

আমার ইনহেলার খালি থাকলে আমি কীভাবে বলতে পারি?

কিছু ইনহেলারের একটি ডোজ কাউন্টার থাকে - এটি আপনাকে বলে যে আপনার ইনহেলার ফুরিয়ে যাওয়ার আগে কতগুলি প্যাফ বা চুমা বাকি আছে। যদি এটি শূন্য পড়ে তবে এটি আপনাকে বলে যে কোনও ওষুধ অবশিষ্ট নেই এবং আপনার একটি নতুন নেওয়া উচিত।

কিন্তু কিছু প্যাফার ইনহেলারে (যাকে মিটারড ডোজ ইনহেলার বলা হয়) ডোজ কাউন্টার নেই, তাই আপনার ইনহেলার খালি কিনা তা আপনি কীভাবে বলবেন?

এটা আপনার ভাবার চেয়ে অনেক কঠিন!

আপনি মনে করতে পারেন যে আপনি এটি ঝাঁকান বা একটি স্প্রে বের হয় কিনা তা দেখে বলতে পারেন, কিন্তু এটি কাজ করে না।

এমনকি একটি খালি ইনহেলার যখন আপনি এটি স্প্রে করেন তখনও 'প্যাফ' হবে বা আপনি যখন এটি ঝাঁকাবেন তখন এটির মধ্যে কিছু আছে বলে মনে হবে।

কারণ এই ইনহেলারের ভিতরে আপনার হাঁপানি ভালো থাকতে সাহায্য করার ওষুধের পাশাপাশি প্রোপেল্যান্ট নামেও কিছু আছে। ওষুধটি আপনার ফুসফুসে পৌঁছানোর জন্য যথেষ্ট পরিমাণে ছড়িয়ে পড়ে তা নিশ্চিত করতে ইনহেলার এটিই ব্যবহার করে। ওষুধ ফুরিয়ে যাওয়ার পরেও প্রোপেল্যান্ট অবশিষ্ট থাকবে, তাই আপনি এখনও অনুভব করবেন যে আপনি ওষুধ স্প্রে করছেন। কিন্তু আপনি নন - আপনি যা স্প্রে করছেন তা প্রোপেল্যান্ট।

অনেকে না বুঝেই খালি ইনহেলার ব্যবহার করেন। এর অর্থ হতে পারে যে তারা যখন তাদের প্রয়োজন তখন তাদের ওষুধ পাচ্ছেন না এবং তাদের হাঁপানি দেখাশোনার জন্য প্রয়োজনীয় সহায়তা পাচ্ছেন না।

তো এখন আমার কি করা উচিত?

যদি ডোজ কাউন্টার ছাড়া আপনার ইনহেলার একটি প্রতিরোধক হয় (আপনি আপনার হাঁপানি ভালো রাখতে এটি প্রতিদিন ব্যবহার করেন) তাহলে সবচেয়ে ভালো কাজটি করা **ইনহেলার ফুরিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকলে ব্যায়াম করুন** এবং নিশ্চিত করুন যে আপনি তার আগে পৌঁছানোর জন্য একটি নতুন প্রেসক্রিপশন অর্ডার করুন। এটি করার জন্য, নিম্নলিখিত ধাপগুলি অনুসরণ করুন:

1. ইনহেলার নতুন হলে কতগুলি প্যাফ (বা 'অ্যাকচুয়েশন') আছে তা পরীক্ষা করুন। এটি বাক্সে প্রিন্ট করা উচিত, অথবা আপনি আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে চেক করতে পারেন। এটি সাধারণত 120 বা 200 হয়।
2. আপনি প্রতিদিন কতগুলি প্যাফ নেন তা যোগ করুন। এটি সাধারণত প্রতিদিন 2 বা 4 প্যাফ হয়।
3. ইনহেলারে প্যাফের সংখ্যাকে আপনি প্রতিদিন যে প্যাফগুলি গ্রহণ করেন তার সংখ্যা দিয়ে ভাগ করুন। তাই যদি আপনার ইনহেলারে 200টি প্যাফ থাকে এবং আপনি দিনে 4টি ডোজ ব্যবহার করেন, তাহলে আপনার ইনহেলার 50 দিন স্থায়ী হবে ($200 \div 4 = 50$)। আপনার ইনহেলার ফুরিয়ে যাওয়ার এক বা দুই সপ্তাহ আগে আপনি এটিকে আপনার ক্যালেন্ডারে চিহ্নিত করতে বা আপনার ফোনে একটি অনুস্মারক সেট করতে চাইতে পারেন।



আপনার নিয়মিত ইনহেলার কতক্ষণ স্থায়ী হবে তা নির্ধারণ করতে আপনি এই টেবিলটি ব্যবহার করতে পারেন:

	সকালে 1 প্যাফ এবং রাতে 1 প্যাফ	সকালে 2টি প্যাফ এবং রাতে 2টি প্যাফ
120 ডোজ ইনহেলার	আপনার ইনহেলার স্থায়ী হবে 8 সপ্তাহ	আপনার ইনহেলার স্থায়ী হবে 4 সপ্তাহ
200 ডোজ ইনহেলার	আপনার ইনহেলার স্থায়ী হবে 14 সপ্তাহ	আপনার ইনহেলার স্থায়ী হবে 7 সপ্তাহ

যদি ডোজ কাউন্টার ছাড়া আপনার ইনহেলার একটি রিলিভার (নীল) ইনহেলার হয়, তাহলে আপনি সম্ভবত এটি নিয়মিত গ্রহণ করবেন না, যা ফুরিয়ে গেছে কিনা তা বলা কঠিন করে তুলতে পারে। জানার সর্বোত্তম উপায় হল একটি লিখিত রাখা **আপনি কতগুলি প্যাফ নিয়েছেন তার হিসাব**। কিছু মানুষ এটি মোবাইল ফোনে রেকর্ড করা সহায়ক হতে পারে বলে মনে করেন।

কিছু লোকের কাছে 1 টির বেশি নীল ইনহেলার আছে কারণ তাদের বিভিন্ন জায়গায় প্রয়োজন, উদাহরণস্বরূপ একটি বাড়িতে এবং একটি স্কুলে। প্রতিটি ইনহেলারের জন্য আলাদা আলাদা লম্বা রাখতে মনে রাখবেন। প্রচুর ইনহেলার মজুদ করা এড়াতে চেষ্টা করুন কারণ এটি ফুরিয়ে গেলে ড্র্যাক করা আরও কঠিন করে তুলতে পারে।

কিছু ধরনের ইনহেলারের সাথে সংযুক্ত একটি ইলেকট্রনিক কাউন্টার কেনাও সম্ভব, তবে এগুলি ব্যাপকভাবে পাওয়া যায়

আমার ইনহেলার কি পুরানো হয়ে যাবে?

যদি আপনার হাঁপানি ভালভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়, তাহলে আপনাকে সম্ভবত সপ্তাহে একবার বা তার কম সময়ে আপনার নীল ইনহেলার ব্যবহার করতে হবে। এর মানে এটি কয়েক বছর স্থায়ী হওয়া উচিত, এবং এটি ফুরিয়ে যাওয়ার আগেই এটির মেয়াদ শেষ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে তাই এটিও পরীক্ষা করতে ভুলবেন না! আপনার যদি সপ্তাহে দুইবারের বেশি ইনহেলার ব্যবহার করতে হয় তাহলে আপনার হাঁপানি ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখার উপায় সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

অন্য কোন বিকল্প আছে?

ড্রাই পাউডার ইনহেলার নামে আরেকটি ইনহেলার আছে এবং এই ধরনের সবসময় ডোজ কাউন্টারের সাথে আসে। 12 বছর বা তার বেশি বয়সী বেশিরভাগ লোকেরা এই ইনহেলারগুলি ভালভাবে ব্যবহার করতে পারে। এই ইনহেলারগুলির স্পেসারের প্রয়োজন হয় না এবং পরিবেশের জন্য মিটারড ডোজ (প্যাফার) ইনহেলারের চেয়েও ভাল। আপনি যদি এই ইনহেলারগুলির মধ্যে একটি ব্যবহার করতে চান তবে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। আপনি যদি ইনহেলার পরিবর্তন করেন, তবে নিশ্চিত করুন যে আপনি এটি সঠিকভাবে ব্যবহার করছেন এবং আপনার হাঁপানি ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণে আছে কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য আপনি তাদের পান।



নিষ্পত্তি

আপনার ইনহেলার ব্যবহার করা শেষ হলে এটি আপনার ফার্মাসিস্টের কাছে নিয়ে যান। মিটারড ডোজ (স্প্রে) ইনহেলারগুলিতে শক্তিশালী গ্রিনহাউস গ্যাস থাকে, এমনকি যখন তারা খালি থাকে। আপনার ফার্মাসিস্ট নিশ্চিত করতে পারেন যে সেগুলি সঠিকভাবে নিষ্পত্তি করা হয়েছে।

