

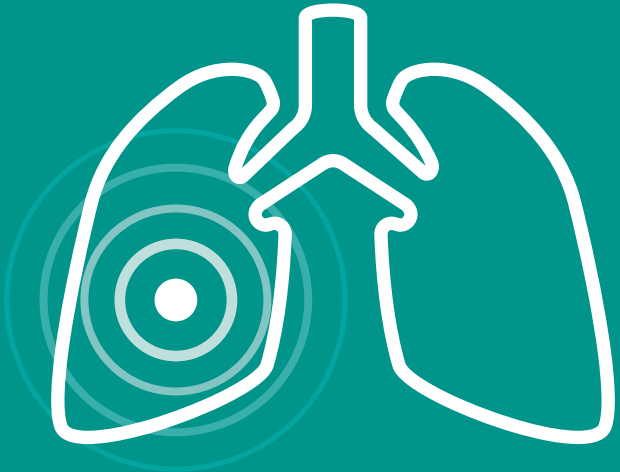
# COPD

Chronic Obstructive  
Pulmonary Disease

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



کرونک اوپسٹرکٹو پلمونری ڈزایز  
(پھیپھڑیاں دی پرانی ساه روکن آلی بیماری).



ضروری گائیڈ

ESSENTIAL GUIDE

# ایہ ضروری گائیڈ کروئیک او بسٹریٹو پلمونری ڈیزایز (COPD) دے بارے وچ اے۔

ایہ ایس بارے وچ دس دا اے:

- COPD کی اے
- COPD دے بارے وچ ضروری عام سوالات دے جواب
- COPD دا علاج کس طرح کیتا جاندا اے
- اوہ کم جو تھی اپنے COPD دا انتظام کرن واسطے کر سگدے او

# COPD کی اے؟

کرونک اوہسٹرکٹو پلمونری ڈزایز (COPD) صحت توں جڑے لے مسائل دے اک گروپ نوں دتا جان آلا ناناں اے، جو ساه لین وچ مشکل تے تہاڈیاں ساه دیاں نالیاں نوں لے وقت تک نقصان پہنچان دی وجہ بندے نے۔ ایس نقصان دی وجہ توں ہوانوں تہاڈے پھیپھڑیاں دے اندر جان تے باہر آن وچ مشکل ہوندی اے۔

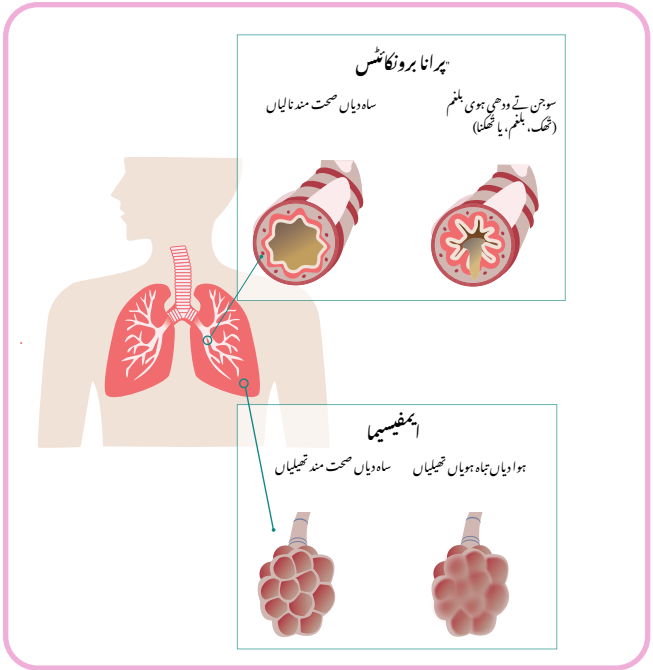
کرونک = پرانی  
اوہسٹرکٹو = ہوادیاں نالیاں داتنگ ہونا  
پلمونری = پھیپھڑیاں دے بارے وچ  
ڈزایز = بیماری

COPD دے وچ ایہ شامل نے:

- پرانا برونکائٹس
- ایمفیسیا

پرانا برونکائٹس ہوا دیاں نالیاں (برونکائی)، جیڑیاں تہاڈے پھیپھڑیاں دے وچ  
 جاندیاں نے، دی پرانی سرن (سو جن) دا نام اے۔

ایمفیسیما تہاڈے پھیپھڑیاں وچ ہوا دی تھیلیاں (ایلو یولائی) نوں پہنچن آلا نقصان  
 اے۔



# COPD کنج ہوندی اے؟

COPD دی وڈی وجہ سگریٹ پینا اے

ہور وجوہات دے وچ ایہ شامل نئے:

- مٹی، کیمیکلز یا دھوئیں آلے ماحول وچ کم کرنا - ہن یا ماضی وچ۔
- ٹسی جتھے رہندے اوہ او تہے دی خراب ہوا
- لما دمہ
- جینیاتی وجہ



لے چیرتوں سگریٹ پین آلے ہر 4 وچوں

1 بندے نوں اپنی زندگی وچ کسی وقت تے

COPD ہو جاوے گا۔

# COPD دیاں عام نشانیاں



خَر خَرانا



کھنگ



روزانہ دیاں کماں جئج پیدل چلن یا چیزاں  
خریدن دے دوران ساہ لین اچ مشکل ہونا

بلغم دا بننا (ٹھک، بلغم، تھکنا)

---



اخیر تھکاوٹ (تھکن)

---



ہور عام علامتاں وچ ایہ شامل نئے:

○ چھاتی دے انفیکشنز

○ بھک وچ گھاٹا

○ وزن وچ گھاٹا۔

---

# COPD دا کنج پتہ لگدا اے؟

اے پتہ کرن لئی جی تہانوں COPD اے، تہاڈا ڈاکٹر تہانوں سوال پچھے گا۔ اوہ کجھ ٹیسٹ وی کر سکدے نے۔ لیہناں دے وچ خون دے ٹیسٹ، ساہ لین دے ٹیسٹ تے/یا سینے دا ایکسے شامل ہو سکدے نے۔

COPD دا جلدی پتہ لگن تے علاج کروا لین دا بہت فائدہ ہو سکدا اے، ایس لئی جے تہانوں شک ہوے کہ تہاڈے وچ وی علامتاں موجود نے، تے فیر تہانوں جلدی اپنے ڈاکٹر نال گل کرنی چاہی دی اے۔ تدوی، بہت لوک جاندے تک نہیں کہ لیہناں نوں COPD اے تے کجھ لوکاں دے کول ڈاکٹر تے جان توں کئی سال پہلے توں علامتاں ہونیاں نے۔

سچے تک COPD دا کوئی علاج نہیں ہیگا تے ایہدیاں علامتاں کئی وار وقت دے نال ہولے ہولے خراب توں خراب تر ہو جاندیاں نے۔ تدوی، ٹسی اپنیاں نشانیاں دا انتظام کرن تے اپنے زندگی گزارن دے طریقے نوں بہتر بنان دے لئی کج کم کر سکدے او۔



# COPD دا علاج کی اے؟

جئے تہانوں COPD اے، تے تہانوں صحیح علاج کروان دے لئی اک اسپیشلسٹ کلینک تے گھلیا جا سکدا اے۔

ٹسی صحت دے ہور ایسے پیشہ ور ماہراں دے کول وی جا سکدے او، جہیڑے تہانوں ایسے مشورے تے مدد دین گے جنہاں تو تہاڈیاں علامتاں دا انتظام کرن تے تہاڈی روزانہ دی زندگی نوں اسان بنان وچ وی تہانوں مدد مل سکے۔

مثال دے طور تے ٹسی لہنناں دے کول جا سکدے او:

○ اک آکوپیشنل تھراپسٹ

○ اک فزیو تھراپسٹ

○ ساہ دی اسپیشلسٹ نرس

کجھ علاج دستیاب نے، جنہاں وچ دوائیاں، آکسیجن تھراپی یا زندگی دے طریقیاں دے وچ تبدیلیاں لیانا شامل اے۔

# دوائیاں

COPD دا سب توں عام علاج انہیلر، سپیسریا نیولائزر دا استعمال کر دے ہوئے دیتیاں جان آلیاں دوائیاں نے۔ لہناں دی مدد توں ٹسی دوائیاں نوں سیدھا اپنے پھیپھڑیاں وچ لے جا سکدے او۔

جئے کوئی انہیلر، سپیسریا نیولائزر تہاڈے لئی صحیح ہويا، تے ایس دے بارے وچ تہاڈا ڈاکٹر تہاڈے نال گل کرے گا۔

یہ ضروری اے کہ ٹسی اپنے انہیلر، سپیسریا نیولائزر نوں صحیح طرح استعمال کرن دا طریقہ جان دے ہوو۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس دے نال ایس بارے وچ گل کرو کہ ٹسی ایس نوں صحیح طرح استعمال کر رہے او۔

انہیلرز تے لہناں دے استعمال دے بارے وچ ہور جانکاری [mylungsmylife.org](http://mylungsmylife.org) تون لوو۔

## ہور دوائیاں

جئے تہاڈا COPD اچانک ودھ جاندا اے (جنہوں وود جانا یا وودھاؤ وی کہندے نے)، تے تہانوں تھوڑے وقت دے استعمال آلیاں دوائیاں دسیاں جا سکدیاں نے۔ ایہ اسٹرائڈز، ایٹی بائیونکس یا ایٹی انفلیمیٹریز یو سکدیاں نے۔ ”یہ اسٹرائڈز، ایٹی بائیونکس یا سوزش دے خلاف ہو سکدیاں نے۔“

# آکسیجن تھراپی

جئے تہاڈا COPD ودھ جاندا اے، تے تہانوں ہسپتال یا گھر وچ آکسیجن استعمال کرن دا مشورہ دتا جا سکدا اے۔ تہانوں اک ماسک دتا جاوے گا جنہوں تہاڈے چہرے تے چڑھا دتا جاندا اے تے ایہ آکسیجن دے ٹینک نال جڑیا ہوندا اے۔ تہانوں ایس نوں ہر وقت، صرف رات دے وقت یا صرف ایس وقت دے دوران پان دی ضرورت پے سکدی اے، جدوں تہاڈی بیماری شدید ودھ جاندی اے۔ ساہ لین دے دوران تہاڈے جسم وچ آکسیجن دے جذب ہون دا عمل اسان بنا کے COPD دیاں علامتاں نوں گھٹ کرن وچ مدد مل سکدی اے۔



**ضروری**  
آکسیجن دے ٹینک نوں اک لگ سکدی اے۔ کھلے شعلے یا سڑوے سگریٹ نوں کدی وی اپنے آکسیجن ٹینک دے کول نہ آن دیو۔  
جئے تھی آکسیجن ٹینک قریب رکھ رے او، تے تہانوں گھریا کار دی ہور انشورنس دی ضرورت ہو سکدی اے۔

# زندگی وچ تبدیلیاں

صحت مند زندگی دے طریقیاں آلے اقدام کرن نال، تہاڈیاں علامتاں دی شدت وچ کمی ہو سکدی اے، جس دا ایہ مطلب اے کہ اوہ تھوڑا گھٹ سکن گیاں۔



سگریٹ پینا بند کر دیو

جے تسی سگریٹ پیندے اوتے ایہنوں چھڈنا سب توں ضروری ہو سکدا اے، جو تہانوں COPD توں دور کر سکدا اے تے تہاڈے پھیپھڑیاں نوں ہور نقصان توں بچا سکدا اے۔ ایہ گل ہن تک واضح نہیں ہے کہ COPD تے وینگ دا کی اثر ہو سکدا اے۔

جے تسی سگریٹ پینا بند کرن دے لئی کوئی پیشہ ورانہ مدد لیندے او، تے تہاڈے اپنے طور تے سگریٹ پینا بند کرن دی بجائے تہاڈی کامیابی دا امکان 4 گنا زیادہ ہو جاندا اے۔ Quit Your Way Scotland دے ولوں 0800 848 484 تے مدد موجود اے۔



اپنے وزن نوں قابو وچ رکھو

تہاڈی چھاتی دے آلے دوالے فالتویا گھٹ وزن دا ہونا، تہاڈے پھیپھڑیاں نوں صحیح طرح کم کرن توں روک سکدا اے۔

ساڈی ایڈوائس لائن 0808 801 0899 تے مفت کال کرو



## صحت دین آلی خوراک

اک متوازن خوراک، محدود شراب پین دے نال، تہانوں ایہو جئے  
انفیکشن توں بچن یا ایس نال لڑن وچ مدد دے سکدی اے، جو  
تہاڈے COPD نوں ہور ودھا سکدی اے۔



## ویکسین لوانا

کئی وار انفیکشن دی وجہ توں COPD اچانک ودھ جاندا اے۔ اپنی  
ویکسین وقت تے لوانا نال، تہانوں ایس دے امکان نوں گھٹ کرن  
وچ مدد مل سکدی اے۔



اپنی بیماری دے ودھن دے بارے وچ جانو  
کچھ لوکاں نوں لگدا اے کہ دھواں یا پولن جیسیاں شیواں ایہناں دی  
سہا دی تکلیف نوں ہور ودھا سکدیاں نے۔ اپنی بیماری دے ودھن  
دے بارے وچ جانو تے ایہناں توں بچن دی کوشش کرو۔



ٹسی "چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ لینڈ" توں ہوا دے معیار تے موسم  
دے بارے وچ مفت جانٹکاری دے تئی پیغام لین واسطے ایہناں نوں  
66777 تے WEATHER لکھ کے تئی پیغام بھیج سکدے او۔

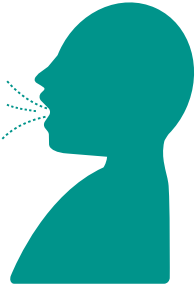
# ساہ لین دے طریقے

ساہ لین نون کنٹرول کرن دے طریقے، تہانوں بے ساہ اکھڑن وچ مدد کر سکدے  
نے۔

لبہناں وچ تہاڈے ڈایا فرام (تہاڈی چھاتی دے تھلے ساہ لین دا ضروری پٹھا) دا  
استعمال کر کے ہولی ساہ لینا شامل ہو سکدا اے۔

ٹسی جس جگہ تے بیٹھ دے او یا کھڑے ہوندے او، اوہ وی تہانوں زیادہ آسانی نال  
ساہ لین وچ مدد دے سکدی اے۔

تہاڈا ہیلتھ پرو فیشنل تہانوں اپنے پھیپھڑیاں توں بلغم باہر کڈھن وچ مدد کرن دے  
لئی تہاڈی چھاتی نون صاف کرن دے ایسے طریقے دس سکدا اے، جہناں نون ٹسی  
آسانی نال ساہ لے سکدے او۔



## طریقیاں دیاں کچھ مثالان ایہ نے:

پرسکون، آہستہ، گہریاں ساہواں  
اپنے کندھیاں نوں پُرسکون رکھدے ہوئے آرام دہ پوزیشن تے آجاؤ۔ اپنی نک توں  
بہولی ساہ لو، تے اپنے منہ توں باہر کڈو۔

ہونٹاں دا گول دائرہ بناندے ہوئے ساہ لینا  
اپنی نک توں ساہ لو، تے اپنے منہ نال ایس طرح باہر کڈو جینوے منہ نال سیٹی و جا  
رہے ہو۔ ایس دی مدد نال ٹھاڈا ساہ آہستہ ہو جاندا ہے۔

ایس طرح ساہ باہر کڈو  
کوئی وی ایسا کم کرن دے دوران جس وچ بہت زیادہ محنت لگدی ہو، پہلے ساہ اندر  
لو تے کم کرن دے دوران سان نوں باہر کڈو۔

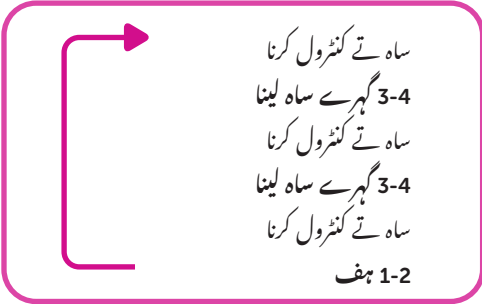
تیز ساہ لینا  
ٹسی جو کم کر رہے او ایس دے دوران وقت تے ساہ اندر لو تے باہر کڈو۔ مثال دے  
طور تے، پوڑھیاں چڑھن دے وقت، ٹسی اک قدم تے ساہ اندر لے سکدے او تے  
اگلے قدم تے ساہ باہر کڈ سکدے او۔

# چھاتی دی صفائی

کئی الگ طریقے وی موجود نے جیہڑے ٹسی اپنی ہوا دیاں نالیاں توں بلغم (لعاب) نوں صاف کرن وچ مدد واسطے استعمال کر سکدے او۔ ایس طرح تہانوں زیادہ آسانی دے نال ساہ لین، انفیکشن توں بچن تے کھنگ نوں گھٹ کرن وچ مدد مل سکدی اے۔

بنیادی طریقے دا نام ساہ لین دا فعال وقت اے۔ ایس وچ تین مشقاں شامل نے:

- ساہ تے کنٹرول کرنا
  - گہرا ساہ لینا (چھاتی نوں پھیلان دیاں مشقاں یا TEE)
  - ہفنگ (زور نال ساہ باہر کڈن دا طریقہ)
- لبہناں نوں اک ہی مشق وچ اکٹھا کیتا جا سکدا اے:





## 1) ساہ تے کنٹرول کرنا

اپنی چھاتی دے تھلے آلے حصے دا استعمال کردے ہوئے آسان تے پرسکون طریقیاں نال ساہ لینا۔ اپنی بالائی چھاتی تے کندھیاں نوں سکون دینا جدوں تھی ساہ اندر لیندے او تے باہر کڈدے او، تہانوں ایس دوران اپنا ٹڈ وی اندر تے باہر کرنا آنا چاہی دا اے۔

## 2) گہرا ساہ لینا/چھاتی دا پھلنا

چھاتی نوں پھیلاں دیاں مشقیاں یا گہری ساہ لین دے دوران، اپنی توجہ اپنی چھاتی وچ پھسی ہوئی بلغم نوں ہٹان تے باہر کڈن تے لاؤ۔

اک ہولے تے آرام دہ طریقے نال گہرے ساہ اندر لو۔ اپنے ساہ نوں 3 دی گنتی تک روک کے رکھو، تے آرام دہ طریقے نال تے ہولی ساہ باہر کڈو۔

## 3) ہفنگ/زور نال ساہ باہر کڈن دا طریقہ

ایس طریقے وچ ہوانوں نال اپنیاں پھیپھڑیاں توں باہر کڈیا جاندا اے، جس دی مدد توں تہاڈیاں ہوا دیاں نالیاں وچوں بلغم باہر دی طرف آجاندا اے۔

معمول توں تھوڑا گہرا ساہ لو۔ تے، اپنا منہ کھول کے، ہوانوں جلدی نال تے زور نال باہر کڈو۔ تہانوں اپنے ٹڈ وچ تیناؤ محسوس ہونا چاہی دا اے۔ ایس عمل نوں ایس وقت تک دوہراؤ جدوں تک تہاڈے جسم وچ کوئی وی ہوا باقی نہ روے، فیر آرام کرو تے عام طریقے نال ساہ لو۔

# تہلے کچھ مفید پوزیشنیں دیتیاں گیاں نے:



تہلے بیٹھ جاؤ تے اگے نوں جھکو

اپنیاں دونویں ہاتھیاں اپنیاں راناں تے آرام نال رکھو  
اپنے ہتھیاں تے کلایاں نوں آرام نال رکھو



کرسی دی پشت دے نال اپنی پٹھ نوں جوڑ کے سیدھے بیٹھو

دونویں ہتھیاں نوں اپنیاں راناں تے رکھو، اپنے ہتھیاں تے کلایاں نوں  
آرام نال رکھو



کھڑے ہو جاؤ

اپنیاں ہاتھیاں نوں اک کنارے تے رکھ کے  
اگے دی طرف جھک جاؤ۔



کھڑے ہو کے، اپنی پٹھ نوں دیوار دے نال لاؤ، کندھیاں نوں سکون وچ  
رکھو تے تہاڈے بازو تہاڈے جسم دے نال سدھے تھلے ہونے چاہی  
دے نے۔

جتنے ایہ آرام دہ محسوس ہوندا اے، تے اپنے پیراں نوں دیوار توں 30  
سینٹی میٹر تک دور لے جاؤ۔ اپنے پیراں دے وچ تھوڑا جیا فاصلہ رکھو۔

# کی میں فیرومی سرگرم رہ سکتا واں؟



ہاں! جتنے تہانوں COPD ہوتے، تے سرگرم رہنا ضروری  
اے۔ سرگرمی کرن توں کنارہ کرن دی وجہ توں تہاڈی ساہ دی  
تکلیف مزید ودھ سکتی اے تے مرض اچانک ودھ جانا زیادہ  
خطرناک ہو سکتا اے۔



باقاعدگی نال جسمانی ورزش تہاڈے ساہ نوں بہتر بنان، توانائی دی  
سطح نوں ودھان تے جسمانی مدافعتی نظام تے مجموعی صحت نوں  
بہتر بنان وچ مدد کردی اے۔



اپنے GP یا ہیلتھ پرو فیشنل نال گل کرو کہ تہاڈے لئی کیہڑیاں  
سرگرمیاں صحیح ہو سکتیاں نے۔ اوہ تہاڈی علامتاں تے صلاحیتاں  
دے مطابق تہاڈے لئی سرگرمیاں لبھن وچ مدد کر سکتے نے۔

# جئے میریاں علامتاں بدل جانیاں نے تے مینو کی کرنا چاہی دا اے؟

اپنیاں علامتاں تے نظر رکھو تے تہانوں پتہ ہونا چاہی دا اے کہ ٹسی اپنے ڈاکٹر  
نال کدوں ملنا اے۔

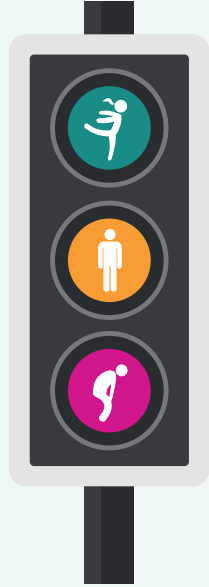
جئے تہاڈا COPD اک دم ودھ جاندا اے (اک دم ودھنایا ودھ جانا)، تے ایس تے  
نظر رکھن دی کوشش کرو تے ایہ سمجھن دی کوشش کرو کہ ایہ کیوں ہوندا اے۔

جئے تہاڈیاں علامتاں اک دم بدل جانیاں نے یا ایسیاں نویاں علامتاں دا پتہ لگدا  
اے جتا دا ٹسی پہلے کدی سامنا نہ کیتا ہوے، تے تہانوں ایس دے بارے وچ  
جلدی اپنے ڈاکٹر یا ہیلتھ پرو فیشنل نوں دسنا چاہی دا اے۔ جلدی علاج تہانوں  
ہسپتال وچ داخل ہو کے علاج کروان توں بچن وچ مدد کر سکدا اے۔

سال وچ گھٹ توں گھٹ اک واری اپنے ڈاکٹر یا نرس نال ایس بارے وچ گل کرن  
دے لئی ملو کہ ٹسی اپنے COPD نال کنج نبٹ رے او۔

اپنے ڈاکٹریا نرس نال چیسٹ ہارٹ اینڈ  
اسٹروک اسکاٹ لینڈ دی ”Traffic Lights“  
for COPD وسیلے دی اک نقل لین دے  
بارے وچ گل کرو۔

ایہ وسیلہ تہانوں اپنے COPD نوں صحیح  
طرح سمجھن تے ایہ جانن وچ مدد کردا اے  
کہ جدوں ٹسی بیمار ہوندے او، تے کی کرنا  
چاہی دا اے۔



ٹسی ایس وسیلے تے ہور کم دے وسیلیاں نوں ایس ویب  
سائٹ تے آرڈر کر سکلے او:

[www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub)

# پلمونری ر ہیپیلیٹیشن

پلمونری ر ہیپیلیٹیشن (PR) ورزش، تعلیم تے آسے دا اک پروگرام اے، جو تہاڈے COPD دا انتظام کرن توں علاوہ تہاڈی صحت نوں محفوظ طریقے دے نال بہتر بنان وچ تہاڈی مدد کرن دے لئی ڈیزائن کیتا گیا اے۔

PR وچ ٹسی جو کجھ وی کر دے او، اوہ تہاڈے لئی محفوظ تے صحیح بنان دے لئی بدل دتا جائے گا۔

جئے تہانوں لگدا اے کہ PR تہاڈے لئی کارآمد ثابت ہو سکدا اے، تے ٹسی اپنے ڈاکٹریا اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم نوں کہہ سکدے او کہ اوہ تہانوں تہاڈے علاقے وچ موجود PR کلینک تے پھجج دین۔

# سہارا لبنا

چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ لینڈ  
اسی COPD دا شکار لوکاں دے لئی کئی طرح دے سہارے تے  
مشورے پیش کرنے آں۔ مزید جانن دی لئی  
ساڈھی ایڈوائس لائن تے کال کرو: 0808 801 0899  
ای میل: [advice@chss.org.uk](mailto:advice@chss.org.uk)  
یہ دیکھو: [www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)

NHS انفارم  
NHS اسکاٹ لینڈ دی اک مرکزی سائٹ، جس وچ مریضاں دے  
لئی جانکاری تے مشورے موجودے۔  
[www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/  
lungs-and-airways/copd](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/lungs-and-airways/copd)

برٹش لنگ فاؤنڈیشن  
اک خیراتی ادارہ جیہڑا COPD تے، پھیپھڑیاں دے امراض والے  
لوکاں دی مدد کردا اے۔  
[www.blf.org.uk/support-for-you/copd](http://www.blf.org.uk/support-for-you/copd)

ساڈیاں اشاعتاں اسکاٹ لینڈ وچ ہر اک بندے واسطے مفت ملدیاں  
نے، جنہاں نوں ایہناں دی لوڑ اے۔ ایس سیریز دیاں ہور ضروری  
گائیڈاں تے ساڈے سارے وسائل دے لئی [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub) دیکھو۔

ساڈیاں ایڈوائس لائن نرساں توں مفت تے خفیہ نصیحت تے مدد  
لین دے لئی، کال کرو: 0808 801 0899 (پہر توں جمعہ صبح 9.30  
توں شام 4 بجے تک)، 66777 تے NURSE لکھ کے پیغام بھیجیو یا  
ای میل کرو: [adviceline@chss.org.uk](mailto:adviceline@chss.org.uk)

سارے اسکاٹ لینڈ وچ، اک ملین توں وادھ لوک - مطلب اسی  
پنج لوکاں وچوں اکس بندہ - چھاتی، دل یا فالج دے مسلیاں دے  
اثرات دے نال زندگی گزار رہے نے۔ جیس نوں ہی ساڈی  
ضرورت ہوے، اسی مدد دے لئی موجود آں۔ پر ایہ کم کین دے  
لئی سانوں تہاڈی مددگاری دی لوڑ اے۔ ایہ جانن لئی کہ تسی اسکاٹ  
لینڈ وچ زیادہ لوکاں دی کس طرح مدد کر سکدے او، دیکھو: [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus)

جئے تسی ایس وسیلے نوں کسی دوجی شکل  
وچ چاہندے او، تے مہربانی کر کے ساڈیاں  
ایڈوائس لائن نرساں نال رابطہ کرو۔

E20

چھپائی اپریل 2024

اگلا منصوبہ بند جائزہ اپریل 2026

ادھی زندگی وی کوئی زندگی نہیں

اسکاٹس چیریشنبر (SC018761)