

শিশুদের হাঁপানি - নতুন আলোকপাত

একটা মাছকে জল থেকে তুলে নিলে তার ছটফটানি দেখেছেন ? বা কোনো ডাঙ্গার জীব জলে পড়ে গেলে একটু হাওয়ার জন্য তার আকুলি বিকুলি ? এই অবর্ণনীয় কষ্টটা যদি আপনার সোনারমণির হয়, তবে যে কী অসহায় লাগে তা সহজেই অনুমেয়।

পরিসংখ্যান বলছে শিশুদের মধ্যে হাঁপানির আক্রমণ বাড়ছে। কারণ অনেক-
ধুলো, ধোঁওয়া, দূষণ, নানাবিধ চাপাবাচার হাঁপানির টান উঠলে কতটা দিশাহারা লাগে, তা প্রায় সব বাবা মায়েরই জানা আছে। তবে একটু সাবধানতা ও সচেতনতার সাহায্যে শুধু যে গুরুতর বিপদ এড়ানো যায় তাইই নয়, আপনার বাচ্চা আর পাঁচ জনের মতোই একটি সুস্থ, স্বাভাবি, প্রাণোচ্ছল জীবন যাপন করতে পারে।

হাঁপানি কি ?

হাঁপানি প্রধানতঃ শ্বাসনালির সমস্যা। যাদের হাঁপানির সমস্যা আছে, তাদের শ্বাসনালি অন্যান্যদের তুলনায় অনেক সংবেদনশীল হয় ও খুব তাড়াতাড়ি সংকুচিত হয় ও শ্বাসকার্যে, বিশেষ করে নিঃশ্বাস ছাড়ার সময় বাধা প্রাপ্ত হয় এটা চলতে থাকলে, শ্বাস নেওয়া কষ্টকর হয়ে পড়ে। তখনই হাঁপের টান ওঠে।

কারণ

হাঁপের টান শিশুদের নানা কারণে হতে পারে। হৃদযন্ত্রের গোলযোগ, কিডনির সমস্যা এমনকী ভুল করে খাবারের টুকরো বা অন্য কোনো 'ফরেন বডি' ঢুকে গেলেও হাঁপের টানের মতো উপসর্গ সৃষ্টি হতে পারে। তবে এসবের থেকে হাঁপানি একদমই আলাদা।



অনেক সময় অ্যালার্জির কারণে হাঁপানি হতে পারে। এই ধরনের সমস্যা বংশানুক্রমিক হতে পারে, তবে হবেই এমন কোনো কথা নেই।

কয়েকটি সাধারণ অ্যালার্জেন

- ১। ধুলো-বালি
 - ২। সিগারেটের ধোঁওয়া, গাড়ির ধোঁওয়া
 - ৩। কার্পেট বা বিছানার মধ্যের না দেখতে পাওয়া পোকা
 - ৪। ফুলের রেণু
 - ৫। কিছু খাবার যেমন বেগুন, চিংড়ি মাছ
- এছাড়াও আরো বহু ধরনের অ্যালার্জেন আছে যা সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।

কোনো শিশুর এগুলির একটি না অনেকগুলিতে অ্যালার্জি থাকতে পারে। এর কোনোটা শরীরে প্রবেশ করলে কিছু রাসায়নক বিক্রিয়া হয় যার ফলে শ্বাসনালি ফুলে গিয়ে শ্বাসপ্রশ্বাস বাধাপ্রাপ্ত হয়।

হাঁপানির উপসর্গ

- ১। বুকে সাঁই সাঁই শব্দ
- ২। ভোরের দিকে বা সকালে রোজ কাশি
- ৩। অল্প খেলাধুলার পরেই অতিরিক্ত ক্লান্ত বোধ করা
- ৪। খেলাধুলায় উৎসাহ হারিয়ে ফেলা
- ৫। অল্প দৌড়াদৌড়ি করার পরে বুকধড়ফড়, শ্বাসকষ্ট, শুকনো কাশি বা বমি
- ৬। ঘন ঘন জ্বর, সর্দিকাশি
- ৭। প্রায়ই মাথাধরা
- ৮। বার বার হাঁচির দমক আসা



চিকিৎসা

একেবারে প্রথম থেকে চিকিৎসা করা বাচ্চার স্বাস্থ্যের পক্ষে খুব গুরুত্বপূর্ণ।

তাই উপরিউক্ত যে কোনো লক্ষণ একেবারেই অবহেলা করবেন না বা মনোযোগ আকর্ষনের পস্থা বলে উড়িয়ে দেবেন না। একজন শিশু বিশেষজ্ঞের সঙ্গে অবিলম্বে পরামর্শ করুন। যত দ্রুত চিকিৎসা শুরু হবে তত বাচ্চার শরীর কম ক্ষতিগ্রস্ত হবে ও সুস্থ বাড়বৃদ্ধি সম্ভব হবে।

বর্তমানে হাঁপানির চিকিৎসার মূল লক্ষ্য হচ্ছে সমস্যাটিকে সম্পূর্ণ

নিয়ন্ত্রণে রাখা।

সুনিয়ন্ত্রিত হাঁপানির লক্ষণ :

- খুব অল্প উপসর্গ বা উপসর্গ একদমই থাকবে না
- তীব্র হাঁপানির টান বা ‘অ্যাকিউট অ্যাটাক’ একেবারেই হবে না
- হাঁপানির কাণে স্কুল কামাই হবে না
- বাচ্চা কোনো রকম ভয় ছাড়াই খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

ইনহেলার থেরাপী -সবচেয়ে কার্যকরী, সবচেয়ে সহজ

এখন হাঁপানি চিকিৎসার প্রধান স্তম্ভ হচ্ছে ইনহেলার থেরাপী। অনেকের মনেই ইনহেলার নিয়ে অহেতুক ভয় থাকে যে একবার নিলে বাচ্চা তাতে আসক্ত হয়ে পড়বে বা অন্য কোনো ঔষুধ কাজ করবে না। সত্যি কথা বলতে গেলে ইনহেলারই হচ্ছে হাঁপানির সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা কারণ

- এর ফলে ঔষুধ সরাসরি ফুসফুসে পাঠানো হয় ।

- অত্যন্ত কম মাত্রার ওষুধ সমস্যা কমাতে সক্ষম হয়।
- যেহেতু ওষুধ শুধুমাত্র বুকেই প্রবেশ করে, পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া প্রায় নেই বললেই চলে।
- ইনহেলার ছোট, সঙ্গে নেওয়া সুবিধা ও ব্যবহার করাও সহজ।

একেবারে ছোট শিশুদের জন্য বিশেষ ধরনের মাস্ক পাওয়া যায় যার সাহায্যে খুব সহজেই ওদের আরাম দেওয়া যায়।

হাঁপানির ওষুধ মূলত দু ধরনের

- ১। আরাম দায়ক বা রিলিভার - হাঁপানির আক্রমণ হলে এই ধরনের ওষুধ খুব অল্প সময়ের মধ্যেই কাজ করে বাচ্চার শ্বাস প্রশ্বাস সহজ করে দেয়।
- ২। প্রিভেন্টার - নিয়মিত নিলে এই ধরনের ওষুধ হাঁপানির আক্রমণ কমায়।

দুধরনের ওষুধই ইনহেলারের মাধ্যমে নেওয়া যায়।

প্লে থেরাপী

বিদেশে এই চিকিৎসা পদ্ধতি অত্যন্ত জনপ্রিয় ও শিশুদের চিকিৎসার এক অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ। অনেক সময় দেখা যায় বাচ্চাদের মনে ইনহেলার বা অন্যান্য চিকিৎসার সরঞ্জাম নিয়ে একটা ভীতির সৃষ্টি হয়, যার ফলে সমস্যা বেড়ে যেতে পারে। প্লে থেরাপীর মাধ্যমে ওদের ইনহেলার, মাস্ক ও ওষুধের সঙ্গে খেলাচ্ছলে পরিচয় করানো হয়। এর ফলে পরবর্তী কালে নিজেদের সমস্যা নিয়ে ওদের কোনো হীনমন্যতা তৈরী হয় না ও অনেক বেশি সচেতন হয়ে ওঠে বাচ্চারা। বেশিরভাগ আধুনিক হাসপাতালেই এখন প্লে থেরাপীর সুযোগ আছে।



নিয়মিত চিকিৎসার গুরুত্ব

হাঁপানি আক্রান্ত বাচ্চাদের ভালো থাকা অনেকটাই নির্ভর করে তাদের চিকিৎসা কতটা নিয়মিত হচ্ছে তার ওপরে। অনেক সময় একটা প্রবণতা দেখা যায় যে বাচ্চা একটু ভালো থাকলেই মা বাবা তার ওষুধ বন্ধ করে দিচ্ছেন এটা ভেবে যে বেশি ওষুধ খাওয়ানো ভালো নয়। এটা কিন্তু মারাত্মক ভুল এবং এর ফলে হঠাৎ তীব্র অ্যাটাক হয়ে বাচ্চার প্রাণসংশয় পর্যন্ত হতে পারে। বাচ্চার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণে থাকলে ওর ডাক্তারবাবুর কাছে যান। উনি প্রয়োজন মতো ওষুধের ডোজ কমিয়ে বা পরিবর্তন করতে পারেন।

রাতবিরেতে হঠাৎ অ্যাটাক

সমস্ত সাবধানতা নেওয়া সত্ত্বেও কখনো কখনো হঠাৎ বিপদ আসতে পারে। বাচ্চার হঠাৎ শ্বাসকষ্ট বা প্রচণ্ড কাশি হলে কী করবেন :

- ১ আপনার মাথা ঠান্ডা রাখুন। আপনি আতঙ্কিত হয়ে পড়লে বাচ্চা আরো ভয় পেয়ে যাবে বা উত্তেজিত হবে যা ওর সমস্যা বাড়িয়ে দিতে পারে।
- ২। শুলে যদি ওর কষ্ট বাড়ে তবে ওকে দুটো বা তিনটি বালিশে হেলান দিয়ে বসিয়ে দিন।
- ৩। চিকিৎসকের পরামর্শ মতন ওর রিলিভার ইনহেলার দিন।
- ৪। ওকে বলুন যতটা সম্ভব ধীরে শ্বাস নিতে।
- ৫। মিনিট দশেকের মধ্যে সমস্যা না কমলে বা নীচের কোনো একটি লক্ষণ দেখলে দেরী না করে ১০৬৬ ফোন করুন অ্যাম্বুলেন্সের জন্য বা বাচ্চাকে ইমার্জেন্সীতে নিয়ে আসুন।

বিপদের লক্ষণ

- ১। শ্বাসকষ্টের কারণে কথা বলতে অসুবিধা হওয়া বা কথা একদম বন্ধ হয়ে যাওয়া।
- ২। ঠোঁট ও নখ নীলচে ভাব ধারণ করা
- ৩। বাচ্চার অত্যন্ত ক্লান্ত হয়ে পড়া
- ৪। খুব ভয় পেয়ে যাওয়া বা নেতিয়ে পড়া



বাচ্চাকে কীভাবে বোঝাবেন সমস্যার মোকাবিলা করতে

প্রত্যেক বাচ্চার মানসিকতা এক হয় না। আপনার শিশুকে কীভাবে বোঝাবেন তা আপনিই সবচেয়ে ভালো জানবেন তবে কিছু সাধারণ ব্যাপার মাথায় রাখলে ব্যাপারটা অনেকটাই সহজ হয়ে যায়।

- ১। শিশুরা নিজেদের অন্যদের চেয়ে আলাদা ভাবে একদম পছন্দ করে না। তাই ওকে কক্ষণে এটা বুঝতে দেবেন না যে বন্ধুদের থেকে ও কোনোভাবে আলাদা।

- ২। ওর সমস্যা নিয়ে তখনই কথা বলুন যখন ও একদম সুস্থ।
- ৩। ওকে ধৈর্য ধরে বোঝান যে ওর বুকে একটা ছোট অসুবিধা আছে যা সামান্য কয়েকটা নিয়ম মেনে চললে ওকে বিব্রত করবে না।
- ৪। ওকে বুঝিয়ে দিন যে হাঁপানির ব্যাপারটা যেমন লুকানোর কোনো দরকার নেই তেমন তা ঢাকঢোল পিটিয়ে ঘোষণা করারও প্রয়োজন নেই। শুধু দরকার সচেতনতা, সমস্যা এড়াতে কী করতে হবে তার সম্বন্ধে পরিষ্কার ধারণা ও আত্মবিশ্বাস।
- ৫। ওর রিলিভার ওষুধ যেন সবসময় সঙ্গে থাকে।
- ৬। একটু বড় হলে ওকে বুঝিয়ে দিন কোন ওষুধ কিভাবে কাজ করে। মনে করে ওষুধ খাওয়ার দায়িত্ব ওকেই দিন। তবে খেয়াল রাখুন।
- ৭। স্কুলে ওর টীচারদের বলে দিন ওর সমস্যার কথা। আশ্বস্ত করুন যে ওর সঠিক চিকিৎসা চলছে এবং ওকে আর পাঁচটা বাচ্চার থেকে আলাদা করে না দেখা হয়।
- ৮। অ্যাকিউট অ্যাজমা অ্যাটাক হলে কী করতে হবে সে সম্বন্ধে স্কুলে একটা লিখিত নির্দেশ বা ডাক্তারবাবুর প্রেসক্রিপশান দিন।
- ৯। বাচ্চাকেও বলে দিন যে নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হলে বা খুব কাশি হলে বা কথা বলতে অসুবিধা হল

- যেন সে তা সঙ্গে সঙ্গে টিচারকে জানায়।
- ১০। একটা ছোট আইডেন্টিটি কার্ড ওর সঙ্গে দিন যাতে ওর নাম, ঠিকানা, সমস্যার ধরণ, অ্যালার্জি, হঠাৎ সমস্যা হলে ও কি ওষুধ নেয় এবং ওর ডাক্তারবাবুর ফোন নম্বর থাকবে। যদি ওর কখনো তীর অ্যাটাকের হয় এই কার্ডটি প্রাণদায়ী হতে পারে।
- ১১। একটা সহজ সম্পর্ক গড়ে তুলুন যাতে যে কোনো সমস্যা নিয়ে ও আপনাদের সঙ্গে আলোচনা করতে পারে।

ডাঃ অঞ্জন ভট্টাচার্য্য

কনসালট্যান্ট পেডিয়াট্রিশিয়ান

অ্যাপোলো গ্লেনিগলস্ হসপিটালস

যোগাযোগ - ২৩২০৩০৪০/২ ১২২

৯৮৩০০৩২৯৬৮