

# کیا آپ کا دمہ کنٹرول میں ہے؟



## اپنے دمے کی کیفیت کو سمجھیں

دمہ آپ کے پھیپھڑوں میں (سانس کی) ہوائی گزرگاہوں میں سوزش کے باعث ہوتا ہے۔ یہ لوگوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کر سکتا ہے اور وقت کے ساتھ اس کی علامات مختلف ہو سکتی ہیں۔ دمہ ایک طویل مدتی کیفیت ہے جس میں باقاعدہ علاج، خاص طور پر انہیلرز کی ضرورت ہوتی ہے، تاکہ روزمرہ علامات سے بچاؤ کیا جا سکے اور آپ کو دمے کا دورہ پڑنے کے امکان میں کمی لانی جا سکے۔

آپ کی دمے کی علامات سے آپ کی روزمرہ کی سرگرمیاں متاثر نہیں ہونی چاہئیں۔ اگر آپ کو دمے کی علامت کا سامنا ہے تو پھر آپ کو اپنے دمے کی ٹیم سے بات کرنی چاہئے۔ بعض لوگ 'شدید' نوعیت کے دمے کا شکار ہوتے ہیں، جو عام معالجات سے ٹھیک نہیں ہوتا اور دمے کے کسی ماہر معالج سے اس کا علاج کروانے کی ضرورت ہوتی ہے

## بے قابو دمہ کیا چیز ہے؟

بے قابو دمہ سے مراد یہ ہے کہ کسی شخص کو سانس لینے میں دشواری پیش آ رہی ہے اور ایسے افراد جان لیوا اضطرابی کیفیات یا دمے کے دوروں کے خطرے کی زد میں ہوتے ہیں۔ بے قابو دمے کا شکار ہونے کی علامات میں درج ذیل شامل ہیں:

- < دمے کی علامات کے باعث رات میں بیدار ہونا
- < ہفتے میں 3 یا زائد بار دمے کی علامات کا ظاہر ہونا
- < ہفتے میں 3 یا زائد بار اپنے انہیلر کا استعمال کرنا
- < اکثر و بیشتر دمے کے دورے پڑنا یا سینے میں انفیکشنز ہونا

## دمے کی بائیولاجکس

اگر آپ کو معائنہ کروانے کے لیے کسی اسپتال میں ماہر معالج کی جانب ریفر کیا جاتا ہے، تو آپ دمے کے بائیولاجکس علاج کے اہل ہو سکتے ہیں۔ یہ بالعموم آپ کے دمے کے روزمرہ معالجات کے ساتھ کروائے جاتے ہیں۔ یہ (تنفسی) گزرگاہوں اور جسم کے ان خلیوں کو بلاک کر کے دمے کی علامات اور دمے کے دوروں میں کمی لانے میں مدد دیتے ہیں، جو پھیپھڑوں کی سوزش اور بے قابو دمے کا باعث بنتے ہیں

## اس کے بعد آپ کو کیا کرنا چاہیئے؟

اگر آپ میں دمے کی علامات ظاہر ہوتی ہیں یا آپ کو دمے کے دورے پڑتے ہیں، اور اپنے دمے کے تجویز کردہ معالجات کروانے کے باوجود بھی آپ کی دمے کی کیفیت شدید نوعیت کی ہے۔

تو آج ہی اپنے دمے کی ٹیم سے رابطہ کریں تاکہ آپ کی مدد کے سلسلے میں عملی اقدامات پر تبادلہ خیال کیا جا سکے۔ دیگر ایسے معالجات بھی ہو سکتے ہیں جن سے آپ کو اپنے دمے کے مرض کا نظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔



اگر آپ کے اپنے دمے کی علامات کو کنٹرول کرنے میں مسائل پیش آ رہے ہیں، تو آپ کو اپنے دمے کی ٹیم سے بات کرنی چاہیئے۔ آپ کو اپنے دمے کے باقاعدہ علاج معالجے کے ساتھ دمے کے نئے یا کچھ مختلف معالجات کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کی دمے کی ٹیم آپ کے ساتھ علاج کے بہترین اختیارات پر تبادلہ خیال کرے گی، اور اس پر بھی کہ آپ کی دمے کی علامات مزید بگڑنے کی صورت میں کون سے عملی اقدامات اٹھائے جا سکتے ہیں اور آپ کو دمے کا تخصیص کردہ تحریری ایکشن پلان فراہم کرے گی۔

## آپ کیا کر سکتے ہیں؟

یقینی بنائیں کہ آپ دمے کا باقاعدہ معائنہ کروا رہے ہیں، جو کہ عموماً آپ کی دمے کی ٹیم کے ساتھ سالانہ کیا جاتا ہے۔ آپ کو اپنے دمے کو کنٹرول کرنے میں مدد حاصل کرنے کے لیے روزانہ اپنے تجویز کردہ انہیلرز کا بھی باقاعدگی سے استعمال کرنا چاہیئے، صحت بخش غذا لینی چاہیئے اور باقاعدگی سے ورزش کرنی چاہیئے۔

اپنی دمے کی ٹیم سے بات کرنے کے علاوہ، آپ ایسٹھما UK (Asthma UK) کا دمے کا ٹول (ذیلی لنک ملاحظہ کریں) بھی استعمال کر سکتے ہیں تاکہ آپ کو اپنے دمے کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد مل سکے اور آپ یہ جان سکیں کہ آیا آپ کو اپنے دمے کی ٹیم سے کسی ماہر معالج کی جانب ریفر کیے جانے سے متعلق بات کرنی چاہیئے یا نہیں۔

جب آپ اپنے دمے کی کیفیت کو بہتر طور پر سمجھ جاتے ہیں، اور یہ کہ اگر یہ بے قابو ہو، تو آپ کو ایسے اختیارات دستیاب ہیں جن سے آپ اپنے دمے کو کنٹرول کرنے میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

ACCELERATED  
ACCESS  
COLLABORATIVE

مزید من المعلومات، يرجى زيارة الموقع التالي:

[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/)