



শাঁই শাঁই শব্দ করে নিঃশ্বাস নেওয়া এবং শ্বাসকষ্ট

লক্ষণগুলি দেখুন

আপনার শিশু বা বাচ্চার যে কোনও রকম শ্বাসকষ্ট পিতামাতা ও বাচ্চা উভয়ের জন্য ভীতিপ্রদ। সচরাচর তা দুশ্চিন্তার কারণ নয় এবং ব্রংকিওলাইটিস, মৃদু শ্বাসকষ্ট এবং কাশির চিকিৎসা সাধারণত বাড়িতেই করা যায়।

সদ্যোজাত এবং শিশুদের জন্য আপনার সহজাত জ্ঞান ব্যবহার করুন। তা হতে পারে:

- দ্রুত শ্বসন বা হাঁপানো, যা প্রচলিত। অসুখের আর কোনও উপসর্গ নেই, এটা আসে এবং যায় এবং আপনার শিশু অধিকাংশ সময় আরামে নিঃশ্বাস নিচ্ছে, সাধারণত দুশ্চিন্তা করার কিছু নেই।
- নিঃশ্বাস নেওয়ার সময় ঘড়ঘড় আওয়াজ হতে পারে। আপনার শিশুকে খাড়া করে ধরুন।
- খাওয়ার সময়ে শিশু খুব দ্রুত দুধ খেলে মাঝেমধ্যে কাশি বা দম আটকে যেতে পারে। সবকিছু একটু মন্থর করার চেষ্টা করুন। খাওয়ানোর অবস্থান যাচাই করুন।
- ঠান্ডা লাগা বা হাল্কা কাশি। এই পর্যায়ে তাদের উপর নজর রাখুন এবং আপনার সহজাত জ্ঞান ব্যবহার করুন। আপনার চিন্তা হলে আপনার স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন।

বয়স্ক বাচ্চা ও হামা দেওয়া বাচ্চাদের ক্ষেত্রে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন:

- কাশি হওয়া, নাক দিয়ে জল পড়া, হাল্কা জ্বর।
- ফুপ (কর্কশ কর্ণস্বর, কুকুরের ডাকের মত কাশি) আপনার জিপিকে পরীক্ষা করতে হবে এবং স্টেরয়েড দিয়ে চিকিৎসা করতে হতে পারে।
- শিশুকে ক্ষীণ লাগে।
- ঠান্ডা লাগা 5 বছরের অনুর্ধ্ব বাচ্চাদের মধ্যে শাঁই শাঁই শব্দ করে নিঃশ্বাস নেওয়া বেশ প্রচলিত। সাধারণত তা হাঁপানির লক্ষণ নয় যদি না দুইটি ভাইরাসজনিত সংক্রমণের মধ্যে উপসর্গ দেখা দেয়।

জিপির সুপরামর্শ

সাহায্য নিন এবং আপনার জিপির সাথে এখন যোগাযোগ করুন আপনার বাচ্চার:

- শ্বাসকষ্ট হচ্ছে মনে হলে এবং তাদের পাঁজরা ও পেট চুপসে গেলে।
- না খেমে বা নিঃশ্বাস না নিয়ে তারা একটি পুরো বাক্য বলতে না পারে।

সাহায্য নিন এবং 999-এ কল করুন অথবা তখনই তাদের A&E-এ নিয়ে যান যদি:

- মনে হয় তাদের বুক 'ঢুকে যাচ্ছে'।
- তাদের ক্ষীণ দেখায় বা সামান্য নীলচে দেখায়।

ফুপ

ফুপের একটি আলাদা কুকুরের ডাকের মত কাশি আছে এবং তারা যখন নিঃশ্বাস নেয় তখন একটি কর্কশ আওয়াজ বেরায়।

আপনার বাচ্চাদের স্বচ্ছন্দ করা জরুরি কারণ তারা উত্তেজিত হলে বা কাঁদলে উপসর্গগুলির অবনতি হতে পারে। হাল্কা ফুপ বাড়িতে সামলানো যায়। আপনার বাচ্চার জ্বর থাকলে এবং তার কষ্ট হলে, প্যারাসিটামল দেওয়া যেতে পারে তিন মাস বয়স থেকে যা তাপমাত্রা কমাতে এবং তার অস্বস্তি দূর করতে সাহায্য করবে।

উপসর্গগুলির অবনতি হলে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

ব্রংকিওলাইটিস

ব্রংকিওলাইটিস হল একটি প্রচলিত শ্বসন তন্ত্রের সংক্রমণ যা এক বছরের অনূর্ধ্ব বাচ্চাদের হয়। প্রারম্ভিক উপসর্গগুলি ঠান্ডা লাগার মত তার সাথে নাক দিয়ে জল গড়ায় এবং কাশি হয়।

রোগ বাড়লে ব্রংকিওলাইটিসের উপসর্গগুলির মধ্যে থাকতে পারে: নাছোড় কাশি, শব্দ করে নিঃশ্বাস নেওয়া এবং খেতে অসুবিধা।

সাধারণত উপসর্গগুলি তিন দিনের মধ্যে চলে যায় এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে, এই অসুখটি গুরুতর নয়। তথাপি, আপনার বাচ্চা যদি স্বাভাবিকের তুলনায় কেবল অর্ধেক পরিমাণ খাবার খায় অথবা নিঃশ্বাস নিতে যদি তার মুশ্কিল হয় অথবা আপনি এই বিষয়ে চিন্তিত হলে আপনার জিপি বা স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন।

উৎস: www.nhs.uk/conditions/Bronchiolitis/

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