

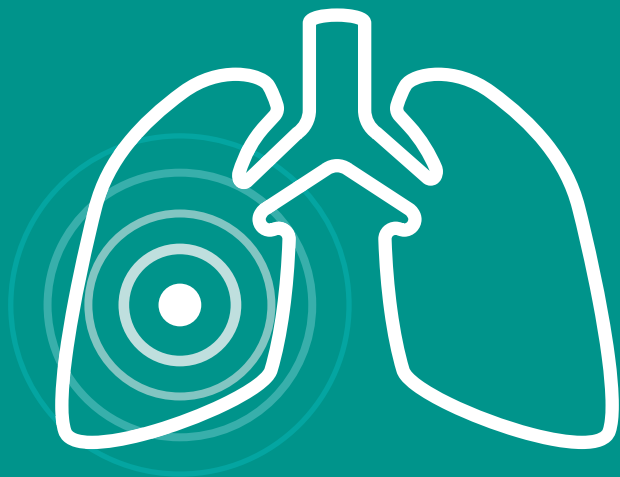
(COPD) Chronic Obstructive
Pulmonary Disease

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



سى اوپى ڈى

کرونک آبسٹریکٹو پلمونری ڈیزیز (پھپھڑوں کی پرانی
متعرض بیماری)



ضروری گائیڈ

ESSENTIAL GUIDE

یہ ضروری گائیڈ پھپھڑوں کی پرانی متعرض بیماری (سی او پی ڈی) کے بارے میں ہے۔

یہ درج ذیل کی وضاحت کرتا ہے:

- سی او پی ڈی کیا ہے
- سی او پی ڈی کے بارے میں کچھ سب سے عام سوالات کے جوابات
- سی او پی ڈی کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے
- وہ چیزیں جو آپ کی اپنے سی او پی ڈی کو منظم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں

سی او پی ڈی کیا ہے؟

پھپھڑوں کی پرانی متعرض بیماری (سی او پی ڈی) طویل مدتی صحت کی حالتوں کے ایک گروپ کو دیا جانے والا نام ہے جو سانس لینے میں دشواری اور آپ کے ایئر ویز کو طویل مدتی نقصان پہنچاتا ہے۔ اس خرابی صحت سے سانس کو آپ کے پھپھڑوں کے اندر اور باہر منتقل کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔

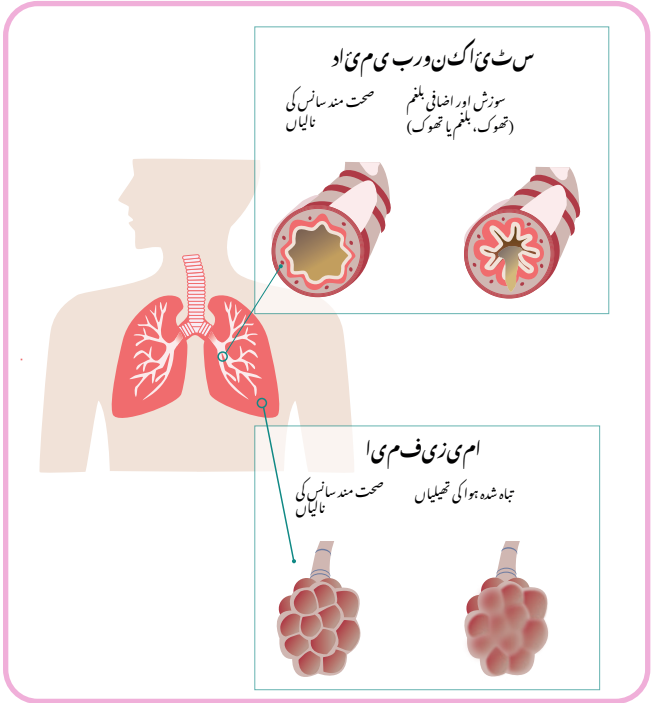
طویل مدتی = دائمی
تنگ سانس کی نالیاں = متعرض
پھپھڑوں سے متعلق = پھپھڑوں کی
بیماری = بیماری

سی او پی ڈی میں شامل ہیں:

- دائمی برونکائٹس
- ایملیفیزیم

دائمی برونکائٹس سانس کی نالیوں (برونکی) کی طویل مدتی سوزش (سوجن) ہے جو آپ کے پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔

ایمفیزیما ایک خرابی صحت ہے جو آپ کے پھیپھڑوں میں ہوا کی تھیلیوں (الویولی) میں ہوتی ہے۔



سی اوپی ڈمی کی وجہ کیا ہے؟

سی اوپی ڈمی کی بنیادی وجہ تمباکو نوشی ہے۔

دیگر وجوہات میں درج ذیل شامل ہیں:

- دھول، کیمیکل، یا دھوئیں کے ارد گرد کام کرنا۔ اب، یا ماضی میں۔
- جہاں آپ رہتے ہیں وہاں خراب ہوا کا معیار
- طویل مدتی دمر۔
- جینیاتی عوامل



طویل مدتی تمباکو نوشی کرنے والے ہر 4 میں سے 1 کو اپنی زندگی کے کسی نہ کسی مرحلے پر سی اوپی ڈمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

سى اوپى ڈى كى اہم علامات



گھر گھراہٹ



كھانسی



روزمره كى سرگرمیوں جیسے چہل قدمی یا
خریداری كے دوران سانس لینے میں
دشواری محسوس كرنا

بلغم پیدا کرنا (تھوک، بلغم، لعاب)



انتہائی تھکاوٹ (تکان)



دیگر عام علامات میں شامل ہیں:

○ سینے کا مسلسل انفیکشن

○ بھوک میں کمی

○ وزن میں کمی-

سی او پی ڈی کی تشخیص کیسے کی جانی ہے؟

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا آپ کو سی او پی ڈی ہے، آپ کا ڈاکٹر آپ سے سوالات پوچھے گا۔ وہ کچھ ٹیسٹ بھی کر سکتے ہیں۔ ان میں خون کے ٹیسٹ، سانس لینے کے ٹیسٹ، اور یا سینے کا ایکسرے شامل ہو سکتے ہیں۔

سی او پی ڈی کی ابتدائی تشخیص اور علاج ایک بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے، لہذا اگر آپ کو شبہ ہے کہ آپ کو علامات ہیں تو آپ کو جتنی جلدی ممکن ہو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہئے۔ تاہم، بہت سے لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا ہے کہ انہیں سی او پی ڈی ہے، اور کچھ لوگوں کو ڈاکٹر کے پاس جانے کے کئی سالوں پہلے سے علامات ہوتی ہیں۔

فی الحال سی او پی ڈی کا کوئی علاج نہیں ہے، اور علامات اکثر وقت کے ساتھ آہستہ آہستہ بدتر ہوتی جاتی ہیں۔ تاہم، آپ اپنی علامات کا علاج کرنے اور اپنے معیار زندگی کو بہتر بنانے کے لیے اقدامات کر سکتے ہیں۔

سی او پی ڈی کا علاج کیا ہے؟

اگر آپ کو سی او پی ڈی ہے تو اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ آپ کو صحیح علاج ملے آپ کو کسی خصوصی کلینک میں بھیجا جاسکتا ہے۔

آپ صحت کے دیگر پیشہ ور افراد سے بھی ملاقات کر سکتے ہیں جو آپ کو اپنی علامات کا علاج کرنے اور آپ کی روزمرہ کی زندگی کو آسان بنانے میں مدد کرنے کے لیے مشورہ اور مدد دیں گے۔

مثال کے طور پر، آپ ملاقات کر سکتے ہیں:

○ کسی پیشہ ور معالج سے

○ کسی فزیو تھراپسٹ سے

○ سائنس کے کسی ماہر نرس سے

علاج کا ایک رینج دستیاب ہے، بشمول ادویات، آکسیجن تھراپی، یا طرز زندگی میں تبدیلیاں۔

ادویات

سی اوپی ڈی کا سب سے عام علاج انہیلر، اسپیسر، یا نیبولائزر کا استعمال کرتے ہوئے دی جانے والی ادویات ہیں۔ یہ آپ کو دوا کو سانس کے ذریعہ براہ راست اپنے پھیپھڑوں میں داخل کر لینے میں مدد کرتے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کرے گا کہ آیا انہیلر، اسپیسر، یا نیبولائزر آپ کے لیے صحیح ہے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے انہیلر، اسپیسر، یا نیبولائزر کو صحیح طریقے سے استعمال کرنے کا طریقہ جانتے ہوں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ آپ انہیں صحیح طریقے سے استعمال کر رہے ہیں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

انہیلرز اور انہیں استعمال کرنے کے طریقے کے بارے میں mylungsmylife.org پر مزید معلومات حاصل کریں

دیگر ادویات

اگر آپ کا سی اوپی ڈی اچانک بدتر ہو جاتا ہے (جسے بھرکنے یا شدت کے طور پر بھی جانا جاتا ہے) تو آپ کو مختصر مدتی استعمال کے لیے دوا تجویز کی جاسکتی ہے۔ یہ اسٹیرائڈز، اینٹی بائیوٹکس، یا اینٹی انفلیمیٹریز ہو سکتے ہیں۔

آکسیجن تھراپی

اگر آپ کا سی او پی ڈی خراب ہے تو آپ کو اسپتال میں یا گھر پر آکسیجن تجویز کی جاسکتی ہے۔ آپ کو ایک ماسک دیا جائے گا جو آپ کے چہرے کے اوپر ہوگا اور آکسیجن ٹینک سے جڑا ہوگا۔ آپ کو اسے ہر وقت، صرف رات کے وقت، یا صرف اس وقت پہننے کی ضرورت پڑسکتی ہے جب آپ کی بیماری اچانک سے مشتعل ہو جائے۔

آکسیجن کو سانس کے ذریعے لینے سے سی او پی ڈی کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے جس سے آپ کے جسم کے لیے آکسیجن جذب کرنا آسان ہو جاتا ہے۔



آکسیجن ٹینک آتش گیر ہوتے ہیں۔ اپنے آکسیجن ٹینک کے قریب کبھی بھی کھلی لپٹ یا جلتی ہوئی سکریٹ نہ رکھیں۔

اگر آپ آکسیجن ٹینک ذخیرہ کر رہے ہیں تو آپ کو اضافی گھریا کار انشورنس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں

صحت مند طرز زندگی گزارنے کے لیے اقدامات کرنا آپ کی علامات کو کم شدید بنا سکتا ہے اور اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ کم تیزی سے ترقی کرتی ہیں۔



تمباکو نوشی ترک کریں
اگر آپ تمباکو نوشی کرتے ہیں، تو اسے ترک کرنا سب سے اہم چیز ہے جو آپ اپنے سی او پی ڈی کی مدد کرنے اور پھیپھڑوں کے مزید نقصان کو روکنے کے لیے کر سکتے ہیں۔ یہ واضح نہیں ہے کہ بخارات کا سی او پی ڈی پر کیا اثر پڑ سکتا ہے۔

اگر آپ پیشہ ورانہ مدد حاصل کرتے ہیں تو آپ کے اپنی اچھی صحت کے لئے تمباکو نوشی چھوڑنے کا امکان آپ کے خود سے کرنے کے مقابلہ 4 گنا زیادہ ہوتا ہے۔ مدد کوٹ یور وے اسمکٹ لینڈ کے ذریعہ 484 848 0800 پر دستیاب ہے۔



اپنے وزن کو منظم کریں
آپ کے سینے کے ارد گرد اضافی وزن کا ہونا، یا آپ کا وزن کم ہونا، آپ کے پھیپھڑوں کو اچھی طرح سے کام کرنے سے روک سکتا ہے۔



صحت مند کھانا
الکل کی محدود مقدار کے ساتھ، ایک متوازن غذا، آپ کو انفیکشن سے
بچنے یا اس سے لڑنے میں مدد کر سکتی ہے جو آپ کے سی او پی ڈی کو
بدتر بنا سکتا ہے۔



ویکسین لگوانا
سی او پی ڈی کا اچانک مشتعل ہونا اکثر انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔
اپنی ویکسین کے بارے میں اپ ٹو ڈیٹ رہنے سے اس کا امکان کم
کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔



اپنے محرکات کو جانیں
کچھ لوگوں کو پتہ ہوتا ہے کہ دھواں یا پولن جیسی چیزیں ان کی سانس
لینے کی تکلیف کو بدتر بناتی ہیں۔ اپنے محرکات کو جانیں اور ان سے بچنے
کی کوشش کریں۔



چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ لینڈ سے ہوا کے معیار اور موسم کے
متعلق ٹیکسٹ میسج حاصل کرنے کے لیے آپ 66777 پر ویدر ٹیکسٹ کر سکتے
ہیں۔

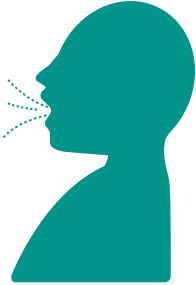
سانس لینے کی تکنیک

سانس لینے پر قابو پانے کی تکنیک سے سانس لینے میں دشواری میں مدد مل سکتی ہے۔

ان میں آپ کے ڈایا فرام (آپ کے سینے کی بنیاد میں سانس لینے کے اہم عضلات) کا استعمال کرتے ہوئے ہلکی سانس لینا شامل ہو سکتا ہے۔

جس پوزیشن میں آپ بیٹھتے ہیں یا کھڑے ہوتے ہیں وہ بھی آپ کو زیادہ آسانی سے سانس لینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

آپ کا ہیلتھ پروفیشنل آپ کو سینے کو صاف کرنے کی تکنیک دے سکتا ہے تاکہ آپ کو اپنے پھیپھڑوں سے بلغم کو ہٹانے میں مدد مل سکے، جس سے آپ زیادہ آسانی سے سانس لے سکیں۔



تکنیک کی کچھ مثالوں میں شامل ہیں:

آرام دہ، آہستہ آہستہ، گہری سانس
اپنے کندھوں کو آرام دیتے ہوئے ایک آرام دہ پوزیشن میں جائیں۔ اپنی ناک کے
ذریعے آہستہ آہستہ سانس لیں، پھر اپنے منہ سے باہر نکالیں۔

وہے ہونٹ سانس لینا
اپنی ناک کے ذریعے سانس لیں، پھر اپنے منہ کے ذریعے ہونٹوں سے اس طرح باہر
نکالیں جیسے سیٹی بج رہی ہو۔ یہ آپ کی سانس کو آہستہ کر دیتا ہے۔

حرکت کرتے ہوئے منہ سے سانس نکالنا
اس سے پہلے کہ آپ کوئی ایسی سرگرمی کریں جس میں بہت زیادہ کوشش درکار ہو، پہلے
سانس لیں، اور سرگرمی کو انجام دینے کے دوران سانس کو باہر نکالیں۔

تیزی سے سانس لینا
آپ جو سرگرمی کر رہے ہیں اس کے ساتھ اسی وقت سانس اندر لیں اور باہر نکالیں۔
مثال کے طور پر، سیڑھیوں پر چڑھتے وقت، آپ ایک قدم پر سانس لے سکتے ہیں اور
اگلے قدم پر سانس باہر نکال سکتے ہیں۔

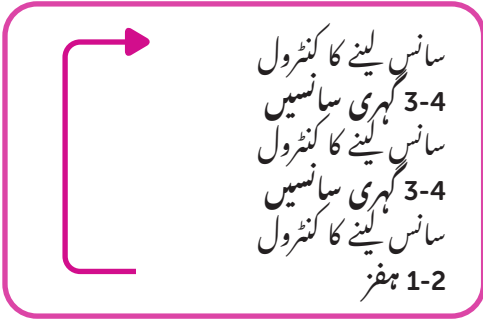
سینے کی صفائی

آپ اپنی سانس کی نالیوں سے تھوک (بلغم) کو صاف کرنے میں مدد کرنے کے لیے کئی مختلف تکنیک استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو زیادہ آسانی سے سانس لینے، انفیکشن کو روکنے اور کھانسی کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

بنیادی تکنیک سانس لینے کا فعال چکر ہے۔ یہ تین طریقوں کو یکجا کرتا ہے:

- سانس لینے کا کنٹرول
- گہری سانس لینا (تھوراسک توسیع کی مشقیں یا ٹی ای ای)
- ہفنگ (جبری میعاد ختم کرنے کی تکنیک)

انہیں ایک عمل میں ملایا جا سکتا ہے:



1) سانس لینے کا کنٹرول

اپنے سینے کے نچلے حصے کا استعمال کرتے ہوئے ہلکی، آرام دہ سانس کا استعمال کریں۔ اپنے اوپری سینے اور کندھوں کو آرام دیں۔ جب آپ اندر اور باہر سانس لیتے ہیں تو آپ کا پیٹ اٹھنا اور گرنا چاہئے۔

2) گہری سانس / تھوراسک توسیع

تھوراسک توسیع کی مشقیں، یا گہری سانس لینا، کسی بھی پھنسے ہوئے تھوک کو ہٹانے کے لیے اپنے سینے کو بھرنے پر توجہ مرکوز کرنا ہے۔

آہستہ آہستہ، آرام دہ گہری سانس لیں۔ اپنی سانس کو 3 کی گنتی تک روکیں، پھر آرام سے، آہستہ آہستہ سانس کو باہر چھوڑ دیں۔

3) ہفنگ / جبری میعاد ختم کرنے کی تکنیک

یہ تکنیک آپ کے پھیپھڑوں سے ہوا کو آپ کی سانس کی نالیوں کے ذریعے تھوک کو اوپر دھکیلنے پر مجبور کرتی ہے۔

معمول سے تھوڑی گہری سانس لیں۔ پھر، اپنا منہ کھول کر، ہوا کو تیزی سے اور زبردستی باہر دھکیلیں۔ آپ کو اپنے پیٹ میں تناؤ محسوس کرنا چاہئے۔ اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ آپ کے پاس ہوا باقی نہ رہے، پھر آرام کریں اور معمول کے مطابق سانس لیں۔

یہاں کچھ پوزیشنیں ہیں جو مدد کر سکتی ہیں:



بیٹھ جائیں اور آگے کی طرف جھکیں
دونوں ہاتھوں کو اپنی رانوں پر رکھیں
اپنے ہاتھوں اور کلائیوں کو آرام دیں



کرسی کی پشت پر پیٹھ رکھ کر سیدھے بیٹھیں
اپنے ہاتھوں اور کلائیوں کو آرام دیتے ہوئے، اپنے دونوں ہاتھوں
کو اپنی رانوں پر آرام دیں۔



کھڑے ہو جائیں
اپنے بازوؤں
کو ایک کنارے پر رکھ کر آگے کی طرف جھکیں۔



کھڑے ہو کر اپنی پیٹھ کو دیوار سے لگالیں، کندھوں کو آرام دیں
اور بازوؤں کو اپنے اطراف سے نیچے رکھیں۔
اگر یہ آرام دہ محسوس ہوتا ہے تو اپنے پاؤں کو دیوار سے تقریباً 30
سینٹی میٹر دور لے جائیں۔ اپنے پیروں کو تھوڑا سا الگ رکھیں۔

کیا میں اب بھی فعال رہ سکتا ہوں؟



ہاں! اگر آپ کو سی او پی ڈی ہے تو فعال رہنا ضروری ہے۔ سرگرمی سے بچنا آپ کی سانس لینے میں دشواری کو بدتر بنا سکتا ہے اور مشتعل ہونے کو مزید سنگین بنا سکتا ہے۔



باقاعدگی سے جسمانی ورزش آپ کی سانس کو بہتر بنانے، آپ کی توانائی کی سطح کو بڑھانے، اور آپ کے مدافعتی نظام اور مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔



آپ کے لیے کون سی سرگرمیاں صحیح ہیں اس کے بارے میں اپنے جی پی یا ہیلتھ پروفیشنل سے بات کریں۔ وہ آپ کے علامات اور صلاحیتوں کے مطابق سرگرمیاں تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اگر میسریمی علامات تبدیل ہو جاتی ہیں تو مجھے کیا کرنا چاہئے؟

اپنی علامات پر نظر رکھیں اور جانیں کہ اپنے ڈاکٹر سے کب ملاقات کرنی ہے۔

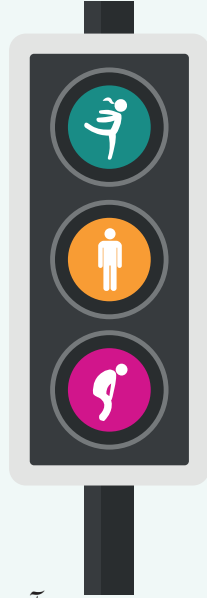
اگر آپ کا سی او پی ڈی اچانک بدتر ہو جاتا ہے (مشتعل یا شدت اختیار کر لیتا ہے) تو اس پر توجہ دینے کی کوشش کریں اور یہ سمجھیں کہ ایسا کیوں ہوا ہے۔

اگر آپ کی علامات میں اچانک کوئی تبدیلی آتی ہے، یا نئی علامات نظر آتی ہیں جن کا آپ نے پہلے تجربہ نہیں کیا ہے تو آپ کو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر یا صحت کے پیشہ ور کو بتانا چاہئے۔ ابتدائی علاج آپ کو اسپتال کے علاج سے بچنے میں مدد کر سکتا ہے۔

اس بارے میں بات کرنے کے لئے کہ آپ اپنے سی او پی ڈی کا انتظام کیسے کر رہے ہیں سال میں کم از کم ایک بار اپنے ڈاکٹر یا نرس سے ملیں۔

چیسٹ پارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ
لینڈ "ٹریفک لائسنس فار سی او پی
ڈی" وسائل کی کاپی حاصل کرنے
کے بارے میں اپنے ڈاکٹر یا نرس
سے بات کریں۔

یہ وسیلہ آپ کو اپنے سی او پی ڈی
کو بہتر طور پر سمجھنے میں مدد کرتا ہے
اور یہ جانتا ہے کہ جب آپ بیمار
ہو جاتے ہیں تو کیا کرنا ہے۔



آپ اسے، اور دیگر مفید وسائل، یہاں آرڈر
کر سکتے ہیں:

www.chss.org.uk/resources-hub

پھیپھڑوں کی بحالی

پھیپھڑوں کی بحالی (پی آر آر) ورزش، تعلیم اور مدد کا ایک پروگرام ہے جو آپ کو اپنے سی او پی ڈی کا انتظام کرنے کے ساتھ ساتھ آپ کی عام صحت کو محفوظ طریقے سے بہتر بنانے میں مدد کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

پی آر آر میں آپ جو کچھ بھی کرتے ہیں اسے اس بات کو یقینی بنانے کے لئے ڈھال لیا جانے گا کہ یہ آپ کے لئے محفوظ اور صحیح ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ پی آر آر آپ کے لئے مددگار ثابت ہو سکتا ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر یا صحت کی دیکھ بھال کی ٹیم کو اپنے علاقے میں پی آر کلینک میں بھیجنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔

معاونت تلاش کرنا

چیسٹ ہارٹ اینڈ اسٹروک اسکاٹ لینڈ

ہم سی او پی ڈی والے لوگوں کے لئے معاونت اور مشورہ کی ایک رینج پیش کرتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے:

ہماری ایڈوائس لائن پر کال کریں: 0899 801 0808

ای میل: advice@chss.org.uk

ملاحظہ کریں: www.chss.org.uk

این ایچ ایس انفارم ایک مرکزی این ایچ ایس اسکاٹ لینڈ سائٹ جس میں مریضوں کے لیے معلومات اور مشورہ شامل ہے۔

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

برٹش لنگس فاؤنڈیشن
ایک چیریٹی جو سی او پی ڈی سمیت پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا افراد کو مدد فراہم کرتا ہے۔

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

ہماری اشاعتیں اسکاٹ لینڈ میں کسی بھی ایسے شخص کے لیے دستیاب ہیں، جس کو ان کی ضرورت ہو۔ اس سیریز میں دیگر ضروری گائیڈز سمیت ہمارے تمام وسائل کے لئے www.chss.org.uk/resources-hubfor پر جائیں۔

ہماری ایڈوائس لائن نرسز سے مفت، رازدارانہ مشورے اور معاونت کے لیے، کال کریں: 0899 801 0808 (پیر-جمعہ، صبح 9.30-4 شام)، ٹیکسٹ: 66777 پر نرس بھیجیں یا advice@chss.org.uk پر ای میل کریں۔

پورے اسکاٹ لینڈ میں، ایک ملین سے زائد لوگ ہم میں سے ہر پانچ میں سے ایک - چھلنی، دل یا فالج شے کے مسئلے کے اثرات کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ ہم کسی بھی ایسے شخص کی معاونت کے لیے موجود ہیں، جسے ہماری ضرورت ہو۔ مگر ہمیں ایسا کرنے کے لیے آپ کی معاونت کی ضرورت ہے۔ یہ جانتے کے لیے www.chss.org.uk/supportus پر جائیں کہ آپ اسکاٹ لینڈ میں زیادہ لوگوں کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔

اگر آپ یہ وسیلہ متبادل فارمیٹ میں چاہتے ہیں، تو براہ کرم ہماری ایڈوائس لائن نرسز سے رابطہ کریں۔

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



کوئی زندگی آدھی نہیں جینی

اسکاٹس چیریٹی (نمبر SC018761)

شائع شدہ اپریل 2024

E20

اگلا منصوبہ بند جائزہ اپریل 2026