

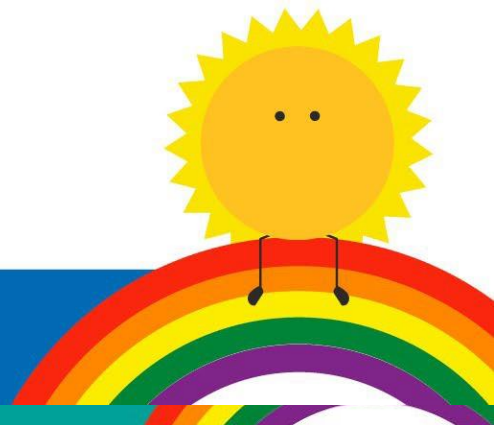
مریض کی معلومات

دمہ اور خرابیٹ اپنے بچے کو کیسے تندرست رکھا جائے



North East London
Health & Care
Partnership

Young Barts Health



گھر میں سانس لینے میں دشواری کے علاج کے لیے سالبوٹامول (Salbutamol) (نیلا انہیلر) کا استعمال

جب آپ کے بچے کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہو تو اس کی علامات کا نظم کرنے کے لیے نیلے انہیلر کا استعمال ضروری ہے۔ یہ فلوچارٹ دمہ کے حملے کے دوران علاج میں رہنمائی دے سکتا ہے، نیز آپ کے بچے کی طبیعت بحال ہونے پر حفاظت کے ساتھ علاج میں کمی لانے میں مدد دے سکتا ہے۔ اپنے بچے کی علامات کا باقاعدگی سے اور کم از کم چار گھنٹوں بعد جائزہ لینا اہم ہے تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ ان کی طبیعت میں بہتری آ رہی ہے۔ یہ کام خاص طور پر رات کے وقت اور صبح سب سے پہلے کرنا چاہیے۔



اپنے بچے کا جائزہ لیں
کیا ان کی سانس پھولتی ہے یا خرخراہٹ کی آواز آتی ہے؟
کیا ان کو سانس لینے کے لیے کوشش کرنا پڑ رہی ہے؟

جی ہاں؟

- اسپیسر کا استعمال کرتے ہوئے بیک وقت **2 پفس** دیں۔
- 5-10 منٹس کے بعد ان کے ردعمل کی جانچ کریں۔
- اگر طبیعت بحال نہیں ہو رہی تو مزید **2 پفس** دیں اور پھر 5-10 منٹ بعد دوبارہ جائزہ لیں۔
- اس کے باوجود بھی طبیعت ٹھیک نہ ہو تو **10 پفس** کی کل مقدار کے ساتھ دہرائیں اور 5-10 منٹ بعد دوبارہ جائزہ لیں۔

نہیں؟

- ان کو اپنے نیلے انہیلر کی ضرورت نہیں ہے۔
- اگلے 12 گھنٹوں کے لیے کم از کم ہر 4 گھنٹوں بعد ان کا جائزہ لینا جاری رکھیں۔
- وہ بچے جن کی طبیعت ٹھیک ہو اور ٹھیک لگ بھی رہے ہوں تو پھر بھی ان کی باقاعدگی سے جانچ کی جانی چاہیے تاہم اس کے لیے ان کو جگایا نہ جائے۔

اپنے بچے کا دوبارہ جائزہ لیں
کیا آپ اپنے بچے کے سانس لینے سے متعلق اب بھی فکر مند ہیں؟

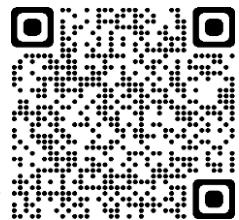
جی ہاں؟

- اسپیسر کا استعمال کرتے ہو ایک وقت میں نیلے انہیلر کے مزید **10 پفس** دیں اور پھر
- **فوری مدد طلب کریں!**
- 999 پر کال کریں یا شعبہ حادثات میں تشریف لے جائیں

- براہ کرم اپنی تشخیص و جائزے اور سالبوٹامول سے علاج اگلے صفحے پر موجود فہرست میں درج کریں۔
- کسی بھی طبی جائزے کے لیے فہرست ساتھ لائیں۔

- وہاں پر آپ کے بچے کی طبیعت زیادہ خراب ہونے پر ہر 4 گھنٹوں بعد نیلے انہیلر کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- اس کی **کبھی کبھار** ضرورت اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے بچے کی طبیعت بہتر ہو رہی ہے۔
- اس کی **زیادہ تر** ضرورت سے مراد ہے کہ اس کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہے: 111 پر کال کریں، اپنے GP سے معائنہ کروائیں، یا فکر مند ہونے کی صورت میں شعبہ حادثات جائیں۔
- اگر آپ کو لگے کہ آپ کے بچے کی طبیعت بہت زیادہ خراب ہے تو **999** پر کال کریں۔

اگر آپ کو خرخراہٹ سنائی نہیں دیتی، تو آپ کے بچے / نوعمر فرد کی سانس لینے کی کوششوں میں اضافہ بھی سانس کی نالی کی تنگی کے لیے مفید علامت ہے۔ مثال دیکھنے کے لیے QR کوڈ اسکین کریں



یا درج ذیل پر جائیں: <https://tinyurl.com/breathlesschild>

علامات اور ان انہیلر کے استعمال کا ریکارڈ:

یہ گھر گھراہٹ کے حملے سے صحت یاب ہونے کے دوران استعمال کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے، چاہے آپ کے بچے کو ہسپتال کی ضرورت ہو یا نہ ہو۔ آپ اسے اپنے بچے کے حملے کے بعد کے جائزے میں لے جا سکتے ہیں۔

تاریخ	وقت	کوئی علامات؟	دیئے گئے پفس کی تعداد

ہسپتال سے ڈسچارج ہونے کے بعد سے 1 دن ہوا ہے - جتنے پفس دینے ہیں ان کی تعداد میں کمی آئی چاہئے۔ اگر آپ 4 گھنٹوں کے وقفوں سے 10 پفس ہی دے رہے ہیں تو براہ کرم شعبہ حادثات میں واپس آ جائیں۔

ہسپتال سے ڈسچارج ہونے کے بعد 2 دن ہو گئے ہیں - تو پفس کی تعداد اور کتنی کثرت سے یہ درکار ہیں اس میں کمی آئی چاہئے۔ اگر نہیں تو اپنی GP، 111 سے رابطہ کریں یا شعبہ حادثات جائیں۔

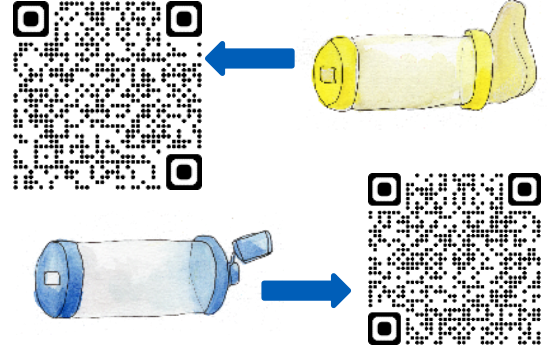
کیا آپ مطمئن ہیں کہ آپ کے بچے / نوعمر فرد کی طبیعت معمول پر آ رہی ہے یا ان کو اب بھی کثرت سے نیلا انہیلر استعمال کرنے کی ضرورت ہے؟ اگر آپ کو تشویش لاحق ہے تو براہ کرم اپنے GP یا 111 سے رابطہ کریں

* یہ ضروری ہے کہ آپ کے جی پی کا جائزہ لیا جائے۔ حملے کے بعد مشق مزید معلومات کے لیے صفحہ 5 پر جائیں۔



اسپیسر کی مدد سے انہیلر کیسے استعمال کیا جائے

اسمارٹ فون کے کیمرے کی مدد سے ان QR کوڈز کو اسکین کریں، یا ذیل میں موجود لنکس دیکھیں تاکہ ماسک اور ماؤتھ پیس اسپیسرز کے ساتھ انہیلر کے استعمال کی تکنیک جان سکیں:

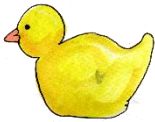


<https://www.asthma.org.uk/living-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. انہیلر کو ہلائیں اور ڈھکن اتار دیں۔
2. اسپیسر کے آخری کھلے سرے میں انہیلر فٹ کریں۔
3. ماسک کو بچے کے چہرے پر یا ماؤتھ پیس کو اس کے منہ میں رکھیں، یقینی بنائیں کہ اچھی طرح سیل ہو جائے (3 سال سے زیادہ عمر کے زیادہ تر بچے ماسک کے بغیر استعمال کرنے کے قابل ہونے چاہئیں)۔
4. انہیلر کو ایک دفعہ دبائیں اور بچے کو آہستگی سے کم از کم 5 سانس لینے دیں (یا اس وقت آہستہ سے 10 تک گنیں) جس دوران وہ اسپیسر کی مدد سے سانس لے رہے ہوں۔
5. انہیلر ہٹائیں اور اسے ہلائیں۔ دوسرا پف دینے سے پہلے 1 منٹ انتظار فرمائیں

اگر مزید پفس درکار ہوں تو 1 تا 5 مراحل دہرائیں۔
پلاسٹک کے اسپیسرز کو پہلی دفعہ استعمال سے پہلے دھونا چاہئے اور پھر مینوفیکچرر کی ہدایات کے مطابق ہر ماہ دھونا چاہئے۔

آپ کا اسپیسر ہر ماہ دھویا جائے۔ اپنے اسپیسر کے حصے الگ کریں اور گرم، صابن والے پانی میں (اپنے برتنوں کی طرح) دھوئیں۔



اس کو سُکھانے والے کپڑے پر رکھ دیں، براہ کرم اس کو رگڑیں نہیں، نہ ہی کپڑا استعمال کریں۔ اس کی اندرونی سطح کھردری ہو جائے گی اور دوائی اسپیسر کی اندرونی سطح کے ساتھ چپک جائے گی!

اگر آپ کا انہیلر مذکورہ بالا تصویر میں دکھائے جانے والے انہیلر جیسا نہیں ہے، یا یہ اسپیسر کے ساتھ کام نہیں کر سکتا، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھنا چاہئے کہ کیا یہ میرے بچے کے لیے ٹھیک ہے۔ www.asthma.org.uk پر ایسی ویڈیوز ہیں جن میں انہیلرز کے استعمال کے طریقے بتائے گئے ہیں۔



دمہ کے دورے کے بعد کیا کرنا ہے۔

اگر آپ کے بچے کو دمہ/گھبرگھبراہٹ کا دورہ پڑا ہے، چاہے اسے ہسپتال کی ضرورت ہو یا نہ ہو، اسے چند دنوں کے اندر جی پی میں دیکھنے کی ضرورت ہے۔ مشق اسے بعض اوقات پوسٹ اٹیک یا "48 گھنٹے" کا جائزہ بھی کہا جاتا ہے۔

یہ ہے: چیک کریں کہ وہ ٹھیک ہو رہے ہیں۔

یہ سمجھنا کہ حملے کی وجہ کیا ہے اور دوسرے کو روکنے میں مدد کرنا یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا آپ کے بچے کو اپنی روزمرہ کی دوائیوں کو تبدیل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس گھر میں کافی ہے کہ وہ انہیں ٹھیک رکھیں اپنے بچے کے دمہ کے منصوبے کو اپ ڈیٹ کریں، اور اس کے استعمال میں آپ کو اعتماد محسوس کرنے میں مدد کریں۔

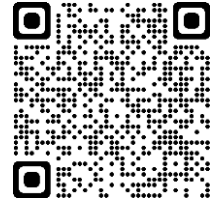
مختلف زبانوں میں معلومات



اس کتابچے کو مزید زبانوں میں حاصل کرنے کے لیے اسمارٹ فون کی مدد سے یہ QR کوڈ اسکین کریں۔

ان میں اپنے بچے کے سانس لینے کی نگرانی کرنے، انہیلر کی تکینک اور مشورے ہیں۔

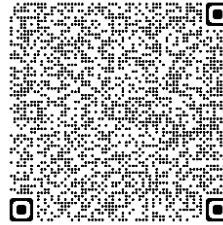
<https://tinyurl.com/NELasthma>



دمہ کے لیے سازگار اسکولز

کیا آپ کا اسکول دمہ کے لیے سازگار ہے؟ اسکول کو:

- علم ہونا چاہیئے کہ آپ دمہ کا شکار ہیں اور آپ کے دمہ / خرخراہٹ کے منصوبے کی ایک کاپی موجود ہو
- علم ہونا چاہیئے کہ آپ کا ہنگامی انہیلر اور اسپیسر کہاں ہیں، اور ان کے استعمال کے طریقے سے آگاہ ہوں۔
- اگر وہ آپ کے بچے کے لیے فکرمند ہوں تو اس صورت میں کس کو بتائیں، ان کو یہ علم ہو
- علم ہونا چاہیئے کہ کس وقت ہنگامی صورت حال ہے



خرخراہٹ کیا ہے؟

خرخراہٹ دمہ کی اہم علامتوں میں سے ایک ہے، تاہم یہ دیگر ایسی کیفیات میں بھی ہوتی ہے جو کہ دمہ نہیں ہیں۔ یہ کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔ یہ ہوا کی نالیوں (سانس کی نالیوں) میں تنگی کی وجہ سے نکلنے والی سیٹی جیسی آواز ہوتی ہے۔

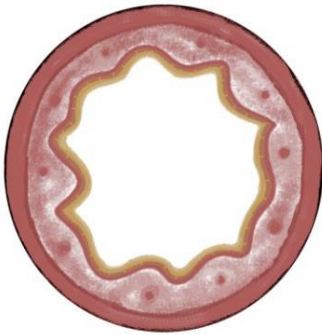
یہ بعض اوقات **اسٹیٹھو اسکوپ** کے ذریعے سے ہی سنی جا سکتی ہیں۔ وائرل انفیکشن سمیت اس کی بہت سی وجوہات ہیں۔ اگر آپ کو خرخراہٹ سنائی نہیں دیتی، تو نوٹ کریں کہ اگر آپ کے بچے کو سانس لینے کے لیے مشقت کرنا پڑ رہی ہے تو یہ سانس کی نالی میں تنگی ہونے کی نمایاں علامت ہے۔



کنٹرول شدہ دمہ

دمہ یا خرخراہٹ

کے ہونے سے یہ مراد نہیں کہ آپ کے لیے سانس لینا ہمیشہ مشکل ہو گا۔ اگر آپ نسخے کے مطابق ادویات لیتے ہیں تو آپ ہر وقت روانی سے سانس لے سکتے ہیں۔



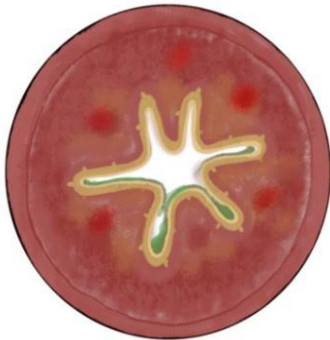
غیر کنٹرول شدہ دمہ

جب حالات کنٹرول میں نہ ہوں، تو سانس کی نالیاں متورم (یعنی سرخ، زخمی، سوجی ہوئی اور حساس) ہو جاتی ہیں۔ وہ زیادہ بلغم پیدا کرتی ہیں اور زیادہ پھڑکتی ہیں، جس سے آپ کو کھانسی آ سکتی ہے۔



دمہ کا دورہ

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ کسی فرد کی سانس کی نالیاں دورے کے زیر اثر ہیں۔ نالی کا اندرونی حصہ انتہائی سرخ، متورم اور سوجا ہوا ہوتا ہے کہ ہوا پھنس جاتی ہے، اور آسانی سے اندر اور باہر نہیں آ جا سکتی۔ ہوا اس سے رگڑ کھا کر گزرے گی، اور خرخراہٹ (سیٹی جیسی) آواز آئے گی۔ پہلے کی نسبت بہت زیادہ بلغم جمع ہوتا ہے جس کی وجہ سے سینے کی جکڑن کا احساس ہوتا ہے۔



ادویات کیسے، کیوں اور کہاں کام کرتی ہیں:
کنٹرولر انہیلر جان بچاتا ہے۔ اگر اس کو ہر روز استعمال کیا جائے تو تب ہی کام کرتا ہے



یہ محفوظ ہے، آپ کو نیلے انہیلر کے استعمال کی ضرورت سے روکتا ہے، اور آپ کو ٹھیک رکھتا ہے۔

- یہ بچاؤ کے نیلے انہیلر کو دمہ کے دورے کے دوران بہتر کام کرنے کے قابل بناتا ہے
- یہ آپ کے دمہ کے محرکات کو حملہ کرنے سے روکتا ہے
- یہ آپ کو اسٹرائیڈ کی گولیاں یا ہسپتال جانے کی ضرورت سے محفوظ رکھتا ہے
- یہ سیدھا پھیپھڑوں میں جاتا ہے جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے
- یہ تیزی سے کام تو نہیں کرتا البتہ بہتر کام کرتا ہے - باقاعدگی سے اسے استعمال کریں

نیلا انہیلر بچاؤ کا حامل ایک علاج ہے، جب علامات ہوں صرف اسی صورت میں استعمال کریں



باقاعدگی سے ضرورت سے زائد استعمال

اگر ہفتے میں دو دفعہ سے زیادہ استعمال کیا جائے تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ دمہ قابو میں نہیں ہے۔

ان علامات کو چھپا سکتا ہے جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کا دمہ شدید ہے

سالبوٹومول (نیلا انہیلر) کی کارکردگی میں کمی لا سکتا ہے

دل کی تیز دھڑکن اور لرزش کے جیسے منفی اثرات کا سبب بن سکتا ہے۔

دمہ کے دورے میں:

اگر ضرورت ہو تو 24 گھنٹوں کے لیے ہر 4 گھنٹوں میں 6 تک پفس استعمال کریں۔

اس سے زیادہ کی ضرورت بنگامی حالت ہے۔

آپ کو اپنی خرخراہٹ کے منصوبے کی پیروی کرنی چاہیئے اور مدد طلب کرنی چاہیئے

خوراک کی زیادہ مقدار (6-10 پفس) کے بار بار استعمال کے لیے ہسپتال کی نگرانی درکار ہے۔

صحت یابی میں:

ضرورت کے مطابق نیلے انہیلر کے 6 پفس استعمال کریں جب تک نارمل نہ ہو جائیں۔ 4 گھنٹوں یا مزید میں اس کی ضرورت سے مراد ہے دمہ کا دورہ جاری ہے - طبی مدد طلب کریں۔

مزاحم یا کنٹرولر انہیلر

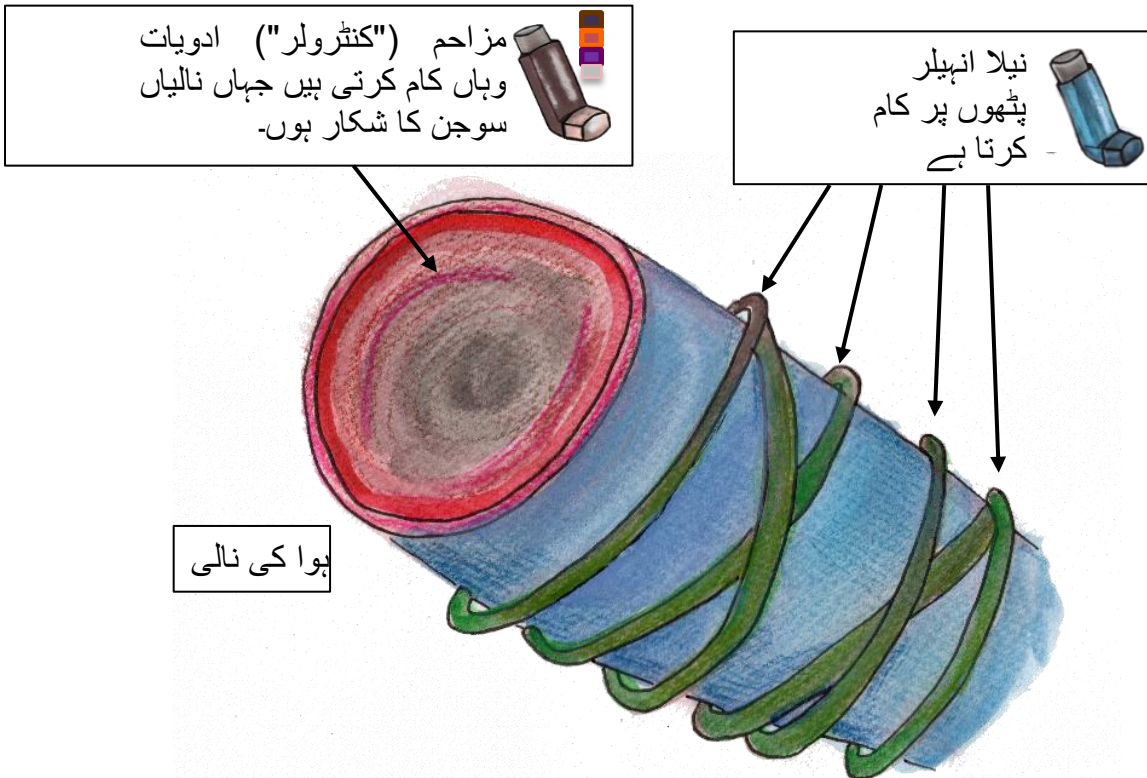
یہ انہیلر (عام طور پر بھورے، کاسنی یا مالٹائی رنگ کا ہوتا ہے، جو کہ) ہوا کی نالیوں کی سوزش کو کم کرتا ہے۔ یہ سست روی سے کام کرتا ہے تاہم یہ ایسا علاج ہے جو بنیادی مسئلے کو حل کرتا ہے۔ اس وجہ سے ہمیں اس کو اسپیسر کے ساتھ، ہر روز دینا لازم ہے، یہاں تک کہ اگر ہم ٹھیک بھی ہوں۔

جان بچانے والا یا سکون آور انہیلر

یہ انہیلر عام طور پر نیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ سانس کی نالیوں کے ارد گرد کے پٹھوں پر کام کرتا ہے۔ یہ ریڈ بینڈز کی طرح ہوتے ہیں؛ یہ عام طور پر آرام دہ حالت میں ہوتے ہیں، تاہم دورے کے وقت یہ ہوا کی نالیوں کی تنگی اور سکڑاؤ کا باعث بن سکتے ہیں اور سانس لینے کا عمل دشوار بنا دیتے ہیں۔ ہوا کے اس سے سکیڑ کر گزرنے کی وجہ سے سیٹی جیسی آواز نکلتی ہے جس کو خرخراہٹ کہا جاتا ہے۔

خرخراہٹ ایسی آواز ہے کہ جب ہم ہوا کی تنگی نالیوں سے سانس باہر نکلتے ہیں، تو یہ ہوا کی نالیوں کی نچلی سطح سے آتی ہے۔

انہیلر پٹھوں کو پرسکون رکھتا ہے جس سے نالیاں کھل جاتی ہیں اور ہوا معمول کے مطابق حرکت کر سکتی ہے۔ ضرورت کے وقت یہ انہیلر فوری طور پر کام کرتا ہے تاہم دوروں کو روکنے میں مدد نہیں کرتا جیسا کہ کنٹرولر کرتا ہے۔



محركات

عام محركات ميں موسم وغيره شامل ہيں (اس ميں كسى بهي قسم كا حقيقتاً گرم، ٹھنڈا، خشك، نم، طوفاني - موسم ہو سكتا ہے...)۔ دمہ ميں مبتلا كچھ افراد كے ليے موسم ميں تبديليوں كي روش بذات خود موسم سے زياده بڑا مسئلہ ہے۔

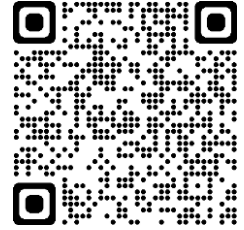
ديگر محركات ميں خوراك سے الرجيز، مٹی، جانوروں كي فر، پر، پولن، ورزش، تيزابيت، جذبات، بارمونز كا سائيكل، نزلہ زكام اور ديگر وائرسز شامل ہيں۔ يہ ہر ايک كے ليے مختلف ہيں۔ يہ اہم ہے كہ اپنے محركات سے آگاہ ہوں اور ان سے بچنے يا كم كرنے كے بارے ميں علم ہو۔

ماحولياتي محركات پر ايک كي سانس كي نالي پر اثر انداز ہوتے ہيں تاہم يہ دمہ كے شكار افراد كے ليے خاص طور پر مشكل ہو سكتے ہيں۔ ان محركات ميں تمباكو كا دھواں، اي سگريٹ، ہوائی آلودگی، نمی اور فنگس شامل ہے۔

ہوائی آلودگی ایسا محرك ہے جس كے بارے ميں ہم ہر روز مزيد سيكھتے ہيں۔ گاڑيوں كا دھواں ہوائی آلودگی كا اہم سبب ہے اور مسافروں كے ساتھ ساتھ پيدل سواروں كو بهي متاثر كر سكتا ہے۔

ہوائی آلودگی كے اثر كو كم كرنے كي تجاویز:

ٹریفك سے دور رہنے كے ليے پرسكون سڑكيں اور راستے استعمال كريں (اگر ممكن ہو تو يہ سكول آنے جانے كے دوران خاص طور پر اہم ہے)۔ جہاں ممكن ہو، رش كے اوقات سے ہٹ كر باہر كا سفر كريں۔ گھر كے تمام افراد كو زيادہ تر چہل قدمی، سائيكل يا اسكوٹی چلانے كي ترغيب ديں - ہوائی آلودگی گاڑی ميں باہر كي نسبت اندر زيادہ ہو سكتی ہے۔ يہ ہر ايک فرد كے ليے آلودگی كو كم كرنے ميں بهي مدد ديتا ہے۔



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

پر تجاویز، اور انتباہات كے ليے سائن اپ ہوں

آپ (يا آپ كے بالغ بچے) موبائل فون پر ہوائی آلودگی سے متعلق انتباہات كے ليے سائن اپ كر سكتے ہيں www.cleanairhub.org.uk خوشبو سے پاڪ اور كم كيميكل كي حامل صفائی كي مصنوعات آزمائیں۔ يہ آپ كے اندرونی ماحول ميں مدد ديں گی۔

سگريٹ نوشی

ہم جانتے ہيں كہ سگريٹ كا دھواں اور ويپنگ ہمارے پھيپھڑوں كے ليے نقصان دہ ہے۔ سگريٹ نوشی كي عادت سے نجات ميں مدد كے ليے، www.smokefree.org پر جائیں يا اپنے GP سے بات كريں جو مدد كر كے خوش ہوں گے۔



سائنٹ پر وزٹ كرنے كے ليے QR كوڈ اسكين كريں

The Digital Health Passport

Digital Health Passport اطفال، نوعمر اور بالغ افراد کے لیے موبائل ایپ ہے۔



آپ کے دمہ کی نگہداشت آپ کی فنگرٹپس پر:

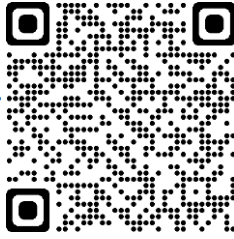
- اپنا دمہ کا منصوبہ ساتھ رکھیں
- جانیں کہ دورے کی صورت میں کیا کرنا چاہیئے

- اپنے آپ کو ادویات لینے کے بارے میں یاد دلائیں
- جہاں آپ ہیں، اس جگہ پولن اور آلودگی سے متعلق انتباہات حاصل کریں۔



یہاں سے ڈاؤن لوڈ کریں:

Google اور App store
Play سے ڈاؤن لوڈ کرنے
کے لیے QR کوڈ اسکین



Digital
Health
Passport

ایستہما + لنگ UK

یہ آپ اور آپ کے خاندان کے لیے بہت سارے کارآمد وسائل لیے ایک خیراتی ادارہ ہے۔

ان کی ای میل۔ ٹیلی فون اور whatsapp کے ذریعے ہیلپ لائنز موجود ہیں:

ای میل: helpline@asthmaandlung.org.uk

775 377 07999Whatsapp:

فون: 5800 222 0300

اگر انگریزی آپ کی ابتدائی زبان نہیں ہے:
تو یہ دیگر زبانوں میں بھی معاونت فراہم کرتے ہیں۔
انہیں کال کریں اور اپنا نام، ٹیلی فون نمبر اور جو زبان آپ کو



دراکار ہے، وہ بتائیں۔
وہ آپ کو مترجم کے ساتھ جوابی کال کریں گے۔

ان کی فون اور whatsapp ہیلپ لائنز پر بہت ساری پیشہ ور نرسز، انہیلر بہتر طریقے سے استعمال کرنے میں مدد دینے کے لیے لاتعداد ویڈیوز، مشورے اور معاونت کے لیے آن لائن کمیونٹیز موجود ہیں، اور آپ کو معلومات کی کاغذی نقول ارسال کر سکتے ہیں۔



سانس لینے میں دشواری کا جائزہ لینا

یہ جاننا اہم ہے کہ کیسے بتایا جائے کہ آپ کے بچے کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہے۔ کچھ ایسی علامات ہیں جن کی وجہ سے ہم نشاندہی کر سکتے ہیں کہ بچے کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہے:

- رکاوٹ – جس وقت آپ دیکھیں کہ پسلیوں کے درمیان یا ان کے نیچے جلد اندر کی جانب کھینچ رہی ہے۔ بعض اوقات یہ بالکل سینے کے درمیان ہو سکتا ہے اور یہ تشویش کی علامت ہے۔
- ہوا کی نالی کا کھینچاؤ – (ٹریکیئل ٹگ) جس وقت گردن ہوا کی نالی کو کھینچتی ہے۔ بچے تیزی سے اپنے سر کو نیچے جھکا سکتے اور ان کے ناک کے نتھنے پھڑک کر کھلے ہو سکتے ہیں۔
- کیا وہ بات چیت کر سکتے ہیں یا کھا پی سکتے ہیں؟ یہ غور کرنا اہم ہے کہ آیا آپ کا بچہ اپنے معمول کے طریقے سے بات کرنے کے قابل ہے۔ کیا وہ پورے جملے بول سکتا ہے، کیا وہ واحد لفظوں کا استعمال کرتا ہے۔ یا بالکل بات نہیں کر سکتا؟

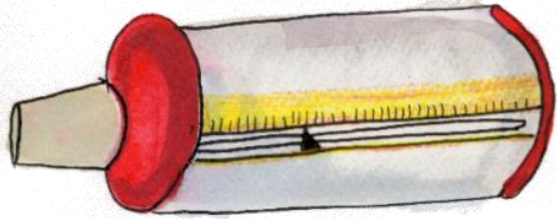
پیک ایکسپائریٹری فلو ("پیک فلو")

جب آپ کا بچہ تکنیک استعمال کرنے کے قابل ہو گا، تو ہم پیک فلو استعمال کر سکیں گے۔

پیک فلو ایک پیمانہ ہے کہ ہوا کی نالیوں (سانس کی نالی) سے ہوا کتنی تیزی سے گزرتی ہے۔ اس کی پیمائش لیٹر فی منٹ (لیٹر/منٹ) میں کی جاتی ہے۔ آپ پیک فلو میٹر کی مختلف اقسام حاصل کر سکتے ہیں، تاہم آپ کو ہمیشہ نمبر میں نتیجہ ملے گا۔ یہ جاننا مفید ہے کہ آپ کے معمول کے اور بہترین نمبرز کیا ہیں۔

ہم اکثر پیک فلو کا استعمال ٹیسٹ کے طور پر کر کے پیمائش کرتے ہیں کہ ہوا کی نالیاں کتنی تنگ ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ جب دمہ یا خرخراہٹ میں مبتلا کسی فرد کا محرک سے سامنا ہوتا ہے تو ہوا کی نالی کے ارد گرد موجود پٹھے اس کو سختی سے سکیز دیتے ہیں۔ اگر ہوا کی نالیاں پہلے سے سوزش کا شکار ہیں تو وہ بالکل پھڑک سکتی اور پہلے سے تنگ ہو سکتی ہیں۔

ہم آپ کے قد کے موازنے کے ساتھ پیک فلو پیمائش کریں گے، تاکہ ہم جان سکیں کہ آپ کے سانس نکلنے کے بارے میں کیا توقع رکھتے ہیں۔ اگر آپ اپنے آپ کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں، تو آپ گھر پر پیک فلو استعمال کر سکتے ہیں تاکہ نیلے انہیلر کی ضرورت ہونے کی صورت میں بتا سکیں۔



پیک فلو میٹر کی ایک قسم۔

بڑے حروف اور دیگر زبانیں

یہ معلومات متبادل فارمیٹس میں دستیاب بنائی جا سکتی ہیں، جیسا کہ آسانی سے پڑھی جانے والی یا بڑے حروف میں، اور درخواست پر متبادل زبانوں میں دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، اپنی کلینکل ٹیم سے بات کریں۔

ہمیں بتائیں کہ آپ کیا سوچتے ہیں

NHSBartsHealth@ پر ہمیں ٹوئیٹ کریں

facebook.com/bartshealth کے ذریعے ہم سے بات چیت کریں

NHS Choices پر آراء دیں www.nhs.uk

مریض کے لیے مشورہ اور رابطہ جاتی خدمت (PALS)

اگر آپ کو ٹرسٹ خدمات کے بارے میں عام معلومات یا مشورے کی ضرورت ہو تو براہ کرم ہم سے رابطہ کریں: www.bartshealth.nhs.uk/pals

حوالہ جات: BH/PIN/1201

تاریخ اشاعت: 26.04.2023

ہمارے تمام تر مریض کی معلومات کے کتابچوں پر ہر تین سال بعد نظر ثانی کی جاتی ہے۔

