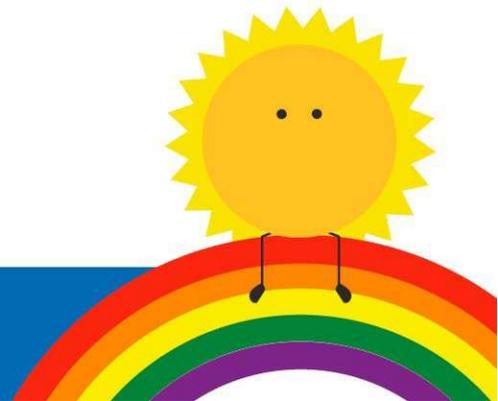


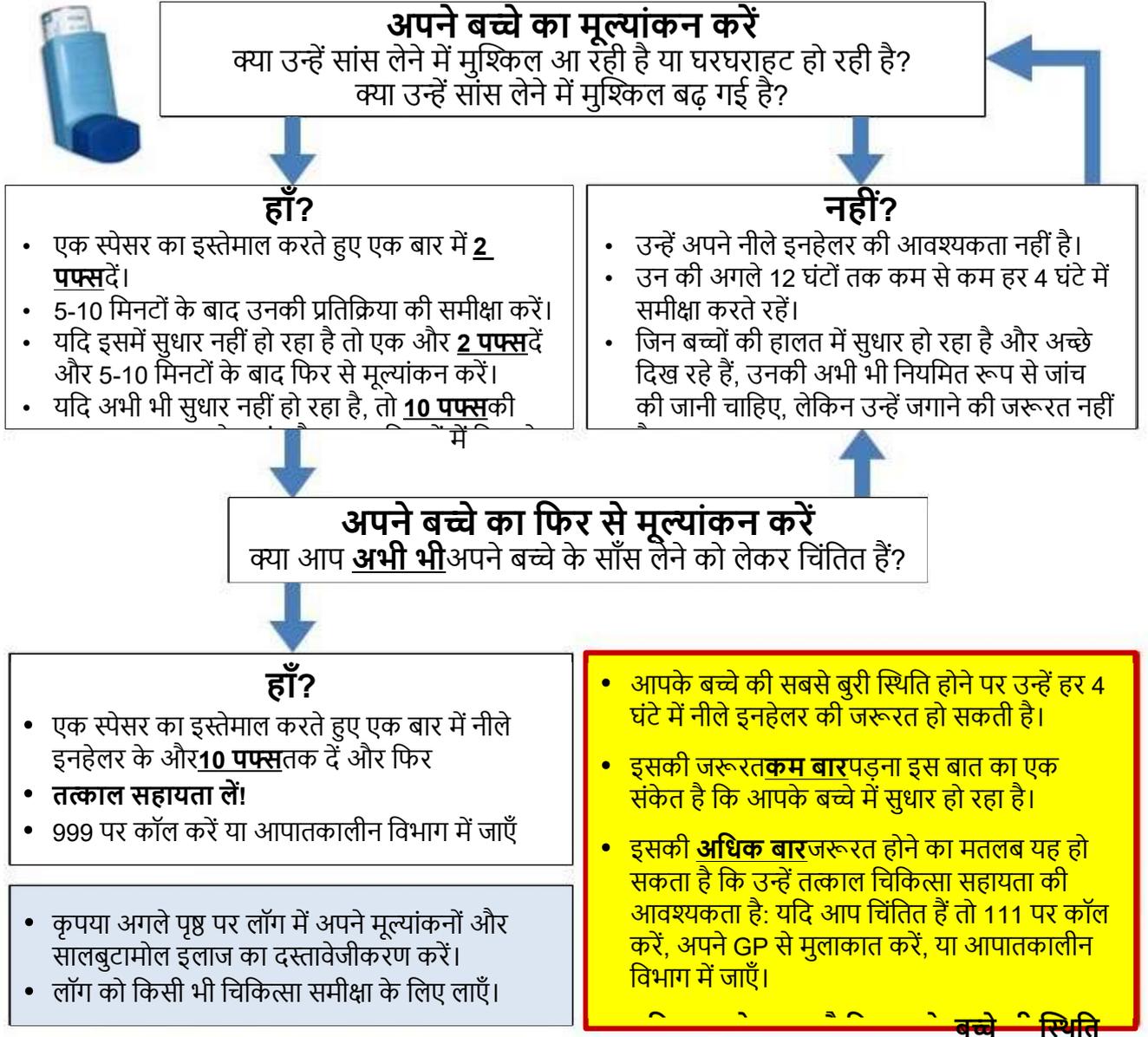
मरीज़ की जानकारी

# अस्थमा और साँस की घरघराहट अपने बच्चे को कैसे स्वस्थ रखें



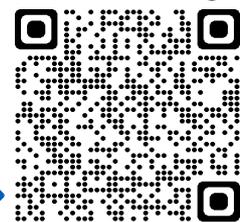
## घर पर साँस की घरघराहट को ठीक करने के लिए सालबुटामोल (नीला रंग के इन्हेलर) का इस्तेमाल करना

जब आपके बच्चे को घरघराहट होती है तो उसके लक्षणों का इलाज करनेके लिए नीले इनहेलर का इस्तेमाल करना जरूरी होता है। यह फ़्लोचार्ट अस्थमा के दौरे के दौरान इलाज में मार्गदर्शन कर सकता है, और आपके बच्चे के ठीक होने के साथ-साथ उपचार को सुरक्षित रूप से कम करने में आपकी मदद कर सकता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके बच्चे बेहतर हो रहे हैं, उनके लक्षणों का नियमित रूप से और कम से कम चार घंटे पर आकलन करना जरूरी है। यह विशेष रूप से रात को और सुबह सबसे पहले जरूरी है।



यदि आप घरघराहट नहीं सुन सकते हैं, तो आपके बच्चे/युवा व्यक्ति के साँस लेने में बढ़ी हुई मुश्किल भी वायुमार्ग के संकुचन का उपयोगी संकेत हो सकती है।  
उदाहरण के लिए QR कोड स्कैन करें या यहाँ देखें:

<https://tinyurl.com/breathlesschild>



## लक्षणों और इनहेलर के इस्तेमाल का रिकॉर्ड:

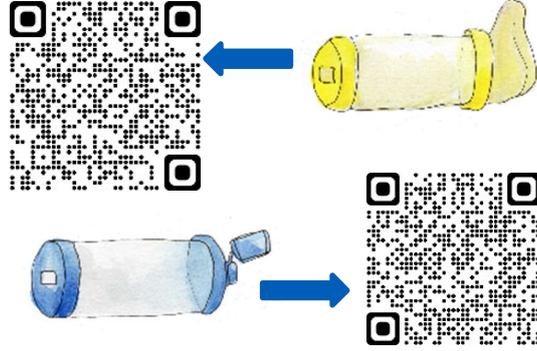
दिनांक	समय	कोई लक्षण?	दिए गए पफ्स की संख्या
अस्पताल से छुट्टी मिले 1 दिन हो गया है - आपके द्वारा दिए जाने वाले पफ्स की संख्या की ज़रूरत कम होनी चाहिए। यदि आप अभी भी 4 घंटे में 10 पफ्स दे रहे हैं तो कृपया आपातकालीन विभाग में वापस जाएँ।			
अस्पताल से छुट्टी मिले 2 दिन हो गए हैं - पफ्स की संख्या और उन्हें दिए जाने की संख्या की ज़रूरत कम होनी चाहिए। यदि ऐसा नहीं तो अपने GP, 111 से संपर्क करें या आपातकालीन विभाग में जाएँ।			
क्या आप खुश हैं कि आपका बच्चा/युवा व्यक्ति सामान्य स्थिति में वापस आ रहा है या क्या उन्हें अभी भी नीले इनहेलर की बहुत आवश्यकता पड़ती है? यदि आप चिंतित हैं तो कृपया अपने GP या 111 से संपर्क करें			

इसे साँस की घरघराहट के दौर से ठीक होने के दौरान इस्तेमाल के लिए तैयार किया गया है। आपतब भी इलाज को रिकॉर्ड कर सकते हैं जब आप अस्पताल नहीं गए हों। आप इसे अपने डॉक्टर या नर्स को दिखाना चाह सकते हैं।



## स्पेसर के साथ एकइनहेलर कैसे लें

स्मार्टफोन के कैमरे से इन QR कोड को स्कैन करें, या मास्क और माउथपीस स्पेसर के साथ इनहेलर तकनीक देखने के लिए नीचे दिए गए लिंक को देखें:



<https://www.asthma.org.uk/learning-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. इनहेलर को हिलाएं और ढक्कन को हटा दें।
2. इनहेलर को स्पेसर के अंत में खुलने वाले स्थान पर फिट करें।
3. बच्चे के चेहरे पर मास्क लगाएं या माउथपीस उनके मुंह में रखें, अच्छी सील सुनिश्चित करें (3 वर्ष से अधिक आयु के अधिकांश बच्चों को मास्क के प्रबंध करने में सक्षम होना चाहिए)।
4. इनहेलर को एक बार दबाएं और बच्चे को स्पेसर के जरिए सांस लेते समय कम से कम 5 धीमी सांसों लेने दें (या धीरे-धीरे 10 तक गिनें)।
5. इनहेलर को निकालें और इसे हिलाएं। दूसरा पफ देने से पहले 1 मिनट रुकें

यदि अधिक पफ्स की आवश्यकता हो तो चरण 1 - 5 दोहराएँ।

प्लास्टिक स्पेसर को पहली बार इस्तेमाल करने से पहले और फिर निर्माता के दिशानिर्देशों के अनुसार हर महीने धोया जाना चाहिए।

**आपके स्पेसर को हर महीने धोना चाहिए।** अपने स्पेसर को अलग करें और इसे गर्म, साबुन वाले पानी (अपने बर्तनों की तरह) में धोएं।

इसे पूरी तरह से सूखने के लिए छोड़ दें, कृपया इसे रगड़कर न सुखाएं या कपड़े का इस्तेमाल न करें - इससे अंदर का हिस्सा स्थिर हो जाएगा और दवा स्पेसर के अंदर चिपक जाएगी!



यदि आपका इनहेलर ऊपर दी गई तस्वीर के जैसा नहीं दिखता है, या यह स्पेसर के साथ काम नहीं करता दिखता है, तो आपको अपने डॉक्टर या नर्स से जांच करानी चाहिए कि यह आपके बच्चे के लिए ठीक है या नहीं। [www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk) में इनहेलर्स का इस्तेमाल करने का तरीका दिखाते वीडियोस हैं।



## अस्थमा का दौरा पड़ने के बाद क्या करें?

यदि आपके बच्चे को अस्थमा/घरघराहट का दौरा पड़ा है, चाहे उन्हें अस्पताल की आवश्यकता हो या नहीं, उन्हें कुछ दिनों के भीतर जी.पी. में दिखाना होगा। अभ्यास। इसे कभी-कभी हमले के बाद या "48 घंटे" की समीक्षा भी कहा जाता है। ये इस को: · जांचें कि वे अच्छी तरह से ठीक हो रहे हैं · यह समझना कि हमले का कारण क्या है और दूसरे हमले को रोकने में मदद करना · यह देखने के लिए कि क्या आपके बच्चे को अपनी रोजमर्रा की दवाओं को बदलने की आवश्यकता हो सकती है, और सुनिश्चित करें कि आपके पास उन्हें अच्छी तरह से रखने के लिए घर पर पर्याप्त दवाएं हैं · अपने बच्चे की अस्थमा योजना को अपडेट करें, और इसका उपयोग करके आपको आत्मविश्वास महसूस करने में मदद करें।

## विभिन्न भाषाओं में जानकारी



इस पुस्तिका को और अधिक भाषाओं में ढूंढने के लिए स्मार्टफोन से इस QR कोड को स्कैन करें।

आपके बच्चे की सांस लेनेकी जांच करने, इनहेलर की तकनीक और सलाह के लिए वीडियोस दिए गए हैं।

<https://tinyurl.com/NELasthma>



## अस्थमा अनुकूल स्कूल

क्या आपका स्कूल अस्थमा-अनुकूल है? स्कूल में यह होना चाहिए:

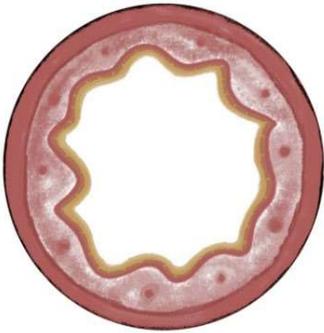
- पता हो कि आपको अस्थमा है और आपके अस्थमा/ साँस की घरघराहट योजना की एक प्रति हो
- पताहो कि आपका आपातकालीन इनहेलर और स्पेसर कहां हैं, और उनका इस्तेमाल कैसे करना है।
- पताहो कि यदि वे आपके बच्चे के बारे में चिंतित हैं तो किसे बताएं
- पताहो कि आपातकालीन स्थिति कब होती है



## साँस की घरघराहट क्या है?

साँस की घरघराहट अस्थमा का एक मुख्य लक्षण है, लेकिन यह ऐसी अन्य स्थितियों में भी होता है जो अस्थमा नहीं हैं। यह किसी भी आयु में हो सकता है। यह वायुमार्ग (श्वास लेने वाली नलिकाएं) के सिकुड़ने के कारण होने वाली सीटी की आवाज होती है।

इसे कभी-कभी केवल **स्टेथोस्कोप** के साथ ही सुना जा सकता है। इसके वायरल संक्रमण सहित कई कारण होते हैं। यदि आप घरघराहट नहीं सुन सकते हैं, तो यह देखना कि आपके बच्चे को सांस लेने में बहुत मुश्किल हो रही है, यह वायुमार्ग के संकुचन का एक उपयोगी संकेत हो सकता है।



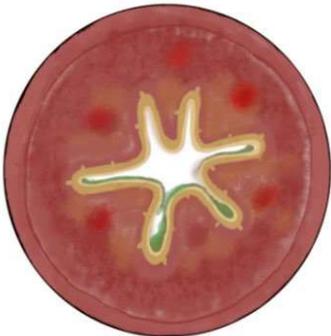
### अच्छी तरह से नियंत्रित अस्थमा

अस्थमा या साँस की घरघराहट होने का मतलब यह नहीं है कि आपको सांस लेने में समस्या हमेशा रहेगी। यदि आप निर्धारित किए अनुसार अपनी दवाओं का उपयोग करते हैं तो आप हर समय आसानी से सांस ले सकते हैं।



### खराब तरीके से नियंत्रित अस्थमा

जब चीजें नियंत्रण में नहीं होती हैं, तो श्वास नलिकाएं सूज (लाल, पीड़ादायक, सूजी हुई और संवेदनशील) जाती हैं। इस से अधिक बलगम बनेगी और अधिक चिकोटी कटेगी, जिससे आपको खांसी हो सकती है।



### अस्थमा का दौरा

यह किसी व्यक्ति को दौरा पड़ने का वायुमार्ग दिखाता है। ट्यूब के अंदर वाला हिस्सा इतना लाल, पीड़ादायक और सूज जाता है कि हवा फंस जाती है, और आसानी से अंदर और बाहर नहीं जा पाती है। हवा अंदर घुसेगी, जिससे घरघराहट (सीटी) की आवाज आएगी। पहले की तुलना में काफी अधिक बलगम होती है जिससे सीने में जकड़न की भावना बढ़ जाती है।



## दवाएँ कैसे, क्यों और कहाँ काम करती हैं:

नियंत्रक इनहेलर जीवन रक्षक है। यह हर दिन इस्तेमाल करने पर ही काम करता है



यह सुरक्षित है, आपके नीले बचाव इनहेलर की आवश्यकता को रोकता है, और आपको स्वस्थ रखता है।

- इससे नीला बचाव इनहेलर अस्थमा के दौरे में बेहतर काम करता है
- यह दौरे का कारण बनने वाले आपके अस्थमा के ट्रिगर्स को रोकता है
- यह आपको स्टेरॉयड की गोलियां लेने की आवश्यकता या अस्पताल जाने से रोकता है
- यह सीधे फेफड़ों में जाता है जहाँ इसकी आवश्यकता होती है

अच्छे

नीला इनहेलर बचावइलाज है, केवल लक्षण होने पर इसका इस्तेमाल करें



नियमित रूप से ज्यादाइस्तेमाल करना:

यदि इस का सप्ताह में दो बार से अधिक इस्तेमाल किया जाए तो यह खराब अस्थमा नियंत्रण दिखाता है।

यह दिखाने वाले लक्षणों को छिपा सकता हैकि आपका अस्थमा बदतर है

सालबुटामोल (नीला इन्हेलर) कोकम कारागार बना सकता है

इस से तेज़ दिल की धडकन और

अस्थमा के दौरे में:

आवश्यक पड़ने पर 24 घंटों तकहर 4 घंटे में 6 पफ्स तक का इस्तेमाल करें।

**इससे अधिक की आवश्यकता पड़ना एक आपातकालीन स्थिति होती है।**

आपको अपनी वीज़ योजना का पालन करना चाहिए और सहायता लेनी चाहिए

**बार-बार उच्च खुराकें (6-10 पफ्स) के लिए अस्पताल में**

ठीक होने में:

सामान्य स्थिति में वापस आने तक आवश्यकतानुसार 6 पफ्स तक नीले इनहेलर का इस्तेमाल करें। 4 घंटे या उससे अधिक समय तक इसकी आवश्यकता पड़ने का मतलब है कि अस्थमा का दौरा जारी है - चिकित्सा लें।

## निवारक या नियंत्रक इनहेलर

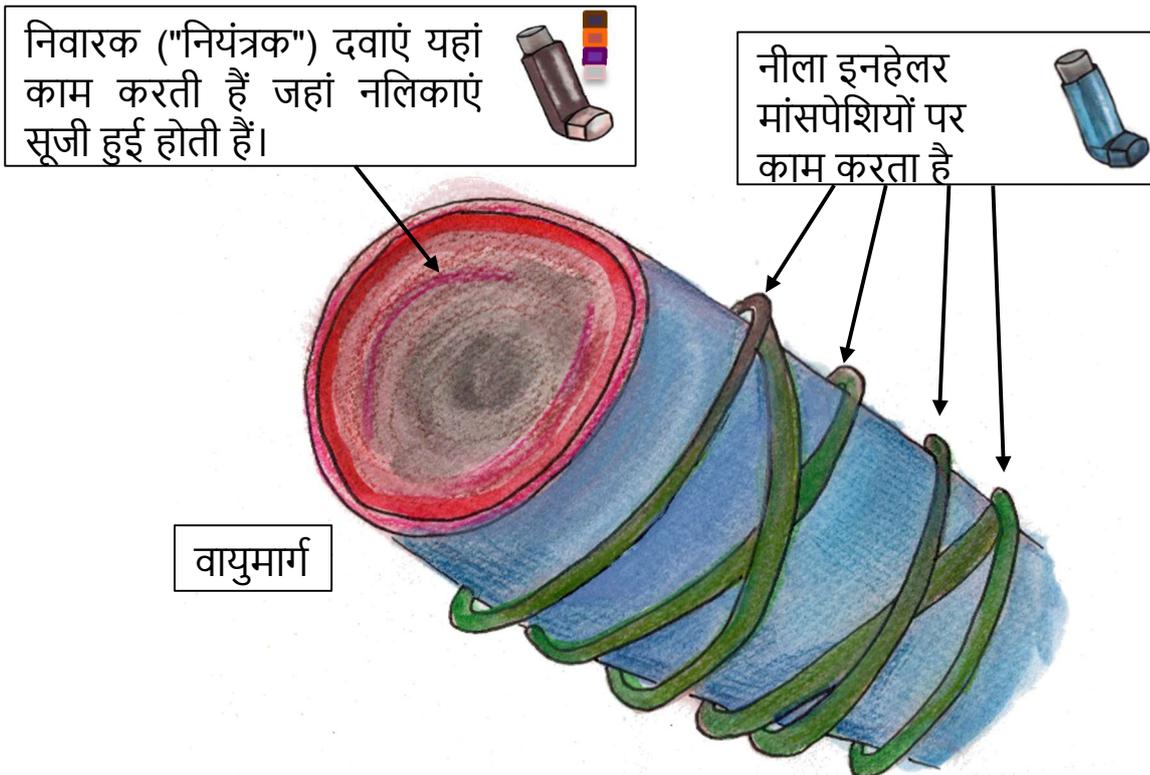
यह इनहेलर (आमतौर पर भूरा, बैंगनी या नारंगी) वायुमार्ग में सूजन को कम करता है। यह धीरे-धीरे काम करता है लेकिन यह वह इलाज है जो मुख्य समस्या से निपटता है। इसी कारण से हमें इसे हर दिन स्पेसर के साथ देना चाहिए, भले ही हम ठीक हों।

## बचाव या रिलीवर इनहेलर

यह इनहेलर आमतौर पर नीला होता है। यह श्वास लेने वाली नलिकाओं के चारों ओर लिपटी मांसपेशियों पर काम करता है। ये इलास्टिक बैंड्स की तरह होते हैं; वे आम तौर पर नरम होती हैं, लेकिन किसी दौरे के दौरान वे वायुमार्ग को तंग कर सकती हैं और दबा सकती हैं, जिससे सांस लेना मुश्किल हो जाता है। अंदर से दब रही हवा से एक सीटी जैसी आवाज निकलती है जिसे घरघराहट कहा जाता है।

घरघराहट एक ऐसी ध्वनि है जो हमारे तंग वायुमार्ग से सांस छोड़ने पर निचले वायुमार्ग से आती है।

इनहेलर मांसपेशियों को नरमहोने के लिए कहता है, जो नलिकाओं को खोलता है और हवा सामान्य रूप से अंदर आने-जाने लगती है। यह इनहेलर जरूरत पड़ने पर तेजी से काम करता है लेकिन नियंत्रक की तरह दौरे को रोकने में मदद नहीं करता है।



## ट्रिगर्स

सामान्य ट्रिगर्स में मौसम जैसी चीजें शामिल होती हैं (यह गर्म, ठंडा, शुष्क, आर्द्र, तूफान - कुछ भी हो सकता है, वास्तव में...)। अस्थमा से पीड़ित कुछ लोगों के लिए मौसम के पैटर्न्स में बदलाव मौसम से भी बड़ी समस्या होती है।

अन्य ट्रिगर्स में खाद्य एलर्जियां, धूल, जानवरों के फर, पंख, पराग, व्यायाम, रिफ्लक्स, भावनाएं, हार्मोनल चक्र, सर्दी और अन्य वायरस शामिल हैं। ये सभी के लिए अलग-अलग होते हैं। आपके ट्रिगर्स को जानना और उनसे बचने या उन्हें कम करने का तरीका जानना महत्वपूर्ण है।

पर्यावरण संबंधी परेशानियाँ हर किसी के वायुमार्ग को प्रभावित करती हैं लेकिन अस्थमा से पीड़ित लोगों के लिए वे विशेष रूप से मुश्किल हो सकती हैं। इन परेशानियों में तंबाकू का धुआं, ई-सिगरेट, वायु प्रदूषण, नमी और फफूंदी शामिल हैं।

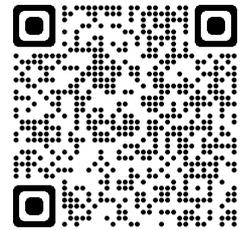
वायु प्रदूषण एक ऐसा ट्रिगर है जिसके बारे में हम हर दिन और अधिक जान रहे हैं। वाहनों से निकलने वाला धुआं वायु प्रदूषण का एक प्रमुख कारण है और यह यात्रियों के साथ-साथ पैदल चलने वालों को भी प्रभावित कर सकता है।

### वायु प्रदूषण के प्रभाव को कम करने के सुझाव:

यातायात से दूर रहने के लिए शांत सड़कों और मार्गों का इस्तेमाल करें (यदि संभव हो तो स्कूल आने-जाने के रास्ते में यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है)। जहां संभव हो, भीड़-भाड़ वाले समय से बाहर आना-जाना करें। पूरे परिवार को अधिक चलने, साइकिल चलाने या दौड़ने के लिए प्रोत्साहित करें - वायु प्रदूषण वास्तव में बाहर की तुलना में कार के अंदर अधिक हो सकता है। यह बाकी सभी के लिए प्रदूषण को कम करने में भी मदद करता है।

आप (या आपके वयस्क) मोबाइल फोन पर सुरक्षित वायु प्रदूषण कीचेतावनियांपाने के लिए साइन अप कर सकते हैं

**[www.cleanairhub.org.uk](https://www.cleanairhub.org.uk)** सुगंध रहित और कम रासायनों वाले सफाई वाले उत्पाद का इस्तेमाल करने का प्रयास करें। ये आपके अंदर के वातावरण में मदद करेंगे।

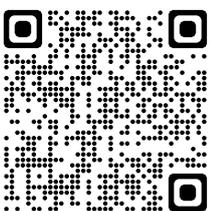


<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets> सुझावों के लिए, और साइन अप करने के

### धूम्रपान

हमें पता है कि सिगरेट का धुआं और वेपिंग हमारे फेफड़ों के लिए हानिकारक है।

धूम्रपान छोड़ने में मदद पाने के लिए, [www.smokefree.org](http://www.smokefree.org) पर जाएं या अपने GP से बात करें जिनको मदद करके खुशी होगी।



साइट पर जाने के लिए QR कोड को स्कैन करें



## डिजिटल स्वास्थ्य पासपोर्ट

डिजिटल हेल्थ पासपोर्ट बच्चों, युवा व्यक्तियों और वयस्कों के लिए एक मोबाइल ऐप है।



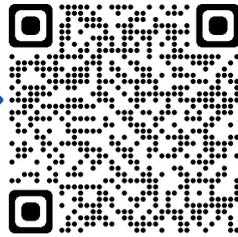
### आपकी उंगलियों पर आपकी अस्थमा संबंधी देखभाल:

- अपने साथ अपनी अस्थमा की योजना चलाएँ
- जानें कि किसी दौरे में क्या करना चाहिए
- खुद को अपनी दवाएँ लेना याद दिलाएँ
- आप जहाँ हैं वहाँ पराग और प्रदूषण की चेतावनियाँ प्राप्त करें।



### यहाँ पर डाउनलोड करें:

App store और Google Play में डाउनलोड करने के लिए QR कोड को



Digital Health Passport

## Asthma + Lung UK

यह आपके और आपके परिवार के लिए बहुत सारे उपयोगी संसाधनों वाली एक चैरिटी है। उनके पास ईमेल, टेलीफोन और whatsapp के जरिए हेल्पलाइनें होती हैं:

ईमेल: [helpline@asthmaandlung.org.uk](mailto:helpline@asthmaandlung.org.uk)

Whatsapp: 07999 377 775

फ़ोन: 0300 222 5800

यदि अंग्रेजी आपकी पहली भाषा नहीं है:

वे अन्य भाषाओं में भी सहायता देते हैं।

कॉल करें और उन्हें अपना नाम, टेलीफोन नंबर और

अपनी आवश्यकता वाली भाषा बताएं।

वे किसी दुभाषिए के साथ आपको वापस कॉल करेंगे।

उनके पास फोन और whatsapp हेल्पलाइनों पर विशेषज्ञ नर्स, आपके इनहेलर्स का सबसे अच्छे तरीके से इस्तेमाल करने में मदद करने के लिए बहुत सारे वीडियोस, सलाह और समर्थन के लिए ऑनलाइन समुदाय होते हैं, और आपको जानकारी की कागजी प्रतियां भेज सकते हैं।



## साँस लेने में मुश्किल होने का आकलन करना

यह बताने का तरीका जानना महत्वपूर्ण होता है कि आपके बच्चे को साँस लेने में मुश्किल हो रही है। ऐसे कुछ संकेत दिए गए हैं जो हम संघर्ष कर रहे बच्चे में पता लगा सकते हैं:

- **घटाव**— यह तब होता है जब आप पसलियों के बीच में या नीचे त्वचा को खिंचता हुआ देख सकते हैं। कभी-कभी यह छाती के बीच में हो सकता है और यह चिंता का एक संकेत है।
- **ट्रेकिअल टग** — यह तब होता है जब गर्दन **श्वसन नली के ऊपर खिंचती है। बच्चे** अपने सिर भी झुका सकते हैं और **अपनी नाक की नलियों को चौड़ा कर सकते हैं।**
- **क्या वे बोल या खा सकते हैं?** यह देखना महत्वपूर्ण होता है कि क्या आपका बच्चा अपने सामान्य तरीके में बोलने में सक्षम है - क्या वे पूरे वाक्यों में बोल सकते हैं, क्या वह केवल एक शब्द का इस्तेमाल कर रहे हैं - या बिल्कुल भी नहीं बोल रहे हैं?

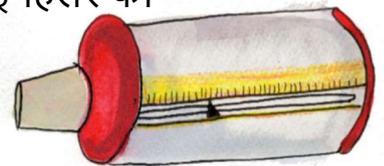
## चरम निःश्वसन प्रवाह ("पीकफ्लो")

जब आपका बच्चा तकनीक करने में सक्षम होता है, तो हम पीक फ्लो का इस्तेमाल करने का प्रयास कर सकते हैं।

पीक फ्लो इस बात का एकमाप होता है कि हवा वायुमार्गों (श्वास नलिकाओं) में से कितनी तेजी से चलती है। इसे लीटर प्रति मिनट (l/min) में मापा जाता है। आप विभिन्न प्रकार के पीक फ्लो मीटर पा सकते हैं, लेकिन आपको परिणाम स्वरूप हमेशा एक संख्या मिलेगी। यह जानना भी उपयोगी है कि आपकी सामान्य और सर्वोत्तम संख्याएँ क्या हैं।

हम अक्सर पीक फ्लो का इस्तेमाल यह मापने के लिए जाँच के रूप में करते हैं कि **वायुमार्ग कितने तंग हैं।** हमें पता है कि जब अस्थमा या साँस की घरघराहट से पीड़ित कोई व्यक्ति ट्रिगर के संपर्क में आता है तो यह वायुमार्ग के आसपास की मांसपेशियों को कस सकता है। यदि वायुमार्ग में पहले से ही सूजन है तो वे पहले से ही काफी ट्विची और तंग हो सकते हैं।

हम यह देखने के लिए पीकफ्लो को आपके कद के विरुद्ध मापते हैं कि हम आपसे क्या ब्लो करने की उम्मीद करते हैं। यदि आप अपने आपको सर्वश्रेष्ठ जानते हैं, तो आप यह बताने के लिए घर पर पीक फ्लो का इस्तेमाल कर सकते हैं कि आपको अपने नीले इनहेलर की आवश्यकता है या नहीं।



पीक फ्लो मीटर का एक प्रकार।

## बड़ा प्रिंट और अन्य भाषाएँ

यह जानकारी वैकल्पिक प्रारूपों में उपलब्ध कराई जा सकती है, जैसे कि पढ़ने में आसान या बड़ा प्रिंट, और अनुरोध पर वैकल्पिक भाषाओं में उपलब्ध हो सकती है। अधिक जानकारी के लिए, अपनी क्लिनिकल टीम से बात करें।

## हमें बताएँ कि आप क्या सोचते हैं

हमें ट्वीट करें [@NHSBartsHealth](https://twitter.com/NHSBartsHealth)

हमारे साथ [facebook.com/bartshealth](https://www.facebook.com/bartshealth) के जरिए बात करें

NHS Choices [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) पर फीडबैक दें

## Patient Advice and Liaison Service (PALS)

यदि आपको ट्रस्ट की सेवाओं के बारे में आम जानकारी या सलाह की आवश्यकता है

तो कृपया हमारे साथ संपर्क करें: [www.bartshealth.nhs.uk/pals](http://www.bartshealth.nhs.uk/pals)

संदर्भ: BH/PIN/1201

प्रकाशन की तिथि: 26.04.2023

हमारे सारे मरीज जानकारी पत्रकों की हर तीन वर्षों में समीक्षा की जाती है।

