ਦਮਾ

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਦਮਾ ਇੱਕ ਆਮ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਮਾ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਮਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਘਰਘਰਾਹਟ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਦਮਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ। ਨਵਜਾਤ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਲਰਜੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਚਾਣਕ, ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਮਾ ਦਾ ਹਮਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਮਾ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦਮੇ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੀਪੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਕੇ, ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਕੇ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਦਮੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੇਗਾ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਸਥਮਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬੇਲੋੜੀਂਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਥਮਾ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮੀ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੀਰੋਇਡ ਵਾਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਵੀ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸਥਮਾ ਨਰਸ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦਮੇ ਦਾ ਹਮਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਸਾਡੇ ਜੀਪੀ ਅਸਥਮਾ ਕਲੀਨਿਕ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮੀ ਟੀਕੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

"ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।"

ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਘਰਘਰਾਹਟ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਦਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1

ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਘਰਘਰਾਹਟ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘਦਾ ਹੈ, ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਧੂੜ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।

3

ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸ੍ਰੋਤ: ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ, ਬਰਥ ਟੂ ਫਾਈਵ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ) 2009.