दम

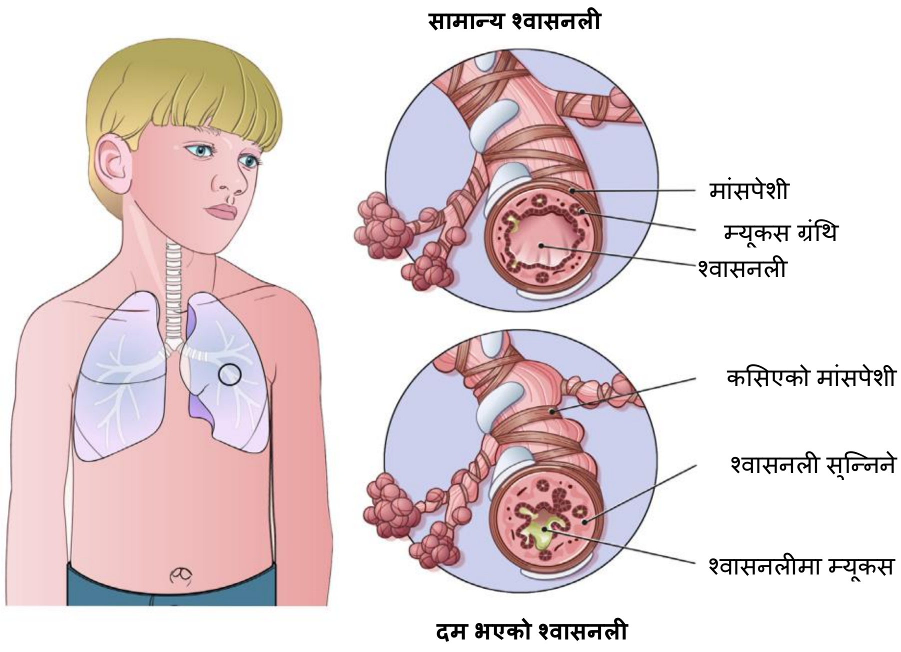
Asthma (Nepali)

दम एउटा फोक्सोको रोग हो जसले श्वासप्रश्वासमा समस्या ल्याउन सक्छ। यदि तपाईंको बच्चालाई दम छ भने, तिनीहरूको फोक्सोमा रहेको श्वासनलीले ट्रिगरहरू भनिने केही कुराहरूमा बढी प्रतिक्रिया जनाउँछ। ट्रिगरहरूले फ्लेयर-अपहरू निम्त्याउन सक्छ। यो श्वासनली सानो हुँदा, सुन्निँदा र म्यूकसले भरिँदा हुन्छ। दम नियन्त्रण गर्न सकिन्छ, तर निको हुन सक्दैन। तपाईंको बच्चाको उमेर बढ्दै जाँदा दमरोगका लक्षणहरू हराउँदै जान सक्छन्।

दम फ्लेयर-अपको समयमा के हुन्छ

सास फेर्न गाह्रो बनाउन सक्ने दमको फ्लेयर-अपको समयमा तीन कुराहरू हुन्छन् (तस्विर 1):

तस्विर 1 दमको फ्लेयर-अपको समयमा सामान्य श्वासनली र श्वासनली।



©1978, संशोधित 2022, Nationwide Children’s Hospital
जारी…

- श्वासनलीहरू सन्निन्छन् र साना हुन्छन्।
- श्वासनली वरपरका मांसपेशीहरू कसिलो हुने वा दबाव पर्ने हुन्छ।
- श्वासनली म्यूकसले भरिन्छ।

फ्लेर-अपको सङ्केत

चेतावनी सङ्केतहरू

धेरैजसो दमको फ्लेर-अप बिस्तारै सुरु हुन्छ। तपाईंले फ्लेर-अपअघि आफ्नो बच्चाको शरीरमा स-साना परिवर्तनहरू देख्न सक्नुहुन्छ। यिनीहरूमा निम्न समावेश छन्:

- हल्का खोकी लाग्ने
- आँखा चिलाउने वा आँखामा पानी आउने
- थकाई लाग्ने
- हाच्छिउँ गर्ने
- घाँटी चिलाउने वा दुख्ने
- सिँगान बग्ने वा नाक बुझिने

उद्धार औषधि कहिले सुरु गर्ने

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई देख्नुभयो भने उद्धार औषधि सुरु गर्नुहोस्:

- खोकी लाग्ने
- सास फेर्दा जोडले आवाज आउने
- छिटो वा सास फेर्न कठिन हुने
- स्वाँ-स्वाँ गर्नु
- छाती कसिलो हुने
- धेरै साना बालबालिकाका लागि - चुस्ने वा खुवाउने क्रममा घुर्ने

आफ्नो बच्चाको चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्

उद्धार औषधिले मद्दत नगर्दा वा 4 घण्टा सम्म टिँक्दा:

- निरन्तर छिटो सास फेर्ने
- छाती कसिलो हुने
- स्वाँ-स्वाँ बढ्ने
- खोकी लागेपछि वान्ता हुने
- निरन्तर रुघाखोकी लाग्ने

खतरा सङ्केतहरू - आपतकालीन कक्ष (ER) मा जानुहोस् वा 911 मा कल गर्नुहोस्

तपाईंको बच्चाले आफ्नो उद्धार औषधि सेवन गर्नुभएको छ तर :

- ओठ र औंलाहरू खैरो वा नीलो हुने
- कडा र छिटो सास फेर्न (ग्यास्पिङ)
- बोल्न, हिँड्न, खान वा पिउन गाह्रो गराउने सास फेर्न गाह्रो हुन्छ
- सास फेर्दा नाकको ठुलो प्वाल (नाक)
- तिनीहरूको रिब्स र घाँटीको मांसपेशीहरू देखाउने गहिरो सास फेर्न

दमको फ्लेयर-अपको समयमा के गर्ने

तपाईंको बच्चालाई फ्लेयर-अप छ भने उहाँहरूको दमको कार्य योजना पालना गर्नुहोस्।

आफ्नो बच्चालाई निम्न कुराहरू गर्न भन्नुहोस्:

- सास फेर्न समस्या भएको बारे वयस्क (अभिभावक, शिक्षक, स्कूल नर्स, कोच, वा दाई) लाई बताउन।
- उहाँहरूको अस्थमा कार्य योजना पालना गर्न।
- चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक द्वारा निर्देशित रूपमा तिनीहरूको उद्धार औषधि सेवन गर्न।
- शान्त रहन र बिस्तारै र गहिरो सास फेर्न प्रयास गर्न।

ट्रिगरहरू

तपाईंको बच्चाको ट्रिगरहरू थाहा पाउनाले फ्लेयर-अपहरू रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।

सबैभन्दा सामान्य ट्रिगरहरू:

- चिसो वा फ्लूले बिरामी हुनु
- धुलोका कणहरू
- हावाको गुणस्तर
- मौसम
- साङ्लाहरू
- मोल्ड
- धुम्रपानको एक्सपोजर
- पराग
- घरपालुवा जनावरहरू
- तनाव
- व्यायाम

दमका औषधिहरू

दमको उपचार गर्ने 2 प्रकारका औषधिहरू छन्: उद्धार (छिटो-राहत) औषधि र नियन्त्रक औषधिहरू।

उद्धार औषधिहरू

सबैभन्दा सामान्य उद्धार औषधि अल्बुटेरोल हो। फ्लेयर-अप सुरु हुँदा यसलाई प्रयोग गर्नुहोस्। उद्धार औषधिहरू:

- श्वासनली खोल्न धेरै छिटो काम गर्छ र प्रत्येक 4 घण्टा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- स्पेसर भएको इनहेलरको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। स्पेसरले श्वासनलीमा थप औषधि ल्याउन मद्दत गर्छ।
- एरोसोल (नेबुलाइजर) तरिकामा नेबुलाइजर मेसिन प्रयोग गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ।

नियन्त्रक औषधिहरू

दम भएका अधिकांश मानिसहरूलाई नियन्त्रक औषधि(हरू) पनि चाहिन्छ। नियन्त्रक औषधिहरू:

- श्वासनलीलाई ट्रिगरहरूमा प्रतिक्रिया गर्नबाट रोक्न मद्दत गर्नुहोस्। तिनीहरूले श्वासनलीमा सुन्निने कम गर्छन्।

- भविष्यमा दमको फ्लेयर-अपहरू रोक्न मद्दत गर्न सक्छ।
- तपाईंको ब च्चाले राम्रो महसुस गरे तापनि प्रत्येक दिन सेवन गरिन्छ।
- चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा नगरी रोक्नु **हुँदैन**।

सुझावहरू

- तपाईंको बच्चाको उद्धार इनहेलर र स्पेसर सधैँ तिनीहरूसँग हुनुपर्छ।
- दमको औषधि पानाहरू हेर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई तपाईंको बच्चाको दमको औषधि, सम्भावित साइड इफेक्टहरू र सम्झिन गर्न अन्य महत्त्वपूर्ण कुराहरू कसरी र कहिले दिने भनेर बताउने छ। यदि तपाईंले यी प्राप्त गर्नुभएन भने नर्स वा श्वासप्रश्वास चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको नियन्त्रक औषधि हरेक महिना पुनः भर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको दम कार्य योजना प्रयोग गर्नुहोस्। यसले प्रत्येक औषधि कहिले र कसरी दिने भनेर व्याख्या गर्ने छ।
- दमका लक्षणहरू र तपाईंको बच्चाले उनीहरूको उद्धार औषधि कति पटक प्रयोग गर्छन् भन्ने ट्र्याक राख्नका लागि डायरी प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तिनीहरूले आफ्नो उद्धार इनहेलर प्रत्येक हप्ता 2 पटक भन्दा बढी प्रयोग गर्न आवश्यक छ भने, आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई थाहा दिनुहोस्।
- उहाँहरूलाई दम छ भनी आफ्नो बच्चाको शिक्षक, कोच र स्कूल नर्सलाई भन्नुहोस्।

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, हाम्रो बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।