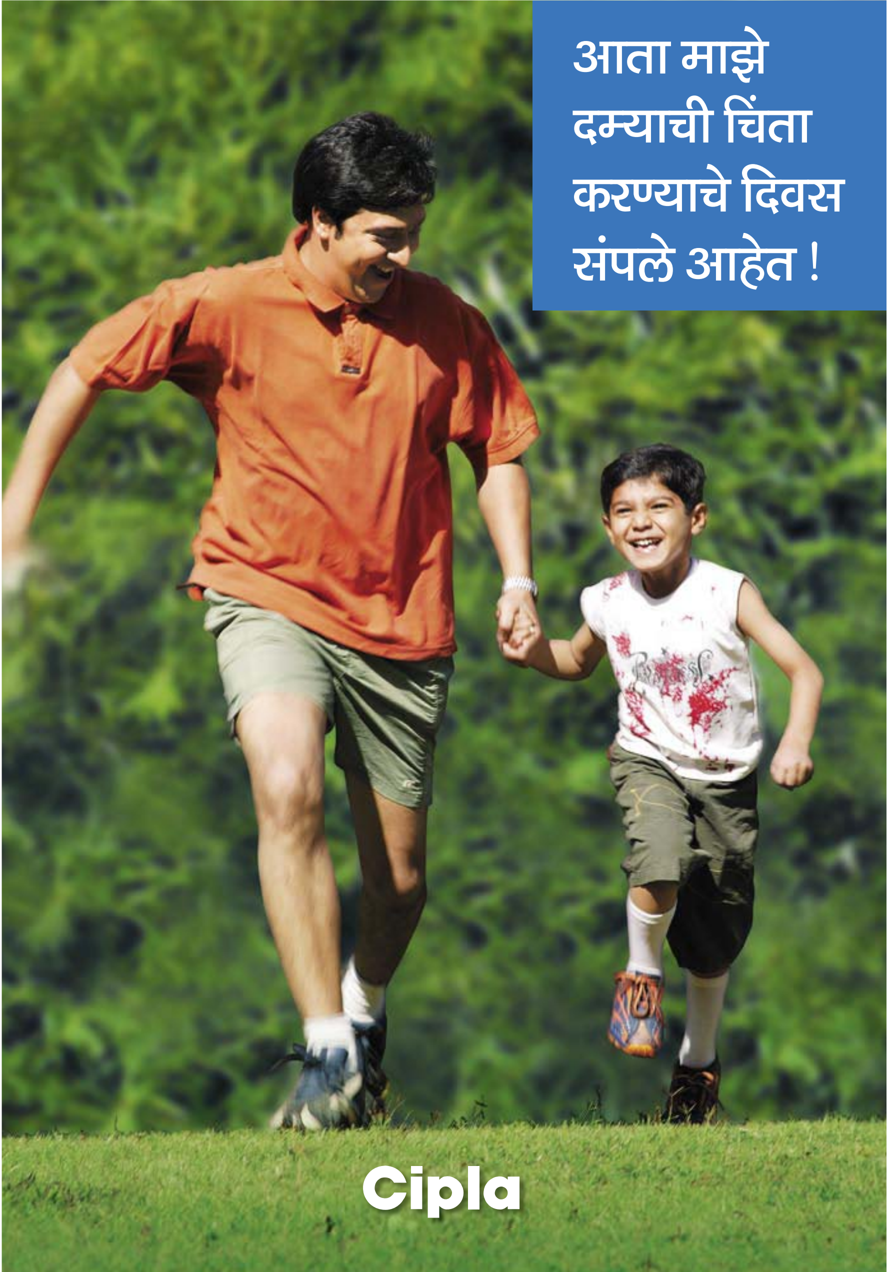
आता माझे दम्याची चिंता करण्याचे दिवस संपले आहेत !



Cipla

हल्लीच आम्ही कौटुंबिक सहलीला गेलो होतो
त्यावेळेचं हे चित्र आहे.
आम्ही ही उंच टेकडी चढून गेलो,
पण मला एकदाही खोकला आला नाही
किंवा धाप लागली नाही.

पूर्वी मी पायऱ्या चढायला किंवा साधं भरभर चालायलाही घाबरत असे, त्या दिवसांच्या तुलनेत किती हा बदल.

ही **माझी कहाणी आहे, माझ्या डॉक्टरनी एका सोप्या उपचाराने** मला **कशी मदत केली त्याची. मला वाटतं की तुम्हीसुद्धा दम्याविरुद्धची लढाई सहजपणे जिंकू श**कता, कशी ते **कळण्यासाठी याची तुम्हाला निश्चितच** मदत होईल.

माझ्यासारख्या काही जणांना प्रथम विषयाचा गाभा समजून घ्यायला आवडतं, **तपशीलात नंतर शिरू.**

म्हणूनच, **''दम्यावर मात करण्याची मूलतत्त्वे''**
या पहिल्या भागात, दम्यावर कशी मात करावी याचे प्राथमिक ज्ञान देणाऱ्या बाबींचा समावेश आहे.

हे वाचल्यानंतर तपशीलवार माहितीसाठी,
''आपल्या दम्यासंबंधी प्रश्नांची उत्तरे''
या दुसऱ्या भागाकडे वळा.

दम्यावर विजय मिळविण्यासाठी:

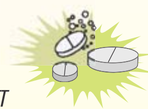
काही मूलभूत बाबी.

(हा दमा नसेल अशा आशेने
त्याकडे दुर्लक्ष करू नका.)

आज मी हसू शकतो कारण मला माहीत आहे की दम्याविरुद्धची लढाई जिंकणं किती सोपं आहे. मला फक्त माझी रोजची औषधं घ्यावी लागतात आणि मी व्यवस्थित असतो.

पण आता खरं सांगणं भाग आहे, की (तुमच्यासारखंच?) मी सुद्धा बरेच दिवस डॉक्टरांकडे जाणं टाळलं.

मला ढांस लागत असे. पण आजकाल प्रदूषणामुळे अथवा सर्दीपडशामुळे बरेच जण खोकत असतात, त्यामुळे मलाही तसंच काहीसं होतय असं मला वाटत असे.



मी सगळ्या प्रकारची कफ सिरप्स आणि काही ॲंटिबायोटिक गोळ्याही घेऊन पाहिल्या. औषधाच्या दुकानात जाऊन माझ्या मीच त्या विकत घेत असे. *(मला खात्री आहे, तुम्हीसुद्धा असंच करत असाल.)*

एके दिवशी घराचे जिने चढत असताना मला ढांस लागली. माझी छाती गच्च झाली, मला श्वास घेता येईना, आणि सर्वात भीतीदायक गोष्ट म्हणजे माझ्या छातीतून शिट्टी वाजल्यासारखा विचित्र आवाज येऊ लागला. त्यावेळी त्यातून मी कसातरी बाहेर पडलो खरा. पण काही दिवसांनी तो प्रकार पुन्हा एकदा घडला आणि मग मात्र मला काळजी वाटू लागली आणि अखेरीस मी माझ्या फॅमिली डॉक्टरांकडे गेलो.

मी डॉक्टरना काय सांगितलं ते मला आठवतंय,
''फक्त कफ झालाय पण तो जातो आणि येतो,
यावेळी मात्र जरा जास्तच त्रास होतोय.''
डॉक्टरनी विचारलेला पहिला प्रश्न होता
की मी औषधं कोणती घेतोय.

माझ्या डॉक्टरांनी मला त्यांचा एक तर्क सांगितला, जर तू एवढी सगळी कफ सिरप्स, अगदी अँटिबायोटिक्सही घेतलीस आणि तरीही आजार बरा होत नसेल तर हे प्रकरण ''फक्त कफ आहे.'' एवढं साधं नसेल.

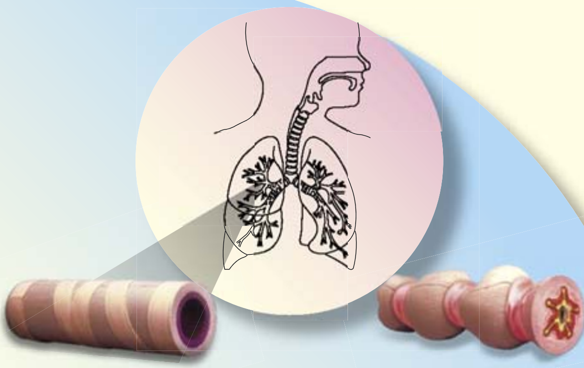
खरं सांगायचं तर माझी अपेक्षा होती की डॉक्टर, ही ''ब्राँकायटिस''ची कठीण केस आहे किंवा तसंच काहीतरी सांगतील. सर्व रोगलक्षणं दम्याकडे बोट दाखवतायत असं जेव्हा ते म्हणाले तेव्हा मात्र मी हादरलो.

सुरुवातीला तर हा दमा असेल यावर माझा विश्वासच बसेना, कारण मला वाटायच की दम्याने सतत धाप लागते आणि मला तर तसलं काही होत नव्हतं. पण डॉक्टर म्हणाले की तसं काही नसतं. ते म्हणाले वेगवेगळ्या लोकांच्या बाबतीत दम्याची रोगलक्षणं वेगवेगळी असतात. ही रोगलक्षणं कोणत्याही वयात दिसू लागतात. काही वेळा ती संपूर्णपणे नष्ट होऊ शकतात, काही महिने किंवा अगदी कित्येक वर्षांसाठीसुद्धा, आणि मग ती परततात.

माझ्या फुप्फुसांत काय घडतंय ?

माझ्या डॉक्टरनी काही चित्रं आणि मॉडेल्सच्या सहाय्याने दम्यात काय होतं ते समजावलं.

पहा, आपली फुप्फुसे अशी दिसतात.



फुप्फुसांत हवेच्या लहान नलिका असतात, त्या अशा योग्य प्रकारे उघड्या असायला हव्यात.

पण दम्यामुळे, आपल्या या वातनलिका अतिशय संवेदनशील होतात. **त्यांना कोणत्याही प्रकारे त्रास झाल्यास त्या आतून सुजतात. त्या अरुंद होतात व 'कफ (म्युकस)' नावाच्या चिकट पदार्थाने चोंदतात.** यामुळेच कधी कधी श्वास घेणे कठीण होते.

मग, माझ्या फुप्फुसांना त्रासदायक ठरणाऱ्या गोष्टींवर मी कसे नियंत्रण ठेवू ?

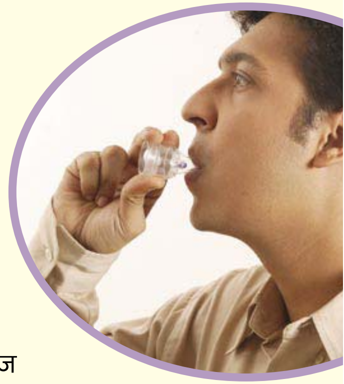
तुमच्या फुप्फुसांना त्रास देणाऱ्या व दम्याची तीव्रता वाढविणाऱ्या गोष्टींना 'ट्रिगर्स' (उद्दीपक) असे म्हणतात. उदा. तीव्र वास, धूळ, धूर यांसारखे पदार्थ. अर्थात तुम्ही या गोष्टी टाळण्याचा प्रयत्न करायला हवा. विशेषत: धूम्रपान करीत असाल तर कृपया ते बंद करा, आणि जर तुम्ही धूम्रपान करीत नसाल तर धूम्रपान करणाऱ्यांना टाळा.

आमच्या घरामध्ये धूळ ओल्या कपड्याने साफ केली जाते त्यामुळे धूळ सगळीकडे पसरत नाही. आणि जेव्हा घरात कीटनाशकांचा वापर केला जातो तेव्हा मी घराबाहेर राहण्याची खबरदारी घेतो.

दमा असणाऱ्या बऱ्याच जणांना ट्रिगर्सची (उद्दीपकांची) एवढी भीती वाटते की ते सर्वच गोष्टींवर अगदी अन्नावरसुद्धा स्वत:च बंधन घालतात. पण माझ्या डॉक्टरांनी मला सांगितले की मला आवडणारे सर्व पदार्थ मी खाऊ शकतो कारण माझा दम्यावर कोणत्याही प्रकारच्या अन्न पदार्थांचा परिणाम होत नाही.

दम्याच्या ट्रिगर्सची (उद्दीपकांची) एक गंमतच आहे, ते वेगवेगळ्या व्यक्तिंसाठी वेगवेगळे असतात.

दम्यावर कोणत्या प्रकारची औषधे दिली जातात, आणि मी ती कशी घ्यावीत?



माझ्या डॉक्टरांनी मला माझे दम्याचे औषध घेण्याचा खरोखरच सोपा मार्ग दाखवला. **या छोट्याशा रोटाहेलर नावाच्या साधनाने मी ते श्वासाबरोबर आत घेतो.** अशा प्रकारे औषध घेण्याच्या पद्धतीला इनहेलेशन म्हणतात. आणि यामुळे औषध सरळ फुफ्फुसांच्या आत पोहोचते, म्हणून ही पद्धत गोळ्या आणि औषधे घेण्यापेक्षा जलद परिणाम करणारी आणि सुरक्षित आहे.

जेव्हा डॉक्टरांनी मला सांगितले की मला दररोज दम्याचे औषध घ्यावे लागेल तेव्हा मी जरा अस्वस्थच झालो. पण त्यांनी **प्रिव्हेंटर** नावाचे औषध का घ्यावे आणि जर मी ते दररोज घेतले तर ते माझ्या वायु नलिकांचे रक्षण करील हे अगदी व्यवस्थितपणे समजावून सांगितले.

माझे डॉक्टर असेही म्हणाले की एखाद्या गोष्टीमुळे जर माझ्या फुप्फुसांना त्रास झाला आणि मला खोकला सुरू झाला किंवा मला नीट श्वासोच्छ्वास करणे जड जाऊ लागले तर मी '**रिलीव्हर**' (त्रासातून सुटका देणारे) नावाचे औषध घेतले पाहिजे, पण फक्त अशाच परिस्थितीत, इतर वेळी नाही.

तरीही मला जाणून घ्यायचे होते की बरे वाटत असले तरी मला प्रिव्हेंटर नियमितपण घेतले पाहिजे का? जेव्हा मला त्रास होत असेल फक्त तेव्हाच मी रिलिव्हर औषध घेतले तर चालणार नाही का?

माझ्या डॉक्टरांनी मला अगदी व्यवस्थित समजावून सांगितलं, ते म्हणाले तुम्ही आपलं घर चोरांपासून कसं सुरक्षित ठेवता? तुम्ही एक

वॉचमन ठेवता, पण तुमच्या घरात बराच काळ चोरी झाली नाही, म्हणून तुम्ही वॉचमनला काढून टाकणार का? नाही, कारण मग चोर घरात प्रवेश करतील. त्याचप्रमाणे प्रिव्हेंटर हे औषध दम्याच्या अ‍ॅटॅकला दूर ठेवते आणि 'वॉचमन' कामावर रोज हजर आहे ना याची तुम्ही खात्री करून घेतली पाहीजे.

सांगायचा मुद्दा असा की **एखादी समस्या निर्माण झाल्यानंतर तिला तोंड देत बसण्यापेक्षा ती समस्या टाळणे, निर्माण न होऊ देणेच जास्त योग्य आहे.**

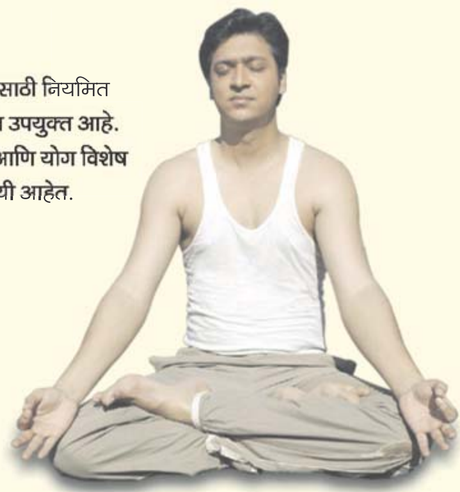
म्हणूनच मी निरोगी राहण्याचे 'सुवर्ण नियम' इथे दिलेले आहेत.
'प्रिव्हेंटर नियमित,
रिलीव्हर क्वचित!'

तुमच्या औषधांची नावं लक्षात ठेवण्याचा हा सोपा उपाय आहे, ती इथे लिहून ठेवा.

माझ्या प्रिव्हेंटर औषधाचं नाव आहे, ____________________

माझ्या रिलीव्हर औषधाचं नाव आहे, ____________________

तुमच्यासाठी नियमित
व्यायाम उपयुक्त आहे.
पोहणे आणि योग विशेष
लाभदायी आहेत.



तुमच्या दमाविषयक प्रश्नांची उत्तरे

हा खरोखरचा दमा आहे याची खात्री मी कशी करू?

तुमचे डॉक्टर तुमची तपासणी करतील आणि काही वैद्यकीय तपासण्या करून घेण्याचा सल्ला सुद्धा देतील, काळजी करू नका, ह्या तपासण्या साध्या आणि वेदनारहित असतील. डॉक्टर, तुम्हाला जाणवणाऱ्या रोगलक्षणांच्या तपशीलाविषयी विचारतील (रोगलक्षण हा तुम्हाला बरे नसताना कसे वाटते, यासाठी वैद्यकीय परिभाषेतील शब्द आहे.) उदा.

- तुमचा खोकला रात्री वा पहाटे अधिक तीव्र असतो का?
- तुमच्या छातीतून तुम्ही शिट्टी वाजल्यासारखा आवाज येताना कधी ऐकला आहे का? (यास वैद्यकीय भाषेत 'व्हिजिंग' असे म्हणतात.
- तुम्हाला तुमच्या छातीत काही घट्टपणा किंवा आवळल्यासारखे वाटते का?

- **धूळ, धूर, (कुत्र्या मांजरांसारखे) केसाळ प्राणी, किंवा पक्षी, किंवा विशिष्ट प्रकारचे गवत आणि वनस्पती, यांच्या संपर्कात आल्यावर तुम्हाला खोकला सुरू होतो का? तुम्हाला या गोष्टीची ॲलर्जी आहे की आणखी कसली?**
- **पायऱ्या चढणे किंवा झपाझप चालणे अशा शारीरिक कष्टांनी तुम्हाला खोकला येतो किंवा धाप लागते का?**
- **ऋतुबदलामुळे, विशेषत: थंडी वाढल्याने तुम्हाला त्रास होतो काय?**
- **तुम्ही खूप हसता किंवा खूप रागवता तेव्हा असे काही घडते काय?**
- **तुम्हाला ''ब्राँकायटिस'' किंवा कोणत्यातरी प्रकारचा छातीतील संसर्ग होऊन तो ॲण्टिबायोटिक्सचा (प्रतिजैविकांचा) वापर करूनसुद्धा गेला नाही असे झाले आहे काय?**
- **छातीचा एक्सरे काढल्यानंतर त्यातून काहीच निष्कर्ष निघाला नाही असे तुमच्या बाबतीत झाले आहे काय?**

शारीरिक ताकदीची गरज असलेली कामे करताना तुम्हाला त्रास होतो काय?

तुम्हाला पायऱ्या चढणे, धावणे, अथवा वेगाने चालणे यामुळे जर धाप लागत असेल आणि तुम्ही लवकर थकत असाल, किंवा तुम्हाला खोकला येत असेल तर ही सारी दम्याची लक्षणं असू शकतात.

तुमच्या श्वासोच्छवासावर तपमानातील बदलाचा विशेषत: थंडीचा, परिणाम होतो काय?

तुम्ही खूप हसल्यानंतर किंवा भावनिक दृष्ट्या अस्वस्थ झाल्यानंतर तुम्हाला श्वासोच्छवासाचा त्रास होतो काय?

तीव्र भावनांमुळे खोल आणि जलद श्वासास सुरुवात होते, आणि तुम्हाला जर दमा असेल तर त्रास होऊ शकतो.

मला दमा कसा झाला?

काही जणांत दम्याची प्रवृत्ती अगदी जन्मजात असते. काही कुटुंबामध्ये दमा वंशपरंपरागत असतो, पण त्याचबरोबर दमा असणाऱ्या अनेक व्यक्तींच्या बाबतीत कुटुंबातील इतर कुणास दमा असल्याचे आढळत नाही.

दमा संसर्गजन्य नाही. म्हणजेच तुम्हाला दमा दुसऱ्या कोणामुळे झालेला नाही आणि तुमच्यामुळे घरातील अगर कामाच्या ठिकाणच्या इतर कोणत्याही व्यक्तीला त्याचा ''संसर्ग'' होऊ शकत नाही.

दम्यामध्ये काय होते?

फुप्फुसांमधून आत बाहेर हवा नेणाऱ्या वातनलिकांवर दमा परिणाम करतो. वातनलिकांना सूज येते आणि त्या अति संवेदनशील होतात. त्यामुळे त्यांना त्रास देणाऱ्या गोष्टींविरुद्ध त्या तीव्र प्रतिक्रिया देतात. ह्या त्रासदायक गोष्टींना अस्थमा ट्रिगर्स असे म्हणतात.

सामान्य वातनलिका   सुजलेल्या वातनलिका

तुम्ही जेव्हा 'अस्थमा ट्रिगर्स'च्या संपर्कात येता, तेव्हा वातनलिकेच्या भिंतीभोवतालचे स्नायु घट्ट होतात व त्यामुळे वातनलिका अरुंद होतात. कधीकधी या वाहिन्या जास्त चिकट अशा कफाची निर्मिती करतात. या सर्व गोष्टींमुळे वातनलिकांमधून हवा आत जाणे व बाहेर पडणे कठीण होते, परिणामी तुम्ही खोकू लागता व तुम्हाला धाप लागते.

हे आहेत काही सर्वसामान्य 'अस्थमा ट्रिगर्स'.

धूळ आणि धूर

वनस्पतींचे परागकण

अंगमेहनत आणि व्यायाम

केसाळ प्राण्यांचे केस आणि पक्ष्यांची पिसे

हसणे किंवा रडणे यासारख्या तीव्र भावना

थंड हवा किंवा वातावरणातील बदल

दम्यावर विजय मिळविण्यासाठी मी काय करावे?

तुम्ही दोन प्रकारे दम्यावर उत्तम रीतीने ताबा मिळवू शकता.

1. तुमच्या दम्याला कारणीभूत असणाऱ्या ट्रिगर्सचा शोध घ्या आणि त्यांना टाळण्याचा प्रयत्न करा.
2. तुम्ही योग्य औषधे नियमितपणे आणि डॉक्टरांनी सांगितलेल्या पद्धतीप्रमाणे घेत जा, आणि नियमित तपासणीसाठी जात जा.

दम्यासाठी कोणत्या प्रकारची औषधे दिली जातात?

दम्याची औषधे मुख्यत्वे दोन प्रकारची असतात. ती **प्रिव्हेंटर्स** (प्रतिबंधात्मक) आणि **रिलीव्हर्स** (मोचक/आराम देणारी) म्हणून ओळखली जातात व ती वेगवेगळ्या प्रकारे कार्य करतात.

खोकला आणि श्वसनातील अडचणी यांना कारणीभूत असणाऱ्या अस्थमा ट्रिगर्सबाबत वातनलिकांना कमी संवेदनशील करून तुमच्या वातनलिकांचे रक्षण करण्याचे काम **प्रिव्हेंटर** करते. रोज प्रिव्हेंटर घेणे ही तुमच्यासाठी दात घासण्यासारखीच चांगली सवय आहे.

तुम्हाला खोकला आणि श्वसन याचा त्रास होत असेल तरच फक्त रिलीव्हरचा वापर केला पाहिजे. हे औषध वातनलिकेला त्वरित रुंद करण्यास मदत करते, ज्यामूळे हवा जास्त सहज आत बाहेर करू शकते व त्रासातून सुटका होते. नेहमीच रिलीव्हर औषध जवळ आहे याची आपण खात्री करा (अगदी बाहेर जातानासुद्धा) कारण अचानक त्याची आवश्यकता भासू शकते.

ही औषधे कशी घ्यावीत?

इनहेलेशनद्वारे औषधे घेणे हा दम्याची औषधे घेण्याचा उत्तम मार्ग होय. इनहेलर नावाच्या छोट्या साधनाचा वापर करून तोंडावाटे औषधाचे श्वसन करणे अशी ही पद्धत आहे.

बरेच डॉक्टर त्यांच्या रुग्णांना **'रोटाहेलर'** वापरण्याचा सल्ला देतात कारण वापरण्याचे हे सर्वात सोपे साधन आहे.

'मीटर्ड डोस इनहेलर' किंवा **'स्प्रे इनहेलर'** हा एक वेगळ्या प्रकारचा 'इनहेलर' असून यास 'पंप' या नावानेही ओळखले जाते.

तुमचे डॉक्टर तुम्हास कदाचित **'झीरोस्टॅट-व्हि स्पेसर'** वापरण्यासही सुचवतील, यामुळे स्प्रे इनहेलर वापरणे सोपे होते.

संपूर्ण जगभरात दम्याच्या नियंत्रणासाठी इनहेलेशन थेरपी (औषध श्वासावाटे आत घेण्याची उपचारपद्धती) स्वीकारण्यात आली आहे, कारण गोळ्या आणि सिरप्स यांच्या तुलनेत इनहेलरचे अनेक फायदे आहेत.

इनहेलरचा वापर केल्याने औषध फक्त फुप्फुसांतच जाते जिथे त्याची गरज असते. जसे तुम्ही त्वचेच्या समस्यांसाठी मलम लावता किंवा डोळ्यांच्या समस्यांसाठी डोळ्यात आय ड्रॉप्स टाकता तसे. परंतु गोळ्या आणि सिरप माध्यमातील औषध फुप्फुसांत जाण्याबरोबरच शरीरभर प्रवास करते.

श्वासाद्वारे घेतलेले औषध सरळ मार्गाने फुप्फुसांत जाते, त्यामुळे अत्यंत कमी मात्रेची गरज भासते व त्याचा परिणाम सुद्धा जलद होतो.

गोळ्या आणि सिरप बऱ्याच लांबच्या मार्गाने फुप्फुसांपर्यंत जातात, त्यामुळे त्यांचा परिणाम फार हळू होतो, त्यांच्या जास्त मोठ्या मात्रेची (कधीकधी १० ते ५० पट जास्त) आवश्यकता भासते व त्यांचे सहपरिणाम (साईड ईफेक्टस्) जास्त होतात.

खरं तर इनहेलरद्वारे घ्यावयाची दम्याची औषधे एवढी सुरक्षित आहेत की ती केवळ मुलांनाच नव्हे तर बालकांना, गरोदर स्त्रियांना आणि स्तनपान करणारी अर्भके व त्यांच्या मातांसाठीही सुचविली जातात.

हल्ली दम्यासाठी इतर प्रकारच्या उपचारांद्वारे 'कायमची सुटका' किंवा 'उपाय' सुचविले गेल्याचे ऐकू येतं, ही औषधे खरोखरीच उपयुक्त सिद्ध होतात का?

तुम्ही याबाबत वाचले असेल किंवा तुमचे मित्र व कुटुंबीय यांनी तुम्हाला तसा सल्लाही दिलेला असेल, पण लक्षात ठेवा सर्वात उत्तम सल्ला हा आपल्या डॉक्टरांकडूनच मिळत असतो. दुसऱ्या कोणत्याही उपचाराबाबत विचार करण्यापूर्वी आपल्या डॉक्टरांशी चर्चा करा. वैज्ञानिक पद्धतीने तपासून पाहिलेली व सर्व जगभर परिणामकारक सिद्ध ठरलेली औषधे वापरणे हे वैद्यकीयदृष्ट्या सिद्ध न झालेल्या औषधांच्या वापरापेक्षा निश्चितच सुरक्षित असते.

दम्याचा स्त्रियांवर पुरुषांवरील परिणामापेक्षा काही वेगळा परिणाम होतो काय?

दम्याचा स्त्री आणि पुरुष यांच्या फुप्फुसांवर सारखाच परिणाम होतो, पण दमा असलेल्या स्त्रियांची रोगलक्षणे विशिष्ट काळात जास्त त्रासदायक होतात. उदा. वयात येणाऱ्या दमेकरी मुलींना त्यांची पहिली पाळी येताना

दम्याचा खूपच त्रास होतो. मासिक पाळीचे चक्र व्यवस्थित सुरू झाले की हळूहळू दम्याचा त्रासही कमी होतो. पण काही स्त्रियांच्याबाबतीत मात्र त्यांच्या मासिक पाळीपूर्वी व त्या काळात दम्यावर नियंत्रण राखणे कठीण होते. तसेच रजोनिवृत्तीच्या कालखंडात काही स्त्रियांना प्रथमच दम्याचा त्रास जाणवतो अथवा तारुण्यात असलेला दमा पुन्हा परततो.

याचे कारण असे की मासिक पाळी व रजोनिवृत्तीच्या काळात शरीरातील विविध हार्मोन्स (शरीरात निर्माण होणारी विशिष्ट अशी नैसर्गिक रासायनिक संप्रेरके)चे संतुलन बिघडते आणि त्याचा तुमच्या दम्यावर परिणाम होतो.

तुम्हाला दम्याचा अ‍ॅटॅक आला तर काय करावे?

मुळात जर तुम्ही तुमचे प्रिव्हेंटर औषध नियमित घेत असाल तर आणि 'अस्थमा ट्रिगर्स' संपर्कात येण्याचे टाळले तर असे होण्याची शक्यता अगदीच कमी आहे. परंतु खालील सूचनांसह आपण परिस्थितीस तोंड देण्यासाठी सज्ज राहिले पाहिजे.

1. सरळ बसा (आडवे होऊ नका). शांत राहा आणि शरीर मोकळे सोडा. कपडे घट्ट असल्यास सैल करा.
2. त्वरित तुमच्या डॉक्टरांनी सांगितलेल्या मात्रेत रिलीव्हरचा डोस घ्या.
3. यानंतर ५ मिनिटे थांबा आणि तरीही सुधारणा नसेल तर डॉक्टरांनी सुचविल्याप्रमाणे रिलीव्हर औषधाचा अतिरिक्त डोस घ्या.
4. तरीही आराम न वाटल्यास ताबडतोब तुमच्या डॉक्टरांना बोलवा. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय रिलीव्हर औषधांच्या मात्रेत वाढ करू नका.

तुम्हाला ताप असल्यास तुम्ही तो थर्मामीटरने मोजू शकता, दम्यासाठी असे काही आहे का?

होय. ‘पीक फ्लो मीटर’ नावाचे साधे उपकरण वापरून तुम्ही तुमच्या फुप्फुसातून किती चांगल्या प्रकारे हवा बाहेर सोडू शकता याची मोजणी तुमचे डॉक्टर करतील. कदाचित तुमचे डॉक्टर तुम्हाला अत्याधुनिक अशा स्पायरोमीटर नावाच्या इलेक्ट्रॉनिक साधनाद्वारे टेस्ट करुया का असेही विचारतील. उपचार सुरू केल्यावर, आणि जर तुम्ही तुमची औषधे नियमितपण घेतलेली असली तर, तुम्हाला तुमच्या श्वसनाच्या चाचणीचे निष्कर्ष चांगले आलेले पाहून प्रोत्साहन मिळेल.

इंटरनेटवर दम्याविषयी बऱ्याच वेबसाईट्स आहेत. वाचण्यास सोप्या आणि भरपूर उपयुक्त माहिती असलेल्या अशा काही साईट्स येथे दिलेल्या आहेत,
www.asthmaguide.net
www.nhlbisupport.com/asthma/patedu.html
www.actionasthma.co.uk
www.asthma.org.uk

सिप्ला रोटाहेलर, रोटाकॅप्ससह

कसा वापरावा

1

रोटाकॅपचे पारदर्शक टोक **रोटाहेलर**च्या वर आलेल्या चौकोनी खाचेत घाला.

2

रोटाहेलरचा वरचा भाग एका हातानं घट्ट धरा आणि तळाचा भाग, कॅप्स्यूलचे दोन भाग वेगळे होईपर्यंत व **रोटाकॅप**मधील औषध बाहेर येई पर्यंत चक्राकार फिरवा.

3

तुमच्या तोंडाने शक्य होईल तितका खोल श्वास घ्या.
त्रास न होता शक्य होईल तितका वेळ श्वास धरून ठेवा. सावकाश श्वास सोडा.

स्प्रे इनहेलर
(मीटर्ड डोस इनहेलर) कसा वापरावा

1

इनहेलर हातात घ्या, आणि त्याचे झाकण तसेच ठेवून तो हलवा. नंतर झाकण काढून घ्या.

2

उभे रहा, किंवा पाठ सरळ ठेवून ताठ बसा. श्वास सोडा.

3

तुमच्या ओठांमध्ये इनहेलरचा माऊथपिस घट्ट धरा. सावकाश श्वास घेण्यास सुरुवात करा. त्याचवेळी औषधाची एक मात्रा घेण्यासाठी कॅनिस्टर (ज्यात औषध आहे) एकदा खाली दाबा. सावकाश श्वास आत घेणे सुरूच ठेवा.

4

तुमचे तोंड जास्त न उघडता इनहेलर तुमच्या तोंडातून काढून घ्या. त्रास न होता शक्य होईल तितका जास्तीत जास्त वेळ श्वास धरून ठेवा. सावकाश श्वास सोडा.

तुमचा झीरोस्टॅट-व्हि स्पेसर कसा वापरावा ?

1

तुमच्या झिरोस्टॅट-व्हि स्पेसरची जोडणी करण्यासाठी डस्ट कॅप योग्य जागी ठेवून स्पेसरचे दोन्ही भाग घट्ट दाबा.
इनहेलर हलवा.

2

झिरोस्टॅट-व्हि स्पेसरच्या उघड्या टोकाशी इनहेलर घट्ट बसवा.

3

इनहेलर पकडून, कॅनिस्टर खाली दाबा जेणेकरून झिरोस्टॅट-व्हि स्पेसरमध्ये मात्रा सोडली जाईल.

4

डस्ट कॅप काढा. दर्शविल्याप्रमाणे माऊथपीस भोवती ओठ घट्ट आवळा.
झिरोस्टॅट-व्हि स्पेसरमधून तोंडावाटे दीर्घ श्वास घ्या. तोंडातून झिरोस्टॅट-व्हि स्पेसर काढा व त्रास न होता जमेल तेवढा वेळ श्वास रोखून धरा.
हळूहळू श्वास सोडा. दुसरी मात्रा आवश्यक असल्यास वरील पायऱ्यांची पुनरावृत्ती करण्यापूर्वी कमीत कमी एक मिनिट वाट पहा.

चांगले डॉक्टर आणि योग्य उपचार यामुळे माझ्या आयुष्यात किती फरक पडू शकतो?

आज दम्यामुळे तुम्हाला होणाऱ्या समस्यांची यादी तयार करा.
आता त्या यादीवर काट मारा कारण तुम्ही त्या सर्वांपासून मुक्त होऊ शकता.

- खोकला आणि धाप लागणे.
- कधी कधी तुम्ही कामावर जाऊ शकत नाही एवढं बरं वाटत नाही.
- शारीरिक श्रमांची गरज असणाऱ्या कोणत्याही गोष्टीबाबत काळजी वाटणे. (उदाहरणार्थ जिने चढणे किंवा भरभर चालणे) कारण त्यामुळे तुमचा दमा उफाळू शकतो.
- खोकला वा धाप लागण्याने रात्री उठावे लागणे.
- तुमच्या डॉक्टरांकडे वा हॉस्पिटलमध्ये तातडीने जावे लागणे.

0506:A/A/MAR:01BL:8454

एखादं नवं आयुष्य मिळाल्यासारखं आहे ते !

या पुस्तिकेतील माहिती वैद्यकिय सल्ल्याचा पर्याय नाही.
कोणत्याही प्रकारचे उपचार घेण्यापुर्वी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

Cipla

Cipla Ltd. Mumbai Central Mumbai 400 008