1 வயதுக்கு மேற்பட்ட இளம் மக்கள்

South East Coast Strategic Clinical Networks
Children and Young People

இந்தத் திட்டத்தை உங்களுடன் வைத்திருந்து உங்கள் குடும்ப வைத்தியரின் சிகிச்சை இடத்தில் (அல்லது வைத்தியசாலையில்) வைத்தியரை அல்லது தாதியைக் காணுகின்ற ஒவ்வொரு தடவையும் எடுத்துச் செல்லவும். இந்தத் திட்டம் ஆஸ்துமா அல்லது இழுப்பு உள்ள நோயாளிகளுக்கானது – உங்கள் குடும்ப வைத்தியர் / வைத்தியர் (அல்லது தாதி) அதனை நிரப்பி உங்கள் ஆஸ்துமா நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான வெவ்வேறு மருந்துகள் பற்றி விளக்குவார்கள். ஆஸ்துமா அல்லது இழுப்பு நோய் மோசமடையும்போது அதனை எவ்வாறு அறிந்துகொள்வது எனவும் அது பற்றி என்ன செய்யலாம் எனவும் அது காட்டும். ஆரம்பத்திலேயே நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலமாக – கடூரமான தாக்குதல்கள் வழமையாகத் தடுத்துக்கொள்ளப்படலாம்.

தயவுசெய்து விபரங்களைக் கீழே எழுதவும் (மற்றும் / அல்லது அடையாளச் சீட்டை இணைக்கவும்):

நோயாளியின் பெயர் .... .பிறந்த தேதி________/____/____

குடும்ப வைத்தியர் சிகிச்சை இடம் ....தொலைபேசி: ....

குடும்ப வைத்தியர் / ஆஸ்துமா தாதி ....

மற்றும் / அல்லது வைத்தியசாலை வைத்தியர் / ஆஸ்துமா தாதி ....

படிவம் நிரப்பப்பட்ட தேதி________/____/____தொழிலறிஞரின் பெயர்_ ....

தொழிலறிஞரின் கையொப்பம்.. மறுபரிசீலனையின் தேதி________/____/____

A''ach label

ஆஸ்துமா இன்ஹேலருடன் ஸ்பேசர் (அழுத்தமிடப்பட்டு மீட்டரைக் கொண்டுள்ள அளவு சாதனம்) என்பதைப் பாவிப்பதற்கான சாதாரண நுட்பம்:

முக மூடியுடன் உள்ள பொருத்தமான அளவிலான ஸ்பேசரைத் தெரிந்தெடுக்கவும் (அல்லது பிள்ளை நல்ல நுட்பத்துடன் 4 வயதுள்ளவராக மற்றும் குறிப்பிடத்தக்களவில் மூச்சு விடுதல் கஷ்டம் இல்லாதவர் என்றால் வாய்த் துண்டைப் பயன்படுத்தவும்)

1 இன்ஹேலரை நன்றாகக் குலுக்கி மூடியை அகற்றவும்.
2 ஸ்பேசரின் முடிவுப் பகுதியில் உள்ள இடைவெளிக்குள் இன்ஹேலரைப் பொருத்தவும்.
3 நன்றாக மூடப்படுவதற்காக, பிள்ளையின் முகம் மீது ஒரு முக மூடியை அல்லது ஒரு வயாய்த்துண்டை அவர்களின் வாயில் போடவும்.
4 இன்ஹேலரை ஒரு தடவை அழுத்தி ஒவ்வொரு மருந்துக்கு இடையிலும் 5 மெதுவான ஆழமான மூச்சுக்களை பிள்ளை எடுக்க விடவும்.
5 இன்ஹேலரை அகற்றி ஒவ்வொரு இரண்டு ஊதுதல்களுக்கிடையிலும் குலுக்கவும்.

அடுத்து வரும் மருந்து அளவுகளுக்காக 2 –6 படிகளைத் திருப்பிச் செய்யவும்.

உங்கள் ஆஸ்துமா / இழுப்பு நோய் எப்படி உள்ளது? (போக்குவரத்து வெளிச்ச அறிவுரை)

	நோய்க் குறிகள்	உங்கள் நடவடிக்கை:
லேசானது	நீங்கள் / உங்கள் பிள்ளை : • நாள் முழுவதும் இருமலுக்காக அல்லது இழுப்புக்காக 4 மணி த்தியாலங்களுக்குக் குறைவான நேரத்தில் றிலீவர் மூலமான 2 – 6 ஊதுதல்களைப் பாவிக்க வேண்டி ஆனால் விரைவாகச் சுவாசிக்க, தொடர்ந்து அன்றாடச் செயல்களைச் செய்ய, முழு வசனங்களில் பேச முடியவில்லை,	**அடுத்த நாள் பார்க்கப்படுவதற்காக, ஒரு நியமனத்தைச் செய்வதற்கு உங்கள் குடும்ப வைத்தியரைத் தொலைபேசியில் தொடர்புகொள்ளவும்.** மாறாக, குடும்ப வைத்தியரைத் தொடர்புகொள்ள முடியாவிட்டால், 24 மணித்தியால அறிவுரைக்காக 111ஐ அழைக்கவும்.
நடுத்தரமானது	நீங்கள் / உங்கள் பிள்ளை: • இழுப்பை மற்றும் மூச்சுவிட முடியாமையை அனுபவித்தால், வழமையான றிலீவர் சிகிச்சை 4 மணித்தியாலங்களுக்கு நீடிக்கவில்லை. • பகலிலும் இரவிலும் இருமல் அல்லது இழுப்பு நோய்க் குறிகளை அனுபவித்தால்	றிலீவர் வழியாக 2 – 10 தடவைகள் ஊதவும். அந்த நாளில் உங்கள் பிள்ளை நேரடியாகப் பார்க்கப்படுவதற்காக உடனடியாக ஜீபியைத் தொடர்புகொண்டு ஒரு நியமனத்தைச் செய்யவும். மாறாக, உங்கள் ஜீபியைத் தொடர்புகொள்ள முடியாவிட்டால், 24 மணித்தியால அறிவுரைக்கு 111ஐ அழைக்கவும்.
கடுமையானது	கடுமையாக மூச்சுவிட முடியாதிருந்து, நீங்கள் / உங்கள் பிள்ளை: • பேச முடியாமல்/ உண்ண அல்லது குடிக்க முடியாமல் இருந்தால். • ஓட முடியாமல் மற்றும் விளையாட முடியாமல் இருந்தால் • மோசமடையும் இருமல்/ இழுப்பு அல்லது மூச்சுவிட முடியாத குறிகளை அனுபவித்தால் • அல்லது றிலீவர் 4 மணித்தியாலங்களுக்கு நீடிக்கவில்லை அல்லது உதவவில்லை.	றிலீவர் வழியாகப் 10 தடவைகள் ஊதவும். அம்புலன்ஸ் வரும் வரை 10 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை அதனைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும். வீட்டில் உங்களிடம் இருந்தால், ஓறல் பிறெட்னிசொலொன் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும். **உடனடியான உதவிக்கு (ஒரு கைத் தொலைபேசியிலிருந்து) 999ஐ அல்லது 112ஐ அழைக்கவும்.**
உயிருக்கு ஆபத்தானது	நீங்கள் / உங்கள் பிள்ளை: • இருமல் / இழுப்பு அல்லது மூச்சுவிட முடியாத நோய்க் குறிகளை கடுமையாகவும் தொடர்ந்தும் அனுபவித்தால் • குழப்பமடைந்து அல்லது அரைத் தூக்கமாக இருந்தால் • அவர்களது றிலீவர் (நீல) இன்ஹேலருக்குப் பதிலளிக்காவிட்டால்	றிலீவர் வழியாகப் 10 தடவைகள் ஊதவும். அம்புலன்ஸ் வரும் வரை 10 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை அதனைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யவும். வீட்டில் உங்களிடம் இருந்தால், ஓறல் பிறெட்னிசொலொன் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும். **உடனடியான உதவிக்கு (ஒரு கைத் தொலைபேசியிலிருந்து) 999ஐ அல்லது 112ஐ அழைக்கவும்.**

ஜீபி சிகிச்சை இடம்
(எண்ணை இங்கே குறித்துக்கொள்ளவும்)

என்எச்எஸ் 111
111ஐ அழைக்கவும்
(ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள் – 24 மணித்தியாலங்கள் உள்ளது)

பாடசாலை தாதி / ஹெல்த் விசிட்டர் குழு
(எண்ணை இங்கே குறித்துக்கொள்ளவும்)

கணினி மூலமான அறிவுரை: NHS Choices www.nhs.uk
(ஒரு வாரத்தில் 7 நாட்கள் 24 மணித்தியாலங்கள் உள்ளது)

குடும்ப ஆதரவுச் சேவை : குடும்பங்களுக்காக உள்ளூர் கவுன்சில்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட பயனுள்ள தகவலை வழங்கும் கணினிச் சேவை

உங்களுக்கு மொழி ஆதரவு அல்லது மொழிபெயர்ப்பு தேவைப்பட்டால், தயவுசெய்து நீங்கள் பேசுகின்ற ஊழியர்களுக்கு அறிவிக்கவும். .

பதிலுரை தருவதற்கு அல்லது இந்தப் பத்திரத்தின் பிரதிகளை அதிகளவில் எவ்வாறு பெறலாம் என்பது உட்பட, மேலதிக தகவலுக்கு, சவுத் ஈஸ்ட் கோஸ்ட் ஸ்றெஜிக் கிளினிகல் நெட்வேர்க்ஸ் பகுதியின் (கென்ட், சறே மற்றும் சசெக்ஸ்) மேல், இந்த விசாரணைகளுக்காக ஒரு தபால் பெட்டியை வைத்திருக்கிறோம். தயவுசெய்து ஈமெயில் அனுப்பவும்: CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net

பயனுள்ள இணைய தளங்கள் - **ஆஸ்துமா யூகே** : www.asthma.org.uk **ஆஸ்துமா யூகே அறிவுரைக்கான தொலைபேசி:** 0800 121 6244 **Teenage Health Freak**:www.teenagehealthfreak.com; **தேசிய புகைத்தல் உதவித் தொலைபேசி** 0800 022 4332 **இணையதளம் :** http://smokefree.nhs.uk Quit Smoking Charity Website

1 வயதுக்கு மேற்பட்ட இளம் மக்கள்

South East Coast Strategic Clinical Networks
Children and Young People

இது ஆஸ்துமா / இழுப்பு **தனிப்பட்ட ஆஷ்துமா நடவடிக்கைத் திட்டம்–** கீழுள்ளவருக்கானது

....

பூர்த்திசெய்யப்பட்ட பகுதிகள் மாத்திரம் மேலுள்ள பிள்ளை / இளம் நபருக்குப் பொருந்தும்

உங்கள் ஆஸ்துமா கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது :

- இரவில் அல்லது பகலில் உங்களுக்கு நோய்க் குறிகள் இல்லை (இழுப்பு, இருமல், மூச்சு குறைவு ,மார்பு இறுக்கம்).
- நோய்க் குறிகள் இல்லாமல் உங்கள் சாதாரண செயற்பாடுகள் அனைத்தையும் நீங்கள் செய்ய முடியும்.
- ரிலீவர் இன்ஹேலர் (சல்புடமோல்) உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் பிள்ளைக்குத் தேவையில்லை.

சிகிச்சை

ஆறுதல் அளித்தல் (ரிலீவர்) சிகிச்சையின் பெயர்:.................................. **இன்ஹேலரின் நிறம் :**...

இன்ஹேலர் கருவியின் / ஸ்பேசரின் பெயர்: ....

அது என்ன செய்கிறது? ரிலீவேர்ஸ் ஓய்வுபெற உதவுகின்றன மற்றும் இழுப்பின்போது காற்றுவழிகளைத் திறக்கின்றன.

தேவைப்படும்போது பாவிக்கப்பட வேண்டும் – நோய்க் குறிகள் ஏற்படும்போது எடுக்கப்பட்டு **ஒவ்வொரு 4 மணிகளுக்கு ஒரு தடவை** திரும்பச் செய்யப்பட வேண்டும். **10 ஊதுதல்கள் கொடுக்கப்படக்கூடியதான கடுமையான ஆஸ்துமா/ இழுப்பு வருத்தத்தை உங்கள் பிள்ளை அனுபவித்தாலே தவிர, 4 மணிகளுக்கு ஒரு முறை 4 ஊதுதல்களுக்கு மேலாக** அளவு இருக்கக்கூடாது. **10 ஊதுதல்களுக்கு அதிகரிப்பதற்கான தேவை உங்களுக்கு இருந்தால், மருத்துவ உதவி தேடவும்.**

ஒரு தடுமன் ஆரம்பித்ததும் அல்லது உங்கள் இருமலை, இழுப்பை அல்லது மூச்சுக் குறைவை முடுக்கி விடும் எதற்கும் முன்னராக இந்த இன்ஹேலரைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கவும்.

வழமையான முறையில் ஒரு ஸ்பேசர் மூலமாகப் பயன்படுத்தவும்: ஆம் / இல்லை

எந்த 1 மாதத்திலும் 1க்கு மேற்பட்ட இன்ஹேலர் உங்களுக்குத் தேவையானால், உங்கள் வைத்தியரை அல்லது ஆஸ்துமா தாதியைக் காணவும்.

ரிலீவர் சிகிச்சையின் பெயர் :...................................**பலம்:**.......................**இன்ஹேலரின் நிறம்:**..........................

அது என்ன செய்கிறது? தடுப்பு இன்ஹேலர்கள் என்பவை கரிமப் பொருட்கள். அவை அழற்சியைத் தடுப்பவை. மேலும், உங்கள் அல்லது உங்கள் பிள்ளையின் காற்று வழிகளில் வீக்கத்தை மற்றும் அழற்சியைக் குறைக்க உதவுகின்றன. **இதன் காரணமாகவே, நோய்க்குறிகள் இல்லாதிருக்கும்போது கூட அவை ஒழுங்கான முறையில் எடுக்கப்பட வேண்டும்.**

.... ஊதுதல்கள் ஒரு நாளில் இரு தடவைகள் ஒழுங்காக எடுக்கப்பட வேண்டும். நோய்க் குறிகள் இல்லாவிட்டாலும் கூட, காலையிலும் மாலையிலும் இந்த இன்ஹேலரை எடுக்கவும்.

இந்த மருந்து ஒரு கரிமப் பொருள் என்பதால், அதற்குப் பின்னர் உங்கள் பற்களைச் சுத்தம் செய்யவும் அல்லது உங்கள் வாயைக் கழுவவும்.

ஒரு வைத்தியரால் அல்லது தாதியால் அறிவுரை அளிக்கப்பட்டாலே தவிர, நீங்கள் நலமாக இருந்தாலும் உங்கள் தடுத்தல் சிகிச்சையை நிறுத்த **வேண்டாம்.**

வழமையான முறையில் ஒரு ஸ்பேசர் மூலமாகப் பயன்படுத்தவும்: ஆம் / இல்லை

நீங்கள் இந்த ஒன்றைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கும்போது ஒரு மேலதிக இன்ஹேலரை வைத்திருக்கவும், ஒரு புதிய ஒன்றை வேண்டிக்கொள்ளவும்.

மேலதிக தடுத்தல் சிகிச்சை :

பெயரும் அளவும்

பெயரும் அளவும்:

உச்ச நிலை அளவு (6 வயதுக்கு மேற்பட்ட பிள்ளைகள) –நோய்க்குறிகள் மோசமடைந்தால், 3 உச்ச நிலை அளவு வாசிப்புக்களில் சிறந்தது காலையிலும் மாலையிலும் நீல இன்ஹேலர் (ஆறுதல் அளிப்புச் சிகிச்சை) கொடுக்கப்படுவதற்கு முன்னர் அளவிடப்படலாம்:

எப்போதும் சிறந்த உச்ச நிலை அளவு .... l/நிமிடம் (100%)
எதிர்பார்க்கப்படும் உச்ச நிலை அளவு .... l/நிமிடம்
உச்ச நிலை அளவுக்குக் கீழாக இருந்தால்,,உங்கள் ஆஸ்துமா கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை ....(சிறந்ததில் அல்லது எதிர்பார்க்கப்பட்டதில் 80%)

உங்களை அல்லது இழுப்பு / ஆஸ்துமா உள்ள உங்கள் பிள்ளையைக் கவனித்தல்

- உங்கள் பிள்ளை அவரது ரிலீவர் (நீலம்) இன்ஹேலரை எப்போதும் பெற்றுக்கொள்கிறார் எனப் பார்த்துக்கொள்ளவும்.
- அது எப்போதும் உள்ளது எனப் பார்த்துக்கெள்ள, உங்கள் பிள்ளைக்கான ஒரு (ஸ்பேசர் உள்ள / இல்லாத) மேலதிக ரிலீவர் இன்ஹேலரைப் பாடசாலையில் விடுவதற்கு நினைவுகொள்ளவும்.
- வீட்டிலிருந்து பயணங்களின்போது உங்களுடன் அல்லது உங்கள் பிள்ளையுடன் இன்ஹேலரைக் கொண்டுசெல்லவும்.
- உங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைக்குமாகச் சிபார்சு செய்யப்பட்ட சரியான இன்ஹேலர் கருவியை எப்போதும் பாவிக்கவும்.
- ஒரு அவசர நிலையில் ஆறுதல் அளிப்பு சிகிச்சையை வழங்க சிறந்த வழி ஒரு ஸ்பேசர் என்பதை நினைவுகொள்ளவும்.
- அடுத்து வரும் நியமனங்கள் எதற்கும் செல்வதற்கு நினைவுகொள்ளவும்.

எனது முடுக்கிகள் :

இருமலும் தடுமனும் 6
சிகரெட் புகை 6
உடற் பயிற்சி 6
குளிர் காலநிலை 6
வளர்ப்புப் பிராணி மயிர்/ இறகுகள் 6
தூசி.. 6
மகரந்தத் தூள் 6
மாசுபடுதல் 6
உணர்ச்சிகள் 6
பூஞ்சணம் மற்றும் நுண்ணுயிர்கள் 6
ஏனையது 6

First Draft Version: Oct 2011 • Final Version: January 2015 • Review Date: January 2017

புதுப்பிக்கப்பட்டது ஒக்டோபர் 2014) http://www.sign.ac.uk/guidelines/fulltext/141/index.html; NICE Quality Standard for Asthma QS25 பெப்ருவரி 2013; ஆஸ்துமா ஏன் இன்னும் கொல்லுகின்றது? The National Review of Asthma Deaths (NRAD) Confidential Enquiry Report. Healthcare Quality Improvement Partnership / Royal College of Physicians (RCP) மே 2014.
இந்தப் பாதை வழி "The National Paediatric Asthma Initiative" என்பதுடன் கூட்டாகச் சேர்ந்து Clinical Lead for the National Review of Asthma Deaths (NRAD) என்பதைச் சேர்ந்த டாக்டர் மார்க் லெவி என்பவரால் மீளாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. .