

அறிமுகம்

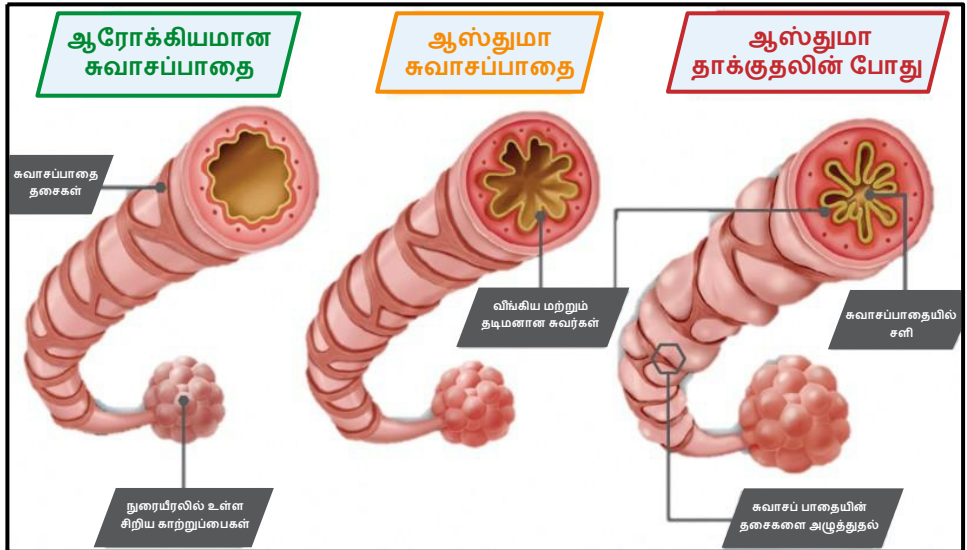
ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?

ஆஸ்துமா என்பது எந்த வயதிலும் தொடங்கக்கூடிய சுவாசப்பாதைகளின் (சுவாசக் குழாய்கள்) ஒரு நாள்பட்ட (நீண்ட கால) அழற்சி நோயாகும். இது மூச்சு இழுப்பு, மூச்சுத் திணறல், மார்பு இறுக்கம் மற்றும் இருமல் போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது.

ஆஸ்துமா தாக்குதலின் போது என்ன நடக்கிறது?

ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு எளிதில் நோய் தொற்றக்கூடிய சுவாசப்பாதைகள் இருக்கும். தூண்டுதல் காரணிகளுக்கு உட்படுத்தப்படுவதால் சுவாசப்பாதைகளில் பின்வரும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன, இதன் விளைவாக சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. ஒரு கடுமையான தாக்குதல் மரணத்தை ஏற்படுத்தலாம். ஒவ்வொரு நபருக்கும் தீவிரம் மாறுபடும்.

- சுவாசப்பாதையின் புறணி வீக்கமடைகிறது (வீங்குகிறது).
- சுவாசப்பாதைச் சுவர்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகள் அனீச்சையாக சுருங்கி இறுக்கம் ஏற்பட்டு, சுவாசப்பாதை மேலும் குறுகுகிறது.
- அடர்த்தியான சளி உற்பத்தியாகி சுவாசப்பாதைகளை அடைக்கிறது.



ஆஸ்துமா பற்றி மேலும் தகவல்கள்

ஆஸ்துமா தாக்குதலின் அறிகுறிகள் என்ன?

உங்களுக்கு இருமல், சுவாசக் குழாய்கள் குறுகுவதால் மூச்சுத் திணறல், மார்பு இறுக்கம் அல்லது சத்தமாக சுவாசித்தல் (மூச்சு இழுப்பு) ஏற்படலாம்.

நீங்கள் அடிக்கடி ஆஸ்துமா அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம்:

- இரவில்
- அதிகாலை எழுந்திருக்கும் போது
- உடற்பயிற்சியின் போதும் அதற்குப் பின்னரும். ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி முக்கியம். உடற்பயிற்சியின் போது அல்லது அதற்குப் பிறகு ஆஸ்துமா அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால், அறிகுறிகளை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்பதை அறிய உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்த முடியுமா?

இல்லை, தற்போது ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்த முடியாது. இருப்பினும், அறிகுறிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்து கட்டுப்படுத்தலாம். நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் சில அறிகுறிகளுடன் சாதாரண வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

ஆஸ்துமாவை கட்டுப்படுத்த நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

ஆஸ்துமாவுடன் நன்றாக வாழ நீங்கள் செய்யக்கூடிய சில முக்கிய விஷயங்கள் இங்கே:



நீண்டகால கட்டுப்பாட்டை அடைய தெளிவான இலக்குகளை வைத்திருங்கள்.



தினமும் உங்கள் தடுப்பு இன்ஹேலரைப் பயன்படுத்துங்கள்.



உங்கள் இன்ஹேலரை எவ்வாறு சரியாகப் பயன்படுத்துவது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.



ஆஸ்துமா தாண்டிதல்களை அறிந்து அடையாளம் காணுங்கள்; முடிந்தவரை அவற்றைத் தவிர்க்கவும்.



உங்கள் ஆஸ்துமாவை நிர்வகிக்க உதவும் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆஸ்துமா செயல் திட்டத்தை உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் இணைந்து தயாரியுங்கள்



உங்கள் சுகாதாரபராமரிப்பு வழங்குநருடன் வழக்கமான ஆஸ்துமா மறுபரிசீலனையில் கலந்து கொள்ளுங்கள்

குறிப்பு: இந்த துண்டுப்பிரசுரம் முதன்மையாக ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள், அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்காக எழுதப்பட்டுள்ளது. இது தொழில்முறை ஆலோசனை மற்றும் பராமரிப்புக்கு மாற்றாக இருக்கக்கூடாது. உங்கள் ஆஸ்துமா சிகிச்சையைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, தயவுசெய்து உங்கள் சுகாதார பராமரிப்பு நிபுணரிடம் பேசுங்கள்.