The Hong Kong Asthma Society Health Education Series 1(D)

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY
香港哮喘會

認識哮喘

दमा के बारे में जानना

(प्रथम संस्करण)
(HINDI)

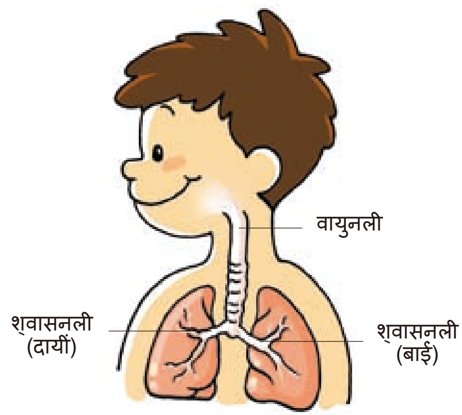
वषिय सूची

1. दमा क्या है?	पेज २
2. दमा के सामान्य कारण	पेज ४
3. दमा के आक्रमण को कम करना: घरेलू और कार्य करने के वातावरण में सुधार करके	पेज ७
4. दवायें और उपचार	पेज ९
5. सहायक उपकरण	पेज १७
6. मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरा दमा अब नियंत्रण में है ?	पेज १८
7. उन श्वास रोगियों के लिये निगरानी कार्यक्रम जिनका दमा नियंत्रण में नहीं आता हैं।	पेज २१
8. मुझे नियमित चिकित्सीय परीक्षण की आवश्यकता क्यों होती है ?	पेज २३
9. दीर्घ कालीन लक्ष्य: दमा का पूर्ण नियंत्रण में होना	पेज २४
10. द हांगकांग अस्थमा सोसाइटी के लक्ष्य और परिकल्पना	पेज २६

1 दमा क्या है?

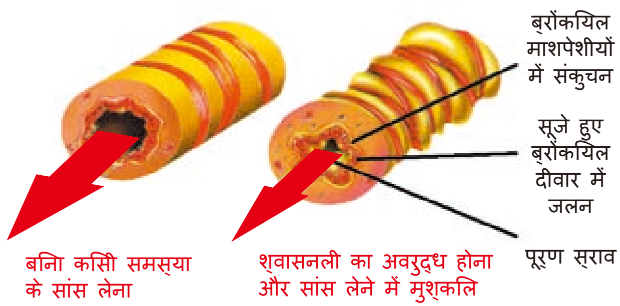
दमा एक बहुत ही सामान्य बीमारी है। स्थानीय अनुसंधान के अनुसार, लगभग १०% बच्चे और ५% वयस्क दमा से पीड़ित है। दमा संक्रामक नहीं है लेकिन आँकड़े दर्शाते हैं कि यह बीमारी वंशानुगत और पर्यावरण कारकों से जुडी हुयी है।

दमा एक पुरानी और लंबी अवधि की एलर्जी की वजह से फेफड़ों में होनी वाली सूजन है। दमा के दौरे के दौरान, वायुनली में सूजन आ जाती है, यह संकुचित हो जाती है या यह स्राव से भर जाती है। इस दौरान रोगी को सांस लेने में भी कठिनाई हो सकती है | इसकी सबसे खराब हालत में यह मरीज के लिये घातक भी हो सकती जिसमें रोगी दम घुटने से मृत्यु भी हो सकती है। यदि सूजन बिना दमा के दौरे के पायी जाती है तो यह लक्षण कम गंभीर होता है क्योंकि इससे श्वास नली में रूकावट पैदा नहीं होती है हालांकि, सूजन लंबी अवधि तक बनी रहती है।



एक साधारण श्वासनली

दमा के दौरे के दौरान श्वासनली



हर साल दमा हांगकांग में ७०-९० लोगों की मृत्यु का कारण बनता है, और इस संख्या में २०-३० लोग १५ से ४४ वर्ष के स्वस्थ और सक्रयि लोग होते है। रोगीयों की रोग की घातकता के प्रतिनासमझी जसिसे उन तक सही समय पर उपचार नहीं पहुच पाता है, दमा के दौरे का प्रथम कारण होता है। इसके अलावा, दमा; रोगी और उसकी/उसके परविार के लिए व्यापक तनाव का कारण हो सकता है।

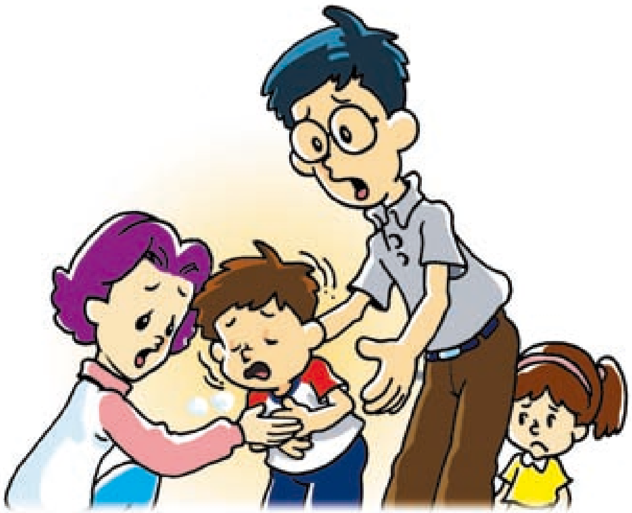
यद्यपि अभी भी दमा के लिए पूरी तरह से इलाज उपलब्ध नहीं है, लेकनि फरि भी अगर रोगी ध्यान से डाक्टर के नुस्खे के नदिर्शो का अच्छी तरह से पालन करते हैं और उनकी देखभाल समुचति तरह से की जाती है तो ज़्यादातर लोग अपनी हालत को नयिंत्रति करके एक सामान्य जीवन जीने में सक्षम रहते हैं बल्कि‍ुल वैसे ही जैसे की ओलम्पकि खेलों में एक दमा पदकधारी का होना।

दमा के लक्षण क्या हैं ?

- लगातार खाँसी (अक्सर रात के समय , मौसम के बदलने पर या ठंड लगने पर या व्यायाम के बाद)
- सांस की तकलीफ,सांस लेने में कठनिाई,घरघराहट।
- सीने में जकडन जैसा अनुभव।

लेकनि सावधान!

हमे ऊपर के सभी लक्षणों को दमा के लक्षण नहीं मान लेने चाहयिं। वो लोग जनिमे दमा का हल्का फुल्का प्रभाव होता है हो सकता है कि सांस की तकलीफ न हो, केवल उनमे खाँसी की ही समास्या हो।



2 सामान्य दमा के कारण

कुछ पदार्थो का सांस द्वारा फेफड़ों में जाना जैसे :
"धूल के कण, काकरोच और मलबा, पालतू पशु के बाल,पराग, फफूंदी ।

दूसरों के द्वारा धूम्रपान से नकिले धुयें से, (जसि नष्क्रियि धूम्रपान के नाम से जाना जाता है), प्रदूषति हवा, कीटनाशक या गीला रंग, जो वाष्पशील कार्बनकि रसायन और यौगिकों से मलिकर बनता है।

तापमान या नमी में तीव्रता से परिवर्तन (आम तौर पर मौसम में परिवर्तन के दौरान)

फ्लू, सर्दी या अन्य विषाणु द्वारा होने वाला श्वास सम्बन्धी संक्रमण है

जोरदार व्यायाम (हालांकि व्यायाम दमा के हमलों के कारणों में से एक हो सकता है, इसका मतलब यह नहीं है कि रोगियों को व्यायाम छोड देना चाहिए अधिक जानकारी के लिए कृपया "शारीरिक गतिविधियाँ और अस्थमा" पुस्तिका को देखें या डाक्टर से परामर्श लें।

भावात्मक अस्थिरिता, जैसे कि अधिक उत्साहित होना, तनाव / चिन्ता या आवेश में आ जाना

सावधान!

कृपया सावधान रहें जिन कारक तत्वों से एलर्जी होती है, वे दमा रोगियों के बीच विभिन्न प्रतिक्रियाओं के कारण बन सकते हैं। आप या आपके परिवार के लिये, दमा के कारणों की पहचान के लिए आप अपने डाक्टर से परामर्श लें।

दमा के कम आम कारण

दवा से एलर्जी

एस्पिरिन और कुछ दर्दनाशक दवायें

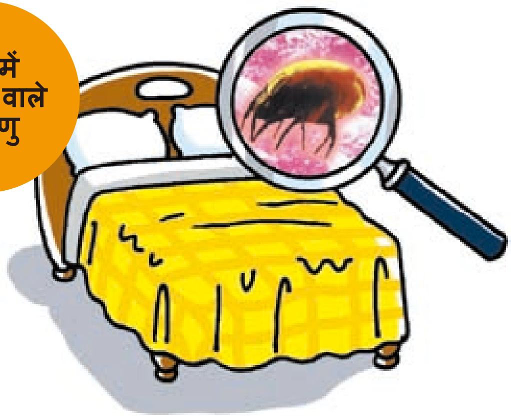
खाद्य एलर्जी

कुछ लोगों को दूध और अंडे से एलर्जी होती है। कुछ खाद्य पदार्थ जिनमे संरक्षक के रूप सल्फाइट्स या कृत्रिम जायके मिले होते है दमा के दौरे का कारण हो सकते है।

3 दमा के दौरों को कम करना: घरेलू और कामकाज के वातावरण में सुधार द्वारा

- धूम्रपान छोड़ दें और “दूसरों द्वारा छोड़े हुये धुयें” में सांस न लें, (निष्क्रिय धूम्रपान के नाम से भी जाना जाता है)
- यह अच्छा होगा कि आप पालतू जानवर जैसे कि कुत्ता, बिल्ली, चिड़िया आदि न रखें।
- घर पर उन उपकरणों को न रखें जो जो तेज महक देते हों जैसे कि सुगंध, जलती हुई अगरबत्ती, सुगंधित तेल इत्यादि।
- नम मौसम के दौरान डी-ह्यूमिडीफायर या एयर कंडीशनर चलायें जिससे कि फफूंदी और धूल के कण एकत्र न हो पायें।
- जब उचित हो तब इन्फ्लूएंजा का टीका लें और फ्लू से संक्रमित व्यक्तियों से दूर रहें।

धूल में पनपने वाले कीटाणु



धूल में उपस्थित कीटाणु दमा को शुरु करने वाले आम कारक तत्व हैं। इन कीटाणुओं को नग्न आँखों से नहीं देखा जा सकता है लेकिन ये दमा के रोगियों में लगभग 60% तक एलर्जी के कारक होते हैं। विशेष रूप से ये चादरों में, कालीनो में, पर्दों में , फर्नीचरों में और रोयेंदार गुड़ियों में असानी से पैदा होते हैं।

घर के भीतर धूल के कणमें पनपने वाले कीटाणुओं को कम करने के विभिन्न तरीके

- कई बार सफाई करके, सूखे पोछे को गीले कपड़े से बदल कर और वैक्यूम क्लीनर (होवर) का प्रयोग करके

- रोयेंदार गुड़ियों को गर्म पानी से हर सप्ताह धोनी चाहिये।

- कालीन न बिछायें ।

- बिस्तरों की विशेष रूप से देखभाल की जानी चाहिए: बिस्तरों को लगातार बदलते रहना चाहिये और इन्हें धोने के लिये गर्म पानी (>55°C) का प्रयोग करना चहिये, नियमित रूप से वैक्यूमिंग की भी आवश्यकता है: हम कसी बुनी चादरों का भी उपयोग कर सकते है।
- पर्दों के बजाये हम साफ करने योग्य वेनीसियन ब्लाईड (एक प्रकार का पर्दा) का प्रयोग करें।
- आसानी से साफ होने वाले फर्नीचरों का प्रयोग करें।

4 दवायें और उपचार

दमा की दवायें और उपचार को दो मुख्य श्रेणीयों में विभाजित किया जा सकता है, परिस्थितियों और आवश्यकताओं के हिसाब से डाक्टर रोगी के लिये विशेष रूप उपयुक्त दवाओं का उपयोग करता है जो कि रोगी के रोग का उचित प्रकार से नियंत्रण कर सके हैं।

तुरंत आराम पहुँचाने वाली दवायें

सांस द्वारा लेने वाला अल्प अवधि तक काम करने वाला ब्रोन्कोडाईलेटरस्

नियंत्रक

लम्बी अवधि के उपचार, जैसे कि सांस द्वारा लेने वाले स्टेरोइड और संयुक्त रूप से लेने वाली दवा की खुराक जिसमे सम्मलिति होते सांस से लेने वाले स्टेरोइड और लम्बी अवधि तक काम करने वाला ब्रोन्कोडाईलेटरस्।

1. तुरंत आराम पहुँचाने वाली दवायें)
सांस द्वारा लेने वाला अल्प अवधि तक काम करने वाला ब्रोन्कोडायलेटरस्

यह एक आपतकलीन उपचार है जो दमा के दौरे के दौरान प्रयोग किया जाता है। यह तेजी से सांस की नली को फैलाने और सीने में दबाव को कम करके सांस की तकलीफ से रोगी को राहत देने और अंतत: एक सामान्य स्तर पर सांस वापस लाने में काम आता है। यह उपचार इन्हेलर और नेब्यूलाइजर के रूप में आता है ।

आम तौर से प्रयोग किये जाने वाला सांस द्वारा लेने वाला अल्प अवधि तक काम करने वाला ब्रोन्कोडाईलेटरस्	सांस से लेने वाला (मुख्यता नीले रंग का)		वायुके साथ मिश्रित किया जाने वाला
	परिमाणित मात्रा	सूखा चूरण	
वेंटोलीन (सलबूटामोल)			
ब्रिक्यानिल (टरबुटालिन)			
सलामोल (सलबूटामोल)			
एट्रोवेंट (इप्राट्रोप्रीयम)			
कोंबिवेंट (इप्राट्रोप्रीयम/ सलबूटामोल)			

सावधान

- अल्प अवधि ब्रोन्कोडायलेटरस् तभी प्रयोग करें जब इसकी जरूरत हो,या डाक्टर की सलाह के तहत इसका प्रयोग करें।
- ये दवायें तत्काल प्रभावशाली होती है, जबकि इसमें कोई नुकसान पहुचाने वाली सामग्री नहीं होती है। आपको इस प्रकार दवओं पर अधिक से अधिक निर्भर नहीं रहना चहिए बल्कि दूसरी इसे रोकने वाली दवाओं पर भी विश्वास दिखाना चाहिये।
- दमा से जल्दी छुटकारा पाने के लिए यदि आप ने सप्ताह में तीन बार से अधिक कम अवधि के ब्रोन्कोडायलेटर प्रयोग किया है, तो इसका यह मतलब है कि आपका रोग अब नियन्त्रण में नहीं है , ऐसे में जितनी जल्दी हो सके आपको डाक्टर के पास जाना चहिये।
- जब घर से बाहर जा रहें है तो कृपया अपने साथ अल्पावधि प्रभाव करनेवाली ब्रोन्कोडाईलेटर ले कर जायें ताकि आपातकलीन दमा के दौरे के दौरान उसका प्रयोग किया जा सके।
- अत्तरिक्ति प्रभाव जैसे कि हाथ कांपना, तेजी से दिल धड़कना, केवल ऊन रोगियों में पाया जाता है जो खाने वाली दवा ले रहें हैं।

२. नियन्त्रक

जैसे, सांस के द्वारा लिया जानेवाला स्टेरोइड और लम्बी अवधि काम करनेवाला ब्रोन्कोडाईलेटर की संयुक्त दवायें

स्टेरोइड के प्रकार

दमा निवारक दवा (प्रतिरोधी दवा) के उपयोग से ब्रोन्कियल दीवार की सूजन को कम कर सकते जो कि एलर्जी प्रतिक्रियाओं को कम करती है और जिससे प्रभावी रूप से हम दमा के दौरों पर रोक लगा सकते हैं। ये दवायें इनहेलर और न्यूबुलाइजर के रूप में आती है तथा सांस के द्वारा लिये जाने वाले सबसे प्रमुख स्टेरोइड हैं और यह दमा का सबसे प्रभावशाली उपचार भी है।

आम उपयोग में की जाने वाली सांस से खींचने वाले स्टेरोइड	सांस से खींचनेवाली (आमतौर से भूरा, लाल या नारंगी रंग में)		वायु सित मिश्रण गन
	परिमाणित मात्रा	सूखा चूर्ण	
फ्लिक्सोटाइड (फ्लुटिकैसोन)			
पलमिकोर्ट (बुडेसोनाइड)			
बेक्लाजोन (बेक्लामेटासोन)			
अल्वेस्को (सिक्लेसोनाइड)			
बेक्लेट (बेक्लामेटासोन)			

ध्यान दें

- ये सूजन विरोधी दवायें एंटीबायोटिक दवायें नहीं हैं। इन दवाओं का उद्देश्य एलर्जी को कम करके दमे के प्रभाव को दीर्घकाल तक नियंत्रण में रखना है।
- सूजन विरोधी दवाएं आपात् कालीन स्थिति के दौरान प्रयोग नहीं की जा सकती हैं क्योंकि इससे सांस की समस्या बंद नहीं होती है।
- डाक्टर के निर्देशो और समय के अनुसार सूजन विरोधी दवा का उपयोग स्थिति को नियंत्रण में रखने और अचानक दमा के दौरों के खतरे को कम करने में सबसे प्रभावी तरीका है। सूजन विरोधी दवाओं का असर कुछ समय के बाद देखने को मिलता है(कभी-कभी एक या दो सप्ताह तक) लेकिन रोगी इसे किसी समय भी बंद कर सकता है बिना पूर्व अनुमति के चाहे उसे दमा का दौरा पड़ रहा हो या उसका दमा ठीक हो गया हो।
- मुँह द्वारा या इंजेक्शन से लिये जाने वाले स्टेरायड (इन्हें हार्मोन के रूप में भी जाना जाता है) इन्हें डाक्टर केवल तब लिखता है जब दमा का लक्षण गंभीर हो। यह दवा लम्बी अवधि तक नहीं ली जा सकती है, इससे आस्टियोपोरोसिस, मोटापा, उच्च रक्त शर्करा, उच्च रक्तचाप और रोगजनकों के प्रति शरीर की क्षमता का कम होना जैसी समस्यायें उत्पन्न हो जाती हैं। यह बच्चों के विकास को धीमा कर सकते हैं। इसकी तुलना में सांस से ली जानेवाली स्टेरोइड ज़्यादा सुरक्षित हैं। यदि डाक्टर के निर्देशो के तहत इसे ले तो इससे लाभ अधिक है बनस्पत नुकसान के।

बी-गैर स्टेरोइड

बाजार में बिना स्टेरायड की भी दवायें हैं जिनमें सूजन विरोधी कार्य की क्षमता होती है।

- सिंगुलेयर (मौनटीलुकस्ट सोडियम)
  यह मुँह द्वारा खाने वाली दवा ल्यूकोटरीन के प्रभाव को दबा सकती है। ल्यूकोटरीन ट्रेकिया में सूजन और संकुचन पैदा कर सकती है और ल्यूकोटरीन का दमन दमा की हालत में सुधार कर सकता है। हांलाकि ये दवायें सांस से लेने वाले स्टेरायड की तुलना में कम प्रभावी होते हैं।

- लम्बे समय तक असर दार मुँह द्वारा लेने वाली दवा: थियुफिलिन
  यह मुँह से ली जाने वाली दवा, जो श्वसनी के भीतर मांसपेशियों को चिकना बनाती है और इसके प्रभाव से स्वास नली फैल जाती और यह सूजन को भी कम करती है।

सी. लम्बे समय तक असर दार ब्रानकोडायलेटर्

लंबे समय तक असर दार ब्रानकोडायलेटर दमा नियंत्रण की दीर्घ कालीन दवाएं है लेकिन इसके लिए हमे डाक्टर के नुस्खे की जरूरत होती है। ये श्वसनी को 12 घंटे तक चौड़ा रख सकती है इसके अलावा ये सीने की जकड़न को दूर करती है और सांस लेने में मदद करती है जिसे सांसे सामान्य स्तर तक वापस आ जाती है।

आमतौर पर प्रयोग किया जाने वाला लंबे समय तक असर दार ब्रानकोडायलेटर	इनहेलर (आम तौर पर फरिजी रंगमें)	
	सही खुराक	सूखा चूरण
सीरीवेंट (सालमीट्रोल)		

ध्यान दें!

- लंबे समय तक काम करने वाली ब्रानकोडायलेटर स्टेरायड के साथ प्रयोग किया जाना चाहिए, क्योंकि साँस द्वारा ली जानेवाली स्टेरायड के सूजन विरोधी कार्य को मजबूत बनाती है, लेकिन कोई भी ब्रौन्कोडायलेटर अकेले भरोसे मंद नही हो सकता है जब तक इसे उपचार के नियम के अनुसार न लिया जाये।

- इस उपचार का उपयोग आपातकलीन दमा के दौरे के दौरान नही किया जाना चाहिये, फिर भी यह उपचार दमा के दौरे के समय आराम दिला सकता है।

डी॰ संयुक्त दवायें

दवा कंपनियों ने इस प्रकार के इनहेलर विकसित किये है जिसमें साँस से ली जानेवाली कार्टिकोस्टेरायड और लम्बे समय तक असर दार साँस से ली जानेवाली ब्रौन्कोडायलेटर(स्वांस नाली को फैलाने वाली दवा) का मिश्रण होता है। ब्रौन्कोडायलेटर वायुमार्ग को फैलाकर साँस लेने में मदद करते है जबकि साँस द्वारा लिये जाने वाले कार्टिकोस्टेरायड वायुमार्ग की सूजन की संभावना को कम करते है। इन संयुक्त दवाओं को डाक्टर के दिशा निर्देश और नुस्खे के तहत उपयोग किया जा सकता है। यह एक लम्बी अवधि का उपचार जिससे हम दमा के दौरों से बच सकते है।

ये इनहेलर "संयुक्त दवा" के रूप में जाने जाते हैं जो रोगी द्वारा आसानी से प्रयोग में लाये जा सकते है। जो रोगी प्रयाप्त
मात्रा में स्टेरायड का सेवन नहीं कर सकते, ये उन रोगियों को

आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली संयुक्त दवायें	उचित खुराक	सूखा चूरण
सिम्बिकोर्टे (बुडेसोनाइड/फोर्मोटेरोल)		
सेरटायड (सेलमेट्रोल/फ्लोटिकासोन)		

ई- एंटी- इम्यूनोंग्लोबिन ई-एंटीबाडी उपचार (एंटी- आईजीई उपचार)

यह एक पूरक उपचार के रूप में माना जा सकता है आमतौर पर डाक्टर उन रोगियों के बारे में सोचते है जो दमा रोगी सांस द्वारा स्टेरायडके लंबे समय तक प्रयोग और ब्रौनकोडायलेटर की उच्च खुराक के उपचार के बाद भी जिनकी हालत को नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। इस उपचार की विधि में त्वचा के नीचे इंजेक्शन (एपीड्रमिस के नीचे इंजेक्शन) हर 2-4 साप्ताह में एक बार देते हैं,16-24 साप्ताह के परीक्षण अवधि के बाद अंत में अंतिम मूल्यांकन के लिए परिणामों का विष्लेषण करते हैं ।

दमा नियन्त्रण का उपचार स्तर दर स्तर (पाँच वर्ष से अधिक आयु)

कम ← → **अधिक**

चरण १	चरण २	चरण ३	चरण ४	चरण ५
शिक्षा और पर्यावरण नियंत्रण				
अल्पावधि तक असर दार सास से ली जानेवाली ब्रौनकोडायलेटर यदि आवश्यक हो तो प्रयोग करें।	अल्पवाधि तक असरदार सांस से ली जानेवाली ब्रौनकोडायलेटर यदि आवश्यक हो तो इनका उपयोग दीर्घ अवधि तक असरदार रोकथाम वाली दवा के साथ करें।			
दीर्घावधि तक रोकथाम वाली दवा की आवश्यकता नहीं है।	एक दीर्घावधि रोकथाम वाली दवा निम्न से	एक लम्बी अवधि तक रोकथाम वाली दवा निम्न से :	तीसरे चरण में ली जाने वाली दवा + एक लम्बे समय तक दमा के प्रति असरदार दवा निम्न से :	चौथे चरण में ली जाने वाली दवा + एक लम्बे समय तक दमा के प्रति असरदार दवा निम्न से :
	कम खुराक के सांस द्वारा लेने वाले स्टेरायड	लम्बे समय तक असर दार ब्रौनकाडायलेटर + लम्बे समय तक असर दार ब्रौनकाडायलेटर	लम्बे समय तक असर दार ब्रौनकाडायलेटर + दीर्घावधि के ब्रौनकोडायल्टर	मुख द्वारा लेने वाले स्टेरायड (सबसे कम खुराक)
	ल्युकोटरीन रसिप्टर प्रतपिक्षी (एलटीआरए)	मधय/ उच्च खुराक के सांस द्वारा लेने वाले स्टेरायड	ल्युकोटरीन रसिप्टर प्रतपिक्षी (एलटीआरए)_	प्रतिरोधी-एलजीइ उपचार
		कम खुराक वाले सांस के द्वारा लेने वाले स्टेरायड + ल्यूकोटरीन रसिप्टर प्रतपिक्षी (एलटीआरए)	थेयोफयलिन	
		कम खुराक वाले सांस के द्वारा लेने वाले स्टेरायड + थेयोफयलिन		

श्रोत्र : गीना पाकेट किताब दमा की देखभाल और रोकथाम के लिये २०१०, पेज-१४

3. अन्य

डिसेनसीटाईजेशन उपचार

विशिष्ट एलर्जी इमनोथेरेपी को डिसेनसीटाईजेशन उपचार के रूप में भी जाना जाता है। इसके अंतर्गत एलर्जी कारक कई इजेक्शन चमड़ी के नीचे दिये जाते है, जिसके कारण रोगियों में एलर्जी की प्रतिक्रिया होती है। इस उपचार के अंतर्गत एलर्जी कारकों की खुराक को धीरे-धीरे इस स्तर बढ़ाते हैं, जब तक कि रोगी के शरीर में इन कारकों प्रति प्रतिरोधक शक्ति पैदा नही हो जाती है और शरीर इन एलर्जी कारकों से लड़ने लग जाता है या उन्हें समाप्त कर देता है जिससे कि इससे होने वाले दमा के दौरे कम हो जाते है। इस उपचार में लगभग २-३ वर्ष का समय लगता है। क्योंकि इस उपचार के दौरान एलर्जी अधिकता में उत्पन्न होती है, जो कभी-कभी जीवन के लिये खतरा बन जाती है इस लिये यह उपचार उन लोगों के लिये उचित नही होता है जिनमें दमा पर नियन्त्रण नही होता है। यह उपचार मुख्यता उन लोगों के लिये है जो लोग एक एलर्जी कारक से प्रभावित होते हैं यदि एक से अधिक एलर्जी कारक है तो इस उपचार का प्रभाव उन लोगों पर हुआ है ऐसा प्रमाण अभी तक प्राप्त नहीं है। व्यक्तिगत रोगी केवल अपने चिकित्सक के निर्देशों के तहत यह इलाज ले सकते हैं।

5 सहायक उपकरण

इन्हेलिग दवाओं का (सांस द्वारा लेनेवाली दवायें) सही ढंग से प्रयोग करने का महत्व

रोकथाम की दवा और ब्रौनकाडायलेटर दोनों इनहेलर के रूप में मिल सकती है, जिनसे श्वसनी में दवा सीधे ले सकते है। इसलिए इनहेलिग की विधि सही और सटीक होनी चाहिए, और यह सुनिश्चित होना चाहिये कि दवा सीधे श्वसनी में प्रभावी रूप से जा रही है। चिकित्सक इसके लिये इनहेलर व्यक्तिगत आधार पर चुनतें हैं जो रोगी के लिये उपयुक्त, हो अगर ऐसा इनहेलर उपलब्ध नही होता तो वह इसके लिये सहायक उपकरण प्रयोग करते है।

स्पेसर

जबतक रोगी को दवा इनहेलिग की विधि समझ में नहीं आती है,ये सहायक उपकरण सफलतापूरवक रोगी को दवा इनहेल करने में सहायता करते है विशेष रूप से ये सहायक उपकरण युवाओं और वृद्धों के लिए बहुत उपयोगी होते है।

नेब्युलाइजर (उपयोग के लिए डाक्टर की सलाह और निर्देश अपेक्षित है)

नेब्युलाइजर तरल दवा को धुंध के रूप परवर्तित कर देते है जिससे रोगी असानी से इसे सांस द्वारा ले सके। ये दवायें आमतौर पर डाक्टर तभी लिखता है जब रोगियों की हालत गंभीर होती है।

हांगकांग अस्थमा सोसायटी एक आयोग (संस्था)
जो स्प्रेयर और न्युबलाइजर बेचते हैं।
पूछताछ के लिये कृपया फोन करें : २८९५६५०२

6 मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरा दमा अब नियंत्रण में है ?

पीक फ्लो

"पीक फ्लो" आपके फेफडो से सांस छोड़ने की अधिकतम गति को कहते हैं। यह आपके फेफड़ों की क्षमता और उसके कार्य को दर्शाता है तथा जिससे हमे पता चलता है कि दमा का नियंत्रण कितना है। जब दमा बिगड़ जाता है तब स्वाँस नली सिकुड़ जाती है और जिससे पीक फ्लो कम हो जाता है, इसके विपरीत जब हालत में सुधार होता है तब स्वाँस नली फैल जाती है जिससे सांस असानी से ले सकते है, और तब पीक फ्लो में बढ़ जाता है।

"पीक फ्लो" कैसे नापें ?

"पीक फ्लो मीटर" पीक फ्लो को मापने के लिए सबसे सीधा तरीका है, सामान्यतः जिसे हम घर पर या चिकित्सालय में उपयोग कर सकते हैं। छह वर्ष की आयु से ऊपर के बच्चे इसके सही उपयोग को सीखने में सक्षम है।

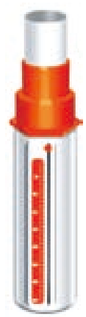
"पीक फ्लो मीटर" निम्नलिखित सहायता कर सकता है :

- रोगी में रोग के निर्धारण में सहायता करते है कि रोगी में अब दमा है या नहीं
- आपकी बीमारी पर पर्याप्त नियंत्रण करने में तथा आपकी रोग के प्रति प्रतिक्रिया की जाँच करने में
- इसके द्वारा हमे या डाक्टर को पहले से ही पता चल जाता है कि रोग कम हो रहा है या बढ़ रहा है

हमें स्वयं के द्वारा अपनी बीमारी का आंकलन करना बहुत मुश्किल है कि यह ठीक हो रही है अथवा और खराब हो रही है। आपकी दैनिक "पीक फ्लो मीटर" की माप के आधार पर आपको अपनी बीमारी की शुद्द और निष्पक्ष जानकारी प्राप्त होती है। यदि आपके “पीक फ्लो” की माप में लगातार गिरावट जारी है और यह वापस सामान्य स्तर पर नहीं आ रही है तो किसी क्षण आप पर दमा का दौरा पड़ सकता है। यदि आपको अपनी इस खराब दशा का बोध जल्दी हो जाता है तो प्रारंभिक दौरे के दौरान अतिरिक्त दवा का उपयोग करके आप आगे होने वाली और खराब हालत में सुधार कर सकते है जिससे दमा की अत्याधिक गंभीर दशा से बचा जा सकता है।

"पीक फ्लो मीटर"उपयोग कैसे करें ?

1. "पीक फ्लो मीटर" के डायल को "०" पर रखें ।
2. एक गहरी सांस लें।
3. "पीक फ्लो मीटर" के मुँह पर अपना मुँह रखें और जतिना अधकि और जतिना जल्दी फूँक सकते है उतनी जल्दी फूँके।
4. अपने परणािमों को अभलिखिति करें।
5. 1 से 3 तक के चरणों तीन बार दोहरायें, और उसमे से सबसे उच्चतम अभलिख को अभलिखिति करें।
6. आपको अपनी "पीक फ्लो" एक बार सुबह और एक बार शाम को मापनी चाहयि। सुबह और शाम के माप में जतिना अधकि अंतर आयेगा, आपकी हालत उतनी ही अधकि अस्थरि होगी।



यदि आपको और कोई जानकारी की जरूरत है तो कृपया आप अपने डाक्टर से पूछें कि कैसे "पीक फ्लो मीटर" का उपयोग करें तथा जब हालत गंभीर हो तो कैसे आकस्मकि योजना का उपयोग करें।

हांगकांग अस्थमा सोसायटी को "पीक फ्लो मीटर" बेचने की जम्मिमेवारी दी गयी है। कृपया जानकारी के लिए फोन करें : 2895 6502

बी- दमा नयिंत्रण टेस्ट एसीटी टीएम

दमा नयिंत्रण टेस्ट (एसीटी) रोग के नदिान के लयि सरल, उद्देश्यीय और विश्वसनीय तरीका है जो डाक्टरों और मरीजों को दमा की स्थतियिों के बारे में जानकारी देता है।

वयस्क दमा के रोगयिों को केवल पाँच सवालों के जवाब देनें की जरूरत है, जबकि 4-11 वर्ष के बच्चों को और उनके माता-पिता को 7 सवालों के जवाब देने की आवश्यकता है और उसके बाद प्राप्त इन अंको को जोड़ कर हम बता सकते है कि दमा का नयिंत्रण पूरी तरह से संतोषजनक है या नही।

यह परीक्षण पूरी तरह से नशि्लुक है, आप यह परीक्षण हर महीनें हांगकांग सोसायटी की वेबसाइट पर कर सकते हैं। इस परीक्षण के परणिामों को आप अपने डाक्टर को बता सकते है जसिसे वे आपके दवा के पर्चे पर दवा की खुराक का सही नरि्धारण कर सकें।

परीक्षण यहाँ पर करें : www.hkasthma.org.hk

7 उन दमा रोगीयो के लयि दमा नगिरानी कार्यक्रम जनिका दमा नयिंत्रण में नहीं आता है

नीचे के नम्निलखिति परस्थितयिां दर्शाती है कि आपकी हालत नयिंत्रण में नहीं है :

- दमा के द्वारा आपकी नींद में बाधा आना दमा का एक लक्षण है, जसिके अंतर्गत लगातार खाँसी का आना या सांस लेने में तकलीफ है
- अस्थमा का दौरा व्यायाम के समय या दैनकि शारीरकि गतविधियिों के दौरान पड़ सकता है (जैसे कि सीढ़ियां चड़ना)
- ब्रोन्कोडायलेटर के उपयोग में वृद्धि
- ब्रोन्कोडायलेटर के उपयोग के बावजूद हालत में सुधार का नहीं पाया जाना
- पीक फ्लो रीडगि का गरिना
- सुबह और शाम के बीच पीक फ्लो रीडगि में महत्वपूर्ण अन्तर का पाया जाना

दमा नगिरानी कार्यक्रम

डाक्टर और मरीजों को एक व्यक्तगित दमा नगिरानी कार्यक्रम स्थति और उपचार के प्रकारों के आधार के अनुसार तैयार करनी चाहिए, जसिका उपयोग वो तब का सकते है जब दमा अनयिंत्रति हो, जब दमा का जोर अधकि हो और जब पीक फ्लो मीटर की माप कम हो रही हो।

योजना को मुख्यता दो वर्गों में बाँटा गया है:
भाग १:

दमा के दौरों को रोकने के लिए दैनकि खुराक की रूप रेखा ।

भाग २:
खुराक की रूपरेखा जब दमा अनयिंत्रति हो, जब दमा का लक्षण तेजी से बढ़ रहा हो, जब पीक फ्लो मीटर में ६०% से ८०% तक गरिावट हो ।

चरण १

सबसे पहले सांस द्वारा दवा लें / मौखकि ब्रोंकोडायलैटर का उपयोग करें।

चरण २

यदि अभी भी दमा नयिंत्रण में नही आता है तो सांस द्वारा लयि जाने वाले स्टेरायड की मात्रा बढ़ा देनी चाहयि।

चरण ३

खास तौर पर डाक्टर मुँह द्वारा लेने वाले स्टेरायड लखिता है, लेकनि इनका असर आमतौर पर केवल ३-५ दनिों की तक ही होता है।

चरण ४

यदि उपरोक्त चरणों से स्थति में सुधार नहीं होता है, या पीक फ्लो मीटर की माप वापस ऊपर नहीं आती है, तब आपको तुरंत डाक्टर के पास या अस्पाताल जाने की आवश्यकता है।

जब दमे का हमला हो, तब आपको निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिये :

- शांत रहें
- रोगी को सामने की ओर झुक कर बैठने दें।
- जितनी जल्दी हो सके अल्पावधि के ब्रौनकोडायलेटर का उपयोग करें।
- यदि डाक्टर के साथ बनाई हुई आपकी सहमति योजना आप के पास हो तो आप उसका उपयोग तुरन्त और निर्देशानुसार करें, जैसे कि दवा की उचित मात्रा का लेना ।

यदि निम्न में से कोई परिस्थिति आती है तो रोगी को फौरन किसी अस्पताल के तत्कालिक चिकित्सा विभाग में या डाक्टर के पास तुरंत ले जाना चाहिए :

- यदि कम असर दार ब्रोंकोडायलेटर उपयोग प्रभावी न हो तथा रोगी दमें से लगातार पीड़ित हो।
- रोगी सांस की तकलीफ के कारण चलने, बोलने, सोने, या खाने में असमर्थ हो।
- यदि होंठ का रंग नीला या बैगनी हो गया हो जिसका अर्थ है कि रोगी के रक्त में. आक्सीजन की कमी है।
- रोगी बेहोश हो जाता है।
- एक सामान्य दिन की सबसे अच्छी माप से पीक फ्लो मीटर की माप ६०% या इससे नीचे तक पहुँच जाये।

8 मुझे नियमित रूप से मेडिकल जांच की आवश्यकता क्यों है?

अगर स्थिति में सुधार हुआ हो तो भी नियमित रूप से जांच कराते रहना चाहिये:

- अपनी नवीनतम स्थिति का आंकलन करें और अपने फेफड़ों का परीक्षण करके आगे के इलाज की आवश्यकता पर ध्यान दें तथा यदि खुराकों को समायोजित करने की आवश्यकता है तो करें।
- जाँच करें कि आप श्वसन यंत्र का उपयोग सही तरह से कर रहे हैं।
- यह निश्चित करे की युवा रोगी का विकाश सामान्य है या नहीं।

9 दीर्घ कालीन लक्ष्य : दमा का पूर्ण नियंत्रण में होना।

जितने लंबे समय तक दमा के रोगीयों की पर्याप्त देखभाल कर सकते है उतने समय तक रोगी अपना स्वास्थय और सक्रिय जीवन जी सकते हैं। आप और आपके चिकित्सक को एक लक्ष्य तय करना चाहिए जो कि, "दमा के पूर्ण नियंत्रण" की तरफ तेजी से बढ़े।

दमें के रोकथाम और इलाज के लिए दिशा निर्देशों के अनुसार ये श्रेणियाँ निम्नलिखित हैं उन स्तरों के लिए जिससे दमा नियंत्रित किया जा रहा है।

लक्षण (पिछले चार हफ्तों में)	पूरी तरह से नियंत्रण सभी निम्नलिखित दशाओं के लिए उचित	आंशिक नियंत्रण निम्नलिखित एक या दो स्थितियों के लिए उचित	अनियंत्रित निम्नलिखित तीन या उससे अधिक स्थितियों के लिए उचित
दिन के वक्त के लक्षण	कोई भी नही /हफ्ते में दो बार या उससे कम	हफ्ते में तीन बार या उससे अधिक	
गतिविधियों की सीमा	नहीं	हाँ	
रात के लक्षण/जागना	कोई भी नहीं	हाँ	
राहत देने की आवश्यकता/बचाव श्वसन यंत्र	कोई भी नही/हफ्ते में दो बार या कम	हफ्ते में तीन बार या अधिक	
फेफड़े की कार्य क्षमता (पीक फ्लो पी ई एफ / एक सेकेण्ड में निःश्वास आयतन पी ई एफ१)	सामान्य	< ८०%	

श्रोत : दमा के प्रबंधन और रोकथाम के लिये जीना पाकेट गाइड २०१० प.८

"दमा पर पूर्ण नियंत्रण" पाने की कुंजी

- सही तरह से दवा का उपयोग /उसका लेना ।
- पीक फ्लो मीटर की मदद से एक बार सुबह और एक बार शाम को स्थिति की निगरानी करना।
- दमा नियंत्रण परीक्षण “ए सी टी” एक माह में एक बार जरुर करे और उसके परिणाम को डाक्टर को सीधे बतायें।
- आप समझे और स्वीकार करें कि दमा एक लंबे समय तक चलने वाली बीमारी है और इसके लिये आपको डाक्टर से लम्बे समय काम करने वाली योजना "दमा निगरानी कार्यक्रम" के बारे में परामर्श लेना चाहिए।
- यदि आपको दमा के शुरू करने वाले कारकों का पता है तो उनसे आपको बचना चाहिये।
- आपको नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिये विशेषता ‘एरोबिक’ जो कि आपके दिल और फेफड़ों को मजबूत करता है।
- धूम्रपान छोड़ दें ।

अस्वीकृति

सोसायटी सभी डाक्टर और चिकित्सा कर्मियोंको धन्यवाद देती है जिन्होनें सभी प्रासंगिक चिकित्सीय जानकारी उपलब्ध कराई। हालांकि, इस गाइड की सामग्री को पेशेवर चिकित्सा की जगह नहीं देनी चाहिये इसे हमे एक सलाह के संदर्भ में लेना चाहिये। यदि आप या आपके परिवार के किसी सदस्य को दमा से सम्बधित कोई परेशानी या तकलीफ है, तो उसे तुरन्त अपने डाक्टर या किसी योग्य चिकित्सा कर्मी सें परामर्श करना चाहिये। इस पुस्तिका को संपादन और संसोधन हांग कांग अस्थमा सोसायटी द्वारा किया गया है। इस पुस्तिका में छपी सामग्री से संबंधित परिणाम का यह सोसायटी और उसका पूरा स्टाफ किसी तरह के मुआवजे, नुकसान या किसी भी तरह की कोई हानि के लिए उत्तरदायी नहीं होगा ।

पेज. २६ द हांग कांग अस्थमा सोसायटी लक्ष्य और परिकल्पना

द एच के ए एस मुख्य लक्ष्य, अस्थमा और ऐलर्जी के मरीजों को सामान्य तौर से जीवन जीने के लिये मदद करना है। हमारी विभिन्न सहायक सेवायें मरीजों, उनके परिवारों और आम लोगों को इस बिमारी के सम्बन्ध में जानकारी देना तथा इससे बचने के तरीके बताना है। ये समाज के सदस्यों को मिलाकर एक सहायक कड़ी बनाते है जो इस समस्या के निदान के लिये एक दूसरे की मदद करते है।

उद्देश्य

1. अस्थमा और ऐलर्जी के मरीजों और उनके परिवारों को इस बिमारी के विषय में शिक्षित करना।
2. ये मरीजों और उनके परिवारों के बीच वार्तालाप को सुगम बनाते जिससे कि वे अपनी कठिनाईयों को आपस में बाटतें हुये एक दूसरे को प्रोत्साहित करें।
3. सदस्यों के जीवन को समृद्ध बनाने तथा उनके शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य में विस्तार करने के लिए ये मनोरंजनात्मक और सामाजिक गतिविधियों का आयोजन करते हैं ।
4. आम लोगों में इस बिमारी के बारे में जागरुकता फैलाना करना।
5. मरीजों के कल्याण और उनके प्रमुख मुद्दों का प्रचार करना तथा उनके मौलिक अधिकारों की रक्षा करना ।

लक्षित उपभोक्ता

अस्थमा और ऐलर्जी के मरीज और उनके परिवार

हांग कांग अस्थमा सोसायटी ने निम्नलिखित पुस्तिका के संस्करण मुद्रित किये है। आपको उनमें से किसी एक की जरुरत हो तो, सम्पूर्ण विवरण के लिए कृपया २८९५६५०२ पर फोन करें :

1. दमा के बारे में जानना (पारम्परिक चीनी, सरलीकृत चीनी, अंग्रेजी, उर्दु, हिन्दी, नेपाली)
2. दमा के बारे में जानना (नर्स संस्करण) (पारम्परिक चीनी, सरलीकृत चीनी)
3. बुजुर्ग दमा के रोगी (पारम्परिक चीनी)
4. बच्चों और शिशुओं में दमा (पारम्परिक चीनी)
5. गर्भावस्था और दमा (पारम्परिक चीनी)
6. शारीरिक गतिविधियाँ और दमा (पारम्परिक चीनी)
7. व्यवसाय और दमा (पारम्परिक चीनी)
8. एलर्जी क्या है (पारम्परिक चीनी)
9. बुद्धिमान माता पिता बनें (पारम्परिक चीनी)
10. अपने दमा और एलर्जी की परवाह करें, एक सदस्य केरूप मेंशामिल हों (पारम्परिक चीनी)

इस पुस्तिका के अधिकृत अधिकार पूरी तरह से द हांगकांग अस्थमा सोसायटी के स्वामित्व में सुरक्षित हैं। अगर आप कोई सामग्री या चित्र प्रयोग करना चाहते है तो कृपया हमें फोन करें।

The Hong Kong Asthma Society

पता : ग्राउन्ड फ्लोर, 402 शंघाई स्ट्रीट, यौ मा ते, कौलून, हांगकांग
टेलफोन : २८९५६५०२
फैक्स : २७११०११९
वेबसाइट : www.hkasthma.org.hk
इमेल : hkas@hkasthma.org.hk

मरीजों के संसाधन केद्र खुलने का समय

सोमवार से शुक्रवार प्रात : ९:३० से शाम ५:३० तक
शनिवार प्रात : ९:३० से शाम ४:३० तक

यदि आपको द हांगकांग अस्थमा सोसायटी के साथ अधिक जानकारियां प्राप्त करने के लिये बातचीत करने की जरूरत हो तो आप द हांगकांग क्रिश्चिन सर्विस चियर द्वारा उपलब्ध की जानेवाली निःशुल्क अनुवाद सेवा के लिये नीचे दिये गये नम्बरों में फोन करें
उर्दु अनुवादकों के लिये: ३७५५-६८३३
नेपाली और हिन्दी अनुवादकों के लिये: ३७५५-६८२२

द हांगकांग अस्थमा सोसायटी द्वारा जून २०१३ संस्करण