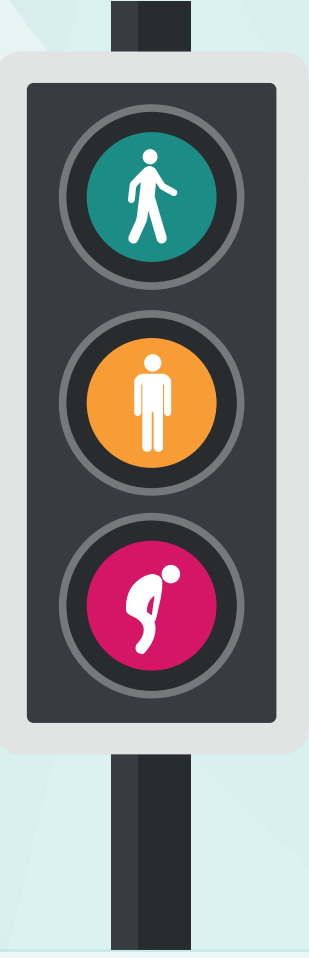


Chest Heart & Stroke Scotland (चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड)

COPD के लिए ट्रैफिक लाइट



NO LIFE HALF LIVED



COPD के बारे में

क्रोनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (चिरकालिक अवरोधक फेफड़ों संबंधी रोग) या COPD स्वास्थ्य संबंधी स्थितियों के ऐसे समूह को दिया जाने वाला नाम है जो आपके वायुमार्ग या श्वसन पथ को चिरकालिक क्षति पहुँचा सकता है। COPD में आपके वायुमार्ग संकरे हो जाते हैं। इससे हवा के लिए मुक्त रूप से आपके फेफड़ों में आना-जाना मुश्किल हो जाता है। COPD में यह शामिल हैं:

क्रोनिक (चिरकालिक) ब्राँकाइटिस: आपके वायु पथों में लंबी अवधि से मौजूद सूजन जिसकी वजह से बहुत ज्यादा मात्रा में श्लेष्म उत्पन्न होता है।

एम्फिसेमा: आपके फेफड़ों के वायु कोषों को क्षति जिससे फेफड़ों की आपके रक्त प्रवाह में ऑक्सीजन भेजने की क्षमता प्रभावित हो जाती है।

कभी-कभी आपका COPD अचानक ही बिगड़ सकता है। इसे फ्लेर-अप या इग्ज़ेसर्बेशन या प्रकोपन कहते हैं। कुछ मामलों में यथाशीघ्र चिकित्सा उपचार की ज़रूरत पड़ती है, ताकि आपके फेफड़ों को अतिरिक्त नुकसान पहुँचने से बचाया जा सके।

अतिरिक्त सहायता

Chest Heart & Stroke Scotland (चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड) COPD के साथ जी रहे लोगों को कई अलग-अलग तरह की सहायता प्रदान करता है। इसमें शामिल हैं:

- एडवाइस लाइन नर्सों से गोपनीय जानकारी और सहायता
- छाती से संबंधित स्थितियों के बारे में प्रिंट की हुई और ऑनलाइन जानकारी
- हवा की गुणवत्ता और मौसम के बारे में टेक्स्ट एलर्ट सेवा
- छाती से संबंधित चिरकालिक स्थितियों के साथ जीने वाले लोगों के लिए सहायता समूह

और जानने के लिए: एडवाइस लाइन नर्सों को **0808 801 0899** पर कॉल करें, **www.chss.org.uk/copd** पर जाएं या **adviceline@chss.org.uk** पर ईमेल भेजें।

प्रकाशन अक्टूबर 2019

A121-Comms-COPD

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं SC018761)

मेरे बारे में जानकारी

मेरा नाम: तिथि:

मेरे/मेरी रेस्पिरेटरी नर्स

नाम: नंबर:

मेरे जीपी

नाम: नंबर:

जीपी का आपात कालीन नंबर:

NHS 24 नंबर: 111

केवल ऑक्सीजन थेरेपी इस्तेमाल करने वालों के लिए

मेरा सामान्य ऑक्सीजन सैचुरेशन स्तर है:

मेरी प्रिस्क्रीब की गई ऑक्सीजन सैचुरेशन दर है:

इस पत्रिका के बारे में

यह पत्रिका अपने COPD को बेहतर समझने और आप बीमार हो जाएं, तो क्या करना चाहिए यह जानने में आपकी मदद करती है। ट्रैफिक लाइट प्रणाली इस्तेमाल करने से पहले इसके बारे में अपने जीपी या रेस्पिरेटरी नर्स से बात करें और सुनिश्चित करें कि आपको पता हो कि कोई फ्लेर-अप होने पर क्या करें।

अगर आपके पास पहले ही अपनी स्व-प्रबंधन योजना या सेल्फ मैनेजमेंट प्लान हो, तो ट्रैफिक लाइट्स उसका स्थान नहीं लेती हैं और आपको प्लान का इस्तेमाल करना जारी रखना चाहिए।

मैं सबसे स्वस्थ महसूस करता/करती हूँ



जब आपका COPD स्थिर हो और आपको सबसे स्वस्थ महसूस करें, तब आप हरे ज़ोन में हैं।

10 में से, रात में मेरी साँस इतनी फूलती है: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

मैं बिना रुके इतनी सीढ़िया चढ़ सकता/सकती हूँ:

मैं बिना रुके इतनी दूरी तक चल सकता/सकती हूँ: यहाँ से

इन चीज़ों से मेरी साँस और खराब हो जाती है:

मेरा बलगम (आप थूकते हैं वह कफ, बलगम या थूक) इस रंग का है:



मैं इतना बलगम थूकता/थूकती हूँ (चम्मच या चमचों में):

आम तौर पर मेरी भूख है:

अगर आपके लक्षण हरे ज़ोन में हों, तो इसका मतलब है कि वे नियंत्रण में हैं। आपको अपनी नियमित दवाइयाँ चालू रखनी चाहिए और सामान्य तौर पर अपनी साँस लेने और छाती को साफ करने की कसरत करते रहना चाहिए।

मुझे लगता है मेरी तबियत खराब हो रही है



आप अंबर ज़ोन में हैं अगर आपको लगता है कि आपके लक्षण बिगड़ रहे हैं और आपको ठीक न लग रहा हो।

जब आप अंबर ज़ोन में हों तो आपको ऐसा महसूस हो सकता है:

- आपको अपना नीला (आराम देने वाला) इन्हेलर अधिक बार इस्तेमाल करना पड़ता है
- आपको नयी खाँसी है या आप अधिक खाँस रहे/रही हैं
- आपकी साँस अधिक बार फूलती है और आप सामान्य से अधिक सरसराहट वाली साँस ले रहे/रही हैं
- आप जब खाँसते/खाँसती हैं तब अधिक बलगम आता है या आप आम तौर जहाँ बलगम निकाल सकते/सकती हैं, वहाँ पर वह निकल नहीं रहा है
- आपके बलगम का रंग बदल गया है और वह पहले से अधिक हरा लगता है
- आपकी भूख सामान्य से कम है
- आपके टखने में नयी सूजन है या आपके टखने की सूजन पहले से खराब है
- आप सामान्य से कम ऊर्जावान या ज्यादा थका हुआ महसूस करते/करती हैं।

अंबर ज़ोन का मतलब है कि आपको यह करना चाहिए:

- अपने नीले (आराम देने वाले) इन्हेलर का इस्तेमाल बढ़ाना
- अधिक बार आराम करना
- अपनी साँस लेने की तकनीकों को इस्तेमाल करना
- अपनी छाती को साफ करने वाली कसरत को इस्तेमाल करना
- बहुत सारा द्रव पीना और डिहाइड्रेट होने से बचना
- छोटी मात्राओं में अक्सर खाना

आपको कैसा महसूस हो रहा है उस पर नज़र रखें। अगर आपके लक्षण बेहतर हों, अपनी नियमित दवाइयाँ चालू रखें और सामान्य तौर पर अपनी साँस लेने और छाती को साफ करने की कसरत करते/करती रहें। अगर आपके लक्षण 24-48 घंटों के बाद बेहतर न हों, तो लाल ज़ोन से जुड़े निर्देशों पर जाएं।

मैं बहुत बदतर महसूस करता/करती हूँ



अगर आप 24-48 घंटों तक अंबर ज़ोन में रहे/रही हैं और आपकी तबियत बिल्कुल भी बेहतर नहीं लग रही है, तो आप लाल ज़ोन में हैं। यह अपने जीपी या रेस्पिरैटरी (श्वसन रोग) टीम संपर्क को सूचित करने का वक्त है।

जीपी का फोन नंबर:

रेस्पिरैटरी टीम का फोन नंबर:

जीपी का आपात कालीन फोन नंबर:

काम के घंटों के अलावा का फोन नंबर: NHS 24 को 111 पर कॉल करें

अगर आपको अपनी तबियत इतनी खराब लगे कि आप डॉक्टर या नर्स के वापस फोन करने का का इंतज़ार न कर सकें, तो 999 पर कॉल करें।

अगर आपके पास अपना रेस्क्यू (घर पर उपचार) पैक हो, तो आपको उसमें मौजूद दवा लेना शुरू करना पड़ सकता है। अगर आप अपना रेस्क्यू पैक शुरू करें, तो अपने जीपी या रेस्पिरैटरी टीम से संपर्क करें और उन्हें यह बात बताएं।

• रेस्क्यू पैक एंटीबायोटिक:

अगर आपका बलगम बढ़ गया हो या उसका रंग बदल गया हो, तो अपने एंटीबायोटिक्स शुरू करें।

• रेस्क्यू पैक प्रेडनिसोलोन (स्टीरॉइड) का डोस:

अगर आपकी साँस बहुत अधिक फूल जाए, तो अपने स्टीरॉइड्स लेना शुरू कर दें।

लाल ज़ोन में, आपको निम्नलिखित गंभीर लक्षणों के लिए सजग रहना होगा:

- आपकी अत्यधिक साँस फूल रही है या आपको साँस लेने में मुश्किल हो रही है
- आप ऊर्नीदा या भ्रमित महसूस कर रहे/रही हैं
- आपको छाती में दर्द है
- आपको बुखार है

अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण हैं और/या अपने रेस्क्यू पैक में मौजूद दवा लेने के 48 घंटे के बाद भी बेहतर महसूस नहीं कर रहे/रही हैं, अपनी जीपी से या NHS 24 से तत्काल संपर्क करें या एम्ब्युलेंस के लिए 999 पर कॉल करें।