

## दमा

जागतिक दमा दिवस हा दरवर्षी पाचव्या महिन्याच्या पहिल्या मंगळवारी साजरा केला जातो. तो ६ मे २०१४ रोजी साजरा करण्यात येईल.

दुदैवाने ..... दमा हा एक सर्वात जास्त आढळणारा दीर्घकाळ टीकणारा (चिवट) आजार आहे. संपूर्ण जगात अंदाजे ३०० दशलक्ष लोक या आजाराने पीडित आहेत.

सुदैवाने दमा ह्या आजारावर चांगल्या पध्दतीने उपचार केला जाऊ शकतो आणि यामुळे बहुतांश रुग्णांना त्यांच्या रोगावर ताबा मिळवणे शक्य झाले आहे. ज्यावेळेला दमा हा ताब्यात असतो तेव्हा रुग्ण खालील गोष्टी करू शकतात.

- दिवसा आणि रात्री उदभवणा-या त्रासदायक लक्षणांना टाळा.
- लक्षणांपासून मुक्तता करणाऱ्या औषधांचा अतिशय कमी प्रमाणात वापर करा किंवा टाळा.
- शारिरीक दृष्ट्या कार्यक्षम व एकंदरीतच उत्पादनक्षम आयुष्य जगा.
- फुफ्फुसांची कार्यक्षमता योग्य त्या पातळीत ठेवा.

### आजाराची व्याप्ती:

- भारतात अंदाजे १५-२० दशलक्ष दम्याचे रुग्ण आहेत.
- भारतात सर्वसाधारण अंदाजावरून असे दिसून येते की ५-१९ या वयोगटात दमा साधारणपणे १०-१५% मुलांमध्ये आढळून येतो.

### दमा म्हणजे काय ?

दमा हा फुफ्फुसांचा आजार असून त्यामुळे श्वसनास त्रास होतो. दीर्घकालीन चालत आलेली लघु श्वासनलिकांना आलेली सूज व काही विशिष्ट पदार्थाबाबत आलेली प्रतिक्रिया यामुळे फुफ्फुसातील लघुश्वासनलिका अरुंद होतात. जर दम्याचा आजार व्यवस्थितपणे ताब्यात ठेवला नाही तर जीवनास धोकादायक ठरू शकते.

### दम्याची चिन्हे व लक्षणे कोणती ?

- खोकला
- श्वासोच्छ्वासाच्या वेळेस श्वासनलिकेतून येणारा शिष्टीसारखा आवाज
- धाप लागणे
- छातीत दडपल्यासारखे वाटणे

## दम्याचा झटका येण्यासाठी काय कारणीभूत ठरू शकते ?

- सर्दी, फ्लूचा आजार, अस्थिपोकळीतील (सायनस) संसर्ग
- व्यायाम
- हवामानातले बदल, थंड किंवा कोरडी हवा.
- धूम्रपान किंवा दुस-याच्या हस्ते निर्माण झालेला धूर
- रसायनातून निर्माण झालेल्या वाफा, धुकं, हवा, प्रदुषण किंवा हवेतील इतर लहान कण
- पाळीव प्राणी, पराग कण, धूळीतील सूक्ष्मजंतू किंवा झुरळ

## दम्यावर उपचार कसा केला जातो ?

- औषधे लघुश्वासनलिका उघड्या करतात व श्वासोच्छ्वास करणे सोपे होते
- औषधे श्वासाद्वारे आत घेतली जाऊ शकतात , तोंडाद्वारे गोळीच्या माध्यमातून घेतली जाऊ शकतात किंवा इंजेक्शनद्वारे घेतले जाऊ शकते
- कमी कालावधीसाठी घेतली जाणारी औषधे लक्षणांपासून त्वरीत मुक्तता (रिलीफर्स) देतात. जास्त कालावधीसाठी दिली जाणारी औषधे भविष्यातील दम्याच्या झटक्यांना प्रतिबंध करण्यासाठी (कन्ट्रोलर्स) दिली जातात. रूणांना त्यांची अॅलर्जी ताब्यात ठेवण्यासाठी औषधांची गरज भासू शकतो.

## कन्ट्रोलर्स (ताब्यात ठेवणारी) औषधे कोणती ?

- कन्ट्रोलर्स ही अशी औषधे आहेत जे दम्याचा झटका येण्याच्या सुरुवातीपासून प्रतिबंध करतात. या गटात २ प्रकार आहे. सूजेस रोखणारी व श्वासनलिकेचा मार्ग मोकळी करणारी.
- दम्यामध्ये निर्माण होणा-या लघुश्वासनलिकांच्या सूजेस रोखण्यासाठी कन्ट्रोलर्स प्रकाराची औषधे काम करतात सर्वाधिक गुणवत्ता असलेली व नेहमीच वापरली जाणारी सूजरोधक औषधे म्हणजे श्वासामार्फत शरीरात घेतली जाणारी ग्लुकोर्कोर्टिकोस्टीरॉईडस् जसे बुडेसोनॉईड, बॅकलोमिथॅसोन आणि फ्लुटिकॅसोन.
- श्वासनलिकेचा मार्ग मोकळा करण्यासाठी जी औषधे वापरतात त्यांना श्वसन नलिकेतील स्नायु शिथिल करून प्रसरण करणारी औषधे देखील म्हटली जातात, ते अरुंद झालेल्या श्वासनलिका त्वरित मोकळ्या करून दम्याचा झटका पुढे प्रसारित होण्यास प्रतिबंध करतात श्वसन मार्गाच्या आजुबाजुला असलेल्या स्नायुला शिथिल करून ते आपले काम करतात. दीर्घ काळ काम करणारे श्वसन मार्ग मोकळा करणारी औषधे जसे की फॉर्मेटेरॉल व साल्मेटेरॉल हे कंट्रोलर्स म्हणून गुणवत्ताकारक असतात ज्यावेळेस ते नियमितपणे श्वसनमार्ग घेण्यात येणा-या ग्लुकोर्कोर्टिकॉईड या औषधासोबत घेतले जातात.

### रिलिव्हर्स( मुक्तता देणारी) औषधे म्हणजे काय ?

अस्थमाच्या झटक्यांमध्ये श्वसनमार्ग त्वरीत मुक्तता देण्याचे काम रिलिव्हर्स किंवा श्वसनमार्ग मोकळा करणारी औषधे करतात. श्वसनमार्गाच्या भोवती असणा-या स्नायुंना शिथिल करून ते आपले काम करतात. कमी कालावधी साठी आणि त्वरित श्वसन मार्ग मोकळा करणारी सर्वाधिक वापरात असलेली औषधे म्हणजे सालब्युटॅमॉल व टर्ब्युटालिन होय.

### रुग्णांनी त्वरीत केव्हा मदत घ्यावी ?

- तीव्र स्वरूपात धाप लागणे
- ओठ किंवा नखे काळीनिळी पडणे
- प्रत्येक श्वासासोबत मान व फासळ्यांच्या भोवतीची त्वचा खेचली जाणे
- आपणास सांगितल्याप्रमाणे कमी कालावधीसाठी दिलेली औषधे घेतल्यानंतर देखील आपणास धाप लागत असेल तर त्वरीत मदत घ्यावी