Basic HealthCare Services

अमृत

COPD / दमा की बीमारी

- फेफड़ों की बीमारी के निरीक्षण के लिए क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी / COPD) की जांच की जाती है।
- अब आपका स्वास्थ्य और स्वस्थ फेफड़े आपके हाथों में हैं

क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज को सीओपीडी (COPD) या दमा की बीमारी के नाम से भी जाना जाता है. इस समस्या के दौरान फेफड़ों के वायुमार्ग सिकुड़ जाते हैं, जिस वजह से सांस लेने में परेशानी आती है. ऐसा होने पर शरीर के अंदर से कार्बन डाई ऑक्साइड बाहर नहीं निकल पाती.

OPD का खतरा उन लोगों में पाया जाता है जो सिगरेट या तंबाकू का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं, भारी प्रदूषण, धुएं एवं केमिकल वाली जगह के संपर्क में ज्यादा रहते हैं। घर के अंदर अधिक मात्रा में धुआँ निकलने से भी यह बीमारी होती हैं।

सावधानियाँ

अगर फेफड़ों की सही देखभाल नहीं की जाएगी तो सांस लेना और काम करना मुश्किल हो जाएगा। यदि आप को दमा/ सीओपीडी हैं, नीचे दिये गए सावधायनिओ का ध्यान रखें:

✗ ऐसा काम जहां धूल व धुआँ बहुत अधिक मात्रा में निकलता हैं। धूल और केमिकल्स के कारखाने, धुआं और प्रदूषण वाली जगह में काम करना बंद करें | और उनके संपर्क में भी नहीं रहें।

✗ धूम्रपान और तंबाकू का सेवन बंद करें।

✓ चूल्हा घर के बाहर रखें, अथवा खाना बनाने के लिए गैस सिलिंडर का उपयोग करे, ताकि धुआं आपके फेफड़ो में नं जाए।

✓ नियमित रूप से जांच कराएं; लंबी खांसी, पीला या हरा बलगम बनना, वजन कम होना, सांस फूलना या सांस लेने में दिक्कत हो तो दवाखाना या अमृत क्लीनिक जाएँ।

✓ दवाई और पंप सही तरीके और समय से ले।

✓ नियमित रूप से श्वास की कसरत करें।

✓ पौष्टिक खाना खाएं तथा खट्टे भोजन, दुध से बनी वस्तुएँ या तेल लेने पर कोई रोक नहीं हैं। तेल और घी महत्वपूर्ण हैं, इन्हे खाने से वज़न बढ़ता हैं।