தீவிர ஆஸ்துமாவை
அறிவோம்

Created by: Singapore General Hospital SingHealth

Endorsed by: SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre Lung Centre

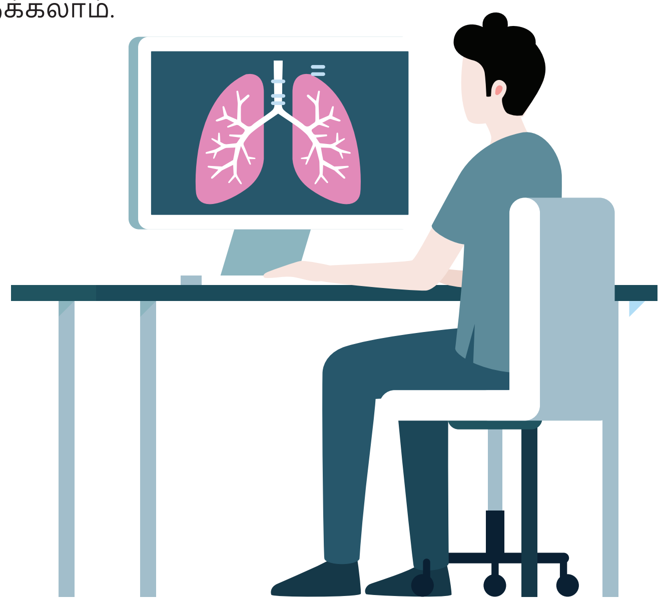
Supported by: sanofi

1. ஆஸ்துமாவைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்தவை குறித்து பரிசீலனை செய்யவேண்டிய நேரம் இது.

மில்லியன் கணக்கானோர் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக ஆஸ்துமாவின் அறிகுறிகளை வழக்கமான ஒன்றாக ஏற்றுக்கொண்டுள்ளனர். பல ஆண்டுகளாக ஆஸ்துமா நோயால் அவதியுறுவதால் நிலைமையை நீங்கள் கட்டுக்குள் கொண்டுள்ளதாக நீங்கள் நினைக்கலாம். எனினும் நீங்கள் நினைத்தவற்றைச் செய்வதில் ஆஸ்துமா நோயால் தடை ஏற்பட்டாலோ அது மீண்டும் மீண்டும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டாலோ, ஆஸ்துமா குறித்து உங்களுக்குத் தெரிந்தவை பற்றி நீங்கள் பரிசீலனை செய்ய வேண்டிய நேரம் இதுவாக இருக்கலாம்.

ஏனெனில் ஆஸ்துமா எப்போதுமே இருக்கும். அது உங்கள் நுரையீரலில் நீண்டகால பாதிப்புகளை ஏற்படும் என்பது உண்மை.

அதனால் நீங்கள் ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்வது குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடமோ சுகாதாரப் பராமரிப்பு வல்லுநரிடமோ பேசி புரிதலை மேம்படுத்திக்கொள்வது முக்கியம்.



2. கடும் ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?

ஆஸ்துமா நோயாளிகளில் சுமார் ஐந்திலிருந்து பத்து விழுக்காட்டினர், கடும்பாதிப்புகளைக்கொண்டுள்ளனர். தொடர்ந்து அதிக அளவில் நுகர் தடுப்புமருந்துகளையோ அல்லது சில வேளை மருந்துகளை உட்கொள்ளவோ செய்தாலும் தொடர் ஆஸ்துமா அறிகுறிகள், அல்லது அடிக்கடி ஆஸ்துமா ஏற்படுதலால் கடுமையாக அத்தகையோர் பாதிப்புக்குள்ளாவர்.

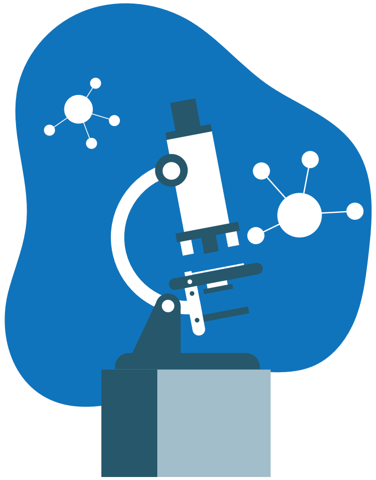
3. பல வகையான ஆஸ்துமா

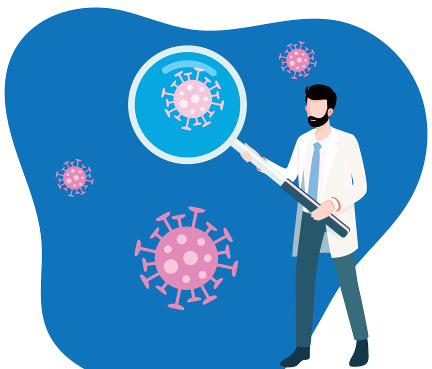
ஆஸ்துமா பற்றிய அறிவியல் ஆய்வில் புதிய கண்டுபிடிப்புகளின் வழி பல வகையான ஆஸ்துமா இருப்பது தெரியவந்துள்ளது. நீங்கள் எவ்வகையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது முக்கியம். நுரையீரலுக்குள் ஆழமாகக் காணப்படும் ஒருவித வீக்கம், இரண்டாம் வகை வீக்கம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அது இரண்டு மாதியான ஆஸ்துமாவாக வகைப்படுத்தப்படுகிறது. ஒன்று. “ஈசினோபிலியா” என்றும் இன்னொன்று “ஒவ்வாமை” என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

4. கடும் ஆஸ்துமாவுக்கான பையலோஜிக் (Biologic) சிகிச்சை

4.1. பையலோஜிக்ஸ் (Biologics) என்றால் என்ன?

ரசாயனம் அல்லாது கிருமி, எலி போன்ற உயிரினங்களின் அணுக்களிலிருந்து செய்யப்படும் புதிய வகை மருந்துகள் இவை. அவை மனித உடலில் உள்ள அணுக்கள், மூலக்கூறுகள், ஆன்டிபாடிகள் போன்றவற்றைக் குறிவைக்கும் வகையில் மாற்றப்படுகின்றன. அவை மிகவும் துல்லியமானவை, குறிப்பிட்ட இலக்கை அடையக்கூடியவை. உஃபலில் குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் இவை செயல்பட்டு ஆஸ்துமா அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய வீக்கத்துக்குக் காரணமான பாதைகளை முடக்குகின்றன.

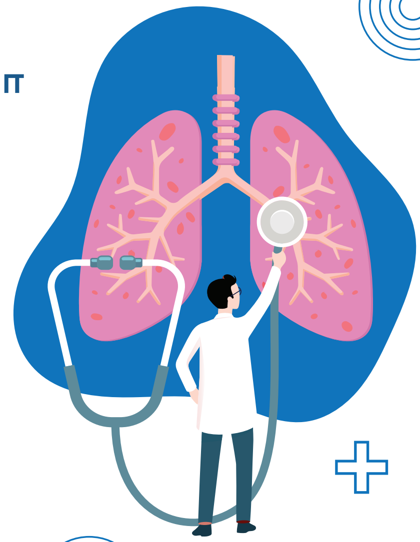




4.2. பையலோஜிக்ஸ் (Biologics)- யார் பெற வேண்டும்?

தினமும் போதிய அளவு தடுப்பு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும்போதிலும் கட்டுப்படுத்த முடியாத கடும் ஆஸ்துமா நோயால் தொடர்ந்து பாதிக்கப்படும் நோயாளிகளுக்கு இது பயனளிக்கலாம்.

4.3. கீழ் உள்ளவற்றில் ஒன்று இருந்தால்கூட அது ஆஸ்துமா கட்டுப்பாடு மோசமாக இருப்பதைக் குறிக்கும்.



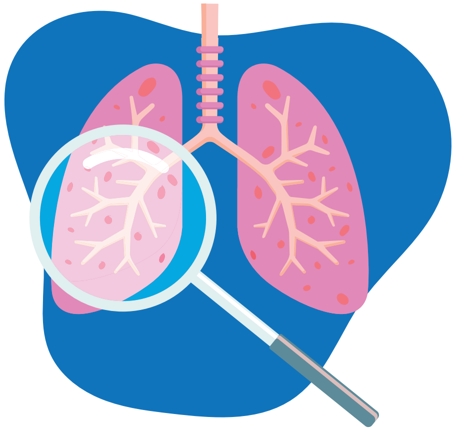
- மூச்சி விடுவதில் அடிக்கடி சிரமம் ஏற்படுதல், இருமல், இரவில் மூச்சுவிடுவதற்குச் சிரமப்பட்டு கண் விழித்தல், பகல் நேர நடவடிக்கைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுதல் போன்ற அறிகுறிகள் அடிக்கடி ஏற்படுவது
- சால்புடமோல், புடேஸொனைட் -ஃபோர்மொட்டரோல் போன்ற உடனடி நிவாரண மருந்துகளை வாரத்துக்குச் சில முறை பயன்படுத்துதல்
- மீண்டும் மீண்டும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுதல், அவசர சிகிச்சை அறைக்கு மீண்டும் மீண்டும் செல்லுதல் அல்லது மருத்துவரை ஆஸ்துமாவுக்கான மருந்துகளைப் பெறச் சந்தித்தல்
- நுரையீரல் செயல்பாட்டில் பாதிப்பு

4.4. பையலோஜிக்(Biologic) சிகிச்சை பெறுவதைப் பற்றி ஆலோசிப்பதற்கு முன்னர், உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குனர் உங்களுடன் சேர்ந்து கீழ்கண்ட அம்சங்கள் குறித்து உறுதிசெய்வார்.

- தடுப்பு மருந்துகளையும் மூச்சிழுப்பு கருவிகளையும் முறையாகவும் சரியாகவும் நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள்.
- முடிந்தவரை நீங்கள் ஆஸ்துமாவைத் தூண்டுவதற்கான காரணங்களைப் புறக்கணிக்கிறீர்கள்.

4.5. பையலோஜிக் (Biologic) சிகிச்சையின் பலன்கள் யாவை?

- ஆஸ்துமா பாதிப்பு, அறிகுறிகள் போன்றவற்றை குறைக்க உதவும்.
- வாய்வழி மருந்துகளுக்காகச் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிலையங்கள் அதாவது மருத்துவமனை, அவசர சிகிச்சை பிரிவு போன்றவற்றுக்குச் செல்லுவதை குறைக்கலாம்.
- வேறு மருந்துகளுக்கான தேவைகளைக் குறைக்கலாம் (அதன்வழி பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்கலாம்.)
- வேலை/ பள்ளி நாட்களைத் தவரவிடுவதைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம்.
- வாழ்க்கையின் தரத்தை மேம்படுத்தலாம்.
- இவ்வகை மருந்துகளில் சில, ஆஸ்துமா போல வேறுவகையான அசாதாரணமான வீக்கத்தை ஏற்படுத்துபவற்றையும் நுரையீரல் செயல்பாட்டினையும் மேம்படுத்தும்.



5. கடும் ஆஸ்துமாவுக்கு என்ன பையலோஜிக் ஸ் (Biologics) உள்ளன?

2021இல், சிங்கப்பூரில் நால்வகை ஆஸ்துமா பையலோஜிக்ஸ் வகைகளுக்கு சுகாதார அறிவியல் ஆணையம் ஒப்புதல் அளித்துள்ளது.

- ஓமாலிஸமாப் (Omalizumab),
- மெப்போலிஸமாப் (Mepolizumab),
- பென்ராலிஸமாப் (Benralizumab) மற்றும்,
- டுபிலுமாப் (Dupilumab)

மேலும் பல வகை குறித்து மருந்தக ஆய்வுகள் நடத்தப்படுகின்றன. மேம்பாடுகளும் உள்ளன.

6. பையாலோஜிக்ஸ் எப்படி தேர்வுசெய்யப்படுகிறது.

ஆஸ்துமா ஏற்படுவதற்கான வெவ்வேறு ஒவ்வாமை, வீக்கம் ஏற்படும் அம்சங்களின் வெவ்வேறு பகுதிகளை வேறு வகையான பையோலோஜிக்ஸ் குறிவைக்கின்றன. இரத்தப் பரிசோதனை, நுரையீரல் செயல்பாட்டுச் சோதனை, சருமத்தில் ஒவ்வாமை பரிசோதனை போன்றவையின் வழி மருத்துவர் எவ்வகை பையோலோஜிக் உங்களுக்குப் பலனளிக்கும் என முடிவுசெய்ய உதவுவார்.

7. பையோலோஜிக்ஸ் எப்படி கொடுக்கப்படுகிறது?

- (Subcutaneous) சப்கட்டேனியஸ் எனும் ஊசியால் சருமத்துக்கு அடியில் செலுத்தப்படுகிறது.
- நோயாளி முப்பதிலிருந்து 2 மணி நேரத்துக்குக் கண்காணிக்கப்படுவார்.
- இரண்டு வாரத்துக்கு ஒரு முறை அல்லது மாத்துக்கு ஒரு முறை அல்லது எட்டு வாரத்துக்கு ஒரு முறை என பையலோஜிக்ஸ் அடிப்படையில் ஊசி போடப்படும்.

8. என்னென்ன பக்கவிளைவுகள் ஏற்படக்கூடும்?

பொதுவாக பையலோஜிக்ஸ் மிகவும் பாதுகாப்பானது என ஆய்வுகள் காட்டியுள்ளன.

எனினும் பொதுவாகச் சில பக்க விளைவுகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. அவை:

- ஊசி போட்ட இடத்தில் வீக்கம்
- தலைவலி
- தொண்டை வலி
- சோர்வு

அரிது ஆனால் ஏற்படும் சாத்தியம் உள்ளவை:

- கண்கள் வீக்கம் அடைதல்
- தடுப்புகள்
- அரிப்பு
- மயங்கி விழுதல் அல்லது மயக்கம்
- மூச்சு விடுவதில் சிரமம்

9. எவ்வளவு காலம் நான் பையலோஜிக் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்?

மேம்பாட்டினைக் கண்காணிக்க ஆறு மாதங்கள்வரைத் தேவைப்படலாம். பையலோஜிக் உங்கள் ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க நன்கு உதவியிருக்கிறதா என்பதையும் எத்தனை காலம் சிகிச்சையை நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் உறுதிசெய்ய மருத்துவரும் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவும் தீர்மானிக்க உதவும்.

10. பையலோஜிக்ஸ் (biologics) விலை என்ன?

ஆண்டுக்குப் பல்லாயிரம் வெள்ளியாகலாம். ஆனால் ஆஸ்துமாவின் தீவிரத்தாலும் அறிகுறிகளாலும் சில நோயாளிகளுக்கு பையலோஜிக்ஸ் (biologics) இன் விலையை விட அதிகச் செலவாகியிருக்கலாம். அதன் அதிக விலையின் காரணமாக, உங்கள் மருத்துவரும் நீங்களும் இணைந்து அவை உங்களுக்குச் சிறந்த மருந்தா என்று முடிவெடுக்க வேண்டும்.

11. கடும் ஆஸ்துமாவைக் கையாள வேறு வழிகள்

11.1. தடுப்பு மருந்துகளை வழக்கமாக எடுத்துக்கொள்ளுதல்.

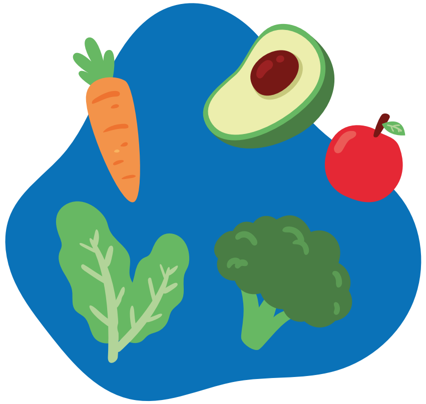
பையலோஜிக்(biologic) ஊசியைப் போட்டுக்கொண்டு நிலமை மேம்பட்டாலும் சுயமாக உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதை நிறுத்த வேண்டும். மருந்துகளை மாற்றுவதற்கு முன்னர் உங்கள் மருத்துவருடன் தயவுசெய்து கலந்துரையாடுங்கள்.

11.2. உடற்பயிற்சி

கடும் ஆஸ்துமா பிரச்சினையுடையோர் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன்வழி வாழ்க்கைத் தரம் மேம்படுவதாக பல ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

11.3. ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுதல்

கடும் ஆஸ்துமா இருந்தாலும் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கமும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதும் இதயத்துக்கும் நுரையீரலுக்கும் நல்லது.



11.4. புகை பிடிக்காதீர்கள்

புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை விடுவதில் சிரமங்களை எதிர்நோக்கினால் அதற்கான ஆலோசகரை நாங்கள் பரிந்துரைக்கலாம்

11.5. தடுப்பூசி

கடும் ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு சளியின் காரணமாகச் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். ஆண்டுதோறும் இன்புலுவேன்ஸா தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் அதற்கான சாத்தியத்தைக் குறைக்கலாம்.

ஆஸ்துமாவைக் கையாள்வது குறித்து முனைப்புடன் செயல்பட்டால் மேலும் சிறந்து விளைவுகள் கிடைப்பதோடு வாழ்க்கைத் தரமும் மேம்படும். மருத்துவரோடு கலந்துரையாடி ஆஸ்துமாவைக் கையாள்வது குறித்த திட்டத்தை உருவாக்குதல், அறிகுறிகளைக் கண்காணித்தல், மருத்துவர் சொன்ன மருந்துகள் அனைத்தையும் உட்கொள்ளுதல் போன்ற நடவடிக்கைகள் முனைப்புடன் செயல்படுவதில் அடங்கும்.

மருத்துவருடன் நேர்மையாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம். அது நீங்கள் ஆஸ்துமாவைக் கையாள்வதில் நல்ல தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதோடு அன்றாடம் உங்களின் உணர்வுகளையும் அது மேம்படுத்த உதவும்.

சிகிச்சை அளிப்பதற்குக் கடினம்/
கடும் ஆஸ்துமா மருந்தகம்
உடல் எதிர்ப்பாற்றல் நடுவம்
Block 3 Basement 1
Department of Respiratory and Critical Care Medicine
Singapore General Hospital

மின்னஞ்சல்: rccmappointment@sgh.com.sg

அழைப்பு எண்: 6326 5361 (அலுவலக நேரம்)