میرے دمہ کے محرکات

میرے دمہ کی دوا روزانہ لینے سے ان محرکات کے تئیں میرا ردعمل کم کرنے میں مدد ملے گی۔ جہاں ممکن ہو ان سے پرہیز کرنے سے بھی مدد ملے گی۔

الرجیوں والے لوگوں کو زیادہ محتاط رہنا ہوتا ہے کیونکہ دمہ کے حملے مزید شدید ہو سکتے ہیں۔

میرے دمہ کا جائزہ

مجھے کم از کم ایک معمول کا دمہ کا جائزہ ہر سال کروانا چاہیے۔ میں لے کر آؤں گا:

- اپنا منصوبہ عمل یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا اسے اپ ڈیٹ کرنے کی ضرورت ہے
- اپنے پاس موجود کوئی انہیلر یا اسپیسر، یہ چیک کرنے کے لیے کہ آیا میں انہیں صحیح سے اور بہترین طریقے سے استعمال کر رہا ہوں
- اگر میں پیک فلو میٹر استعمال کرتا ہوں تو اسے
- میرے دمہ کے بارے میں کوئی سوالات اور اس پر قابو پانے کا طریقہ۔

میرے دمہ کے جائزے کی تاریخ: ....

GP/دمہ سے متعلق نرس کا رابطہ

نام: ....

فون نمبر: ....

فاضل اوقات میں رابطہ نمبر (اپنی GP سرجری سے پوچھیں کہ جب ان کا دفتر بند ہو تو کس کو کال کی جائے)

نام: ....

فون نمبر: ....

آخری جائزہ اور اپ ڈیٹ شدہ: 2021؛ اگلا جائزہ 2024۔

استھما اینڈ لنگ یو کے، ضمانت کے ذریعے محدود ایک رفاہی کمپنی ہے نیز کمپنی کا رجسٹریشن نمبر 01863614 ہے، نیز انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 326730، اسکاٹ لینڈ میں SC038415 اور آئل آف مین میں 1177 ہے۔

اسے کیسے استعمال کریں

آپ کا تحریری دمہ کا منصوبہ عمل آپ کے دمہ پر قابو پانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اس کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے آپ یوں کر سکتے ہیں کہ:

1. **اسے تلاش کرنے میں آسان کسی جگہ پر رکھیں، –** اپنے فریج کے دروازے پر، نوٹس بورڈ پر یا سرہانے میز پر۔
2. **اس کا ایک فوٹو اپنے موبائل یا ٹیبلٹ پر رکھیں –** تاکہ آپ جہاں بھی ہوں اسے چیک کر سکیں۔ آپ اسے فیملی ممبر یا دوست کو بھی بھیج سکتے ہیں، تاکہ وہ جان لیں کہ اگر آپ کے دمہ کی علامات بگڑ جائیں تو کیا کرنا ہے۔
3. **اسے باقاعدگی سے چیک کریں –** اسے پوری طرح پڑھنے کے لیے اپنے کیلنڈر پر یا اپنے فون پر ایک ماہانہ یاد دہانی کا نوٹ رکھیں۔ کیا آپ اپنے دمہ کی یومیہ دوائیں استعمال کرنا یاد رکھ رہے ہیں؟ کیا آپ کو معلوم ہے کہ اگر آپ کی علامات بگڑ جائیں تو کیا کرنا ہے؟
4. **اسے دمہ کی تمام اپائنٹمنٹس میں لے جائیں –** بشمول ہسپتال کی اپائنٹمنٹس میں۔ آپ کے GP یا استھما نرس اگر آپ کی تبدیلیوں کے مدنظر مشورہ دیں تو ان سے اسے اپ ڈیٹ کرنے کو کہیں۔

استھاما + لنگ یو کے (Asthma + Lung UK) سے مشورہ + تعاون حاصل کریں

اپنے دمہ کا نظم کرنے کے بارے میں ریسپیریٹری نرس اسپیشلسٹ سے پوچھیں:
0300 222 5800

ہمارے اسپیشلسٹ استھما نرس کو WhatsApp پر میسیج کریں:
07999 377 775

خبریں، مشورہ پائیں اور معلومات ڈاؤن لوڈ کریں:
AsthmaAndLung.org.uk

اپنے دمہ کے بارے میں خبروں اور تجاویز کے لیے ہمیں Facebook پر فالو کریں:
facebook.com/AsthmaLungUK

دمہ سے متعلق سوالات ہیں:

اپنے ریسپیریٹری نرس اسپیلسٹ سے پوچھیں۔
کال کریں **0300 222 5800** WhatsApp **07999 377 775**
(پیر تا جمعہ، 9 بجے صبح تک 5 بجے شام)

ASTHMA+ LUNG UK

بالغوں کے لیے دمہ سے متعلق لائحہ عمل

اسے اپنے GP یا نرس کی مدد سے پُر کریں:

نام اور تاریخ:

1 ہر روز دمہ کی دیکھ بھال:

میرے دمہ کا اچھی نظم ہو رہا ہے:

- اس یومیہ معمول سے مجھے کوئی علامت پیش نہیں آنے کی توقع/نشانہ رکھنا چاہیے۔
- اگر مجھے کم از کم 12 ہفتےتک کوئی علامت نہیں تھی یا مجھے ریلیور انہیلر کی ضرورت نہیں تھی تو، میں اپنے GP یا استھما نرس سے میری دوا کاجائزہ لینے کو کہہ سکتا ہوں مبادا وہ خوراک کم کریں۔
- میرا ذاتی بہترین پیک فلو ہے:

میرا دمہ کا یومیہ معمول:

میرا پریوینٹر انہیلر (نام/رنگ داخ کریں):

....

مجھے اپنا پریوینٹر انہیلر روزانہ لینا پڑتا ہے چاہے میں ٹھیک بھی محسوس کر رہا ہوں۔

میں .... پف صبح میں لیتا ہوں

میں .... پف رات میں لیتا ہوں۔

میرا ریلیور انہیلر (نام/رنگ داخل کریں):

....

میں اپنا ریلیور انہیلر صرف تب لیتا ہوں جب مجھے ضرورت ہوتی ہے

میں اپنے ریلیور انہیلر کے .... پف لیتا ہوں اگر ان نشانیوں میں سے کوئی پیش آتی ہیں:

- مجھے گھرگھراہٹ ہو رہی ہے
- میری چھاتی میں جکڑن محسوس ہوتی ہے
- مجھے سانس لینا مشکل معلوم پڑ ر ہا ہے
- مجھے کھانسی آ رہی ہے

دیگر دوائیں اور ڈیوائسز (جیسے اسپیسر، پیک فلو میٹر) جو میں اپنے دمہ کے لیے روزانہ استعمال کرتا ہوں:

2 جب میں بدتر محسوس کروں

اگر مجھے ان میں سے کسی کا سامنا ہو رہا ہو تو میرا دمہ بگڑ رہا ہے:

- میری علامات واپس آ رہی ہیں(گھرگھراہٹ، میری چھاتی میں تنگی، بےدم محسوس کرنا، کھانسی)۔
- میں رات میں بیدار ہو جا رہا ہوں۔
- میری علامات میری دن بہ دن کی سرگرمیوں میں خلل ڈال رہی ہیں (جیسے کام پر، ورزش کرتے ہوئے)۔
- میں ہفتے میں تین بار یا اس سے زائد ریلیور انہیلر استعمال کر رہا ہوں۔
- میرا پیک فلو گھٹ کر کم ہو جاتا ہے: ....

فوری! اگر آپ کو اپنا ریلیور انہیلر ہر چار گھنٹے پر ایک بار سے زیادہ درکار ہے تو، اپ کو اب ایک ہنگامی کارروائی کرنے کی ضرورت ہے۔ سیکشن 3 دیکھیں۔

میں ابھی اپنے دمہ پر قابو پانے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

اگر میں اپنا پریونٹر انہیلر استعمال کرتا رہا ہوں تو، میں اسے دوبارہ باقاعدگی سے استعمال کرنا شروع کروں گا یا اگر میں اسے استعمال کرتا رہا ہوں تو:

- میرے پریوینٹر انہیلر کی خوراک بڑھا کر .... پف .... بار روزانہ کریں یہاں تک کہ میری علامات ختم ہو جائیں اور میرا پیک فلو میرے ذاتی بہترین پر آ جائے۔
- میرا ریلیور انہیلر حسب ضرورت (ہر چار گھنٹے پر .... پف تک) ۔
- جب میں باہر ہوں تو میرا ریلیور انہیلر میرے ساتھ رکھیں۔

فوری! 24 گھنٹے کے اندر ڈاکٹر یا نرس کو دکھائیں اگر کسی بھی وقت آپ بدتر ہو جاتے ہیں یا سات دنوں کے بعد آپ بہتر نہیں ہوئے ہیں۔

اگر میرا دمہ بدتر ہے تو کیا کرنا ہے اس بارے میں میرے **GP** سے مشورہ (جیسے **MART** یا ریسکیو اسٹیرائڈ ٹیبلٹس)۔

3 دمہ کے حملے میں:

اگر مجھے ان میں سے کسی کا سامنا ہو رہا ہو تو مجھ پر دمہ کا حملہ ہو رہا ہے:

- میرا ریلیور انہیلر مدد نہیں کر رہا ہے یا مجھے ہر چار گھنٹے سے زیادہ اس کی ضرورت پڑ رہی ہے۔
- مجھے چلنا یا بات کرنا مشکل معلوم پڑتا ہے۔
- مجھے سانس لینا مشکل معلوم پڑتا ہے۔
- مجھے زیادہ گھرگھراہٹ ہو رہی ہے یا مجھے چھاتی میں زیادہ جکڑن ہے، یا مجھے زیادہ کھانسی آ رہی ہے۔
- میرا پیک فلو کم ہے: ....

دمہ کا حملہ ہونے پر کیا کریں

1. سیدھے ہو کر بیٹھیں – پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔
2. ہر 30-60 سیکنڈ پر اپنے ریلیور انہیلر کا ایک پف (عموماً نیلا) 10 پف تک لیں۔
3. اگر آپ کو کسی مرحلے پر بدتر محسوس ہوتا ہے یا 10 پف کے بعد بھی آپ کو بہتر محسوس نہیں ہوتا ہے تو **ایمبولنس کے لیے 999 پر کال کریں**۔
4. اگر ایمبولس 10 منٹ کے بعد نہیں پہنچی ہے اور آپ کی علامات بگڑ رہی ہیں تو، مرحلہ 2 کو دہرائیں۔
5. اگر مرحلہ 2 کو دہرانے کے بعد آپ کی علامات بہتر نہیں ہیں، اور ایمبولنس ابھی تک نہیں پہنچی ہے تو، **فوراً 999 سے دوبارہ رابطہ کریں**۔

اہم بات: دمہ کے دورے سے متعلق یہ مشورہ آپ پر لاگو نہیں ہوتا ہے اگر آپ **MART** انہیلر استعمال کرتے ہیں۔

دمہ کے دورے کے بعد

- اگر آپ گھر پر اپنے دمہ کے دورے سے نمٹتے ہیں تو، آج ہی اپنے GP سے ملیں۔
- اگر آپ کا علاج ہسپتال میں ہوا تھا تو، ڈسچارج ہونے سے 48 گھنٹے کے اندر اپنے GP سے ملیں۔
- انہوں نے آپ کو جو کوئی دوا تجویز کی ہے اسے پورا کریں، چاہے آپ بہتر محسوس کرنا شروع کریں۔
- اگر علاج کے بعد آپ بہتر نہیں ہوتے ہیں تو، فوراً اپنے GP سے ملیں۔

اگر میں MART پر ہوں دمہ کا دورہ پڑنے پر کیا کیا جائے: