस नहीं ले लेते हैं
9. इन्हेलर को अपने मुँह के पास से हटाएं और सांस छोड़ने से पहले 10 सेकंड के लिए सांस खींचे रहें
10. अगर आपको एक कश से अधिक की ज़रूरत हो, तो कशों के बीच कम से कम 1 मिनट रुकें और कदम 2-8 दोहराएं
11. पानी से कुल्ला करके मुँह धोएं और कुल्ले के पानी को थूक दें; इसे मत निगलें
12. सप्ताह में एक बार कैनिस्टर को अलग करके प्लास्टिक कैनिस्टर को गरम पानी से धोएं

MDI + स्पेसर/होल्डिंग चेम्बर

1. स्पेसर तथा इन्हेलर के ढक्कन खोलकर निकाल दें
2. इन्हेलर को कई बार झकझोरें
3. इस्तेमाल करने से पहले इन्हेलर को हवा में 3-4 बार स्प्रे करके इसे प्राइम करें (यानि हवा में पंप करें) और अगर 2 सप्ताह से इसे इस्तेमाल नहीं किया गया है, तो एक बार और प्राइम करें
4. इन्हेलर को स्पेसर/होल्डिंग चेम्बर में डाल दें
5. आराम से सांस छोड़ें
6. स्पेसर को मुँह के पास लाएं और माउथपीस पर और जीभ के ऊपर अपने होंठों को बंद करके उसे पूरी तरह से वायुरुद्ध कर दें
7. इन्हेलर कैनिस्टर के ऊपरी हिस्से को एक बार दबाएं
8. आहिस्ता-आहिस्ता सांस लेते रहें (3-5 सेकंड से अधिक) जब तक कि आप एक पूरी गहरी सांस नहीं ले लेते हैं (अगर उपकरण में सुनाई देने वाला फ़्लो-वाल्व लगा है, तो आपके कानों में सीटी की आवाज़ नहीं आनी चाहिए)
9. स्पेसर को अपने मुँह के पास से हटाएं और सांस छोड़ने से पहले 10 सेकंड के लिए सांस रूकें रहें
10. अगर आपको एक कश से अधिक की ज़रूरत हो, तो कशों के बीच कम से कम 1 मिनट रुकें और कदम 2-8 दोहराएं
11. पानी से कुल्ला करके मुँह धोएं; कुल्ले के पानी को थूक दें
12. सप्ताह में एक बार कैनिस्टर को अलग करके प्लास्टिक कैनिस्टर होल्डर और स्पेसर/होल्डिंग चेम्बर को गरम पानी से धोएं

सूखे पाउडर वाले इन्हेलर (DPI) - सिलिंडर (*Asmanex* और *Pulmicort*)

1. इन्हेलर के निचले भाग को नीचे की ओर रखते हुए इसे सीधा पकड़ें
2. ढक्कन खोलकर निकाल दें
 - a. *Asmanex*: ढक्कन निकालते समय खुराक गिनती करने वाला उपकरण खुराक गिनने लगेगा
 - b. *Pulmicort*: पकड़ को पूरी तरह दाईं ओर मोड़ें और तब पूरी तरह बाईं ओर, जब तक कि आपको एक “खट” सी आवाज़ न सुनाई दे
3. इन्हेलर के पास से अपना सिर मोड़कर आराम से सांस छोड़ें
4. इन्हेलर को मुँह के पास लाएं और माउथपीस पर और जीभ के ऊपर अपने होंठों को बंद करें
5. इन्हेलर को सपाट रखकर, मुँह के ज़रिए गहरी और दमदार सांस खींचें
6. इन्हेलर को अपने मुँह के पास से हटाएं और सांस छोड़ने से पहले 10 सेकंड के लिए सांस खींचे रहें
7. अगर आपको एक कश से अधिक की ज़रूरत हो, तो कशों के बीच कम से कम 1 मिनट रुकें और कदम 2-6 दोहराएं
8. इन्हेलर को पोछें, और तब ढक्कन लगाकर इसे कसकर बंद कर दें
9. पानी से कुल्ला करके मुँह धोएं और कुल्ले के पानी को थूक दें; इसे मत निगलें

सूखे पाउडर वाले इन्हेलर - डिस्कस (*Advair* और *Serevent*)

1. अंगूठे की पकड़ के ज़रिए डिस्कस को खोलें
2. माउथपीस को अपनी ओर रखते हुए डिस्कस को सपाट (समतल) पकड़े रहें
3. लीवर को सरकाएं जब तक कि आपको एक “खट” सी आवाज़ न सुनाई दे
4. इन्हेलर के पास से अपना सिर मोड़कर आराम से सांस छोड़ें
5. इन्हेलर को मुँह के पास लाएं और माउथपीस पर और जीभ के ऊपर अपने होंठों को बंद करें
6. मुँह के ज़रिए गहरी और दमदार सांस खींचें
7. इन्हेलर को अपने मुँह के पास से हटाएं और सांस छोड़ने से पहले 10 सेकंड के लिए सांस खींचे रहें
8. माउथपीस को पोछें, और तब अपने अंगूठे को पकड़ पर रखकर इसे पीछे की ओर सरकाएं जब तक कि एक “खट” सी आवाज़ न सुनाई दे
9. पानी से कुल्ला करके मुँह धोएं और कुल्ले के पानी को थूक दें; इसे मत निगलें

सूखे पाउडर वाले इन्हेलर - कैप्सूल (Spiriva और Foradil)

1. दवा की पत्ती (ब्लिस्टर कार्ड) पर से कागज़ या अलुमिनियम को हटाकर सावधानीपूर्वक एक कैप्सूल निकालें
2. इन्हेलर और माउथपीस को खोलें
 - a. Spiriva: डस्ट कैप और माउथपीस को ऊपर खींचते हुए इन्हें खोलें
 - b. Foradil: इन्हेलर का खोल निकालकर माउथपीस को घुमाकर खोल दें
3. कैप्सूल को चेम्बर (कक्ष) में रखें; कैप्सूल को सीधे मुँह या माउथपीस में कभी नहीं रखें
4. कैप्सूल डालकर माउथपीस को बंद करें
 - a. Spiriva: माउथपीस के बंद हो जाने पर आपको “खट” सी आवाज़ सुनाई देगी, डस्ट कैप को खुला छोड़ें
 - b. Foradil: माउथपीस को कसकर बंद करें
5. इन्हेलर को सीधा रखकर, कैप्सूल को तोड़ें
 - a. Spiriva: हरे बटन को एक बार दबाकर छोड़ दें
 - b. Foradil: बगल में स्थित दोनों बटनों को एक बार दबाकर छोड़ दें
6. इन्हेलर के पास से अपना सिर मोड़कर आराम से सांस छोड़ें
7. सिर को थोड़ा पीछे झुकाएं, और तब इन्हेलर को मुँह के पास लाएं और माउथपीस पर और जीभ के ऊपर अपने होंठों को बंद करें
8. मुँह के ज़रिए गहरी और दमदार सांस खींचें (कैप्सूल के गोल-गोल घूमने की आवाज़ आनी चाहिए)
9. इन्हेलर को अपने मुँह के पास से हटाएं और सांस छोड़ने से पहले 10 सेकंड के लिए सांस खींचे रहें
10. यह निश्चित करने के लिए कि आपको पूरी खुराक मिल गई है, कदम 6-9 को दोहराएं
11. माउथपीस को खोलें और प्रयुक्त कैप्सूल को फेंक दें
12. इन्हेलर को पोछें, और तब इसमें डस्ट कैप तथा खोल वापस लगा दें
13. पानी से कुल्ला करके मुँह धोएं और कुल्ले के पानी को थूक दें; इसे मत निगलें

कितने कश बाकी हैं?

कुछ इन्हेलर ऐसे होते हैं की दवा के खत्म हो जाने पर भी दवाने पर उनमें से प्रोपेलेन्ट निकलता रहता है। इसलिए, यह जानने के लिए कि इन्हेलर में दवा बची है या नहीं, आपको यह जानकारी रखनी होगी कि आप कितने कश ले चुके हैं।

प्रत्येक बार जब आप एक कश लेते हैं, आपको इसे नोट कर लेना चाहिए, और जब आप कशों की कुल मात्रा तक पहुँच जाएं, तो समझ लें कि आपका इन्हेलर खत्म हो चुका है।

या, उदाहरण के लिए, अगर आप दिन में 3 कश लेते हैं, और आपके इन्हेलर में 100 कश हैं, तो आपकी दवा 33 दिनों में खत्म हो जाएगी। आप इस तारीख को अपने कैलेंडर पर नोट कर ले सकते हैं, और अपने इन्हेलर को बदल सकते हैं।

इन्हेलर	कशों की मात्रा	इन्हेलर	कशों की मात्रा
Aerobid	100	Intal	200
Albuterol	200	Maxair	200
Azmacort	240	Tilade	104
Flovent HFA	120	Qvar	100
Xopenex	200		

टिप्पणी: कुछ इन्हेलरों में कशों की गिनती रखने का उपकरण होता है जो इन्हेलर के खत्म हो जाने पर आपको इस बारे में बता देता है।

पीक फ़्लो मीटर: शीघ्र चेतावनी देने वाला उपकरण

पीक फ़्लो मीटर (वायु के चरम प्रवाह को मापने का उपकरण) यह मापता है कि आपकी वायु नलियां किस हद तक खुली या बंद हैं। वायु का प्रवाह जितना अधिक होता है, आपकी वायु नलियां उतनी ही खुली होती हैं।

यह संभव है कि आपका डॉक्टर आपको मीटर को हर रोज़ इस्तेमाल करने को कहे ताकि आप अपने फेफड़ों की क्रियाशीलता को माप सकें। इससे आपको दमा के लक्षण आपकी नज़र में आने से पहले ही संभावित दौरों के बारे में चेतावनी मिल सकती है।

अगर पीक फ़्लो मीटर का नतीजा सामान्य से कम है, तो हो सकता है कि आपकी श्वसन नलियां बंद होने लगी हों। दमा को खुद संभालने वाली अपनी योजना को देखें। हो सकता है कि आपको अपनी दवा में कुछ बदलाव करना हो।

सावधान: अलग-अलग पीक फ़्लो मीटरों का नतीजा भी अलग-अलग हो सकता है, इसलिए केवल एक ही पीक फ़्लो मीटर इस्तेमाल करें। अगर आपको डॉक्टर के पास या अस्पताल जाना हो, तो अपना पीक फ़्लो मीटर साथ ले आएं।

पीक फ़्लो मीटर हर व्यक्ति के लिए कामगार नहीं होता। कुछ लोग पीक फ़्लो मीटर के ज़रिए अपने दमे का अनुसरण नहीं कर सकते हैं, इसलिए स्वास्थ्य को बनाए रखने की दवाएं प्रतिदिन लेते रहें!

पीक फ़्लो मीटर कौन इस्तेमाल कर सकता है?

5 वर्ष से अधिक उम्र का कोई भी व्यक्ति पीक फ़्लो मीटर इस्तेमाल कर सकता है। अपने डॉक्टर से पूछें कि पीक फ़्लो मीटर क्या आपके लिए उपयोगी साबित हो सकता है। और इसके बाद, अपने डॉक्टर, नर्स, श्वसन थेरापिस्ट, या फ़ार्मासिस्ट से कहें कि वह यह देख ले कि आप इसे ठीक से इस्तेमाल कर रहे हैं या नहीं।

पीक फ़्लो मीटर को कैसे इस्तेमाल किया जाता है:

- सीधे खड़े हो जाएं और पीक फ़्लो मीटर के माउथपीस को मुँह में डालें। सुनिश्चित करें कि इंडिकेटर (सूचक) पैमाने के सबसे निचले भाग में है।
- आपके फेफड़े अधिक से अधिक जितनी हवा ले सकते हैं, उतनी बड़ी सांस लें।
- तब जितनी तेज़ी और जितने ज़ोर से हो सके, अंदर की हवा बाहर फेंकें (तेज़ी से जोरदार सांस बाहर निकालना)।
- इस कदम को 3 बार दोहराएं। तीनों नतीजों का सबसे ऊँचा नतीजा आपकी पीक फ़्लो दर है - इसे लिख लें।
- जब आप स्वस्थ महसूस कर रहे हों, तो 2 सप्ताह के लिए दिन में एक बार अपना पीक फ़्लो मापें। वह संख्या आपकी निजी बेहतरीन पीक फ़्लो दर होगी। आपका बेहतरीन पीक फ़्लो संभवतः दोपहर के 2 - 4 बजे के बीच मापा जा सकेगा।

आपकी बेहतरीन पीक फ़्लो दर है: _____

दमे का उपचार

अपने डॉक्टर को अपने सभी लक्षणों के बारे में बताएं और विस्तार में अपना चिकित्सकीय इतिहास पेश करें। यह देखने के लिए कि आपके दमे की दशा कितनी बुरी है, हो सकता है कि आपके डॉक्टर सांस लेने का एक विशेष टेस्ट (स्पाइरोमेट्री टेस्ट) करवाना चाहे।

जब डॉक्टर जान लेता है कि आपका दमा कितना गंभीर है, वह बता सकता है कि इसे काबू में रखने के लिए आपको किस प्रकार की दवाएं किस मात्रा में लेना ज़रूरी है। आपके लिए दवा की जो योजना सबसे मददगार साबित होगी उसके बारे में डॉक्टर से बात करना ज़रूरी है।

दमा के प्रकार

मंद, आवर्तक (रह-रह कर होने वाला):

मंद या कभी-कभार दमा के लिए

अगर आप लंबी अवधियों के लिए बिना किसी लक्षण के रहते हैं, तो आपका दमा आवर्तक है। इसका मतलब है कि आपको कंट्रोलर (नियंत्रक) दवाओं की ज़रूरत नहीं है।

स्थायी:

स्थायी दमा के लिए

आपका दमा स्थायी है अगर आपको:

- सप्ताह में दो बार से अधिक दिन के समय लक्षण होते हैं और
- महीने में दो बार से अधिक रात के समय लक्षण होते हैं।

अगर प्रतिवर्ष आपको राहत/बचाव दवाओं के 2 से अधिक कैनिस्टर्स की ज़रूरत पड़ती है (व्यायाम से उत्पन्न दमा की परिस्थिति के सिवाय), तो आपको नियंत्रक दवा लेनी चाहिए।

दमा से पीड़ित किसी भी व्यक्ति को गंभीर दौरा आ सकते हैं। कोई समस्या होने पर अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

लक्ष्य: कैसे पता करें कि आप पर्याप्त दवा ले रहे हैं या नहीं

दवा को काबू में रखने के लिए आपको जिस मात्रा में दवा लेनी चाहिए, वह इस बात पर निर्भर करता है कि आपकी दशा कितनी गंभीर है। 2 - 3 सप्ताह के लिए अपनी योजना का अनुसरण करें।

अगर दवा की मात्रा सही है, तो:

- आपको दिन या रात में बहुत कम या नियमित रूप से कोई लक्षण नहीं होने चाहिए (खांसी, सांस लेने में घरघराहट, सांस की कमी)।
- बहुत कम या कोई दौरे नहीं आने चाहिए।
- गतिविधियों पर कोई सीमा नहीं होनी चाहिए; स्कूल या काम से गैरहाज़िरी नहीं।
- पीक फ़्लो दर सामान्य स्तरों पर या इसके निकट होनी चाहिए।
- एक सप्ताह में राहत देने वाली दवा 2 बार से कम इस्तेमाल की जानी चाहिए।
- दवाओं से बहुत कम या कोई गौण प्रभाव नहीं होने चाहिए।

अगर इन लक्ष्यों की आपूर्ति नहीं होती है, तो इसकी वजह जानने के लिए अपने डॉक्टर से मिलें। कुछ कारण यह हो सकते हैं:




- आपके घर में ऐसी कोई चीज़ है जो आपके दमे को उत्प्रेरित कर रही है।
- आपको किसी प्रकार का संक्रमण है।
- आप अपने इन्हेलर को ठीक तरह से नहीं इस्तेमाल कर रहे हैं।
- आपको अधिक नियंत्रक दवा की ज़रूरत है।
- आपको कोई दूसरी समस्याएं हैं जो आपके दमे को प्रभावित कर रही हैं, जैसे कि राइनाइटिस, साइनसाइटिस, गैस्ट्रोइसोफ़ेजल रीफ्लक्स डिज़ीज़ (GERD), एक्ज़िमा, या अगर आपका वज़न भारी है (अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 27 देखें।)

दमा की देख-भाल खुद करना/दमा कार्य योजना

दमा को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है:

- हरे, पीले और लाल घेरे वाली प्रबंधन योजनाएं
- आपका दमा एक ही स्तर पर नहीं बना रहता है। कभी-कभी यह पहले से अच्छा हो जाता है और कभी-कभी और बुरा हो जाता है।
- अपने डॉक्टर के साथ मिलकर अलग-अलग योजनाएं बनाएं - जब आप अच्छे हों (हरे घेरे में), जब आपको मंद दौर आते हों (पीले घेरे में), और जब गंभीर दौरों की शुरुआत होने लगे (लाल घेरे में)।

अपने डॉक्टर से दमा की खुद देखभाल करने की एक लिखित योजना मांगें। (कुछ डॉक्टर इसे दमा कार्य योजना या स्वयं देखभाल योजना के नाम से पुकार सकते हैं।)

लक्षण	घेरा	आपको क्या करना चाहिए
<ul style="list-style-type: none"> सामान्य गतिविधियां दमा के कारण महीने में 2 बार से अधिक नहीं जागना दमा के लक्षण सप्ताह में 2 बार से अधिक नहीं होते हैं पीक फ़्लो (चरम प्रवाह) _____ 	 हरा	कंट्रोलर (नियंत्रक) दवा को जारी रखें: _____ Albuterol: जरूरत पड़ने पर प्रति 4 घंटे
<ul style="list-style-type: none"> खांसी, सांस लेने में घरघराहट तथा सांस की कमी में वृद्धि दमा के कारण महीने में 2 बार से अधिक जागना पीक फ़्लो (चरम प्रवाह) _____ 	 पीला	इन्हेलर _____ कश _____ प्रतिदिन Albuterol: _____ कश प्रति _____ घंटे यदि जरूरत हो
<ul style="list-style-type: none"> लगातार लक्षण; दवाओं से मदद नहीं हो रही है दमे के कारण अक्सर जागना सीमित गतिविधियां पीक फ़्लो (चरम प्रवाह) _____ 	 लाल	डॉक्टर को फ़ोन करें Albuterol: _____ कश प्रति _____ घंटे यदि जरूरत हो Prednisone शुरू करें: _____ बहुत अधिक परेशानी में 911 को फ़ोन करें

हरे घेरे में - आपका दमा अच्छे काबू में है

हरे घेरे में, आप अपने डॉक्टर द्वारा दी गई नियंत्रक दवा को प्रतिदिन ले रहे हैं, और आप:

- अपनी सामान्य गतिविधियां कर पा रहे हैं।
- रात भर सो रहे हैं और दमे की वजह से महीने में दो बार से अधिक रात में नहीं जाग रहे हैं।

आपका दमा आपको सप्ताह में दो बार से अधिक नहीं परेशान करता है। आपको हमेशा हरे घेरे वाले क्षेत्र में ही रहना चाहिए।

हरे घेरे वाले क्षेत्र में आपका पीक फ़्लो _____ से अधिक है।

हरे घेरे की आपकी योजना वही होगी जो आपको आपका डॉक्टर बताएगा।

पीले घरे में - सावधान: दौरा शुरू होने वाला है!

आप पीले घरे में हैं अगर:

- आपकी खांसी, सांस लेने में घरघराहट तथा सांस की कमी बढ़ गई है।
- आप दमे के लक्षण के कारण महीने में दो बार से अधिक जाग रहे हैं।

आपने अपने डॉक्टर के साथ मिलकर दमा को खुद संभालने की जो योजना बनाई थी, उसे देखें। पीले घरे वाली योजना अमल में लाएं। इसमें आपसे कहा जा सकता है कि आप बचाव वाली दवा, ब्रांकोडाइलेटर शुरू करें, और कोई नियंत्रक दवा या सांस में खींचे जाने वाली उत्तेजन-रोधक दवा लें।

अगर आप 2-3 दिन से अधिक समय के लिए पीले घरे में रह जाते हैं, तो अपने डॉक्टर को फोन करें। अगर आप नियमित रूप से सप्ताह में दो बार से अधिक के लिए पीले घरे वाले क्षेत्र में रहते हैं, तो आपका दमा काबू में नहीं है। अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

पीले घरे वाले क्षेत्र में आपका पीक फ़्लो _____ से _____ तक है।

पीले घरे वाले क्षेत्र की आपकी योजना यह यह है: _____

लाल घरे में - सावधान: दौरा शुरू हो चुका है!

आप लाल घरे में हैं अगर:

- स्थायी रूप से आपकी खांसी, सांस लेने में घरघराहट, सांस की कमी या सांस की गति बढ़ गई है।
- दवा या उपचार से आप पर कोई असर नहीं या कम समय के लिए असर हो रहा है।
- आप दमे के लक्षण के कारण अक्सर जाग रहे हैं।

आपने अपने डॉक्टर के साथ मिलकर दमा को खुद संभालने की जो योजना बनाई थी, उसे देखें। लाल घरे वाली योजना को तुरंत अमल में लाएं!

अगर दौरा बहुत गंभीर लगे, तो अपने डॉक्टर को फोन करें।

अगर आपको बहुत अधिक परेशानी होने लगी तो 911 को फ़ोन करें।

लाल घरे वाले क्षेत्र में आपका पीक फ़्लो _____ से कम है।

लाल घरे वाले क्षेत्र की आपकी योजना यह है: _____

इनसे मुद्रण के लिए अनुदान प्राप्त हुआ है



सहस्राब्दि प्रायोजक को पूरे वर्ष
के समर्थन के लिए हमारी ओर से धन्यवाद

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

क्या दमे की वजह से मेरी मृत्यु हो सकती है?

हां, लेकिन बहुत ही कम लोग दमे की वजह से मरते हैं।

अगर मुझे दमा है तो क्या मेरे जीवन की गुणवत्ता अच्छी हो सकती है?

अगर आप अपने दमे की कार्य योजना का ध्यानपूर्वक अनुसरण करें, तो आप अपने जीवन की गुणवत्ता सुधार सकते हैं और दमा के बुरे नियंत्रण से उत्पन्न फेफड़ों की क्षति कम कर सकते हैं।

क्या दमा एक ऐसा रोग है जो अस्थिर भावनाओं की वजह से होता है?

नहीं। दमा एक *वास्तविक* रोग है। लेकिन दवाव में आने से आपके दमे की स्थिति बिगड़ सकती है और इसका इलाज करना और कठिन हो सकता है।

डॉक्टर ने मुझे स्टेरॉइड का नुस्खा क्यों दिया?

दमे के निवारण में जो स्टेरॉइड दिए जाते हैं, वह कॉर्टिकोस्टेरोइड हैं। यह वह स्टेरॉइड **नहीं** हैं जो खिलाड़ी अपने प्रदर्शन में सुधार लाने के लिए लेते हैं। कॉर्टिकोस्टेरोइड दवाओं में वायु-नलियों में उत्तेजन (सूजन) को नियंत्रित करने की शक्ति होती है और यह सुरक्षित तथा प्रभावी साबित हुए हैं।

मेरा दमा अच्छी तरह से क्यों नहीं नियंत्रित है?

हो सकता है कि आप अपनी दवाएं ठीक से न ले रहे हों, या हो सकता है कि आपको निम्नलिखित में से कोई एक गंभीर उत्प्रेरक हो:

- गैस्ट्रोइसोफ्रेजल रीफ्लक्स डिज़ीज़ (GERD)
- श्वसन संबंधी कोई अंतर्निहित संक्रमण
- एलर्जी के कारकों से गंभीर प्रभाव
- पर्यावरण-संबंधी कारण, जैसे कि सिगरेट का धुआँ

आप अपने डॉक्टर से दूसरे संभावित कारणों के बारे में बात कर सकते हैं।

वे अन्य चीजें जो आपके दमे की दशा को और बिगाड़ सकती हैं

कई दशाएं आपके दमे को और बिगाड़ सकती हैं। अपने डॉक्टर से बात करें अगर आपको:

- **राइनाइटिस या साइनसाइटिस है** - राइनाइटिस में नाक में सूजन और संकुलन (कंजेस्चन) हो जाता है। साइनसाइटिस में नाक के शिरानालों में सूजन और संकुलन हो जाता है। यह किसी संक्रमण से हो सकता है। अगर आप दमे के मरीज हैं और आपको राइनाइटिस या साइनसाइटिस हो जाता है, तो आपका इलाज होना चाहिए। इन दशाओं का इलाज किए जाने से आपका दमा बेहतर हो जाएगा।
- **गैस्ट्रोइसोफ्रेजल रीफ्लक्स डिजीज़ (GERD)** - दमे के मरीजों को अक्सर GERD हुआ करता है। इसमें पेट का तेज़ाब ऊपर की ओर आपकी ग्रसिका (ईसोफ़ेगस) में प्रवेश कर जाता है। ग्रसिका उस नली का नाम है जो आपके मुख से आपके पेट में जाती है। कभी-कभी, यह तेज़ाब आपके गले के पीछे के हिस्से में प्रवेश कर जाता है और आपके फेफड़ों में चला जाता है। आम तौर पर, GERD से छाती में जलन होती है। लेकिन छाती में जलन के स्थान पर आपको खांसी, घरघराहट, फटी आवाज़ या गले में दर्द भी हो सकता है।
- **मोटपा** - अगर आपका वज़न सामान्य से ज़्यादा है या आप मोटे हैं तो आपका दमा और बिगड़ सकता है। भारी होने से सांस लेने की अधिक कमी होती है।
- **एकिज़मा** - त्वचा के कई प्रकार के उत्तेजनों को एकिज़मा कहते हैं। किसी को भी एकिज़मा हो सकता है। लेकिन यह छोटे बच्चों में अधिक देखी जाती है। एकिज़मा से पीड़ित लगभग आधे बच्चों की एकिज़मा 3 वर्ष की उम्र तक खत्म हो जाती है। पर आने वाले वर्षों में कुछ लोगों को फिर से एकिज़मा के दौर पड़ने लगते हैं। परागज ज्वर (हे फ़ीवर) तथा एकिज़मा अक्सर पारिवारिक रोग होते हैं।
- **ओब्स्ट्रक्टिव स्लीप ऐपनिया (OSA)** - ओब्स्ट्रक्टिव स्लीप ऐपनिया नींद में दखल देती है। ऐपनिया का मतलब है कि आप नींद में कई बार सांस लेना बंद कर देते हैं, कभी-कभी तो एक मिनट या इससे अधिक के लिए। आप एक रात में सैकड़ों बार सांस लेना बंद कर सकते हैं। रात में जब आपकी नींद खराब हो जाती है, तो दिन के समय आपके सोचने की शक्ति और याददाश्त भी प्रभावित होती है। अगर आप ऐपनिया की वजह से थकान महसूस करते हैं, तो इससे आपके दमे पर असर पड़ सकता है। रात में अगर आपको सोने में दिक्कत होती है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।
- **तनाव और चिंता** - वैज्ञानिकों ने पाया है कि आपके मस्तिष्क का जो हिस्सा आपकी भावनाओं को नियंत्रित करता है, वह आपके दमे के लक्षणों से जुड़ा है। इनका मानना है कि तनाव और चिंता से दमे का दौरा उत्पन्न हो सकता है। अधिकतर लोगों के लिए, व्यायाम, नियमित नींद, अच्छा आहार और शिथिल रहने से तनाव पर काबू पाया जा सकता है। अपने तनाव को कम करने के लिए क्या करना चाहिए, इसके बारे में जानकारी प्राप्त करें।
- **दूसरे कारक** - आपका दमा दूसरे कारकों से भी प्रभावित हो सकता है, जैसे कि अन्य चिकित्सकीय समस्याओं के लिए दवाएं, सल्फ़ाइट (खाद्य-पदार्थों में परिरक्षक - उदाहरण मेवा), संक्रमण तथा हॉर्मोन से।

संसाधन

Allergy and Asthma Foundation of America
(202) 466-7643 www.aafa.org

Allergy and Asthma Network/Mothers of Asthmatics, Inc.
(800) 878-4403 www.aanma.org

Allergy and Asthma Network Mothers of Asthmatics
(800) 878-4403 www.breatherville.org

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology
(414) 272-6071 www.aaaai.org

American College of Allergy and Immunology
(800) 942-7777 www.acaai.org

Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails
(916) 444-5900 www.sacbreathe.org

Center for Disease Control and Prevention
(800) 311-3425 www.cdc.gov

National Heart Lung and Blood Institute
www.nhlbi.nih.gov

Sacramento County Health Department
(916) 875-5881 www.sacdhs.com

Sacramento Metropolitan Air Quality Management District
www.sparetheair.com

ग्रेटर Sacramento इलाका

Kaiser Permanente Asthma Program

North Valley-Sacramento,
Davis, Rancho Cordova,
Roseville
(916) 973-7435
www.kp.org

South Sacramento
(916) 688-6090 (वयस्क)
(916) 688-6848 (बच्चे)
www.kp.org

Mercy Folsom Hospital
(916) 817-8673
www.mercyfolsom.org

Mercy General Hospital/
Medical Plaza
(916) 453-4273
www.chwhealth.org/Sacramento

Mercy San Juan Medical Center
(916) 537-5299
www.chwhealth.org/Sacramento

Methodist Hospital
(916) 453-4273
www.chwhealth.org/Sacramento

Sacramento County Clinic
Services
(916) 875-0041

Sutter General Hospital/
केवल वयस्कों के लिए क्लास
(916) 733-1782
www.sutterhealth.com

Sutter Memorial Hospital/
केवल बच्चों के लिए क्लास
(916) 733-1782
www.sutterhealth.com

UC Davis Asthma Network Adult
Program (UCAN)
(916) 734-5676
www.ucan.ucdmc.ucdavis.edu

UC Davis Children's Hospital
Pediatric Program
(800) 823-4543

Amador Sutter Hospital

Senior Center
(209) 223-7581
www.sutterhealth.com

El Dorado काउंटी

Barton Memorial Hospital

Respiratory Therapy Care
(530) 541-3420

Youth Asthma Camps
(530) 541-3420

El Dorado Public Health
Department Clinic
(530) 621-6100

Sierra Nevada Memorial Hospital
(530) 274-6124

Placer काउंटी

Kaiser Permanente Asthma
Program, Roseville
(916) 973-7435
www.kp.org

Sutter Auburn Faith Hospital
(530) 888-4530
www.sutterhealth.com

Sutter Roseville Medical Center
(916) 781-1449
www.sutterhealth.com

San Joaquin काउंटी

Dameron Hospital
(209) 944-5550
www.dameronhospital.org

Lodi Memorial Hospital
(800) 323-3411
www.lodihealth.org

Saint Joseph's Medical Center
(209) 943-2000
www.stjosephcares.org

Yolo काउंटी

Kaiser Permanente Asthma
Program, Davis
(916) 973-7435
www.kp.org

Sutter Davis Hospital
(530) 757-5122
www.sutterhealth.com

Woodland Memorial Hospital
(530) 662-3961

धूम्रपान से छुटकारा पाने वाले कार्यक्रम

American Lung Association
1-800-LUNG-USA

Breathe California of
Sacramento-Emigrant Trails
(916) 444-5900

California Smokers' Help Line
1-800-NO-BUTTS

Kaiser Permanente
(916) 688-6783

Mercy General Hospital
(916) 453-4927

Mercy San Juan
Medical Center
(916) 537-5299

Sutter Hospital
(916) 454-6528

UC Davis Medical Center
(916) 734-8493



अपने लक्ष्य को हासिल करने के लिए हम मुख्यतः निवारण तथा किशोर-लक्षित कार्यक्रमों को बल देते हैं। तंबाकू निवारण, दमा, स्वच्छ वायु शिक्षा तथा पैरवी संबंधी हमारे नवोन्मेषी कार्यक्रमों में शामिल हैं:

दमा

- **दमा संबंधी शिक्षा** - समुदाय के लिए, जो स्वास्थ्य देखरेख प्रदाताओं, स्कूल कर्मियों, छात्रों, माता-पिताओं और सामुदायिक गुटों पर लक्षित हैं
- **Asthma Collaborative** - अपने समुदाय में दमा को कम करने के लिए कार्य
- **लिटिल लंग्स टूल किट** - प्रीस्कूल के बच्चों, अभिभावकों तथा माता-पिताओं के लिए दमा की जानकारी

स्वच्छ वायु

- **A.I.R. (पूछें, पड़ताल करें, समाधान करें) परियोजना** - अपने स्कूल के अहाते में वायु की गुणवत्ता मापने और सुधारने में मदद
- **मई - स्वच्छ वायु महीना** - स्वच्छ वायु पुरस्कार लंच (दोपहर का भोजन) तथा स्वच्छ वायु से जुड़े अन्य समारोह
- **स्वच्छ वायु और स्वास्थ्य नीति समिति** - स्वास्थ्य पर असर आंकने के स्थानीय अध्ययनों को बढ़ावा
- **स्वच्छ वायु साझेदारी** - स्थानीय व्यवसायों के साथ मिलकर स्वच्छ वायु नीति का बढ़ावा
- **स्वास्थ्य परिणामों हेतु कार्यबल** - स्वास्थ्य तथा वायु गुणवत्ता के स्वयंसेवक विशेषज्ञों का गठबंधन जो सैक्रामेन्टो घाटी में वायु प्रदूषण पर स्थानीय अध्ययन करते हैं और हमारे निवासियों के स्वास्थ्य पर इसका असर देखते हैं

तंबाकू

- **Thumbs Up! Thumbs Down!** - किशोर लड़के-लड़कियों और हॉलीवुड के साथ मनोरंजन के माध्यमों में तंबाकू के आकर्षण को कम करने का कार्य
- **STAND (निकोटिन की लत के विरुद्ध सैक्रामेन्टो कदम उठा रहा है) परियोजना** - तंबाकू के प्रयोग को रोकने और कम करने का कार्य करती है, परीक्ष धुएँ के प्रभावों को खस करती है, तंबाकू उद्योग की चतुरता का सामना करती है, और किशोर तथा कम उम्र के वयस्कों में तंबाकू की लत छुड़ाने का प्रयास करती है।

यूथ एडवाइज़री बोर्ड हाई स्कूल और कॉलेज के छात्रों को स्वच्छ वायु तथा तंबाकू निवारण के मामले में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक कौशल प्रदान करता है। उन्हें नेतृत्व संबंधी दक्षताएं भी सिखायी जाती हैं जो वह आजीवन प्रयोग में ला सकेंगे।

अधिक जानकारी के लिए, या हमारे किसी कार्यक्रम या विशेष समारोहों में स्वयंसेवक का कार्य करने के लिए, कृपया हमसे संपर्क स्थापित करें:

(916) 444-5900 या 1-877-3-BREATHE (1-877-327-32843)

www.sacbreathe.org

909 12th Street, Sacramento, CA 95814

नियंत्रक दवाएं

_____इन्हेलर _____ कश _____ x प्रतिदिन




_____इन्हेलर _____ कश _____ x प्रतिदिन

डॉक्टर का नाम और टेलिफोन नंबर

दमे की खुद देख-भाल करने की योजना



अधिक जानकारी के लिए, 1-877-3BREATHE पर फ़ोन करें

लक्षण	घेरा	आपको क्या करना चाहिए
<ul style="list-style-type: none"> सामान्य गतिविधियां दमा के कारण महीने में 2 बार से अधिक नहीं जागना दमा के लक्षण सप्ताह में 2 बार से अधिक नहीं होते हैं पीक फ़्लो (चरम प्रवाह) _____ 	 हरा	कंट्रोलर (नियंत्रक) दवा को जारी रखें: _____ Albuterol: ज़रूरत पड़ने पर प्रति 4 घंटे
<ul style="list-style-type: none"> खांसी, सांस लेने में घरघराहट तथा सांस की कमी में वृद्धि दमा के कारण महीने में 2 बार से अधिक जागना पीक फ़्लो (चरम प्रवाह) _____ 	 पीला	इन्हेलर _____ कश _____ प्रतिदिन Albuterol: _____ कश प्रति _____ घंटे यदि ज़रूरत हो
<ul style="list-style-type: none"> लगातार लक्षण; दवाओं से मदद नहीं हो रही है दमे के कारण अक्सर जागना सीमित गतिविधियां पीक फ़्लो (चरम प्रवाह) _____ 	 लाल	डॉक्टर को फ़ोन करें Albuterol: _____ कश प्रति _____ घंटे यदि ज़रूरत हो Prednisone शुरू करें: _____ बहुत अधिक परेशानी में 911 को फ़ोन करें