



# मिथक

बनाम

## तथ्य



दमा



अस्थमा से पीड़ित लोग व्यायाम नहीं कर सकते



अस्थमा से पीड़ित लोग कम थकान वाले व्यायाम कर सकते हैं

साँस द्वारा लिए जाने वाले स्टेरॉयड खतरनाक होते हैं

जब डॉक्टर की सलाह के अनुसार और चिकित्सीय देखरेख में उपयोग किया जाता है, तो साँस के माध्यम से ली जाने वाली कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स आमतौर पर अस्थमा के प्रबंधन के लिए सुरक्षित और प्रभावी होती हैं

बचाव दवाएं अस्थमा का इलाज कर सकती हैं

बचाव इन्हेलर अल्पावधि में अस्थमा का प्रबंधन करने में मदद करते हैं, लेकिन वे मूल समस्या का समाधान नहीं करते हैं।

अस्थमा केवल बचपन की बीमारी है

अस्थमा अक्सर बचपन में विकसित होता है, लेकिन यह वयस्कता में भी दिखाई दे सकता है। कुछ बच्चों में यौवन के आसपास अस्थमा ठीक हो सकता है, लेकिन यह अक्सर वापस आ जाता है।