

12+ MART

دمہ کا انتظام

کے لیے منصوبہ بنائیں

بہترین چوٹی کا بہاؤ

تاریخ



جب آپ اپنا دورہ کرتے ہیں تو براہ کرم اسے اپنے ساتھ لے جائیں۔  
داکٹریا دمہ کی نرس۔

آپ کی AsthmaNurse کا نام  
اور ٹیلیفون نمبر ہے:

آپ کے ڈاکٹر کا نام  
اور ٹیلی فون نمبر ہے:

آپ کے دمہ کا باقاعدہ علاج:

آپ کے مارٹ انہیلر کو کہا جاتا ہے:

ایک .....  
دن میں آپ کا زیادہ سے زیادہ چوسنا ہے ..12.. آپ کا  
ایک ہی بار میں زیادہ سے زیادہ چوسنا ہے ..6..

آپ کے دوسرے باقاعدہ علاج:

.....  
.....

تجویز کردہ ویب سائٹس

[www.beatasthma.co.uk](http://www.beatasthma.co.uk)

پر Asthma+LungUK:  
[www.asthmaandlung.org.uk](http://www.asthmaandlung.org.uk)

<https://uk-air.defra.gov.uk/forecasting/>

یہ کتابچہ کلر پرنٹنگ کے لیے ہے۔

یاد رکھیں:

اگر آپ کو زکام ہے، تو آپ اپنے محرکات کے لیے زیادہ حساس ہوسکتے ہیں اور  
آپ کو اپنے MART انہیلر کو زیادہ کثرت سے استعمال کرنے کی ضرورت  
ہوسکتی ہے۔

ورزش کے دوران تیز اور زیادہ گہرائی سے سانس لینا معمول کی  
بات ہے۔ اس کے لیے صرف اپنے MART انہیلر کو ایک اضافی  
چوس لیں اگر آپ:  
- گھر گھراہٹ، کھانسی یا سینے میں جکڑن بھی ہے۔  
یا  
- آپ کے ورزش کو روکنے کے بعد سانس کی قلت دور  
نہیں ہوتی ہے۔

میرے محرکات ہیں:

- .....
- .....
- .....
- .....

عام محرکات ہیں:

- وائرس
- موسم میں تبدیلیاں
- گھری دھول کے ذرات
- جانوروں کی کھال، پنکھ اور ان کے بستر
- کھانسی کی اشیاء
- ورزش
- پریشان، پریشانی، اور جذبات
- اندرونی فضائی آلودگی (مثلاً نم اور سڑنا)
- بیرونی فضائی آلودگی (مثلاً کار کے دھوئیں)

اضافی تبصرے:

- .....
- .....
- .....



## ریڈزون - شدید

آپ ریڈزون میں ہیں اگر آپ کے پاس ہے:

ایک بار میں MART کے 4 اضافی چوسیں۔

یا

آپ کا کل روزانہ زیادہ سے زیادہ 12 بیکار ہے۔  
اور

- آپ اب بھی مشکل اور تیز سانس لے رہے ہیں۔
- آپ اب بھی تنگ اور گھرگھرا محسوس کرتے ہیں۔
- آپ ایک جملے میں بات کرنے کے لئے بہت سانس لینے والے ہیں۔
- آپ خوفزدہ اور تھکے ہوئے محسوس کر رہے ہیں۔

دیگر سنگین علامات یہ ہیں:

- رنگ کی تبدیلیاں - بہت پیلا / سرمئی / نیلا
- سانس کے لیے پسلی اور گردن کے پٹھوں کا استعمال، ناک بھڑکنا

## ریڈزون ایکشن

- اٹھ کر بیٹھیں اور پرسکون رہنے کی کوشش کریں۔
- اپنے MART انہیلر کے مزید 2 چوس لیں، ضرورت کے مطابق ایک وقت میں ایک
- اگر آپ لگاتار 6 بار چوسنے کے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں، تو اگلے چند گھنٹوں میں فوری طبی جائزہ لیں۔
- اگر آپ کے پاس اب بھی اوپر دی گئی علامات ہیں:

999 پر کال کریں۔

دمہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔

- اگر ایمبولینس 10 منٹ کے بعد نہیں پہنچی ہے، تو اسے دوبارہ کال کریں۔
- چوٹی کا بہاؤ کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- اگر ایمبولینس کا انتظار کرتے ہوئے بھی آپ کو علامات ظاہروں تو ہر 2 منٹ میں 1 چوستے رہیں
- اگر آپ کا MART انہیلر دستیاب نہیں ہے تو اس کے بجائے اسپیسر کے ساتھ نیلے رنگ کے انہیلر کا استعمال کریں۔ ایک وقت میں 1 پفل لیں، ایمبولینس کے آنے تک ہر 30 سیکنڈ میں 4-5 سانسوں کے لیے معمول کی شرح پر سانس لیں۔
- اگر نوجوان غیر دمہ دار ہو جائے اور اس کے پاس الرجی کے لیے ایڈرینالین قلم ہو تو اسے ابھی استعمال کریں۔



## عنبرزون - وارننگ

انتباہی علامات کہ آپ کا دمہ خراب ہو رہا ہے۔

- اپنے اپنے مارٹ انہیلر کے 2 اضافی چوسنے کا استعمال کیا ہے، لیکن آپ کو پھر بھی کھانسی، گھرگھراہٹ یا سینے میں تنگی اور سانس پھولنے کا احساس ہوتا ہے
- آپ کی چوٹی کا بہاؤ تقریباً ایک تہائی کم ہے۔

چوٹی کا بہاؤ 1/3 نیچے.....

## امبرزون ایکشن اپنی عام دوائیں جاری رکھیں اور

- اپنے MART انہیلر کا ایک اور چوس لیں۔
- اگر ضرورت ہو تو آپ اسے چند منٹ کے بعد اس وقت تک دہرا سکتے ہیں جب تک کہ آپ کے پاس کل نہ ہو۔ 4 اضافی بیکار
- آپ ضروری ہے اگلے 24 گھنٹوں کے اندر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور (جی پی، دمہ کی نرس، مرکز میں چلنایا گھنٹوں کی خدمت سے باہر) کے ذریعے دیکھا جائے گا چاہے آپ بہتر محسوس کریں
- ڈاکٹر کے پاس لے جانے کے لیے اپنی علامات اور چوٹی کے بہاؤ کی ریڈنگ کا ریکارڈ رکھنا شروع کریں۔
- آپ کو 1 دن میں اپنے MART کے کل 12 اضافی چوسنے سے زیادہ کبھی نہیں لینا چاہئے۔

اہم اگر آپ کے پاس ہے:

- ایک بار میں 4 اضافی چوستے ہیں یا
- ایک دن میں کل 12 چوستے ہیں۔
- اور اب بھی علامات ہیں۔

میں منتقل کریں۔ ریڈزون



## گرینزون - اچھا

آپ کے پاس 1 انہیلر ڈیوائس ہے جو آپ کے روکنے والے اور ریلیور انہیلر کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔  
یہ ایک کے طور پر جانا جاتا ہے مارٹ انہیلر

آپ صبح میں \_\_\_\_\_ چوستے ہیں آپ رات کو \_\_\_\_\_ چوستے ہیں۔

آپ کو اسے روزانہ اپنے دمہ کے دوسرے باقاعدہ علاج کے ساتھ لینا چاہیے، یہاں تک کہ جب آپ ٹھیک ہوں۔

آپ کو اسے ہمیشہ اپنے ساتھ رکھنا چاہئے۔

آپ کا دمہ کنٹرول میں ہے اگر:

- آپ کی سانس اچھی لگتی ہے
- آپ کو کھانسی یا گھرگھراہٹ نہیں ہے۔
- کھانسی سے آپ کی نیند میں خلل نہیں پڑتا
- آپ اپنی معمول کی سرگرمیاں کرنے کے قابل ہیں۔
- آپ اسکول کو یاد نہیں کر رہے ہیں۔
- آپ کا چوٹی کا بہاؤ، آپ کے آس پاس بہترین ہے۔.....

## گرینزون ایکشن

- اگر آپ کو کھانسی، گھرگھراہٹ، سینے میں جکڑن اور سانس کی قلت کی علامات ہیں:
- اپنا MART انہیلر 1 چوس لیں۔
- اگر ضرورت ہو تو آپ اسے 2 منٹ کے بعد ایک بار دہرا سکتے ہیں۔
- اس سے آپ کو بہتر محسوس کرنا چاہئے۔
- اگر آپ کا دمہ ٹھیک ہے تو آپ کو شاذ و نادر ہی اضافی چوسنے کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ کو باقاعدگی سے MART کے اضافی چوسنے کی ضرورت ہے یا آپ کا دمہ معمول کی سرگرمی یا نیند میں مداخلت کرتا ہے، تو اپنی دمہ کی نرس یا جی پی سے جائزہ لیں۔

اگر آپ نے 2 اضافی چوس لیا ہے اور پھر بھی علامات ہیں:

میں منتقل کریں۔ امبرزون