

করোনায় নীরব ঘাতক হাইপোক্সিয়া



হাইপোক্সিয়া বা রক্তে অক্সিজেন কমে যাওয়া

একজন সুস্থ মানুষের রক্তে অক্সিজেনের স্বাভাবিক ঘনত্ব থাকে ৯৫ শতাংশ বা তার বেশি। এর চেয়ে কমে গেলে শরীরে অক্সিজেনের ঘাটতি আছে বলে ধরা হয়, যাকে হাইপোক্সিয়া বলে। অক্সিজেনের ঘনত্ব ৯০ শতাংশের কম হলে শ্বাসকষ্ট হতে পারে। করোনাভাইরাসে সংক্রমিত অনেক রোগীরই শরীরে অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দেয়।

হাইপোক্সিয়ার লক্ষণ

- মৃদু থেকে মাঝারি হাইপোক্সিয়ার লক্ষণ হচ্ছে দ্রুত ও ছোট ছোট শ্বাস, হার্টের গতি বেড়ে যাওয়া।
- তীব্র হাইপোক্সিয়ার লক্ষণ হচ্ছে চিন্তাশক্তি লোপ, জ্ঞান হারিয়ে ফেলা।

হ্যাপি হাইপোক্সিয়া

হ্যাপি হাইপোক্সিয়া মানে, শরীরে অক্সিজেনের পরিমাণ কমে গেলেও রোগি তা টের পান না। বাইরে থেকে তাকে খুব স্বাভাবিক মনে হয়। কিন্তু তার শরীরের ভেতরের অক্সিজেন অনেকটা কমে গিয়ে তার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ দুর্বল করে ফেলে। এভাবে চলতে থাকলে একসময় শরীরে অপূরণীয় ক্ষতি হয়ে যায়, যা থেকে আর ফিরে আসা যায় না।

শরীরে অক্সিজেন কমে গেলে কিভাবে বুঝা যাবে?

পালস অক্সিমিটার নামক ছোট একটি যন্ত্রের (উপরের ছবিতে) সাহায্যে শরীরের অক্সিজেনের পরিমাণ মাপা যায়। অনেক ওষুধের দোকানে এটি কিনতে পাওয়া যায়। এর দাম ১ থেকে ৪ হাজার টাকা। এই যন্ত্র না থাকলেও নিজেই ছোট পরীক্ষার মাধ্যমে ফুসফুসে অক্সিজেনের পরিমাণ বুঝতে পারবেন।

- প্রথমে মুখ দিয়ে সজোরে বুকের ভেতরের সব বাতাস বের করে দিন। তারপর ধীরে ধীরে নাক দিয়ে বুক ভরে বাতাস নিয়ে শ্বাস ধরে রাখুন।

হাইপোক্সিয়ার ধরন ও রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা

স্বাভাবিক	৯৫% বা তার বেশি
মৃদু হাইপোক্সিয়া	৯০-৯৫%
মাঝারি হাইপোক্সিয়া	৯০% এর কম
তীব্র হাইপোক্সিয়া	৮০% এর কম



পালস অক্সিমিটার

- যদি ৭ সেকেন্ড পর্যন্ত এভাবে শ্বাস ধরে রাখতে কষ্ট হয়, তাহলে বুঝতে হবে অক্সিজেনের মাত্রা ৯৫ শতাংশে নেমে এসেছে।
- আর যদি ৫ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ধরে রাখতে কষ্ট হয়, তাহলে বুঝতে হবে রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা ৯০ শতাংশ বা তার কম।
- রক্তে অক্সিজেন কমে গেলে শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি বেড়ে যায় (প্রতি মিনিটে ২৪ বারের বেশি)। হৃদস্পন্দনের গতি বেড়ে যায় (প্রতি মিনিটে ১০০ বারের বেশি)।
- অক্সিজেন বেশি কমে গেলে বুকে ব্যথা হয় ও নিশ্বাসে সমস্যা হয়। এ সময় মাথা বিমব্বিম করে, প্রচণ্ড দুর্বল লাগে, একটু পরিশ্রম বা হাঁটাচাটিতেই সমস্যা হয়।
- অক্সিজেনের মাত্রা অতিরিক্ত কমে গেলে রোগীর ঠোঁট, নাকের আগা ও ত্বক নীল হয়ে যায়।

শরীরের অক্সিজেন কমে গেলে কী করতে হবে?

অক্সিজেনের ঘনত্ব কমে গেলে আতঙ্কিত হবেন না।

- যদি বুঝতে পারেন, শরীরে অক্সিজেনের পরিমাণ কমে গেছে (৯৫ শতাংশের নিচে) তাহলে কিছুক্ষণ উপুড় হয়ে শুয়ে থাকুন। এতে কিছুটা ভালো লাগতে পারে। এজমা বা শ্বাসকষ্ট থাকলে এটা না করে ডাক্তারের কাছে যান।
- নিশ্বাস নিতে কষ্ট হলে বা শ্বাস নেবার সময় বুকে ব্যথা হলে বুঝবেন শরীরে অক্সিজেনের ঘনত্ব ৯৩ শতাংশ বা তার কম। সেক্ষেত্রে দ্রুত হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।