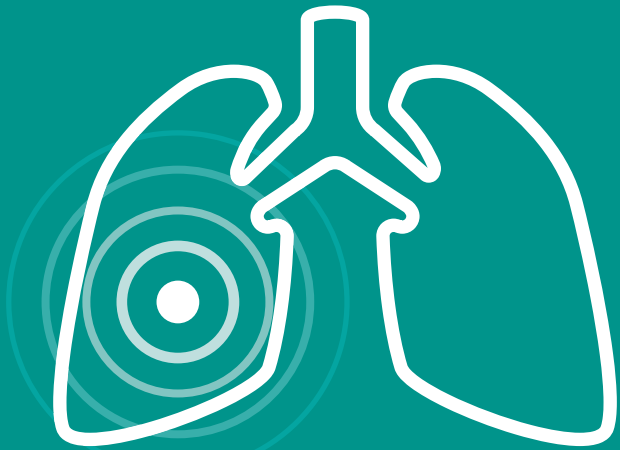
Chest Heart & Stroke Scotland

COPD

Chronic Obstructive Pulmonary Disease

ਕਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਾਹ ਰੋਗ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ)



ESSENTIAL GUIDE

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ

PUNJABI

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਾਈਡ ਕਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (COPD) ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ:

- COPD ਕੀ ਹੈ
- COPD ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ
- COPD ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ COPD ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ

COPD ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (COPD) ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਸਲਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਰੋਨਿਕ = ਪੁਰਾਣੀ

ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ = ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਤੰਗ ਹੋਣਾ

ਪਲਮੋਨਰੀ = ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ

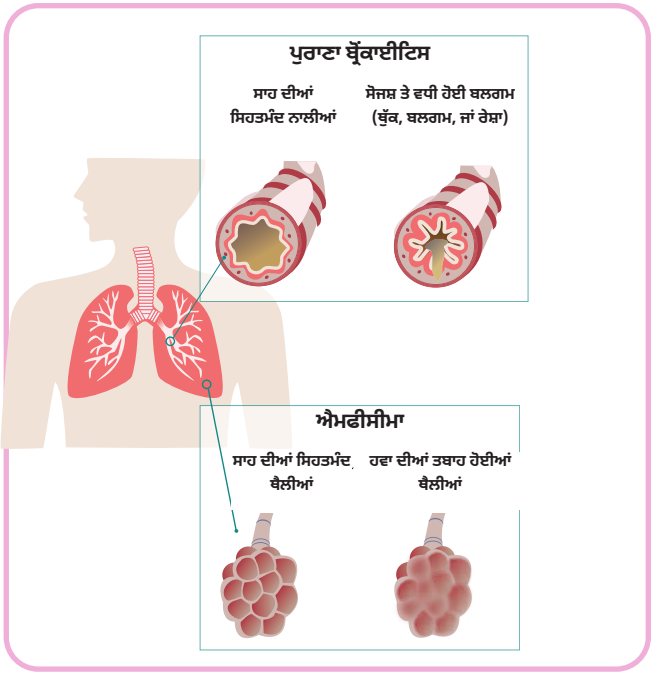
ਡਿਜ਼ੀਜ਼ = ਬਿਮਾਰੀ

COPD ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪੁਰਾਣਾ ਬ੍ਰੌਂਕਾਈਟਿਸ
- ਐਮਫੀਸੀਮਾ

ਪੁਰਾਣਾ ਬ੍ਰੋਂਕਾਈਟਿਸ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ (ਬ੍ਰੋਂਕਾਈ), ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ।

ਐਮਫੀਸੀਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ (ਐਲਵੀਓਲਾਈ) ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ।



COPD ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

COPD ਦੀ ਵੱਡੀ ਵਜ੍ਹਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਿੱਟੀ, ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਜਾਂ ਧੂਏਂ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ - ਹੁਣ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹਵਾ
- ਲੰਮਾ ਦਮਾ
- ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਨ

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹਰ 4 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਕਤ ਤੇ COPD ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



COPD ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ



ਘੁਰ੍ਹਾਣਾ



ਖੰਘ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ





ਬਲਗਮ ਬਣਨਾ (ਖੁੱਕ, ਬਲਗਮ, ਰੇਸ਼ਾ)



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ (ਥੱਕਣਾ)

ਹੋਰ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ

COPD ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COPD ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਉਹ ਕੁਝ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਐਕਸਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

COPD ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COPD ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲੱਛਣ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲੇ ਤੱਕ COPD ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਕਈ ਵਾਰ ਵਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

COPD ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COPD ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਗੇ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੋਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਇੱਕ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਇੱਕ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ
- ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਹਰ ਨਰਸ

ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ, ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦਵਾਈਆਂ

COPD ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਇਲਾਜ ਇਨਹੇਲਰ, ਸਪੇਸਰ, ਜਾਂ ਨੈਬੂਲਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਕੋਈ ਇਨਹੇਲਰ, ਸਪੇਸਰ ਜਾਂ ਨੇਬੂਲਾਈਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਨਹੇਲਰ, ਸਪੇਸਰ, ਜਾਂ ਨੈਬੂਲਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ mylungsmylife.org 'ਤੇ।

ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COPD ਅਚਾਨਕ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਵਧਾਅ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਟੀਰੌਇਡਜ਼, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ COPD ਵਿਗੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਟੈਂਕ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਸੋਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ

ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਟੈਂਕ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਕਸੀਜਨ ਟੈਂਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅੱਗ ਜਾਂ ਬਲਦੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।

ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਟੈਂਕ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਹੋਰ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ COPD ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ COPD 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 4 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। Quit Your Way Scotland ਦੇ ਵੱਲੋਂ 0800 848 484 'ਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖੋ



ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਸੀਮਤ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ COPD ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਵੈਕਸੀਨ ਲੁਆਉਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਾਰਨ COPD ਅਚਾਨਕ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣੋ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਪੋਲਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਤੁਸੀ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਤੋਂ ਹਵਾ ਦੇ ਮਿਆਰ ਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 66777 ਤੇ WEATHER ਲਿਖ ਕੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

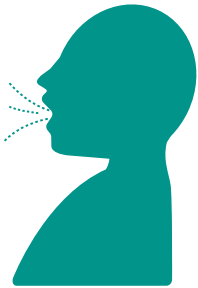
ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਸਾਹ ਕੰਟਰੋਲ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਹੈ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ:

ਸ਼ਾਂਤ, ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ

ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸੀਟੀ ਵਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਓ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਛੱਡੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਦਮ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

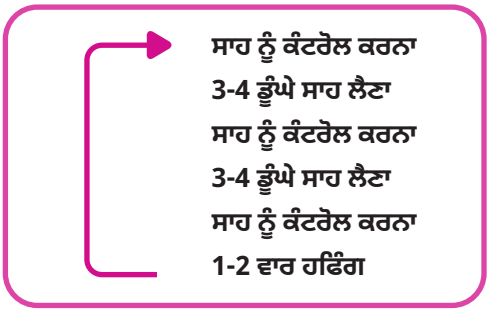
ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਫਾਈ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਲਗ਼ਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ
- (ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ TEE)
- ਹਫਿੰਗ (ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ)

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:



(1) ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ। ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਉੱਪਰਲੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਢਿੱਡ ਵੀ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(2) ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਛਾਤੀ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ 3 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੱਕ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ।

(3) ਹਫਿੰਗ (ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ)

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਬਲਗ਼ਮ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ, ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਹਵਾ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਂਡਪੋਲ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਬਾਕੀ ਨਾ ਰਹੇ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਤੇ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਲਾਹੇਵੰਦ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖੋ।



ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੋ।

ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖੋ।



ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ।



ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ, ਮੋਢੇ ਢਿੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਧ ਤੋਂ 30-30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COPD ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜਨਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ, ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ।



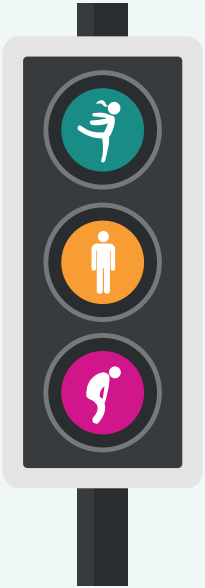
ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COPD ਇੱਕ ਦਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਦਮ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਵਧ ਜਾਣਾ), ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ COPD ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ "Traffic Lights for COPD" ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ COPD ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

CS ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
www.chss.org.uk/resources-hub

ਪਲਮੋਨਰੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ

ਪਲਮੋਨਰੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ (PR) ਕਸਰਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ COPD ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ PR ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ PR ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ PR ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦੇਣ।

ਸਹਾਰਾ ਲੱਭਣਾ

ਚੈਸਟ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਅਸੀਂ COPD ਨਾਲ ਪੀੜਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ: ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 0808 801 0899

ਈਮੇਲ:adviceline@chss.org.uk

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: www.chss.org.uk

NHS ਸੂਚਨਾ

NHS ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸਾਈਟ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਲਾਹ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/ lungs-and-airways/copd

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਇੱਕ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ COPD ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.blf.org.uk/support-for-you/copd

ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਲਈ, PDF ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ **www.chss.org.uk/resources-hub**

ਸਾਡੀ ਐਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

0808 801 0899 (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ADVICE ਲਿਖ ਕੇ 66777 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
adviceline@chss.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛਾਤੀ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਲੌਂਗ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ **www.chss.org.uk/supportus** 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: **health.information@chss.org.uk**

Chest Heart & Stroke Scotland
NO LIFE HALF LIVED

Trusted Information Creator

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਰ 2023
Updated 2023
ਅਗਲੀ ਸਮੀਖਿਆ 2027
Next Review 2027
EXX-v1.0-**ਅਪ੍ਰੈਲ**202X

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ (**ਨੰਬਰ** SC018761)

EX