

ফ্র্যাকশনাল এক্সহেল্ড নাইট্রিক অক্সাইড (FeNO)

আপনার হাঁপানি সংক্রান্ত প্রদাহের পরীক্ষা
ব্যাখ্যা করা হয়েছে



এটিকী?

ফ্র্যাকশনাল এক্সহেল্ড নাইট্রিক অক্সাইড (FeNO) হচ্ছে একটি পরীক্ষা যা আপনার শ্বাস পরিমাপ করে হাঁপানি নির্ণয় করতে ব্যবহৃত হয়। পরীক্ষাটি করা সরল ও সহজ এবং, অন্যান্য রোগ নির্ণয় করার পরীক্ষার পাশাপাশি, আপনাকে এবং আপনার অ্যাজমা টিমকে বলতে পারে আপনার কী ধরনের হাঁপানি হয়েছে।

এটি গুরুত্বপূর্ণ কেন?

আপনার অ্যাজমা টিমের সহায়তায় আপনার হাঁপানি সম্পর্কে আরো ভালভাবে বোঝা এবং এটির মোকাবেলা করার জন্য FeNO উপকারী। FeNO পরীক্ষা আপনার শ্বাসনালীর প্রদাহকে পরিমাপ করে। যদি প্রদাহের চিকিৎসা না করা হয় তবে এটি প্রাণঘাতী হাঁপানি সংক্রান্ত আক্রমণের কারণ হতে পারে।

**আপনার কী ধরনের হাঁপানি আছে তা
জেনে, আপনি যা করতে পারবেন:**

- > আপনার ওশুধকে ভালো করে বোঝা
- > আপনার ওশুধগুলো কখন ভালোভাবে কাজ করছে তা জানা
- > প্রাণঘাতী হাঁপানির আক্রমণ এড়িয়ে চলা।



কিভাবে পরীক্ষা করা হয়

FeNO পরীক্ষা করা প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের জন্য নিরাপদ এবং সহজ।

আপনি বড় করে শ্বাস নেবেন এবং তারপরে প্রায় 10 সেকেন্ডের জন্য একটি ছোট পোর্টেবল ডিভাইসে ফিল্টার করা মাউথপিসের মাধ্যমে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়বেন। হাঁপানি সংক্রান্ত অন্যান্য পরীক্ষা যেমন স্পাইরোমেট্রি অথবা পিক ফ্লো থেকে পরীক্ষাটি করা অনেক সহজ। ডিভাইসটি এটির স্ক্রিনে রিডিং দেখায়।

পরীক্ষার জন্য কিভাবে প্রস্তুতি নেবেন

পরীক্ষাটি করার আগে, পরীক্ষাটি কার্যকর কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে কিছু কিছু জিনিস এড়িয়ে চলার চেষ্টা করতে হবে:

- > যথেষ্ট সময় হাতে নিয়ে বাসা থেকে বের হোন এবং আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের কমপক্ষে **1 ঘন্টা** আগে নিজেকে পরিশ্রম করানো থেকে এড়িয়ে চলুন
- > আপনার পরীক্ষার অন্তত **1 ঘন্টা** আগে থেকে ধূমশান করা এড়িয়ে চলুন
- > আপনার পরীক্ষার অন্তত **1 ঘন্টা** আগে থেকে গরম পানীয়, ক্যাফিন এবং অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন
- > পরীক্ষার অন্তত **3 ঘন্টা** আগে থেকে নাইট্রেট সমৃদ্ধ খাবার যেমন সবুজ শাক সবজি (যেমন সেলেরি, লিক, বিটরুট, লেটুস এবং পালং শাক) খাওয়া এড়িয়ে চলুন

পরীক্ষার আগে আপনি আপনার নিয়মিত ওষুধগুলো স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করতে পারবেন। নিশ্চিত করুন যে ক্লিনিশিয়ান আগে থেকে গ্রহণ করা যেকোনো ওষুধ অথবা পরীক্ষার আগে উপরের কোনো ক্রিয়াকলাপ সংঘটিত হয়েছে কিনা সেই সম্পর্কে অবগত আছেন।



আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন:

www.asthma.org.uk/advice/diagnosis/tests

FeNO patient leaflet – Bengali v1 08.04.22

ACCELERATED
ACCESS
COLLABORATIVE