

दमा

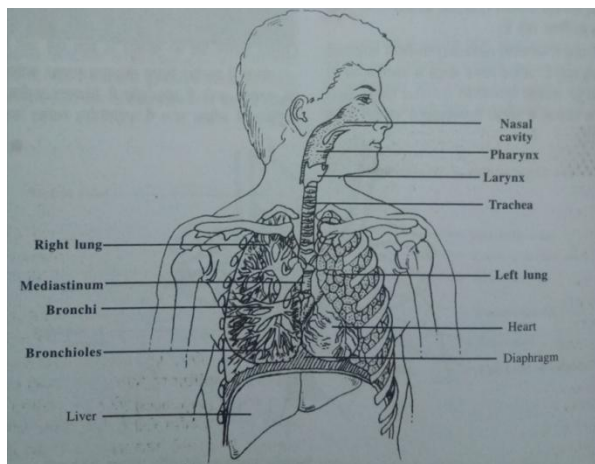
Sandeep Kumar^{1*} Dr. Kiran Verma²

¹ Research Scholar (Yoga), Dhayedgaon, Pokhara, Pauri Garhwal, Uttarakhand

² HOD (HGU), Dhayedgaon, Pokhara, Pauri Garhwal, Uttarakhand

मनुष्य बिना भोजन के कुछ सप्ताह एवं बिना जल के कुछ दिनो तक जीवित रह सकता है, किन्तु यदि श्वास-क्रिया 3 से 6 मिनट के लिए रुक जाय तो मृत्यु हो जाती है। शरीर के ऊतकों, विशेषकर हृदय एवं मस्तिष्क के ऊतकों को ऑक्सीजन की निरन्तर आवश्यकता पड़ती है, जिसकी आपूर्ति होना अनिवार्य है। कुछ ही मिनटों में ऑक्सीजन के अभाव से ऊतक निष्क्रिय हो जाते हैं, हृदय-स्पन्दन बन्द हो जाता है तथा मस्तिष्क की तन्त्रिकाएं भी कुछ ही देर बाद निष्क्रिय होने लगती है। वस्तुतः ऑक्सीजन ही जीवन है। वायु मण्डल से ऑक्सीजन के अन्तर्ग्रहण करने का कार्य श्वसन-संस्थान करता है। श्वसन-संस्थान के द्वारा शरीर की प्रत्येक कोशिका ऑक्सीजन की संपूर्ति प्राप्त करती है। और कोशिकाओं द्वारा उसका उपयोग हो जाने के पश्चात् त्याज्य पदार्थ के रूप में कार्बन डाइऑक्साइड गैस बाहर निकलती है। वस्तुतः श्वसन-क्रिया (respiration) कोशिकाओं तथा वातावरणीय वायु के मध्य होने वाला पारस्परिक विनिमय अर्थात् आदान -प्रदान ही है।

श्वसन-क्रिया वस्तुतः दो पूर्णतः भिन्न-भिन्न क्रियाओं प्रश्वसन (inspiration) एवं निःश्वसन (expiration) का सम्मिलित रूप है। जिस क्रिया के द्वारा वातावरणीय वायु को अन्दर लिया जाता है, उसे प्रश्वसन (inspiration) कहा जाता है और जिस क्रिया से त्याज्य गैसों को बाहर निकाला जाता है, उसे निःश्वसन (expiration) कहा जाता है। श्वसन की एक प्रक्रिया में एक बार सांस भीतर लेना तथा पुनः सांस बाहर निकालना सम्मिलित है। श्वसन-संस्थान में ये दोनों प्रक्रियाएं दो भिन्न-भिन्न स्तरों पर होती हैं। पहली क्रिया कोशिकाओं और वायुकोशों के (alveoli) मध्य होती है, जिसे बाह्य-श्वसन (external respiration) अथवा फुफ्फुसीय श्वसन (pulmonary respiration) कहा जाता है तथा दूसरी क्रिया रक्त कोशिकाओं (capillaries) एवं ऊतकों के मध्य होती है, जिसे अन्तः श्वसन (internal respiration) अथवा ऊतक श्वसन (tissue respiration) कहा जाता है। [1]



दमा

दमा अंग्रेजी शब्द अस्थमा का हिन्दी का रूपान्तरण है जिसका अर्थ है जीर्ण सूजन की बिमारी जैसा कि नाम से प्रतीत होता है दमा अर्थात दम का घुटना अर्थात श्वास लेने में कठिनाई होना। जब फेफड़ों की नलियों में किसी कारणवश अकड़न या संकुचन उत्पन्न होता है तो श्वास लेने में तकलीफ होती है, यही अवस्था श्वास रोग, दमा अथवा अस्थमा कहलाती है, यह रोग ज्यादातर प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों को होता है, कुछ एक मामलों में यह आनुवांछित भी होता है। कभी-2 नाक के भीतर फोड़ा बनते उपदंश जरायु या डिम्बकोश के रोग से भी दमा हो जाता है।

दमा के लक्षण-

दमा एक फेफड़ों की समस्या है जहां हवा के मार्ग प्रभावित होता है, यह श्वसन मार्ग में रुकावट या बाधा लाता है, जिससे श्वसन तन्त्र को ऑक्सीजन की कमी के कारण रोगी को घुटन जैसा महसूस होता है। जिससे उन्हें सांस लेने में तकलीफ होती है, इस रोग को दमा नाम से जाना जाता है क्योंकि अधिकतर यह श्वसन प्रकार का दमा का सामना करना पड़ता है।

श्वसनी दमा के लक्षण एवं कारक-

व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली और एलर्जी के लिए प्रतिरोध के स्तर के आधार पर दमा के कारण अलग होते हैं प्रतिरोध के उच्च स्तर श्वसन में हवा के बहाव की रुकावट का कारण बनता है, हालांकि सांस की मांशपेशियां दिन या रात में हृदय को ऑक्सीजन पंप करने के लिए बहुत अधिक मेहनत करती हैं तथा समय के साथ ज्यादा तनाव के कारण अधिक कमजोर हो जाती हैं।

मांशपेशियों पर श्वसन और हवा के आदान प्रदान की प्रक्रिया की सहायता करने के बावजूद रक्त नलिकायें सहायता करने के लिए असमर्थ होती हैं जिसके परिणामस्वरूप श्वसन तन्त्र प्रभावित होता है तथा मांशपेशियों की ऐठन और श्वसन दीवार मार्ग अवरुद्ध हो

जाता है। ठण्डी और शुष्क हवा, धुंआ प्रदूषण, परागकण धूल कवच तनाव, चिंता और श्वसन संक्रमण जैसी एलर्जी कारकों से दमा के विकास की संभावना में वृद्धि हो जाती है।

श्वसनी दमा के कुछ प्रमुख लक्षण

1. सांस लेने में तकलीफ
2. सीने में भारीपन
3. सीने में दर्द
4. घबराहट
5. अत्यधिक खांसी
6. अधिक थकान

दमा या अस्थमा के प्रकार

1. **एलर्जिक अस्थमा-** एलर्जिक अवस्थमा के दौरान आपको किसी चीज से एलर्जी है जैसे धूल-मिट्टी के सम्पर्क में आते ही आपको दमा हो जाता है या फिर मौसम परिवर्तन के साथ ही साथ दमा के शिकार हो जाते हैं।
2. **नॉन एलर्जिक अस्थमा-** इस तरह के अस्थमा के कारण किसी एक चीज का एक्सट्रीम पर जाने से ऐसा होता है जब आप बहुत अधिक तनाव में हो, या बहुत तेज-तेज हंस रहे हो। या बहुत अधिक ठण्ड लग रही हो या बहुत अधिक खांसी जुकाम हो।
3. **निमित्तिक अस्थमा-** जब स्वास्थ्य सम्बन्धी कोई बिमारी जैसे निमोनिया, कार्डियक जैसी बीमारी हो तो निमित्तिक अस्थमा हो सकता है आमतौर पर निमित्तिक अस्थमा अधिक तबियत खराब होने से होता है।
4. **चाइल्ड ऑनसेट अस्थमा-** यह अस्थमा का वह प्रकार है जो सिर्फ बच्चों को होता है अस्थमैटिक बच्चा जैसे-2 बड़ा हो जाता है तो बच्चा अपने आप ही अस्थमा से उबरने लगता है। यह ज्यादा रिस्की तो नहीं होता पर समय पर इसका उपचार जरूरी होता है।
5. **एडल्ट ऑनसेट अस्थमा-** यह अस्थमा युवाओं को होता है और अक्सर 20 वर्ष की आयु के बाद होता है इस प्रकार के अस्थमा के पीछे कई एलर्जिक कारण छिपे होते हैं हालांकि इसका मुख्य कारण प्रदूषण, प्लास्टिक अधिक धूल-मिट्टी और जानवरों के साथ रहने पर होता है विश्व अस्थमा दिवस 03 मई को मनाया जाता है विश्व अस्थमा दिवस मई महीने के पहले मंगलवार को पूरे विश्व में घोषित किया गया है।
6. **मिस्कड अस्थमा-** इस प्रकार का अस्थमा किसी कारण से भी हो सकता है

7. **एक्सरसाइज इनड्यूस्ड अस्थमा-** कई लोगों को शारीरिक सक्रियता के कारण अस्थमा हो जाता है। तो कई लोग क्षमता से अधिक कार्य करने लगते हैं तो वे अस्थमा के शिकार हो जाते हैं।
8. **कफ वेरियंट अस्थमा-** कई बार अस्थमा का कारण वेरिएंट होता है जब आपको लगातार कफ की शिकायत रहती है या खांसी के दौरान अधिक कफ आता है तो अस्थमा का अटैक पड़ सकता है
9. **आक्यूपेशनल अस्थमा-** यह अस्थमा अटैक अचानक काम के दौरान पड़ता है यदि आप नियमित रूप से एक ही जैसा काम करते हैं इस दौरान अस्थमा का अटैक पड़ने लगते हैं या अपना कार्यस्थल सूट नहीं होता हो जिससे अस्थमा अटैक पड़ जाता है।
10. **नाइटटाइम या नॉक्टनल अस्थमा-** यह एक विशेष प्रकार का अस्थमा होता है यदि निश्चित समय पर अटैक आता है या अक्सर रात के समय अस्थमा अटैक पड़ने लगे तो यह समझना चाहिये कि नॉक्टनल अस्थमा के शिकार हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा

1. तुलसी और अदरक का रस दोनों को 3-3 ग्राम शहद के साथ सेवन करना।
2. सफेद प्याज का रस 2 चम्मच तथा शहद दो चम्मच दोनों को मिलाकर पियें।
3. मदार की जड़ 10 ग्राम, अजवायन 5 ग्राम, तथा गुड़ 10 ग्राम, सबको पीसकर छोटी-छोटी गोलियां बनाकर प्रतिदिन 2 गोली गर्म पानी के साथ खायें।
4. गेहूं के हरे पौधे का रस नित्य पियें।

उपवास का प्रयोग करें रात में यदि भोजन न लें तो उत्तम रहेगा या अदरक नीबू तुलसी का काढ़ा बनाकर सेवन करें।

दमा या अस्थमा के प्राकृतिक उपचार में निम्न उपाय किये जा सकते हैं।

1. सुस्ती या कमजोर निर्गमन अंगों को बल प्रदान करना।
 2. रोग जनक पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने के लिए समुचित आहार कार्यक्रम अपनाना ताकि फेफड़ों के बल मिले उनमें लचीलापन आये और श्वास प्रणाली तेज हो।
- [2]

उपचार

उज्जाई प्राणायाम-पद्मासन अथवा सिद्धासन में बैठ जायें। मुँह को बंद कर लें। दोनों नासारंध्रों से एक समान गति से तब तक श्वास भरें जब तक कि फेफड़े पूरी तरह न भर जायें। जब पूरक करेंगे तो हल्की ध्वनि होगी। दोनों नासारंध्रों को बंद करें, ठोड़ी से वक्ष

पर दबाव डालते हुए जालंधर बंध लगायें। श्वास का जितनी अधिक से अधिक देर सुगमता से रोक सकें, भीतर ही रोकें। फिर धीरे-धीरे बायें नासारंध्र से श्वास को बाहर निकालें।

यह प्रणायाम आप खड़े रह कर भी कर सकते हैं। यह क्रिया सिर की गर्मी को दूर करती है। इसका अभ्यासी अत्यंत आकर्षक हो जाता है। उसकी जठराग्नि बढ़ जाती है। इसके अभ्यास से अस्थमा, क्षयरोग और सभी प्रकार के फेफड़ों के रोग ठीक हो जाते हैं। जरा और मृत्यु को नष्ट करने के लिए उज्जाई प्राणायाम का अभ्यास करें। प्रातः और सांयकाल चार बार अभ्यास कर सकते हैं। [3]

आसनों के नियमित अभ्यास से श्वासोच्छ्वास की नियन्त्रित गति व दीर्घ श्वास-प्रश्वास से फेफड़े स्वस्थ एवं क्रियाशील हो जाते हैं। [4]

एलर्जी और साइनोसाइटिस-श्वास एवं नाक से सम्बन्धित रोग है, जो रोग-पतिरोधक क्षमता की कमी से प्रतिक्रिया के रूप में दिखाई पड़ता है।

यौगिक उपचार- षट्कर्म-जल नेति, कपालभाति व शंख प्रक्षालन

प्राणायाम- सूर्यभेदी, भस्त्रिका व नाडी शोधन

आसन- विपरीत करणी आसन, द्रुतहलासन, भुजंगासन, गोमुखासन, सूर्य नमस्कार, तथा प्रज्ञायोग व्यायाम। नाक में गाय का घी अथवा तिल का तेल रात्रि में सोते समय डालना तुलसी पत्तों का सेवन।

अस्थमा- इसमें श्वास नलियों सिकुड़ जाती है और उनमें सूजन आ जाती है तथा श्वास लेने में मुश्किल होने लगती है।

यौगिक उपचार- षट्कर्म-जल नेति, वमन कपालभाति

प्राणायाम- नाडी शोधन सूर्यभेदी भस्त्रिका उज्जायी व भ्रामरी।

आसन- प्रज्ञायोग व्यायाम, गोमुखासन, सुप्तवज्रासन भुजंगासन चक्रासन

मुद्रा- महामुद्रा एवं जालन्धर बन्ध। [5]

नाडी शुद्धि- अस्थमा टान्सिल कफ सम्बन्धित रोग, चर्म रोग ब्लड प्रेशर माइग्रेन में लाभदायक। [6]

ब्रोकाइटिस के उपचार हेतु यौगिक क्रिया-शक्ति बंध समूह के आसन, सूर्य नमस्कार जलनेति। [7]

भस्त्रिका प्राणायाम-

भस्त्रिका लोहकाराणां यथाक्रमेण सम्भ्रमेत्।

तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः॥76॥ [8]

धौति क्रिया के फलस्वरूप खांसी, दमा, तिल्ली, कुष्ठ, तथा अपच बीसों प्रकार के कफ सम्बन्धी रोग निसन्देह नष्ट होते हैं।[9]

वस्त्र धौति- श्वास नली की पेशियां शिथिल होती है, जिससे दमा के लक्षण समाप्त होते हैं।[10]

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान प्रो. डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता सुमित प्रकाशन बी-91/ए आलोक नगर, अगरा-282010 पृष्ठ संख्या 238,239
2. शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा (बी0वाई0302) स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी पृष्ठ संख्या-197, 198, 199, 200
3. हठयोग-स्वामी शिवानन्द सरस्वती डिवाइन लाइफ सोसाइटी पत्रालय: शिवानन्द नगर जिला टिहरी-गढ़वाल उत्तराखण्ड हिमालय, भारत पृष्ठ संख्या 102
4. पातंजल योगसूत्र.शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा (बी0वाई0201) स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी पृष्ठ संख्या-105
5. समग्र योग विज्ञान मनोज विश्वोई डॉ. मलिक राजेन्द्र प्रताप किताब महल पब्लिशर्स पृष्ठ संख्या-277, 278
6. योग विकास कुमार चैखम्बा सुरभारती प्रकाशन के-37/117 गोपाल मंदिर लेन पोस्ट बॉक्स नं 1129 वाराणसी पृष्ठ संख्या-255
7. वस्तुनिष्ठ बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तर में योग-डॉ. चिन्ताहरण बेताल किताब महल एजेन्सीज 18-बी न्याय मार्ग अशोक नगर इलाहाबाद 211001 पृष्ठ संख्या-351-323
8. घेरण्ड संहिता महर्षि धेरण्ड की योग शिक्षा पर भाष्य स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत पृष्ठ संख्या-323
9. हठ योग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (बी0वाई0104) पृष्ठ संख्या 92
10. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध स्वामी सत्यानन्द सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार पृष्ठ संख्या-531