Asthma + Lung UK
18 Mansell Street
London E18AA
0300 222 5800
info@asthmaandlung.org.uk
AsthmaAndLung.org.uk

ਇਨਹੀਲਰ ਚੋਣ

ਅਸਥਮਾ + ਲੰਗ UK ਅਤੇ NHS ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕੋਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇੱਥੇ ਚਾਰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ ਇਨਹੀਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ ਇਨਹੀਲਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ COPD ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ COPD ਫਲੇਅਰ-ਅੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੀਲਰ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ ਇਨਹੀਲਰ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

COPD ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਨਹੀਲਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਸਹੀ ਇਨਹੀਲਹਰ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਹਲੀਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਰ ਜਾਂ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਇਨਹੀਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਵਰ ਜਾਂ ਰੇਸਕਿਉ ਇਨਹੀਲਰ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੀ ਸਰਵੋਤਮ ਇਨਹੀਲਰ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ? ਸਾਡੇ ਛੋਟੇ ਇਨਹੀਲਰ ਤਕਨੀਕ ਵਾਲੇ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ GP ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਲੰਗ UK ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਕੰਪਨੀ ਪੰਜੀਕਰਨ ਨੰਬਰ 01863614 ਨਾਲ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਖੇ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 326730, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਖੇ SC038415 ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਵਿਖੇ 1177 ਨਾਲ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਹੈ।

Asthma + Lung UK
18 Mansell Street
London E18AA
0300 222 5800
info@asthmaandlung.org.uk
AsthmaAndLung.org.uk

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰਾਈਜ਼ਡ ਮੀਟਰਡ ਡੋਜ ਇਨਹੀਲਰ (pMDI) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਦਵਾਈ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੇਪਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਈ ਪਾਉਡਰ ਇਨਹੀਲਰ (DPI) ਜਾਂ ਸੌਫ਼ਟ ਮਿਸਟ ਇਨਹੀਲਰ (SMI) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਪੇਸਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਘੱਟ-ਕਾਰਬਨ ਵਾਲਾ ਇਨਹੀਲਰ ਅਪਣਾਓ।

ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਰੇਸਪਾਇਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਕੂਲ ਇਨਹੀਲਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਘੱਟ ਕਾਰਬਨ ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕਿਉਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨਹੀਲਰ ਬਦਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਮਾ + ਲੰਗ UK ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਮਿਲਨਣਸਾਰ ਰੈਸਪਾਇਰੇਟਰੀ ਨਰਸ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ 0300 222 5800 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਨਹੀਲਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਨ ਵਾਸਤੇ ਵਾਪਿਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਨਹੀਲਰ ਨੂੰ ਬਿਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ – ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਪਟਾਨ ਵਾਸਤੇ ਦੇ ਦਿਓ। ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਨ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲੈ ਕੇ ਆਓਗੇ।

ਸਾਡੇ ਇਨਹੇਲਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ‘ਤੇ ਇਨਹੀਲਰ ਨਿਪਟਾਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨਹੀਲਰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ? ਆਪਣੀ ਅਸਥਮੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਬਦਲੀਏ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ।

ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਲੰਗ UK ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਕੰਪਨੀ ਪੰਜੀਕਰਨ ਨੰਬਰ 01863614 ਨਾਲ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿਖੇ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 326730, ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਖੇ SC038415 ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਵਿਖੇ 1177 ਨਾਲ ਪੰਜੀਕਿਰਤ ਹੈ।