

दम

Asthma

Asthma is a disease that causes the airways that lead into your lungs to become narrow and produce mucus. When this happens, it may become hard to breathe.

Some people have a hard time breathing only at certain times. This may be during allergy season, when they get a cold, or when they exercise. Others have breathing problems a lot of the time.

When asthma symptoms suddenly get worse (or flare up), the airways tighten and become narrower. This makes it hard to breathe, and you may wheeze or cough. These flare-ups are also called asthma attacks.

Treatment can help you feel and breathe better and help keep your lungs healthy.

Signs

- Breathing faster than normal or trouble breathing
- Wheezing, making a loud or soft whistling noise when you breath, or noisy breathing
- Coughing that may be worse at night or early in the morning
- Feeling tight in the chest
- Having a faster than normal heartbeat
- Having head congestion
- Having an itchy, scratchy, or sore throat
- Being tired or getting tired quickly during exercise
- If your doctor ordered a peak flow meter and your meter shows a drop in peak flow meter readings

दम एक रोग हो जसले तपाईंको फोक्सोमा जाने वायुमार्गहरू साँघुरो बनाउँछ र कफ उत्पादन गर्दछ। यो हुँदा, सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ।

कतिपय मानिसहरूलाई निश्चित समयमा मात्र सास फेर्न गाह्रो हुन्छ। यो एलर्जीको मौसममा हुन सक्छ, जब उनीहरूलाई चिसो हुन्छ, वा उनीहरूले व्यायाम गर्छन्। अरूलाई धेरै समय सास फेर्नमा समस्या हुन्छ।

जब दमका लक्षणहरू अचानक खराब हुन्छन् (वा एकाएक तीब्र हुन्छ), वायुमार्गहरू कडा र साँघुरो हुन्छन्। यसले सास फेर्न गाह्रो बनाउँछ, र तपाईंलाई स्वाँ-स्वाँ हुने वा खोकी लाग्न सक्छ। यी एकाएक तीब्र हुने अवस्थाहरूलाई दमको आक्रमण पनि भनिन्छ।

उपचारले तपाईंलाई सजिलो महसुस गराउन र सास फेर्न र तपाईंको फोक्सोलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्न सक्छ।

संकेतहरू

- सामान्यभन्दा छिटो सास फेर्नु वा सास फेर्न गाह्रो हुनु
- स्वाँ-स्वाँ हुनु, सास फेर्दा चर्कोसँग वा बिस्तारै सिट्टी फुकेको जस्तो आवाज आउनु, वा घ्यारघ्यार हुनु
- खोकी लाग्नु जुन राती वा बिहान सबेरै धेरै लाग्न सक्छ
- छाती कस्सिएको जस्तो महसुस हुनु
- मुटुको धड्कन सामान्यभन्दा छिटो हुनु
- टाउको टनटन दुख्नु
- घाँटी दुख्ने, चिलाउने वा चिरिएको जस्तो हुने
- थाक्नु वा व्यायाम गर्दा छिटो थाक्नु
- यदि तपाईंको चिकित्सकले पिक फ्लो मिटर अर्डर गर्नुभयो र तपाईंको मिटरले पिक फ्लो मिटर रिडिङमा कम देखाउँछ भने

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

Symptoms may start soon after you are around things (triggers) that cause your asthma attacks. This is an early phase response. Or they may start several hours after exposure (late phase response). A late phase response can make it harder to figure out what triggers your symptoms.

Symptoms can be mild or severe. You may have symptoms daily or now and then. Or you may have something in between.

Some people have symptoms that get worse at night, such as a cough and shortness of breath.

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 symptoms.
- 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.

तपाईंमा दमको थप लक्षण हुन सक्छ यदि तपाईंलाई:

- एलर्जी छ भने
- परिवारको सदस्यलाई दम छ भने
- वायु प्रदूषणप्रति संवेदनशील हुनुहुन्छ भने
- धुवाँको संसर्गमा हुनुहुन्छ भने
- तनाव छ भने

तपाईं आफूलाई दमको आक्रमण गराउने चीजहरू (ट्रिगरहरू) को वरिपरि हुनुहुन्छ भने लक्षणहरू चाँडै सुरु हुन सक्छ। यो प्रारम्भिक चरणको प्रतिक्रिया हो। वा तिनीहरू अनावरणपछिको धेरै घण्टापछि सुरु हुन सक्छन् (ढिलो चरणको प्रतिक्रिया)। ढिलो चरणको प्रतिक्रियाले तपाईंका लक्षणहरूलाई केले ट्रिगर गर्दछ भनेर पत्ता लगाउन गाह्रो बनाउन सक्छ।

लक्षणहरू सामान्य वा गम्भीर हुन सक्छन्। तपाईंलाई दिनहुँ वा समय समयमा लक्षणहरू देखिन सक्छ। वा तपाईंलाई बिचमा केही हुन सक्छ।

केही व्यक्तिहरूमा रातमा खराब हुने खोकी र सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू हुन्छन्।

तपाईंको हेरचाह

तपाईंको हेरचाहमा निम्न समावेश हुन सक्नेछ:

- देहायका लागि विभिन्न औषधिहरू खाने:
 - वायुमार्ग खोल्न
 - एलर्जीहरूप्रति तपाईंको शरीरको प्रतिक्रिया घटाउन
 - तपाईंको वायुमार्गको सूजन कम गर्न
 - टाउको दुखाई घटाउन
- तपाईंको लक्षणहरूको कारण पत्ता लगाउनका लागि।
- एलर्जी परीक्षण।
- दमको आक्रमण जाँच गर्न र रोक्नको लागि पिक फ्लो मिटरको प्रयोग गर्ने।
- हरेक 1 देखि 2 घण्टामा ठूलो गिलासको एक गिलास तरल पदार्थ पिउने। यसले तपाईंको कफ पातलो बनाउन मद्दत गर्दछ। पातलो कफले तपाईंलाई खोक्न सजिलो हुन्छ र तपाईंको फोक्सोमा भएको सुजनलाई कम गर्छ। पानी, फलफूलको रस, चिया, ब्रोथ, र सड्लो सूप जस्ता सड्ला तरल पदार्थहरू उत्तम हुन्छन्।

- Avoiding milk products when wheezing because they can thicken your mucus.

To Prevent Asthma Attacks

There's no certain way to prevent asthma. But you can reduce your risk of asthma attacks by avoiding things that cause them, called triggers.

The goal is to reduce how many attacks you have, how long they last, and how bad they get.

Start by avoiding your asthma triggers. For example:

- Keep asthma medicine with you at all times. Take your scheduled medicines even if your symptoms go away.
- Don't smoke and avoid being around others when they smoke.
- Stay away from foods, medicines, or things that cause you to have signs of asthma.
- Stay inside when air pollution, pollen, or dust levels are high.
- 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.

Also, be sure to:

- Ask your doctor about getting the flu and pneumococcal vaccines. Illnesses like colds, flu, or pneumonia can make symptoms worse.
- Avoid taking aspirin, ibuprofen, or similar medicines if they make symptoms worse.

- स्वाँ-स्वाँ हुँदा दूध उत्पादनहरू नखानुहोस् किनभने तिनीहरूले तपाईंको कफ बाक्लो बनाउन सक्छन्।

दमको आक्रमण रोक्न

दमबाट बच्ने कुनै निश्चित उपाय छैन। तर तपाईंले ट्रिगरहरू भनिने चीजहरूबाट टाढा रहेर दमको आक्रमणको जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंलाई कति आक्रमणहरू आए, तिनीहरू कति लामो समयसम्म रहन्छन्, र तिनीहरू कति नराम्रो हुन्छन् ती सबलाई कम गर्ने लक्ष्य हो।

आफ्नो दम ट्रिगरहरूबाट टाढा गरेर सुरु गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि:

- दमको औषधि सधैं आफूसँगै राख्नुहोस्। लक्षणहरू नभएता पनि आफ्नो निर्धारित औषधिहरू खानुहोस्।
- धुम्रपान नगर्नुहोस् र अरूहरूले धुम्रपान गर्दा त्यसको वरिपरि नबस्नुहोस्।
- खाना, औषधि वा ती चीजहरूबाट टाढा रहनुहोस् जसको कारणबाट तपाईंलाई दमको लक्षणहरू देखिन्छ।
- वायु प्रदूषण, परागकण, वा धुलोको स्तर उच्च हुँदा भित्रै बस्नुहोस्।
- रुघाखोकी वा चिसो लागेका व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।
- चिसोको सुरुवाती संकेत देखिएमा आराम गर्नुहोस् र प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुहोस्।
- चिसो मौसममा फेटा वा अन्य चिजले छोपेर सास लिनुहोस्।
- आफ्नो फोक्सो बलियो बनाउने कसरतको बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- तनाव नलिनुहोस्।

साथै, निम्न कुरामा निश्चित हुनुहोस्

- रुघाखोकी र न्यूमोकोकल खोपहरू लगाउनेबारे आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्। चिसो, रुघाखोकी, वा निमोनियाजस्ता रोगहरूले लक्षणहरूलाई अझ खराब बनाउन सक्छ।
- एस्पिरिन, आइबुप्रोफेन, वा त्यस्तै खालका औषधिहरूले लक्षणहरू अझ खराब बनाउँछन् भने त्यस्ता औषधिहरू नखानुहोस्।

Follow-up Care

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Make and go to all appointments and call your doctor if you have problems. Knowing your test results and keeping a list of the medicines you take is also a good idea.

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.

फलो अप हेरचाह

फलो-अप हेरचाह तपाईंको उपचार र सुरक्षाको मुख्य भाग हो। सबै भेटघाटहरू तय गर्नुहोस् र जानुहोस् र यदि तपाईंलाई समस्या छ भने आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्। आफ्नो परीक्षण नतिजाहरू थाहा पाउनु र आफूले खाने औषधिहरूको सूची राख्नु पनि राम्रो उपाय हो।

तुरुन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई बोलाउनुहोस् यदि तपाईंलाई:

- खोकी लागेर स्वाँ-स्वाँ भएको छ वा सास फेर्न समस्या भएको छ भने।
- तपाईंले आफ्नो चिकित्सकले आदेश दिएको भन्दा बढी औषधि लिन आवश्यक महसुस गर्नुभएमा।
- 100.5 डिग्री फरेनहाइट वा 38 डिग्री सेल्सियसभन्दा अधिक तापमान भएमा
- सेतो वा सङ्ग्लो नभएको कफ, वा खकारको लागि धेरै नै बाक्लो कफ भएमा।
- तपाईंको औषधिको कारणले गर्दा भएका समस्याहरू जस्तै काम्ने, भ्रम, घबराहट, पेटमा खराबी, वा नमिठो स्वाद भएमा।
- आफ्नो सामान्य गतिविधि वा व्यायाम गर्न सक्षम नभएमा।

तपाईंलाई निम्न कुनै समस्या छ भने तुरुन्तै 911 मा फोन गर्नुहोस्:

- गहिरो स्वाँ-स्वाँ, सास फेर्नमा समस्या, वा खोकी।
- छाती दुखेमा
- ओठ वा हातका नङहरू खैरो वा नीलो भएमा।

यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू वा सरोकारहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।