

ब्रोन्काइटिस अर्थात् श्वासनलीको सुजन

Bronchitis

Bronchitis is swelling of the lining of the large airways called bronchi in the lungs. The swelling causes more mucus than normal to be made. This can block the airflow through the lungs and may damage the lungs.

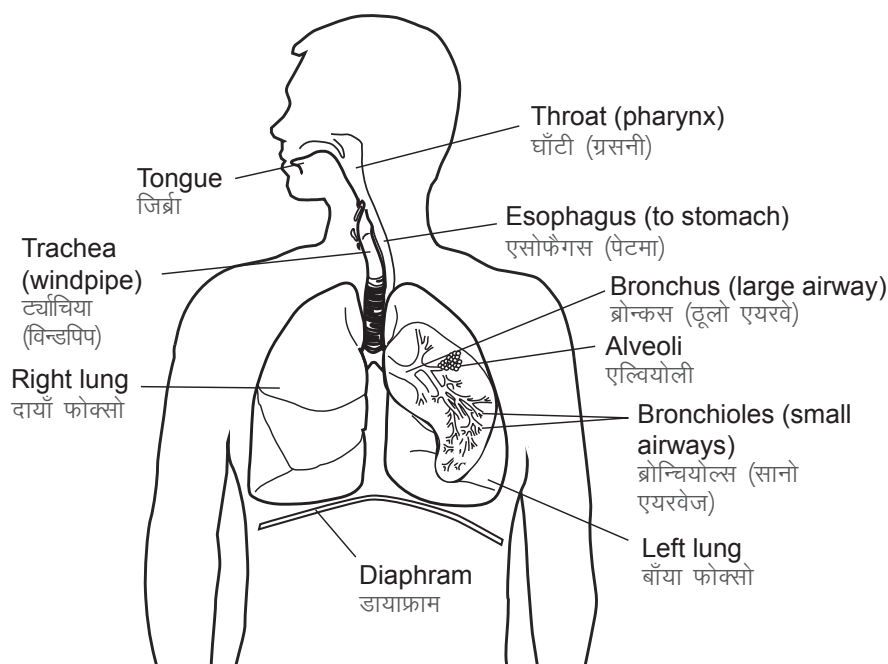
Acute bronchitis often starts to get better in days, but the cough may last 2 to 4 weeks. Over the counter medicines can help to control aches, fever and loosen mucus. Treatment by your doctor may not be needed unless you are not feeling better or you have more trouble breathing.

Chronic bronchitis is a long-term disease of the lungs. It is one disease in a group of lung diseases called COPD or chronic obstructive pulmonary disease. The damage often gets worse over time and cannot be cured.

ब्रोन्काइटिस भनेको फोक्सोमा हावा प्रवाहित हुने विशाल मार्ग, जसलाई श्वासनली भनिन्छ, को भित्री आवरण सुत्रिनु हो। सुजनले गर्दा सामान्यभन्दा अधिक मात्रामा श्लेष्मा (खकार)-को निर्माण हुन्छ। यसले फोक्सो भएर प्रवाहित हुने हावालाई रोक्न सक्छ जसले गर्दा फोक्सोमा क्षति पुग्न सक्छ।

तीव्र ब्रोन्काइटिस केही दिनहरूमा नै निको हुन थाल्छ, तर खोकी भने 2-देखि 4 साताहरूसम्म रहन सक्छ। नुस्खा विना नै पाइने औषधिहरूले व्याथा र ज्वरोलाई नियन्त्रित गर्न र कफलाई पातलो बनाउनमा मद्दत पुर्याउन सक्छन्। तपाईंको स्थितिमा सुधार नभएको अथवा तपाईंलाई सास फेर्नमा कठिनाई भएको स्थितिमा मात्रै डक्टरद्वारा तपाईंको उपचारको आवश्यकता पर्छ।

क्रोनिक ब्रोन्काइटिस फोक्सोको लामो अवधिको लागि हुने रोग हो। यो COPD अर्थात् फोक्सोसित सम्बद्ध अवरोध उत्पन्न गर्ने दीर्घकालिक रोगहरूको समूहमा पर्ने फोक्सोको एक रोग हो। समय बित्दै जाँदा स्थिति झन-झन बिग्रिएर जान्छ अनि यसलाई निको पार्न सकिँदैन।



Signs of Bronchitis

- A frequent cough, often with yellow or green mucus
- Feeling tired
- Chest pain with coughing or deep breathing
- Noisy breathing such as wheezing or whistling
- Shortness of breath
- Body aches
- Fever or chills
- Sore throat
- Runny or stuffy nose

Causes of Bronchitis

- Bacterial or viral infections
- Smoking
- Air pollution
- Allergy to something in the air such as pollen
- Lung disease such as asthma or emphysema

Your Care

Your care may include medicines and breathing exercises to help you breathe easier. You may need oxygen if you have chronic bronchitis. Your care may also include:

- Avoiding colds and the flu.
- Wash your hands well and often to lower your risk of infections.
- Drinking a lot of liquids to keep mucus thin.
- Using a humidifier or vaporizer.

ब्रोन्काइटिसका लक्षणहरू

- बारम्बार खोकी, प्रायः नै पहेँलो वा हरियो कफका साथ
- थकित महसुस हुनु
- खोक्दा वा गहिरो सास लिँदा छातीमा पीडा
- सास फेर्दा स्वाँ-स्वाँ गर्नु वा सुसेलोको आवाज आउनु
- सास फेर्दा स्वाँ स्वाँ हुनु
- शरीर दुख्न
- ज्वरो वा शीतज्वर
- घाँटी दुख्न
- नाकबाट सिँगान चुहिरहनु वा नाक बन्द हुनु

ब्रोन्काइटिसका कारणहरू

- ब्याक्टिरिया वा भाइरसद्वारा सङ्क्रमण
- धूम्रपान
- वायु प्रदूषण
- परागकण जस्ता हावामा भएका वस्तुहरूप्रति एलर्जी
- धम्की वा श्वासवरोध जस्तो फोक्सोको रोग

तपाईंको हेरचाह

तपाईंको हेरचाह वा उपचारमा औषधीहरू तथा तपाईंलाई सजिलैसित सास फेर्न समर्थ बनाउनमा मद्दत पुर्याउने श्वासप्रश्वाससित सम्बद्ध व्यायामहरू सामेल छन्। यदि तपाईंलाई क्रोनिक ब्रोन्काइटिस भएको छ भने, तपाईंलाई अक्सिजनको खाँचो पर्न सक्छ। तपाईंको हेरचाह वा उपचारमा निम्न पनि सामेल हुन सक्छन्:

- सर्दी अनि फ्लुबाट जोगिनु।
- आफूलाई हुनसक्ने सङ्क्रमणका जोखिमहरूलाई कम्ती पार्नको लागि आफ्ना हातहरू बारम्बार अनि राम्ररी धुनुहोस्।
- श्लेष्मा अर्थात् कफलाई पातलो बनाउनको लागि अत्यधिक परिमाणमा तरलहरू पिउनु।
- आर्द्रता कायम राख्ने उपकरण वा वाष्पकारक यन्त्रको उपयोग गर्नु।

- Using postural drainage and percussion to loosen mucus from your lungs. You will be taught how to do this.
- Get a flu shot each year and talk to your doctor about getting the pneumonia vaccine.

To Breathe Easier

- Quit smoking. The only way to slow the damage of chronic bronchitis is to quit smoking. It is never too late to quit.
- Do not drink alcohol. It dulls the urge to cough and sneeze to clear your air passages. It also causes your body to lose fluid, making the mucus in your lungs thicker and harder to cough up.
- Avoid things that irritate your lungs such as air pollution, dusts and gases.
- Sleep with your upper body raised. Use foam wedges or raise the head of your bed.

Call your doctor right away if you:

- Have chills or a fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Need to use your inhalers or breathing treatments more often
- Have more mucus, the color changes or it becomes too hard to cough up
- Have a new or worsening gray or blue tint of your nails or the skin of your fingers or mouth
- Have trouble talking or doing your normal activities
- Have to use more pillows when sleeping or start having to sleep in a chair to breathe at night

- तपाईंका फोक्सोहरूबाट श्लेष्मा निकाल्नको लागि पोस्चुरल ड्रेनेज (गुरुत्वाकर्षणद्वारा निकासी) अनि पर्कसन (परिताडन)-को उपयोग गर्नु। तपाईंलाई यसो गर्ने तरिका सिकाइनेछ।
- प्रत्येक वर्ष फ्लुको खोप लगाउनुहोस् अनि निमोनियाको खोप लगाउनको लागि आफ्नो डक्टरसित कुराकानी गर्नुहोस्।

सजिलोसित सास फेर्नको लागि

- धूम्रपानको त्याग गर्नुहोस्। क्रोनिक ब्रोन्काइटिसले हुने क्षतिको गतिलाई कम्ती पार्ने एकमात्र उपाय धूम्रपान छोड्नु हो। छोड्ने प्रक्रियामा कहिल्यै अत्यधिक अबेर हुँदैन।
- रक्सी नपिउनुहोस्। यसले खोकी वा हाच्छिउँ गर्ने जस्ता तपाईंको वायु प्रवाह हुने मार्गलाई सफा गर्ने प्रक्रियाहरूलाई सुस्त बनाउँछ। यसले गर्दा तपाईंको शरीरले द्रव वा तरल पदार्थ गुमाउँछ, अनि यसले तपाईंका फोक्सोहरूमा श्लेष्मालाई बाक्लो बनाउँछ र खोकीद्वारा यसलाई निकाल्नु कठिन हुन्छ।
- वायु प्रदूषण, धूलो अनि ग्यास जस्ता तपाईंका फोक्सोहरूलाई क्षति पुर्याउने साधनहरूदेखि जोगिनुहोस्।
- आफ्नो शरीरको माथिल्लो हिस्सालाई माथि उठाएर सुत्नुहोस्। तपाईंको ओछ्यानमा टाउकोपट्टिको हिस्सालाई माथि उठाउनको लागि फोमको वेज (फेसो)-को उपयोग गर्नुहोस्।

तुरुन्तै आफ्नो डक्टरलाई बोलाउनुहोस् यदि तपाईंलाई:

- 101 डिग्री फारेनहाइट वा 38 डिग्री सेल्सियसभन्दा अधिक तापमानको शीतज्वर वा ज्वरो आएको छ
- प्रायः नै तपाईंका इन्हेलरहरू वा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी उपचारको उपयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ
- कफ वा श्लेष्मा अधिक हुन्छ, रङ्गहरू बदलिन्छन् अथवा खोकेर कफ निकाल्नु औधी गाह्रो हुन्छ
- तपाईंका नङ्हरू वा तपाईंका आँलाहरू वा मुखको त्वचामा नयाँ खरानी वा नीलो रङ्ग देखिन्छ वा यो नराम्रो हुँदै जान्छ
- बोल्ल वा आफ्ना सामान्य कामकाजहरू गर्न गाह्रो हुन्छ
- सुत्दा अधिक सिरानीहरूको उपयोग गर्नुपर्छ वा राती सास फेर्न सजिलो होस् भनेर कुर्सीमा सुत्न थालिएको छ

Call 911 right away if you:

- Cannot get your breath
- Become confused, dizzy or feel faint
- Have new chest pain or tightness

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

911 मा तुरुन्तै कल गर्नुहोस् यदि:

- सास फेर्न कठिन भएको छ
- भ्रमित अवस्था, अलमल्ल पर्नु, रिंगटा लाग्नु, दुर्बल भएको अनुभव गर्नु
- छातीमा नयाँ पीडा वा त्यो जकडिनु

यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने तपाईंका डक्टर अथवा नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्।