

கடுமையான ஆஸ்துமா/ இரைச்சலுடன் மூச்சுவிடுதல் தனிப்பட்ட ஆஸ்துமா நடவடிக்கைத் திட்டம்

1 வயதுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் மக்களுக்கான நல்ல கட்டுப்பாட்டைப் பெற்றுப் பேணுவதற்கான அறிவுரை

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

South East Clinical Networks
Children and Young People

Patient
Safety
Collaborative


இந்தத் திட்டத்தை உங்களுடன் வைத்திருந்து உங்கள் ஜீபி சிகிச்சையிடத்தில் (அல்லது வைத்தியசாலையில்) வைத்தியரை அல்லது நேர்சைக் காணும் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் இதனை எடுத்துச் செல்லவும். இந்தத் திட்டம் ஆஸ்துமா அல்லது இரைச்சலுடன் மூச்சுவிடும் நோயாளிகளுக்கானது. — உங்கள் வைத்தியர் (அல்லது நேர்சை) இதனை நிரப்பி உங்கள் ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்த வேறுபட்ட மருந்துகள் பற்றி விளக்குவார். உங்கள் ஆஸ்துமா அல்லது இரைச்சல் மூச்சு மோசமடையும்போது எவ்வாறு அதைக் கண்டு கொள்வது எனவும் அது குறித்து என்ன செய்வது எனவும் இது உங்களுக்குக் காட்டும். ஆரம்பத்திலேயே நடவடிக்கைகள் எடுப்பதன் மூலமாக, கடுமையான தாக்குதல்கள் வழமையாகத் தடுக்கப்படலாம்.

தயவுசெய்து விபரங்களைக் கீழே எழுதவும் (மற்றும் / அல்லது விபரத் துண்டை இணைக்கவும்):


விபரத் துண்டை இணைக்கவும்	ஜீபி / ஆஸ்துமா நேர்சை _____
நோயாளியின் பெயர் _____	மற்றும் / அல்லது வைத்தியசாலை வைத்தியர் / ஆஸ்துமா நேர்சை _____
பிறந்த தேதி _____	படிவம் நிரப்பிய தேதி ____/____/____
ஜீபி சிகிச்சையிடம் _____	தொழிலறிஞரின் பெயர் _____
தொலைபேசி _____	தொழிலறிஞரின் கையொப்பம் _____
	மீளாய்வுக்கான தேதி ____/____/____

ஆஸ்துமா இன்ஹேலரைடன் ஸ்பேசரைப் பயன்படுத்த சாதாரணமான நுட்பம் (அழுத்தப்பட்ட மீட்டர் அளவுள்ள கருவி):

முகமூடியுடன் (அல்லது 4 வயதுக்கு மேற்பட்ட நல்ல நுட்பமுள்ள அல்லது அதிகளவில் மூச்சுக் குறைவு இல்லாத பிள்ளையாக இருந்தால் வாழ் துண்டுடன்) பொருத்தமான அளவுள்ள ஸ்பேசரைத் தேரியவும்.



1. இன்ஹேலரை நன்றாகக் குலுக்கி முடியை அகற்றவும்
2. ஸ்பேசரின் முடிவுப் பகுதியில் உள்ள திறந்த பகுதிக்குள் இன்ஹேலரைப் பொருத்தவும்
3. நன்றாக மூடப்பட்டுள்ளது எனப் பார்த்துக்கொள்வதற்கு பிள்ளையின் முகத்தின் முகமூடியை அல்லது அவரின் வாயில் வாய்த் துண்டை வைக்கவும்.
4. இன்ஹேலரை ஒருமுறை அழுத்தி ஒவ்வொரு நடவடிக்கைக்கும் இடையில் பிள்ளை 5 மெதுவான ஆழமான மூச்சை விடச் செய்யவும்.
5. இன்ஹேலரை அகற்றி ஒவ்வொரு இரண்டு ஊதுதல்களுக்கும் இடையில் குலுக்கவும் பின்னரான மருந்துச் சிகிச்சைகளுக்கு படிக்க 2-3 மணி நேரம் செய்யவும்.



உங்கள் ஆஸ்துமா/ இரைச்சல் மூச்சு எப்படி உள்ளது? (போக்குவரத்து வெளிச்ச அறிவுரை)

	நோய்க் குறிகள்	உங்கள் நடவடிக்கை
கடுமையற்றது	உங்களுக்கு/ உங்கள் பிள்ளைக்கு <ul style="list-style-type: none"> • விரைவாக மூச்சு விடாமல் அன்றாடச் செயல்களைத் தொடர்ந்து செய்ய முடிந்த முழு வசனங்களில் பேச முடியுமானால், இருமலுக்காக அல்லது இரைச்சலுள்ள மூச்சுக்காக நாள் முழுவதிலும் 4 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறை அவர்களது நிவீவரின் 2-6 ஊதுதல்கள் தேவைப்படுகின்றது. 	அடுத்த நாள் பார்த்துப்போவதற்காக ஒரு நியமனத்தைச் செய்ய உங்கள் ஜீபியை அழைக்கவும். மாறாக, உங்கள் ஜீபியை தொடர்புகொள்ள முடியாவிட்டால், 24 மணித்தியால அறிவுரைக்காக 111ஐ அழைக்கவும்.
நடுத்தரமானது	நீங்கள் / உங்கள் பிள்ளை : <ul style="list-style-type: none"> • இரைச்சலுடன் மூச்சுவிடுகிறார், மூச்சுக் குறைவாக இருக்கிறார், வழமையான நிவீவர் சிகிச்சை 4 மணித்தியாலங்களுக்கு நீடிக்கவில்லை. • பகலிலும் இரவிலும் இருமல் அல்லது இரைச்சலுடன் மூச்சு சிறுப்பு உள்ளது 	4 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறை நிவீவரின் 2-10 ஊதுதல்களைக் கொடுக்கவும். அந்த நாளின் நேரடியாக உங்கள் பிள்ளை பார்த்துப்போவதற்காக ஒரு நியமனத்தைச் செய்ய உங்கள் ஜீபியை உடனடியாகத் தொடர்புகொள்ளவும். மாறாக, உங்கள் ஜீபியை தொடர்புகொள்ள முடியாவிட்டால், 24 மணித்தியால அறிவுரைக்காக 111ஐ அழைக்கவும்.
கடுமையானது	உங்களுக்கு / உங்கள் பிள்ளைக்கு அதிகளவில் மூச்சின்லாதிருந்து : <ul style="list-style-type: none"> • உரையாட / உள்ள அல்லது குடிக்க முடியவில்லை. • ஒருவதற்கு அல்லது விளையாட முடியவில்லை • இருமல்/ இரைச்சலுடன் மூச்சு சிறுப்பு அல்லது மூச்சுக் குறைவு நோய்க் குறிகள் இருந்து அவை மோசமடைகின்றன. • அல்லது நிவீவர் 4 மணித்தியாலங்களுக்கு நீடிக்கவில்லை அல்லது உதவவில்லை 	நிவீவரின் 10 ஊதுதல்களைக் கொடுத்து அம்புலன்ன் வரும் வரை 10 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை திரும்பச் செய்யவும். விட்டில் உங்களிடம் இருந்தால், ஓரல் மிரெட்னிசோலோன் என்பதை ஆரம்பிக்கவும். உடனடியான உதவிக்கு 999ஐ அழைக்கவும் (அல்லது ஒரு மோபைலிலிருந்து 112ஐ அழைக்கவும்).
வாயுவை அச்சுறுத்துவது	உங்களுக்கு/ உங்கள் பிள்ளைக்கு: <ul style="list-style-type: none"> • கடுமையான தொடர்ந்திருக்கும் இருமல்/ இரைச்சல் மூச்சு அல்லது மூச்சுக் குறைவு குறிகள் உள்ளன • குழப்பமாக அரைத் தூக்கமாக இருக்கிறீர்கள் • அவர்களது நிவீவர் (நீலம்) இன்ஹேலரைக்குச் சுப்பயடவில்லை 	நிவீவரின் 10 ஊதுதல்களைக் கொடுத்து அம்புலன்ன் வரும் வரை 10 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை அதைத் திரும்பச் செய்யவும். விட்டில் உங்களிடம் இருந்தால், ஓரல் மிரெட்னிசோலோன் என்பதை ஆரம்பிக்கவும். உடனடியான உதவிக்கு 999ஐ அழைக்கவும் (அல்லது ஒரு மோபைலிலிருந்து 112ஐ அழைக்கவும்).



ஜீபி சிகிச்சையிடம்
(இங்கே எண்ணைக் குறித்துக்கொள்ளவும்)

NHS 111
111ஐ அழைக்கவும்
(வாரத்தில் 7 நாட்கள் 24 மணித்தியாலங்களுக்கு உள்ளது)

பாடசாலை நேர்சை/ ஹெல்த் விசிட்டர் குழு
இங்கே எண்ணைக் குறித்துக்கொள்ளவும்

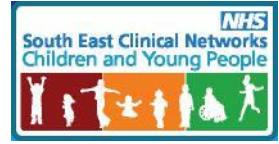
கணினி மூலமான அறிவுரைக்கு: **NHS Choices www.nhs.uk**
(24 மணித்தியாலங்கள் - ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள் உள்ளது)
குடும்ப தகவல் சேவை: எவ்வாறு பகுதிகளிலும் கணினி மூலமான சேவை உள்ளது. இது குடும்பங்களுக்கான பயனுள்ள தகவலை வழங்குகின்றது. கவுன்சில்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டது.

உங்களுக்கு மொழி ஆதரவு அல்லது மொழிபெயர்ப்புத் தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து நீங்கள் பேசுகின்ற ஊழியருக்கு அறிவிக்கவும். பதிவுரை அன்பிற்கு அல்லது இந்தப் பத்திரத்தின் அதிகளவான பிரதிகளை எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளுதல் என்பது உட்பட, மேலதிக தகவலுக்கு, சவுத் ஈஸ்ட் கிளினிகல் நெட்வேர்க்ஸ் பகுதி (கேண்ட், சரே மற்றும் சசெக்ஸ்) என்பதன் பேரில் இந்த விசாரணைகள் தொடர்பாக எங்களிடம் ஒரு நாய் பெட்டி உள்ளது (Ref: AP1) என்பதைத் தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்), தயவுசெய்து மின் அஞ்சல் அனுப்பவும்: CWSCCG.cypSECPATHWAYS@nhs.net

கடுமையான ஆஸ்துமா / இரைச்சலுடன் மூச்சுவிடுதல் தனிப்பட்ட ஆஸ்துமா நடவடிக்கைத் திட்டம்

1 வயதுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகள் மற்றும் இளம் மக்களுக்கான நல்ல கட்டுப்பாட்டைப் பெற்றுப் பேணுவதற்கான அறிவுரை

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version



Patient Safety Collaborative

இது கீழுள்ளவருக்கான ஆஸ்துமா/ இரைச்சல் மூச்சு தனிப்பட்ட ஆஸ்துமா நடவடிக்கைத் திட்டம்

பூர்த்திசெய்யப்பட்ட பகுதிகள் மேலுள்ள பிள்ளைக்கு/ இளம் நபருக்கு மாத்திரம் பொருந்தும்

பின்வருமாறு இருந்தால் உங்கள் ஆஸ்துமா கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது:

- உங்களுக்கு நோய்க் குறிகள் இல்லை- பகலில் அல்லது இரவில் (இரைச்சல் இழுப்பு, இருமல், மூச்சுக் குறைவு, மார்பு இறுக்கம் உட்பட).
- நீங்கள் உங்கள் வழமையான செயல்கள் அனைத்தையும் நோய்க் குறிகள் இல்லாமல் செய்ய முடிகின்றது.
- உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் பிள்ளைக்கு நிலீவர் இன்ஹேலர் (சல்பட்டமோல்) எதுவும் தேவையில்லை.

சிகிச்சை

நிலீவர் சிகிச்சை : _____ இன்ஹேலரின் நிறம்: _____
இன்ஹேலர் கருவியின் பெயர்: _____ ஸ்பேசர்: _____

அது என்ன செய்கிறது: நிலீவர்ஸ் ஓய்வு பெறுவதற்கு உதவி ஒரு இரைச்சல் இழுப்பின்போது காற்று வழிகளைத் திறக்கின்றன. தேவைப்படும்போது பயன்படுத்தப்படுதல் - நோய்க் குறிகள் ஏற்படும்போது 4 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறை எடுக்கப்பட்டு திரும்பவும் செய்யப்படலாம். **10 ஊதுதல்கள் கொடுக்கப்பட்ட கூடிய கடுமையான ஆஸ்துமாவை / இரைச்சல் மூச்சை உங்கள் பிள்ளை அனுபவித்தாலே தவிர, 4-6 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒருமுறை 4-6 ஊதுதல்களுக்கு மேல் இருக்கக்கூடாது.**

முன்னேற்றம் இல்லாவிட்டால் 10 ஊதுதல்களுக்கு மேல் அதிகரிக்க வேண்டுமென்றால், மருத்துவ உதவி தேடவும்.

ஒரு நடுமன் ஆரம்பித்ததும் அல்லது உங்கள் இருமலை, இரைச்சல் மூச்சை அல்லது மூச்சுக் குறைவைத் தூண்டும் எதற்கும் முன்னராக இன்ஹேலரைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கவும்.

வேறு விதமாகச் சொல்லப்பட்டாலே தவிர, எப்போதும் ஒரு ஸ்பேசர் மூலமாகப் பயன்படுத்தவும்.

எந்த 1 மாதத்திலும் 1 இன்ஹேலருக்கு மேல் தேவையானால், உங்கள் வைத்தியரை அல்லது ஆஸ்துமா நேர்சை காணவும்

மேலதிக அறிவுரை:

தடுப்புச் சிகிச்சை _____ அவை _____ இன்ஹேலர் நிறம் _____
இன்ஹேலர் கருவியின் பெயர்: _____ ஸ்பேசர்: _____

அது என்ன செய்கின்றது? பிறிவெண்டர் இன்ஹேலர்ஸ் என்பன வைட்டமின்கள் உள்ள கரிமப்பொருட்கள். அவை அழற்சியைத் தடுத்து உங்களின் அல்லது உங்கள் பிள்ளையின் காற்று வழிகளில் வீக்கத்தையும் அழற்சியையும் குறைக்க உதவுகின்றன. இதன் காரணமாகவே, நோய்க்குறிகள் இல்லாவிட்டாலும் கூட, அவை ஒழுங்காக எடுக்கப்பட வேண்டும்.

நோய்க்குறிகள் இல்லாவிட்டாலும் கூட, ஒரு நாளில் இரு தடவைகள் ஊதுதல்கள் ஒழுங்காக எடுக்கப்பட வேண்டும். இந்த இன்ஹேலரை காலையிலும் மாலையிலும் எடுக்கவும்.

இந்த மருந்து ஒரு கரிமப்பொருள் என்பதால், பின்னர் உங்கள் பற்களைத் துலக்கவும் அல்லது வாயை அலசவும். ஒரு வைத்தியரால் அல்லது நேர்சால் அறிவுரை தரப்பட்டாலே தவிர, நீங்கள் நலமாக இருந்தாலும் கூட, உங்கள் தடுப்புச் சிகிச்சையை நிறுத்த வேண்டாம்.

வேறு விதமாகச் சொல்லப்பட்டாலே தவிர, எப்போதும் ஒரு ஸ்பேசர் மூலமாகப் பயன்படுத்தவும்.

ஒரு உதிரி இன்ஹேலர் உங்களிடம் உள்ளது என எப்போதும் பார்த்துக்கொள்ளவும். இதனைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கும்போது, ஒரு புதிய ஒன்றைக் கேட்டுக்கொள்ளவும்.

மேலதிக அறிவுரை

மேலதிக மருந்துகள்/சிகிச்சைகள்:

பெயர் / மருந்து அளவு /கால இடைவெளி:

பெயர்/ மருந்து அளவு /கால இடைவெளி:

ஓரல் ஸ்டெராய்ட்ஸ் (பிரெட்னிசோலோன்) - எப்போது பயன்படுத்துவது மற்றும் மருந்து அளவு:

உச்ச ஓட்டம் (6 வயதுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகள்) - குறிகள் மோசமடைந்தால், நீல இன்ஹேலர் (நிலீவர் சிகிச்சை) எதுவும் கொடுக்கப்படுவதற்கு முன்னர் 3 சிறந்த உச்ச ஓட்ட வாசிப்புகள் காலையிலும் மாலையிலும் அளவிடப்படலாம்.

எப்போதும் சிறந்த ஓட்டம் (வுளோ) 1/நிமிடம் (100%)
எதிர்பார்க்கப்படும் உச்ச ஓட்டம் 1/நிமிடம்
உங்கள் உச்ச ஓட்டம் க்குக் குறைவாக இருந்தால் (சிறந்ததில் அல்லது எதிர்பார்க்கப்பட்டதில் 80%) உங்கள் ஆஸ்துமா கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பாற்பட்டது.

உங்களை அல்லது இரைச்சல் மூச்சு/ ஆஸ்துமா உள்ள பிள்ளையைக் கவனித்தல்

- உங்கள் பிள்ளை அவரது நிலீவர் (நீலம்) இன்ஹேலர் மற்றும் ஸ்பேசரை எப்போதும் வைத்திருக்கிறார் எனப் பார்த்துக்கொள்ளவும்
- ஸ்பேசர் உள்ள/ இல்லாத ஒரு உதிரி நிலீவர் இன்ஹேலரை உங்கள் பிள்ளையின் பாடசாலையில் வைத்திருக்க நினைவுகொள்ளவும். தேதிக்குரியதாக வைத்திருக்கப்படுகின்றது எனச் சரிபார்க்க நினைவுகொள்ளவும்.
- வீட்டிலிருந்தும் ஏதாவது தூர இடத்தில் இருக்கும்போது உங்களுடன் அல்லது உங்கள் பிள்ளையுடன் இன்ஹேலரை எடுத்துச் செல்ல நினைவுகொள்ளவும்
- உங்கள் பிள்ளைக்குச் சியார்க் செய்யப்பட்டதான சரியான இன்ஹேலர் கருவியை எப்போதும் பயன்படுத்தவும்
- ஒரு அவசர நிலையில் தனிப்பட்ட சிகிச்சையை வழங்கச் சிறந்த வழி ஒரு ஸ்பேசர் என்பதை நினைவுகொள்ளவும்
- தொடர்ந்து வரும் நியமனங்கள் எதற்கும் செல்ல நினைவுகொள்ளவும்

எனது தூண்டிகள்:

இருமல் மற்றும் தடுமன் _____

சிகரெட் புகை _____

உட்பற்றி _____

குளிர் காற்றை _____

பிராணி மயிர் அல்லது இரகங்கள் _____

தூசி _____

மசூந்த தூள் _____

மாசு _____

உணர்வுகள் _____

பூஞ்சணம் மற்றும் விதைகள் _____

ஏனையது _____

