



# क्रोनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज परिचय

काँव्लून सेंट्रल क्लस्टर

## क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज परिचय

क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (COPD) एक क्रॉनिक लंग डिजीज है, जो क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस, एम्फिसीमा और क्रॉनिक अस्थमा के कारण होने वाले क्रॉनिक एयरवे ऑब्सट्रक्शन की विशेषता है। इसके कारणों में धूम्रपान, बार-बार श्वसन संक्रमण, एलर्जी के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया और वायु प्रदूषण शामिल हैं।

## तीन मुख्य प्रकार के सामान्य लक्षण हैं

### 1. क्रोनिक ब्रोंकाइटिस

मुख्य लक्षण हैं खांसी, सांस लेने में तकलीफ, और बहुत अधिक श्लेष्मिक थूक, कभी-कभी मवाद जैसा या खूनी।

### 2. क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी एम्फिसीमा

मुख्य लक्षण सांस की तकलीफ और सायनोसिस के रूप में हाइपोक्सिक लक्षण हैं, लेकिन नुकसान की डिग्री एल्वियोली और ब्रोंची पर निर्भर करती है। हल्के मामलों में, तेज चलने या सीढ़ियां चढ़ने से सीने में जकड़न और सांस की तकलीफ हो सकती है। कपड़े पहनने या लेटे रहने पर भी यह धीरे-धीरे सांस की तकलीफ में बदल सकता है।

### 3. मिश्रित प्रकार

लक्षण उपरोक्त दोनों का मिश्रण हैं।

अधिकांश रोगियों में लक्षणों में परिवर्तनशीलता होती है, जिसमें तीव्र रिलैप्स, रिकवरी और स्थिरीकरण शामिल हैं। मुख्य उपचार विकल्पों में ब्रोंकोस्पज़म से राहत, संक्रमण को नियंत्रित करने, कफ और लार को साफ करने, श्वास का समन्वय करने और कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस, स्वतंत्रता और जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए शारीरिक कार्य में सुधार लाने के उद्देश्य से दवा और शारीरिक उपचार शामिल हैं।

## क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज के लिए फिजियोथेरेपी

### लक्ष्य

सीओपीडी (COPD) में फिजियोथेरेपी की मुख्य भूमिका रोगी की शारीरिक शक्ति, व्यायाम सहनशीलता और दैनिक जीवन का सामना करने की क्षमता को बनाए रखना और सुधारना है।

- मरीजों की रिकवरी क्षमता को उजागर करना
- रोगियों और उनकी देखभाल करने वालों का विश्वास और सीओपीडी (COPD) से निपटने की उनकी क्षमता में वृद्धि करना

फिजियोथेरेपिस्ट मरीजों और देखभाल करने वालों के लिए रिकवरी में भागीदार हैं, जो रोगियों और देखभाल करने वालों के साथ काम करने के लिए पेशेवर सलाह और सहायता प्रदान करते हैं और बीमारी के खिलाफ उनकी लड़ाई और समाज में रिकवरी और पुनर्मूल्यांकन की दिशा में काम करते हैं।

### तीव्र पुनरावर्तन (एक्यूट रिलैप्स)



जैसे-जैसे स्थिति बिगड़ती जाती है और खराब होती जाती है, फिजियोथेरेपिस्ट रोगी

की मदद करने पर ध्यान केंद्रित करेगा

- संचित बलगम को हटाने में
- सांस की तकलीफ दूर करने में

- फेफड़े की कार्यक्षमता में सुधार और उपचार में तेजी करने में

### रिकवरी की अवधि

जब स्थिति नियंत्रण में होगी, तो फिजियोथेरेपिस्ट रोगी का मार्गदर्शन करेगा।



- श्वास का समन्वय करने में
- अस्थमा का प्रबंधन करने में
- शारीरिक शक्ति का उपयोग करने में
- उचित घरेलू व्यायाम और देखभाल करने में

### स्थिर अवधि

फिजियोथेरेपिस्ट करेंगे



- उपयुक्त घरेलू व्यायाम विकसित करेगा
- लक्षण प्रबंधन पर शिक्षित करेगा
- घरेलू ऑक्सीजन मशीनों या संबंधित सहायक उपकरणों को व्यवस्थित करेगा और देखभाल करने वालों के लिए उचित घरेलू शिक्षा प्रदान करेगा ताकि मरीजों को समाज में पुनः स्थापित करने में मदद मिल सके।

रोगी स्व-देखभाल और

एक्यूट अटैक दिशानिर्देश

शर्तें	लक्षण	कार्रवाई/मार्गदर्शन
--------	-------	---------------------

हमेशा की तरह	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ दैनिक गतिविधियों का सामना करने में सक्षम</li> <li>■ सामान्य भूख</li> <li>■ थूक की स्थिरता और रंग सामान्य है</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ डॉक्टर के बताए अनुसार नियमित दवा लेना</li> <li>■ उचित स्तर पर दैनिक व्यायाम</li> <li>■ संतुलित आहार</li> <li>■ जीवन की लय को नियंत्रित करना</li> </ul>
--------------	---	---

लक्षणों में बदलाव	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ रात में दमा और खांसी अनिद्रा का कारण बनती है</li> <li>■ सांस की तकलीफ में वृद्धि और थकान में वृद्धि</li> <li>■ सर्दी और फ्लू के लक्षण और बुखार</li> <li>■ सामान्य से गतिविधियों का सामना करने की कम क्षमता</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ डॉक्टर द्वारा पहले से निर्धारित खुराक पर मौखिक स्टेरॉयड लेना</li> <li>■ अपने चिकित्सक द्वारा पहले से निर्धारित खुराक पर मौखिक एंटीबायोटिक्स (आमतौर पर सूजन-रोधी दवाओं के</li> </ul>
-------------------	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ अपर्याप्त भूख</li> <li>■ थूक का बढ़ना और गाढ़ा होना, सामान्य से अधिक पीले या हरे रंग का होना है।</li> </ul>	<p>रूप में जाना जाता है) लें, यह ध्यान में रखते हुए कि आपको उपचार के पूरे पाठ्यक्रम को पूरा करना होगा।</p>
--	--

<p>लक्षण बिगड़ जाते हैं और अधिक गंभीर हो जाते हैं</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ दवाईयां बढ़ाने के बाद भी लक्षणों में सुधार नहीं हो रहा है</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ शीघ्र अनुवर्ती कार्रवाई की व्यवस्था करने के लिए विशेषज्ञ आउट पेशेंट क्लीनिक से संपर्क करें करें।</li> </ul>
---	---	--

<p>जोखिम की जानकारी</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ सांस की अत्यधिक कमी; आराम करने और गतिविधि बंद करने से सांस फूलने का स्तर कम नहीं होगा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ निकटतम आपातकालीन कक्ष में तत्काल चिकित्सा की तलाश करें</li> </ul>
-------------------------	---	--

## सांस की तकलीफ कैसे कम करें

### 1. सिकुड़े हुए होठों से सांस लेना

पस्ट-लिप ब्रीदिंग एक सांस लेने की तकनीक है जो श्वासनली के संकुचन के कारण होने वाली सांस की तकलीफ को दूर करने के लिए श्वासनली के संकुचन या अवरोधन में सुधार करती है।

#### तरीके

- अपने कंधों को आराम दें और अपनी नाक से श्वास लें
- अपने होठों को तब तक बंद करें जब तक कि एक छोटा सा गैप न रह जाए।
- अपने होठों से धीरे-धीरे सांस छोड़ें
- साँस लेना / साँस छोड़ने का समय अनुपात लगभग 12
- साँस लेना: 12 गिनना
- साँस छोड़ना: 12 गिनना

### 2. आत्म-विश्राम मुद्रा

विश्राम मुद्राएँ ऐसी मुद्राएँ हैं जो श्वसन की मांसपेशियों को इस तरह से कार्य करने में मदद करती हैं जैसे कि श्वसन भार को कम करना और आराम प्रभाव प्राप्त करना।

जब रोगी को सांस की तकलीफ महसूस होती है, तो स्थिति के अनुसार आराम करने और सांस की तकलीफ और श्वसन भार को दूर करने के लिए निम्नलिखित आसनों का उपयोग किया जा सकता है।



एक तरफ ऊंचा लेटें

- एक तरफ लेटें
- अपने ऊपरी शरीर को सहारा देने के लिए कई तकियों का उपयोग करें



आगे झुक कर बैठें

- कुर्सी पर बैठें, मेज पर मुलायम तकिया रखें।
- आगे की ओर झुकें और अपनी कोहनियों को टेबल पर टिका दें
- यदि कोई टेबल नहीं है, तो अपनी कोहनी को अपने घुटनों पर रखें।



आगे की ओर झुकना

- रेलिंग या सहारे के लिए किसी स्थिर वस्तु के साथ आगे की ओर झुकें
- रेलिंग पर हाथ और हाथ झुके हुए हैं



दीवार के खिलाफ खड़े

होना

- दीवार के साथ पीठ लगाना
- पैर थोड़े अलग करना
- हाथ नीचे, ऊपरी धड़ थोड़ा मुड़ा हुआ, कंधे शिथिल।



सांस की तीव्र कमी के मामले में

- शांत रहें
- गतिविधि तुरंत बंद करें
- एक सामान्य आराम की मुद्रा धरण करें
- सिकुड़े हुए होठों से सांस लेना
- यदि आवश्यक हो तो ब्रोन्कोडायलेटर्स का प्रयोग करें

### 3. प्रभावी सांस नियंत्रण

डायफ्रामिक श्वास एक प्रभावी श्वास विधि है जो प्रदर्शन में सुधार करती है और सांस की तकलीफ को कम करती है।

तरीके

यदि आपको सांस लेने में कठिनाई हो रही है, तो अर्ध-लेटी हुई स्थिति लें, अपने कंधों को आराम दें, अपने हाथों को अपने ऊपरी पेट पर रखें और अपने पेट को सांस लेते हुए महसूस करें; जैसे ही

आप अपने मुंह से सांस निकालें, पेट अंदर खींच रहा है।





#### 4. समन्वित श्वास और आत्म-विश्राम के लिए व्यायाम

समन्वित श्वास एक श्वास व्यायाम है जिसमें श्वास की लय शारीरिक गतिविधि से मेल खाती है और सांस की तकलीफ को कम कर सकती है और गतिशीलता बढ़ा सकती है। शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करने, थकान को दूर करने और सांस की तकलीफ को कम करने के लिए आत्म-विश्राम अभ्यास प्रतिदिन दोहराया जाना चाहिए।

## थूक निकालने के तरीके

थूक और लार के संचय से वायुमार्ग में रुकावट और सांस की तकलीफ हो सकती है, जिससे निमोनिया हो सकता है। उचित थूक निष्कासन थूक को प्रभावी ढंग से हटाकर सांस की तकलीफ और जीवाणु संक्रमण को कम करने में मदद कर सकता है।

### 1. थूक निकालने की स्थिति

शरीर की सही स्थिति का उपयोग करके, थूक को उचित श्वास के साथ बाहर निकाला जा सकता है और थूक को सूक्ष्म वायुमार्ग से मुख्य वायुमार्ग में वापस लाया जा सकता है।

#### तरीके

फिजियोथेरेपिस्ट मरीजों को थूक की उचित स्थिति से मेल खाने के लिए घर पर अपने शरीर को ऊपर उठाने और सहारा देने के लिए कई तकियों का उपयोग करने का निर्देश देते हैं।



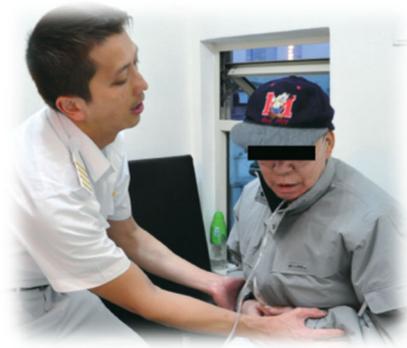
- डायफ्राम के साथ तीन से पांच सांसों या होठों को सिकोड़कर अलग-अलग पोजीशन में एक गोलाकार तरीके से लिया जाता है, जिसमें कभी-कभी थूक की खांसी होती है, कभी-कभी थूक के निष्कासन के साथ, जिसे घर पर स्व-सहायता विधियों का उपयोग करके आवश्यक होने पर त्वरित किया जा सकता है।

#### एहतियाती उपाय

- भोजन के एक घंटे के भीतर प्रदर्शन न करें।
- हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को आसन सही करना चाहिए।
- मुद्रा में थूक निकालने की आवृत्ति दिन में कम से कम एक से दो बार होनी चाहिए; थूक की मात्रा बढ़ने पर आवृत्ति बढ़ाई जा सकती है।
- यदि आपको पोस्ट्यूरल निकासी के दौरान चक्कर आना या बेचैनी का अनुभव होता है, तो तुरंत एक आरामदायक स्थिति में लौट आएं और फॉलो-अप के लिए अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

## 2. श्वास अभ्यास और कफ वाले थूक के निष्कासन की तकनीक

- थूक को अधिक आसानी से बाहर निकालने में मदद के लिए श्वास व्यायाम का उपयोग किया जाना चाहिए।
- यदि थूक को निकाला नहीं जा सकता तो कई बार तेजी से सांस बाहर निकालने की कोशिश करें
- लगातार खांसी के कारण सांस की तकलीफ से बचें और छोटे-छोटे ब्रेक लें
- यदि कफ बहुत गाढ़ा है, तो बैठ जाएं या गर्म पानी पिएं, ताकि इसका निष्कासन आसान हो सके।





## व्यायाम

व्यायाम दैनिक जीवन की मांगों का सामना करने के लिए शरीर की क्षमता और सहनशक्ति को बढ़ाता है, जबकि व्यायाम की कमी से शारीरिक प्रदर्शन, थकान और सांस की तकलीफ कम हो सकती है। इसलिए, एक सही और नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

## व्यायाम की गणना और समायोजन

व्यायाम की मात्रा की गणना करने के कई तरीके हैं, जिनमें से सबसे आसान गणना के आधार के रूप में हृदय गति का उपयोग करना है। यदि आप अपने व्यायाम के दौरान अपनी हृदय गति को अपनी अधिकतम हृदय गति के 60% तक बढ़ा सकते हैं, तो आप व्यायाम के निम्न, मध्यम या उच्च स्तर पर पहुँच गए हैं। (तालिका 1 देखें)

चूंकि हृदय गति कई कारकों से प्रभावित होती है, व्यायाम के दौरान अपनी खुद की व्यक्तिपरक भावनाओं का आकलन करना महत्वपूर्ण है, जैसे सांस की तकलीफ और प्रयास। व्यायाम करने के बाद आपको सहज और स्वाभाविक महसूस करना चाहिए, अन्यथा अधिक व्यायाम करने का जोखिम होता है।

वास्तव में, व्यायाम की तीव्रता नियुक्ति की शारीरिक स्थिति और उद्देश्य पर निर्भर करती है। सामान्यतया, फिटनेस और धीरज में सुधार के लिए कम से मध्यम तीव्रता का व्यायाम पर्याप्त है। उन लोगों के लिए जो व्यायाम के दौरान सांस की तकलीफ का अनुभव करते हैं, व्यायाम की मात्रा की गणना करने और समायोजित करने के लिए हृदय गति का उपयोग करने के अलावा, आप अस्थमा स्केल और तनाव स्केल का भी उपयोग कर सकते हैं।

- व्यायाम की मात्रा को मध्यम या गंभीर श्वास कष्ट में समायोजित करने के लिए [ देखें टेबल 2 अस्थमा स्केल (ग्रेड 35)]।
- हल्का काफी हल्का से कुछ सख्त महसूस करना [स्ट्रेस स्केल (II - B डिग्री) के लिए तालिका 3 देखें]।
- कम से कम 8 - 90% ऑक्सीजन संतृप्ति (पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग करके निर्धारित किया जा सकता है)।

एक बार जब आप व्यायाम के एक निश्चित स्तर के अभ्यस्त हो जाते हैं, तो आपको धीरे-धीरे व्यायाम की मात्रा जैसे श्वासहीनता, प्रयास स्तर, समय या आवृत्ति को समायोजित करना चाहिए।

तालिका 1: आयु, हृदय गति और व्यायाम के बीच संबंध

उम्र	अधिकतम हृदय गति	हृदय गति	व्यायाम के बीच में हृदय गति	व्यायाम के दौरान उच्च हृदय गति
20	200	200	140	160
30	190	190	130	150
40	180	180	120	140
50	170	170	110	130
60	160	160	100	120
70	150	150	90	110
80	140	140	80	100

(अधिकतम हृदय गति = 220 - स्वयं की आयु)

तालिका 2: अस्थमा स्केल

0	कुछ भी नहीं	कुछ भी नहीं
05	बहुत, बहुत हल्का	बहुत, बहुत हल्का
1	बहुत हल्का	बहुत हल्का
2	हल्का	हल्का
3	संतुलित	संतुलित
4	कुछ गंभीर	कुछ गंभीर
5	गंभीर	गंभीर
6		
7	बहुत गंभीर	बहुत गंभीर
8		
9	बहुत, बहुत गंभीर	बहुत, बहुत हल्का
10	ज्यादा से ज्यादा	ज्यादा से ज्यादा

तालिका 3: तनाव (स्ट्रेस) स्केल

6		
7	बहुत, बहुत हल्का	बहुत, बहुत हल्का
8		
9	बहुत हल्का	बहुत हल्का
10		

11	काफी हल्का	काफी हल्का
2		
3	कुछ कठोर	कुछ कठोर
4		
5	कठिन	कठिन
सोलह		
7	बहुत कठिन	बहुत कठिन
8		
9	बहुत, बहुत कठिन	बहुत, बहुत कठिन
10		

## घर पर व्यायाम

मध्यम मात्रा में घरेलू व्यायाम सीओपीडी(COPD) वाले लोगों को उनके दिल और फेफड़ों को मजबूत करने और उनके शारीरिक कार्यों में सुधार करने में मदद कर सकता है।

## स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज

स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज गर्दन और कंधों के लचीलेपन को बढ़ाने और छाती को फैलाने में मदद करते हैं, और इसे धीरे-धीरे और प्रत्येक दिशा में जितना संभव हो उतना खिंचाव के साथ किया जाना चाहिए। प्रत्येक क्रिया को दस बार दोहराएं, दिन में तीन बार।

## स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज 1

बैठे या खड़े होकर दोनों कंधों को ऊपर उठाएं और 5 सेकंड तक रोकें, फिर धीरे-धीरे उन्हें आराम दें।



## स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज 2