

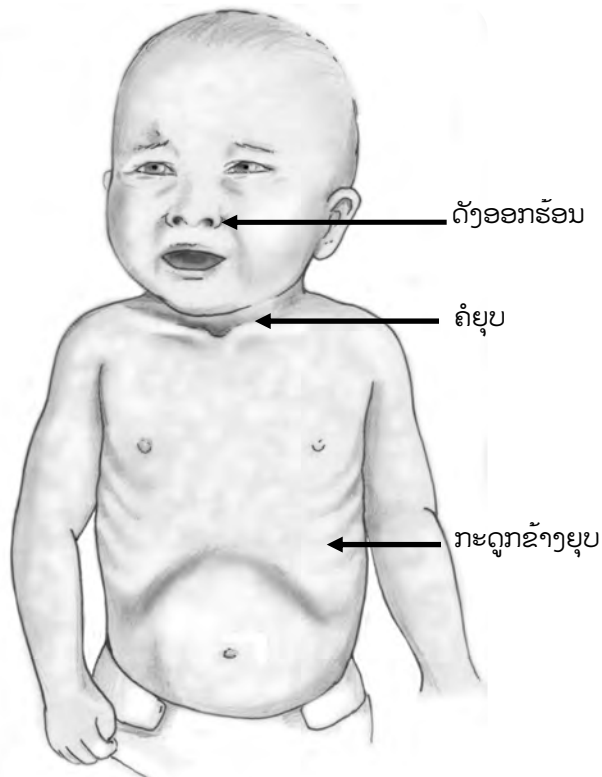
ອາການພາວະຫາຍໃຈຍາກຂອງທາຣິກຂອງທ່ານ

ເພື່ອທີ່ຈະປະເມີນບັນຫາການຫາຍໃຈຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງຮູ້ຈຳນວນຂອງການ “ເຮັດວຽກ” ທີ່ຄວາມພະຍາຍາມຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານທີ່ໃຊ້ໃນການຫາຍໃຈ

1. ຮູ້ລະດັບການຫາຍໃຈປົກກະຕິຂອງລູກທ່ານໃນຂະນະທີ່ນອນ. ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປເພື່ອນັບການຫາຍໃຈ
2. ຮູ້ສັນຍານເຕືອນສຳຄັນທີ່ສະແດງການເຮັດວຽກຂອງການຫາຍໃຈເພີ່ມຂຶ້ນ.
3. ໄຫຫາ ແລະ ລົມກັບຜູ້ດູແລສຸຂະພາບ ຖ້າຫາກມີສັນຍານໃດໆ ທາງກາຍຍະພາບ ທີ່ສັນຍານທາງດ້ານພຶດຕິກຳຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ສະແດງອອກ.

ຈະເບິ່ງທາຣິກຄືແນວໃດເມື່ອພວກເຂົາຫາຍໃຈຍາກ?

- ອັດຕາການຫາຍໃຈເພີ່ມຂຶ້ນ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ)
- ຫ້ອງຍຸບເຂົ້າຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິໃນເວລາຫາຍໃຈ
- ການຫົດຕົວ - ຜິວຍຸບເຂົ້າບໍລິເວນກະດູກໜ້າເອິກ (ບໍລິເວນຄໍ, ກະລູກຄໍຂ້າງເທິງ, ລຸ່ມກະດູກເຕົ້ານົມ, ຢູ່ລະຫວ່າງ ແລະ ທາງລຸ່ມກະດູກຂ້າງ)
- ດັງອອກຮ້ອນ
- ຫົວຍັບໄປທາງຫຼັງແລະໜ້າໃນຂະນະທີ່ຫາຍໃຈແຕ່ລະຄັ້ງ (ຫົວສັ່ນໄປມາ)
- ການຫາຍໃຈມີສຽງດັງ (ຫອບ, ຄາງ, ມີສຽງແຫຼມສູງເມື່ອຫາຍໃຈເຂົ້າ ຫຼື ອອກ)
- ໄອ ຫຼື ມີຂີ້ນູກຫຼາຍຂຶ້ນ
- ມີເຫືອ-ຜິວມີຄວາມຊື່ນ
- ອັາປາກ



ທາຣິກຈະສະແດງອອກແນວໃດເມື່ອພວກເຂົາຫາຍໃຈຍາກ?

ເພາະວ່າທ່ານຮູ້ຈັກລູກນ້ອຍຂອງທ່ານດີກວ່າໃຜ, ທ່ານສາມາດເບິ່ງທຸກສັນຍານ ທີ່ການປ່ຽນແປງທີ່ສະແດງວ່າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານເຮັດວຽກ ໜັກທີ່ຈະຫາຍໃຈ. ບວກກັບສັນຍານທາງກາຍະພາບຂ້າງເທິງ, ນີ້ແມ່ນສອງສາມອາການທີ່ສິ່ງສັນຍານເຕືອນທີ່ໄວໄປ.

- ຕື່ນຈາກການນອນພ້ອມກັບການໄອ ຫຼື ບໍ່ສາມາດນອນຫຼັບໄດ້ຢ່າງສະບາຍ ເນື່ອງຈາກຫາຍໃຈຍາກ.
- ອາການງ່ວງຊຶມ (ສະແດງຄວາມເມື່ອຍ ແລະ ອ່ອນແອ)
- ຈຸ່ນວາຍ, ມີພຶດຕິກຳປັ່ນປ່ວນ
- ກິນໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ ຫຼື ມີການຢຸດພັກໃນຂະນະທີ່ກິນ
- ຢຸດເຊົາດູດນົມ ຫຼື ອອກຈາກຂວດນົມເພື່ອທີ່ຈະຫາຍໃຈ

ເພື່ອຮຽນຮູ້ຕື່ມ

- ກ່ຽວກັບປອດ ຫຼື ການຫາຍໃຈ 206-987-2174
- ຜູ້ດູແລສຸຂະພາບລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ
- seattlechildrens.org

ບໍລິການແປພາສາຟຣີ

- ທີ່ໂຮງໝໍ, ຖາມພະຍາບານລູກຂອງທ່ານ.
- ຢູ່ນອກໂຮງໝໍ, ໄທຟຣີສາຍດ່ວນແປພາສາໃຫ້ຄອບຄົວ 1-866-583-1527. ບອກຊື່ ຫຼືເບີຕໍ່ໃຫ້ຜູ້ແປພາສາ.



ສັນຍານເຕືອນໝາຍເຖິງຫຍັງ

- ຮູ້ດັງປຶງ ຫຼື ເມື່ອຮູ້ດັງປຶງອອກໃນຂະນະທີ່ລູກຫາຍໃຈ, ມັນອາດເຮັດໃຫ້ຮູ້ດັງເຮັດວຽກໜັກຂຶ້ນເພື່ອຫາຍໃຈ.
- ສຽງຫາຍໃຈຫວັດ – ສຽງດັງຫວັດຂອງອາກາດທີ່ພະຍາຍາມບີບຜ່ານທ່ອງອາກາດທີ່ແຄບ. ທ່ານມະດາແລວມັກໄດ້ຍິນໃນເວລາຫາຍໃຈອອກ.
- ສຽງຄາງ – ສຽງຄາງໃນເວລາຫາຍໃຈອອກ. ສຽງຄາງແມ່ນອາການຂອງຮ່າງກາຍທີ່ພະຍາຍາມເກັບອາກາດໄວ້ໃນປອດເພື່ອໃຫ້ປອດຍັງຄົງພອງຕົວ.
- ການຫົດຕົວ – ຜິວຍຸບເຂົ້າບໍລິເວນກະດູກໜ້າເອິກ (ບໍລິເວນຄໍ, ກະດູກຄໍຂ້າງເທິງ, ລຸ່ມກະດູກເຕົານົມ, ຢູ່ລະຫວ່າງ ແລະ ທາງລຸ່ມກະດູກຂ້າງ) ມີແມ່ນອີກຮູບແບບໜຶ່ງທີ່ຮ່າງກາຍພະຍາຍາມເອົາ ອາກາດເຂົ້າໄປໃນປອດ.
- ເຫືອອອກ – ອາດມີອາການເຫືອອອກຫາຍຂຶ້ນທີ່ຫົວຂອງລູກ, ແຕ່ເມື່ອຄົ້ນເບິ່ງທີ່ຜິວໜັງຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຮ້ອນ. ຫາຍຄັ້ງທີ່ຈະຮູ້ສຶກເຢັນທີ່ຜິວໜັງ. ສິ່ງນີ້ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນເວລາທີ່ຫາຍໃຈໄວໂພດ.
- ສີຜິວປ່ຽນແປງ – ແມ່ນອາການທີ່ສະແດງວ່າລູກບໍ່ໄດ້ຮັບ ອົກຊີເຈັນທີ່ພຽງພໍ. ສີຜິວຊືດ, ຮິມສົບແລະໃຕ້ຕຸກມີສີຄຳ. ສັນຍານນີ້ອາດເບິ່ງບໍ່ເຫັນໃນຜູ້ທີ່ມີຜິວເຂັ້ມ. ຈົ່ງໃສ່ໃຈ ສັງເກດໃກ້ຊິດເບິ່ງອາການຫາຍໃຈແລະພຶດຕິກຳຂອງເດັກ.

ສັນຍານເຕືອນ ຫຼືການປ່ຽນແປງແຕ່ຫົວທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າລູກນ້ອຍຂອງທ່ານພະຍາຍາມຢ່າງໜັກທີ່ຈະຫາຍໃຈ

ເມື່ອໃດທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຄວນໂທຫາ 911?

ທາຣິກຂອງທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອທາງການແພດທັນທີ ຖ້າພວກເຂົາມີໜຶ່ງໃນອາການນີ້. ໂທຫາ 911 ດຽວນີ້ຖ້າ:

- ພວກເຂົາເຊົາຫາຍໃຈປະມານ 15 ວິນາທີ ຫຼື ດົນກວ່ານັ້ນ (ເອີ້ນວ່າ “ການຢຸດຫາຍໃຈ”)
- ພວກເຂົາມີອາການຫາຍໃຈລ່າບາກຢ່າງຮຸນແຮງ
- ສີຜິວຂອງພວກເຂົາມີສີຟ້າກະດ່າງກະດາວ (ກຳແຫຼ່ງ) ໂດຍສະເພາະເປັນທີ່ສັງເກດບໍລິເວນສົບ, ເລັບມີ ແລະ ເຫງືອກ
- ທ່ານບໍ່ສາມາດປຸກທາຣິກຂອງທ່ານ

ເພື່ອຊອກຫາລະດັບການຫາຍໃຈຂອງລູກນ້ອຍຂອງທ່ານ:

ໃນຂະນະທີ່ທາຣິກນອນຫຼັບ, ນັບຈຳນວນຂອງເວລາທ່ອງຂອງພວກເຂົາຂຶ້ນລົງພາຍໃນໄລຍະ 30 ວິນາທີ.
ຂຶ້ນລົງຄັ້ງໜຶ່ງເທົ່າກັບຫາຍໃຈຄັ້ງໜຶ່ງ. ຄູນສອງໄຫຼ່ໄລກທີ່ໄດ້ມາເພື່ອນັບອັດຕາເປັນນາທີ.
ເມື່ອລູກນ້ອຍຂອງທ່ານມີບັນຫາການຫາຍໃຈ, ພວກເຂົາຈະຫາຍໃຈໄວຂຶ້ນ.

ອັດຕາການຫາຍໃຈສຳຫຼັບທາຣິກ

ອັດຕາການຫາຍໃຈປົກກະຕິລະຫວ່າງທົນອນຫຼັບ

ອາຍຸ	ການຫາຍໃຈຕໍ່ນາທີ
ແຮກເກີດ ຫາ 1 ປີ.....	30 ຫາ 60
1 ປີ ຫາ 2 ປີ.....	24 ຫາ 40

ອັດຕາການຫາຍໃຈສູງທີ່ບໍ່ປົກກະຕິ

ອາຍຸ	ການຫາຍໃຈຕໍ່ນາທີ
ແຮກເກີດຫາ 2 ເດືອນ	ເກີນກວ່າ 60
2 ເດືອນ ຫາ 1 ປີ	ເກີນກວ່າ 50
1 ປີ ຫາ 2 ປີ	ເກີນກວ່າ 40

Seattle Children's ສະເໜີການບໍລິການນາຍພາສາໃຫ້ສິ່ງລັບຜູ້ທີ່ທຸກພວກ, ຫຼືບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຍິນ ຫຼື ເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ແລະຕົວແທນທາງກົດໝາຍໂດຍບໍ່ເສັງຄ່າ. Seattle Children's ຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນນີ້ໃນຮູບແບບອິນເມືອຮອງຂໍ. ໃຫ້ໂທຫາສູນຊ່ວຍເຫຼືອຄອບຄົວທີ່ເບີໂທ 206-987-2201. ໃບຂໍ້ມູນນີ້ໄດ້ຮັບການກວດກາຄືນໂດຍເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງການແພດທີ່ໂຮງໝໍ Seattle Children's. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຄວາມຕ້ອງການຂອງລູກທ່ານແມ່ນສຳຄັນ. ກ່ອນທ່ານປະຕິບັດ ຫຼື ນຳໃຊ້ອີງຕາມຂໍ້ມູນນີ້, ກະຊວງປົກຄອງສຳຫຼັບຜູ້ໃຫ້ບໍລິການເບິ່ງແຍງຂອງລູກທ່ານກ່ອນ.
© 2020 Seattle Children's, Seattle, Washington. ສະຫງວນລິຂະສິດ.

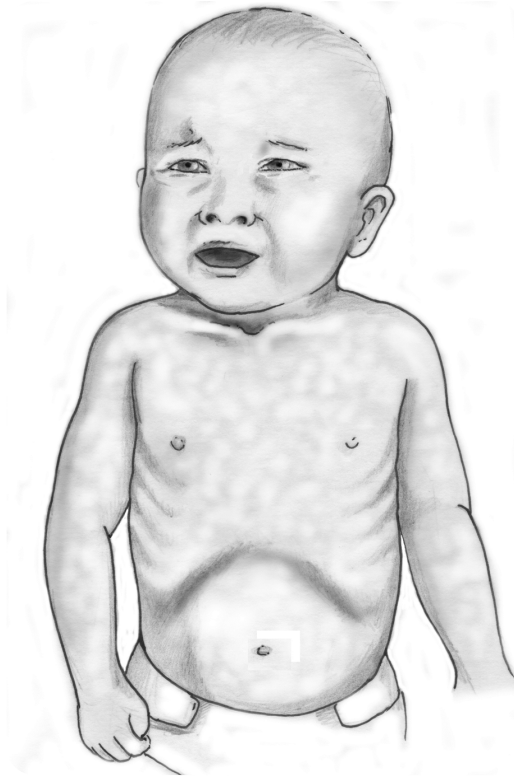
Signs of Respiratory Distress in Your Infant

In order to measure breathing trouble in your baby, 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. See next page to count breaths.
2. Know the important warning signs that show increased work of breathing.
3. **Call and speak with your healthcare provider if any of the physical or behavior signs below are present.**

What will my baby look like when they are breathing hard?

- Increased breathing rate (see next page)
- Stomach sucking in more than usual with breathing
- Retractions – skin pulling in around bones in chest (in neck, above collar bone, under breast bone, between and under ribs)
- Flaring of nostrils
- Head moving back and forth with each breath (head bobbing)
- Noisy breathing (wheezing, grunting, high-pitched noise when breathing in or out)
- Increased coughing or mucus
- Sweating – clammy skin
- Open mouth



What will my baby act like when they are breathing hard?

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. In addition to the physical signs above, here are a few of the most common behavioral warning signs.

- Waking up from sleeping with cough or unable to sleep comfortably due to difficulty breathing
- Lethargy (acting tired and weak)
- Fussy, agitated behavior
- Eating less than normal or stopping to rest while eating
- Pulling off the breast or away from the bottle to take a breath

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.

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.
- 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

When should I call 911?

Your baby needs medical help right away if they have any one of these symptoms. Call 911 now if:

- They stop breathing for 15 seconds or longer (called "apnea")
- They have severe difficulty breathing
- They have blue-tinged skin (cyanosis) especially noticeable around the lips, fingernails and gums. This may not be visible on darker skin tones. Pay close attention to your child's breathing and behavior.
- You are unable to wake your baby

To find your child's breathing rate:

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

When your child is having trouble breathing, they may breathe faster.

Breathing rates for infants

Normal breathing rates during sleep

Age	Breaths per minute
Birth to 1 year	30 to 60
1 year to 2 years	24 to 40

Abnormally high breathing rates

Age	Breaths per minute
Birth to 2 months	over 60
2 months to 1 year	over 50
1 year to 2 years	over 40