শীতে স্বাস্থ্যসম্মত শ্বাসনালির জন্য সতর্কতা ও চিকিৎসা পরামর্শ

সংগৃহীত ছবি

শীতকাল হাঁপানি বা অ্যাজমা রোগীদের জন্য বেশ কঠিন সময়। এ মৌসুমে ঠান্ডা, ধুলাবালি ও শুষ্ক বাতাসে শ্বাসকষ্ট বেড়ে যায়। বিশ্বজুড়ে প্রায় ১৫ কোটিরও বেশি মানুষ অ্যাজমায় ভোগেন, আর বাংলাদেশে প্রতিবছর প্রায় ৫০ হাজার নতুন রোগী শনাক্ত হয়। অধিকাংশ রোগী ইনহেলারের ওপর নির্ভর করেন, তবে কেউ কেউ নিয়ন্ত্রণে রাখেন জীবনযাপনের অভ্যাস বদলে।

শীতে অ্যাজমা বাড়ার প্রধান কারণ হলো ঠান্ডা ও শুষ্ক বাতাস, বাড়তি ধুলাবালি, ধোঁয়া, কুয়াশা এবং ঘরের বদ্ধ পরিবেশ। এসব কারণে শ্বাসনালী সংকুচিত হয়ে শ্বাস নিতে কষ্ট হয়। সাধারণত জেনেটিক কারণে অ্যাজমা দেখা দেয়— বাবা-মা'র হাঁপানি থাকলে সন্তানেরও ঝুঁকি থাকে। এটি শৈশব থেকে শুরু করে যেকোনো বয়সে হতে পারে।

শীতকালে ভাইরাস, অ্যালার্জি ও সংক্রমণ অ্যাজমার তীব্রতা বাড়ায়। তবে কিছু অভ্যাস পরিবর্তন ও সতর্কতা মেনে চললে শীতেও এ রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়।

অ্যাজমা নিয়ন্ত্রণে উপায়সমূহ:

১. বাইরে গেলে নাক-মুখ স্কার্ফ বা মাস্কে ঢেকে রাখুন। এতে ঠান্ডা বাতাস সরাসরি ফুসফুসে পৌঁছায় না।

২. খুব ভোর বা গভীর রাতে বাইরে ব্যায়াম করা থেকে বিরত থাকুন।

৩. শরীর গরম রাখতে উপযুক্ত পোশাক পরুন।

৪. ঘরে আলো-বাতাসের চলাচল নিশ্চিত করুন, ধুলা ও ছত্রাক জমতে দেবেন না।

৫. হিটার ব্যবহার করলে বাতাস যেন অতিরিক্ত শুষ্ক না হয়; প্রয়োজনে হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করুন।

৬. সিগারেট ও মশার কয়েলের ধোঁয়া এড়িয়ে চলুন।

৭. ইনহেলার সবসময় সঙ্গে রাখুন এবং প্রয়োজনে ব্যবহার করুন।

৮. চিকিৎসকের নির্দেশ অনুযায়ী প্রতিদিন নির্ধারিত ওষুধ নিন।

৯. ফ্লু ও নিউমোনিয়ার টিকা নিন, এতে সংক্রমণজনিত অ্যাজমা কমবে।

১০. নিয়মিত সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে পরিষ্কার থাকুন এবং অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়ান।

১১. প্রতিদিন যথেষ্ট উষ্ণ পানি বা গরম পানীয় পান করুন, এতে কফ পাতলা থাকবে ও শ্বাসকষ্ট কমবে।

শীতে নিয়ম মেনে ইনহেলার ব্যবহার, ঘর পরিষ্কার রাখা ও পর্যাপ্ত পানি পান করলে অ্যাজমার ঝুঁকি অনেকটাই কমে যায়। লেপ-তোশক নিয়মিত রোদে দিন ও পরিষ্কার পরিবেশে থাকুন— তাহলেই শ্বাস নেওয়া সহজ হবে।