ਸਾਹ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ

ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਡਰਾਉਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਮ 'ਸੁਰੜ-ਸੁਰੜ' ਹੋਵੇ।

ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਖਾਂਸੀ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ NHS 111 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖਾਂਸੀ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਹਲਕਾ ਤਾਪ (ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇਖੋ)।
- ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੰਘ ਦੀ ਖਰਖਰੀ (ਮੋਟੀ ਆਵਾਜ਼, ਉੱਚੀ ਖਾਂਸੀ) ਦੀ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਗਲੇਰੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਘ ਦੀ ਹਲਕੀ ਖਰਖਰੀ ਦਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੂਨੀਅਰ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਅਜ਼ਮਾਓ, ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ (ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ) ਸਾਹ ਨਾਲ ਭਾਫ਼ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦਿਓ।

ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੀਪੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ 'ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੁੜ' ਰਹੀ ਹੈ।
- ਉਹ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਨੀਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

- ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਰੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਪੂਰਾ ਵਾਕ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੜਕਦੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰੋਂਕਿਓਲਾਈਟਿਸ

ਬ੍ਰੋਂਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਇੱਕ ਆਮ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰੋਂਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਹਲਕਾ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਬ੍ਰੋਂਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਅੱਧੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸ੍ਰੋਤ: www.nhs.uk/conditions/Bronchiolitis

1

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਉਲਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬ੍ਰੋਂਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬ੍ਰੋਂਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲੇ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬ੍ਰੋਂਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸ੍ਰੋਤ: NHS ਚੋਇਸਿਜ਼ - ਬ੍ਰੋਂਕਿਓਲਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ