ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਗਏ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜੋ:

[ ] ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ
[ ] ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ [ ] ਨਗਦ ਅਤੇ ਦਾਨ ਸਬੰਧੀ ਅਪੀਲਾਂ ਬਾਰੇ
[ ] ਤਨਖਾਹ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ [ ] ਸਮਾਗਮ
[ ] ਕੰਪਨੀ ਸਹਾਇਤਾ [ ] ਪਰੰਪਰਾ
[ ] ਯਾਦ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਤੋਹਫੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਫੰਡਾਂ ਬਾਰੇ

ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਰਕਮ ਦਾ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ:

[ ] £10 [ ] £15 [ ] £30 ਹੋਰ: £ _________ ਦੁਆਰਾ
[ ] ਚੈਕ / ਪੋਸਟਲ ਆਰਡਰ (**ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ** ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ), ਜਾਂ
[ ] ਕਰੈਡਿਟ / ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਉਪਰ ਗੋਲਾ ਮਾਰੋ)
ਮਾਸਟਰ ਕਾਰਡ / ਵੀਜ਼ਾ / CAF (ਚੈਰਿਟੀ ਕਾਰਡ) / ਮੈਸਟਰੋ / ਡੈਲਟਾ
ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ
__ __ __ __ / __ __ __ __ / __ __ __ __ / __ __ __ __ / __ __ __ __
ਸਿਕਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ __ __ __ (ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਆਖਿਰੀ 3 ਅੰਕ)
ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ __ __/__ __ ਇਸ਼ੂ ਨੰਬਰ ______ (ਸਿਰਫ਼ ਮੈਸਟਰੋ)
ਕਾਰਡਧਾਰਕ ਦੇ
ਹਸਤਾਖ਼ਰ ______________________________ ਤਾਰੀਖ __ / __ / __

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ,ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਫ਼ਾਰਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ: Appeals Team, British Lung Foundation, FREEPOST SW1233, London EC1B 1BR

ਤੁਹਾਡਾ ਵੇਰਵਾ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

ਸਿਰਲੇਖ __________ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ______________________________
ਸਰਨੇਮ ____
ਪਤਾ ____
________________________________ ਪੋਸਟਕੋਡ ______________
ਫੋਨ ____
ਈ-ਮੇਲ ____

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੀ ਰਸੀਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਇਥੇ ਲਗਾਓ [ ]

giftaid it **ਗਿਫਟ ਏਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ £1 ਪੌਂਡ ਲਈ £1.28 ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।**

[ ] ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਕ ਟੈਕਸ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਉਸ ਸਾਰੇ ਦਾਨ ਜੋ ਕਿ ਮੈਂ ਬੀਤੇ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਪਰ ਟੈਕਸ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਾਲਾ ਵੀ, ਜਾਂ ਜੱਦ ਤੱਕ ਮੈਂ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

[ ] ਨਹੀਂ, ਮੈਂ UK ਵਿਚ ਟੈਕਸ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਤਾਰੀਖ਼ __ /__ /_____

ਕਿਰਪਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ: ਗਿਫਟ ਏਡ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਤੌਰ ਆਮਦਨ ਕਰ ਜਾਂ ਕੈਪੀਟਲ ਗੈਨ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਕਮ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਰਕਮ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਟੈਕਸ ਸਾਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੋਰ ਦਾਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਪਤਰਾਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ [ ]

ਕਮੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਜਰੂਰੀ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਆਕਸੀਜਨ ਕੰਸਨਟਰੇਟਰ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਇਕ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਨੋਜਲ 'ਕੈਨੋਲੀ' (ਛੋਟੀ, ਮੁਲਾਇਮ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਟਿਊਬ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਉਪਰ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਜਾਂ ਇਕ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਸਨਟਰੇਟਰ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਆਕਸੀਜਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਕਈ ਫੁੱਟ ਲੰਬੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਘੁਮਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਆਪਣਾ ਆਕਸੀਜਨ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਸਨਟਰੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੋਰਟੇਬਲ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਆਕਸੀਜਨ ਸਿਲੰਡਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਘੰਟੇ ਤਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਰੀਦਾਰੀ ਜਾਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਬਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਕਸੀਜਨ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਆਕਲਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਕਸੀਜਨ ਇਕ ਆਕਸੀਜਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕੰਪਨੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇਵੇਗੀ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਹਸਪਤਾਲ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਰਵਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਕਸੀਜਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ GP ਜਾਂ ਯੂਰੋਪ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ COPD ਲਈ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਵੋਗੇ, ਉਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ:
COPD - ਡਾਇਗਨੋਸ ਐਂਡ ਟਰੀਟਮੈਂਟ (ਬੁਕਲੇਟ)
COPD - ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ COPD (ਬੁਕਲੇਟ)
ਗੋਇੰਗ ਆਨ ਹੋਲੀਡੇ ਵਿਦ ਏ ਲੰਗ ਕੰਡੀਸ਼ਨ (ਬੁਕਲੇਟ)
ਪਲਮੋਨਰੀ ਰੀਹੈਬਿਲਟੇਸ਼ਨ (ਪਰਚਾ)

ਆਖਰੀ ਬਾਰ ਮੈਡੀਕਲੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ : ਸਤੰਬਰ, 2007
© ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ 2007

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

UK ਵਿਚ ਹਰ ਸੱਤ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਭਾਂਵੇ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਦਮਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ਅਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਜੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ **ਸਹਾਇਤਾ** ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ, ਲੈਣਾ, ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚਲਾ ਸਾਡਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਾਗਜ਼ ਉਪਰ ਛਪੀ ਹੋਈ ਸ਼ਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈਬ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਪਰ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸਕਰਾਤਮਕ **ਬਦਲਾਅ** ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾ ਕੇ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਕੇ, ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਦੀ ਖੋਜਬੀਨ ਲਈ ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਕਰ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕ੍ਰੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚ **ਸ਼ਾਮਿਲ** ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਕੇ ਸਾਡੇ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਮੈਂਬਰ ਹਰ ਤਿਮਾਹੀ ਸਾਡਾ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 326730
ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ SC 038415

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ
73-75 Goswell Road
London EC1V 7ER
ਫੋਨ: 020 7688 5555

ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਦਫਤਰ

ਲੰਦਨ ਅਤੇ ਦੱਖਣ
ਫੋਨ: 020 7688 5555
ਈ-ਮੇਲ: londonandsouth@blf-uk.org

ਮਿਡਲੈਂਡਸ
ਫੋਨ: 0116 249 5780
ਈ-ਮੇਲ: midlands@blf-uk.org

ਉੱਤਰ
ਫੋਨ: 0191 263 0276
ਈ-ਮੇਲ: north@blf-uk.org

ਉੱਤਰ ਪੱਛਮ
ਫੋਨ: 0151 224 7778
ਈ-ਮੇਲ: northwest@blf-uk.org

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ
ਫੋਨ: 0141 248 0050
ਈ-ਮੇਲ: northernireland@blf-uk.org

ਸਕਾਟਲੈਂਡ
ਫੋਨ: 0141 248 0050
ਈ-ਮੇਲ: scotland@blf-uk.org

ਦੱਖਣ ਪੱਛਮ
ਫੋਨ: 0117 300 4080
ਈ-ਮੇਲ: southwest@blf-uk.org

ਵੇਲਸ
ਫੋਨ: 01792 455 764
ਈ-ਮੇਲ: wales@blf-uk.org

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 08458 50 50 20
ਈ-ਮੇਲ: enquiries@blf-uk.org
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.lunguk.org

BRITISH LUNG FOUNDATION

(Punjabi)

ਕਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਬੀਮਾਰੀ

(COPD – chronic obstructive pulmonary disease)

- ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 08458 50 50 20
- ਈ-ਮੇਲ: enquiries@blf-uk.org
- ਵੈਬਸਾਈਟ: www.lunguk.org

BRITISH LUNG FOUNDATION

COPD ਕੀ ਹੈ?

COPD ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਬੀਮਾਰੀ। ਇਹ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਂਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਅਤੇ ਐਮਫੀਸੇਮਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

COPD ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਤੰਗ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ‘ਕਰੋਨਿਕ’ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਲੰਬੇ ਸਮੇ. ਤਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

- **ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ:** ਬਰੋਨਚਿਟਸ ਮਤਲਬ ‘ਸਾਂਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿਚ ਜਲਨ ਹੋਣਾ’। ਇਹ ਉਹ ਨਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀ. ਹਵਾ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਲਨ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਵਿਚ ਲੇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬਲਗਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਜਾਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- **ਐਮਫੀਸੇਮਾ:** ਇਹ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਓਲੇਵਔਲ (ਹਵਾ ਸੋਖਕ) ਦੀ ਲਚਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਤੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ੇਫੜੇ ਉਨੀ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜੋ ਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਜਾ ਸਕਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿਕਤ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

COPD ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

COPD ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਕ ਬਾਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਤੁਸੀ COPD ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

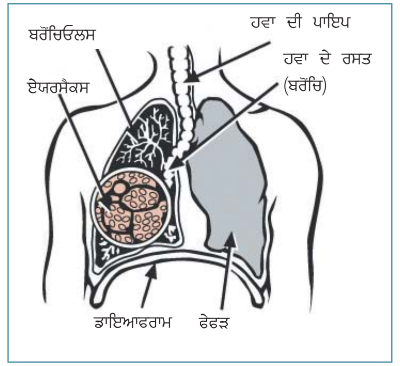
ਰੋਜਗਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲੇ ਦੀ ਧੂੜ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਜਮਾਂਦਰੂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ COPD ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

COPD ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ?

ਖਾਂਸੀ, ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ COPD ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਹ ਵਿਚ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ‘ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨੇ ਵਾਲੇ ਦੀ ਖਾਂਸੀ’ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਦਿਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਰਨ ਵਿਚ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਾ ਮੰਗਣ। ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਨਾ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਪਾਈਰੋਮੈਟਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਸਰਜਰੀ ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਫੂਕ ਮਾਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹਨਾਲੀ ਤੰਗ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਰੈਫਰਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



COPD ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗੱਲ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਬੜਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖ਼ਾਂਸੀ, ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਸਾਹ ਘੁਟਣਾ ਆਦਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ COPD ਵਾਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਆਮ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

COPD ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਦੀ ਘੁਟਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। COPD ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਦਰੂਸਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਓਖ਼ੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। COPD ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਉਖੜਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਉਣ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਪਲਮੋਨਰੀ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੋਰਸ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਲਮੋਨਰੀ ਪੁਨਰਵਾਸ ਨਾਲ ਕਸਰਤ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਲੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। BLF ਬ੍ਰੇਥ ਈਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿਚ COPD ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਅਤੇ ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਦਿੱਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬ੍ਰੇਥ ਈਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੀ ਅਸੀਂ COPD ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਇਕ ਵਾਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COPD ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜ਼ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਮੀ ਕਰ COPD ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਵੀ ਕਮੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ COPD ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਮੁਸ਼ਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

COPD ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿੱਖਣ ਉਤੇ ਹੀ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ** - ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਖੁਰਾਕ** - ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਉਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਰੱਖੋ।
- **ਬਰੋਨਚੋਡਾਇਲੇਟਰਸ** - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਸਾਹ ਉਖੜਨਾ ਜਾਂ ਘੁਟਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਰੋਨਚੋਡਾਇਲੇਟਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਰੋਨਚੋਡਾਇਲੇਟਰਸ ਇਕ ਇਨਹੇਲਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਬਰੋਨਚੋਡਾਇਲੇਟਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋਂ ਕਿ ਅਲਗ ਅਲਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਨੇਬੁਲਾਈਜਰਸ** - ਨੇਬੁਲਾਈਜਰਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਵੀ ਇਨਹੇਲਰਸ ਵਾਂਗ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਉਪਰ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਸਟੇਰਾਇਡਸ** - ਜੇਕਰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਕਸੈਸਰਬੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਟੇਰਾਇਡਸ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕੋਰਸ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਟੇਰਾਇਡ ਇਨਹੇਲਰ ਨਿਯਮਤ ਆਧਾਰ ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- **ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ** - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲਗਮ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਪਚਿਪਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦਾ ਇਕ ਕੋਰਸ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ** - ਹਰ ਪਤਝੱੜ, ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਐਕਸੈਸਰਬੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਕਸੈਸਰਬੇਸ਼ਨਸ – ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਭੜਕਾਉ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋਂ ਕਿ COPD ਵਿਚ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਨਿਯਮਿਤ ਆਧਾਰ ਉਪਰ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਾਲੀ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਕਸੈਸਰਬੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਨੀ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ।

ਆਕਸੀਜਨ ਬਾਰੇ ਕੀ?

COPD ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਇਲਾਜ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਹ ਦੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਰਸਤੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ:

ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਕ: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਹਰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਰਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਭਰ ਕੇ ਵਾਪਸ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜੋ।
ਸਿੱਧੇ ਡੇਬਿਟ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਗਿਫਟ: ਲਗਾਤਾਰ ਦਾਨ ਮਹਾਨ ਕੰਮ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਨਿਯਮਿਤ ਨਗਦ ਅਤੇ ਗੈਰ ਨਗਦ ਇਨਾਮ ਅਪੀਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਓ - ਦਾਨ ਸਬੰਧੀ ਅਪੀਲਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਗੈਰ ਨਗਦ ਇਨਾਮਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਦੇ ਕੇ: ਆਪਣੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿਚ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰਾਸਤਾ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਲੈ ਕੇ: ਰੋਮਾਂਚਕ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਮਾਗਮ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਆਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ- ਜੋ ਵੀ ਤਸੀ' ਇੱਕਠਾ ਕਰੋ, ਦੇ ਬਰਾਬਰ, ਸਾਲਾਨਾ ਦਾਨ ਕਰਕੇ,।
ਮਾਨਯੋਗ ਗਿਫਟਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤ: ਇਨਮੇਮੋਰਿਅਮ ਗਿਫਟ ਦਾਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਕ **ਬ੍ਰੇਥ ਆਫ ਲਾਈਫ਼ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਫੰਡ** ਖੋਲੋ। ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਤਰੀਕਾ ।ਇਸਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰੇਥ ਆਫ ਲਾਈਫ ਫੰਡ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਅਮਰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਇਕ ਵੱਡਾ ਦਾਨ ਕਰਤਾ ਪ੍ਰਯੋਜਕ ਬਣੋ: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 020 7688 5587 ਨੰਬਰ ਉਪਰ ਹੈਡ ਆਫ ਫੰਡ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪੰਰਕ ਕਰੋ।
ਆਪਣੀ ਇਕ ਪਰੰਪਰਾ ਕਾਇਮ ਕਰੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਵਸੀਅਤ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਹੁਣੇ ਦਾਨ ਕਰੋ: ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਫਾਰਮ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਭਰ ਕੇ ਹੁਣੇ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੂਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।