

# LEARN MORE BREATHE BETTER<sup>SM</sup>

A PROGRAM OF THE NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



## COPD جتنا زیادہ آپ جانتے ہیں اتنا ہی آپ کے لیئے اور آپ کے پیاروں کے لیئے بہتر ہے

### ایسے افراد جنہیں COPD ہے:

- انہیں روزمرہ کے کام جنہیں وہ پہلے آسانی کے ساتھ کر لیا کرتے تھے، کرتے ہوئے سانس چڑھ جاتا ہے۔
- زیادہ لعاب دہن بنتا ہے۔
- بار بار یا مستقل کھانستے ہیں، کچھ لوگ اسے "تباکو نوشی کی کھانسی" کہتے ہیں۔
- سانس میں خرخراہٹ کی آواز۔
- انہیں ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے وہ سانس نہیں لے سکتے۔

### گذرتے وقت کے ساتھ ساتھ، یہ علامات بتدریج بدتر ہوتی جاتی ہیں۔

COPD آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ بدتر ہوتی جاتی ہے۔ بہت سے افراد جنہیں COPD ہے، ایسے کاموں سے پہلو تھی کرتے ہیں جن سے وہ پہلے لطف اندوز ہوا کرتے تھے، کیونکہ انہیں بہت آسانی سے سانس چڑھ جاتا ہے۔ جب COPD شدید ہو جاتی ہے تو یہ بہت بنیادی کاموں جیسے؛ بلکی پھلکی خانہ داری، سیر کرنا، نہانا، کپڑے پہننا، کی راہ میں حائل ہو جاتی ہے۔

### COPD ایک حساس مسئلہ ہے لیکن بہت سے لوگوں کو علم نہیں ہوتا۔

عمر بڑھنے کے ساتھ یہ سوچنا بہت آسان ہے کہ COPD کی بہت سی علامات بڑھتی عمر کا ایک حصہ ہیں۔ لیکن ایسا نہیں ہے۔ اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ میں بہت معمولی سی علامات بھی ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والے کو جتنی جلدی ممکن ہو بتائیں۔

امریکہ میں COPD موت کی ایک نمایاں وجہ ہے جو سالانہ 150,000 جانیں لیتی ہے۔ 16 ملین سے زائد لوگوں میں تشخیص ہو چکی ہے اور کئی ملین اضافی لوگوں کو غالباً COPD ہے اور وہ جانتے نہیں ہیں۔

پھیپھڑوں  
کا مرض



## جس کے بہت سے مختلف نام ہیں۔

COPD پھیپھڑوں کی ایک سنگین بیماری ہے جو وقت کے ساتھ سانس لینا مشکل کر دیتی ہے۔ اسکا سرکاری نام دائمی رکاوٹ والی پھیپھڑوں کی بیماری ہے، لیکن COPD کے دوسرے نام بھی ہیں جیسے

Chronic Emphysema  
Bronchitis

ان لوگوں میں جنہیں COPD ہے، سانس کے راستے یا نالیاں جو ہوا کو پھیپھڑوں کے اندر اور باہر لیکر جاتی ہیں، جزوی طور پر بند ہوتی ہیں جو سانس لینے کو مشکل بنا دیتی ہیں۔



NIH National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 13-5840  
Originally printed September 2006  
Updated August 2019.

 BREATHE  
CALIFORNIA

## آپ کو COPD کا خطرہ ہو سکتا ہے؟ ہاں اگر آپ:

سگریٹ پیتے تھے یا ابھی بھی پیتے ہیں

اکثر COPD ان لوگوں میں ہوتی ہے جن کی عمر 40 سال یا اس سے زیادہ ہوتی ہے جو موجودہ یا سابقہ تمباکو نوشی ہوتے ہیں۔ تمباکو نوشی COPD کی سب سے عام وجہ ہے اور COPD سے ہونے والی 10 اموات میں سے 9 کی ذمہ دار ہے۔ تاہم ایسے افراد جنہیں COPD ہوتی ہے ان میں 4 میں سے 1 نے کبھی تمباکو نوشی نہیں کی ہوتی۔

جو پھیپھڑوں میں سوزش پیدا کرنے والے مادوں کو لمبی مدت تک سامنا کرتے رہے

COPD ان لوگوں میں بھی ہو سکتی ہے جو طویل مدت تک پھیپھڑوں میں سوزش پیدا کرنے والی چیزوں کا سامنا کرتے رہے ہوں جیسے خاص کیمیائی مادے، خاک، کام کی جگہ پر پیدا ہونے والے بخارات۔ بھاری اور لمبی مدت تک دوسروں سے حاصل شدہ دھوئیں یا دوسری ہوائی آلودگی کا سامنا بھی شائد COPD پیدا کرنے میں حصہ دار ہوتا ہے۔

کی کمی کہتے ہیں ATT جن میں ایک جینیاتی حالت ہوتی ہے جسے

تقریباً 100,000 امریکی افراد میں alpha-1 antitrypsin یا ATT کی کمی ہے۔ اگر انہوں نے کبھی بھی تمباکو نوشی نہ کی ہو یا لمبی مدت تک نقصان دہ آلودگی کا سامنا نہ کیا ہو تب بھی انہیں COPD ہو سکتی ہے۔



یقینی طور پر جائیے، پھیپھڑوں کے کام کو ماپنے (spirometry) کی جانچ کروائیں

Spirometry ایک عام، چیر پھاڑ کے بغیر پھیپھڑوں کے کام کی جانچ ہے جو علامات کے شدید ہونے سے پہلے COPD کا پتہ لگا سکتی ہے۔

یہ ہوا کی مقدار کی پیمائش کرتی ہے جسے آپ پھونک مار کر پھیپھڑوں سے باہر نکال سکتے ہیں اور کتنی تیزی سے باہر نکال سکتے ہیں۔ اس طریقے سے آپکا ڈاکٹر یا ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والا بتا سکتا ہے کہ کیا آپ کو COPD ہے اور کتنی شدید ہے۔ spirometry کی پیمائش بہترین علاج کا تعین کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

## پانچ چیزیں جو ہر کسی کو جو خطرے میں ہوں، کرنی چاہئیں

تمباکو نوشی سے پرہیز

بہت سے ان لائن وسائل ہیں اور ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والوں کے پاس کئی طرح کی جدید امداد دستیاب ہے۔ [smokefree.gov](http://smokefree.gov); [lungusa.org](http://lungusa.org) پر جا کر دیکھیے یا 1-800-QUITNOW پر فون کریں۔

آلودہ کرنے والی اشیاء سے بچیں

ایسی چیزوں سے دور رہیں جو پھیپھڑوں میں سوزش پیدا کرتی ہوں جیسے مٹی، طاقتور بخارات، اور سگریٹ کا دھواں۔

اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والوں کے پاس باقاعدگی سے جائیں

اپنی تنفس سے متعلقہ علامات کی فہرست بنائیں اور ایسی سرگرمیوں کے بارے میں سوچیں جو آپ اب سانس چڑھنے کی وجہ سے نہیں کر سکتے۔

اپنے آپ کو فلو سے بچائیں

فلو کے موسم میں کوشش کریں کہ ہجوم سے دور رہیں۔ ہر سال ایک فلو شاک لگوانا بھی ایک اچھا خیال ہے۔

زیادہ سیکھیں تاکہ آپ زیادہ بہتر طریقے سے سانس لے سکیں

مزید معلومات اور مفت مواد کے لیے [COPD.nhlbi.nih.gov](http://COPD.nhlbi.nih.gov) ویب سائٹ پر جائیں۔