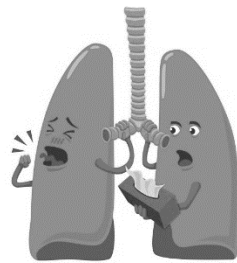


## WORLD COPD DAY 18.11.2020



### COPD क्या है?

- **COPD** (क्रानिक अब्स्ट्रक्टिव पलमोनरी डिजिज़) फेफड़ों की बीमारी है, इसे दमे की बीमारी भी कहते हैं। दुनिया भर में 8 करोड़ लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं।
- इस बीमारी में फेफड़ों के अंदर के हिस्से धीरे धीरे क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, इसलिए वायु मार्ग में रुकावट होने से हमें सांस लेने में तकलीफ होती है और आक्सिजन लेने तथा कार्बन-डाई-ऑक्साइड बाहर निकालने में मुश्किल होता है।
- हालांकि सीओपीडी एक लम्बी बीमारी है पर इसका उपचार संभव है। सही उपचार लेने पर, सीओपीडी के अधिकांश मरीज़ एक साधारण जीवन जी सकते हैं।

### COPD के कारण

- सिगरेट, बीड़ी का सेवन करना- इसका धुआं हमारे फेफड़ों के लिए हानिकारक है
- गाड़ियों से निकलने वाले धूँये
- एयर पलूशन के अन्य कारण- सड़क पर धूल, पराली जलाना, कचड़ा, पेपर खुले में जलाना, प्रदूषण फैलाने वाले इंधनों का इस्तेमाल करना - कोयला, लकड़ी (इनडोर एयर पलूशन)
- पॉलिथीन जलाने से निकलने वाला धुआँ भी बहुत हानिकारक होता है



## COPD के लक्षण

- सांस फूलना- तेजी से चलने पर, सीडियाँ चढ़ने पर या व्यायाम करने पर या कोई भी अन्य कार्य करने पर
- सांस लेते समय गले से आवाज आना
- सीने में जकड़न
- वलगम वाली खांसी जो महीनों तक चलती है
- थकान महसूस करना



## COPD का उपचार

- धूम्रपान ना करें
- धूल व मिट्टी से बचें, मास्क का इस्तेमाल करें
- प्रदूषण को रोकें- खुले में कूड़ा व प्रदूषण फैलाने वाली वस्तुयें न फेंके और न ही जलाएं
- पानी उबाल के भाप लें
- लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाकर जांच करवायें
- डॉक्टर द्वारा दी हुई दवाई व इनहेलर आदि नियमित रूप से इस्तेमाल करें

COPD से बचाव तथा इस के साथ अच्छी ज़िंदगी जीने के लिये यह ज़रूरी है की हम एक स्वास्थ्य जीवनशैली अपनायें जैसे संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, व्यायाम आदि। इस से केवल COPD ही नहीं, वल्की हम अन्य जीवनशैली से संवधित बीमारी जैसे हाई बी.पी. व डायबीटीज जैसी बीमारी से भी बचाव कर सकते हैं।