American Lung Association.

অ্যাজমা বনাম প্যানিক:
পার্থক্য কিভাবে বলবেন

Montefiore

EINSTEIN
Albert Einstein College of Medicine

অ্যাজমাতে আক্রান্ত প্রায় **10% লোকেরও** আতঙ্কজনিত ব্যাধি রয়েছে। অ্যাজমা এবং প্যানিকের অনুরূপ লক্ষণ রয়েছে: শ্বাসকষ্ট, বুকে আঁটসাঁট ভাব, তীব্র ভয়ের অনুভূতি।

পার্থক্যটা জানা কেন গুরুত্বপূর্ণ?

এটা বিভ্রান্তিকর হতে পারে, কিন্তু আপনার অ্যাজমা এবং প্যানিকের ট্রিগারগুলো কী এবং কিভাবে প্রতিটি আক্রমণের ধরনের চিকিৎসা করা যায় তা জেনে আপনি আরো ভালো বোধ করতে পারেন!

এই পর্বগুলো ভীতিকর হতে পারে তবে আপনি আপনার অ্যাজমা এবং প্যানিকের উপর নিয়ন্ত্রণ অর্জন করতে পারেন!

অ্যাজমার লক্ষণ

- শ্বাসকষ্ট
- সাঁসাঁ করে নিঃশ্বাস ফেলা
- বুকে শক্ত হওয়া/ব্যথা
- শ্লেষ্মা উৎপাদন
- কাশি হচ্ছে
- শক্তির ক্ষয়

প্যানিকের লক্ষণ

- শ্বাসকষ্ট
- হার্ট ধড়ফড় করা
- বুকে ব্যথা
- ঘাম ঝরা
- কাঁপুনি/কম্পমান
- মাথা ঘোরা বা হালকা মাথা ব্যথা
- বমি বমি ভাব/পেট খারাপ
- অবাস্তব অনুভূতি
- নিয়ন্ত্রণ হারানো বা মারা যাওয়ার ভয়

এটা কী অ্যাজমা নাকি প্যানিক?

কাশি, সাঁসাঁ করে নিঃশ্বাস ফেলা বা শ্লেষ্মা উৎপাদন সাধারণত প্যানিক অ্যাটাকের সময় ঘটে না তবে প্রায়শই অ্যাজমার আক্রমণে ঘটে।

এটা কী অ্যাজমা নাকি প্যানিক?

- আপনার লক্ষণগুলোর একটি তালিকা তৈরি করুন।
- আপনার **পিক ফ্লো মিটার** ব্যবহার করুন!

*ব্যক্তিগত সর্বোত্তম পিক ফ্লো 80% এর নীচে সম্ভবত **অ্যাজমা**।*

কী করতে হবে: অ্যাজমা বনাম প্যানিক

অ্যাজমা

1. আপনার অ্যাজমা অ্যাকশন প্ল্যান অনুসরণ করুন এবং আপনার অ্যাজমার দ্রুত-উপশম/আরোগ্য ওষুধ ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করুন।
2. আপনার অ্যাজমার লক্ষণগুলো পর্যবেক্ষণ করুন।
3. আপনার দ্রুত-উপশম/আরোগ্য ওষুধ ব্যবহার করার পরে যদি কাশি/শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় শনশন শব্দ হওয়া/শ্বাসকষ্ট ভালো না হয় তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
4. আপনার যদি শ্বাসকষ্ট হয়, হাঁটতে, কথা বলতে সমস্যা হয়, ঠোঁট/নখ নীল/ধূসর হয়ে যায় বা প্রতিবার শ্বাস নেওয়ার সময় যদি আপনার বুক টান দেয় **তবে 911 নম্বরে কল করুন**।

প্যানিক

1. অ্যাজমার দ্রুত-উপশম/আরোগ্য ওষুধ গ্রহণ করবেন না।
2. আপনার লক্ষণগুলো তালিকাভুক্ত করুন।
3. নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে এই লক্ষণগুলো অস্বস্তিকর হলেও ক্ষতিকারক নয়।
4. নিজেকে মনে করিয়ে দিন যে হাইপারভেনটিলেশন ধীর, অগভীর শ্বাস দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা যায়।
5. প্যানিকের চিকিৎসার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

Ferkauf
Ferkauf Graduate School of Psychology

Feldman, J.M., Matte, L., Interian, A., Lehrer, P.M., Lu, S.E., Scheckner, B., Steinberg, D.M., Oken, T., Kotay, A., Sinha, S., & Shim, C. ল্যাটিনো প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে কমরবিড আজমা এবং প্যানিক ডিসঅর্ডারের মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসা: একটি এলোমেলো নিয়ন্ত্রিত ট্রায়াল থেকে ফলাফল। আচরণ গবেষণা এবং থেরাপি, 87, 142-154, 2016।

এই কাজটি National Institute of Mental Health অনুদান R34MH087679 দ্বারা Jonathan M. Feldman, পিএইচ.ডি.-কে সমর্থন করেছিল।