

## হাঁপানি কি?

হাঁপানি হচ্ছে একটা রোগ, যা আপনার ফুসফুসের ক্ষতি করে। হাঁপানি বড় ও ছোট উভয়কেই আক্রমণ করে। হাঁপানির কোন আরোগ্য হয় না। কিন্তু এটা নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

## হাঁপানির উপসর্গগুলি কি কি?

হাঁপানির উপসর্গ এইগুলি:



- ▶ শ্বাসপ্রশ্বাসের ঘাটতি
- ▶ কাশি
- ▶ হাঁচি
- ▶ ব্লকের শক্ত ভাব

## হাঁপানির আক্রমণে কি কি হতে পারে?

আক্রমণের সময় ফুসফুস ফুলে যায়, এবং সেইজন্য ফুসফুসের ভিতরে বাতাসের ঢোকা ও বের হয়ে আসার পরিমাণ অনেক কমে যায়। অনেকটা শ্বেপ্সা জন্মায়, এবং তা ফুসফুসকে বন্ধ করে দেয়, ফলে শ্বাসপ্রশ্বাসে অত্যন্ত কষ্ট হয়। হাঁপানির আক্রমণ মৃদু বা মারাত্মক হতে পারে।

## হাঁপানির আক্রমণের কারণগুলি কি কি ?

হাঁপানির আক্রমণের কারণ হল হাঁপানি ট্রিগার, যা আপনার ফুসফুসকে বিরক্ত অথবা উত্তেজিত করে।

হাঁপানি ট্রিগারসের উদাহরণ হচ্ছে :

লোম ওয়ালা পোষা জন্তু	ছাঁচ
পরাগ	ধূলি কণা
আরসোলা	সিগারেটের ধোঁয়া
সর্দি এবং ফু	ঠান্ডা আবহাওয়া

আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলে জেনে নিন, কোন

ট্রিগারগুলি আপনার হাঁপানি আক্রমণ ঘটাবে।

## আমার হাঁপানিকে কেমন করে আমি নিয়ন্ত্রণ করব?

হাঁপানির দুই প্রকারের ওষুধ পাওয়া যায়:

তাড়াতাড়ি-উপসম এবং দীর্ঘ-স্থায়ী নিয়ন্ত্রণ কারী।

তাড়াতাড়ি-উপসমের ওষুধ আপনার হাঁপানির উপসর্গগুলিকে

নিয়ন্ত্রণ করে। দীর্ঘ-স্থায়ী ওষুধ আপনার হাঁপানির

আক্রমণের সংখ্যা কমিয়ে আনে। হাঁপানির ওষুধ বিভিন্ন

রকমের হয়, যেমন:

- একটি নেবুলাইজার
- একটা ড্রাই পাউডার ইনহেলার ( ডিপিআই)
- একটা মিটারড-ডোজ ইনহেলার ( এমডিআই) প্রায়ই এটা একটা স্পেসারের সঙ্গে ব্যবহার করা হয়।
- একটা বড়ি অথবা তরল ওষুধ খেতে হয়।



নেবুলাইজার একটা মেশিন, যা কুয়াশার মত হাঁপানির ওষুধ বের করে। ডিপিআই একটা ইনহেলার, যা পাউডার আকারে একটা নির্দিষ্ট মাত্রার ওষুধ দেয়। এমডিআই, হাঁপানির ওষুধ নেওয়ার বহুল প্রচলিত, দ্রুততম, এবং সবচেয়ে পুরানো পদ্ধতি। এমডিআই হল একটা ছোট ক্যান যা আপনি ইনহেল করতে পারবেন। হাঁপানির ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। ডাক্তারের কাছে জানুন, আপনার ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি কি কি হতে পারে।

## হাঁপানি এবং বাচ্চারা

আপনার বাচ্চা যদি দৌড়ানোর পরে বা কান্নার সময় কাশতে আরম্ভ করে ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। এটা হাঁপানির উপসর্গ হতে পারে। কিছু বাচ্চার ছোট অবস্থায় হাঁপানি হতে পারে, কিন্তু তারা বড় হবার সাথে সাথে তাদের এই রোগ উধাও হয়ে যায়। যদি আপনার স্কুলে যাতায়াত করা বাচ্চার হাঁপানি থাকে, তাহলে, স্কুল কতৃপক্ষকে তা জানিয়ে দিন। একটা মেডিকেশন ফর্মের জন্য অনুরোধ করুন, এবং অ্যাক্সমা অ্যাকশন প্ল্যানের একটা কপি তাদেরকে দিন। পরে যদি আপনার বাচ্চার স্কুলের মধ্যে হাঁপানির আক্রমণ হয়, তাহলে শিক্ষক/শিক্ষিকা বা স্কুল নার্স জানবেন আপনার বাচ্চার সাহায্যের জন্য কি কি করতে হবে?

## অ্যাস্থমা অ্যাকশন প্ল্যান কি?

বিভিন্ন হাঁপানি সংক্রান্ত পরিস্থিতিতে কি কি করতে হবে তা বলে দিয়ে অ্যাস্থমা অ্যাকশন প্ল্যান আপনার এবং আপনার বাচ্চার হাঁপানির নিয়ন্ত্রণের জন্য সাহায্য করবে। অ্যাস্থমা অ্যাকশন প্ল্যান আপনার ডাক্তার কে দিয়েই সম্পূর্ণ করতে

হবে।

এর তিনটি বিভাগ আছে :

লাল, হলুদ, এবং সবুজ।

সবুজ বিভাগ দেখাচ্ছে,

আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস ঠিক

মতই হচ্ছে। হলুদ বিভাগ

দেখাচ্ছে, আপনার হাঁপানি খুব খারাপ অবস্থার দিকে যাচ্ছে।

লাল বিভাগ হচ্ছে বিপজ্জনক বিভাগ: **এই অবস্থায় আপনার**

**ডাক্তার কে ডাকুন!** একটা অ্যাস্থমা অ্যাকশন প্ল্যান পেতে

আপনার ডাক্তার কে ডাকুন, অথবা তার সঙ্গে দেখা করুন।

**সকল বাচ্চারই অ্যাস্থমা অ্যাকশন প্ল্যান থাকা উচিত।**

আপনার হাঁপানিকে নিয়ন্ত্রনে রাখার জন্য, আপনার একটা

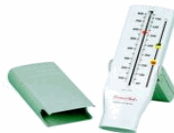
পিক ফ্লো মিটারও রাখা উচিত, যেটা একটা যন্ত্র, যা দিয়ে

মাপা যায়, কতটা ভাল ভাবে আপনি শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে

পারছেন। কি করে এটা ব্যবহার

করতে হয়, তা ডাক্তারের কাছ

থেকে জেনে নিন।



## মনে রাখুন :

1. কোন ওষুধটা আপনার পক্ষে সবচেয়ে উপযোগী তা ডাক্তারের কাছ থেকে জেনে নিয়ে তার পরামর্শ মত ব্যবহার করুন।
2. সবসময়ে আপনার ওষুধ আপনার সঙ্গে রাখুন।
3. আপনার ট্রিগারগুলিকে জানুন, এবং সেগুলিকে এড়িয়ে চলুন।
4. কখন এবং কোথায় আপনার হাঁপানির উপসর্গের চিকিৎসা হয় তা জানুন।
5. একটা অ্যাস্থমা অ্যাকশন প্ল্যান রাখুন।
6. একটা পিক ফ্লো মিটার ব্যবহার করুন।

এই সাধারণ নিয়মগুলি মেনে চললে আপনি আপনার হাঁপানি রোগ কে নিয়ন্ত্রনে রাখতে পারবেন, এবং একটা সুস্থ জীবন যাপন করতে পারবেন।

## হাঁপানির ওপর আরও তথ্য জানার জন্য কথা বলুন:

অ্যাস্থমা অ্যান্ড এনার্জী ফাউন্ডেশন অফ আমেরিকা  
**1-800-727-8462**  
মেট্রো প্লাস কেয়ার ম্যানেজমেন্ট অ্যাকসন লাইন  
**1-800-579-9798**

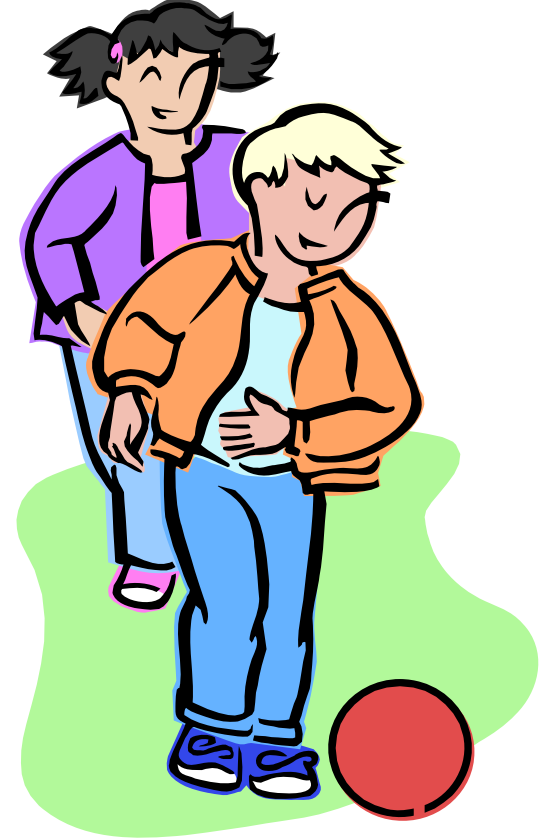
এই পুস্তিকায় যে সব তথ্য লি দেওয়া আছে, তা মেডিকেল কেয়ার বা ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প হিসাবে ব্যবহার করা উচিত নয়। ডাক্তার আপনার নিজস্ব উপসর্গগুলি দেখে যা চিকিৎসার পরামর্শ দেবেন, তা এর থেকে আলাদা হতে পারে

মেট্রো প্লাস হেলথ প্ল্যান  
160 Water St. 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038  
সদস্যের জন্য তথ্য:  
**1-800-303-9626**  
মেট্রো প্লাস হেলথ প্ল্যানের জন্য তথ্য  
**1-800-475-METRO**

[www.MetroPlus.org](http://www.MetroPlus.org)

02/07 (BEN)

# হাঁপানির সঙ্গে বাঁচুন LIVING WITH ASTHMA



 **MetroPlus**  
Health Plan  
1-800-475-METRO  
WWW.METROPLUS.ORG