ਦਮਾ (Asthma-Punjabi)

ਦਮਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ, ਘਬਰਾਹਟ, ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਕੜਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਜਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ - ਕਦੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦੇ ਇੱਕ ਦੌਰੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਦੇ - ਕਦੇ ਤੀਬਰਤਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਦੌਰੇ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ

ਦਮਾ ਬ੍ਰਾਂਕੀ ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬ੍ਰਾਂਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਟਰਿੱਗਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹਿਚਾਣ - ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਵਾਲੀਆਂ ਨੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪੇ ਬਲਗ਼ਮ (ਕਫ਼) ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਮੇ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਟਰਿੱਗਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ
- ਪਰਾਗ ਦੇ ਕਣ
- ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ
- ਕਸਰਤ
- ਵਾਈਰਲ ਲਾਗ

ਦਮਾ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਉੱਪਰ ਸਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਅਲਰਜੀ ਕਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ) ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਸਮੇਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਮਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਇਤਹਾਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਦਮਾ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਸਹਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਦਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਮੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਘਬਰਾਹਟ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੀਟੀਆਂ ਵੱਜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਣੀਆਂ)
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ
- ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਕੜਣ – ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਚਾਰਾਂ ਪਾਸੇ ਪੱਟੀ ਕਸਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਖਾਂਸੀ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਰਾਤ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਵਧੇਰੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟਰਿੱਗਰ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਬੇਰੋਕ ਟੋਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਨਹੇਲਰ

ਦਮੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੁਆਰਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ – ਇਹ ਉਪਕਰਣ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਮੇ ਦੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿੱਧੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਿਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਇਨਹੇਲਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਲਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਪੇਸਰ

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਾਬੀਕ੍ਰਿਤ ਕੈਨਿਸਟਰ ਇਨਹੇਲਰ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇੱਕ ਖੋਖਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਧਾਤੂ ਦਾ ਕੰਟੇਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਮੂੰਹ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਦੂੱਜੇ ਉੱਪਰ ਇਨਹੇਲਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਨਹੇਲਰ ਵਲੋਂ ਵਾਸ਼ਪ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹੌਲੀ - ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਨਹੀਂ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਵਾਸ਼ਪ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਗਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਸਗੋਂ ਇਸਤੋਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੇਲੋੜੀਂਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗ਼ੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੀਏ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ 111 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ

NHS ਚੋਣਾਂ **www.nhs.uk/conditions/asthma/Pages/Introduction.aspx**

ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਫੀਡਬੈਕ ਕਾਰਡ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਅ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ।

University Hospital Southampton NHS Foundation Trust
Southampton General Hospital
Tremona Road
Southampton
SO16 6YD
ਮੇਨ ਸਵਿੱਚਬੋਰਡ: **023 8077 7222**

ਇਸ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ NHS ਵਿਕਲਪਾਂ www.nhs.uk ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ, ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਔਡੀਓਟੇਪ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਰਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 023 8120 4688 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

Version 1. Reviewed February 2019. Due for review February 2022. 1350