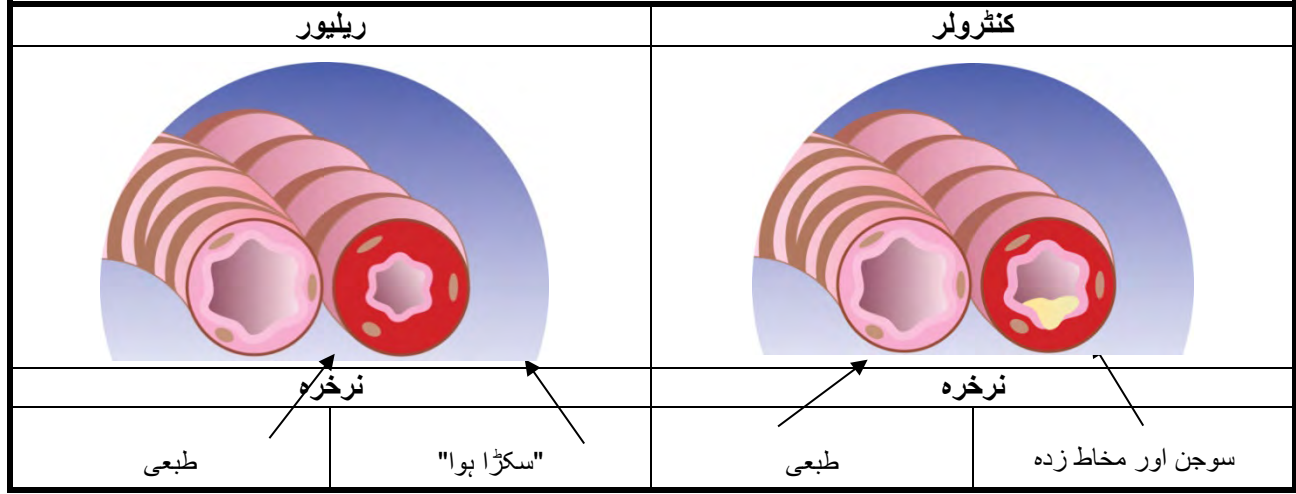


## 2. اپنی دوائیں لیں-جانیں کہ وہ کیا کرتی ہیں اور انہیں کب استعمال کرنا ہے

<p>دمہ کی دوائیں کئی سالوں تک استعمال کی گئی ہیں اور محفوظ اور مؤثر ثابت ہوئی ہیں۔ سانس کے ذریعہ اندر لی جانے والی دواؤں کی دو قسمیں ہیں، "کنٹرولرز" اور "ریلیورز"۔</p>	
<p>کنٹرولرز دوائیں آپ کے نرخرے میں سوجن اور مخاط کو ٹھیک اور کم کرنے میں مدد دینے والی کورٹیکوسٹیروائڈز ہیں، جو انہیں محرکات کے تئیں کم حساس بناتی ہیں۔ اپنے دمہ کو اچھی طرح قابو میں رکھنے میں مدد دینے کے لیے روزانہ لیں، حتیٰ کہ اس وقت بھی جب آپ میں کوئی علامات نہ پائی جاتی ہوں۔</p>	<p>کنٹرولرز</p>
<p>ریلیور دوائیں آپ کے نرخرے کے گرد کے عضلات کو عارضی طور پر پرسکون کر دیتی ہیں جس سے کھانسی، سینے میں خرخراہٹ، سانس پھولنے اور آپ کے سینے میں جکڑن جیسی علامات کم ہو جاتی ہیں۔ اسے اس وقت استعمال کریں جب آپ کو اس کی ضرورت ہو</p>	<p>ریلیورز</p>
<p>جانیں کہ آپ کی دوائیں کب خالی ہو رہی ہیں اور ان کی میعاد کب ختم ہو رہی ہے اگر والوز غائب یا ٹوٹے ہوئے ہوں تو اسپیسر کو بدل دیں اپنے دمہ کی تمام دوائیں دمہ سے متعلق ہر اپائنٹمنٹ میں ساتھ لائیں</p>	<p>اہم یاددہانیاں</p>



## 3. اپنے انہیلر کی تکنیک کی جانچ کریں

- ✓ صحیح تکنیک کا استعمال کرنا اہم ہے تاکہ دوا کی زیادہ تر مقدار آپ کے پھیپھڑوں تک پہنچ سکے
- ✓ دمہ سے متعلق ہر اپائنٹمنٹ میں اپنی تکنیک کی جانچ کریں
- ✓ مظاہرے دیکھنے کے لیے ہماری ویب سائٹ <https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/devices> دیکھیں