

# অ্যালার্জি

## আপনার শিশুর অ্যালার্জি সামলানো এবং তা বোঝা

UK-র পঞ্চাশ শতাংশ শিশুর অ্যালার্জি রয়েছে। কী এড়াতে হবে এবং কীভাবে অ্যালার্জি নিয়ন্ত্রণ ও ব্যবস্থাপনা করতে হবে তা বোঝার জন্য বাবা-মায়েদেরকে একটি শেখার প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হবে। যতটা সম্ভব খুঁজে বের করুন। অনেক ধরনের অ্যালার্জি আছে।

অ্যালার্জি হল যখন শরীরে কোনো প্রোটিনের প্রতিক্রিয়া হয় যেমন খাদ্য, পোকামাকড়ের কামড়, পরাগ, ঘরের ধূলিকণা বা অ্যান্টিবায়োটিকের মতো অন্যান্য পদার্থের জন্য। অনেক পরিচিত অ্যালার্জি আছে। কিছু পরিবারে অন্যান্য পরিবারের তুলনায় অ্যালার্জি আক্রান্ত ব্যক্তির সংখ্যা বেশি থাকে। যেসব পরিবারে আগে থেকেই অ্যালার্জি আছে, সেখানে জন্ম নেওয়া শিশুদের অ্যালার্জি হওয়ার সম্ভাবনা গড় মানের চেয়ে বেশি হয়।

অ্যালার্জির লক্ষণগুলি নাক, গলা, কান, চোখ, শ্বাসনালী, হজম এবং ত্বককে হালকা, মাঝারি বা গুরুতর আকারে প্রভাবিত করতে পারে। যখন একটি শিশুর প্রথমবার অ্যালার্জির লক্ষণ দেখা যায়, তখন এটি সর্বদা স্পষ্ট হয় না যে লক্ষণগুলি কী কারণে হয়েছে বা, তাদের অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হলেও বোঝা যায় না, কারণ কিছু অ্যালার্জির লক্ষণ শৈশবের অন্যান্য সাধারণ অসুস্থতার মতো হতে পারে। আর্টিক্যারিয়া (স্ফীত বা আমবাত জাতীয় চর্মরোগ) অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়ার প্রথম লক্ষণগুলির মধ্যে একটি হতে পারে। যদি প্রতিক্রিয়া গুরুতর হয়, বা লক্ষণগুলি বারংবার হতে থাকে, তবে আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করা গুরুত্বপূর্ণ।

### অ্যানাফাইল্যাকটিক শক

অ্যানাফাইল্যাক্সিস হল একটি বিপজ্জনক ধরনের অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া যা বিশেষ খাবার, পোকামাকড়ের কামড় বা ওষুধের কারণে হতে পারে।

#### অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়ার প্রাথমিক লক্ষণ:

- ফোলা এবং চুলকানি; মুখ লালাভ হতে পারে এবং ত্বকে স্ফীত অংশ বা আমবাত জাতীয় চর্মরোগ ফুটে উঠতে পারে।
- ঠোঁট বা মুখের ফোলা।
- তীব্র বমি/পেটে ব্যথা।

#### অ্যানাফাইল্যাক্সিস বা গুরুতর প্রতিক্রিয়া:

- শ্বাস নিতে অসুবিধা, কাশি এবং/অথবা শ্বাসকষ্ট।
- বর্ণহীন হওয়া; ঠান্ডা এবং আঠালো হয়ে যাওয়া।
- চেতনা হারানো (ঘুমিয়ে আছে বলে মনে হতে পারে)।

**999 নম্বরে কল করুন** এবং অপারেটরকে বলুন আপনার মনে হচ্ছে শিশুটির অ্যানাফাইল্যাক্সিস আছে।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

গুরুতর প্রতিক্রিয়ার সন্দেহ হলেই একটি অ্যাড্রেনালিন ইনজেকশন দেওয়া উচিত, যদি উপলব্ধ থাকে। আপনার শিশুর একটি EpiPen বা ইনজেকশন ডিভাইস থাকলে, নিশ্চিত করুন যে, জরুরি অবস্থা হওয়ার আগেই আপনি তা ব্যবহার করার সঠিক উপায় জেনে নিয়েছেন।

## চিহ্নিতকারী লক্ষণ

এই উদাহরণটি সেই জায়গাগুলি প্রদর্শিত করে, যেখানে অ্যালার্জি আক্রান্তরা উপসর্গ অনুভব করতে পারেন। এই লক্ষণগুলির মধ্যে অনেকগুলি শৈশবের অন্যান্য সাধারণ অসুস্থতার ফলস্বরূপ দেখা দিতে পারে। অ্যালার্জির সাথে, লক্ষণগুলি প্রায়শই আরও দ্রুত বা হঠাৎ দেখা যায়।

## চোখ

চোখ চুলকানো, অশ্রুপূর্ণ চোখ, চোখ কচকচ করা, ফোলা চোখ, 'অ্যালার্জিক শাইনাস' - অবরুদ্ধ শাইনাসের কারণে চোখের নীচের কালো হয়ে যাওয়া অংশ।

## নাক, গলা ও কান

নাক দিয়ে পানি পড়া, নাক বন্ধ, নাক চুলকানো, হাঁচি, শাইনাসের ব্যথা, মাথাব্যথা, পোস্ট-ন্যাজল ড্রিপ (নাকের পেছন থেকে গলা দিয়ে মিউকাস নেমে আসে), গন্ধ এবং স্বাদের অনুভূতি হ্রাস, গলা ব্যথা, স্বরযন্ত্র (ভয়েস বক্স) ফুলে যাওয়া, মুখ এবং/অথবা গলা চুলকানো, অবরুদ্ধ কান এবং আঠালো কান।

## শ্বাসনালী

শ্বাসে সাঁ সাঁ আওয়াজ হওয়া, শ্বাসকষ্ট, কাশি (বিশেষ করে রাতের বেলা), হাঁপ ধরা।

## ত্বক

আর্টিক্যারিয়া - স্ফীত অংশ বা আমবাত জাতীয় চর্মরোগ, চাকা অংশ, চুলকানিযুক্ত ফোলা জায়গা, ফুসকুড়ি।

একজিমা - ফাটা, শুষ্ক বা পুঁজ গড়ানো, ভেঙে যাওয়া ত্বক।

## হজম

ঠোঁট/জিহ্বা ফোলা, পেট ব্যথা, অসুস্থ বোধ করা, বমি, কোষ্ঠকাঠিন্য, ডায়রিয়া, পায়ু থেকে রক্তপাত, রিফ্লাক্স, দুর্বল বৃদ্ধি।

## অ্যান্টিহিস্টামিন

অ্যান্টিহিস্টামিন সম্ভবত সবচেয়ে পরিচিত ধরনের অ্যালার্জির ওষুধ, এবং এর বেশিরভাগই প্রেসক্রিপশন ছাড়া ফার্মেসি থেকে সহজেই পাওয়া যায়।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

যদিও অ্যান্টিহিস্টামিনগুলি মানুষকে তন্দ্রাচ্ছন্ন করে বলে সুপরিচিত ছিল, তবে আধুনিক অ্যান্টিহিস্টামিনগুলির ক্ষেত্রে মাঝে মাঝে এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি দেখা যায়।

বিস্তারিত জানার জন্য প্যাকেট খতিয়ে দেখুন।

সূত্র: [www.allergyuk.org](http://www.allergyuk.org)

**1**

যখন শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কোনো নির্দিষ্ট খাদ্য বা খাদ্যদ্রব্যের প্রতি নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া দেখায়, তখন খাবার জনিত অ্যালার্জি হয়ে থাকে।

**2**

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারী পদার্থগুলি ত্বকের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে (যেমন ঠোঁট, মুখ এবং চোখের চারপাশে ফুসকুড়ি বা ফোলা), হজমের সমস্যা যেমন বমি এবং ডায়রিয়া এবং হেফিভারের মতো উপসর্গ, যেমন হাঁচি।

**3**

বাচ্চাদের সাধারণত গরুর দুধ, মুরগির ডিম, চিনাবাদাম এবং অন্যান্য বাদাম যেমন হ্যাজেলনাট এবং কাজুবাদাম থেকে অ্যালার্জি হয়।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

**NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ**