

क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीस

यह एक प्रकार का प्रतिरोधी फेफड़े का रोग कहा जाता है जिसे जीर्ण रूप से खराब वायु प्रवाह से पहचाना जाता है।



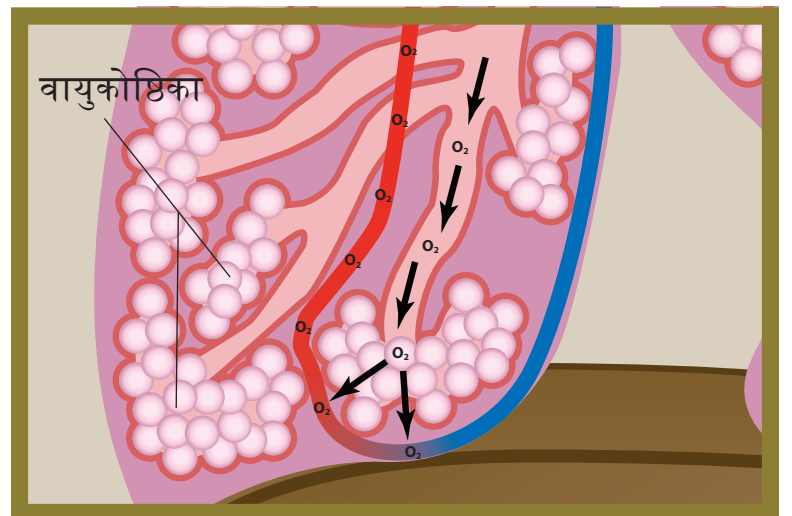
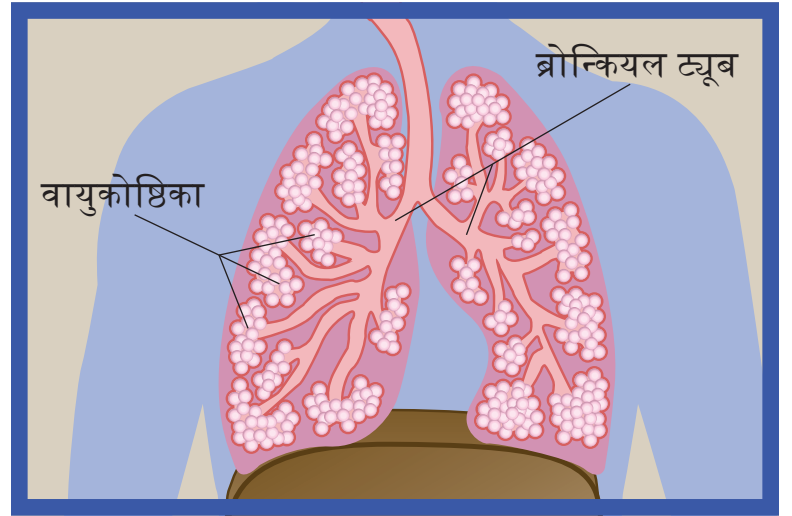
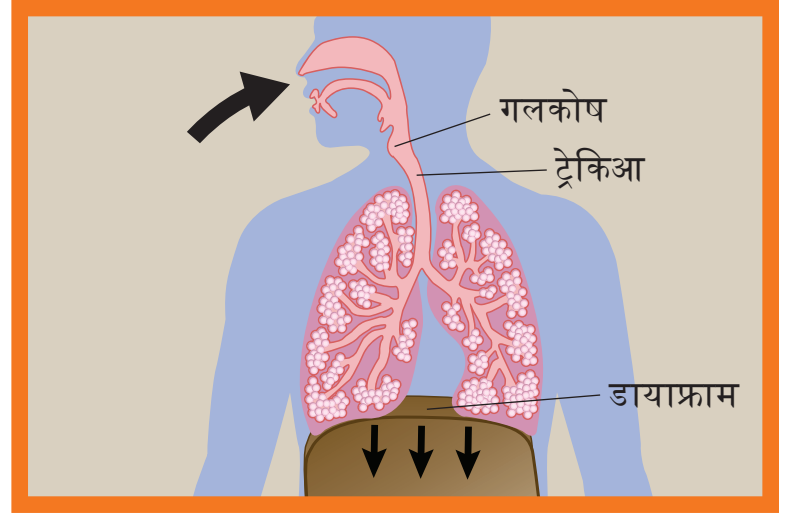
आपके फेफड़े क्या करते हैं?

- वे आपको जिंदा और अच्छी तरह से रखने में मदद करते हैं। वास्तव में, फेफड़े आपके अधिकांश अंगों से अधिक करते हैं।
- जब आप अंदर और बाहर सांस लेते हैं, तो वे:
 - स्वस्थ हवा को अन्य अंगों, मांसपेशियों और ऊतकों में लाएं
 - अपने शरीर से अस्वास्थ्यकर अपशिष्ट हवा ले लो
 - वे धूल और अन्य अपशिष्ट पदार्थों को फँसते हैं जिनमें आप सांस ले सकते हैं
 - अपने वायुमार्ग के अंदरूनी साफ रखें

स्वस्थ फेफड़ों

जब आप श्वास लेते हैं:

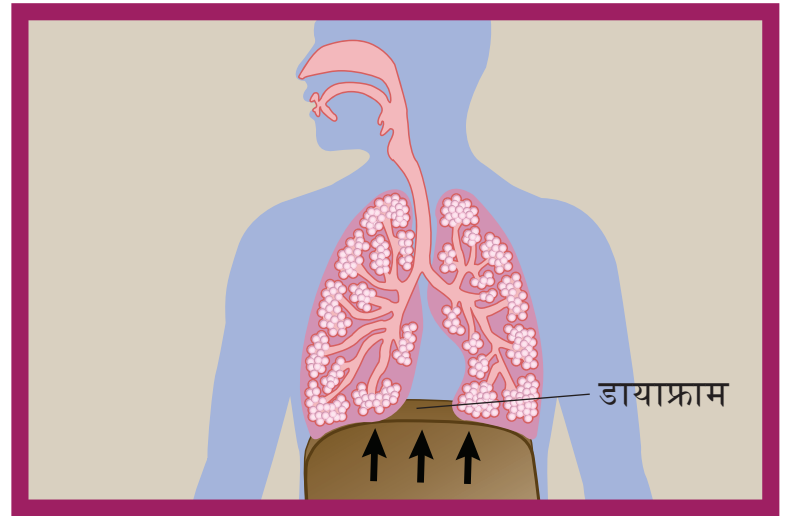
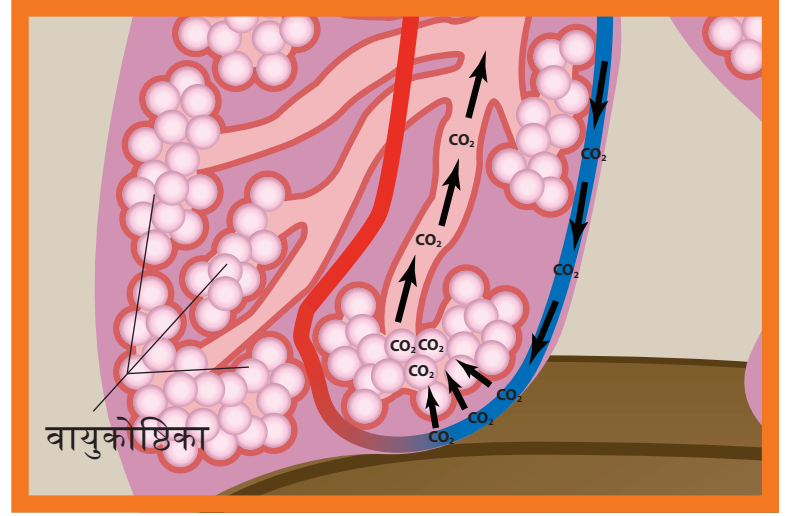
- 1 आपके फेफड़ों के नीचे बड़ी मांसपेशियों, हवाओं को वायुमार्ग में और आखिरकार फेफड़ों में खींचती है।
- 2 हवा आपके नाक या मुंह से आपके गले में जाती है।
- 3 आपके गले से, हवा आपके विंडपाइप (ट्रेकेआ) में जाती है।
- 4 श्वासनली प्रत्येक फेफड़े के लिए 2 ब्रॉन्कियल ट्यूबों में टूट जाती है।
- 5 ब्रॉन्कियल ट्यूब प्रत्येक फेफड़ों में हवा को गहरी ले जाती है।
- 6 ब्रॉन्कियल ट्यूब कई छोटी ट्यूबों में उप-विभाजित होते हैं। ये ट्यूब वायु थैली में समाप्त होती हैं जिन्हें एल्वियोली कहा जाता है जो अंगूर के गुच्छों की तरह होती हैं।
- 7 अलवेली खिंचाव और छोटे गुब्बारे की तरह विस्तार।
- 8 हवा से ऑक्सीजन अलवेली के चारों ओर रक्त वाहिकाओं में जाता है।
- 9 ऑक्सीजन को रक्त द्वारा आपके शरीर में भेजा जाता है।



स्वस्थ फेफड़ों

जब आप निकालेंगे:

- 1** कार्बन डाइऑक्साइड रक्त वाहिकाओं के माध्यम से बहने वाले रक्त से अल्वेली में जाता है।
- 2** डायाफ्राम फेफड़ों से कार्बन डाइऑक्साइड को छाती को धक्का देने में मदद करने के लिए आगे बढ़ता है।
- 3** यह हवा वायुकोशीय से चलती है, ब्रॉन्कियल ट्यूब और विंडपाइप के माध्यम से, और नाक से बाहर निकलती है।

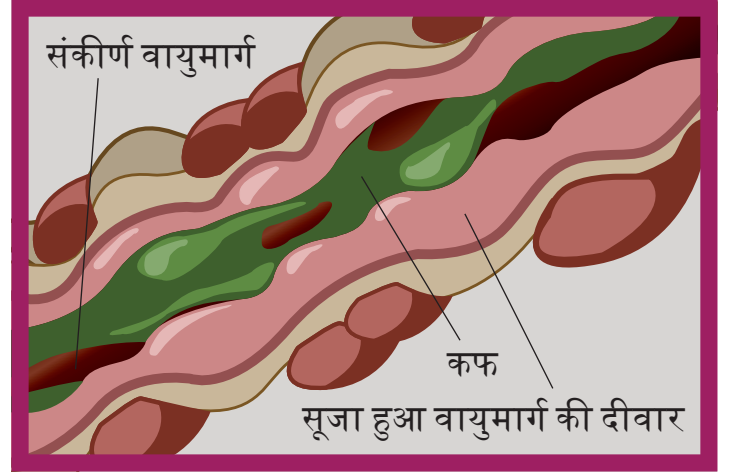
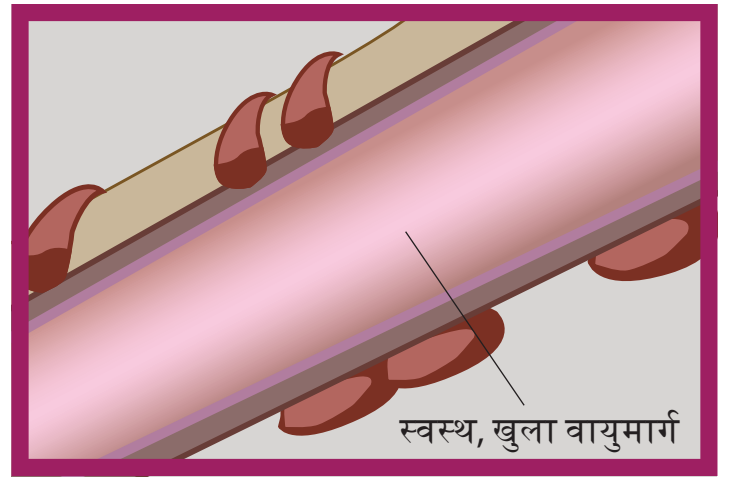
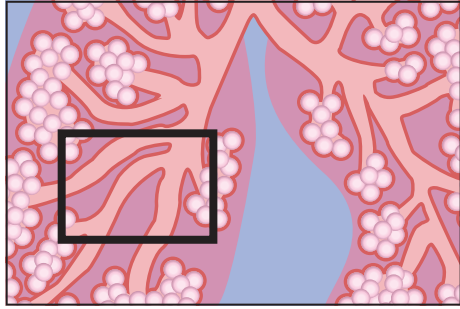


क्या होता है जब आपको सीओपीडी है?

सीओपीडी सिर्फ एक बीमारी नहीं है। यह फेफड़ों की बीमारियों का एक समूह है। इसमें पुरानी ब्रॉंकाइटिस और / या एम्फीसिमा शामिल है। आपके पास इनमें से एक या दोनों हो सकते हैं।

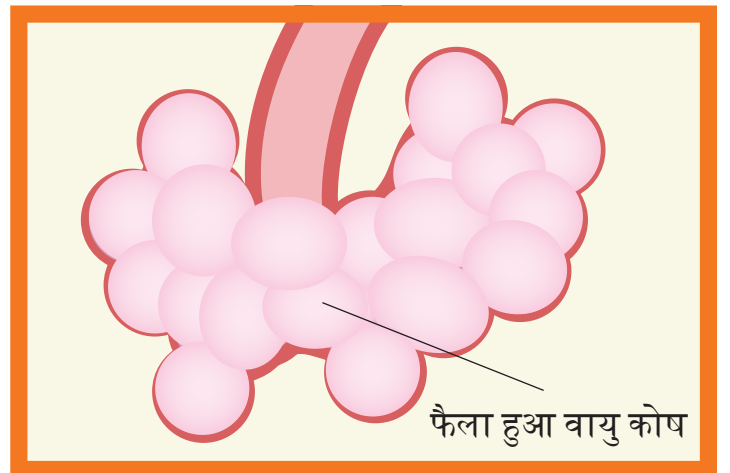
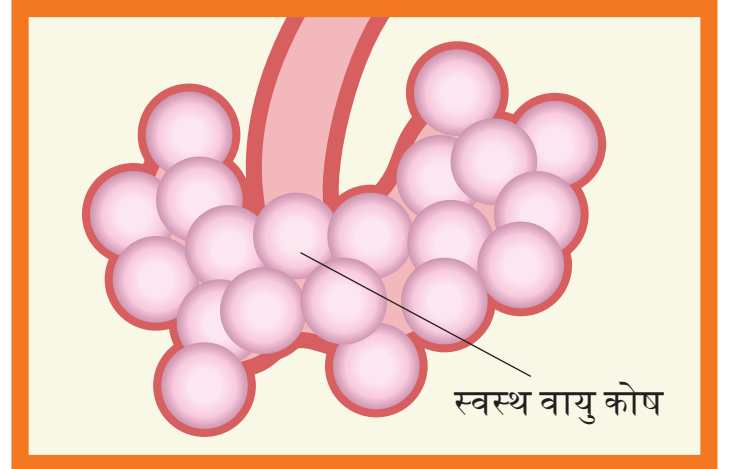
यदि आपको ब्रोंकाइटिस है:

- आपके वायुमार्ग के अंदर की दीवार मोटी और सूजन हो जाती है।
- आपके वायुमार्ग संकीर्ण हो जाते हैं।
- बलगम के रूप में बड़ी मात्रा में वायुमार्ग को अवरुद्ध करता है और संक्रमण का मौका बढ़ सकता है। यह उत्पादक खांसी के रूप में प्रकट हो सकता है।
- समय के साथ, आपके फेफड़े स्कार्फ हो जाते हैं और काम नहीं कर सकते हैं।



यदि आपको एम्फीसिमा है:

- आपके वायुमार्ग के सिरों पर हवा की थैली क्षतिग्रस्त हो जाती है। वे कठोर हो जाते हैं।
- हवा छोटे हवा की थैली में फंस जाती है। हवा की थैली बहुत ज्यादा फैली हुई है और टूट जाती है, जिससे उन्हें ठीक से काम नहीं करना शुरू हो जाता है।
- यह हवा वायुकोशीय से चलती है, ब्रोंकियल ट्यूब और विंडपाइप के माध्यम से, और नाक से बाहर निकलती है।
- जब आप सांस लेते हैं तो बड़ी जगह में सभी हवा धक्का नहीं देती है।
- आपके रक्त को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल सकता है। और आपको कार्बन डाइऑक्साइड से छुटकारा पाने के लिए कड़ी मेहनत करनी है।



सीओपीडी के साथ बेहतर रहने के लिए टिप्स

1. अपने सांस लेने का प्रभार लें, और आदत विकसित करें दैनिक गहरी सांस लेने के व्यायाम।
2. धूम्रपान बंद करो।
3. प्रत्येक दवा को अपने हेल्थकेयर व्यवसायी के रूप में लें इसे लेने के लिए कहते हों नियमित रूप से हेल्थकेयर व्यवसायी देखें।
4. अगर आपकी सांस लेने पर तुरंत अस्पताल या डॉक्टर के पास जाएं बुरा हो जाता है।
5. हवा को घर पर साफ रखें। चीजों से दूर रहो धूल, धूम्रपान जो सांस लेने में मुश्किल बनाता है।
6. अपने शरीर को मजबूत रखें। चलो, नियमित रूप से व्यायाम करें, और खाओ स्वस्थ आहार।
7. यदि आपका सीओपीडी गंभीर है, तो अपनी सांस से अधिक लाभ उठाएं। घर पर जितना संभव हो सके जीवन को आसान बनाएं।

डॉक्टर से क्या पूछना है?

- मेरा सीओपीडी मुझे कैसे प्रभावित करता है?
- इसे और बेहतर होने में मदद करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?
- अगर मेरे लक्षण खराब हो जाए तो मुझे क्या करना चाहिए?
- क्या मेरे पास सीओपीडी के साथ अन्य शर्तें हैं?
- संक्रमण को रोकने में मदद के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?
- क्या मुझे फ्लू शॉट और निमोनिया शॉट मिलना चाहिए?



BREATHE[®]
CALIFORNIA

www.lungsrus.org



**Boehringer
Ingelheim**

www.boehringer-ingelheim.com/