

- ③ সাহায্যকারী শ্বাসপেশী যথা— অ্যালিনিয়াসাই ও আন্তরপঞ্জরাস্থি পেশীর কম্পন।
 - ④ শ্বাসক্রিয়ার হার বৃদ্ধি।
 - ⑤ শ্বাসক্রিয়ার সময় সাঁ সাঁ শব্দের সৃষ্টি প্রভৃতি।
- ☛ সাবধানতা: হাঁপানি রোগীদের অ্যালাজেন থেকে দূরে থাকা প্রয়োজন। ধুলো, ধোঁয়া, ফুলের রেণু, ঝুল প্রভৃতি থেকে দূরে থাকা প্রয়োজন, শীতকালে শরীর গরম কাপড়ে ঢেকে রাখা দরকার। মাদক দ্রব্য ও ধূমপান একেবারেই নিষিদ্ধ।
- ☛ খাদ্য ও ব্যায়াম: হাঁপানি রোগীদের ক্ষেত্রে যে সমস্ত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে তাহল—
- ① রক্তে ইওসিনোফিল বাড়লে তার চিকিৎসা করতে হবে।
 - ② হালকা ব্যায়াম নিয়মিত করতে হবে।
 - ③ হালকা সহজ পাচ্য খাদ্য গ্রহণ করা উচিত, খাদ্য গ্রহণে অনিয়ম করা ভালো নয়।
 - ④ নিয়মিত স্নান করতে হবে, সাঁতার কাটতে হবে।
 - ⑤ তৈলাক্ত মাছ ও মাংস না খাওয়াই শ্রেয়।
 - ⑥ ব্যায়াম— হাঁপানি রোগীদের নিয়মিত সকাল সন্ধ্যা খালি পায়ে ভ্রমণ ভীষণ উপকারী। এছাড়া চেস্ট এক্সপেনশন এক্সারসাইজ নিয়মিত সকালে এবং সন্ধ্যায় করতে হবে। প্রতিদিন জগিং ও খালি হাতে ব্যায়াম, যোগব্যায়াম, ধ্যান, প্রাণায়াম করলে উপকার পাওয়া যায়।

■ হাঁপানি (Asthma) :

● **সংজ্ঞা (Definition) :** বিভিন্ন বহিস্থ এবং অভ্যন্তরীণ উদ্দীপনায় শ্বাসনালি ও ক্রোমশাখা জালের অতিসক্রিয়তার ফলে মাঝেমাঝে শ্বাসকষ্টজনিত টানের উদ্বেক (recurrent respiratory distress) এবং কোনো কোনো সময়-এর পাশাপাশি ত্বকে অ্যালার্জিজেনিত লাল রঙের স্ফীতি (reddish allergic swelling of the skin) দেখা দিলে তাকে বলা হয় হাঁপানি।

▶ **হাঁপানির কারণ (Causes of asthma) :** হাঁপানির প্রধান কারণ ক্রোমশাখার শাখাপ্রশাখার অতিক্রিয়াশীলতা (hyper reactivity of the bronchial tree)। তা ছাড়া ক্রোমশাখার অনৈচ্ছিক পেশির খিঁচুনি (spasm of the smooth muscles of the bronchi), ক্রোমশাখার মিউকাসের শোথ (oedema of the bronchial mucous) এবং ক্রোমশাখার গহ্বরে মিউকাসের উপস্থিতি (presence of mucous in the lumen of the bronchi) প্রভৃতি বিষয়গুলিকেও হাঁপানি রোগের কারণ হিসেবে ধরা হয়। কারণ উপরোক্ত বিষয়গুলি ক্রোমশাখার শাখাপ্রশাখার বায়ুপথে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে।

▶ **হাঁপানির লক্ষণ (Symptoms of asthma) :** (i) শ্বাসক্রিয়ায় অসুবিধা ; (ii) ত্বকে লাল ফোলা দাগ ; (iii) সাহায্যকারী শ্বসনপেশি, যথা— অ্যালিনিয়াসাই ও আন্তরপঞ্জরাস্থি পেশির (intercostal muscles) কম্পন ; (iv) রোগীর বেশিক্ষণ শুষে থাকতে না পারা, সামনের দিকে ঝুঁকে বসে বা উঁচু বালিশে মাথা রেখে শোয়া ; (v) শ্বাসক্রিয়ার হার বৃদ্ধি ; (vi) শ্বাসক্রিয়ার সময় সাঁ সাঁ শব্দের সৃষ্টি (wheezing)।

▶ **চিকিৎসা (Treatment) :** (i) ব্রংকোডায়ালেটর (Bronchodialator) : যেমন—সালবিউটামল ; (ii) স্টেরয়েড : এরা শ্বাসতন্ত্রের প্রদাহ হ্রাস করে (reduces the inflammatory process), যেমন—বেক্লোমেথাজোন (Beclomethasonc) ; (iii) অ্যান্টিবায়োটিক : অনেক সময় অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ গ্রহণ করা দরকার হয়। সালবিউটামল ইনহেলার এই রোগের একটি বিশেষ চিকিৎসা।

▶ **সাবধানতা (Caution) :** হাঁপানি রোগীদের অ্যালার্জেন (allergen) থেকে দূরে থাকা প্রয়োজন। ধুলো, ধোঁয়া, ফুলের রেণু, ঝুল প্রভৃতি থেকে দূরে থাকা প্রয়োজন, শীতকালে শরীর গরম কাপড়ে ঢেকে রাখা দরকার।