

ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन की मदद करने के लिए कृपया नीचे दिया प्रपत्र भरें।

कृपया मुझे निम्न के संबंध में अधिक जानकारी भेजिये:

[] ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन से जुड़ने के लिये

[] नियमित दान [] नकद अथवा वस्तुओं के लिये अपील

[] वेतन द्वारा दान [] कार्यक्रमों द्वारा

[] कंपनी द्वारा मदद [] उत्तराधिकार द्वारा

[] स्मृति में उपहार तथा ब्रिथ ऑफ लाईफ फण्ड

हाँ, मैं दान देना पसंद करूंगा:

[] £10 [] £15 [] £30 अन्य: £ _____ द्वारा

[] बैंक / पोस्टल ऑर्डर (ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन को देय), अथवा

[] क्रेडिट / डेबिट कार्ड (कृपया अपने चयन पर गोला बनाए):

मास्टर कार्ड / वीसा / सीएएफ (दान कार्ड) / मेस्ट्रो / डेल्टा

कार्ड क्र

_____/_____/_____/_____/_____
सुरक्षा क्रमांक _____ (आपके कार्ड के पीछे के अंतिम तीन अंक)

अवधि समाप्ति की तारीख ____/____ जारी क्र. _____ (केवल

मेस्ट्रो के लिये)

कार्ड धारक _____ दिनांक ____/____/____

के हस्ताक्षर _____

कृपया इस प्रपत्र को _____ और यदि आप कोई उपहार भेज रहे

हैं तो उसे यहाँ भेजिये : Appeals Team, British Lung

Foundation, FREEPOST SW1233, London EC1B 1BR

आपकी जानकारी (कृपया बड़े अक्षरों में लिखें):

शीर्षक _____ प्रथम नाम _____

अंतिम नाम _____

पता _____

_____ पोस्टकोड _____

टेलीफोन _____

ई-मेल _____

हम आपको आपके उपहार के लिये स्वचलित तरीके से प्राप्ति सूचना

भेजेंगे। यदि आप इसे नहीं चाहते तो, कृपया यहाँ निशान लगाइये []

giftaid it ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन को उपहार में दिया

गया प्रत्येक £ 1, £ 1.28 के बराबर है।

[] हाँ, मैं एक करदाता हूँ और चाहता हूँ कि मेरे द्वारा ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन

को पिछले छः वर्षों में मेरे द्वारा दिये गये दान और भविष्य में दिये जाने वाले सभी

दानों पर मुझे कर में छुट मिलें, जब तक आपको इसकी सूचना नहीं दे देता।

[] नहीं, मैं यू.के. का करदाता नहीं हूँ दिनांक ____/____/____

कृपया ध्यान दें : उपहार दान की पात्रता प्राप्त करने के लिए उपहार की

रकम आपके द्वारा करवर्ष में भुगतान की गई आयकर अथवा संपत्तिकर की

रकम के बराबर होना चाहिए।

हम समय-समय पर अन्य पारमार्थिक संस्थाओं को आपसे संपर्क करने के लिए अनुमति दे

सकते हैं। यदि आप यह संवाद नहीं चाहते तो कृपया यहाँ निशान लगाइय []

की मात्रा कम है, तब घर पर ही ऑक्सीजन लेने से आपको

लाभ मिल सकता है।

ऑक्सीजन से आपको लाभ पहुँच सकता है, यह जानने के

लिये अपने चिकित्सक के पास जाइये, जो अस्पताल में

आपके परीक्षण के लिये साधन मुहैया करवा सकता है। यहाँ

आपके रक्त में ऑक्सीजन को नापा जायेगा।

यदि आवश्यक हुआ तो आपको घर पर ही ऑक्सीजन

सकेन्द्रक का प्रयोग करने को कहा जायेगा। यह एक

बिजली से चलने वाली मशीन है जो आपके घर में मौजूद

हवा से ऑक्सीजन लेती है। आप नासिका छिद्रों में 'कैन्थूल'

(प्लास्टिक की कोमल, छोटी नलिका जो आपके नासिका

छिद्रों में आसानी से लग जाती है) लगाकर अथवा नकाब

लगाकर इस ऑक्सीजन को खींच सकते हैं। ऑक्सीजन का

वहन करने वाली यह नलिका कई फीट लंबी होती है, इससे

आप ऑक्सीजन लेते समय घर में घूम सकते हैं।

कुछ लोगों को सकेन्द्रक के तौर पर छोटे ऑक्सीजन

सिलेंडर दिये जाते हैं। कई तरह के छोटे ऑक्सीजन

सिलेंडर उपलब्ध हैं। यह कुछ घंटों तक चलते हैं जिससे

आपकी खरीदारी अथवा यात्रा आसान हो जाती है।

एक बार आपकी ऑक्सीजन लेने की मात्रा को परख लेने

पर, ऑक्सीजन वितरण कंपनी द्वारा आपको ऑक्सीजन

उपलब्ध करवाया जायेगा। आपको कौनसी कंपनी ऑक्सीजन

भेजती है यह आप कहाँ रहते हैं इस बात पर निर्भर करता

है। अस्पताल इस बारे में आपको विस्तृत जानकारी देगा।

ऑक्सीजन वितरण कंपनी आपके UK तथा यूरोप में भ्रमण

के दौरान भी आपको ऑक्सीजन उपलब्ध करवाती है।

याद रखिये, COPD के लिये इलाज उपलब्ध है और आप

जितनी जल्दी मदद लेते हैं उतना ही अच्छा है।

संबंधित प्रकाशन:

COPD – पहचान और इलाज (पुस्तिका)

COPD – COPD के साथ जीवन (पुस्तिका)

फेफड़ों की स्थिति के साथ छुट्टी मनाना (पुस्तिका)

फेफड़ों से संबंधित रोगों का पुनर्वसन (पत्रक)

अंतिम चिकित्सकीय पुनरावलोकन – सितंबर 07

© ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन 2007

ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन

UK (ब्रिटेन) में सात में से एक व्यक्ति फेफड़ों के

रोग से ग्रस्त है। चाहे यह हल्का दमा हो अथवा

फेफड़ों का कैंसर, उनमें से हर एक की मदद के

लिये यहाँ ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन मौजूद है।

जो कार्य हम करते हैं, वे हैं :-

• हम उन लोगों को सहारा देते हैं जिन्हें फेफड़ों

के रोग से ग्रस्त होकर व्यक्तिगत चुनौतियों का

सामना करना है। "ब्रीथ इजी" सहित हमारी

अनेक गतिविधियाँ सहारा देने पर केन्द्रित हैं, जो

सहायक समूहों का हमारा राष्ट्रव्यापी सहायक

नेटवर्क हैं।

• हम लोगों को उनकी हालत समझने में मदद

करते हैं। ऐसा हम कागज, वेब साइट तथा

टेलीफोन पर स्पष्ट तथा विस्तृत जानकारी देकर

करते हैं।

• और हम फेफड़ों के स्वास्थ्य में सकारात्मक

सुधार के लिये कार्य करते हैं। यह हम अभियान

चलाकर, जागृति फैलाकर तथा विश्व-स्तरीय

शोधकार्यों में आर्थिक मदद करके करते हैं।

कृपया हमारे साथ जुड़ें और ब्रिटिश लंग

फाउण्डेशन के एक सदस्य बनकर हमारे

इस अतिआवश्यक कार्य में सहायता करें।

सदस्यों को हमारी त्रैमासिक पत्रिका और

अन्य फायदे मिलते हैं। हमसे जुड़ने के लिए

सामने दी गई सम्पर्क विवरण का इस्तेमाल

करते हुए सम्पर्क करें।

ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन

मुख्य कार्यालय

73-75 Goswell Road

London EC1V 7ER

फोन: 020 7688 5555

राष्ट्रीय तथा क्षेत्रीय कार्यालय

लन्दन और दक्षिण

फोन: 020 7688 5555

ईमेल: londonandsouth@blf-uk.org

मिडलैण्ड्स

फोन: 0116 249 5780

ईमेल: midlands@blf-uk.org

उत्तर

फोन: 0191 263 0276

ईमेल: north@blf-uk.org

उत्तर पश्चिम

फोन: 0151 224 7778

ईमेल: northwest@blf-uk.org

उत्तरी आयरलैण्ड

फोन: 0141 248 0050

ईमेल: northernireland@blf-uk.org

स्कॉटलैण्ड

फोन: 0141 248 0050

ईमेल: scotland@blf-uk.org

दक्षिण पश्चिम

फोन: 0117 300 4080

ईमेल: southwest@blf-uk.org

वेल्स

फोन: 01792 455 764

ईमेल: wales@blf-uk.org

मदद के लिये नंबर

(हेल्पलाईन): 08458 50 50 20

ईमेल: enquiries@blf-uk.org

वेबसाइट: www.lunguk.org



BRITISH LUNG
FOUNDATION

क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पलमोनेरी डिजीज (COPD – chronic obstructive pulmonary disease)

- मदद के लिये नंबर
(हेल्पलाईन): 08458 50 50 20
- ईमेल: enquiries@blf-uk.org
- वेबसाइट: www.lunguk.org



BRITISH LUNG FOUNDATION

COPD क्या है?

COPD का मतलब है फेफड़ों से संबंधित पुराना बाधक रोग (क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पलमोनेरी डिजीज़)। इस शब्द का उपयोग अनेक दशाओं में किया जाता है; जिसमें पुरानी श्वासनली की सूजन तथा इम्फीसेमा शामिल है।

COPD में फेफड़ों में हवा आने के मार्ग में रूकावट आती है, जिस कारण यह नली संकरी और कड़क हो जाती है जिससे हवा अंदर आने और फेफड़ों से बाहर निकलने में बाधा उत्पन्न होती है। 'क्रोनिक' शब्द का मतलब है कि तकलीफ बहुत पुरानी है।

कुछ परिभाषाएँ

- पुरानी श्वासनली की सूजन (ब्रॉकाइटिस):** ब्रॉकाइटिस का मतलब है 'श्वासनली में सूजन अथवा जलन'। ये वे नलिकाएँ हैं जो हवा से ऑक्सीजन को फेफड़ों तक पहुँचाती हैं। इस सूजन से हवा की नलिकाओं में श्लेष्मा अधिक मात्रा में बनती है, जिससे बलगम बनता है तथा आपको जुकाम हो जाता है।

- इम्फीसेमा:** यह वह स्थिति है जिसमें फेफड़ों में फैला वायु नलिकाओं (वायु थैलियों) का जाल अपना लचीलापन खो देता है। इससे वायु के रास्ते में रूकावट पैदा होती है तथा नलिकाएँ संकरी हो जाती हैं। इसका यह भी मतलब है कि आपके फेफड़े आपके शरीर को ऑक्सीजन की पूर्ति पूरी तरह से नहीं कर पा रहे हैं, इसलिये आपको जोर से साँस लेनी पड़ती है। इससे साँस लेने में परेशानी होती है।

COPD किस कारण से होता है?

COPD का सबसे आम कारण है धूम्रपान। एक बार आपने धूम्रपान छोड़ दिया, आपको COPD होने के मौके क्रमशः कम होते जाते हैं – और यदि यह आपको पहले से है तो इसके बढ़ने की तीव्रता कम हो जाती है।

व्यवसाय के कारण, जैसे कोयले की धूल, तथा कुछ विरासत में मिली समस्याओं से भी COPD हो सकता है। क्या यह प्रदूषण के कारण होता है, इस पर खोज जारी है।

COPD की पहचान कैसे करें?

कफ, बलगम तथा साँस लेने में तकलीफ COPD के कारण हो सकते हैं। कुछ लोगों में यह लक्षण केवल सर्दियों के मौसम में ही दिखाई देते हैं, किन्तु वे इसे श्वासनली की सूजन अथवा 'धूम्रपानकर्ता का कफ' मानते हैं। इसका मतलब है कि रोग की इस प्रारंभिक अवस्था में उन्हें मदद की आवश्यकता नहीं है। लोग जितनी जल्दी इलाज शुरू करें वही अच्छा है।

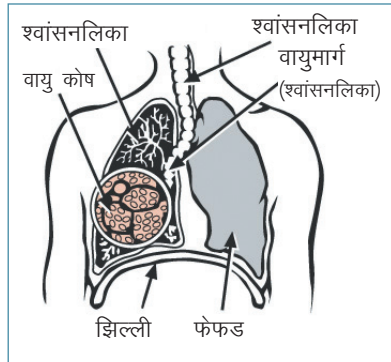
इस रोग की पुष्टि करने के लिये सर्वोत्तम तरीका है स्पाइरोमेट्री। यह एक साधारण—सा श्वसन परीक्षण है जिसे आमतौर पर आप आपके पारिवारिक चिकित्सक से करवा सकते हैं। आपको केवल एक मशीन में फूँक मारनी है। इससे पता चलेगा कि क्या आपकी श्वासन नलिकाएँ संकरी हैं। कुछ मामलों में आपको और अधिक परीक्षण की आवश्यकता होती है तथा आपको अस्पताल में दिखाने के लिये कहा जा सकता है।

लोग कैसा महसूस करते हैं?

COPD के लक्षण यह कितना खराब हो चुका है, और लोगों ने अपनी समस्या को कितना ग्रहण किया है इस बात पर निर्भर करते हैं। हल्के मामलों में कफ, बलगम तथा श्वासन में कमी जैसे लक्षण केवल सर्दियों

के मौसम में अथवा जुकाम के बाद ही दिखाई देते हैं। अधिक तीव्र मामलों में, आपको श्वासन की कमी रोज़ हो सकती है। और अधिक तीव्र COPD में, श्वासन न ले सकने के कारण, सामान्य ार्य करने में भी अधिक परेशानी हो सकती है।

श्वासन न ले सकने की स्थिति के कारण COPD चिंता का विषय हो सकती है। COPD के साथ लोगों को अपने कार्यकलापों में श्वासन न ले सकने की स्थिति के कारण कटौती करनी पड़ सकती है। लेकिन कार्यकलापों में कटौती



करने के कारण आप अधिक स्वस्थ नहीं रहते और इससे आपको जल्दी—जल्दी दमे का दौरा पड़ सकता है। COPD के साथ लोगों को दमे का दौरा ज्यादा न पड़े ऐसी जीवनशैली अपनाना पड़ती है – लेकिन जहाँ तक हो सके स्वस्थ रहना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

कुछ अस्पताल फेफड़ों से संबंधित रोगों के लिये पुनर्वसन पाठ्यक्रम का संचालन करते हैं। इस कार्यक्रम में कसरत और शिक्षा शामिल है। फेफड़ों के रोगों के पुनर्वसन से आपके कसरत के प्रदर्शन में, आपके स्वास्थ्य और जीवन स्तर में सुधार आता है। आपके चिकित्सक / नर्स आपको इस बारे में अधिक बता सकते हैं।

परिवार और मित्रों के सहारे और देखभाल से आप चिंता और अवसाद से मुक्त रहेंगे। BLF का 'आसानी से साँस लीजिये' का सहायता जाल आपको COPD तथा फेफड़ों के अन्य रोगों के बारे में आपको सूचना तथा सलाह उपलब्ध कराता है। अधिक जानकारी के लिये 'आसानी से साँस लीजिये' के अगले पते पर संपर्क कीजिये।

क्या हम COPD से बचाव कर सकते हैं?

एक बार आपको COPD हो जाने पर आप इससे मुक्त नहीं हो सकते, लेकिन इलाज से मदद मिल सकती है। अधिकांश लोगों में धूम्रपान बंद करने से COPD को बढ़ने के खतरे से रोका जा सकता है तथा इसके बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा किया जा सकता है। यद्यपि, कुछ लोगों में अन्य कारणों से COPD बढ़ता है जिसे रोकना अधिक कठिन होता है।

उपचार

COPD के लिये कोई इलाज उपलब्ध नहीं है लेकिन इसके लक्षणों को कम करने के लिये बहुत कुछ किया जा सकता है।

- धूम्रपान बंद करना** - धूम्रपान बंद करने से आपके कफ तथा बलगम की स्थिति के सुधार में मदद मिलती है।
- आहार** - अपने वज़न का ध्यान रखें, संतुलित भोजन करें तथा सक्रिय रहने की कोशिश करें।

- ब्रोन्कोडायलेटस** - अगर आपका मुख्य लक्षण साँस की परेशानी है, तब आपको ब्रोन्कोडायलेटर से लाभ हो सकता है। ब्रोन्कोडायलेटर एक प्रकार की सूँघनी है जो आपकी श्वासन नलिका को चौड़ा करती है। ब्रोन्कोडायलेटर्स कई तरह के आते हैं जो अलग—अलग प्रकार से कार्य करते हैं और इन्हें साथ में प्रयोग करने से आपको अधिक फायदा पहुँच सकता है।

- नेब्यूलाइजर्स** - नेब्यूलाइजर के द्वारा औषधियों की अधिक मात्रा दी जाती है जो सूँघनी के समान ही बहुत ही प्रभावकारी है। आपको क्या दिया जाय यह इस बात पर निर्भर है कि आप इलाज पर कैसी प्रतिक्रिया करते हैं।

- स्टिरॉइड्स** - यदि आपको अचानक दमे का तेज दौरा पड़ता है तथा आपके लक्षण अत्यंत बिगड़ गये हैं, तब आपको 'अत्यंत बुरा' क्या होता है इसका अनुभव होता है। आपके चिकित्सक आपको स्टिरॉइड्स का छोटा क्रम कुछ दिनों के लिये दे सकते हैं। कुछ लोग श्वासयंत्र द्वारा स्टिरॉइड हमेशा लेते हैं लेकिन यह आपके चिकित्सक तय करेंगे कि क्या आपको इसकी आवश्यकता है।

- एन्टीबायोटिक्स** - यदि आपके बलगम का रंग बदलता है, अधिक चिपचिपा है, अथवा इससे अधिक कुछ है, तब आपके चिकित्सक आपको एन्टीबायोटिक्स दे सकते हैं।

- पलू टीकाकरण** - हर शरद ऋतु में पलू का एक टीका लाभ पहुँचा सकता है, क्योंकि पलू से स्थिति बिगड़ सकती है।

खराब स्थिति – इसे साँस उखड़ने के नाम से जाना जाता है – जो कि COPD में आम बात है, लेकिन अविरत इलाज लेने से इसकी बारंबारता में कमी आती है। इस खराब स्थिति से बचने के लिये जहाँ तक संभव हो सके जल्द से जल्द इलाज करवायें।

ऑक्सीजन के बारे में क्या?

COPD से ग्रस्त कुछ व्यक्तियों के रक्त में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। ऑक्सीजन लेने से रक्त में ऑक्सीजन की इस कमी को दूर किया जा सकता है, यह साँस उखड़ने की स्थिति नहीं है। यदि आपके रक्त में ऑक्सीजन

ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन को मदद

आप हमारी मदद कर सकें, इसके अनेक उपाय हैं:

सदस्य बनकर : ब्रिटिश लंग फाउण्डेशन में शामिल होकर, आप हमारी आवाज़ में आवाज़ मिला सकते हैं, और फेफड़ों के रोग से संक्रमित हर संक्रामित व्यक्ति की ओर से बोलकर आप हमारी मदद कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिये, आगे दिया हुआ पत्रक भरकर हमें वापस दीजिये।

प्रत्यक्ष डेबिट द्वारा नियमित उपहार : नियमित दान सर्वोत्तम है – इससे हमें भविष्य की योजना बनाने में मदद मिलती है। **नियमित नकद तथा ईनामी योजनाओं के लिये अपील करना** : नियमित अपीलें प्राप्त कर तथा हमारी ईनामी योजनाओं में हिस्सा लेकर हमारे कार्य से सदा अवगत रहें।

पेरोल देयता : आपके वेतन से सीधे सहयोग देने का एक सरल और टैक्स प्रभावी तरीका **कार्यक्रमों में हिस्सा लीजिये** : चुनौतीपूर्ण एवं मजेदार, आप हमारे किसी भी कार्यक्रम में हिस्सा ले सकते हैं अथवा हमारी मदद से कोई कार्यक्रम भी आयोजित कर सकते हैं।

आपकी कंपनी को शामिल कीजिये : आपके नियोजक बहुत से तरीकों से आपकी तथा हमारी सहायता कर सकते हैं – वर्ष के दान के द्वारा, आप जो देते हैं उसके साथ मिलाकर। **किसी के सम्मान में उपहार** : किसी की स्मृति में उपहार दीजिये अथवा एक **ब्रिथ ऑफ लाईफ ट्रायब्यूट फण्ड खोलें** – अपने किसी प्रिय व्यक्ति की स्मृति में दान देना एक बहुत ही व्यक्तिगत तरीका है किसी खास को याद करने का। इसे बढ़ावा देने के लिये हमने ब्रिथ ऑफ लाईफ फण्ड बनाया है जिससे आप अपने प्रियजनों की स्मृति में श्रद्धांजली के रूप में हमारी निरन्तर मदद कर सकें।

एक बड़ा प्रायोजक बनकर : कृपया हेड ऑफ फण्ड रेजिंग से - 020 7688 5587 पर संपर्क करें

वसीयत छोडकर : जब आप एक वसीयत लिखते हैं तब आप न केवल अपने प्रियजनों को कुछ दे सकते हैं परन्तु आप उन लोगों के भविष्य को बनाने में भी मदद कर सकते हैं जो फेफड़ों की खराब हालत के साथ जी रहे हैं।

अभी ही दान करें : आगे दिये गये पत्रक को पूर्ण भर कर आप अभी ही दान दे सकते हैं।