



30 मिनट नियमित व्यायाम करना है दमा के लक्षणों में सुधार। हल्के एरोबिक व्यायाम, व अनुलोम विलोम प्राणायाम करने की दी जाती है सलाह। कुंभक और कपालभाति प्राणायाम विशेषज्ञों की राय से विशेष करें।

30 करोड़ से ज्यादा दमा पीड़ित हैं दुनियाभर में

3 करोड़ से अधिक दमा पीड़ित अकेले भारत में हैं

1.80 करोड़ दमा पीड़ितों की उम्र है 15 वर्ष से कम

4.90 लाख लोग दमा के कारण हर साल होते हैं मृत्यु के शिकार

80 प्रतिशत मृत्यु दमा के कारण, कम व मध्यम आयुवर्ग के देशों में होती है। लोगों में शिशु मृत्यु दर का एक कारण दमा भी है

62 प्रतिशत मरीज एक साल से भी कम वयस के लिए लेते हैं दवाएं (भारत में)

29 प्रतिशत के करीब मरीज नहीं करते इन्हेलर का सही इस्तेमाल

दमा चाहे राहत की सांस

दुनियाभर में हर 10 सेकेंड में किसी एक व्यक्ति को दमा का अटक पड़ता है। भारत में दमा पीड़ितों की संख्या 3 करोड़ से अधिक है। हालांकि वास्तविक संख्या इससे कहीं अधिक है। मौजूदा विकल्पों की मदद से दमा पीड़ित सामान्य जीवन जी सकते हैं, पर कई भांतियां अभी भी पीछा कर रही हैं। दमा की वया है सही जांच व उपचार बता रही हैं **सरोज मल्होत्रा**

मिथक: दमा में सांस फूलती है।
तथ्य: हर सांस फूलने की बीमारी दमा नहीं होती और न ही दमा में सांस फूलना जरूरी होता है। सांस फूलना इस बीमारी का एक लक्षण है, एकमात्र लक्षण नहीं।
मिथक: एक्स-रे से हो जाती है दमा की जांच।
तथ्य: दमा की जांच के लिए एक्स-रे का कोई खास लाभ नहीं होता। इसके लिए फेफड़ों की कार्यक्षमता का टेस्ट किया जाता है। उसी आधार पर जांच होती है।
मिथक: इन्हेलर तभी लें, जब दमा बहुत बड़ जाए।
तथ्य: ऐसा नहीं है। फिलहाल इन्हेलर दवा लेने का सबसे सुविधा तयिका है। इन्हेलर बहुत कम दवा शरीर में भेजते हैं। यह सामान्य तयिके से 40 गुना तक कम दवा शरीर में भेजते हैं।
मिथक: गर्भवती महिलाएं इन्हेलर न लें।
तथ्य: ऐसा नहीं है। इन्हेलर से बहुत कम मात्रा में दवा शरीर में जाती है इसलिए इससे गर्भस्थ शिशु को कोई नुकसान नहीं होता। हाँ, अगर गर्भवती महिला को कहीं दमा का अटक आ जाए तो इससे शिशु को कान्नी नुकसान पहुंच सकता है। गर्भावस्था की शुरूआत से ही डॉक्टर से इस बारे में बात कर लेनी चाहिए।
मिथक: दमा रोगी सामान्य जीवन नहीं जी सकते।
तथ्य: ऐसा नहीं है। सौरभ गांगुली, इयान बोथम जैसे क्रिकेटरों या फिर अमिताभ बच्चन जैसे फिल्मों सितारों को, ये सभी अस्थ्या से लड़ते हुए सामान्य लोगों से अधिक क्रियेय जीवन व्यतीत कर रहे हैं। व्यायम रहें दमा पूरी तरह ठीक नहीं होता, इस नियंत्रित रखा जाता है।
तथ्य: यह बीमारी न छुने से फैलती है और न पीड़ित के संपर्क में आने से।
(विशेषज्ञ: डॉ. संदीप नायर, विभागाध्यक्ष, रेसिरेट्री मेडिसिन एंड एलर्जी, बीएलके हॉस्पिटल। प्रो. सुनील कुमार जोशी, चिकित्सा अधीक्षक, गुरुकुल कांगड़ी अयुर्वेदिक महाविद्यालय, हरिद्वार)

दमा के संबंध में खतरों की बात यह है कि भारत में ज्यादातर दमा रोगी या तो इलाज नहीं करवाते या फिर उनका दमा नियंत्रण में नहीं है। पिछले एक दशक में बच्चों व गर्भवती महिलाओं में भी इसके मामले बढ़े हैं। अच्छा और किफायती इलाज होने के बाद भी जागरूकता की कमी व उपचार में लापरवाही रहने के कारण इसके रोगियों की स्थिति गंभीर हो जाती है। सामान्य शब्दों में दमा से आशय सांस लेने की प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न होना है। एलर्जी के कारण फेफड़ों तक हवा पहुंचाने वाली नली में सूजन आने से सांस नली तंग हो जाती है, जिससे सांस लेने में समस्या होने लगती है। दमे का कारण अभी पूरी तरह स्पष्ट नहीं है। आमतौर पर आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारण इसके जिम्मेदार होते हैं। फूलों और पेड़ों से निकलने वाला पराग, धातु, शैवाल, कोट, जानवरों और परिवर्तों की रूसी, धूल, प्रदूषण, स्टेय और गैस हीटर से निकलने वाली गैस, एयर क्लोअर आदि दमा एलर्जी का कारण हो सकते हैं। एफिसर और वीड्यो ब्लॉकर्स दवाएं, ठंडी हवा, अधिक तनाव, गुस्सा और डर आदि भी इस समस्या को बढ़ाते

हैं। कई लोग इसके लक्षणों जैसे लगातार खांसी होना, सांस लेने के साथ सीटी की आवाज आना, सुबह-सुबह को खांसी, सांस उखड़ना और घरघराहट आदि को गंभीरता से नहीं लेते व खांसी को सामान्य दवा ही लेते रहते हैं, जिससे दमा अनियंत्रित हो जाता है। **जीवनशैली को संभालना है जरूरी**
दमा उभरने पर मरीज को तुरंत राहत देने के लिए ब्रॉनकोडाइलैटर्स रिस्प/ इन्हेलर की मदद ली जाती है। दमा के रोग में नोली लेने से बेहतर दवा को इन्हेल करणा होता है। इससे दवा सांस के जरिए सीधे फेफड़ों तक पहुंचती है। दूसरा, श्वास नली को सिक्डून व एलर्जी को थ्योनी कप से कम करने में मदद मिलती है। आयुर्वेद में दमा कफ संबंधी रोग माना गया है, जिसमें सुधार के लिए सही दिनचर्या पर जोर दिया गया है। सोने व जामुन का सही समय रचना, संतुलित भोजन करना, पेठ की सफाई, व्यायाम व तनाव कम करना जरूरी उपाय है। आयुर्वेद में दही, चावल, पिंडी, राजमा, केला और उड़द दाल को कफ बढ़ाने वाला माना जाता है। दही,

आइसक्रीम आदि में परहेज के साथ तेज गंध, धूल, धुएँ आदि से दूर रहना बेहतर होता है। सॉल्ट डेयरी व मर्म चिकित्सा भी कफदा पहुंचाती है। मर्म चिकित्सा में हाथ व सीने के मर्म बिंदुओं को ट्यारकर इलाज करते हैं। **दमा से जुड़े भ्रमिक और टयट**
मिथक: दमा के मरीजों को व्यायाम से दूर रहना चाहिए।
तथ्य: ऐसा नहीं है। दमा के मरीजों के लिए भी व्यायाम जरूरी है। लेकिन व्यायाम के दौरान श्वास नली की चौड़ाई कम होने से उसमें रूखायन बढ़ सकता है। ऐसे में थोमा वॉर्म-आप कर सकते हैं। दमा के मरीज वॉकिंग, सार्कलिंग, स्विमिंग बैडमिंटन और टेनिस जैसे खेलों का हिस्सा बन सकते हैं।
मिथक: दमा अचानक आग ठीक हो जाता है।
तथ्य: इस बात में आधी सच्चाई है। 2 से 10 वर्ष की आयु के दमा पीड़ित बच्चों में आधे से अधिक में बढ़ती उम्र के साथ इसके लक्षणों में कमी आती है। वहीं दूसरा पहलू भी है। 30 वर्ष का होने परया धूम्रपान शुरू करने पर या अन्य कई कारकों से यह बीमारी लौट सकती है।

- क्या करें, क्या नहीं**
- दमा को रीकार करने में सांकोच न करें।
 - इन्हेलर हमेशा पास रखें। ध्यान दें कि सही ढंग से दवा इन्हेलर कर रहे हैं या नहीं।
 - आपातस्थिति में क्या करना चाहिए, ये जानकारी डॉक्टर से ले।
 - परिवार में किसी को दमा रहा है तो माता को गर्भस्थ शिशु को छह माह तक दुधदान जरूर कराना चाहिए। मा के दूध में दमा प्रतिरोधी सुरक्षात्मक तत्व होते हैं।
 - धूम्रपान न करें। नियमित श्वास संबंधी व्यायाम करें।
 - व्यस्तताम घंटों में यात्रा करने से बचें। ड्राइविंग के समय कार के शीशे बंद रखें।
 - दमा को उभारने वाले एलर्जी के कारणों से दूर रहें।



बच्चों में दमा की गंभीरता का अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि भारत में 10 में से 1 बच्चा दमा का शिकार है। दमा गोलों में बच्चों को मृत्यु का एक बड़ा कारण है। प्रदूषण, एलर्जी व सांकोच बच्चों में दमे की बड़ी वजह है। मोटापन और दमे दमा व एलर्जी की छोट में अधिक आते हैं। ऐसा उनके फेफड़ों के पूरी तरह विकसित न होने के कारण होता है।
महिलाओं में पर्यावरण और आनुवंशिक कारणों के अलावा हार्मोनल बदलाव भी दमे का एक कारण है। पुरुषों की तुलना में न रिकम दमा पीड़ित महिलाओं की संख्या अधिक है, बावजूद समान स्थिति में उन्हें

असुविधा भी अधिक होती है। कुछ महिलाओं में ऑयलेशन और माहवारी के दिनों में दमा का अटक बढ़ जाता है। महिलाओं में वजन बढ़ना का एक बड़ा कारण दमा बढ़ाने वाले एस्ट्रोजन हार्मोन होते हैं। दमा पीड़ित गर्भवती महिलाओं में अधिक समय तक दमा का अनियंत्रित रहना उच्च वयसवाली की समस्या उत्पन्न करने के अलावा पर्याप्त ऑक्सीजन न मिलने से गर्भस्थ शिशु को भी नुकसान पहुंचाता है। लंबे समय तक दमा को कानू रखने के लिए स्टैरोइड्स दवाओं का सेवन करना ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या पैदा कर सकता है। वहीं कजह है कि डॉक्टर केशियम की दवा देनी प्राथम्य में देते हैं।

बच्चे व महिलाएं रखें खास ध्यान