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

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY
香港哮喘會

認識哮喘

دمہ کے بارے میں جاننا

(پہلا ایڈیشن)

(URDU)

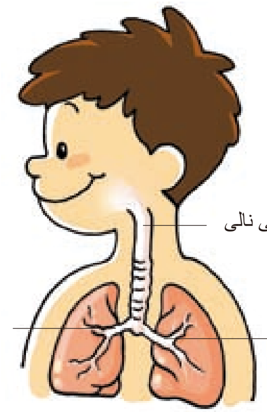
مضامین

1	دمہ کیا ہے؟	P.2
2	دمہ کی عام وجوہات	P.4
3	دمہ کے حملے کو کم کرنا: گھریلو اور کام کے ماحول کو بہتر بنانا	P.7
4	ادویات اور علاج	P.9
5	اصلاحی آلات	P.17
6	مجھے کیسے پتہ چلے کہ میرا دمہ اب بہتر ہے؟	P.18
7	دمہ کے ان مریضوں کے لیے مانیٹرینگ پروگرام جن کی بیماری قابو میں نہیں آ رہی -	P.21
8	مجھے کیوں متواتر طبی معائینہ کروانے کی ضرورت ہے؟	P.23
9	لمبے عرصے کا ٹارگٹ: دمہ کے مکمل کنٹرول کے لیے۔	P.24
10	ہانگ کانگ دمہ سوسائٹی کا مشن اور وژن	P.26

1 دمہ کیا ہے؟

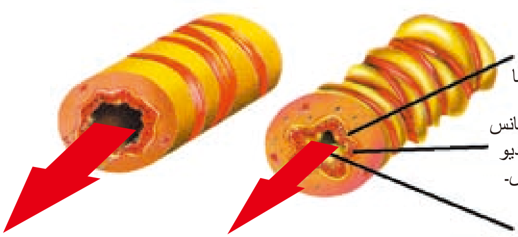
دمہ ایک بہت عام بیماری ہے۔ ایک مقامی ریسرچ کے مطابق، قریب 10 فیصدبچےاور 5 فیصد بڑے دمے سے متاثر ہوتے ہیں۔ دمہ کوئی چھوت والی بیماری نہیں ہے لیکن اعداد و شمار یہ ظاہر کرتے ہیئں کہ اس بیماری کا تعلق وراثت اور ماحولیاتی اثرات سے ہے۔

دمہ ایک دائمی اور لمبے عرصے تک چلنے والی سانس کی نالیوں کی الرجی ہے۔ دمہ کے دورہ کی صورت میں سانس کی نالیاں سوج جاتی ہیں، سکڑ جاتی ہیں اور اخراج ہونے والے مواد سے بھری ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ مریض کو سانس لینے میں دقت ہو تی ہے۔
بدترین صورت حال میں یہ مہلک ثابت ہو سکتی ہے جیسا کہ مریض کا دم بھی گھٹ سکتا ہے۔ اگر مریض کو یہ سوزش دمہ کے
دورہ کے بغیر ہو تو یہ سانس کی نالی کے بند ہونے کی وجہ نہیں بنتی۔
تاہم لمبے عرصے تک سوزش رہتی ہے۔



دمہ کے دورہ کی صورت میں سانس کی نالیاں

ایک نارمل سانس کی نالی



ہر سال ہانگ کانگ میں دمہ 70-90 افراد کی اموات کا سبب بنتا ہے، اور ان میں سے 20-30 اموات صحت مند اور چاک و چوبند عمر کے حصے یعنی 15-44 سال کی ہوتی ہیں۔ مریضوں کی اس بیماری کی شدت کے متعلق کم علمی جو کہ علاج میں سستی کا سبب بنتی ہے دمہ کے دوروں کی اہم وجہ پائی گئی ہے۔ اس سے بڑھ کے یہ کہ یہ دمہ مریض اور اسکے گھر والوں کے لیے ایک بڑے تناو کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

اگرچہ دمہ کا ابھی تک کوئی مکمل علاج نہیں ہے، جب تک کہ مریض
ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق نسخے پر عمل پیرا نہ ہو،نگہداشت فراہم نہ ک
ی جائے بہت سے لوگ اس کی صورت حال کو کنٹرول کرنے
کا قابل ہوئے ہیں اور ایک معمول کے مطابق زندگی گزارتے ہیں جیسے
وہ دمہ سے متعلق اولمپک گیمز میں انعام یافتہ ہو گئے ہوں۔

دمہ کی علامات کیا ہیں؟

- متواتر یا بار بار کھانسی خاص کر رات کے وقت زیادہ، موسم کے بدلنے سے، سردی لگنا یا ورزش کے بعد سانس میں تنگی
- سانس میں تیزی، سانس میں مشکل، سانس لینے میں آواز کا پیدا ہونا
- چھاتی میں تناو کا احساس

لیکن ہوشیار رہیں

ضروری نہیئں کہ اوپر دی گئی تمام علامات دمہ کی صورت میں ظاہر ہوں، ممکن ہیئں کہ ہلکی علامات والے، سانس میں مشکل محسوس نہ کریں اور گھانسی واحد علامت ہو۔

2 دمہ کی عام وجوہات

سانس لینے کی الرجی، مثال کے طور پر ، مٹی کے ذرات سے، لال-بیگ اور کوڑے کباڑ سے ، یا جانورں کے بالوں سے، پولن سے، مٹی سے۔

سیکنڈ ہینڈ دھوئیں جس کو مضر دھواں بھی کہا جاتا ہے، آلودہ ہوا، جرثیم کش ادویات اور گیلا رنگ جن میں وہ کیمکل جو فوری اڑ جاتے ہیں اور دوسرے مرکب ہوتے ہیں۔

موسم اور نمی میں اچانک شدت سے تبدیلی، جیسے عام طور پر موسم بدلتے ہوئے ہوتا ہے۔

زکام کا ہونا، سردی لگنا یا دوسری وائرس سے لگنے والی سانس کی بیماریاں۔

بھرپور ورزش، اگرچہ ورزش دمہ کے دورہ کی ایک وجہ بن سکتی ہے لیکن اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ مریض کو ورزش چھوڑ دینی چاہیئے، مزید معلومات کے لیے فیزیکل اکٹیوٹیز اور دمے والا پرچہ دیکھیے یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

غیر مستحکم جذبات ، جیسے جوش میں آنا، تناو کا شکار / بے چین یا غصہ کرنا۔

محتاط رہیئے

مہربانی کر کے محتاط رہیئے کہ دمے ری ایکشن مریضوں میں پہلے سے ختم ہوئے عوامل مختلف قسم کے ریکشن کا باعث بن سکتے ہیں۔
آپ اور آپکے خاندان کے لیے دمہ کو پہچاننا اور دمے کی وجوہات جاننے کے لیے مہربانی کر کے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

دمے کی کم اہم وجوہات

دوائیوں سے الرجی

اسپرین اور دوسری درد ختم کرنے والی دوائیاں

کھانے کی الرجی

لوگوں کی کچھ تعداد دودھ اور انڈوں سے الرجک ہوتی ہے۔ کچھ کھانے جن میں محفوظ کرنے والی چیزیں جیسے سلفائیٹ اور نقلی زائقہ ہوتا ہے وہ بھی دمے کا باعث بن سکتا ہے۔

3

دمہ کے حملے کو کم کرنا: گھریلو اور کام کے ماحول کو بہتر بنانا

- تمباکو نوشی چھوڑ دیں اور سیکنڈ ہینڈ دھواں جسکو غیر مطلوب دھواں بھی کہتے ہیں میں سانس نہ لیں۔
- یہ بہتر ہے کہ آپ کوئی پالتو جانور جیسے کتا، بلی یا کوئی پرندہ وغیرہ نہ رکھیں۔
- گھر پر وہ چیزیں نہ رکھیں جو تیز خشبو پھیلاتی ہیں جیسے پرفیوم، جلتی ہوئی اگربتیاں یا کوئی خشبودار تیل وغیرہ۔
- نمی والے موسم میں خاک اور مٹی وغیرہ سے بچنے کے لیے ائیرکنڈیشن اور نمی ختم کرنے والی مشین کا استمال کریں۔
- جوش میں آنا کے جب مناسب زکام سے بچنے کی ویکسین لیں ، اور زکام سے متاثرہ لوگوں سے بچیں۔

مٹی کے کیڑوں کا فضلہ دمے کی عام وجہ بنتا ہے۔ یہ فضلہ عام کھلی آنکھ سےنہیں دکھتا، لیکن 60 فیصد دمے کے مریض اس سے الرجک ہوتے ہیں۔ خاص کر بستر کی چادریں، قالین، پردے،پشمی فرنیچر اور پشمی گڑیا ان کیڑوں کی افزائش نسل کی عام جگہیں ہیں۔

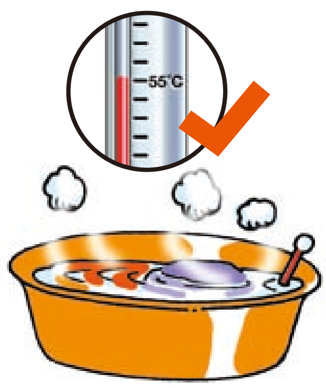
گھر میں مٹی کے کیڑے کم کرنے کے کچھ طریقے:

- متواتر صفائی کریں۔
  گرد صاف کرنے والی چیزوں کو گیلے کپڑے جھاڑو یا ویکیوم کلینر سے تبدیلی کریں۔

- پشمی گڑیوں کو ہر ہفتے گرم پانی سے دھوئیں۔

- قالین کا استمال نہ کریں۔

- بستر کی خاص طور پر احتیاط کرنی چاہیئے : متواتر تبدیل کرنا اور 55 سنٹی گریڈ سے نیچے گرم پانی سے دھونا۔ روزانہ ویکیوم بھی ضروری ہے: آپ زیادہ ٹائٹ پلنگ پوش کا استمال بھی کر سکتے ہیں۔



- پردوں کے بجائے لکڑی یا پلاسٹک کے صاف ہو جانے والے پردے استمال کریں۔
- وہ فرنیچر استمال کریں جو آسانی سے صاف ہو جائے۔

4 دوائیاں اور علاج

دمے کی دوائیاں اور ان کے علاج کو دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے، ڈاکٹر مریض کی ضرورت اور حالت کے مطابق انکے ملاپ اور مقدار کا تعین کرے گا، خاص کر ان مریضوں کی جن کا دمہ پہلے سے بہتر ہے۔

بیماریوں سے چٹھکارا دینے والے:
شارٹ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر

کنٹرول کرنے والے:
لمبے عرصے علاج جیسے انہیلڈ سٹیروائیڈ اور لونگ-ایکٹنگ برونکوڈیلیٹر انہیلڈ سٹیروائیڈ ایک ساتھ

بیماریوں سے چٹھکارا دینے والے: شارٹ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر

یہ ایمرجنسی علاجکے لیے ہے جو دمے کے دورے کے دوران استمال ہوتا ہے۔ یہ سانس کی نالی کو فوری پھیلا دیتا ہے اور مریض کی سانس کی کمی اور سینے پر دباو سے چٹھکارا دیتا ہے اور آخر کار سانس کو دوبارہ نارمل حالت میں لے آتا ہے۔ یہ علاج انہیلر اور نبولائزر سے ہوتا ہے۔

عام طور پر استمال ہونے والے شارٹ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر	انہیلر جو عام طور پر نیلے رنگ کے ہوتے ہیں		نبولائزر
	میٹرڈ خوراک	خشک پاوڈر	
وینٹولین (سلبوٹامول)			
برائکینائیل (ٹربوٹالائن)			
سلامول (سلبوٹامول)			
ایٹروونٹ (ایپراٹروپیم)			
کمبیوینٹ (ایپراٹروپیم/ سلبوٹامول)			

خبردار

- جب ضرورت ہو یا ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق صرف شارٹ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر استمال کریں۔
- یہ دوائیاں فوری اثر دکھاتی ہیں لیکن ان میں کوئی سوزش ختم کرنے والی چیزیں نہیں ہیں۔ آپ دوسری روکنے والیدوایاں نظر انداز کر کےصرف اسی پر انحصار نہ کریں۔
- اگر آپ شدید دمے سے فوری نجات حاصل کرنے کے لیے ہفتے میں تین دفعہ شارٹ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر استمال کر چکے ہیں تو آپکی یہ حالت بتاتی ہے کہ آپکی صورت حال اب بہتر نہیں رہی اور جتنا جلدی ہو سکے آپ ڈاکٹر کے پاس جائیں۔
- جب آپ گھر سے نکلیں تو ایمرجنسی دمے کے دورے میں استمال کے لیے شارٹ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر مہربانی کر کے ضرور رکھ لیں۔
- جو مریض دوائیاں لے چکے ہیں ان میں صرف ہاتھوں کی کپکپی اور دل کی تیز دھڑکن جیسے سائیڈ افیکٹس ہو نگے۔

کنٹرول کرنے والے جیسے انہیلڈ سٹیروائیڈ اور ملی ہوئی دوائیاں جو انہیلڈ سٹیروائیڈ اور لونگ-ایکٹنگ بروکوڈیلیٹرز رکھتے ہیں۔

سٹیروائیڈ کی قسمیں

روک تھام کے لیے دوئیاں (جیسے سوزش ختم کرنےکی دوائیاں) سانس کی نالی کی دیوار پرسوجن اور سوزش کم کر سکتی ہیں، جو کہ پھر الرجی کے ری ایکشن اور دمے کے دوروں کو کم کر سکتی ہیں۔ یہ دوائی انہیلر اور نبولائزر کی شکل میں ہوتی ہیں اور سٹیرائیڈ دمے کے خاتمے کے لیے عام اور سٹیروائیڈ کے ذریعہ سانس لینا سوزش کے خاتمے کا عام اور موئثر علاج ہے۔

عام طور پر استمال ہونے والی دمے کے خاتمے والی سٹروائیڈ	انہیلر جو عام طور پر بھورے ، لال او ر مالٹے رنگ کے ہوتے ہیں		نیبولائیزر
	میٹرڈ خوراک	خشک پاوڈر	
فلیکسو ٹائیڈ (فلوٹیکیسون)			
پلمیکورٹ (بڈیسونائیڈ)			
بیکلیزون (بیکلومیٹازون)			
ایلوسکو (سائکلسو نائیڈ)			
بیکلیٹ (بیکلومیٹازون)			

خبردار

- یہ سوزش ختم کرنےوالی ادویات جراثیم کش ادویات نہیں ہیں۔ ان کا مقصد الرجی والی سوزش کو کم کر کے دوائیوں سے دمے کو لمبے عرصے کے لیے کنڑول کرنا ہے۔
- سوزش ختم کرنے والی دوائیاں سانس کے مسائل حل نہئیں کرتی اس لیے یہ ایمرجنسی استمال کے لیے نہئیں ہیں۔
- ڈاکٹر کی ہدایات اور اوقات کے مطابق سوزش کو ختم کرنے کی دوائیوں کا استمال صورت حال کو بہتر بناتا ہے اور اچانک دوروں کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ سوزش ختم کرنے والی دوائیاں اپنا اثر دکھاتے ہوئے تھوڑا وقت لیتی ہیں جیسے ایک یا دو ہفتے، لیکن مریض کا اجازت کے بغیر دوائیاں بند کرنے کا کوئی سوال پیدا نہیں ہوتا چاہےکوئی دمےکا دورہ پڑے یا نہ یا دمے کی کوئی علامت باقی نہ رہے پھر بھی۔
- اورل یا انجیکشن سے دی جانے والی سٹروائیڈ جسے ہارمونز بھی کہا جاتا ہے
ڈاکٹر صرف تب ہی اسکا نسخہ دے گا جب دمے کی علامات بہت شدید ہوں۔ یہ دوئی لمبے عرصے تک نہیں لی جاتی کیونکہ یہ ہڈیوں کی بیماری، موٹاپا، ہائی بلڈ شوگر، ہائی بلڈ پریشر کا سبب اور بیماریوں کو ختم کرنے والی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ یہ بچوں کی نشونما متاثر کرسکتی ہے۔ ان کے مقابلے میں انہیلڈ سٹروائیڈ زیادہ محفوظ ہے۔ اگر یہ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق لی جائے تو اسکے نقصانات کے بجائے لمبے عرصلے تک کے لیے زیادہ فوائد ہیں۔

نان-سٹروائیڈ

بازار میں نان-اسٹروائیڈ دوائیاں بھی میسر ہیں جو سوزش کو ختم کرنے کا کام کرتی ہیں۔

- سنگولیئر (مونٹلوکاسٹ سوڈیم)

یہ اورل میڈیسن لیکوٹرائین کو ختم کرتی ہیں۔ لیکوٹرائین ہوا کی نالی میں تنگی اور سوجن پیدا کرتا ہے اور لیکٹرائین کو ختم کرنے سے دمے کی حالت بہتر ہوتی ہے اور دمے کے دوروں سے بچنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ لیکن انہیلڈ سٹروائیڈ کے مقابلے میں اثر کم ہوتا ہے۔

- لمبے عرصے میں کنٹرول کرنے والی اورل میڈیسن: تھیوپھی لائین

یہ اورل میڈیسن سانس کی نالی میں ہموار پٹھوں کو آرام دیتی ہے اور سانس کی نالی کو کشادہ کرتی ہے اور سوزش کو ختم کرتی ہے۔

لونگ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر

لونگ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر دمے کو کنٹرول کرنے کی لمبے عرصے والی دوائیاں ہیئں اور ان کے لیے ڈاکٹر کا نسخہ درکار ہے۔ یہ 12 گھنٹے سے زیادہ تک سانس کی نالیوں کو کشادہ کرنے اور سانس کی کمی اور چھاتی کے تناو سے نجات دلاتی ہیں، جو دوبارہ واپس سانس کو نارمل حالت میں لانے کی مدد کرتی ہیں۔

عام استمال ہونےوالی لونگ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر	انہیلر جو کہ عام طور پر فیروزی رنگ کے ہوتے ہیں	
	میٹرڈ خوراک	خشک پاوڈر
سریونٹ (سلمٹیرول)		

خبردار

- لونگ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر ضرور انہیلڈ سٹروئیڈ کے ساتھ استمال کرنے چاہیں کیونکہ یہ انہیلڈ سٹروائیڈ کے سوزش ختم کرنے کے عمل میں مدد دیتے ہیں، لیکن آپ اس قسم کے برونکوڈیلیٹر محض علاج کے لیے کافی نہیں ہوتے۔
- یہ علاج ایمرجنسی دمے کے دورے کے لیے استمال نہیں ہوتا لیکن یہ دورے کے دوران پیدا ہونے والی علامات سے آرام پہنچاتا ہے۔

ملی ہوئی ادویات

دوائیوں کی کمپنیوں نے ایسے انہیلر ایجاد کیئے ہیں جن کے اندر کورٹیکوسٹرائیڈ ایجنٹ اور لونگ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹر ہوتے ہیں۔ برونکوڈیلیٹرز بہتر طور پر سانس لینے کے لیے ہوا کے راستوں کو آرام پہنچاتے ہیں، جبکہ انہلیل کورٹیکوسٹرائیڈ ہوا کے راستوں کی سوزش کو کم کرتے ہیں۔ یہ کمبائین میڈیکیشن ڈاکٹروں کی ہدایات اور نسخے کے مطابق لمبے عرصے کے علاج میں دمے کے دوروں کو بہتر کرنے کے لیے استمال ہوتی ہیں۔

یہ انہیلر "کمبائین میڈیکیشن" کہلاتے ہیں جو کہ مریض کی آسانی کے لیے بنائے گئے ہیں اور ان مریضوں کے مسائل کے لیے ہوتے ہیں جن کے پاس کافی انہیلڈ سٹروائیڈ نہیں ہوتی۔

عام استمال ہونے والی ملی ہوئی ادویات	میٹرڈ خوراک	خشک پاوڈر
سمبی کورٹ (بڈیسونائیڈ/ فارموٹیرل)		
سریٹائیڈ (سلمٹیرول/ فلوٹیکیسون)		

اینٹی-ا یمونوگلوبولین ای-اینٹی باڈی ٹریٹمنٹ
(اینٹی-آئی-جی- ای- ٹریٹمنٹ)

اسکو ایک اضافی طریقہ علاج کہا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر عام طور پر یہ طریقہ علاج ان دمے کے شدید متاثرہ مریضوں کے لیے اپناتے ہیں جن کو انہیلڈ سٹروائیڈ اور لونگ-ایکٹنگ انہیلڈ برونکوڈیلیٹرز سے افاقہ حاصل نہیں ہوتا۔ ہر 2-4 ہفتے میں ایک دفعہ جلد کے بیرونی نچلے حصے میں ایک ٹیکہ لگایا جاتا ہے ، جوکہ 16-24 ہفتے کے وقت تک ہوتا ہے اور نتائج کے تجزیہ کے لیے آخر میں ایک حتمی تشخیص کی جاتی ہے۔

مرحلہ با مرحلہ دمہ کنٹرول کرنے کا علاج
(پانچ سال سے اوپر کی عمر کیلئے)

کم ہونا ← → بڑھنا

مرحلہ 1	مرحلہ 2	مرحلہ 3	مرحلہ 4	مرحلہ 5
	تعلیم اور ماحولیاتی کنٹرول			
اگر ضرورت ہو تو شارٹ-ایکٹنگ انہیل ایبل برونکوڈیلیٹرز استمال کریں	اگر ضرورت ہو تو شارٹ-ایکٹنگ انہیل برونکوڈیلیٹرز استمال کریں اور اسکے ساتھ لونگ-ایکٹنگ بچاو کی دوائیاں لیں			
لونگ-ایکٹنگ بچاو کی دوائیاں ضروری نہیں	نیچے لونگ-ایکٹنگ بچاو کی دوائیوں میں سے ایک	یچے لونگ-ایکٹنگ بچاو کی دوائیوں میں سے ایک	دوائیوں مرحلہ 4 + دیسرے مرحلے یا اس سے زیادہ کے لیے دوائیاں ،نیچے لونگ-ا یکٹنگ بچاو کی دوائیوں میں سے ایک	دوائیوں مرحلہ 3 + چوتھے مرحلے یااس سے زیادہ کے لیے دوائیاں ،نیچے لونگ-ایکٹنگ بچاو کی دوائیوں میں سے ایک
	انہیلڈ سٹروائیڈ کی کم مقدار کی خوراک	انہیلڈ سٹروائیڈ کی کم مقدار کی خوراک + لونگ-ایکٹنگ برونکوڈیلیٹرز	انہیلڈ سٹروائیڈ کی در میانی/ ذیادہ مقدار کی خوراک + لونگ-ایکٹنگ برونکوڈیلیٹرز	اورل سٹروائیڈ کم مقدار کی خوراک
	لیکوٹرین ریسپٹر اینٹاگونسٹ ایل-ٹی-آر-اے	نہیلڈ سٹروائیڈ کی درمیانی ذیادہ مقدار کی خوراک	لیکوٹرین ریسپٹر اینٹاگونسٹ ایل-ٹی-آر-اے	اینٹی آئی-جی-ای ٹریٹمنٹ
		انہیلڈ سٹروائیڈ کی کم مقدار کی خوراک +لیکوٹرین ریسپٹر اینٹاگونسٹ ایل-ٹی-آر-اے	تھیوپھی لائین	
		انہیلڈ سٹروائیڈ کی کم مقدار کی خوراک + تھیوپھی لائین		

ذریعہ: 2010 جی-آئی-این-اے پاکٹ گائیڈ فار استمہ منجمنٹ اینڈ پریونشن p.14

دوسرے

ڈیسین سی ٹائیز یشن تھراپی

الرجن سپیسفیک ایمیونو تھراپی کو ڈیسین سی ٹائیز یشن تھراپی بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں الرجن داخل کرنے کے لیے جلد کے نیچے مختلف ٹیکے استمال کیے جاتے ہیں، جو کہ مریضوں میں الرجک ری-ایکشن کا باعث بنتے ہیں۔ دوائی کی خوراک کو متواتر بڑھایا جاتا ہے جس کا مقصد مریض میں الرجن کے لیے قوت برداشت پیداکرنا ہے، جو کہ الرجک ری ایکشن کو کافی حد تک کم کرتا ہے یا پھر ایسے ری-ایکشن کو اکٹھا نکال باہر کرتا ہے اور آخر کار ان الرجنز کے خطرے کو کم کرتا ہے جو شدت سے دمے کا باعث اس کے ساتھ مریض کے علاج پر انحصار کو بھی کم کرتا ہے۔اس علاج میں قریب دو سے تین سال لگتے ہیں۔ تاہم یہ طریقہ علاج زندگی کے لیے خطرناک سخت الرجک ری-ایکشن کا سبب ہو سکتے ہیں، اس لیئے یہ شدید دمے والے اور وہ مریض جن کا دمہ قابو میں نہیں ہے ان کے لیے تجویز نہیں کیا جاتا۔ اگر مریض کو صرف ایک الرجن سے الرجی ہے تو یہ ایک موئثر طریقہ علاج ہے ، اگر مریض دو یا دو سے زیادہ الرجن سے الرجی ہے تو میڈیکل میں اس کے موئثر ہونےکاکوئی ٹھوس ثبوت نہئیں ہے انفرادی مریضوں کو اپنے ڈاکٹر کی ہدایات کے تحت ہی اس علاج تک رسائی کرنی چاہیئے۔

5 مدد گار آلات

سا نس کی دوا ئیاں کے درست استمال کی اہمیت

برونکوڈیلیٹر اور علاج کی دوائیاں دونوں انہیلر کی شکل میں ہو سکتی ہیں، جو کہ دوائیوں کو سیدھا سانس کی نالی تک لے جاتی ہیں۔ انہیلنگ کا طریقہ ضرور درست اور بلکل صحیح ہونا چاہیئے، اس بات کی تسلی کے لیے کہ دوائی سانس کی نالی میں اثر انداز ہونے کے لیے چلی گئی ہے ڈاکٹر مریض کے صورت حال کے مطابق بلکل مناسب انہیلر کا انتخاب کرے گا، اگر دوائی سانس کے عمل کے ساتھ اندر پہچانے میں مشکل ہو تو امدادی آلات استمال کرنے چاہیئں۔

سپ یسر

جب مریض دوائیوں کو سانس کے زریعے اندرد پہچانے کے عمل کو سمجھا نہیں ہوتا تو اس طرح کے آلات مریض کو کامیابی سے دوائی اندر لے جانے میں مدد کرتے ہے خاص کر بوڑھے یا چھوٹے بچوں میں یہ بہت مددگار ہوتے ہے۔

نیبولائزر (استمال کرنے کےلیے ڈاکٹر کی نصیحت اور ہدایات ضروری ہیں)

نبولائزر مریض میں سانس لینے کے لیے دوائی کا محلول دھند کی صورت میں پہنچائے گا۔ ڈاکٹر صرف تب ہی یہ تجویز کرے گا جب مریض شدید حالات سے دوچار ہوگا۔

ہانگ کانگ استمہ سوسائٹی سپریئرز اور نبولائزرز کے بیچنے کے لیے مختار ہے معلومت کے لیے 2895 6502 پر مہربانی کر کے کال کریں۔

6 مجھے کیسے پتا چلے کہ اب میرا دمہ بہتر ہے؟

پیک فلو

پیک فلو آپکے پھیپھڑوں سے سانس چھوڑنے کے لیے تیز تر رفتار ہے۔ یہ آپ کے پھیپھڑوں کی صلاحیت اور عمل کو دکھاتی ہے۔ اور یہ دکھاتی ہے کہ دمے کی حالت کس حد تک قابو میں ہے۔ جب دمے کی حالت بہت خراب ہوتی ہے تو سانس کی نالی کا سکڑنا اور پیک فلو اسکی وجہ سے نیچے جائے گا، اور جب حالت بہتر ہو گی تو اسکے الٹ ہو گا ، اگر سانس کی نالی پھیلے گی اور سانس لینے میں آسانی ہو گی تو پیک فلو بڑھے گا۔

آپ کے "پیک فلو" کو کیسے ناپنا ہے؟

پیک فلو ناپنے کا براہ راست طریقہ پیک فلو میٹر ہے، اور یہ گھر اور کلینک پر استمال کیا جا سکتا ہے۔ عام طور پر چھ سال سے زائد عمر کے بچے پیک فلو میٹر کا صحیح استمال کر سکتے ہیں۔

پیک فلو میٹر کر سکتا ہے

- ڈاکٹر کو یہ جاننے میں مدد کہ آپ کو اب بھی دمہ ہے۔
- بیماری پر کافی بہتر کنٹرول ہے اور علاج کا اثر دیکھنے کے لیے یہ مدد کرتا ہے۔
- یہ پیشنگوئی کرنے کے لیے کہ حالت بہتر ہو رہی ہے یا مذید خراب ہو رہی ہے ۔

اکثر بماری اپنی سمجھ سے یہ ہمارے لیے یہ نتیجہ نکالنا مشکل ہوتا ہے کہ آیا کہ حالت خراب ہوئی ہے کہ نہیں۔ پیک فلو میٹر سے روزآنہ ناپنا آپکو صحیح اور مقصد کے مطابق معلومات دیتا ہے۔ اگر پیک فلو متواتر گرتا جاتا ہے اور واپس عام حالت میں نہیں آتا تو کسی بھی وقت آپ کو دمے کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ شروع ہی میں جلدی پتا لگالینے اور دوسری دوائیوں کے استمال سے آگے کی خراب حالت کو خطرناک دوروں اور مذید بگڑنے سے بچایا جا سکتا ہے۔

پیک فلو میٹر کا کیسے استعمال کیا جاتا ہے؟

1. پیک فلو میٹر کے ڈائیل کو '0' پر لائیں۔
2. ایک گہرا سانس لیں۔
3. اپنا منہ پیک فلو میٹر کے مائوتھ-پیس میں ڈالیں اور جتنا زیادہ اور جتنا جلدی آپ سے ہو سکے سانس لیں۔
4. نتیجے کو نوٹ کریں۔
5. نمبر ایک سے نمبر تین تک تین مرتبہ دہرائیں اور زیادہ سے زیادہ ریڈنگ کو نوٹ کریں۔
6. ہر روز ایک مرتبہ صبح اور ایک مرتبہ شام کو پیک فلو کو ناپیں۔ صبح اور شام کی ریڈنگ میں جتنا ذیادہ فرق ہو گا اتنی ہی آپ کی حالت خراب ہو گی۔

اگر آپ کو کوئی بھی معلومات لینی ہوں جیسے پیک فلو میٹر کے صحیح استمال کے بارے میں اور جب حالت زیادہ خراب ہو تو کانٹیجنسی پلان کے بارے میں مہربانی کر کے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

ہانگ کانگ استمہ سوسائٹی پیک فلو میٹر کے بیچنے کے لیے مختار ہے معلومات کے لیے 2895 6502 پر مہربانی کر کے کال کریں۔

دمے کے کنٹرول کا ٹیسٹ (اے-سی-ٹی)۔

دمے کے کنٹرول کا ٹیسٹ (اے-سی-ٹی) بہت سادہ، مقصد کے مطابق اور تشخیص کے لیے قابل اعتبار ہے جو مریض اور ڈاکٹر کو دمے کی حالت کے بارے میں بتاتا ہے۔

بالغ دمے کے مریضوں کو صرف 5 سوالوں کے جوابات دینے ہیں، جبکہ 11-4 سال کے بچوں اور انکے والدین کو 7 سوالوں کے جوابات دینے ہیں اور جب تمام پوائنٹس کو جمع کیا جائے گا تو ہم بتا سکتے ہیں کہ دمے کے کنٹرول کا اطلاق اطمینان بخش ہے کہ نہیں۔

یہ ٹیسٹ مفت ہے یہ ٹیسٹ آپ ہر مہینے ہانگ کانگ استمہ سوسائیٹی کی ویب سائٹ پر دے سکتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر کو اس کے نتیجے کے بارے میں اطلاع دیں اور وہ اس کے مطابق نسخہ اور دوائی کی خوراک کاتعین کرے گا۔

ٹیسٹ یہاں دیں : www.hkasthma.org.hk

7 دمہ کے ان مریضوں کے لیے مانیٹرینگ پروگرام جن کی بیماری قابو میں نہیں آ رہی ۔

نیچے دی گئی حالتیں بتاتی ہیں کہ اب دمہ کنٹرول میں نہیں ہے۔

- اگر دمے کی علامات کی وجہ میں سے متواتر گھانسی اور سانس کی کمی کی وجہ سے آپ کی نیند متاثر ہو۔
- دمہ ورزش یا روزمرہ جسمانی سرگرمیوں (جیسے سیڑھیاں چڑھنے) سے بھڑک جاتا ہے۔
- برونکوڈیلیٹرز کے بڑھتے ہوئے استمال سے۔
- اگر حالت برونکوڈیلیٹرز کے استمال کے بعد بہتر نہ ہو۔
- پیک فلو ریڈ نگ گر چکی ہو۔
- صبح اور شام کی پیک فلو ریڈنگ میں نمایاں فرق ہو۔

استمہ مانیٹر نگ پروگرام

ڈاکٹر اور مریض کو حالت اور علاج کی قسم کے مطابق "پرسنل استمہ مانیٹرنگ پروگرام" ترتیب دینا چاہیئے اور یہ تب استمال کیا جاسکتا ہے جب حالت کنٹرول سے باہر ہو ، علامات بڑھ گئی ہوں اور پیک فلو ریڈنگ گر چکی ہو۔

پلان کو دو اہم حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے :

پہلا حصہ:

دمے کے دوروں کو روکنے کے لیے روزآنہ کی دوآئی کی خوراک کا تعین۔

دوسرا حصہ:

دوائی کی خوراک کا تعین جب حالت کنٹرول سے باہر ہو ، علامات بڑھ جائیں اور جب پیک فلو ریڈنگ 80 فیصد اور 60 فیصد تک گر جائے۔

پہلا مرحلہ:

پہلے انہیلنگ / اورل پرونکوڈیلیٹر استمال کریں۔

دوسرا مرحلہ:

اگر حالت ابھی تک کنٹرول میں نہیں ہے تو انہیلڈ سٹروائیڈ کی خوراک کو بڑھانے کی ضرورت ہے۔

تیسرا مرحلہ:

ڈاکٹر اکثر اورل سٹروائیڈ تجویز کرے گا ، لیکن یہ عام طور پر 5-3 دن کے مختصر عرصے کے لیے ہوتی ہے۔

چوتھا مرحلہ:

اگر اوپر دیئے گئے مرحلوں سے حالت بہتر نہیں ہوئی یا پیک فلو کی ریڈنگ واپس اوپر نہیں گئی تو آپکو ہسپتال جانے اور ڈاکٹر دیکھنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کو دمے کا دورہ پڑے تو یہ کرنا چاہئیے

- پرسکون رہیئے۔
- مریض کو ایسے بیٹھنے دیں اسکا جسم تھوڑا آگے کی طرف جھکا ہوا ہو۔
- جتنا جلدی ممکن ہو شارٹ ایکٹنگ برنکوڈیلیٹر کا استعمال کریں۔
- اگر آپ کے پاس پہلے سے کوئی ڈاکٹر کا تجویز کردہ پلان ہو جیسے اور دوائی لینا تو وہ پلان کےمطابق اور فوری کریں۔

اگر مریض میں نیچے دی گئی حالتیں ظاہر ہوں تو فوری اسے ہسپتال کے شعبہ حادثات و ایمرجنسی یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

- شارٹ ایکٹنگ برنکوڈیلیٹر کے استعمال سے کوئی افاقہ نہ ہو اور مریض پر متواتر دمے کی شکایت جاری رہے۔
- مریض سانس کی کمی کی وجہ سے چل نہ سکے، بول نہ سکے ، سو اور کھا نہ سکے۔

- اگر ہونٹ نیلے یا جامنی رنگ کے ہو جائیں یہ خون میں اکسیجن لیول کے کم ہو جانے کی نشانی ہے۔
- مریض بے ہوش ہو جائے۔
- کسی بھی عام دن میں پیک فلو 60 فیصد یا اس سے نیچے گر جائے

8 مجھے متواتر معائینے کی کیوں ضرورت ہے؟

اگر حالت بہتر ہو گئی ہو تو پھر بھی اس کے لیےچیک اپ کی ضرورت ہے

- آپکی موجودہ حالت کا پتا لگانے کے لیے اور آپکے پھپھڑوں کے کام کا ٹیسٹ لینے کے لیے یہ فیصلہ کرنے کے لیے کہ کیا آپ کو مذیدعلاج کی ضرورت ہے اور دوائی کی خوراک میں تبدیلی کی ضرورت جاننے کےلیے۔
- یہ چیک کرنے کے لیے کہ کیا آپ انہیلر کا صحیح استعمال کر رہے ہیں۔
- یہ دیکھنے کےلیے کہ بچے صحیح نارمل بڑھ رہے ہیں۔

9 دمے کے مکمل خاتمے کے لیے لمبے عرصے کا پلان

اگر مناسب نگہداشت فراہم کی جائے، تو دمہ کے مریض صحت مند اور توانا زندگی گزار سکتے ہیں۔ آپ اور آپ کے ڈاکٹر کو ایک ہدف مقرر کرنا چاہیے اور پھر تسلسل کے ساتھ " دمے کے مکمل کنٹرول " تک پہنچنا چاہیئے۔

دمے کی روک تھام اور علاج کے لیے رہنما اصولوں کے مطابق یہ دمے کے کنٹرول ہونے کے مختلف مراحل ہیں۔

علامات (پچھلے چار ہفتوں میں)	مکمل کنٹرول	ایک حد تک کنٹرول	کنٹرول سے باہر
	دی گئی تمام صورتوں میں صحیح بیٹھتا ہے	دی گئی تمام صورتوں میں سے ایک یا دو میں صحیح بیٹھتا ہے	دی گئی تمام صورتوں میں سے تین یا زیادہ میں صحیح بیٹھتا ہے
دن کی علامات	کوئی نہیں / ہفتے میں دو بار یا کم	ہفتے میں تین بار یا اس سے زیادہ	
کوئی کام کرنے کی حدیں	نہیں	ہاں	
بدخوابی کی علامات/ جاگنا	کوئی نہیں	ہاں	
آرام پہنچانے والے/ چھٹکارا دینے والے انہیلر کیضرورت	کوئی نہیں / ہفتے میں دو بار یا کم	ہفتے میں تین بار یا اس سے زیادہ	
پھیپھڑوں کا کام پیک فلو پی-ای-ایف/ ایک سیکنڈ میں ایکسپاریٹری والیئم ایف-ای-وی1	نارمل	< 80%	

Source: GINA Pocket Guide for Asthma Management and Prevention 2010, p.8

دمے سے مکمل آرام پانے کی کنجی

- دوائیاں لینا اور انکا صحیح استمال
- ہر روز پیک فلو کی مدد سے ایک دفعہ صبح اور ایک مرتبہ شام کو حالت کا مشاہدہ کرنا۔
- دمےکے کنٹرول کا ٹیسٹ اے-سی-ٹی-ایم مہینے میں ایک مرتبہ کریں اور ڈاکٹر کو اس کے نتائج کے بارے میں بتائیں۔
- یہ بات جان لیں اور اسکو تسلیم کرلیں کہ دمہ ایک لمبے عرصے لمبے عرصے کی بیماری ہے اور آپکو ڈاکٹر کے ساتھ لونگ ٹرم پلان اور استمہ مانیٹرنگ پروگرام کے بارے میں مشورہ کرنا چاہیئے۔
- اگر آپ کو پتا چل جائے کہ کون سے الرجن مسئلے کا سبب ہیں تو ان سے اجتناب کریں۔
- روزانہ ورزش کریں خاص کر ایروبک ورزشیں تا کہ آپکا دل اور پھیپھڑے مضبوط ہوں۔
- تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔

دست برداری

سوسائٹی تمام ڈاکٹروں اور میڈیکل پرسنل جنہوں نے اب تک متعلقہ میڈیکل کی معلومات دی ہیں ان کا شکریہ ادا کرتا ہے۔ تاہم اس گائیڈ کا مواد پیشہ ورانہ طبی مشورہ کے متبادل نہیئں ہونا چاہیئے اور صرف حوالہ کے لیے استمال کرنا چاہیئے۔ اگر آپ یا آپکے خاندان کو دمے سے متعلق کوئی پریشانی یا مشکل ہے تو مہربانی کرکے اپنے ڈاکٹر یا کسی تجربہ کار طبیب سے فوری رابطہ کریں۔ یہ کتابچہ ہانگ کانگ استمہ سوسائٹی نے لکھا اور جار ی کیا ہے۔ اس کتابچے کے لیے سوسائٹی اور اس کے سارے کام کرنے والے کسی قسم کی تلافی،ٹوٹ پھوٹ، نقصان یا کوئی اور ذمہ داری یا نتائج کے زمہ دار نہ ہوں گے۔

ہانگ کانگ دمہ سوسائٹی مشن اور وژن

ہانگ کانگ استمہ سوسائٹی کا مقصد دمہ اور الرجی کے مریضوں کو نارمل زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرنا ہے۔ ہماری بہت سی امدادی خدمات بیماریوں اور ان کی روک تھام کے متعلق مزید جاننے میں مریضوں، ان کے خاندانوں اور دوسرے لوگوں کی مدد کرتی ہیں۔ سوسائٹی کے ممبران کی ایک دوسرے کے ساتھ مدد کرنے کے لیے یہ ایک امدادی نیٹ ورک بھی مہیا کرتی ہے۔

مقاصد

1. دمہ اور الرجی کے مریضوں اور ان کے خاندانوں کو بیماری کے متعلق شعور دینا۔
2. مریضوں اور ان کے خاندانوں کے درمیان باہمی روابط میں مدد کرنا تاکہ وہ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کر سکیں اور مشکلات سمجھ سکیں۔
3. ممبران کی جسمانی و دماغی صحت اور ان کی زندگی بہتر کرنے کے لیے تفریحی اور سماجی سرگرمیوں کا انعقاد کرنا
4. عوام میں بیماری کے متعلق شعور اجاگر کرنا
5. مریضوں کی خوشحالی اور گرین ایشوز کو اجاگر کرنا اور ان کے قانونی حقوق کا تحفظ کرنا

ہدفی لوگ

دمہ اور الرجی کے
مریض اور ان کے خاندان

ہانگ کانگ استمہ سو سائٹی درج ذیل پرچے
شمارے شایع کر چکی ہے۔ ان کی کاپیحاصل کرنے کے لیے اور
مزید جاننے کیلئے ہمارے ہاٹ لائین نمبر 2895 6502 پر فون کریں۔

دمہ کے بارے میں جاننا
(روایتی چائینیز، سادہ چائنیز، انگلش، اردو، ہندی، نیپالی)

دمہ کے بارے میں جاننا (نرس ایڈیشن)
(روایتی چائینیز، سادہ چائنیز)

بوڑھے لوگ اور دمہ
(روایتی چائنیز)

بچوں میں اور بہت چھوٹے بچوں میں دمہ
(روایتی چائنیز)

حمل اور دمہ
(روایتی چائینیز)

جسمانی ورزشیں اور دمہ
(روایتی چائنیز)

کام اور دمہ
(روایتی چائنیز)

الرجی کیا ہے
(روایتی چائنیز)

عقلمند والدین بنیئے
(روایتی چائنیز)

اپنی الرجی اور ایستھما کا خیال رکھیں، ہمارے ممبر بنیۓ
(روایتی چائنیز)

اس کتابچے کی کاپی رائیٹ کے تمام حقوق ہانگ کانگ استمہ سوسائٹی
کی ملکیت میں اور محفوظ ہیں۔ اگر آپ اس کے کوئی مضامین استمال کرنا چاہیں
یا فوٹو لینا چاہیں تو ہمارے ہاٹ لائین پر مہربانی کر کے فون کریں۔

The Hong Kong Asthma Society

پتہ گراوئڈ فلور، 402 شنگھائی سٹریٹ، یاؤ-ما-تیئی، کولون، ہانگ کانگ۔

ٹیلیفون 2895 6502
فیکس 2711 0119
ویب سائٹ www.hkasthma.orgkh
ای-میل hkas@hkasthma.org.hk

پیشنٹ ریسورسز سنٹر کے کھلنے کے اوقات
سوموارتا جمعہ 9:30 a.m. - 5:30 p.m.
اتوار 9:30 a.m. - 4:30 p.m.

اگر آپ ھانگ کانگ دمہ سوسائٹی سے مزید معلومات کے لیے بات کرنا چاہتے ہیں تو برائۓ مہربانی ھانگ کانگ کر سچن سروس کی طرف سے مہیا کردہ درج ذیل نمبر پر مفت کال کر کے ترجمان کی خدمت حاصل کریں
اردو کے ترجمان کے لیے 3755-6833
نیپالی اور ہندی کے ترجمان کے لیے 3755-6822

ہانگ کانگ استمہ سو سائٹی کی طرف سے ایڈیشن جون 2013