

# Indian Academy of Pediatrics (IAP) महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHA IAP)

## पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

प्रकरण : ८४

## बालदमा असलेल्या मुलांची काळजी कशी घ्याल ...



अध्यक्ष २०२३ : डॉ. रमाकांत पाटील  
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार  
अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया  
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये  
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर  
अनुवादक : डॉ. सुहास कुलकर्णी  
पुनरावलोकन : डॉ. सुभाष आठले,  
श्री. उज्ज्वल करमळकर

Convener: Arvind Shah

Members: Atanu Bhadra,  
Jagdish Prasad Goyal,  
Vinod H Ratageri

Reviewer: Kandaktala Narahari

बाल दम्याचे प्रमाण आता भरपूर वाढले आहे. त्यासाठी मुलांना इन्हेलर मधून औषधे द्यावी लागतात. अधून-मधून काही विशिष्ट प्रवर्तक घटनांमुळे त्याचा आवेगही वाढतो. अशा मुलांची सर्वसाधारण काळजी घेण्यासाठी पालकांना काही माहिती असणे आवश्यक आहे. आजच्या प्रश्नोत्तरात हेच आपण पाहणार आहोत.



बालदमा असलेल्या मुलांची घरी काळजी कशी घ्यावी? याबद्दल वारंवार विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. दमा किंवा बाळदमा म्हणजे काय?
२. दम्याची लक्षणे कोणती?
३. माझ्या मुलाला दमा का झाला?
४. मुलाला दम्याचा तीव्र त्रास होत आहे हे मला कसे ओळखता येईल, तसेच यामध्ये त्यावर मी कोणते उपाय करू शकते?
५. मी माझ्या बाळाला तीव्र धाप लागण्यापासून कसे वाचवू शकतो?
६. नियंत्रक अथवा प्रतिबंधात्मक पंप वापरल्यामुळे त्याची सवय लागू शकते का? तसेच त्याचे काही दुष्परिणाम आहेत का?
७. हे इन्हेलर किंवा पंप कसे वापरायचे आहेत?
८. इन्हेलर व स्पेसर स्वच्छ कसा करावा?
९. माझ्या मुलाला आयुष्यभर उपचाराची गरज आहे का?
१०. आयुर्वेदिक, होमियोपॅथीक, योग साधना, खाण्यात बदल करून, व्यायाम करून, तसेच माशाचे उपचार करून माझ्या बाळाला काही उपयोग होईल का?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2021-2022

**Piyush Gupta**  
IAP President 2021

**Remesh Kumar R**  
IAP President-Elect 2021

**Bakul Parekh**  
IAP President 2020

**GV Basavaraja**  
IAP HSG 2020-2021

**Deepak Ugra**  
National Co-ordinator



© Indian Academy of Pediatrics

## IAP Parent Guideline Committee

**Chairpersons:** Piyush Gupta, Bakul Parekh

**IAP Co-ordinators:** GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

### Core Group

*National Co-ordinator:* **Deepak Ugra**

*Member Secretaries:* **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

*Members:* **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

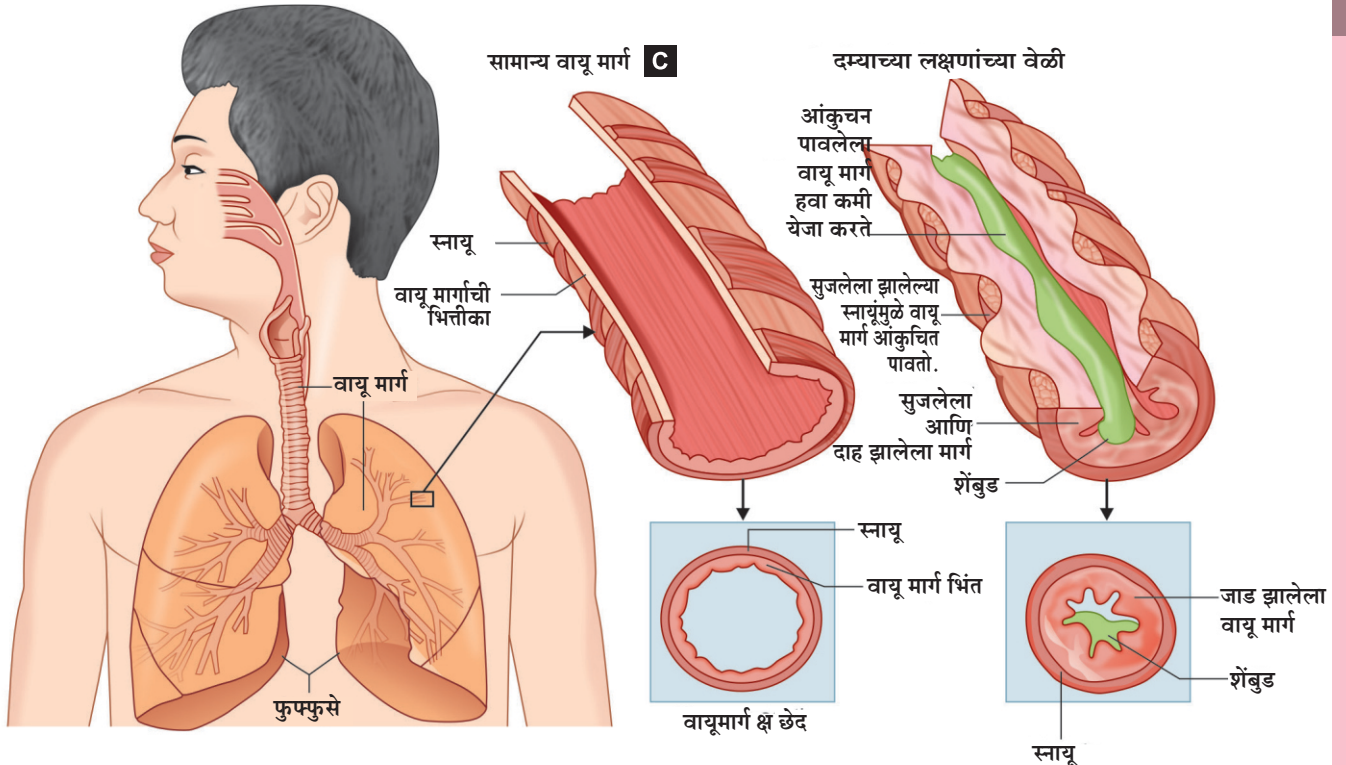
८४

# बालदमा असलेल्या मुलांची काळजी कशी घ्याल ?

प्र. १

दमा किंवा बाळ दमा म्हणजे काय ?

दमा हा सर्वसाधारण आढळणारा आजार आहे. ज्यामध्ये फुफ्फुसात हवा वाहून नेणाऱ्या श्वासनलिका अरुंद होतात त्यामुळे श्वास नलिकांना आतून सूज येते.



प्र. २

### दम्याची लक्षणे कोणती ?

दमा असलेल्या मुलाला वारंवार छातीत घरघर होते. छातीवर दाब असल्या सारखे वाटते, श्वास घ्यायला त्रास होतो व कधी कधी कोरडा खोकला येतो. विषाणूजन्य आजार झाला असताना ही लक्षणे दिसतात किंवा क्षोभकारक गोष्टी जशा धूळ, धूर, थंड हवेचा झोत यामुळे ती लक्षणे निर्माण होऊ शकतात. दम्याचे निदान आपण लहान मुलांच्या तज्ञ डॉक्टरांकडून अथवा लहान मुलांच्या फुफ्फुसाच्या आजाराच्या तज्ञ डॉक्टरांकडून योग्य प्रकारे करावे.

प्र. ३

### माझ्या मुलाला दमा का झाला ?

दमा हा आजार वेगवेगळ्या अनेक घटक एकत्र आल्यामुळे होतो. कधी कधी विशिष्ट कारणाशिवाय सुद्धा दमा होऊ शकतो. दम्याचा आजार श्वसन मार्गाच्या वाटेने जाणाऱ्या हेवेतील कण, धुळीत राहणारे सूक्ष्मजंतू यांच्या अॅलर्जीमुळे होऊ शकतो. काही मुलांना अॅलर्जीचे इतर आजार जसे सर्दी, अॅलर्जीमुळे होणारे त्वचा रोग असू शकतात.

प्र. ४

### मुलाला दम्याचा तीव्र त्रास होत आहे हे मला कसे ओळखता येईल, तसेच यामध्ये त्यावर मी कोणते उपाय करू शकते ?

दमा या मध्ये मुलाला अचानक लक्षणे निर्माण होतात किंवा लक्षणे नेहमी पेक्षा जास्त त्रासदायक वाटतात त्यातील काही लक्षणे खालीलप्रमाणे :-

१. तुमच्या मुलाला श्वास घ्यायला त्रास होऊ लागल्यास
२. नेहमीपेक्षा तो जास्त जोरात श्वास घेऊ लागल्यास
३. धाप लागल्यावर जोरात खोकला आल्यास
४. छातीवर दडपण येत असल्यास
५. एक वाक्य त्याला पूर्ण उच्चारताना त्रास होत असल्यास

वरील लक्षणे आढळून आल्यास आपल्या घरातील पंपाला स्पेसर व लहान बाळ असल्यास पंपाला स्पेसर व स्पेस

मास्क लावून निळ्या रंगाचा पंप देणे. पंप देताना आपल्या मुलगा अथवा मुलगी बसलेल्या स्थितीत असावी. आपल्या मुलाल पंप दिल्यानंतर त्याला आराम पडतो किंवा नाही ते बघा आणि नसेल तर प्रत्येक २० मिनिटांनी ३ वेळा द्या. जर आपल्या मुलांमध्ये ६० मिनिटांनी सुधारणा झाली नाही तर त्याला लगेच उपचाराकरिता रुग्णालयात दाखल करावे लागेल. जर तुमच्या बाळात सुधारणा झाली तर दर ४ तासाने पंप देणे चालू ठेवा. नंतर तुमच्या बाळाचा श्वास नेहमी सारखा होई पर्यंत हे उपचार चालू ठेवा.

❖ **मी माझ्या बाळाला नेब्युलाझर अथवा वाफेचे मशीन वापरू शकतो का ?**

नेब्युलाझर वापरणे कधी कधी धोक्याचे हाऊ शकते म्हणून घरी नेब्युलाझर शक्यतो वापरू नये.

❖ **इन्हेलरचे किती प्रकार असतात ?**

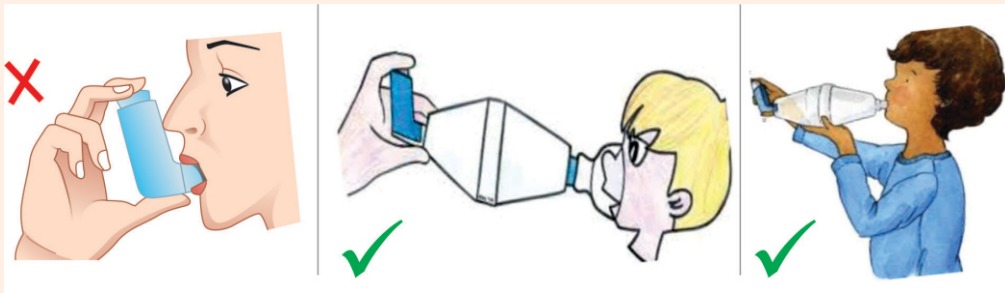
इन्हेलर म्हणजेच पंपाचे दोन प्रकार असतात.

१. रिलिव्हर इन्हेलर : म्हणजे त्वरित आराम देणारा पंप. ह्या पंपामध्ये सालब्युटामॉल म्हणू द्रव्य असते. ते तुमच्या बाळाच्या श्वास नळीत प्रसरण पावण्यासाठी मदत करते आणि त्वरित आराम देते.

२. कंट्रोलर पंप अथवा नियंत्रक पंप : हे दमा आटोक्यात ठेवतात. हे बऱ्याच वेगवेगळ्या प्रकारचे येतात. यामध्ये कॉर्टिकोस्टिरॉईड नावाचे औषध असते. त्याच्या वापरामुळे श्वासनलिकेला आलेली सूज कमी होते. त्यामुळे दम्याची लक्षणे कमी होतात व धूर, धूळ यांना असलेली संवेदनशीलता ही कमी होते.

या पंपामुळे हळूहळू फायदा होतो, त्यामुळे ते कमीत कमी ३ महिने वापरल्यास त्याचा फायदा होईल. तुमच्या बाळाचे लहान मुलांचे डॉक्टर असतील त या पंपापैकी योग्य असा पंप जो बाळाच्या वयाप्रमाणे व आजाराच्या तीव्रतेप्रमाणे असतो तो निवडतील.

स्पेअर वापरल्यामुळे पंपातील औषध सहजतेने फुफ्फुसात जाते त्यामुळे स्पेअर वापरूनच पंप द्यावा. पंप वापरून झाल्यावर चूळ भरावी.



प्र. ५

मी माझ्या बाळाला तीव्र धाप लागण्या पासून कसे वाचवू शकतो?

१. तुमचे बाळ रोज कंट्रोलर किंवा नियंत्रक पंप व्यवस्थित घेत आहे का यावर लक्ष ठेवा.
२. डॉक्टरांकडे प्रत्येक ३ ते ६ महिन्यांनी तपासून घ्या.
३. आपल्या बाळाच्या लक्षणांवर नजर ठेवा.
४. आपल्या बाळासाठी तयार केलेला दम्याच्या कृती आराखडा वापरा.
५. दर वर्षी इंप्ल्युएंन्झा ची लस घ्या.
६. ज्या गोष्टीमुळे आपल्या बाळाला तीव्र दमा होऊ शकतो. अशा उदबत्त्या, फटाके, तंबाखू यांचा धूर यापासून बाळाचे संरक्षण करा.

प्र. ६

नियंत्रक अथवा प्रतिबंधात्मक पंप वापरल्यामुळे त्याची सवय लागू शकते का तसेच त्याचे काही दुष्परिणाम आहेत का?

प्रतिबंधात्मक पंप घेणे हे तुमच्या बाळासाठी अत्यंत उपयोगी आहे. त्यामुळे त्याची दम्याची लक्षणे आटोक्यात राहतील. त्याची शाळा, खेळ इत्यादींमध्ये कोणत्याही व्यत्यय येणार नाही. कंट्रोलर “प्रतिबंधात्मक” पंपाच्या एका डोसमध्ये औषधाची अत्यंत कमी मात्रा असल्यामुळे त्याचे कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत.

स्पेसर वापरल्यामुळे जे काही थोडे फार त्या जागेवर म्हणजे आपल्या तोंडामध्ये होणारे दुष्परिणाम असतात ते सुद्धा कमी होतात.

प्र. ७

## हे इन्हेअर किंवा पंप कसे वापरायचे आहेत?

यासाठी व्हिडिओ पहावे.

५ वर्षा खालील मुलांसाठी -

<https://www.youtube.com/watch?v=L6vJru>

५ वर्षा वरील मुलांसाठी -

<https://www.youtube.com/watch?v=rUfxPK-Y1S8>

**खालील पद्धतीने पंप वापरा.**

१. प्रथम इन्हेलर हलवून घ्यावा.
२. स्पेसरला इन्हेलर जोडून घ्यावा.
३. मुलाला सरळ पाठ करून बसवावे.
४. ५ वर्षा खालील मुलांना स्पेसर बरोबर मास्क वापरावा व तो व्यवस्थित धरावा.
५. एक वेळा पंप दाबा
६. मुलाला ५ ते १० वेळा श्वास घेण्यास सांगावे.
७. वरील १ ते ६ कृती गरज असल्यास परत करावी.

प्र. ८

## इन्हेलर व स्पेसर स्वच्छ कसा करावा?

इन्हेलर प्लास्टिक आवरणामधून धातूची डबी काढा. प्लास्टिक आवरण वाहत्या पाण्यात धुऊन घ्या. ते कव्हर आतून व बाहेरून कोरडे करा. धातूची छोटी डबी प्लास्टिकच्या आवरणात ठेवा. एक पंप हवेत उडवून त्याची चाचणी घ्यावी. वर प्लास्टिकचे टोपण लावा.

स्पेसर कोमट पाण्याने महिन्यातून एकदाच धुवा. त्याला बाहेर ठेवून कोरडे करा. स्पेसरला कपड्याने पुसू नका.

प्र. ९

### माझ्या मुलाला आयुष्यभर उपचाराची गरज आहे का?

बाळ दमा असलेल्या मुलांमध्ये बऱ्याचवेळा सुधारणा होते. साधारण ६ वर्षांपर्यंत त्यांच्या मध्ये सुधारणा अपेक्षित असते.

६ वर्षा वरील मुलांमध्ये दमा चिरकाल टिकणारा असू शकतो. योग्य प्रकारे उपचार घेऊन याला आपण नियंत्रणा मध्ये ठेवू शकतो. आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय इनहेलर उपचार बंद करू नका.

प्र. १०

### आयुर्वेदिक, होमियोपॅथीक, योग साधना, खाण्यात बदल करून, व्यायाम करून, तसेच माशाचे उपचार करून माझ्या बाळाला काही उपयोग होईल का?

दमा पूर्णपणे बरा करणारा कोणताही उपचार उपलब्ध नाही. प्रतिबंधात्मक इनहेलर हे त्यांचे उपचार आहेत. ते जर योग्य प्रकारे घेतले नाही तर त्याला तीव्र धापेचा आजार होऊ शकतो.

आयुर्वेदिक किंवा होमिओपॅथिक औषधांमुळे दम्याचे उपचार करता येतात हे अजून सिद्ध झालेले नाही.

व्यायाम हा फायदेशीर असतो. प्रतिबंधात्मक औषधे चालू असल्यास व्यायामामुळे बाळाला त्रास होत नाही.

योग साधना व श्वसनाचे व्यायाम करणे ही चांगली सवय आहे त्याचा सर्वसाधारणपणे फायदा बाळाला होईल.

चांगले सकस पौष्टिक अन्न द्या. त्यामध्ये फळे, भाज्या यांचा वापर करा.