

আমার হাঁপানি ট্রিগার করবে

প্রতিদিন আমার হাঁপানির ওষুধ খাওয়া এইসব ট্রিগার প্রতি আমার প্রতিক্রিয়া কমাতে সাহায্য করবে। যতটা সম্ভব তাদের এড়িয়ে চলাও সাহায্য করবে।

অ্যালার্জি আছে এমন ব্যক্তিদের অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে কারণ হাঁপানির আক্রমণ আরও গুরুতর হতে পারে।

Amar হাঁপানির রিভিউ

প্রতি বছরআমার অন্তত একটি রুটিন হাঁপানি পর্যালোচনা করা উচিত। আমি আনব:

- এটি আপডেট করার প্রয়োজন কিনা তা দেখতে আমার কর্ম প্ল্যান
- আমার কাছে যেকোনও ইনহেলার এবং স্পেসার আছে, আমি সেগুলি সঠিকভাবে এবং সর্বোত্তম উপায়ে ব্যবহার করছি তা পরীক্ষা করতে
- আমার পিক ফ্লো মিটার যদি আমি ব্যবহার করি
- আমার হাঁপানি সম্পর্কে কোন প্রশ্ন এবং কীভাবে এটি মোকাবেলা করতে হবে।

পরবর্তী হাঁপানি পর্যালোচনা তারিখ:

জিপি/হাঁপানির জন্য নার্সের সাথে যোগাযোগ করুন

নাম:

ফোন নম্বর:

আউট-অফ-আওয়ার যোগাযোগ নম্বর (আপনার জিপি সার্জারিকে জিজ্ঞাসা করুন যে সেগুলি বন্ধ থাকলে কাকে কল করতে হবে)

নাম:

ফোন নম্বর:

সর্বশেষ পর্যালোচনা করা এবং আপডেট করা হয়েছে 2021; পরবর্তী পর্যালোচনা 2024।

হাঁপানি এবং ফুসফুস UK, একটি দাতব্য সংস্থা যা কোম্পানির রেজিস্টার নম্বর 01863614 সহ গ্যারান্টি সহ, ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে রেজিস্টার দাতব্য নম্বর 326730 সহ, স্কটল্যান্ডে SC038415 এবং আইল অফ ম্যান-এ 11771।

কীভাবে ব্যবহার করবেন

আপনার লিখিত হাঁপানির জন্য অ্যাকশন প্ল্যান আপনাকে আপনার হাঁপানির উপরে থাকতে সাহায্য করতে পারে। এটি থেকে সর্বাধিক যেসব সুবিধা পেতে আপনি করতে পারেন:

- 1 **এমন জায়গাতে রাখুন যেখান থেকে সহজেই খুঁজে পাওয়া যায়** – আপনার ফ্রিজের দরজা, নোটিশবোর্ড বা বেডসাইড টেবিল।
- 2 **আপনার মোবাইল ফোন বা ট্যাবলেটে এটির একটি ফটো রাখুন** – যাতে আপনি যেখানেই থাকুন না কেন এটি পরীক্ষা করতে পারেন। আপনি এটি পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর কাছেও পাঠাতে পারেন, যাতে তারা জানে আপনার হাঁপানির লক্ষণ আরও খারাপ হলে কী করতে হবে।
- 3 **নিয়মিত এটি দিয়ে চেক ইন করুন** – এটি পড়ার জন্য আপনার ক্যালেন্ডারে একটি নোট বা আপনার ফোনে একটি মাসিক রিমাইন্ডার দিয়ে রাখুন। আপনি কি আপনার প্রতিদিনের হাঁপানির ওষুধ ব্যবহার করার কথা ভাবছেন? আপনি কি জানেন যদি আপনার লক্ষণগুলি আরও খারাপ হয়ে যায়?
- 4 **প্রতিটি হাঁপানির অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে যান** – হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্ট সহ। আপনার জিপি বা হাঁপানি নার্সকে এটি আপডেট করতে বলুন যদি আপনার জন্য তাদের পরামর্শ পরিবর্তন হয়।

হাঁপানি + ফুসফুস ইউকে থেকে আরও পরামর্শ + সহায়তা পান

আপনার হাঁপানি পরিচালনার বিষয়ে একজন শ্বাসযন্ত্রের নার্স বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলুন: **0300 222 5800**

WhatsApp আমাদের বিশেষজ্ঞ হাঁপানি নার্সদের মেসেজ করুন: **07999 377 775**

খবর, পরামর্শ এবং ডাউনলোড তথ্য পান:

AsthmaAndLung.org.uk

আপনার হাঁপানি সম্পর্কে খবর এবং টিপসের জন্য ফেসবুকে আমাদের অনুসরণ করুন:

facebook.com/AsthmaLungUK

হাঁপানির জন্য কী প্রশ্ন?

আমাদের শ্বাসযন্ত্রের নার্স বিশেষজ্ঞদের জিজ্ঞাসা করুন কল **0300 222 5800** WhatsApp **07999 377 775** (সোমবার-শুক্রবার, সকাল 9 থেকে বিকেল 5)



প্রাপ্তবয়স্কদের হাঁপানি থেকে বাঁচার প্ল্যান

আপনার জিপি বা নার্সের সাহায্যে পূরণ করুন

নাম এবং তারিখ:

1 প্রতিদিন হাঁপানির জন্য কেয়ার:

আমার হাঁপানি সমস্যা এখন হচ্ছে:

- এই দৈনন্দিন রুটিন সঙ্গে আমি আশা করা উচিত/লক্ষ্য আছে কোনও লক্ষণ নেই।
- যদি আমার কোন উপসর্গ না থাকে বা আমার প্রয়োজন হয় কমপক্ষে 12 সপ্তাহের জন্য রিলিভার ইনহেলার, আমি আমার জিপি বা হাঁপানি নার্সকে আমার ওষুধগুলি পর্যালোচনা করতে বলতে পারি যদি তারা ডোজ কমাতে পারে।
- আমার ব্যক্তিগত পিক ফ্লো হল:

আমার প্রতিদিনের হাঁপানির রুটিন:

আমার প্রতিরোধক ইনহেলার (নাম/রঙ যোগ করুন):

আমি সুস্থ বোধ করলেও প্রতিদিন আমার প্রতিরোধক ইনহেলার নিতে হবে।

আমি সকালে প্যাফ (গুলি) গ্রহণ করি
এবং রাতে প্যাফ(গুলি)।

আমার রিলিভার ইনহেলার (নাম/রঙ যোগ করান):

আমার প্রয়োজন হলেই আমি আমার রিলিভার ইনহেলার নিই

আমি আমার রিলিভার ইনহেলারের প্যাফ (গুলি)
নিই যদি এইসব জিনিস মধ্যে কোনটি হতে পারে:

- আমার শ্বাসকষ্ট হচ্ছে • আমার বুক ব্যথা করছে
- আমার শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে • আমার কাশি হচ্ছে

অন্যান্য ওষুধ এবং ডিভাইস (যেমন স্পেসার, পিক ফ্লো মিটার) আমি প্রতিদিন আমার হাঁপানির জন্য ব্যবহার করি:

2 আমার শরীর যখন খুব থাকে:

আমার হাঁপানি আরও খারাপ হচ্ছে যদি আমি এইসব মধ্যে কোনটি অনুভব করি:

- আমার উপসর্গ আবার দেখা যাচ্ছে (ঘর, আমার বুক শক্ততা, শ্বাসকষ্ট, কাশি)।
- আমি রাত জেগে আছি।
- আমার লক্ষণ আমার স্বাভাবিক দিনের সাথে হস্তক্ষেপ করছে- আজকের অ্যাক্টিভিটি (যেমন কর্মক্ষেত্রে, ব্যায়াম করা)।
- আমি আমার রিলিভার ইনহেলার সপ্তাহে তিনবার বা আরও।
- আমার পিক ফ্লো নেমে যায়:



গুরুত্বপূর্ণ! প্রতি চার ঘণ্টার বেশি আপনার রিলিভার ইনহেলারের প্রয়োজন হলে, আপনাকে এখনই জরুরি ব্যবস্থা নিতে হবে। সেকশন 3 দেখুন

আমি এখন আমার হাঁপানির উপরে পেতে যা করতে পারি:

যদি আমি আমার প্রতিরোধক ইনহেলার ব্যবহার না করে থাকি, আমি শুরু করব:

- আমার প্রতিরোধক ইনহেলার ডোজ বাড়ান প্যাফ দিনে কতবার নেবেন উপসর্গ না যাওয়া পর্যন্ত এবং একদম ঠিক না হওয়া পর্যন্ত।
- প্রয়োজন অনুযায়ী আমার রিলিভার ইনহেলার নিন (প্রতি চার ঘণ্টায় প্যাফ পর্যন্ত)।
- আমি যখন বাইরে থাকি তখন আমার রিলিভার ইনহেলার আমার সাথে নিয়ে যান।



গুরুত্বপূর্ণ! যেকোন সময় যদি আপনার অবস্থা খারাপ হয়ে যায় বা সাত দিন পরেও আপনার অবস্থার উন্নতি না হয় তাহলে 24 ঘণ্টার মধ্যে একজন ডাক্তার বা নার্সের সাথে দেখা করুন।

আমার হাঁপানি আরও খারাপ হলে কী করতে হবে সে সম্পর্কে আমার জিপির অন্যান্য পরামর্শ (যেমন MART বা রেসকিউ স্টেরয়েড ট্যাবলেট):

3 হাঁপানি অ্যাটাক হলে:

আমার হাঁপানির আক্রমণ হচ্ছে যদি আমি এইসব মধ্যে কোনটি অনুভব করি:

- আমার রিলিভার ইনহেলার সাহায্য করছে না বা আমার প্রয়োজন প্রতি চার ঘণ্টার বেশি।
- আমার হাঁটতে বা কথা বলতে অসুবিধা হয়।
- আমার শ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে।
- আমার খুব শ্বাসকষ্ট হচ্ছে, বা আমার বুক খুব শক্ত, বা আমার খুব কাশি হচ্ছে।
- আমার পিক ফ্লো কম:

হাঁপানি অ্যাটাক হলে কী করবেন

1. সোজা হয়ে বসুন - ধৈর্য ধরে বসুন।
2. আপনার রিলিভার ইনহেলারের একটি প্যাফ নিন (সাধারণত নীল) প্রতি 30-60 সেকেন্ডে 10 প্যাফ পর্যন্ত।
3. আপনি যদি কোনো সময়ে খারাপ বোধ করেন বা 10টা প্যাফ করার পরেও আপনি ভালো না বোধ করেন তাহলে অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 নম্বরে কল করুন।
4. যদি 10 মিনিটের পরেও অ্যাম্বুলেন্স না আসে এবং আপনার উপসর্গ ঠিক না হয়, তাহলে ধাপ 2 পুনরাবৃত্তি করুন।
5. ধাপ 2 পুনরাবৃত্তি করার পরেও যদি আপনার উপসর্গ ভাল না হয় এবং অ্যাম্বুলেন্স এখনও না আসে, **অবিলম্বে আবার 999 নম্বরে যোগাযোগ করুন।**

গুরুত্বপূর্ণ: আপনি যদি **MART** ইনহেলার ব্যবহার করেন তাহলে এই হাঁপানি আক্রমণের পরামর্শ আপনার জন্য প্রযোজ্য নয়।

হাঁপানির অ্যাটাক হওয়ার পর

- আপনি যদি বাড়ি থেকেই হাঁপানির উপশম করাতে চান তাহলে আজই জিপি দেখুন।
- আপনি যদি হাসপাতালে চিকিৎসা করান তাহলে আপনার জিপি ছাড়া পাওয়ার 48 ঘণ্টা পরে চেক করুন।
- আপনাকে প্রেসক্রিপশনে দেওয়া ওষুধ শেষ করুন, যদি আপনি সুস্থ বোধ করেন।
- চিকিৎসার পরেও ভালো না হলে আপনার জিপি এখনই দেখুন।

আমি যদি MART-এ থাকি তাহলে হাঁপানির আক্রমণে কী করতে হবে: