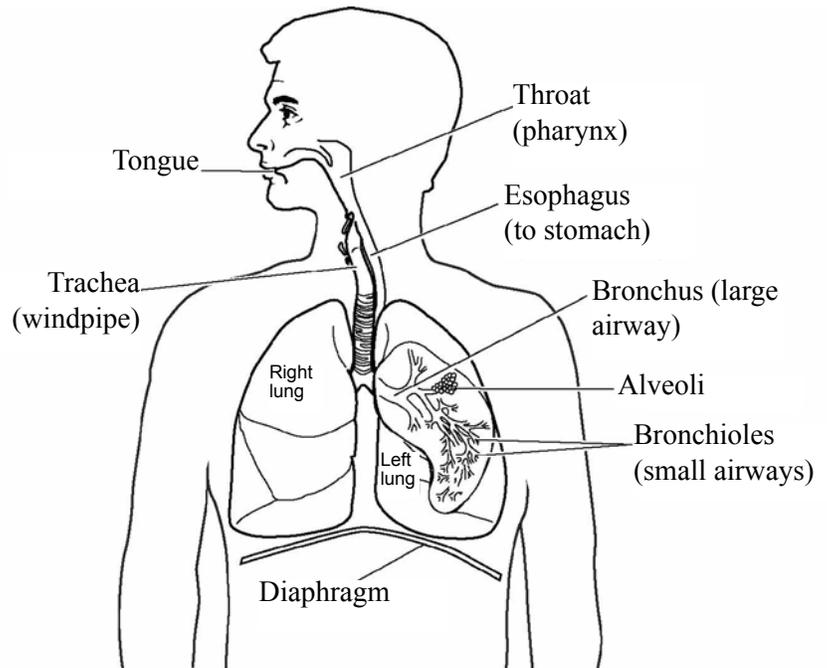


Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)

COPD is a common lung disease. There are 2 main types of COPD:

- **Emphysema** involves the alveoli or small air sacs being irritated. Over time the air sacs get stiff and will not let oxygen into and carbon dioxide out of your blood.
- **Chronic bronchitis** involves the large and small airways getting swollen and full of mucus. The mucus can block the airways and make it hard to breathe.



Many people with COPD have both types.

This disease develops over years. Treatment can ease signs and keep the disease from getting worse.

Causes

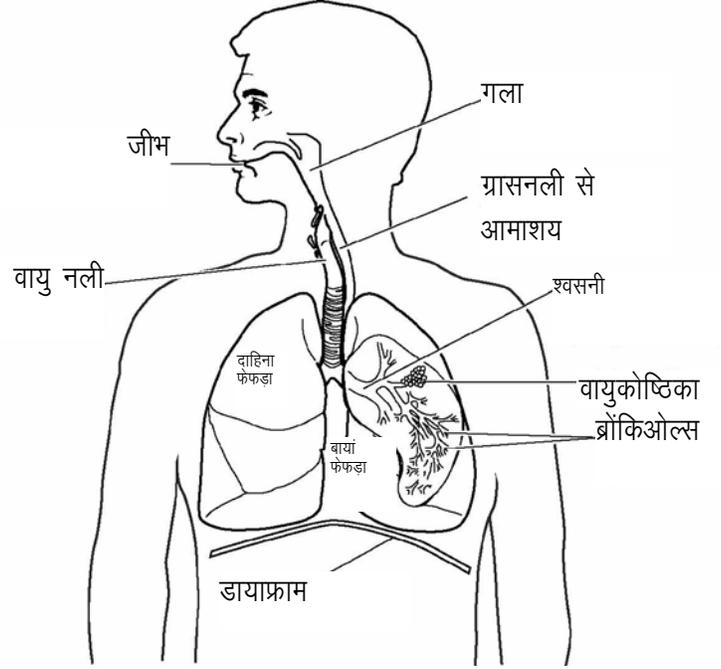
The leading causes of COPD are:

- Smoking
- Working in a polluted environment where you breathe in large amounts of dust, fumes, smoke or gases
- Second hand smoke

क्रॉनिक ऑबस्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (सीओपीडी) (दीर्घकालिक फुफ्फुसीय अवरोधक रोग)

सीओपीडी फेफड़ों की एक सामान्य बीमारी है। सीओपीडी के दो मुख्य प्रकार हैं।

- **वातस्फीति में** वायुकोष्ठिका या छोटी वायु पुटिकाओं में जलन होता है। समय के साथ वायु पुटिकाएँ सख्त हो जाती हैं और ऑक्सीजन को अंदर और कार्बन डाइऑक्साइड को रक्त से बाहर नहीं निकलने देती हैं।
- **दीर्घकालिक ब्रांकाइटिस में** बड़े और छोटे वायु मार्गों में सूजन होती है और वे बलगम से भर जाते हैं। बलगम वायु मार्ग को बाधित कर सकती है और साँस लेने में कठिनाई पैदा कर सकती है।



सीओपीडी वाले बहुत से लोगों में दोनों प्रकार होते हैं।

यह रोग कुछ सालों में विकसित होता है। उपचार से यह लक्षण कम हो सकते हैं और रोग को बदतर होने से रोका जा सकता है।

कारण

सीओपीडी के प्रमुख कारण हैं:

- धूम्रपान
- प्रदूषित वातावरण में काम करना जहाँ आप धूल, भाप, धुएँ, या गैसों को बड़ी मात्रा में साँस द्वारा अंदर लेते हैं।
- परोक्ष धूम्रपान

Signs

The signs of COPD are:

- Ongoing cough with or without mucus
- Wheezing
- Feeling short of breath that gets worse with activity
- Chest tightness

These signs can be serious enough to affect your daily activities.

Your Care

Your doctor will do a medical exam and order tests such as:

- Pulmonary function test to see how well your lungs are working
- Chest x-ray
- CT scan
- Blood test

The damage to your lungs from COPD cannot be reversed and there is no cure. With the help of your health care team, you can manage the disease to slow its progress. To manage your COPD:

- Stay active.
- Quit smoking.
- Maintain a healthy weight.
- Eat a balanced diet.
- Drink a lot of fluids.

लक्षण

सीओपीडी के लक्षण हैं:

- बलगम के साथ और उसके बिना होने वाली खाँसी
- गले में घरघराहट
- साँस की कमी महसूस होना जो काम करने के साथ और भी खराब हो जाती है
- छाती में जकड़न

ये लक्षण आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित कर दें इतने गंभीर हो सकते हैं।

आपकी देखभाल

आपका डॉक्टर एक चिकित्सकीय जांच करेगा और निम्न परीक्षण कराने को कहेगा:

- पल्मोनरी कार्य परीक्षण, यह देखने के लिए कि आपके फेफड़े कितना ठीक काम कर रहे हैं
- छाती का एक्सरे
- सीटी स्कैन
- रक्त परीक्षण

सीओपीडी से आपके फेफड़ों को हुए नुकसान को ठीक नहीं किया जा सकता और इसका कोई इलाज नहीं है। अपने स्वास्थ्यचर्या टीम की मदद से, आप रोग की प्रगति को धीमा करने के लिए प्रबंधन कर सकते हैं। अपने सीओपीडी का प्रबंधन करने के लिए:

- सक्रिय रहें।
- धूम्रपान छोड़ दें।
- वजन को स्वस्थ सीमा पर बनाए रखें।
- संतुलित आहार लें।
- ढेर सारे तरल पदार्थ पिएं।

- Control stress.
- Take your medicines such as inhalers, steroids and antibiotics as ordered.
- Do home oxygen therapy if ordered.
- Attend a pulmonary rehab program to learn about COPD and exercise to improve your health.
- Get a flu shot each year and talk to your doctor about getting a pneumonia shot.
- Get treatment right away if you get a cold or other infection in your nose or lungs.

Talk to your health care team about your questions and concerns.

- तनाव पर नियंत्रण रखें।
- डॉक्टर के निर्देशानुसार अपनी औषधियाँ जैसे इनहेलर, स्टीरॉयड्स तथा एंटीबायोटिक लें।
- यदि डॉक्टर ने निर्देश दिया हो, तो घर पर ऑक्सीजन थिरेपी लें।
- सीओपीडी के बारे में जानने के लिए फेफड़ों के पुनर्वास कार्यक्रम में भाग लें और अपना स्वास्थ्य सुधारने के लिए व्यायाम करें।
- हर साल फ्लू का टीका लगवाएँ और निमोनिया का टीका लगवाने के लिए चिकित्सक से बात करें।
- यदि आपकी नाक या फेफड़ों में सर्दी या अन्य संक्रमण हो जाए, तो तुरंत उपचार लें।

अपने सवालों और चिंताओं के बारे में अपनी स्वास्थ्यचर्या टीम से बात करें।

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Hindi.