کھانسی / نزلہ (1 سے زیادہ)

NHS
Greater Glasgow and Clyde

SCAN ME

اس مشورے کا مقصد والدین / نگہداشت کاروں کا ڈاکٹر سے معائنہ کروانے کے بعد اپنے بچے کو گھر لے جانا ہے۔ آپ کے ڈاکٹر آپ کے بچے کی حالت کے پیش نظر مختلف علاجات کی سفارش کرسکتے ہیں۔

بچوں میں کھانسی بہت عام ہوتی ہے اور بالعموم خود بخود ہی بغیر کسی خاص علاج کے بہتر ہوجاتی ہے، تاہم کھانسی ختم ہونے پر اکثر 2 سے 3 ہفتوں کا وقت لگ جاتا ہے۔ کبھی کبھی کھانسی سے متاثرہ بچوں کو بسا اوقات سینے میں انفیکشن ہوسکتا ہے۔
بچوں میں کھانسی کے زیادہ تر معاملات (5 سال سے کم عمر) وائرل انفیکشن کی وجہ سے ہوتے ہیں؛ آپ کے بچے کی ناک بہہ سکتی ہے یا اسے کھانسی یا کان کا درد ہوسکتا ہے۔

سینے کے انفیکشن کی علامات میں یہ شامل مئی:

- طویل بخار۔
- خلاف معمول تیزی سے سانس لینا۔
- سانس لیتے وقت اضافی کوشش کرنا۔
- سانس اتنی پھول جاتی ہے کہ خوراک نہیں دی جا سکتی (چھوٹے بچے) یا بات مکمل نہیں کرسکتے (بڑے بچے)۔
- کھانستے یا سانس لیتے وقت چھاتی میں درد ہوتا ہے۔

علاج

کھانسی / نزلہ زکام سے متاثرہ زیادہ تر بچوں کو اینٹی بائیوٹک کے ذریعے علاج کی ضرورت نہیں پیش آتی۔ اینٹی بائیوٹیکٹس تیزی سے تندرست کرنے میں شاذ و نادر ہی کام آتی ہے اور اکثر اوقات اس کے مضر اثرات کا سبب بنتی ہے جیسا کہ جلد کے دھبے اور اسہال۔ اس سے آپ کے بچے میں اینٹی بائیوٹک مزاحم بیکٹیریا کی نشوونما کو بھی فروغ ملتا ہے۔

اینٹی بائیوٹکس تجویز کرنے کے بارے میں بالعموم صرف اسی صورت غور کیا جاتا ہے جب آپ کے بچے کو 24 گھنٹوں سے زیادہ تیز بخار ہو اور وہ سانس لیتے وقت اضافی کوشش کا استعمال کرےاور معمول سے زیادہ تیز سانس لے۔ اگر آپ کے بچے کو خرخراہٹ آرہی ہو اور اس کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا ہو تو اس کے لیے اینٹی بائیوٹکس سے فائدہ حاصل کرنے امکان نہیں ہوتا لیکن اینہیلرز سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

اس کے علاوہ اگر آپ کے بچے میں بالا میں درج کردہ امبر یا سرخ کیفیات میں سے کوئی بھی موجود ہوں تو صحت کے پیشے سے وابستہ افراد سے ان کے فوری معائنے کی ضرورت درپیش ہو گی جو اس بارے میں فیصلہ کرسکتے ہیں کہ آیا آپ کے بچے کو اضافی علاج سے فائدہ ہوسکتا ہے۔

آپ ذیل کے ذریعے علامات دور کرنے میں مدد حاصل کرسکتے ہیں:
- اگر آپ کے بچے کو بخار ہو اور وہ بے چین محسوس کر رہا ہو تو اس کر پیراسیٹا مولیا آئی برفوین دیں۔
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کافی مقدار میں پانی نوش کرے۔

بچے کو کھانسی سے مکمل طور پر صحت یاب ہونے میں چند ہفتوں کا وقت لگ سکتا ہے۔ بچے شاذ و نادر ہی کھانسی کے ساتھ بلغم نکالتے ہیں لیکن پھر بھی وہ اپنے سینے کو صاف کررہے ہوتے ہیں۔ اگر آپ پریشان ہیں کہ ابتدائی بہتری کے بعد بچے کی کھانسی میں نمایاں طور پر اضافہ ہو رہا ہے یا 4 ہفتوں کے بعد بہتر نہیں ہو رہی ہے تو آپ کو اپنے بچے کو اس کے جی پی سے معائنہ کروانے کے لیے لے کر جانا چاہئے۔ زیادہ تر بچے سینے کے انفیکشن سے مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتے ہیں جن کے کوئی دیرپا اثرات نہیں ہوتے۔

روک تھام

انفیکشن سے بچاؤ ہمیشہ آسان نہیں ہوتا ہے۔ تاہم، حفظان صحت کے اچھے طریقے انفیکشن کو پھیلنے سے روک سکتے ہیں:
- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے اور اچھی طرح دھوئیں۔
- کھانسی یا چھینک آنے پر ٹشو استعمال کریں اور اسے کوڑے دان میں رکھیں۔
- بیمار افراد کے ساتھ شیشے یا برتن شیئر کرنے سے اجتناب کریں۔

مجھے کب مدد حاصل کرنی چاہئے؟

سرخ	**اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت ہے:** • ہونٹوں کے ارد گرد کی رنگت نیلی ہو رہی ہو؛ • ان کی سانس لینے میں وقفہ آ رہا ہے ہے یا سانس لینے کا انداز غیر معمولی طرز کا ہے یا غڑغڑاہٹ شروع ہو گئی ہے- ہے • سانس لینے میں شدید دشواری ہے - سانس لینا اتنا دشوار ہے کہ بات کرنے یا کھانے/پینے نہیں کھایا جا سکتا- • جب وہ اندر کی طرف سانس لیتے ہیں تو ہر وقت ایک سخت آواز[خرخراہٹ] آتی ہے (خواہ وہ پریشان نہ بھی ہوں)- • پیلا، دھبے دار ہو جائے اور غیر معمولی سردی محسوس ہوتی ہو؛ • انتہائی ہیجان زدہ ہوجاتا ہو (توجہ منتشر کرنے کے باوجود شکستہ دِلی سے روتا ہو)، الجھا ہوا یا بہت سست ہو (مشکل سے بیدار ہوتا ہو)- • ایسے دھبے لگ ہوئے ہوں جو دباؤ سے ختم نہ ہوتے ہوں('گلاس ٹیسٹ')-	**اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت ہے:** قریب ترین ہسپتال کے ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ جائیں یا **999** پر فون کریں-
عنبر	**اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت ہے:** • بہت دشواری/تیزی سے سانس لے رہا ہے یا اس کو سانس لینے میں بہت مشکل کا سامنا ہے – اس کی پسلیوں کے نیچے، گردن یا پسلیوں کے درمیان کے پٹھے اندر کی طرف جا رہے ہیں- • جونہی وہ اندر کی طرف سانس لیتے ہیں تو ایک سخت آواز[خرخراہٹ] صرف اس وقت آتی ہے جب وہ پریشان ہوتے ہیں • پانی کی کمی محسوس ہوتی ہے (ڈوبتی آنکھیں، نیند آتی ہے یا 12 گھنٹوں تک پیشاب نہیں آتا)- • غنودگی چھا رہی ہے(ضرورت سے زیادہ نیند آنا) یا چڑچڑا پن (کھلونوں، ٹی وی، کھانے یا اٹھانے سے پرسکون نہیں کیا جا سکتا)- خاص طور پر اگربخار کم ہونے کے باوجود بھی وہ غنودگی یا پریشانی کے عالم میں رہتے ہیں- • شدت کی کپکپاہٹ ہے یا پٹھوں میں درد کی شکایت کرتے ہیں- • درجہ حرارت مسلسل 5 دنوں تک 38.0 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے اوپر رہتا ہے- • بدتر ہوتا ہوا لگ رہا ہے یا آپ پریشان ہیں-	**آپ کو آج ہی نرس یا ڈاکٹر کے ساتھ رابطہ کرنے کی ضرورت ہے-** براہ کرم اپنی جی پی سرجری کو فون کریں یا این ایچ ایس **111** پر کال کریں-
سبز	اگر مذکورہ بالا سرخ یا عنبر خانوں میں درج کردہ کوئی بھی کیفیات موجود نہیں ہیں-	**ذاتی دیکھ بھال** گھر پر اپنے بچے کو دیکھ بھال فراہم کرنا جاری رکھیں- اگر آپ اپنے بچے کے بارے میں اس کے باوجود بھی فکر مند ہوں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا این ایچ ایس **111** پر فون کریں-

رائل ہاسپٹل فار چلڈرن، گلاسکو - گزشتہ تجدید: نومبر، 2020

مندرجات کو what0-18.nhs.uk پر ہیلتھیئر ٹوگیدر انیشی ایٹیو کے دستیاب وسائل سے بذریعہ اجازت تیار کیا گیا ہے-