

நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

# நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (COPD)

## COPD என்றால் என்ன?

நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய்கள் (COPD) என்பது காற்றுப்பாதை (நுரையீரலுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் காற்று செல்லும் பாதைகள்) நோய்களின் ஒரு குழுவாகும், அவை:

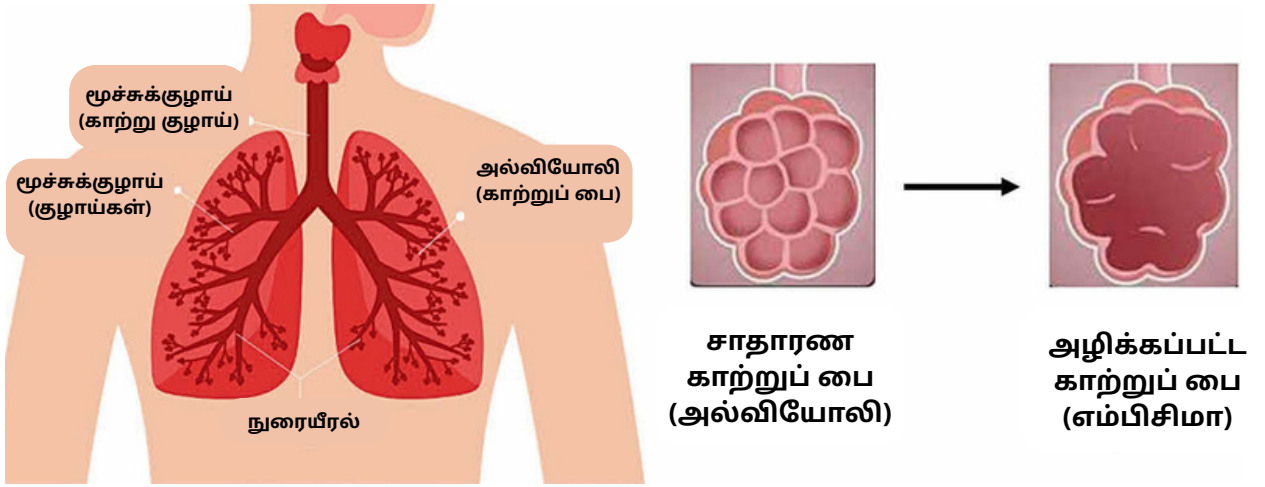
- காற்று நுரையீரலுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் செல்வதைத் தடுக்கிறது.
- சுவாசம் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு (எ.கா. மூச்சுத் திணறல், இருமல், அதிகப்படியான சளி உற்பத்தி) காரணங்கள்.



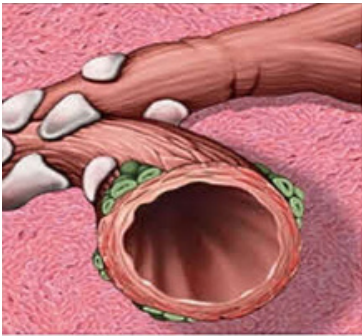
## உங்களுக்கு COPD இருக்கும்போது என்ன நடக்கும்?

உங்களுக்கு COPD இருக்கும்போது, உங்கள் காற்றுப்பாதைகள் சிறியதாகி, சுவாசிப்பதை கடினமாக்குகிறது. இது ஏன் நிகழ்கிறது:

- நுரையீரலில் உள்ள காற்றுப்பாதைகள் மற்றும் காற்றுப் பைகள் (அல்வியோலி) அழிக்கப்படுகின்றன, இது எம்பிசிமா என்று அழைக்கப்படுகிறது.



- அதிகப்படியான சளியால் காற்றுப்பாதைகளின் சுவர்கள் வீங்கி (வீக்கமடைந்து) அடைக்கப்படலாம், இது நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி என்று அழைக்கப்படுகிறது.



சாதாரண மூச்சுக்குழாய்



வீக்கமடைந்த மூச்சுக்குழாய்

மூச்சுக்குழாய் என்பது உங்கள் மூச்சுக்குழாய் குழாயுடன் இணைக்கப்பட்டு உங்கள் நுரையீரலுக்குள் காற்றைக் கொண்டு வரும் பெரிய குழாய்கள் ஆகும்.

## COPDக்கான காரணங்கள்



- புகைபிடிப்பதே COPD-க்கு மிகவும் பொதுவான காரணம்.
- புகைபிடிக்காதவர்களுக்கும் இரண்டாம் நிலை புகை COPD-யை ஏற்படுத்தும்.



- 40 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட நோயாளிகளுக்கு COPD வருவதற்கான அதிக ஆபத்து உள்ளது.



- மரபணு நிலைமைகள் நுரையீரல் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.



- காற்று மாசுபாடு/மோசமான காற்றின் தரம்/தொழில்சார் வெளிப்பாடு ஆகியவை COPD உருவாகும் அபாயத்தை அதிகரிக்கக்கூடும்.

## COPDயின் அறிகுறிகள்



நாள்பட்ட (கடுமையான) இருமல்



நெஞ்சு இறுக்கம்



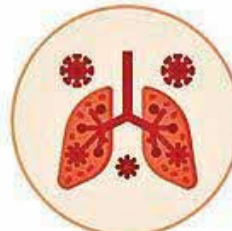
மூச்சுத்திணறல் (சுவாசிக்கும்போது விசில் சத்தம்)



தொண்டையில் சளி படிதல்



சோர்வு



அடிக்கடி சுவாச (நுரையீரல்) தொற்றுகள்



மூச்சுத் திணறல்



உதடுகள் அல்லது விரல் நகப் படுக்கைகள் நீல நிறமாக மாறுதல்

## COPD எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

உங்கள் மருத்துவர்:

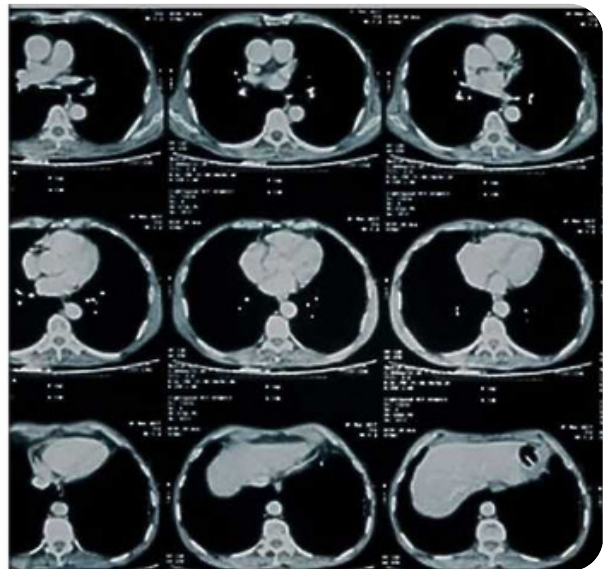
- COPD-யின் அறிகுறிகள்/அறிகுறிகள் ஏதேனும் உள்ளதா எனப் பரிசோதிக்கவும்.
- உங்கள் குடும்பம் மற்றும் மருத்துவ வரலாற்றைப் பற்றி உங்களுடன் விவாதிக்கவும்.
- சிகரெட் புகை போன்ற நுரையீரல் எரிச்சலூட்டும் பொருட்களுக்கு (நிலையை மோசமாக்கும் விஷயங்கள்) உங்கள் வெளிப்பாட்டைச் சரிபார்க்கவும்.

உங்கள் நிலையைக் கண்டறிய உங்கள் மருத்துவர் சில சோதனைகளையும் பரிந்துரைக்கலாம். இவை பின்வருமாறு:

### 1. நுரையீரல் செயல்பாட்டு சோதனை



### 2. மார்பு எக்ஸ்ரே / சிடி ஸ்கேன்



## COPDயின் விளைவுகள்



உடற்பயிற்சி செய்யும் உங்கள் திறனைப் பாதிக்கிறது



உங்கள் தூக்க முறையை பாதிக்கிறது



உங்கள் சமூக நடவடிக்கைகள் மற்றும் குடும்ப நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கும் திறனை பாதிக்கிறது.



வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் உங்கள் திறனைப் பாதிக்கிறது



உங்கள் முழு திறனுடன் பணிபுரியும் திறனைப் பாதிக்கிறது



இதய நோய்களுக்கான உங்கள் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது

# COPD-யை நீங்கள் எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்ள முடியும்?

COPD குணப்படுத்த முடியாதது என்றாலும், மருந்துகள் அறிகுறிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கவும் சிக்கல்கள்/பிரச்சனைகளைத் தடுக்கவும் உதவும்.

உங்கள் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் நிலைமை மோசமடைவதை கணிசமாக தாமதப்படுத்தும்.

## 1. மருந்து

### அ. மூச்சுக்குழாய் அழற்சி மருந்துகள்

(இன்ஹேலர்கள் அல்லது மாத்திரைகள்)

- காற்றுப்பாதை தசைகளை தளர்த்தி, திறந்த நிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது, இது நுரையீரலுக்குள் காற்று ஓட்டத்தை மேம்படுத்தும்.

### ஆ. அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள்

(இன்ஹேலர்கள் அல்லது மாத்திரைகள்)

- பொதுவாக ஸ்டீராய்டுகள் என்று அழைக்கப்படுகிறது
- காற்றுப்பாதை வீக்கத்தைக் (வீக்கம்) குறைத்து சளி உற்பத்தியைக் குறைக்கிறது.



4 வெவ்வேறு மொழிகளில் இன்ஹேலர் நுட்ப வீடியோக்கள்



ஆங்கிலம்



மாண்டரின்



மலாய்



தமிழ்

## இ. நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் (ஊசிகள் அல்லது மாத்திரைகள்)

ஏதேனும் அடிப்படை தொற்றுக் கிருமிகள் இருந்தால், கடுமையான தாக்குதல்களின் போது சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சை.



நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள்



## 2. புகைபிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்

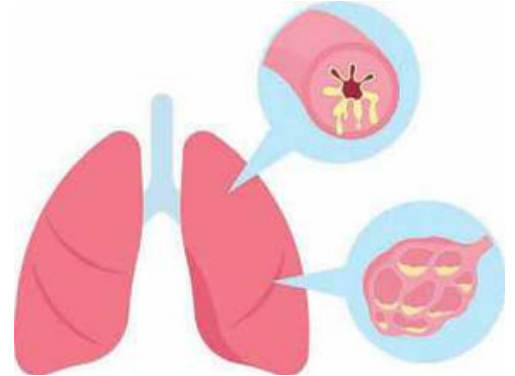
காற்றுப்பாதையில் ஏற்படும் சேதத்தை மாற்றியமைக்க முடியாது என்றாலும், புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது நிலைமோசமடைவதைத் தடுக்க உதவுகிறது.



## 3. தடுப்பூசிகள்

தொற்றுக் காற்றுப்பாதைகளில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும், இதன் விளைவாக:

- தசைகள் இறுக்கமடைவதால் காற்றுப்பாதைகள் சிறியதாகின்றன
- காற்றுப்பாதைகள் சளியால் நிரம்புகின்றன



தடுப்பூசிகள் உங்கள் உடலை அதன் சொந்த ஆன்டிபாடிகளை (புரதங்கள்) உற்பத்தி செய்ய அனுமதிக்கின்றன, அவை தொற்றுக் கிருமிகளை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கின்றன.

சில தடுப்பூசிகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- இன்ஃப்ளூயன்ஸா தடுப்பூசி, இது உங்கள் உடலை இன்ஃப்ளூயன்ஸா (காய்ச்சல்) வைரஸிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- நிமோகாக்கல்தடுப்பூசி, இது பாக்டீரியா நிமோகாக்கஸால் ஏற்படும் தொற்றுக் கிருமிகளிலிருந்து உங்கள் உடலைப் பாதுகாக்கிறது.



## 4. ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை

உங்கள் உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு தொடர்ந்து குறைவாக இருந்தால் நீண்ட கால ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை அளிக்கப்படலாம். இது உங்களுக்கு ஏற்றதா என்பதை உங்கள் மருத்துவர் மதிப்பிடுவார்.



## 5. நன்றாக சாப்பிடுதல்

நல்ல ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்வது பின்வருவனவற்றைத் தடுக்க உதவுகிறது:

- சுவாசத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படும் தசைகளை பலவீனப்படுத்தும் தசை வெகுஜன இழப்பு.
- பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை உருவாக்குதல், இது நுரையீரல் தொற்றுகளை அனுபவிக்கும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்.



\*நீங்கள் எப்படி நன்றாக சாப்பிடலாம் என்பதை அறிய எங்கள் உணவியல் நிபுணர்களிடம் பேசுங்கள்.

## 6. உடற்பயிற்சி / நுரையீரல் மறுவாழ்வு திட்டம்

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது (வாரத்திற்கு மூன்று முதல் ஐந்து முறை) உங்கள் பின்வருவனவற்றை மேம்படுத்த உதவும்:

- மூச்சுத் திணறல்
- உடல் உறுதிப்பாடு
- பொது நல்வாழ்வு
- வாழ்க்கைத் தரம்



\*உங்களுக்குப் பொருத்தமான பயிற்சிகள் / நுரையீரல் மறுவாழ்வுத் திட்டங்கள் என்ன என்பதைக் கண்டறிய பிசியோதெரபிஸ்டுகளிடம் பேசுங்கள்.

## 7. மேம்பட்ட பராமரிப்பு திட்டமிடல் (ACP)



COPD உடன் வாழ்வது என்பது சில நேரங்களில் உங்கள் சுவாசம் எதிர்பாராத விதமாக மோசமடையக்கூடும் என்பதாகும். எனவே, நீங்கள் நன்றாக உணரும் போது உங்கள் மருத்துவர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுடன் உங்கள் எதிர்கால பராமரிப்பு விருப்பங்களைப் பற்றி பேசுவது முக்கியம்.

இந்த உரையாடல்கள் உங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானது என்ன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள அனைவருக்கும் உதவும் - உங்கள் சுவாசம் மிகவும் கடினமாகிவிட்டால் நீங்கள் எந்த வகையான கவனிப்பை விரும்புகிறீர்கள் என்பது போன்றவை. முதலில் இது சங்கடமாகத் தோன்றினாலும், முன்கூட்டியே திட்டமிடுவது உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் மன அமைதியைத் தரும்.

உங்கள் அடுத்த வருகையின் போது இதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவர் அல்லது செவிலியரிடம் பேசுங்கள், அல்லது மேலும் அறிய இங்கே செல்லவும்: <https://www.aic.sg/care-services/advance-care-planning/>