

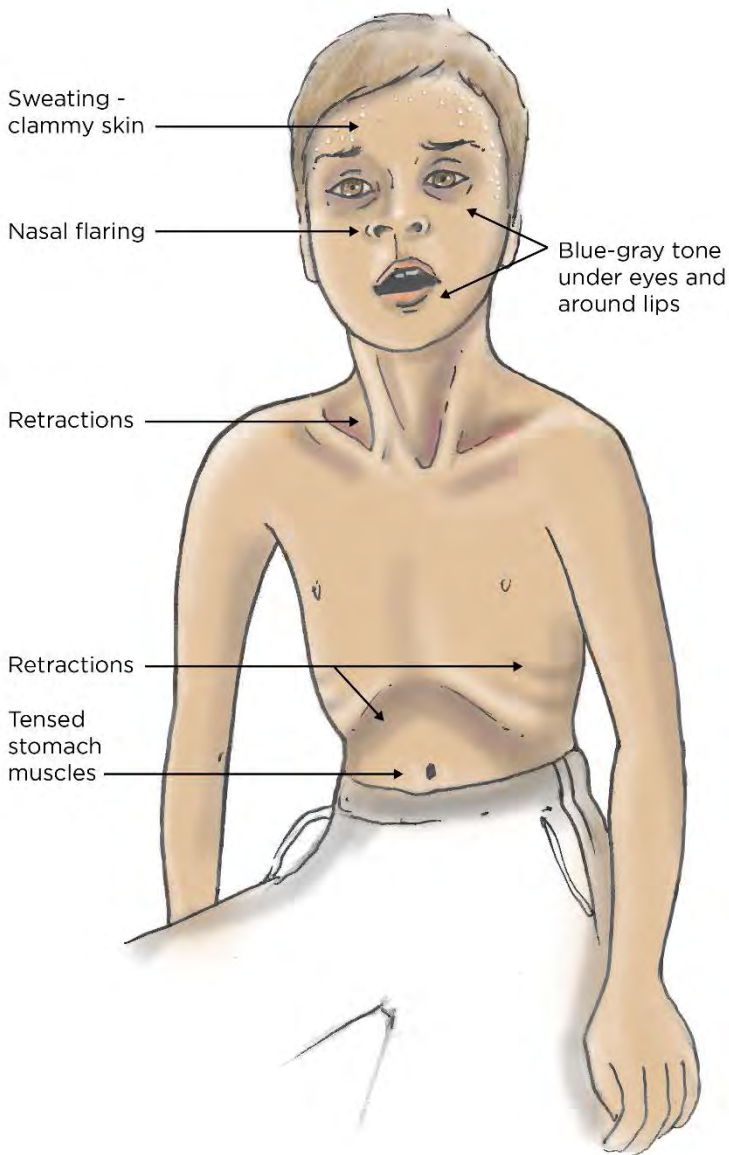
የልጅዎ የመተንፈስ ችግር ምልክቶች

በልጅዎ የመተንፈስ ችግር ለመለካት፣ ልጅዎ ለመተንፈስ የሚሠራውን "ስራ" መጠን ወይም ጥረቱን ማወቅ አለብዎት።

1. ልጅዎ ሲተኛ የመደበኛ የእንቅልፍ መጠን ይወቁ።
2. ተጨማሪ የመተንፈስን የሥራ ክንውን የሚያሳዩትን ጠቃሚ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች ይወቁ።
3. ከታች ካሉት ምልክቶች ማንኛቸውም የሚታዩ ከሆነ ይደውሉና ከጤና እንክብካቤ አገልግሎት ሰጪዎ ጋር ይነጋገሩ።

መታየት ያለባቸው ምልክቶች፡

- ማላብ - እርጥብ ቆዳ
- የአፍንጫ ንፍፍት
- ወደ ውጭ ሲተነፍስ ማቃሰት
- የቆዳ ቀለም፣ ሰማያዊ-ግራጫ በከንፈር ዙሪያ እና ከዓይን በታች ይህ በጥቁር የቆዳ ቀለሞች ላይ ላይታይ ይችላል ። ለልጅዎ አተነፋፈስ እና ባህሪ የቀረበ ትኩረት ይስጡ።
- ወጣ ማለት - በደረት ቆዳ በአጥንት ዙሪያ መስመር መስራት (በአንገት፣ በላይኛው የትከሻ አጥንት፣ በጡት ሥር አጥንት፣ በደረት ውስጥ እና መካከል)
- የሆድ ጡንቻዎች ይወጣጠራሉ እና ወደ ውጭ ሲተነፈስ ይጨምራሉ።
- የመተንፈሻ መጠን መጨመር ወይም መቀነስ (ቀጣዩን ገጽ ይመልከቱ)
- ትኩራት የሚያበዛ፣ ብስጭ ጸባይ ወይም ተጨማሪ እንቅልፋምነት
- ተጨማሪ ሳል ወይም ንፍጥ
- በወንበር ተቀምጦ መተንፈስ - ለመተንፈስ እንዲረዳ በደረቅ ነገር ፣ ትከሻ ከፍ አድርጎ መሬት ላይ መጫን ወይም መቀመጥ



የበለጠ ለመረዳት

- የልብ 206-987-2174
- የልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ
- www.seattlechildrens.org

ነፃ የአስተርጓሚ አገልግሎቶች

- በሆስፒታል ውስጥ፣ የልጅዎን ነርስ ይጠይቁ ።
- ከሆስፒታሉ ውጭ፣ ከክፍያ ነፃ የሆነ የአስተርጓሚ አገልግሎቶች መስመር በ1-866-583-1527 ይደውሉ። የሚፈልጉትን ስም ወይም የውስጥ መስመር ለአስተርጓሚው ይነገሩ።

ምልክቶቹ ምን ማለት እንደሆኑ

• የአፍንጫ መነፋፋት - ልጅዎ በሚተነፍስበት ጊዜ የአፍንጫው ቀዳዳዎች የተነፋፉ ሲሆኑ ፣ ልጅዎ ለመተንፈስ እንዲችል ጠንክረው መሥራት ይጠበቅባቸው ይሆናል።

• ዊዝንግ - ጠባብ የአየር ቱቦ ውስጥ ለመጠምዘዝ የሚሞክር ፉጫት የሚመስል የሙዚቃ ድምፅ። ብዙውን ጊዜ ወደ ውጭ በሚተነፍሱበት ጊዜ ይሰማል።

• ማጉረምረም - በሚተነፍሱበት ጊዜ ድምፅ የማጉረምረም ድምጽ ማሰማት ። ማጉረምረም በሳንባዎች ውስጥ አየር እንዲቆይ ለማድረግ የሰውነት መቆጣጠሪያ መንገድ ነው ፣ ክፍት ሆነው እንዲቆዩ።

• Retractions - ቆዳ በደረት ውስጥ አጥንቶች ወደ ውስጥ መጎተት (በአንገት አጥንት፣ በጡት አጥንቶች፣ መካከል እና ከጎድን በታች) ። ተጨማሪ አየር ወደ ሳንባዎች ለማምጣት የሚሞክርበት ሌላኛው መንገድ።

• ማላብ - በልጅዎ ራስ ላይ ላብ መጨመር ሊኖር ይችላል ፣ ነገር ግን ቆዳው ስነካ ሙቀት ሳይሰማ ። ብዙውን ጊዜ ቆዳቸው ቀዝቀዝ ያለ እና የተያያዙ ። የትንፋሽ መጠናቸው በጣም ፈጣን በሚሆንበት ጊዜ ይህ ሊከሰት ይችላል።

• የቆዳ ቀለም ለውጦች - ይህ ምልክት ልጁ በቂ አክሲድን አለማግኘቱን ነው። ከንፈር እና ከዓይኖች በታች ዙሪያ ግራጫ ፣ ሰማያዊ-ግራጫ ቀለም። በጥቁር የቆዳ አይነቶች ላይ ይህ ላይታይ ይችላል ። ለልጅዎ አተነፋፈስ እና ባህሪ ብእቂ ትኩረት ይሰጡ ።

ልጅዎ ለመተንፈስ በጣም እየሰራ መሆኑን የሚጠቁሙ ቅድመ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች ወይም ለውጦች

ልጅዎን ከሌላው በበለጠ ስለሚያውቁት ልጅዎ ለመተንፈስ በጣም እየሰራ መሆኑን የሚጠቁሙ ምልክቶችን ወይም ለውጦችን መፈለግ ይችላሉ። በጣም ከተለመዱት የቅድሚያ ማስጠንቀቂያ ምልክቶች ጥቂቶቹ ፣

- ሳል፣ በሌሊት ከእንቅልፉ በሳል መንቃት
- ማቃሰት ወይም የትንፋሽ እጥረት
- በጨዋታ ጊዜ ዘወትር ማረፍ ወይም ከጓደኞች ጋር አለመቆየት
- ዝርዝር የለሽ
- ከተለመደው በታች ሙብላት / መጠጣት እና / ወይም የምግብ ፍላጎት በመቀነሱ ምክንያት ለሙብላት እምቢ ማለት
- ትኩራት የሚያበዛ ወይም ብስጭ
- የፒክ ፍሎው (peak flow) መቀነስ (የpeak flow ሜትር የምጠቀሙ ከሆነ)

የልጅዎን የትንፋሽ መጠን ለማግኘት፤

ልጅዎ በሚተኛበት ጊዜ በ30 ሰከንዶች ውስጥ የልጅዎ ሆድ የሚወርድበትንና የሚነሳበትን ጊዜያት ይቁጠሩ። የአንድ ጊዜ መነሳትና መውረድ አንድ እስትንፋስ ያክላል ። በአንድ ደቂቃ የትንፋሹን መጠን ለማወቅ ያንን ቁጥር ሁለት እጥፍ ያድርጉ።

የተለመደው የመተንፈሻ መጠን

አስም ያለባቸው አንዳንድ ልጆች በፍጥነት ይተነፍሳሉ። በእንቅልፍ ጊዜ የተለመደ የመተንፈሻ መጠን፤

እድሜ (ዓመታት)	መደበኛ የመተንፈሻ መጠን (ትንፋሽ በደቂቃ)
0-1.....	30-40
1-2.....	22-30
2-4.....	20-26
5-10.....	18-22
10-18.....	16-20

© 2020 Seattle የSeattle Children’s መስማት ለተሳናቸው፣ ወይም እንግሊዝኛ ተናጋሪ ላልሆኑ ታካሚዎች፣ የቤተሰብ አባላት እና የህግ ተወካዮች ያለምንም ክፍያ የአስተርጓሚ አገልግሎት ይሰጣል። Seattle Children’s ሲጠየቅ ይህንን መረጃ በተለዋዋጭ አይነት አንዲገኝ ያደርጋል ። ለቤተሰብ መረጃ ማህከል በ206-987-2201 ይደውሉ ።

ይህ ጽሑፍ በSeattle Children’s የሕክምና ሠራተኞች ተገምግሟል። ነገር ግን የልጅዎ ፍላጎቶች ልዩ ናቸው። በዚህ መረጃ እርምጃ ከመውሰድዎ ወይም ከመመካከትዎ በፊት፣ እባክዎን ከልጅዎ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ጋር ይነጋገሩ።

© 2020 Seattle Children’s፣ ሲያትል፣ ዋሽንግተን። መብቱ በህግ የተጠበቀ ነው።

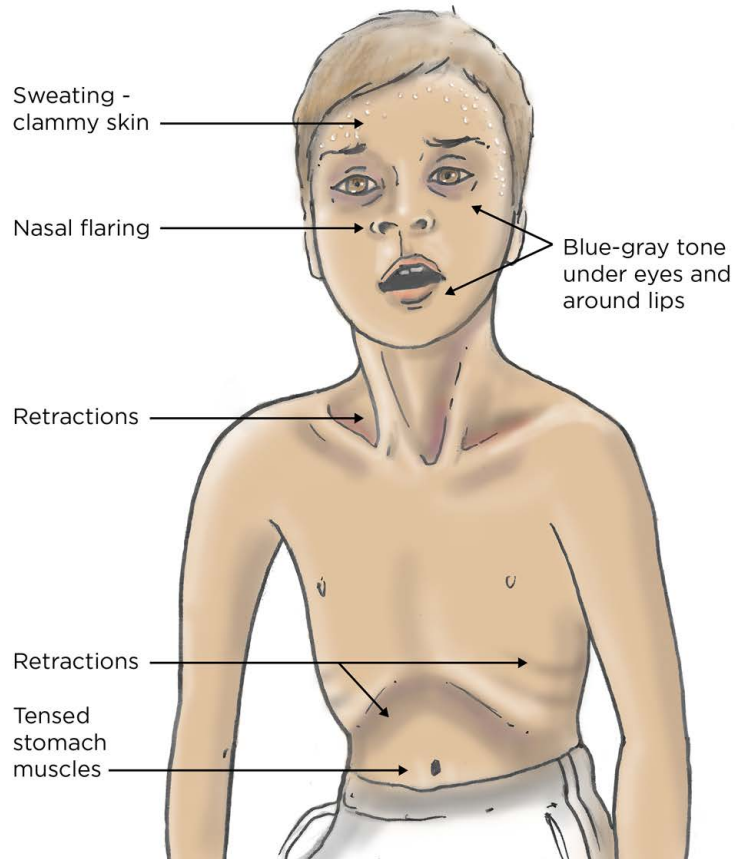
Signs of Respiratory Distress in Your Child

In order to measure breathing trouble in your child, you need to know the amount of “work” or effort your child is using to breathe:

1. Know your child’s normal breathing rate when sleeping.
2. Know the important warning signs that show increased work of breathing.
3. Call and speak with your healthcare provider if any of the signs below are present.

Signs to look for:

- Sweating – clammy skin
- Nasal flaring
- Grunting or wheezing while exhaling (breathing out)
- Skin color pale, blue-gray color around lips and under eyes. This may not be visible on darker skin tones. Pay close attention to your child’s breathing and behavior.
- Retractions – skin indenting around bones in chest (in neck, above collar bone, under breast bone, between and under ribs)
- Abdominal muscles tensed and contracted when exhaling (breathing out)
- Increase or decrease in breathing rate
- (see next page)
- Fussy, agitated behavior or extra sleepiness
- Increased coughing or mucus
- Tripoding – slouching or sitting with arms pressed on a hard surface to help with breathing, with shoulders hunched



What the signs mean

- Nasal flaring - When nostrils spread open while your child breathes, they may be having to work harder to breathe.
- Wheezing - A whistling or musical sound of air trying to squeeze through a narrowed air tube. Usually heard when breathing out.
- Grunting - Grunting sound when breathing out. The grunting is the body’s way of trying to keep air in the lungs so they will stay open.
- Retractions - Skin pulling in or tugging around bones in the chest (in neck, above collar bone, under breast bone, between and under ribs). Another way of trying to bring more air into the lungs.

To Learn More

- Pulmonary
206-987-2174
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Signs of Respiratory Distress in Your Child

- Sweating -There may be an increase of sweat on your child's head, but without their skin feeling warm to the touch. More often, their skin will feel cool or clammy. This may happen when their breathing rate is very fast.
- Skin color changes – A sign child is not getting enough oxygen. Pale, blue-gray color around lips and under eyes. This may not be visible on darker skin tones. Pay close attention to your child's breathing and behavior.

Early warning signs or changes that show your child is working harder to breathe

Because you know your child better than anyone else, you can look for signs or changes that show your child is working harder to breathe. A few of the most common early warning signs are:

- Coughing; waking up at night with cough
- Wheeze or shortness of breath
- Resting frequently during play or not keeping up with friends
- Listless
- Eating/drinking less than usual and/or refusing to eat with decrease in appetite
- Fussy or irritable
- Drop in peak flow (if you use a peak flow meter)

To find your child's breathing rate:

When your child is sleeping, count the number of times his stomach rises and falls in 30 seconds. One rise and fall equals one breath. Double that number to get the breathing rate per minute.

Normal breathing rates

Some children will breathe faster with an asthma episode. **Normal** breathing rates during sleep are:

Age (years)	Normal respiratory rate (breaths per minute)
0-1	30-40
1-2	22-30
2-4	20-26
5-10	18-22
10-18	16-20