বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ

জনসমাজের জন্য তথ্যপত্র

মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ কাকে বলে?

ঘাসের পরাগ ঋতু হাঁপানি রোগ ও হে ফিভারের মৌসুমি আধিক্য ঘটায়। এটা বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের সম্ভাবনাও নিয়ে আসে।

অধিক পরিমাণের পরাগ ও একটি বিশেষ ধরনের বজ্রঝড়ের অনন্য সম্মিলন অল্প সময়ের পরিসরে অধিক সংখ্যক লোকের মধ্যে হাঁপানি রোগের উপসর্গের বিকাশ ঘটিয়ে মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের সূত্রপাত করে বলে মনে করা হয়।

বাতাসে ঘাসের পরাগ রেণু উৎক্ষিপ্ত হয় এবং বহু দূর পর্যন্ত বাহিত হয়; এর কিছু কিছু বিস্ফোরিত হয়ে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কণা নির্গত করে যা বজ্রঝড়ের ঠিক আগে আসা বাতাসের ঝাপটায় কেন্দ্রিভূত হয়। এই কণাগুলি নিঃশ্বাসের সঙ্গে ফুসফুসের গভীর অভ্যন্তরে ঢুকে যাবার মত অতি ক্ষুদ্র এবং শ্বাসকষ্ট সৃষ্টি করে হাঁপানি রোগের উপসর্গের সূত্রপাত করতে পারে।

এটা অত্যন্ত গুরুতর হতে পারে, অতি শীঘ্র এবং একই সঙ্গে বহু লোকের চিকিৎসা সাহায্যের দরকার হতে পারে। এটা স্বাস্থ্য পরিষেবার উপর প্রবল চাপ সৃষ্টি করতে পারে।

মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঘটনা সাধারণ নয় এবং প্রতি বছর ঘটে না। দক্ষিণ-পূর্ব অস্ট্রেলিয়ায় এগুলি অক্টোবর হতে ডিসেম্বর মাসব্যাপী ঘাসের পরাগ ঋতু কালে ঘটতে পারে।

বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ যাঁদের হাঁপানি রোগ (asthma) বা হে ফিভার (hay fever) আছে তাঁদেরকে আক্রমণ করতে পারে – বিশেষ করে সেই ব্যক্তিদেরকে যাঁরা হে ফিভারের সঙ্গে সাঁসাঁ শব্দে শ্বাস ফেলেন বা কাশি ভোগ করেন। এজন্যই যাঁদের হে ফিভার বা হাঁপানি রোগ আছে তাঁদের বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ এবং ঘাসের পরাগ ঋতুতে নিজেদেরকে রক্ষা করতে কী করতে পারেন সে সম্বন্ধে জানা গুরুত্বপূর্ণ।

এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ যে এক দীর্ঘ সাড়ির বহু কারণ রয়েছে যা কোন ব্যক্তির হাঁপানি রোগের উপসর্গ শুরু করতে পারে। এগুলি ব্যক্তি হতে ব্যক্তিতে ভিন্ন হবে এবং এতে থাকতে পারেঃ

- আবহাওয়া ও তাপমাত্রার পরিবর্তন
- শ্বাস নালীতে ঠাণ্ডা ও অন্যান্য রোগের সংক্রমণ
- ক্ষুদ্র গৃহধূলিকীট, চিতি, জৈব ও পরাগজাত এ্যালার্জি-উৎপাদক
- ব্যায়াম
- সিগারেটের ও জঙ্গল পোড়ার ধোঁয়া
- জ্বালাকর রসায়নিক দ্রব্য

এইসব সূত্র হতে উৎপন্ন হাঁপানি রোগের উপসর্গ ও চিকিৎসা আবশ্যিকভাবে অনুরূপ।

মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঘটনা সম্বন্ধে মনে রাখার মত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলি হচ্ছেঃ

- এগুলি সাধারণ ঘটনা নয় এবং প্রতি বছর দেখা হাঁপানি রোগের উপসর্গের মৌসুমি বৃদ্ধির কারণ নয়
- এগুলি একই সঙ্গে বহু লোককে আক্রমণ করতে পারে
- এগুলি আক্রমণ করতে পারেঃ
  - হাঁপানি রোগভোগী ব্যক্তিদেরকে
  - অনির্ণীত হাঁপানি রোগভোগী ব্যক্তিদেরকে (অর্থাৎ, হাঁপানি রোগের উপসর্গভোগী ব্যক্তিগণ যাঁদের হাঁপানি রোগ এখনও নির্ণয় করা হয় নাই)
  - যাঁদের অতীতে হাঁপানি রোগ ছিল
  - হে ফিভারভোগী ব্যক্তিগণ যাঁদের হাঁপানি রোগ থাকতে বা নাও থাকতে পরে।

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- দক্ষিণ-পূর্ব অস্ট্রেলিয়ার হে ফিভারভোগী ব্যক্তিগণের ঘাসের পরাগে এ্যালার্জিপ্রবণ হওয়া সম্ভব, সুতরাং তাঁরা বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন।

মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঘটনা কখন ঘটে?

মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঘটনা সাধারণ নয় এবং প্রতি বছর ঘটে না। দক্ষিণ-পূর্ব অস্ট্রেলিয়ায় এগুলি অক্টোবর হতে ডিসেম্বর মাসব্যাপী ঘাসের পরাগ ঋতু কালে ঘটতে পারে।

কে বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের সর্বাধিক ঝুঁকিতে রয়েছেন?

যাঁরা বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের বর্ধিত ঝুঁকিতে আছেন তাঁদের মধ্যে রয়েছেনঃ

- হাঁপানি রোগগ্রস্থ ব্যক্তিগণ
- অনির্ণীত হাঁপানি রোগগ্রস্থ ব্যক্তিগণ (অর্থাৎ, হাঁপানি রোগের উপসর্গভোগী ব্যক্তিগণ যাঁদের হাঁপানি রোগ এখনও নির্ণয় করা হয় নাই)
- যাঁদের অতীতে হাঁপানি রোগ ছিল
- হে ফিভারগ্রস্থ ব্যক্তিগণ যাঁদের হাঁপানি রোগ থাকতে বা নাও থাকতে পরে।
- দক্ষিণ-পূর্ব অস্ট্রেলিয়ার হে ফিভারগ্রস্থ ব্যক্তিগণের ঘাসের পরাগে এ্যালার্জিপ্রবণ হওয়া সম্ভব, সুতরাং তাঁরা বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের অধিকতর ঝুঁকিতে রয়েছেন।

হাঁপানি রোগ ও হে ফিভার উভয় রোগে ভোগা বা হাঁপানি রোগের নগণ্য নিয়ন্ত্রণ আরো ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।

বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ মহানগর, আঞ্চলিক বা গ্রামাঞ্চলবাসীদেরকে হাঁপানি রোগের কোন ইতিহাস নাথাকলেও আক্রমণ করতে পারে।

হাঁপানি রোগ ও হে ফিভারের উপসর্গগুলি কি?

হাঁপানি রোগগ্রস্থ ব্যক্তিগণ নিম্নলিখিত এক বা একাধিক সাধারণ উপসর্গ ভোগ করতে পারেনঃ

- সাঁসাঁ শব্দে শ্বাস ফেলা – শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় বুক থেকে উচ্চ-মাত্রার শব্দ বের হওয়া
- হাঁসফাঁস করে শ্বাস ফেলা
- বুকের মধ্যে আঁটাআঁটি বোধ করা
- নিরবচ্ছিন্ন কাশি

এই উপসর্গগুলি বোঝায় যে ব্যক্তির ফুসফুস (নিচের বায়ুপথ) আক্রান্ত হয়েছে।

আপনার হাঁপানি রোগ নির্ধারণের জন্য সবগুলি উপসর্গ থাকার দরকার নাই, এবং সবাই একই উপসর্গগুলি ভোগ করেন না। কখনও কখনও হাঁপানি রোগভোগী লোকেরা তাঁদের উপসর্গগুলি লক্ষ্য করেন না বা কখনও কখনও সেগুলি উপেক্ষা করেন। হাঁপানি রোগের উপসর্গগুলি সময়ের সাথেও আসতে ও যেতে পারে।

ভালভাবে নিয়ন্ত্রিত হাঁপানি রোগভোগী লোকদের উপসর্গগুলি মৃদু, কম ঘনঘন।

হে ফিভারগ্রস্থ ব্যক্তিগণ নিম্নলিখিত এক বা একাধিক সাধারণ উপসর্গ ভোগ করতে পারেনঃ

- সর্দি ঝরা
- চুলকান নাক
- হাঁচি হওয়া
- চুলকান, জলভরা চোখ।.

এই উপসর্গগুলি বোঝায় যে ব্যক্তির চক্ষু ও উপরের বায়ুপথ আক্রান্ত হয়েছে। সাঁসাঁ শব্দে শ্বাস ফেলা বা হাঁসফাঁস করে শ্বাস নেয়া হে ফিভারের উপসর্গের অন্তর্ভূক্ত **নয়**।

আমার কি হাঁপানি রোগ হতে পারে?

হাঁপানি রোগ প্রায় নয় জনের মধ্যে একজনকে আক্রমণ করে এবং তা যেকোন বয়সে শুরু হতে পারে। অনেক লোকেই বুঝতে পারেন না যে আপনার যে কোন বয়সে হাঁপানি রোগ হতে পারে, এমন কি বয়স্ক কালেও। হাঁপানি রোগের উপসর্গগুলি চেনা গুরুত্বপূর্ণ এবং এর কোন একটা অনুভব করলে পর্যালোচনার জন্য আপনার জিপির সঙ্গে দেখা করুন।

আপনার হাঁপানি রোগ নির্ণয়ের সম্ভাবনা অধিকতর যদি আপনার একজিমা বা হে ফিভার থাকে, অথবা এ্যালার্জি এবং/অথবা হাঁপানি রোগগ্রস্থ কোন নিকট আত্মীয় থাকে, এবং/অথবা আপনার উপসর্গগুলিঃ

- পুনঃপুন ফিরে আসতে থাকে, বা প্রতি বছর একই সময়ে ঘটে
- রাত্রি বা অতি সকালে অধিকতর খারাপ হয়
- স্পষ্টত ব্যায়াম, এ্যালার্জি বা রোগ সংক্রমণদ্বারা সূত্রপাত হয়, এবং
- উপশমকারী ওষুধে শীঘ্র উন্নতি হয়।

কাছাকাছি চারজন হে ফিভারভোগীর মধ্যে একজনের হাঁপানি রোগও আছে, এবং এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে পরাগ হাঁপানি রোগ ও একই সঙ্গে হে ফিভারের উপসর্গের সূত্রপাত করতে পারে।

আপনার যদি হে ফিভার থাকে এবং সাঁসাঁ শব্দে শ্বাস ফেলা, হাঁসফাঁস করে শ্বাস নেয়া, বুকের মধ্যে আঁটাআঁটি বোধ করা উপসর্গগুলিও দেখা দেয়, তাহলে আপনার জিপির সঙ্গে দেখা করুন। এগুলি নিচের বায়ুপথের উপসর্গ (অর্থাৎ, ফুসফুসের ভিতরে), এবং আপনার হাঁপানি রোগ থাকাও বোঝাতে পারে।

এই পরাগ ঋতুতে নিজেকে রক্ষা করতে আমি কী করতে পারি?

মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঘটনা সাধারণ নয় এবং প্রতি বছর ঘটে না। যাহোক, দক্ষিণ-পূর্ব অষ্ট্রেলিয়ায় প্রত্যেকের মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ সম্বন্ধে এবং যদি এরূপ ঘটনা ঘটে তাঁরা নিজেদেরকে রক্ষা করতে কী করতে পারেন সে সম্বন্ধে জানা গুরুত্বপূর্ণ।

সম্প্রদায়ভূক্ত প্রত্যেকের হাঁপানি রোগের আলামত ও উপসর্গগুলি সম্বন্ধেও জানা উচিৎ, এবং হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসার চারটি পদক্ষেপও (four steps of asthma first aid) জানা উচিৎ যেন যদি কেউ হাঁপানি রোগে আক্রান্ত হন, তখন কী করতে হবে তা তাঁরা জানেন।

আপনার মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের বর্ধিত ঝুঁকি থাকলে নিজেকে রক্ষা করা

বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকা সবার উচিৎঃ

- বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ এবং ঘাসের পরাগ ঋতুতে নিজেদেরকে রক্ষা করতে তাঁরা কী করতে পারেন সে সম্বন্ধে জানা
- যেখানে সম্ভব, অক্টোবর হতে ডিসেম্বর মাসব্যাপী বজ্রঝড়ের সময়ে বাইরে যাওয়া এড়ান – বিশেষ করে ঝড়ের আগে আসা ঝাপটা বাতাসে। ভিতরে যান এবং আপনার দরজা জানালাগুলি বন্ধ করুন, এবং আপনার যদি এয়ার কণ্ডিশনার চালু থাকে, তা রিসার্কুলেটে ফেরান।
- হাঁপানি রোগের কর্ম পরিকল্পনা তৈরী করুন (যদি আপনার জিপি উপদেশ দেন) এবং হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসার চারটি পদক্ষেপ (four steps of asthma first aid) সম্বন্ধে ব্যবহারিক জ্ঞানার্জন করুন।
- ঘাসের পরাগ ঋতুতে পাওয়া যায় এরূপ উপশমকারী ওষুধপত্র সঠিকভাবে ব্যবহার করুন এবং কিভাবে ব্যবহার করতে হয় সে বিষয়ে অবহিত হন (আদর্শভাবে একটি স্পেসার দিয়ে)
- আপনার হাঁপানি রোগের কর্ম পরিকল্পনা থাকলে তাতে ব্যাখ্যা করা হাঁপানি রোগের উপসর্গগুলির বিকাশ সম্বন্ধে সজাগ হন ও কাজ করুন, বা না থাকলে, হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসা ব্যবহার করুন।
- উপরের বুলেট তালিকা ছাড়াও, নিচের সাবধানতাগুলি প্রাসঙ্গিকতা সাপেক্ষে অনুসরণ করুন।

আপনার হাঁপানি রোগ থাকলে নিজেকে রক্ষা করা

বর্তমানে আপনার হাঁপানি রোগ থাকলে, আপনার হাঁপানি রোগের সঠিক ওষুধপত্র (asthma medication) আছে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার জিপির সঙ্গে আপনার হাঁপানি রোগ সম্বন্ধে নিয়মিত পর্যালোচনা করুন এবং আপনার হাঁপানি রোগের উপর আপনার ভাল নিয়ন্ত্রণ (good control of your asthma) আছে তা নিশ্চিত করুন।

আপনার হাঁপানি রোগের কর্ম পরিকল্পনা থাকাও গুরুত্বপূর্ণ এবং এতে বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ সম্বন্ধে উপদেশ নিশ্চিত করার জন্য আপনার জিপির সঙ্গে দেখা করুন। সর্বদা আপনার উপশমকারী ওষুধপত্র সঙ্গে রাখুন – এটা হচ্ছে আপনার জরুরী প্রাথমিক চিকিৎসার ওষুধপত্র।

আপনার যদি এমন উপসর্গ থকে যা হাঁপানি রোগ হতে পারে তা থেকে নিজেকে রক্ষা করা

আপনি যদি মনে করেন আপনার হাঁপানি রোগের উপসর্গ আছে তাহলে সেগুলি হাঁপানি রোগের জন্য কি না তা নির্ণয় করতে আপনার জিপির সঙ্গে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার যদি সহসা হাঁপানি রোগের উপসর্গের বিকাশ হয় এবং আপনি মনে করেন যে আপনার হাঁপানি রোগের আক্রমণ হচ্ছে, তাহলে হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসার চারটি পদক্ষেপ (four steps of asthma first aid) অনুসরণ করুন এবং আপনার জিপির সঙ্গে সাক্ষাৎ করা নিশ্চিত করুন।

অতীতে আপনার হাঁপানি রোগ হয়ে থাকলে নিজেকে রক্ষা করা

বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঝুঁকি ও আর কী কী কার্যক্রম আপনার জন্য উপযোগী হবে সে সম্বন্ধে আপনার জিপির সঙ্গে কথা বলুন – বিশেষ করে ঘাসের পরাগ ঋতুতে হাঁপানি রোগ প্রতিরোধের ওষুধপত্রের প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে। .

আপনার হাঁপানি রোগ থাকলে নিজেকে রক্ষা করা

আপনার যদি হে ফিভার হয়, জেনে রাখুন যে বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঘটনার সময়ে ঘটাসহ আপনি হাঁপানি রোগের বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার হাঁপানি রোগের উপসর্গ থাকতে পারে, যেমন আপনার হে ফিভারের সঙ্গে আপনি সাঁসাঁ শব্দে শ্বাসপ্রশ্বাস নেন বা কাশেন, তাহলে এসব হাঁপানি রোগের সঙ্গে সম্পর্কিত কি না তা নির্ণয়ের জন্য আপনার জিপির সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার যদি শুধু হে ফিভার হয়, হে ফিভারের চিকিৎসা পরিকল্পনা ও বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ হতে আপনার প্রতিরক্ষার জন্য আপনি কী করতে পারেন সে সম্বন্ধে আপনার জিপি বা ফার্মাসিস্টের সঙ্গে দেখা করুন। এর মধ্যে থাকতে পারে হাঁপানি রোগ উপশমের পাফার সংগ্রহ করা – এগুলি ব্যবস্থাপত্র ছাড়াই ফার্মাসিতে পাওয়া যায়।

আপনার যদি হাঁপানি রোগের উপসর্গ দেখা দেয়, হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসার চারটি পদক্ষেপ (four steps of asthma first aid) অনুসরণ করুন এবং আপনার জিপির সঙ্গে সাক্ষাৎ করা নিশ্চিত করুন।

আপনি পরাগ গণনা সম্বন্ধেও অবহিত থাকতে পারেন মেলবোর্ণ পোলেন কাউণ্ট এ্যাণ্ড ফোরকাষ্ট (Melbourne Pollen Count and Forecast) ওয়েবসাইট দেখে বা এ্যাপ ডাউনলোড করে, অথবা Deakin AirWatch ওয়েবসাইটটি দেখে।

মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঘটনা কখন ঘটবে তা কী করে জানতে পারি?

ভিক্টোরিয়ায় মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের পূর্বাভাস ১ অক্টোবর তারিখ থেকে শুরু হবে এবং ৩১ ডিসেম্বর তারিখ পর্যন্ত চলবে (ঘাসের পরাগ ঋতুর সময়কাল)।

ভিক এমার্জেন্সি এ্যাপ গুগল প্লে (Google Play) বা এ্যাপ ষ্টোর (App Store) থেকে ডাউনলোড করুন এবং আপনার এলাকায় মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঘটনা ঘটার আগেই আপনার অবগতি নিশ্চিত করার জন্য একটি 'পাহারা অঞ্চল' প্রতিষ্ঠা করুন।

যেখানে সাহায্য পাবেন

চিকিৎসাগত সাহায্য

কোন জরুরী অবস্থায়, সর্বদা তিন শূন্যকে (০০০) ফোন করুন

আপনার নিকটতম হাসপাতালের জরুরী বিভাগ

আপনার জিপি

আপনার নিকটতম ফার্মাসি (ওষুধপত্রের জন্য)

NURSE-ON-CALL টেলিফোন ১৩০০ ৬০ ৬০ ২৪ – বিশেষজ্ঞ স্বাস্থ্যতথ্য ও পরামর্শের জন্য (২৪ ঘণ্টা, ৭ দিন)

ন্যাশনাল হোম ডক্টর সার্ভিস (National Home Doctor Service) টেলিফোন 13 SICK (১৩ ৭৪২৫) দিনের শেষে জিপির গৃহ দর্শনের জন্য (সমষ্টিগতভাবে বিল করা হয়)

হাঁপানি রোগ সম্বন্ধে তথ্য

এ্যাজমা অষ্ট্রেলিয়া হেল্পলাইন (Asthma Australia Helpline) টেলিফোন 1800 ASTHMA (১৮০০ ২৭৮ ৪৬২)

ন্যাশনাল এ্যাজমা কাউন্সিল অব অষ্ট্রেলিয়া (National Asthma Council of Australia) টেলিফোন ১৮০০ ০৩২ ৪৯৫

এ্যাজমা অস্ট্রেলিয়া এ্যাজমা এ্যাপ (Asthma Australia Asthma App) – হাঁপানি রোগ সম্বন্ধে সর্বশেষ তথ্য, হাঁপানি রোগের ওষুধপত্র এবং যন্ত্রপাতি, যন্ত্রপাতি প্রযুক্তির ভিডিও, হাঁপানি রোগের কর্ম পরিকল্পনা, হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসার পদক্ষেপগুলি জানার সহজ পথ যোগায়।

হে ফিভার সম্বন্ধে তথ্য

ASCIA (অস্ট্রেলেশিয়ান সোসাইটি অব ক্লিনিক্যাল ইমিউনোলোজি এ্যাণ্ড এ্যালার্জি)

এই প্রকাশনা কোন সুবোধ্য ধরনে পেতে চাইলে ১৩০০ ৭৬১ ৮৭৪ নম্বরে ফোন করুন, প্রয়োজন হলে ন্যাশনাল রিলে সার্ভিসের ১৩ ৩৬ ৭৭ নম্বর ব্যবহার করে, বা environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au ঠিকানায় ইমেল পাঠান।

ভিক্টোরীয় সরকার, ১ ট্রেজারি প্লেস, মেলবোর্ণ কর্তৃক অনুমোদিত ও প্রকাশিত।

© ভিক্টোরিয়া স্টেট, Department of Health and Human Services নভেম্বর ২০১৭।

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma তে পাওয়া যায়