

আপনার হাঁপানি কি নিয়ন্ত্রণে আছে?



আপনার হাঁপানিকে বুঝুন

আপনার ফুসফুসের শ্বাসনালীতে প্রদাহ হওয়ার কারণে হাঁপানি হয়। এটি বিভিন্ন উপায়ে মানুষকে প্রভাবিত করতে পারে এবং সময়ের সাথে সাথে উপসর্গগুলোর পরিবর্তন হতে পারে। হাঁপানি একটি দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক সমস্যা যেটির নিয়মিত চিকিৎসার প্রয়োজন, মূলত ইনহেলার, প্রতিদিনের উপসর্গগুলোকে প্রতিরোধ করতে এবং আপনার হাঁপানিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাকে কমাতে।

আপনার হাঁপানির উপসর্গগুলোর আপনার দৈনন্দিন কাজকর্মে হস্তক্ষেপ করার কথা নয়। আপনি যদি হাঁপানির উপসর্গগুলোর সম্মুখীন হন তবে আপনাকে আপনার অ্যাজমা টিমের সাথে কথা বলতে হবে। কিছু কিছু লোকের 'গুরুতর' হাঁপানি রয়েছে, যা স্বাভাবিক চিকিৎসায় সাড়া দেয় না এবং হাঁপানি বিশেষজ্ঞের দ্বারা চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন হয়।

অনিয়ন্ত্রিত হাঁপানি কী?

অনিয়ন্ত্রিত হাঁপানির অর্থ হতে পারে যে একজন ব্যক্তির শ্বাস নিতে অসুবিধা হচ্ছে এবং তারা প্রাণঘাতী ফ্ল্যোর-আপ অথবা অ্যাজমা অ্যাটাকের ঝুঁকিতে রয়েছেন। আপনার অনিয়ন্ত্রিত হাঁপানির লক্ষণগুলো হল:

- > হাঁপানির উপসর্গের কারণে রাতে ঘুম ভেঙে যাওয়া
- > সপ্তাহে 3 বার অথবা তার চেয়ে বেশি বার হাঁপানির উপসর্গগুলো হওয়া
- > আপনার রিলিভার ইনহেলার সপ্তাহে 3 বার অথবা তার চেয়ে বেশি বার ব্যবহার করা
- > ঘন ঘন অ্যাজমা অ্যাটাক অথবা বৃক্কে সংক্রমণ হওয়া



আপনার হাঁপানির উপসর্গগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে সমস্যা হলে, আপনার অ্যাজমা টিমের সাথে কথা বলতে হবে। আপনার নিয়মিত হাঁপানির ওষুধের সাথে আপনার নতুন অথবা ভিন্ন হাঁপানির চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার অ্যাজমা টিম আপনার সাথে সর্বোত্তম চিকিৎসা বিকল্পগুলো নিয়ে আলোচনা করবেন, আপনার হাঁপানির উপসর্গগুলো আরো খারাপ হলে কী করতে হবে এবং আপনাকে একটি লিখিত ব্যক্তিগত কৃত অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান দেবেন।

আপনি কী করতে পারেন?

নিশ্চিত করুন যে সাধারণত আপনার অ্যাজমা টিমের কাছে বার্ষিকভাবে আপনি নিয়মিত হাঁপানির চেক-আপ করাচ্ছেন। আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আপনাকে প্রতিদিন আপনার ইনহেলার ব্যবহার করতে, স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে এবং নিয়মিত ব্যায়াম করতেও হবে।

আপনার অ্যাজমা টিমের সাথে কথা বলার পাশাপাশি, আপনার হাঁপানিকে ভালোভাবে বুঝতে সাহায্য করতে এবং বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করার ব্যাপারে আপনার অ্যাজমা টিমের সাথে কথা বলতে হবে কিনা তা জানতে আপনি **অ্যাজমা ইউকে অ্যাজমা টুলও** ব্যবহার করতে পারেন (নিচের লিংক দেখুন)।

একবার আপনি আপনার হাঁপানিকে ভালোভাবে বুঝে ফেললে, এবং যদি এটি অনিয়ন্ত্রিত হয়, তাহলে আপনার হাঁপানিকে নিয়ন্ত্রণে আনতে সহায়তা করার জন্য আপনার জন্য বিকল্প উপলব্ধ রয়েছে।

অ্যাজমার বায়োলজি

যদি আপনাকে কোনো একটি হাসপাতালে একজন বিশেষজ্ঞের কাছে দেখানোর জন্য রেফার করা হয়, সে ক্ষেত্রে আপনি অ্যাজমার বায়োলজি চিকিৎসার জন্য যোগ্য হতে পারবেন। এগুলো সাধারণত আপনার প্রতিদিনের হাঁপানি চিকিৎসার পাশাপাশি নেওয়া হয়। এগুলো শরীরের পথ এবং কোষগুলোকে ব্লক করে হাঁপানির উপসর্গগুলো এবং হাঁপানির আক্রমণকে কমাতে সাহায্য করে যা ফুসফুসের প্রদাহ এবং অনিয়ন্ত্রিত হাঁপানির দিকে নিয়ে যায়।

এরপরে আপনি কী করবেন?

আপনার মধ্যে যদি হাঁপানির উপসর্গগুলো দেখা দেয় অথবা আপনার হাঁপানির আক্রমণ হতে থাকে, সে ক্ষেত্রে আপনি প্রেসক্রাইব করা হাঁপানির চিকিৎসা নেওয়া সঙ্গেও আপনার গুরুতর হাঁপানি হতে পারে।

আপনাকে সহায়তা করার জন্য কী করা যেতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করতে আজই আপনার অ্যাজমা টিমের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে সহায়তা করতে পারে এমন অন্যান্য চিকিৎসাও থাকতে পারে।



আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন:
[www.asthma.org.uk/advice/severe-asthma/
could-you-have-severe-asthma/](http://www.asthma.org.uk/advice/severe-asthma/could-you-have-severe-asthma/)

Asthma Biologics patient leaflet – Bengali v1 11.04.22

ACCELERATED
ACCESS
COLLABORATIVE