दम रोग

लक्षणहरू जान्नुहोस्

दम वा धम्की एउटा दीर्घकालिक अवस्था हो जसलाई प्रायःजस्ता बच्चाहरूमा राम्ररी नियन्त्रित गर्न सकिन्छ। दमका लक्षणहरूको गम्भीरता बच्चाहरूमा भिन्दाभिन्दै हुन सक्छन्, सामान्यदेखि अति गम्भीरसम्म। दमका एकभन्दा बढी कारणहरू हुन्छन् र एउटै बच्चामा दुई वा बढी भिन्न कारणहरू हुनु असामान्य कुरो होइन। दमको अर्थ सास फेर्दा घ्याघ्र्यार गर्नुमात्रै होइन। खोक्नु, बारम्बार ब्रन्काइटिस् हुनु र खासगरी व्यायाम गर्दा सास फुल्लिनु पनि दम हुनुका लक्षणहरू हुन सक्छन्।

बच्चाहरूमा दम रोग हुनुका दुइटा सर्वाधिक सामान्य कारण हुन् मर्की र एलर्जीहरू। जन्मेपछि शिशुहरूमा एलर्जीहरू खासगरी महत्वपूर्ण हुन्छ र तपाईंको बच्चालाई एलर्जी हुने एलर्जनहरूलाई पन्छाउनुले उनीहरूको दम रोगमा सुधार हुन सक्दछ।

अचानक गम्भीर लक्षणहरू देखिनुलाई दमको दौरा पर्नु भनिन्छ, यसले ज्यानको जोखिम हुन सक्दछ र तुरुन्तै अस्पतालमा उपचारको खाँचो हुन सक्दछ।

दम प्रायः परिवारहरूमा हुने गर्दछ र मातापिताले घरभित्र वा आफ्ना बच्चाहरू नजिक धूम्रपान गर्नु हुँदैन। आफ्नो बच्चाको स्कूलमा उसको दम रोग र उसलाई दमको दौरा परेको खण्डमा के गर्नु पर्छ भन्ने जानकारी दिनुहोस्। तपाईंको बच्चालाई दमका गम्भीर लक्षणहरू हुन्छन् भने तुरुन्तै चिकित्सा सहायताका लागि 999 मा फोन गर्नुहोस्।

जीपी भन्दछन्

तपाईंका जीपी-ले सामान्यतः बच्चाका लक्षणहरूबारे सोधेर, उसको छातिको जाँच गरेर अनि उसको सास फेराइलाई सुनेर दम रोगको पत्तो लगाउन सक्षम हुनेछन्।

मातापिताहरू उनीहरूका स्थानीय दम क्लिनिकमा नियमित रूपमा गइरहनु पर्दछ र आफ्ना बच्चाहरूको दम रोगलाई घरमा बढी राम्ररी कसरी ध्यान राख्ने हो भन्ने विषयमा नियमित सहायता प्राप्त गर्नु पर्दछ। यसरी अनावश्यक रूपमा अस्पताल धाउनु पर्ने छैन।

नियमित रूपमा वा स्टेरोइड प्रिभेन्टर इनहेलर वा ओरल स्टेरोइडको बारम्बार प्रयोग गर्ने दम रोग भएका सबै बच्चाहरूलाई मौसमी फ्लू भ्याक्सिन दिइन्छ। यसका अतिरिक्त, तल्लो श्वसन नलीमा संक्रमणका कारण अस्पतालमा भर्ती भएको कुनैपनि बच्चालाई पनि मौसमी फ्लू भ्याक्सिन दिइनु पर्दछ।

दम रोग नर्सले भन्छन्

दम रोगको प्रबन्धनको सर्वाधिक महत्वपूर्ण भाग तपाईं र तपाईंको बच्चालाई दम रोग र यसको दौरा के कारणले पर्दछ भन्ने कुरो जान्नु हो। बच्चाको स्कूललाई यसबारेमा जानकारी होस् भन्ने कुरो सुनिश्चित गर्नुहोस्।

हाम्रा जीपी दम रोग क्लिनिकहरूले सल्लाह र उपचार प्रदान गर्दछन्। मौसमी फ्लू खोपको बारेमा सोध्नुहोस्।

“मैले तपाईंलाई तपाईंको इनहेलर प्रयोग गर्न सिकाउन सक्छु जसबाट यसले राम्ररी काम गरोस् र तपाईंले चाँडै निको महसुस गर्न सक्नुहुनेछ”

गम्भीर दम रोगका लक्षणहरू

लक्षणहरूमा बारम्बार खोकी र सासमा घ्याघ्र्यार, सास फुल्लिनु र खकार निस्कनु सामेल छन्। यी लक्षणहरू रातिको समयमा झनै नराम्ररी हुन्छन्।

1

मेरो बच्चाले निकै घ्याघ्र्यार र खोकेको जस्तो लाग्छ, यो राति झनै नराम्रो हुन्छ।

2

के तपाईंले घरको वरिपरि हुन सक्ने धूलोको मात्रालाई कम्ति गर्ने प्रयास गर्नुभयो? आफ्नो बच्चाको वरिपरि कसैलाई धूम्रपान गर्नु नदिनुहोस्।

3

यदि लक्षणहरू जारी रहन्छन् भने आफ्ना जीपी-लाई भेट्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चालाई दमको गम्भीर दौरा पर्छ भने 999 मा फोन गर्नुहोस्।

स्रोतः स्वास्थ्य विभाग, जन्मदेखि पाँच 2009