

শিশুদের হাঁপানি

ভূমিকা

হাঁপানি হল ফুসফুসের বায়ুপথের (ব্রঙ্কাই) একটি দীর্ঘস্থায়ী (ক্রনিক) রোগাবস্থা। এটি আপনার বায়ুপথকে প্রদাহযুক্ত ও স্ফীত করে দেয়।

আপনার শিশুর হাঁপানি থাকলে তাদের বায়ুপথ স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি সংবেদনশীল হয় এবং বিশেষ কয়েকটি পদার্থ অথবা সূচনাকারী পদার্থ সেগুলিকে উত্তেজিত করে তুলতে পারে। সূচনাকারী পদার্থগুলির মধ্যে অন্যতম হল বাড়ির ধুলোর জীবাণু, পশুর লোম, ফুলের রেণু, তামাকের ধোঁয়া, ঠান্ডা বাতাস ও বৃকের সংক্রমণ।

বিভিন্ন শিশুর মধ্যে হাঁপানির রোগলক্ষণগুলির তীব্রতার তারতম্য হয়, মৃদু থেকে শুরু করে তীব্র পর্যন্ত। তীব্র হাঁপানির পর্ব, বা হাঁপানির আক্রমণ প্রাণঘাতী হতে পারে এবং এর জন্য জরুরী মেডিকেল চিকিৎসা প্রয়োজন হয়।

ইউকে-তে দশ লক্ষের বেশি শিশুর হাঁপানি আছে। বাচ্চাদের মধ্যে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের হাঁপানি বেশি সচরাচর দেখা যায়। প্রায় তিন-চতুর্থাংশ শিশু কৈশোরের বছরগুলিতে উপসর্গগুলি থেকে মুক্তি পাবে, তবে এই রোগাবস্থা পূর্ণ বয়সে ফিরে আসতে পারে।

হাঁপানি নিরাময় করা যায় না, কিন্তু বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা আছে যেগুলি সফলভাবে রোগাবস্থার মোকাবিলা করতে পারে।

রোগলক্ষণগুলি

আপনার শিশুর যদি হাঁপানি থাকে, তাহলে তারা নিঃশ্বাসের অভাব অনুভব করতে পারে এবং অভিযোগ করতে পারে যে তাদের বৃকে টান লাগছে। তারা নিঃশ্বাস নেওয়ার সময়ে একটা হুইসল (বাঁশি)-এর মত শব্দ করতে এবং প্রচুর কাশতে পারে, বিশেষত রাতে।

হাঁপানির রোগলক্ষণগুলির তীব্রতা ও স্থায়িত্ব প্রায়শই বেশি পরিমাণে পরিবর্তনশীল হয় এবং ভবিষ্যদ্বাণী করা যায় না। প্রায়শই রাতে এবং ব্যায়াম করার সময়ে এইগুলির বেশি অবনতি হয়।

আপনার শিশু যদি তীব্র হাঁপানিতে আক্রান্ত হয় তাহলে তাদের পক্ষে শ্বাস নেওয়া কঠিন হতে পারে এবং তাদের হৃদস্পন্দন দ্রুত হয়ে যেতে পারে। এছাড়া, তাদের ঠোঁট এবং আঙ্গুলের নখগুলি নীল হয়ে যেতে পারে, তাদের বৃকের ও গলার আশেপাশের স্বক টানটান হয়ে যেতে পারে এবং তারা নিঃশ্বাস নেওয়ার চেষ্টা করার সময়ে নাসারন্ধ্রগুলি ফুলে উঠতে পারে।

আপনার শিশু যদি তীব্র হাঁপানিতে আক্রান্ত হয় তাহলে অবিলম্বে আপনার চিকিৎসাগত সহায়তা চাওয়া উচিত।

কারণগুলি

যদিও হাঁপানির কোনও একটিমাত্র জ্ঞাত কারণ নেই, তবে এমন অনেকগুলি কারণ আছে যেগুলি আপনার শিশুর এই রোগাবস্থায় আক্রান্ত হওয়ায় অংশ নিতে পারে। এইগুলির মধ্যে অন্যতম হল জেনেটিক প্রিডিস্পোজিশন (তাদের জিনে এমন কিছু থাকা যা তাদের হাঁপানিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়), খাদ্যাভ্যাস এবং পরিবেশ।

শৈশবে হাঁপানি দেখা দেওয়ার জ্ঞাত ঝুঁকির কারণগুলির মধ্যে অন্যতম হল পরিবারে হাঁপানি বা অন্যান্য এলার্জিক রোগাবস্থার ইতিহাস থাকা, এবং তামাকের ধোঁয়ার সংস্পর্শে আসা, বিশেষত যদি তাদের মা গর্ভবতী থাকাকালীন ধূমপান করে থাকেন।

ফুলের রেণু, ধুলোর জীবাণু, সিগারেটের ধোঁয়া, রাসায়নিকের ধোঁয়া এবং কিছু ধরনের ওষুধ, যেমন এস্পিরিন বা বিটালকার-এর মত এলার্জেনগুলির (যে সকল বস্তু এলার্জিক প্রতিক্রিয়া ঘটায়) দ্বারা হাঁপানির উপসর্গগুলির সূচনা হতে পারে। হাঁপানির সূচনাকারী অন্যান্য পদার্থের মধ্যে সংক্রমণ, মানসিক চাপ, বিশেষ কিছু খাদ্য এবং ঠান্ডা বাতাসের মত বিশেষ কিছু আবহাওয়ার পরিস্থিতি অন্যতম। আপনার শিশুর হাঁপানির চিকিৎসার একটি অংশ হল সূচনাকারী পদার্থগুলিকে চিনতে পারা এবং সেগুলিকে এড়িয়ে চলতে চেষ্টা করা।

রোগনির্ণয়

জিপি সাধারণত আপনাকে আপনার শিশুর উপসর্গের বিষয়ে জিজ্ঞাসা করে, বুক পরীক্ষা করে, এবং তাদের শ্বাস নেওয়ার শব্দ শূনে হাঁপানি নির্ণয় করতে পারবেন।

বেশ কিছু পরীক্ষা করার মাধ্যমে হাঁপানি নিশ্চিতরূপে নির্ণয় করা যায়, এর মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয় হল পীক এক্সপিরেটরি ফ্লো রেট (PEFR) পরীক্ষা।

PEFR পরীক্ষায় পীক ফ্লো মিটার নামে পরিচিত একটি ছোট হস্তধৃত উপকরণ ব্যবহার করা হয়, আপনার শিশু ফুসফুস থেকে কত পরিমাণ বায়ু নিঃশ্বাসের সাথে নির্গত করতে পারছে এই উপকরণটি তা পরিমাপ করে। একটি পাঠ নেওয়া হয় এবং তারপরে তাদের একটি ওষুধ দেওয়া হয় যা স্বল্প সময়ের মধ্যে হাঁপানির চিকিৎসা করতে কার্যকর হয়।

এই স্বল্পকালীন ওষুধটি নেওয়ার পরে, দ্বিতীয়বার PEFR এর মান দেখা হয়। হাঁপানি-প্রতিরোধক ওষুধটি নেওয়ার পরে যদি এই মানটি পূর্বের তুলনায় অনেক বেশি হয়, তাহলে সাধারণত নিশ্চিতভাবে হাঁপানি নির্ণয় করা হয়।

শুধুমাত্র পাঁচ বছরের বেশি বয়সের শিশুদের ক্ষেত্রেই PEFR পরীক্ষা করা যেতে পারে।

এর চেয়ে কম বয়সের শিশুদের হাঁপানির ওষুধ শ্বাসের সঙ্গে নিতে (নিঃশ্বাসের সাথে গ্রহণ করতে) বলা হতে পারে। যদি এটা তাদের লক্ষণগুলি হ্রাস করতে সাহায্য করে, তাহলে শিশুটির সম্ভবত হাঁপানি আছে।

চিকিৎসা

আপনার শিশুর হাঁপানির রোগলক্ষণগুলি যদি কম ঘন ঘন ও মৃদু হয়, তাহলে তাদের শর্ট-এক্টিং বিটা2-এগনিস্ট নামক একটি ওষুধযুক্ত ইনহেলার দেওয়া হবে। এটি তাদের রোগলক্ষণ থেকে আরোগ্য পেতে সাহায্য করবে।

আপনার শিশুর রোগলক্ষণগুলি যদি বেশি ঘন ঘন হয় তাহলে তাদের একটি দ্বিতীয় ইনহেলার দেওয়া হবে, যার মধ্যে ইনহেলড কার্টিকোস্টেরয়েড নামক একটি ওষুধ থাকে। তাদের রোগলক্ষণগুলিকে প্রতিরোধ করার জন্য সাধারণত রোজ দুবার করে ইনহেলড কার্টিকোস্টেরয়েড-এর ডোজ নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হবে।

তবুও যদি তাদের হাঁপানির লক্ষণগুলি নিয়ন্ত্রণে না আসে তাহলে তাদের অতিরিক্ত ওষুধ দেওয়া হতে পারে, যেমন লং-এক্টিং বিটা2-এগনিস্ট, অথবা লিউকোট্রোয়েন রিসেপ্টর এন্টাগনিস্ট। এইগুলির তাদের রোগলক্ষণগুলির বৃদ্ধি প্রতিরোধে সাহায্য করা উচিত।

তবুও যদি তাদের হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে না থাকে, তাহলে তাদের স্টেরয়েড ট্যাবলেট দেওয়া হতে পারে। ঔষিকরূপে সেবনের স্টেরয়েডগুলি দীর্ঘকাল যাবত ব্যবহার করলে সম্ভাব্য গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, তাই অন্যান্য সমস্ত চিকিৎসার বিকল্পগুলি চেষ্টা করা হয়ে গেলে, কেবলমাত্র তারপরেই এটা ব্যবহার করা হয়।

বিটা2-এগনিস্টের বর্ধিত ডোজের সাহায্যে হাঁপানির আক্রমণের চিকিৎসা করা যেতে পারে। তীব্র আক্রমণের ক্ষেত্রে হাসপাতালে চিকিৎসা করার প্রয়োজন হতে পারে, যেখানে অক্সিজেন, বিটা2-এগনিস্ট এবং ঔষিক সেবনের স্টেরয়েডের সংমিশ্রণ ব্যবহার করে হাঁপানিকে নিয়ন্ত্রণে আনা হয়।

প্রতিরোধ

আপনি যদি ধূমপায়ী হন তাহলে আপনার সন্তানদের আশেপাশে ধূমপান করা বন্ধ করুন। শিশুদের আশেপাশে ধূমপান করলে তাদের হাঁপানির তীব্রতা বৃদ্ধি পাবে এবং বেশি ঘন ঘন হবে। তাছাড়া, যে সমস্ত শিশুরা সিগারেটের ধোঁয়ার সংস্পর্শে বেড়ে ওঠে, তাদের হাঁপানি হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি হয়।

তীব্র হাঁপানিযুক্ত শিশুদের ইনফ্লুয়েনজা (ফ্লু) এবং নিউমোকোকালের বিরুদ্ধে টীকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয় - নিউমোকোকাল ব্যাক্টেরিয়াটি নিউমোনিয়া, মেনিনজাইটিস ও রক্তের সংক্রমণের জন্য দায়ী। এই রোগাবস্থাগুলি আপনার শিশুর হাঁপানির লক্ষণগুলির আরও অবনতি ঘটাতে পারে।

যে ক্ষেত্রে সম্ভব সেখানে, রোগের কোনও লক্ষণ আরও খারাপ হতে থাকলে সেটিকে খেয়াল ক'রে, এবং নির্দিষ্ট কয়েকটি পরিস্থিতির সংস্পর্শে আসার সময়ে পীক ফ্লো মিটার ব্যবহার ক'রে আপনাকে শিশুর হাঁপানির সূচনাকারী পদার্থগুলিকে চিহ্নিত করতে হবে।

স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখা আপনার শিশুর হাঁপানির উপরে নিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে। স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার চাবিকাঠি হল একটি সুস্থ, স্বাস্থ্যকর খাদ্যতালিকা এবং নিয়মিত ব্যায়াম।

একটি কম চর্বিযুক্ত, উচ্চ তন্তুযুক্ত (ফাইবার) খাদ্যতালিকার সুপারিশ করা হয়, যার অন্তর্ভুক্ত হল প্রচুর পরিমাণে তাজা ফল ও শাকসবজি (একদিনে কমপক্ষে পাঁচ অংশ) এবং গোটা দানাশস্য।

শিশুদের দিনে কমপক্ষে 60 মিনিট শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশ নেওয়ার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়।

গোপনীয় অনুবাদ পরিষেবা

আপনি কল করার কয়েক মিনিটের মধ্যেই NHS ডায়রেক্ট অনেক ভাষায় গোপনীয় দোভাষী প্রদান করতে পারে।

আমাদের সরল 3টি ধাপের নির্দেশ অনুসরণ করুন :

ধাপ 1- NHS ডায়রেক্ট এর টেলিফোন নম্বর 0845 4647-এ কল করুন।

ধাপ 2 - আমরা আপনার কলের উত্তর দেওয়ার পরে ইংরেজীতে বলুন যে আপনি কোন ভাষাটি ব্যবহার করতে চান। আপনাকে একজন দোভাষীর সাথে সংযুক্ত না করা পর্যন্ত লাইনে অপেক্ষা করুন, আপনার যে স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য বা পরামর্শ প্রয়োজন, ইনি আপনাকে তা প্রদান করতে NHS ডায়রেক্ট-কে সাহায্য করবেন।

ধাপ 3 - বিকল্প হিসাবে আপনি একজন বন্ধু বা আত্মীয়কে আপনার হয়ে কল করার জন্য বলতে পারেন। আপনি কেন কল করেছেন তা ব্যাখ্যা করার আগে একজন দোভাষী লাইনে আসা অবধি অপেক্ষা করুন।