

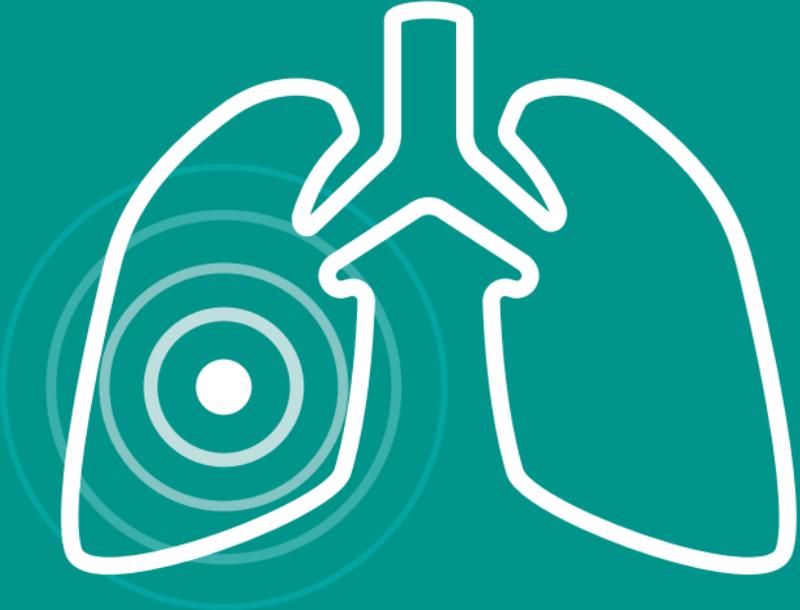
COPD

Chronic Obstructive
Pulmonary Disease

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



क्रोनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी
डिज़ीज़



अनिवार्य मार्गदर्शिका

ESSENTIAL GUIDE

यह अनिवार्य गाइड क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (COPD) के बारे में है।

यह बतलाती है:

- COPD क्या है
- COPD के बारे में कुछ सबसे आम सवालों के जवाब
- COPD का उपचार कैसे किया जाता है
- अपने COPD प्रबंधन में मदद के लिए आप कौन सी चीज़ें कर सकते हैं

COPD क्या है?

क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (चिरकालिक अवरोधक फेफड़ों संबंधी रोग) या COPD स्वास्थ्य संबंधी चिरकालिक स्थितियों के ऐसे समूह को दिया जाने वाला नाम है जो सांस लेने में कठिनाई और आपके वायुमार्ग को चिरकालिक क्षति पहुँचाती हैं। इस क्षति के कारण हवा के लिए आपके फेफड़ों में आना-जाना बेहद मुश्किल हो जाता है।

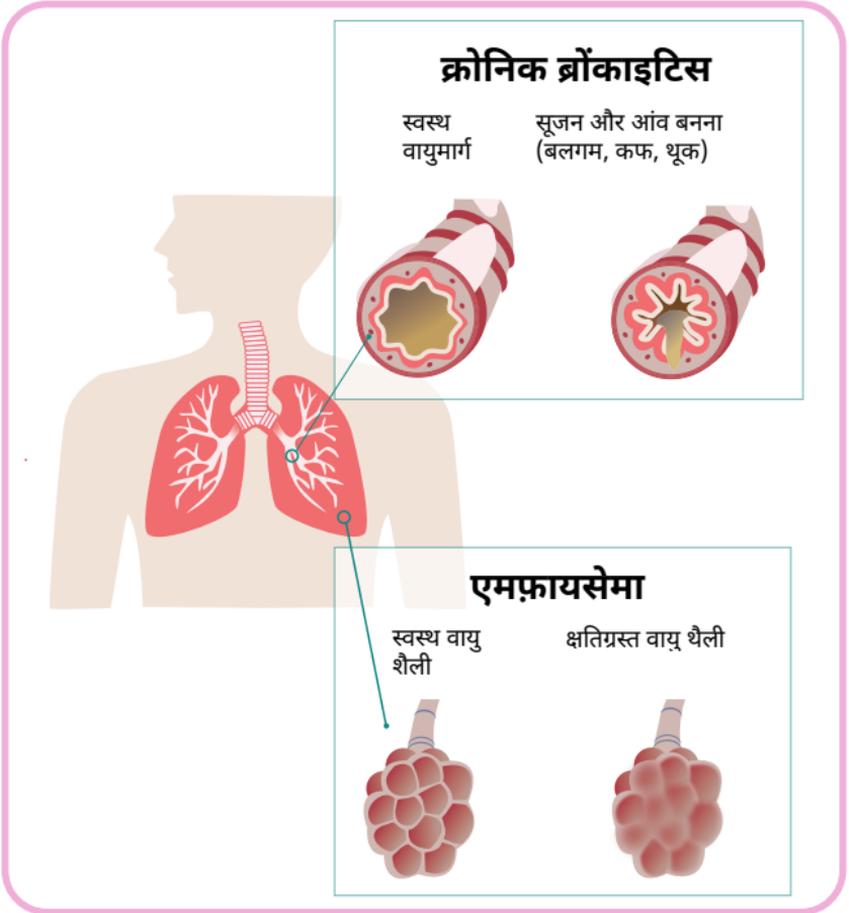
क्रोनिक	= चिरकालिक
ऑब्सट्रक्टिव	= संकीर्ण हो चुके वायुमार्ग
पल्मोनरी	= फेंफड़े से जुड़ा हुआ
डिज़ीज़	= बीमारी

COPD में यह शामिल हैं:

- क्रोनिक ब्रोंकाइटिस
- एमफ़ायसेमा

क्रोनिक ब्रोंकाइटिस आपके फेफड़ों तक जाने वाले वायुमार्ग (ब्रांकाई) का चिरकालिक इनफ्लेमेशन (सूजन) है।

एमफ़ायसेमा आपके फेफड़ों में हवा की थैली (एल्वियोली) को होने वाला नुकसान है।



COPD का कारण क्या है?

COPD का मुख्य कारण धूम्रपान है।

अन्य कारणों में शामिल हैं:

- धूल, रसायन, या धुएं के आसपास काम करना - अभी या अतीत में।
- जहां आप रहते हैं, वहाँ की हवा की खराब क्वालिटी
- लंबे समय का दमा।
- जेनेटिक कारक



चिरकालिक धूम्रपान करने वाले प्रत्येक **4 में से 1** व्यक्ति को उनके जीवन में किसी न किसी समय COPD विकसित होगा।

COPD के मुख्य लक्षण



सांस की घरघराहट



खाँसना



रोजमर्रा की गतिविधियों जैसे पैदल चलने या खरीदारी के दौरान सांस फूलना

आंव बनना (बलगम, कफ, थूक)



अत्यधिक थकान (थकावट)



अन्य सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- छाती में नियमित संक्रमण
 - भूख कम लगना
 - वजन में कमी।
-

COPD का निदान कैसे किया जाता है?

यह पता लगाने के लिए कि क्या आपको COPD है, आपके डॉक्टर आपसे सवाल पूछेंगे। वे कुछ परीक्षण भी कर सकते हैं। इनमें रक्त जांच, सांस की जांच और/या छाती का एक्स-रे शामिल हो सकते हैं।

COPD का प्रारंभिक निदान और उपचार एक बड़ा अंतर ला सकता है, इसलिए यदि आपको संदेह है कि आपमें लक्षण हैं, तो आपको जल्द से जल्द अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए। हालांकि, बहुत से लोगों को पता नहीं होता कि उन्हें COPD है, और कुछ लोगों में डॉक्टर के पास जाने से पहले कई वर्षों से लक्षण होते हैं।

आज COPD का कोई इलाज नहीं है, और लक्षण अक्सर समय के साथ धीरे-धीरे बदतर हो जाते हैं। हालाँकि, आप अपने लक्षणों से निपटने और अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए कदम उठा सकते/सकती हैं।

COPD का उपचार क्या है?

अगर आपको COPD है, तो यह सुनिश्चित करने के लिए आपको एक विशेषज्ञ क्लिनिक में भेजा जा सकता है कि आपको सही उपचार मिले।

आप अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों से भी मिल सकते हैं, जो आपको अपने लक्षणों को प्रबंधित करने और अपने रोजमर्रा के जीवन को अधिक आसान बनाने में मदद करने के लिए सलाह और सहयोग देंगे।

उदाहरण के लिए, आप इनसे मिल सकते हैं:

- ऑक्स्पेशनल थेरेपिस्ट
- फ़िजियोथेरेपिस्ट
- विशेषज्ञ रेस्पिरेटरी नर्स

दवाओं, ऑक्सीजन थेरेपी या जीवनशैली में बदलाव सहित बहुत से उपचार उपलब्ध हैं।

दवाएं

COPD के लिए सबसे आम उपचार एक इनहेलर, स्पेसर या नेबुलाइज़र का उपयोग करके दी जाने वाली दवा है। ये आपको सीधे आपके फेफड़ों में सांस से दवा पहुंचाने में मदद करते हैं।

आपके डॉक्टर आपके साथ चर्चा करेंगे कि क्या इनहेलर, स्पेसर या नेबुलाइज़र आपके लिए सही है।

यह महत्वपूर्ण है कि आपको यह पता हो कि अपने इनहेलर, स्पेसर या नेबुलाइज़र का सही उपयोग कैसे करना है। यह सुनिश्चित करने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें कि आप इसे सही तरीके से उपयोग कर रहे/रही हैं।

mylungsmylife.org पर इनहेलर्स और उन्हें इस्तेमाल करने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें

अन्य दवाएं

यदि आपका COPD अचानक बदतर हो जाता है (जिसे फ्लेयर-अप या तेज़ होना भी कहा जाता है), तो आपके लिए अल्पकालिक उपयोग के लिए दवा निर्धारित की जा सकती है। यह स्टेरॉयड, एंटीबायोटिक्स या एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएं हो सकती हैं।

ऑक्सीजन थेरेपी

अगर आपके COPD की स्थिति खराब है, तो आपको ऑक्सीजन लेने का सुझाव दिया जा सकता है, या तो अस्पताल में या घर पर। आपको एक मास्क दिया जाएगा जो आपके चेहरे पर लगता है, और ऑक्सीजन के एक टैंक से जुड़ा होता है। आपको इसे हर समय, केवल रात में, या केवल तभी पहनने की आवश्यकता हो सकती है, जब गंभीर फ्लेयर-अप हो।

ऑक्सीजन लेने से आपके शरीर के लिए ऑक्सीजन को अवशोषित करना आसान बनाकर COPD के लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है।



महत्वपूर्ण

ऑक्सीजन टैंक ज्वलनशील होते हैं। अपने ऑक्सीजन टैंक के पास कभी भी खुली लौ या जलती हुई सिगरेट न रखें।

यदि आप ऑक्सीजन टैंक स्टोर कर रहे हैं, तो आपको अतिरिक्त घर या कार बीमा लेना पड़ सकता है।

जीवनशैली में बदलाव

एक स्वस्थ जीवन शैली जीने के लिए कदम उठाने से आपके लक्षण कम गंभीर हो सकते हैं और इसका मतलब है कि वे कम तेज़ी से विकसित होते हैं।



धूम्रपान छोड़ें

यदि आप धूम्रपान करते/करती हैं, तो इसे छोड़ना सबसे महत्वपूर्ण काम है, जो आप अपने COPD में मदद करने और फेफड़ों के और नुकसान को रोकने के लिए कर सकते/सकती हैं। यह स्पष्ट नहीं है कि COPD पर वेपिंग का क्या प्रभाव पड़ सकता है।

यदि आप पेशेवर सहायता लेते/लेती हैं तो आपके हमेशा के लिए धूम्रपान छोड़ने की संभावना स्वयं छोड़ने के तुलना में 4 गुना अधिक होती है। **Quit Your Way Scotland** के माध्यम से **0800 848 484** पर मदद उपलब्ध है।



अपना वजन प्रबंधित करें

आपकी छाती के चारों ओर अतिरिक्त वजन, या कम वजन होना, आपके फेफड़ों को अच्छी तरह से काम करने से रोक सकता है।



स्वस्थ भोजन

सीमित शराब के सेवन के साथ एक संतुलित आहार, आपको ऐसे संक्रमण से बचने या लड़ने में मदद कर सकता है जो आपके COPD को बदतर बना सकता है।



टीकाकरण

COPD फ्लेयर-अप अक्सर संक्रमण के कारण होता है। अपने टीकों को अप टू डेट रखने से इसकी आशंका कम होने में मदद मिल सकती है।



अपने ट्रिगर को जानें

कुछ लोगों को लगता है कि धुआं या पराग जैसी चीजें उनकी सांस की तकलीफ को बदतर बनाती हैं। अपने ट्रिगर को जानें और उनसे बचने की कोशिश करें।



चेस्ट हार्ट और स्ट्रोक स्कॉटलैंड से वायु गुणवत्ता और मौसम पर मुफ्त टेक्स्ट मैसेज प्राप्त करने के लिए आप 66777 पर WEATHER टेक्स्ट कर सकते/सकती हैं।

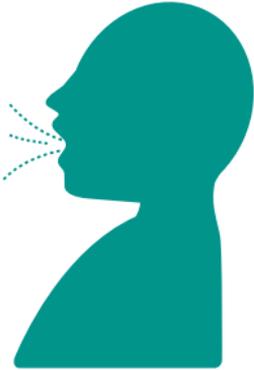
सांस लेने की तकनीकें

श्वास नियंत्रण तकनीकें सांस फूलने की समस्या में मदद कर सकती हैं।

इनमें आपके डायाफ्राम (आपकी छाती के आधार में श्वास की मुख्य मांसपेशी) का उपयोग करके धीरे-धीरे सांस लेना शामिल हो सकता है

जिस स्थिति में आप बैठते हैं या खड़े होते हैं, वह भी आपको अधिक आसानी से सांस लेने में मदद कर सकती है।

आपका स्वास्थ्य पेशेवर आपको अपने फेफड़ों से बलगम को हटाने में मदद करने के लिए छाती को साफ करने की तकनीक बतला सकता है, जिससे आप अधिक आसानी से सांस ले सकते/सकती हैं।



तकनीक के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं:

आराम से, धीमी, गहरी सांस लेना

अपने कंधों को आराम देते हुए, एक आरामदायक स्थिति में आ जाएं। अपनी नाक के माध्यम से धीरे से सांस लें, फिर अपने मुंह से बाहर निकालें

होंठों को सिकोड़कर सांस लेना

अपनी नाक के माध्यम से सांस लें, फिर अपने मुंह के माध्यम से होंठों को सिकोड़ते हुए बाहर निकालें जैसे कि सीटी बजा रहे/रही हों। इससे आपकी सांस धीमी हो जाती है।

काम करते समय सांस छोड़ना

पहले सांस लें, इससे पहले कि आप कोई ऐसी गतिविधि करें जिसमें बहुत प्रयास लगता है, और जब आप गतिविधि कर रहे/रही हों तो सांस छोड़ें।

धीमी रफ़्तार से सांस लेना

आप जो गतिविधि कर रहे/रही हैं, उसके अनुसार समय पर सांस लें और छोड़ें। उदाहरण के लिए, सीढ़ियां चढ़ते समय, आप एक सीढ़ी पर सांस ले सकते/सकती हैं और अगली सीढ़ी पर सांस छोड़ सकती हैं।

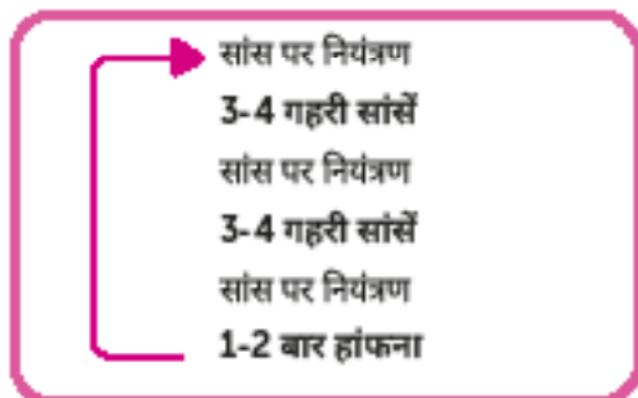
छाती साफ करना

कई अलग-अलग तकनीकें हैं, जिनका उपयोग आप अपने वायुमार्ग से कुछ (कतना) को साफ करने में मदद करने के लिए कर सकते/सकती हैं। यह आपको अधिक आसानी से सांस लेने, संक्रमण को रोकने और वासी को कम करने में मदद कर सकता है।

मुख्य तकनीक सांस लेने का सक्रिय चक्र है। इसमें तीन अभ्यास शामिल हैं

- सांस पर नियंत्रण
- गहरी सांस लेना (बॉरेलिक विस्तार व्यायाम वा TEE)
- हफिंग (जबरन समाप्ति तकनीक)

इन्हें एक अभ्यास में संयोजित किया जा सकता है।



1) सांस पर नियंत्रण

अपनी छाती के निचले हिस्से का उपयोग करके धीरे-धीरे, आराम से सांस लेने का उपयोग करें। अपनी ऊपरी छाती और कंधों को आराम दें। आपके द्वारा सांस अंदर लेते और बाहर छोड़ते समय आपका पेट ऊपर-नीचे होना चाहिए।

2) गहरी सांस लेना/थोरैसिक विस्तार

थोरैसिक विस्तार अभ्यास, या गहरी साँस लेना, किसी भी अटके हुए थूक को हटाने के लिए आपकी छाती को भरने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

एक धीमी, आराम से गहरी सांस लें। 3 तक गिनने के लिए अपनी सांस रोकें, फिर धीरे-धीरे आराम से सांस छोड़ें।

3) हफिंग/जबरन समाप्ति तकनीक

यह तकनीक आपके फेफड़ों से हवा को जोर से बाहर निकालती है ताकि आपके वायुमार्ग से थूक को ऊपर धकेला जा सके।

सामान्य सांस से थोड़ी गहरी सांस लें। फिर, अपना मुंह खोलकर, हवा को जल्दी से और ज़ोर से बाहर निकालें। आपको अपने पेट में तनाव महसूस होना चाहिए। तब तक दोहराएं जब तक आपके पास कोई हवा न बची हो, फिर आराम करें और सामान्य रूप से सांस लें।

यहां कुछ मुद्राएं बताई गई हैं, जो मदद कर सकती हैं:



बैठ जाएं और आगे की ओर झुक जाएं
दोनों हाथों को अपनी जांघों पर टिकाएं
अपने हाथों और कलाई को आराम दें



कुर्सी की पीठ पर अपनी पीठ टिकाते हुए सीधे बैठें
दोनों हाथों को अपनी जांघों पर टिकाएं, अपने हाथों और
कलाई को आराम दें।



खड़े हो जाएं
अपनी बाहों को एक
किनारे पर आराम देते हुए आगे की ओर झुकें।



खड़े होकर, किसी दीवार के सहारे अपनी पीठ को झुकाएं,
कंधे आराम की स्थिति में और बाँहें आपकी बगल में टिकी
हुई हों।

यदि यह आरामदायक लगता है, तो अपने पैरों को दीवार से
लगभग 30 cm दूर ले जाएं। अपने पैरों को थोड़ा दूरी पर
रखें।

क्या मैं अभी भी सक्रिय हो सकता/सकती हूँ?



हां! यदि आपको COPD है, तो सक्रिय रहना महत्वपूर्ण है। गतिविधि से बचने से आपकी सांस फूलना बदतर हो सकता है और फ्लेयर-अप अधिक गंभीर हो सकते हैं।



नियमित शारीरिक व्यायाम आपके सांस में सुधार करने, आपकी ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है।



अपने GP या स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें कि आपके लिए कौन सी गतिविधियां सही हैं। वे आपके लक्षणों और क्षमताओं के अनुरूप गतिविधियों को खोजने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

यदि मेरे लक्षण बदलते हैं, तो मुझे क्या करना चाहिए?

अपने लक्षणों पर नज़र रखें और जानें कि आपके डॉक्टर से कब मिलना है।

यदि आपका COPD अचानक बदतर हो जाता है (**फ्लेयर-अप** या **तेज़ हो जाता है**), तो इसे नोटिस करने की कोशिश करें और समझें कि ऐसा क्यों हुआ है।

यदि आपके लक्षणों में अचानक कोई बदलाव होता है, या नए लक्षण दिखाई देते हैं जो आपने पहले अनुभव नहीं किए हैं, तो आपको **तुरंत अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य पेशेवर को बताना चाहिए**। जल्दी उपचार आपको अस्पताल में उपचार से बचने में मदद कर सकता है।

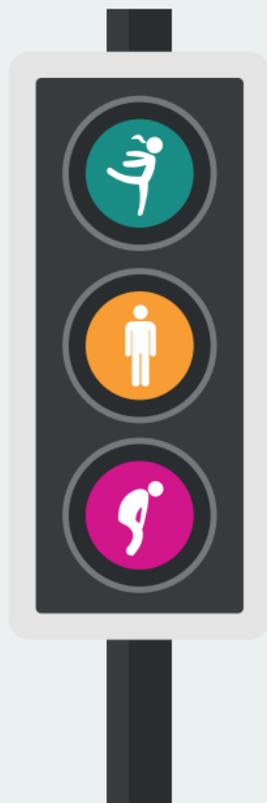
साल में कम से कम एक बार अपने डॉक्टर या नर्स से मिलें, इस पर बात करने के लिए कि आप अपने COPD का प्रबंधन कैसे कर रहे/रही हैं।

चेस्ट हार्ट एंड स्ट्रोक स्कॉटलैंड
"COPD के लिए ट्रैफिक लाइट्स
(Traffic Lights for COPD)"
संसाधन की एक कॉपी प्राप्त करने के
बारे में अपने डॉक्टर या नर्स से बात
करें।

यह संसाधन अपने COPD को बेहतर
समझने और यह जानने में आपकी
मदद करता है कि अगर आप बीमार हो
जाएं तो क्या करना चाहिए।

आप इसका या अन्य उपयोगी संसाधनों
का ऑर्डर, यहां दे सकते/सकती हैं:

www.chss.org.uk/resources-hub



पल्मोनरी रिहैबिलिटेशन

पल्मोनरी रिहैबिलिटेशन (PR) व्यायाम, शिक्षा और सहयोग का एक कार्यक्रम है, जिसे आपके COPD को प्रबंधित करने में मदद करने के साथ-साथ आपके सामान्य स्वास्थ्य को सुरक्षित रूप से सुधारने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

PR में आप जो कुछ भी करते/करती हैं उसे यह सुनिश्चित करने के लिए अनुकूलित किया जाएगा कि यह आपके लिए सुरक्षित और सही है।

यदि आपको लगता है कि PR आपके लिए मददगार हो सकता है, तो आप अपने डॉक्टर या हेल्थकेयर टीम से आपको अपने क्षेत्र के किसी PR क्लिनिक में भेजने के लिए कह सकते/सकती हैं।

सहयोग खोजना

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

हम COPD ग्रस्त लोगों के लिए कई प्रकार की सहायता और सलाह प्रदान करते हैं। और अधिक जानने के लिए:

हमारी सलाह लाइन पर कॉल करें: **0808 801 0899**

ईमेल: adviceline@chss.org.uk

यहां जाएं: www.chss.org.uk

NHS Inform

एक केंद्रीय NHS स्कॉटलैंड साइट, जिसमें रोगियों के लिए जानकारी और सलाह शामिल है।

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/lungs-and-airways/copd

ब्रिटिश लंग फ़ाउंडेशन

एक चैरिटी, जो COPD सहित फेफड़ों की स्थितियों वाले लोगों को सहायता प्रदान करती है।

www.blf.org.uk/support-for-you/copd

हमारे प्रकाशन स्कॉटलैंड में ऐसे किसी भी व्यक्ति के लिए मुफ्त में उपलब्ध हैं, जिसे उनकी आवश्यकता है। इस सीरीज़ में अन्य आवश्यक मार्गदर्शिकाओं सहित हमारे सभी संसाधनों के लिए www.chss.org.uk/resources-hub पर जाएं।

हमारी **सलाह लाइन नर्सों** से मुफ्त, गोपनीय सलाह और समर्थन के लिए, कॉल करें: 0808 801 0899 (सोम-शुक्र सुबह 9.30 बजे से शाम 4 बजे तक), टेक्स्ट: 66777 पर NURSE या ईमेल: advice@chss.org.uk

पूरे स्कॉटलैंड में, दस लाख से अधिक लोग - यानी हम में से पांच में से एक - छाती, दिल या स्ट्रोक की स्थिति के प्रभाव के साथ जी रहे हैं। हम हर ज़रूरतमंद की मदद के लिए मौजूद हैं। लेकिन इसके लिए हमें आपके सहयोग की ज़रूरत है। स्कॉटलैंड में आप अधिक लोगों की मदद कैसे कर सकते/सकती हैं, यह जानने के लिए www.chss.org.uk/supportus पर जाएं।

यदि आप इस संसाधन को वैकल्पिक प्रारूप में चाहते/चाहती हैं, तो कृपया हमारी सलाह लाइन नर्सों से संपर्क करें।

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED
(कोई भी जीवन अधूरा न रहे)

स्कॉटलैंड की दानार्थ संस्था (नं SC018761)

E20 जून 2023 में प्रकाशित
अगली योजनाबद्ध समीक्षा जून 2026