دمہ کیا ہوتا ہے؟

دمہ ایک ایسی بیماری ہے جو آپ کے پھیپھڑوں کو متاثر کرتی ہے۔ یہ بچوں میں ہونے والی سب سے عام طویل مدتی بیماریوں میں سے ایک ہے، لیکن بالغوں کو بھی دمہ ہوسکتا ہے۔ دمہ کی وجہ سے رات میں یا صبح سویرے سینے میں خرخراہٹ، سانس میں تنگی، سینے میں جکڑن اور کھانسی ہوتی ہے۔ اگر آپ کو دمہ ہے، تو یہ آپ کو ہر وقت رہتا ہے، لیکن آپ کو دمہ کے دورے صرف اس وقت پڑیں گے جب آپ کے پھیپھڑوں کو کوئی چیز پریشان کرتی ہو۔

زیادہ تر معاملات میں، ہمیں معلوم نہیں ہوتا ہے کہ دمہ کس وجہ سے ہوتا ہے اور ہمیں اس کے علاج کا طریقہ معلوم نہیں ہے۔ ہمیں معلوم ہے کہ اگر آپ کے خاندان کے کسی فرد کو دمہ ہو تو آپ کو اس کے ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

آپ کیسے بتا سکتے ہیں کہ آپ کو دمہ ہے؟

یہ بتانا مشکل ہوسکتا ہے کہ آیا کسی کو دمہ ہے، خاص طور پر 5 سال سے کم عمر کے بچوں میں۔ آپ کے پھیپھڑے کتنے بہتر طور پر کام کرتے ہیں اور کسی بھی الرجیوں کی جانچ کسی ڈاکٹر سے کروانے سے آپ کو یہ معلوم کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آیا آپ کو دمہ ہے۔

چیک اپ کے دوران، ڈاکٹر پوچھیں گے کہ کیا آپ کو بہت زیادہ کھانسی ہوتی ہے، خاص طور پر رات میں اور کیا آپ کے سانس لینے سے متعلق مسائل جسمانی سرگرمی کے بعد یا سال کے مخصوص اوقات میں بدتر ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر سینے میں جکڑن، خرخراہٹ اور 10 دنوں سے زیادہ عرصے تک رہنے والے زکام کے بارے میں بھی پوچھیں گے۔ وہ پوچھیں گے کہ آیا آپ کے خاندان کے کسی فرد کو دمہ، الرجیاں، دیگر سانس لینے کے مسائل درپیش ہیں یا تھے اور وہ آپ کے گھر کے بارے میں سوالات پوچھیں گے۔ ڈاکٹر آپ کے اسکول یا کام پر نہ جاسکنے اور کسی مخصوص چیزوں کو کرنے پر ہونے والی کسی بھی پریشانی کے بارے میں بھی پوچھیں گے۔

ڈاکٹر سانس کی جانچ بھی کریں گے، جسے تنفس پیمائی (اسپائرومیٹری) کہا جاتا ہے، تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ آپ کے پھیپھڑے کتنی اچھی طرح سے کام کر رہے ہیں۔ آپ ہر بار بہت گہری سانس لینے کے بعد سانس کے ذریعہ کتنی ہوا چھوڑ سکتے ہیں اس کی جانچ کے لیے ڈاکٹر ماؤتھ پیس لگے ہوئے کمپیوٹر کا استعمال کریں گے۔ اسپائرومیٹر دمہ کی دوا استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں ہوا کے بہاؤ کی پیمائش کرسکتا ہے۔

دمہ کا دورہ کیا ہوتا ہے؟

دمہ کے دورے میں کھانسی، سینے میں جکڑن، خرخراہٹ اور سانس لینے میں دشواری شامل ہوسکتی ہے۔ دورہ آپ کے جسم کی ہوا کی گزرگاہوں میں ہوتا ہے، جو کہ آپ کے پھیپھڑوں تک ہوا لے جانے والے راستے ہیں۔ جیسے جیسے ہوا آپ کے پھیپھڑوں سے گزرتی ہے، سانس کی نالیاں اس طرح چھوٹی ہوجاتی ہیں، جیسے درخت کی شاخیں درخت کے تنے سے چھوٹی ہوتی ہیں۔ دمہ کے دورے کے دوران، آپ کے پھیپھڑوں میں ہوا کی گزرگاہوں کے اطراف سوج جاتے ہیں اور ہوا کی گزرگاہیں سکڑ جاتی ہیں۔ آپ کے پھیپھڑوں کے اندر اور باہر کم ہوا آتی ہے اور آپ کے جسم میں جو بلغم بنتا ہے وہ سانس کی نالیوں کو اور بھی زیادہ بند کر دیتا ہے۔

آپ اپنے دمہ کا انضباط دمہ کے دورے کی انتباہی علامات کو جانتے ہوئے، دورے کا سبب بننے والی چیزوں سے دور رہ کر اور، اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کرکے کرسکتے ہیں۔ جب آپ اپنے دمہ کا انضباط کرتے ہیں تو:

- آپ کو سینے میں خرخراہٹ یا کھانسی جیسی علامات نہیں ہوں گی،
- آپ کو اچھی نیند آئے گی،
- آپ کا کام یا اسکول سے ناغہ نہیں ہو گا،
- آپ تمام جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لے سکتے ہیں اور
- آپ کو ہسپتال جانے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

دمے کے دورے کی وجہ کیا ہوتی ہے؟

دمے کا دورہ اس وقت پڑسکتا ہے جب آپ کو "دمہ کے محرکات" کا سامنا ہوتا ہے۔ آپ کے محرکات دمہ کے شکار کسی دوسرے فرد سے بہت مختلف ہوسکتے ہیں۔ اپنے محرکات کو جانیں اور ان سے بچنے کا طریقہ سیکھیں۔ جب آپ محرکات سے بچ نہیں سکتے ہیں تو دورے پر نظر رکھیں۔ سب سے عام محرکات میں سے کچھ یہ ہیں:

تمباکو کا دھواں

تمباکو کا دھواں ہر کسی کے لیے غیر صحت مند ہوتا ہے، خاص طور پر دمہ کے مریضوں کے لیے۔ اگر آپ کو دمہ ہے اور آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں تو تمباکو نوشی چھوڑ دیں۔

"سیکنڈ ہینڈ دھواں" وہ دھواں ہے جو کسی تمباکو نوشی کرنے والے شخص سے نکلتا ہے اور دوسرے فرد اسے سانس ذریعہ اندر لیتے ہیں۔ سیکنڈ ہینڈ دھواں دمہ کے دورے کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو دمہ ہے، تو لوگوں کو آپ کے آس پاس، آپ کے گھر میں، آپ کی گاڑی میں، یا جہاں بھی آپ بہت زیادہ وقت گزار سکتے ہیں، کبھی بھی تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہیے۔

دھول کے ذرات

دھول کے ذرات ننھے مادے ہوتے ہیں جو لگ بھگ ہرگھر میں پائے جاتے ہیں۔ اگر آپ کو دمہ ہے تو، دھول کے ذرات کی وجہ سے دمے کا دورہ پڑسکتا ہے۔ دورے سے بچنے کے لیے، دھول کے ذرات اور خود کے درمیان رکاوٹ بنانے کے لیے گدے کے کور اور تکیے کے کور کا استعمال کریں۔ روئیں سے بھرے تکیے، رضائی، یا کمبلوں کا استعمال نہ کریں۔ اپنے بیڈروم سے بُھس بھرے ہوئے جانوروں اور بے ترتیبی کو ہٹا دیں۔ اپنے بستر کو گرم ترین پانی کی سیٹنگ پر دھوئیں۔

بیرونی ہوا کی آلودگی

بیرونی ہوا کی آلودگی کے سبب دمہ کے دورے کو تحریک مل سکتی ہے۔ یہ آلودگی فیکٹریوں، گاڑیوں اور دیگر ذرائع سے آسکتی ہے۔ ریڈیو، ٹیلی ویژن اور انٹرنیٹ پر ہوا کے معیار کی پیشگوئیوں پر توجہ دیں اور اپنی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے اپنا اخبار چیک کریں کہ کب ہوائی آلودگی کی سطح کم ہوگی۔

کاکروچ کے الرجی زا مادے

کاکروچیز اور ان کی بیٹ دمے کے دورے کو تحریک دے سکتی ہیں۔ زیادہ سے زیادہ پانی اور کھانے کے ذرائع کو ہٹا کر اپنے گھر میں کاکروچیز سے چھٹکارا حاصل کریں۔ کاکروچ اکثر ایسی جگہ پائے جاتے ہیں جہاں کھانا کھایا جاتا ہے اور اس کے ٹکڑے گرے رہ جاتے ہیں۔ کم از کم ہر 2 سے 3 دن میں، اس جگہ کو ویکیوم کریں یا اس کی صفائی کریں جو کاکروچ کو راغب کرسکتی ہو۔ اپنے گھر میں کاکروچ کی تعداد کو کم کرنے کے لیے روچ ٹریپ یا جیل کا استعمال کریں۔

پالتو جانور

روئیں دار پالتو جانور سے دمہ کے دورے کو تحریک مل سکتی ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ روئیں دار پالتو جانور سے دورہ پڑسکتا ہے، تو آپ پالتو جانور کے لیے دوسرا گھر تلاش کرسکتے ہیں۔ اگر آپ پالتو جانوروں کے لیے نیا گھر تلاش نہیں کرسکتے ہیں یا نہیں چاہتے ہیں، تو اسے دمہ والے فرد کی خوابگاہ سے دور رکھیں۔

ہر ہفتے پالتو جانوروں کو نہلائیں اور انہیں جتنا ممکن ہو باہر رکھیں۔ دمہ میں مبتلا افراد کو اپنے پالتو جانوروں کے روئیں سے الرجی نہیں ہوتی ہے، لہذا پالتو جانور کے روئیں کو تراشنے سے آپ کے دمہ میں مدد نہیں ملے گی۔ اگر آپ کے پاس روئیں دار پالتو جانور ہو، تو اکثر ویکیوم سے صفائی کریں۔ اگر آپ کے فرش کی سطح سخت ہو، جیسے کہ لکڑی یا ٹائل کی، تو اس پر ہر ہفتے گیلا پونچھا لگائیں۔

پھپھوند

پھپھوند میں سانس لینے سے دمہ کے دورے کو تحریک مل سکتی ہے۔ اپنے دورے کے انضباط میں مدد کے لیے اپنے گھر میں پھپھوند سے چھٹکارا حاصل کریں۔ نمی، ہوا میں نمی کی مقدار، پھپھوند کو بڑھا سکتی ہے۔ ایئر کنڈیشنر یا نمی ربا (ڈی ہیومڈیفائیر) آپ کو نمی کی سطح کو کم رکھنے میں مدد کرے گا۔ ہائگرومیٹر نامی ایک چھوٹا سا ڈیوائس لیں اور نمی کی سطح کو چیک کریں اور انہیں جتنا ممکن ہو کم سے کم رکھیں—50% سے زیادہ نہیں۔ نمی کی سطحیں ایک دن کے دوران تبدیل ہوتی رہتی ہیں، لہٰذا ایک دن میں ایک بار سے زیادہ بار نمی کی سطح کو چیک کریں۔ پانی کے رساؤ کو ٹھیک کریں، جو پھپھوند کو دیواروں کے پیچھے اور فرش کے نیچے پنپنے دیتا ہے۔

لکڑی یا گھاس کے جلنے سے نکلنے والا دھواں

جلنے والی لکڑی یا دیگر پودوں کا دھواں نقصان دہ گیسوں اور چھوٹے ذرات کے مرکب سے بنا ہوتا ہے۔ اس دھوئیں میں بہت زیادہ سانس لینے سے دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو، اپنے گھر میں لکڑی جلانے سے گریز کریں۔ اگر جنگل کی آگ کی وجہ سے آپ کے علاقے میں موجود ہوا کا معیار خراب ہورہا ہے تو ریڈیو، ٹیلی ویژن اور انٹرنیٹ پر ہوا کے معیار کی پیشگوئیوں پر توجہ دیں اور اپنی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے اپنا اخبار چیک کریں کہ کب ہوائی آلودگی کی سطح کم ہوگی۔

دیگر محرکات

انفلوئنزا (فلو)، زکام، اور تنفسی سنسیشیل وائرس (RSV) سے منسلک انفیکشن کی وجہ سے دمہ کا دورہ پڑسکتا ہے۔ جوف انف (سائی نس) انفیکشن، الرجی، کچھ کیمیائی مادوں میں سانس لینے اور ایسڈ ریفلکس سے بھی دورے پڑسکتے ہیں۔

کسی بھی قسم کی اگربتیاں یا موم بتیاں جلانے سے، ذرات ہوا میں تیرتے ہیں، جس سے کچھ افراد کو دمے کا دورہ پڑسکتا ہے۔

جسمانی ورزش؛ کچھ دوائیں؛ خراب موسم، جیسے طوفان برق و باراں یا زیادہ نمی؛ ٹھنڈی، خشک ہوا میں سانس لینا؛ اور کچھ غذائیں، غذائی اضافہ جات اور خوشبو سے بھی دمے کا دورہ پڑسکتا ہے۔

شدید جذبات کی وجہ سے سانس کی رفتار بہت تیز ہوسکتی ہے، جسے تیزی سے سانس لینا (ہائپر وینٹیلیشن) کہا جاتا ہے جس سے دمے کا دورہ پڑسکتا ہے۔

دمہ کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

اپنے دمہ کا انضباط کریں اور اپنی دوا اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے عین مطابق لے کر دورے سے بچیں اور ان چیزوں سے دور رہیں جو دورے کا سبب بن سکتی ہیں۔

دمہ میں مبتلا ہر شخص ایک ہی دوا نہیں لیتا ہے۔

کچھ دوائیں سانس کے ذریعہ سونگھی جا سکتی ہیں اور کچھ ٹیبلٹ کے طور پر لی جا سکتی ہیں۔ دمہ کی دوا کی دو اقسام ہیں—فوری راحت اور طویل مدتی انضباط۔ فوری راحت دینے والی ادویات دمہ کے حملے کی علامات کا انضباط کرتی ہیں۔ اگر آپ کو اپنی فوری راحت کی ادویات کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے کی ضرورت ہو، تو یہ دیکھنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کریں کہ آیا آپ کو کسی دوسری دوا کی ضرورت ہے۔ طویل مدتی انضباط والی دوا سے آپ کو دورے کی کثرت کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے، لیکن جب آپ کو دمہ کا دورہ پڑ رہا ہو تو اس سے مدد نہیں ملتی ہے۔

دمہ کی دواؤں کے ضمنی اثرات ہوسکتے ہیں، لیکن زیادہ تر ضمنی اثرات ہلکے ہوتے ہیں اور جلد ہی دور ہوجاتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے اپنی ادویات کے ضمنی اثرات کے بارے میں پوچھیں۔

یاد رکھیں —*آپ اپنے دمہ کا انضباط کر سکتے ہیں*۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی مدد سے، خود اپنا دمہ ایکشن پلان بنائیں۔ یہ فیصلہ کریں کہ کس کے پاس آپ کے منصوبے کی کاپی ہونی چاہیے اور اسے کہاں پر رکھا جانا چاہیے۔ اپنی طویل مدتی انضباط والی دوا لیں خواہ آپ کو علامات نہ ہوں۔