

# दमा क्या है?

दमा एक ऐसी बीमारी है, जो आपके फेफड़ों को प्रभावित करती है। यह बच्चों में होने वाली सबसे आम दीर्घकालिक बीमारियों में से एक है, लेकिन वयस्कों को भी दमा हो सकता है। दमा के कारण घरघराहट, सांस फूलना, सीने में जकड़न और रात में या जल्दी सुबह खांसी होती है। अगर आपको दमा है, तो आपको यह हर समय रहता है, लेकिन आपको दमा का दौरा तभी पड़ेगा जब आपके फेफड़ों को कोई परेशानी होगी।

हम उन सभी चीजों के बारे में नहीं जानते हैं, जिनके कारण दमा हो सकता है, लेकिन हम यह जानते हैं कि दमा के हो जाने को आनुवांशिक, पर्यावरण और व्यावसायिक कारकों से जोड़ा गया है।

यदि आपके सगे परिवार में किसी को दमा है, तो आपको इसके होने की आशंका अधिक होती है। "एटोपी," एक एलर्जी रोग विकसित करने की आनुवांशिक प्रवृत्ति, एलर्जी संबंधी दमा के होने में एक बड़ी भूमिका निभा सकती है। हालांकि, सभी दमा एलर्जिक दमा नहीं होते हैं।

पर्यावरण में मौजूद चीजों के संपर्क में आने से, जैसे फफूंदी या नमी, कुछ एलर्जी जैसे धूल के कण, और किसी दूसरे से तम्बाकू के धुएं को दमा के हो जाने से जोड़ा गया है। वायु प्रदूषण और वायरल फेफड़ों के संक्रमण से भी दमा हो सकता है।

पेशागत दमा तब होता है जब किसी व्यक्ति में, जिसे कभी दमा नहीं था, तब हो जाता है, जब वह काम पर किसी चीज के संपर्क में आता है। यह तब हो सकता है जब आपको काम पर किसी चीज से एलर्जी हो जाती है, जैसे कि मोल्ड या यदि आप जलन पैदा करने वाले पदार्थों जैसे कि लकड़ी की धूल या रसायनों के संपर्क में निचले स्तर पर बार-बार या उच्च स्तर पर एक ही बार में आते हैं।

## आप कैसे बता सकते हैं कि आपको दमा है?

यह बताना मुश्किल हो सकता है कि किसी को दमा है, खासकर 5 साल से कम उम्र के बच्चों में। डॉक्टर से जाँच करवाना कि आपके फेफड़े कितनी अच्छी तरह काम कर रहे हैं और एलर्जी की जाँच करने से आपको यह पता लगाने में मदद मिल सकती है कि आपको दमा है या नहीं।

चेकअप के दौरान, डॉक्टर पूछेंगे कि क्या आपको बहुत ज्यादा खांसी आती है, खासकर रात में। वह यह भी पूछेंगे कि शारीरिक गतिविधि के बाद या साल की निश्चित अवधि पर आपकी सांस लेने की समस्याएं बदतर हैं या नहीं। इसके बाद डॉक्टर 10 दिनों से अधिक समय तक सीने में जकड़न, घरघराहट और जुकाम के बारे में पूछेंगे। वह पूछेंगे कि क्या आपके परिवार में किसी को दमा, एलर्जी या सांस लेने की अन्य समस्याएं हैं या नहीं। अंत में, डॉक्टर आपके घर के बारे में सवाल पूछेंगे और क्या आपका स्कूल या काम छूटा है या कुछ चीजें करने में परेशानी हो रही है।

दमा की दवा का उपयोग करने से पहले और बाद में बहुत गहरी सांस लेने के बाद आप कितनी हवा बाहर निकाल सकते हैं, इसका परीक्षण करके यह पता लगाने के लिए कि आपके फेफड़े कितनी अच्छी तरह काम कर रहे हैं, यह जानने के लिए डॉक्टर स्पिरोमेट्री नामक श्वास परीक्षण भी कर सकते हैं।

## दमा का दौरा क्या है?

दमा के दौरे में खांसी, सीने में जकड़न, घरघराहट और सांस लेने में परेशानी शामिल हो सकती है। हमला आपके शरीर के वायुमार्गों में होता है, जो आपके फेफड़ों तक हवा ले जाने वाले मार्ग हैं। जैसे ही हवा आपके फेफड़ों के माध्यम से गुजरती है, वायुमार्ग छोटे हो



जाते हैं, जैसे पेड़ की शाखाएं पेड़ के तने से छोटी होती हैं। दमा के दौरे के दौरान, आपके फेफड़ों में वायुमार्ग के किनारे सूज जाते हैं और वायुमार्ग सिकुड़ जाते हैं। आपके फेफड़ों से कम हवा अंदर और बाहर जाती है, और आपका शरीर वायुमार्ग को बंद कर देता है।

आप दमा के दौरे के चेतावनी संकेतों को जानकर, हमले का कारण बनने वाली चीजों से दूर रहकर और अपने डॉक्टर की सलाह का पालन करके अपने दमा को नियंत्रित कर सकते हैं। जब आप अपने दमा को नियंत्रित करते हैं:

- आपको घरघराहट या खाँसी जैसे लक्षण नहीं होंगे,
- आप बेहतर सोएंगे,
- आपका काम या स्कूल नहीं छूटेगा,
- आप सभी शारीरिक गतिविधियों में भाग ले सकते हैं, और
- आपको अस्पताल नहीं जाना पड़ेगा।



## दमा का दौरा क्यों पड़ता है?

दमा का दौरा तब हो सकता है जब आप "दमा ट्रिगर्स" के संपर्क में आते हैं। आपका दमा ट्रिगर किसी और के दमा ट्रिगर से बहुत अलग हो सकता है। अपने ट्रिगर्स को जानें और उनसे बचना सीखें। जब आप अपने ट्रिगर्स से बच नहीं सकते, तो हमले से सावधान रहें। कुछ सबसे आम ट्रिगर हैं तंबाकू का धुआं, धूल के कण, बाहरी वायु प्रदूषण, कॉकरोच एलर्जन, पालतू जानवर, मोल्ड, जलती हुई लकड़ी या घास से निकलने वाला धुआं और प्लू जैसे संक्रमण।



## दमा का इलाज कैसे किया जाता है?

अपनी दवा ठीक वैसे ही लें जैसे आपका डॉक्टर आपको बताते हैं और उन चीजों से दूर रहें, जो आपके दमा को नियंत्रित करने के लिए अटैक को ट्रिगर कर सकती हैं।

दमा से पीड़ित हर व्यक्ति एक जैसी दवा नहीं लेता है।

आप कुछ दवाओं को सांस में ले सकते हैं और अन्य दवाओं को गोली के रूप में ले सकते हैं। दमा की दवाएं दो प्रकार की होती हैं- त्वरित-राहत और दीर्घकालिक नियंत्रण। तुरंत राहत देने वाली दवाएं दमा के दौरे के लक्षणों को नियंत्रित करती हैं। यदि आपको अपनी त्वरित-राहत दवाओं का अधिक से अधिक उपयोग करने की आवश्यकता है, तो यह देखने के लिए कि क्या आपको एक अलग दवा की आवश्यकता है, अपने डॉक्टर से मिलें। लंबे समय तक नियंत्रण वाली दवाएं आपको कम और हल्के दौरे पड़ने में मदद करती हैं, लेकिन जब आपको दमा का दौरा पड़ता है तो वे आपकी मदद नहीं करती हैं।

दमा की दवाओं के दुष्प्रभाव हो सकते हैं, लेकिन अधिकांश दुष्प्रभाव हल्के होते हैं और जल्द ही दूर हो जाते हैं। अपने चिकित्सक से अपनी दवाओं के दुष्प्रभावों के बारे में पूछें।

याद रखें – आप अपने दमा को नियंत्रित कर सकते हैं। अपने चिकित्सक की मदद से, अपनी खुद की दमा कार्य योजना बनाएं। तय करें कि आपकी योजना की एक प्रति किसके पास होनी चाहिए और उसे इसे कहाँ रखना चाहिए। लक्षण न होने पर भी अपनी दीर्घकालिक नियंत्रण दवा लें।

