મારા અસ્થમા (દમ)ના ટ્રિગર્સ

મારી અસ્થમાની દવા દરરોજ લેવાથી આવા ટ્રિગર્સ પ્રત્યેની મારી પ્રતિક્રિયા ઘટાડવામાં મદદ મળશે. જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં તેમને ટાળવાથી પણ મદદ મળશે.

એલર્જી ધરાવતા લોકોએ વધુ સાવચેત રહેવું જરૂરી છે કેમ કે તેમના માટે અસ્થમાનો હુમલો વધુ ગંભીર હોઈ શકે છે.

મારા અસ્થમાની સમીક્ષા

દર વર્ષે મારે ઓછામાં ઓછી એક નિયમિત અસ્થમા સમીક્ષા કરાવવી જોઈએ. હું સાથે લાવીશ:

- મારો એક્શન પ્લાન, તેને અપડેટ કરવાની જરૂર છે કે કેમ તે જોવા માટે
- મારી પાસે હોય એવા કોઈપણ ઇન્હેલર અને સ્પેસર, જેથી તપાસી શકાય કે હું તેનો યોગ્ય રીતે અને શ્રેષ્ઠ રીતે ઉપયોગ કરું છું
- મારું પીક ફ્લો મીટર, જો મારા દ્વારા તેનો ઉપયોગ થતો હોય
- મારા અસ્થમા અને તેનો સામનો કરવા વિશેના કોઈપણ પ્રશ્નો.

હવે પછીની અસ્થમા સમીક્ષાની તારીખ: ....

GP/અસ્થમા નર્સના સંપર્કની માહિતી

નામ: ....

ફોન નંબર: ....

કામના સમય પછીનો સંપર્ક નંબર (તમારા GP સર્જરીને પૂછો કે જ્યારે તેઓ ઉપલબ્ધ ન હોય ત્યારે કોને કૉલ કરવો)

નામ: ....

ફોન નંબર: ....

છેલ્લી સમીક્ષા અને અપડેટ 2021; હવે પછીની સમીક્ષા 2024.

અસ્થમા એન્ડ લંગ UK, એક ચેરિટેબલ કંપની છે જે કંપની નોંધણી નંબર 01863614 સાથે ગેરંટી દ્વારા મર્યાદિત છે, તેનો રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી નંબર ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં 326730, સ્કોટલેન્ડમાં SC038415, અને આઈલ ઓફ મેનમાં 1177 છે.

તેનો ઉપયોગ કેમ કરવો

તમારો લેખિત અસ્થમા એક્શન પ્લાન તમને તમારા અસ્થમાને ટાળવામાં મદદ કરી શકે છે. તેનો સૌથી સારી રીતે ઉપયોગ કરવા માટે તમે આમ કરી શકો છો:

1. **તે સરળતાથી મળી જાય એવી જગ્યાએ રાખો –** જેમ કે તમારા ફ્રિજના દરવાજા, નોટિસબોર્ડ અથવા બેડસાઇડ ટેબલ પર.
2. **તેનો ફોટો પાડીને તમારા મોબાઈલ ફોન અથવા ટેબ્લેટ પર રાખો –** જેથી તમે તેને ગમે ત્યાં ચકાસી શકો. તમે તેને પરિવારના સભ્ય અથવા મિત્રને પણ મોકલી શકો છો, જેથી તેઓને ખબર રહે કે જો તમારા અસ્થમાના લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય તો શું કરવું જોઈએ.
3. **તેની નિયમિત રીતે તપાસ કરતા રહો –** તેને વાંચવા માટે તમારા કૅલેન્ડર પર નોંધ રાખો અથવા તમારા ફોન પર માસિક રીમાઇન્ડર રાખો. શું તમને તમારી રોજની અસ્થમાની દવાઓ લેવાનું યાદ રહે છે? શું તમને ખબર છે કે જો તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય તો શું કરવું જોઈએ?
4. **અસ્થમાની દરેક એપોઇન્ટમેન્ટમાં તેને સાથે લઈ જાઓ –** હોસ્પિટલ એપોઇન્ટમેન્ટ્સ સહિત. જો તમારા GP અથવા અસ્થમા નર્સ તમારા માટે પોતાની સલાહને બદલે તો તેને અપડેટ કરવા માટે કહો.

અસ્થમા + લંગ UK પાસેથી વધુ સલાહ + સમર્થન મેળવો

તમારા અસ્થમાની સંભાળ વિશે શ્વાસોચ્છવાસના નિષ્ણાત નર્સ સાથે વાત કરો: **0300 222 5800**

અમારા નિષ્ણાત અસ્થમા નર્સોને WhatsApp પર મેસેજ કરો: **07999 377 775**

સમાચાર તેમજ સલાહ મેળવો અને માહિતી ડાઉનલોડ કરો: **AsthmaAndLung.org.uk**

તમારા અસ્થમા વિશે સમાચાર અને ટીપ્સ માટે અમને Facebook પર ફોલો કરો: **facebook.com/AsthmaLungUK**

અસ્થમા વિશે પ્રશ્નો છે?

અમારા શ્વાસોચ્છવાસના નિષ્ણાત નર્સોને પૂછો
0300 222 5800 પર કૉલ કરો **07999 377 775** પર WhatsApp કરો
(સોમવાર-શુક્રવાર, 9am-5pm)

ASTHMA+ LUNG UK

વયસ્ક માટે અસ્થમા એક્શન પ્લાન

આને તમારા GP અથવા નર્સ સાથે ભરો

નામ અને તારીખ:

1 અસ્થમાની દરરોજ લેવાની સંભાળ:

મારા અસ્થમાની સારી કાળજી રાખવામાં આવી રહી છે:

- આ દિનચર્યા સાથે મારે કોઈ લક્ષણો ન હોય એવી અપેક્ષા/ધ્યેય રાખવો જોઈએ.
- જો મને કોઈ લક્ષણો ન હોય અથવા ઓછામાં ઓછા 12 અઠવાડિયા સુધી મને રિલીવર ઇન્હેલરની જરૂર ન હોય, તો હું મારા GP અથવા અસ્થમા નર્સને મારી દવાઓની સમીક્ષા કરવા કહી શકું જેથી તેઓ ડોઝ ઘટાડી શકે.
- વ્યક્તિગત રીતે મારો સર્વશ્રેષ્ઠ પીક ફ્લો છે:

અસ્થમા વિશેની મારી દિનચર્યા:

મારું પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર (નામ/રંગ દાખલ કરો):

....

જ્યારે હું સારું અનુભવું ત્યારે પણ મારે દરરોજ મારું પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર લેવાની જરૂર છે.

હું .... પફ સવારે

અને .... પફ રાત્રે લઉં છું.

મારું રિલીવર ઇન્હેલર (નામ/રંગ દાખલ કરો):

....

જો મારે જરૂર હોય તો જ હું મારું રિલીવર ઇન્હેલર લઉં છું

હું મારા રિલીવર ઇન્હેલરના .... પફ લઉં છું, જો આ પૈકી કોઈ પણ વસ્તુ થાય:

- મને ઘરઘરાટી થાય
- મને છાતીમાં જકડન લાગે
- મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડી રહી હોય
- મને ઉધરસ આવી રહી હોય

હું દરરોજ મારા અસ્થમા માટે ઉપયોગ કરું છું એવી અન્ય દવાઓ અને ઉપકરણો (દા.ત. સ્પેસર, પીક ફ્લો મીટર):

2 જ્યારે હું વધુ ખરાબ અનુભવું:

જો મને આ પૈકી કોઈ અનુભવ થાય તો મારું અસ્થમા વધુ ખરાબ થઈ રહ્યું હશે:

- મારા લક્ષણો પાછા દેખાઈ રહ્યા છે (શ્વાસ લેતી વખતે અવાજ આવવો, છાતીમાં જકડન, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ઉધરસ).
- રાત્રે મારી ઊંઘ ઉડી જાય છે.
- મારા લક્ષણો મારી રોજબરોજની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં- દખલ કરે છે (દા.ત. કામ પર કે વ્યાયામ કરતી વખતે).
- હું અઠવાડિયામાં ત્રણ કે તેથી વધુ વખત મારા રિલીવર ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરું છું.
- મારો પીક ફ્લો નીચે જણાવ્યા સુધી ઘટે છે: ....

તાત્કાલિક! જો તમને તમારા રિલીવર ઇન્હેલરની દર ચાર કલાકથી વધુ જરૂર પડે, તો તમારે હવે કટોકટીના પગલાં લેવાની જરૂર છે. વિભાગ 3 જુઓ.

મારા અસ્થમાને ટાળવા માટે હવે હું શું કરી શકું:

જો મેં મારા પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલરનો ઉપયોગ ન કર્યો હોય, તો હું ફરીથી તેનો નિયમિત રીતે ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરીશ અથવા જો મારા દ્વારા તેનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો હોય તો:

- જ્યાં સુધી મારા લક્ષણો જાય નહીં અને મારો પીક ફ્લો મારા વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠ રેકોર્ડ સુધી પાછો ન આવી જાય ત્યાં સુધી મારા પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલરની માત્રાને દિવસમાં .... વખત .... પફ સુધી વધારી દઈશ.
- જરૂર મુજબ મારું રિલીવર ઇન્હેલર લઈશ (દર ચાર કલાકે .... પફ સુધી).
- જ્યારે હું બહાર જઈશ ત્યારે મારું રિલીવર ઇન્હેલર સાથે રાખીશ.

તાત્કાલિક! જો કોઈપણ સમયે તમારી સ્થિતિ ખરાબ થાય અથવા તમારી સ્થિતિમાં સાત દિવસ પછી પણ સુધારો થાય નહીં તો 24 કલાકની અંદર ડૉક્ટર અથવા નર્સને મળો.

જો મારી અસ્થમાની સ્થિતિ વધુ ખરાબ હોય (દા.ત. MART અથવા રેસ્ક્યૂ સ્ટીરોઈડ ગોળીઓ), તો શું કરવું તે વિશે મારા GP તરફથી અન્ય સલાહ:

3 અસ્થમાના હુમલા દરમિયાન:

જો મને આ પૈકી કોઈનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય તો મને અસ્થમાનો હુમલો આવી રહ્યો હશે:

- મને મારા રિલીવર ઇન્હેલરથી મદદ મળે નહીં અથવા મારે તેની દર ચાર કલાક કરતાં વધુ જરૂર પડે.
- મને ચાલવામાં કે બોલવામાં તકલીફ પડે.
- મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે.
- મને ખૂબ ઘરઘરાટી થાય, અથવા મારી છાતીમાં ખૂબ જકડન થાય, અથવા મને ખૂબ ઉધરસ આવે.
- મારો પીક ફ્લો નીચે જણાવેલો છે: ....

અસ્થમાના હુમલા દરમિયાન શું કરવું જોઈએ

1. સીધા બેસો – શાંત રહેવાની કોશિશ કરો.
2. તમારા (સામાન્ય રીતે વાદળી રંગના) રિલીવર ઇન્હેલરનો 10 પફ સુધી દર 30 થી 60 સેકન્ડે એક પફ લો.
3. જો તમને કોઈપણ સમયે વધુ ખરાબ લાગે અથવા તમને 10 પફ પછી પણ સારું લાગે નહીં તો **એમ્બ્યુલન્સ માટે 999 પર કૉલ કરો.**
4. જો 10 મિનિટ પછી પણ એમ્બ્યુલન્સ આવે નહીં અને તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થતો ન હોય, તો પગલા 2 નું પુનરાવર્તન કરો.
5. જો પગલા 2 નું પુનરાવર્તન કર્યા પછી પણ તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થાય નહીં, અને હજી પણ એમ્બ્યુલન્સ આવી ન હોય તો, **તરત જ ફરીથી 999 પર સંપર્ક કરો.**

મહત્વપૂર્ણ: અસ્થમાના હુમલા વિશેની આ સલાહ તમને લાગુ પડતું નથી જો તમે MART ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરતા હો.

અસ્થમાના હુમલા પછી

- જો તમારા અસ્થમાના હુમલાની સારવાર ઘરે થઈ હોય તો, તમારા GP ને આજે જ મળો.
- જો તમને હોસ્પિટલમાં સારવાર મળી હોય, તો રજા આપ્યાના 48 કલાકની અંદર તમારા GP ને મળો.
- તેઓ તમને જે પણ દવાઓ લખે તેને પૂરી કરો, ભલે તમને સારું લાગવા માંડે તો પણ.
- જો સારવાર બાદ પણ તમારી સ્થિતિમાં સુધારો થાય નહીં, તો તમારા GP ને તાત્કાલિક મળો.

જો હું MART પર હોઉં તે દરમિયાન અસ્થમાના હુમલામાં શું કરવું: