

শ্বাসে সাঁ সাঁ আওয়াজ হওয়া ও শ্বাসকষ্ট

লক্ষণগুলির উপর নজর রাখুন

আপনার ছোট বাচ্চা বা শিশুর হওয়া যে কোনো ধরনের শ্বাসকষ্ট বাবা-মায়ের জন্য ভীতিকর হতে পারে। প্রায়ক্ষেত্রেই এই নিয়ে চিন্তা করার কিছু থাকে না এবং ব্রঙ্কিওলাইটিস, হালকা ক্রুপ এবং কাশির মতো অসুস্থতাপুলি প্রায়শই বাড়িতে চিকিৎসা করা যেতে পারে।

নবজাতক এবং বাচ্চাদের ব্যাপারে আপনার সহজাত প্রবৃত্তিকে ব্যবহার করুন। আপনি লক্ষ্য করতে পারেন:

- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস বা হাঁপানি, যা সাধারণ ব্যাপার। যদি অসুস্থতার অন্য কোনো লক্ষণ না থাকে, এটি আসে ও চলে যায় এবং আপনার বাচ্চা বেশিরভাগ সময় স্বচ্ছন্দে শ্বাস নেয়, সেক্ষেত্রে সাধারণত চিন্তা করার দরকার নেই।
- শ্বাস-প্রশ্বাসে কিছুটা খড়খড়ে শব্দ হতে পারে। আপনার বাচ্চাকে সোজা করে ধরে রাখার চেষ্টা করুন।
- একটি বাচ্চাকে দুধ খাওয়ানোর সময়ে সে দ্রুত দুধ টানলে, মাঝে মাঝে কাশি বা দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে। বিষয়গুলিকে কিছুটা ধীর করার চেষ্টা করুন। খাওয়ানোর অবস্থান যাচাই করুন।
- সর্দি বা হালকা কাশি। এই পর্যায়ে তাদের উপর নজর রাখুন এবং আপনার সহজাত প্রবৃত্তি ব্যবহার করুন। আপনি যদি চিন্তিত হন, আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

অপেক্ষাকৃত বেশি বয়সের বাচ্চা এবং ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে আপনি লক্ষ্য করতে পারেন:

- কাশি, নাক থেকে সর্দি পড়া, হালকা তাপমাত্রা - (কাশি, সর্দি ও ফ্লু দেখুন)।
- ক্রুপ (কর্কশ কণ্ঠস্বর, ঘড়ঘড়ে কাশি)-এর ক্ষেত্রে আপনার GP-কে দেখানোর প্রয়োজন রয়েছে এবং এর জন্য স্টেরয়েড দিয়ে চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

GP-র পরামর্শ

সাহায্য নিন এবং এখনই আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন, যদি:

- আপনার শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাস কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায় এবং তার পাজের ও পেট ভিতরের দিকে ঢুকে যায়।
- তারা একটি শ্বাস নেওয়া বন্ধ না করে একটি সম্পূর্ণ বাক্য সম্পন্ন করতে পারে না।

সাহায্য নিন এবং 999 নম্বরে কল করুন অথবা এখনই A&E-তে নিয়ে যান যদি:

- দেখে মনে হয় তাদের বুক গর্ত হয়ে ভিতরে ঢুকে আসছে।
- তাদেরকে ফ্যাকাশে বা এমনকি সামান্য নীলাভ দেখায়।

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

ব্রঙ্কিওলাইটিস

ব্রঙ্কিওলাইটিস একটি সাধারণ শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ, যা এক বছরের কম বয়সী বাচ্চা এবং ছোট শিশুদের প্রভাবিত করে। প্রাথমিক লক্ষণগুলি সাধারণ সর্দি-কাশির মতোই এবং এতে নাক দিয়ে পানি পড়া এবং কাশি অন্তর্ভুক্ত থাকে।

তা হওয়ার সাথে সাথে, ব্রঙ্কিওলাইটিসের লক্ষণগুলির মধ্যে একটি হালকা জ্বর, একটি অবিরাম কাশি এবং খাওয়ানোর অসুবিধা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

সাধারণত তিন দিন পরে লক্ষণগুলির উপশম হতে থাকে এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অসুস্থতা গুরুতর হয় না।

তবে, যদি আপনার শিশু স্বাভাবিক পরিমাণের মাত্র অর্ধেক পরিমাণ খেতে সক্ষম হয় বা তার শ্বাস নিতে কষ্ট হয়, অথবা যদি আপনি সাধারণভাবে তাকে নিয়ে চিন্তিত থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনার GP বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে যোগাযোগ করুন।

সূত্র: www.nhs.uk/conditions/Bronchiolitis

1

আমার বাচ্চার ক্রুরূপ হয়েছে তার একটি স্বতন্ত্র ঘড়ঘড়ে কাশি আছে এবং যখন সে শ্বাস নেয় তখন কর্কশ শব্দ হয়।

2

আপনার শিশুকে স্বস্তি দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, কারণ তারা উত্তেজিত হলে বা কান্নাকাটি করলে লক্ষণগুলির আরও অবনতি হতে পারে। হালকা ক্রুরূপের ক্ষেত্রে তা বাড়িতেই সামলানো যেতে পারে। আপনার শিশুর জ্বর হলে, শিশুদের **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল তার তাপমাত্রা কমাতে সাহায্য করবে।

3

লক্ষণগুলির আরও অবনতি হলে, আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

ধূমপানমুক্ত

www.nhs.uk/smokefree

সূত্র: NHS চয়েসেস - ব্রঙ্কিওলাইটিসের লক্ষণ

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