

# શું તમારો અસ્થમા (દમ) કાબૂમાં છે?



## તમારા અસ્થમા (દમ)ને સમજો

અસ્થમા તમારા ફેફસાંમાનાં શ્વસનમાર્ગમાં સોજો આવવાને કારણે થાય છે. તે લોકોને અલગ અલગ ઘણી રીતે અસર કરી શકે અને સમય વીતતો જાય તેમ લક્ષણો બદલાઈ શકે છે. અસ્થમા એ લાંબાગાળાની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ છે જેમાં રોજબરોજના લક્ષણોને નિવારવા અને તમને અસ્થમાનો હુમલો આવવાની શક્યતા ઘટાડવા માટે નિયમિત સારવાર, મુખ્યત્વે ઈન્હેલર્સની જરૂર પડે છે.

તમારા અસ્થમાના લક્ષણોને લીધે તમારી રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં દખલ ન થવી જોઈએ. જો તમે અસ્થમાના લક્ષણો અનુભવી રહ્યાં હોવ તો તમારે તમારી અસ્થમા ટીમ સાથે વાત કરવી જોઈએ. અમુક લોકોને 'ગંભીર' અસ્થમા હોઈ શકે, જે સામાન્ય સારવારોને પ્રતિસાદ નથી આપતો અને અસ્થમા નિષ્ણાત દ્વારા સારવારની જરૂર પડે છે

## બેકાબૂ અસ્થમા શું છે?

બેકાબૂ અસ્થમાનો અર્થ એવો હોઈ શકે કે વ્યક્તિને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી હોઈ શકે અને તેમને જીવલેણ બની શકે તેવા ઉથલાઓ અથવા અસ્થમા હુમલાઓનું જોખમ હોય. તમને બેકાબૂ અસ્થમા હોય તેના ચિહ્નો આ પ્રમાણે છે:

- > અસ્થમાના લક્ષણોને કારણે રાત્રે ઊઠી પડવું
- > અઠવાડિયામાં 3 અથવા વધુ વખત અસ્થમાના લક્ષણો થવા
- > અઠવાડિયામાં 3 અથવા વધુ વખત તમારા રીલીવર ઈન્હેલર્સનો ઉપયોગ કરવો પડે
- > વારંવાર અસ્થમાના હુમલા આવવા અથવા છાતીમાં ચેપ થવો

જો તમને તમારા અસ્થમાના લક્ષણોને કાબૂમાં રાખવામાં મુશ્કેલી થતી હોય, તો તમારે તમારી અસ્થમા ટીમ સાથે વાત કરવી જોઈએ. તમને તમારી કાયમી અસ્થમા દવાની સાથે નવી અથવા અલગ અસ્થમા સારવારો લેવાની જરૂર હોઈ શકે. તમારી અસ્થમા ટીમ તમારી સાથે શ્રેષ્ઠ સારવાર વિકલ્પોની, જો તમારા અસ્થમાના લક્ષણો વધુ વણસી રહ્યા હોય તો શું કરવું તેની ચર્ચા કરશે અને તમને એક લેખિત વ્યક્તિગત અસ્થમા એકશન પ્લાન પૂરો પાડશે.

## તમે શું કરી શકો છો?

એ ખાતરી કરો કે તમે તમારી અસ્થમા ટીમ પાસે નિયમિત સમયે અસ્થમાની તપાસ કરાવો, સામાન્યપણે વર્ષમાં એક વખત. તમારા અસ્થમા પર કાબૂ રાખવામાં મદદ માટે તમારે દરરોજ પ્રિસ્ક્રાઈબ કર્યું હોય તે મુજબ તમારા ઈન્હેલર્સનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો જોઈએ અને નિયમિત કસરત પણ કરવી જોઈએ.

તમારા અસ્થમાને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે તમારી અસ્થમા ટીમ સાથે વાત કરવા ઉપરાંત, તમે અસ્થમા યુકેના અસ્થમા ટૂલ (નીચેની લિંક જુઓ)નો ઉપયોગ પણ કરી શકો અને એ પણ જાણી શકો કે કોઈ નિષ્ણાતને સંદર્ભ કરવામાં આવે તે વિશે તમારે તમારી અસ્થમા ટીમ સાથે વાત કરવી જરૂરી છે કે કેમ.

તમે અસ્થમાને વધુ સારી રીતે સમજતા થાવ એટલે, અને જો તે બેકાબૂ હોય, તો તમારે માટે એવા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે જે તમારા અસ્થમાને કાબૂમાં લાવવામાં તમને મદદ કરી શકે.

## અસ્થમા અંગેનું જીવવિજ્ઞાન (બાયોલોજિક્સ)

જો તમને હોસ્પિટલમાં એક નિષ્ણાતને મળવા માટે સંદર્ભ કરવામાં આવ્યો હોય, તો તમે અસ્થમા બાયોલોજિક્સ સારવાર માટે પાત્ર છો. આ સામાન્યપણે તમારી રોજિંદા અસ્થમા સારવારોની સાથે લેવામાં આવે છે. તેઓ શરીરમાં એવા પાથવેજ અને કોષો, કે જે ફેફસાંનો સોજો અને બેકાબૂ અસ્થમાના નિપજાવતા હોય, તેમને અવરોધીને અસ્થમાના લક્ષણો અને અસ્થમાના હુમલાઓ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે

## તમારે હવે પછી શું કરવું જોઈએ?

તમને પ્રિસ્ક્રાઈબ કરેલી અસ્થમાની સારવાર લેવા છતાં જો તમને અસ્થમાના લક્ષણો હોય અથવા તમને અસ્થમાના હુમલા આવતા હોય, તો તમને ગંભીર અસ્થમા હોઈ શકે છે.

તમને મદદ મળે તે માટે શું થઈ શકે તેની ચર્ચા કરવા માટે તમારી અસ્થમા ટીમનો સંપર્ક કરો. તમારા અસ્થમાની સંભાળ રાખવામાં તમને મદદ મળે તે માટે અન્ય સારવારો પણ હોઈ શકે.



વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરી અહીં મુલાકાત લેશો:  
[www.asthma.org.uk/advice/severe-asthma/could-you-have-severe-asthma/](http://www.asthma.org.uk/advice/severe-asthma/could-you-have-severe-asthma/)

**ACCELERATED  
ACCESS  
COLLABORATIVE**