

ஆஸ்துமா தூண்டுதல்கள்

கூடுதல் உணர்திறன் கொண்ட நுரையீரல் "தூண்டுதல்கள்" எனப்படும் சில காரணிகளுக்கு அதிகமாக எதிர்வினையாற்றும்போது ஆஸ்துமா தாக்குதல்கள் ஏற்படுகின்றன. தூண்டுதல்கள் என்பவை ஆஸ்துமா தாக்குதலுக்கு வழிவகுக்கும் காரணிகளாகும். வெவ்வேறு நபர்களுக்கு ஆஸ்துமா அறிகுறிகளை வெவ்வேறு தூண்டுதல்கள் கொண்டு வரலாம் அல்லது மோசமாக்கலாம்.

ஆஸ்துமா தூண்டுதல்களை அறிந்து அடையாளம் காணுங்கள்; முடிந்தவரை அவற்றைத் தவிர்க்கவும். ஒரே மாதிரி செயல்பாடுகள் மற்றும் அறிகுறிகளைக் கண்டறிய உதவும் செயல்பாடுகள் மற்றும் அறிகுறிகளின் நாட்குறிப்பை வைத்திருப்பது உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

சில பொதுவான தூண்டுதல்கள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்பது குறித்த பரிந்துரைகள் இங்கே:



சளி, காய்ச்சல் அல்லது பிற சுவாசப்பாதை தொற்றுக்கள்

உங்கள் காய்ச்சல் மற்றும் நுரையீரல் நோய் தடுப்பூசிகளை புதுப்பித்த நிலையில் வைத்திருங்கள். நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களை பின்பற்றுங்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வாழ்வது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, நீங்கள் நன்றாக இருக்க உதவும். இதில் சரிவிகித உணவை உட்கொள்வது, சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் புகைபிடிக்காமல் இருப்பது ஆகியவை அடங்கும்.



தூசிப் பூச்சிகள் மற்றும் பூஞ்சை

கம்பளங்கள், தூசி ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து, உங்கள் வீட்டைத் தொடர்ந்து சுத்தம் செய்யுங்கள். பூஞ்சை அபாயத்தைக் குறைக்க உட்புற ஈரப்பதத்தைக் குறைக்கவும்.



விலங்குகளின் முடி உதிர்தல் (விலங்குகளின் ரோமம், முடி, தோலில் இருந்து உதிர்ந்த சிறிய செதில்கள்)

செல்லப்பிராணி வைத்திருப்பது உங்கள் ஆஸ்துமாவை மோசமாக்கினால், செல்லப்பிராணிகளை வைத்திருப்பதைத் தவிர்க்கவும் / செல்லப்பிராணிகளுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்; இல்லையென்றால், செல்லப்பிராணிகளை உங்கள் படுக்கையறையிலிருந்து விலக்கி வைக்கவும், செல்லப்பிராணிகளை தவறாமல் குளிப்பாட்டவும்.



மருந்துகள் சில வலி/காய்ச்சல் மருந்துகள் போன்றவை ஆஸ்பிரின், ஸ்டெராாய்ட் அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் (NSAIDகள்) (எ.கா. ஐப்பூபுருபன், மெஃபெனாமிக் அமிலம்) மற்றும் பீட்டா-தடுப்பான்கள் (எ.கா. ப்ராப்ராஹோலோல், அடெனோலோல்) ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

ஆஸ்துமா தூண்டுதல்கள் பற்றி மேலும் தகவல்கள்



உணவு, பானங்கள் அல்லது சேர்க்கைகள், பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகளில் கொட்டைகள் (nuts), சல்பைட்டுகள் போன்றவை. உங்களுக்குத்தெரிந்த ஒவ்வாமை அல்லது நோய் பற்றக்கூடிய உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். உணவு ஒட்டு வில்லைகளை கவனமாகப் படியுங்கள். நீங்கள் வெளியே சாப்பிட்டால், உங்களுக்கு உணவு ஒவ்வாமை பற்றி ஊழியர்களிடம் சொல்லுங்கள்.



புகை மற்றும் புகை மூட்டம்

புகைப்பதை நிறுத்துங்கள். குடும்ப உறுப்பினர்கள் புகைபிடித்தால், அவர்கள் அதை நிறுத்துவது நல்லது. புகைபிடிப்பதையோ அல்லது சிகரெட் புகை மற்றும் மாகபட்ட துழல்களுக்கு ஆளாகுவதையோ (சாத்தியமான இடங்களில்) தவிர்க்கவும். புகை மூட்டத்தின் போது ஜன்னல்களை மூடுங்கள் புகை மூட்ட அளவுகள் அதிகமாக இருக்கும்போது வெளியே செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.



மரத்தாள், மாவுத்தாள், லேடெக்ஸ் போன்ற வாசனை திரவியங்கள் அல்லது வேலை செய்யுமிடங்களின் வெளிப்பாடுகளில் காணப்படும் **வேதியியல் பொருட்கள்**

சிலர் வேலையிலோ அல்லது வீட்டிலோ பயன்படுத்தப்படும் சில ரசாயனங்களுக்கு எளிதில் பாதிப்பு உடையவர்களாக இருப்பார்கள், மேலும் இவை அவர்களுக்கு ஆஸ்துமாவைத் தூண்டக்கூடும். இரசாயனங்களின் பாதிப்பு மற்றும் ஆஸ்துமா அறிகுறிகளுக்கு இடையே ஏதேனும் தொடர்பு இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். உங்களுக்கு வேலையிடத்தினால் ஆஸ்துமா இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.



மன அழுத்தம், கோபம் அல்லது பதட்டம் போன்ற உணர்ச்சிகள் மன அழுத்த கவலை சுழற்சியை முறியடிக்கவும். தளர்வு உத்திகள் மற்றும் சுவாசப் பயிற்சிகள் பற்றி மேலும் அறிக. நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.



உடற்பயிற்சி

உங்கள் ஆஸ்துமா நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, உடற்பயிற்சியால் தூண்டப்பட்டால், உங்களுக்கு 'உடற்பயிற்சியால் தூண்டப்பட்ட ஆஸ்துமா' இருக்கலாம். நீங்கள் பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு உங்கள் மருத்துவர் உங்கள் ஆஸ்துமா மருந்துகளை மதிப்பாய்வு செய்யலாம்.

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.