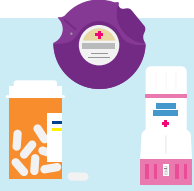


ওষুধ কি আমার হাঁপানিতে আমাকে সাহায্য করতে পারে?

হ্যাঁ, ওষুধ হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে। **নিয়ন্ত্রক** ওষুধগুলি প্রতিদিন নেওয়া হয়, যাতে আক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়, আর **উপশমের** ওষুধগুলি উপসর্গ দেখা দিলে দ্রুত উপশম দেয়। কিছু ইনহেলার এই দুটি ওষুধকে একত্রিত করে একটিতে পরিণত করে।

1



নিয়ন্ত্রকারী (বা দৈনিক) ওষুধগুলি অনেকক্ষণ ধরে আপনার ফুসফুসগুলিকে বেশি সুস্থ ও শক্তিশালী রাখতে সাহায্য করে। প্রতিদিন নিয়ন্ত্রকারী ওষুধ নিলে তা হাঁপানির আক্রমণগুলি এড়িয়ে চলতে আপনাকে সাহায্য করে।

মনে রাখবেন, এমনকি আপনি ভালো বোধ করলেও, আপনার হাঁপানি কিন্তু ঠিকই রয়ে গেছে। প্রতিদিন নিয়ন্ত্রকারী ওষুধগুলি নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, এমনকি আপনি ভাল বোধ করলেও।

আপনার জন্য কোন ওষুধগুলি সবচেয়ে উপযুক্ত তা জানতে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।

2



জীবন-রক্ষাকারী (বা দ্রুত-নিরাময়কারী) ওষুধগুলো হাঁপানির আক্রমণ থামাতে সাহায্য করে।

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

হাঁপানির আক্রমণ হলে আমার কী করা উচিত?

- + বসে পড়ুন এবং ধীরে, নিয়মিতভাবে শ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করুন। শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।
- + আপনার দ্রুত-উপশমকারী ওষুধের 1-2টি পাক নিন, এবং তারপর আপনার হাঁপানি অ্যাকশন প্ল্যানের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করুন।
- + কী কারণে আপনার হাঁপানির 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 - হাঁপানির আক্রমণের সময় আপনাকে কী করতে হবে সে সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন।



আপনার হাঁপানি সম্পর্কে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন এমন একজন চিকিৎসক খুঁজে পেতে নিচের QR কোডটি ব্যবহার করুন:

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন
1-844-NYC-4NYC



সাথে থাকুন। আমাদেরকে অনুসরণ করুন।

nyhealthandhospitals.org
Bangla 03/26

আপনি আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন

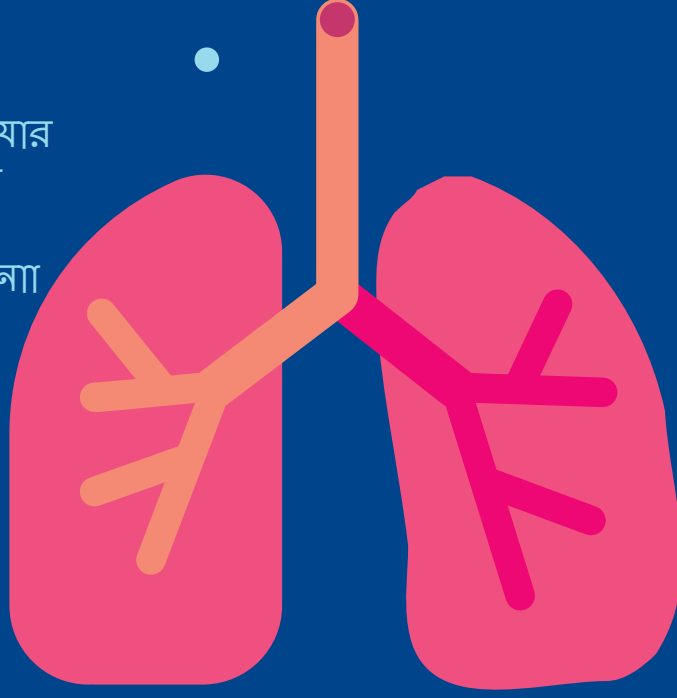
NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Care for NYC. No Exceptions. NYC
HEALTH+
HOSPITALS

হাঁপানি রোগ কী?

হাঁপানি একটি
ফুসফুসের রোগ যার
ফলে শ্বাস নেওয়া
কঠিন হয়ে যায়।
মানুষের যেকোনো
বয়সে হাঁপানি
হতে পারে।



হাঁপানি হলে কেমন বোধ হয়?

আপনার হাঁপানির এইসকল উপসর্গগুলির কয়েকটি বা সবকটি থাকতে পারে:

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

হাঁপানির আক্রমণ বলতে কী বোঝায়?

হাঁপানির আক্রমণ হলো যখন আপনার লক্ষণগুলোর অবনতি ঘটে।
হাঁপানির একটি আক্রমণের সময়ে, আপনার এগুলি হতে পারে:

কথা বলতে বা হাঁটতে সমস্যা হওয়া



শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া



আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় শোঁ শোঁ শব্দ হয় (শনশন শব্দ)



বুকে চাপ লাগা



হাঁপানির কারণে শ্বাস নেওয়া কেন কঠিন হয়ে যায়?

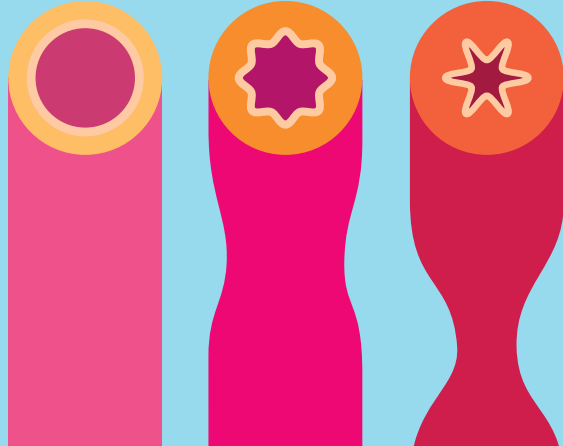
বায়ুনালী হল এক ধরনের
নালী যেগুলোর মধ্য দিয়ে
বায়ু আপনার ফুসফুসে প্রবেশ
করে ও বের হয়ে যায়।
স্বাভাবিক বায়ুনালীগুলো
উন্মুক্ত ও নির্বিঘ্ন থাকে,
যার ফলে বায়ু সহজে প্রবেশ
করে ও বের হয়ে যায়।
যদি আপনার হাঁপানি থাকে,
আপনার বায়ুনালীগুলো খুব
টানটান হয়ে যায়, যার ফলে
শ্বাস নেওয়া ও ছাড়া আরো
কঠিন হয়ে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

আপনার বায়ুনালীসমূহ

স্বাভাবিক

হাঁপানি

হাঁপানির
আক্রমণ



আমার কেন হাঁপানির আক্রমণ হয়?

অনেক বিষয়ই (যেগুলোকে কারণ
বলা হয়) আপনার হাঁপানি রোগ সৃষ্টি
করতে পারে। প্রত্যেক ব্যক্তির ক্ষেত্রে
কারণগুলো ভিন্ন হয়ে থাকে। হাঁপানির
সাধারণ কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে:



পোষাগ্রাণী

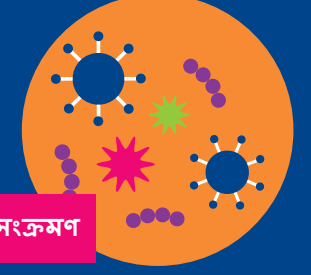
ছত্রাক



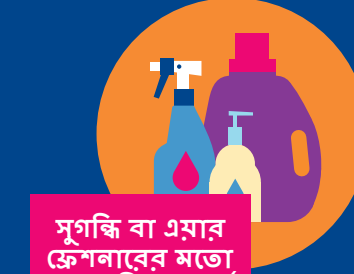
ধূলা



দূষণ



সংক্রমণ



সুগন্ধি বা এয়ার
ফ্রেশনারের মতো
রাসায়নিক পদার্থ



তেলাপোকা



ধেড়ে ইঁদুর/
নেংটি ইঁদুর



ঠাণ্ডা ও অসুস্থতা



ধূমপান



ব্যায়াম



গাছপালা ও মৌসুম

কোন বিষয়গুলো আপনার হাঁপানির
অবনতি ঘটায় তা জানলে আপনার
হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হতে
পারে। আপনি কীভাবে আপনার
ট্রিগার থেকে দূরে থাকতে পারেন সে
সম্পর্কে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে
কথা বলুন।