फैक्ट शीट

UNITED STATES ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY

जनवरी 2010

उम्र के साथ अपना स्वास्थ्य सुधारें, अपनी सांस सुधारें

बुज़ुर्गों और उनकी देख-भाल करने वालों के लिए सूचना

क्या आप जानते हैं कि क्रॉनिक ओब्स्ट्रक्टिव पल्मनरी डिज़ीज़ (फेफड़ों का स्थायी विघ्नकारी रोग यानि सी.ओ.पी.डी.) युनाइटेड स्टेट्स में मृत्यु का चौथा सबसे महत्त्वपूर्ण कारक है और यह कि 2005 में इसके कारण 125,000 से अधिक लोग मौत के घाट उतर आए थे?[1] 2006 में, सी.ओ.पी.डी. के कारण 672,000 लोग अस्पताल में भर्ती हुए और अस्पताल के आपातकालीन कक्षों ने इस रोग के लिए 14 लाख रोगियों को देखा।[2] सी.ओ.पी.डी. के अंतर्गत स्थायी ब्रांकाइटिस और एंफ़िसीमा भी शामिल किए जाते हैं - ये फेफड़ों की ऐसी बीमारियां हैं जो अक्सर साथ-साथ हुआ करती हैं और जिनमें वायु का प्रवाह अवरुद्ध हो जाने से सांस लेने में दिक्कत होने लगती है। धूम्रपान करने वाले लोगों को सी.ओ.पी.डी. हो जाने का विशेष खतरा रहता है, हालांकि कार्यस्थल में गर्द और धुंए के प्रभाव में आने से भी बीमारी होने की संभावना हो सकती है। रोग लक्षणों में स्थायी खांसी, बलगम का अधिक उत्पादन, छाती में जकड़न, सांस की कमी और सांस लेने में परेशानी शामिल किए जाते हैं।

क्रॉनिक ओब्स्ट्रक्टिव पल्मनरी डिज़ीज़ (फेफड़ों का स्थायी विघ्नकारी रोग यानि सी.ओ.पी.डी.) युनाइटेड स्टेट्स में मृत्यु का चौथा सबसे महत्त्वपूर्ण कारक है।

65 से अधिक उम्र वाले बीस लाख से ज़्यादा लोगों को दमा है, और 2004 में दस लाख से अधिक वयोवृद्धों को दमा का दौरा पड़ा था।[4]

सी.ओ.पी.डी. और दमा का आर्थिक प्रभाव

2007 में, सभी आयु वर्गों को मिलाकर, सी.ओ.पी.डी. के इलाज की वार्षिक लागत लगभग 43 अरब डॉलर थी।[3] सी.ओ.पी.डी. बुज़ुर्गों में सामान्य रूप से पाया जाता है और इससे उनके जीवन की गुणवत्ता पर काफ़ी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जैसे-जैसे बेबी बूमर्स की उम्र बढ़ती जाएगी, सी.ओ.पी.डी. तथा दमे से प्रभावित बुज़ुर्गों की संख्या को भी महत्त्वपूर्ण रूप से बढ़ने की अपेक्षा की जा रही है।

सी.ओ.पी.डी. तथा दमा को उत्प्रेरित करने वाले पर्यावरणीय जोखिमें

बाहर की हवा

वायु प्रदूषण का प्रभाव बुज़ुर्गों के लिए, खास तौर से उन लोगों के लिए जो फेफड़ों की बीमारी से पीड़ित हैं, एक खासा जोखिम बन सकता है। कणिका प्रदूषण से सी.ओ.पी.डी. तथा दमे के साथ-साथ फेफड़ों की बीमारियां और बिगड़ सकती हैं और इससे स्वास्थ्य पर गंभीर असर पड़ सकता है, जिसमें अस्पताल में भर्ती होना तथा असामयिक मृत्यु हो जाना भी शामिल हैं। ओज़ोन से भी फेफड़ों की बीमारियां बदतर बन सकती हैं और इस कारण भी आपात कक्ष या अस्पताल में भर्ती होना संभव है।

अंदर की हवा

सी.ओ.पी.डी. या दमा-ग्रस्त लोगों के लिए घरों और ईमारतों में मौजूद प्रदूषक भी हानिकारक साबित हो सकते हैं। अनेक बुज़ुर्ग लोग 90 प्रतिशत तक अपना समय अंदर बिताते हैं, अक्सर अपने घरों में ही। सी.ओ.पी.डी. तथा दमा को उत्प्रेरित करने वाले कुछ सामान्य भीतरी पर्यावरणीय जोखिमें में शामिल हैं तंबाकू का धुआं (अपरोक्ष या परोक्ष धुआं), जानवरों की रूसी, गर्द कीट और तिलचटे, फफूंदी, गर्द और पराग। भीतरी वायु प्रदूषण के अन्य स्रोत भी सी.ओ.पी.डी. या दमे का दौरा उत्प्रेरित कर

सी.ओ.पी.डी. या दमा-ग्रस्त लोगों के लिए घरों और ईमारतों के अंदर मौजूद प्रदूषक भी हानिकारक साबित हो सकते हैं।

पर्यावरणीय जोखिमों को नियंत्रित या इनके प्रभाव को कम करने के लिए आप क्या कर सकते हैं

अगर आप या आपका कोई प्रियजन सी.ओ.पी.डी. या दमा के रोगलक्षणों का अनुभव करते हैं, तो अपने डॉक्टर से सलाह मांगें और अपने स्वास्थ्य देख-भाल प्रदाता द्वारा उल्लिखित प्रबंधन योजना का अनुसरण करें। इन बीमारियों का प्रबंधन मुख्यतः रोग निवारण साधनों तथा पर्यावरणीय जोखिमों का असर कम करके किया जा सकता है। रोग लक्षणों की बारंबारता को रोकने, नियंत्रित करने तथा कम करने के प्रयास में सक्रिय रहें और इस तरह खुद को या अपने प्रियजनों को आराम से सांस लेने का मौका दें।

- **तंबाकू के धुएं से दूर रहें**
- **अंगीठी के धुएं से दूर रहें**
- **अपने घर में फफूंदी, गर्द कीटों और तिलचटों को कम करें**
- **सोने की जगहों से पालतू जानवरों को दूर रखें**
- **फ़र्नेस और हीटिंग इकाईयों की वार्षिक जांच करें**
- **जल के रिसावों की तुरंत मरम्मत करें**
- **एयर क्वालिटी इंडेक्स (ए.क्यू.आई. यानि वायु गुणवत्ता सूचकांक) की जानकारी रखें**

जिन दिनों वायु की गुणवत्ता बुरी हो, उन दिनों अपनी बाहरी गतिविधियों को जहां तक संभव हो कम कर दें। ए.क्यू.आई. इस विषय पर रिपोर्ट देती है कि वायु किस हद तक स्वच्छ है और क्या यह आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा। यदि आप इंटरनेट पर जा सकते हैं, तो आप द्धद्धद्ध।एपा।ग्व्रिन्द्धि पर जाकर ए.क्यू.आई. के बारे में और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। यदि आपके पास कंप्यूटर या इंटरनेट की सुविधा नहीं है, तो आप अखबारों, टेलिविज़न या रेडियो में मौसम की रिपोर्टों के माध्यम से दैनिक ए.क्यू.आई. के बारे में और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

सकते हैं और इनमें तेल, गैस, किरासन तेल, कोयले व चिपकायी गई लकड़ी की सतहों से बनी निर्माण सामग्रियां तथा साज़-सामान के जलाए जाने से उत्पन्न उत्पाद भी शामिल हैं। यह बीमारियां कीटनाशकों, घरेलू सफ़ाई के उत्पादों, तथा उत्तेजन पैदा करने वाले गंधों से भी और बिगड़ सकती हैं।

ई.पी.ए. की वयोवृद्ध पहलकदमी के बारे में और जानें

शोध समन्वयन, निवारण रणनीतियां तथा जन शिक्षा के ज़रिए हमारी वयोवृद्ध पहलकदमी बुजुर्गों के पर्यावरणीय स्वास्थ्य की सुरक्षा करने के लिए काम कर रही है। वर्या वृद्ध पहलकदमी के बारे में अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करने के लिए www.epa.gov/aging पर जाएं।

इस वेबसाइट पर सी.ओ.पी.डी., दमा तथा बुजुर्गों के बारे में "Age Healthier Breathe Easier" (उम्र के साथ अपना स्वास्थ्य सुधारें, अपनी सांस सुधारें) नामक एक पोस्टर डाउनलोड किया जा सकता है।

AGING Initiative

टप्पिणियां

1. National Vital Health Statistics Reports, Vol. 55, No. 10, March 15, 2007.

2. Centers for Disease Control and Prevention, U.S. DHHS. (2002) Chronic Obstructive Pulmonary Disease Surveillance Summary, United States, 1971-2000.

3. National Heart Lung and Blood Institute, Morbidity and Mortality Chartbook, 2004.

4. Asthma and Allergy Foundation of America. Costs of Asthma in America. **http://www.aafa.org/display.cfm?id= 6&sub=63&cont=252**

5. National Center for Health Statistics. Raw Data from the National Health Interview Survey, U.S., 1982-1996, 2001-2004.

Hindi translation of: *Age Healthier Breathe Easier*
Publication Number: EPA 100-F-10-002