



বিট অ্যাজমা (Beat Asthma) দেখতে এখানে আসুন

অ্যাজমা অ্যাটাক (Asthma Attack) হওয়ার পরে উপসর্গের ব্যবস্থাপনা

ধাপ 1

আপনার শিশুকে যেমনটি প্রেসক্রাইব করা হয়েছে সেই অনুযায়ী তাদের স্বাভাবিক প্রতিরোধক (preventer) ইনহেলার (inhaler) দিন।
একবার প্রশিক্ষিত হয়ে গেলে আপনার শিশুকে নিয়মিতভাবে পিক ক্লো রিডিংগুলো করতে উৎসাহিত করুন (সকালে ও রাতে)

ধাপ 2

আপনার শিশুর নীল (blue) ইনহেলারের প্রয়োজন হয়েছে দেখায় এমন উপসর্গগুলোর ব্যাপারে সচেতন থাকুন।
এটি কাশি, সাঁসাঁ করে নিঃশ্বাস ফেলা, শ্বাসকষ্ট, বুক চাপ লাগা অথবা তাদের পিক ক্লো কমে যেতে থাকা হতে পারে।

ধাপ 3

আপনার শিশুর মধ্যে অ্যাজমার উপসর্গগুলো দেখা দিলে, আপনার স্পেসারের (spacer) মাধ্যমে নীল ইনহেলারের 2 টি পাক দিন, একবারে একটি করে পাক। 5-10 মিনিটের পরে, যদি আপনার শিশুর মধ্যে তখনও উপসর্গগুলো থাকে তবে আপনি 6 টি পাক না দেওয়া হওয়া পর্যন্ত এটির পুনরাবৃত্তি করুন

ধাপ 4

আপনার শিশুর অনেক ভালো বোধ করার এবং এটি কমপক্ষে 4 ঘন্টা স্থায়ী হওয়ার কথা।
আপনার শিশুর নীল ইনহেলারের প্রয়োজন কম থেকে আরো কম হওয়ার কথা।
যদি না হয়, তাহলে লাল বাক্সে চলে যান

ধাপ 5

আপনার শিশুর এখন তাদের অ্যাজমা ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনার গ্রিন জোনে ফিরে আসার কথা।

আপনার শিশুকে দিতে হবে:

- 48 ঘন্টার মধ্যে তাদের জিপি অথবা অ্যাজমা নার্সের সাথে আক্রমণ-পূর্ববর্তী পর্যালোচনা।
- পূর্ববর্তী 4 সপ্তাহের মধ্যে তাদের জিপি অথবা অ্যাজমা টিমের সাথে একটি সম্পূর্ণ অ্যাজমা পর্যালোচনার ব্যবস্থা করা হয়েছে:

আমার সন্তান যদি ভালো হয়ে উঠতে না থাকে তাহলে কী হবে?

যদি আপনার শিশুর:

- নীল ইনহেলারের 6 টি পাক দেওয়ার পরেও উপসর্গগুলো রয়ে যায় অথবা
- প্রতি চার ঘন্টায় দেওয়ার চেয়েও বেশি নীল ইনহেলারের প্রয়োজন হয়

সে ভালো হচ্ছে না, আর আপনাকে এখনই ব্যবস্থা নিতে হবে:

1. স্পেসারের মাধ্যমে নীল ইনহেলারের 10 টি পর্যন্ত পাক দিন, প্রয়োজনে প্রতি 4 ঘন্টায় একবারে 1 টি করে পাক দিন

এবং

2. পূর্ববর্তী 24 ঘন্টার মধ্যে তাদের ডাক্তারের সাথে একটি জরুরী পর্যালোচনার ব্যবস্থা করুন

যদি আপনার শিশুর শ্বাস নিতে অসুবিধা হয় যেটির সালবিউটামলের (salbutamol) 10 টি পাক দ্বারা উপশম হয় না অথবা প্রতি 4 ঘন্টায় প্রায়শই 10 টির চেয়ে বেশি পাকের প্রয়োজন হয়,

তাহলে আপনাকে 999 নম্বরে কল করতে হবে

অ্যাথুলেমের জন্য অপেক্ষা করাকালীন এবং আপনার স্পেসার ব্যবহার করার সময়ে প্রতি 30 সেকেন্ডে 5 সেকেন্ডের জন্য স্বাভাবিক হারে আপনার নীল ইনহেলার শ্বাস নেওয়ার সময়ে 1 টি করে পাক দিন

যদি আপনার শিশুর শ্বাস নিতে অসুবিধা হয় সালবিউটামলের 10 টি পাক দ্বারা যার উপশম হয় না অথবা 10 টি পাকের পুনরাবৃত্তিমূলক ডোজের প্রয়োজন হয় তাহলে আপনাকে 999 নম্বরে কল করতে হবে।

অনুগ্রহ করে অপর
পৃষ্ঠায় যান

পিক ক্লো মিটার কিভাবে ব্যবহার করবেন

পিক ক্লো রিডিং সাধারণত ৪ বছর বয়স থেকে করা নির্ভরযোগ্য হয়

- দাঁড়িয়ে থাকুন অথবা সোজা হয়ে বসুন
- পিক ক্লো মিটারের লাল তীরটি শূন্যে আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন
- গভীর শ্বাস নিয়ে ফুসফুস বাতাস দিয়ে ভরে ফেলুন
- আপনার দাঁত ও ঠোঁটের মাঝখানে মাউথপিস রাখুন এবং ডিভাইসে জোরে এবং দ্রুত ফুঁ দিন (একটি ফুঁ) - যেমন জন্মদিনের কেকের মোমবাতি নিভিয়ে দেওয়া
- তীরের পাশের সংখ্যাটি নোট করুন - এটি আপনার পিক ক্লো
- তীরটিকে শূন্যে ফিরিয়ে আনুন এবং কয়েকটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন
- আরো দুইবার পুনরাবৃত্তি করুন
- আপনার সর্বোচ্চ ফুঁ রেকর্ড করুন
- ৩ টি ফুঁ প্রায় একই রকম হওয়ার কথা



কিভাবে পিক ক্লো রিডিং নিতে হয় তার একটি ভিডিও দেখতে এখানে স্ক্যান করুন::



গড় প্রত্যাশিত পিক ক্লো রিডিং

রোগীর উচ্চতা (সেমি)	প্রত্যাশিত PEFR (লিটার/মিনিট)
110	150
120	200
130	250
140	300
150	350
160	400
170	450