ਦਮਾ

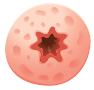
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ASTHMA

WHAT YOU SHOULD KNOW

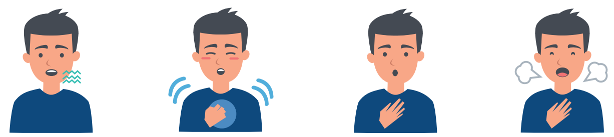
ਦਮਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਵਾਯੂ ਮਾਰਗ ਰਾਹੀ ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਦਮਾਂ ਸਦਾ ਵਾਯੂ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਤੇ ਫੁਲਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਮੇਂ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

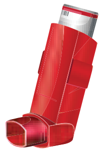


ਸਾਹ ਦੀ ਘਰਘਰਾਹਟ | ਛਾਤੀ ਵੀੱਚ ਤਣਾ | ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ | ਅਕਸਰ ਖੰਘਣਾ

ਦਮੇਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ

ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ/ਰਹਿਾਈ

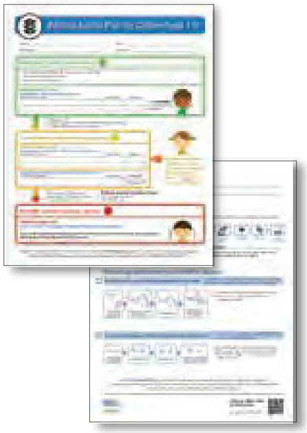
- ਵਾਯੂ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਤੰਗ ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟਕਿਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ
- ਨੀਲੇ ਪੱਫ਼ਰ ਰੂਪ ਵੀੱਚ ਮਲਿਦੇ ਹਨ



ਨਵਿਾਰਕ/ਕੰਟਰੋਲਰਜ਼

- ਅਕਸਰ ਇਨਹੇਲਡ ਕਾਰਟਕਿੋਸਟੈਰੁਆਇਡਜ਼ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਚੱਲਦੀ ਸੋਜ਼ਸਿ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਦਮੇ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- ਪੱਫ਼ਰ ਅਕਸਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਵੀੱਚ ਮਲਿਦੇ ਹਨ (ਸੰਗਤਰੀ, ਲਾਲ, ਅਤੇ ਪੀਲੇ-ਭੂਰੇ ਰੰਗ)

ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ



ਦਮੇਂ ਦੇ ਬਮਿਾਰ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਅਜਹਿਾ ਢੰਗ ਹੈ ਜਸਿ ਨੂੰ ਤੁਸੀ ਦਮੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤੇ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਸਰਿਜਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿ ਕਹਿੜੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਹੈ ਤੇ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪੀਲੇ ਜ਼ੋਨ ਵਾਲੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਵਿੇਂ ਨਯਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ (ਜੋ ਅਕਸਰ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪੱਫ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਨਿ ਵੀੱਚ ਹਰ 4 ਘੰਟੇ ਪੀੱਛੋਂ ਲੋੜੀਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੀੱਚ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮਲਿੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਲਗਾਤਾਰ ਘੰਗਦਾ ਜਾਂ ਘਰਘਰਾਹਟ ਵਾਲਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਗਲੇ ਦੇ ਮੁੱਢ ਵਖਿ ਚਮੜੀ ਧੱਸਦੀ ਲੱਗੇ?
- ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਵੀੱਚ ਕਠਨਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ?
- ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦਨਿ ਵੀੱਚ ਹਰ 4 ਘੰਟਆਿਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ?

ਇਹ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਰੈੱਡ (ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ) ਜ਼ੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਮਰਜੰਸੀ ਡਪਿਾਰਟਮੈਂਟ ਪਹੁੰਚੋ।

ਜੇ ਲੋੜੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਹਰ 20 ਮੀਂਟਾਂ ਪੀੱਛੋਂ 5 ਪੱਫ਼ ਵਰਤੋ।

BRITISH COLUMBIA LUNG ASSOCIATION

CHILD HEALTH BC
LEAD BENEFACTOR save on foods

BC Children's Hospital
Provincial Health Services Authority

ਦਮਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

FREQUENTLY ASKED **QUESTIONS**

1 ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਕਉਿਂ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?

ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਿਚ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਦਮਾ ਅਜਹਿ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਾਰਨ ਛਿੜਦਾ ਹੈ ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅੰਦਰ ਅਜਹਿੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਮਾਂ ਵੱਧ ਵਗਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2 ਦਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅੰਦਰ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਦਮਾ ਛਿੜਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤਮਾਕੂ, ਭੰਗ ਜਾਂ ਵੇਪੰਿਗ ਸਮੋਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ।

ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਅਤੇ ਅਜਹਿ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3 ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਵਰਜ਼ਸ਼ਿ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੇੜ ਦਂਿਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਵਿੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੈ ਕ ਿਬੱਚੇ ਦਮੇ ਕਾਰਨ ਢੱਿਲ੍ਹੇ ਪਏ ਬਨਿਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਧੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣ।

ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕ ਿਦਮੇ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕ ਿਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਉਵੇਂ ਹੀ ਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਨਯਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਪਹਲਿਾਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਹੋਣ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵੱਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰਦਆਿਂ ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਢਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਤੇ ਜਾਉ:
http://bit.ly/pediatric-asthma-video

4 ਕੀ ਦਮੇ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਮੇ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫ਼ਰਿ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤੇ ਵੱਲੋਂ ਨਯਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ
ਉਹ ਦਮੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵੱਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

5 ਕੀ ਬੱਚੇ ਦਮੇ ਦੀ ਬਮਾਰੀ ਪਛਿੋਂ ਜਉਿਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵੱਿਚ ਦਮਾ ਉਮਰ ਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕ ਿਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਪੱਿਛੋਂ ਵੀ

ਜਉਿਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਦਮੇਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜੁਆਨੀ ਦੌਰਾਨ ਅਲੋਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ
ਬਾਲਗ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

6 ਕੀ ਇੰਨਹੇਲਡ ਕੋਰਟੀਕਾਸਟੈਰੁਆਇਡਜ਼ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣੇ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਹਨ?

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦਮਾ ਅਜਹਿਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਨਹੇਲਡ ਸਟੈਰੁਆਇਡਜ਼ ਦੀ ਸੰਜਮੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਧਐਿਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕ ਿਅਜਹਿੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਆਿ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ (ਬੱਚੇ ਦੇ) ਵਾਧੇ (ਬਾਲਗ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਅੰਤਮ ਕੱਦ ਦੇ 1-2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

7 ਜਦੋਂ ਵਾਯੂ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਹੁਤ ਮੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਨੇਰੀ ਵਾਂਗ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਵੱਲ ਵਧਦਆਿਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕ ਿਦਮਾ ਕੰਟਰੋਲ ਅਧੀਨ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਵਾਯੂ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਹੁਤ ਮੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਧਿੀਆਂ ਘਟਾ ਦਉਿ ਜਾਂ ਖੜਿਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਧਿੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 'ਤੇ ਜਾਉ:
http://www.env.gov.bc.ca/epd/bcairquality/data/aqhi-table.html

ਆਪਣੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕ ਿਕਦੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ।

BRITISH COLUMBIA LUNG ASSOCIATION
CHILD HEALTH BC
LEAD BENEFACTOR save on foods
BC Children's Hospital
Provincial Health Services Authority