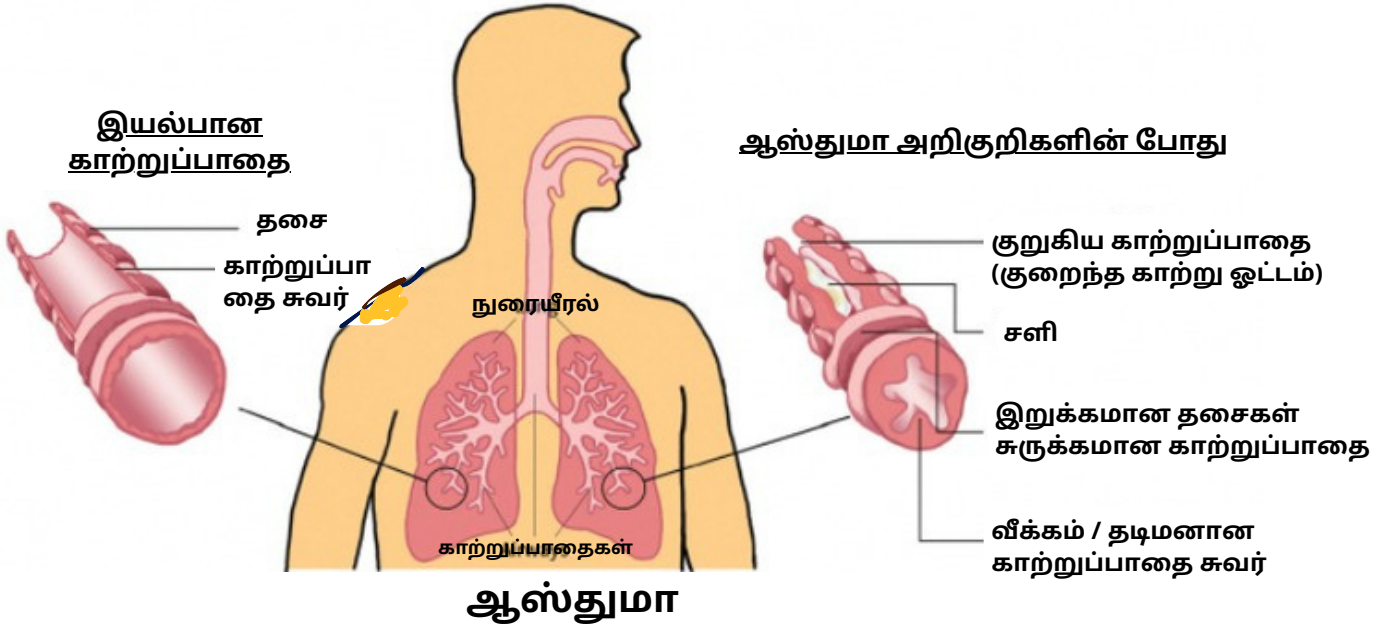


நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

# ஆஸ்துமா

## ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?

சிங்கப்பூரிலும் உலகெங்கிலும் ஆஸ்துமா ஒரு பொதுவான சுவாச நோயாகும், இது சிங்கப்பூரில் உள்ள நமது பெரியவர்களில் 5% பேரை பாதிக்கிறது.



ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் நாள்பட்ட காற்றுப்பாதை அழற்சியால் தூண்டப்படுகின்றன.

அவை அதிர்வெண் மற்றும் தீவிரத்தில் வேறுபடலாம்:

- **மூச்சுத் திணறல்:** இது உங்கள் நுரையீரலில் இருந்து காற்றை வெளியேற்ற முடியாதது போன்ற ஒரு உணர்வு.
- **மார்பு இறுக்கம்:** இது உங்கள் மார்பில் ஏதோ அழுத்துவது அல்லது உட்காருவது போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம்.
- **மூச்சுத்திணறல்/சத்தமான சுவாசம்:** இது நீங்கள் சுவாசிக்கும்போது ஏற்படும் ஒரு விசில் அல்லது கிரீச்சிடும் ஒலி..
- **இருமல்:** இது பெரும்பாலும் இரவில் அல்லது அதிகாலையில் மோசமாக இருக்கும், இதனால் தூங்குவது கடினமாக இருக்கும்.

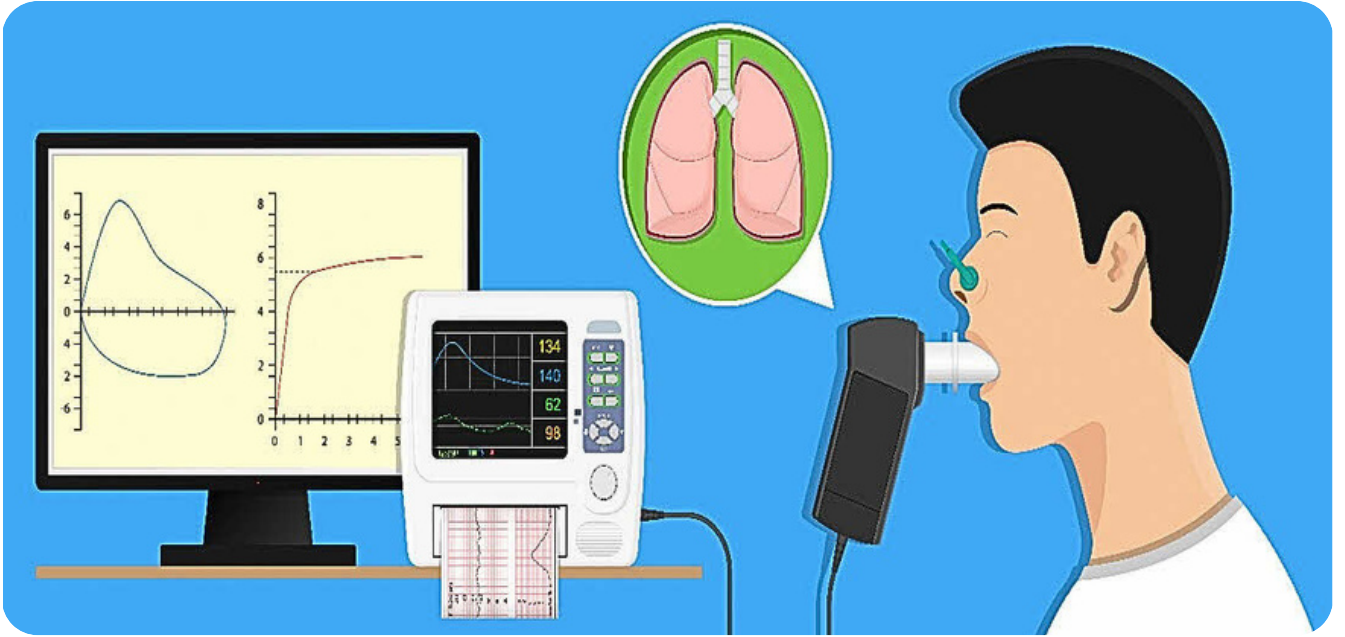
## பொதுவான தூண்டுதல்கள்

- **ஒவ்வாமைகள்:** விலங்குகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகள், வீட்டு தூசிப் பூச்சிகள், புல் அல்லது பூ மகரந்தம், உணவு அல்லது உணவு சேர்க்கைகள், பூஞ்சை.
- **எரிச்சலூட்டும் பொருட்கள்:** சிகரெட் புகை, மாசுபடுத்தும் பொருட்கள், சில தொழில் சார்ந்த எரிச்சலூட்டும் பொருட்கள்.
- சுவாசக்குழாய் தொற்றுக்கள்.
- வானிலை மாற்றங்கள்.
- மன அழுத்தம், பதட்டம் அல்லது உணர்ச்சி மாற்றங்கள்.
- உடற்பயிற்சி.



## ஆஸ்துமாவை மதிப்பிடுவதற்கான பொதுவான சோதனைகள்

- உச்ச ஓட்ட அளவீடுகள்.
- முன் மற்றும் பிந்தைய மூச்சுக்குழாய் அழற்சி ஸ்பைரோமெட்ரி (நுரையீரல் செயல்பாட்டு சோதனை).
- பகுதியளவு வெளியேற்றப்பட்ட நைட்ரிக் ஆக்சைடு (FeNO).
- காற்றுப்பாதை உணர்திறனை அளவிடுவதற்கான மூச்சுக்குழாய் அழற்சி சோதனை.
- உங்களைப் பாதிக்கக்கூடிய பொதுவான ஒவ்வாமைகளுக்கு தோல் குத்துதல் சோதனை.
- முழுமையான இரத்த எண்ணிக்கை.



## பராமரிப்பு மற்றும் மேலாண்மை

சிகிச்சையின் நோக்கம் ஆஸ்துமா அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதும் ஆஸ்துமா தாக்குதல்களைத் தடுப்பதும் ஆகும்.

## ஆஸ்துமா மருந்துகள்

ஆஸ்துமா முக்கியமாக உள்ளிழுக்கும் மருந்துகளால் சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது.

இன்ஹேலர்கள் என்பவை இந்த மருந்துகளை நேரடியாக உங்கள் நுரையீரலுக்கு வழங்கும் சாதனங்கள் ஆகும்.



## ஆஸ்துமாவிற்கான சிகிச்சைகள்



### ஆஸ்துமா இன்ஹேலர்களில் 2 முக்கிய வகைகள் உள்ளன:

#### 1. தடுப்பு உள்ளிழுப்பான்கள்

- இவை ஆஸ்துமாவுக்கு முக்கிய சிகிச்சையான ஸ்டீராய்டுகளைக் கொண்டுள்ளன.
- ஸ்டீராய்டுகள் ஆஸ்துமா நோயாளியின் நுரையீரலில் காற்றுப்பாதை வீக்கத்தைக் குறைத்து, உங்கள் ஆஸ்துமா அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன.
- இவை நுரையீரலை தூண்டுதல்களுக்கு குறைவான உணர்திறனை ஏற்படுத்துகின்றன மற்றும் ஆஸ்துமா தாக்குதல்களைத் தடுக்க உதவுகின்றன.
- நீங்கள் நன்றாக உணரும்போது கூட, உங்கள் தடுப்பு இன்ஹேலரை தவறாமல் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



உங்கள் தடுப்பு இன்ஹேலரை தவறாமல் பயன்படுத்துவது உங்கள் ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்துகிறது. நீங்கள் நலமாக இருக்கும்போது கூட உங்கள் தடுப்பு இன்ஹேலரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

#### 2. நிவாரண உள்ளிழுப்பான்கள்

- இவை உங்கள் காற்றுப்பாதைகள் திறக்க உதவுவதன் மூலம் உங்கள் ஆஸ்துமா அறிகுறிகளுக்கு விரைவான நிவாரணத்தை அளிக்கின்றன.
- இருப்பினும், உங்கள் நிவாரணி இன்ஹேலரை வாரத்திற்கு மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறை பயன்படுத்துவது உங்கள் ஆஸ்துமா நன்கு கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை என்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம்.
- உங்கள் நிவாரண இன்ஹேலரை மட்டுமே நம்பியிருக்காதீர்கள். இது உங்கள் அறிகுறிகளைப் போக்கக்கூடும், ஆனால் ஆஸ்துமா நுரையீரலில் உள்ள அடிப்படை வீக்கத்தைக் குணப்படுத்தாது.



உங்கள் நிவாரண இன்ஹேலரை தனியாகப் பயன்படுத்துதல் அல்லது உங்கள் நிவாரண இன்ஹேலரை அதிகமாகப் பயன்படுத்துதல் ஆகியவை கடுமையான ஆஸ்துமா தாக்குதல்கள் மற்றும் ஆஸ்துமாவால் இறக்கும் அபாயத்தை உங்களுக்கு ஏற்படுத்துகின்றன.

## ஆஸ்துமாவிிற்கான சிகிச்சைகள்

உங்கள் இன்ஹேலர்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?



பல்வேறு இன்ஹேலர் சாதனங்கள் மற்றும் நிர்வாக முறைகள் உள்ளன. உங்கள் இன்ஹேலர்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், உங்கள் மருத்துவர், மருந்தாளர் அல்லது செவிலியர் மருத்துவரை அணுகவும்.

4 வெவ்வேறு மொழிகளில்  
இன்ஹேலர் நுட்பங்கள்  
வீடியோக்கள்



ஆங்கிலம்



மாண்டரின்



மலாய்



தமிழ்

## ஆஸ்துமாவிட்கான சிகிச்சைகள்

### வாய்வழி மருந்துகள்

- ஒவ்வாமை நாசியழற்சி உள்ள ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மாண்டெலுகாஸ்ட் போன்ற லுகோட்ரைன் எதிரிகள் சில நேரங்களில் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.
- கடுமையான ஆஸ்துமா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் ஒரு சிறிய விகிதத்தில் நீண்டகால வாய்வழி ஸ்டீராாய்டு சிகிச்சை பயன்படுத்தப்படலாம்.
- கடுமையான ஆஸ்துமா அதிகரிப்புகளுக்கு வாய்வழி ப்ரெட்னிசோலோனின் குறுகிய கால மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.



உங்கள் மருந்துகளிலிருந்து பக்க விளைவுகளை நீங்கள் சந்தித்தால், சிகிச்சையை நிறுத்துவதற்கு முன்பு மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள் அல்லது உங்கள் மருத்துவரிடம் விவாதிக்கவும்.



உங்கள் ஆஸ்துமா சிகிச்சை குறித்து ஏதேனும் சந்தேகங்கள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால், உங்கள் வழக்கமான ஆஸ்துமா மருத்துவரிடம் கலந்துரையாடுங்கள்.

## ஆஸ்துமாவுடன் வாழ்வது

உங்களுக்கு ஆஸ்துமா இருந்தாலும் கூட, நீங்கள் ஒரு சாதாரண மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வழிநடத்தலாம்.



- வழக்கமான தடுப்பு மருந்து பயன்பாடு. ஆஸ்துமாவில் காற்றுப்பாதை அழற்சியைக் குணப்படுத்தாததால், நிவாரணி இன்ஹேலரை மட்டும் நம்பியிருக்க வேண்டாம்.



- உங்கள் ஆஸ்துமா மருத்துவரை தொடர்ந்து கண்காணிப்பது உங்கள் ஆஸ்துமாவை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.



- உங்கள் தனிப்பயனாக்கப்பட்ட ஆஸ்துமா செயல் திட்டத்தைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருங்கள்.



- உங்கள் ஆஸ்துமா தூண்டுதல்களுக்கு (வீட்டு தூசிப் பூச்சிகள், விலங்குகள், சில உணவுகள், ரசாயனங்கள், காற்று மாசுபாடுகள்) வெளிப்படுவதைத் தவிர்க்கவும் அல்லது குறைக்கவும்.



- புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. புகைபிடிப்பதை வெற்றிகரமாக நிறுத்த உதவும் மருந்துகளும் உத்திகளும் உள்ளன.



- வருடாந்திர காய்ச்சல் தடுப்பூசி போன்ற வழக்கமான தடுப்பூசிகள் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.



- சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையைத் தொடருங்கள்.