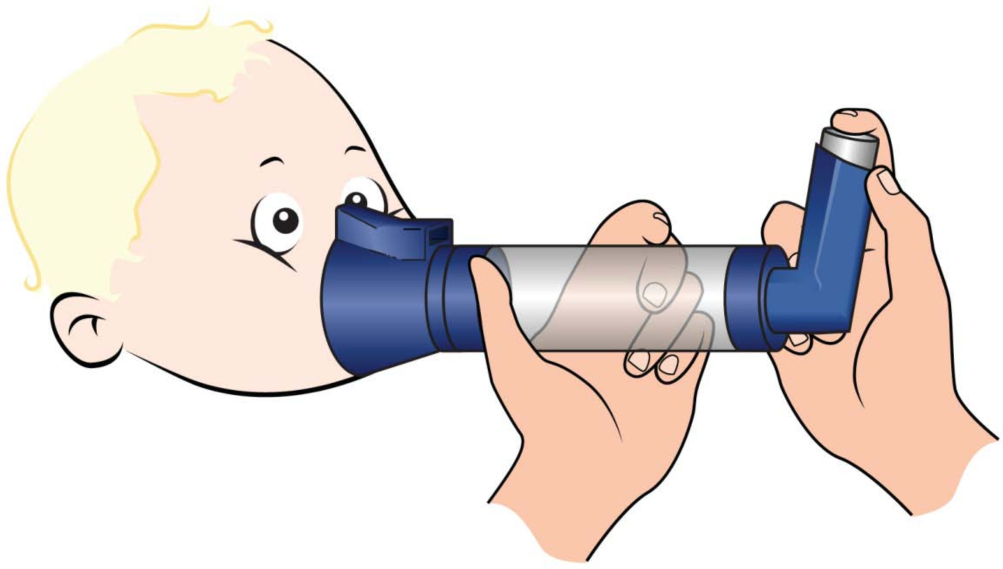
बालबालिकामा हुने दम

अविभावक तथा हेरचाह गर्नेहरुको लागि श्रोत पुस्तिका

(Children's Asthma)
(A Resource Pack for Parents and Carers)



यो बालबालिकामा हुने दम अविभावक तथा हेरचाह गर्नेहरुको लागि श्रोत पुस्तिका । पहिलो प्रकाशन जनवरि २००४, संशोधन जून २०१०, संयोजन २०१२, SCH 10-011. सिड्नि चिलड्रेनस हस्पीटल राण्डविक, चिलड्रेनस् हस्पीटल वेस्टमिड र कलाईडोस्कोप हन्टर चिलड्रेनस नेटवर्क ।

बिषय-सूची (CONTENTS)

पेज नं (PAGE No)

शिर्षक परिचय तथा डिस्चार्ज तालिका	३
तपाइको बच्चाको दम व्यवस्थापनका लागि सहयोगी उपायहरु	४
दम के हो ?	५
कलिला बालबालिकामा हुने दम	५
दम आक्रमण जटिलताको प्रभाव मूल्याङ्कन	६
दम लक्षणप्रतिको उत्युत्तर - दमको प्राथमिक उपचार	६
दम हुने कारणहरु	७ - १०
मुख्यतया बच्चाहरुमा प्रयोग हुने दमको औषधोपचार	११
अतिरिक्त दमको औषधोपचार	१२
तपाइको बालबीलकालाई दिइने दमको औषधोपचार	१३
स्पेसर उपकरणहरु तथा पफरको सफाई	१३
पफर तथा स्पेसर उपकरणहरुको प्रयोग	१४
अरु स्वास लिंदा राख्ने उपकरणहरुको प्रयोग	१५
दैनिक दम लक्षण पुस्तिका	१६
बालबालिका/विद्यार्थीको दम प्राथमिक उपचार अभिलेख	१७

बाल हेरचाह, विद्यालय र विद्यालय अघि र पछिको हेरचाह गर्नेहरुको लागि प्रयोग गर्नको लागि तयार गरिएको

परिचय(Introduction)

यस श्रोत पुस्तिकाको उद्देश्य दमरोगी बालबालिकाहरुको अविभावक तथा हेरचाह गर्नेहरुको लागि दम व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउने जानकारी दिनु हो । यसले तपाईले प्राप्त गरेका स्वास्थ्य सल्लाहलाई प्रतिस्थापन गर्दैन । यसले दिएका जानकारीहरु पढिसकेपछि यदि तपाईसंग केही प्रश्न तथा चासोहरु भए आफ्नो बाबिालिकाको दमसम्बन्धी जानकारी दिने व्यक्ति वा चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुहोस् । आफ्नो बालिबालिकाको स्वास्थ्यबारे सम्बन्धित व्यक्तिसंग चासो राख्नु नराम्रोकुरा होइन ।

डिस्चार्ज तालिका (Discharge Checklist)

तपाईको बालबालिका अस्पतालबाट डिस्चार्ज हुनुपूर्व तल उल्लेखित कुराहरु पक्का गर्नुहोस् :

- ☐ तपाईको बच्चाको चिकित्सकलाई दिने डिस्चार्ज पत्र
- ☐ अल्पकालिन उपचार योजना (नोटः यदि तपाईलाई योजना चाहिन्छ भने उपचारमा संलग्न चिकित्सकलाई सोध्नुहोस् , किनकी सबै अस्पतालले यसको प्रयोग गर्दैनन् । विस्तृत जानकारीका लागि पृष्ठ ४ पढ्नुहोस्)
- ☐ दम औषधोपचार वा प्रेस्क्रिप्सन
- ☐ लिखित दम कार्ययोजना
- ☐ पफर सहितको स्पेसर यन्त्र कसरी प्रयोग गर्ने निर्देशिका
- ☐ स्वास्थ्यकर्मीबाट दम शिक्षा

तपाईको बालबालिका डिस्चार्ज भएको एक हप्ता भित्रमा बच्चाले तिनीहरुको GP (जि पि) लाई भेटेको हुनुपर्दछ । तल उल्लेखित कुराहरु चिकित्सकलाई दिनुहोस् :

- ☐ डिस्चार्ज पत्र
- ☐ अल्पकालिन उपचार योजना - यदि तपाइले कुनै प्राप्त गरेको भए
- ☐ दम कार्ययोजना
- ☐ स्पेसर यन्त्र र पफर

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु (IMPORTANT TELEPHONE NUMBERS)

एम्बुलेन्स : फोन : ०००

चिकित्सक : नाम .... फोन नं...............................

अस्पताल : नाम .... फोन नं ....

दमबारे जानकारी दिने व्यक्ति : नाम .... फोन नं ....

सिधा सम्पर्क : २४ घण्टे स्वास्थ्य सल्लाह फोन नं - १८०० ०२२ २२२

यदि तपाईलाई भाषा अनुवादक चाहिन्छ भने अनुवाद तथा व्याख्या सेवा (Translating and Interpreting service, TIS) को १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोस् । आवश्यक भाषा उल्लेख गर्नुहोस् र माथि उल्लेखित कसलाई सम्पर्क गर्न चाहनुहुन्छ त्यसको फोन नं. भाषा अनुवादकलाई दिनुहोस् ।

तपाईको बालबालिकाको दम व्यवस्थापनका लागि केही सहयोगी उपायहरु

(Helpful Tips for Managing Your Child's Asthma)

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण (Regular Medical Review)

यदि तपाईका बालबालिका स्वस्थ नै छन् भने पनि कम्तीमा ६ महिनाको एकपटक सम्बन्धित चिकित्सकबाट समग्र दम रोगको जानकारी लिने गर्नुपर्दछ। दम पूर्ण नियन्त्रणमा छैन वा अझै जटिल अवस्थामै छ भने अझै छिटो जाँच गराउनु पर्दछ। बच्चाको दम लक्षण मौषम अनुसार फरक पर्न सक्छ । त्यसकारण दमको लक्षणहरु दैनिक रुपमा लक्षण पुस्तिकामा लेख्नुपर्छ । चिकित्सकले तपाइको बच्चाको उपचार तथा दम कार्ययोजनाको समीक्षा गर्दा उक्त पुस्तिकाको उपयोग गर्नेछन्।

समग्र दम जटिलता (Overall Asthma Severity)

बालबालिकाको समग्र दम जटिलता भन्नाले तिनीहरुको दम लक्षणको स्वरुपलाई जनाउँछ न की दमले आक्रमण गर्दा अवस्थाको लक्षणहरुलाई । कति पटक दम आक्रमण भईरहन्छ ?, त्यो कति समयसम्म रहन्छ ?, के ति लक्ष्यणहरु एउटा दम आक्रमण र अर्को दम आक्रमणको बीच-बीचमा पनि देखापर्छ ?, दमले कतिबेला सताउँछ ? जस्तो कि दिउसो, रातो, विहान सवेरै । यी कुराहरुले लक्षणको स्वरुप निर्धारण गर्छ। समग्र दम जटिलता निर्धारणले उपचारमा समेत प्रभाव पार्दछ।

लक्षण पुस्तिका (Symptom Diary)

तपाइका बालबालिकाले दिउसो र राती के-कस्तो लक्षण अनुभव गर्दछ, के दमले उनीहरुको निन्द्रामा बाधा पुऱ्याएको छ वा छैन र बच्चालाई कत्तिको राहात उपचार (reliever medication) लिन आवश्यक पर्छ भन्ने कुराहरु संग्रहित गर्न तपाइले लक्षण पुस्तिकाको प्रयोग गर्नुपर्छ। यस्ता संग्रहित योजना विकास गर्न सजिलो बनाउँछ। चिकित्सक तथा दम बिशेषज्ञले उक्त लक्षण पुस्तिका कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने देखाउन सक्छन्।

दम कार्ययोजना (Asthma Action Plan)

दम कार्ययोजना तपाइको बालबालिकाको लागि एउटा लिखित योजना हो जुन उनीहरुको दम व्यवस्थापन गर्न तपाइलाई सहयोग हुने गरी बनाइएको हुन्छ। उक्त योजना बच्चाको लक्षणमा हुने परिवर्तनमा आधारित हुन्छ। यसले बालबालिका ठिक हुँदा, दम बढ्दै जाँदा र दम सुधार हुँदै जाँदा तपाईले के गर्नुपर्छ भन्ने कुराको निर्धारण गरेको हुन्छ । यसमा तपाइको बालबालिकालाई के उपचार तोकिएको छ, तिनीहरुले कसरी र कति पटक त्यो उपचार लिनुपर्छ, कहिले स्वास्थ्य सल्लाह वा उपचारको लागि खोज्नु पर्दछ भन्ने कुराहरु समावेस गरिएको हुन्छ।

तपाईको बालबालिकालाई चिकित्सककोमा लैजादा उक्त 'दम कार्ययोजना' साथै लानुहोस् ता की आवश्यक परेको खण्डमा यसको समीक्षा एवं परिमार्जन गर्न सकियोस्।

तपाईको बालबालिकाको दमको उपचार यदि अस्पतालमा भएको छ भने बच्चालाई प्राय 'दम कार्ययोजना' दिइएको हुन्छ। एउटा चिकित्सकले पनि बालबालिकाको लागि योजना तयार पार्न सक्छ। यस्ता कार्ययोजनाको प्रतिलिपि भियतनामी, चाइनिज र अरवी भाषामा http://sch.sesahs.gov.au/publications/factsheets/joint/ बाट प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

अल्पकालीन छरितो उपचार योजना (Short Term Reducing Medication Plan)

केही अस्पतालहरुले जटिल दम संक्रमण भएका बालबालिकाहरुको अस्पतालबाट डिस्चार्ज हुँदा 'अल्पकालीन छरितो उपचार योजना' प्रदान गर्दछन्। यसले डिस्चार्ज भएको ३ देखि ५ दिनसम्मको लागि आवश्यक उपचार उल्लेख गरेको हुन्छ र 'दम कार्ययोजनाको संक्रमणकालीन व्यवस्था गरेको हुन्छ। यसमा तपाईको बालबालिकाले अब कहिले चिकित्सक भेट्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि उल्लेख हुन्छ।

बाल हेरचाह, विद्यालय र विद्यालय अघि र पछिको हेरचाह गर्नेलाई सूचित गर्ने (Notifying Childcare, Schools and Before and After School Care)

तपाइको बालबालिका हेरचाह गर्ने जो कोही, बाल हेरचाह (child care) तथा विद्यालय कर्मचारीहरुलाई तपाइको बच्चालाई दम छ, दमको उपचार भएको छ, प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका आदि बिषयमा तपाइको चासो हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ। उनीहरुलाई एउटा सुविस्ता र लिखित जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस् र बच्चाको दम व्यवस्थापन सम्बन्धमा केही परिवर्तन भए तुरुन्त उनीहरुलाई थप जानकारी गराउनुहोस्। दम प्राथमिक उपचार लिखत यसको लागि उपयुक्त हुन्छ।

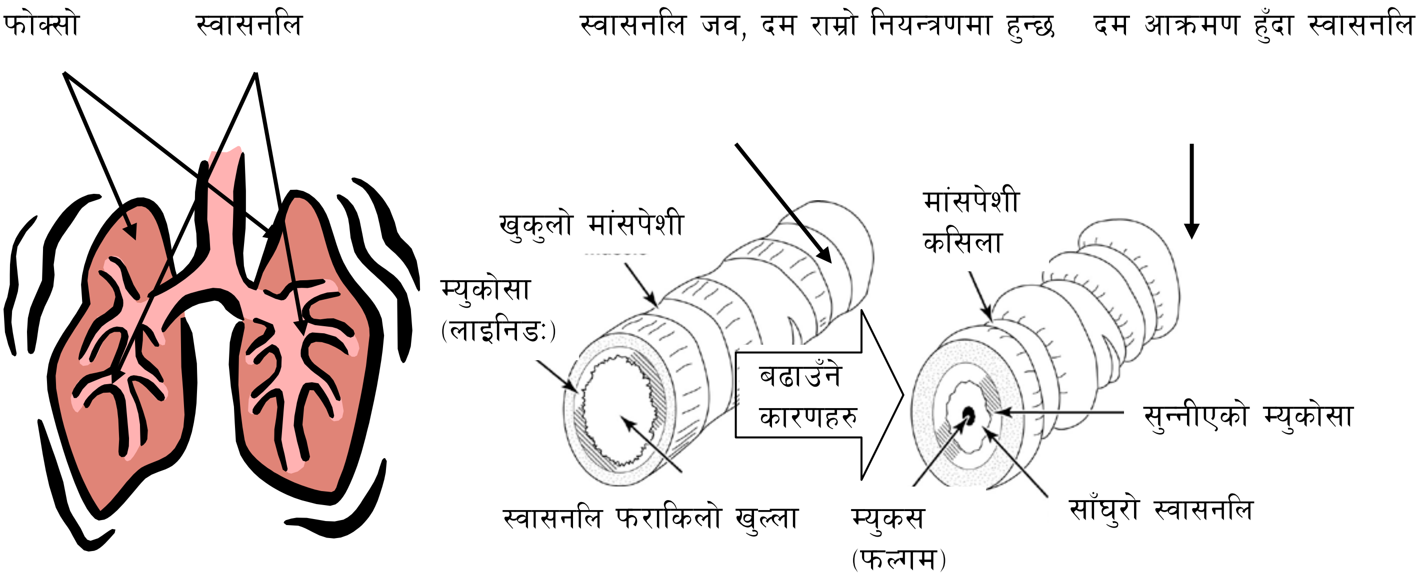
बालबालिका हेरचाह गर्नेहरुलाई राहत उपचार, स्पेसर यन्त्र वा बैकल्पिक राहत उपचार गर्ने यन्त्र उपलब्ध गराउनुहोस्। त्यसमा बालबालिकाको स्पष्ट नाम, औषधीको मात्रा र कुन मितिसम्म प्रयोग गर्न सकिने कुरा लेखिएको हुनुपर्दछ।

दम के हो ? [१] (What is Asthma?)[1]

दम स्वास-प्रस्वास सम्बन्धी समस्या हो । अष्ट्रेलियामा हरेक नौ मध्ये एक बालिबालिकामा यो समस्या हुनेगर्दछ । यसलाई प्रभावकारी ढंगले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ तर पूर्ण रुपमा निको पार्ने उपचार बिधि जानकारीमा छैन ।

दम हुने बालबालिकाको फोक्सोमा स्वासनलि (Airways) संवेदनशील हुन्छ । जव यस्ता स्वासनलिले प्रतिक्रिया देखाउँछ तब तिनीहरु भित्र साँघुरा हुन्छन । स्वासनलिको भित्री भाग रातो हुने तथा सुन्नीने, स्वासनलि वरपरको मांसपेशी कसिलो हुने तथा र्‍याल उत्पादन बढी हुनाले स्वासनलिको भित्री भाग साँघुरो हुने गर्छ । अरु बाहिरी कुराहरु जस्तो धुवाँ, फूलको पराग कण, धुलो तथा रुघा आदिले गर्दा पनि स्वासनलिले प्रतिक्रिया देखाउन सक्छ, भित्री भाग साँघुरिन सक्छ ।

सास बढ्नु, सास फेर्दा असठी जस्तो आवाज आउनु, खोकी लाग्नु र छाती कस्सिएको महसुस गर्नु दमको साधारण लक्षण हुन् ।



लिइएको स्वासनलि चित्र, प्रिन्स अफ वेल्स हस्पीटल स्वास-प्रस्वास औषधी बिभाग

कलिला बालबालिका (०-६ वर्षसम्मका) मा हुने दम [२, ३] (Asthma in Young Children (0-6 years) [2,3])

शुरुका केही वर्षहरुमा बालबालिकाहरुले सास फेर्दा एक किसिमको आवाज सुनीनु एकदमै साधारण कुरा हो । यो स्वासनलिको तल्लो भाग साँघुरीनाले हुन्छ । बालबालिकाहरुलाई चिसो रुघा (जसलाई upper respiratory tract viral infection पनि भनिन्छ) लागेको वेलामा सास फेर्दा आवाज निस्कन्छ त्यसलाई साँच्चीकै दम भएको भन्न मिल्दैन । त्यस्ता बालबालिकाहरुलाई चिसो रुघा निको भएपछि यो समस्या ठिक हुन्छ, एलर्जी (Allergy) पनि देखिदैन र पछि दम पनि हुँदैन । तर ती ६ वर्ष मुनीका बालबालिकहरु जसलाई एक वर्षमा ६ देखि १० पटकसम्म चिसो रुघा हुन्छ तिनीहरुमा धेरै चरणका खोकी, सास फेर्दा आवाज आउने तथा सास तिव्र हुने सम्भावना बढी हुन्छ । यस्ता समस्याहरुलाई निको पार्न दम उपचारको आवश्यकता पर्छ ।

तपाइको बालबालिकामा भएको दम आक्रमणको जटिलता मूल्याङ्कन [१, २]
(Assessing the Severity of Your Child's Asthma Attack [1,2])

हरेक दम आक्रमणको जटिलता मूल्याङ्कन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। तल साधारण, ठिकै खालको र जटिल दम आक्रमणको तालिका प्रस्तुत गरिएको छ।

स्वास-प्रस्वासमा सामान्य समस्या	स्वास-प्रस्वासमा देखिने स्पष्ट अप्ठ्यारो, सास फेर्दा पेट मांसपेशीको प्रयोग, बालबालिकाले पेट दुखेको गुनासो गर्न सक्छन्। सास फेर्दा करङ भाग भित्र पस्छ।	छोटो, छिटो स्वास-प्रस्वास र सास फेर्दा ज्यादा समस्या, घाँटी तथा छातीभित्र पस्नु, ज्यादा दुखी र चिन्तित, निन्याउरो तथा चिटचिट पसिना, ओठ निलो हुन सक्छ।
स्वास-प्रस्वास गर्दा सामान्य आवाज	स्वास-प्रस्वासमा ठूलो आवाज निस्कनु	स्वास-प्रस्वास लगभग आवाज गायव हुनु
सुख्खा खोकी	अविच्छिन्न खोकी	अविच्छिन्न खोकी
बोल्नमा कुनै समस्या हुँदैन ।	छोटा छोटा वाक्य मात्र बोल्छन्	एक पटकमा केही शब्द भन्दा बढी बोल्न सक्दैनन्।

प्राथमिक उपचार : दमको लक्षण देखिनु (First Aid: Responding to Asthma Symptoms)
माथि उल्लेखित कुनै लक्षण देखा परेमा तपाइको बालबालिकाको 'दम कार्ययोजना' अनुसरण गर्नुहोस्, यदि तपाईसंग बालबालिकाको 'दम कार्ययोजना' छैन भने तल दिएको 'स्तरीय दम प्राथमिक उपचार योजना' अविलम्बन गर्नुहोस्।

यदि तपाईको कुनै चासो छ भने, कुनै शंका छ भने वा यदि तपाईको बालबालिकामा जटिल दमका लक्षण देखा परेको छ भने तुरुन्त स्वास्थ्य उपचार खोज्नुहोस्। ००० मा फोन गरेर एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्।

स्तरीय प्राथमिक उपचार दम योजना (STANDARD FIRST AID ASTHMA PLAN)

प्रथम चरण : बालबालिकालाई बसाउनुहोस र तिनीहरुमा पुनर्विश्वास दिलाउनुहोस। उनीहरुलाई एक्लै नछोड्नुहोस्।

दोश्रो चरण : Blue reliever puffer (Asmol, ventolin, Airomir or Epaq) को चार सर्को दिनुहोस्, एक स्पेसरको समयमा एक पटक, हरेक सर्कोको बीचमा ४ पटक स्वासप्रस्वास गराउनुहोस्।

तेश्रो चरण : चार मिनेट पर्खनुहोस्।

चौथो चरण : यदि केही पनि सुधार भएन वा ज्यादै न्यून सुधार भयो भने दोश्रो र तेश्रो चरण दोहोर्‍याउनुहोस्।
यदि यसो गर्दा पनि ज्यादै न्यून वा केही पनि सुधार नभए ००० मा फोन गरी एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्। एम्बुलेन्स नआईपुग्दा सम्म दोश्रो र तेश्रो चरण दोहोर्‍याई रहनुहोस्।

दम बढाउँने कारणहरु [!=@] (ASTHMA TRIGGER FACTORS [1, 2])

के-के कारणले तपाइको बालबालिकमा दम बढाउँछ भन्ने बुझ्न समय लाग्छ । दम गराउने तत्व सबै बालबालिकामा एउटै नहुन पनि सक्छ र बालबालिकाहरुमा दम हुने एक भन्दा बढी कारणहरु हुन पनि सक्दछन् । दम गराउने कारणहरुबाट मुक्त हुन तपाईका लागि असम्भव हुनपनि सक्छ तर तिनीहरुका बारेमा बुझ्दा तिनीहरुलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सन्दर्भमा भने तपाइलाई सहयोग पुग्न सक्छ । सामान्यतया दम गराउने कारणहरु तल सूचिकृत गरिएको छ :

रुघा तथा फ्लु (Colds and Flu)

बच्चामा हुने स्वासप्रस्वास सम्बन्धी किटाणुहरु दम आक्रमणका मुख्य कारक हुन् । साना बालबालिकाहरुमा वर्षमा धेरै पटक रुघा लाग्ने सम्भावना हुन्छ जसले गर्दा यो कारणबाट छुट्कारा लिन ज्यादै गाह्रो हुन्छ ।

तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ ? (What you can do?)

तयार हुनुहोस् । तपाइको बालबालिकाको नाक बग्ने वा रुघा लाग्ने पहिलो लक्षण देखा परेलगत्तै पछिल्लो 'दम कार्ययोजना' तयार हुनुपर्दछ । यदि तपाइको बालबालिकाको 'दम कार्ययोजना' छैन भने तपाईको बालबालिका जाँच्ने चिकित्सकसँग एउटा माग्नुहोस्

तपाइको बालबालिकाको नजिकमा रहने सबै जसमा रुघाको लक्षण छ, तिनीहरुलाई खोक्दा, हाक्ष्यु गर्दा, रुमाल प्रयोग गर्ने र पछि फोहर फ्याक्ने ठाउँमा फ्याँकी सावुन पानीले राम्रोसँग हात धुनका लागि प्रेरित गर्नुहोस् ।

खोपको बारेमा सोच्नुहोस् । अष्ट्रेलियाको विद्यमान खोप निर्देशिकाले ६ महिना भन्दा माथिका बालबालिका जसमा दमको लक्षण देखिन्छ वा दम हुने अवस्था देखिन्छ त्यो अवस्थामा फ्लुको खोप लगाउन सिफारिस गरेको छ । [४]

वातावरण (The Environment)

मौषममा परिवर्तन जस्तो ऋतु परिवर्तन, हावाको तापमानमा परिवर्तन, हावाहुरी आदि बालबालिकाको दमका कारण हुन सक्दछन् । प्रदुषित हावा तथा थोरै हावाको स्तर पनि दमका कारण हुन सक्छन् ।

तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ ? (What you can do?)

मौषम पूर्वानुमानको परिवर्तन तथा हावाको स्तर सम्बन्ध सुचाकाङ्कको बारेमा जानकार रहनुहोस् । यदि तिनीहरुको स्तर उच्च छ वा तापमानमा परिवर्तन छ, विशेषत मेघ गर्जनसहित पानी पर्ने समयमा त्यस्ता कारणले दम हुनबाट जोगाउन बालबालिकालाई झ्याल ढोका बन्द गरी मौषम सुधार नआउनुन्जेल भित्रै राख्नुहोस् ।

धेरै राम्रो	राम्रो	ठीकै मात्र	नराम्रो	धेरै नराम्रो	विनाशकारी
०- ३३	३४ - ६६	६७ - ९९	१०० - १४९	१५० - १९९	२००

वायु परिमाण सूचाङ्क [५] (Air quality index [5])

मौषम पूर्वानुमान www.environment.nsw.gov.au मा उपलब्ध छ वा तपाई १३१ ५५५ मा फोन गरेर जानकारी लिन सक्नुहुन्छ । हाल humidifier (यन्त्रको सहायतामा कोठाभित्रको वातारण कायम गर्न सकियोस्)को प्रयोगले दम भएका बालबालिक लाभान्वित हुन्छ भनी देखाएको त्यस्तो कुनै प्रमाणित अनुसन्धान छैन ।

इनहेल्ड एलर्जेनस् **(Inhaled Allergens)**

एलर्जेन त्यस्ता वातावरणमा पाईने बस्तुहरु हुन जसले कमजोर मानिसहरुमा एलर्जी गराउँछ । श्वास लिंदा तानिएका ती 'एलर्जेन्स'ले दम भएका बालबालिकाहरुमा लक्षण देखाउँछ ।

सबै बालबालिका उस्तै खालको 'एलर्जेन्स'बाट प्रभावित हुन्छन् भन्ने होइन । त्यसकारण त्यस्ता 'एलर्जेन्स'को पहिचान गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ जसले बालबालिकामा प्रतिक्रिया देखाउँछ । जसले गर्दा ति 'एलर्जेन्स'बाट बच्न वा त्यसको संसर्गबाट बालबालिकालाई कम गर्न सकिन्छ । तपाइको बालबालिकामा कुनै एलर्जी छ वा छैन भन्ने थाहा छैन भने चिकित्सकले जाँच लिने व्यवस्था गर्न सक्छन् ।

तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ ? ***(What you can do?)***

धुलोका किरा ***(Dust mites)***

विछ्यौना, सिरक र तकियाका खोल धुलोका किरा प्रतिरोधात्मक (औषधी पसलहरुमा उपलब्ध हुन्छन्) प्रयोग गर्नुहोस् । तिनीहरु लगायत नरम खेलौनाहरु र अरु फर्नीसिङ्का सामानहरु जस्तो, पर्दा, चकटीहरु, टेबुल, मेच तथा सोफाका खोलहरु, सुकुलहरु हरेक २ महिनामा धुनुहोस् । ऊनी तथा भेंडाकौ छाला भएको सुकुल भुवादार ओछ्यानको लागि उपयुक्त हुन्छ ।

हप्तामा एक पटक तकिया तथा सिरक फट्काउनुस, सुकाउनुस र केही बेर घाममा छोड्नुहोस् । तन्ना तथा तकियाको खोल करेक हप्तामा धुनुहोस् र सम्भव भए घाममा सुकाउनुहोस् ।

गलैंचाहरु तथा अरु नरम फर्निसिङ हप्तै पिच्छे भ्याकुम गर्नुहोस् । भ्याकुम गरिसकेपछि पनि करिव २० मिनेट बालबालिकालाई कोठा बाहिर राख्नुहोस् । ओछ्याउने एवं शायनकक्षबाट अनावश्यक कुराहरु जस्तै, खेलौनाहरु, फर्निसिङ्का सामानहरु कम गर्न कोशिस गर्नुपर्छ ।

धूलो ***(Dust)***

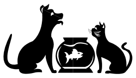
बढार्नु, धूलो झार्नु, फट्कार्ड वा भ्याकुम गर्नु बाहेक भुइँ तथा अन्य सतहलाई भिजाएको कपडाले हप्तामा एक पटक पुछ्नुपर्छ ।

ढुसी ***(Mould)***

सुख्खा तथा राम्रो प्राकृतिक रोकावट (ताप, विद्युत, आवाज) भएको हावा ओहोरदोहोर गर्ने घर व्यवस्था गरी आद्रता घटाउनु पर्छ । दम नियन्त्रणको लागि डिह्युमिडिफायर यन्त्रको सहायतामा कोठाभित्रको वातारण कायम गर्न लाभदायक हुन्छ भनी देखाइएको छैन ।

देखिएका ढुसी (मात्राका अंश) हटाउने, रेफ्रीजेरेटर नियमित रुपले सफा गर्ने, एयरकण्डीसनलाई सफा राख्ने, घरभित्र भएका विरुवाहरुलाई हटाउने र वगैंचामा कम्पोष्ट तथा छापोहरु भएको अवस्थामा काम नगर्ने ।

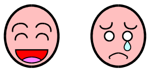
चिसो दिनहरुमा कोठाको तापक्रम बाहिरी तापक्रम भन्दा कम्तीमा ५ डिग्री सेन्टीग्रेड भन्दा बढि राख्ने र सुख्खा ताप लगातार रुपमा दिइ राख्ने । लगातार र एकनाश ताप दिइराख्दा भित्ता तथा दलिन (सिलिङ) पनि तात्दछ ।

बिरालो कुकुर र अरु पाल्तु जनावरहरु ***(Cats, dogs and other pets)*** 

सम्भव भएसम्म पाल्तु जनावरलाई घरबाहिर राख्नुहोस् । यदी यो सम्भव नभए ती जनावरहरुलाई बालिबालिकाको कोठा एवं बस्ने स्थानबाट टाढा राख्नुहोस् । त्यस्ता जनावरलाई हप्तैपिच्छे नुहाइदिनु/सफा गरिदिनुपर्छ ।

परागकणहरु ***(Pollens)***

तपाइको घर वरीपरी भएका त्यस्ता घास तथा बिरुवाको पहिंचान गर्नुहोस् जसको परागकण सजिलै हावाले उडाउछ र सकिन्छ भने त्यस्ता बिरुवाबाट टाढा रहनुहोस् । तपाइको बालबालिकालाई हावा चलेको बेला, बढी परागकण उडेको बेला मेघगर्जनका साथै आँधी चलेको बेला, चौरमा घास काटेको बेला कोठाभित्रै रहन प्रेरित गर्नुहोस् ।

उत्तेजनाहरु (Emotions) 

चिन्ता, तनाव, पिंडा तथा हाँसोले पनि दम गराउँछ ।

तपाइले के गर्न सक्नुहुन्छ ? (What you can do?)

तपाइको बालबालिकालाई निश्चिन्त बनाउनुहोस र उनी दुखी तथा चिन्तित छन् भने उनीहरुलाई आत्मबल प्रदान गर्नुहोस् ।

ब्यायम तथा खेलकुद (Exercise and Play)

बालबालिकाको बृद्धि विकासको लागि ब्यायम महत्वपूर्ण हुन्छ र उनीहरुलाई ब्यायम गर्न प्रेरित गर्नुपर्दछ । ब्यायम दमको एक कारण हो । दमको लक्षण ब्यायम गर्दाको अवधीमा वा केहीपछि देखा पर्न सक्छ । यसरी हुने दमलाई ब्यायमले गर्दा हुने दम भनिन्छ । खेल्दा वा ब्यायम गर्दा बालबालिकाले अन्य समयमा भन्दा छिटो-छिटो सास फेर्छन् र अक्सर मुखबाट सास फेर्छन् । यसो गर्दा चिसो र सुख्खा हावा लिइन्छ जसले गर्दा स्वासनलिमा ओसीलो मात्रा कम हुन्छ र दमको लक्षण देखा पर्दछ । ब्यायमले गर्दा हुने दमको ब्यवस्थापन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ किनकी यो नै दमको कारण हो भने तिनीहरु यसबाट मुक्त रहन चाहन्छन् । यदी तपाइको बालबालिकामा ब्यायम गर्दा समस्या छ भने बाबिलिकालाई लगेर चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस् ।

तपाइले के गर्न सक्नुहुन्छ ? (What you can do?)

- ब्लु रिलिभर (Blue reliever) उपचार ब्यायम शुरु हुनुभन्दा ९-१० मिनेट पहिला लिदा दम नियन्त्रणमा सहयोग पुग्न सक्छ । यसबारे तपाइको बालबालिकाको चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- ब्यायम शुरु गर्नुहोस्, हल्काफुल्का ब्यायम गर्नुहोस् र सामान्य ब्यामम गरी अन्य गर्नुहोस् ।
- ब्यायम गर्दै गर्दा यदी तपाइको बालबालिकामा दम देखियो भने ब्यायम तुरुन्तै रोक्नुपर्छ र 'दम कार्ययोजना' अनुसार ब्लु रिलिभर पफर (blue reliever puffer) को प्रयोग गर्नुपर्दछ । वा माथि उल्लेखित 'स्तरीय दम प्राथमिक योजनाको अनुसरण गर्नुपर्दछ ।
- यदी बायु गुणस्तर सूचकाङ्क उच्च छ वा रुघा/कफको लक्षण छ भने तपाइको बालबालिका बाहिर ब्यायम गर्न र खेल्नबाट बच्नुपर्दछ ।

भोजन तथा खानामा प्रयोग हुने तत्वहरु (Foods and Additives)

खानेकुराले गर्दा हुने एलर्जी साधारणतया दमको कारण होइन । (२२०-२२८) metabisulfite/sulpher sioxidem (१०२), tartrazine (synthetic yellow die), (६२१) monosodium glutamate/acetylsalicylic acid (ASA) आदि जस्ता food additives हरुले दम गराउन सक्दछन् ।

तपाइ के गर्न सक्नुहुन्छ ? (What you can do?)

तपाइको बालबालिकाको स्वाथ्य भोजन (diet) छ भन्ने कुरामा आश्वस्त हुनुहोस् । एलर्जी गराउने खानेकुराबाट तपाइको बालबालिकालाई टाढै राख्नुहोस् । यदी तपाइमा चासो छ भने एलर्जी बिशेषज्ञबाट यस सम्बन्धमा बिस्तृत जानकारी लिनुहोस् ।

औषधीहरु तथा जडिबुटी उपचार (Medications and Herbal Remedies)

केही औषधीहरु जस्तो non-steroidal anti-inflammatory drugs Ibuprofen, Nurofen / Aspirin तथा प्राकृतिक उपचार जस्तो की, Echinacea, Royal jelly, willow tree bark, / camomile आदि कारण हुन सक्छन् ।

तपाइ के गर्न सक्नुहुन्छ ? (What you can do?)

थाहा पाएसमम दम गराउने औषधीहरु प्रयोग नगर्ने । यस्ता औषधीहरु तथा उपचारका बारेमा बालबालिकाको चिकित्सकसँग परामर्श गर्ने ।

वतावरणमा सुर्तिजन्य धुवाँ [६, ७] **[Environmental Tobacco Smoke (ETS) [6,7]]**

चुरोट जस्ता सुर्तिजन्य वस्तुबाट निस्कने धुवामा ४००० भन्दा बढी रासायनिक तत्वहरु हुन्छन् जसमा धेरैले क्यान्सरजस्ता रोग लगाउन सक्छन् । कुनै व्यक्तिले एउटा बालकको सामु चुरोट पिउँछ भने त्यस बालकले स्वासप्रस्वासको क्रममा चुरोटबाट निस्केको साथै चुरोट पिउने व्यक्तिले फुकेको धुवाँ आफूले लिन्छन् ।

वातावरणमा भएको सुर्तिजन्य धुवाँमा बस्दा बालबालिकाहरुलाई यी खतराहरु हुन्छन् :

- ५ वर्षको उमेर भन्दा अगाडी नै दम जस्ता रोगका लक्षण देखिने सम्भवना
- दमको आक्रमण हुने साथै रोगको जटिलता बढ्ने सम्भवना
- बायुमार्गमा संक्रमणका साथै ब्रडकाईटीस् जस्ता रोग लाग्न सक्ने
- कानको भित्री संक्रमण जस्ता रोग लाग्न सक्ने
- आकास्मिक बालमृत्यु हुने सम्भावना अत्याधिक मात्रमा हुने

तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ ? ***(What you can do?)***

बालबालिकाहरुलाई धुम्रपानरहित वातावरणमा राख्नु नै दमको सम्भावना कम गर्ने उत्तम उपाय हो ।

यदि तपाई धुम्रपान त्याग्न चाहानुहुन्छ भने तपाईलाई निशुल्क सहयोग दिन 'एनएसडब्लु क्विट' लाईन १३ ७८४८ मा फोन वा हाम्रो वेबसाईट www.13quit.org.au मा गई जानकारी लिन सक्नुहुन्छ । साथै तपाईले आफ्ने चिकित्सक वा दम विशेषज्ञसंग सम्पर्क गर्न सक्नुहुने छ ।

दम रोगी बालबालिकाहरुलाई साधारणतय दिइने औषधी तथा उपचार [१, २]

(Asthma Medications Commonly Used For Children [1,2])

दमको लागि दिइने औषधीहरुले दमको लक्षण र आक्रमणलाई कम गर्दछ । औषधीहरुले स्वासनलि वरीपरीका मांसपेशीलाई सुन्नीनुबाट जोगाउँने काम गर्छ जसले दमको आक्रमण हुँदा स्वास-प्रस्वासमा हुने अप्ठ्यारोपनालाई कम गर्छ ।

बालबालिकाहरुलाई दमको औषधी खुवाउनु अघि औषधीले के गर्छ, कुन अवस्थामा खुवाउने, औषधीको कुनै नराम्रौ असर छ वा छैन साथै औषधीको सबैभन्दा सही उपयोग गर्ने प्रविधिबारे जानकार हुन अति आवश्यक कुरो हो । यी कुरा थाहा भएमा दम नियन्त्रण गर्ने सबै भन्दा असरदार उपाय, औषधीको सही उपयोग र नराम्रा असरहरुलाई कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

नोटः *दमविरुद्ध प्रयोग गरिने औषधीहरुले साधारणतय गर्ने असरहरु तल दिइएका औषधीहरुको अनुसूचीमा खुलाइएका छन् । तर कतिपय बालबालिकाहरुमा औषधीको असरहरु फरक पर्ने भएकाले विषेशज्ञको सल्लाह लिन आवश्यक हुन्छ ।*

रिलिभर्स (RELIEVERS)

निलो र खैरो रंग को (एसमोल, भेनटोलिन, एरोमिर, ईप्यक, ब्रिक्यानिल)

(Blue and grey colours (Asmol, Ventolin, Airomir, Epaq, Bricanyl)

- दमको सबै लक्षणहरुमा प्रयोग हुने । खेलकुद वा शारिरिक व्यायम गर्नु अघि प्रयोग गर्न सकिने ।
- मांसपेशीलाई सुन्नीनुबाट जोगाइ स्वासनलिलाई खुलाउने काम गरी दमको लक्षणलाई कम गर्छ ।
- केही मिनेटमै काम गर्छ । चार घण्टासम्म औषधीले काम गर्छ ।
- निलो रिलिभर सधैं आफूसाथ राख्ने गरेमा तपाइको बालबालिकालाई दमको आक्रमण हुने सम्भावनाबाट जोगाउन सक्नुहुनेछ ।
- यदि तपाइको बालबालिकालाई हप्तामा ३-४ पटकसम्म निलो रिलिभर चाहिने अवस्था आएमा दम योजना समीक्षा गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सम्भावित नचाहिने असरहरु ***(Possible unwanted effects)***

- मुटुको धड्कन बढ्ने, हात काप्ने, चञ्चलापन बढ्ने । यी असरहरु बालबालिका अनुसार फरक पर्न सक्छन् र बालबालिकाहरुको स्वास्थ्यमा कुनै नराम्रो असर हुन्न ।

रेस्क्यू मेडिकेसन्स (ओरल कोरटीकोइस्टेरोइड्स)

[RESCUE MEDICATIONS (ORAL CORTICOSTEROIDS)]

प्रेडनिसोन (चक्की), प्रेडनिसोन (चक्की वा झोल), प्रेडमिक्स, रिडिप्रेड (झोल)

[Prednisone (tablet), Prednisolone (tablet or syrup), Predmix, Redipred (syrup)]

- लक्षण बिग्रदो स्थितिमा र रिलिभरले काम नगरेको अवस्थामा प्रयोग गरिने
- सुन्निएको स्वासनलिलाई घटाउने काम गर्छ
- यस औषधी चक्की र झोल दुवै थरीमा पाइन्छ जुन अस्पतालका स्वास्थकर्मी वा चिकित्सकले दिन सक्छन् ।
- साधरणतया यो औषधी छोटो समय (३-५ दिन) को लागि प्रयोग हुन्छ ।
- यो औषधी तपाइको बालबालिकाको दम कार्ययोजनामा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सम्भावित नचाहिने असरहरु ***(Possible unwanted effects)***

- भोक लाग्ने, अनुहार सुन्निने, तौल बढ्ने, 'मूड स्विङ' हुने- यी असरहरु औषधी बन्द गरेपछि निवारण हुन्छ र कम समय (३-५ दिन) को लागि लिइएको खण्डमा यो असर देखिने सम्भवाना निकै कम हुन्छ ।

अनियन्त्रित दमका विरामीहरु जसलाई लामो समयको साथै बारम्बार यस औषधी (ओरल कोरटीकोइस्टेरोइडस्) चाहिने गर्छ ती बालबालिकाहरुलाई स्वास-प्रस्वास रोग विशेषज्ञ वा बाल चिकित्सकबाट नियमित रुपमा जाँच आवश्यक हुन्छ ।

प्रिभेन्टर्स (PREVENTERS)

शिशिर ऋतु दर्शाउने रंगहरु (पहेंलो, सेतो, खैरो, गाढा रातो र सन्तला रंग)

(Autumn colours: yellow, white, brown, burgundy and orange)

ईस्टेरोइडरहित औषधी : (Non-steroid medication)

ईन्टल फोर्ट, सिङ्गुलेअर ***Intal Forte, Singulair***

(दिनमा एक पटक चपाएर लिइने चक्की)

ईस्टेरोइडयुक्त औषधी : (Steroid-based medication:)

फिल्क्सोटाइड, एलभेस्को, पुल्मीकोर्ट, क्यूभार ***Flixotide, Alvesco, Pulmicort, Qvar***

(कोरटीकोइस्टेरोइडस अर्थात स्वास लिने औषधी)

- दम नियन्त्रणको लागि दैनिक प्रयोग हुने ।
- वायुमार्ग वरीपरीको मांसपेशी सुन्नीन नदिनुको साथै बायुमार्गलाई कम संवेदनशील बनाई दमका लक्षण कम गराउनुको साथै दम आक्रमणको सम्भावनालाई नियन्त्रणमा राख्छ ।
- दमको लक्षण बिग्रदो र बारम्बार भएको अवस्थामा दिइन्छ ।
- दैनिक लिनुपर्ने, दमको लक्षण नदेखिएको बेला पनि लिइराख्नुपर्ने । चिकित्सकको सल्लाहपछि मात्र बन्द गर्नुपर्ने ।
- औषधीको असर हुन सामान्यतया २ देखि ३ हप्ता लाग्ने ।
- दम रोग लागेका सबै बालबालिकाहरुले प्रिभेन्टर औषधी लिनुपर्ने जरुरत भने हुदैन ।

सम्भावित नचाहिने असरहरु ***(Possible unwanted effects)***

- ईस्टेरोइडरहित औषधी - नराम्रो स्वाद र खोकी । सिडेगुलेअर - टाउको दुख्ने
- ईस्टेरोइडयुक्त औषधी - मुखमा खटिरा आउने र स्वरमा परिवर्तन आउने । आफ्नो बालबालिकाले दमको विरुद्ध लिइरहेको औषधी उपचारको असरलाई कसरी बढाउने र औषधीको नराम्रा असरहरुलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने बारे चिकित्सक तथा विशेषज्ञसँग सरसल्लाह गर्नु अति आवश्यक हुन्छ ।

उल्लेखित असरहरुलाई कम गर्न के गर्ने ? ***(To reduce the risk of these effects your child should:)***

- स्वास लिने औषधी को प्रयोगपछि मुख पानिले कुल्ला गर्ने र दाँत सफा गर्ने
- स्वास प्रविधि यन्त्र (स्पेसर डिभाइस्) र औषधी मिश्रित पफर प्रयोग गर्नुहोस् । बालबालिकाहरुको उमेर र सजिलोपनको हिसाबले वैकल्पिक यन्त्र वा प्रविधिको उपयोग सल्लाह अनुरुप लिन सकिन्छ तर यी प्रविधिमा पनि मुख लाई पानीले सफा कुल्ला गर्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ ।

दमको लागि अतिरिक्त औषधी उपचारहरु (Additional Asthma Medications)

कुनै दम रोगी बालबालिकाहरुलाई दम नियन्त्रणमा राख्न अतिरिक्त औषधी उपचारहरु चाहिने अवस्था हुन्छ ।

मिश्रित औषधी स्वास-प्रस्वास प्रणालीबाट लिइने दम लक्षण नियन्त्रक हो । सजिलोपनको लागि मिश्रित औषधी तयारी रुपमा स्वासयन्त्र साथै पाइन्छ । यस दम लक्षण नियन्त्रक (सेरिभेन्ट वा अक्सिस्) औषधीले लामो समयसम्मको राहत प्रदान गर्छ । सामान्यतया स्वास प्रणालीबाटै लिइने वा कोरटीकोइस्टेरोइड औषधीले काम नगरेको खण्डमा मिश्रित औषधी दिने गरिन्छ । मिश्रित औषधी प्रायः जसो जटिल र लगातार दम अमक्रमणको शिकार हुने (हप्तामा ३ पटक भन्दा बढी) बालबालिकालाई दिइन्छ ।

मिश्रित औषधीहरु यस प्रकार हुन्छन् :

- सिम्बीर्कोट - पुल्मिर्कोट र अक्सिस्को मिश्रण (रातो र सेतो टर्बुहेलरमा उपलब्ध)
- सेरिटाइड - फि्लक्सोटाइड र सेरिभेन्टको मिश्रण (कलेजी पफर वा एक्यूहेलरमा उपलब्ध)

यी औषधीहरुबाट हुने नचाहिने असरहरु स्वासप्रविधिबाट लिइने इनहेल्ड कोरटीकोइस्टेरोइड औषधी जस्तै हुने गर्छ र त्यही अनुरुप नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

लक्षण नियन्त्रक औषधीहरु दैनिक रुपमा दम नियन्त्रणमा राख्नलाई लिइने गरिन्छ यो औषधी स्वास प्रविधिबाट लिइने इनहेल्ड कोरटीकोइस्टेरोइड संगै लिइन्छ । छुट्टै रुपमा यो औषधीको प्रयोग गर्न हुन्न ।

तपाइका बालबालिकाहरुलाई दमविरुद्ध औषधी दिने तरिका(Giving Your Child Asthma Medications)

दमको औषधी सामान्यतया स्पेसर डिभाइस ईनहेलर वा पफरको साहयताबाट सिधै बिरामीको फोक्सोसम्म पठाइन्छ।

स्पेसर डिभाइस र पफर बाहेक अन्य यन्त्रहरुको साहयताबाट पनि दमको औषधी लिन सकिन्छ जुन बिरामीको उमेर वा औषधीको किसिमले पायक र सजिलो हुने गर्छ। आफ्नो बालबालिकाहरुलाई दिइने औषधी र अनुकूल प्रविधिबारे चिकित्सक वा दम विशेषज्ञसँग सल्लाह लिन सकिन्छ।

दमको लागि ७ बर्ष भन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरुको हकमा प्रयोग हुने वैकल्पिक औषधी उपचारबारे पृष्ठ १५ मा जानकारी उपल्बध छ।

स्पेसर डिभाइस (Spacer Devices)

स्पेसर डिभाइस प्लाष्टिकबाट बनेको यन्त्र हो जसको साहयताले तपाइको बालबालिकाहरुले दमबिरुद्ध लिने औषधी एरोसल इनहेलर वा मिटरड्-इनहेलर (पफर)को साहयताबाट सिधै आफ्नो फोक्सोसम्म पुग्ने गरी दिन सहयोग गर्छ।
पफरको माध्यमबाट औषधी लिनुपर्ने सबै दम भएका बालबालिकाहरुले स्पेसर डिभाइसको प्रयोग गर्नु जरुरी हुन्छ। यस प्रयोगले औषधी सिधै स्वासनलिसम्म पुर्‍याउन सहयोग गर्छ। स्पेसर डिभाइस प्रयोग गर्नुका धेरै फाइदाहरु छन्। यो प्रयोग गर्नु सजिलो हुनुको साथै सफा गर्न पनि सजिलो हुन्छ। सस्तो र बोक्न सजिलो हुन्छ। यो नेबुलाइजर (बाफको रुपमा दमको रोगीले औषधी लिने यन्त्र) सरह असरदार हुन्छ र प्रायजसो दमको बिरामीले प्रयोग गर्ने गर्छन्।
स्पेसर दुई थरिको हुन्छन् र विभिन्न ब्राण्डहरुमा पाईने गर्छन्

- स्मल भल्यूम (बेथ ए टेक, एरो चेम्बर, स्पेस चेम्बर, एबल स्पेसर)
- लार्ज भल्यूम (भल्यूमेटिक)

तपाईको स्थानीय फार्मेसी वा अस्पतालले कस्ता स्पेर डिभाइसहरु उपलब्ध छ भन्ने बारे तपाइलाई जानकारी दिनसक्छन्।

स्पेसर र पफरको सरसफाई (Cleaning Spacers and Puffers)

स्पेसर र पफरलाई नियमित रुपमा सफा गर्नुपर्दछ। यी यन्त्रहरुले औषधी नछर्कने अवस्था आएमा सफा गर्नु आबश्यक हुन्छ।

स्पेसर (Spacers)

- सकिने खण्डमा स्पेसरलाई खोल्नुहोस्।
- तातो पानी र साबुनले पार्टपूर्जालाई राम्ररी सफा गर्नुहोस्।
- धारामा नपखाल्नुहोस् ।
- स्पेसरका पाटपूर्जालाई सुकाउनुहोस्। पखाल्ने र कपडाले पुछ्ने नगर्नुहोला यसले औषधी स्पेसरको भित्तामा टाँसीने सम्भावना हुन्छ र औषधीको असर कम हुन सक्छ।
- सुकिसकेपछि स्पेसरको पाटपूर्जालाई पहिले जस्तै जोड्नुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस्।

पफर (Puffers)

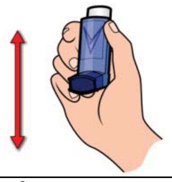
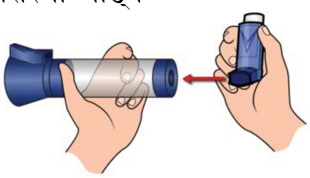
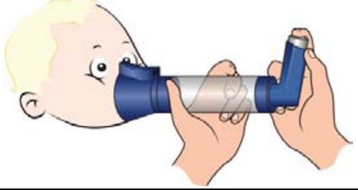
- औषधीको बट्टालाई होल्डरबाट निकाल्नुहोस्।
- औषधी भएको बट्टालाई धुनुहुदैन।
- प्लाष्टिक होल्डरलाई मनतातो पानिले सफा गर्नुहोस्।
- होल्डरमा बसेको पानीका थोपाहरुलाई हातले हल्लाएर हटाई केही समयसम्म सुक्न दिनुहोस्।
- औषधी भएको बट्टालाई पूनः होल्डरमा हाल्नुहोस्।
- पफर प्रयोग नगरेको बेला बिर्को लगाई राख्नुहोस्।
- पफरलाई २० डिग्री सेन्टीग्रेड भन्दा कम तापक्रममा राख्नुहोस्। पफरको मिति पुगे/नपुगेकोबारे औषधीको बट्टामा भएको मिति नियमित रुपमा हेर्नुहोस्।

सरसफाईबारे अतिरिक्त नोट (Additional Cleaning Notes)

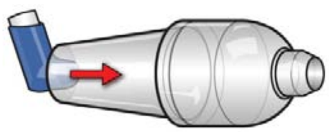
- इन्टल र इन्टल फोर्ट प्लाष्टिक होल्डर्सलाई बन्द हुन नदिनको लागि दैनिक धुनुहोस् (छुट्टै होल्डर उपलब्ध गराईन्छ) ।
- सेरिटाइड र क्यूभार प्लाष्टिक होल्डर नधुनुहोस् - माउथपिसलाई सफा कपडाले पुछ्ने ।
- पफर २० डिग्री सेन्टीग्रेड भन्दा कम तापक्रममा राख्नुहोस साथै मिति सकिए/नसकिएको नियमित रुपमा जाँच गर्नहोला ।

स्पेसर डिभाइसको माध्यमबाट पफर प्रयोग गर्ने तरिका (Using a Puffer with a Spacer Devices)

चार वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुका लागि
मास्क अट्याचमेन्ट सहितको स्माल भल्यूम स्पेसर
(For children aged 4 years and under)
(Small volume spacer with a mask attachment)

१. बिर्को हटाई पफरलाई हल्लाउने 	२. पफरलाई स्पेसरमा जोड्ने 
३. फेसमास्कलाई बच्चाको मुख र नाकमा मिलाएर लगाउने ताकि मास्कको वरीपरीबाट खुला ठाँउ नरहोस् 	४. पफरलाई थिचेर औषधी स्पेसरमा पठाउने । बच्चाले सामान्य रुपमा ४ देखि ६ पटकसम्म सास फेर्न लगाउने र मास्क लाई निकाल्ने । चाहिएको अवस्थामा यो विधि दोहोऱ्याउने ।

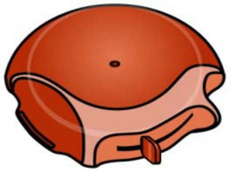
चार वर्षभन्दा माथिका बालबालिकाहरुको लागि
मास्कबिनाको स्माल वा लार्ज भल्यूम स्पेसर
(For children aged 4 years and under)
(Small volume spacer without a mask attachment)

१. बिर्को हटाई पफरलाई हल्लाउने । पफरलाई चित्रमा देखाए अनुरुप स्पेसरमा जोड्ने	
२. माउथपिसलाई दाँतको साहयताले च्याप्ने र ओँठले माउथपिसको वरिपरि बन्द गर्ने । पफरबाट एकपटक औषधी स्पेसरभित्र थिच्ने	
३. सामान्य तरिकाले चारपटक जति सास फेर्ने । चाहिएको अवस्थामा माथि उल्लेखित विधि दोहोऱ्याउने	

नोट : माथि भएका चित्रहरुमा लार्ज भल्यूम स्पेसरको प्रयोग देखाइएका छन् । स्माल भल्यूम स्पेसर पनि सोहि अनुरुप प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

चित्रहरु सौजन्य : मेडिकल ईल्यूस्ट्रेसनस् यूनिट, यूएनएसडब्ल्यू, फ्याकल्टी अफ मेडिसिन एण्ड टिचिं हस्पीटल, रेण्डविक, एनएसडब्ल्यू
.

दमको लागि लिइने दम इनहेलेसन डिभाईसको प्रयोग गर्ने विधि (Using Other Asthma Inhalation Devices)

अटोहेलर (Autohaler)	टर्बोहेलर (Turbuhaler)	इतजभच ब्कत (Accuhaler)	मीटरड् डोज इनहेलर (पफर) (Metered dose inhaler (puffer))
			
सात र सो भन्दा माथि उमेरका बालबालिकाहरुलाई	सात र सो भन्दा माथि उमेरका बालबालिकाहरुलाई	सात र सो भन्दा माथि उमेरका बालबालिकाहरुलाई	पफरको प्रयोग गर्न गाह्रो हुने भएकोले यसको एकल प्रयोग सुझाव गरिदैन । ८ बर्ष मुनिको बालबालिका हरुलाई यसको प्रयोगमा अप्ठ्यारो आउन सक्छ । पफरलाई सधै स्पेसर डिभाइसको साहयताले प्रयोग गर्न उचित हुन्छ किनभने स्पेसरको माध्यमले धैरै मात्रामा औषधीलाई फोक्सोसम्म पुऱ्याउन सहयोग गर्छ । स्पेसर नभएको अवस्थामा दमको विरामीलाई आपत्कालीन औषधी दिनुपर्ने भएमा पफरको माध्यमबाट यी विधिहरु अनुसरण गर्ने - १. इनहेलरको बिर्को खोल्ने २. इनहेलरलाई हल्लाउने ३. सास बाहिर फाल्ने ४. इनहेलरलाई ठाडो समात्ने र शिरलाई माथितिर ढल्काउने, इनहेलरलाई मुखमा राखी दाँतले च्याप्ने र ओँठले छोप्ने ५. इनहेलरको माथिको भागलाई थिचेर औषधीलाई सासले भित्र तान्ने ६. केहिबेर बिस्तारो गहिरो सास लिने ७. इनहेलरलाई मुखबाट हटाएर १० सेकेन्ड जती सास रोकेर राख्ने ८. सास बाहिर फाल्ने ९. औषधीको प्रयोग अझ गर्नुपर्ने अवस्थामा २ देखि ८ सम्मको विधि दोहोऱ्याउने १०. इनहेलरको बिर्को लगाउने
१. अटोहेलरको बिर्को खोल्ने २. अटोहेलर हल्लाउने ३. अटोहेलरलाई ठाडो समातेर माथिको लिभरलाई थिच्ने ४. अटोहेलर भन्दा बाहिर सास फाल्ने ५. अटोहेलरलाई मुखमा राख्ने, दाँतले च्यापेर ओँठको सहयोगले छोप्ने ६. विस्तारो र गहिरो सास लिने, लिभर थिचेको आवाज आएपछि पनि सास निरन्तर फेर्ने ७. अटोहेलरलाई मुखबाट निकाल्ने र सासलाई १० सेकेन्ड जति रोक्ने ८. सास बाहिर फ्याक्ने ९. लिभरलाई पछाडी थिच्ने १०. औषधीको प्रयोग अझ गर्नु परेको खण्डमा २ देखि ९ सम्मको विधि दोहोऱ्याउने ११. अटोहेलरको बिर्को लगाउने	१. टर्बोहेलरको बिर्को खोल्ने २. टर्बोहेलरलाई ठाडो समातेर, रगिंन पिंधलाई दाहिनेतर्फ घुमाउने र फेरी बाँयातर्फ घुमाउने ३. टर्बोहेलर भन्दा बाहिर सास फाल्ने ४. टर्बोहेलरलाई मुखमा राख्ने, दाँतले च्यापेर ओँठको सहयोगले छोप्ने ५. चाँडै र गहिरो सास लिने ६. टर्बोहेलरलाई मूखबाट झिक्ने ७. सास बाहिर फाल्ने ८. औषधीको प्रयोग अझ गर्नुपरेमा २ देखि ८ सम्मको विधि दोहोऱ्याउने ९. टर्बोहेलरको बिर्को लगाउने ब्रीक्यानील टर्बोहेलरमा औषधी मात्रा संकेत दिने चिन्ह हुन्छ । जब रातो धर्को मात्रा संकेत गर्नलाई बनाईएको चिन्हमाथि देखिन्छ तब औषधी २० पटकसम्म चलाउन मिल्ने भनी दर्शाउँछ । रातो धर्को चिन्हको तल्लो भागमा पुगेको अवस्थाले औषधी सकिएको जनाउँछ । सिम्बीकोर्ट टर्बोहेलरमा औषधीको डोज संकेत गर्ने चिन्ह हुन्छ ।	१. एक्यूहेलरलाई दाहिनेतर्फ घुमाएर खोल्ने २. लिभरलाई दाहिने तर्फ ठेल्ने ३. एक्यूहेलर भन्दा बाहिर सास फाल्ने ४ एक्यूहेलर मुखमा राख्ने, दाँतले च्यापेर ओँठको सहयोगले छोप्ने ५. बिस्तारै र गहिरो सास लिने ६. एक्यूहेलरलाई मुखबाट निकाल्ने र सासलाई १० सेकेन्ड जति रोक्ने ७. सास बाहिर फ्याक्ने ८. एक्यूहेलरलाई बाँयातर्फ घुमाएर बन्द गर्ने ९. औषधीको प्रयोग अझ गर्नुपरेको खण्डमा १ देखि ८ सम्मको विधि दोहोऱ्याउने । एक्यूहेलरमा अन्तिम ५ डोज रातो र¨मा देखिन्छ ।	

दमको लागि लिइने दम इनहेलेसन डिभाईसको प्रयोग गर्ने विधि ग्रेटर वेस्टरन चाइल्ड हेल्थ नेटवक, जून २००५

दैनिक दम लक्षण डायरी (DAILY ASTHMA SYMPTOMS DIARY)

नाम : ....

हरेक सांझ दम लक्षण देखा पर्ने लिखत नम्बरमा (०, १ , २ र ३)
पछिल्लो २४ घण्टामा तपाइ वा तपाइको बालबालिकाले कस्तो महशुस गरे ?

लक्षणहरु (SYMPTOMS)	**मिती**														
दमको कारण निद्रामा गडबडी (Sleep disturbance due to asthma)	कोष्ठमा संख्या लेख्नुहोस्														
रातभर राम्रै निद्रा भयो (दम भएन)	०														
रातभर राम्रै निद्रा भयो तर खोकी र सास फेर्न गाह्रो भयो	१														
खोकीको कारण २ वा बढी पटक निद्राबाट उठ्नुपर्‍यो	२														
रातभर जसो दमले सुत्न पाइएन	३														
खोकी (Cough)	कोष्ठमा संख्या लेख्नुहोस्														
भएन	०														
बेलाबखतमा भयो	१														
लगातार जसो भयो	२														
रातभर जसो भयो	३														
सिठी बजे जस्तो आवाज आएमा (Wheeze)	कोष्ठमा संख्या लेख्नुहोस्														
भएन	०														
कमै मात्रामा भयो	१														
ठीकै मात्रामा भयो	२														
साह्रै भयो	३														
सास बढेमा वा गाह्रे भएमा (Breathless on exertion)	कोष्ठमा संख्या लेख्नुहोस्														
भएन	०														
कमै मात्रामा भयो	१														
ठीकै मात्रामा भयो	२														
साह्रै भयो	३														
रुघा जस्तो लक्षण देखिएमा (Runny, snuffy or blocked nose)	कोष्ठमा संख्या लेख्नुहोस्														
भएन	०														
कमै मात्रामा भयो	१														
ठीकै मात्रामा भयो	२														
साह्रै भयो	३														
(आरामदायि) रिलिभर औषधी (Reliever Medication)	२४ घण्टा भित्र रिलिभर औषधी कति पटक प्रयोग गरियो														
१															
२															

चाहिएअनुसार फोटोकपि गरनुहोस्

सौजन्य : दम लक्षणको दैनिक डायरी , कलाईडोस्कोप हन्टर चिलड्रेनस नेटवर्क

दम रोग प्राथमिक उपचार रेकर्ड (Asthma First Aid Record)

बच्चाको नाम :.. जन्म मिति : ....

फारम भरेको मिति : ....

तपाईको बच्चा दम रोगि भएमो बच्चा हेरचाह गर्ने मान्छेलाई पनि उसलाई दम रोग भएको, दमको उपचार गरिएको र दम लागेको बेला दिइने प्राथामिक उपचार बारेमा जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ। यो फारम तपाई आफ्नो बच्चाको चिकित्सकसँग सल्लाह गरेर भर्नुहोस् र आफ्नो बच्चाको बिद्यालय वा बाल हेरचाह केन्द्रलाई दिनुहोस्। उपचार योजनामा केही फेरबदल भएको अवस्थामा परिमार्जित फारम आफ्नो बच्चाको स्कुल वा बाल हेरचाह केन्द्रमा बुझाउन नभुल्नुहोला।

नोट : तपाईको बालबालिकाले दमको लागि प्रयोग गरिरहेको औषधी साथै यन्त्रहरुमा नाम र औषधीको मिति कहिले सकिने हो सोबारे जानकारी लेखेर दिनुहोला।

१. आकास्मिक सम्पर्क विवरण

सम्पर्क व्यक्ति १ : .... नाता : ....

सम्पर्क नम्बर : .... वैकल्पिक सम्पर्क नम्बर : ....

सम्पर्क व्यक्ति २ : .... नाता : ....

सम्पर्क नम्बर : .... वैकल्पिक सम्पर्क नम्बर : ....

बच्चाको चिकित्सकको नाम : .... सम्पर्क नम्बर : ....

२.मेरो बालबालिकामा दमको लक्षण देखिएमा र उसलाई प्राथामिक उपचार चाहिएको अवस्थामा, म उसको उपचार गर्नलाई यहाँलाई तल तालिकामा उल्लेखित उपचार विधि प्रयोग गर्न अनुमति दिन्छु ।

☐ **स्तरीय दम प्राथामिक उपचार योजना**

चरण १:	**चरण २:**	**चरण ३ :**	**चरण ४:**
बच्चालाई ठाडो बनाएर बसाउने। नअत्तालिने र बच्चालाई शान्त र विश्वस्त बनाउने। बच्चालाई एक्लै नछाड्ने।	निला/खैरो रिलिभर इलहेलर (स्यालबुटेमोल, भेन्टोलीन, एस्मोल, एरोमिर, ईप्याक) को ४ सर्को बच्चालाई दिने। एक पटकमा १ सर्को भएसम्म स्पेसर र मास्कको माध्यमबाट दिने। बच्चालाई हरेक सासको सर्कोपछि चार पटक स्पेसरभित्रै सास फेर्न लगाउन	चार मिनेट सम्म कुर्ने	उपचारले काम नगरेको अवस्थामा २ र ३ नम्बरको विधि दोहोऱ्याउने। अझै पनि बच्चाको अवस्थामा सुधार नआए तत्काले एम्बुलेन्स बोलाउने र एम्बुलेन्स नआउन्जेल २ र ३ नम्बरको उपचार विधि निरन्तर दाहोऱ्याउन
नोट : दमको कारणले सास फेर्नै गाह्रो नभएको अवस्थामा पनि स्तरीय दम प्राथामिक उपचार योजना अनुरुप रिलिभर प्रयोग गर्दा स्वास्थमा कुनै नराम्रो असर हुदैन।			

☐ अन्य: तपाईको बच्चाको लागि चिकित्सकको सल्लाह अनुरुप तयार गरिएको दम उपचार योजनाका विस्तृत जानकारी उपलब्ध गर्नुहोला।

३. तपाईको बच्चालाई नियमित रुपमा दमको बिरुद्ध औषधी दिनुपर्ने अवस्थामा भर्नु होला (खेलकुद वा शारिरिक ब्यायम गर्न अघि)

औषधीको नाम	डोज	औषधी दिने तरिका (पफर, स्पेसर र मास्क)	कुन बेला दिने

अभिावकको हस्ताक्षर : .... मिति : ....

चिकित्सकको हस्ताक्षर : .... मिति : ....

*दम रोग प्राथमिक उपचार बाट लिइयको, नेशनल आस्थमा काउन्सील अस्ट्रेलिया २००६ दम व्यवस्थापन पुस्तिका पेज नं ४५, १३०
यस फारम मा पाइने सुचना ब्यक्तिगत औषधोपचार एंव सुझावका बदलामा हैन्न, जो फारम भरिसकेर लिन र्पछ। यो फारम बालबालिकामा हुने दम, अविभावक तथा हेरचाह गर्नेहरुको लागि श्रोत पुस्तिका बाट अनुवादन्को लागी लिइयको हो, पहिलो प्रकाशन जनवरि २००४, संशोधन जून २०१०, संयोजन २०१२, SCH 10-011.

प्रतिकृया (Feedback)

तपाईको प्रतिकृया हाम्रो लागि अमूल्य हुनेछ। यदि तपाईको केही सुझाव सल्लाह भएमा वा हाम्रो बारे तपाईलाई थप जानकारी चाहिएमा हामीलाई ईमेल गर्नु होला aaic@sesiahs.health.nsw.gov.au

सन्दर्भ सामाग्री (References)

१. नेश्नल आस्थमा काउन्सिल अस्ट्रेलीया वेबसाइट www.nationalasthma.org.au

२. नेश्नल आस्थमा काउन्सील अस्ट्रेलिया (२००६), एस्थमा म्यानेजमेन्ट ह्याण्डबुक

३. रेफरेन्सः ब्राण्ड एट अल (२००८) डेफिनेसन, एसेसमेन्ट एण्ड ट्रिटमेन्ट अफ विजी¨ डिसअर्डरस् इन प्रीस्कुल चिलड्रेन एण्ड एभिडेन्स् वेस्ड अप्रोच। Eur. Resp.J 32, (4), 1096- 1110

४. नेश्नल हेल्थ एण्ड मेडिकल रिसर्च काउन्सील (एन. एच. एम. आर. सी), दी अस्ट्रेलिया ईम्यूनाइजेसन ह्याण्डबुक ९ संस्करण, क्यानबेरा। (एन. एच. एम. आर. सी), २००८

५. एन. एस. डब्लू डिपार्टमेन्ट अफ ईन्भायोरमेन्ट, क्लाईमेट चेन्ज एण्ड वाटर www.environment.nsw.gov.au

६. स्मोकिङ सेसेसन् गाइडलाईन्स्, २००५, www.13quit.org.au

७. प्यासीभ स्मोकिङ फ्याक्ट सिट, दी चिलड्रेनस् हस्पीटल एट वेस्टमिड

थप जानकारी (More information)

- नेश्नल आस्थमा काउन्सील अस्ट्रेलिया - सोमबार देखि शुक्रबार, बिहान ९ देखि बेलुकी ५ बजे सम्म, फोनं १८०० ०३२ ४९५ www.nationalasthma.org.au
- किड्स विथ आस्थमा - www.kidswithasthma.com.au
- आस्थमा अस्ट्रेलिया - फोन. १८०० ६४५ १३०, www.asthmaaustralia.org.au
- अस्ट्रेलीयन सोसाईटी फर क्लीनिकल ईम्यूनोलोजी एण्ड एलर्जी - www.allergy.org.au
- अग्रेंजी बाहेक अन्य भाषाहरु :
    - एन एस डब्लू मल्टिकल्चर हेल्थ कम्यूनीकेशन सर्भिस
    - www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Asthma.html
    - दी आस्थमा फाउण्डेशन अफ भिक्टोरीया www.asthma.org.au/Default.aspx?tabid=92
    - हेल्थ ट्रान्सलेसन डाइरेक्टरी www.healthtranslation.vic.gov.au

© यो बालबालिकामा हुने दम, अविभावक तथा हेरचाह गर्नेहरुको लागि श्रोत पुस्तिका, सिड्नि चिलड्रेनस हस्पीटल राण्डविकका, दी चिलड्रेनस् हस्पीटल एट वेस्टमिडका, र कलाईडोस्कोप हन्टर चिलड्रेनस नेटवर्क का दी पिडियाट्रीक आस्थमा क्लीनिक नर्स कन्सल्टन्टेस् हरुले तयारी गरेका हुन, पहिलो प्रकाशन जनवरि २००४, संशोधन जून २०१०, संयोजन २०१२, SCH 10-011. यो श्रोत पुस्तिकामा हालको सबै भन्दा राम्रो सुचना समाबेश छ। यी सचुना शैक्षिक उद्देश्यको लागी मात्र हुन र ब्यक्तिगत औषधोपचार एंव सुझावका बदलामा हैन्न। फोटोकपि शैक्षिक उद्देश्यको लागी मात्र हुन। सचुना पून उत्पादन, पुरा वा टुक्रा सही अनुगृहित हुनपर्ने। शोधपुछको लागी Christine.Burns@sesiahs.health.nsw.au