

औषधिमा सुझाव

- दम नियन्त्रणको लागि नियमित रूपमा नियन्त्रक औषधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- उचित इनहेलर प्रविधिहरू सिक्नको लागि तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिएसँग परामर्श लिनुहोस्।
- तपाईंको डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस् यदि तपाईंले आफ्नो रिलीभर इनहेलर निर्देशन भन्दा धेरै पटक प्रयोग गर्नु पर्छ भने। यसले सबप्टिमल दम नियन्त्रण वा इनहेलरको गलत प्रयोग संकेत गर्दछ।
- जब दुवै ब्रोन्कोडाइलेटर र कोर्टिकोस्टेरोइड इनहेलरसँग सल्लाह दिइन्छ, पहिले वायुमार्ग डायल्ट गर्न ब्रोन्कोडाइलेटर प्रयोग गर्नुहोस्, त्यसपछि कोर्टिकोस्टेरोइड प्रयोग गर्नुहोस्। यसले कर्टिकोस्टेरोइडलाई तपाईंको फोक्सोमा अझ प्रभावकारी रूपमा पुग्न अनुमति दिन्छ।
- दम आक्रमणको लागि मौखिक स्टेरोइडको छोटो कोर्स निर्धारित गर्न सकिन्छ।
- यदि तपाईंलाई कुनै प्रकारको एलर्जी प्रतिक्रिया छ भने, जस्तै छालाको दाग, अनुहार वा हातको सुन्नि र सास फेर्न गाह्रो हुने समस्या छ भने तुरुन्तै डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, गर्भवती हुने वा स्तनपान गर्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस्।

- तपाईंको डाक्टर र फार्मासिएलाई औषधीको बारेमा बताउनुहोस् जुन तपाईंले लिनु भएको छ, प्रिस्क्रिप्सन औषधी, ओभर-दि-काउन्टर औषधी र भिटामिन सहित।

जीवनशैली सुझाव

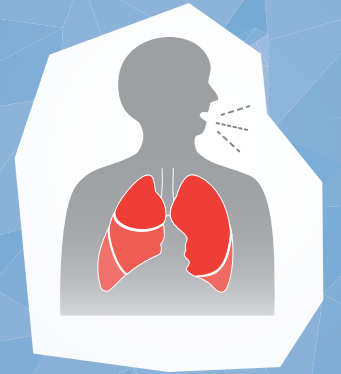
- अस्थमा ट्रिगरको जोखिमलाई बेवास्ता गर्नुहोस्, जस्तै सुतिजन्य धुँवा, धूलो किरा र वायु प्रदूषकहरू।
- फोक्सोको कार्य सुधार गर्न नियमित व्यायाम गर्नुहोस्।
- धूम्रपान छोड्नुहोस्।
- पर्याप्त आराम लिनुहोस् र तनाव प्रबन्ध गर्नुहोस्।
- अप-टु-डेस खोपहरू लिनुहोस्।



यो जानकारी पुस्तिका केवल सन्दर्भको लागि हो।
औषधी डाक्टर र फार्मासिएको निर्देशन अनुसार प्रयोग गर्नुपर्दछ।
सोधपुछको लागि, कृपया तपाईंको डाक्टर, औषधालय स्टाफ वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राख्नुहोस्।
आफ्नो औषधि अरूसँग साझेदारी नगर्नुहोस्।

दम औषधिरूमा

सामान्य ज्ञान



Drug Office
Department of Health



दम

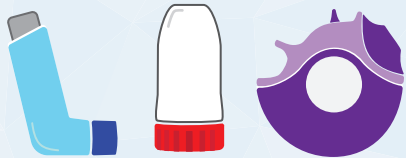
दम एक लामो श्वासप्रश्वास रोग हो जसले फोक्सोको वायुमार्गलाई फुलेको र साँघुरो बनाउन सक्छ। दम आक्रमणको लक्षणमा स्वा स्वा गर्नु, सास फेर्न गाह्रो, खोकी र छातीको अस्वस्थता समावेश छ। दमको आक्रमण विभिन्न एलर्जेनहरूद्वारा सुरु गरिएको छ, जस्तै सुर्तिजन्य धुँवा, धूलोकोट र वायु प्रदूषक।

रिलिभर र नियन्त्रणकर्ताहरू

छोटो-अभिनय β 2-एड्रेनोसेप्टर एगोनिस्टहरू

(इनहेलर: साल्बुटामोल, टर्बुटालिन)

उनीहरू दमको हमला वा फ्लेर-अपको द्रुत लक्षणात्मक राहतको लागि वायुमार्गलाई द्रुत गतिमा विभाजित गर्न ब्रोन्कोडाइलेटरहरूको रूपमा कार्य गर्दछन्। साइड इफेक्टमा चक्कर आउने, टाउको दुख्ने, धडधडिएको र थरथर काँटाहरू समावेश छन्।



नियन्त्रक औषधिहरू

छोटो-अभिनय β 2-एड्रेनोसेप्टर एगोनिस्टहरू

(इनहेलर: फार्मोटेरोल, साल्मेटरोल)

तिनीहरू वायुमार्ग डायल्ट गर्न ब्रोन्कोडाइलेटरहरूको रूपमा कार्य गर्दछन्। ती मर्मत को उपचारको लागि इनहेल्ड कोर्टिकोस्टेरोइडको साथ संयोजनमा प्रयोग गरिन्छ। साइड इफेक्टमा चक्कर आउने, टाउको दुख्ने, धडधडिएको र थरथर काँटाहरू समावेश छन्।

इन्हेलेटेड कोर्टिकोस्टेरोइड्स

(इनहेलर: बेक्लोमेथासोन, फ्लुतिकसोन)

यसले वायुमार्गमा सूजन कम गर्दछ। सामान्य साइड इफेक्टमा सुख्खा मुख, मौखिक थ्रुशन्ड होरसे आवाज समावेश छ। इन्हेलेटेड कोर्टिकोस्टेरोइड्स प्रयोग गरेपछि, आफ्नो मुखलाई पानीले पखाल्नुहोस् र यसलाई थाप्नुहोस् जुन स्थानीय साइड इफेक्टको जोखिम कम गर्दछ।

लामो-अभिनय एन्टिकोलिनर्जिक्स

(इनहेलर: टियोट्रोपियम)

तिनीहरूले हावा मार्गहरू अलग पार्छन्। सामान्य साइड इफेक्टमा खाँसी, चक्कर आउने, सुख्खा मुख, टाउको दुखाइ र मतली समावेश छ।

ल्युकोट्रियन रिसेप्टर विरोधीहरू

(मोन्टेनुकास्ट)

यसले वायुमार्गको सूजन कम गर्दछ र वायुमार्ग वरिपरिका मांसपेशीहरूलाई आराम दिन्छ। मोन्टेनुकास्ट साँझमा लिनु पर्छ। सामान्य साइड इफेक्टमा टाउको दुखाइ, पखाला र खोकी समावेश छ।

इन्थिन

(थियोफिलिन)

तिनीहरू एयरवे वरिपरि मांसपेशीहरूलाई आराम गराउछ र उत्तेजना को प्रतिक्रिया दमन गर्छ। सामान्य साइड इफेक्टमा मतली, टाउको दुख्ने र चक्कर आउने समावेश छ।

भण्डारण

औषधीलाई चिसो, सुख्खा ठाउँमा राख्नुहोस् र सिधा तातो र प्रकाशबाट टाढा राख्नुहोस्। सामान्यतया, औषधि लेबलहरूमा उल्लेख नगरीकन फ्रिजमा भण्डारण गर्न आवश्यक पर्दैन।

बच्चाहरूको पहुँच बाहिर औषधी भण्डारण गर्नुहोस्।