The Hong Kong Asthma Society Health Education Series 1(E)

認識哮喘

THE HONG KONG ASTHMA SOCIETY
香港哮喘會

सास बढने (धम्कीको) बिमारी को बारेमा जान्नुहोस्

(प्रथम संस्करण)

(NEPALI)

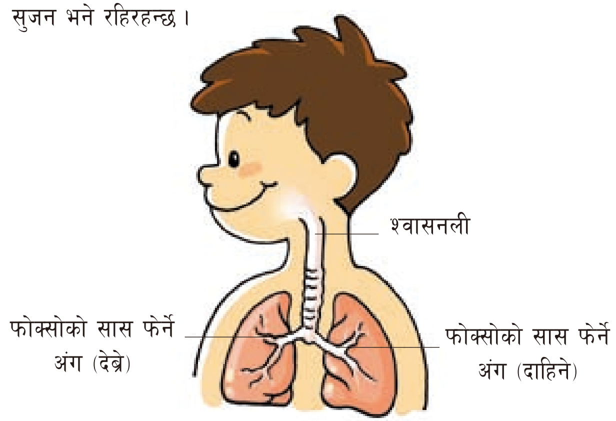
विषय सूची

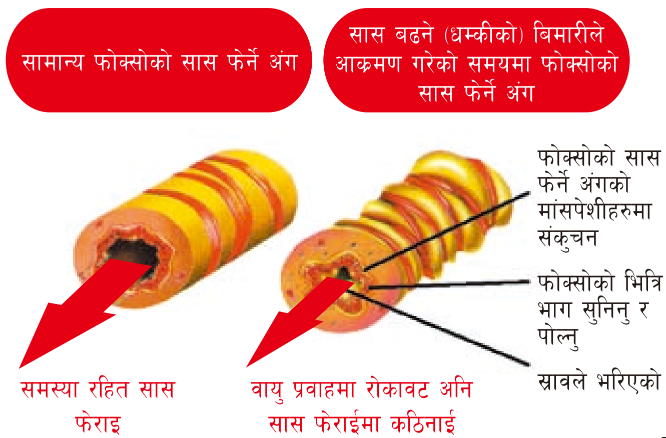
1.	सास बढने (धम्कीको) बिमारी के हो ?	पृष्ठ 2
2.	सास बढने (धम्कीको) बिमारीको साधारण कारणहरु	पृष्ठ 4
3.	घरेलु अनि काम गर्ने स्थानको परिवेशमा सुधार ल्याएर कसरी सास बढने (धम्कीको) बिमारीको आक्रमण कम गर्नु ?	पृष्ठ 7
4.	औषधिहरु र उपचारहरु	पृष्ठ 9
5.	सहयोगका उपकरणहरु	पृष्ठ 17
6.	कसरी मेरो सास बढने (धम्कीको) बिमारी नियन्त्रणमा छ भनी जान्ने ?	पृष्ठ 18
7.	सास बढने (धम्कीको) बिमारी नियन्त्रणमा आएने भने एज्म मनिटरिङ्ग प्रोग्राम अनुसरण गर्नुहोस्	पृष्ठ 21
8.	मलाई नियमित मेडिकल जाँचहरुको आवश्यकता किन छ ?	पृष्ठ 23
9.	दीर्घकालीन लक्ष्य : सास बढने (धम्कीको) बिमारी माथि पूर्ण नियन्त्रण	पृष्ठ 24
10.	हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाइटिको उद्देश्य अनि भविष्यको कल्पित लक्ष्य	पृष्ठ 26

1 सास बढने (धम्कीको) बिमारी के हो ?

सास बढने (धम्कीको) बिमारी एउटा अत्यन्त साधारण बिमारी हो । स्थानीय अनुसन्धान अनुसार, लगभग ज्ञ०५ बच्चाहरु अनि 5% वयस्कहरु सास बढने (धम्कीको) बिमारीले पीडित थिए । सास बढने (धम्कीको) बिमारी संक्रामक होईन, तर यस्ता आँकडाहरु छन् जस्ले यो वंशानुक्रम अनि पर्यावरण सित सम्बन्धित रहेको देखाउँछ ।

सास बढने (धम्कीको) बिमारी एलर्जीले गर्दा फोक्सो भित्र भएको एउटा दीर्घकालिन अनि दीर्घकालीन सूजन हो । सास बढने (धम्कीको) बिमारीले आक्रमण गरेको समयमा, फोक्सो भित्र सुनिएको हुन्छ, संकुचित भएको र शरीरले फ्याँकेको तरल स्रावले भरिएको हुन्छ । बिरामीलाई सास फेर्नु धरी कष्ट हुनुसक्छ । सर्वाधिक नराम्रो स्थितिमा, बिमारीको सास थुनिएर मृत्यु हुनुसक्छ । यदि आस्मा आक्रमण बिना सुजिएको छ भने लक्षणहरु कम हुन्छन् कारण यसले श्वासनलीलाई बाधा पुराउँदै । तथापि दीर्घकालिन सुजन भने रहिरहन्छ ।





प्रत्येक वर्ष, हङ्ग कङ्गमा सास बढने (धम्कीको) बिमारीले 70-90 जनाको देहान्त हुन्छ, यो संख्या मध्ये 20-30 जना 15-44 वर्ष उमेरका स्वस्थ अनि सक्रिय मानिसहरुको मृत्यु हुन्छ। सास बढने (धम्कीको) बिमारीको गम्भीरताको सम्बन्धमा रोगीहरुको ज्ञानको अभावले गर्दा उपचारमा हुने विलम्ब नै सास बढने (धम्कीको) बिमारीको आक्रमणहरुको मुख्य कारण भएको पाईएकोछ। यस बाहेक, सास बढने (धम्कीको) बिमारीले रोगी अनि वहाँको परिवार माथि व्यापक तनाव सृष्टि गर्नसक्छ।

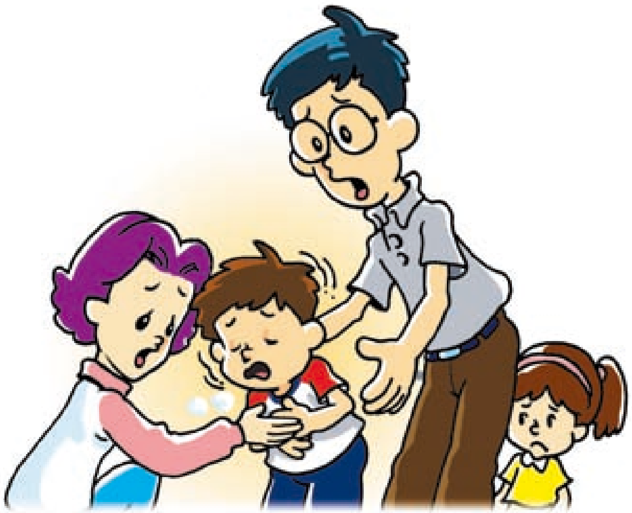
यद्यपि सास बढने (धम्कीको) बिमारीको अहिले सम्म पनि पूर्ण उपचार छैन, तथापि रोगीले डाक्टर द्वारा दिईएको औषधिको विधिको सावधानीपूर्वक पालन गर्दै डाक्टरको निर्देश पालन गर्छ तथा योग्य स्तरको रेखदेख प्राप्त गराईयो भने, अधिकांश मानिसहरुले उनीहरुको अवस्था माथि नियन्त्रण राख्न सक्छन् अनि अलम्पिक खेलहरुमा मेडल पाउनेहरु झैं सास बढने (धम्कीको) बिमारीले सामान्य जीवन निर्वाह गर्न सक्छन्।

सास बढने (धम्कीको) बिमारीको लक्षणहरु के के हुन्?

- लगातार वा बारम्बार दोहोरिने खोकी (विशेष गरेर रातिको समयमा, मौसम परिवर्तन हुँदा, रुघा लाग्दा वा व्यायाम पछि)
- सास छोटो हुनु, सास फेर्न कठिनाई, घ्वार्र घ्वार्र गर्दै सास फेर्नु
- छातीमा संकुचन अनुभव गर्नु

तर सावधान

सास बढने (धम्कीको) बिमारी भनेर चिन्नको लागि माथिका जम्मै लक्षणहरु चाहिदैन। उनीहरुको लक्षणहरु हल्का छन् भने सास छोटो नहुनुसक्छ, खोकी मात्र एउटा लक्षण हुनुसक्छ।



2 सास बढने (धम्कीको) बिमारीको साधारण कारणहरु

सास लिँदा एलर्जी पैदा गर्ने तत्व, जस्तै : धुलोको कणहरुमा भएको जीवाणुहरुको, साङ्ला ईत्यादिको बीट, बालुवा, ढुङ्गाको कणहरु वा पालेको तथा अन्य पशुको रौंहरु, पराग, ढुँडी

अन्य मानिसले चुरोट खाई फ्याँकेको धुवाँ (प्यासिभ स्मोक पनि भनिन्छ), प्रदुषित वायु, कीटनाशकहरु वा आलो रङ्ग जसमा वाष्पशील जैविक रसायनहरु र यौगिक पदार्थहरु हुन्छ

तापक्रम वा आर्द्रतामा उग्र परिवर्तन (साधारणतः ऋतु परिवर्तन हुने समयमा)

रुघा, चिसो वा अन्यान्य सास सम्बन्धी विषाणुजनित संक्रमणहरु

कठोर व्यायाम सास बढने (धम्कीको) बिरामीको आक्रमणको एउटा कारण हुनसक्ने भए तापनि, रोगीहरुले व्यायाम गर्न बन्द गर्नु हुँदैन। विस्तृत सूचनाको निम्ति कृपया “शारीरिक क्रियाकलाप अनि सास बढने (धम्कीको) बिरामी” पर्चा हेर्नुहोस् अथवा डाक्टर सित परामर्श गर्नुहोस्

भावात्मक अस्थिरता, जस्तै अति उत्तेजित हुनु, तनाव / चिन्ताग्रस्त वा आवेगमा आउन

सावधान

सास बढने (धम्कीको) बिरामीको रोगीहरुमा पहिले असर पार्ने कारक तत्वहरुले विभिन्न प्रतिक्रिया सृष्टि गर्नसक्छ, कृपया यो कुरो बारे सचेत रहनुहोस् । तपाईंलाई वा तपाईंको परिवारलाई हुने सास बढने (धम्कीको) बिरामीको कारणहरु कसरी ठम्याउने र चिन्ने सो बुझ्नलाई कृपया तपाईंको डाक्टर सित सल्लाह गर्नुहोस् ।

सास बढने (धम्कीको) बिरामीको कम साधारण कारणहरु

औषधिले गर्दा एलर्जी

एस्पिरिन अनि कुनै दुखाई कम गर्ने औषधिहरु

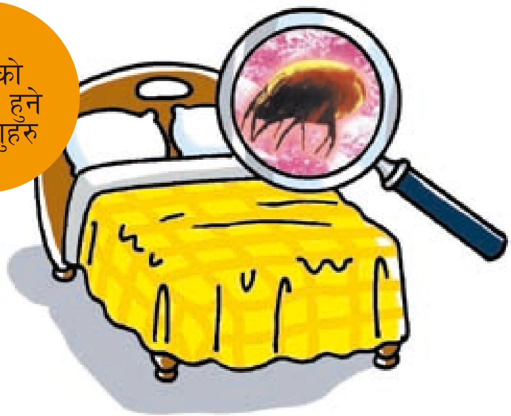
खाद्य पदार्थले हुने एलजी

कम मानिसहरुलाई अण्डा र दुधले एलर्जी हुने हुन्छन् । केही खाद्य पदार्थहरुमा भएका सल्फाईटहरु जस्ता प्रिजर्वेटिभहरु अनि कृत्रिम सुगन्ध/स्वाद दिने वस्तुहरुले पनि सास बढने (धम्कीको) बिरामी बल्झाउन सक्छ ।

3 बिमारीको आक्रमण कम गर्न: घरेलु अनि काम गर्ने स्थानको परिवेशमा सुधार ल्याएर कसरी सास बढने (धम्कीको)

- धुम्रपान बन्द गर्नुहोस् अनि अरुले "धुम्रपान गरेर फ्याँकेको धुवाँबाट" (प्यासिभ स्मोक पनि भनिन्छ) बच्नुहोस् ।
- घरमा कुकुर, बिरालो, चराहरु ईत्यादि जस्ता पाल्तु वस्तुहरु नराखेको उत्तम ।
- घरमा चर्को गन्ध निकाल्ने उपकरणहरु जस्तै ईत्र (सेन्ट), बाल्ने धूप, सुगन्ध दिने कुन्डलीहरु (कोएल) ईत्यादि नराख्नुहोस् ।
- ढुँडी आउन वा धुलोको कणमा हुने जीवाणुहरु उत्पन्न हुन नदिनलाई आर्द्र मौसममा आर्दता कम गर्ने उपकरण वा एयरकण्डिशनर चलाउनुहोस् ।
- सठीक समयमा ईन्फ्लुएन्जाको खोप लिनुहोस्, अनि ईन्फ्लुएन्जाले ग्रस्त भएका मानिसहरुबाट टाढै बस्नुहोस् ।

धुलोको कणमा हुने जीवाणुहरु



धुलोको कणमा हुने जीवाणुहरुको मल सास बढने (धम्कीको) बिमारीको मुख्य कारक तत्व हो । यी बीटहरु (मल) त्यसै आँखाले देख्न सकिन्दैन, तर टप्५ जस्तो सास बढने (धम्कीको) बिमारीको रोगीहरुलाई यसको एलर्जी हुन्छ । धुलोको कणमा हुने जीवाणुहरुको उत्पत्ति हुने विशेष ठाउँहरु खास गरेर, पलङ्ग च्यादरहरु, गलैंचाहरु (कार्पेटहरु), पर्दाहरु, रौं भएका मालसामानहरु अनि रौं भएको गुडियाहरु हुन् ।

घरमा धुलोको कणा मा हुने जीवाणुहरु कम गर्ने विभिन्न उपायहरु परिवर्तन गनुहोस्

- घरमा धुलोको कणा मा हुने जीवाणुहरु कम गर्ने विभिन्न उपायहरु परिवर्तन गनुहोस्

- रौं भएको गुडियाहरु प्रत्येक साता तातो पानीमा धुनु पर्छ ।

- गलैंचाहरु नओछ्याउनु होस्

- ओछ्यानहरुलाई विशेष ध्यान दिएर देखरेख गर्नुपर्छ : नियमितरुपमा बदल्नुपर्छ अनि तातो (55 सेन्टिग्रेड भन्दा बढी) पानीमा धुनुपर्छ । भ्याकुअम क्लिनरले नियमित सफाई गर्न पनि आवश्यक छ : ओछ्यानमा अझ कसिलो बुनाईको च्यादर प्रयोग गर्ने ईच्छा पनि गर्न सक्नुहुन्छ ।
- सजिलै सफा गर्न सकिने सामानहरु (फर्नीचर) उपयोग गर्नुहोस्

4 औषधिहरु अनि उपचारहरु

सास बढने (धम्कीको) बिमारीको औषधिहरु अनि उपचारहरुलाई दुईवटा मुख्य श्रेणीहरुमा विभाजन गर्न सकिन्छ, विशेष गरेर रोगीको बिमारी माथि नियन्त्रणको मात्रालाई ध्यानमा राखेर रोगीहरुको अवस्था र आवश्यकता अनुसार डाक्टरहरुले संयोजनहरु र मात्राहरु व्यवस्थित गर्छ ।

आराम दिने औषधिहरु

अल्पावधि काम गर्ने ब्रोन्कोडाईलेटरहरु

नियन्त्रकहरु

दीर्घकालिक उपचारहरु, जस्तै सासले लिने स्टेरोईडहरु । अनि सासले लिने स्टेरोईडहरु, र दीर्घकालीन प्रभाव गर्ने ब्रोन्कोडाईलेटरहरु भएको संयोजित औषधिहरु

1. आराम दिने औषधिहरु
अल्पावधि काम गर्ने ब्रोन्कोडाईलेटरहरु

सास बढने (धम्कीको) बिरामीको आक्रमण भएको समयमा प्रयोग गर्ने यो एउटा आपात कालीन उपचार हो । यसले फोक्सोको सास फेर्ने अंगलाई चाँडो खुल्ला बनाउन सक्छ र रोगीलाई सास छोटो हुनु र छाती माथि दबाव महसुस हुनुबाट आराम दिलाउँछ, अनि अन्तमा सास फेराई सामान्य स्तरमा फर्काउँछ । यो उपचार सासले तान्ने अनि वायु सित मिश्रण गरेर (नेब्युलाइजर) लिने रुपमा उपलब्ध छ ।

सामान्य रुपले प्रयोग गरिने अल्पावधि काम गर्ने ब्रोन्कोडाईलेटरहरु	सासले तान्ने (साधारणतः नीलो रङ्गमा)		कणित्र गर्ने उपकरण
	परिमाणित मात्रा	सुक्खा धुलो	
भेन्टोलिन (सल्व्युटामोल)			
ब्रिकेनिल (टर्ब्यटालिन)			
सलामोल (सल्व्युटामोल)			
एट्रोभेन्ट			
कम्बिभेन्ट (इप्राट्रोपियम / सल्व्युटामोल)			

सावधान

- अल्पावधि काम गर्ने ब्रोन्कोडाईलेटरहरु प्रयोग परेको समयमा वा डाक्टरको परामर्शमा मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यी औषधिहरुको तात्कालिक प्रभावहरु गर्छ तर यसमा सुनिन रोक्ने उपादानहरु हुँदैनन् । अन्यान्य रोकथाम गर्ने औषधिहरुको सट्टामा यो औषधि माथि तपाईंले धेरै निर्भर रहन उचित हुँदैन ।
- यदि तपाईंले घातक सास बढने (धम्कीको) बिमारीबाट झट्टै आराम पाउनलाई एक सातामा तीन पटक भन्दा बढी अल्पावधि काम गर्ने ब्रोन्कोडाईलेटरहरु उपयोग गर्नुभएको छ भने यसले तपाईंको अवस्था नियन्त्रणमा नभएको बताउँछ, अनि जति सक्दो चाँडो तपाईं डाक्टरकहाँ जानु पर्छ ।
- घरबाट बाहिर जाँदा, सास बढने (धम्कीको) बिमारीको आक्रमण हुँदा आपात कालमा प्रयोग गर्नलाई कृपया अल्पावधि काम गर्ने ब्रोन्कोडाईलेटर लिएर जानुहोस् ।
- ती रोगीहरु जसले औषधि मौखिक सेवन गर्छन्, उनीहरुलाई मात्र हात काम्नु अनि हृदयको गति तेज हुनु जस्ता पार्श्व प्रतिक्रियाहरु हुन्छ ।

2. नियन्त्रकहरु

जस्तै सासले लिने स्टेरोईडहरु अनि सासले लिने स्टेरोईडहरु र दीर्घकालीन प्रभाव गर्ने ब्रोन्कोडाईलेटरहरु भएको संयोजित औषधिहरु

स्टेरोइडसका प्रकारहरु

रोकथाम गर्ने औषधि (सुनिनु नदिने औषधि) को उपयोगले फोक्साको भित्री भागमा सुनिनु र पोल्नु कम गर्छ, जसले एलर्जीको प्रतिक्रियाहरु कम गर्छ र प्रभावशाली तरिकाले सास बढने (धम्कीको) बिमारीको आक्रमण रोक्छ। यो औषधि दुई किसिमको पाईन्छ, एउटा सासले तान्ने अनि कणित गर्ने उपकरण, सासले स्टेरोइडस् तानेर लिने सब भन्दा चल्ती अनि सबैभन्दा प्रभावकारी सुनिन नदिने उपचार हो।

प्रायः प्रयोग गरिने सासले तानेर लिने स्टेरोइडस्	सास तान्ने (साधारणतः खैरो, रातो वा सुन्तले रङ्गको)		कणित गर्ने उपकरण
	परिमाणित मात्रा	सुक्खा धुलो	
फ्लिक्सोटाइड (फ्लुटिकेसन)			
पल्मिकोर्ट (बुड्सनाइड)			
बेक्लाजोन (बेक्लोमेटासोन)			
एल्वेस्को (सिक्लेसोनाइड)			
बेक्लेट (बेक्लोमेटासोन)			

सावधान

- यी सुनिनु नदिने औषधिहरु एन्टिबायोटिकहरु होईनन्। ती औषधिहरुको लक्ष्य, एलर्जीले गर्दा सुनिन रोक्ने औषधि घटाएर दीर्घ समयको निम्ति सास बढने (धम्कीको) बिमारीलाई नियन्त्रणमा राख्नु हो।
- एलर्जीले गर्दा सुनिन रोक्ने औषधिहरु आपातकालमा प्रयोग गर्ने हिसाबले तैयार गरिएको होईन किनकि यसले सासको समस्याहरु रोक्दैन।
- एलर्जीले गर्दा सुनिन रोक्ने औषधिको प्रयोग डाक्टरको निर्देशहरु र समय बमोजिम गर्नु नै यी अवस्थाहरु नियन्त्रणमा राख्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका हो अनि यसले अकस्मात् आक्रमण हुनुमा पनि कमी ल्याउँछ। एलर्जीले गर्दा सुनिन रोक्ने औषधिले असरहरु देखाउनु केही समय लिन सक्छ (कहिले एक वा दुई साता सम्म), तर सास बढने (धम्कीको) बिमारीको आक्रमण भएको होस् वा सास बढने (धम्कीको) बिमारीको लक्षणहरु नरहेको होस्, कुनै समयमा पनि पूर्व अनुमति नलिई औषधि प्रयोग गर्न बन्द गर्नुहुँदैन।

  मौखिक वा सूईबाट दिन मिल्ने (यसलाई हर्मोन पनि भनिन्छ)
- सास बढने (धम्कीको) बिमारीको लक्षणहरु गम्भीर रुपमा देखापर्दा मात्र डाक्टरहरुले यो परामर्श दिन्छन्। यो औषधि दीर्घकालीन रुपमा लिनु हुँदैन किनकि यसले हाड कमजोर गर्ने, मोटापा बढाउने, उच्च रक्तचाप, रगतमा चिनिको मात्रा अधिक हुने अनि शरीरको रोग प्रतिरोध गर्ने क्षमता कम गर्ने जस्ता लक्षणहरु पैदा गर्नसक्छ। यसले बच्चाहरुको विकासलाई थप सुस्त बनाउँछ। तुलनात्मक रुपमा, सासले तान्ने स्टेरोइडस धेरै सुरक्षित हुन्छन्। डाक्टरको निर्देशमा, दीर्घकालीन प्रयोग गर्दा क्षति भन्दा लाभहरु धेरै छन्।

बी. नन-स्टेरोइड

बजारमा नन-स्टेरोइड प्रकारको औषधिहरु जसले सुनिनु प्रतिरोध गर्छ ती पनि पाईन्छ :

- सिङ्गुलेएर (मोन्टेल्युकास्ट सोडियम)
  यो खाने औषधिले ल्युकोट्रायनलाई दमन गर्न सक्छ। ल्युकोट्रायनले सास नलीलाई संकुचित बनाउँछ र सुनाइदिन्छ, अनि ल्युकोट्रायनलाई दमन गर्नाले सास बढने (धम्कीको) बिमारीको अवस्थामा सुधार आउन सक्छ र सास बढने (धम्कीको) बिमारीको आक्रमणहरु रोक्न मद्दत गर्छ। तथापि, सासले तानेर लिने स्टेरोइडहरु भन्दा कम असरदार हुन्छ।

- यो खाने औषधिले फोक्सो भित्रको मांशपेशीलाई शिथिल बनाउँन सक्छ अनि केही मात्रामा फोक्सोको सास फेर्ने अंगलाई खुल्ला बनाउने र सुनिनु नदिने काम पनि गर्छ।

दीर्घकालीन काम गर्ने सासले तान्ने ब्रोन्कोडाइलेटरहरु

दीर्घकालीन काम गर्ने सासले तान्ने ब्रोन्कोडाइलेटरहरु सास बढने (धम्कीको) बिमारीलाई नियन्त्रण गर्ने दीर्घकालिक औषधि हो अनि यसको निम्ति डाक्टरको निर्देश चाहिन्छ ।तिनीहरुले श्वासनीलाई 12 घण्टासम्म खुल्ला राख्नको साथसाथै छोटो सास फेराई र छाती कस्सा हुनेलाई कम गर्छ, जसले श्वासप्रश्वासलाई सामान्य स्तरमा ल्याउन मद्दत गर्छ ।

प्रायः प्रयोग गरिने दीर्घकालीन काम गर्ने सास द्वारा लिने ब्रोन्कोडाइलेटरहरु	ईनहेलर (साधारणतः नीलो रङ्गमा)	
	परिमाणित मात्रा	सुक्खा धुलो
सेरेभेन्ट (सलमेटरोल)		

सावधान

- दीर्घकालीन काम गर्ने सासले तान्ने ब्रोन्कोडाइलेटरहरु सास सित लिने स्टेरोइडहरु सित एक साथ प्रयोग गर्नैपर्छ, किनकि ती ब्रोन्कोडाइलेटरहरुले सास सित लिने स्टेरोइडहरुको सुनिनु रोक्ने असरहरुलाई सशक्त बनाउँछ, तर कसैले पनि यस प्रकारको ब्रोन्कोडाइलेटरलाई उपचारको एकमात्र साधनको रुपमा भरोसा गर्न सक्दैन ।

- यो चिकित्सा सास बढने (घम्कीको) बिरामीको आपातकालीन आक्रमणमा प्रयोग गर्नु हुँदैन, तर आक्रमण भएको समयमा लक्षणहरुबाट आराम दिलाउन सक्छ ।

संयोजित औषधिहरु

औषधिका व्यवसायिक संस्थाहरुले सासले तान्ने कोर्टिकस्टरोइडको कारक तत्वहरु र दीर्घकालीन काम गर्ने सासले तान्ने ब्रोन्कोडाइलेटर भएको ईनहेलरहरुको विकास गरेको छ । अझ राम्रो सास फेर्ने व्यवस्थाको निम्ति सास फेर्ने नलीलाई शिथिल बनाउन ब्रोन्कोडाइलेटरहरु प्रयोग गरिन्छ, जब कि सासले तान्ने कोर्टिकस्टेरोइडले सासको नली सुनिने सम्भावनाहरुमा कमी ल्याउँछ । यी संयोजित औषधिहरु सास बढने (घम्कीको) बिरामीको आक्रमणहरुको दीर्घकालीन रोकथाम गर्ने उपचारको रुपमा डाक्टरको निर्देश र आदेश अनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यी ईनहेलरहरुलाई "संयोजित औषधि" (कम्बाइन्ड मेडिकेसन) भनिन्छ अनि रोगीहरुले सजिलै प्रयोग गर्न सक्ने तरिकामा प्रस्तुत गरिएकोछ, तथा जुन रोगीहरुले सासले तान्ने स्टेरोइड पर्याप्त लिन सकेका छैनन्, उनीहरुको समस्यालाई लक्ष्य गरेर यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रायः प्रयोग गरिने संयोजित औषधि	परिमाणित मात्रा	सुक्खा धुलो
सिम्बिकोर्ट (ब्युड्सोनाइड /फर्मोटरोल)		
सेरेटाइड (सलमेटरोल/ फ्लुटिकेसन)		

सेरेटाइड (सलमेटरोल/फ्लुटिकेसन)

यसलाई अतिरिक्त उपचारको रुपमा लिईन्छ । बढी मात्रामा सासले तान्ने स्टेरोइडहरु अनि दीर्घकालीन काम गर्ने सासले तान्ने ब्रोन्कोडाइलेटरहरु प्रयोग गरेर पनि जुन रोगीहरुले उनीहरुको अवस्था माथि नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् त्यस्ता शिकिस्त रोगीहरुको निम्ति डाक्टरहरुले यो पद्धति विचार गर्छन् । उपचार पद्धतिमा, प्रत्येक 2-4 सातामा एकपटक छाला मुनि सूई दिईन्छ, 16-24 साताको परीक्षण काल पछि परिणामहरु विश्लेषण गर्न अन्तिम मूल्यांकन गरिन्छ ।

सास बढने (घम्कीको) बिरामी नियन्त्रण गर्ने क्रमशः चिकित्सा (पाँच वर्ष देखि माथिको निम्ति)

घट्नु ← → बढ्नु

कदम 1	कदम 2	कदम 3	कदम 4	कदम 5
शिक्षा अनि पर्यावरण सम्बन्धी नियन्त्रण				
आवश्यक परेको खण्डमा अल्पकालिक काम गर्ने सासले तान्न सकिने ब्रोन्कोडाइलेटर प्रयोग गर्नुहोस्	आवश्यक परेको खण्डमा दीर्घकालीन काम गर्ने रोकथामको औषधि सित अल्पकालिक काम गर्ने सासले तान्न सकिने ब्रोन्कोडाइलेटर प्रयोग गर्नुहोस्			
दीर्घकालीन काम गर्ने रोकथामको औषधिको आवश्यकता छैन	दीर्घकालीन काम गर्ने रोकथामको निम्नलिखित औषधिहरुमध्ये एउटा औषधि	दीर्घकालीन काम गर्ने रोकथामको निम्नलिखित औषधिहरुमध्ये एउटा औषधि	तेस्रो कदममा औषधि + दीर्घकालीन काम गर्ने रोकथामको निम्नलिखित औषधिहरुमध्ये एउटा औषधि	चौथो कदममा औषधि + दीर्घकालीन काम गर्ने रोकथामको निम्नलिखित औषधिहरुमध्ये एउटा औषधि
	सासले तान्ने स्टेरोइडहरुको निम्न मात्रा	सासले तान्ने स्टेरोइडहरुको निम्न मात्रा + दीर्घकालीन काम गर्ने ब्रोन्कोडाइलेटर	सासले तान्ने स्टेरोइडहरुको मध्य/उच्च मात्रा + दीर्घकालीन काम गर्ने ब्रोन्कोडाइलेटर	खाने स्टेरोइडहरु (न्यूनतम मात्रा)
	ल्युकोट्राइन रिसेप्टर एन्टागोनिष्ट (एलटिआरए)	सासले तान्ने स्टेरोइडहरुको मध्य/उच्च मात्रा	ल्युकोट्राइन रिसेप्टर एन्टागोनिष्ट (एलटिआरए)	एन्टी-आइजिई उपचार
		सासले तान्ने स्टेरोइडहरुको निम्न मात्रा + ल्युकोट्राइन रिसेप्टर एन्टागोनिष्ट (एलटिआरए)	थियोफिलिन	
		सासले तान्ने स्टेरोइडहरुको निम्न मात्रा + थियोफिलिन		

स्रोत : जीना पकेट गाईड फर एज्मा म्यानेजमेन्ट एण्ड प्रिभेन्सन 2010, पृष्ठ 14

3. अन्य

डिसेन्सिटाइजेसन थेरपी

रोगाणु-विशेषको प्रतिरोधी उपचारलाई संवेदन प्रतिरोधीकरण उपचार पनि डिसेन्सिटाइजेसन थेरपी) भन्दछ । यसमा सूई द्वारा रोगाणु प्रवेश गराउनलाई छाला मुनि एकाधिक सूईहरुको प्रयोग गरिन्छ जसले गर्दा रोगीहरुमा एलर्जीको प्रतिक्रियाहरु पैदा हुन्छ । रोगाणु प्रति रोगीको सहनशक्ति पैदा गर्नलाई रोगाणुको मात्रा स्थिरतापूर्वक बढाईन्छ फलस्वरुप उल्लेखनीय रुपमा यसले एलर्जीको प्रतिक्रियाहरु घटाउँछ, वा सम्पूर्णरुपमा यस्ता प्रतिक्रियाहरु लोप हुन्छ अनि रोगाणुहरु द्वारा सास बढने (घम्कीको) बिरामीको गम्भीर आक्रमण हुने जोखिम साथै यस उपचार मार्था रोगीको निर्भरशीलता पनि घटाउँछ । यो उपचारको प्रक्रियामा लगभग दुई देखि तीन वर्ष लाग्छ । यो उपचारमा गम्भीर एलर्जीको प्रतिक्रियाहरु पैदा भएर जीवन माथि पनि खतरा आईपर्ने सम्भावना हुने हुनाले सास बढने (घम्कीको) बिरामीको शिकिस्त रोगीहरुलाई अथवा ती रोगीहरु जसका सास बढने (घम्कीको) बिरामी नियन्त्रणमा छैन, उनीहरुलाई यो उपचार लिने सल्लाह वा परामर्श दिईन्दैन । यदि रोगी एउटै मात्र रोगाणु प्रति संवेदनप्रवण (एलर्जीक) छ भने यो उपचार एउटा प्रभावशाली उपचारको विधि हो, तर रोगी दुई वा दुई भन्दा बढी रोगाणु प्रति संवेदनप्रवण (एलर्जीक) छ भने यो उपचार प्रभावकारी दर्शाउने यथेष्ट चिकित्सकीय प्रमाणहरु उपलब्ध छैनन् । व्यक्तिगत रुपमा एकक रोगीहरुले यो उपचार वहाँहरुको डाक्टरको निर्देश अन्तर्गत मात्र अपनाउन सक्छन् ।

5 सहायक उपकरणहरु

सासले तान्ने औषधिको सही प्रयोगको महत्व

ब्रोन्कोडाईलेटर र प्रतिरोधक औषधि दुवै सासले तान्ने प्रकारको उपलब्ध छन् जसले औषधि सोभैm फोक्सोको सास फेर्ने अंगमा पुऱ्याई दिन्छ। औषधि सोभैm फोक्सोको सास फेर्ने अंगमा पुऱ्याउन निश्चित गर्नलाई सासले तान्ने विधि सठीक र अचूक हुनुपर्छ। डाक्टरले व्यक्तिगत अवस्था अनुसार सबभन्दा योग्य ईनहेलर रोज्नेछन् अनि औषधि सासले तान्नुमा कठिनाई भएको खण्डमा सहायक उपकरणहरु उपयोग गर्नुहोस्।

स्पेसरे

रोगीले औषधि सासले तान्ने विधि नबुभिmन्जेल, रोगीलाई सफलतापूर्वक सासले औषधि तान्नलाई यी सहायक उपकरणहरु उपयोगी हुन्छन् विशेष रुपले बच्चाहरु र वयोवृद्धहरुलाई।

कणित्र उपकरण (नेबुलाईजर) (प्रयोग गर्न डाक्टरको परामर्श र निर्देश आवश्यक पर्छ)

रोगीलाई सासले तान्नु सजिलो बनाउन हेतुले कणित उपकरणले तरल औषधिलाई वाष्प जस्तो बनाईदिन्छ। डाक्टरहरुले साधारणतः रोगीको अवस्था सिकिस्त छ भने मात्र यो औषधिको निर्देश लेख्छ।

स्प्रेयरहरु र नेबुलाईजरहरु बेच्न हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाईटीलाई नियुक्त गरिएको छ।
सोधपुछको निम्ति कृपया : द्दडढछ टछण्द मा फोन गर्नुहोस्।

6 मेरो सास बढने (घम्कीको) बिरामी नियन्त्रणमा छ भनेर कसरी म जान्न सक्छु ?

उच्चतम बहाव

तपाईंको फोक्सोबाट उच्चतम गतिमा सास बाहिर फेर्नुलाई "उच्चतम बहाव" भनी उल्लेख गरिन्छ। यसले तपाईंको फोक्सोको क्षमता र काम दर्शाउँछ, अनि तपाईंको सास बढने (धम्कीको) बिमारी कतिको नियन्त्रित अवस्थामा छ सो प्रतिबिम्बित गर्छ। सास बढने (धम्कीको) बिमारीको अवस्था बिग्रेको समयमा फोक्सोको सास फेर्ने अंग संकुचित हुन्छ अनि उच्चतम बहाव कम्ति हुन्छ, अवस्था राम्रो हुँदा ठीक विपरीत हुन्छ, फोक्सोको सास फेर्ने अंग फराकिलो हुन्छ तथा सास फेर्न तुलनात्मक रुपमा सजिलो हुन्छ, उच्चतम बहाव बढेर जान्छ।

तपाईंको "उच्चतम बहाव" कसरी नाप्नु ?

तपाईंको उच्चतम बहाव नाप्ने "उच्चतम बहाव मिटर" नै सबभन्दा सोभ्mो उपाय हो, अनि यो चिकित्सालय र घरमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। सामान्यतः छ वर्ष देखि माथिका बच्चाहरुले "उच्चतम बहाव मिटर" ठीक तरिकाले प्रयोग गर्न सिक्न सक्छन्।

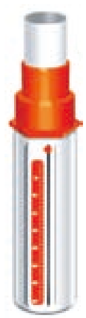
"उच्चतम बहाव मिटर" ले :

- तपाईंलाई सास बढने (धम्कीको) बिमारी अभैm छ कि छैन भनी डाक्टरले निर्णय गर्छ।
- तपाईंको रोग माथि यथेष्ट नियन्त्रण भएको वा नभएको अनि उपचार प्रति तपाईंको प्रतिक्रिया निरीक्षण गर्न मदत गर्छ।
- तपाईंको अवस्थामा बिग्रदो छ कि सुधार आउदैंछ सो पहिले नै ठम्याउन मदत गर्छ।

आफ्नो अनुभवको आधारमा स्वयंको अवस्था बिग्रदो छ वा छैन भनी निर्क्योल गर्नु हामीलाई प्रायः कठिन पर्छ। "उच्चतम बहाव मिटर" द्वारा दैनिक नाप्ने प्रक्रियाले तपाईंलाई ठीक र वस्तुनिष्ठ सूचना दिन्छ। तपाईंको उच्चतम बहाव लगातार कम भईरहेछ र सामान्य स्तरमा फर्केर आएकोछैन, भने तपाईंलाई कुनै समयमा पनि सास बढने (धम्कीको) बिमारीको आक्रमण हुनुसक्छ। अगावै पत्ता लाएर, बिग्रन्दै गरेको स्थितिको प्रारम्भिक अवस्थामा अतिरिक्त औषधि सेवन गरी अवस्थालाई बढी बिगार्ने र गम्भीर आक्रमणहरु रोक्न सक्नुहुन्छ।

“उच्चतम बहाव मिटर” कसरी प्रयोग गर्नु ?

1. “उच्चतम बहाव मिटर” को डायल “0” मा ल्याउनुहोस्
2. एउटा गहिरो सास लिनुहोस्
3. “उच्चतम बहाव मिटर” को माउथपिसमा तपाईंको मुख राख्नुहोस्, अनि तपाईंले जतिसक्दो धेरै र जतिसक्दो चाँडो सास बाहिर फ्याँक्नुहोस् ।
4. तपाईंको परिणाम लेखिराख्नुहोस्
5. 1-3 का कदमहरु जम्मा तीन पटक दोहोराउनुहोस् अनि उच्चतम फलाफलको रेकर्ड राख्नुहोस् ।
6. तपाईंको उच्चतम बहावको नाप लिनुहोस् प्रत्येक दिन विहान एकपटक अनि बेलुकी एकपटक । विहान र बेलुकीको परिणामहरु बीच जति धेरै अन्तरहरु आउँछ तपाईंको अवस्था त्यति नै अस्थिर भएको हुन्छ ।



यदि तपाईं केही सोधपुछ गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले कृपया अवस्था बिग्रेको समयमा “उच्चतम बहाव मिटर” सही प्रकारले कसरी उपयोग गर्नु तथा आकस्मिक योजना कसरी बनाउनु पर्छ भनी तपाईंको डाक्टरलाई सोध्नुहोस् ।

हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाइटिलाई “उच्चतम बहाव मिटर” बेच्न नियुक्त गरिएकोछ । सोधपुछको निम्ति, कृपया 2895 6502 मा फोन गर्नुहोस् ।

सास बढने (धम्कीको) बिमारी नियन्त्रण जाँच एसिटि

सास बढने (धम्कीको) बिमारी नियन्त्रण जाँच एउटा सरल, वस्तुनिष्ठ अनि भरोसा योग्य रोगनिदान गर्ने उपाय हो, जसले डाक्टरहरु र रोगीहरु दुवैलाई सास बढने (धम्कीको) बिमारीको अवस्थाहरुको विषयमा निरीक्षण गर्न सजिलो बनाउँछ ।

वयस्क रोगीहरुले पाँचवटा प्रश्नहरुको उत्तर दिनुपर्छ, जब कि 4-11 वर्षका बच्चाहरु र तिनीहरुका आमा-बाबुहरुले सातवटा प्रश्नहरुको उत्तर दिनु पर्दछ अनि ती उत्तरहरुका अंकहरुको योगफल पाए पछि सास बढने (धम्कीको) बिमारी माथि जुन सीमा सम्म नियन्त्रण छ सो सन्तोषजनक भएको वा नभएको हामी भन्न सक्छौं ।

यो जाँच निःशुल्क छ, हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाईटिको वेबसाईटमा तपाईंले यो जाँच प्रत्येक महिना लिन सक्नुहुन्छ । प्रतिफलको विषयमा तपाईंले तपाईंको डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस् अनि वहाँले तपाईंको निर्देश र औषधिहरुको मात्रा व्यवस्थित गरिदिनुहुनेछ ।

जाँच यहाँ लिनुहोस : www.hkasthma.org.hk

7 सास बढने (धम्कीको) बिमारी नियन्त्रणमा नआउने रोगीहरुको निम्ति सास बढने (धम्कीको) बिमारी निरीक्षण योजना (एज्मा मोनिटरिङ्ग प्रोग्राम)

परिस्थितिहरु नियन्त्रणमा नरहेको निम्नलिखित अवस्थाहरुले देखाउँछ :

- लगातार खोकि वा सास फेर्नमा कठिनाई जस्ता सास बढने (धम्कीको) बिमारीको लक्षणहरुले तपाईंको रातिको निन्द्रामा वाधा पुर्‍याउँछ
- व्यायाम गर्दा वा दैनिक शारिरीक क्रियाकलापहरु (जस्तै भर्‍याङ्ग चढ्दा) सास बढने (धम्कीको) बिमारी बल्झिन्छ ।
- ब्रोन्कोडाइलेटरको प्रयोगमा वृद्धि
- ब्रोन्कोडाइलेटरको प्रयोग पछि पनि अवस्थामा सुधार नहुनु
- उच्चतम बहावको प्रतिफलमा गिरावट
- उच्चतम बहावको विहान र बेलुकीको प्रतिफलहरुमा उल्लेखयोग्य अन्तर देखा पर्नु

उच्चतम बहावको विहान र बेलुकीको प्रतिफलहरुमा उल्लेखयोग्य अन्तर देखा पर्नु

अवस्थाहरु अनि उपचारहरुको विधि अनुसार डाक्टर र रोगी मिलेर एउटा **व्यक्तिगत** "सास बढने (धम्कीको) बिमारी निरीक्षण कार्यसूची (एज्मा मोनिटरिङ्ग प्रोग्राम)" बनाउनु पर्छ, जुन चाहिँ अवस्थाहरु नियन्त्रण देखि बाहिर भएको बेला, लक्षणहरुको गम्भीर र उच्चतम बहावको प्रतिफलहरुमा गिरावट भएको समयमा काममा ल्याउन सकिन्छ ।

यो योजना दुईवटा मुख्य भागहरुमा विभाजन गरिएकोछ :
भाग 1 :

सास बढने (धम्कीको) बिमारीको आक्रमणहरु प्रतिरोध गर्नलाई औषधिको दैनिक मात्राको रुपरेखा बनाउनु

भाग 2 :
अवस्थाहरु नियन्त्रण देखि बाहिर भएको, लक्षणहरु गम्भीर भएको र उच्चतम बहावको प्रतिफलहरुमा 80% र 60%. को गिरावट आएको समयमा औषधिको दैनिक मात्राको रुपरेखा बनाउनु ।

कदम 1

पहिला, सासले तान्ने/मौखिक ब्रोन्कोडाइलेटर प्रयोग गर्नुहोस्

कदम 2

पहिला, सासले तान्ने/मौखिक ब्रोन्कोडाइलेटर प्रयोग गर्नुहोस्

कदम 3

समय समयमा डाक्टरले मुखबाट खाने स्टेरोइडहरु लिने सल्लाह दिन्छ, तर यो साधारणत: 3-5 दिनहरुको छोटो अवधिको निम्ति मात्र चल्ने हुन्छ ।

कदम 4

यदि माथिका कदमहरुले अवस्थामा सुधार ल्याएन भने वा उच्चतम बहावको प्रतिफलहरुमा सहयोगको लागि ल्याएको छैन भने तपाईंले डाक्टर सित परामर्श गर्नुपर्छ वा अस्पताल जानुपर्छ ।

सास बढने (धम्कीको) बिमारीको आक्रमण भएको समयमा, तपाई :

- शान्त बस्नुहोस्शान्त
- रोगीलाई, आफ्नो शरीरलाई अलिकता अघि निहुराएर, बस्न दिनुहोस्
- जतिसक्दो चाँडो अल्पावधि काम गर्ने ब्रोन्कोडाइलेटर प्रयोग गर्नुहोस्
- यदि तपाईंसँग डाक्टर सित संयुक्तरुपमा बनाएको योजना छ भने, जस्तै बढी औषधि लिने, तुरन्तै परिस्थिति अनुसार सो योजना अनुसरण गर्नुहोर्स्

यदि निम्नलिखित अवस्थाहरु देखापरे, रोगीलाई तुरुन्तै कुनै अस्पतालको ए एण्ड ई विभागमा वा डाक्टरकोमा लिएर जानुपर्छ :

- अल्पावधि काम गर्ने ब्रोन्कोडाइलेटरको प्रयोगले अवस्थामा कुनै प्रभाव देखापरेन, अनि रोगीलाई लगातार सास बढने (धम्कीको) बिमारको आक्रमणले ग्रस्त बनायो
- सास छोटो भएकोले गर्दा रोगीले हिँडनु, बोल्नु, सुत्नु वा खानु सकेको छैन
- सास छोटो भएकोले गर्दा रोगीले हिँडनु, बोल्नु, सुत्नु वा खानु सकेको छैन
- रोगी बिहोश हुन्छ
- सामान्य दिनमा उच्चतम बहावको सबैभन्दा उच्चतम बहाव ट५५ वा सो भन्दा तल गएकोछ

8 मलाई नियमित शारिरीक जाँचको आवश्यकता किन छ ?

अवस्थाहरुमा सुधार भए तापनि, निम्न कारणहरुले नियमित जाँच गर्नैपर्छ :

- तपाईको नयाँ अवस्थाको मुल्यांकन गर्नु अनि फोक्सोको परीक्षण गरेर अतिरिक्त चिकित्साको प्रयोजन छ वा छैन निर्णय गर्नु र औषधिको मात्रामा घट बढ गराउनु
- तपाईंले ईनहेलर सही तरिकाले प्रयोग गरेको जाँच्नलाई
- अल्पवयस्क रोगीहरुको हुर्काई सामान्य छ वा छैन निरीक्षण गर्नलाई

9 दीर्घकालीन लक्ष्य : सास बढने (धम्कीको) बिमारी माथि पूर्ण नियन्त्रणमा राख्न

जब सम्म यथोचित रेखदेख रहन्छ, सास बढने (धम्कीको) बिमारीहरुले स्वस्थ र सक्रिय जीवन जीउन सक्छन् । तपाई र तपाईंको डाक्टरले एउटा लक्ष्य निर्दिष्ट गर्नुपर्छ अनि "सास बढने (धम्कीको) बिमार माथि पूर्ण नियन्त्रण" भएको स्तर तर्फ नियमित तरिकामा अग्रसर हुनुपर्छ ।

सास बढने (धम्कीको) बिमारीको प्रतिरोध र उपचारको मार्गदर्शनहरु अनुसार, यी सास बढने (धम्कीको) बिमारलाई नियन्त्रण गरिएको स्तरका श्रेणीहरु हुन्:

लक्षणहरु (विगत चार साताहरुमा)	पूर्ण नियन्त्रित	आंशिकरुपले नियन्त्रित	नियन्त्रण विहीन
	निम्न सबै अवस्थाहरु अनुरुप छ	निम्न अवस्थाहरुमध्ये एक वा दुई अनुरुप छ	निम्न अवस्थाहरु मध्ये तीन वा तीन भन्दा बढी अनुरुप छ
दिउँसोको लक्षणहरु	छैन/सातामा दुई पटक वा कम	एक सातामा तीन पटक वा धेरै	
क्रियाकलापहरुको सीमा	छैन	छ	
रात्रीकालीन लक्षणहरु/ब्युंझने	छैन	छ	
बचाउ ईनहेलर/आराम दिने वस्तुको प्रयोजन	छैन/सातामा दुई पटक वा कम	एक सातामा तीन पटक वा धेरै	
फोक्सोको काम (उच्चतम बहाव पिइएफ/ फईभिञ्ज एक सेकेण्डमा सास फ्याँकेको परिमाण)	सामान्य	80% भन्दा कम	

स्रोत : जीना पकेट गाईड फर एज्मा म्यानेजमेन्ट एण्ड प्रिभेन्सन 2010, पृष्ठ 8

“सास बढने (धम्कीको) बिमारी माथि पूर्ण नियन्त्रण प्राप्त गर्ने साँचो

- औषधिहरुको उपयोग/सेवन सही तरिकामा गर्नुहोस्
- उच्चतम बहाव मिटर प्रयोग गरेर हरेक दिन विहान एक पटक अनि बेलुकी एक पटक अवस्थाको निरीक्षण गर्नुहोस्
- “सास बढने (धम्कीको) बिमारी नियन्त्रण जाँच एसिटि” हरेक महिना एक पटक गरेर प्रतिफलहरुको सूचना सोझै तपाईंको डाक्टरलाई दिनुहोस्
- सास बढने (धम्कीको) बिमारी दीर्घकालिक रोग हो भनी बुझेर यसलाई स्वीकार गर्नु अनि दीर्घकालीन नियन्त्रणको योजनाको र एउटा सास बढने (धम्कीको) बिमारी निरीक्षण योजनाको निम्ति तपाईंले तपाईंको डाक्टर सित सल्लाह गर्नुहोस्
- तपाईंलाई समस्या सृष्टि गर्ने रोगाणु (हरु) थाहा छ भने ती रोगाणु (हरु) बाट टाढा बस्नुहोस्
- हृदय र फोक्सोलाई बलियो बनाउन नियमित व्यायाम गर्नुहोस् , विशेष गरेर एरोबिक व्यायाम गर्नुहोस्
- धुम्रपान त्याग्नुहोस्

स्वत्व त्याग

आजको मिति सम्म ती सबै
डाक्टरहरु अनि स्वास्थ्य कर्मीहरुलाई
समाजले धन्यबाद दिन चाहन्छ जसले यी सबै
उपयुक्त चिकित्सकिय सूचनाहरु उपलब्ध गराए।
तथापि, यो मार्गदर्शनको विषय सूची पेशागत डाक्टरी परामर्शको
विकल्प हुनुहुँदैन अनि यसलाई संकेतको रुपमा मात्र उपयोग गर्नुपर्छ।
यदि तपाईंलाई वा तपाईंको परिवारलाई सास बढने (धम्कीको) बिमारी सम्बन्धीत चिन्ताहरु वा कठिनाईहरु छ भने, कृपया तपाईंको डाक्टर वा प्रशिक्षित चिकित्सक सित तुरन्तै परामर्श गर्नुहोस्। यो पुस्तिकाको सम्पादन र प्रकाशन हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाईटि द्वारा गरिएको हो। यो सोसाईटि अनि यसका सम्पूर्ण कर्मचारीवर्ग यो पुस्तिकाको विषय सूची सित सम्बन्धीत कारणहरुले गर्दा कुनै क्षतिपूति, नोक्सान वा घाटाको लागि जिम्मावारीहरु वा परिणामहरुको उत्तरदायी हुनेछैनन्।

द हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाईटी लक्ष्य अनि ईच्छा

यो एचकेएएसले एज्मा अनि एलर्जीका रोगीहरुलाई सामान्य जीवन यापन गर्नमा सहायता गर्ने लक्ष्य राख्दछ। हाम्रा विभिन्न सहायक सेवाहरुले रोगीहरुलाई, उनीहरुका परिवारहरुलाई अनि साधारण मानिसहरुलाई यो रोग र यसको प्रतिरोधको बारेमा जान्न बुझ्न सक्षम बनाउाछ। सोसाईटीका सदस्यहरुले एकअर्कालाई मद्दत गर्न सकुन भनी यसले एउटा सहायता सञ्जाल पनि निर्माण गर्दछ।

उद्देश्यहरु

1. एज्मा अनि एलर्जीका रोगीहरुलाई तथा उनीहरुका परिवारवर्गलाई रोगको बारेमा शिक्षा दिनु
2. उनीहरुका कठिनाईहरु एकअर्कामा बााडन अनि एकअर्कालाई प्रोत्साहन दिन सकुन भनी रोगीहरु र उनीहरुका परिवारवर्ग माझ आपसमा वार्तालाप सुगम बनाउने
3. सदस्यहरुका जीवन समृद्ध बनाउन अनि उनीहरुका मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य वृद्धि गर्नलाई मनोरञ्जनात्मक र सामाजिक गतिविधिहरु आयोजन गर्नु
4. जनसाधारण माझ यी रोगहरुको विषयमा प्रचार गर्नु
5. रोगीहरुका कल्याण अनि ताजा मुद्दाहरुको प्रचार गर्नु अनि उनीहरुका विधिसम्मत अधिकारहरुको रक्षा गर्नु

लक्षित उपभोक्ताहरु

एज्मा अनि एलर्जीका रोगीहरु तथा उनीहरुका परिवारवर्ग

द हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाईटि द्वारा निम्नलिखित
पुस्तिकाहरुको संस्करणहरु छापिएकोछ, ती मध्ये कुनै तपाईंलाई चाहिएको
खण्डमा, कृपया 2895 6502 मा फोन गर्नुहोला

1. सास बढने (धम्कीको) बिमारीको बारेमा जान्नु
(पारम्परिक चाईनिज, सरल चाईनिज, आंग्रेजी, हिन्दी, नेपाली)

2. सास बढने (धम्कीको) बिमारीको बारेमा जान्नु (नर्सहरुको संस्करण)
(पारम्परिक चाईनिज, सरल चाईनिज)

3. सास बढने (धम्कीको) बिमारी र वयोवृद्ध
(पारम्परिक चाईनिज)

4. बच्चाहरु र शिशुहरुमा सास बढने (धम्कीको) बिमारी
(पारम्परिक चाईनिज)

5. गर्भावस्था र सास बढने (धम्कीको) बिमारी
(पारम्परिक चाईनिज)

6. शारीरिक कियाकलाप र सास बढने (धम्कीको) बिमारी
(पारम्परिक चाईनिज)

7. पेशा अनि सास बढने (धम्कीको) बिमारी
(पारम्परिक चाईनिज)

8. एलर्जी (संवेदन) के हो ?
(पारम्परिक चाईनिज)

9. वुद्धिमान माता पिता बन्नुहोस्
(पारम्परिक चाईनिज)

10. तपाईंको दमको रोग र औषधि सेवनको उल्टो असरको हेरचाहको लागि
सदस्यको रुपमा हामी सँग सहभागी हुनुहोस् । (पारम्परिक चाईनिज)

यो पुस्तिकाको कपीराइट सम्पूर्णरुपले द हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाईटिको अधिकारमा छ ।
सर्वाधिकार सुरक्षित । यदि यसको कुनै विषयवस्तु वा चित्रहरु उपयोग गर्ने तपाईंलाई ईच्छा
भए, कृपया हामीलाई फोन गर्नुहोस्

The Hong Kong Asthma Society

ठेगाना भुईं तल्ला, 402 शंघाई स्ट्रीट, याउ मा ते, काउलुन, हङ्ग कङ्ग ।
टेलिफोन 2895 6502
फ्याक्स 2711 0119
वेबसाईट www.hkasthma.org.hkc
ई-मेल hkas@hkasthma.org.hk

पेसेन्टस् रिसोर्श सेन्टर खुल्ला हुने समयहरु
सोमबार देखि शुकबार विहान 9:30 – 5:30 बेलुकी
शनिबार विहान 9:30 – 4:30 बेलुकी

पुस्तिकाको बारेमा अझ बढी जानकारीको निम्ति द हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाईटि सित वार्तालाप गर्न मदत चाहियो भने, हङ्ग कङ्ग किश्चियन सर्विस चियर द्वारा उपलब्ध गराईएको निःशुल्क अनुवाद सेवाको निम्ति कृपया तल दिएको हटलाईनमा फोन गर्नुहोस् ।
उर्दु अनुवादकको निम्ति : 3755-6833
नेपाली र हिन्दी अनुवादकको निम्ति : 3755-6822

संस्करण जुन 2013 हङ्ग कङ्ग एज्मा सोसाईटि द्वारा