

COPD શું છે?

COPD નો અર્થ છે ક્રોનિક ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ પલ્મનરી ડિસીઝ. ક્રોનિક બ્રોન્કાઈટિસ (શ્વાસનળીમાં સોજો) અને એમ્ફીસીમા (હવા ભરાવાથી થતાં સોજા) સહિત; ઘણી બધી પરિસ્થિતિઓ માટે આ શબ્દ વપરાય છે.

COPD ના કારણે ફેફસાંનો શ્વાસનમાર્ગ ક્ષતિગ્રસ્ત બને છે જેનાથી તે સાંકડા બને છે અને પરિણામે હવાને ફેફસાંમાંથી બહાર અને અંદર જવામાં મુશ્કેલી પડે છે. 'ક્રોનિક' શબ્દનો અર્થ એ છે કે આ સ્થિતિ લાંબા-સમયથી છે.

કેટલીક વ્યાખ્યાઓ

- **ક્રોનિક બ્રોન્કાઈટિસ:** બ્રોન્કાઈટિસનો અર્થ છે 'બ્રોન્કાઈટિસ (શ્વાસનળી)નો સંજો'. આ નળીઓ અથવા તો શ્વાસન માર્ગો છે જે હવામાંથી ઓક્સિજનને ફેફસા સુધી લઈ જાય છે. આ સોજાને કારણે શ્વાસન માર્ગમાં મ્યુકસ (લાળ)નું ઉત્પાદન વધી જાય છે જેનાથી કફ પેદા થાય છે અને તેના કારણે તમને ઉધરસ આવે છે.

- **એમ્ફીસીમા:** આ એ સ્થિતિ છે જેમાં ફેફસામાં રહેલ અલ્વીઓલી (હવાની કોથળી) પોતાની સ્થિતિ સ્થાપકતા (ઇલાસ્ટીસિટી) ગુમાવે છે. આને કારણે શ્વાસનમાર્ગને મળતો ટેકો ઘટી જાય છે અને તે સાંકડા બને છે. તેનો અર્થ એ પણ છે કે શરીરને પૂરતાં પ્રમાણમાં ઓક્સિજન આપવા માટે ફેફસા પૂરતાં સક્ષમ નથી, તેથી તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. આ પરિસ્થિતિને પરિણામે શ્વાસ ખેંચાય છે.

COPD શેનાં કારણે થાય છે?

COPD થવાનું સૌથી સામાન્ય કારણ છે ધૂમ્રપાન. એક વાર તમે ધૂમ્રપાન છોડી દો પછી તમને ધીમે ધીમે COPD થવાની સંભાવના ઘટી જાય છે - અને જો તમને પહેલેથી COPD હોય તો તેનો વધારો ધીમો થઈ જાય છે.

વ્યવસાયિક પરિબળો, જેવા કે કોલસાનાં રજકણ, અને કેટલીક વારસાગત ખામીઓ પણ COPD માટેનું કારણ બને છે. જ્યારે પ્રદૂષણ તેનું કારણ છે કે નહીં તે મુદ્દો શોધ હેઠળ છે.

COPD નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

ઉધરસ, કફ, અને શ્વાસ ચડવો એ COPD માટેના લક્ષણો હોઈ શકે છે. કેટલાંક લોકોને આ લક્ષણો શિયાળામાં દેખાય છે, અથવા તો તેઓ તેમને બ્રોન્કાઈટિસ કે 'ધૂમ્રપાન કરનારનો કફ' ગણી લે છે. તેનો અર્થ એ છે કે રોગના પ્રારંભિક તબક્કામાં તેઓ કદાચ મદદ લેતાં નથી. તમે જેટલી જલ્દી સારવાર લો એટલું તમારા માટે સારું છે.

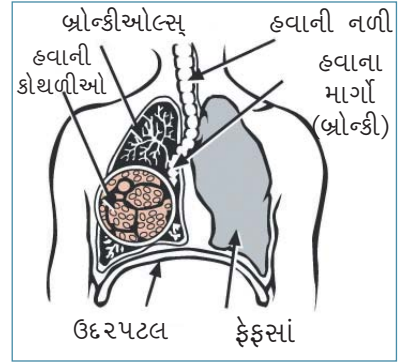
નિદાનની ખાતરી કરવાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે સ્પાઈરોમેટ્રી. આ એક સરળ શ્વાસોચ્છ્વાસ પરિક્ષણ છે જે તમે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનરની સર્જરીમાં કરાવી શકો છો. તમારે ફક્ત મશીનમાં ફૂંકવાનું હોય છે. તેનાથી તમારો શ્વાસનમાર્ગ સાંકડો થયો છે કે નહીં તે નક્કી થશે. કેટલાંક કિસ્સાઓમાં તમારે વધુ વિસ્તૃત તપાસની અને હોસ્પિટલની સલાહની જરૂર પડી શકે છે.

લોકો કેવું અનુભવે છે?

COPD લક્ષણો, તે કેટલી હદે ખરાબ છે અને લોકોએ પોતાની સમસ્યાને કેવી રીતે અપનાવી છે તેના આધારે, બદલાતા રહે છે. હળવા

કિસ્સાઓમાં, લક્ષણો જેવા કે ઉધરસ, કફ અને શ્વાસ ચડવો જેવી સમસ્યાઓ શિયાળા દરમ્યાન કે શરદી પછી થતી હોય છે. ઘણાં વધારે ગભીર કિસ્સાઓમાં, રોજ શ્વાસ ખેંચવાની તકલીફ થઈ શકે છે. ગંભીર COPDની સ્થિતિમાં શ્વાસ રૂંધાવાને કારણે, સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં પણ મુશ્કેલી ઊભી થઈ શકે છે.

શ્વાસ ખેંચવાને કારણે COPDની સ્થિતિમાં અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થઈ શકે છે. શ્વાસ ન ચડે તે માટે COPD ધરાવતી વ્યક્તિઓ પોતાની પ્રવૃત્તિઓ ઓછી કરે છે.



પરંતુ પ્રવૃત્તિઓનું સ્તર ઓછું કરીને તમે ઓછા ચુસ્ત રહેશો અને જ્યારે તમે કોઈપણ કામ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો ત્યારે તમને વધુ શ્વાસ ચડશે. COPD ધાવતી વ્યક્તિઓ આ સ્થિતિ ઘટાડવા માટે પોતાની જીવનશૈલી બદલી શકે છે - પરંતુ બને તેટલા ચુસ્ત રહેવું જરૂરી છે.

કેટલીક હોસ્પિટલો પલ્મોનરી રિહેબીલીટેશન (શ્વાસન પુનર્વસન) અભ્યાસક્રમ ચલાવે છે. આ કાર્યક્રમોમાં કસરત અને શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. પલ્મોનરી રિહેબિલીટેશનથી તમારી કસરતની સ્થિતિ, તમારું આરોગ્ય અને જીવનશૈલી સુધરે છે. તમારા ડૉક્ટર/નર્સ તેના વિષે તમને વધુ જણાવી શકે છે.

અકળામણ અને તાણને ઘટાડવા પરિવાર અને મિત્રોની ટૂંક ખૂબ મદદરૂપ થાય છે. BLFN બ્રીથ ઈઝી સપોર્ટ નેટવર્ક COPD અને ફેફસાંની તકલીફ ધરાવતાં લોકોને જાણકી અને સલાહ પૂી પાડે છે. વધુ માહિતી માટે, પાછળ આપેલ બ્રીથ ઈઝીનાં સરનામે સંપર્ક કરો.

શું આપણે COPD અટકાવી શકીએ?

એકવાર COPD થયા પછી તેને દૂર કરી શકાતો નથી, પરંતુ સારવારથી મદદ મળી શકે છે. મોટા ભાગની વ્યક્તિઓ માટે ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી COPD થવાનું જોખમ ઘટી જાય છે અને તે તેના વિકાસને પણ ધીમો કરે છે. તેમ છતાં, કેટલાંક લોકોને અન્ય કારણસર COPD થાય છે જે રોકવાનું મુશ્કેલ હોય છે.

સારવાર

COPD માટે કોઈ સારવાર નથી પરંતુ તેના લક્ષણોને હળવા કરવા માટે ઘણું બધું થઈ શકે છે.

- **ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી** - ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી તમારા ઉધરસ અને કફમાં સુધારો થશે.
- **ભોજન** - તમારા વજનનું ધ્યાન રાખો, યોગ્યર આહાર લો અને બને તેટલા ગતિશીલ રહો.
- **બ્રોન્કોડાઈલેટર્સ** - જો તમારા મુખ્ય લક્ષણોમાં શ્વાસ ખેંચવાની સમસ્યા હોય તો, તમને બ્રોન્કોડાઈલેટરથી

ફાયદો થઈ શકે છે. બ્રોન્કોડાઈલેટર એક પ્રકારનું ઈન્હેલર છે જે તમારા શ્વાસનમાર્ગને પહોળો બનાવવા માટે દવા પૂરી પાડે છે. બ્રોન્કોડાઈલેટર અલગ અલગ પ્રકારનાં હોય છે જે અલગ અલગ રીતે કાર્ય કરે છે અને જો તેમને સાથે વાપરવામાં આવે તો લાભદાયક થઈ શકે છે.

- **નેબ્યુલાઈઝર્સ** - નેબ્યુલાઈઝર્સ દવાનો મોટી માત્રામાં ડોઝ આપે છે પરંતુ ઈન્હેલર્સ પણ એટલા જ અસરકારક છે. તમને શું આપવામાં આવી રહ્યું છે તેનો આધાર સારવાર પ્રત્યેની તમી ગ્રહણ શક્તિ પર આધાર રાખે છે.
- **સ્ટીરોઈડ્સ** - જો તમને અચાનક વધારે પડતો શ્વાસ ખેંચાય અને તમારા લક્ષણો ખૂબ બગડી જાય તો તમે એવી પરિસ્થિતિનો અનુભવ કી રહ્યા છો જે 'એક્સાસરબેશન' (ઉત્તેજન) તરીકે ઓળખાય છે. તમારા ડૉક્ટર તમને થોડા દિવસ માટે નાની માત્રામાં સ્ટીરોઈડ આપી શકે છે. કેટલાંક લોકો નિયમિત રીતે સ્ટીરોઈડ ઈન્હેલર લે છે પરંતુ તમારાં માટે તે કેટલું જરૂરી છે તે તમારાં ડૉક્ટર જણાવશે.

- **એન્ટિબાયોટિક્સ** - જો તમારા કફનો રંગ બદલાય, અને તે વધુ ચીકણો હોય, કે વધુ પ્રમાણમાં હોય તો, તમારા ડૉક્ટર તમને એન્ટિબાયોટિક્સ પર રાખી શકે છે.
- **ફ્લુની રસી** - દરેક પાનખરમાં ફ્લુની રસી હિતાવહ છે, કારણકે ફ્લુથી પણ એક્ઝાસરબેશન્સ થાય છે.

એક્ઝાસરબેશન્સ - તે ફ્લુરે-અપ તરીકે પણ જાણીતું છે - COPDમાં સામાન્ય છે, પરંતુ નિયમિત રૂપે સારવાર લેવાથી તેનું અવધિ ઘટાડી શકાય છે. કોઈપણ પ્રકારના એક્ઝાસરબેશન માટે શક્ય હોય તેટલી જલદીથી સારવાર મેળવો.

ઓક્સિજન શું છે?

COPD ધરાવતા કેટલાંક લોકોના રક્તમાં ઓક્સિજનનું સ્તર નીચું હોય છે. ઓક્સિજન દ્વારા આ સમસ્યાની સારવાર થઈ શકે છે, પરંતુ તે શ્વાસ રૂંધાવાની સમસ્યાનું સમાધાન નથી કરતી. જો તમારા રક્તમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ નીચું હોય તો ઘરે લાંબા-ગાળા સુધી ઓક્સિજનનો ઉપયોગ કરવાથી તમને ફાયદો થઈ શકે છે.

બ્રિટિશ લંગ ફાઉન્ડેશનને સહાય કરો
તમે ઘણી રીતે અમને મદદ કરી શકો છો:

સભ્ય બનો: બ્રિટિશ લંગ ફાઉન્ડેશનના સભ્ય બનીને, તમે અમારા અવાજમાં સૂર પુરાવો છો, અને ફેફસાંના દર્દ દ્વારા અસર પામેલ દરેક વ્યક્તિ વતી બોલવામાં સહાય કરો છો. વધુ માહિતી માટે, ફૂપા કરીને પાછળ આવેલ ફોર્મ ભરો અને પરત કો.

સીધી ડેબિટ દ્વારા નિયમિત ભેટ - નિયમિત દાન જેવું કશું નથી- ભવિષ્યના આયોજનમાં તે અમને ખૂબ મદદ કરે છે.

નિયમિત રોકડ અને રેફ્રલ અરજીઓ માટે નોંધણી કરાવો- નિયમિત અરજીઓ મેળવીને અને અમારા રેફ્રલમાં ભાગ લઈને અમારા કામની અદ્યતન જાણકારી રાખો.

પે રોલ ગીવીંગ - સીધા તમારા પગારમાથી ફાળો આપવાનો સરળ અને ટેક્સ માટે અસરકારક રસ્તો.

પ્રસંગોમાં ભાગ લો- રોમાંચક અને પડકારજનક, અમારા કોઈપણ પ્રસંગમાં તમે હિસ્સો લઈ શકો છો અથવા અમાી સહાય સાથે તમારી જાતે આયોજન કરી શકો છો. **તમારી કંપનીને સામેલ કરો**- તમારા એમ્પ્લોયર તમને, અને અમને, અનેક રીતે સહાય કરી શકે છે - વર્ષની ચેરિટી તરીકે થી લઈને, ભેગી કરેલ શકમ જેટલી રકમ આપીને.

કોઈના માનમાં ભેટ - સંભારણાની ભેટ તરીકે દાન આપો અથવા **બ્રીથ ઓફ લાઈફ ટ્રિબ્યુટ ફંડ** ખોલો - સ્વજનોની યાદમાં દાન આપવું તે કોઈ ખાસ વ્યક્તિને યાદ કરવાનો ખૂબ અંગત પ્રકાર છે. આ વાતને યાદ રાખતાં અમે બ્રીથ ઓફ લાઈફ ફંડની સ્થાપના કરી છે જે તમારા સ્વજનની યાદમાં અમને સહાય કરવામાં તમને મદદ કરે છે.

મોટો ફાળો આપનાર પ્રાયોજક બનો- ફૂપા કરીને હેડ ઓફ ફંડરેઈઝીંગનો 020 7688 5587 પર સંપર્ક કરો.

વારસો છોડો - જ્યારે તમે વસિયત બનાવો, ત્યારે તમને તમારા સ્વજનો માટે કંઈક વ્યવસ્થા કરવાનો મોકો જ નથી મળતો બલકે ફેફસાંની સમસ્યા સાથે જીવતાં લોકો માટે સારા ભવિષ્યનું નિર્માણ કરવાની પણ તક મળે છે.

અત્યારે જ દાન આપો - પાછળનું ફોર્મ ભરીને તમે અત્યારે જ દાન આપી શકો છો.