

# হাঁপানি



## হাঁপানি কী?

হাঁপানি হল সারাজীবনের জন্য ফুসফুসের সমস্যা যা আপনার বাতাস চলাচলের পথগুলিকে সংকীর্ণ করে দেয়, ফুলিয়ে দেয় এবং অতিরিক্ত কফ সৃষ্টি করে, যা আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসকে প্রভাবিত করে। হাঁপানি রোগগ্রস্ত সবার উপসর্গ একরকমের হয় না, তবে কাশি, আওয়াজ করে শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া, শ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট, ক্লান্তি এবং বুকে চাপ অনুভব করা উপসর্গের অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।



হাঁপানিতে আক্রান্ত ব্যক্তির সক্রিয়, সুস্থ জীবন যাপন করতে পারেন - উপসর্গ, ফুসফুসের পরীক্ষা, ওষুধ এবং কখন সাহায্যের প্রয়োজন (উদাহরণস্বরূপ, যখন আপনার নতুন বা আরও খারাপ উপসর্গ দেখা দেয়, বা যখন মনে হয় যে ওষুধ কাজ করছে না) তা জানতে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

## হাঁপানির নিয়ন্ত্রণ

আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে একটি লিখিত **asthma action plan (হাঁপানির সময়ে কার্যকলাপের পরিকল্পনা)** তৈরি করুন, এটি অনুসরণ করুন, এবং পরিবার ও সেবা প্রদানকারীকে তার প্রতিলিপি দিন। পরিকল্পনাটি আপনাকে জানতে সাহায্য করে:



- আপনার হাঁপানি কতটা ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণে রয়েছে
- হাঁপানির কোন ওষুধগুলি খেতে হবে, কতটা খেতে হবে এবং সেগুলি কখন খেতে হবে
- আপনার **পিক ফ্লো মিটার রিডিং**-এর ভিত্তিতে আপনি কতটা ভালো করে শ্বাসপ্রশ্বাস নিচ্ছেন- আপনার প্রদানকারী এই পরীক্ষাটি করবেন
- প্রদানকারীকে কখন ফোন করবেন বা আপৎকালীন অবস্থার কক্ষে যাবেন

হাঁপানি রোগগ্রস্ত শিশুর স্কুলের ফাইলে একটি স্বাক্ষরিত **medication administration form (ওষুধপত্র প্রয়োগের আবেদনপত্র)** থাকা উচিত যাতে স্কুলের নার্স শিশুটির প্রদানকারীর দ্বারা নির্দেশিত ওষুধপত্র দিতে পারেন।

## হাঁপানির সমস্যার উৎস

হাঁপানির সাধারণ সমস্যা - যেগুলি উপসর্গের কারণ - যেমন আবহাওয়ার পরিবর্তন; গুঁড়ো মাটি/ছত্রাক, ধূলা, পোষ্য প্রাণীর লোমের খুশকি, ফুলের রেণু ও বায়ু দূষণ; পোকামাকড়; জোরালো গন্ধবিশিষ্ট কেমিক্যাল ও স্প্রে; তামাকের ধোঁয়া; শ্বাসপ্রশ্বাসের সংক্রমণ; খাবারে অ্যালার্জি; এবং শারীরিক কসরত। প্রত্যেক ব্যক্তির নিজস্ব রকমের সমস্যার উৎস থাকে।

সমস্যার উৎসগুলি এড়িয়ে চলতে:



ঠান্ডা এবং ফ্লু/স্বত্র প্রতিরোধ করতে প্রায়শই সাবান ও জল দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।



ধূমপান ত্যাগ করুন এবং আপনার বাড়ি বা গাড়িতে ধূমপান করার অনুমতি দেবেন না। ত্যাগ করার সহায়তা পেতে, 866-697-8487-তে ফোন করুন।

## হেলথ বুলেটিন

সকল হেলথ বুলেটিন দেখতে [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)-এ যান। বিনামূল্যে প্রতিলিপির অর্ডার দিতে 311-এ ফোন করুন।

Bengali



বাড়ির বাইরে থাকার সময় সীমিত রাখুন এবং অতিরিক্ত গরম বা ঠান্ডার দিনে, অথবা বায়ু দূষণের মাত্রা বা ফুলের রেণুর পরিমাণ বেশি থাকলে ভারি ব্যায়াম সীমিত পরিমাণ করুন।



ফুলের রেণু ও ডার মরশুমে জানলা বন্ধ রাখুন। সম্ভব হলে রিসার্কুলেশন মোডে এয়ার কন্ডিশনিং ব্যবহার করুন।



জোরালো গন্ধবিশিষ্ট কেমিক্যাল এবং স্প্রে ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।



আপনার বাড়ি পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন: খাবার ঢাকা দিয়ে রাখুন, অগোছালো অবস্থা থেকে রেহাই পান, এবং প্রতিদিন আবর্জনা ও রিসাইক্লিং বের করুন।



আপনার বাড়িতে পোকামাকড়, গুঁড়ো মাটি/ছত্রাক, জল চুইয়ে পড়া, ফাটল ও গর্তের কথা বাড়ির তত্ত্বাবধানে থাকা কর্মীদের জানান। সমাধান না হলে 311-এ ফোন করুন।



পোষ্য প্রাণীদের নিয়মিত স্নান করান এবং আপনি যে আসবাবপত্রে বা যে ঘরে ঘুমান সেখানে তাদের থাকার অনুমতি দেবেন না।

## হাঁপানির ওষুধপত্র

হাঁপানির জন্য প্রধানত দু'রকমের ওষুধ রয়েছে:

- 1** **প্রতিরোধমূলক বা দীর্ঘকালীন নিয়ন্ত্রণের ওষুধপত্র** (যেমন Advair) বাতাস চলাচলের পথের ফুলে যাওয়া কমিয়ে **হাঁপানির উপসর্গগুলি ও আক্রমণকে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে**। আপনি সুস্থবোধ করলেও, প্রদানকারীর নির্দেশ মত প্রতিদিন নিয়ন্ত্রণের ওষুধ খান। তীব্র হাঁপানির আক্রমণ গুরুতর হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কমাতে, নিয়ন্ত্রণের ওষুধের পাশাপাশি দ্রুত আরাম পাওয়ার ওষুধ ব্যবহার করার বিষয়ে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।
- 2** **দ্রুত আরাম পাওয়ার ওষুধপত্র** (যেমন ProAir) **হাঁপানির আক্রমণকে বন্ধ করে** যা ইতিমধ্যেই বাতাস চলাচলের পথকে প্রসারিত করে ও খুলে দেওয়ার মাধ্যমে শুরু হয়েছে। দ্রুত আরাম পাওয়ার ওষুধপত্রগুলি দীর্ঘস্থায়ী আরাম দেয় **না** বা হাঁপানির উপসর্গগুলিকে প্রতিরোধ করে **না** - তবে, ব্যায়ামের 15 থেকে 20 মিনিট আগে ব্যবহার করলে, এগুলি ব্যায়াম-জনিত হাঁপানির উপসর্গগুলিকে প্রতিরোধ করতে পারে।

## হাঁপানির আপৎকালীন অবস্থা

হাঁপানির আপৎকালীন অবস্থার সময়ে, শ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট হওয়া; জোরে আওয়াজ করে শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া বা কাশি হওয়া; বুকে চাপ অনুভব করা; ঝিমুনি আসা; কথা বলা, হাঁটা বা চলায় কষ্ট হওয়া; বা ঠোঁট বা নখ নীল হয়ে যাওয়ার উপসর্গগুলি দেখা যেতে পারে।

**দ্রুত আরাম পাওয়া যায় এমন ওষুধ উপকারি না হলে:**

- 1** অবিলম্বে **911**-এ ফোন করুন এবং শান্ত থাকার চেষ্টা করুন।
- 2** সাহায্য আপনার কাছে পৌঁছানোর জন্য অপেক্ষা করার সময়ে আপনি হাঁপানির সময়ে কার্যকলাপের পরিকল্পনাতে নির্দেশিত দ্রুত আরাম পাওয়ার ওষুধ খাওয়া চালিয়ে যান।

## সম্পদ

সংযোগ করুন  @nychealthy  nychealth  @nychealthy  nychealth  nyc health

আরও জানুন [nyc.gov/health/asthma](https://nyc.gov/health/asthma) দেখুন।

## সেবা খুঁজুন

17 এবং তার কম বয়সী শিশু যারা ইস্ট ও সেন্ট্রাল হারলেম-এ থাকে তাদের হাঁপানির কাউন্সেলরের জন্য, **East Harlem Asthma Center of Excellence (ইস্ট হারলেম অ্যাজমা সেন্টার অফ এক্সিলেন্স)**-এ 646-682-2100 নম্বরে বা [ehace@health.nyc.gov](mailto:ehace@health.nyc.gov)-এ যোগাযোগ করুন।

সাম্প্রতিকতম হেলথ বুলেটিন পান [ইমেল করুন healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov)-এ।



এই বুলেটিনটি অন্যান্য ভাষায় পাওয়ার জন্য এবং অনুবাদ করা অন্যান্য স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত তথ্য পেতে [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) দেখুন। আপনার ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার রয়েছে। আপনার অভিবাসনের অবস্থা নির্বিশেষে, এই ভাষার পরিষেবাগুলি নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য বিভাগ নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য বিভাগ (New York City Health Department)-এর সকল অফিস এবং ক্লিনিকে বিনামূল্যে রয়েছে।