

ইনহেলার চয়েসেস

আপনি কি জানেন যে আপনার ফুসফুসের অবস্থা ভালভাবে পরিচালনা করে আপনি ভালো অনুভব করতে পারেন এবং পরিবেশকে সাহায্য করতে পারেন?

1

নির্ধারিত সময় অনুযায়ী আপনার ইনহেলার ব্যবহার করুন

আপনার ইনহেলার নির্ধারিত সময় অনুযায়ী গ্রহণ করুন, এমনকি যদি আপনি ভাল বোধ করেন, আপনার ফুসফুসের অবস্থার জন্য আপনি যা করতে পারেন তা হল সবচেয়ে ভালো জিনিস।

আপনার যদি হাঁপানি থাকে, তাহলে প্রতিদিন আপনার প্রিভেটার ইনহেলার নিলে আপনার শ্বাসনালীতে প্রদাহ এবং ফোলাভাব কমে যাবে। এটি আপনার হাঁপানির লক্ষণ এবং হাঁপানির আক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে দেবে।

আপনার যদি সিওপিডি বা অন্য ফুসফুসের অবস্থা থাকে এবং আপনাকে নিয়মিত গ্রহণ করার জন্য একটি প্রতিরোধক ইনহেলার দেওয়া হয়, তবে এটি আপনার নির্ধারিত সময় অনুযায়ী গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনাকে আপনার লক্ষণগুলি নিয়ন্ত্রণ করতে এবং ফ্লোর আপের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

যদি আপনার অবস্থা ভালভাবে পরিচালিত হয়, তাহলে লক্ষণগুলি মোকাবিলা করার জন্য আপনি কম রিলিভার (বা 'রেসকিউ') ইনহেলার ব্যবহার করবেন, যা আপনার জন্য ভাল এবং কার্বন নিঃসরণ কমাতে সাহায্য করে।

2

ইনহেলার সঠিক কৌশলে ব্যবহার করুন

প্রতিবার ইনহেলার নেওয়ার সময় সঠিক কৌশলে ব্যবহার করার অর্থ হল আরও বেশি ওষুধ সরাসরি আপনার ফুসফুসে চলে যায়, যেখানে এটির প্রয়োজন হয়। এটি আপনার লক্ষণ হ্রাস করে, পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া প্রতিরোধ করে এবং কম ওষুধের অপচয় করে।



আপনার ইনহেলার কৌশল পরীক্ষা করতে অ্যাজমা +
লাং ইউকের ওয়েবসাইট দেখুন



3

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে একসাথে, একটি লোয়ার-কার্বনকে ইনহেলারে পরিবর্তন করুন

কিছু ইনহেলার আপনার ফুসফুসে ওষুধ দেওয়ার জন্য শক্তিশালী গ্রিনহাউস গ্যাস ব্যবহার করে। যদিও আপনার জন্য খুবই নিরাপদ, এই গ্যাসগুলি NHS-এর মোট কার্বন ফুটপ্রিন্টের প্রায় 3% তৈরি করে। আপনার ডাক্তার, রেসপিরেটরি নার্স বা ফার্মাসিস্টের সাথে একসাথে আপনি লোয়ার-কার্বনকে ইনহেলারে পরিবর্তন করার বিষয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আপনি যখন লোয়ার-কার্বনকে ইনহেলারে পরিবর্তন করার কথা ভাবছেন তখন আপনার বর্তমান ইনহেলার নেওয়া চালিয়ে যাওয়াও গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ফুসফুসের অবস্থা ভালভাবে পরিচালনা করে, আপনি নিজের এবং পরিবেশ উভয়েরই উপকার করছেন।

আপনি যদি ইতিমধ্যেই ইনহেলার পরিবর্তন করে থাকেন

সেরা ইনহেলার হল আপনার জন্য ভাল কাজ করে এমন একটি। লোয়ার-কার্বনকে ইনহেলারে পরিবর্তন করা বেশিরভাগ মানুষের জন্য ভাল কাজ করে, কিন্তু আপনার যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলুন বা অ্যাজমা+ লাং ইউকে-এর হেল্পলাইনে কল করুন। তাদের বন্ধুত্বপূর্ণ নার্স এবং স্বাস্থ্যসেবা উপদেষ্টাদের সাথে যোগাযোগ করা যেতে পারে **0300 222 5800** (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা থেকে বিকেল 5 টা)।



পরিবর্তন সম্পর্কে আরও খুঁজুন
লোয়ার-কার্বন ইনহেলার

4

আপনার স্থানীয় ফার্মেসিকে আপনার ব্যবহৃত ইনহেলার বিক্রির ব্যবস্থা করতে বলুন

আপনার ব্যবহৃত ইনহেলারকে বিনে রাখবেন না -পরিবর্তে, পরের বার যখন যাবেন তখন ওগুলো ফেলে দেওয়ার জন্য আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে নিয়ে যান। তারা সবচেয়ে পরিবেশগতভাবে বন্ধুত্বপূর্ণ উপায়ে তাদের পরিষ্কার করবে।



আরও তথ্য, পরামর্শ এবং সহায়তার জন্য অ্যাজমা +
লাং ইউকে-এর ইনহেলার চয়েস পৃষ্ঠাতে যান।

অ্যাজমা + লাং ইউকে এবং এনএইচএস ইংল্যান্ড আপনাকে ফুসফুসের অবস্থার সাথে আরও ভালভাবে ভাচতে এবং পরিবেশে সহায়তা করার জন্য অংশীদারিত্বের কাজ করছে।