

Asthma + Lung UK  
18 Mansell Street  
London E18AA  
0300 222 5800  
[info@asthmaandlung.org.uk](mailto:info@asthmaandlung.org.uk)  
AsthmaAndLung.org.uk



## ইনহেলার চয়েসেস

হাঁপানি+ফুসফুস ইউকে এবং এনএইচএস ইংল্যান্ড পরিবর্তন করার জন্য আপনাকে সমর্থন করতে যৌথ উদ্যোগে কাজ করছে, যাতে আপনি ফুসফুসের অবস্থার সঙ্গে ভালোভাবে বাঁচতে পারেন এবং একইসঙ্গে পরিবেশকে সাহায্য করতে পারেন।

আপনার ফুসফুসের স্বাস্থ্যের উন্নতিতে এবং একইসঙ্গে পরিবেশকে সাহায্য করতে সহজ এবং দ্রুত করতে পারেন এমন চারটি উপায়ের কথা বলা আছে:

প্রেসক্রিপশন অনুযায়ী আপনার প্রিভেন্টার ইনহেলার প্রতিদিন ব্যবহার করুন।

প্রিভেন্টার ইনহেলার নিলে আপনি হাঁপানির আক্রমণ বা সিওপিডি (COPD) এড়িয়ে যেতে পারেন। হাঁপানির আক্রমণ বা সিওপিডি এড়াতে- পারলে আপনি ভালো থাকবেন, হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন পড়বে না। সেইসঙ্গে উপসর্গও কম থাকবে এবং সামগ্রিকভাবে কম রিলিভার ইনহেলার ব্যবহার করার প্রয়োজন হতে পারে। এটা আপনার এবং পরিবেশের জন্য ভালো।

কীভাবে আপনার [প্রিভেন্টার ইনহেলার হাঁপানির লক্ষণ এবং হাঁপানির ঝুঁকি কমাতে পারে সে সম্পর্কে](#) আরও পড়ুন।

[সিওপিডি \(COPD\)-এর চিকিৎসায় ব্যবহৃত বিভিন্ন ইনহেলার সম্পর্কে জানুন।](#)

সঠিক ইনহেলার পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

প্রত্যেকবার সঠিক পদ্ধতি ব্যবহার করবেন, কারণ আপনার ইনহেলার নেওয়া সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি প্রত্যেকবার সঠিক পদ্ধতি ব্যবহার করেন তাহলে প্রিভেন্টার ইনহেলার বা মেনটেনেন্স ইনহেলার ব্যবহার করুন। এতে উপসর্গ মোকাবিলায় রিলিভার বা রেসকিউ ইনহেলারের সম্ভাব্য প্রয়োজনীয়তা কমবে।

Asthma + Lung UK  
18 Mansell Street  
London E18AA  
0300 222 5800  
[info@asthmaandlung.org.uk](mailto:info@asthmaandlung.org.uk)  
AsthmaAndLung.org.uk



ইনহেলারের সেবা পদ্ধতি সম্পর্কে নিশ্চিত নন? দ্রুত ও সহজে [আমাদের শর্ট ইনহেলার টেকনিক ভিডিও দেখতে পারেন](#) অথবা ফার্মেসি বা জিপি (GP) প্র্যাকটিসে আপনার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে কথা বলতে পারেন।

যদি আপনি প্রেশারাইজড মিটার ডোজ ইনহেলার (pMDI) ব্যবহার করেন, তাহলে আপনার স্পেসার ব্যবহার করার বিষয়েও ভাবা উচিত। স্পেসার আপনার ফুসফুসে সঠিক পরিমাণে ওষুধ দিতে সাহায্য করে, যেখানে এটি প্রয়োজন। এই সাহায্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কমাতে সাহায্য করে এবং ওষুধও কম নষ্ট হয়। স্পেসারে ওষুধ নেওয়াও আপনার কাছে সহজ হতে পারে।

যাইহোক, যদি আপনি ড্রাই পাওডার ইনহেলার (DPI) বা সফট মিস্ট ইনহেলার (SMI) ব্যবহার করেন, তাহলে স্পেসার ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই।

[স্পেসার](#) এবং কীভাবে ব্যবহার করবেন সে সম্পর্কে আরও পড়ুন।

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে মিলে লোয়ার-কার্বন ইনহেলারে পরিবর্তন করুন।

পরেরবার আপনি যখন ডাক্তার, রেসপিরেটরি নার্স বা ফার্মাসিস্টের কাছে যাবেন, তখন পরিবেশ-বান্ধব ইনহেলারে পরিবর্তন করার বিষয়ে তাঁদের সঙ্গে কথা বলুন।

এ সম্পর্কে আরও জানুন [কম কার্বন ইনহেলার এবং কেন তারা পরিবেশের জন্য ভাল](#)।

যদি ইনহেলার পরিবর্তনের ব্যাপারে আপনার কোনও প্রশ্ন থাকে [তাহলে অ্যাজমা+লাং ইউকে-এর হেল্পলাইনে](#) কথা বলতে পারেন। আমাদের বন্ধুত্বপূর্ণ রেসপিরেটরি নার্স, বিশেষজ্ঞ এবং স্বাস্থ্যসেবা উপদেষ্টার সঙ্গে 0300 222 5800 নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন (সোমবার থেকে শুক্রবার, 9am to 5pm)।

অ্যাজমা এবং লাং ইউকে একটি চ্যারিটেবল কোম্পানি যা কোম্পানির রেজিস্ট্রেশন নম্বর 01863614 সহ গ্যারান্টি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত, ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে রেজিস্টার চ্যারিটির সংখ্যা 326730, স্কটল্যান্ডে SC038415 এবং আইল অফ ম্যান-এ 11771।

Asthma + Lung UK  
18 Mansell Street  
London E18AA  
0300 222 5800  
[info@asthmaandlung.org.uk](mailto:info@asthmaandlung.org.uk)  
AsthmaAndLung.org.uk



ফেলে দেওয়ার জন্য ব্যবহার করা ইনহেলারগুলিকে স্থানীয় ফার্মেসিতে ফেরত দিন।

আপনার ব্যবহৃত ইনহেলারকে বিনে রাখবেন না -পরিবর্তে, পরের বার যখন যাবেন তখন ওগুলো ফেলে দেওয়ার জন্য আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে নিয়ে যান। ওগুলো পরিবেশগত-বন্ধুত্বপূর্ণ উপায়ে ফেলতে হবে এবং আপনি আমাদের পরিবেশে পার্থক্য তৈরি করবেন।

ব্যবহৃত ইনহেলার ফেলে দেওয়া সম্পর্কে আরও বেশি জানুন আমাদের [কিভাবে ইনহেলার পরিবেশ পৃষ্ঠাকে প্রভাবিত করে।](#)

আপনি কি ইনহেলার পরিবর্তনের বিষয়ে উদ্বিগ্ন বা চিন্তিত? আপনার হাঁপানির ওষুধ কখন বদলাবেন সে ব্যাপারে আমাদের পরামর্শ [নিতে পারেন।](#)

অ্যাজমা এবং লাং ইউকে একটি চ্যারিটেবল কোম্পানি যা কোম্পানির রেজিস্ট্রেশন নম্বর 01863614 সহ গ্যারান্টি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত, ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে রেজিস্টার চ্যারিটির সংখ্যা 326730, স্কটল্যান্ডে SC038415 এবং আইল অফ ম্যান-এ 11771।