

! **আমার হাঁপানির সূত্রপাতের কারণগুলি**
প্রতিদিন আমার হাঁপানির ওষুধগুলি গ্রহণ করলে তা এই সূত্রপাতের কারণগুলির পরিপ্রেক্ষিতে আমার প্রতিক্রিয়াকে হ্রাস করতে সাহায্য করবে। যেখানে সম্ভব হবে সেগুলি এড়িয়ে চললেও সহায়ক হবে।

i অ্যালার্জি আছে যেসব রোগীদের, তাঁদের অতিরিক্ত সতর্ক থাকতে হবে, কারণ তাঁদের ক্ষেত্রে হাঁপানির আক্রমণ আরো মারাত্মক হতে পারে।

! **আমার হাঁপানির পর্যালোচনা**
আমার প্রতি বছর অন্তত: একটি রুটিন হাঁপানি (অ্যাজমা)-র পর্যালোচনা করানো উচিত। **আমি যা নিয়ে আসব:**

- আপডেট জরুরী কি না দেখতে আমার করণীয় কাজের তালিকা
- আমার কাছে থাকা কোনো ইনহেলার ও স্পেসার, আমি সেগুলি সঠিকভাবে এবং সবচেয়ে ভালোভাবে ব্যবহার করছি কি না তা খতিয়ে দেখতে
- আমার পীক ফ্লো মিটার, যদি আমি তা ব্যবহার করে থাকি
- আমার হাঁপানি ও এর সাথে কিভাবে মানিয়ে নিতে হবে সেই সংক্রান্ত কোনো প্রশ্ন

পরের হাঁপানি পর্যালোচনার তারিখ: _____

জিপি (GP)/অ্যাজমা নার্সের সাথে যোগাযোগ

নাম: _____
ফোন নম্বর: _____

কাজের-সময়ের-বাইরের যোগাযোগের নম্বর
(আপনার জিপি (GP) সার্জারিকে জিজ্ঞাসা করুন যে, বন্ধ থাকলে কাকে কল করতে হবে)

নাম: _____
ফোন নম্বর: _____

অ্যাজমা UK ও ব্রিটিশ লং ফাউন্ডেশন
ফাউন্ডেশন হল গ্যারান্টি দ্বারা একটি কোম্পানি লিমিটেড 01863614
(ইংল্যান্ড ও ওয়েলস)। VAT নম্বর 648 8121 18. ইংল্যান্ড ও ওয়েলস
(326730), স্কটল্যান্ড (SC038415) ও আইল অফ ম্যান (1177)-এ রেজিস্টার্ড
চারিটি। রেজিস্টার্ড অফিস: 18 Mansell Street, London, E1 8AA.
শেষবার পর্যালোচনাকৃত ও আপডেটকৃত 2021; পরবর্তী পর্যালোচনা
2024।



কিভাবে এটি ব্যবহার করবেন

আপনার হাঁপানির ক্ষেত্রে লিখিত করণীয় কাজের তালিকাটি আপনাকে আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করবে।

এটি থেকে সবচেয়ে বেশি লাভ পাওয়ার জন্য, আপনি যা করতে পারেন:

- 1 এটিকে এমন জায়গাতে রাখুন যা খুঁজে পাওয়া সহজ** – আপনার ফ্রিজের দরজায়, নোটিশবোর্ডে, বা বিছানার পাশের টেবিলে।
- 2 আপনার মোবাইল ফোনে বা ট্যাবলেটে এর একটি ছবি রাখুন** – তাহলে আপনি যেখানেই থাকুন তা যাচাই করতে পারবেন। আপনি পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধুকেও তা পাঠাতে পারেন, যাতে তারা জানতে পারে যে, যদি আপনার হাঁপানির উপসর্গের অবনতি হয় তাহলে কি করতে হবে।
- 3 নিয়মিত সেগুলিকে যাচাই করুন** – ভালো করে এটি পড়ে দেখার জন্য আপনার ক্যালেন্ডারে একটি নোট লিখুন বা আপনার ফোনে একটি মাসিক রিমাইন্ডার দিয়ে রাখুন। আপনি কি মনে করে আপনার প্রতিদিনের হাঁপানির ওষুধগুলি খাচ্ছেন? আপনি কি জানেন যে, আপনার উপসর্গগুলির যদি অবনতি হয়, তাহলে কি করতে হবে?
- 4 প্রতিটি হাঁপানির অ্যাপয়েন্টমেন্টে এটি সাথে নিয়ে আসুন** – A&E/কনসাল্টেন্টের কাছে যাওয়া এর অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। আপনার জিপি (GP) বা হাঁপানির (অ্যাজমা) নার্সকে এটিকে আপডেট করতে বলুন, যদি তাঁরা এতে কোনো পরিবর্তনের পরামর্শ দিয়ে থাকেন।

অ্যাজমা UK থেকে আরো পরামর্শ ও সহায়তা পান:

- ☎** আপনার হাঁপানি সামলানোর ব্যাপারে একজন বিশেষজ্ঞ অ্যাজমা নার্সের সাথে কথা বলুন: **0300 222 5800**
- ☎** হোয়াটসঅ্যাপে আমাদের বিশেষজ্ঞ নার্সকে মেসেজ করুন: **07378 606728**

- 🏠** খবর, পরামর্শ পান এবং তথ্য ডাউনলোড করুন: **www.asthma.org.uk**
- 📱** আপনার হাঁপানি সংক্রান্ত খবর ও সহায়ক তথ্যের জন্য ফেসবুকে আমাদের ফলো করুন **www.facebook.com/asthmauk**

আপনার হাঁপানিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে
সহায়তার জন্য ধাপ-ভিত্তিক নির্দেশনা

আপনার হাঁপানির জন্য করণীয় কাজের তালিকা

আপনার জিপি (GP) বা নার্সের সাথে
এটি পূরণ করুন



নাম ও তারিখ:



হাঁপানি (অ্যাজমা) সংক্রান্ত কোনো প্রশ্ন?
আমাদের সহায়ক হেল্পলাইন নার্সদের কল করুন
0300 222 5800
সোমবার-শুক্রবার, সকাল 9টা-বিকাল 5টা
www.asthma.org.uk

1

প্রতি দিনের হাঁপানির পরিচর্যা:

আমার হাঁপানির ভালভাবে ব্যবস্থাপনা করা হচ্ছে:

- এই দৈনিক রুটিনে আমার কোনো উপসর্গ না থাকার প্রত্যাশা করছি/তার লক্ষ্য রেখেছি।
- আমার যদি অন্তত: 12 সপ্তাহের জন্য কোনো উপসর্গ না থাকে বা আমার উপশমকারী ইনহেলারের প্রয়োজন না হয়, আমি আমার জিপি (GP) বা অ্যাজমা নার্সকে আমার ওষুধের পর্যালোচনা করে আমার ডোজ কমানো যায় কি না তা দেখতে বলতে পারি।
- আমার ব্যক্তিগত সেরা পীক ক্লো হল:

আমার দৈনিক হাঁপানির রুটিন:

আমার প্রতিরোধকারী ইনহেলার (নাম/রং প্রবেশ করান):

আমাকে প্রতিদিন আমার প্রতিরোধকারী ইনহেলার নিতে হবে, এমনকি আমার যখন শরীর ভালবোধ হচ্ছে তখনও।

আমি সকালে পাক(গুলি) নিই

এবং পাক(গুলি) রাতে নিই।

আমার উপশমকারী ইনহেলার (নাম/রং প্রবেশ করান):

আমি শুধুমাত্র তখনই আমার উপশমকারী ইনহেলার নিয়ে

থাকি, যদি আমার তা প্রয়োজন হয়

আমি আমার উপশমকারী ইনহেলারের পাক(গুলি)

নিই, যদি এগুলির যদি কোনওটি হয়,

- আমার সাঁ সাঁ করে নিঃশ্বাস হয়
- আমার বৃকে চাপবোধ হয়
- আমার শ্বাস নিতে সমস্যা হয়
- আমার কাশি হয়

অন্যান্য ওষুধ ও যন্ত্রগুলি (যেমন স্পেসার, পীক ক্লো মিটার) যা আমি আমার হাঁপানির জন্য প্রতিদিন ব্যবহার করে থাকি:

2

যখন আমার শরীর খারাপ লাগে:

আমার এগুলির কোনওটি হওয়ার মানে হল আমার হাঁপানির অবনতি হচ্ছে:

- আমার উপসর্গগুলি ফিরে আসছে (সাঁ সাঁ করে নিঃশ্বাস পড়া, বৃকে চাপবোধ হওয়া, শ্বাস আটকে আসা, কাশি)।
- আমি রাতে জেগে উঠছি।
- আমার উপসর্গগুলি আমার নিয়মিত দৈনন্দিন কাজকর্মগুলিতে বাধা তৈরি করছে (যেমন চাকরির জায়গায়, ব্যায়াম করতে)।
- আমি সপ্তাহে তিন বার বা তার বেশি বার আমার রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করছি।
- আমার পীক ক্লো এর নিচে রয়েছে:

⚠ জরুরী! আপনাকে যদি প্রতি চার ঘন্টার থেকে বেশি বার আপনার উপশমকারী ইনহেলার নিতে হয়, আপনাকে এখনই জরুরী পদক্ষেপ নিতে হবে। বিভাগ 3 দেখুন।

আমার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য আমি এখন কি করতে পারি।

আমি যদি আমার প্রতিরোধকারী ইনহেলার না নিয়ে থাকি, আমার তা আবার নিয়মিতভাবে ব্যবহার করা শুরু করা উচিত বা আমি যদি তা ব্যবহার করতে থাকি:

- আমার উপসর্গগুলি চলে যাওয়া পর্যন্ত এবং আমার পীক ক্লো আমার ব্যক্তিগত সবথেকে ভালো অবস্থায় ফিরে আসা পর্যন্ত আমার প্রতিরোধকারী ইনহেলারের ডোজ দিনে পাক বার বাড়ানো।
- প্রয়োজন মত আমার উপশমকারী ইনহেলার নেওয়া (টি পর্যন্ত পাক প্রতি চার ঘন্টা পর পর)।
- আমি যখন বাইরে থাকব আমার উপশমকারী ইনহেলার সঙ্গে রাখা।

জরুরী! যে কোন সময় যদি আপনার শরীরের অবনতি হয় বা সাত দিন পরেও আপনার উন্নতি না হয়, 24 ঘন্টার মধ্যে একজন ডাক্তার বা নার্সকে দেখান।

আমার হাঁপানির যদি অবনতি হয়, তাহলে কি করতে হবে সেই ব্যাপারে আমার জিপি (GP)-র কাছ থেকে অন্যান্য পরামর্শ (যেমন MART বা পরিত্রাণকারী স্টেরয়েড ট্যাবলেট):

3

একটি হাঁপানির আক্রমণে:

আমার এগুলির কোনওটি হওয়ার মানে হল আমার একটি হাঁপানির আক্রমণ হচ্ছে:

- আমার উপশমকারী ইনহেলার সহায়তা করছে না বা আমার প্রতি চার ঘন্টা অন্তরের বেশি এটি প্রয়োজন হচ্ছে।
- আমার হাঁটে বা কথা বলতে অসুবিধা হচ্ছে।
- আমার শ্বাস নিতে সমস্যা হচ্ছে।
- আমার জোরে সাঁ সাঁ করে নিঃশ্বাস হচ্ছে, বা আমার বৃকে খুব চাপবোধ হচ্ছে, বা আমার খুব কাশি হচ্ছে।
- আমার পীক ক্লো এর নিচে রয়েছে:

একটি হাঁপানির আক্রমণ হলে কি করতে হবে



1 সোজা হয়ে বসুন – শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।



2 আপনার উপশমকারী ইনহেলার (সাধারণত: নীল)-এর একটি পাক নিন প্রতি 30-60 সেকেন্ড পর, সর্বাধিক 10টি পাক পর্যন্ত।



3 যেকোনো সময় যদি শরীর খারাপ হয় বা আপনি 10টি পাক নেওয়ার পরেও ভালো বোধ না করেন, একটি অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 নম্বরে কল করুন।



4 15 মিনিট পর ধাপ 2 পুনরাবৃত্তি করা আপনি যখন অ্যাম্বুলেন্সের জন্য অপেক্ষা করছেন।

হাঁপানির আক্রমণের পর:

- আপনি যদি বাড়িতে আপনার হাঁপানির আক্রমণ সামলে থাকেন, আজই আপনার জিপি (GP)-কে দেখান।
- আপনার যদি হাসপাতালে চিকিৎসা হয়ে থাকে, ছাড়া পাওয়ার 48 ঘন্টার মধ্যে আপনার জিপি (GP)-কে দেখান।
- তাদের প্রেসক্রাইব করা যেকোনো ওষুধ শেষ করুন, এমনকি আপনি যদি ভালো বোধ করেন তাহলেও।
- আপনার যদি চিকিৎসার পরেও উন্নতি না হয়, জরুরী ভিত্তিতে আপনার জিপি (GP)-কে দেখান।

আমি যদি MART গ্রহণ করি এবং আমার একটি হাঁপানির আক্রমণ হয়, তাহলে কি করতে হবে: