

বায়ু দূষণ এবং হাঁপানি

বায়ু দূষণ ভিন্ন ভিন্ন উপায়ে আপনার হাঁপানিকে প্রভাবিত করতে পারে।

আপনি দেখে থাকতে পারেন যে বায়ু দূষণ, যেমন গাড়ি থেকে নির্গত ধোঁয়া, আপনার হাঁপানিকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে, এমনটি হবার সম্ভাবনা রয়েছে যে আপনার অ্যাজমা অ্যাটাক হতে পারে।

বায়ু দূষণ আপনাকে আপনার হাঁপানি শুরু হওয়ার কারণগুলোর প্রতি আরো সংবেদনশীল করে তুলতে পারে, যেমন পরাগ রেনু অথবা ব্যায়াম, এগুলোকে হাঁপানির আক্রমণের কারণ হওয়ার সম্ভাবনাকে বাড়িয়ে দেয়।

দীর্ঘ-মেয়াদী প্রভাবও রয়েছে; অল্প বয়সে বায়ু দূষণের মধ্যে উল্লুক্ত হওয়া শৈশবের শেষের দিকে হাঁপানি হয়ে যাওয়াতে অবদান রাখতে পারে বলে মনে করা হয়।

যদি আপনার হাঁপানি থাকে, সেক্ষেত্রে বায়ু দূষণের মাত্রা সম্পর্কে অবগত থাকা এবং মাত্রা উচ্চ হলে কী করতে হবে তা জানাটা গুরুত্বপূর্ণ।

ব্রিটিশ খোরাসিক সোসাইটি একটি নির্দিষ্ট এলাকায় বাতাসের গুণমান পরীক্ষা করার জন্য DEFRA -এর বায়ু মানের পূর্বাভাস ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়। এখানে বায়ু দূষণের মাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হলে কী করতে হবে সেই সম্পর্কেও প্রয়োজনীয় পরামর্শ রয়েছে, উদাহরণস্বরূপ, হাঁপানির উপসর্গগুলোকে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করার জন্য আপনি সেদিন যে কঠোর কার্যকলাপ করেন তার পরিমাণ কমিয়ে দেওয়া অথবা একটি ভিন্ন পথ দিয়ে স্কুলে যাওয়া। <https://uk-air.defra.gov.uk/>



DEFRA কর্তৃক সুপারিশকৃত পদক্ষেপ এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শ



বায়ু দূষণ ব্যক্তিঃ	মূল্যমান	ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের জন্য অনুবর্তী স্বাস্থ্য বার্তা*	সাধারণ জনগণের জন্য অনুবর্তী স্বাস্থ্য বার্তা
<u>কম</u>	<u>1-3</u>	আপনার স্বাভাবিক বাইরের কার্যকলাপ উপভোগ করুন	আপনার স্বাভাবিক বাইরের কার্যকলাপ উপভোগ করুন।
<u>মাবারি</u>	<u>4-6</u>	ফুসফুসের সমস্যায়ুক্ত তরুণ ও শিশুরা এবং প্রাপ্তবয়স্করা যাদের হার্টের সমস্যা রয়েছে, যারা উপসর্গগুলোর মুখোমুখি হয়েছে, তাদের কঠোর শারীরিক কার্যকলাপ কমানোকে বিবেচনা করতে হবে, বিশেষ করে বাইরের।	আপনার স্বাভাবিক বাইরের কার্যকলাপ উপভোগ করুন।
<u>উচ্চ</u>	<u>7-9</u>	ফুসফুসের সমস্যায়ুক্ত তরুণ ও শিশুরা এবং প্রাপ্তবয়স্করা যাদের হার্টের সমস্যা রয়েছে, তাদের শারীরিক কার্যকলাপ কমাতে হবে, বিশেষ করে বাইরের, যদি তারা উপসর্গগুলোর মুখোমুখি হয়ে থাকে। হাঁপানিতে আক্রান্ত ব্যক্তিরা খেয়াল করতে পারেন যে তাদের উপশমকারী ইনহেলার আরো ঘন ঘন ব্যবহার করতে হচ্ছে। বয়স্ক ব্যক্তিদেরও শারীরিক পরিশ্রম কমাতে হবে।	যে কেউ অস্বস্তি অনুভব করছেন যেমন চোখ ব্যাথা, কাশি অথবা গলা ব্যাথা তাদেরকে কার্যকলাপ কমানোর করার কথা বিবেচনা করতে হবে, বিশেষ করে বাইরের।
<u>অতি উচ্চ</u>	<u>10</u>	ফুসফুসের সমস্যায়ুক্ত তরুণ ও শিশুদের এবং বয়স্ক ব্যক্তিদের কঠোর শারীরিক কার্যকলাপ এড়াতে হবে। হাঁপানিতে আক্রান্ত ব্যক্তিরা খেয়াল করতে পারেন যে তাদের উপশমকারী ইনহেলার আরো ঘন ঘন ব্যবহার করতে হচ্ছে।	শারীরিক পরিশ্রম কমিয়ে দিন, বিশেষ করে বাইরের, বিশেষ করে যদি আপনি কাশি অথবা গলা ব্যথার মতো উপসর্গ অনুভব করেন।

তথ্যসূত্র:

DEFRA air quality forecast, (2019). UK air information resource [online] available at <https://uk-air.defra.gov.uk/> [accessed 17/4/19]

BTS/SIGN British Guideline on the Management of Asthma, (2016). BTS/SIGN British Guideline on the Management of Asthma [online] available at <https://www.brit-thoracic.org.uk/quality-improvement/guidelines/asthma/> [accessed 17/4/19]

McConnell et al. (2010). Childhood Incident Asthma and Traffic-Related Air Pollution at Home and School. *Environmental health perspectives* [online] Volume 118, available at <https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/ehp.0901232> [accessed 17/4/19]