

## تپ تپش کا تشنج



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۔

ہم جانتے ہیں کہ تپ تپش کے تشنج کا سامنا آپ کے لئے ایک خوفناک تجربہ ہوسکتا ہے۔ تاہم تپ تپش کا تشنج اتنا تشویشناک نہیں ہوتا جتنا کہ دکھائی دیتا ہے۔ ہم نے یہ دستی اشتہار اس لئے تیار کیا ہے تاکہ آپ تپ تپش کے تشنج کے بارے میں چند ایک حقائق سے آگاہ ہو سکیں۔

- تپ تپش کا تشنج بالعموم 6 ماہ اور 3 سال کے درمیان کی عمر میں 30 بچوں میں سے 1 بچے میں ہوتا ہے جو بخار میں مبتلا ہو۔
- یہ اکثر اوقات بیماری کے پہلے دن ہوتا ہے۔ بخار کی حد اور تشنج کے درمیان کوئی تعلق نظر نہیں آتا لہذا یہ ہلکے بخار کے ساتھ بھی ہوسکتا ہے۔
- کوئی بھی بیماری بالعموم نزلہ زکام یا کوئی دیگر وائرل انفیکشن جس کی وجہ سے درجہ حرارت ہوجائے وہ اس کا سبب بن سکتا ہے۔
- بالعموم سادہ تپ تپش کا تشنج 5 منٹ سے کم وقت تک جاری رہتا ہے اس میں پورا جسم سخت ہوجاتا ہے پھر چاروں اعضاء کو جھٹکے لگتے ہیں اور اس کے بعد بچے کو نیند آسکتی ہے لیکن اسے ایک دو گھنٹوں کے اندر اندر اپنے معمول کی طرف لوٹ جانا چاہئے۔
- 3 میں سے 1 بچے کو جسے تپ تپش کا تشنج ہو جائے اس کو مستقبل میں مزید بخار والی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ دوسری بار بیمار ہونے کا خطرہ 3 سال کی عمر کے بعد تیزی سے کم ہوجاتا ہے۔
- مستقبل میں ہونے والے دوروں کی روک تھام کرنے کے لئے باقاعدگی سے علاج کروانا ضروری نہیں ہوتا۔ تپ تپش کا تشنج مرگی نہیں ہوتا۔ تپ تپش کے تشنج سے متاثرہ 100 میں سے 99 بچوں کو اسکول جانے کی عمر تک پہنچنے کے بعد کبھی بھی تشنج نہیں ہوتا اور نہ ہی انہیں بخار کے بغیر کبھی دورے پڑتے ہیں۔
- اگر آپ کے بچے کو سادہ تپ تپش کے تشنج کا سامنا کرنا پڑا ہو اور انفیکشن کا واضح ذریعہ جو ان کے بخار کا سبب بن رہا ہے موجود ہو جبکہ آپ اور میڈیکل ٹیم رضامند ہوں تو اس کی دیکھ بھال گھر پر ہی کی جا سکتی ہے۔

### اگر آپ کے بچے کو ایک بار پھر تشنج ہو جائے تو کیا کریں؟

- اس کا چہرہ ایک جانب کر کے اسے اس کے پہلے کی سمت ایک نرم جگہ پر رکھیں۔ اس سے وہ کسی بھی قے کو نگلنا بند کر دے گا اور اس کے سانس لینے کا راستہ محفوظ ہوگا۔
- اپنے بچے کے ساتھ رہیں اور اس بات کو تحریر کر لینے کی کوشش کریں کہ اس کے مرض کا دورہ کب شروع ہوتا ہے اور کب رکتا ہے۔
- اپنے بچے کے منہ میں کوئی چیز نہ ڈالیں اور نہ ہی اس کو تھپکی دیں یا ہلائیں۔
- اگر مرض کا دورہ 5 منٹ سے زیادہ دیر تک جاری رہے تو فوری طور پر طبی مدد طلب کریں – 999 پر فون کریں یا قریب ترین ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔
- اگر مرض کا دورہ 5 منٹ سے بھی کم وقت تک جاری رہتا ہے – اگر آپ پریشان ہیں تو مشورے کے لئے اپنے جی پی یا این ایچ ایس کو 111 پر فون کریں۔
- ہوسکتا ہے کہ ہسپتال والوں نے آپ کو اپنے بچے کے منہ یا نیچے داخل کرنے کے لیے دوائیں دی ہوں۔ اگر کپکپی 5 منٹ سے زیادہ (گھڑی کے مطابق) دیر تک جاری رہے تو یہ دوا لیبل کے مطابق دیں۔ اس کے ذریعے کپکپی 10 منٹ کے اندر اندر رک جانی چاہیے۔ اگر نہ رکے تو اس کو ہسپتال لے آئیں (اس مرحلے پر اگر ضروری ہو تو 999 پر فون کریں)۔ کسی بھی صورت میں اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ کیا ہوا ہے۔

### میں اپنے بچے کی دیکھ بھال کیسے کرسکتا/سکتی ہوں؟

بخار سے نمٹنے سے متعلق عملی مشورے کے لئے بخار کا معلوماتی صفحہ ملاحظہ فرمائیں۔

## مجھے کب مدد حاصل کرنی چاہئے؟

<p>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۔</p>	<p>اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 منٹوں سے زیادہ وقت تک جاری رہنے والے مرض کے حالیہ دورے میں ایک اور دورہ پڑا ہے/ یا اس کے بعد تیزی سے ٹھیک نہیں ہوا۔</li> <li>• انتہائی ہیجان زدہ ہوجاتا ہے، الجھا ہوا یا بہت سست ہے (مشکل سے بیدار ہوتا ہو)۔</li> <li>• پیلا، دھبے دار ہو جائے اور غیر معمولی سردی محسوس ہوتی ہو؛</li> <li>• ہونٹوں کے ارد گرد کی رنگت نیلی ہو رہی ہو؛</li> <li>• ایسے دھبے لگے ہوئے ہوں جو دباؤ سے ختم نہ ہوتے ہوں ('گلاس ٹیسٹ')۔</li> </ul>	 <p>سرخ</p>
<p>آپ کو آج ہی نرس یا ڈاکٹر کے ساتھ رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔ براہ کرم اپنی جی پی سرجری کو فون کریں یا این ایچ ایس 111 پر کال کریں۔</p>	<p>اگر آپ کے بچے میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی علامت موجود ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• موجودہ بیماری میں ایک اور کپکپی (5 منٹ سے کم وقت میں) لگی ہے۔</li> <li>• حالیہ بیماری میں مزید تپ تپش کے تشنج (5 منٹ سے کم وقت میں) کا حملہ ہوا ہے۔</li> <li>• مرض کا دورہ بند ہونے کے بعد بازوؤں یا پیروں کی کمزوری، نظری مشکلات (دو بینی) یا بولنے میں دشواری پیدا ہو گئی ہے۔</li> <li>• جسم کے ایک حصے کو دوسرے کی نسبت زیادہ حرکت دے رہا ہے یا دوسری طرف کے مقابلے میں ایک طرف اکڑی ہوئی ہے۔</li> <li>• پانی کی کمی محسوس ہوتی ہے (ڈوبتی آنکھیں، نیند آتی ہے یا 12 گھنٹوں تک پیشاب نہیں آتا)۔</li> <li>• غنودگی چھا رہی ہے (ضرورت سے زیادہ نیند آنا) یا چڑچڑا پن (کھلونوں، ٹی وی، کھانے یا اٹھانے سے انہیں پرسکون نہیں کیا جا سکتا) – خاص طور پر اگر بخار کم ہونے کے باوجود بھی وہ غنودگی یا پریشانی کے عالم میں رہتے ہیں۔</li> <li>• درجہ حرارت مسلسل 5 دنوں تک 38.0 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے اوپر رہتا ہے۔</li> <li>• صورتحال خراب ہوتی ہوئی لگ رہی ہے یا آپ پریشان ہیں۔</li> </ul>	 <p>عنبر</p>
<p>ذاتی دیکھ بھال گھر پر اپنے بچے کو دیکھ بھال فراہم کرنا جاری رکھیں۔ اگر آپ اپنے بچے کے بارے میں اس کے باوجود بھی فکر مند ہوں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا این ایچ ایس 111 پر فون کریں۔</p>	<p>اگر مذکورہ بالا سرخ یا عنبر خانوں میں درج کردہ کوئی بھی کیفیات موجود نہیں ہیں۔</p>	 <p>سبز</p>