پیچش اور / یا قے کرنے سے متعلق مشورہ شیٹ
(معدے اور آنتوں کا ورم) - 5 سال سے چھوٹے بچوں کے والدین اور کیئررزکے لئے مشورہ

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

جنوب مشرقی کلینیکل نیٹورکس
Children and Young People

مشترکہ
حفظان
مریضاں

بچے کا نام...عمر.................. مشورہ دینے کی تاریخ/ وقت ....

مزید مشورہ / معائنہ ....

ماہر کا نام .... ماہر کے دستخط

آپ کا بچہ کیسا ہے؟ (ٹریفک لائٹ مشورہ)

سرخ

گر آپ کا بچہ ہے /رکھتا ہے:

- حرکت کرنے اور بیدار ہونے میں دقت/ بے جوابی
- زرد اور سست ہو جانا
- سانس لینے میں دشواری
- ذیابیطس
- دھبے دار جلد کے ساتھ ٹھنڈے ہاتھ اور پاؤں
- 18 گھنٹوں سے زیادہ پیشاب کا نہ آنا یا نیپی کا گیلا نہ ہونا

آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہے
برائے مہربانی 999 پر فون کریں
یا قریبی ہسپتال ایمرجنسی
ڈیپارٹمنٹ (A& E)
میں جائیں

پیلا

گر آپ کے بچہ میں:

پانی کی کمی نظر آتی ہے (خشک منہ، دھنسی ہوئی آنکھیں، آنسو نہیں، دھنسی ہوئی
nal پیشانی (بچے کے سر پر نرم نشان)، غنودگی یا گیلی نیپی یا پیشاب کا معمول سے کم آنا)
پاخانہ میں خون کا آنا یا مستقل پیٹ میں درد
مشروبات پینا یا ماں کا دودھ پینا بند کر دیا ہے / یا جسم میں مشروبات کو نہیں
رکھ سکتا / یا منہ سے لئے جانے والے مشروبات کو برداشت نہیں کر سکتا
چڑچڑا اور سست ہو جانا
تیز تیز یا گہرے سانس لینا
دھبے دار جلد کے بغیر ٹھنڈے ہاتھ اور پاؤں کا ہونا
قے میں خون آناعمر میں 3 ماہ سے چھوٹا ہے

آپ کو آج ہی ڈاکٹر یا نرس سے رابطے کی ضرورت ہے
برائے مہربانی اپنی GP سرجری
میں فون کریں یا 111 ڈائل کر
کے - **NHS 111** پر کال کریں

سبز

/(برائے مہربانی نوٹ کریں کہاگر درج بالا علامات نہیں پائی جاتیں، تو پیچش اور
بحفاظت دیکھ بھال کی جا سکتی یا قے میں مبتلا بہت سے بچوں کی گھروں پر
ہے۔
سال سے کم عمر اور پیدائش کے وقت کم وزن رکھنے والے بچے زیادہ جلدی 1
پانی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ ویسے ٹھیک ہے لیکن آپ ابھی

خود احتیاطی

صفحہ کے دوسری طرف
موجودمشورہ استعمال کرتے ہوئے
آپ دیکھ بھال مہیا کرسکتے ہیں
جس کی آپکے بچہ کوگھرمیں
ضرورت ہو

پیچش اور قے میں مبتلا اکثر بچے بہت تیزی سے صحت یاب ہو جاتے ہیں لیکن کچھ بچوں کی طبعیت شدید خراب ہو سکتی ہے۔ آپ کو دن اور رات کے اوقات میں باقاعدگی سے اپنے بچے کو دیکھنے کی ضرورت ہے اور درج ذیل مشورہ پر عمل کریں۔

کچھ مفید فون نمبر (آپ بھی شاید کچھ نمبر یہاں پر شامل کرنا چاہیں)

GP سرجری (نمبر یہاں پر نوٹ کریں)	**111NHS** **111** ڈائل کریں (ہفتے میں **24** گھنٹے - **7** دن دستیاب)	**اسکول نرس /** ہیلتھ وزیٹنگ ٹیم (نمبر یہاں پر نوٹ کریں)

آن لائن مشورے کے لئے: NHS چوائسز www.nhs.uk (ہفتے میں 24 گھنٹے - 7 دن دستیاب)
فیملی انفارمیشن سروس: تمام علاقوں میں خاندانوں کو مفید معلومات فراہم کرنے کے لئے مقامی کونسلز کی قائم کردہ آن لائن سروس ہے۔

گر آپ کو زبان میں مدد یا ترجمہ کی ضرورت ہو تو برائے مہربانی اپنے متعلقہ عملے کے رکن کو مطلع کریں۔
رائے دینے یا مزید معلومات بشمول یہ کہ اس دستاویز کی مزید نقول کیسے حاصل کی جائیں (برائے مہربانی حوالہ دیں: **DV1**) ہمارے پاس ساؤتھ ایسٹ کلینیکل نیٹ ورکس ایریا (کینٹ، سرے اور سسیکس) کی طرف سے ان سوالات کے لئے ایک ہی میل باکس ہے۔ برائے مہربانی ای میل کریں CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net

مشترکہ حفظان مریضان

جنوب مشرقی کلینیکل نیٹورکس
بچے اور نوجوان لوگ

پیچش اور / یا قے کرنے سے متعلق مشورہ شیٹ

(معدے اور آنتوں کا ورم) 5 سال سے چھوٹے بچوں کے والدین اور نگر ان تیمار داران کے لئے مشورہ

December 2016
Kent, Surrey & Sussex
Version

گیسٹرواینٹیریٹس یعنی امراضِ پیٹ کےبارے میں

شدید پیچش اور قے پانی کی کمی کا باعث بن سکتے ہیں جس میں جسم کے اندر معمول کی سرگرمیاں سر انجام دینے کے لئے مناسب پانی اور متوازن نمکیات نہیں ہوتے۔ اگر شدید پانی کی کمی واقع ہو جائے تو یہ خطرناک ہو سکتا ہے۔ پانی کی کمی کے خطرے سے دوچار بچوں میں شامل ہیں: 1 سال سے چھوٹے شیر خوار بچے (اور خاص طور پر 6 ماہ سے چھوٹے بچے)، وہ جن کا وزن پیدائش کے وقت کم تھا، وہ جنہوں نے بیماری کے دوران پانی پینا یا ماں کا دودھ پینا چھوڑ دیا ہے اور غذائیت کی کمی یا کم نشوونما کے شکار بچے۔

میں اپنے بچے کی دیکھ بھال کیسے کر سکتا / سکتی ہوں؟

- پیچش اکثر 7-5 دن رہتے ہیں اور 2 ہفتوں میں بند ہو جاتے ہیں۔ قے عموماً 3 دن سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اگر آپ کا بچہ اس دورانیہ سے زیادہ بیمار رہتا ہے تو مشورہ لیں۔
- اگر آپ کا بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے تو اسے جاری رکھیں، بالفاظ دیگر پانی کی کمی پوری ہونے تک اپنے بچہ کو ٹھوس غذا نہیں دینی چاہئے۔
- ری ہائیڈریشن سلوشن (ORS) بہترین ہے۔ بچوں میں پانی کی کمی دور کرنے کے لئے او آر ایس یعنی ڈائیورالائٹ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ORS کسی بھی بڑی سپر مارکیٹ یا فارمیسی کے کاؤنٹر سے خریدا جا سکتا ہے اور پانی کی کمی ہونے سے بچانے میں مدد کرسکتا ہے۔
- پانی کی بجائے ہلکے اسکواش شربت ("بغیر چینی والا نہیں") میں ORS پیکٹ کے اجزاء ملانے سے ذائقہ بہتر ہو جاتا ہے۔
- اگر آپ کا بچہ ٹھوس غذا کھانے میں دلچسپی نہیں لے رہا تو پریشان نہ ہوں بلکہ بھوک لگنے پر اسے غذا دیں۔ یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ گیس والے مشروبات ، پھلوں کے جوسز نہ دیں، کیونکہ اس سے پیچش زیادہ ہو جاتے ہیں۔ صحتیاب ہونے میں مدد کے لئے آپ کے بچے کا اچھی طرح کھانا کھانا ضروری ہے۔
- اگر آپ کے بچے میں دیگر علامات مثلاً تیز بخار، گردن میں سختی یا سرخ نشانات ہیں تو برائے مہربانی صحت عامہ کے ماہر سے مشورہ لیں۔
- آپ کے بچے کو پیٹ میں اینٹھن ہو سکتی ہے، اگر سادہ درد کش ادویہ مؤثر نہ ہوں تو مزید مشورہ حاصل کریں۔
- اگر آپ کے بچے کو معمول کے حفاظتی ٹیکے لگنے ہیں تو برائے مہربانی اپنے جی پی یا پریکٹس نرس سے بات کریں کیونکہ شاید انہیں ملتوی کرنے کی ضرورت پیش نہ آئے۔
- **گیسٹرواینٹیریٹس مرض کو پھیلاؤ سے روکنے کا بہترین طریقہ ہاتھ دھونا ہے۔**

J

بعد کی احتیاط

ایک بار جب آپ کے بچے میں پانی کی کمی دور ہو جائے اور مزید قے نہ ہو:

- ماں کا دودھ جاری رکھیں، دودھ کی بنی دوسری غذا اور مشروبات۔ مکمل طاقت کا دودھ دیں
- بچہ کو دوبارہ معمول کے کھانوں سے متعارف کروائیں۔
- پیچش بند ہونے تک پھلوں کے جوسز اور گیس والے مشروبات دینے سے پرہیز کریں۔
- اگر دوبارہ پانی کی کمی ہو جاتی ہے، تو دوبارہ ORS کا استعمال شروع کر دیں۔
- بچوں کو پیچش بند کرنے کی دوا (جنہیں اینٹی موٹیلیٹی دوا بھی کہا جاتا ہے) نہیں دینی چاہیئے*۔

گیسٹرو اینٹیریٹس (پیچش اور / یا قے) کے پھیلاؤ کا تدارک:

آپ کے بچے کو نہیں کرنا چاہیئے:

- کسی کے ساتھ اپنے تولیے کی شراکت
- یا قے سے آخری بار بیمار ہونے/ پیچش اور 48گھنٹوں کے اندر اسکول یا چائلڈ کیئر سہولت میں جانا
- ہفتوں کے بعد تک 2پیچش بند ہونے کے سوئمنگ پول میں تیراکی

آپ یا آپکے بچے کو صابن (اگر ممکن ہو تو مائع نیم گرم بہتے پانی کے ساتھ ہاتھ صابن) کے ساتھ دھونے چاہئیں اور پھر انہیں احتیاط سے خشک کریں:

- بیت الخلاء میں جانے کے بعد
- نیپی بدلنے کے بعد
- کھانے کو ہاتھ لگانے سے پہلے

یہ رہنمائی درج ذیل سیاق و سباق میں لکھی گئی ہے: یہ دستاویز NICE ، SIGN ، EBM ڈیٹا اور NHS کے فراہم کردہ شواہد، جہاں جہاں اطلاق ہوتا ہے، پر محتاط غور و فکر کرنے کے بعد تیار کی گئی ہے۔ صحت عامہ کے ماہرین سے توقع کی جاتی ہے کہ وہ اپنے کلینیکل فیصلے کرتے وقت اس رہنمائی کو مد نظر رکھیں۔ تاہم، یہ رہنمائی، صحت عامہ کے ماہرین کی صورتحال کے مطابق انفرادی مریضوں کے لئے مناسب فیصلوں کی ذمہ داری کو بے اثر نہیں کر سکتی۔