

# प्रीम्याच्युरिटि को एपनिया

## Apnoea of Prematurity

### प्रीम्याच्युरिटि को एपनिया के हो?

What is apnoea of prematurity?

प्रीम्याच्युरिटि को एपनिया(समय नपुगीकन जन्मेका बालबालिकाको स्वासप्रश्वासमा हुने अनियमितता) एउटा उमेर नपुगीकन जन्मेका बालबालिकामा सास फेर्दा हुने क्षणिक रोकावट हो। एपनियामा एक वा बढी निम्न विशेषताहरू को हुनुपर्दछ:

१. यो १५-२० सेकेण्ड भन्दा बढी हुन्छ।
२. यसले बालकको छालाको रंग निलो बैजनी वा फिक्का रंगमा परिवर्तन गराउँदछ।
३. त्यहि समयमै मुटुको धड्कन दरमा शुस्तता आउँदछ।

### प्रीम्याच्युरिटि बालबालिकामा किन एपनिया हुन्छ?

Why do premature babies have apnoea?

एपनिया ३४ हप्ता भन्दा कम गर्भमा भएका बच्चाहरूमा हुनु सामान्य हो। यी बच्चाहरू आफ्नो मस्तिष्क मा अपरिपक्व साँस केन्द्र कहिलेकाहीं सास फेर्न नियमित संकेत पठाउन बिर्सने हुनाले एपनिया हुन्छ।

### के प्रीम्याच्युरिटि को एपनिया निको हुन्छ?

Will apnoea of prematurity go away?

तपाईंको आफ्नो बच्चाहरू बढ्दै गएपछि स्वासप्रश्वासमा थप नियमितता प्राप्त हुनेछ। यसको समय हरेक बच्चाहरू फरक फरक हुन्छन्। सामान्यतया प्रीम्याच्युरिटि को एपनिया बच्चा जन्मने मिति नजिक नजिकको समय हुँदा राम्रो राम्रो हुँदै जान्छ।

### के सबै एपनिया प्रीम्याच्युरिटि को कारणले मात्रै हुन्छ?

Is all apnoea due to prematurity?

होईन। प्रीम्याच्युरिटि को एपनिया समय नपुगीकन जन्मेका बालबालिकाहरूमा हुने सबै भन्दा साधारण कारण हो। एपनियाका अन्य कारणहरूमा संक्रमण, रगतमा कम चिनीको मात्रा, मुटु सम्बन्धित समस्या, दौरा शामिल (उचित), उच्च वा कम शरीर को तापमान, मस्तिष्क चोट वा अपर्याप्त अक्सिजन स्तर को कारणहरू पर्दछन्।

### के प्रीम्याच्युरिटि को एपनियाको कारण मस्तिष्कमा हानी पुग्दछ?

Does apnoea of prematurity cause brain damage?

हैन। एउटा छोटो समयको कम अक्सिजन स्तर वा कम मुटुको धड्कन दरले क्षति गर्दैन। त्यसैको कारण बालबालिकाहरुलाई निग्रानीका साथ हेरचाह गरिन्छ।

### यदि बालकलाई एपनिया भएको छ भनेर कसरी थाहा पाउने?

How do I know if my baby has apnoea?

यदि तपाईंको बालक एपनियाको जोखिममा छन् भने थाहा पाउनको लागि तपाईंको बच्चाको श्वासप्रश्वास दर निरन्तर अनुगमन गरिएको हुन्छ। यदि तपाईंको आफ्नो बालक निश्चित सेकेन्ड को लागि सास फेर्न छोड्दछ भने एउटा ध्वनिको घण्टि बज्नेछ।

### यदि घण्टि बजेको सुनिन्छ भने के हुन्छ?

What happens if the alarm sounds?

एउटा नर्सले यदि बच्चाहरुले सास फेरेको छ छैन भनेर जाँच गर्दछन्। यदि तपाईंको आफ्नो बच्चाले सास फेरेको छैन भने वा बच्चा को रंगमा परिवर्तन एको छ भने, नर्सले बालकलाई सास फेर्न सम्झाउन प्रोत्साहित गर्नेछन्। नर्सले तपाईंको आफ्नो बच्चालाई अतिरिक्त अक्सिजन पनि दिन सक्छ। यदि तपाईंको बच्चाले अझै पनि सास फेर्न भने, नर्सले सास फेर्न विशेष मास्क वा यांत्रिक भेन्टिलेटर प्रयोग गरेर अतिरिक्त सास फेर्न लगाउँदछ।

बच्चा चलिरहेको बेला गलत(झूटा) घण्टि बज्नु पनि सक्छ। यो नर्सले अलार्म जाँच गरेर वास्तविक के हो भनेर बताउन सक्षम हुनेछ।

### एपनिया कसरी उपचार गर्न सकिन्छ?

How is apnoea treated?

तपाईंको बालकको एपनिया निम्नमध्ये एक वा थप कुराहरु प्रयोग गरेर उपचार गर्न सकिन्छ:

१. सास फेर्न सहयोग गर्ने औषधी। यसको लागि साधारणतया क्पाफिन औषधी प्रयोग गरिन्छ।
२. निरन्तर सकारात्मक हावा नलिमा गरिने प्रेसर(Continuous positive airway pressure (CPAP))। सानो ट्युबद्वारा अक्सिजन वा हावा बालकको नाकमा छिराएर दिने।
३. मेकानिकल भेन्टिलेसन(सासफेर्ने मेशिन)। यो साह्रै नराम्रो एपनियाको लागि हो जहिले बालकलाई सासफेर्नकोलागि थप मद्दतको आवश्यकता पर्दछ। यस्तो सास निरन्तर गरि समय समयमा दिईन्छ वा यदि एपनिया भएको बेलामा मात्र दिईन्छ। यो हुनकोलागि डाक्टरले तपाईंको बालकको फक्सोमा सासफेर्ने नलि घुसाउँदछ।

### एपनिया पुरै रुपले नजाउञ्जे के मेरो बालक अस्पतालमा रहनु पर्दछ?

Does my baby have to stay in the hospital until the apnoea goes away completely?

केहि बालबालिकाहरु उनिहरुको एपनिया निको नहुँदै पनि घर जान सक्दछ। यस्ता बालकलाई घरैमा एपनिया मोनिटर गरिन्छ। यदि तपाईंको बालकको घरैमा एपनिया मोनिटर गर्ने भएमा कर्मचारीले तपाईं संग कुरा गर्नेछ।

उमेर नपुगिकन जन्मेका बालकहरुको एपनियाको बारेमा थप जानकारीको लागि कर्मचारी संग कुरा गर्नुहोला।

### दोभाषे सेवाहरु

#### Interpreter Services

यदि तपाईंलाई अंग्रेजी बोल्ने वा बुझ्न मद्दतको आवश्यकता भएमा व्यावसायिक दोभाषेहरु उपलब्ध छन्। तपाईंको एक परिवारको सदस्य वा मित्र उपस्थित हुन सक्छन्, तर आफ्नो बच्चाको उपचारको बारेमा कुरा गर्न पेशेवर अनुवादक मार्फत नै हुनुपर्छ। अनुवादक सेवा निःशुल्क र गोप्य छन्।

यदि तपाईंलाई दोभाषे नदिएमा एक अनुवादक(दोभाषे) लागि सोध्ने तपाईंको अधिकार हो। कर्मचारीहरुले तपाईंको लागि दोभासे बुक गरिदिनेछन्।

यदि तपाईंलाई दोभाषेको जरुरी परेमा, कृपया Translating and Interpreter Service मा हामीलाई १ ३१ ४५० मा फोन गरेर सम्पर्क गर्नुहोला।

यदि तपाईंलाई यस सम्बन्धी कुनै पनि पक्षहरुमा छलफल गर्नुपरेमा कृपया [SESLHD-RHWfeedback@health.nsw.gov.au](mailto:SESLHD-RHWfeedback@health.nsw.gov.au) मा ई-मेल गर्नुहोला।