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

ઇન્હેલરની પસંદગી

અસ્થમા + લંગ યુકે અને NHS ઇંગ્લેન્ડ ફેરફારો કરવામાં તમને સહાયતા માટે સહભાગિતાથી કામ કરી રહ્યા છે જેથી તમે તમારા ફેફસાની સ્થિતિ સાથે વધુ સારી રીતે જીવી શકો અને સાથોસાથ પર્યાવરણને પણ મદદ કરી શકો.

અહીં તમારા ફેફસાના સ્વાસ્થ્યને સુધારવા અને સાથોસાથ પર્યાવરણને મદદ કરવા માટે ચાર ઝડપી અને સરળ વસ્તુઓ છે જે તમે કરી શકો છો:

સૂચવ્યા મુજબ, તમારા પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલરનો દરરોજ ઉપયોગ કરો.

તમારું પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર લેવાથી તમને અસ્થમાનો હુમલો અથવા COPD ફ્લેર-અપ (ભડકવાનું) ટાળવામાં મદદ મળે છે અસ્થમાનો હુમલો અથવા COPD ફ્લેર-અપ ટાળવાથી તમને સ્વસ્થ રહેવા અને હોસ્પિટલમાંથી બહાર રહેવામાં મદદ મળશે, તેથી તમને ઓછા લક્ષણો હશે અને એકંદરે ઓછા રિલીવર ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડશે. આ તમારા અને પર્યાવરણ માટે સારું છે.

તમારું નિવારક ઇન્હેલર તમારા અસ્થમાના લક્ષણો અને અસ્થમાના હુમલાના જોખમને કેવી રીતે ઘટાડે છે તેના વિશે વધુ વાંચો.

COPD ની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવાતા વિવિધ ઇન્હેલર વિશે જાણો.

યોગ્ય ઇન્હેલર ટેકનિકનો ઉપયોગ કરો.

દરેક વખતે તમારા ઇન્હેલર લેવામાં યોગ્ય ટેકનિકનો ઉપયોગ કરવો ખરેખર મહત્વપૂર્ણ છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે તમારા પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલર અથવા મેન્ટેનન્સ ઇન્હેલરના ઉપયોગમાં દર વખતે યોગ્ય ટેકનિકનો ઉપયોગ

કરશો, તો તમને લક્ષણોનો સામનો કરવા માટે તમારા રિલીવર અથવા રેસ્ક્યૂ ઇન્હેલરની જરૂર પડવાની શક્યતા ઓછી રહેશે.

શ્રેષ્ઠ ઇન્હેલર ટેકનિક વિશે ખાતરી નથી? અમારા ટૂંકા ઇન્હેલર ટેકનિક વિડિઓઝ જોઈને અથવા તમારી ફાર્મસી અથવા GP પ્રેક્ટિસમાં તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે વાત કરીને તે તપાસવું ઝડપી અને સરળ છે.

Asthma અને Lung UK એ ગેરંટી દ્વારા મર્યાદિત, ચેરિટેબલ કંપની છે જેનો કંપની નોંધણી નંબર 01863614 છે, જેનો રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી નંબર ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં 326730, સ્કોટલેન્ડમાં SC038415, અને આઇલ ઓફ મેનમાં 1177 છે.

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

જો તમે પ્રેશરાઇઝ્ડ મીટર્ડ ડોઝ ઇન્હેલર (pMDI) નો ઉપયોગ કરતા હો, તો તમે સ્પેસરનો ઉપયોગ કરવા વિશે પણ વિચારી શકો છો. સ્પેસરનો ઉપયોગ તમારા ફેફસાંમાં જ્યાં દવાની યોગ્ય માત્રાની જરૂર હોય ત્યાં, તેને પહોંચવામાં મદદ કરે છે. આનાથી આડઅસરો ઘટાડવામાં મદદ મળે છે અને તેનો અર્થ એ થાય કે દવાનો બગાડ ઘટે છે. તમને તમારી દવા સ્પેસર વડે લેવાનું સરળ પણ લાગી શકે છે.

તેમ છતાં, જો તમે ડ્રાય પાઉડર ઇન્હેલર (DPI) અથવા સોફ્ટ મિસ્ટ ઇન્હેલર (SMI) નો ઉપયોગ કરી રહ્યા હો, તો તમારે સ્પેસરનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી.

સ્પેસર્સ વિશે વધુ વાંચો, જેમાં તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેનો સમાવેશ થાય છે.

હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે મળીને, લોઅર-કાર્બન ઇન્હેલર પર બદલી કરો.

આગામી વખતે જ્યારે તમે તમારા ડૉક્ટર, રેસ્પરટૉરી નર્સ અથવા ફાર્માસિસ્ટની મુલાકાત લો, ત્યારે વધુ પર્યાવરણને અનુકૂળ ઇન્હેલર પર બદલવા વિશે તેમની સાથે વાત કરો.

લોઅર કાર્બન ઇન્હેલર્સ અને તે પર્યાવરણ માટે શા માટે વધુ સારા છે વિશે વધુ જાણો.

જો તમને ઇન્હેલર બદલવા વિશે કોઇ પ્રશ્ન હોય તો તમે અસ્થમા + લંગ યુકે ની હેલ્પલાઇન સાથે પણ વાત કરી શકો છો. અમારા મૈત્રીપૂર્ણ રેસ્પરટૉરી નર્સ નિષ્ણાતો અને હેલ્થકેર સલાહકારોનો (સોમવારથી શુક્રવાર, 9am થી 5pm સુધી) 0300 222 5800 પર સંપર્ક કરી શકાય છે.

નિકાલ માટે વપરાયેલા ઇન્હેલરને તમારી સ્થાનિક ફાર્મસીમાં પાછા લઈ જવા.

તમારા વપરાયેલા ઇન્હેલરને કચરાના ડબ્બામાં નાખશો નહીં – તેના બદલે, આગલી વખતે જ્યારે તમે સ્થાનિક ફાર્મસીની મુલાકાત લો ત્યારે તેને નિકાલ માટે તમારી સાથે લઇ જાઓ. તેઓ પર્યાવરણને સૌથી અનુકૂળ રીતે તેનો નિકાલ કરશે અને તમે આપણા પર્યાવરણમાં પરિવર્તન લાવશો.

ઇન્હેલરના નિકાલ વિશે અહીં વધુ વાંચો ઇન્હેલર્સ પર્યાવરણ પૃથ્વને કેવી રીતે અસર કરે છે.

શું તમે ઇન્હેલર બદલવા વિશે ચિંતિત કે બેચેન છો? જ્યારે તમારી અસ્થમાની દવાઓ બદલાય છે તેના માટે અમારી સલાહ પર એક નજર નાખો.

Asthma અને Lung UK એ ગેરંટી દ્વારા મર્યાદિત, ચેરિટેબલ કંપની છે જેનો કંપની નોંધણી નંબર 01863614 છે, જેનો રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી નંબર ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં 326730, સ્કોટલેન્ડમાં SC038415, અને આઇલ ઓફ મેનમાં 1177 છે.