



হাঁপানি

উপসর্গগুলি জানুন

হাঁপানি হল একটি প্রচলিত দীর্ঘমেয়াদি অসুখ যা অধিকাংশ বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ভালভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। বাচ্চাদের মধ্যে হাঁপানি উপসর্গের চরমতায় তারতম্য থাকে, অতিমুদু থেকে বেশি চরম। হাঁপানির অনেকগুলি কারণ আছে এবং একটি বাচ্চার ক্ষেত্রে দুই বা অধিক আলাদা কারণ থাকা অস্বাভাবিক নয়। সাঁইসাঁই শব্দ করে নিঃশ্বাস নেওয়ার থেকে হাঁপানির প্রভাব বেশি। কাশি হওয়া, বারেবারে ব্রংকইটিস হওয়া এবং হাঁফ ধরা, বিশেষত ব্যায়াম করার সময়ে, এগুলিও হল হাঁপানির লক্ষণ।

বাচ্চাদের ক্ষেত্রে দুইটি অতি প্রচলিত হাঁপানির কারণ হল ঠান্ডা লাগা এবং অ্যালার্জি। শৈশবের পরে অ্যালার্জিগুলি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ হয় এবং যে অ্যালার্জেনগুলি থেকে আপনার বাচ্চার অ্যালার্জি হয় সেগুলি এড়াতে পারলে তাদের হাঁপানি সেরে উঠতে পারে।

আপনার জিপি ডাক্তারখানায় বার্ষিক পুনর্বিচারে যোগ দিয়ে আপনাকে অবশ্যই জানতে হবে বাচ্চাদের ইনহেলার কীভাবে ঠিকমত ব্যবহার করতে হয়। এর সাহায্যে হাঁপানির দমক বেড়ে যাওয়া নিবারণ করা বা সম্ভাবনা কমানো যেতে পারে। একটি আচমকা, চরম উপসর্গের আবির্ভাবকে বলা হয় হাঁপানির প্রকোপ, এটা জীবননাশী হতে পারে যার জন্য অবিলম্বে হাসপাতালে চিকিৎসা করাবার দরকার হতে পারে, তাই অনুগ্রহ করে অবিলম্বে চিকিৎসা করান।

পিতামাতাদের ঘরের ভিতরে বা বাচ্চাদের কাছে ধূমপান করা এড়াতে হবে।

1.

আমার বাচ্চা সাঁইসাঁই শব্দ করে নিঃশ্বাস নেয় এবং প্রচুর কাশে, রাত্রিবেলায় এর প্রকোপ আরও বেড়ে যায়।

2.

আপনি কী বাড়ির চারপাশে সম্ভাব্য ধুলোর পরিমাণ কমানোর চেষ্টা করেছেন? আপনি কী ধূমপান করেন? আপনি কী আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলেছেন?

3.

উপসর্গগুলি না কমলে আপনার জিপি-র কাছে যান। আপনার বাচ্চার গুরুতর হাঁপানির প্রকোপ হলে **999-এ কল করুন।**

জিপি-র মরামর্শ

আপনার জিপি আপনার বাচ্চার উপসর্গগুলির বিষয়ে জিজ্ঞাসা করে, তাদের বুক পরীক্ষা করে এবং তাদের নিঃশ্বাসের আওয়াজ শুনে সাধারণত হাঁপানির রোগ নির্ণয় করতে পারবেন।

বাড়িতে বাচ্চার হাঁপানি ভালভাবে সামলানোর উপর নিয়মিত সহায়তা পাবার জন্য পিতামাতাদের নিয়মিত তাদের স্থানীয় অ্যাজমা ক্লিনিকে যাওয়া উচিত। এই অভ্যাস করলে অসুখ হাসপাতালে যেতে হবে না।

হাঁপানি থাকা ছয় মাস বয়সের বেশি সকল বাচ্চাকে মরশুমি ফ্লু টিকা দেওয়া হয় যাদের একনাগাড়ে বা বারেবারে একটি স্টেরয়েড প্রিভেন্টার ইনহেলার ব্যবহার করতে হয় বা মুখ দিয়ে স্টেরয়েড নিতে হয়। উপরন্তু, ছয় মাসের বেশি বয়সের যে বাচ্চাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে নিম্ন শ্বসনতন্ত্রের সংক্রমণের জন্য তাকেও মরশুমি ফ্লু টিকা দেওয়া উচিত।

হাঁপানির নার্সের পরামর্শ

হাঁপানি সামলানোর সবথেকে জরুরি বিষয়টি হল আপনার এবং আপনার বাচ্চার হাঁপানি এবং কীসের দরুন হাঁপানির প্রকোপ হয় তা জানা।

জিপি অ্যাজমা ক্লিনিকগুলি পরামর্শ এবং চিকিৎসা দেয়। মরশুমি ফ্লু টিকার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন।

চরম হাঁপানির উপসর্গগুলি

উপসর্গগুলি হল ঘনঘন কাশি হওয়া এবং সাঁইসাঁই শব্দ করে নিঃশ্বাস নেওয়া, হাঁফ ধরা এবং কফ ওঠা। রাত্রিবেলায় সচরাচর উপসর্গের প্রকোপ বেড়ে যায়।

আপনার বাচ্চার হাঁপানির চরম উপসর্গ থাকলে তৎক্ষণাত ডাক্তারি চিকিৎসা পাবার জন্য 999-এ কল করুন।

উৎস: ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ, www.nhs.uk

0800 032 0102 নম্বরে কল করুন অথবা www.smokefree.nhs.uk ওয়েবসাইট দেখুন