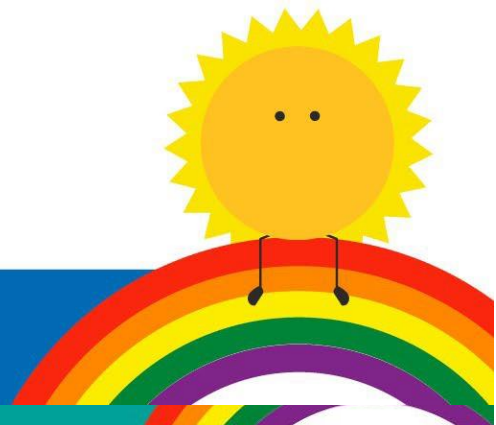


நோயாளி தகவல்

# ஆஸ்துமா மற்றும் மூச்சிரைப்பு

உங்கள் பிள்ளையை நலமாக  
வைத்துக்கொள்வது எப்படி



# வீட்டில் மூச்சிரைப்பைக் குணப்படுத்த சல்பூட்டமோல் (நீல நிற இன்ஹேலர்) பயன்படுத்துதல்

உங்கள் பிள்ளைக்கு மூச்சிரைப்பு ஏற்படும்போது அவருடைய அறிகுறிகளைக் குணப்படுத்த நீல நிற இன்ஹேலர் பயன்படுத்துவது முக்கியமாகும். இந்தப் பாய்வு நிரல்படம் ஓர் ஆஸ்துமா பாதிப்பின்போது சிகிச்சையளிக்க வழிகாட்டும் மற்றும் உங்கள் பிள்ளை குணமடைந்து வரும்போது பாதுகாப்பாக சிகிச்சையைக் குறைக்க உதவும். உங்கள் பிள்ளையின் உடல்நிலை குணமடைந்து வருவதை உறுதிசெய்ய வழக்கமாகவும், குறைந்தபட்சம் நான்கு மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறையும் உங்கள் பிள்ளையின் அறிகுறிகளை மதிப்பீடு செய்வது முக்கியமாகும். முக்கியமாக இரவிலும், காலையில் முதல் வேலையாகவும் இதை மேற்கொள்வது முக்கியமாகும்.



**உங்கள் பிள்ளையை மதிப்பிடவும்**  
அவர்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் அல்லது மூச்சிரைப்பு உள்ளதா?  
சுவாசிக்க அவர்கள் அதிக முயற்சி எடுத்துக்கொள்கின்றனரா?

## ஆம்?

- ஒரு ஸ்பேசர் பயன்படுத்தி ஒரு வேளைக்கு ஒன்று வீதம் **2 பஃப்கள்** கொடுக்கவும்.
- 5-10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அவர்களின் பிரதிவினையை மதிப்பாய்வு செய்யவும்.
- முன்னேற்றம் எதுவும் காணப்படவில்லை என்றால் மேலும் **2 பஃப்கள்** கொடுத்த பின் 5-10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் மதிப்பாய்வு செய்யவும்.
- அப்படியும் முன்னேற்றம் காணப்படவில்லை என்றால், மொத்தமாக **10 பஃப்கள்** வரும் வரை இதை போன்று கொடுத்த பின், 5-10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் மதிப்பாய்வு செய்யவும்.

## இல்லை?

- அவர்களுக்கு நீல நிற இன்ஹேலர் தேவையில்லை.
- அடுத்த 12 மணிநேரங்களுக்கு குறைந்தபட்சம் 4 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை அவர்களை மதிப்பாய்வு செய்யவும்.
- குழந்தைகள் முன்னேற்றம் அடைந்தவராகவும் லமாக இருப்பவராகவும் காணப்பட்டாலும் கூட, அவர்கள் வழக்கமாகப் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும், ஆனால் அவர்களை எழுப்ப வேண்டியதில்லை.

**உங்கள் பிள்ளையை மறுமதிப்பீடு செய்யவும்**  
நீங்கள் **இன்னமும்** உங்கள் பிள்ளையின் சுவாசம் பற்றிக் கவலைப்படுகின்றீர்களா?

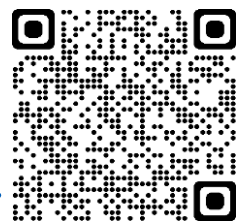
## ஆம்?

- ஸ்பேசரைப் பயன்படுத்தி வேளைக்கு ஒன்று வீதம் மீண்டும் **10 பஃப்கள்** நீல நிற இன்ஹேலர் கொடுக்கவும், அதன் பின்
- **அவசர உதவி நாடவும்!**
- 999-ஐ அழைக்கவும் அல்லது அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும்

- அடுத்த பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் உங்கள் மதிப்பீடுகளையும் சல்பூட்டமோல் சிகிச்சையையும் பதிவு செய்யவும்.
- அட்டவணையை ஏதேனும் மருத்துவ மதிப்பாய்வுக்குக் கொண்டு வரவும்.

- மிகவும் உடல்நிலை சரியில்லாத நிலையில், உங்கள் பிள்ளைக்கு ஒவ்வொரு 4 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறையும் நீல நிற இன்ஹேலர் தேவைப்படலாம்.
- அது **குறைவாகத்** தேவைப்படுகின்றது என்றால், அது உங்கள் பிள்ளை குணமடைந்து வருவதற்கான அறிகுறி ஆகும்.
- அது **மிகவும் அடிக்கடி** தேவைப்படுகின்றது என்றால், அவருக்கு அவசர மருத்துவ உதவி தேவைப்படுகின்றது என்பதை அது குறிக்கலாம்: 111-ஐ அழைக்கவும், உங்கள் GP-ஐப் பார்க்கவும் அல்லது உங்களுக்குப் பயமாக இருந்தால் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும்.

உங்களுக்கு மூச்சிரைப்பு கேட்கவில்லையென்றால், உங்கள் பிள்ளை / இளைஞர் சுவாசிக்கும்போது அதிக முயற்சி எடுப்பதும் சுவாசப்பாதை சுருங்கியிருப்பதைக் காட்டும் பயனுள்ள அறிகுறியாக இருக்கலாம். உதாரணமாக QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது பார்வையிடவும்: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



## அறிகுறிகள் மற்றும் இன்ஹேலர் பயன்பாட்டின்பதிவேடு:

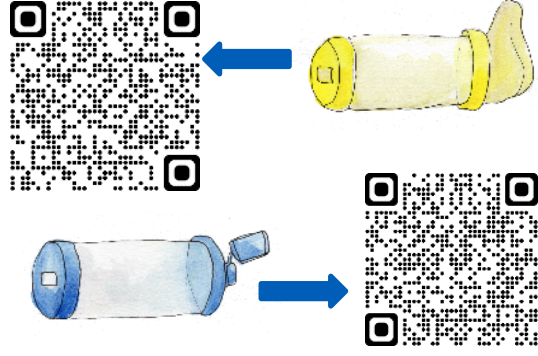
உங்கள் பிள்ளைக்கு மருத்துவமனை தேவைப்பட்டாலும் இல்லாவிட்டாலும், முச்சுத்திணறல் தாக்கதலிலிரந்த மீண்ட, வரம்போத பயன்படத்தவதற்காக இத வடிவமைக்கப்பட்டள்ளது. இதை உங்கள் பிள்ளையின் தாக்கதலுக்குப் பிந்தைய மதிப்பாய்விற்கு எடத்தச் செல்லலாம். உங்கள் ஜி.பி.யால் மதிப்பாய்வு செய்யப்பட வேண்டியது அவசியம். தாக்கதலுக்குப் பிறகு பயிற்சி - மேலும் தகவலுக்கு பக்கம் 5 க்கு திரும்பவும்,

தேதி	நேரம்	ஏதேனும் அறிகுறிகள்?	கொடுக்கப்பட்ட பஃப்களின் எண்ணிக்கை
<p>மருத்துவமனையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டு 1 நாள் ஆகின்றது - நீங்கள் கொடுக்க வேண்டிய பஃப்களின் எண்ணிக்கை குறைக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் இன்னும் 4 மணிநேரத்திற்கு 10 பஃப்கள் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தால், உடனடியாக அவசர சிகிச்சைப் பிரிவைத் தொடர்புகொள்ளவும்.</p>			
<p>மருத்துவமனையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டு 2 நஹசுட்கள் ஆகின்றன - பஃப்களின் எண்ணிக்கையும் எவ்வளவு அளவு தேவைப்படுகின்றன என்பதும் குறைந்திருக்க வேண்டும். இல்லையென்றஹசுட்கள் உங்கள் GP, 111ஐத் ஹெதசுடர்புஹெகசுள்ளவும், அல்லது அவசர சிகிச்சைப் பிரிவைத் ஹெதசுடர்புஹெகசுள்ளவும்.</p>			
<p>உங்கள் குழந்தை / இளைஞர் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிப்பஹதசுட இரக்கின்றஹதசுட அல்லது அவரகளுக்கு இன்னும் நிறைய நூல நிற இன்ஹேலர் தேவைப்படுகின்றஹதசுட? நீங்கள் கவலைப்பட்டஹசுட உங்கள் GP-ஐ அல்லது 111-ஐத் ஹெதசுடர்புஹெகசுள்ளவும்</p>			



## ஒரு ஸ்பேசர் மூலம் இன்ஹேலர் எடுப்பது எப்படி

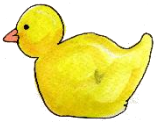
ஒரு ஸ்மார்ட்ஃபோன் கேமரா மூலம் இந்த QR குறியீடுகளை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது முகக் கவசம் மற்றும் வாய்ப்பகுதி ஸ்பேசர்களுடன் கூடிய இன்ஹேலர் நுட்பத்தைப் பார்க்க கீழேயுள்ள இணைப்புக்குச் செல்லவும்:



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

1. இன்ஹேலரைக் குலுக்கி மூடியை அகற்றவும்.
2. ஸ்பேசரின் முனையில் உள்ள திறப்புக்குள் இன்ஹேலரைப் பொருத்தவும்.
3. முகக் கவசத்தை குழந்தையின் முகத்தின் மீது அல்லது வாய்ப்பகுதியை அவரின் வாய் மீது பொருத்தி, இறுக்கமாக மூடப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்யவும் (3 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரும்பாலான குழந்தைகள் முகக் கவசம் இல்லாமலேயே சமாளிக்க முடிபவர்களாக இருக்க வேண்டும்).
4. இன்ஹேலரை ஒரு முறை அழுத்திய பின் உங்கள் பிள்ளை குறைந்தபட்சம் 5 முறை மெதுவாகச் சுவாசிக்க (அல்லது 10 வரை மெதுவாக எண்ண) அனுமதிக்கவும், அந்த நேரத்தில் அவர்கள் ஸ்பேசர் வழியாகச் சுவாசிக்க வேண்டும்.
5. இன்ஹேலரை எடுத்து அதைக் குலுக்கவும்.  
இரண்டாவது பஃப் கொடுப்பதற்கு முன் 1 நிமிடம் காத்திருக்கவும்

கூடுதல் பஃப்கள் தேவைப்பட்டால் 1 – 5 படிகளை மீண்டும் செய்யவும். முதல் முறையாகப் பயன்படுத்தும்போது பிளாஸ்டிக் ஸ்பேசர்களை கழுவிப் பயன்படுத்த வேண்டும், அதன் பின் தயாரிப்பாளரின் வழிகாட்டுதல்களின்படி மாதந்தோறும் கழுவ வேண்டும்.



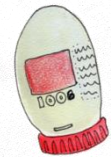
**உங்கள் ஸ்பேசரை மாதந்தோறும் கழுவ வேண்டும்.** உங்கள் ஸ்பேசரை தனியாகப் பிரித்தெடுத்து அதை வெதுவெதுப்பான சோப்பு நீரில் கழுவவும் (பாத்திரம் கழுவவது போல).

அதை அப்படியே உலர விடவும், உலரவைக்க அதைத் தேய்க்கக்கூடாது அல்லது துணியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது - அது

உட்புறத்தை இயங்காமல் செய்துவிடும் மற்றும் மருந்து ஸ்பேசரின் உள்பகுதியில் ஒட்டிக்கொள்ளும்!

உங்கள் இன்ஹேலர் மேலேயுள்ள புகைப்படத்தில் இருப்பதைப் போல இல்லையென்றால், அல்லது அது ஸ்பேசர் மூலம் இயங்குவதாகத் தோன்றவில்லை என்றால், அது உங்கள் பிள்ளைக்குச் சரியானதாக இருக்குமா என உங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)-இன்ஹேலர்களை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதைக் காண்பிக்கும் காணொளிகளைக் கொண்டுள்ளது.



## ஆஸ்துமாதாக்கதலுக்கப்பிறுகளென்னசெய்வத்

உங்கள் பிள்ளைக்க ஆஸ்துமா/வீஸ் தாக்கதல் இரந்தால், அவர்களுக்கு மரத்தவமனை தேவைப்பட்டாலும் இல்லாவிட்டாலும், சில நாட்களுக்குள் அவரை ஜி.பி.யில் பார்க்க வேண்டும். பயிற்சி.

இத சில நேரங்களில் தாக்கதலுக்கப் பிந்தைய அல்லத "48 மணிநேர" மதிப்பாய்வு என்ற அழைக்கப்படகிறது.

இத:

- அவர்கள் நன்றாக கணமடைந்த வரவதை சரிபார்க்கவும்
- தாக்கதலுக்க என்ன காரணம் என்பதைப் புரிந்தகொண்ட மற்றொன்றைத் தடக்க உதவுதல்
- உங்கள் பிள்ளையின் அன்றாட மரந்தகளை மாற்ற வேண்டமா என்பதைப் பார்க்கவும், அவற்றை நன்றாக வைத்திருக்கும் அளவுக்க வீட்டில் உள்ளதை உறுதிப்படுத்தவும்
- உங்கள் கழந்தையின் ஆஸ்துமா திட்டத்தைப் புதுப்பித்த, அதைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் இருக்க உதவுங்கள்.

## வெவ்வேறு மொழிகளில் தகவல்கள்



இந்தச் சிற்றேற்றடை மேலும் பல ஹெமசுழிகளில் கஹசுண ஓ ஸ்ஹமசர்ட்டஃஹேபசன் மூலம் இந்த QR குறிய ட்டை ஸ் கேன் செய்யவும்.

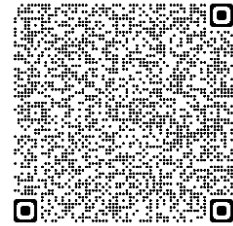


உங்கள் கழ் ளதையின் சுவோசத்தளதப் பைநசோதித்தல், இன் நேலை நபம் மற்றும் ஆநலோசளன ஆகியவற்றிற்கோன கோகணோளிகள் உள்ளன.

<https://tinyurl.com/NELasthma>

## ஆஸ் துாவுக்கு ஏற்புடைய பள்ளிகள்

உங்கள் பள்ளி ஆஸ் துறமச க்கு ஏற்ப ஹையதச? பள்ளிஹயசனத



- உங்களுக்கு ஆஸ்துமா உள்ளது என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும் மற்றும் உங்களுடைய ஆஸ்துமா / மூச்சிரைப்பு திட்டத்தின் நகல் ஒன்றை வைத்திருக்க வேண்டும்
- உங்களின் அவசரகால இன்ஹேலர் மற்றும் ஸ்பேசர் எங்கு இருக்கின்றது என்பதையும், அவற்றை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதையும் அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் பிள்ளையைப் பற்றி அவர்கள் பயப்பட்டால் யாரிடம் சொல்வது என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்
- ஓர் அவசரநிலை எப்போது எழுகின்றது என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும்



## மூச்சிரைப்பு என்றால் என்ன?

மூச்சிரைப்பு என்பது ஆஸ்துமாவின் முக்கிய அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும், ஆனால் ஆஸ்துமா அல்லாத பிற நிலைமைகளில் கூட இது ஏற்படலாம். அது எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். இது காற்றுப்பாதைகள் (சுவாசக் குழாய்கள்) சுருங்குவதால் ஏற்படும் கீச்சொலி ஆகும்.

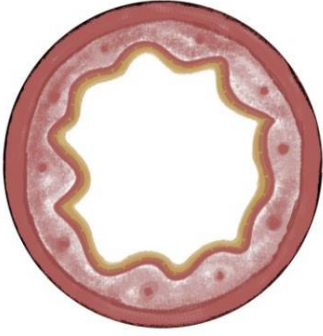
இதை சில நேரங்களில் **ஸ்டெதஸ்கோப்** மூலம் மட்டுமே கேட்க முடியும். இதற்கு வைரஸ் தொற்று உள்ளிட்ட பல காரணங்கள் உள்ளன. உங்களுக்குக் கீச்சொலி கேட்கவில்லை என்றால், உங்கள் பிள்ளை சுவாசிக்கச் சிரமப்படுகிறார் என்பதைக் கவனித்துப் பார்ப்பது சுவாசப்பாதை சுருங்கியதற்கான பயனுள்ள அறிகுறியாக இருக்கலாம்.



### நன்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆஸ்துமா

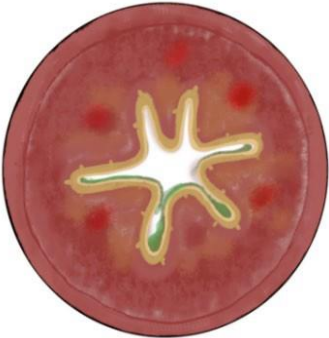
ஆஸ்துமா அல்லது மூச்சிரைப்பு இருந்தால் மட்டுமே

சுவாசிப்பது உங்களுக்கு எப்பொழுதுமே பிரச்சனையாக இருக்கும் என்று அர்த்தமல்ல. பரிந்துரைக்கப்பட்டவாறு மருந்துகளைப் பயன்படுத்தினால் எல்லா நேரமும் நீங்கள் எளிதாகச் சுவாசிக்க முடியும்.



### மோசமாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆஸ்துமா

விஷயங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதபோது, சுவாசக் குழாய்களில் அழற்சி ஏற்படுகின்றது (சிவத்தல், புண், வீக்கம் மற்றும் உணர்திறன்). இருமுவதற்கான உணர்வை ஏற்படுத்தும் அளவுக்கு அவர்களுக்கு சளியும் தசைச் சுருக்கமும் அதிகமாக இருக்கும்.



### ஆஸ்துமா பாதிப்பு

இது ஒருவரின் சுவாசப்பாதையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதைக் காண்பிக்கின்றது. குழாயின் உள்பகுதி சிவப்பாக, புண்ணாக மற்றும் வீக்கமாக இருப்பதால் காற்று அடைத்துக்கொண்டு எளிதில் வெளிவருவதில்லை. காற்று அழுத்திக்கொண்டு வெளியே வருவதால், கீச்சொலி (விசில் ஒலி) போன்று கேட்கின்றது. முன்பை விட மிக அதிகமான சளி உருவாகின்றது, இது மார்பு இறுகியது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது.



**மருந்துகள் எப்படி, ஏன் மற்றும் எங்கே வேலை செய்கின்றன:**  
கட்டுப்பாட்டு இன்ஹேலர் உயிர் காக்கும். அன்றாடம் பயன்படுத்தினால் மட்டுமே இது வேலை செய்கின்றது



இது பாதுகாப்பானது, உங்களுக்கு நீல நிற மீட்பு இன்ஹேலர் தேவைப்படுவதை நிறுத்துகின்றது மற்றும் உங்களை நலமாக வைத்திருக்கின்றது.

- இது நீல நிற மீட்பு இன்ஹேலரை ஆஸ்துமா பாதிப்பில் சிறப்பாகச் செயல்புரியத் தூண்டுகிறது
- இது தாக்குதல் ஏற்படுத்தும் உங்கள் ஆஸ்துமா தூண்டிகளைத் தடுக்கின்றது
- இது ஸ்டிராய்டு மாத்திரைகள் தேவைப்படுவதை அல்லது மருத்துவமனைக்குச் செல்வதை நிறுத்துகின்றது
- இது நேரடியாக நுரையீரல்களில் தேவைப்படும் இடங்களுக்குச் செல்கின்றது
- இது விரைவாகச் செயல்புரிவதில்லை ஆனால் நன்றாக வேலை செய்கின்றது – இதை வழக்கமாகப் பயன்படுத்தவும்

நீல நிற இன்ஹேலர் மீட்புச் சிகிச்சைக்கானது, அறிகுறிகள் இருந்தால் மட்டுமே அதைப் பயன்படுத்தவும்



### வழக்கமாக அதிகம் பயன்படுத்துதல்:

வாரத்திற்கு இரண்டு முறைகளுக்கு மேல் பயன்படுத்தப்பட்டால் ஆஸ்துமா கட்டுப்பாடு மோசமாக இருப்பதை அது காண்பிக்கின்றது.

உங்கள் ஆஸ்துமா மோசமாக இருப்பதைக் காண்பிக்கும் அறிகுறிகளை மறைக்கக்கூடும்

சல்பூட்டமோலை (நீல நிற இன்ஹேலர்) குறைவாக வேலை செய்ய வைக்கலாம்

விரைவான இதயத் துடிப்பு மற்றும் நடுக்க உணர்வு போன்ற பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

### ஓர் ஆஸ்துமா பாதிப்பில்:

தேவைப்பட்டால் 4 மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை 6 பஃப்கள் வீதம் 24 மணிநேரத்திற்கு எடுக்கவும்.

**அதற்கு அதிகமாகத் தேவைப்பட்டால் அது ஓர் அவசரநிலை ஆகும்.**

நீங்கள் மூச்சிரைப்புத் திட்டத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும் மற்றும் உதவி கோர வேண்டும்

**திரும்பத் திரும்ப அதிக டோஸ்கள் (6-10 பஃப்கள்) எடுப்பவர்களுக்கு மருத்துவமனைக் கண்காணிப்பு தேவைப்படும்.**

### குணமடைவதில்:

இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும் வரை நீல நிற இன்ஹேலரை தேவைக்கேற்ப 6 பஃப்கள் வரை பயன்படுத்தவும். இது 4 மணிநேரங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது அதற்கு அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றது என்றால் ஆஸ்துமா பாதிப்பு தொடர்ந்து இருக்கின்றது என்று அர்த்தம் – மருத்துவக் கவனிப்பைப் பெறவும்.

## தடுப்பு அல்லது கட்டுப்பாட்டு இன்ஹேலர்

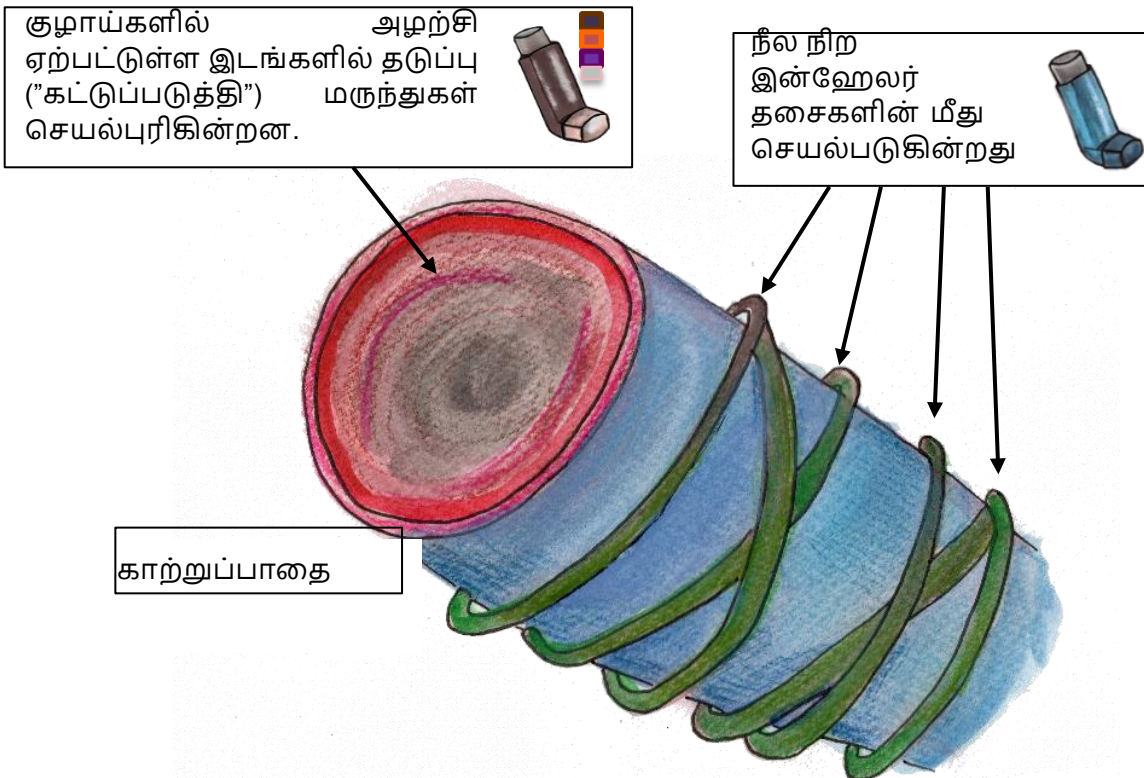
இந்த இன்ஹேலர் (வழக்கமாக பழுப்பு, ஊதா அல்லது ஆரஞ்சு) சுவாசப்பாதைகளில் ஏற்படும் அழற்சியைக் குணப்படுத்துகின்றது. இது மெதுவாகச் செயல்படுகின்றது ஆனால் இது முக்கியப் பிரச்சனைகளைக் கையாளுவதற்கான சிகிச்சையாக உள்ளது. அதனால் தான் நாம் நலமாக இருந்தாலும் கூட, ஸ்பேசர் மூலம் தினமும் அதைக் கட்டாயமாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

## மீட்பு அல்லது நிவாரணமளிக்கும் இன்ஹேலர்

இந்த இன்ஹேலர் வழக்கமாக நீல நிறத்தில் இருக்கின்றது. இது சுவாசக் குழாய்களைச் சுற்றியுள்ள தசைகளின் மீது செயல்படுகின்றது. இவை எலாஸ்டிக் பட்டைகள் போன்றவை; இவை வழக்கமாக தளர்ந்த நிலையில் இருக்கும், ஆனால் தாக்குதலின்போது அவை இறுகி காற்றுப்பாதைகளை அழுத்துகின்றது, அதனால் சுவாசிப்பது கடினமாகின்றது. அழுத்தப்பட்டு வெளியேறும் காற்று மூச்சிரைப்பு எனப்படுகின்ற விசில் போன்ற ஒலியை எழுப்புகின்றது.

மூச்சிரைப்பு என்பது குறுகலான சுவாசப்பாதைகள் வழியாக நாம் மூச்சை வெளிவிடும்போது கீழ் சுவாசப்பாதைகளில் இருந்து வருகின்ற ஒலி ஆகும்.

இந்த இன்ஹேலர் தசைகளைத் தளரச் செய்கின்றது, இதனால் குழாய்கள் திறக்கப்பட்டு காற்று இயல்பாக உள்ளே செல்கின்றது. இந்த இன்ஹேலர் தேவைப்படும்போது வேகமாகச் செயலாற்றுகின்றது, ஆனால் கட்டுப்படுத்தி போல தாக்குதல்களை இது தடுக்க உதவுவதில்லை.





## தூண்டிகள்

பொதுவான தூண்டிகள் வானிலை போன்ற விஷயங்களை உள்ளடக்கியதாகும் (இது உண்மையில் வெப்பமாக, குளிர்ச்சியாக, வறண்டு, ஈரப்பதமாக, இடியுடன் கூடிய மழையாக – எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்...). ஆஸ்துமா உள்ள சிலருக்கு வானிலையை விட வானிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மாபெரும் பிரச்சனையாக இருக்கும்.

பிற தூண்டிகளில், உணவு ஒவ்வாமைகள், தூசி, விலங்குகளின் உரோமம், இறக்கைகள், மகரந்தம், உடற்பயிற்சி, எதுக்குதல், உணர்ச்சிகள், ஹார்மோன் சுழற்சிகள், சளி மற்றும் பிற வைரஸ்கள் அடங்கும். இவை ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடுகின்றன. உங்கள் தூண்டிகளையும், அவற்றை எவ்வாறு தவிர்க்க அல்லது குறைக்க முடியும் என்பதையும் அறிந்துகொள்வது முக்கியமானது.

சுற்றுச்சூழல் எரிச்சலூட்டிகள் ஒவ்வொருவரின் சுவாசப்பாதைகளையும் பாதிக்கின்றன, ஆனால் குறிப்பாக ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு அவை எதிர்பாராத இடர்ப்பாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. புகையிலை புகை, மின்-சிகரெட்டுகள், காற்று மாசுபாடு, ஈரம் மற்றும் புழுதிமண் ஆகியவை இந்த எரிச்சலூட்டிகளில் அடங்கும். காற்று மாசுபாடு என்பது ஒவ்வொரு நாளும் நாம் அதிகம் கற்றுக்கொண்டிருக்கும் ஒரு தூண்டி ஆகும். வாகனங்களில் இருந்து வெளியேறும் புகை காற்று மாசுபாட்டிற்கான முக்கியக் காரணமாக விளங்குகின்றது மற்றும் இது பயணிகளையும் பாதசாரிகளையும் பாதிக்கின்றது.

## காற்று மாசுபாட்டின் பாதிப்பைக் குறைப்பதற்கான குறிப்புகள்:

போக்குவரத்திலிருந்து தப்பிக்க அமைதியான சாலைகளையும் பாதைகளையும் பயன்படுத்தவும் (சாத்தியமிருந்தால் பள்ளிக்குச் சென்று வரும் வழியில் இது குறிப்பாக முக்கியமானதாகும்). சாத்தியமுள்ள இடங்களில் நெரிசலான நேரங்களில் பயணம் செய்வதைத் தவிர்க்கவும். மொத்தக் குடும்பத்தையும் நடக்க, மிதிவண்டியில் செல்ல அல்லது வேகமாக ஓட ஊக்குவிக்கவும் – காற்று மாசுபாடு உண்மையில் வெளியில் இருப்பதை விட காருக்குள் அதிகமாக இருக்கலாம். இது மற்ற அனைவருக்கும் மாசுபாட்டைக் குறைக்க உதவுகின்றது.



<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets>  
குறிப்புகளுக்கும்,  
எச்சரிக்கைகளுக்கும்

நீங்கள் (அல்லது உங்களுடைய வளர்ந்த பிள்ளை) மொபைல் போனில் பாதுகாப்பான காற்று மாசுபாட்டு எச்சரிக்கைகளைப் பெறப் பதிவு செய்யலாம் [www.cleanairhub.org.uk](http://www.cleanairhub.org.uk) வாசனை இல்லாத, குறைந்த இரசாயனம் கொண்ட துப்புரவுப் பொருள்களைப் பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும். இவை உங்களின் உள்ளரங்குச் சூழலுக்கு உதவும்.

## புகை பிடித்தல்

சிகரெட் புகை மற்றும் வாப்பிங் நமது நுரையீரல்களுக்கு மோசமானது என்பதை நாம் அறிவோம்.

புகைபிடித்தலை நிறுத்துவதற்கான உதவி பெற, [www.smokefree.org](http://www.smokefree.org)-க்குச் செல்லவும், அல்லது உங்கள் GP இடம் பேசவும், உங்களுக்கு உதவ அவர் மகிழ்ச்சியுடன் காத்திருக்கின்றார்.



தளத்தைப் பார்வையிட QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்



## டிஜிட்டல் ஹெல்த் பாஸ்போர்ட்

டிஜிட்டல் ஹெல்த் பாஸ்போர்ட் என்பது குழந்தைகள், இளைஞர்கள் மற்றும் வளர்ந்தவர்களுக்கான ஒரு மொபைல் செயலி ஆகும்.

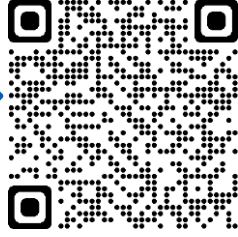


**உங்கள் ஆஸ்துமா பராமரிப்பு உங்கள் விரல்நுனிகளில்:**

- உங்கள் ஆஸ்துமா திட்டத்தை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லவும்
- பாதிப்பின்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்துகொள்ளவும்
- உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள மறவாதீர்கள்
- நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் மகரந்தம் மற்றும் காற்று மாசுபாடு குறித்த எச்சரிக்கைகளைப் பெறவும்.

**அதை இங்கே பதிவிறக்கம் செய்யவும்:**

ஆப் ஸ்டோர் மற்றும் கூகுள் பிளே-இல் பதிவிறக்கம் செய்ய குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்



Digital Health Passport

## ஆஸ்துமா + நுரையீரல் UK

இது உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் எண்ணற்ற உதவிகரமான வளங்களைக் கொண்டுள்ள அறநிறுவனம் ஆகும்.

அவை மின்னஞ்சல், தொலைபேசி மற்றும் வாட்ஸ்ஆப் மூலம் உதவித்தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளன.

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

வாட்ஸ்ஆப்: 07999 377 775

தொலைபேசி: 0300 222 5800

**ஆங்கிலம் உங்களுடைய முதல் மொழியாக இல்லாவிட்டால்:**

பிற மொழிகளிலும் அவர்கள் ஆதரவு வழங்குகின்றனர்.

அவர்களை அழைத்து உங்கள் பெயர், தொலைபேசி எண் மற்றும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் மொழி ஆகியவற்றைச் சொல்லவும்.

ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் மூலம் அவர்கள் உங்களை மீண்டும் தொடர்புகொள்வார்கள்.

தொலைபேசி மற்றும் வாட்ஸ்ஆப் மூலம் பேசும் சிறப்புத் தாதிகள், உங்கள் இன்ஹேலர்களைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்த உதவக்கூடிய நிறையக் காணொளிகள், ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவுக்காக ஆன்லைன் சமூகங்கள் ஆகியவற்றை அவர்கள் கொண்டுள்ளனர் மற்றும் தகவல்களின் அச்சிட்ட ஆவணங்களை அவர்கள் அனுப்ப முடியும்.



## சுவாசித்தலில் உள்ள சிரமத்தை மதிப்பிடுதல்

உங்கள் பிள்ளைக்கு சுவாசித்தலில் சிரமம் உள்ளது என்பதை எப்படிச் சொல்வது என அறிந்திருக்க வேண்டியது முக்கியமாகும். சிரமப்படும் ஒரு குழந்தையிடம் நாம் காணக்கூடிய சில அறிகுறிகள் உள்ளன:

- **பின்வாங்குதல்** – விலா எலும்புகளுக்கு இடையில் அல்லது கீழே தோல் இழுப்பதை ிங்கள் காண முடியும். சில நேரங்களில் இது மார்பின் மத்தியில் ஏற்படலாம், இது ஒரு கவலைக்குரிய அறிகுறி ஆகும்.
- **மூச்சுக்குழாய் இழுப்பு** – கழுத்து மூச்சுக்குழாயின் மேல் இழுக்கப்படும்போது இது நிகழ்கின்றது. குழந்தைகள் தங்கள் தலைகளைக் குலுக்க வேண்டும் மற்றும் தங்கள் நாசியை அகலமாக விரிக்க வேண்டும்.
- **அவர்களால் பேச அல்லது சாப்பிட முடியுமா?** உங்கள் பிள்ளையால் வழக்கம்போலப் பேச முடிகின்றதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டியது முக்கியமாகும் – அவர்கள் முழு வாக்கியங்களைப் பேச முடிகின்றதா, அவர்கள் ஒற்றை வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனரா- அல்லது பேசுவதே இல்லையா?

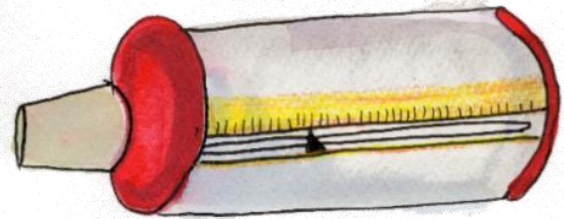
## உச்சகட்ட வெளிச்சுவாசப் பாய்வு ("உச்சகட்டப் பாய்வு")

உங்கள் பிள்ளையால் இந்த நுட்பத்தைப் பயன்படுத்த முடியும்போது, உச்சகட்டப் பாய்வைப் பயன்படுத்த நாங்கள் முயற்சிப்போம்.

உச்சகட்டப் பாய்வு என்பது சுவாசப் பாதைகளின் (சுவாசக் குழாய்களின்) வழியாக காற்று எவ்வளவு **விரைவாகச்** செல்கின்றது என்பதை மதிப்பிடும் அளவீடு ஆகும். இது லிட்டரின் கீழ் நிமிடம் (லி/நிமி) என்ற அலகால் அளவிடப்படுகின்றது. நீங்கள் பலவகையான உச்சகட்டப் பாய்வு மீட்டரை வைத்திருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் எப்பொழுதுமே ஓர் எண்ணையே முடிவாகப் பெறுவீர்கள். உங்களுடைய வழக்கமான மற்றும் சிறந்த எண்கள் யாவை என அறிந்துகொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

நாங்கள் பெரும்பாலும் உச்சகட்டப் பாய்வை **சுவாசப்பாதைகள் எந்த அளவுக்குச் சுருங்கியிருக்கின்றன** என்பதை அளவிடும் ஒரு பரிசோதனையாகப் பயன்படுத்துகின்றோம். ஆஸ்துமா அல்லது மூச்சிரைப்பு உள்ள ஒருவர் தூண்டியின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும்போது அது சுவாசப் பாதைகளைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை இறுக்கமாக அழுத்துகின்றது என்பதை நாம் அறிவோம். சுவாசப் பாதைகளில் ஏற்கனவே அழற்சி இருந்தால் அவை ஏற்கனவே மிகவும் இழுக்கக்கூடியதாகவும் இறுக்கமாகவும் இருக்கலாம்.

நீங்கள் எவ்வாறு நெடும்மூச்சு விடுவீர்கள் என்பதைக் காண, நாங்கள் உச்சகட்டப் பாய்வை உங்கள் உயரத்தைக் கொண்டு அளவிடுகின்றோம். உங்களுடைய தனிப்பட்ட சிறப்பை நீங்கள் அறிந்திருந்தால், உங்களுக்கு நீல நிற இன்ஹேலர் தேவைப்படுகின்றதா எனச் சொல்ல உங்கள் வீட்டில் உச்சகட்டப் பாய்வை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.



ஒரு வகை உச்சகட்டப் பாய்வு

## பெரிய அச்செழுத்துகள் மற்றும் பிற மொழிகளில்

இந்தத் தகவல் எளிதாகப் படிக்கக்கூடியது அல்லது பெரிய எழுத்து போன்ற மாற்று வடிவங்களிலும் கிடைக்கலாம், மற்றும் கோரப்படும் பட்சத்தில் மாற்று மொழிகளிலும் கூட இது கிடைக்கலாம். கூடுதல் தகவல்களுக்கு, உங்கள் மருத்துவக் குழுவுடன் பேசவும்.

## நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள் என்பதை எங்களுக்குச் சொல்லவும்

ட்வீட் செய்யவும் @NHSBartsHealth

[facebook.com/bartshealth](https://facebook.com/bartshealth) வாயிலாக எங்களுடன் பேசவும்

NHS சாய்சஸ் மூலம் பின்னூட்டம் வழங்கவும் [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## நோயாளி ஆலோசனை மற்றும் இணைப்புச் சேவை (PALS)

டிரஸ்ட் சேவைகளைப் பற்றி உங்களுக்குப் பொதுவான தகவல்

அல்லது ஆலோசனை தேவைப்பட்டால் எங்களைத்

தொடர்புகொள்ளவும்: [www.bartshealth.nhs.uk/pals](http://www.bartshealth.nhs.uk/pals)

மேற்கோள்: BH/PIN/1201

வெளியிடப்பட்ட தேதி: 26.04.2023

எங்களின் நோயாளி தகவல் சிற்றேடுகள் அனைத்தும் மூன்று வருடங்களுக்கு ஒரு முறை மதிப்பாய்வு செய்யப்படுகின்றன.

