Asthma

Asthma is a disease in which the airways into your lungs become narrow and produce mucus. When this happens, it is hard to breathe. Some things that can trigger an asthma attack include allergies, cold viruses, medicines, dusts, chemicals, exercise or emotions.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a fast heartbeat
- Having head congestion
- Having a itchy, scratchy or sore throat
- Being tired
- If your doctor ordered a peak flow meter, having a drop in peak flow meter readings

You may have more signs of asthma if you:

- Have allergies
- Have a family member with asthma
- Are sensitive to air pollution
- Are exposed to smoke
- Have stress

दमा (अस्थमा)

दमा एक ऐसी बीमारी है जिस में आप के फेफड़ों के अंदर जाने वाले वायुमार्ग संकीर्ण हो जाते हैं और बलगम पैदा करते हैं। जब ऐसा होता है तब साँस लेना मुश्किल हो जाता है। जिन कारणों से दमे के दौरे पड़ सकते हैं उन में एलर्जी, ज़ुकाम के वाइरस, दवाइयाँ, धूल, रसायण, कसरत और भावात्मक संवेग शामिल हैं।

लक्षण

- सामान्य से तेज साँस चलना या साँस लेने में कठिनाई
- घरघराहट के साथ या आवाज के साथ साँस लेना
- खाँसी, जो रात में या भोर में और गंभीर हो सकती है
- छाती में कसाव
- धड़कन तेज़ होना
- मस्तिश्क में रक्त संकुलता
- गले में खुजली, खुरचन या दर्द
- थकान होना
- यदि आपके चिकित्सक ने पीक फ्लो मीटर के उपयोग का निर्देश दिया हो, तो उसके पाठ्यांक में गिरावट आना

आपको दमे के और लक्षण हो सकते हैं यदिः

- आपको एलर्जी है
- आपके परिवार के किसी सदस्य को दमा है
- वायु प्रदूषण के प्रति संवेदनशील हैं
- धुएँ से प्रभावित हैं
- तनावग्रस्त हैं

Your Care

Your care may include:

- Taking different medicines to:
  - Open airways
  - Decrease your body's response to allergens
  - Decrease the swelling of your airways
  - Decrease congestion
- Finding out what causes your signs.
- Allergy testing.
- Using a peak flow meter to check and prevent asthma attacks.
- Drinking a large glass of liquid every 1 to 2 hours. This helps keep your mucus thin. Thin mucus is easier for you to cough up and decreases the swelling in your lungs. Clear liquids are best, such as water, fruit juice, tea, broth and clear soups.
- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

To Prevent Asthma Attacks

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your signs go away.
- Avoid cigarette, pipe and cigar smoke.
- Stay away from foods, medicines or things that cause you to have signs of asthma. These are called triggers.
- Avoid contact with people who have a cold or flu.
- Rest and drink plenty of liquids at the first sign of a cold.
- Breathe through a scarf or other covering in cold weather.
- Talk to your doctor about an exercise to strengthen your lungs.
- Reduce stress.

आपकी देखभाल

आपकी देखभाल में ये शामिल हो सकते हैं:

- इनके लिए अलग–अलग दवाइयाँ लेना:
    - वायु मार्ग खोलने के लिए
    - एलर्जी कारकों के प्रति आपके शरीर की प्रतिक्रिया कम करने के लिए
    - आपके वायुमार्ग की सूजन कम करने के लिए
    - रक्त संकुलता कम करने के लिए
- आपके लक्षणों के कारण खोजना।
- एलर्जी संबंधी परीक्षण।
- दमे के दौरे को रोकने और जाँचने के लिए पीक फ्लो मीटर का उपयोग।
- हर 1 से 2 घण्टे पर एक बड़ा गिलास तरल पदार्थ पीना। इससे आपके बलगम को पतला रखने में मदद मिलती है। पतला बलगम आप आसानी से खाँसी के साथ निकाल सकते हैं और आपके फेफड़ों पर सूजन कम होती है। पानी, फलों के रस, चाय, शोरबा और क्लियर सूप जैसे पारदर्शी तरल पदार्थ सब से अच्छे हैं।
- जब साँस में घरघराहट हो तो दूध के उत्पादों का सेवन टालें क्योंकि वे आपके बलगम को गाढ़ा करते हैं।

दमे के दौरे रोकने के लिए

- दमे की दवा सदा अपने पास रखें। आपके लक्षण चलें जाएँ तब भी अपनी निर्धारित दवाइयाँ लीजिए।
- सिगरेट, पाइप और सिगार के धुँए से बचें ।
- जिन खाद्य पदार्थों, दवाइयों या चीजों से आपको दमे के लक्षण होते हैं उन से दूर रहें। इन्हें प्रेरक (ट्रिगर्स) कहते हैं।
- जिन लोगों को ज़ुकाम या फ्लू हो, उन से संपर्क टालें।
- ज़ुकाम होने के पहले लक्षण के समय से ही आराम कीजिए और खूब तरल पदार्थ पीजिए।
- सर्द मौसम में स्कार्फ या किसी अन्य आच्छादन (वस्त्र) में से साँस लीजिए।
- अपने फेफड़ों को मज़बूत बनाने के किसी व्यायाम के बारे में अपने चिकित्सक से बात करें।
- तनाव कम करें।

Call your doctor right away if you:

- Have a cough, are wheezing or are having trouble breathing.
- Feel you need to take more medicine than your doctor has ordered.
- Have a temperature over 100.5 degrees F or 38 degrees C.
- Have mucus that is not white or clear, or mucus that is too thick to cough up.
- Have problems caused by your medicine such as shakiness, confusion, nervousness, upset stomach or a bad taste.
- Are not able to do your normal activities or exercise.

Call 911 right away if you have:

- Severe wheezing, trouble breathing or coughing.
- Chest pain.
- Lips or fingernails that are gray or blue.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

अपने चिकित्सक को <u>फौरन</u> बुलाएँ यदिः

- आप को खाँसी है, आपकी साँस में घरघराहट है या आपको साँस लेने में तकलीफ हो रही है।
- आप को लगता है कि आपको अपने चिकित्सक के निर्देश से ज़्यादा दवा लेने की ज़रूरत है।
- आपको 100.5 डिग्री F या 38 डिग्री C से ज्यादा बुखार है।
- आपका बलगम (कफ) सफेद या पारदर्शी नहीं है, या बलगम इतना गाढ़ा है कि खाँसी में नहीं निकल पाता।
- आप को अपनी दवाओं की वजह से समस्याएँ हैं, जैसे अस्थिरता, संभ्रम, घबराहट, पेट में गड़बड़ या मुँह का स्वाद बिगड़ना।
- अपनी सामान्य गतिविधियाँ या व्यायाम नहीं कर पा रहे हैं।

911 पर <u>फौरन</u> फोन करें यदि आपको ये हों:

- साँस में तेज़ घरघराहट, साँस लेने में तकलीफ या खाँसी।
- सीने में दर्द।
- सफ़ेद या नीले होंठ या नाखून।

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो तो अपने चिकित्सक या नर्स से बात कीजिए।

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.