خَنّاق

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۔

خَنّاق کسے کہتے ہیں؟

- خَنّاق کئی وائرسیز کے سبب ہوسکتا ہے جو کہ سانس کی نالیوں بشمول نرخرے، سانس لینے کی نالی اور پھیپھڑوں کو متاثر کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں سوجن آ جاتی ہے اور وہ تنگ ہو جاتے ہیں۔
- یہ عام طور پر ایک سال اور تین سال کی عمر کے بچوں اور چھوٹے بچوں کو متاثر کرتا ہے۔
- آپ کے بچے میں یہ ہوسکتا ہے:
    - کھانسی – کھانسی عام طور پر سخت اور زور دار ہوتی ہے۔ اس طرح کی 'خَنّاق کھانسی' نرخرے اور آواز کی ہڈی میں سوجن پیدا ہو جانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔
    - سانس کے خَرخَراہٹ کی علامات – سوزش نرخرے اور سانس لینے کی نالی کو تنگ کرسکتی ہے جس سے اضافی شور پیدا ہوجاتا ہے جسے خَرخَراہٹ کہتے ہیں۔ یہ آواز عام طور پر اندر کی طرف سانس لینے سے آتی ہے۔
    - اگر جگہ زیادہ تنگ ہو جائے تو سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔
    - دیگر علامات – ان میں ناک بہنا، آواز کا بیٹھ جانا اور گلے کی سوجن شامل ہوسکتی ہے۔ خَنّاق نزلے کے بعد ہو سکتی ہے لیکن یہ بغیر کسی ابتدائی بیماری کے بھی رونما ہو سکتی ہے۔ بچوں کو زیادہ درجہ حرارت (بخار)، عام دردوں اور تکلیف کا سامنا بھی کرنا پڑ سکتا ہے اور وہ کھانا کھانا بھی ترک کر سکتے ہیں۔
    - خَنّاق کی علامات رات کے وقت زیادہ سخت ہوتی ہیں۔ یہ بالعموم ایک تا تین دن میں شدت اختیار کر لیتی ہیں اور پھر بہتر ہوجاتی ہیں۔ ہلکی سی لیکن پریشان کن کھانسی مزید ایک ہفتہ یا اس سے زیاد دیر تک برقرار رہ سکتی ہے۔
- عام طور پر بیماری کے ابتدائی چند ایام میں خناق زیادہ خراب ہوتی ہے حالانکہ سانس لینے میں دشواری اور سانس کی خرخراہٹ بھی ایک ہفتے تک جاری رہ سکتی ہے۔ عام طور پر کھانسی زیادہ دیر تک رہتی ہے۔ ایک بار جب بیماری ٹھیک ہوجائے توسینے کو طویل مدتی نقصان نہیں ہوتا ہے۔

میں اپنے بچے کی مدد کیسے کرسکتی ہوں؟

- اپنے بچے کو حوصلہ افزائی فراہم کرنے کے لیے پرسکون رہیں– خنناق سے متاثرہ بچے پریشان ہو سکتے ہیں اور رونے سے ان کی علامات مزید خراب ہوسکتی ہیں۔
- اگر بچے کے سانس لینے میں شور ہو یا مشکل پیش آئے تو اس کو اپنی گود میں سیدھا بٹھائیں۔ انہیں انتہائی آرام دہ پوزیشن میں رہنے دیں۔
- اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ باقاعدگی سے (تھوڑے تھوڑےاور بار بار) ٹھنڈے مشروبات پیتا رہے تاکہ اس کے گلے کو سکون مل سکے اوراس میں پانی کی کمی پیدا نہ ہو سکے۔
- اپنے بچے کو پیرا سیٹا مول یا آئی بروفین دیں جو اس کے گلے میں درد کے ساتھ بخار میں بھی مددگار ثابت ہوسکتی ہیں اور بوتل پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔
- اگر اس کا درجہ حرارت زیادہ ہو تو ان کو ٹھنڈے، ڈھیلے کپڑے (اگر کوئی ہوں تو) میں ملبوس کریں اور بستر میں ڈھانپنے کے لئے چادر سے زیادہ گرم چیز کا استعمال نہ کریں۔
- اپنے بچے کے پاس رہیں یا اسے باقاعدگی سے چیک کریں کیونکہ آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہو گی کہ آیا اس کی علامات مزید خراب ہو رہی ہیں۔
- چونکہ وائرس خناق کا سبب بنتے ہیں لہذا اینٹی بائیوٹیکٹس مدد نہیں کرتی۔
- کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اپنے بچے کو ٹھنڈی اور تازہ ہوا میں باہر لے کر جانے سے اس کی علامات دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- اکثر اوقات نمدار ہوا میں سانس لینے ("بذریعہ بھاپ علاج") کا مشورہ دیا جاتا ہے لیکن اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ اس سے بیماری میں مدد ملتی ہے۔ آپ کے بچے کے لئے خناق کی نسبت بھاپ سے جلنے کا خطرہ زیادہ مہلک ہے لہذا بھاپ کے علاج کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔
- خرخراہٹ کی ادویات سانس کی نالی کی سوجن کو جلد ہی کم کر دیتی ہیں۔ ان کےموثر ہونے کا کے بارے میں بتایا جاتا ہے اور آپ کے ڈاکٹر کو محسوس ہوسکتا اگر آپ کے بچے کے سانس لینے کے بارے میں تشویش ہے تو اس سے اس کو فائدہ ہو گا۔

خَناق کتنے عرصه تک جاری رہتی ہے؟

خناق سے متاثرہ 10 میں سے 9 بچے خرخراہٹ والی سانسیں اور زور دار کھانسی شروع ہونے کے 2 دن بعد بہتر ہو جاتے ہیں۔

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؛ • جب وہ اندر کی طرف سانس لیتے ہیں تو ہر وقت سخت سانس لینے سے ایک آواز[خَرخَراہَٹ] آتی ہے (خواہ وہ پریشان نہ بھی ہوں)۔ • اس کے سانس لینے میں وقفه آرہا ہے یا سانس لینے میں بے قاعدگی ہے۔ • سانس اس قدر پھولی ہوئی ہے که کھا/پی نہیں سکتا۔ • پیلا، دھبے دار ہو جاتا ہے اور غیر معمولی سردی محسوس ہوتی ہو؛ • انتہائی ہیجان زدہ ہوجاتا ہو (توجه منتشر کرنے کے باوجود شَکِسته دِلی سے روتا ہو)، الجھا ہوا یا بہت سست ہو تا ہے (مشکل سے بیدار ہوتا ہو)۔ • ایسے دھبے لگے ہوئے ہوں جو دباؤ سے ختم نه ہوتے ہوں('گلاس ٹیسٹ')۔ • 1 ماہ کی عمر سے کم ہے اور درجه حرارت 38 ڈگری سینٹی گریڈ/100.4 فارن ہائیٹ یا زیادہ ہے۔	**اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت موجود 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 موجود 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[خَرخَراہَٹ] صرف اس وقت آتی ہے جب وہ پریشان ہوتا ہے۔ • 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)۔ • رال ٹپک رہی ہے اور تھوک نگلنے میں دشواری ہے۔ • عمر 3-1 ماہ ہے جبکه درجه حرارت 38 ڈگری سینٹی گریڈ/100 فارن ہائیٹ سے اوپر ہے؛ یا عمر 6-3ماہ ہے اور درجه حرارت 39 ڈگری سینٹی گریڈ/102.2 فارن ہائیٹ یا اس سے اوپر ہے (لیکن ویکسین دیے جانے کے 2 دن بعد تک بچوں میں بخار عام ہوتا ہے)۔ • صورتحال خراب ہوتی ہوئی لگ رہی ہے یا آپ پریشان ہیں۔	**آپ کو آج ہی نرس یا ڈاکٹر کے ساتھ رابطه 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 دیکھه بھال** گھر پر اپنے بچے کو دیکھه بھال فراہم کرنا جاری رکھیں۔ اگر آپ اپنے بچے کے بارے میں اس کے باوجود بھی فکر مند ہوں تو اپنے جی پی سے رابطه کریں یا این ایچ ایس **111** پر فون کریں۔

رائل ہاسپٹل فار چلڈرن، گلاسکو - گزشته تجدید: نومبر، 2020
مندرجات کو what0-18.nhs.uk پر ہیلتھیئر ٹوگیدر انیشی ایٹیو کے دستیاب وسائل سے بذریعه اجازت تیارکیا گیا ہے۔