

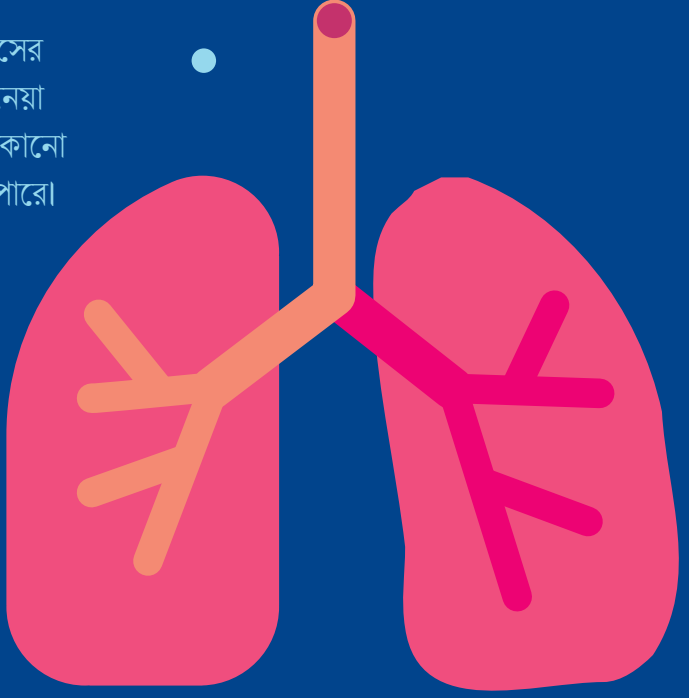
আপনি আপনার অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



অ্যাজমা বলতে কী বোঝায়?

অ্যাজমা একটি ফুসফুসের
রোগ যার ফলে শ্বাস নেয়া
কঠিন হয়ে ওঠে। যেকোনো
বয়সে অ্যাজমা হতে পারে।

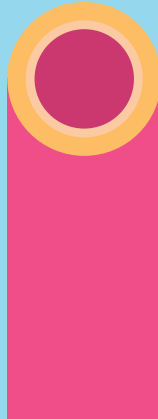


অ্যাজমার কারণে শ্বাস নেয়া কেন কঠিন হয়ে ওঠে?

বায়ুনালী হল এক ধরনের নালী
যেগুলোর মধ্য দিয়ে বায়ু আপনার
ফুসফুসে প্রবেশ করে ও বের হয়ে
যায়। স্বাভাবিক বায়ুনালীগুলো খোলা
ও পরিষ্কার থাকে, যার ফলে বায়ু
সহজে প্রবেশ করে ও বের হয়ে
যায়। যদি আপনার অ্যাজমা থাকে,
আপনার বায়ুনালীগুলো খুব টানটান
হয়ে যায়, যার ফলে শ্বাস নেয়া ও
ছাড়া আরো কঠিন হয়ে ওঠে।

আপনার বায়ুনালীসমূহ

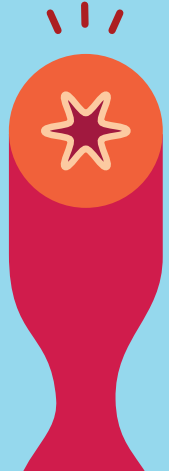
স্বাভাবিক



অ্যাজমা



অ্যাজমার
আক্রমণ



অ্যাজমা হলে কীরকম অনুভূতি হয়?

আপনার অ্যাজমার কয়েকটি বা সব লক্ষণ থাকতে পারে:

- + কাশি
- + আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় শৌঁ শৌঁ শব্দ হওয়া (শনশন শব্দ)
- + শ্বাসকষ্ট
- + বুকে চাপ লাগা
- + স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি সহজে ক্লান্ত হয়ে পড়া

অ্যাজমার আক্রমণ বলতে কী বোঝায়?

অ্যাজমার আক্রমণ হলো যখন আপনার লক্ষণগুলোর অবনতি ঘটে। অ্যাজমার আক্রমণের সময়, আপনার এগুলো হতে পারে:

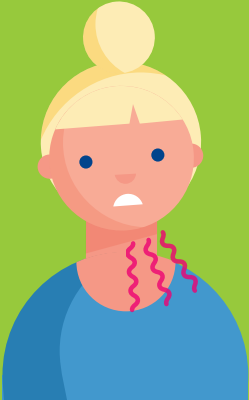
কথা বলতে বা হাঁটতে সমস্যা হওয়া



শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া



আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সময়
শৌঁ শৌঁ শব্দ হওয়া (শনশন শব্দ)



বুকে ব্যথা



কেন আমার অ্যাজমার আক্রমণ হয়?

অনেক জিনিসের (এগুলোকে ট্রিগার বলা হয়) কারণে আপনার অ্যাজমার আক্রমণ হতে পারে। প্রত্যেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে ট্রিগারগুলো ভিন্ন হয়ে থাকে। অ্যাজমার সাধারণ ট্রিগারগুলোর মধ্যে রয়েছে:



কোন জিনিসগুলো আপনার অ্যাজমার অবনতি ঘটায় তা জানলে আপনার অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হতে পারে। আপনি কিভাবে আপনার ট্রিগারগুলো থেকে দূরে থাকতে পারেন সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

কেন আমার অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণ করা প্রয়োজন?

অ্যাজমা একটি মারাত্মক রোগ যার কোনো নিরাময় নেই, কিন্তু আপনি এটি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন। আপনার অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণের মধ্যে থাকলে, আপনি:

- + আরো ভাল বোধ করবেন এবং অ্যাজমার আক্রমণ কম হবে
- + আরো ভালোভাবে ঘুমাবেন
- + হাসপাতালে বা জরুরি বিভাগে যাওয়া এড়াতে পারবেন
- + অ্যাজমার কারণে স্কুলে বা অফিসে যাওয়া বাদ দিতে হবে না

অ্যাজমার ক্ষেত্রে ওষুধপত্র কি কোনো সাহায্য করতে পারে?

হ্যাঁ! অ্যাজমার জন্য দুই ধরনের ওষুধ আছে:

1



নিয়ন্ত্রণকারী (বা দৈনিক) ওষুধগুলো (controller medicines) আপনার ফুসফুসকে সময়ের সাথে সাথে আরো সুস্থ ও শক্তিশালী রাখতে সাহায্য করে। প্রতিদিন নিয়ন্ত্রণকারী ওষুধ গ্রহণ করলে তা অ্যাজমার আক্রমণ এড়াতে আপনাকে সাহায্য করে।

মনে রাখবেন, এমনকি আপনি ভালো বোধ করলেও, আপনার অ্যাজমা কিন্তু ঠিকই সেখানে আছে। প্রতিদিন নিয়ন্ত্রণকারী ওষুধগুলো গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ, এমনকি আপনি ভালো বোধ করলেও।

কোন ওষুধগুলো আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

2



জীবন-রক্ষাকারী (বা দ্রুত-নিরাময়কারী) ওষুধগুলো (Rescue medicines) অ্যাজমার আক্রমণ বন্ধ করতে সাহায্য করে।

জীবন-রক্ষাকারী ওষুধগুলো প্রায় ক্ষেত্রেই ইনহেলার হিসেবে পাওয়া যায়। অ্যাজমার আক্রমণের সময় ওষুধটি শ্বাসের সাথে গ্রহণের জন্য আপনি একটি ইনহেলার ব্যবহার করেন।

অ্যাজমার আক্রমণ হলে আমার কী করা উচিত?

- + বসে পড়ুন এবং ধীরে ও নিয়মিতভাবে শ্বাস নেয়ার চেষ্টা করুন। শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।
- + আপনার দ্রুত-উপশমকারী ওষুধের 1-2টি প্যাক নিন, এবং আপনার অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যানের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।
- + কী কারণে আপনার অ্যাজমার আক্রমণ দেখা দিয়েছে তা শনাক্ত করতে পারলে (যেমন কোনো পোষাপ্রাণী বা কেউ ধূমপান করছে), সেই জায়গা থেকে কারণটি দূর করুন - বা নিজে সরে যান।
- + আপনি ভালো বোধ না করলে কারও সাহায্য নিন।

প্রস্তুত থাকুন - অ্যাজমার আক্রমণের সময় আপনার কী করা উচিত সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

অ্যাজমার বিষয়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে এমন একজন ডাক্তার খুঁজে বের করতে nychealthandhospitals.org ওয়েবসাইট দেখুন।



আপনার অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান কী?

আপনার অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য আপনার অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান তৈরি করতে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করবেন। আপনার প্ল্যান:

- + আপনার ওষুধপত্র এবং কখন সেগুলো গ্রহণ করতে হবে তার একটি তালিকা তৈরি করে
- + কিভাবে আপনার অ্যাজমার সবচেয়ে ভালো যত্ন নেয়া যায় তা আপনাকে জানায়
- + কখন আপনার ডাক্তারকে ফোন করতে হবে বা জরুরি বিভাগে যেতে হবে তা আপনাকে জানায়

আমার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগের তথ্য:

বর্তমান ওষুধপত্র:

জানা অ্যালার্জিসমূহ:

জীবন সুস্বাস্থ্যে কাটান।

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন

1-844-NYC-4NYC



সংযুক্ত থাকুন। আমাদেরকে অনুসরণ করুন।

nychealthandhospitals.org

Bengali