

COPD વિષે જાણો

COPD એ શું છે?

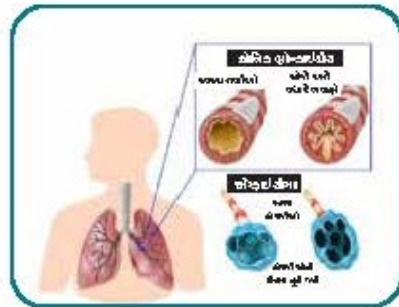
COPD એ શ્વાસનળીનો રોગ છે કે જેમાં દર્દીને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય છે. વર્ષો સુધી બીડી, સિગરેટ, ચુલ્લા વગેરેના ધુમાડા ફેફસામાં જવાથી ફેફસાને હાથમી નુકસાન થઈ આ રોગ થાય છે. ભારતમાં, આશરે ૩ કરોડ લોકો આ રોગથી પીડાય છે.

COPD માં તમારા ફેફસામાં શું થાય છે?

COPD માં વધારે કરી,
બે પ્રકારની બીમારીઓ સાથે હોય છે

ક્રોનિક બ્રોન્કાઈટીસ -

આ રોગમાં શ્વાસનળીઓમાં સોજો આવે છે અને વધારે પડતો ગળકો બનતો હોય છે. પરિણામે શ્વાસની નળીઓ બ્લોક થઈ જઈ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય છે.



એમ્ફાઈસેમા -

આમાં શ્વાસનળીઓના અંતે રહેલ કોથળીઓને હાથમી નુકસાન થઈ જઈ એ કોથળીઓની નમ્યતા ઓછી થઈ જતા, ઠવા આ કોથળીઓમાં ભરાઈ રહે છે અને સહેલાઈથી બહાર નીકળતી નથી. પરિણામે તમને શ્વાસ ચઢે છે.



COPD ના લક્ષણો શું છે?



- લાંબા સમય સુધી ઉંઘરસ રહેવી
- વધારે પડતો ગળફો બનવો



શારીરિક શ્રમ પડતા વધારે પડતો શ્વાસ ચઢવો

COPDની તપાસ અને સારવારની અસર જાણવા માટે સ્પાઈરોમીટર ટેસ્ટ એ ખુબ જ ઉપયોગી હોય છે.



COPD માટેના risk factors શું છે?

જો તમારી ઉંમર ૪૦ વર્ષથી વધારે છે અને તમને નીચેમાંથી કોઈપણ ચીજનો વધારે સમય સુધી સંપર્ક રહ્યો છે :



સિગરેટ કે બીડી પીવાથી **COPD** થવાની સૌથી વધારે શક્યતા રહે છે.



લાંબા સમય સુધી પ્રદુષણ, ફેક્ટરીના ધુમાડા, કેમિકલ જેવા અન્ય ઘટીટન્ટ પણ **COPD** કરી શકે છે.

લાંબા સમય સુધી ફેફસામાં ગયેલ ચુલ્લાનો ધુમાડો



COPD ને સારી રીતે મેનેજ કરો

COPD માટેની સારવાર શું છે?

COPDમાં ઇન્હેલેસ દવાઓ એ સૌથી ઉત્તમ સારવાર ઉપલબ્ધ છે.

- એમનો વપરાશ સરળ, ઈફેક્ટીવ અને સેફ છે
- ઘણા પ્રકારની ઇન્હેલેસ દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. તમારા ડોક્ટર તમને તમારા માટે બેસ્ટ દવા આપશે.
- આ દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ મુજબ નિયમિત લેવી ખુબ જ જરૂરી છે.
- શ્વસનતંત્રના ઇન્ફેક્શન ન થાય એની સંભાળ રાખો અને બધી જરૂરી વેક્સીન જરૂરથી લ્યો.



ઇન્હેલેસના ઉપયોગથી તમારી દવા સીધી ફેફસામાં પહોંચી તરત અસર કરવાની શરુ કરશે.

ધુમ્રપાન બંધ કરવો ખુબ જ જરૂરી છે

ધુમ્રપાન એ COPDનો મુખ્ય કારણ છે

- ધુમ્રપાન સંપૂર્ણપણે બંધ કરો
- આવું કરવાથી તમારા ફેફસા વધારે સારી રીતે કામ કરી શકે છે, અને તમારી તબિયત સુધારે છે
- જો ધુમ્રપાન છોડવામાં તમને તકલીફ પડે તો તમારા ડોક્ટરને જાણ કરો. એ તમારી મદદ કરી શકે છે.



એકસરસાઈઝ કરવાથી તમારા ફેફસાની સ્થિતિ સુધરી શકે છે.

પર્સ લીપ શ્વાસ પદ્ધતિ



તમારા નાક વડે ધીમેથી ૨ સેકન્ડ સુધી શ્વાસ અંદર લ્યો

સીટી વગાડવાના હો એ રીતે હોઠને બંધ કરો અને ધીમેથી ૪ સેકન્ડ સુધી શ્વાસ બહાર કાઢો.



ઉદરપટલ દ્વારા શ્વાસ પદ્ધતિ



પેટ પર એક હાથ રાખી નાક વડે શાંતિથી શ્વાસ લ્યો.

હવે પેટના સ્નાયુને અંદર દબાવી હોઠને પર્સ કરી ધીમેથી શ્વાસ બહાર કાઢો

વધુ શ્વાસ ન ચઢે એ રીતે શાંતિથી ચાલવા જવાથી તમારા ફેફસાની શક્તિ વધશે. તમારા ડોક્ટરની સલાહ લઈ એકસરસાઈઝ પ્રોગ્રામ શરુ કરો.



પૌષ્ટિક આહાર એ COPDના દર્દી માટે ખુબ જ જરૂરી છે.



પ્રોટીનયુક્ત આહાર લ્યો

મીઠાનો ઉપયોગ ઓછો રાખો



Salt Free



Avoid
Junk Food
Essay
(400 Words)

જંક ફૂડ લેવાનું ટાળો

એક સાથે વધુ પાવાની જગવાએ વારે ઘડીએ થોડું થોડું ખાઓ.

