گلے میں خرخراہٹ اور سانس لینے سے متعلقہ پریشانیاں

علامات پر نظر رکھیں

سانس لینے سے متعلق ایسی کوئی بھی پریشانی جس کا تجربہ آپ کا شیرخوار بچہ یا بڑا بچہ کرتا ہے والدین کے لئے خوفناک ہوسکتی ہے۔ یہ اکثر ایسی چیز نہیں ہوتی جس کے بارے میں فکر کی جائے اور برونکایولائٹس، سانس کی نالی کا ہلکا ورم اور کھانسی جیسی بیماریوں کا علاج اکثر گھر پر کیا جا سکتا ہے۔

نومولود بچوں اور چھوٹے بچوں کے ضمن میں اپنے وجدان کا استعمال کریں۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے:

- تیز سانس لینے یا ہانپنے کا عمل، جو عام بات ہے۔ اگر بیماری کی کوئی دیگر علامت نہیں پائی جاتی ہے، یہ آتی ہے اور چلی جاتی ہے اور آپ کا بچہ زیادہ تر اوقات میں آرام سے سانس لے رہا ہے، اس میں عام طور پر فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔
- سانس لینے میں تھوڑی خرخراہٹ محسوس ہوسکتی ہے۔ اپنے بچہ کو سیدھا رکھنے کی کوشش کریں۔
- کبھی کبھی، کھانسنا یا دم گھٹنا جو اس وقت پیش آ سکتا ہے جب کوئی بچہ تیزی سے ماں کا دودھ پیتا ہے۔ رفتار تھوڑی کم کرنے کی کوشش کریں۔ دودھ پلانے کی پوزیشن کی جانچ کریں۔
- زکام یا ہلکی کھانسی۔ اس مرحلہ میں ان پر نظر رکھیں اور اپنے وجدان کا استعمال کریں۔ اگر آپ فکرمند ہیں تو اپنے معائنہ کار صحت سے بات کریں۔

بڑے بچوں اور چلنا پھرنا سیکھنے والے بچوں میں آپ دیکھ سکتے ہیں:

- کھانسنا، ناک بہنا، ہلکا درجۂ حرارت - (کھانسی، سردی، اور فلو دیکھیں)۔
- گلے کے ورم (کھردری آواز، تیز کھانسی) کے لئے اپنے جی پی کے ذریعہ تشخیص کئے جانے کی ضرورت ہے اور اس کے لئے اسٹیرائڈ سے علاج کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

جی پی کے اشارات

مدد حاصل کریں اور اسی وقت اپنے جی پی سے رابطہ کریں اگر آپ کا بچہ:

- سانس لینے کو ایک مشکل کام پاتا ہوا لگتا ہے اور اس کی پسلیاں اور پیٹ چلتے ہیں۔
- وہ سانس لینے کے لئے رکے بغیر ایک مکمل جملہ پورا نہیں کرسکتے۔

مدد حاصل کریں اور 999 پر کال کریں یا انہیں اسی وقت A&E لے جائیں اگر:

- ان کا سینہ ایسے لگتا ہے جیسے یہ اندر دھنس رہا ہو۔
- وہ زرد یا کسی قدر نیلے لگتے ہیں۔

برونکایولائٹس

برونکایولائٹس سانس کی نالی کا ایک عام انفیکشن ہے جو ایک سال سے کم عمر کے بچوں اور چھوٹے بچوں کو متاثر کرتا ہے۔ ابتدائی علامات عام زکام سے ملتی جلتی ہوتی ہیں اور ان میں بہتی ناک اور کھانسی شامل ہیں۔

اگر یہ بڑھ جائے تو برونکایولائٹس کی علامات میں شامل ہوسکتے ہیں: ہلکا بخار، مستقل کھانسی اور کھانے پینے میں دشواری۔

علامات عام طور پر تین دنوں کے بعد بہتر ہوتی ہیں اور زیادہ تر معاملات میں بیماری سنگین نہیں ہوتی ہے۔

تاہم، اگر آپ کا بچہ عام مقدار کا صرف نصف حصہ ہی پی سکتا ہے یا اسے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے یا اگر آپ عام طور پر ان کے بارے میں فکرمند ہیں تو اپنے جی پی یا معائنہ کار صحت سے رابطہ کریں۔

ماخذ: www.nhs.uk/conditions

NHS

1

سانس کی نالی کے ورم (کروپ) والے میرے بچے کو ایک الگ تیز آواز والی کھانسی آتی ہے اور سانس اندر لیتے وقت وہ ایک تیز آواز نکالتا ہے۔

2

اپنے بچے کو تسلی دینا اہم ہے اس لئے کہ علامات اس وقت زیادہ خراب ہوسکتی ہیں جب وہ بے چین ہوتے ہیں یا روتے ہیں۔ سانس کی نالی کے ہلکے ورم کے معاملات کو گھر پر سنبھالا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کو بخار ہے تو، **شوگر فری** پیراسیٹامول سے ان کا درجۂ حرارت کم کرنے میں مدد ملے گی۔

3

اگر علامات بہت خراب ہوجاتی ہیں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

اسموک فری

www.nhs.uk/smokefree

ماخذ: NHS چوائسیز - برونکایولائٹس کی علامات