

## परिचय :

दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग भनेको मानिसको फोक्सोको साथै फोक्सोमा रहेका हावाका नलीहरू स्थायी रूपमा क्षति भएर (प्रायःजसो धूमपान गर्नाले) श्वास लिन र फ्याक्न कठिनाइ हुने अवस्थालाई भनिन्छ । दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोगको प्रक्रियालाई दम रोगको जस्तो औषधीले पूर्णरूपमा निको गर्न सक्दैन ।

फोक्सो सम्बन्धी रोगहरूमध्ये दीर्घ र पीडादायक यो रोगलाई अंग्रेजीमा (Chronic Obstructive Pulmonary Diseases) COPD भनिन्छ र नेपालीमा दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध रोग भन्ने गरिन्छ । फोक्सोको हावा लिने र फाल्ने मसिना प्वालहरूमा चुरोट बिँडीको धुवाँ, आगोको धुवाँको मुस्लोको खारलगायत धान, कोदो चुट्टा आउने, साथै सडकको धुलोका मसिना कणहरू श्वास तान्दा हावासँग फोक्सोमा गएर टाँसिन पुग्दछन् । हुन त हाम्रो शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीले बाहिरी वस्तुहरूलाई परास्त गर्दछ तापनि लगातारको चुरोट, बिँडी जस्ता धूमपानका कारण फोक्सोमा हावा आदानप्रदान गर्ने हावानलीहरूमा कस लागेर साँगुरिन पुग्दछ । तापनि हामीमध्ये कतिलाई हुक्का वा सुल्पामार्फत तमाखु, चुरोट खाने बानी परेको होला वा अर्काले खाएको पनि देखेका हुन सक्दछौं । हुक्का, सुमेरु, त्योसँगै जोडिएको पानी हाल्ने नरिवलको गट्टो वा पित्तलको पानीको भाँडो, त्यसमा नली लगाएर तमाखु खाँदा तमाखुको कसले सुमेरु, नरिवल वा पित्तलको पानी हाल्ने र

नलीमा कति असर पारेको हुन्छ त्यो त हामी सबैले देखेकै छौं । त्यसैगरी हातले समाएर चुरोट तान्ने मानिसको औँला हेर्दा पनि कति गाढा कसले ढाकेको हुन्छ । त्यसबाट पनि धेरै कुरा विचार गर्न सकिन्छ । अब कल्पना गरौं चुरोट, बिँडी, तमाखुका कारण हाम्रो फोक्सोभित्रका हावानलीहरूमा कति कस जमेको होला त ? यसरी दीर्घकालसम्म धूमपान गरिरहने हो भने हाम्रो फोक्सोभित्रका नलीहरू कसले टालिन पुगेर सदाका लागि काम नलाग्ने हुन सक्छन् । त्यो तीतो यथार्थलाई मनन गरेर आजैबाट चुरोट, बिँडी, तमाखु, सुल्पा आफू पनि सेवन नगरौं र अरुलाई पनि सेवन नगर्न सल्लाह दिऔं । जानाजान आफ्नो खुट्टामा आफैँले बच्चरो हान्नु र धूमपान गर्नु एकै हो ।

## फोक्सोको दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध रोग (COPD) लाग्नुका कारणहरू

- धूमपानका कारण फोक्सोमा हावा ल्याउने लैजाने नली टालिएर ।
- चुरोट, बिँडी, तमाखु आदि गरिएका धूमपानका अतिरिक्त परम्परागत धुवाँले रुमलिएको चुल्हो, धान, कोदो चुट्टाको कणका कारण हुन सक्दछ ।
- गुइँठा, दाउराको धुवाँ फोक्सोको हावानलीमा गएर कालान्तरमा यसले अवरोध पुऱ्याएर सदाका लागि श्वासप्रश्वास नली साँघुरिएर काम नलाग्नेसम्म हुन पुग्दछ ।

## COPD का किसिमहरू

- दीर्घ खोकी (Chronic Bronchitis) : यसमा दीर्घकालीन खोकी र धेरै म्युकस (mucus) (खकार समेत देखापर्न जान्छ) ।
- Emphysema : लामो समयसम्म फोक्सोका कोशिकाहरू अवरुद्ध हुनुमा धुवाँ, धुलो नै प्रमुख मानिए तापनि एकाध अवस्थामा Alpha - Antitrypsin नामक प्रोटीनको अभावमा पनि Emphysema हुने गर्दछ ।

## COPD हुन सक्ने अवस्थाहरू

- काम गर्ने ठाउँमा आइपर्ने ग्यास तथा धुवाँ (gas and fumes)
- अर्कोले गरेको धूमपान र प्रदूषणको प्रभाव (passive smoker)
- चिम्नीरहित चुल्होमा धेरै कालसम्म खाना बनाउनाले

## लक्षणहरू

- खकार (mucus) सहित वा सोरहित अधिक खोकी लाग्नु ।
- थकाइ लाग्नु
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धी संक्रमण पटक-पटक हुनु ।
- सानो परिश्रम गर्दा पनि श्वास फुल्नु ।
- घ्यारघ्यार आउनु ।

## अवरोधको प्रकृतिको जाँच गर्ने प्रविधि

- Spirometry द्वारा फोक्सोले गर्ने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी कार्यको जाँच ।
- Stethoscope द्वारा छातीमा श्वास फेरेको सुनेर पनि जाँच गर्न सकिन्छ ।

## उपचार

- यो रोग कहिले पनि पूर्ण रूपमा निको हुँदैन ।
- बिरामीलाई ज्वरो आएमा, खकार पहुँलो भएमा चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम प्रतिजैविक (Antibiotics) औषधी खुवाउनु आवश्यक हुन्छ ।
- धूमपान त्याग्नु त अति उत्तम विकल्प हुँदै हो ।
- धूमपान रोक्नका लागि बिरामीलाई सम्झाउनु र त्यसको लागि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ ।
- रोग धेरै बढेमा बिरामीलाई अस्पताल भर्ना गर्न जरुरी हुन्छ ।

**धूमपान रोकौं सदाको लागि दीर्घजीवी बनौं ।**

## दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोगको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?

- धूमपान नगर्ने । धूमपानले गर्दा लाग्ने रोगहरू धेरै घातक हुन्छन् ।
- धूमपान गर्नेले तुरुन्तै धूमपान त्याग्ने । धूमपान रोक्न नसके चिकित्सकसँग चाहिने सल्लाह र

सहयोग लिने । तर अरू व्यक्तिको सहयोग भन्दा आफ्नो इच्छा शक्ति सबैभन्दा जरुरी हुन्छ ।

- खाना पकाउने परम्परागत चुलाको साटो आधुनिक धुवाँरहित चुलोको प्रयोग गर्ने र घरभित्र वायु प्रदूषण हुनबाट रोक्ने ।
- वायु प्रदूषणबाट आफूलाई बचाउने । यदि प्रदूषित वातावरणमा काम गर्नुपरेमा सही किसिमको मास्क लगाउने ।
- रोग गम्भीर अवस्थामा पुगेको पहिलो कुनै लक्षण देखेबित्तिकै यस रोगबाट ग्रसित बिरामीलाई तुरुन्तै चिकित्सककहाँ वा अस्पताल लानुपर्दछ । समय रहँदै उपचार गरेमा जटिलताबाट बच्न सकिन्छ ।
- नियमित रूपमा औषधी सेवन गर्ने । चिकित्सकको सल्लाहपछि मात्र Oxygen therapy दिने ।
- गम्भीर किसिमको संक्रमण भई अझ स्थिति बिग्रन नदिन यस रोगका बिरामीलाई खोप लगाउने बारे चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुहोस् ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

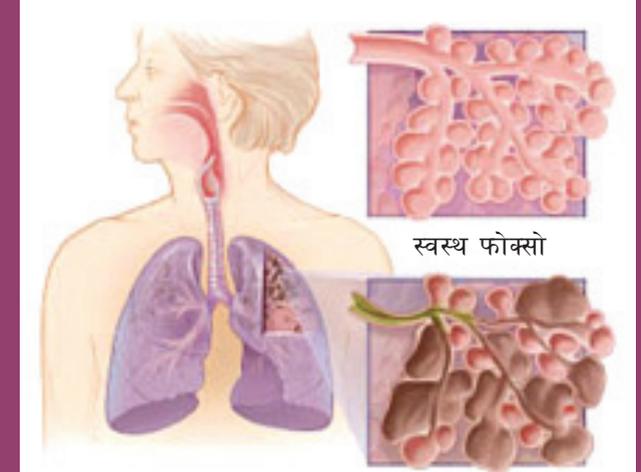
टेकु, काठमाडौं

फोन : ०१-४२५४२७१ फ्याक्स नं. : ०१-४२६९३८७

Website : [www.nheicc.gov.np](http://www.nheicc.gov.np)

२०६९/०७०

# दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोगबारे जानकारी



दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध (COPD) रोग भएको फोक्सो

**‘दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध’ रोगबाट बच्न धूमपान नगरौं र धुवाँरहित चुलोको प्रयोग गरौं ।**