شدید دمہ/ گلے میں گھرگھراہٹ کے لیے ذاتی ایکشن پلان

بچوں اور ایک سال سے زیادہ کے بچوں میں۔ دمہ کو اچھی طرح کنٹرول رکھنے کے لئے مشورہ

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

ساؤتھ ایسٹ کلینیکل نیٹ ورکس
چلڈرن اینڈ ینگ پیپل

مشترکہ
حفظان
مریضاں

جب بھی آپ اپنے جی پی سرجری یا ہسپتال میں ڈاکٹر یا نرس کے پاس جاتے ہیں تو اس پلان کو بھی ساتھ رکھیں یہ پلان دمہ یا سانس کے مریضوں کے لئے ہے۔ آپ کا ڈاکٹر / جی پی یا نرس اس کو پر کریں گے اور آپ کے دمہ کو کنٹرول میں رکھنے کے لئے مختلف ادویات دیں گے۔ یہ آپ کو یہ بھی بتائے گا کہ کیسے آپ پہچان کر سکتے ہیں کہ دمہ یا سانس بڑھ رہا ہے اور کیا کرنا ہے۔ ابتدائی اقدامات کر کے – شدید حملوں سے عموماً بچا جا سکتا ہے۔

برائے مہربانی درج ذیل تفصیلات کو پرنٹ کر لیں (اور یا لیبل منسلک کر لیں):

GP / دمہ نرس ______

اور / یا ہسپتال کا ڈاکٹر / دمہ کی نرس ______

مکمل ہونے کی تاریخ ___/___/___

ماہر کا نام ______

ماہر کے دستخط ______

جائزے کی تاریخ ___/___/___

لیبل منسلک کریں

مریض کا نام ______

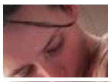
تاریخ پیدائش ______

جی پی سرجری ______

ٹیلی فون ______

دمہ انہیلر کے ساتھ اسپیسر کے استعمال کے لئے مستند تکنیک۔ (پریشرائزڈ میٹرڈ ڈوز آلہ)

ماسک کے ساتھ مناسب جسامت کا اسپیسر منتخب کریں (اگر بچہ چار سال سے بڑا ہے تو ماؤتھ پیس منتخب کریں تا کہ سانس نہ رکے اور تکنیک اچھی رہے)۔



1 انہیلر کو اچھی طرح ہلائیں اور ڈھکن ہٹائیں۔
2 اسپیسر کے اختتام پر انہیلر کو سوراخ میں لگا دیں۔
3 بچے کے چہرے پر ماسک لگائیں یا ان کے منہ میں ماؤتھ پیس رکھیں اس طرح کہ اچھی طرح ہوا بند ہو جائے۔
4 انہیلر کو اچھی طرح دبائیں اور ہر خوراک کے درمیان بچہ کو 5 آہستہ گہرےسانس لینے کے لئے کہیں۔
5 انہیلر کو ہٹائیں اور دو کش کے درمیان اسے ہلائیں

بعد والی دوا کے لئے 2 – 6 تک کے مراحل کو دہرائیں۔

آپ کا دمہ/ سانس کیسا ہے؟ (ٹریفک لائٹ مشورہ)

	علامات	آپ کا لائحہ عمل:
ہلکا	اگر آپ / آپ کا بچہ: • پورے دن میں کھانسی یا سانس میں سکون کے لئے ہر 4 گھنٹے بعد 2-6 پفس ریلیور کے لیتا ہے لیکن اس میں تیز سانس نہیں پھولتا اور روزمرہ کے کام کرنے کے قابل ہے اور مکمل فقروں کی صورت میں بات کرنے کے قابل ہیں۔	اگلے دن کی ملاقات کے لئے GP سے فون کے ذریعے وقت طے کر لیں۔ اگر آپ کا اپنے GP سے رابطہ نہیں ہوتا تو متبادل طریقہ یہ ہے کہ24 گھنٹہ مشورہ کے لئے 111 پر کال کریں۔
درمیانہ	اگر آپ / آپ کے بچے کی: • سانس میں آواز آتی ہے اور سانس قابو میں نہیں رہتا اور دوا کا اثر 4 گھنٹہ تک رہتا ہے۔ • دن کے وقت یا رات کے وقت کھانسی یا سانس کی علامات پائی جاتی ہیں۔	4 گھنٹہ بعد 2-10 پفس دوا کے دیں۔فوری طور پر اپنے GP سے رابطہ کر کے اسی دن ملاقات کے لئے وقت طے کر لیں۔ گر آپ کا اپنے GP سے رابطہ نہیں ہوتا تو متبادل طریقہ یہ ہے کہ 24 گھنٹہ مشورہ کے لئے 111 پر کال کریں۔
شدید	اگر آپ /آپ کے بچہ کا بہت زیادہ سانس پھولتا ہے: • کھانے، بات کرنے یا پیتے وقت • بھاگتے ہوئے • کھانسی یا سانس پھولنے کی علامات ہیں جو کہ زیادہ شدید ہو رہی ہیں · یا دوا کا اثر 4 گھنٹہ تک نہیں رہتا	دوا کے 10 پفس دیں اور ہر 10 منٹ بعد دہرائیں۔ اگر آپ کے پاس گھر پر دستیاب ہے تو منہ کے ذریعے پریڈنیسلون دینا شروع کر دیں۔ فوری مدد کے لئے (یا موبائل سے 112 پر) کال کریں۔
زندگی کو خطرہ	اگر آپ / آپ کے بچے کی: · کھانسی/ سانس پھولنے کی علامات مسلسل اور شدید ہیں • پریشان یا غنودگی ہے · ریلیور کا اثر نہیں ہو تا (نیلا)	ایمبولینس کے آنے تک دوا کے 10 پفس دیں اور ہر 10 منٹ بعد دہرائیں۔ اگر آپ کے پاس گھر پر دستیاب ہے تو منہ کے ذریعے پریڈنیسلون دینا شروع کر دیں۔ فوری مدد کے لئے (یا موبائل سے 112 پر) کال کریں۔

آن لائن مشورے کے لئے: NHS چوائس: www.nhs.uk
(ہفتے میں 24 گھنٹے ۔ 7 دن دستیاب)
فیملی انفارمیشن سروس: تمام علاقوں میں خاندانوں کو مفید معلومات فراہم کرنے کے لئے مقامی کونسلز کی قائم کردہ آن لائن سروس ہے۔

GP سرجری
(یہاں پر نمبر نوٹ کریں)

111NHS
111 ٹال کریں
(ہفتے میں ۔ 24 گھنٹے
7۔ دن دستیاب)

اسکول نرس/
ہیلتھ وزیٹر
(یہاں پر نمبر نوٹ کریں)

اگر آپ کو زبان میں مدد یا ترجمے کی ضرورت ہو تو برائے مہربانی اپنے متعلقہ عملے کے رکن کو مطلع کریں۔
رائے دینے یا مزید معلومات بشمول یہ کہ اس دستاویز کی مزید نقول کیسے حاصل کی جائے (برائے مہربانی حوالہ دیں: AA1) ہمارے پاس ساؤتھ ایسٹ کلینیکل نیٹ ورکس ایریا (کینٹ، سرے اور سسیکس) کی طرف سے ان سوالات کے لئے ایک ہی میل باکس ہے۔ برائے مہربانی ای میل کریں CWSCCG.cypSECpathways@nhs.netl

مفید ویب سائٹس ۔ **ایستھما UK**: www.asthma.org.uk **ایستھما UK مشورہ لائن:** 0800 121 6244 **ٹین ایج ہیلتھ فریک:** www.teenagehealthfreak.com **قومی تمباکو نوشی ہیلپ لائن:** 0800 022 4332 ویبسائٹ: http://smokefree.nhs.uk **کویٹ سموکنگ چیریٹی ویب سائٹ:**www.quit.org.uk

شدید دمہ/ گلے میں گھرگھراہٹ کے لیے ذاتی ایکشن پلان

بچوں اور 1 سال تک کے بچوں میں۔ دمہ کو اچھی طرح کنٹرول رکھنے کے لئے مشورہ

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

NHS
South East Clinical Networks
Children and Young People

–

مشترکہ حفظا، مریضان

یہ دمہ / سانس کی گھرگھراہٹ کے لیے ذاتی لائحہ عمل پرمبنی پلان ہے

مکمل شدہ حصے صرف درج بالا بچے یا نوجوان پر لاگو ہوتے ہیں۔

آپ کا دمہ قابل کنٹرول ہے اگر:

- آپ کے اندر کوئی علامت نہیں - دن یا رات کے دوران (بشمول سانس، کھانسی، سانس پھولنا، سینے میں جکڑن) **• آپ ان علامات کے بغیر اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں سرانجام دے سکتے ہیں**
- **آپ یا آپ کے بچہ کو کسی سکون آور انہیلر** (سالبیوٹامول) کی ضرورت نہیں ہوتی۔

علاج:

سکون آور علاج: ____________ انہیلر کا رنگ: ____________

انہیلر آلے کا نام: ____________ اسپیسر: ____________

یہ کیا کرتا ہے؟ سانس کے دوران ریلیورز آپ کو پرسکون کرتی ہے اور ہوا کی نالیوں کو کھولتی ہے۔

ضرورت کے وقت استعمال کریں – **ہر 4 گھنٹے بعد لیا جا سکتا ہے اور اگر علامات برقرار رہیں تو دوبارہ دہرایا جا سکتا ہے۔ ہر 6-4 گھنٹہ کی خوراک میں دوا 6-4 کش سے زیادہ نہیں ہونی چاہئیے۔ اس وقت تک جبکہ آپ کے بچے کو شدید دمہ کا حملہ درپیش ہے تو پھر 10 کش دئیے جا سکتے ہیں۔**

اگر آپ کو 10 کش لینا پڑتے ہیں اور حالت میں بہتری نہیں ہوتی تو طبی مدد حاصل کریں۔

سردیاں یا ایسی چیزیں جو کھانسی، سانس میں آواز یا سانس کے پھولنے کا باعث بنتی ہیں، ان کے شروع ہونے سے پہلے انہیلر کا استعمال شروع کر دیں۔

ہمیشہ اسپیسر کے ذریعے استعمال کریں۔

اگر آپ کو 1 ماہ میں 1 سے زیادہ انہیلر آلے کی ضرورت پیش آتی ہے تو اپنے ڈاکٹر یا دمہ کی نرس سے ملاقات کریں۔

مزید مشورہ ____________

تدارکی علاج ____________ **طاقت:** ____________ انہیلر کا رنگ: ____________

انہیلر آلے کا نام ____________ اسپیسر ____________

یہ کیا کرتا ہے؟ تدارکی انہیلر اسٹیرائیڈز ہوتے ہیں جو کہ سوجن کو روکتے ہیں اور آپ اور آپ کے بچہ کی سانس کی نالیوں میں ورم اور سوجن کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ **اس لئے اگر علامات نہ بھی ہوں تو بھی انہیں باقاعدگی سے لینا ہوتا ہے۔**

____________ پفس یعنی کش دن میں دوبار باقاعدگی سے لیں اگر چہ علامات نہ بھی ہوں۔

اس انہیلر کو صبح اور شام میں استعمال کریں۔

چونکہ یہ دوا اسٹیرائیڈ ہے، استعمال کے بعد اپنے دانتوں کو ساف کریں اور کلی کریں۔

جب تک ڈاکٹر یا نرس مشورہ نہ دیں - صحتیاب ہونے کے بعد بھی تدارکی علاج کو **بند مت** کریں۔

جب تک کہا نہ جائے، ہمیشہ اسپیسر کے ذریعے استعمال کریں۔

ہمیشہ اپنے پاس ایک زائد انہیلر رکھیں اور جب یہ شروع کر دیں تو نیا طلب کریں۔

مزید مشورہ: ____________

پیک فلو (6 سال سے بڑے بچوں کے لئے) – اگر علامات **شدید ہوں تو نیلا انہیلر (سکون آور علاج) دینے سے پہلے صبح اور شام کے اوقات میں** 3 **پیک فلو پیمائشیں** لینا بہترین ہے

سب سے بہتر پیک فلو ____________ **(100%) منٹ/l**

قابل اندازہ پیک فلو ____________ **منٹ/l**

آپ کا دمہ بے قابو ہے اگر آپ کا پیک فلو نیچے ہے:

(80 % کا بہترین یا اندازہ پیک فلو) ____________

اضافی ادویات / علاج:

نام/ خوراک/ مقدار/ تعداد:

نام/ خوراک/ تعداد

منہ کے ذریعے اسٹیرائیڈز (پریڈنیسلون) - کب استعمال کرنی ہے اور خوراک:

____

دمہ / سانس کے ساتھ اپنی اور اپنے بچہ کی دیکھ بھال کرنا

- **ہمیشہ اپنے بچہ کے ریلیور (نیلا) انہیلر اور اسپیسر تک رسائی یقینی بنائیں۔**
- **اپنے بچے کے اسکول میں انہیلر (اسپیسر کے ساتھ / اسپیسر کے بغیر) رکھنا یاد رکھیں اور یہ زائد المیعاد نہ ہو۔**
- **گھر سے باہر اپنے یا اپنے بچہ کے ساتھ انہیلر لینا یاد رکھیں۔**
- **ہمیشہ** اپنے بچہ کے لئے تجویز کردہ انہیلر آلہ استعمال کریں۔
- یاد رکھیں کہ ایمرجنسی میں ریلیور کو درست طریقہ سے اسپیسر کے ساتھ ہی استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- طے شدہ معائنے پر جانا یاد رکھیں۔

میرے عوامل ہیں:

- کھانسی اور سردی ____________
- سگریٹ کا دھواں ____________
- ورزش ____________
- سرد موسم ____________
- پالتو جانور کی کھال یا پر ____________
- گردو غبار ____________
- زردانے ____________
- آلودگی ____________
- الحساسات ____________
- پھپوندی اور سپورز ____________
- دیگر ____________

مبنی ہے: برٹش تھوریسک سوسائٹی (BTS)/ سکوٹش انٹرکالیجیٹ گائیڈلائنز نیٹورک (SIGN) - گائیڈ لائن 141- برٹش گائیڈ لائن ایستھما مینیجمنٹ (مئی 2008 نظر ثانی شدہ اکتوبر 2014)
NICE; http://www.sign.ac.uk/guidelines/fulltext/141/index.html کوالٹی اسٹینڈرڈ برائے دمہ QS25 فروری 2013؛ کیوں دمہ ابھی بھی مارتا ہے؟ نیشنل ریویو آف ایستھما ڈیتھس (NRAD) خفیہ انکوائری رپورٹ، ہیلتھ کیئر کوالٹی امپرووُمنٹ پارٹنرشپ / رائل کالج آف فزیشن (RCP) مئی 2014، اس پاتھوے کا نیشنل ریویو آف ایستھما ڈیتھس (NRAD) کے کلینیکل لیڈ، ڈاکٹر مارک لیوی نے نیشنل پیڈریاٹک ایستھمہ انیشیاٹو کے اشتراک کے ساتھ جائزہ لیا ہے۔