# ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋਂ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪਛਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗੜਣ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

### ਔਖਾਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ 'ਰੁਕਾਵਟ' ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ।

### ਘਰਘਰਾਹਟ

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਸੰਕੁਚਿਤ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਖੰਘ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗੜਦੀ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

### ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ

ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਏਨਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਜਾਣ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

### ਢਿੱਡ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਪੇਟ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

### ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਵਰਤੋਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੌਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਿਲੀਵਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮੰਗ ਕਰੇ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਮੇਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਰਾਹਤ ਦੁਆਉਣ ਵਾਲਾ ਇਨਹੇਲਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।