



بیٹ آسما یہاں پر وزٹ کریں

دمہ کے دورے کے بعد علامات کی مینجمنٹ (انتظام)

سٹیپ 1

اپنے بچے کو نسخے کے مطابق اس کے معمول کا انہیلر دیں۔
ایک دفع جب آپ کا بچہ تربیت حاصل کر لے، اسے باقاعدہ طور پر
پیک فلو ریڈنگز لینے کی ترغیب دیں (صبح اور رات کو)

سٹیپ 2

ایسی علامات پر نظر رکھیں جن سے پتہ چلے کہ
آپ کے بچے کو نیلے انہیلر کی ضرورت ہے۔
یہ کھانسی، وہیز یعنی سینے سے سیٹی جیسی آواز
آنا، سانس چڑھنا، سینے میں تنگی یا اس کے پیک
فلو کا گرنا ہو سکتا ہے

سٹیپ 3

اگر آپ کے بچے میں دمہ کی علامات ہیں، تو اسے
اپنے سپیسر کے ذریعہ 2 پفس دیں، ایک وقت میں
ایک پف۔ اگر 5-10 منٹ کے بعد، آپ کے بچے
میں علامات برقرار رہیں تو یہ جاری رکھیں اس
وقت تک کہ آپ اسے 6 پفس دے چکیں

سٹیپ 4

آپ کے بچے کو کافی بہتر محسوس کرنا چاہیئے، اور
ایسا تقریباً کم از کم 4 گھنٹے تک جاری رہنا چاہیئے
آپ کے بچے کو اپنے نیلے انہیلر کی ضرورت کم سے کم
ہوتی جانی چاہئے۔
اگر ایسا نہ ہو تو سرخ باکس کی طرف چلے جائیں۔

سٹیپ 5

اب آپ کے بچے کو اس کے دمہ کے مینجمنٹ
پلان کے گرین زون میں واپس آجانا چاہئے۔

آپ کے بچے کی:

- اپنے جی پی یا دے کی نرس کے ساتھ 48 گھنٹے کے اندر
دورے کے بعد والی ریویو ہونی چاہئے۔
- اگلے 4 ہفتے میں اس کے جی پی یا دے کی ٹیم کے ساتھ دمہ
کی مکمل ریویو کا انتظام کیا جانا چاہئے

اگر میرا بچہ بہتر نہ ہو رہا ہو تو؟

اگر آپ کے بچے:

- میں علامات نیلے انہیلر کے 6 پفس کے بعد بھی
موجود ہوں یا
- کو ہر چار گھنٹے میں ایک بار سے زیادہ دفعہ
کی ضرورت پڑ رہی ہو

کی حالت میں بہتری نہیں آ رہی ہو، اور آپ کو
ایکشن لینے کی ضرورت ہو:

1. سپیسر کے ذریعہ نیلے انہیلر سے 10 پفس دیں،
ایک وقت میں 1 پف 4 گھنٹے میں ایک بار
حسب ضرورت

2. اگلے 24 گھنٹے میں اس کے ڈاکٹر کے ساتھ فوری
ریویو کا انتظام کریں

اگر آپ کے بچے کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی
ہے جیسے سلبوٹامول کے 10 پفس سے آرام نہ آ رہا ہو
یا اسے ہر 4 گھنٹے سے زیادہ بار 10 پفس کی ضرورت
پڑ رہی ہے، تو

آپ کو 999 پر کال کرنی چاہیے

ایمبولینس کا انتظار کرنے کے دوران اور اپنے اسپیسر
کا استعمال کرتے ہوئے، اپنے بلیو انہیلر کا ایک وقت
میں 1 پف لیں، ہر 30 سیکنڈ میں 5 سیکنڈز تک
معمول کی رفتار سے سانس لیتے ہوئے۔

اگر آپ کے بچے کو سانس لینے میں دشواری
ہو رہی ہے جیسے سلبوٹامول کے 10 پفوں
سے آرام نہیں مل رہا یا اسے بار بار 10 پفس
کی ضرورت پڑ رہی ہے، تو آپ کو 999 پر
کال کرنی چاہیے۔

برائے مہربانی ورق نئے

پیک فلو میٹر (peak flow meter) کیسے استعمال کریں

لندن آسما لیڈرشپ اینڈ ایپلیمینٹیشن گروپ (London Asthma Leadership and Implementation Group) کے شکرے اور تعاون کے ساتھ

پیک فلو میٹر ریڈنگز عموماً 8 کے بعد سے قابل اعتبار ہوتی ہیں

- کھڑے ہوں یا سیدھے بیٹھ جائیں
- چیک کریں کہ پیک فلو میٹر پر سرخ تیر والا نشان صفر پر ہے
- گہری سانس لیں اور پھیپھڑوں کو پوا سے بھر لیں
- ماوتھ پیس اپنے دانتوں اور ہونٹوں کے بیچ دبا کر ڈیوائس میں زور سے اور بہت تیز پھونک ماریں (ایک ہی پھونک) - جیسا آپ سالگرہ کی کیک پر موم بتی بجھا رہے ہوں
- تیر کے قریب والا نمبر نوٹ کریں - یہ آپ کا پیک فلو ہے
- تیر کو دوبارہ صفر پر لے جائیں اور کچھ نارمل سانس لیں
- دو دفعہ مزید دہرائیں
- اپنا سب سے طاقتور بلو یعنی پھونک ریکارڈ کریں
- تینوں پھونکیں تقریباً ایک جیسی ہونی چاہئیں



پیک فلو ریڈنگ لینے کا طریقہ جاننے کی ویڈیو دیکھنے کے لئے یہاں سکن کریں:

پیک فلو (Peak Flow) کی اوسط متوقع ریڈنگز

مريض کا قد (سم)	متوقع PEF (لیٹرز/منٹ)
110	150
120	200
130	250
140	300
150	350
160	400
170	450