From,
Dr. J. C. Agrawat
Department of Respiratory Medicine

TO,
Dr. V. .K Mahadik
Medical Director
R D Gardi Medical College

Reference: Your office letter No. M/26/662 Dated 01.06.2026 (K-397)

Subject: Submission an article pertaining to "**Preventing COPD**"

Objective: Publication and advertising purpose at News Paper/ Website.

Dear sir,

Attached here with you may find a brief information regarding the above said topic in HINDI language for publication in community to under stand the importance of 'Preventing COPD' and to create an awareness for better quality of life against this dreaded disease..

With regards.

Dr. Agrawat

फेफड़ों का प्राणघातक रोग सी॰ ओ॰ पी॰ डी॰ क्या है ?

सामान्य परिचय : – सी॰ ओ॰ पी॰ डी॰ एक दीर्घकालिक (Chronic) तथा मंदगति से निरन्तर बढने वाला फेफड़ों का रोग है। कीटाणु रहित रोगो से होने वाली विश्व मृत्यु दर में सी. ओ. पी. डी. का चौथा तथा केंसर के समतुल्य स्थान है। बीमारी के अन्तिम समय में ऑक्सीजन के लिए अतिरिक्त प्राण वायु की व्यवस्था के साथ कष्ट पूर्ण जीवन निर्वाह न करना पडे यह आलेख मार्ग दर्शन करने का प्रयास मात्र है।

लक्षण एवं प्रमुख कारण :– इस बीमारी के शुरूवात में सामान्य खॉसी, बलगम तथा श्वास फूलने के साथ कार्य क्षमता में कमी का अनुभव होता है। यह प्रदूषित वायु के कारण फेफड़ो के ग्रसित या प्रभावित होने का लक्षण है। व्यावसायिक प्रदूषण के कारण भी सी. ओ. पी. डी. हो जाती है। अधिकतर यह रोग 45 – 50 की उम्र के बाद परेशानी का कारण बनने लगता है। तदउपरान्त सी. ओ. पी. डी. उत्तरोतर बढ़ती रहती है। कार्य क्षमता में कमी श्वास निष्पादन में दिक्कत होना शारीरिक कमजोरी, शरीर में अनउपयुक्त ऑक्सीजन तथा दूषित कार्बन डाइऑक्साइड का ब्लड में इक्कठा होना रेस्पिरेटरी Failure with Acidosis इत्यादि अनेक जटिलताऍ होने लगती है। उपयुक्त समय डाक्टर द्वारा मरीज की सम्पूर्ण जाचः जिसमे में स्पाइरोमेट्री (Computerized Spirometry) द्वारा वायु प्रवाह का अध्ययन के साथ विस्तृत शारीरिक जॉच शारीरिक क्षमता का मुल्यांक 6 MWT से (6 मिनिट में कितनी दुरी चल जाता है) तथा ई. सी. जी., चेस्ट एक्स रे के साथ मरीज के व्यवसाय, कार्य क्षेत्र, धूम्रपान इत्यादि की जानकरी सम्मलित की जाती है। जिसकी मदद से सी. वो. पी. डी. रोग का सत्यापन तथा रोग किस अवस्था (स्टेज) में है यह मालूम किया जाता है एवं उसी अनुरूप ईलाज/निदान प्रक्रिया का निर्धारण किया जाता है।

क्या सी. ओ. पी. डी. रोग अस्थमा से भिन्न है ? : – अस्थमा रोग में श्वसन वायु का प्रवाह उपचार बाद सामान्य सा हो सकता है। लेकिन सी. ओ. पी. डी. में नही तथा बिगड़ा हुए लम्बे समय का अस्थमा रोगी भी सी. वो. पी. डी. रोग से ग्रसित हो सकता है (जैसे Asthma COPD Overlap Syndrome)

क्या सी. ओ. पी. डी. एकदम गंभीर रूप ले सकता है ? : – कमजोर फेफड़े कीटाणु प्रवेश के उपरान्त गम्भीर स्थिती धारण कर सकता है, इसको सी. ओ. पी. डी. फ्लेयर अप (Exacerbation) कहते है। ऐसा मौसम के प्रभाव से भी सम्भव है। ऐसी स्थिती में रोगी का ICU में भर्ती कर वेन्टीलेटर से भी उपचार करना पड़ता है ताकि ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड तथा श्वास गति को नियंत्रित कर सकते है। ऐसा बार बार होने पर फेफड़ो मे स्थाई क्षति निरन्तर बढ़ती जाती है। अतः ऐसी स्थिती उत्पन्न ना हो कि व्यवस्था करनी होती है।

सी. ओ. पी. डी. होने के अन्य कारण : – भ्रूण अवस्था (चित्र 1) से उम्र के 8 – 10 वर्ष तक फेफड़ो का विकास होता रहता है उक्त समय में किसी भी प्रकार की फेफडो की बिमारी द्वारा व्यवधान भी एक कारण है तथा अनुवांशिक रोग (जैसे Alpha 1 Antitripsin Deficiency) द्वारा युवा अवस्था में भी सी. ओ. पी. डी. का प्रादुर्भाव हो सकता है।

<u>क्या करे कि रोग ना हो / इससे बचा जा सके ?</u> : – धुम्रमान (चित्र 2) न करे , अन्य प्रकार का घरेलु चुल्हे का धूऑ जिसमें लकडी कोयला एवं गोबर कन्डा इत्यादि खाना पकाने में जलाया जाता है (चित्र 3) , धूल तथा वातावरण एवं इन्डस्ट्रीयल प्रदूषण से बचना होगा, यथासम्भव मास्क का प्रयोग किया जा सकता है (चित्र 4)

चित्र 2

चित्र 3

चित्र 4

<u>सी. ओ. पी. डी. नियन्त्रण कैसे करे</u> : – यह एक विश्व स्तरिय व्याधि/समस्या है जिसका मुख्य कारण धूल/धूऑ/धूम्रपान तथा वायु प्रदूषण है। उक्त बीमारी से विश्व स्वास्थ संसाधान के अनुसार करीब 21 करोड़ लोग इस रोग से ग्रसित है तथा 35 – 40 लाख रोगी प्रतिवर्ष मृत्यु को प्राप्त हो जाते है।

<u>रोग से मुक्त रहने के उपाय</u> : निम्न उपाय/प्रयास उचित होगा :

(अ) <u>सी. ओ. पी. डी. से रोग मुक्त रहने का उपाय के प्रमुख कारण</u>

1. प्रीमैच्योर (प्रसव पूर्व/कम वजन के बच्चे) मात्र–शिशु कल्याण प्रोग्राम से सम्बन्धित सुविधाएँ सुलभ करना
2. बाल्यकाल मे फेफड़ों का रोग/इन्फेक्शन होना एवं अस्थमा को नजरअदांज नही करे।
3. वंशानुगत रोग से ग्रसित फेफडों के रोग इत्यादि का सम्भव उपचार करे।
4. पहले से अस्थमा रोगी को नियमित दवा सेवन के लिए प्रेरित करते रहे।
5. धूम्रपान, सिगरेट, बीडी के सेवन का सर्वथा त्याग करना ही होगा।
6. परोक्ष धूम्रपान (सेकेंडहैंड स्मोक) सह निवासी/सहयोगी/कार्य स्थल को धूम्रपान से प्रतिबंधित रखे।
7. अन्य घरेलू प्रदूषण जैसे हाउस डष्ट/लकड़ी कण्डा/कोयला इत्यादि का विकल्प अथवा घर का वेन्टीलेशन सुद्रढ़ करे।

(ब) सी. ओ. पी. डी. रोग की प्रारम्भिक अवस्था में ही समाप्ति के प्रयास

चित्र 5

1. धूम्रपान प्रत्यक्ष/परोक्ष का अवश्य रूप से त्याग करे (चित्र 5)।
2. प्रदूषण और अन्य हानिकारक कणों से बचने के लिए उचित मास्क एवं वेटिलेशन का उपयोग करे (चित्र 4)।
3. संतुलित, पोष्टिक एवं ताजा आहार का सेवन करे।
4. नियमित शारीरिक व्यायाम तथा योग क्रिया द्वारा सजग तथा तरोताजा स्वास्थ रहने को नियमित दिनचर्या में सम्मिलित करे।

(स) <u>सी. ओ. पी. डी. के आकस्मिक तीव्र प्रकोप से बचाव व निदान</u> (Acute Exacerbation) : – उक्त स्थिति मे अचानक सामान्य रोग के लक्षण बढ़ जाते है। जैसे सॉस फूलना, खॉसी एवं बलगम का बढ जाना, साथ मे बुखार यदि इन्फेक्शन हो जैसे न्युमोनिया या कमजोर फेफड़ों का फट जाना (Pneumothorax) जो एक आपात

कालिन काम्पलिकेशन है, भी हो सकता है। इन परिस्थितियों में अस्पताल मे भर्ती होने एव ICU/सघन चिकित्सा युनिट सेवाओं की आवश्यकता पड सकती है। तुरन्त चिकित्सक सेवा लेवे । इन परिस्थितियो से बचने के लिए निम्न उपाय साकारात्मक हो सकते है।

1. अपनी सी. ओ. पी. डी. की दवा नियमित लेते रहे।
2. बदलते मौसम से सावधान रहे।
3. समाज में या घर के सदस्यों मे व्याप्त किटाणु (बैक्टीरिया/वायरस) से ग्रसित रोगी से दूरी बनाये तथा मास्क का प्रयोग भी करें।
4. गम्भीर स्थिति मे ICU/सघन चिकित्सा युनिट में उपचार सुविधा प्रयुक्त करना पड सकता है। वहॉ खुन मे ऑक्सीजन तथा कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा में कमी या अधिकता (ए.बी.जी. मशीन द्वारा) ब्लड प्रेशर की स्थिति एवं कृत्रिम श्वास मशीन/वेन्टीलेटर की सुविधा उपलब्ध रहती है अन्यथा प्राण संकट स्थिति एवं मृत्यु संम्भावित है अतः मरीज के लिए तुरन्त व्यवस्था करनी चाहिए।

चित्र 6

(द) <u>रोग के बचाव हेतु अन्य प्रावधान</u>

1. वार्षिक फ्लु (इन्फ्लुएंजा) वैक्सीन।
2. निमोनिया वैक्सीन।
3. कोविड टीकाकरण।
4. पुनर्वास योजना (रिहैबिलिटेशन प्लान) का नियमित पालन करें, विशेष रूप से श्वसन क्रिया एवं योगा पर ध्यान केन्द्रित करें। (चित्र 6)

<u>आप से निवेदन :–</u> आशा है कि इस आलेख को पढ़ने के उपरान्त व्यक्तिगत तथा समाज में आप भी जागरूकता बढ़ाने में सहायता करेगे।

<u>अधिक जानकारी हेतू :–</u> आर. डी. गार्डी मेडिकल कालेज के ओ.पी.डी. ब्लाक में श्वसन रोग विभाग कमरा न. 101 में सदैव सादर आंमत्रित है सर्म्पक करें :– प्रो. डॉ. जे. सी. अग्रावत समय :– सुबह 10 बजे से शांम 4 बजे तक सर्म्पक सूत्र : – दिलीप शर्मा – 7987548806

महेन्द्र सिह झाला – 8964094354