REACH
leading the fight against TB

विश्व सीओपडी दिवस
21 नवंबर

पत्रकारों के लिए साधन

सी -क्रोनिक
ओ-ऑब्सट्रक्टिव
पी -पल्मोनरी
डी -डिज़ीज़

सीओपीडी क्या है?

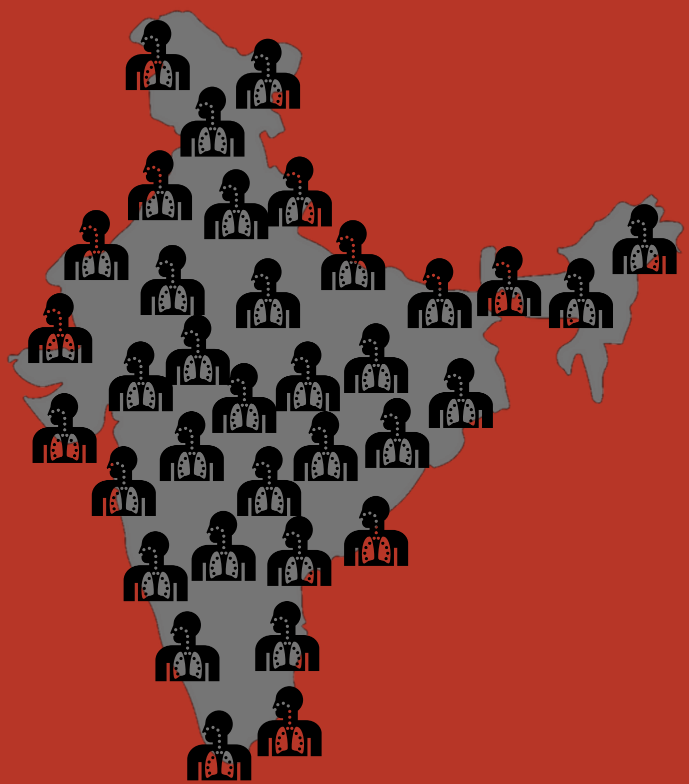
यह किसी एक बीमारी को नहीं, बल्कि फेफड़ों में श्वास के आने-जाने में बाधा पैदा करने वाली बीमारियों को कहा जाता है। इसमें आते हैं:

- एम्फीसीमा : जब फेफड़ों के छोटे-छोटे पतली-दीवारों वाली वायु पुटिकाओं (अल्वियोली) की लचीलता चली जाती है उसे एम्फीसीमा कहते हैं।
- क्रोनिक ब्रोंकाइटिस : जब श्वासनलियों में लम्बे समय तक सूजन होती है, उसे क्रोनिक ब्रोंकाइटिस कहते हैं।

महत्वपूर्ण आँकड़े

2.51 करोड़

लोग विश्व में सीओपीडी से ग्रसित हैं [i]



>

भारत में सीओपीडी का प्रेवेलेन्स दुनियाभर के प्रेवेलेन्स से ज़्यादा हैं [ii]

भारत में सीओपीडी के मामलों में बढ़ोतरी [ii]

1990 में

2016 में

जोखिम कारक

ADAPTED FROM NATIONAL HEALTH PORTAL[iii]

तम्बाकू का धुआं: सक्रिय एवं निष्क्रिय संपर्क

बाहरी वायु प्रदूषण: वाहन एवं औद्योगिक उत्सर्जन

भीतरीय वायु प्रदूषण: खाना बनाने के लिए कोयला, गोबर या फसल अवशेष जलाने से धुआं

व्यावसायिक: रासायनिक धुंए या धूल से संपर्क

अनुवांशिक: शरीर में अल्फा-1 एंटीट्रिप्सिन का अनुवांशिक रूप से बहुत कम पाया जाना

दूसरे जोखिम कारक:

- बढ़ती उम्र
- फेफड़ों का विकास जन्म से पहले या बचपन में ठीक से न होना
- बैक्टीरिया और वायरल इन्फेक्शन/संक्रमण
- सामाजिक व आर्थिक स्थिति
- पोषण

भारत में सीओपीडी

- बीमारी के बोझ के लिए दूसरा सबसे बड़ा कारण[i]
- चार में से तीन दीर्घकालीन श्वास रोग सीओपीडी हैं[i]
- आबादी की बढ़ती उम्र के चलते प्रेवेलंस में बढ़ौतरी[i]
- दुनिया की आबादी से ज़्यादा सीओपीडी या अस्थमा वाले लोगों में DALYs का ज़्यादा पाया जाना[i]
- धूम्रपान से ज़्यादा वायु प्रदूषण के चलते ज़्यादा DALY[iv]
- जिन्होंने कभी धूम्रपान नहीं किया, उनमें ठोस रूप से सीओपीडी ज़्यादा पाया गया[iv]

*डब्ल्यूएचओ के अनुसार, एक DALY को "स्वस्थ" जीवन का एक खोया हुआ वर्ष माना जा सकता है। DALYs को रोग का बोझ या वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति और एक आदर्श स्वास्थ्य स्थिति के बीच के अंतर (जहां पूरी आबादी बीमारी और विकलांगता से मुक्त एक पूर्ण जीवन व्यतीत करता है) की माप के रूप में माना जा सकता है। DALYs की गणना जनसंख्या में समय से पहले मृत्यु के कारण जीवन के खोये वर्षों (YLL) का योग उन वर्षों के साथ किया जाता है जो विकलांगता (YLD) के कारण या स्वास्थ्य की स्थिति या इसके परिणामों के चलते खोये गए।[v]

विश्व सीओपीडी विषय

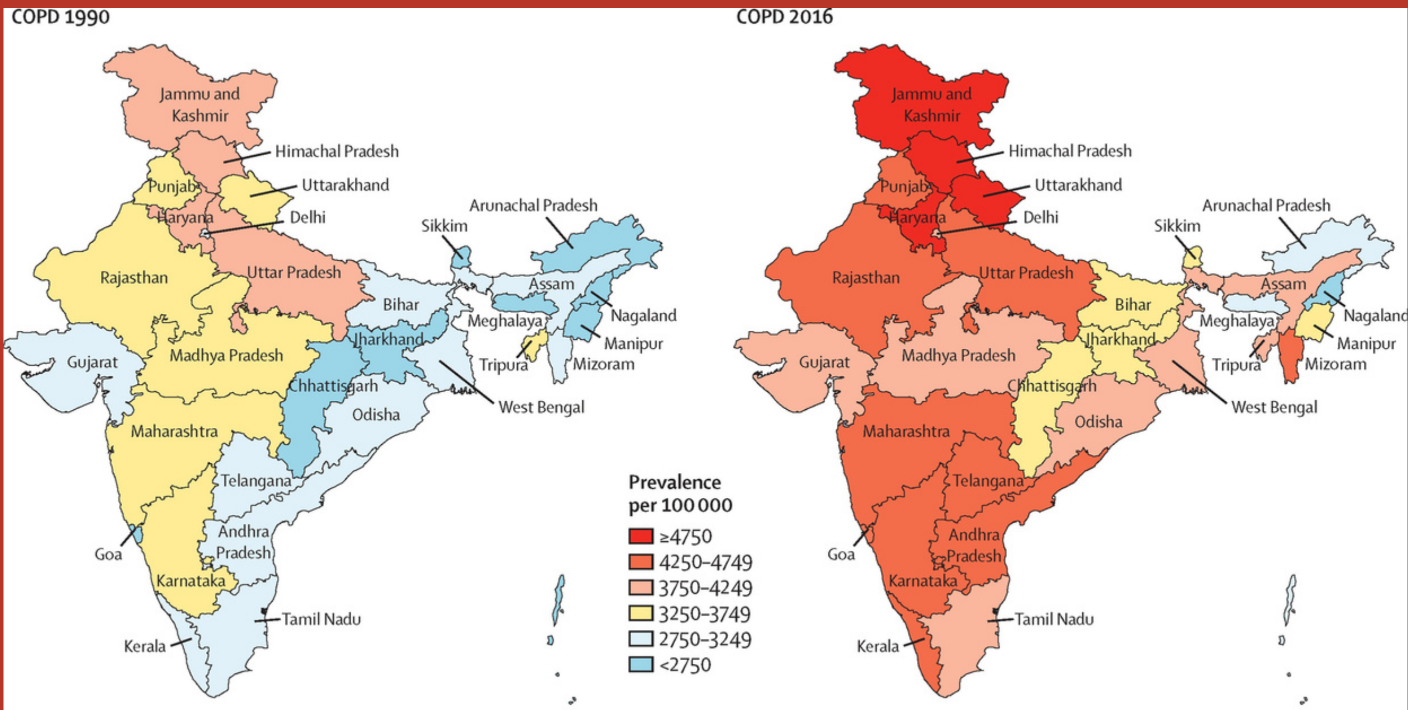
न हैं ज़्यादा जल्दी, न हैं ज़्यादा देरी

श्वास सम्बन्धी रोगों के निदान के लिए हर समय हैं सही समय ।

विषय का विवरण:

सीओपीडी एक ऐसी बीमारी हैं जिसके विषय में कई गलत-फहमियां हैं, और इस रोग का निदान भी कम होता है।[vi] पर सीओपीडी के लिए न कभी ज़्यादा देर हुई हैं, न कभी ज़्यादा जल्दी। इसकी जांच और प्रबंधन से जीवन की गुणवत्ता और लम्बी उम्र होने में मदद होती है।

विश्व सीओपीडी दिवस ग्लोबल इनिशिएटिव फॉर क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव लंग डिजीज द्वारा जारी किया गया था। पहली बार विश्व सीओपीडी दिवस वर्ष 2002 में मनाया गया था।[vii]



भारत के विभिन्न भागों में सीओपीडी का क्रूड प्रेवेलंस वर्ष 1990 और 2016 में [ii]

ग्लोबल बर्डन ऑफ़ डिज़ीज़, एक लांसेट शोध से

और मेरी कहानी?

योजनाएं और कार्यक्रम: क्या भारत को राष्ट्रीय सीओपीडी कार्यक्रम की ज़रूरत हैं?

- आबादी स्तर और बड़े तौर पर एक दीर्घकालीन श्वास रोग के लिए प्रयास बहुत कम पाए गए है। नेशनल प्रोग्राम फॉर प्रिवेंशन एंड कण्ट्रोल ऑफ़ कैंसर, डायबिटीज, कार्डियोवैस्कुलर डिज़ीज़ेस एंड स्ट्रोक को वर्ष 2010 में जारी किया गया था। इसमें सीओपीडी बाद में जोड़ा गया था।
- श्वास की बीमारियों में बस जिला अस्पताल में रेफर करने का कार्य शामिल हैं।
- सीओपीडी के लिए राष्ट्रीय योजना की मांग की गई हैं।
- क्या आप इस बीमारी पर इसके भार के मुताबिक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं?

सीओपीडी के निदान व इलाज के लिए क्या-क्या किया जा रहा हैं?

- स्वास्थ्य मंत्रालय की एक टास्क फ़ोर्स व्यापक रूप से प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धि पर काम करती हैं। इस टास्क फ़ोर्स ने 2014 में प्रस्ताव रखा कि स्वास्थ्य संवर्धन गतिविधियाँ, जांच, और प्रबंधन के नियमों में सीओपीडी व अस्थमा को अन्य गैर-संक्रामक रोगों के साथ जोड़ा जाए । श्वास रोगों से जुड़े इन कार्यों का बड़े पैमाने पे जारी करना अभी रह गया है, हालाँकि सार्वजनिक क्षेत्र में ऐसे कार्य केरला में पाए गए है। क्या आपके राज्य में सीओपीडी और अन्य श्वास रोगों के लिए गतिविधियां जारी की गई हैं?

क्या विभिन्न राज्यों में अलग-अलग स्थिति होने के अनुसार अलग-अलग प्रयास होने की ज़रूरत हैं?

- विभिन्न राज्यों में भार और जोखिमों को लेकर काफी अलग स्थितियां पाई गई हैं। इससे ये मालूम पड़ता हैं कि राज्यों को रोग के भार के अनुसार राज्य-केंद्रित गतिविधयों की आवश्यकता है।

सीओपीडी के बारे में लोगों के बीच कितनी जानकारी हैं और लोग इसका प्रबंधन कैसे करते हैं?

- सीओपीडी से जुड़े हुए स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच गांवीं क्षेत्रों कैसी हैं?
- घर पे आम तौर पर इस्तेमाल किये जाने वाली वस्तुएं जैसे मच्छर भागने के लिए कोइल, रूम स्प्रे, सेंट फैलाने वाले एजेंट, इत्यादि, कैसे हमारी प्रतिरोधक क्षमता को कम करते हैं, या सीओपीडी होने के जोखिम को बढ़ाते हैं या फिर जिन्हें सीओपीडी हैं, उनकी हालत बिगाड़ते हैं?
- सीओपीडी के मरीज़ अपना ख्याल कैसे रख सकते हैं?

सुरक्षा और जोखिम कारकों से बचाव के लिए क्या कदम उठाये जा रहे हैं?

- अभी भी पर्याप्त कदम उठाये जाने बाकी हैं जिनसे इस रोग से और इसके जोखिम कारकों से बचा जा सके।
- धूम्रपान और खाना बनाने के लिए गोबर, लकड़ी जैसे ठोस पदार्थों का जलाने के खिलाफ कदम उठाये जा रहे हैं। इनको और पुख्ता और लम्बे समय तक चलाने की आवश्यकता है।
- हमारे आस-पास वायु प्रदूषण की अत्यधिक मात्रा को रोकने के लिए बहु-क्षेत्रीय प्रयास ज़रूरी हैं, खासकर उत्तरी राज्यों में। क्या आप इसपर प्रकाश दाल सकते हैं?

मिथ्या	तथ्य
सीओपीडी केवल बुज़ुर्गों में पाया जाता हैं, बच्चों या युवाओं में नहीं	भीतरिया वायु प्रदूषण अजात बच्चों को हानि पहुंचा सकता है, सीओपीडी बच्चों को भी हो सकता है [i & viii]
सीओपीडी और अस्थमा/दमा एक ही हैं	अस्थमा/दमा एक अलग रोग है और अस्थमा होने से सीओपीडी का जोखिम बढ़ सकता है [ix]
सीओपीडी पूरी तरह ठीक हो सकता हैं	सीओपीडी का बचाव संभव है, लेकिन यह **पूरी तरह ठीक नहीं हो सकता**, अतः **इसका इलाज संभव है** ताकि जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाया जा सके [i]
सीओपीडी अमीर मर्दों को ज़्यादा होता है क्योंकि वे सिगरेट पीते हैं	यह रोग मर्दों और औरतों में समान रूप से पाया जाता है। 90% से ज़्यादा मृत्युएँ निम्न और मध्यम आय वाले देशों में होती हैं। [i]

उपयोगी लिंक और शोध

- **COPD & antibiotics use:** https://bit.ly/2DwdheY
- **Lancet study:** The burden of chronic respiratory diseases and their heterogeneity across the states of India: the Global Burden of Disease Study 1990-2016: https://bit.ly/2A3zfTk
- **Patient education video:** https://bit.ly/1hp4NIj
- **Resource for patients:** https://bit.ly/2qV4**ADK**
- **A-Z of COPD, Government of India website:** https://bit.ly/2QR4Oa8
- **WHO factsheet:** https://bit.ly/2CAmPX0
- **WHO NCD profile for India:** WHO: https://bit.ly/1twIRzi
- **World COPD Day organizer website:** https://bit.ly/2F4R7mq
- **COPD is not a new phenomenon:** https://bit.ly/2yEif6Z
- **Do not Dos in COPD: Practices that do not add value, cause harm, or whose risks outweigh benefits:** https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5799849/

REFERENCES

(i) Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)
(ii) The burden of chronic respiratory diseases and their heterogeneity across the states of India: the Global Burden of Disease Study 1990-2016 The Lancet Global Health Volume 6, Issue 12, Pages e1363-e1374 (December 2018) DOI: 10.1016/S2214-109X(18)30409-1
(iii) Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) | National Health Portal Of India
https://www.nhp.gov.in/disease/respiratory/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd
(iv) Salvi SS Barnes PJ Chronic obstructive pulmonary disease in non-smokers.Lancet. 2009; 374: 733-743
(v) WHO | Metrics: Disability-Adjusted Life Year (DALY)
http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/metrics_daly/en/
(vi) Brashier B, Londhe J, Madas S, Vincent V, Salvi S Prevalence of self-reported respiratory symptoms, asthma and chronic bronchitis in slum area of a rapidly developing Indian city.Open J Respir Dis. 2012; 2: 73-81
(vii) World COPD Day - Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease - GOLD
https://goldcopd.org/world-copd-day/
(viii) Bush, A. (2008). COPD: A Pediatric Disease. COPD: Journal Of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 5(1), 53-67. doi: 10.1080/15412550701815965
(ix) Asthma vs. COPD: How to Tell the Difference
https://www.healthline.com/health/copd/asthma

विश्व सीओपडी दिवस 2018: 21 नवंबर
पत्रकारों के लिए साधन

A REACH publication (November 2018)
This resource was developed by REACH as part of our efforts to help improve the quality and frequency of media reporting on NCDs. The development of this resource is supported by a United Way Worldwide grant on behalf of the generosity of Eli Lilly and Company Foundation

If you have any questions, please write to us at media@reachindia.org.in

/SPEAKTB **@SpeakTB**