

শ্বাসকষ্ট যেন না হয়

ডাঃ প্রভাসপ্রসূন গিরি



বাসে এখন উত্তরে বাতাসের আনাগোনা। ঝাঁকিয়ে না পড়লেও হিমেল হাওয়া জানান দিচ্ছে, সে প্রায় এসেই গেছে। শীত পড়ছে, আবহাওয়ায় ঠান্ডার শিরশিরানি। আমাদের মতো গ্রীষ্মপ্রধান দেশে কিন্তু শীতকাল বেশ ভালই লাগে। যদিও অন্তত মাসদুয়েক থাকার কথা হলেও হাড়-কাঁপানো ঠান্ডা এখানে খুব বেশিদিন থাকে না। তবে ঠান্ডা জমিয়ে পড়ুক না পড়ুক, শীতকাল এলে কিন্তু বাচ্চাদের বাবা-মা, বাড়ির লোকেরা একটু চিন্তায় থাকেন। এই সময় বাচ্চাদের অনেক সময় চট করে ঠান্ডা লেগে যায়। বিশেষ করে শীতের শুরু আর চলে যাওয়ার সময় বেশি করে ঠান্ডা লাগার আশঙ্কা থাকে।

এই যে শীতের শুরু আর চলে যাওয়ার সময় যাকে ‘সিজন চেঞ্জ’ বলা হয়, তখন মূলত দেখি বাচ্চাদের ঠান্ডা লেগে যায়। তাদের সর্দি-কাশি, জ্বর যাকে ওই ভাইরাল ইনফেকশন বলে সেটা হয়ে থাকে। যারা খুব ছোট বাচ্চা, ১ বছরের মধ্যে বয়স, তাদের অনেকেরই ‘আরএসভি’ বা রেসপিরেটরি সিনসিটিয়াল ভাইরাসের সংক্রমণ হয়। ইদানীং দেখছি অনেক বাচ্চাকে এই সংক্রমণ নিয়ে ভর্তি পর্যন্ত হতে হচ্ছে। এতে আক্রান্ত বাচ্চাদের শ্বাসকষ্ট হয়। তাই সবার আগে ১ বছরের কমবয়সি বাচ্চাদের ক্ষেত্রে সর্দি-কাশি বা জ্বর হলে খেয়াল রাখতে হবে যে, তাদের কোনওরকমের শ্বাসকষ্ট হচ্ছে কি না। এমনটা হলে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে। কারণ, ১ বছরের ছোট বাচ্চাদের কিন্তু নিউমোনিয়া বা ব্রঙ্কাইটিস হওয়ার একটা সম্ভাবনা থাকে। ১ বছরের বেশি বয়সি বাচ্চাদের অবশ্য সেই সম্ভাবনা থাকে না খুব একটা। তবে অনেক বাচ্চার আবার হাঁপানি বা অ্যাজমা থাকে। এই বাচ্চাদের অনেককে আবার ইনহেলার নিতে দেখা যায়। এই শীতের সময়টা যেসব বাচ্চার অ্যাজমাটিক

প্রবণতা আছে তাদেরও সাবধানে রাখতে হবে। কালীপুজোর পর বাজির কারণে পরিবেশ দূষণ এমনিও বেড়ে যায়, পরিবেশ বদলে যায়, আবহাওয়ায় ঠান্ডা ভাব থাকে। তাই স্বাভাবিকভাবেই হাঁপানির প্রবণতা বেড়ে যায়। তাই বাড়ির বড় কারও যদি সর্দি-কাশি, জ্বর হয়, তাহলে তাঁদের থেকে বাচ্চাদের দূরে রাখতে হবে। আর লক্ষ রাখতে হবে বাচ্চা ঠিকঠাক খাচ্ছে কি না, মল-মূত্র ত্যাগ ঠিক সময়ে হচ্ছে কি না, কিংবা খেলাধুলা করছে কি না। এগুলো যদি ঠিকঠাক না হয় তাহলে কিন্তু বাচ্চার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে।

এই শীতের শুরু আর শেষের সময়টা দুপুরের দিকে গরম লাগে, আবার রাতে ঠান্ডাও লাগে। দুপুরে হয়তো হালকা করে পাখা চালানো গেলেও রাতে কিন্তু এসি চালানো যাবে না। এ ছাড়া ৬ মাস পর্যন্ত বাচ্চাদের আমরা সাধারণত হালকা চাদর দিয়ে রাখতে বলি এই সময়টা। এমনি পুজোর সময়টা স্কুলপড়ুয়া বাচ্চাদের একটু গুরুপাক খাওয়া হয়ে থাকে, অনেকে বাইরেও খায়। তাই পুজোর পর শীত পড়ার সময় কিছু ক্ষেত্রে বাচ্চাদের ডায়েরিয়াও হতে পারে। সেক্ষেত্রে ডিহাইড্রেশন যাতে না হয় তার জন্য বাচ্চাকে ওআরএস অবশ্যই দিতে হবে।

শীতে বাচ্চাদের ভাল রাখার জন্য একদমই কোনও ঠান্ডা জিনিস খাওয়ানো যাবে না। আইসক্রিম বা রেফ্রিজারেটরের ঠান্ডা জল পুরোপুরি বারণ। বাচ্চারা বায়না করে এগুলোর জন্য, কিন্তু বাবা-মাকে এই বিষয়ে সতর্ক থাকতেই হবে। আর এমনি খাওয়াদাওয়া যেমন করে তেমনই করবে। মরশুমি ফল, শাকসবজি খেতে হবে। অনেকে মনে করেন ফল খেলে হয়তো ঠান্ডা লাগতে পারে। সেটা একেবারেই নয়। বরং অনেক ফলেই ভিটামিন সি আছে। আর ভিটামিন সি কিছুটা হলেও

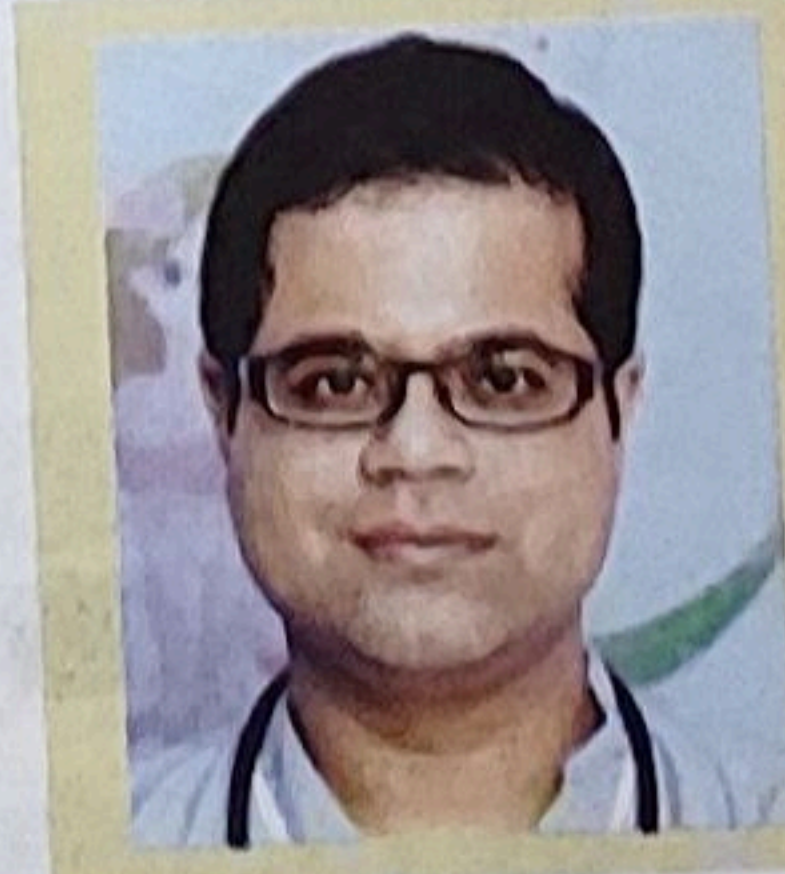


ঠান্ডা প্রতিরোধ করে। আর খাবার ক্ষেত্রে
ব্যালান্সড ডায়েট হওয়া জরুরি। কার্বোহাইড্রেট,
প্রোটিন, ফ্যাট সব যেন শরীরকে দেওয়া হয়।
শুধু কার্বোহাইড্রেট খেলো কিন্তু মাছ, মাংস,
ডিম খেলো না, তাহলে প্রোটিনের ঘাটতি হবে।
আবার উন্টেটা হলেও মুশকিল।
আরেকটা গুরুত্বপূর্ণ কথা, শীত পড়ে গেলে
তো সবার বাড়িতেই লেপ, কম্বল সব বের হয়।
এবার সেগুলো যেন অবশ্যই রোদে দেওয়া
হয়। আর ড্রাইওয়াশ বা কাচাকাচি যা করা
দরকার সেটা করে তবেই ব্যবহার করতে
হবে। সোয়েটার, মাফলার, টুপির ক্ষেত্রেও
তাই। কারণ, না হলে গরম জামাকাপড়, লেপ,
কম্বলের ধুলো থেকে বাচ্চার অ্যালার্জির সমস্যা
হতে পারে। আর একটা জরুরি বিষয় হল,
বাচ্চাকে প্রতিদিনই স্নান করাতে হবে। বিশেষ
করে কলকাতা বা আশপাশে এমন কিছু ঠান্ডা
পড়ে না যাতে স্নান না করে থাকবে। ব্যতিক্রমী
কয়েকটা দিন হয়তো খুব ঠান্ডা পড়ল, তখন
বুঝে শুনে স্নান করল। তবে ঈষদুষ্ণ গরম জলেই
বাচ্চাকে স্নান করাতে হবে। আর সপ্তাহে দু-
তিনদিন সাবান ও এক-দুদিন শ্যাম্পু মাখানো
যেতে পারে। অনেক অভিভাবক শীতে দীর্ঘদিন বা মাঝে মাঝেই স্নান করান
না ঠান্ডা লাগবে বলে। এটা কিন্তু সম্পূর্ণ ভ্রান্ত ধারণা। বরং এভাবে স্নান না
করলে চামড়ার অসুখ হবে। এমনকী খুব ছোট কয়েক মাসের
বাচ্চাকেও একদিন অন্তর অন্তর স্নান বা গা-হাত-পা
স্পঞ্জ করাতে হবে।

শীতে বাচ্চাদের আরেকটা সমস্যা হয়, সেটা
অনেক সময় ত্বক শুষ্ক হয়ে যায়। এর থেকে
মুক্তির সবচেয়ে ভাল উপায় স্নানের আগে
বাচ্চাকে নারকেল তেল মাখানো। একটু
তেল রোদে বা আগুনে গরম করে সারা
শরীরে স্নানের আগে ম্যাসাজ করলে
সব থেকে ভাল। মাথাতেও মাখানো
যাবে। আসলে নারকেল তেলের
থেকে ভাল ময়েস্চারাইজার আর হয়
না। এর জন্য খুব দামি নারকেল তেল
কিনতে হবে তা কিন্তু নয়। সাধারণ
বাজারে সহজলভ্য যে নারকেল তেল
পাওয়া যায় সেটাই মাখাবেন। এই বিষয়ে
আরেকটা কথা বলা জরুরি, অনেকেই
বলেন নারকেল তেল মাখলে ঠান্ডা লাগবে
আর সরষের তেল হল ঠান্ডার ওষুধ। এটা সম্পূর্ণই
ভুল ধারণা। প্রথমত, নারকেল তেলের সঙ্গে ঠান্ডার
কোনওরকম সম্পর্ক নেই। একটু গরম করে নিলেই হবে। আর
দ্বিতীয়ত, সরষের তেল ত্বকের পক্ষে একদমই ভাল নয়। যতই ঘানি থেকে
আনা হোক, ত্বকে মাখলে অ্যালার্জি, র্যাশ হতে পারে। অনেকে তো আবার
রসুন দিয়ে গরম করে সরষের তেল বাচ্চাকে মাখায়। এর কোনও বৈজ্ঞানিক
যুক্তি নেই। সরষের তেল কোনওভাবেই বাচ্চার চামড়ায় লাগানো যাবে না।
এই তেল রান্নার কাজেই ব্যবহার করুন।
আর বাড়ির বড়দের সর্দি-কাশি হলে বাচ্চাদের সামনে তাঁরা যেন অবশ্যই
মাস্ক পরে থাকেন, স্যানিটাইজার বেশি করে ব্যবহার করেন। তাহলে
বড়দের থেকে ছোটরা সংক্রমিত হবে না। কিছু বাচ্চার ধুলো থেকে



অ্যালার্জি হয়। তেমন জায়গায় গেলে যেখানে ধুলো বেশি, তখন এই সব
বাচ্চাকে মাস্ক পরালে ভাল। না হলে মাস্ক পরার দরকার নেই। একটু বড়
স্কুলপড়ুয়া বাচ্চাদের আবার ঠান্ডার সংক্রমণ স্কুল থেকে হয়। কোনও বাচ্চার
হয়তো সর্দি-কাশি, জ্বর হয়েছে। তবুও পরীক্ষা, প্রোজেক্ট
এই সব নানা কিছুর জন্য বাচ্চাটিকে ওষুধ খাইয়ে
স্কুলে পাঠিয়ে দেওয়া হল। এটা একদম ঠিক
নয়। এতে ওই বাচ্চাটি কিন্তু স্কুলে গিয়ে
আরও পাঁচটা বাচ্চার মধ্যে সংক্রমণ
ছড়িয়ে আসছে। তাই যতক্ষণ না
বাচ্চাটিকে সংশ্লিষ্ট চিকিৎসক সুস্থ
বলছেন, ততক্ষণ সে স্কুলে যাবে
না একদম। আর যাঁরা বাইকে
যাতায়াত করেন চেষ্টা করবেন
রাতে বাচ্চাকে নিয়ে বাইকে না
যাওয়ার। বাইকে যাওয়ার সময়
ঠান্ডা হাওয়া লেগে বাচ্চারও
ঠান্ডা লাগতে পারে। একান্তই
যদি যেতে হয় তাহলে বাচ্চাকে
ভাল করে কান, গলা, মাথা মুড়ে
ভালমতো গরম জামাকাপড় পরিয়ে
নেবেন। শীতের শুরু বা শেষ ওই সিজনে
চেঞ্জের সময় কিংবা শীত পড়ে গেলেও
এগুলো মানলেই বাচ্চা অনেক বেশি ভাল থাকবে।



ডাঃ প্রভাসপ্রসূন গিরি
বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ; ইনস্টিটিউট
অফ চাইল্ড হেলথ, কলকাতা
drprabhasgiri@gmail.com