



What patients^{really} want
to know about
Asthma

Dr. Vikram Jaggi

What patients ^{really} want
to know about
Asthma

Dr. Vikram Jaggi



CONTENTS

The Basics

१. अस्थमा क्या है	३
२. नियंत्रित (कंट्रोल) अस्थमा क्या है?	५
३. अस्थमा और एलर्जी की समस्या इतनी तेजी से क्यों बढ़ रही है ?	७
४. अस्थमा और एलर्जी में क्या अंतर है?	१०
५. क्या अस्थमा होने में भावनाओं की भी कोई भूमिका है?	१२
६. क्या अस्थमा और एलर्जी से बचाव संभव है ?	१३
७. क्या बच्चों में होने वाला अस्थमा उम्र बढ़ने पर ठीक हो जाता है ?	१६
८. धूम्रपान और अस्थमा	१९
९. अस्थमा से जुड़ा लिंग-भेद	२१
१०. एलर्जिक मार्च क्या है?	२३
११. अस्थमा से जुड़े कुछ प्रमुख मिथक क्या हैं?	२५

The Many Faces of Asthma

१२. अस्थमा के सामान्य लक्षण	२७
१३. अस्थमा के असामान्य लक्षण क्या है?	२९
१४. गर्भावस्था और अस्थमा	३१
१५. अस्थमा और मोटापा का आपस में क्या संबंध है?	३३
१६. अस्थमा के मरीजों को वायरल से होने वाली परेशानियां	३५
१७. मेरा बच्चा जब फुटबॉल खेलता है तो उसकी तेज सांसे चलने लगती है। क्या उसे खेलना बंद कर देना चाहिए?	३७
१८. बच्चों में होने वाले अस्थमा से जुड़ी कुछ विशेष बातें	४०
१९. उम्रदराज लोगों में होने वाले अस्थमा से जुड़ी कुछ विशेष बातें	४२
२०. किन किन बीमारियों की वजह से अस्थमा जैसी दिक्कतें होती हैं?	४४

२१. अस्थमा से होने वाली मौतें	४६
२२. ब्रिटल अस्थमा	४९
२३. मूंगफली से एलर्जी	५१
२४. क्या एंटीबायोटिक के ज्यादा इस्तेमाल और फूड एलर्जी में कोई संबंध है?	५३

Diagnosing Asthma

२५. अस्थमा में फेफड़ों के साथ क्या होता है?	५५
२६. अस्थमा की डायग्नोसिस कैसे होती है?	५७
२७. इओसिनोफिलिया और आईजीई (IgE) क्या है?	५९
२८. स्पिरोमेट्री या पीएफटी क्या है?	६१
२९. अस्थमा के लिए एलर्जी टेस्ट	६३
३०. मरीज क्यों नहीं स्वीकार करना चाहते हैं कि उन्हें अस्थमा हुआ है?	६५

Treating Asthma with Drugs

३१. अस्थमा को नियंत्रित करने में मुख्य लक्ष्य क्या होने चाहिए?	६८
३२. अस्थमा के लिए दवाइयां	६९
३३. इन्हेल्ड स्टेरॉयड का इस्तेमाल कब करना चाहिए?	७३
३४. ओरल स्टेरॉयड का इस्तेमाल कब करना चाहिए?	७५
३५. अस्थमा में मोटेल्यूकास्ट का क्या रोल है?	७८
३६. अस्थमा के लिए इनहेलर डिवाइस	८०
३७. क्या अस्थमा में एंटीबायोटिक का इस्तेमाल करना फायदेमंद है?	८३
३८. क्या इन्हेल्ड स्टेरॉयड का सेवन पूरी तरह सुरक्षित है?	८५
३९. दवाइयों के साइड इफेक्ट	८७
४०. एलर्जी शॉट: क्या इसका इस्तेमाल करना सही है?	९०
४१. नेब्युलाइजर क्या है? इसके फायदे और नुकसान	९३
४२. इनहेलर को इस्तेमाल करने का सही तरीका क्या है?	९६
४३. अस्थमा के लिए विटामिन और सप्लीमेंट का सेवन करना क्या फायदेमंद है?	९८

Treating Asthma without Drugs

- | | |
|---|-----|
| ४४. परागकणों (Pollens) से होने वाली एलर्जी से बचाव के तरीके | १०० |
| ४५. घर की धूल से होने वाली एलर्जी से बचाव के तरीके | १०२ |
| ४६. फंगस से होने वाली एलर्जी से बचाव के तरीके | १०७ |
| ४७. अस्थमा के मरीजों के लिए डाइट | ११० |
| ४८. यह जरूरी नहीं कि डॉक्टर को सब कुछ पता ही हो ! | ११३ |
| ४९. मरीजों को सशक्त बनाना | ११५ |

Top Tips

- | | |
|--|-----|
| ५०. विजेता वाला नजरिया | ११७ |
| ५१. अस्थमा के मरीजों की सुरक्षित यात्रा के लिए टिप्स | ११९ |
| ५२. अस्थमा से पीड़ित बच्चों के माता-पिता को खुला खत | १२२ |
| ५३. लोकेशन | १२५ |
| ५४. अस्थमा और इंटरनेट | १२७ |
| ५५. अस्थमा में किन दवाइयों का सेवन नहीं करना चाहिए | १३० |
| ५६. सर्दियों के मौसम में अस्थमा के मरीजों के लिए कुछ खास टिप्स | १३२ |
| ५७. भारत में स्टेरॉयड का डर | १३४ |
| ५८. डॉक्टर-मरीज का सम्बन्ध | १३६ |

Alternative system

- | | |
|---|-----|
| ५९. वैकल्पिक सिस्टम और अस्थमा | १३९ |
| ६०. अस्थमा से आराम पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपचार | १४२ |
| ६१. क्या योग से अस्थमा ठीक किया जा सकता है? | १४४ |
| ६२. अस्थमा का होम्योपैथी इलाज | १४६ |
| ६३. प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy) की मदद से अस्थमा का इलाज | १४८ |
| ६४. विश्वास और अस्थमा | १५० |





PREFACE



I have written this book with a single-minded motivation – to help asthmatics understand their condition and to manage their asthma themselves, so that they can live an absolutely normal life. And when I say absolutely normal, I mean “Absolutely Normal.” And that is possible!

I have devoted a significant portion of my professional life, in fact, over 20 years, almost exclusively to understanding and treating asthmatics. I’ve seen their struggle, their doubts and their worries. I’ve seen them changing doctors, trying homeopathy or ayurveda and trying desperately to find someone who can help them. When they fail to find answers and relief, many give up in frustration and accept this as their fate and live their lives coughing and wheezing and sneezing.

I’ve also seen many who accept that they have a chronic condition (much like diabetes) and then systematically go about trying to understand and control it. This approach helps them lead happy, active and normal lives.

We nowadays have very good, safe and easily accessible treatments for asthma that are affordable. So lack of good treatment is not the problem. It’s my considered opinion that those asthmatics that are not doing well are doing

so because of the misconceptions and myths or lack of proper guidance. This book is meant to address these very areas. I've tried to keep the language simple and the style conversational – without compromising on scientific accuracy.

Many of the topics that are included in this book are, in fact, suggested by my patients. These are the questions and doubts asthmatics face and are unable to get clear and precise answers.

For example:

- Does yoga help?
- Do children outgrow their asthma?
- Is it okay for asthmatics to take part in sports?

I've tried to answer such questions in an easy-to-understand language. The reader may read the book sequentially from the first to the last chapter or pick up any chapter which interests him or her.

I hope this book reaches the hands of many asthma patients and they find it useful and it gives them a better quality of life.



Dr. Vikram Jaggi
April 2024

What patients ^{really} want
to know about
Asthma



अस्थमा क्या है

इससे पहले की आपको अस्थमा के बारे में विस्तार से बताया जाए, आइये उससे पहले एलर्जी के बारे में कुछ जानते हैं। हमारे वातावरण में मौजूद कुछ खास चीजों से इंसानों को एलर्जी हो सकती है। इसे ऐसे समझें कि अगर कोई अंडों को लेकर एलर्जिक है तो अंडे खाने के बाद उसे कई तरह की दिक्कतें हो सकती हैं। ये दिक्कतें त्वचा पर दाग, खुजली, डायरिया, तेज सांसे चलना या छींक के रूप में सामने आ सकती हैं। एलर्जी के कारण शरीर के कई संवेदनशील अंग प्रभावित होते हैं और उन अंगों के हिसाब से हमें लक्षण नज़र आते हैं।

अस्थमा भी ऐसी ही एक एलर्जी है जिसमें फेफड़ों के श्वास नलियां (एयर ट्यूब) कुछ खास चीजों के प्रति बहुत संवेदनशील हो जाते हैं और उनके संपर्क में आते ही दिक्कतें शुरू हो जाती हैं। ये चीजें धूल, गंदगी, फूलों के परागकण (पोलेन), जानवरों के बालों की रुसी, तेज महक या धुआ, इनमें से कुछ भी हो सकती हैं। इनमें से किसी भी चीज के संपर्क में आने से आपको तेज खांसी के अलावा कई दिक्कतें हो सकती हैं।

इस एलर्जी के कारण सांस की नली में अंदर अलग अलग अनुपात में ये तीन चीजें होती हैं।

- **एयर ट्यूब में सिकुड़न:** इसके कारण सांस लेने में तकलीफ होने लगती है और सांस फूलने लगती है।
- **कफ बनना:** शरीर के अंदर कफ ज्यादा बनने लगता है जो खांसी के साथ बलगम के रूप में बाहर निकलता है।
- **हानिकारक केमिकल:** इसकी वजह से तेज सूखी खांसी होने लगती है।



हर एक मरीज में इन तीनों में से सभी या कोई न कोई लक्षण ज़रूर होता है और सामान्य शब्दों में कहा जाए तो इन्हीं समस्याओं के मिले जुले रूप को अस्थमा का नाम दिया गया है।

अस्थमा कभी दौरे के रूप में भी अचानक सामने आ सकता है या ये एक हमेशा मौजूद रहने वाली बीमारी के तौर पर भी रह सकता है। कुछ लोगों को यह समस्या मौसम के बदलने पर होती है वहीं कुछ लोग साल भर इससे परेशान रहते हैं। कभी कभी इसपर नियंत्रण पाना आसान रहता है तो कभी मुश्किलें बहुत बढ़ जाती हैं। सूखी खांसी आना अस्थमा का प्रमुख लक्षण है। इसे कफ़ वैरिएंट अस्थमा कहते हैं।

छोटे बच्चों को जब अस्थमा की समस्या होती है तो वे बिना बलगम वाली सूखी खांसी से बहुत परेशान हो जाते हैं। रात के समय ये खांसी बहुत ज्यादा बढ़ जाती है जिससे बच्चों को सोने में परेशानी होती है। तेज गुस्सा होने या तेज हंसने पर भी अस्थमा का दौरा पड़ सकता है और अगर तेज खांसी के बाद बच्चों को उल्टी हो रही है तो समझ लें कि ये अस्थमा की निशानी हो सकती है। ऐसे में डॉक्टर से सलाह ज़रूर लें।

व्यस्क लोगों में बहुत ज्यादा कफ़, बलगम बनना और जल्दी थकान होना अस्थमा के मुख्य लक्षण हैं। बड़े लोगों को सांस उखड़ने की समस्या अक्सर नहीं होती है क्योंकि वे अब ज्यादा भागदौड़ नहीं करते हैं।

कुछ ऐसे भी मरीज हैं जिनकी नाक बहती या बंद रहती है उनमें भी माइनर अस्थमा के कुछ लक्षण होते हैं लेकिन उन्हें इसका एहसास नहीं होता है। ऐसा इसलिए क्योंकि एक तो उनके फेफड़ों के लक्षण बहुत कम होते हैं और नाक के ज्यादा होते हैं दूसरा वो खुद ये मानने को तैयार नहीं रहते हैं कि उन्हें अस्थमा जैसी बीमारी हो सकती है।

आपको बता दें कि अस्थमा कोई बहुत गंभीर बीमारी नहीं है या इसका नाम सुनकर ही घबराने की ज़रूरत नहीं है। इसे आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है। अगर आपको अस्थमा की समस्या है तो इसे अनदेखा करने की बजाय इसका सामना करें। बीमारी की पहचान करके उसे स्वीकार कर लेना उसको नियंत्रित करने की दिशा में पहला सकारात्मक कदम होता है।

नियंत्रित (कंट्रोल) अस्थमा क्या है?

कंट्रोल या नियंत्रण एक बहुत ही अच्छा शब्द है। इसमें एक फील गुड फैक्टर है कि 'मेरी लाइफ मेरे कंट्रोल में है।'

इसका इस्तेमाल लम्बे समय तक चलने वाले रोगों (क्रोनिक रोगों) जैसे कि डायबिटीज या हाई ब्लड प्रेशर के मरीज और डॉक्टर दोनों ही करते हैं। इस शब्द से सामने वाले को भी समझने में आसानी रहती है कि बीमारी नियंत्रण में है या नहीं। अस्थमा भी लम्बे समय तक चलने वाली बीमारी है और इस बीमारी की स्थिति बताने के लिए भी लोग



'कंट्रोल या नियंत्रित' शब्द का ही इस्तेमाल करते हैं।

अब सवाल ये उठता है कि आखिर नियंत्रित अस्थमा क्या है और ऐसे मरीज कैसे होते हैं? मेरी नज़र में नियंत्रित अस्थमा का मतलब यही है कि मरीज अपनी ज़िन्दगी सामान्य तरीके से जी सके और अस्थमा के कारण उसकी लाइफ में कोई रुकावट

या दिक्कत ना आये। यकीन मानिए अधिकतर अस्थमा के मरीजों ने यह स्टेज हासिल भी की है।

आइये इस बारे में विस्तार से जानते हैं। जब मरीज को दिन या रात में कफ बनना या सांस फूलने की समस्या ना हो रही हो, उसे अचानक डॉक्टर के पास जाने की ज़रूरत न पड़े। जब उसके फेफड़ों का निरीक्षण किया जाए तो वे पूरी तरह सामान्य हों और उनके एयर ट्यूब ठीक तरीके से काम कर रहे हों तो इस अवस्था को नियंत्रित अस्थमा कहा जा सकता है। ऐसे मरीज किसी भी और व्यक्ति जैसे अपनी जिंदगी व्यतीत कर सकते हैं।

आपमें से कई मरीज मन में यह सोच रहे होंगे कि क्या इस अवस्था को हासिल करना संभव है? जी हां, अगर डॉक्टर और मरीज दोनों अपना काम ठीक ढंग से करें तो अस्थमा के करीब ९५% मामलों में नियंत्रण की यह अवस्था हासिल की जा सकती है। इसके लिए आपको एलर्जी फैलाने वाली चीजों से खुद को पूरी तरह दूर रखना होगा। डॉक्टर द्वारा बताई गयी दवाइयों, इनहेलर का नियमित इस्तेमाल करना होगा साथ ही अपनी डाइट और लाइफस्टाइल में भी ज़रूरी बदलाव लाने होंगे। कुछ केसेज में इम्यूनोथेरेपी का भी प्रयोग किया जाएगा।

अब सवाल यह उठता है कि अगर ९५% मरीजों का अस्थमा नियंत्रित किया जा सकता है तो बचे हुए ५% मरीजों का अस्थमा कैसे अलग है? इन मरीजों का अस्थमा गंभीर होता है और इसे नियंत्रित करना बहुत मुश्किल होता है। कुछ दवाइयों की मदद से इसे कुछ हद तक ही कंट्रोल किया जा सकता है लेकिन इन मरीजों में अस्थमा के कुछ लक्षण हमेशा ही मौजूद रहेंगे और इसे मरीज को स्वीकार करना होगा।

एक डॉक्टर होने के नाते मैंने बच्चों, वयस्कों और उम्रदराज लोगों का अस्थमा कंट्रोल होते देखा है। उसी अनुभव के आधार पर अब हम आपको बताते हैं कि आखिर अस्थमा को कंट्रोल करने के लिए मरीज को क्या क्या करना चाहिए।

- सबसे पहले उस चीज का पता लगाएं जिससे आपको एलर्जी है और फिर कोशिश करें कि आप उसके संपर्क में ना आ पाएं।
- नियमित रूप से इनहेलर का इस्तेमाल करते रहें। अगर अस्थमा का असर पूरे साल रहता है तो आप पूरे साल इनहेलर का इस्तेमाल करें। अगर सिर्फ मौसम बदलने पर आपको समस्या हो रही है तो सिर्फ उसी दौरान इनहेलर का इस्तेमाल करें। कभी भी इनहेलर का इस्तेमाल बंद करने में जल्दबाजी ना करें।
- डाइट पर नियंत्रण रखें, रोजाना एक्सरसाइज और योगा करें साथ ही अपने वजन पर ध्यान दें।
- सकारात्मक सोच रखें।

३ अस्थमा और एलर्जी की समस्या इतनी तेजी से क्यों बढ़ रही है ?

मैं अस्थमा और एलर्जी का डॉक्टर हूँ और मैं जब कभी भी किसी सोशल समारोह या पार्टी में जाता हूँ तो लोग मुझसे एक ही सवाल पूछते हैं कि “ अस्थमा की समस्या इतनी तेजी से क्यों बढ़ रही है? और फिर वो खुद ही जवाब देते हैं कि जरूर प्रदूषण के कारण होगी।

अधिकतर लोगों को ऐसा लगता है कि अस्थमा का इतनी तेजी से फैलने का कारण सिर्फ प्रदूषण है। यह सच है कि अस्थमा होने में प्रदूषण काफी हद तक जिम्मेदार है लेकिन इसके अलावा भी कई कारण है जिनकी वजह से अस्थमा के मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है।

अस्थमा से जुड़े कुछ प्रमुख तथ्य

- अस्थमा के मरीजों की संख्या हर दशक में लगभग ५०% बढ़ रही है।
- भारत में आज से ४० साल पहले सिर्फ २% बच्चे अस्थमा के मरीज थे जबकि अब यहां आंकड़ा १२% है।
- भारत में हर ५० बच्चों में से करीब ६ बच्चे अस्थमा के मरीज हैं।
- ऑस्ट्रेलिया और यूके जैसे विकसित पश्चिमी देशों में बच्चों में अस्थमा होने की दर और ज्यादा है। वहां हर ५ बच्चे में से एक बच्चा अस्थमा से पीड़ित है। जबकि ऑस्ट्रेलिया में प्रदूषण बाकी देशों की तुलना में बहुत ही कम है।

अस्थमा और एलर्जी की समस्या कहाँ ज्यादा होती है:

१. अविकसित या विकासशील देशों की तुलना में विकसित पश्चिमी देशों में अस्थमा के मरीज ज्यादा हैं।
२. गाँवों की तुलना में शहरों में अस्थमा होने की सम्भावना ज्यादा होती है।
३. अमीर लोगों को यह समस्या ज्यादा होती है।

४. उन सोसाइटी में जहां साफ़ सफाई का काफी ध्यान रखा जाता है।
५. छोटे परिवारों के बच्चों में
६. ज्यादा प्रदूषित शहरों में
७. जिन देशों में कालीन का इस्तेमाल हर कमरों में होता है।

इन आंकड़ों को देखकर आप भी सोच में पड़ गये होंगे कि आखिर ज्यादा साफ़ सुथरी जगह पर रहने वाले लोगों को या कम प्रदूषित देशों में अस्थमा का खतरा इतना ज्यादा क्यों है? आइये इस पहेली को विस्तार से समझते हैं।



जब बच्चा जन्म लेता है तो उस समय बच्चे का इम्यून सिस्टम बिल्कुल नया होता है। ऐसे में जब बच्चा धूल और प्रदूषित माहौल में बड़ा होता है तो उसका इम्यून सिस्टम इस तरह से विकसित होने लगता है जिससे वो इन कीटाणुओं और प्रदूषित माहौल इत्यादि सबसे लड़ सके और बच्चे को बचा सके। धीरे धीरे बच्चे की इम्युनिटी पावर इन चीजों के प्रति और मजबूत हो जाती है।

वहीं दूसरी तरफ वो बच्चे जो जन्म से ही बिल्कुल साफ़ सुथरे और प्रदूषण रहित माहौल में बड़े होते हैं उनका इन चीजों से सामना ना होने की वजह से इन चीजों के प्रति इम्युनिटी मजबूत नहीं हो पाती है। ऐसे में उनके शरीर में एंटीबॉडीज बनने लगते हैं और जब वे धूल, गंदगी या प्रदूषण फैलाने वाले अन्य चीजों के संपर्क में आते हैं तो उन्हें एलर्जी होने लगती है जो आगे चलकर अस्थमा जैसी गंभीर बीमारी बन जाती है।

आज के समय में लोग बहुत ज्यादा साफ़ सुथरे माहौल में रहते हैं और बच्चों को कम उम्र में ही कई तरह के एंटीबायोटिक और टीके लगवा देते हैं जिस कारण से बच्चे की इम्युनिटी पावर नेचुरल तरीके से विकसित नहीं हो पाती है।

एलर्जी और अस्थमा होने के ये सबसे प्रमुख कारण है:

- ज्यादा साफ़ सफाई की सनक
- प्रदूषण

- खाने पीने से जुड़ी गलत आदतें
- धूल, गंदगी और प्रदूषित माहौल में ज्यादा देर रहना

बहुत अधिक साफ़ सुथरे माहौल में रहने और बचपन से ही एंटीबायोटिक के सेवन के कारण आजकल की पीढ़ी के लोगों का इम्यून सिस्टम इतना कमजोर होता है कि थोड़े भी प्रदूषित माहौल में जाने पर उनका शरीर इन चीजों को झेल नहीं पाता है और वे एलर्जी के शिकार हो जाते हैं। इसलिए अस्थमा फैलने के लिए सिर्फ प्रदूषण को दोष मत दीजिये। जान लें कि प्रदूषण के कारण अस्थमा नहीं होता है बल्कि प्रदूषण अस्थमा की समस्या को और बढ़ा देता है।

दिन भर तली भुनी चीजें खाना, पैक्ड ड्रिंक्स और जंक फूड का अधिक सेवन साथ ही डाइट में फल और हरी सब्जियां बिल्कुल भी शामिल ना करना ही इस तरह की एलर्जी फैलने के मुख्य कारण हैं। मोटापे का भी अस्थमा से कुछ सम्बन्ध है इसलिए अगर आपका वजन तेजी से बढ़ रहा है तो उसे नियंत्रित करने की कोशिश करें।

इन सबके अलावा जिन ऑफिस में कालीन और गद्देदार फर्नीचर ज्यादा होते हैं और जगह जगह सजावट वाले सॉफ्ट टॉयज रखे होते हैं वहां इन चीजों में बहुत अधिक मात्रा में धूल के कण चिपके रहते हैं। जिसकी वजह से उस माहौल में काम करते समय ये धूल के कण, सांस के रास्ते आपके फेफड़ों में पहुँच जाते हैं और अस्थमा जैसी समस्या उत्पन्न करते हैं।

अस्थमा और एलर्जी में क्या अंतर है?

कई लोग अस्थमा और एलर्जी को एक ही समस्या समझते हैं जबकि ऐसा नहीं है। साधारण शब्दों में कहें तो एलर्जी एक मैकेनिजम है जबकि अस्थमा एक बीमारी है। हमारे प्राकृतिक वातावरण में मौजूद कुछ हानिकरक चीजों के प्रति आपके इम्यून सिस्टम की संवेदनशीलता ही एलर्जी है। ये हानिकारक चीजें हैं धूल, फूलों के परागकण (Pollen), खाने की चीजें, दवाइयां, या तेज महक जैसा कुछ भी सकता है।

सबसे ज़रूरी बात यह है कि ये ज़रूरी नहीं कि इन चीजों से हर किसी को एलर्जी हो बल्कि कुछ खास लोग ही इन चीजों के प्रति एलर्जिक होते हैं और उन्हें ही यह समस्या होती है।

शरीर के विभिन्न अंगों पर इसका प्रभाव

- चमड़ी या त्वचा: अर्टिकेरिया, एलर्जिक डर्मेटाइटिस, कांटेक्ट डर्मेटाइटिस
- नाक: एलर्जिक राइनाइटिस
- आंत: किसी खास चीज को खाने के बाद उल्टी और दस्त
- फेफड़े: अस्थमा

फेफड़ों में खासतौर पर एयर ट्यूब में होने वाले एलर्जी के कारण श्वसन मार्ग में सूजन और सिकुडन होने लगती है और इसी अवस्था को अस्थमा कहा जाता है। इसीलिए अस्थमा को दूसरे शब्दों में एलर्जिक ब्रोंकाइटिस कहा जाता है। इसे ऐसे समझें कि एलर्जी के अंतर्गत आपको कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं जिनमें से अस्थमा एक है।

आपको कई मरीज डॉक्टर से ये कहते हुए मिल जायेंगे कि, “ डॉक्टर मुझे नहीं लगता कि मुझे अस्थमा हुआ है शायद ये कोई एलर्जी है”। वास्तव में मरीजों को अस्थमा शब्द अच्छा नहीं लगता है। इसे सुनकर उन्हें ऐसा महसूस होता है जैसे उन्हें कोई गंभीर बीमारी हुई है और यही वजह है कि अधिकतर लोग इसे ‘एलर्जी’ बोलते हैं। यहां तक की कई डॉक्टर भी मरीज को यह नहीं बताते कि उन्हें अस्थमा हुआ है बल्कि इसकी

जगह वे इसे 'एलर्जी', ब्रोंकाइटिस, इओसिनोफिलिया या लंग कंजेशन का नाम देते हैं जबकि उन्हें अच्छी तरह पता होता है कि मरीज अस्थमा से पीड़ित है। कई मरीज अस्थमा का नाम सुनते ही घबरा जाते हैं और इधर उधर दूसरे डॉक्टरों के पास जाने लगते हैं।

सभी को अस्थमा सिर्फ एलर्जी के कारण ही नहीं होता है। बच्चों में होने वाले अस्थमा के ८०% मामले एलर्जी के कारण होते हैं जबकि बड़े लोगों में सिर्फ ५०% मामले ही एलर्जी के कारण होते हैं। हालांकि मरीज को चाहे एलर्जी (धूल, महक इत्यादि) की वजह से अस्थमा हुआ हो या नॉन एलर्जिक कारणों (वायरल इन्फेक्शन) से अस्थमा हुआ हो, दोनों ही अस्थमा के लक्षणों को बहुत बढ़ा सकते हैं। इसलिए जैसे ही आपको कोई लक्षण नज़र आए आप डॉक्टर से अपनी जांच करवाएं।

क्या अस्थमा होने में भावनाओं की भी कोई भूमिका है?

सैकड़ों साल पहले अस्थमा को न्यूरोटिक या साइकोसोमैटिक (मानसिक वहम) समझा जाता था। लेकिन समय के साथ हुए रिसर्च से अब हम सबको पता है कि अस्थमा एक बीमारी है जो फेफड़ों के अंदर एयरट्यूब में संक्रमण और कुछ उत्तेजक चीजों से श्वास नली में सूजन होने के कारण होती है। ये उत्तेजक पदार्थ धूल, परागकण (Pollens), मौसम में बदलाव, वायरल इन्फेक्शन, इमोशन कुछ भी हो सकता है।

इसलिए यह तो कहा जा सकता है कि कुछ मरीजों को इमोशन या भावनाओं की वजह से अस्थमा बढ़ सकता है लेकिन सीधे तौर पर यह अस्थमा के लिए ज़िम्मेदार है ऐसा नहीं है। तेज गुस्सा, झल्लाहट, फ्रस्टेशन, डिप्रेशन या घर में होने वाले झगड़ों से भी अस्थमा बढ़ सकता है और मरीज की हालत बिगड़ सकती है। मैंने कई बार ये नोटिस किया है कि अस्थमा के मरीज जब स्ट्रेस में होते हैं तो उनका अस्थमा काफी बढ़ जाता है। अस्थमा के कई मरीज जब तेज हंसते हैं तो उसके बाद उनकी सांस फूलने लगती है और तेज खांसी आने लगती है।

ऐसे मरीज जो किसी मानसिक रोग से पीड़ित हैं या डिप्रेशन के शिकार हैं तो उनमें अस्थमा को कंट्रोल करना काफी मुश्किल होता है। ऐसे मरीजों को सिर्फ अस्थमा की दवाइयां देने से वे ठीक नहीं होते हैं बल्कि उनकी मानसिक स्थिति का भी अलग से इलाज करना पड़ता है।

ऐसा देखा गया है कि अस्थमा के जो मरीज बहुत आशावादी होते हैं और काफी जोश के साथ इलाज करवाते हैं उनमें अस्थमा को बाकी मरीजों की तुलना में बेहतर तरीके से कंट्रोल किया जा सकता है।

हम सबका दिमाग बहुत ही शक्तिशाली होता है और हमारी अधिकतर बीमारियां हमारे भावनात्मक स्थिति या हमारे मूड से बहुत प्रभावित होती हैं। यही चीज अस्थमा के साथ भी है।

अंत में मैं आप सबको यह बताना चाहता हूँ कि इमोशन के कारण अस्थमा नहीं होता है लेकिन इमोशन अस्थमा को प्रभावित ज़रूर कर सकता है। आपके सकारात्मक भाव (Positive emotions) इसके असर को कम कर सकते हैं वहीं तेज गुस्सा या स्ट्रेस की हालत में अस्थमा और बढ़ भी सकता है। इसलिए अपनी जीवनशैली में ज़रूरी बदलाव लायें और खुश रहें।

क्या अस्थमा और एलर्जी से बचाव संभव है ?

पिछले कुछ अध्यायों में हमने आपको बताया कि अस्थमा और एलर्जी क्या है और कैसे ये बीमारियां इतनी तेजी से बढ़ रही हैं। आज हम आपको बता रहे हैं कि अस्थमा से अपने बच्चों का बचाव कैसे करें?

कई लोगों के मन में यह सवाल उठता है कि क्या आनुवांशिक (Genetic) कारणों से होने वाले अस्थमा को उचित पर्यावरणीय परहेज से नियंत्रित किया जा सकता है? उदहारण के तौर पर क्या छोटे कद के माता-पिता होने के बावजूद बच्चे की लम्बाई इतनी बढ़ सकती है कि वो बास्केटबाल

खिलाडी बन सके? इसी तरह अगर परिवार में पहले से कई पीढ़ी से लोग डायबिटीज के मरीज रह चुके हैं तो क्या डाइट में परहेज करके खुद को डायबिटीज से बचाया जा सकता है? अगर आपके मन में भी ये सवाल आते हैं तो जान लें कि हां, यह सब संभव है। आइये अब अस्थमा के बारे में विस्तार से जानते हैं।

जिन लोगों के परिवार में पहले से कई लोग अस्थमा के मरीज होते हैं वे हमेशा इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि कहीं उनके बच्चों को भी अस्थमा ना हो जाए। वास्तव में देखा जाए तो उनका परेशान होना लाजिमी है क्योंकि अस्थमा और एलर्जी दोनों ही आनुवांशिक रोग हैं और पीढ़ियों तक चलते हैं। अगर पेरेंट्स में से किसी एक को भी अस्थमा है तो बच्चे में अस्थमा होने की सम्भावना २५% बढ़ जाती है और अगर दोनों को ही अस्थमा है तो यह संभावना लगभग ५०-६०% तक बढ़ जाती है। ऐसे पेरेंट्स को डॉक्टर से ये सलाह जरूर लेनी चाहिए कि वे अपने बच्चे को अस्थमा के खतरे से कैसे बचा सकते हैं।



इस आर्टिकल में हम आपको कुछ ऐसे कामों की लिस्ट बता रहे हैं जिन्हें करने से आप बच्चों को अस्थमा होने से बचा सकते हैं। इन सभी कामों को आसानी से किया जा सकता है।

- बच्चा पैदा होने के शुरुआती ४-६ महीनों तक शिशु को स्तनपान ही कराएं। मां के दूध से बच्चे को न सिर्फ सारे ज़रूरी पोषक तत्व मिल जाते हैं बल्कि इससे इम्युनिटी पॉवर भी बहुत मजबूत होती है जिससे बच्चा तमाम तरह की एलर्जी से दूर रहता है।
- प्रेगनेंसी और डिलीवरी के बाद वाले पीरियड में पेरेंट्स को धूम्रपान नहीं करना चाहिए।
- एलर्जी उत्पन्न करने वाले खाने पीने की चीजों को बच्चे को शुरुआती महीनों में ना खिलाएं। इन चीजों में सोया, दूध, मूंगफली, अंडे, राजमा और चना दाल शामिल हैं।
- प्रेगनेंसी के दौरान मां क्या खाती है और क्या नहीं खाती है, इसका बच्चे को अस्थमा होने से कोई लेना देना नहीं है। इसलिए मां को तमाम तरह के परहेज अपनाने की ज़रूरत नहीं है।
- बच्चे की डाइट पर विशेष ध्यान रखें जिससे वो मोटापे का शिकार ना हो। मोटापे के कारण भी अस्थमा की संभावना बढ़ जाती है।
- डाइट में तरह तरह के बदलाव लाने से भी अस्थमा जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। बच्चे की डाइट में अगर आप पैकेट वाले पेय पदार्थ या कोल्ड ड्रिंक, तली-भुनी चीजें, प्रोसेस्ड फूड और फूड प्रिजर्वेटिव का ज्यादा इस्तेमाल कर रहे हैं तो जान लें कि इन चीजों से एलर्जी और बढ़ जाती है। इसलिए इनसे परहेज करें और इनकी जगह ताजे फल, हरी सब्जियां, नट्स, विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर चीजें खिलाएं।
- बच्चों को छोटे मोटे इन्फेक्शन के लिए उन्हें एंटीबायोटिक ना खिलाएं। छोटे बच्चों के लिए ऐसे इन्फेक्शन जरूरी हैं जिससे उनकी इम्युनिटी पॉवर अपने आप विकसित हो सके और इतनी मजबूत बने जिससे आगे चलकर उन्हें इस तरह की बीमारी ही ना हो।
- बच्चों के आस पास का माहौल साफ़ सुथरा रखना ज़रूरी तो है लेकिन इसे लेकर इतने ज्यादा गंभीर ना हो जाएं कि बच्चा धूल, मिट्टी इत्यादि के संपर्क में ही ना आ पाए। हद से ज्यादा साफ़ सुथरे माहौल में रहने से बच्चों की इम्युनिटी पॉवर

इन चीजों के प्रति ठीक से विकसित नहीं हो पाती है और आगे चलकर उन्हें धूल, मिट्टी या थोड़े बहुत प्रदूषित माहौल से भी एलर्जी होने लगती है। इसलिए बच्चों की परवरिश ऐसे माहौल में करें जिसमें उन्हें थोड़ा बहुत हर माहौल का अनुभव रहे।

- ऐलर्जन इम्यूनोथेरेपी ही एकमात्र ऐसी वैज्ञानिक रूप से सिद्ध थेरेपी है जो एलर्जिक राईनाइटिस के मरीजों में अस्थमा को फैलने से रोकती है। यह अस्थमा को ठीक भी कर सकती है। इंजेक्शन लगाने के कई सालों बाद तक इसका असर मौजूद रहता है लेकिन इम्यूनोथेरेपी सभी मरीजों पर एक जैसी असरदार नहीं होती है।
- स्ट्रेस के कारण आपको कई तरह की बीमारियां हो सकती हैं, अस्थमा और एलर्जी भी उन्ही में से एक हैं। हालांकि नयी चिकित्सा पद्धति पूरी तरह से इस तथ्य को नहीं मानती है लेकिन अब ऐलोपैथी में भी दिमाग और शरीर के बीच में इस संबंध को स्वीकार किया गया है।

क्या बच्चों में होने वाला अस्थमा उम्र बढ़ने पर ठीक हो जाता है ?

जिन बच्चों को अस्थमा हो जाता है उनके पेरेंट्स डॉक्टर से ये दो सवाल जरूर पूछते हैं।

- डॉक्टर, क्या ये सच में अस्थमा ही है?
- क्या मेरा बच्चा इससे उबर पायेगा?

वास्तव में देखा जाए तो यह बात हमारे समाज में एक मिथक के रूप में मौजूद है कि बच्चा जैसे जैसे बड़ा होगा अस्थमा की समस्या अपने आप खत्म होने लगेगी और किशोरावस्था में आते ही बच्चा पूरी तरह अस्थमा से उबर जायेगा। इस ग़लतफ़हमी की वजह से कई बच्चों के माता पिता बहुत ज्यादा आशावादी हो जाते हैं और इसकी वजह से कई बार बच्चों के नियमित इलाज में रुकावट भी आती है।

क्या सच में उम्र बढ़ने के साथ बच्चे में अस्थमा की समस्या कम होने लगती है? जबकि सच्चाई यह है कि कुछ बच्चे तो अस्थमा से उबर जाते हैं लेकिन अधिकतर बच्चों का अस्थमा उम्र बढ़ने के साथ खत्म नहीं होता है।

कई पेरेंट्स यह सवाल भी पूछते हैं कि क्या कोई ऐसा तरीका है जिससे यह पता चल सके कि किस बच्चे में अस्थमा पूरी तरह खत्म हो जायेगा और किसमें नहीं? ऐसा कोई प्रमाणित तरीका तो नहीं है लेकिन हाँ कुछ लक्षणों से इसकी पहचान की जा सकती है।

१. लड़कियों की तुलना में लड़कों में अस्थमा से जल्दी उबरने की संभावना ज्यादा होती है।
२. अस्थमा जितना हल्का होगा उतनी ही इस बात की संभावना बढ़ जाती है कि बच्चा अस्थमा से जल्दी उबर सकता है।
३. अगर परिवार में पहले से ही लोग अस्थमा से पीड़ित होने के बाद उबर चुके हैं तो इस बात की संभावना ज्यादा है कि बच्चा भी इस बीमारी से निजात पा लेगा।

४. अगर बच्चे के ब्लड टेस्ट में एलर्जी मार्कर (IgE लेवल) की मात्रा काफी कम है तो बच्चा उम्र बढ़ने के साथ आसानी से अस्थमा से उबर सकता है।
५. अगर बच्चे के फेफड़े ज्यादा संवेदनशील नहीं हैं तो भी बच्चे का अस्थमा उम्र बढ़ने के साथ ठीक हो सकता है।
६. अगर बच्चे के फेफड़ों को चेक करने पर वे पूरी तरह स्वस्थ पाए जाते हैं तो भी इस बात की सम्भावना बढ़ जाती है कि बड़े होने पर वह अस्थमा से उबर जायेगा।
७. अगर अस्थमा अटैक को रोकने और उससे आराम पाने के लिए बच्चे को बहुत कम दवाइयों की ज़रूरत पड़ रही है तो भी यह उम्मीद बढ़ जाती है कि बड़े होने पर अस्थमा खत्म हो जायेगा।

अगर बच्चे को रोजाना दवाइयों की ज़रूरत पड़ रही है तो इस बात का ख़ास ध्यान रखें कि वो नियमित रूप से लम्बे समय तक दवाइयों का सेवन करते रहें। हालांकि लम्बे समय तक इन दवाइयों के सेवन से अस्थमा से उबरने में कोई मदद नहीं मिलती है।

मोटे तौर पर यह कहा जा सकता है कि लगभग ४०-५०% बच्चों में बड़े होने पर अस्थमा ठीक हो जाता है। उनमें से कुछ लोगों में ३०-४० साल की उम्र में दोबारा से अस्थमा के कुछ लक्षण नज़र आने लगते हैं।

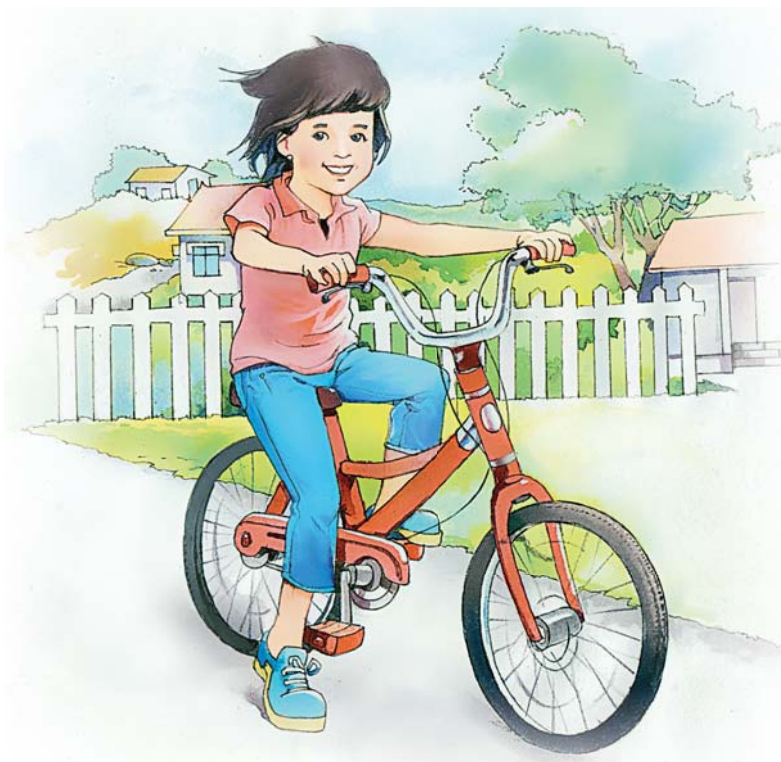
सिर्फ एक ही ऐसी वैज्ञानिक थेरेपी है जो अस्थमा को पूरी तरह ठीक कर सकती है और उसे एलर्जन स्पेसिफिक इम्युनोथेरेपी (Allergen Specific Immunotherapy) कहा जाता है। परन्तु ये तकनीक भी सभी लोगों पर असर नहीं करती है।

अधिकतर छोटे बच्चों को सांस में कभी कभी व्हीज (सीटी जैसी आवाज) होती है। कुछ मामलों में सांस की ये तकलीफ किसी इन्फेक्शन के कारण होती है। इन बच्चों का श्वास मार्ग बहुत छोटा होता है और जैसे जैसे बच्चे बड़े होते हैं तो उनमें ये सांस की तकलीफ पूरी तरह खत्म हो जाती है। इन बच्चों को अस्थमा नहीं होता है।

इसलिए पेरेंट्स को यही सलाह दी जाती है कि आप उम्मीद बनाये रखें लेकिन साथ ही साथ बच्चे का नियमित इलाज कराते रहे। इलाज के अलावा बच्चे को एलर्जी वाली चीजों से जितना दूर हो सके उतना दूर रखें और उनकी डाइट में पौष्टिक चीजों को अधिक से अधिक शामिल करें।

नोट

- आपको बता दें कि कई लोगों की यह धारणा है कि अस्थमा उम्र बढ़ने के साथ बढ़ता जाता है लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। अधिकतर मामलों में अस्थमा की तीव्रता उम्र बढ़ने के साथ कम होती जाती है। समय के साथ मरीज की रोग के बारे में समझ और इससे लड़ने की क्षमता बढ़ती जाती है जिससे अस्थमा को बेहतर तरीके से नियंत्रित किया जा सकता है।



धूम्रपान और अस्थमा

आपमें से हर किसी को यह पता है कि धूम्रपान करना फेफड़ों के लिए खतरनाक है। अस्थमा के मरीजों के फेफड़े और श्वास नलिका पहले से ही संवेदनशील होती है और ऐसे में जब आप धूम्रपान करते हैं तो नुकसान कई गुना बढ़ जाता है। हमारे समाज में धूम्रपान करने वाले अस्थमा के मरीज और सामान्य लोग जो धूम्रपान करते हैं उन दोनों का प्रतिशत समान ही है। निकोटीन की लत इतनी बुरी होती है कि अस्थमा के मरीज ये जानते हुए भी कि ये उनके फेफड़ों को नुकसान पहुंचा रही है, खुद को सिगरेट पीने से रोक नहीं पाते हैं।

अस्थमा के मरीजों का सिगरेट पीना, खुद के जले पर नमक छिड़कने जैसा है। अगर आपकी त्वचा कहीं जल गयी है तो इसमें आपका दोष नहीं है लेकिन अगर आप उस पर नमक डालकर उसे और बिगाड़ रहे हैं तो ये आपका दोष है। ठीक यही बात अस्थमा के उन मरीजों पर लागू होती है जो सब जानते हुए भी सिगरेट पीते हैं।

रिसर्च के अनुसार अस्थमा के जो मरीज सिगरेट पीते हैं उनमें ये चीजें पायी जाती हैं:

१. ज्यादा लक्षण नज़र आना
२. फेफड़ों की कार्यक्षमता बिगड़ना
३. उम्र बढ़ने के साथ तेजी से फेफड़े खराब होना
४. इलाज का असर ना होना
५. धूम्रपान ना करने वाले अस्थमा के मरीजों की तुलना में इन्हें ज्यादा स्टेरॉयड का सेवन करना पड़ता है।
६. धूम्रपान करने वाले अस्थमा के मरीजों में लंग्स (फेफड़ों) में परमानेंट डैमेज होता है।



ऊपर बताई गयी ये सारी बातें अस्थमा से पीड़ित उन बच्चों पर भी लागू होती हैं जिनके पेरेंट्स धूम्रपान करते हैं। अगर माता पिता अपने बच्चों की भलाई चाहते हैं तो उन्हें तुरंत सिगरेट पीना बंद कर देना चाहिए या कम से कम बच्चों के आस पास धूम्रपान नहीं करना चाहिए।

ऐसे बच्चे जिनकी मां गर्भावस्था के दौरान सिगरेट पीती हैं उन बच्चों के फेफड़े ठीक से काम नहीं करते हैं और आगे चलकर अस्थमा और एलर्जी होने की संभावना बढ़ जाती है। गर्भवती महिला को किसी भी सूरत में सिगरेट के धुएं के संपर्क में नहीं रहना चाहिए।

क्या सिगरेट पीने से अस्थमा हो जाता है? अगर आपके मन में भी यह सवाल उठ रहा है तो जान लें कि सिगरेट पीने से अस्थमा नहीं होता है लेकिन ये अस्थमा की समस्या को कई गुना बढ़ा देता है। इसलिए मैं अंत में यही कहना चाहता हूँ कि आप या आपके परिवार में किसी को अस्थमा है तो उसे सिगरेट छोड़ने के लिए प्रेरित करें।

अस्थमा से जुड़ा लिंग-भेद

अधिकांश रोगों में लिंग के आधार पर किसी तरह का भेदभाव नहीं होता है मसलन पुरुषों और महिलाओं दोनों में उनके होने की सम्भावना एक बराबर होती है। जबकि कुछ बीमारियां ऐसी भी हैं जो एक खास लिंग के लोगों को ज्यादा प्रभावित करती हैं। उदहारण के तौर पर रुमेटाइड आर्थराइटिस और थायराइड से जुड़ी समस्या महिलाओं को ज्यादा होती है वहीं पुरुषों को दिल से जुड़ी बीमारियां कुछ ज्यादा होती हैं।

ठीक इसी तरह यह लिंग भेद अस्थमा में भी काम करता है। किशोरावस्था से पहले लड़कों में अस्थमा होने की संभावना ज्यादा होती है। जबकि किशोरावस्था के दौरान यह लिंग भेद पूरी तरह उलट जाता है और किशोरावस्था में पहुँचने के बाद लड़कियों में अस्थमा होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

इस निरीक्षण का परिणाम आपको बचपन में होने वाले अस्थमा में देखने को मिलता है। जिसमें बताया गया है कि लड़कों में उम्र बढ़ने के साथ अस्थमा से उबरने की संभावना अगर ५०% है तो लड़कियों में यह संभावना सिर्फ ४०% ही है।



किशोरावस्था आने पर अचानक से लिंग भेद बदल जाना, हार्मोनल कारणों की वजह से होता है। टेस्टोस्टेरोन एक इम्यूनोसप्रेसेंट है और यह लड़कों के लिए रक्षात्मक तरीके से काम करता है वहीं लड़कियों के सेक्स स्टेरॉयड, प्रो-इंफ्लेमेटरी होते हैं जो अस्थमा की सम्भावना और बढ़ा देते हैं।

इस तथ्य से जुड़ी एक रोचक जानकारी सामने आई है जो इस बात को और प्रमाणित करती है कि फीमेल हार्मोन अस्थमा को बढ़ने में मदद करते हैं। इसके अनुसार जब गर्भवती महिला के गर्भ में लड़की होती है तो अस्थमा की तकलीफ कुछ बढ़ जाती है जबकि गर्भ में पल रहा शिशु अगर लड़का है तो अस्थमा की समस्या उतनी ज्यादा नहीं होती है।

लिंग और अस्थमा के सम्बन्ध से जुड़ी कुछ और जानकारियां:

1. वयस्कों में होने वाला अस्थमा पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ज्यादा तीव्र होता है।
2. फेफड़ों की कार्यक्षमता में एक बराबर कमी होने के बावजूद, महिलाओं में पुरुषों की तुलना में अस्थमा के लक्षण ज्यादा दिखाई देते हैं।
3. महिलाएं, पुरुषों की तुलना में ज्यादा बार डॉक्टरों से सलाह लेती हैं।
4. पुरुषों की तुलना में महिलाओं में मनोवैज्ञानिक कारणों की वजह से अस्थमा पर नकारात्मक असर ज्यादा देखा गया है।

१० एलर्जिक मार्च क्या है?

हर एक बच्चे की ज़िन्दगी में कुछ खास पल होते हैं जैसे कि जब बच्चा पहली बार बोलता है, पहली बार खुद से चलता है या पहली बार “मां” बोलता है इत्यादि। ये हैप्पी मूवमेंट हर एक मां बाप को ज़िन्दगी भर याद रहते हैं। इसी तरह किसी एलर्जिक बच्चे की जिंदगी में कुछ निराशा वाले पल भी आते हैं जैसे कि जब आपको पहली बार पता चलता है कि आपके बेबी को दूध से एलर्जी है और दूध पीने के बाद उसे पेट दर्द होने लगता है। इसी तरह कुछ बच्चों को बचपन में ही एक्जिमा की समस्या होने लगती है, उनकी नाक बहती रहती है या सांस फूलती है या कुछ बच्चों को सांस लेने में तकलीफ होने लगती है। ऐसे लक्षण दिखते ही कई पेरेंट्स डर जाते हैं।

ऐसा देखा गया है कि जिन बच्चों में एलर्जी की प्रवृत्ति होती है उनमें धीरे धीरे एलर्जी के लक्षण नज़र आने लगते हैं। इसे ही एलर्जिक मार्च (Allergic March) कहा जाता है। छोटे बच्चों में खाने से होने वाली एलर्जी सबसे पहले नज़र आती है। जन्म से लेकर २ साल की उम्र तक यह पता चल जाता है कि बच्चे को दूध से पेट दर्द या एक्जिमा की समस्या हो रही है। इसके बाद एलर्जिक राइनाइटिस के लक्षण नज़र आते हैं जिसमें नाक बहना और तेज सांसे चलना प्रमुख है। ये लक्षण आमतौर पर ३-६ साल की उम्र में नज़र आते हैं। इसी समय या इसके कुछ ही समय बाद ही अस्थमा के लक्षण दिखने शुरू होते हैं।

ये सारे लक्षण एक क्रम में आते हैं और जैसे ही नए लक्षण दिखने शुरू होते हैं तो पुराने वाले अपने आप खत्म होते रहते हैं। कुछ मामलों में पुराने लक्षण भी साथ में मौजूद रहते हैं। जैसे कि बच्चा नाक बंद और छींकों की समस्या से तो परेशान रहता ही है तभी अस्थमा के कारण उसकी सांस भी फूलने लगती है।

इन सबके बीच एक अच्छी खबर यह भी है कि अगर ये लक्षण एक के बाद एक क्रमानुसार आ रहे हैं तो एक खास उम्र के बाद ये खत्म हो सकते हैं। अधिकतर बच्चे किशोरावस्था के दौरान इन एलर्जी से उबर जाते हैं। रिसर्च के अनुसार लगभग ५०% लड़के और ४०% लड़कियां किशोरावस्था में पहुंचने पर इन बीमारियों से पूरी तरह मुक्त हो जाते हैं।

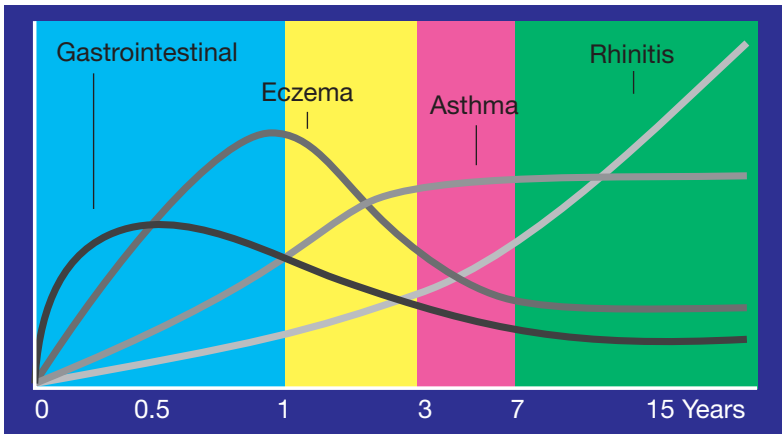
एक के बाद एक होने वाले इन समस्याओं को ऐसे समझें कि जैसे आप २६ जनवरी की परेड देख रहे हों जिसमें सबसे पहले आर्मी की टुकड़ी दिखाई देती है उसके बाद

टैंक नज़र आते हैं और अंत में वायु सेना की परेड होती है। ठीक उसी तरह ये एलर्जिक मार्च भी होता है।

ये एलर्जी एक के बाद एक क्रमानुसार क्यों होती हैं:

यह आप सभी जानते हैं कि किसी एलर्जी को विकसित होने के लिए पहले से ही एलर्जी की प्रवृत्ति और एलर्जी फैलाने वाले कारक का होना ज़रूरी है। उदहारण के तौर पर बिना पेंसिलिन के संपर्क में आये उससे एलर्जी होना असंभव है।

ALLERGY MARCH



नवजात शिशु के इम्यून सिस्टम का सामना सबसे पहले पेट के माध्यम से खाने में मौजूद एलर्जी फैलाने वाले चीजों से होता है। इस उम्र में सबसे ज्यादा एलर्जी दूध,अंडे और गेंहूँ से होती है। यह एलर्जी आंत में दर्द और स्किन एलर्जी के रूप में सामने आती है।

उसके बाद हवा में मौजूद एलर्जी फैलाने वाली चीजें जैसे कि परागकण (Pollens) या धूल से बच्चों का सामना होता है। लगभग दो सालों तक इसका सामना इम्यून सिस्टम से होता रहता है उसके बाद ही ये स्थिति आती है। इसलिए एलर्जिक राइनाइटिस और अस्थमा के लक्षण कुछ बाद में नज़र आते हैं।

वैज्ञानिक और डॉक्टर अब इस एलर्जिक मार्च पर इस उम्मीद के साथ रिसर्च कर रहे हैं कि किसी तरह इस पूरे चक्र को बीच में रोका जा सके और बच्चों को इन मुश्किलों से बचाया जा सके।

अस्थमा से जुड़े कुछ प्रमुख मिथक क्या हैं?

डायबिटीज, अस्थमा, हाई ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियां को क्रोनिक बीमारियां कहा जाता है क्योंकि ये कभी क्योर (Cure) नहीं होती है इन्हें बस नियंत्रित किया जा सकता है।

ऐसे लोग जिन्हें इस तरह के क्रोनिक रोग हो जाते हैं वे किसी भी हालत में इनसे छुटकारा पाना चाहते हैं। इसके लिए वे अपने दोस्तों, रिश्तेदारों, अन्य मरीजों और इंटरनेट के सहारे हर संभव जानकारी हासिल करते हैं और खुद को ठीक करने की कोशिश करते हैं। कई बार जब मरीज इतनी अलग अलग जगहों से जानकारियां इकट्ठा करता है तो उसमें गलत जानकारियां ज्यादा होती हैं। समाज में हर बीमारी से जुड़े कई तरह के मिथक मौजूद हैं जिनके बारे में जानकर मरीज और ज्यादा कन्फ्यूज हो जाते हैं और कभी कभी गलत राह पर चले जाते हैं। अस्थमा को लेकर भी हमारे समाज में ऐसे ही कई मिथक हैं।

आइये जानते हैं अस्थमा से जुड़े कुछ प्रमुख मिथक:

१. अस्थमा एक साइकोसोमैटिक बीमारी (मानसिक वहम) है।
२. अस्थमा एक संक्रामक रोग है जो किसी के छूने या संपर्क में रहने से भी फैल सकता है।
३. इनहेलर का इस्तेमाल करने से उसकी लत लग जाती है।
४. इनहेलर की मदद से स्टेरॉयड लेने से बहुत खतरनाक साइड इफ़ेक्ट होते हैं।
५. अस्थमा के मरीजों को खेलकूद में भाग नहीं लेना चाहिए।
६. बच्चे हमेशा किशोरावस्था के बाद अस्थमा से उबर जाते हैं।

वास्तविकता:

१. अस्थमा कोई दिमाग से जुड़ी बीमारी नहीं है। यह फेफड़ों के अंदर एयर ट्यूब में होने वाली सूजन और एलर्जी के कारण होता है। हां यह सच है कि आपका मूड अस्थमा के लक्षणों को बढ़ा सकता है जैसे कि अचानक तेज गुस्सा होने या हमेशा स्ट्रेस में रहने वाले लोगों को अस्थमा अटक ज्यादा आता है।

२. अस्थमा के मरीज के साथ बैठकर खाने से या उसे छूने से अस्थमा नहीं फैलता है। यह एक आनुवंशिक रोग है और यह जीन के माध्यम से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में फैलता है।

३. इनहेलर सिर्फ एक माध्यम है जिसकी मदद से दवा सही जगह पर जल्दी असर करती है और आराम दिलाती है। इसलिए इसकी लत लगने वाली बात पूरी तरह गलत है। वास्तव में देखा जाए तो अस्थमा पूरी जिंदगी मौजूद रहने वाली एक बीमारी है इसलिए इनहेलर आपके लिए एक लत नहीं बल्कि आपकी ज़रूरत है। जिस तरह जिन लोगों की आंखें कमजोर होती हैं उनके लिए चश्मा ज़रूरी है ठीक वैसे ही इनहेलर भी ज़रूरी है।



४. स्टेरॉयड की सीमित मात्रा को इनहेलर की मदद से लेना अस्थमा के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद है। इनहेलर की मदद से स्टेरॉयड की थोड़ी मात्रा सीधे एयर ट्यूब में पहुंच जाती है और कुछ मात्रा खून में अवशोषित हो जाती है। अगर आपका अस्थमा काफी बढ़ गया है और आप इनहेल्ड स्टेरॉयड का इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं तो इसके काफी गंभीर परिणाम भी हो सकते हैं।

५. ऐसे मरीज जिनका अस्थमा पूरी तरह कंट्रोल में है वे किसी भी खेल में भाग ले सकते हैं। वास्तव में देखा जाए तो ओलंपिक में मेडल पाने वाले कई खिलाड़ी अस्थमा के मरीज रह चुके हैं और इस बीमारी से उनकी परफॉरमेंस पर कोई असर नहीं पड़ा। भारतीय क्रिकेट टीम के मशहूर कप्तान सौरव गांगुली भी अस्थमा के मरीज हैं जबकि इसका असर उनके खेल पर कभी नहीं दिखा।

६. यह सच नहीं है कि सभी बच्चे किशोरावस्था में आने पर अस्थमा से उबर जाते हैं। वास्तविकता में ऐसा कुछ ही बच्चों के साथ होता है और रिसर्च के अनुसार लड़कों में यह सम्भावना लड़कियों की तुलना में ज्यादा होती है। अगर बच्चे को अस्थमा है तो उसका इलाज ज़रूर करवाएं। कभी भी इस भरोसे ना बैठें कि बच्चा बड़ा होगा तो अस्थमा अपने आप खत्म हो जाएगा। आपकी ये आशावादी सोच बच्चे को और ज्यादा बीमार बना सकती है।

अस्थमा के सामान्य लक्षण

अस्थमा के मरीजों की सबसे मुख्य समस्या यही है कि उनके फेफड़ों के एयरट्यूब बहुत ज्यादा संवेदनशील हो जाते हैं। इस संवेदनशीलता को आम बोलचाल की भाषा में चिड़चिड़ापन कहा जा सकता है। इसका मतलब यह है कि एयर ट्यूब के संपर्क में कोई भी चीज आती है तो मरीज को दिक्कत होने लगती है।

खासतौर पर अगर मौसम के तापमान में बदलाव आये या मरीज धूल, फूलों के परागकण (Pollens) या अधिक प्रदूषण वाली जगह के संपर्क में आता है तो वो परेशान हो जाता है। ऐसे समय में मरीज के एयर ट्यूब के साथ ये तीन बातें होती हैं।

- एयर ट्यूब का सिकुड़ना या उसमें रुकावट आना
- ज्यादा बलगम बनना
- ऐसे केमिकल बनना जिनसे खांसी आती है।

अब आपके लिए अस्थमा के लक्षणों को ठीक से समझने में काफी आसानी होगी।

अस्थमा के प्रमुख लक्षण:

- सीने में भारीपन
- सांस लेने में दिक्कत
- खांसी
- बलगम बनना
- ढ्हीज या सांय सांय की आवाज आना

आइये इन सभी लक्षणों को विस्तार से समझते हैं:

अस्थमा के मरीज अक्सर ये शिकायत करते हैं कि उनके सीने में भारीपन महसूस होता है या गहरी सांस लेने में उन्हें दिक्कत होती है। कुछ मरीजों का कहना है कि वे पर्याप्त रूप से सांस भी नहीं ले पाते हैं।

अस्थमाके अधिकतर मरीज जब दौड़ लगाते हैं या सीढियां चढ़ते हैं तो उनकी सांस फूलने लगती है।

खांसी आना भी अस्थमा के प्रमुख लक्षणों में से एक है। आमतौर पर अस्थमा के मरीजों को सूखी खांसी होती है। कभी-कभी बलगम भी निकलता है। बहुत अधिक मात्रा में बलगम बनना अस्थमा का लक्षण नहीं है। अस्थमा के मरीजों में सुबह उठने पर और रात में सोते समय खांसी बढ़ जाती है। इसके अलावा तेज हंसने या रोने के बाद खांसी आना भी एक लक्षण है। धूल, तेज महक या धुएं के संपर्क में आने से भी मरीजों को तेज खांसी आ सकती है।

अस्थमा के मरीजों में निकलने वाले बलगम की अलग ही पहचान होती है वो बहुत ज्यादा चिपचिपा और हरे रंग का होता है।

बहुत जोर जोर से आवाज के साथ सांस लेना अस्थमा का सबसे जाना पहचाना लक्षण है। एयरट्यूब के सिकुड़ने के कारण जब उसमें से हवा ठीक से पास नहीं हो जाती है तो सांय सांय जैसी आवाजें आने लगती हैं। आमतौर पर इस आवाज को डॉक्टर आला (स्टेथोस्कोप) की मदद से सुनते हैं लेकिन कई बार आवाज इतनी ज्यादा होती है कि आप कुछ दूरी से भी इसे सुन सकते हैं।

अस्थमा के ये सारे लक्षण कब ज्यादा नज़र आते हैं

- मौसम बदलने पर (जब वातावरण में परागकणों (Pollens) और पौधों के बीजाणुओं की मात्रा बढ़ जाती है)
- सीने में वायरल इन्फेक्शन होने के बाद ये लक्षण ज्यादा नज़र आते हैं। सामान्य लोग वायरल इन्फेक्शन से जल्दी उबर जाते हैं लेकिन अस्थमा के मरीज इन्फेक्शन होने के महीनों बाद तक खांसी से परेशान रहते हैं।
- धुएं, धूल या घर में पेंट होने पर भी लोगों में अस्थमा बढ़ जाता है।

अगर आपको ऐसे लक्षण नज़र आते हैं तो हो सकता है ये अस्थमा हो।

अस्थमा के असामान्य लक्षण क्या है?

पिछले अध्याय में हमने आपको अस्थमा के सामान्य लक्षणों के बारे में बताया जिसे देखते ही डॉक्टर आसानी से ये समझ जाते हैं कि मरीज अस्थमा से पीड़ित है। लेकिन कुछ मरीजों में लक्षण इतनी आसानी से नहीं नज़र आते हैं जिस वजह से उनकी परेशानी बढ़ जाती है।

कुछ मरीजों की दिक्कतें इस लिए ज्यादा बढ़ जाती हैं क्योंकि एक तो ठीक टाइम पर उनके अस्थमा का पता नहीं चलता है और कई बार उन्हें मानसिक रोगी या न्यूरोटिक समझ कर सालों तक गलत इलाज किया जाता है। इसी तरह कुछ मरीज अस्थमा होने के बावजूद गलतफ़हमी की वजह से इसे टीबी समझकर उसका इलाज करवाने लगते हैं, और इस वजह से अस्थमा और ज्यादा बढ़ जाता है।

अस्थमा के कुछ मरीज ऐसे होते हैं जिन्हें सिर्फ सूखी खांसी होती है, ना तो उन्हें सांस लेने में तकलीफ होती है ना ही उन्हें व्हीज होती है। यहां तक की उनके फेफड़े के टेस्ट भी नार्मल होते हैं। इसे कफ वाला अस्थमा (Cough-variant asthma) कहा जाता है। सिर्फ कफ सिरप और एंटीहिस्टेमिनिक का इस्तेमाल करके इससे आराम नहीं पाया जा सकता है बल्कि इसका इलाज भी ठीक उसी तरह किया जाता है जैसे अस्थमा का होता है। और इस इलाज से उन्हें आराम भी आता है।

गहरी, तेज या उथली सांसे लेना भी अस्थमा का लक्षण हो सकता है। इसलिए बहुत सावधान रहने की ज़रूरत है क्योंकि ये सारे लक्षण बिना अस्थमा हुए भी किसी मनोवैज्ञानिक स्ट्रेस या एंज्वायटी की वजह से भी हो सकते हैं। जिसकी वजह से गलतफ़हमी हो सकती है।

सीने में वायरल संक्रमण होने के बाद लम्बे समय तक खांसी आना भी कभी कभी अस्थमा का लक्षण हो सकता है। अगर श्वसन तंत्र में होने वाले हर संक्रमण के बाद आपको लगभग एक महीने तक खांसी की समस्या रहती है तो यह अस्थमा के कारण भी हो सकता है।

रात में सोते समय खांसी बढ़ जाना और उसकी वजह से नींद ना आना भी अस्थमा का लक्षण है। इसकी वजह से इतनी परेशानी होने लगती है कि मरीज ठीक से सो नहीं पाता है और बार बार नींद खुल जाती है। कई मरीज अपनी इस समस्या को ठीक से किसी दूसरे को बता भी नहीं पाते हैं। इसे नाक्टर्नल अस्थमा कहा जाता है।

अस्थमा के कुछ मरीज बहुत थकान महसूस होने की शिकायत करते हैं। अस्थमा का यह लक्षण उम्रदराज लोगों में ज्यादा पाया जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि ये लोग ज्यादा दौड़ भाग तो करते नहीं हैं जिस वजह से इन्हें सांस लेने में होने वाली दिक्कत का पता ही नहीं चलता है लेकिन हमेशा थकान महसूस होती रहती है।

ऊपर बताये गये अस्थमा के ये असामान्य लक्षण आमतौर पर उम्रदराज लोगों और छोटे बच्चों में ज्यादा पाए जाते हैं।

गर्भावस्था और अस्थमा

ऐसी गर्भवती महिलाएं जो अस्थमा की मरीज होती हैं वे कई बातों को लेकर बहुत चिंतित रहती हैं।

आइये जानते हैं कि वे किन बातों को लेकर परेशान रहती हैं।

१. क्या अस्थमा का असर गर्भावस्था और बच्चे पर पड़ता है?
२. क्या गर्भावस्था के कारण अस्थमा पर बुरा असर पड़ता है?
३. क्या अस्थमा की दवाइयां गर्भावस्था के दौरान खाना सुरक्षित है?
४. क्या इससे गर्भ में पल रहे बच्चे को भी अस्थमा हो सकता है?

आपको बता दें कि इतना परेशान होने की ज़रूरत नहीं है। अगर आपका अस्थमा पूरी तरह नियंत्रित अवस्था में है तो इसकी वजह से गर्भावस्था और डिलीवरी के दौरान कोई परेशानी नहीं होती है। अस्थमा नियंत्रित होने पर मां और शिशु दोनों को कोई खतरा नहीं है। आइये इस बारे में विस्तार से जानते हैं।

अस्थमा का गर्भवस्था और भ्रूण पर प्रभाव:

अनियंत्रित अस्थमा का मतलब है कि मां को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पा रही है। ऐसी अवस्था में मां पर और गर्भ में पल रहे बच्चे पर काफी बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे गर्भावस्था का चक्र पूरा करने में भी दिक्कतें आ सकती हैं। अगर अस्थमा पूरी तरह नियंत्रण में है तो गर्भावस्था, मां और बच्चे पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता है।

गर्भावस्था का अस्थमा पर प्रभाव:

जब महिला गर्भवती हो जाती है तो इसका अस्थमा पर क्या असर पड़ता है? इस बारे में जांच करने पर कई रोचक आंकड़े प्राप्त हुए हैं। आंकड़ों के अनुसार, एक तिहाई मामलों में अस्थमा बढ़ जाता है, एक तिहाई मामले में यह सही हो जाता है और बचे एक तिहाई मामलों में अस्थमा पर कोई असर नहीं पड़ता है। इस बात का ध्यान रखें कि पिछली बार गर्भावस्था के दौरान आपके जैसे लक्षण महसूस हुए थे वैसे ही लक्षण अगली बार गर्भवती होने पर भी नज़र आ सकते हैं।

सामान्य निरीक्षण:

- अगर किसी महिला में गर्भावस्था के दौरान अस्थमा की समस्या तेज होती है तो आमतौर पर यह २८-३६ वें हफ्ते के बीच में होती है।
- गर्भावस्था के आखिरी ४ हफ्तों में अस्थमा में सुधार होने लगता है।
- अगर पूरे गर्भावस्था चक्र के दौरान अस्थमा नियंत्रित रहता है तो प्रसव के दौरान या उसके बाद अस्थमा से जुड़ी कोई परेशानी होने की संभावना कम होती है।

गर्भावस्था के दौरान दवाइयों का प्रयोग:

गर्भवती महिलाएं गर्भावस्था के दौरान दवाइयां खाना पसंद नहीं करती हैं। यह एक अच्छी बात भी है लेकिन जिन महिलाओं का अस्थमा अनियंत्रित है और उन्हें पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पा रही है तो उन्हें यह पता होना चाहिए कि यह उनके लिए और गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए बहुत नुकसानदायक है।

इस मामले में सबसे अच्छी बात यह है कि अस्थमा की अधिकतर दवाइयां गर्भावस्था में इस्तेमाल के लिए पूरी तरह सुरक्षित हैं। इसलिए सबसे ज़रूरी यह है कि गर्भावस्था के दौरान अस्थमा को पूरी तरह कंट्रोल में रखें और इसके लिए अगर आपको दवाइयां खाने की ज़रूरत पड़ रही है तो ज़रूर खाएं।

क्या बच्चे को भी अस्थमा हो सकता है?

अस्थमा एक आनुवंशिक रोग है जो पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहता है। इसलिए अगर मां को अस्थमा है तो इस बात की संभावना बढ़ जाती है कि बच्चे को आगे चलकर अस्थमा हो जाए। मां को अस्थमा होने पर बच्चे में ये बीमारी होने की संभावना लगभग २०-३०% होती है। वही अगर पिता को अस्थमा है तो बच्चे में अस्थमा होने की संभावना ५०-६०% तक बढ़ जाती है।

निष्कर्ष:

१. अस्थमा नियंत्रित होने पर मां और बच्चे पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता है।
२. गर्भावस्था के दौरान अस्थमा की दवाइयां खाना सुरक्षित है।

जिस तरह आप गर्भावस्था के दौरान महिला की डाइट, विटामिन और आराम को लेकर जागरूक रहते हैं ठीक वैसे ही क्या मां को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन ना मिलने के कारण जागरूक नहीं होना चाहिए?

अस्थमा और मोटापा का आपस में क्या संबंध है?

अस्थमा और मोटापा दोनों ही बीमारियां पश्चिमीकरण की वजह से हैं। दोनों ही बीमारियां बहुत तेज रफ़्तार से बढ़ रही हैं और ये दोनों ही साफ़तौर पर वेस्टर्न लाइफ़स्टाइल से संबंधित हैं।

ये सब आंकड़ें तो ठीक है लेकिन क्या इन दोनों बीमारियों का आपस में कोई संबंध है? क्या मोटापा बढ़ जाने के कारण अस्थमा हो सकता है? आइये इन दोनों के बीच के सम्बन्ध को समझते हैं।

कई दशकों से अस्थमा और मोटापे के आपसी संबंध को नोटिस किया जा रहा है। डॉक्टर ये जानते हैं कि मोटे बच्चे या उम्रदराज मोटी महिलाओं में अस्थमा होने की सम्भावना काफी बढ़ जाती है। लेकिन यह हमेशा से माना जाता है कि अस्थमा के मरीज आगे चलकर मोटापे के मरीज हो जाते हैं क्योंकि सांस फूलने की समस्या के कारण ये मरीज एक्सरसाइज नहीं करते हैं। इसी तरह एक और परिकल्पना यह है कि चूंकि ये लोग घर के अंदर ज्यादा समय बिताते हैं इसलिए ये धूल के कणों के ज्यादा संपर्क में रहते हैं।

अब जो आंकड़े उभर कर सामने आ रहे हैं उससे पता चलता है कि इनमें आपसी सम्बन्ध बहुत गहरे और जटिल है। अब मोटापे को अस्थमा का एक कारण माना जाता है। यह कैसे होता है पूरी तरह स्पष्ट तो नहीं है फिर भी ऐसा समझा जाता है कि मोटापे के सामान्य इंप्लेमेंटरी केमिकल और असामान्य इन्सुलिन मेटाबोलिज्म दोनों साथ मिलकर श्वास नलियों को और ज्यादा संवेदनशील बना देते हैं। ज्यादा वजन होने के कारण सांस लेने में भी ज्यादा तकलीफ होती है जिस वजह से अस्थमा और बढ़ सकता है।

कुछ तथ्य:

- सामान्य बच्चों की तुलना में मोटापे के शिकार बच्चों में अस्थमा होने की सम्भावना दो गुना होती है।
- सामान्य वजन वाले मरीजों की तुलना में मोटापे के शिकार अस्थमा के मरीजों में हॉस्पिटल में भर्ती होने की संभावना पांच गुना ज्यादा होती है।

- सामान्य वजन वाले अस्थमा के मरीजों की तुलना में मोटापे के शिकार अस्थमा के मरीजों को अस्थमा कंट्रोल करने में ज्यादा दिक्कतें आती हैं।
- मोटापे से पीड़ित अस्थमा के मरीजों को एसिड रिफ्लक्स और स्लीप एपनिया जैसी बीमारियों का सामना भी करना पड़ता है जिससे उनकी देखभाल करना काफी मुश्किल हो जाता है।
- आंकड़े बताते हैं कि वजन घटाने से अस्थमा को नियंत्रित करने में आसानी होती है।

निष्कर्ष

- अगर आपको अस्थमा है तो यह ज़रूरी है कि आप अपना वजन नियंत्रित रखें।
- अगर आपके परिवार में पहले भी लोगों को अस्थमा था तो अपने बच्चों को सिखाएं कि वे अपनी डाइट में अधिक से अधिक पौष्टिक चीजों को शामिल करें जिससे वे मोटापे और अस्थमा जैसी बीमारियों से बचे रहें।

अस्थमा के मरीजों को वायरल से होने वाली परेशानियां

वायरल बुखार मुख्य तौर पर श्वसन तंत्र में संक्रमण (Viral Respiratory Infection) के कारण ही होता है। बुखार, शरीर में तेज दर्द, गले में दर्द, नाक बहना और खांसी आना इसके प्रमुख लक्षण हैं। आमतौर पर बुखार ३-५ दिनों में, कमजोरी एक हफ्ते में और खांसी लगभग २ हफ्ते में ठीक हो जाती है। इसके लिए एंटीबायोटिक लेने की ज़रूरत नहीं पड़ती है। इससे जुड़ी एक कहावत है कि वायरल बुखार के लिए अगर आप दवा लेंगे तो एक हफ्ते में ठीक होगा और दवा नहीं लेंगे तो सात दिन में ठीक होगा।

ये सारी बातें अस्थमा के मरीजों के लिए ज्यादा उपयुक्त नहीं हैं। जब अस्थमा के किसी मरीज को श्वसन तंत्र में संक्रमण या इन्फेक्शन होता है तो उसे तेज बुखार नहीं होता या अगर होता भी है तो उचित समय में ठीक हो जाता है। लेकिन इन मरीजों को खांसी और तेज सांस चलने की समस्या होने लगती है। अस्थमा के मरीजों के एयर ट्यूब अतिसंवेदनशील होते हैं। जितना वे बाहरी प्रदूषकों (धूल और पोलिन) के प्रति संवेदनशील होते हैं उतना ही वे वायरस के प्रति भी होते हैं। इन वायरस के कारण अस्थमा के मरीजों में खांसी और तेज सांस चलने की समस्या लगभग ४-८ हफ्तों तक चलती है। इससे मरीज बहुत ज्यादा परेशान और थक जाते हैं और ऐसे में डॉक्टर से चेकअप करवाना ज़रूरी हो जाता है।

अगर मरीज नियमित रूप से इनहेलर का इस्तेमाल कर रहा है तो खांसी और तेज सांस चलने की समस्या काफी हद तक कम हो जाती है। बच्चों को वायरल बुखार के शुरू होते ही मॉटिलुकास्ट देना शुरू कर देना चाहिए जिससे अस्थमा के लक्षणों को कम किया जा सके। ऐसे समय में इनहेलर की खुराक बढ़ाना एक सामान्य तरीका है। पहले हफ्ते में खांसी कम करने वाली दवाइयों का इस्तेमाल किया जाता है वहीं कुछ मामलों में स्टेरॉयड का इस्तेमाल भी किया जाता है। मैं अपनी तरफ से एक बात जोड़ना चाहता हूँ कि वायरल के कारण जब तेज सांस चलने लगती है तो ये दवाइयां उतनी असर नहीं करती हैं। यहां तक की इस स्टेज में स्टेरॉयड भी असर कम करते हैं।

इस बात का ध्यान रखें कि वायरल बुखार होने पर एंटीबायोटिक दवाइयां लेने की कोई ज़रूरत नहीं है। वे वायरस को तो खत्म नहीं कर पाते हैं बल्कि उनकी बजाय

ये शरीर में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को ही खत्म कर देते हैं। ज्यादा एंटीबायोटिक का इस्तेमाल करने से ड्रग रेजिस्टेंस की समस्या हो सकती है। छोटे बच्चों को एंटीबायोटिक दवाइयां खिलाना उनमें अस्थमा फैलने के प्रमुख कारणों में से एक है। ज्यादा बुखार होने या लक्षण बढ़ जाने का मतलब यह नहीं है कि आप तुरंत एंटीबायोटिक दवाइयां खाना शुरू कर दें बल्कि बेहतर होगा अगर आप किसी डॉक्टर से संपर्क करें।

वायरल बुखार होने पर इन स्थितियों में ज़रूर जाएं डॉक्टर के पास:

- छोटे बच्चों को या उम्रदराज लोगों को जब यह समस्या हो
- पहले से ही डायबिटीज, दिल या फेफड़ों से जुड़ी कोई बीमारी हो
- तेज सांसे चलने पर या सीने में दर्द होने पर
- दिमागी भ्रम होने पर
- बहुत ज्यादा तेज बुखार होने पर
- ५ दिनों में बुखार ना खत्म होने पर

इस समय गुनगुने पेय पदार्थ जैसे कि गर्म पानी, चाय और कॉफ़ी पीना फायदेमंद होता है। इसके अलावा अदरक का पानी और शहद या फिर चिकन सूप बनाकर पिएं। ये चीजें वायरल बुखार से राहत दिलाने में बहुत असरदार हैं।

यह तो तय है कि वायरल रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन होने के कारण अस्थमा के मरीजों की हालत बहुत बिगड़ जाती है और दूसरा इसका इलाज भी उतना असरदार नहीं है। इसलिए अस्थमा के मरीजों को हरसंभव कोशिश करनी चाहिए कि वे ऐसे संक्रमण से बचे रहें।

वायरल रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन या श्वसन मार्ग में होने वाले संक्रमण से कैसे खुद को बचाएं:

- वायरल सीजन में अपने हाथों को बार बार साबुन से धोएं।
- अपने लिए अलग तौलिये का इस्तेमाल करें।
- अगर आपके घर या ऑफिस में किसी को वायरल बुखार है तो खुद पर विशेष ध्यान दें।
- भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- फ्लू वैक्सिन से भी कुछ हद तक मदद मिल सकती है।

मेरा बच्चा जब फुटबॉल खेलता है तो उसकी तेज सांसे चलने लगती है। क्या उसे खेलना बंद कर देना चाहिए?

हाल ही में एक १२ साल के बच्चे की मां मेरे क्लिनिक में आयी। उनके बच्चे को अस्थमा था और वो इसी सिलसिले में यहां आयी थी। उन्हें इस बीमारी के बारे में काफी कुछ पता था और इस विषय पर हम दोनों की लम्बी बातचीत हुई। मैं उस बातचीत के कुछ अंश आप लोगों के साथ साझा करना चाहता हूँ। आइये पढ़ते हैं।

मां: डॉक्टर, जब मेरा बच्चा फुटबॉल खेलता है तो उसकी सांस उखड़ने लगती है। ज्यादा दौड़ने से उसकी ये समस्या काफी बढ़ जाती है। क्या उसका खेलना बंद करवा देना चाहिए?

डॉक्टर: नहीं, उसे खेलने से मत रोकिए। इसकी बजाय उसके अस्थमा को नियंत्रित करें जिससे वो आम बच्चों की तरह खेलकूद सके। एक्सरसाइज करना और खेलना स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है और अस्थमा की वजह से इन्हें रोकना गलत है।

मां: लेकिन डॉक्टर, मैंने कहीं पढ़ा है कि एक्सरसाइज करने से अस्थमा बढ़ जाता है और ये एक ट्रिगर की तरह काम करता है। वैसे भी अस्थमा के मरीजों को यह सलाह दी जाती है कि वे ट्रिगर से खुद को बचा कर रखें।

डॉक्टर: आप सही कह रही हैं ट्रिगर से ज़रूर अपना बचाव करना चाहिए लेकिन उसमें कुछ अपवाद भी हैं। एक्सरसाइज करना भी उन्ही अपवाद में से एक है। ऐसे अस्थमा के मरीज जिनका अस्थमा नियंत्रित नहीं रहता है, वे जब एक्सरसाइज करते हैं तो उनकी मुश्किलें बढ़ जाती हैं। खेलते समय ज्यादा देर तक बाहर रहने, घास में मौजूद धूल और परागकणों के ज्यादा संपर्क में रहने से या बाहर की हवा ठंडी होने की वजह से उनके एयरट्यूब में एलर्जी होने लगती है और उनमें सिकुड़न होने लगती है। लेकिन इससे बचने का उपाय यह नहीं है कि आप खेलना ही बंद कर दें बल्कि आप अस्थमा को नियंत्रित करें जिससे इस तरह के ट्रिगर के संपर्क में आने के बावजूद भी आपको कोई समस्या ना हो।

मां: मैं ऐसा क्या करूँ जिससे मेरा बच्चा सामान्य बच्चों की तरह खेल सके?

डॉक्टर: सबसे पहले तो बच्चे को नियमित रूप से इनहेलर का इस्तेमाल करने दें जिससे अस्थमा नियंत्रित रहे। अगर एयरट्यूब की इन्फ्लेमेशन या सूजन, इनहेलर के इस्तेमाल करने से ही नियंत्रित रहती है तो समझ लें कि ट्रिगर के कारण अस्थमा का अटैक नहीं आएगा। दूसरा, आपके बच्चे को खेलते समय किन चीजों या प्रदूषकों के कारण अस्थमा का अटैक आ रहा है उसका पता लगाएं और उससे बचाव के तरीके अपनाएं।

मान लीजिये बच्चे को घास के परागकणों (Pollens) से एलर्जी हो रही है तो इसकी बजाय उसे इंडोर स्पोर्ट्स या स्विमिंग करने के लिए कहें। इसी तरह अगर उसे स्विमिंग पूल के क्लोरीन से दिक्कत है तो उसे स्विमिंग ना करने दें। यह जान लें कि अस्थमा के मरीजों को लगातार मेहनत करने वाली एक्सरसाइज (लंबी दौड़) की तुलना में कोई ऐसा खेल जिसमें लम्बी देर तक लगातार नहीं दौड़ना पड़ता उसे खेलने में ज्यादा आसानी रहती है। बच्चों को खेलने या एक्सरसाइज करने के पहले वार्म-अप करना और खेलने के बाद थोड़ी देर आराम करना जरूर सिखाएं। इन सभी उपायों के अलावा खेलने से एक घंटे पहले, देर तक असर करने वाले ब्रोंकोडाईलेटर इनहेलर (जैसे सैल्मीटेरोल) का इस्तेमाल भी किया जा सकता है जिससे ब्रोंकोस्पाज्म से बचाव होता है।

मां: मैं हमेशा अपने बच्चे को बाहर खेलने से मना करती हूँ और उसे हमेशा ये बात बुरी लगती है कि वो और बच्चों की तरह खेल नहीं सकता है। लेकिन मेरा मानना है कि यही तरीका सबसे कारगर है।

डॉक्टर: यह सच है कि आप अपने बच्चे की भलाई ही चाहती हैं। लेकिन कई बार अस्थमा से पीड़ित बच्चों की माएं बच्चों पर जरूरत से ज्यादा रोक टोक करने लगती हैं। मैंने ऐसे बहुत केस डाइट के मामले में देखे हैं जिसमें मां, अस्थमा से पीड़ित अपने बच्चे को हर समय डांटती रहती है कि ये मत खाओ, वो मत खाओ।

मां: डॉक्टर, क्या आपको सच में लगता है कि मेरा बच्चा बाकी बच्चों की तरह फुटबॉल खेल सकता है? उसे फुटबॉल खेलना बहुत पसंद है।

डॉक्टर: हां वो निश्चित तौर पर बाकी बच्चों की तरह खेल सकता है लेकिन सबसे पहले उसे नियमित रूप से इनहेलर का इस्तेमाल करने दें। दूसरी जरूरी बात यह है कि अगर आपका बच्चा पहले से खेल नहीं रहा है तो उसे धीमी शुरुआत करने दें। धीरे धीरे खेलने से उसकी स्टैमिना बढ़ती जाएगी और फिर वह आराम से बाकी बच्चों की तरह खेलने लगेगा। इसलिए आप डरें नहीं और उसे खेलने दें। आपकी जानकारी के

लिए बता दूं कि कई प्रसिद्ध खिलाड़ी और ओलंपिक एथलीट भी अस्थमा के मरीज रह चुके हैं और उन्होंने गोल्ड मेडल भी जीते हैं।

इसलिए मैं आपको समझा रहा हूँ कि अस्थमा के ट्रिगर हर जगह मौजूद हैं। उस खतरे से बचना आवश्यक है, लेकिन यह एक हद तक ही मुमकिन है। इसलिए एयर ट्यूब की अति संवेदनशीलता को कम करने के लिए इनहेलर का इस्तेमाल करना बहुत ज़रूरी है, जिससे ये ट्रिगर परेशानी न पैदा कर सके।



बच्चों में होने वाले अस्थमा से जुड़ी कुछ विशेष बातें

हाल ही में मैं अस्थमा से पीड़ित एक बच्चे से मिला, मैं आपको उसके बारे में बताता हूँ। उसकी उम्र करीब सात साल थी और वो अपने पेरेंट्स के साथ पहली बार मेरे पास आया था। मैं उसके पेरेंट्स से उसके लक्षणों और परेशानियों के बारे में पूछ रहा था। हमारी बातचीत शुरू हुए अभी दो ही मिनट हुए थे कि बीच में ही बच्चा अपना दाहिना हाथ ऊपर उठाता है (जैसे क्लासरूम में बच्चे कुछ पूछने के लिए हाथ उठाते हैं) और कहता है, “कोई मेरी बात भी सुनेगा क्या? तब मैंने कहा कि, हां आप बताओ क्या परेशानी है। उसने कहा “ मेरे अंदर से आवाजें आती हैं”। मैंने पूछा, “कैसी आवाजें?” उसने कहा, “ ऐसा लगता है कि एफएम रेडियो खराब हो गया है!”

यह तेज सांसे चलने या सांसो की घरघराहट बताने का बहुत ही सटीक उदहारण था। बच्चे को जैसा महसूस होता था उसने ठीक वैसा ही बताया।

तो आइये जानते हैं कि बच्चों में होने वाला अस्थमा, सामान्य अस्थमा से अलग कैसे है?

मरीज के नजरिये से

किसी भी पेरेंट्स के लिए यह स्वीकार करना बहुत मुश्किल होता है कि उनके बच्चे को ‘अस्थमा’ है। यही कारण है कि अधिकतर पेरेंट्स इसे सांस फूलने की बीमारी या सांसो से जुड़ी दिक्कत के नाम से बुलाते हैं। अस्थमा से पीड़ित बच्चों को बहुत खांसी आती है। सुबह और रात में सोते समय यह खांसी और बढ़ जाती है इसके अलावा दौड़ने, तेज हंसने या तेज महक के कारण भी खांसी बढ़ जाती है। वायरल रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन होने के बाद जुकाम हो जाता है और सीने में कफ बनने लगता है जो जल्दी खत्म नहीं होता है।

इसलिए यह कहा जा सकता है कि बच्चों में अस्थमा के लक्षण बड़े लोगों की तुलना में अलग होते हैं। बच्चों में मुख्य लक्षण जहां खांसी होती है वहीं वयस्कों में सांस फूलना इसका मुख्य लक्षण माना जाता है।

बच्चे अपनी परेशानियों को ठीक से बता नहीं पाते हैं। इसलिए कई बार उन्हें सांस लेने में दिक्कत भी होती है तो वे इसे अनदेखा कर देते हैं और इसकी शिकायत भी नहीं करते हैं।

अस्थमा से पीड़ित बच्चों की मां इलाज के दौरान होने वाले साइड इफ़ेक्ट को लेकर बहुत ज्यादा घबराती हैं।

लगभग ५०% बच्चों का अस्थमा बड़े होने पर ठीक हो जाता है। जबकि वयस्कों में होने वाला अस्थमा उम्र बढ़ने के साथ ठीक नहीं होता है।

डॉक्टर का नजरिया

छोटे बच्चों में फेफड़ों का टेस्ट (स्पाईरोमेट्री) करना या स्किन प्रिक विधि (Skin Prick Method) से एलर्जी टेस्ट करना बहुत मुश्किल होता है। इसीलिए छोटे बच्चों में अस्थमा की पहचान उनके पिछले लक्षणों और पूछताछ के आधार पर की जाती है।

बच्चे को अस्थमा की दवाइयां देने पर उसके लक्षणों में सुधार होना भी यह दर्शाता है कि बच्चे को अस्थमा है। यह भी अस्थमा की पहचान करने का एक व्यावहारिक तरीका है लेकिन वैज्ञानिक रूप से देखें तो यह तरीका सही नहीं है।

बच्चों को यह सिखाना बहुत मुश्किल होता है कि इनहेलर का सही तरीके से इस्तेमाल कैसे किया जाता है। बच्चों को यह सब सिखाने के लिए ज्यादा मेहनत और धैर्य से काम लेना पड़ता है।

उम्रदराज लोगों में होने वाले अस्थमा से जुड़ी कुछ विशेष बातें

बढ़ती उम्र (६५ साल से अधिक) में दो परिस्थितियों में मरीज को अस्थमा हो सकता है।

१. यह बीमारी युवावस्था से ही उनमें मौजूद थी और अभी तक जारी है।
२. पहली बार यह बीमारी उन्हें बुढ़ापे में ही हुई है।

दोनों ही परिस्थितियों में इसकी वजह से कुछ ख़ास दिक्कतें होती हैं। आइये उनके बारे में जानते हैं:

- उम्रदराज लोगों में अस्थमा के लक्षण काफी अलग होते हैं।
- सांस फूलने को बढ़ती उम्र की आम बीमारी समझकर इसे अनदेखा कर दिया जाता है और इसका इलाज नहीं किया जाता है।
- इस उम्र में शरीर में और भी कई बीमारियां मौजूद रहती हैं जिस वजह से अस्थमा की पहचान करना और मुश्किल हो जाता है।
- इस उम्र में मरीज और भी कई तरह की दवाइयां खाता रहता है जो अस्थमा के इलाज को प्रभावित करती हैं।
- अधिक उम्र हो जाने पर अस्थमा का असर और तेज हो जाता है और इसकी वजह से मरीज की जान भी जा सकती है।
- आमतौर पर अस्थमा के इलाज में जो दवाइयां इस्तेमाल की जाती हैं उनका साइड इफ़ेक्ट उम्रदराज लोगों पर गंभीर होता है।
- दिमाग में ज्यादा कमजोरी होने की वजह से उन्हें दवा खिलाना भी काफी मुश्किल और चुनौतीपूर्ण हो जाता है।
- शारीरिक खराबी जैसे कि हाथ में आर्थराइटिस होने की वजह से इनहेलर का इस्तेमाल करना भी उनके लिए काफी मुश्किल हो जाता है।

आइये इन सभी बातों को दोबारा मरीज और डॉक्टर के नजरिये से देखें और समझने की कोशिश करें।

मरीज का नजरिया

जब अधिक उम्र के लोगों को अस्थमा की समस्या होती है तो सांस फूलना, खांसी आना या तेज सांसे चलने को बुढ़ापे की सामान्य समस्याएं समझकर अनदेखा कर दिया जाता है। अधिकतर मामलों में ना तो कोई चेकअप करवाया जाता है ना ही इलाज होता है। जिसके कारण अस्थमा बहुत बढ़ जाता है और फेफड़े पूरी तरह खराब हो जाते हैं। अगर किसी की जांच होती भी है और इलाज शुरू किया जाता है तो ऐसे में मरीज ये सोचता है कि पहले से ही इतनी बीमारियों (डायबिटीज या ब्लड प्रेशर) की दवाइयां खा रहे हैं तो अब और दवाइयां क्यों खाएं? ऐसी स्थिति में मरीज उन महंगी दवाइयों को खाने की बजाय परेशानियां झेलना ज्यादा सही समझता है और अंत में दवाइयां खाने से मना कर देता है।

डॉक्टर का नजरिया

डॉक्टर के सामने जब ऐसे उम्रदराज मरीज आते हैं जिन्हें अस्थमा के कारण खासी और सांस फूलने की समस्या होती है तो ऐसे में डॉक्टर की मुश्किलें भी बढ़ जाती हैं। क्या ये सच में अस्थमा ही है? कहीं ये दिल से जुड़ी किसी बीमारी के कारण तो नहीं हो रहा है? क्या ऐसा कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के कारण भी हो सकता है? यह जानते हुए भी कि जांच प्रक्रिया बहुत महंगी है डॉक्टर के लिए यह बहुत मुश्किल हो जाता है कि कैसे शुरुआत की जाए।

मरीज और डॉक्टर को इस मसले पर आमने सामने बैठकर बात करना चाहिए और एक मत होकर यह निर्णय लेना चाहिए कि आगे क्या करना है।

मैंने कई उम्रदराज लोगों में इलाज शुरू होने के कुछ ही दिनों बाद सुधार होते देखा है। कई मामलों में तो मेरे या मरीज की उम्मीद से ज्यादा सुधार हो जाता है।

किन किन बीमारियों की वजह से अस्थमा जैसी दिक्कतें होती हैं?

आमतौर पर अस्थमा होने पर मरीज को खांसी आना, तेज सांसे चलना, सांस फूलना और सीने में भारीपन की समस्या होती है और ये ही अस्थमा के मुख्य लक्षण भी हैं। इसके अलावा सुबह और रात में सोते समय खांसी का बढ़ जाना भी यह दर्शाता है कि मरीज अस्थमा से पीड़ित है। कई बार ऐसा होता है कि मरीज को ऊपर बताई गई समस्याएं किन्हीं और वजहों से हो रही होती हैं और वे उसे अस्थमा समझ बैठते हैं। कई ऐसी बीमारियां हैं जिनकी वजह से बिल्कुल अस्थमा जैसे लक्षण नज़र आने लगते हैं।

इसलिए एक बात हमेशा याद रखिए कि हमेशा तेज सांस चलने या सांस उखड़ने की समस्या अस्थमा के कारण नहीं होती है। अलग-अलग उम्र वर्ग के लोगों में कई अलग कारणों की वजह से ऐसे लक्षण नज़र आते हैं। हम यहां आपको ऐसी ही कुछ समस्याओं के बारे में बता रहे हैं।

बच्चों में:

- दिल से जुड़ी जन्मजात बीमारियां
- गलती से कोई बाहरी चीज निगल लेने के कारण
- समय से पहले पैदा होने बच्चे जिनके एयर ट्यूब छोटे होते हैं।
- सिस्टिक फाइब्रोसिस
- इन्फेक्शन के कारण

वयस्कों में:

- एंजायटी और गहरी सांसे लेने पर
- धूम्रपान करने वाले लोगों को होने वाली खांसी के कारण
- दवाइयों के कारण खासतौर पर ब्लड प्रेशर की दवाइयों के कारण होने वाली खांसी

उम्रदराज लोगों में:

- दिल से जुड़ी बीमारियां
- सीओपीडी (COPD)
- कैंसर
- इंटरस्टीशियल फाइब्रोसिस

जब मरीज का अस्थमा का इलाज चलने पर भी उसमें सुधार नहीं होता है तो ऐसे में यह चेक किया जाना चाहिए कि कहीं किसी और वजह से तो मरीज को अस्थमा जैसी परेशानियां नहीं हो रही हैं? इसलिए सही चेकअप बहुत ज़रूरी है। अस्थमा की सही पहचान के लिए लंग फंक्शन टेस्ट, एक्स-रे, सी टी स्कैन या ब्रोंकोस्कोपी करवाना चाहिए।

२१ अस्थमा से होने वाली मौतें

इस अध्याय को लिखना मेरे लिए काफी दुखद था और यह आपको पढ़ने में भी बहुत निराशाजनक लगेगा। लेकिन ऐसे टॉपिक को अनदेखा नहीं करना चाहिए बल्कि किसी बीमारी का हर पहलू जान लेना सबके लिए ज़रूरी है।

किसी भी बीमारी से मर जाना काफी दुखदायी होता है। अस्थमा के कारण होने वाली मौतें और ज्यादा दुःख देती हैं क्योंकि उनमें से कुछ को छोड़कर अधिकतर मरीजों को आसानी से बचाया जा सकता है।

अस्थमा से होने वाली मौत पर काफी शोध किये गये हैं और यह समझने की कोशिश की गई है कि कैसे कोई मरीज इस बीमारी से अपना बचाव कर सकता है। अस्थमा के कारण होने वाली मौत, कई सारी गलतियां एक साथ होने के कारण होती है। हम आपको उन्ही गलतियों के बारे में बता रहे हैं।

इलाज से मना करना: कई बार खुद मरीज या छोटे बच्चों के माता पिता अस्थमा का इलाज करवाने से मना कर देते हैं। वहीं कुछ मरीज ऐसे भी होते हैं जो दवाइयों का नियमित इस्तेमाल ही नहीं करते हैं और कई तरह की लापरवाही बरतते हैं। जिस वजह से अस्थमा खतरनाक लेवल पर पहुँच जाता है।

स्टेरॉयड इनहेलर का इस्तेमाल ना करना: स्टेरॉयड इनहेलर अस्थमा के मरीजों के लिए बहुत ही फायदेमंद और सुरक्षित है। लेकिन कुछ मरीज इसके साइड इफ़ेक्ट के बारे में सोचकर इसके इस्तेमाल से घबराते हैं। ऐसे में उन मरीजों का अस्थमा धूल, गंदगी या पोलिन जैसे ट्रिगर के संपर्क में आने से बिगड़ जाती है और उनकी मौत भी हो सकती है।

रोग की गंभीरता की पहचान ना कर पाना: कई बार मरीज और डॉक्टर दोनों ही यह गलती कर देते हैं। इसका मुख्य कारण है कि पिछले अटैक के अनुभव और उसके बाद लगातार सुधार होने से मरीज खुद को सुरक्षित महसूस करने लगता है और इसी वजह से वे अस्थमा की गंभीरता को नजरअंदाज कर देते हैं।

मनोवैज्ञानिक कारण: अस्थमा के कारण मरने वाले लगभग ८०% मरीज किसी गंभीर मनोवैज्ञानिक परेशानी से पीड़ित होते हैं। ऐसे मरीज डिप्रेशन, घर-परिवार के झगड़े, शराब की लत और गरीबी जैसी परेशानियों से जूझ रहे होते हैं। वे इन चीजों से इतना परेशान हो जाते हैं कि ऐसे में वे अपना ख्याल रखना और अस्थमा के इलाज में ज्यादा समय नहीं दे पाते हैं।

अस्थमा के कुछ और गंभीर प्रकार: कुछ मरीजों में तीन साल की उम्र से ही गंभीर अस्थमा की समस्या मौजूद रहती है और कुछ लोग “ब्रिटल अस्थमा (Brittle Asthma)” के शिकार हो जाते हैं जो अस्थमा का ही एक गंभीर रूप है और यह जानलेवा हो सकता है।

गलत इलाज: कुछ मरीज गलत तरह से इलाज करवाने के कारण अपनी जान गंवा बैठते हैं। दवाइयों पर ज्यादा भरोसा और इनहेलर का कम इस्तेमाल करना ऐसी ही कुछ गलतियां हैं। इसके अलावा एस्पिरिन और बीटा ब्लॉकर का ज्यादा इस्तेमाल करना भी एक कारण है।

कुछ अन्य परिस्थितियां जो अस्थमा से होने वाली मौतों से जुड़ी हैं:

- बहुत अधिक सिगरेट पीना और धुएँ के संपर्क में रहना।
- अस्थमा के कारण कई बार हॉस्पिटल में भर्ती हो चुके मरीज
- पहले कई बार दवाओं के गंभीर रिएक्शन से पीड़ित मरीज
- दिल और फेफड़ों से जुड़ी कोई गंभीर बीमारी होना
- अचानक बहुत अधिक धूल, गंदगी और परागकणों (Pollen) के संपर्क में आना

अस्थमा से होने वाली मौतों में दो पैटर्न नज़र आते हैं:

- पहले २-३ दिनों तक धीरे धीरे अस्थमा के कारण मरीज की हालत बिगड़ती जाती है और फिर अचानक तेजी से स्थिति बहुत खराब हो जाती है। ये पैटर्न सबसे ज्यादा नज़र आता है।
- बिना किसी चेतावनी के अचानक कुछ ही घंटों के भीतर मरीज की स्थिति बहुत ज्यादा खराब हो जाती है। ऐसे मामले कुछ कम होते हैं।

क्या किया जा सकता है?

- अस्थमा के मरीजों को हमेशा अपने डॉक्टर के संपर्क में रहना चाहिए और उनसे सलाह लेते रहना चाहिए। खासतौर पर गंभीर अस्थमा या ब्रिटल अस्थमा के मरीजों को तो हमेशा स्पेशलिस्ट डॉक्टर के संपर्क में रहना बहुत ज़रूरी है।
- अस्थमा के मरीजों को नियमित तौर पर इनहेलर का इस्तेमाल करना चाहिए। इसमें किसी भी तरह की लापरवाही आपके लिए जानलेवा साबित हो सकती है।
- अस्थमा के उन मरीजों की पहचान करें जिन्हें ज्यादा खतरा है और फिर उनकी ज्यादा देखभाल करें।
- अस्थमा के मरीजों को इसके सभी पहलुओं से जागरूक करें जिससे उन्हें यह पता चले कि अगर वे इसके इलाज में लापरवाही बरतेंगे तो इससे उनकी जान भी जा सकती है।

डॉक्टर और मरीज अगर दोनों ही ठीक ढंग से अपना-अपना काम करें तो अधिकतर अस्थमा को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है।

जबकि अस्थमा के कुछ केस इतने गंभीर होते हैं कि उन्हें नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है। इन्हें गंभीर अस्थमा कहा जाता है। अस्थमा के १०० मरीजों में से लगभग ५-१० मरीज गंभीर अस्थमा से पीड़ित रहते हैं।

ऐसे कई कारण हैं जिनकी वजह से इस तरह के गंभीर किस्म के अस्थमा का इलाज करना काफी मुश्किल हो जाता है। ज्यादा सिगरेट पीने से फेफड़े खराब होना, अस्थमा का लम्बे समय तक इलाज ना करवाने से फेफड़े में परमानेंट डैमेज हो जाना, फेफड़ों के अंदर फंगस पनप जाना जिससे अस्थमा ठीक ही नहीं होता या सिर्फ ओरल स्टेरॉयड का सेवन करना इत्यादि कुछ प्रमुख कारण हैं। गंभीर अस्थमा से पीड़ित कुछ मरीजों को एक खास परेशानी होने लगती है जिसे ब्रिटल अस्थमा (Brittle Asthma) कहते हैं। लगभग २०० में से १ मरीज ब्रिटल अस्थमा से पीड़ित होता है।

ब्रिटल का मतलब होता है जो चीज आसानी से टूट जाए। ब्रिटल अस्थमा से तात्पर्य है कि ऐसा अस्थमा जिसमें मरीज की हालत अचानक तेजी से बिगड़ने लगती है।

ब्रिटल अस्थमा दो तरह का होता है।

- टाइप - १
- टाइप - २

टाइप -१ ब्रिटल अस्थमा एकदम अव्यवस्थित तरीके का होता है। इसमें मरीज को रोजाना ही तेज सांसे चलने और सांस फूलने की समस्या रहती है और उनके पीइएफआर (Peak expiratory flow rate) रीडिंग में भी तेजी से बदलाव होता रहता है।

वहीं दूसरी तरफ टाइप-२ ब्रिटल अस्थमा में सब कुछ नियंत्रित रहता है और अचानक बिना किसी खास वजह के ही मरीज की हालत बिगड़ने लगती है और स्थिति गंभीर होने लगती है। इसकी वजह से मरीज की जान भी जा सकती है।

ब्रिटल अस्थमा से पीड़ित मरीजों को प्रदूषकों से और खाने-पीने की चीजों से ज्यादा एलर्जी होती है। यहां तक की इन्हें कई तरह के मानसिक रोग भी होते हैं।

इस तरह के अस्थमा को नियंत्रित करना सच में बहुत मुश्किल होता है। इन मरीजों को हमेशा अनुभवी डॉक्टरों की देखरेख में रखना चाहिए जिससे इनका अस्थमा ठीक से नियंत्रित रहे और उन्हें दवाइयों के साइड इफ़ेक्ट भी न झेलने पड़ें।

मूंगफली से एलर्जी

मूंगफली खाना हर किसी को पसंद होता है खासतौर पर बच्चों को ये कुछ ज्यादा ही पसंद है। वैसे देखा जाए तो मूंगफली सेहत के लिए फायदेमंद भी है लेकिन बहुत कम लोगों को यह पता है कि मूंगफली से भी एलर्जी हो सकती है। यही कारण है कि अस्थमा के मरीजों को मूंगफली खाने की सलाह नहीं दी जाती है क्योंकि अस्थमा के कई मरीजों में मूंगफली के सेवन से दिक्कतें बढ़ जाती हैं।

आज से करीब ५० साल पहले मूंगफली से एलर्जी (Peanut allergy) होने की शिकायतें बढ़ने लगीं। सबसे पहले यूएसए, यूके, कनाडा और ऑस्ट्रेलिया में मूंगफली से एलर्जी की घटना सामने आयी और इसके बाद सारी दुनिया से ऐसी ही खबरें आने लगी। जबकि आज भी भारत, चीन और इजराइल जैसी देशों में यह समस्या काफी कम है।

जब यूएसए में मूंगफली से एलर्जी की समस्या काफी बढ़ने लगी तो अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक ने यह सलाह दी कि गर्भवती महिलाओं को मूंगफली का सेवन नहीं करना चाहिए। इसके अलावा यह भी बताया गया कि नवजात शिशु की डाइट में बहुत जल्दी मूंगफली नहीं शामिल करना चाहिए। ऐसा करने से यह उम्मीद थी कि मूंगफली से होने वाली एलर्जी कम हो जाएगी।

लेकिन बाद में किये शोध से यह पता चला कि ऐसा करने से एकदम उल्टा असर होता है और मूंगफली से एलर्जी की समस्या और बढ़ जाती है। इजराइल में किये वैज्ञानिक शोधों में इस बात की पुष्टि हुई कि प्रेगनेंसी के दौरान मूंगफली का सेवन ना करने से बच्चे में मूंगफली से एलर्जी की संभावना काफी बढ़ जाती है।

कई सालों बाद उसी अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक ने अपना बयान जारी करके कहा कि 'सालों पहले बतायी गयी उनकी सलाह गलत थी और इस बात के कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं मौजूद हैं जिससे यह सिद्ध हो कि प्रेगनेंसी में मूंगफली का सेवन ना करने से मूंगफली से होने वाली एलर्जी में कमी आती है।'

अब वापस उस बारे में बात करते हैं कि आखिर भारत और चीन जैसे देशों में मूंगफली से एलर्जी की समस्या इतनी कम क्यों है? हम भारतीय अपनी डाइट में मूंगफली का सेवन बहुत ज्यादा करते हैं यहां तक कि चीन में भी मूंगफली का सेवन ज्यादा होता है।

लेकिन इन दोनों देशों में मूंगफली से एलर्जी की समस्या काफी कम है। संभवतः ऐसा मूंगफली की प्रोसेसिंग के कारण होता है। अमेरिका में पीनट बटर और सूखे भुने हुए मूंगफली का इस्तेमाल बहुत ज्यादा होता है। जबकि एशियाई देशों में इसे उबालकर, नमकीन के साथ या फ्राई करके ज्यादा खाया जाता है।

अगर इस तर्क को सही माना जाए तो अब ये सवाल उठता है कि अगर प्रोसेस्ड किये हुए मूंगफली खाने से उससे एलर्जी का खतरा बढ़ रहा है तो क्या यही कारण है कि प्रोसेस्ड फूड खाने से लोगों में फूड एलर्जी की समस्या इतनी बढ़ रही है?

इससे हमें क्या सीख मिलती है

- एलर्जी की शुरुआत होना एक जटिल प्रक्रिया है।
- हमें अभी भी इससे जुड़े सभी सवालों के जवाब नहीं मिले हैं।
- एक बार जब एलर्जी विकसित हो जाए तो एलर्जी वाली चीज के सेवन से परहेज करना चाहिए। लेकिन यह नहीं कहा जा सकता है कि पहले से ही उस चीज का परहेज करने से एलर्जी की सम्भावना कम हो जाएगी।
- अपनी गलतियां मान लेने से आप छोटे नहीं होते हैं बल्कि आपका कद और बढ़ जाता है।

क्या एंटीबायोटिक के ज्यादा इस्तेमाल और फूड एलर्जी में कोई संबंध है?

फूड एलर्जी हाल के कुछ सालों में शुरू हुई एक बीमारी है और इसकी पहचान हुए करीब २०-३० साल ही हुए हैं। आपको इतिहास में ऐसे बहुत कम लोग मिलेंगे जिन्हें मूंगफली से या ग्लूटेन से एलर्जी हो। इस तरह के एलर्जी से पीड़ित सभी मरीज हाल ही के कुछ सालों में नज़र आये हैं। तो क्या इससे यह निष्कर्ष निकला जाये कि आधुनिक जीवनशैली में हम कुछ ऐसा गलत कर रहे हैं जिसकी वजह से ये समस्याएं हो रही हैं।

हमें किसी खाने की चीज से एलर्जी क्यों होती है?

क्या आप जानते हैं कि फूड एलर्जी से पीड़ित मरीजों की संख्या पिछले १० सालों में ५०% बढ़ गयी है? लेकिन इसका क्या कारण है? अधिकतर एक्सपर्ट का मानना है कि एंटीबायोटिक दवाइयों का ज्यादा इस्तेमाल करने से लोगों को फूड एलर्जी हो रही है।

सालों से कई प्रकृतिवादी लोग, एंटीबायोटिक दवाइयों के बारे में कई अनाप शनाप बातें करते रहे हैं। जो वे कहते हैं शायद उनमें से कुछ बातें सच भी हों। यह सच है कि गंभीर परिस्थितियों में ये दवाइयां आपकी जिंदगी बचा सकती है और यह भी सच है कि लोग इन दवाइयों को गलत तरीके से इस्तेमाल कर रहे हैं या ज्यादा मात्रा में इस्तेमाल कर रहे हैं। कई अध्ययनों में यह पता चला कि एंटीबायोटिक का ज्यादा इस्तेमाल करने और फूड एलर्जी में आपस में कुछ संबंध है।

साल २००४ में शिकागो यूनिवर्सिटी में किये शोध में यह बताया गया कि आपके पेट में मौजूद बैक्टीरिया और फूड एलर्जी के बीच कुछ संबंध है। इस शोध में ऐसे चूहे शामिल किये गये जिन्हें मूंगफली से एलर्जी थी और मूंगफली खाने पर उनकी प्रतिक्रियाओं को दर्ज किया गया।

इस शोध में शामिल वैज्ञानिकों ने चूहों को, इंसानों के पेट में पाए जाने वाले क्लोस्ट्रिडिया (Clostridia) नामक बैक्टीरिया दिए। जब चूहों को ये बैक्टीरिया दिए गये तो उनकी पीनट एलर्जी खत्म हो गयी। इंसानों में पाए जाना वाला बैक्टीरिया जब चूहों के पेट में गया तो उससे उसकी फूड एलर्जी खत्म हो गयी।

इसी रिसर्च में फिर वैज्ञानिकों ने चूहों के पाचन तंत्र से उस बैक्टीरिया को हटा दिया और फिर उनका निरीक्षण किया। जैसे ही चूहों के पेट से बैक्टीरिया को हटाया गया लगभग तुरंत ही उनमें दोबारा से फूड एलर्जी विकसित हो गयी। चूहों के पेट से बैक्टीरिया को हटाने के लिए एंटीबायोटिक का इस्तेमाल किया गया। इसके बाद जैसे ही दोबारा चूहों को ये बैक्टीरिया दिए गये और उनकी फूड एलर्जी फिर से खत्म हो गयी।

इससे यह तो पता चल गया कि ये बैक्टीरिया, फूड एलर्जी को खत्म करने में मदद करता है लेकिन अब डॉक्टरों के लिए यह पता लगाना मुश्किल हो गया है कि क्लासट्रिडिया बैक्टीरिया का कौन सा स्वरूप फूड एलर्जी को खत्म करने में मदद करता है या ये कोई एक ही प्रकार है जो फूड एलर्जी खत्म कर देता है। इंसानों के शरीर में अनेकों किस्म के बैक्टीरिया मौजूद रहते हैं और ऐसे में यह पता लगाना बहुत ही मुश्किल है कि कौन सा बैक्टीरिया ज्यादा महत्वपूर्ण है। अभी इस दिशा में काफी रिसर्च किये जाने की ज़रूरत है जिससे यह पता लगाया जा सके कि क्लासट्रिडिया बैक्टीरिया का कौन सा प्रकार पेट के लिए बहुत फायदेमंद है।

आप सभी को यह जानना ज़रूरी है कि एंटीबायोटिक और फूड एलर्जी में आपस में संबंध है। हालांकि एंटीबायोटिक दवाइयां सीधे तौर पर इसके लिए ज़िम्मेदार नहीं हैं लेकिन इन्हें खाने से पेट में मौजूद क्लासट्रिडिया बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं। यह दर्शाता है कि एंटीबायोटिक दवाइयां पेट में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को भी खत्म कर देती है, उनमें वो बैक्टीरिया भी शामिल हैं जो फूड एलर्जी से आपका बचाव करते हैं।

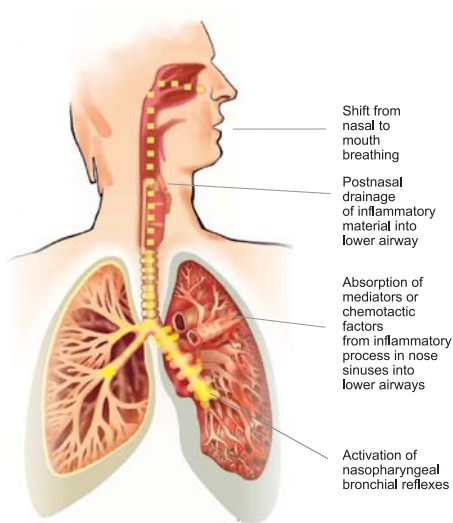
आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि एक इंसान के पेट में ही लगभग २ किलोग्राम बैक्टीरिया मौजूद रहते हैं। हमारे पेट में मौजूद बैक्टीरिया की संख्या हमारे पूरे शरीर में मौजूद कोशिकाओं की संख्या से ज्यादा होती है। इसमें कोई दो राय नहीं कि ये बैक्टीरिया हमारे इम्यून सिस्टम और एलर्जी के विकसित होने की प्रक्रिया पर भी अपना प्रभाव डालते हैं।

कई बच्चों को उनके बचपन में वायरल और बैक्टीरियल इन्फेक्शन के इलाज में एंटीबायोटिक दिए गये हैं और अभी भी अधिकतर पेरेंट्स बच्चों को इस तरह के संक्रमण से बचाने के लिए घरेलू उपचारों की बजाय मेडिकल ट्रीटमेंट पर ही ज्यादा भरोसा करते हैं। इसका असर यह होता है कि बच्चे छोटी उम्र से ही एंटीबायोटिक का सेवन करने लगते हैं और इस वजह से उनके पेट में अच्छे बैक्टीरिया की मात्रा काफी कम होने लगती है। यही कारण है कि इस पीढ़ी के बच्चों में फूड एलर्जी की समस्या ज्यादा होती है।

अस्थमा में फेफड़ों के साथ क्या होता है?

आपने कभी छुईमुई का पौधा देखा है? अगर आप इसकी पत्तियों को छुएंगे तो वे तुरंत खुद को सिकोड़ कर मुरझा जाती हैं। ठीक यही हाल अस्थमा के मरीजों के फेफड़ों में स्थित एयर ट्यूब के साथ होता है, वे भी इतने ही संवेदनशील हो जाते हैं।

कुछ खास चीजों के प्रति ये बहुत ज्यादा संवेदनशील होते हैं जैसे कि हवा में मौजूद परागकण (pollen), धूल, तेज महक, वायरल इन्फेक्शन इत्यादि। जब इस तरह के प्रदूषक या ट्रिगर एयर ट्यूब में पहुंचते हैं तो वहां काफी तेज रिएक्शन होने लगते हैं। इस वजह से रिएक्शन की श्रृंखला शुरू हो जाती है जिससे कई कोशिकाएं और केमिकल एयर ट्यूब में पहुंचने लगते हैं।



इस वजह से एयर ट्यूब में ये ३ महत्वपूर्ण बदलाव होते हैं

- एयर ट्यूब की अंदरूनी परतों में सूजन
- एयर ट्यूब के आसपास की मांसपेशियों में सिकुड़न
- एयर ट्यूब में बलगम का अधिक उत्पादन

आप इन लक्षणों से साफतौर पर ये अंदाज़ा लगा सकते हैं कि इन बदलाओं की वजह से एयर ट्यूब में हवा के फेफड़ों में आने जाने की जगह कम बचेगी। यही कारण है कि मरीज के सांस में व्हीज या सीटी बजती है और उसे सांस लेने में तकलीफ होने लगती है।

एक सामान्य इंसान को सांस लेने में कोई अलग से मेहनत नहीं करनी पड़ती है यहां तक कि आपको बिल्कुल पता भी नहीं चलता कि आप सांस ले रहे हैं। वहीं अस्थमा के मरीजों के लिए सांस लेना भी एक काम है। इसे आप ऐसे समझें कि अगर कोल्डड्रिंक पीते समय आपकी स्ट्रॉ को घुमा कर मोड़ दिया जाए तो ऐसी हालात में आपको कोल्ड ड्रिंक पीने के लिए काफी मेहनत करनी पड़ेगी।

अगर आपने अस्थमा के इन लक्षणों को ठीक समस्या पर इलाज नहीं करवाया तो आपके एयर ट्यूब स्थायी रूप से सिकुड़ जाते हैं। यह स्थिति कई सालों तक अनियंत्रित अस्थमा होने के कारण होती है।

यह बात हमेशा ध्यान रखिए कि अस्थमा के कारण आपके फेफड़ों पर कोई असर नहीं पड़ता है वे बिल्कुल सामान्य ही रहते हैं। सारी परेशानियां सिर्फ आपके एयर ट्यूब में होती है।

अस्थमा की डायग्नोसिस कैसे होती है?

किसी भी बीमारी की जांच करने के लिए ये ३ चरण ज़रूरी है।

१. डॉक्टर, मरीज के लक्षणों और वे कैसे इतना बढ़ गये इस बारे में सुनता है।
२. इसके बाद डॉक्टर मरीज की जांच करता है।
३. इसके बाद डॉक्टर बीमारी से जुड़े कुछ टेस्ट करता है।

यही प्रक्रिया अस्थमा के मामले में भी अपनायी जाती है और इसकी मदद से आसानी से अस्थमा का पता चल जाता है। बहुत दिनों से खांसी आना, तेज सांसे चलना, सीने में भारीपन और सांस लेने में तकलीफ होने के साथ साथ रोज सुबह और रात में बहुत ज्यादा खांसी आ रही है तो यह दर्शाता है कि मरीज अस्थमा से पीड़ित है।

अगर मरीज को बचपन में किसी तरह की एलर्जी हुई हो जैसे कि स्किन एलर्जी, फूड एलर्जी, एक्जिमा इत्यादि या उसके परिवार में किसी को एलर्जी वाली बीमारियां हो तो इससे जांच करने में काफी मदद मिलती है।

स्पिरोमेट्री या पीएफटी टेस्ट (Pulmonary Function Test) करके ही आमतौर पर अस्थमा की जांच की जाती है। इस टेस्ट में मरीज को एक मशीन के अंदर सांस लेनी होती है जिससे यह पता लगाया जा सके कि एक निश्चित समय में फेफड़ों से कितनी हवा बाहर आ रही है। अस्थमा के मरीजों में सांस बाहर निकालने की प्रक्रिया बहुत मुश्किल और धीमी होती है। ब्रोंकोडाईलेटर देने के बाद अगर हवा का प्रवाह १२% तक बढ़ जाता है तो इससे भी यह सिद्ध होता है कि मरीज अस्थमा से पीड़ित है।

इसके अलावा टीएलसी डीएलसी जैसे कुछ साधारण ब्लड टेस्ट भी किये जाते हैं। इन टेस्ट से इओसिनोफिल की जांच की जाती है जिसमें खून में मौजूद सफ़ेद रक्त कोशिकाएं बढ़ जाती हैं। इस बीमारी को इओसिनोफिलिया कहा जाता है। अस्थमा के मरीजों के थूक या बलगम में भी इओसिनोफिल पाया जाता है। एलर्जी वाले अस्थमा में एक खास तरह का इम्युनोग्लोबिन आईजीइ (IgE) भी बढ़े हुए पाए जाते हैं।

स्किन प्रिक टेस्ट की मदद से एलर्जी टेस्ट किया जाता है जिससे यह पता चलता है कि मरीज को किस वजह से अस्थमा हो रहा है। आमतौर पर मरीजों को खाने पीने की चीजें, धूल, परागकण और तेज महक से एलर्जी होती है।

यह ध्यान रखें कि अस्थमा में सीने का एक्स-रे नार्मल होता है इसके लिए सीटी स्कैन या एमआरआई करवाना ज़रूरी नहीं है।

इओसिनोफिलिया और आईजीई (IgE) क्या है?

जिन मरीजों में अस्थमा की ज्यादा संभावना रहती है या जिनके अस्थमा के बारे में पता चल जाता है उन मरीजों को दो तरह के ब्लड टेस्ट करवाने पड़ते हैं। ये दो टेस्ट ब्लड इओसिनोफिलिस और सीरम आईजीई है।

ये टेस्ट क्या है और इनसे क्या पता चलता है:

खून में दो तरह की कोशिकाएं मुख्य रूप से पायी जाती हैं जिन्हें हम सफ़ेद रक्त कोशिकाएं और लाल रक्त कोशिकाएं के नाम से जानते हैं। लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन होता है और ये फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर शरीर के बाकी अंगों तक पहुंचाती है। वहीं सफ़ेद रक्त कोशिकाएं कई तरह की होती हैं और ये इम्युनिटी की कार्यक्षमता में मदद करने के साथ शरीर को कई तरह के संक्रमण से बचाने में मदद करती हैं।

इओसिनोफिलिस भी सफ़ेद रक्त कोशिकाओं का एक प्रकार है। मोटे तौर पर देखा जाए तो सफ़ेद रक्त कोशिकाओं का लगभग १-४% हिस्सा इओसिनोफिलिस होता है। इनका मुख्य काम शरीर को अलग अलग वर्म या कीड़ों (जैसे कि हुक वर्म, पिन वर्म और राउंड वर्म) से बचाना होता है। अगर आपकी आंत में कोई कीड़ा है तो खून में इओसिनोफिलिस की संख्या अपने आप ही बढ़ने लगती है जिससे आपका शरीर उनसे लड़ सके और उन्हें खत्म कर सके। इस दौरान खून में इओसिनोफिलिस की मात्रा २०-३०% तक बढ़ जाती है। खून में इओसिनोफिलिस की संख्या बढ़ने वाली अवस्था को ही “इओसिनोफिलिया” कहा जाता है।

एलर्जिक राइनाइटिस, अस्थमा और एटोपिक डर्मेटाइटिस जैसी बीमारियां होने पर भी खून में इओसिनोफिलिस की मात्रा बढ़ जाती है। यह बढ़ोतरी बीमारी की तीव्रता के अनुसार ही होती है। खून में इओसिनोफिलिस की मात्रा चेक करना बहुत ही आसान है और इसके लिए एक साधारण सा ब्लड टेस्ट किया जाता है और माइक्रोस्कोप की मदद से खून की जांच की जाती है। इसलिए यह एक बेहतर तरीका है कि आप पहले बीमारी का पता लगाएं और फिर इसमें होने वाले सुधार की जांच करें।

शरीर का इम्यून सिस्टम बीमारियों से लड़ने के लिए कुछ ख़ास तरह के एंटीबॉडीज भी बनाता है जिन्हें इम्युनोग्लोब्लिन कहा जाता है। ये मुख्य रूप से ५ तरह के होते हैं,

आईजीजी, आईजीए, आईजीएम, आईजीडी और आईजीई। जिन लोगों को प्राकृतिक रूप से या जन्म से ही एलर्जी की समस्या होती है उनमें आईजीई लेवल बहुत ज्यादा होता है। इस हिसाब से देखा जाए तो आईजीई लेवल की मात्रा से यह पता चलता है कि मरीज में एलर्जी होने की संभावना कितनी ज्यादा है।

एलर्जी फैलाने वाले प्रदूषकों से दूरी बनाकर या उनसे परहेज करके आप आईजीई लेवल को कम भी कर सकते हैं। कई मामलों में इम्यूनोथेरेपी या एलर्जी शॉट की मदद से भी आईजीई लेवल कम किया जा सकता है। इसलिए एलर्जी से संबंधित बीमारी का पता लगाने के लिए इस टेस्ट को करवाना बहुत जरूरी है।

स्पिरोमेट्री या पीएफटी क्या है?

स्पिरोमेट्री एक ऐसा टेस्ट है जो आपके फेफड़ों की कार्यक्षमता को मापता है। इससे यह पता लगाया जाता है कि मरीज कितनी मात्रा में सांस अंदर लेता है और कितनी मात्रा में बाहर छोड़ता है, इसे चिकित्सकीय भाषा में लंग वॉल्यूम कहा जाता है। इस टेस्ट से यह भी पता चलता है कि मरीज कितनी तेज़ी से सांस से सांस ले रहा है।

अस्थमा के मरीजों की सबसे मुख्य परेशानी यही है कि उनके एयर ट्यूब सिकुड़ जाते हैं या संकरे हो जाते हैं। जिसकी वजह से सीने में भारीपन या जकड़न और जोर जोर से सांस लेने जैसी समस्याएं होने लगती हैं। स्पिरोमीटर की मदद से बड़ी आसानी से एयर ट्यूब में होने वाली सिकुड़न का पता चल जाता है क्योंकि इसमें मरीज द्वारा सांस लेने और बाहर छोड़ने वाली हवा, दोनों को ही मापा जाता है। आमतौर पर अस्थमा के मरीजों में सांस बाहर छोड़ने की प्रक्रिया धीमी होती है।



इसे एक साधारण उदहारण से समझते हैं: मान लीजिये एक स्वस्थ आदमी १.५ लीटर/ सेकंड की दर से ३ सेकंड में ४.५ लीटर हवा फेफड़ों से बाहर निकालता है। तो अस्थमा के मरीज को इतनी हवा बाहर निकालने में लगभग ९ सेकंड का समय लगता है। इससे यह पता चलता है कि अस्थमा का मरीज लगभग आधा लीटर प्रति सेकंड की दर से हवा बाहर निकाल रहा है जिसका मतलब है कि हवा का प्रवाह काफी धीमी गति से हो रहा है।

इसके बाद मरीज को इनहेलर के माध्यम से ब्रोंकोडाईलेटर (एयर ट्यूब में आराम पहुंचाने वाली दवा) दिया जाता है और १०-१५ मिनट के बाद दोबारा फिर से इसी टेस्ट को किया जाता है। अगर अब हवा के प्रवाह में १२% तक का सुधार नज़र आता है तो इसे रिवर्सिबल एयरफ्लो ऑब्स्ट्रक्शन कहते हैं। इससे पता चलता है कि मरीज को अस्थमा होने की संभावना बहुत ज्यादा है।

स्पिरोमेट्री से अस्थमा की जांच करने के लिए अनुभवी टेक्नीशियन का होना बहुत बहुत ज़रूरी है। इसके अलावा मरीज को भी अपनी तरफ से सभी ज़रूरी प्रयास करने चाहिए। पांच साल से छोटे उम्र के बच्चों के लिए यह टेस्ट उपयुक्त नहीं है क्योंकि वे इसे ठीक ढंग से नहीं कर पाते हैं।

यह टेस्ट कब किया जाता है

- अस्थमा की जांच करने के लिए
- मरीज को इलाज से कुछ फायदा हो रहा है या नहीं इसकी जांच के लिए
- जब फेफड़े सामान्य रूप से काम करने लगे तो उसके बाद अस्थमा की दवाइयां कम या बंद करने के लिए।

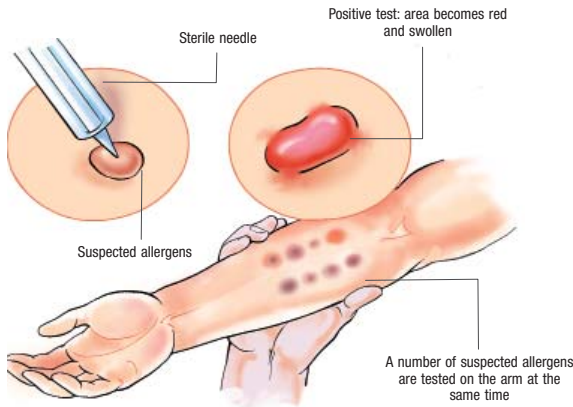
अस्थमा के लिए एलर्जी टेस्ट

जब एक बार यह पता चल जाता है कि मरीज को अस्थमा हुआ है तो उसके बाद इस बात का पता लगाना बहुत ज़रूरी हो जाता है कि मरीज को किस चीज से एलर्जी है? अस्थमा के अलग अलग मरीजों को अलग चीजों से एलर्जी होती है। आमतौर पर अस्थमा के मरीजों को धूल, मिट्टी, घास, फूलों के परागकण (pollen), खाने-पीने की कुछ खास चीजें और कुछ दवाइयों से एलर्जी होती है।

एलर्जी टेस्ट से यह पता लगाने की कोशिश की जाती है कि किसी खास मरीज को इनमें से किस चीज से एलर्जी हो रही है।

मुख्य तौर पर एलर्जी टेस्ट दो तरह के होते हैं

- इसमें ब्लड टेस्ट से एलर्जी का पता लगाया जाता है।
- इसमें मरीज के त्वचा से सीधे एलर्जी का पता लगाया जाता है।



स्किन प्रिक टेस्ट में एलर्जी फैलाने वाले प्रदूषक की बहुत थोड़ी से मात्रा को मरीज की त्वचा में चुभोया जाता है। इस प्रक्रिया में एक बार में ही ४०-८० एलर्जी फैलाने वाले प्रदूषकों को चेक किया जा सकता है। यह टेस्ट आमतौर पर बांह में या पीठ पर किया जाता है। इसे करते समय हल्का दर्द होता है और अनुभवी डॉक्टर बड़ी आसानी से ५-६ साल के बच्चों में भी इस प्रक्रिया को पूरा कर लेते हैं। अगर मरीज को उस चीज से एलर्जी होगी तो उस खास जगह पर इसका रिएक्शन नजर आने लगेगा जैसे कि

उस जगह पर दाने या खुजली वाले लाल धब्बे नज़र आने लगेंगे। टेस्ट करने के १०-१५ मिनट के अंदर ही ये रिएक्शन नज़र आने लगते हैं और लगभग ४५ मिनट के अंदर ये अपने आप खत्म हो जाते हैं। इन रिएक्शन को ठीक से वर्गीकृत किया जाता है और उस हिसाब से आगे की प्रक्रिया निर्धारित होती है।

इस टेस्ट में हुए रिएक्शन और क्लिनिकल शक के आधार पर यह तय किया जाता है कि मरीज को किस चीज से एलर्जी है। नेगेटिव टेस्ट से यह पता चलता है कि मरीज को उस खास चीज से एलर्जी नहीं है।

मरीज को इस टेस्ट को करवाने से पहले एंटी-हिस्टामाइन टेबलेट नहीं खाने चाहिए।

एलर्जी के लिए ब्लड टेस्ट:

ये टेस्ट स्किन टेस्ट की तरह भरोसेमंद नहीं हैं। इस तरह के टेस्ट में मरीज का खून लिया जाता है और अलग अलग एलर्जी कारकों के लिए आईजीई का सीरम लेवल चेक किया जाता है। इस टेस्ट की वजह से कभी कभी गलत परिणाम भी आ जाते हैं जैसे कि ब्लड टेस्ट से पता चलता है कि मरीज को इन इन खास चीजों से एलर्जी है लेकिन वास्तविकता में मरीज को उन चीजों से एलर्जी नहीं होती है।

इसलिए इन टेस्ट को अधिक सावधानीपूर्वक करना चाहिए। किसी खाने वाली चीज से होने वाली एलर्जी का पता लगाने में यह टेस्ट काफी हद तक उपयुक्त है। वैसे देखा जाये तो किसी खाने वाली चीज से एलर्जी के कारण अस्थमा होना बहुत ही कम मामलों में होता है। लेकिन मेरे पास कई ऐसे मरीज अपनी ब्लड रिपोर्ट लेकर आते हैं जिसमें उन्हें किसी खास चीज से एलर्जी के बारे में लिखा होता है। उस चीज से परहेज करने के बावजूद भी अस्थमा के लक्षणों में कोई कमी नहीं आती है। हालांकि मरीज उन चीजों को खाना बंद कर देते हैं और इस वजह से उनमें पोषक तत्वों की कमी हो जाती है।

इन परिस्थितियों में एलर्जी के लिए ब्लड टेस्ट का इस्तेमाल किया जाता है:

१. बहुत छोटे बच्चों की जांच करने के लिए जिनमें स्किन प्रिक टेस्ट नहीं किया जा सकता है।
२. ऐसे त्वचा रोग से पीड़ित होने पर जिसकी वजह से शरीर में कहीं भी त्वचा सामान्य रूप में ना हो।
३. अगर मरीज ने एंटी-हिस्टामाइन दवाइयों का सेवन किया हो जो स्किन प्रिक टेस्ट के रिएक्शन को प्रभावित कर देते हैं।
४. अगर मरीज सुइयों से बहुत ज्यादा डरता हो।

मरीज क्यों नहीं स्वीकार करना चाहते हैं कि उन्हें अस्थमा हुआ है?

जब भी कोई मरीज अपनी बीमारी के संबंध में डॉक्टर के पास जाता है तो डॉक्टर सबसे पहले मरीज की शारीरिक जांच उसके लक्षणों के आधार पर करता है और फिर कुछ टेस्ट करके बीमारी का पता लगाता है। इसके बाद वो मरीज को बताता है कि आपको मलेरिया है या आप डायबिटीज से पीड़ित हैं। ये सुनकर मरीज को परेशानी होती है पर अविश्वास नहीं होता।

लेकिन अधिकतर मामलों में जब डॉक्टर किसी मरीज को यह बताते हैं कि “आप अस्थमा से पीड़ित हैं” तो मरीज को जल्दी इस बात पर भरोसा ही नहीं होता कि उसे अस्थमा हुआ है। आखिर अस्थमा में ऐसा क्या है कि मरीज इस बीमारी को स्वीकार नहीं कर पाते हैं?



इसके पीछे कई कारण है और हम आपको यहां कुछ मुख्य कारणों के बारे में बता रहे हैं।

१. **एक्यूट और क्रोनिक रोग का अंतर:** मलेरिया और इस तरह की अन्य बीमारियां जब होती हैं तो मरीज को यह पता रहता है कि ये बीमारियां कुछ दिनों में ठीक हो जायेंगी। लेकिन जब अस्थमा, डायबिटीज या ब्लड प्रेशर जैसे क्रोनिक रोग होते हैं तो मरीज को यह एहसास हो जाता है कि अब इन बीमारियों से उसे ज़िन्दगी भर छुटकारा नहीं मिलेगा। इस सच्चाई को स्वीकार करना ही उनके लिए काफी कठिन होता है।

२. **पुख्ता जांच ना होना:** अधिकतर बीमारियां ऐसी होती हैं जिनके लक्षणों को देखकर आम आदमी भी आसानी से उस बीमारी का पता लगा सकता है जैसे कि मलेरिया होने पर कंपकपी होना या डायबिटीज में बार बार पेशाब आना या डेंगू होने पर शरीर में बहुत ज्यादा दर्द होना। इसके अलावा उन बीमारियों की जांच में होने वाले टेस्ट के परिणाम भी बिल्कुल निश्चित होते हैं। उदाहरण के लिए आपका ब्लड शुगर २४० एमजी है या आपके प्लेटलेट्स की संख्या ४० हजार है। इन परिणामों में किसी भी तरह की संदेह की गुंजाइश नहीं होती है।

अस्थमा में इस तरह की निश्चितता नहीं होती है। इसमें अलग अलग मरीजों में अलग लक्षण दिखाई पड़ते हैं। कुछ मरीजों में अस्थमा के सभी सामान्य लक्षण मौजूद होते हैं जैसे कि सीने में जकड़न, खांसी, सांस लेने में तकलीफ और जोर जोर से सांसे लेना इत्यादि। जबकि अस्थमा के कुछ ऐसे मरीज भी हैं जिन्हें सिर्फ खांसी की समस्या रहती है।

इसके अलावा अस्थमा की जांच में ऐसा कोई टेस्ट नहीं है जो निश्चित तौर पर अस्थमा होने की पुष्टि करता हो। अस्थमा में खून की जांच, बलगम या फेफड़ों की जांच से अस्थमा होने की सम्भावना के बारे में पता चलता है और सिर्फ अनुभवी डॉक्टर की इनके आधार पर बता सकता है कि मरीज अस्थमा से पीड़ित है या नहीं। जबकि मरीज को हमेशा इस बारे में संदेह ही रहता है।

३. **सामान्यतया कोई भी मरीज क्रोनिक रोग को स्वीकार नहीं कर पाता है:** यह इंसानी प्रवृत्ति होती है कि अगर उसे कोई गंभीर बीमारी हुई हो तो वह इसे मानने से इनकार करता है। अगर व्यक्ति अपनी सेहत का अच्छा खासा ख्याल रखता है जैसे कि रोजाना सुबह एक्सरसाइज और योग करना, शाम को खाने के बाद टहलना इत्यादि तो ऐसे में उसे महसूस होता है कि जब वो इतना सब कुछ कर रहा है तो उसे अस्थमा कैसे हो सकता है?

४. **बच्चों में अस्थमा की जांच:** जब किसी छोटे बच्चे को तेज सांसे चलने की समस्या होती है तो डॉक्टर भी ये नहीं समझ पाते हैं कि ये अस्थमा का शुरूआती चरण है या किसी वायरल संक्रमण की वजह से सांस लेने में तकलीफ हो रही है। कुछ

समय बीतने के बाद ही यह स्पष्ट हो पाता है कि बच्चे को तेज सांसे चलने की समस्या किस वजह से थी।

५. **अस्थमा में उतार चढ़ाव:** अस्थमा की समस्या भी हर समय एक जैसी नहीं रहती है। कुछ मौसमों में यह काफी नियंत्रित स्थिति में होता है तो कभी बुरी तरह बिगड़ जाता है। इसके अलावा कुछ मामलों में बहुत लम्बे समय के बाद अस्थमा का असर दिखाई पड़ता है ऐसे में मरीज को यह ग़लतफ़हमी हो जाती है कि उसका अस्थमा पूरी तरह ठीक हो चुका है। जबकि सच्चाई यह है कि एक बार अस्थमा हो जाने पर इसके दोबारा होने की सम्भावना हमेशा बनी रहती है और उम्र के कई पड़ावों में बार बार आपको इसका असर दिख सकता है।

६. **सामाजिक कलंक:** हमारे भारतीय समाज का यह दुर्भाग्य है कि यहां कुछ बीमारियों को कलंक के रूप में देखा जाता है और उससे पीड़ित मरीजों का काफी हद तक सामाजिक बहिष्कार कर दिया जाता है। पहले टीबी या मिरगी या अस्थमा के मरीजों के साथ ऐसा होता था और लोग इनसे पीड़ित मरीजों से दूरी बनाकर रखते थे। ये भी एक मुख्य कारण है जिस वजह से लोग यह स्वीकार नहीं करते हैं कि उन्हें अस्थमा हुआ है।

वर्तमान पीढ़ी इस बारे में थोड़ी जागरूक हुई है और वे आसानी से ये मान लेते हैं कि उन्हें ऐसी कोई बीमारी हुई है।

ध्यान रखें कि अगर आप अपनी बीमारी को नहीं स्वीकार करते हैं या उसका इलाज नहीं करवाते हैं तो यह आपके लिए ही नुकसानदायक है। एयर ट्यूब की सिकुड़न और सूजन खत्म नहीं होती है और लम्बे समय तक इलाज न करवाने से यह बीमारी पूरी तरह से स्थायी हो जाती है। ऐसे में मरीज को और ज्यादा दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

अस्थमा को नियंत्रित करने में मुख्य लक्ष्य क्या होने चाहिए?

अस्थमा एक क्रोनिक रोग है जिसको नियंत्रित किया जा सकता है लेकिन उसका क्योर नहीं है। अगर आप डॉक्टर के बताये गये सभी दिशा निर्देशों का ठीक से पालन करें तो आप आसानी से अस्थमा को नियंत्रित कर सकते हैं।

अस्थमा को नियंत्रित करने में आपके ये लक्ष्य होने चाहिए:

- दिन में अस्थमा के कोई भी लक्षण नहीं नज़र आने चाहिए।
- रात में भी अस्थमा के कोई लक्षण नहीं नजर आने चाहिए।
- मरीज ऐसे किसी भी खेल कूद या एक्टिविटी में भाग लेने के लिए समर्थ होना चाहिए जिसमें और लोग भाग लेते हों।
- मरीज के फेफड़े पूरी तरह सामान्य रूप से काम करने चाहिए।
- अस्थमा के कारण फेफड़े कमजोर नहीं पड़ने चाहिए।
- मरीज को अस्थमा का अटैक नहीं आना चाहिए और ना ही उसे हॉस्पिटल में भर्ती होने की ज़रूरत पड़े।
- अस्थमा की दवाइयों का उसपर कोई साइड इफेक्ट नहीं होना चाहिए।

इसलिए, हम जो इसके बारे में चाहते हैं वो यह हैं:

- अस्थमा के कोई लक्षण ना होना
- फेफड़ों का सामान्य तरीके से काम करना
- कोई साइड इफेक्ट ना होना

अस्थमा के अधिकतर मरीज (लगभग ९५% मरीज) अगर ठीक ढंग से अस्थमा को नियंत्रित करें तो ये सब आसानी से हासिल कर सकते हैं।

इस अवस्था को पाने के लिए क्या करना चाहिए?

मरीज को नियमित तौर पर दवाइयों और इनहेलर का इस्तेमाल करना चाहिए और एलर्जी वाली चीजों से दूरी बनाएं रखें। इसके अलवा एक अनुभवी डॉक्टर होना चाहिए जो मरीज को रोग से जुड़े सभी मसलों से अवगत कराए और सही निर्देश दे एक दोस्त की तरह।

अस्थमा के लिए दवाइयां

सवाल: अस्थमा के लिए इतनी अलग अलग तरह की दवाइयां क्यों हैं?

जवाब: अस्थमा के बार बार होने की सम्भावना और उसकी तीव्रता अक्सर बदलती रहती है और इसके पीछे कई कारण होते हैं। इसलिए अलग अलग स्तर के अस्थमा के लिए अलग दवाइयां विकसित की गयी हैं जिससे मरीज को आराम मिल सके।

सवाल: मुख्य रूप से एंटी-अस्थमा दवाइयां कितने तरह की होती हैं?

जवाब: हालांकि दवा कंपनियों अस्थमा के लिए सैकड़ों तरह की दवाइयां बना दी हैं लेकिन मोटे तौर पर देखा जाए तो मुख्यतया दो प्रकार की होती हैं। पहली तुरंत आराम पहुंचाने वाली (A और B) और दूसरी अस्थमा को नियंत्रित करने वाली (C और D)।

A- ब्रॉकोडाईलेटर:

- ज़ेन्थीन: एमिनोफ़िलाइन, डेरीफ़िलाइन
- बीटा-एड्रेनेर्जिक: सालब्यूटामॉल, साल्मेटेरोल, टरब्यूटालाइन, बैम्ब्यूटेरोल, फॉर्मोटेरोल

B- एंटी कोलिनेर्जिक:

- इप्राट्रोपियम
- टियोट्रोपियम

C- कोर्टिकोस्टेरोइड:

- इनहेल्ड:
 - बेक्लोमेथासोन
 - ब्यूडेसोनाइड
 - फ्लूटिकासोन
- ओरल:
 - प्रेडनीसोलोन

- बीटामेथासोन
- डेक्सामेथासोन

D- ल्यूकोट्राइन एंटागोनिस्ट:

- मोंटेलुकास्ट

सवाल: ज़ेन्थीन क्या है और यह कैसे काम करता है?

जवाब: यह बात काफी पहले से पता है कि कुछ जड़ी-बूटियों या औषधियों का काढ़ा बनाकर पीने से अस्थमा में आराम मिलता है। इन औषधियों में स्ट्रामोनियम और धतूरा शामिल हैं। इन औषधियों के वैज्ञानिक शोधों में यह पता चला कि इनमें ऐसे कई तत्व पाए जाते हैं जो ज़ेन्थीन वर्ग के अंतर्गत आते हैं।

ज़ेन्थीन, अस्थमा के मामलों में वायुमार्ग में होने वाली रुकावटों को उल्टा कर देते हैं जिससे मरीज को तुरंत आराम मिलता है। यही कारण है कि ज़ेन्थीन को ब्रोंकोडाईलेटर कहा जाता है।

थियोफ़िलाइन, डेरीफ़िलाइन और एमिनोफ़िलाइन जेनेरिक टाइप की दवाइयां हैं जो ज़ेन्थीन वर्ग से संबंध रखती हैं। इन सभी के लिए बाज़ार में दर्जनों अलग ब्रांड की दवाइयां उपलब्ध हैं।

सवाल: थियोफ़िलाइन टेबलेट का असर कितनी देर में खत्म हो जाता है?

जवाब: थियोफ़िलाइन या ज़ेन्थीन टेबलेट का असर आमतौर पर ४ से ८ घंटों में खत्म हो जाता है। इसलिए अस्थमा को नियंत्रित करने के लिए इसे दिन में कई बार खाना पड़ता है। इन दवाइयों के कुछ खास संस्करण भी मिलते हैं जो ज्यादा देर तक असर करती हैं जिससे रोजाना कम बार इन दवाइयों का सेवन करना पड़ेगा। थियोफ़िलाइन और ज़ेन्थीन को लम्बे समय तक इस्तेमाल करने के बावजूद भी इनका असर खत्म नहीं होता है।

सवाल: थियोफ़िलाइन और डेरीफ़िलाइन के साइड-इफ़ेक्ट क्या है?

जवाब: इन दवाइयों के इस्तेमाल से लम्बे समय तक कोई गंभीर साइड इफ़ेक्ट नहीं होते हैं। हालांकि खुराक ज्यादा लेने पर आपको तत्काल कुछ साइड इफ़ेक्ट देखने को मिल सकते हैं। मरीज के पेट और तंत्रिका तंत्र पर इसका असर पड़ता है। इसमें उल्टी आना, भूख कम लगना और पेट में दर्द होने जैसी समस्याएं प्रमुख हैं। इसी तरह तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव पड़ने के कारण चिडचिडापन, चक्कर आना या व्यक्तित्व में बदलाव प्रमुख साइड इफ़ेक्ट हैं।

सवाल: एड्रेनेर्जिक दवाइयां क्या हैं और ये कैसे काम करती हैं?

जवाब: ये दवाइयां एड्रेनेर्जिक नर्वस सिस्टम के नर्व सेल्स पर मौजूद रिसेप्टर पर काम करती हैं। रिसेप्टर साईट तीन तरह की होती हैं अल्फा, बीटा-१ और बीटा-२, ये रिसेप्टर साइट्स वायुमार्ग में स्थित होते हैं लेकिन ये शरीर के अन्य हिस्सों जैसे कि हृदय की मांसपेशियों के अंदर या हाथों और पैरों की मांसपेशियों में भी पाए जाते हैं। कुछ एड्रेनेर्जिक दवाइयों का असर सभी तीनों रिसेप्टर साईट पर होता है जबकि बाकियों का सिर्फ कुछ ही रिसेप्टर पर होता है।

सवाल: सबसे ज्यादा असरदार एड्रेनेर्जिक दवाइयों कौन सी हैं?

जवाब: वे ब्रोंकोडाईलेटर दवाइयां ज्यादा असरदार होती हैं जो सिर्फ ब्रोंकियल वायुमार्ग में मौजूद बीटा-२ रिसेप्टर को सीधे तौर पर प्रभावित करती हैं। इनके सेवन से बहुत कम साइड इफेक्ट होते हैं। चूंकि ये वायुमार्ग को डाईलेट करती हैं इस वजह से इन्हें ब्रोंकोडाईलेटर कहा जाता है जैसे कि सालब्यूटामॉल, टरब्यूटालाइन इत्यादि। ये टेबलेट के रूप में और मीटरडोज इनहेलर और नेब्युलाइजर में एरोसोल के रूप में इस्तेमाल किये जाते हैं।

सवाल: एड्रेनोकोर्टिकाइड क्या हैं और ये कैसे काम करती हैं?

जवाब: एड्रेनोकोर्टिकाइड जिन्हें आमतौर पर स्टेरॉयड कहा जाता है इनका संबंध कोर्टिसोल से होता है। यह हार्मोन एड्रेनल ग्रंथि के बाहरी हिस्से या कोर्टेक्स से निकलती है। इससे मिलते जुलते स्टेरॉयड अब मौजूद हैं और उनका इस्तेमाल भी होता है। इनमें हाइड्रोकॉर्टिसोन, प्रेडिनोसोन, प्रेडनीसोलोन, बीटामेथासोन, ट्राईमिक्नोलोन, डेक्सामेथासोन प्रमुख है। ये कई अलग-अलग ब्रांड नाम से जाने जाते हैं।

स्टेरॉयड बहुत ही शक्तिशाली एंटी-अस्थमा दवाइयां होती हैं। वे वायुमार्ग की सूजन कम करती हैं जिससे अस्थमा अटैक आने की तीव्रता और सम्भावना दोनों ही कम होती हैं।

सवाल: स्टेरॉयड के साइड इफेक्ट क्या है?

जवाब: स्टेरॉयड से होने वाले साइड इफेक्ट इस बात पर निर्भर करते हैं कि आप उसकी कितनी खुराक ले रहे हैं और कितने लम्बे समय से इसका इस्तेमाल

कर रहे हैं। इसके इस्तेमाल के कई महीनों बाद ही इसके साइड इफ़ेक्ट नज़र आते हैं। इसलिए अस्थमा का तेज अटैक आने पर कुछ दिनों या कुछ हफ़्तों तक स्टेरॉयड ट्रीटमेंट लेना सुरक्षित और फायदेमंद है।

सवाल: अस्थमा में इन्हेल्ड स्टेरॉयड का क्या रोल है?

जवाब: हाल के कुछ सालों में कई तरह के स्टेरॉयड इनहेलर के रूप में मिलने लगे हैं। इनकी बहुत कम मात्रा स्प्रे करने से ये सीधे फेफड़ों तक पहुंच जाते हैं और अपना असर दिखाते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि स्टेरॉयड को टेबलेट के रूप में लेने की तुलना में इनहेलर के रूप में लेना ज्यादा असरदार है और इनहेलर के रूप में इस्तेमाल करने से ज्यादा साइड इफ़ेक्ट भी नहीं होते हैं। इसलिए अस्थमा के मरीजों के लिए इनहेलर स्टेरॉयड का इस्तेमाल करना सबसे सही उपाय है।

इन्हेल्ड स्टेरॉयड का इस्तेमाल कब करना चाहिए?

अस्थमा के मरीजों को इन्हेल्ड स्टेरॉयड का इस्तेमाल कब करना चाहिए?

इस सवाल का सीधा जवाब है कि उन्हें लगभग हमेशा ही इसका इस्तेमाल करना चाहिए।

अस्थमा के मरीजों में एयर ट्यूब की अंदरूनी परतों में सूजन होना और उनका संवेदनशील होना सबसे मुख्य परेशानी है। इस सूजन के कारण कुछ खास तरह के असामान्य केमिकल निकलते हैं जिससे ये तीन मुख्य प्रभाव पड़ते हैं:

१. म्यूकस या बलगम का उत्पादन
२. एयर ट्यूब में सिकुड़न
३. एयर ट्यूब की दीवार मोटी होना

अगर सही समय पर आप इन बदलावों पर ध्यान नहीं देते हैं तो आगे चलकर ये ब्रॉन्कियल ट्यूब की स्थायी समस्या बन जाते हैं।

अस्थमा के मरीजों के एयर ट्यूब की इस संवेदनशीलता से आराम दिलाने के लिए इन्हेल्ड स्टेरॉयड का इस्तेमाल करना सबसे ज्यादा फायदेमंद होता है। एक बार जब ये सूजन या संवेदनशीलता खत्म हो जाती है तो ऊपर बताई गयी सारी समस्याएं अपने आप ही खत्म हो जाती हैं। उसके बाद एयर ट्यूब में कोई भी ऐसा केमिकल नहीं बचता जिससे दिक्कत उत्पन्न हो। इसलिए तब ब्रॉंकोडाईलेटर की कोई ज़रूरत नहीं पड़ती है।

जल्दी आराम पाने के लिए इन्हेल्ड स्टेरॉयड का इस्तेमाल ना करके सिर्फ ब्रॉंकोडाईलेटर का इस्तेमाल करना ठीक वैसा ही है जैसे आप मलेरिया होने पर कॉम्बीफ्लेम खा रहे हों। यह सच है कि कॉम्बीफ्लेम खाने से बुखार ठीक हो जाता है लेकिन इससे मलेरिया नहीं ठीक होगा। अगर इसकी जगह पर आप एंटी-मलेरिया वाली दवाइयां खाएं तो आपको कॉम्बीफ्लेम खाने की ज़रूरत ही नहीं है। ठीक इसी तरह अगर आप इन्हेल्ड स्टेरॉयड का इस्तेमाल करते हैं तो ब्रॉंकोडाईलेटर की ज़रूरत ही नहीं पड़ेगी।



डॉक्टर मरीज के हिसाब से उसकी स्टेरॉयड की खुराक निर्धारित करता है और अधिकांश मरीजों को इसे हमेशा लेने की ज़रूरत नहीं पड़ती है बल्कि सिर्फ मौसम बदलने पर इनका सेवन करना ही पर्याप्त होता है।

ओरल स्टेरॉयड का इस्तेमाल कब करना चाहिए?

ओरल का मतलब होता है जब आप किसी भी दवा को सेवन मुंह के माध्यम से करते हैं जैसे टेबलेट, सिरप आदि। कई लोगों के मन में अब ये सवाल उठ रहा होगा कि ओरल स्टेरॉयड को कब इस्तेमाल करना चाहिए?

इसका जवाब यह है कि इसे अस्थमा का तेज अटैक आने पर और एक सीमित समय के लिए ही इस्तेमाल करना चाहिए।

जब अस्थमा का तेज अटैक आता है तो मरीज को सांस लेने में बहुत तकलीफ होने लगती है। ऐसे समय में मरीज ठीक से बोल भी नहीं सकता है। इस समय शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा काफी कम हो जाती है जो मरीज के लिए खतरनाक साबित हो सकती है। ऐसे हालात में कुछ ऐसा करना चाहिए जिससे मरीज को तुरंत आराम मिल सके और इसी समय में ओरल स्टेरॉयड असरदार साबित होते हैं।

इस समय इन्हेल्ड या नेब्युलाइज़र स्टेरॉयड भी फेल हो जाते हैं क्योंकि एयर ट्यूब के ज्यादा सिकुड़ जाने के कारण ये फेफड़ों के हर कोने में नहीं पहुंच पाते हैं।

आमतौर पर अस्थमा के ये अटैक इन परिस्थितियों में होते हैं:

1. जब मरीज को इनहेलर इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है लेकिन वो इसका इस्तेमाल नहीं करता है। यह अस्थमा के अटैक आने का सबसे मुख्य कारण है।
2. जब वायरल या रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन (श्वसन तंत्र में संक्रमण) हुआ हो। यह समस्या आमतौर पर बच्चों में ज्यादा होती है।
3. मौसम बदलने पर बहुत अधिक परागकणों (Pollens) के संपर्क में आने से भी अस्थमा के अटैक आते हैं।
4. दिवाली के समय पर घर और आस पास की सफाई से उत्पन्न धूल और प्रदूषित हवा के संपर्क में आने से भी अटैक आ सकता है।
5. भावनात्मक या मानसिक रूप से बहुत ज्यादा निराश और परेशान होने पर अटैक आ सकता है।

क्या स्टेरॉयड का सेवन बहुत खतरनाक होता है ? क्या उनसे परहेज करना चाहिए?

अस्थमा का ऐसा गंभीर अटैक जो कई अन्य इलाजों से ठीक ना हो रहा हो वो बहुत खतरनाक होता है। मरीज की बहुत ही गंभीर हालत में या हॉस्पिटल ले जाते समय भी आप उसे ओरल स्टेरॉयड दे सकते हैं जिससे उसकी जान बच सकती है। कई अस्थमा के मरीजों का कहना है कि ज़रूरत के समय ओरल स्टेरॉयड जादू की तरह काम करती है। अस्थमा का गंभीर अटैक आने पर ओरल स्टेरॉयड का इस्तेमाल करने से परहेज नहीं करना चाहिए। हालांकि यह भी सच है कि इनका लम्बे समय तक इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

स्टेरॉयड का शार्ट कोर्स:

अधिकांश मामलों में ओरल स्टेरॉयड को एक सीमित समय तक लेने की सलाह दी जाती है। ये सीमित समय ३-४ दिन से लेकर २-३ हफ्तों तक का हो सकता है। जैसे ही अस्थमा ठीक होने लगता है तो इसे बंद करके अस्थमा नियंत्रित करने वाले दूसरे तरीकों को शुरू कर दिया जाता है।

खुराक और शेड्यूल में बदलाव:

- एक दिन में प्रति किलो वजन के हिसाब से आधा मिलीग्राम ओरल प्रेड्नीसोलोन का सेवन करना पर्याप्त होता है। उदाहरण के लिए अगर आपका वजन ६० किलो है तो ३० मिलीग्राम प्रेड्नीसोलोन का सेवन करना आपके लिए पर्याप्त है।
- बच्चों में इसे कम से कम ३ दिन तक और बड़ों या वयस्कों में एक या दो हफ्तों तक इसे खाने की सलाह दी जाती है। १० दिनों के बाद आप इसका सेवन अचानक ही पूरी तरह बंद कर दें इसकी खुराक को धीरे धीरे कम करने की कोई ज़रूरत नहीं है।
- डॉक्टर यह निर्धारित करता है कि सभी दवाइयां आपको एक ही खुराक में दी जानी चाहिए या उसे दिन में दो तीन खुराक में बांटकर देनी चाहिए।

सीमित समय तक स्टेरॉयड का सेवन करने से पड़ने वाले प्रभाव:

ओरल स्टेरॉयड का असर इसके सेवन के कुछ ही घंटों के अंदर नज़र आने लगता है। सांस लेने में आसानी हो जाती है साथ ही जोर जोर से सांस लेना, खांसी, बलगम बनना और सीने से जकड़न जैसी समस्याएं धीरे धीरे कम होने लगती हैं।

ओरल स्टेरॉयड के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण के कारण इसका असर दूसरी एलर्जी वाली बीमारियों पर भी पड़ता है जिससे एक्जिमा, नेजल कंजेशन और ड्रिप जैसी समस्याओं से आराम मिलता है।

सीमित समय तक स्टेरॉयड के इस्तेमाल से होने वाले अनचाहे साइड इफ़ेक्ट:

ओरल स्टेरॉयड का सीमित समय तक सेवन करने के बावजूद भी कुछ साइड इफ़ेक्ट हो सकते हैं। यह मरीज पर निर्भर करता है कि उसे इनमें या कितने साइड इफ़ेक्ट होते हैं। यह भी जान लें कि ये साइड इफ़ेक्ट दवा का सेवन बंद करते ही जल्दी से खत्म हो जाते हैं। इसके साइड इफ़ेक्ट में पेट में जलन, अपच, पेट फूलना, भूख लगना, नींद ना आना, गुस्सा आना और एकाग्रता में कमी जैसे लक्षण प्रमुख हैं।

महिलाओं में इसके साइड इफ़ेक्ट के कारण कुछ समय तक उनके मासिक धर्म में परिवर्तन और योनि में यीस्ट इन्फेक्शन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन साइड इफ़ेक्ट से बचने के लिए आप ओरल स्टेरॉयड को खाने के साथ लें या आप इसके साथ एंटासिड (जैसे कि डाईजीन) भी ले सकते हैं जिससे पेट की जलन कम की जा सके। इसके अलावा ज्यादा नमक वाली चीजों से परहेज करें और ज्यादा मात्रा में अल्कोहल का सेवन ना करें।

जब स्टेरॉयड की खुराक अचानक या धीरे धीरे बंद की जाती है तो भी मरीज को कुछ साइड इफ़ेक्ट हो सकते हैं। इसके कारण मरीज में जोड़ों में दर्द या जकड़न होना, भूख और ऊर्जा की कमी और उदास होने जैसे लक्षण नज़र आते हैं। इन लक्षणों से आप घबराएं नहीं क्योंकि कुछ ही दिनों में ये अपने आप खत्म हो जाते हैं।

अस्थमा में मोटेल्कूकास्ट का क्या रोल है?

मोटेल्कूकास्ट एक दवा है जो अस्थमा के इलाज में इस्तेमाल की जाती है। १० के दशक के आस पास इसका इस्तेमाल शुरू हुआ था। ल्यूकोट्रीन केमिकल मीडिएटर हैं जो अस्थमा होने पर मरीज के शरीर में सफ़ेद रक्त कोशिकाओं द्वारा असामान्य मात्रा में बनने लगते हैं और यह दवा ल्यूकोट्रीन रिसेप्टर ब्लॉकर है। ल्यूकोट्रीन के कारण एयर ट्यूब की अंदरुनी परतों में सूजन बढ़ने लगती है एयरट्यूब की मांसपेशियों में ऐंठन होने लगती है जिससे हवा ठीक से आर पार नहीं हो पाती है और मरीज को सांस लेने में बहुत तकलीफ होने लगती है।

जब इस दवा का इस्तेमाल शुरू किया गया तो अस्थमा के मरीजों में इस नयी दवा को लेकर बहुत ज्यादा उम्मीदें थीं। परन्तु यह दवा उनकी उम्मीदों पर बहुत ज्यादा खरी नहीं उतरती है।

इस दवा से जुड़ी कुछ अच्छी बातें:

मोटेल्कूकास्ट पूरी तरह सुरक्षित दवा है और छोटे मोटे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षणों को छोड़ दें तो इसके सेवन से कोई गंभीर साइड इफ़ेक्ट नहीं होते हैं। यह दवा टेबलेट के रूप में मिलती है जिसे दिन में सिर्फ एक बार खाना होता है। हालांकि अस्थमा को रोकने में यह दवा इन्हेल्ड स्टेरॉयड जितनी असरदार नहीं है फिर भी मरीजों का मानना है कि यह उनके लिए काफी हद तक फायदेमंद है।

किन मरीजों के लिए ये दवा है ज्यादा फायदेमंद:

- अस्थमा से पीड़ित छोटे बच्चों के लिए यह दवा ज्यादा फायदेमंद है जिनके लिए इनहेलर का इस्तेमाल करना मुश्किल होता है।
- उन मरीजों के लिए जिन्हें इनहेलर का इस्तेमाल करने में डर लगता है या जो मरीज इनहेलर का इस्तेमाल करने से मना कर देते हैं। उनके लिए यह दूसरा सबसे बेहतर आप्शन है।
- ऐसे मरीज जिन्हें एलर्जिक राइनाइटिस के साथ मध्यम दर्जे का अस्थमा हुआ हो। ऐसे मरीजों के लिए रोजाना नाक में या वायु मार्ग में इनहेलर का इस्तेमाल करने से ज्यादा बेहतर है कि वे रोज एक टेबलेट मोटेल्कूकास्ट का सेवन करें।

- एस्पिरिन से होने वाले अस्थमा में यह दवा फायदेमंद है।
- एक्सरसाइज करने से होने वाले अस्थमा में यह दवा फायदेमंद है।
- उम्रदराज लोगों की तुलना में जवान लोगों में मोटेल्क्युकास्ट का असर ज्यादा अच्छा होता है।

हाल ही में हुए एक शोध में यह पता चला कि वायरल से होने वाली जोर जोर से सांस लेने की समस्या से आराम दिलाने में भी मोटेल्क्युकास्ट असरदार है।

अस्थमा के लिए इनहेलर डिवाइस

आमतौर पर किसी भी मरीज को दो तरह से दवाइयां दी जा सकती हैं , पहली मुंह के माध्यम से जिसमें टेबलेट, सिरप और कैप्सूल शामिल हैं और दूसरी इंजेक्शन के माध्यम से जिसे सीधे मांसपेशियों या नसों में लगाया जाता है। लेकिन अस्थमा के मरीजों को दवा देने के लिए एक और विधि का इस्तेमाल किया जाता है जिसमें मरीज इनहेलर की मदद से सीधे दवा को सूंघता है या सांस द्वारा अंदर लेता है।

इस लिहाज से देखा जाए तो अस्थमा के मरीज इन तीन तरीकों से दवा का सेवन करते हैं।

- इंजेक्शन
- टेबलेट
- इन्हेल्ड दवाइयां

आइये इनमें से प्रत्येक के बारे में विस्तार से जानते हैं।

१. **इंजेक्शन:** इस विधि से दवा लेने का सबसे बड़ा फायदा ये होता है कि दवा सीधे आपकी नसों में पहुंच जाती है जिससे यह तुरंत असर करती है। इसलिए इमरजेंसी में इंजेक्शन का इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि जब से इन्हेल्ड दवाइयों का इस्तेमाल होने लगा है जो भी सीधे एयर ट्यूब में जाकर जल्द असर दिखाती हैं तो अब डॉक्टर अस्थमा के लिए इंजेक्शन का इस्तेमाल कम करते हैं।
२. **टेबलेट:** इंजेक्शन या इन्हेल्ड दवाइयों की तुलना में टेबलेट काफी कम कीमत पर मिल जाती हैं। इनका प्रभाव सिर्फ फेफड़ों तक सीमित ना होकर पूरे शरीर में होता है इसलिए टेबलेट के सेवन से मरीज को कई तरह के साइड इफ़ेक्ट भी झेलने पड़ते हैं।
३. **इन्हेल्ड दवाइयां:** अस्थमा के मरीजों को दवा देने का यह सबसे उपयुक्त तरीका है। इनहेलर का इस्तेमाल करने से दवा की थोड़ी सी मात्रा बिना किसी रुकावट के सीधे फेफड़ों में पहुंचती है जिससे तुरंत आराम मिलता है। इन्हेल्ड की हुई दवाइयां शरीर के बाकी हिस्सों में नहीं पहुंचती है जिस वजह से कोई गंभीर साइड इफ़ेक्ट भी नहीं होता है।

इन्हेल्ड की जाने वाली दवाइयों को आप कई अलग अलग तरह की डिवाइस या यंत्र की मदद से ले सकते हैं।

- प्रेशर वाले इनहेलर
- ड्राई पाउडर इनहेलर जैसे कि रोटहेलर और रेवोलाइजर
- डिस्कहेलर और टर्बोहेलर
- नेब्युलाइजर

इनमें से प्रत्येक डिवाइस के अपने फायदे और नुकसान हैं। इनके इस्तेमाल से पहले अपने डॉक्टर से इस बारे में बात करें कि आपके लिए सबसे उपयुक्त डिवाइस कौन सी है।



इनहेलर से जुड़ी कुछ सामान्य जानकारियां:

- अस्थमा के मरीजों को दवा देने का यह सबसे अच्छा तरीका है।
- यह शुरूआती इलाज है इसे आखिरी उपाय ना समझें

- इनहेलर का इस्तेमाल करने से इनकी लत नहीं लगती है।
- अगर आप इनहेलर को सही तरीके से इस्तेमाल नहीं करेंगे तो दवा की पूरी मात्रा फेफड़ों में बिल्कुल अंदर तक नहीं पहुंच पाती है। इसके इस्तेमाल में भी कई तरह की सावधानियां बरतनी पड़ती हैं। इस बारे में अपने डॉक्टर से इसे इस्तेमाल करने का सही तरीका सीखें। डॉक्टरों का कहना है कि अधिकतर मरीजों इनहेलर इस्तेमाल करने का गलत तरीका अपनाते हैं जिस वजह से उन्हें उम्मीद के मुताबिक फायदा नहीं मिलता है। कई मरीजों को ऐसा लगता है कि वे बहुत दिनों से इनहेलर का इस्तेमाल कर रहे हैं इसलिए उन्हें सही तरीका पता है लेकिन वास्तव में ऐसा है नहीं। इसलिए अपने डॉक्टर के पास जाएं और उनसे इनहेलर का सही इस्तेमाल करने का तरीका सीखें जिससे आप भरपूर फायदा पा सकें।

क्या अस्थमा में एंटीबायोटिक का इस्तेमाल करना फायदेमंद है?

अस्थमा कोई संक्रामक रोग नहीं है। श्वसन तंत्र में होने वाले इन्फेक्शन से अस्थमा के मरीजों की हालत बहुत बिगड़ जाती है , कुछ मामलों में इसकी वजह से ही अस्थमा का अटैक आने लगता है। लेकिन ये सभी वायरल इन्फेक्शन हैं इसलिए इनमें ना तो एंटीबायोटिक दवाइयों की ज़रूरत है ना ही वे फायदेमंद हैं। इसके विपरीत एंटीबायोटिक दवाइयां शरीर में मौजूद अच्छे बैक्टीरिया को भी खत्म कर देती हैं जिससे एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस जैसी समस्याएं होने लगती हैं जो और ज्यादा नुकसानदायक है।

आइये इसे एक उदाहरण से समझते हैं। मान लीजिये अस्थमा के किसी मरीज को गले में खराश, नाक बहने और शरीर में दर्द की समस्या हुई और अगले २-३ दिनों में अस्थमा काफी बिगड़ने लगता है। वह डॉक्टर के पास जाता है और कहता है कि उसे ऐसे दवाइयां दी जाए जिससे सब जल्दी ठीक हो जाए और वो ऑफिस जा सके। डॉक्टर उसे एंटीबायोटिक दवाइयां देता है लेकिन मरीज को उससे कोई आराम नहीं मिलता है।

नीचे बताये गये इन तीन प्रमुख मेडिकल तथ्यों पर ध्यान दें

- श्वसन तंत्र के उपरी हिस्से में संक्रमण (Upper Respiratory Infections) के ९०% मामले वायरल होते हैं।
- ९०% डॉक्टरों को यह बात बहुत अच्छे से पता होती है।
- लगभग ९०% मामलों में मरीज को अंत में एंटीबायोटिक दवाइयां दी जाती हैं।

जुकाम होने पर एंटीबायोटिक का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। जानिए किन परिस्थितियों में करना चाहिए एंटीबायोटिक का इस्तेमाल:

१. अस्थमा के मरीजों में जब कफ या बलगम का रंग एकदम पीला हो (हरे रंग का कफ दर्शाता है कि बैक्टीरियल इन्फेक्शन नहीं हुआ है)। ऐसा थूक में इओसिनोफिल्स के कारण होता है।

२. बुखार जो एक बार खत्म होने के बाद फिर दोबारा आ जाए।
३. अगर थ्रोट स्वैब टेस्ट में बैक्टीरियल इन्फेक्शन की पुष्टि हुई हो।
४. बैक्टीरियल साइनसाइटिस होने पर
५. जब आपके डॉक्टर को लगे कि एंटीबायोटिक देना बहुत ज़रूरी है।

अस्थमा से पीड़ित कुछ मरीजों के फेफड़ों में क्लाइमेडिया या मायकोप्लाज़्मा जैसे क्रोनिक इन्फेक्शन हुए रहते हैं जिसकी वजह से भी उनका अस्थमा इतनी गंभीर स्थिति में पहुंच जाता है। कुछ मरीजों को लम्बे समय तक कुछ खास किस्म के एंटीबायोटिक के सेवन से काफी फायदे भी मिलते हैं।

कई बार अस्थमा साइनसाइटिस से जुड़ा हुआ होता है। अगर साइनस में बैक्टीरियल इन्फेक्शन होता है और मरीज को शरीर और दांतों के उपरी हिस्से में दर्द, नाक से पीले रंग की गंदगी निकलना और रेडियोलॉजिकल चेकअप में साइनस में पस की मौजूदगी जैसे लक्षण नज़र आ रहे हों तो ऐसे में एंटीबायोटिक दवाइयों का इस्तेमाल करना चाहिए। ऐसे हालात में एंटीबायोटिक खाने से ना सिर्फ साइनस से आराम मिलता है बल्कि अस्थमा को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है।

इन कुछ अपवादों को छोड़ दें तो अस्थमा को नियंत्रित करने में एंटीबायोटिक दवाइयों का कोई रोल नहीं है। सच्चाई यह है कि छोटे बच्चों में होने वाले अस्थमा के इलाज में एंटीबायोटिक का अधिक इस्तेमाल करने की वजह से ही बच्चों में अस्थमा की समस्या इतनी बढ़ती जा रही है। जब आप कम उम्र में ही बच्चे को अधिक मात्रा में एंटीबायोटिक खिलाने लगते हैं तो ऐसे में उसका इम्यून सिस्टम इन रोगों के प्रति पूरी तरह विकसित नहीं हो पाता है। इन हालात में इम्यून सिस्टम गलत दिशा में विकसित होने लगता है और आगे चलकर कुछ खास चीजों के प्रति बहुत संवेदनशील हो जाता है। जिसकी वजह से एलर्जी और अस्थमा जैसी बीमारियां पनपती हैं।

क्या इन्हेल्ड स्टेरॉयड का सेवन पूरी तरह सुरक्षित है?

अस्थमा की रोकथाम में इन्हेल्ड स्टेरॉयड का इस्तेमाल करना सबसे उचित इलाज माना जाता है। यह अब हम सबको पता है कि अन्य दवाइयों की तुलना में इनका इस्तेमाल ज्यादा असरदार होता है।

पिछले ३०-४० सालों से अस्थमा में एलर्जी से होने वाले सूजन को नियंत्रित करने के लिए इन्हेल्ड स्टेरॉयड का इस्तेमाल हो रहा है। इसलिए इतने सालों के उपलब्ध डाटा के आधार पर यह कहा जा सकता है कि इनका इस्तेमाल करना पूरी तरह सुरक्षित है। सीमित मात्रा में इसका सेवन करना गर्भवती महिलाओं और बच्चों समेत हर किसी के लिए फायदेमंद और सुरक्षित है।

इनहेलर की मदद से स्टेरॉयड की बहुत कम मात्रा सीधे एयरट्यूब में पहुंच जाती है जहां इसकी जरूरत होती है। यह आपके खून में जाकर नहीं मिलती है। इसकी बहुत ही कम मात्रा फेफड़ों और मुंह द्वारा अवशोषित हो जाती है लेकिन उससे शरीर को कोई नुकसान नहीं है क्योंकि उससे अधिक मात्रा में तो आपका शरीर ही रोजाना स्टेरॉयड बनाता रहता है। हम उसके बिना जिंदा नहीं रह सकते हैं।

ध्यान देने वाली बातें

- अस्थमा के इलाज में जो स्टेरॉयड इस्तेमाल किये जाते हैं उन्हें कोर्टिकोस्टेरॉयड कहते हैं और ये काफी हद तक शरीर में बनने वाले स्टेरॉयड जैसे ही होते हैं।
- ये बॉडीबिल्डिंग या एथलीट द्वारा इस्तेमाल किये जाने वाले एनाबोलिक स्टेरॉयड से पूरी तरह अलग होते हैं।
- इन्हेल्ड स्टेरॉयड सीधे फेफड़ों में पहुंचते हैं इसलिए इनकी बहुत कम मात्रा बाकी शरीर द्वारा अवशोषित होती है।
- डॉक्टर हमेशा स्टेरॉयड की कम से कम मात्रा मरीज के लिए निर्धारित करते हैं जिससे अस्थमा को नियंत्रित किया जा सके। एक बार जब अस्थमा नियंत्रित हो जाता है तो कोर्टिकोस्टेरॉयड की मात्रा कम करके डॉक्टर यह चेक करते हैं कि

मरीज का अस्थमा मात्रा कम करने से भी नियंत्रित है या नहीं। स्टेरॉयड की मात्रा कम करने का यह प्रयास हर ३ महीनों के अंतराल पर चलता रहता है।

- छोटे बच्चों को स्टेरॉयड देने पर उनपर विशेष निगरानी रखी जाती है।

कई दशकों पहले जब अस्थमा की ये दवाइयां मौजूद नहीं थी तो उस समय अस्थमा के कारण मरीज के फेफड़े पूरी तरह खराब हो जाते थे। हमें भगवान का शुक्रिया अदा करना चाहिए कि आज ये दवाइयां मौजूद हैं।

दवाइयों के साइड इफ़ेक्ट

दुनिया में शायद ही कोई ऐसी चीज हो जिसका कोई साइड इफ़ेक्ट ना हो। यहां तक की अगर आप पानी भी बहुत अधिक मात्रा में पीते हैं तो इससे भी आपको साइड इफ़ेक्ट हो सकते हैं। मैंने हाल ही में बैडमिंटन खेल शुरू किया और यह खेल स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है लेकिन इसकी वजह से मेरी मांसपेशियों में दर्द होने लगा। मेरा यह मानना है कि हर एक चीज के अपने फायदे और नुकसान हैं। यह बात दवाइयों के मामले में भी पूरी तरह सच है और हर दवा का अच्छा बुरा दोनों प्रभाव पड़ता है। आमतौर पर दवाइयों के फायदे ज्यादा होते हैं और उनके साइड इफ़ेक्ट कम होते हैं फिर भी उनके इस्तेमाल के समय सावधानी ज़रूर बरतें।

बाकी अन्य दवाइयों की तरह अस्थमा की दवाइयों से भी साइड इफ़ेक्ट हो सकते हैं। सौभाग्य से अस्थमा की अधिकतर दवाइयां इन्हेल्ड की जाती हैं जो शरीर के अन्य हिस्सों की बजाय सीधे फेफड़ों में पहुंचती है इस वजह से इनसे साइड इफ़ेक्ट होने की सम्भावना काफी कम हो जाती है। हालांकि कुछ अनचाहे साइड इफ़ेक्ट हो भी सकते हैं।

आइये इस बारे में विस्तार से जानते हैं:

- अस्थमा की दवाइयों से होने वाले प्रमुख साइड इफ़ेक्ट क्या हैं?
- ये कितने गंभीर हैं?
- क्या साइड इफ़ेक्ट के डर से मरीज को अस्थमा की दवाइयां नहीं खानी चाहिए?
- इन दवाओं के साइड इफ़ेक्ट को कम करने के लिए क्या किया जा सकता है?

जल्दी आराम पहुंचाने वाली दवाइयां: जब भी जल्दी आराम पहुंचाने वाली दवाइयों को आप इनहेलर

(सालब्यूटामॉल) या टेबलेट (डेरीफाईलीन) के रूप में लेते हैं तो इसकी वजह से कंपकपी और दिल की धड़कन तेज होने जैसे साइड इफ़ेक्ट महसूस होते हैं। हालांकि इन दुष्प्रभावों की तीव्रता ज्यादा नहीं होती है और ये कुछ मिनटों से लेकर एक-दो घंटे के भीतर अपने आप खत्म हो जाते हैं और धीरे धीरे मरीज को इसकी आदत पड़ जाती है।

इन्हेल्ड स्टेरॉयड: मरीज और अस्थमा से पीड़ित बच्चों के माता पिता दोनों ही स्टेरॉयड के सेवन को लेकर बहुत डरते हैं। उन्हें ऐसा लगता है जैसे ये स्टेरॉयड कोई जहर हो! क्या वे सुरक्षित हैं? इसका सच क्या है?

आइये स्टेरॉयड के बारे में कुछ तथ्य जानते हैं:

- स्टेरॉयड शरीर के सामान्य हार्मोन होते हैं जिसे आपका शरीर रोजाना बनाता है। वास्तव में ये स्टेरॉयड इंसान को जीवित रखने के लिए भी बहुत ज़रूरी हैं।
- जब इन्हें इनहेलर की मदद से लिया जाता है तो स्टेरॉयड की बहुत ही कम मात्रा खून में मिल पाती है जिस वजह से इससे कोई नुकसान नहीं है।
- बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए भी स्टेरॉयड सुरक्षित हैं।

अगर इन्हें बहुत लम्बे समय तक जैसे कि कई सालों तक इस्तेमाल किया जाए तो इसकी वजह से बच्चों में धीमा विकास और बड़े लोगों में मोतियाबिंद और हड्डियों के पतले होने जैसे साइड इफ़ेक्ट हो सकते हैं। ऐसा तभी होता है जब मरीज ने निर्धारित खुराक से ज्यादा खुराक ली हो या फिर वो स्टेरॉयड के प्रति बहुत संवेदनशील हो। इसलिए मरीज को हमेशा यह सलाह दी जाती है कि अस्थमा को नियंत्रित करना के लिए हमेशा डॉक्टर की बताई हुई मात्रा का ही उपयोग करे। यहां तक कि डॉक्टर खुद ही मरीज को दी जाने वाली स्टेरॉयड की खुराक में कमी करते रहते हैं और हर तीन महीनों पर उनका निरीक्षण किया जाता है।

ओरल स्टेरॉयड: ओरल स्टेरॉयड का सेवन सीमित समय (५-१० दिन) के लिए पूरी तरह सुरक्षित है लेकिन लम्बे समय तक इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। कुछ मरीजों में भूख बढ़ना, पेट फूलना, मुहांसे निकलना, एसिडिटी और मानसिक उत्तेजना जैसे साइड इफ़ेक्ट देखने को मिलते हैं। दवा का सेवन बंद करते ही ये साइड इफ़ेक्ट अपने आप खत्म हो जाते हैं। चूंकि इनका सीमित समय तक इस्तेमाल ही बहुत इमरजेंसी में किया जाता है इसलिए इनके फायदों को देखते हुए इनके साइड इफ़ेक्ट को नजरअंदाज किया जा सकता है।

लम्बे समय तक ओरल स्टेरॉयड का सेवन करना आपकी सेहत के लिए खतरनाक है इसलिए ऐसा किसी भी हालत में नहीं करना चाहिए।

मेरा हमेशा से यह मानना है कि 'गलत डॉक्टरों और गलत मरीजों ने ही स्टेरॉयड को इस हद तक बदनाम किया है' जिसके परिणामस्वरूप अच्छे मरीज भी इस दवा का सेवन ना करके बीमारी से परेशान रहते हैं। तो क्या मरीज को साइड इफ़ेक्ट के डर

के कारण अस्थमा की दवाइयां नहीं खानी चाहिए? निश्चित तौर पर इसका जवाब 'ना' है। आपको बता दें कि आपकी नियमित दवाइयों के भी कई साइड इफ़ेक्ट हैं। इसलिए सिर्फ कुछ साइड इफ़ेक्ट के डर से दवा ना खाना निश्चित ही गलत निर्णय है और इससे आपको और ज्यादा गंभीर परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं।

साइड इफ़ेक्ट को कम करने के लिए क्या किया जा सकता है?

साइड इफ़ेक्ट से बचने के लिए दवा की कम से कम मात्रा का सेवन करें। दवा की खुराक कम करने में आप डॉक्टर की मदद ले सकते हैं। इन्हेल्ड दवाइयां लेने के बाद मुंह का कुल्ला करें उसके बाद गार्गल करें और फिर दाँतों को ब्रश से अच्छी तरह साफ़ करें। इनहेलर या नेब्युलाइजर का इस्तेमाल करने के बाद तो ये तीनों चीजें हर हाल में करें।

जब आप इनहेलर का इस्तेमाल करते हैं तो दवा की ७०-८०% मात्रा आपके मुंह में ही रह जाती है। आपके मुंह में तो कोई बीमारी हुई नहीं है इसलिए इसका मुंह में कोई फायदा नहीं होता है। दूसरी तरफ यह लार के माध्यम से आपके खून में मिल जाती है और इसलिए यह सलाह हमेशा दी जाती है कि इनहेलर का इस्तेमाल करने के बाद कुल्ला करके मुंह साफ़ करें जिससे इसकी संभावना और कम की जा सके।

ज़िन्दगी की बाकी दूसरी चीजों की तरह दवाइयों के भी अपने फायदे नुकसान हैं। आप अपनी कमाई को फिक्सड डिपॉजिट की जगह म्यूचुअल फंड में लगाते हैं तो उसके भी अपने फायदे और खतरे दोनों हैं, ठीक इसी तरह दवाइयां का मामला भी है।

आमतौर पर अस्थमा की समस्या पूरी ज़िन्दगी ही चलती रहती है। अगर आप ठीक से इलाज नहीं करवाते हैं तो इससे आपके एयर ट्यूब हमेशा के लिए खराब हो सकते हैं। यह सच है कि ऊपर बताई गयी दवाइयों के कुछ साइड इफ़ेक्ट हैं लेकिन अगर आप सावधानी से इनका इस्तेमाल करें तो आप बीमारी को नियंत्रित भी कर सकते हैं और साइड इफ़ेक्ट से भी बच सकते हैं। इसलिए हमें बीच का रास्ता चुनना चाहिए और इस बारे में अपने डॉक्टर से विस्तार से चर्चा करें।

एलर्जी शॉट: क्या इसका इस्तेमाल करना सही है?

एलर्जी को नियंत्रित करने के तीन बेसिक तरीके हैं:

- एलर्जी वाली चीजों से परहेज करें।
- कोई भी लक्षण नज़र आने पर दवाइयों का इस्तेमाल करें।
- एलर्जी या हाइपरसेंसिटिविटी को कम करने के लिए एलर्जी शॉट्स या इम्यूनोथेरेपी का इस्तेमाल करना

पहला तरीका सबसे आसान और सुरक्षित तरीका है। यह तब और असरदार हो जाता है जब मरीज को किसी एक ही चीज से एलर्जी हो जैसे कि मान लीजिये किसी को झींगा खाने से एलर्जी है तो वह झींगा खाना बंद कर देगा और उसकी समस्या ठीक हो जाएगी। लेकिन अगर किसी को परागकणों से एलर्जी हो तो वो क्या करे?

एलर्जी होने पर एविल या सेट्रीजीन जैसी दवाइयां खाने से तुरंत आराम तो मिल जाता है लेकिन दवा का असर खत्म होते ही समस्या फिर शुरू हो जाती है। इन दवाइयों के सेवन से हमेशा आलस या नींद जैसा महसूस होना भी इनका प्रमुख साइड इफ़ेक्ट है। इनकी मदद से समस्या जड़ से खत्म नहीं होती है। अस्थमा के मरीजों के लिए भी इन्हेल्ड कोर्टिकोस्टेरॉयड को लम्बे समय तक इस्तेमाल करना ज़रूरी होता है।

ठीक यहीं पर इम्यूनोथेरेपी या एलर्जी शॉट की अहमियत नज़र आती है। ये एलर्जी को पूरी तरह ठीक करने की क्षमता रखते हैं, हाइपरसेंसिटिविटी को कम करते हैं और किसी नई एलर्जी को विकसित होने से भी रोकते हैं। इन शॉट्स का सेवन बंद करने के कई सालों बाद तक इसका असर रहता है और ये उतने महंगे भी नहीं होते हैं।

इतनी अच्छाइयों के बावजूद अगर इससे जुड़ी कुछ बुराइयों की बात की जाए तो उनमें सबसे प्रमुख है कि इनका इस्तेमाल लगभग ३ सालों तक करना पड़ता है और सभी मरीजों पर इसका एक समान असर नहीं होता है। मरीजों के अनुभव के आधार पर यह कहा जा सकता है कि इस थेरेपी से लगभग ६०% मरीजों को बहुत फायदा हुआ, ३०% को थोड़ा ही फायदा हुआ वहीं बचे १०% मरीजों को इस थेरेपी से कोई फायदा नहीं हुआ।

१. सिद्धांत

मरीज को जिस चीज से एलर्जी होती है उसको ध्यान में रखते हुए कुछ खास यौगिकों को मिलाकर वैक्सीन तैयार की जाती है। ये चीजें परागकण, घर की धूल-गंदगी और कवकों के बीज हो सकते हैं। इसकी खुराक इंजेक्शन के माध्यम से दी जाती है और शुरुआत में हफ्ते में एक बार फिर पंद्रह दिनों के अंतराल पर और फिर आगे महीने के अंतराल पर यह इंजेक्शन दिया जाता है। ऐसा करने से मरीज का इम्यून सिस्टम एलर्जी पैदा करने वाली चीज के प्रति मजबूत हो जाता है और फिर समस्या हमेशा के लिए खत्म हो जाती है।

२. किन-किन बीमारियों में इससे मदद मिलती है:

एलर्जिक राइनाइटिस, एलर्जिक अस्थमा और बी स्टिंग एलर्जी

३. किन बीमारियों में इस थेरेपी से मदद नहीं मिलती है?

अर्टिकेरिया और खाने से जुड़ी एलर्जी

४. क्या यह थेरेपी पूरी तरह सुरक्षित है?

यह कोई दवा नहीं है। यह एक वैक्सीन या टीका है जो उन चीजों को मिलाकर बना है जिससे मरीज को एलर्जी है। इंजेक्शन वाली जगह पर खुजली और हल्का दर्द होना आम बात है। इसके लिए परेशान होने की कोई ज़रूरत नहीं है। वास्तव में यह दर्शाता है कि वैक्सीन मरीज पर असर कर रही है। बहुत ही कम मामलों में वैक्सीन लगवाने के तुरंत बाद कोई रिएक्शन नजर आते हैं। इसकी वजह से छींके आना, जोर जोर से सांसे लेना और ब्लड प्रेशर अचानक से कम होना आदि प्रमुख रिएक्शन हैं लेकिन ऐसा बहुत ही कम मामलों में होता है। इसी वजह से कहा जाता है कि टीका लगवाने के कम से कम १५ मिनट बाद तक आपको डॉक्टर के क्लिनिक पर ही रुकना चाहिए।

५. इस थेरेपी का कोर्स कितनी देर का होता है:

आमतौर पर इस थेरेपी का इस्तेमाल तीन साल तक होता है और उसके बाद इसे बंद कर दिया जाता है। अधिकतर मरीजों में इंजेक्शन बंद कर देने के कई सालों बाद तक इसका फायदा मिलता रहता है। कुछ मरीजों में लक्षण फिर से दोबारा नज़र आने लगते हैं ऐसे में उन्हें महीनों के अंतराल पर ये इंजेक्शन शुरू कर दिए जाते हैं।

६. किस तरह के मरीजों को इम्यूनोथेरेपी से सबसे ज्यादा फायदा होता है:

- युवा मरीज
- एलर्जिक राइनाइटिस से पीड़ित मरीज
- माध्यम दर्जे के अस्थमा के मरीज
- जिन मरीजों को निश्चित तौर पर मौसम बदलने से होने वाली एलर्जी हो
- उन मरीजों को जिनके एलर्जी फैलाने वाले कारकों की संख्या कम हो

नेब्युलाइज़र क्या है? इसके फायदे और नुकसान

नेब्युलाइज़र एक ऐसा मेडिकल डिवाइस या यंत्र है जो तरल (लिक्विड) दवा को भाप या ऐरोसॉल में बदल देता है जिससे मरीज उसे आसानी से इन्हेल कर सकता है और दवा सीधे मरीज के फेफड़ों या एयर ट्यूब में पहुंच जाती है। यह डिवाइस बिजली की मदद से कंप्रेस्ड हवा उत्पन्न करती है जो लिक्विड के रूप में मौजूद दवा को भाप में बदलने का काम करती है।

इसमें एक पॉवर लीड, एक कंप्रेसर, एक ट्यूब और एक प्लास्टिक का चैम्बर होता है जिसमें लिक्विड दवा को रखा जाता है। जब आप पॉवर ऑन करते हैं तो ऐरोसॉल उत्पन्न होता है जिसे मास्क की मदद से इन्हेल किया जा सकता है।



दो तरह के ब्रोंकोडाईलेटर और दो स्टेरॉयडल साल्यूशन के साथ वाला पैक आजकल बाज़ार में आसानी से मिलता है। एक सामान्य नेब्युलाइज़र की कीमत लगभग २००० तक की होती है और इनकी बनावट इतनी मजबूत होती है कि आप इसे लम्बे समय तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

फायदे:

- यह डिवाइस छोटे बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद है क्योंकि वे इनहेलर का इस्तेमाल नहीं कर सकते हैं।
- यह उम्रदराज लोगों के लिए भी बहुत उपयोगी हैं क्योंकि वे भी इनहेलर का इस्तेमाल ठीक से नहीं कर सकते हैं।
- अस्थमा का तेज अटैक आने पर इसे घर पर इस्तेमाल करना काफी आसान होता है।
- घर पर नेब्युलाइज़र होने पर मरीज को मनोवैज्ञानिक तौर पर इस बात का सहारा मिलता है कि वो किसी भी गंभीर परिस्थिति में अपना बचाव कर सकता है।
- अस्थमा से गंभीर रूप से पीड़ित कुछ मरीजों को इनहेलर की तुलना में नेब्युलाइज़र का इस्तेमाल करने से ज्यादा आराम मिलता है।

नुकसान:

- नेब्युलाइज़र का इस्तेमाल करने से इलाज काफी महंगा पड़ने लगता है। अगर आप उसी दवा को इनहेलर की मदद से ले रहे हैं तो उसकी कीमत करीब ६ रूपए प्रतिदिन पड़ती है लेकिन नेब्युलाइज़र से उसी दवा को लेने पर उसकी कीमत करीब ६०-८० रूपए प्रतिदिन तक हो जाती है। अगर कुछ ही दिन तक इनका इस्तेमाल करना हो तो मरीज को ज्यादा फर्क नहीं पड़ता है लेकिन लम्बे समय तक इस्तेमाल करने वालों के लिए यह तरीका काफी महंगा पड़ जाता है।
- काफी लम्बे समय तक इस्तेमाल करने पर डिवाइस के चैम्बर या ट्यूब में गंदगी या जीवाणु होने के कारण आपके फेफड़ों में इन्फेक्शन भी हो सकता है।
- नेब्युलाइज़र में दवा को भाप के रूप में इस्तेमाल करने से यह अधिक मात्रा में बर्बाद होती है।

व्यावहारिक सुझाव:

- मुंह खोलकर, मुंह और नाक की मदद से दवा को इन्हेल करें।
- भाप अगर डिवाइस के किनारों से बाहर निकल रही है तो इससे परेशान ना हों क्योंकि ऐसा होना स्वाभाविक है।
- प्रत्येक बार इसे इस्तेमाल करने के बाद चैम्बर और ट्यूब को साफ़ पानी से साफ़ करें।
- ट्यूबिंग और चैम्बर को स्टरलाइज करने के लिए हफ्ते में एक बार, एक हिस्सा सफ़ेद सिरका और चार हिस्सा पानी मिलाकर इस मिश्रण में २० मिनट तक डुबोकर रखें।
- किसी भी रेस्पूल में लगभग २.५-३ एमएल तक स्टेरॉयड साल्यूशन होता है जो कि लगभग ७ मिनट के अंदर खत्म हो जाता है। अगर ये इससे ज्यादा समय ले रहा है तो समझ लें कि नेब्युलाइजर में कोई गड़बड़ी हुई है और हो सकता है कि उसका फ़िल्टर जाम हो गया हो।

इनहेलर को इस्तेमाल करने का सही तरीका क्या है?

अब आप सबको यह पता चल गया है कि अस्थमा के इलाज में इन्हेलड दवाइयां लेना सबसे असरदार तरीका है और इन्हें आप इन तीन चीजों की मदद से ले सकते हैं।

- इनहेलर
- रोटहेलर
- नेब्युलाइजर



अच्छे परिणाम पाने के लिए आपको इनहेलर का सही से इस्तेमाल करना जरूर आना चाहिए। आज हम आपको बताते हैं कि इनहेलर का इस्तेमाल करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।

१. इस्तेमाल से पहले इनहेलर को अच्छे से हिलाएं।
२. दवा को इन्हेल करने से पहले पूरी तरह सांस बाहर छोड़ें जिससे फेफड़े बिल्कुल

खाली हो जाएं। ऐसा करना बहुत ज़रूरी होता है। कई मरीज इनहेलर के इस्तेमाल से पहले ऐसा नहीं करते हैं और इसी वजह से दवाई अच्छी तरह से फेफड़ों में नहीं पहुंच पाती है और मरीज को उतना फायदा नहीं मिलता है।

3. फेफड़ों को खाली करने के बाद डिवाइस को मुंह के एकदम पास लायें और मुंह से गहरी सांस अंदर खींचें। इस बात का ध्यान रखें कि जब आप इनहेलर का इस्तेमाल कर रहे हों उस दौरान धीमें धीमें और गहरी सांस अंदर लें और जब आप पाउडर रोटोहेलर का इस्तेमाल कर रहे हों उस समय आप तेजी से गहरी सांस लें।
4. अपनी सांस को ६-१० सेकंड तक रोके रखें जिससे इतनी देर तक दवा फेफड़ों में मौजूद रहे।
5. अगर आपको नाक में एलर्जी है तो नाक से धीमे धीमे सांस को बाहर छोड़ें अन्यथा बाकी मरीज सीधे मुंह से सांस को बाहर निकालें।
6. इनहेलर के इस्तेमाल के बाद अपने मुंह को साफ़ करना ना भूलें। साफ़ पानी से कुल्ला और गरारा करें जिससे मुंह या गले में मौजूद दवा आसानी से बाहर निकल जाए। ऐसा करने से दवा शरीर द्वारा अवशोषित नहीं हो पाती है और आप गला बैठने और छाले पड़ने जैसे साइड इफ़ेक्ट से बच जाते हैं।
7. जब भी डॉक्टर के पास जाएं अपना इनहेलर साथ में लेकर ज़रूर जाएं। डॉक्टर के सामने ही इसे इस्तेमाल करके दिखाएं जिससे अगर आप इस्तेमाल से जुड़ी कोई गलती कर रहे हों तो डॉक्टर आपको सुधार सकें।
8. इस बात का ध्यान रखें कि गलत तरीके से इनहेलर का इस्तेमाल करने से ऐसा भी हो सकता है कि दवा की बिल्कुल थोड़ी मात्रा भी फेफड़ों में ना पहुंचे।

नेब्युलाइजर:

- इमरजेंसी के दौरान ये बहुत ही मददगार साबित होते हैं।
- छोटे बच्चों और उम्रदराज लोगों के लिए भी नेब्युलाइजर बहुत उपयोगी होता है।
- इतने फायदों के बावजूद मरीजों को यह बात निराश करती है कि इसका लम्बे समय तक इस्तेमाल करना काफी महंगा पड़ता है और इससे आपको संक्रमण भी हो सकता है।
- इस डिवाइस को नियमित तौर पर साफ़ करना बहुत ज़रूरी होता है।

अस्थमा के लिए विटामिन और सप्लीमेंट का सेवन करना क्या फायदेमंद है?

अधिकतर लोग विटामिन और सप्लीमेंट का इस्तेमाल इसलिए करते हैं क्योंकि उनका मानना है कि इससे स्वास्थ्य सही रहता है और कई बीमारियों से बचाव होता है।

अगर एक विटामिन की गोली खाने से ही आपकी बीमारी ठीक हो सकती है तो इससे अच्छी बात और क्या होगी।

डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, दिल से जुड़ी बीमारियां और गठिया जैसे रोगों में डाइट का काफी महत्वपूर्ण रोल होता है।

अस्थमा में डाइट का क्या रोल है

वैज्ञानिक शोधों से यह पता चला है कि अस्थमा के मरीजों के खून और शरीर में इन चीजों की कमी पायी जाती है।

- विटामिन ए
- विटामिन डी
- विटामिन सी
- मैग्नीशियम
- जिंक
- फ्लेवोनॉयड

इसके अलावा शोध में यह भी पाया गया कि उनके खून में सोडियम क्लोराइड की मात्रा ज्यादा होती है। इसलिए अस्थमा के मरीजों द्वारा इन विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा करने के लिए सप्लीमेंट और विटामिन की गोलियां खाने का तर्क समझ में आता है। उन्हें यह भी उम्मीद है कि ऐसा करने से उनका अस्थमा कुछ हद तक नियंत्रित हो सकता है। लेकिन वास्तविकता यह है कि सप्लीमेंट खाने से खून में इनकी मात्रा में सुधार होता है, इसका अस्थमा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

आइये इस बात को एक साधारण उदाहरण से समझते हैं, जो कि जुकाम और विटामिन सी से जुड़ा है। विटामिन सी की कमी से इम्युनिटी पॉवर कमजोर होती है और इसके कमजोर होने से बार बार जुकाम जैसी समस्याएं होती हैं। कई सालों तक जुकाम को ठीक करने के लिए विटामिन सी के सेवन की सलाह दी जाती रही लेकिन

आज हम सब यह जानते हैं कि विटामिन सी के सेवन से जुकाम पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। यह सिर्फ़ पैसे और समय की बर्बादी है।

इस बात में कोई शक नहीं है कि विटामिन और मिनरल का सेवन शरीर के लिए फायदेमंद है और आपको बीमारियों से दूर रखता है। लेकिन इसके लिए ज़रूरी है कि आप सही विटामिन और उसकी सही मात्रा का सेवन कर रहे हों वो भी ताजे फलों और सब्जियों से प्राप्त विटामिन का, ना कि आप इन्हें दवाइयों के रूप में ले रहे हों। सिर्फ़ विटामिन की गोलियां खाना कभी भी प्राकृतिक रूप से मिलने वाले विटामिन जितना फायदेमंद नहीं हो सकता है।

मेडिटरेनियन डाइट के बारे में पहले से ही काफी कुछ लिखा जा चुका है। इस डाइट में ताजे फलों, सब्जियों, नट्स और ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल किया जाता है। जहां भी लोग इस तरह की डाइट का सेवन करते हैं वहां अस्थमा की शिकायतें काफी कम पायी गयी हैं। लेकिन यह फायदा किसी मरीज में नहीं बल्कि कई पीढ़ियों का निरीक्षण करने पर नज़र आती है।

इसलिए अंत में मैं आपसे यही कहना चाहता हूँ कि आप अपनी डाइट में अधिक से अधिक ताजे फल, हरी सब्जियां, बीज, नट्स और ऑलिव ऑयल को शामिल करें। रोजाना पर्याप्त मात्रा में धूप में टहलें और एक्सरसाइज करें। सबसे ज़रूरी बात यह है कि अपना पैसा, समय और मेहनत विटामिन की गोलियां खाने में बर्बाद ना करें।

परागकणों (Pollens) से होने वाली एलर्जी से बचाव के तरीके

जब कभी भी आप गुलाब या गेंदे के फूल को हाथ में लेते हैं और उनके ऊपरी हिस्से को छूते हैं तो आपकी उंगलियों पर हल्के पीले रंग का धूल जैसा पदार्थ चिपक जाता है, इन्हें ही पोलेन या परागकण (Pollen) कहते हैं। ये पोलेन आमतौर पर फूलों के ऊपरी हिस्से में चिपके हुए रहते हैं और तेज हवा चलने पर ये हवा के साथ उड़ने लगते हैं।

ये पोलेन वास्तव में किसी पौधे के नर बीज होते हैं। वे किसी मादा बीज के साथ मिलकर निषेचन की प्रक्रिया को पूरा करते हैं। ये पोलेन पक्षियों और कीट-पतंगों के पैरों में चिपककर एक जगह से दूसरी जगह पहुंचते हैं। पक्षी और कीट पतंग इन पोलेन के प्रति बहुत ज्यादा आकर्षित होते हैं।

फूलों के अलावा घास और पेड़ों में भी ऐसे पोलेन मौजूद होते हैं। ये प्राकृतिक रूप से इतने सूक्ष्म और हल्के होते हैं कि तेज हवा चलने पर ये बहुत दूर तक उड़ जाते हैं और दूसरे पेड़ों पर मौजूद मादा पोलेन से मिलकर निषेचन की प्रक्रिया को पूरी करते हैं।

आकार में बहुत छोटे और हल्के होने के वजह से ही ये कई मरीजों में एलर्जी का कारण बनते हैं। ये पोलेन, आंख, नाक, गले या फेफड़ों में आसानी से पहुंचकर एलर्जी उत्पन्न करते हैं।

पोलेन से होने वाली एलर्जी के प्रमुख लक्षण:

- आंखों से पानी निकलना और खुजली होना
- छींकें आना, नाक बहना और नाक बंद होना
- गले में जलन
- खांसी, तेज सांसे चलना और सांस लेने में तकलीफ होना

जिन लोगों को पोलेन से एलर्जी होती है उनमें ये लक्षण मौसम के बदलने पर (मार्च अप्रैल में और सितंबर से अक्टूबर के बीच में) ज्यादा नज़र आते हैं।

पोलेन से पूरी तरह खुद को बचाना लगभग असंभव है। अध्ययनों से यह पता चलता है कि अगर घर के बाहर पोलेन का कंसंट्रेशन १०० है तो किसी बंद एयर कंडीशन वाले कमरे में इसकी मात्रा ७० रहती है लेकिन शून्य नहीं होती है। इसलिए आप पूरी तरह तो इसके संपर्क में आने से नहीं बच सकते हैं लेकिन कुछ सावधानियों को अपनाकर आप इससे कुछ हद तक बच सकते हैं।

मौसम बदलने पर पोलेन से एलर्जी वाले लोगों को ये सावधानियां बरतनी चाहिए।

- घर की खिडकियां और दरवाजे बंद रखें।
- बस या ट्रेन में सफ़र करते समय खिडकियां बंद रखें।
- अपनी कार में एयर सर्कुलेशन को 'री-सर्कुलेशन' पर सेट करके रखें।
- डेजर्ट कूलर का इस्तेमाल ना करें क्योंकि इससे बहुत अधिक मात्रा में पोलेन और फंगस घर के अंदर आ जाते हैं।
- सुबह टहलने से परहेज करें क्योंकि इस समय वातावरण में पोलेन की मात्रा सबसे ज्यादा होती है। बेहतर होगा कि आप देर रात में टहलें।
- बाहर से जब भी घर में आये तो अपने कपड़े बदलें और नहा लें। ऐसा इसलिए क्योंकि इस मौसम में शरीर और कपड़ों पर बहुत अधिक मात्रा में पोलेन चिपक जाते हैं।
- इन मौसमों में कपड़ों और बेडशीट को बाहर खुले में ना सुखाएं क्योंकि ऐसा करने से उनमें पोलेन चिपक सकते हैं। इसकी बजाय आप ड्रायर की मदद से कपड़े सुखाएं।
- मास्क का इस्तेमाल करें।
- अपने घर में एचइपीए (High Efficiency particle Arrestors) क्षमता से लैश एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें। ये भी कुछ हद तक ही फायदा करता है।

घर की धूल से होने वाली एलर्जी से बचाव के तरीके

सवाल: घर की धूल-गंदगी (House Dust) क्या है?

जवाब: घर में मौजूद जानवरों और पौधों से बनी हुई कुछ चीजों से हमेशा धूल जैसी गंदगी निकलती रहती है। इन चीजों में रुई, ऊन, जूट, जानवरों के बाल और पंख इत्यादि शामिल हैं जिनका इस्तेमाल तकिये, गद्दे, सोफा या किसी फर्नीचर में भरी जाने वाली सामग्री के रूप में होता है। इसके अलावा त्वचा से निकलने वाली पपड़ी, डैंड्रफ, कई तरह के फंगस और पालतू जानवरों से निकलने वाली गंदगी से मिलकर यह धूल जैसी गंदगी बनती है।

सवाल: घर की धूल-गंदगी में मौजूद किस चीज से लोगों को एलर्जी की समस्या होती है?

जवाब: घर की इस धूल में डर्मेटोफेगोइड टेरोनिसिनस (Dermatophagoides Pteronyssinus) प्रजाति का कीटाणु पाया जाता है। यह कीटाणु इंसानों के शरीर से निकलने वाली मृत कोशिकाओं और पपड़ियों को खाकर जीवित रहता है।

सवाल: घर की धूल में मौजूद यह कीटाणु देखने में कैसा होता है?

जवाब: इसका आकार एक मिलीमीटर से भी कम होता है और इसे नंगी आंखों से नहीं देखा जा सकता है। इसे देखने के लिए माइक्रोस्कोप का सहारा लेना पड़ता है। इसके आठ पैर होते हैं और ये इतने हल्के होते हैं कि घर की सफाई के दौरान ये कीटाणु हवा में तैरने लगते हैं।

सवाल: घर के किन हिस्सों में ये कीटाणु ज्यादा पाए जाते हैं ?

जवाब: ये कीटाणु आमतौर पर कम्बल, कालीन या दर्री और गद्देदार फर्नीचर पर ज्यादा पाए जाते हैं। ये इंसानों के शरीर से निकलने वाली मृत कोशिकाएं या मैल को खाकर जीवित रहते हैं और इसी वजह से ये उन जगहों पर

ज्यादा पाये जाते हैं जहां इंसान अपना ज्यादा समय बिताते हैं। इंसान के बैठने या ओढ़ने पर कंबल या गद्दे की गर्मी शरीर के तापमान के बराबर हो जाती है और यह तापमान इनके पनपने के लिए सबसे ज्यादा उपयुक्त होता है।

सवाल: क्या इस कीटाणु को बढ़ने के लिए किसी खास वातावरण की जरूरत होती है ?

जवाब: ये कीटाणु आद्रता वाली जगहों पर ज्यादा पाए जाते हैं। जिन घरों में ज्यादा अंधेरा और सीलन होती है वहां ये कीटाणु ज्यादा पैदा होते हैं। जबकि बहुत उंचाई वाली सूखी और ठंडी जगहों पर ये कीटाणु कम पैदा होते हैं।

सवाल: इन कीटाणुओं में ऐसा क्या है जिसकी वजह से इंसानों को एलर्जी होती है?

जवाब: इन कीटाणुओं के मल में प्रोटीन जैसा पदार्थ होता है और उसी पदार्थ की वजह से इंसानों को एलर्जी होती है। प्रत्येक कीटाणु पूरे एक दिन में मल-त्याग के दौरान लगभग २० पैलेट बाहर निकालते है। ये पैलेट साइज में बहुत छोटे होते हैं और ये इंसानों में एलर्जी उत्पन्न करते हैं। यहां तक की कीटाणु के मरने के बाद भी उनके ये पैलेट मौजूद रहते हैं और एलर्जी फैलाते रहते हैं। मादा कीटाणु लगभग २५ से ५० अंडे देती है जिस वजह से हर ३ हफ्तों में इनकी एक नयी पीढ़ी पूरी तरह तैयार हो जाती है।

सवाल: अस्थमा के वे मरीज जिन्हें घर की धूल-गंदगी से एलर्जी है क्या उनमें कोई अलग लक्षण नजर आते हैं?

जवाब: अस्थमा के लक्षणों के आधार पर कभी भी ये नहीं पहचाना जा सकता है कि किस मरीज को किस चीज से एलर्जी है। सभी मरीजों में लगभग एक जैसे ही लक्षण नजर आते हैं। हां इतना जरूर है कि जिन लोगों को धूल या गंदगी से एलर्जी होती है उनकी समस्या बरसात के दिनों में बढ़ जाती है क्योंकि इस मौसम में आद्रता के कारण कीटाणुओं की संख्या काफी बढ़ जाती है। लेकिन ऐसा फंगस से एलर्जी होने के कारण भी हो सकता है।

सवाल: दिवाली के आसपास अस्थमा का अटक बढ़ जाने और घर की धूल-गंदगी में क्या आपस में कोई संबंध है?

जवाब: यह सच है कि दिवाली के मौसम में अस्थमा के मरीजों की हालत बिगड़ने लगती है और उन्हें ज्यादा अटैक आते हैं। दिवाली आते ही हर जगह लोग अपने घरों की सफाई करने लगते हैं जिस वजह से वातावरण में धूल बहुत बढ़ जाती है। जब अस्थमा का कोई मरीज इस धूल के संपर्क में आता है तो उसकी एलर्जी और बढ़ जाती है और इसी वजह से उन्हें अटैक आने लगता है। इसी तरह दिवाली के दिन पटाखे जलाने के कारण आस पास की हवा और ज्यादा प्रदूषित हो जाती है जिस वजह से अस्थमा के मरीजों की दिक्कत और बढ़ जाती है।

सवाल: अस्थमा के कुछ मरीज जब हिल स्टेशन पर जाते हैं तो मैदानी इलाकों की तुलना में वहां पर उनके अस्थमा के लक्षण काफी कम हो जाते हैं। ऐसा क्यों ?

जवाब: मैदानी इलाकों की तुलना में पहाड़ों पर तापमान और आद्रता दोनों ही कम होता है और ऐसे माहौल में धूल में मौजूद कीटाणु पनप नहीं पाते हैं। इस वजह से पहाड़ों पर इन कीटाणुओं की संख्या काफी कम होती है और इसीलिए वहां पर मरीज को अस्थमा के उतने लक्षण नहीं नज़र आते हैं।

लेह-लद्दाख जैसी बहुत अधिक ऊंचाई वाली जगहों पर ये कीटाणु पनप नहीं पाते हैं और वहां परागकणों की मात्रा भी काफी कम होती है। ऐसे जगहों पर ब्रोंकियल अस्थमा के मरीज काफी कम पाए जाते हैं, जबकि सीने से जुड़ी अन्य बीमारियों वाले मरीज वहां भी ज्यादा होते हैं।

सवाल: कई बार लड़के जब पढ़ाई के लिए घर से बाहर कॉलेज हॉस्टल में रहने जाते हैं तो वहां उनके अस्थमा के लक्षण कम हो जाते हैं। ऐसा क्यों ?

जवाब: ऐसे लड़कों को धूल से एलर्जी होती है। जांच में यह पाया गया है हॉस्टल के कमरों में घर की तुलना में कीटाणुओं की संख्या काफी कम होती है क्योंकि वहां पर गद्देदार फर्नीचर या कालीन, दरि जैसी चीजें नहीं होती हैं। फर्नीचर कम होने की वजह से इन कमरों की रोजाना सफाई करना भी बहुत आसान होता है।

सवाल: घर की धूल-गंदगी से होने वाली एलर्जी की जांच कैसे करें?

जवाब: आपको कब और किस समय ज्यादा लक्षण नज़र आते हैं उन्हें नोट करना बहुत ज़रूरी होता है। आमतौर पर डॉक्टर स्किन प्रिक टेस्ट की मदद से

एलर्जी का पता लगाते हैं। इस टेस्ट में घर की धूल-गंदगी की बहुत थोड़ी सी मात्रा को इंजेक्शन की मदद से मरीज की त्वचा में चुभोया जाता है। अगर मरीज को इस चीज से एलर्जी होगी तो उस हिस्से में तेज खुजली होने लगती है। इसके अलावा एलर्जी का पता लगाने के लिए आप ब्लड टेस्ट भी करवा सकते हैं।

सवाल: जो मरीज धूल वाली एलर्जी से पीड़ित होते हैं उन पर इम्यूनोथेरेपी ट्रीटमेंट का क्या असर पड़ता है?

जवाब: जिन मरीजों को सिर्फ धूल और गंदगी वाले कीटाणु से एलर्जी होती है उनके लिए यह ट्रीटमेंट बहुत असरदार है। हालांकि जिन लोगों को इसके साथ कुछ और चीजों से भी एलर्जी होती है उनमें इसका असर अच्छा रहता है लेकिन वो बदलता भी रहता है।

सवाल: क्या धूल-गंदगी से दूर रहने पर अस्थमा के मरीजों में लक्षण कम नज़र आते हैं?

जवाब: हाँ यह सच है कि जितना ही आपका घर साफ़ होगा और उसमें धूल नहीं होगी तो अस्थमा के लक्षण उतने की कम नज़र आयेंगे। अपने बेडरूम को साफ़ और धूल मुक्त रखें क्योंकि सबसे ज्यादा कीटाणु इसी कमरे में मौजूद रहते हैं।

घर की धूल से खुद को कैसे बचाएं:

1. गद्दों और तकियों पर कवर लगाकर रखें।
2. घर में हर जगह से कालीन हटा दें। अगर ऐसा करना मुमकिन नहीं है तो उन कालीन पर एंटी-माइट स्प्रे का नियमित छिडकाव करें।
3. घर में भारी परदे ना लगाएं और उन्हें हमेशा धुलकर, अच्छे से सुखाकर लगाएं।
4. गद्देदार फर्नीचर की जगह पर घर में लकड़ी और प्लास्टिक के फर्नीचर ले आये जिनमें गद्दों का इस्तेमाल बिल्कुल भी ना होता हो।
5. हर हफ्ते अपने कम्बल को धोकर अच्छे से सुखाएं और अगर संभव हो तो गर्म कम्बल का इस्तेमाल कम करें।

६. बेडरूम में रखी चीजों और गद्दे को हर १५ दिन में एक बार धूप में ज़रूर रखें।
७. एचडपीए (HEPA) एयर क्लीनर का इस्तेमाल करें। यह हवा में मौजूद धूल के कणों को पूरी तरह सोख लेता है।
८. ज्यादा आद्रता वाली जगहों पर डी-ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करें। अधिकतर कीटाणु ७५-८०% आद्रता वाली जगहों पर ज्यादा तेजी से बढ़ते हैं जबकि ५०% से कम आद्रता वाली जगहों पर वे जीवित भी नहीं रह सकते हैं। इस डिवाइस से अपने घर की आद्रता को ४०-५०% पर सेट करके रखें।
९. जब भी घर की सफाई कर रहे हों तो फेस मास्क का प्रयोग करें।

फंगस से होने वाली एलर्जी से बचाव के तरीके

घर में पड़ी ब्रेड को जब आप कई दिनों तक इस्तेमाल नहीं करते हैं तो उसके ऊपर हरे या काले रंग की रोयेदार परत बनने लगती है। इसे ही मोल्ड या फंगस या आम बोलचाल की भाषा में फफूंद कहते हैं।

ये फंगस घर के बाहर या अंदर किसी भी खराब होती या सड़ती हुई चीज पर पनप सकते हैं। इन फंगस से किसी तरह की एलर्जी नहीं होती है बल्कि इससे निकलने वाले बीजाणुओं से एलर्जी होती है। जैसे ही मौसम बदलता है और तेज धूप निकलती है तो ये बीजाणु निकलने लगते हैं और इनकी संख्या बहुत ज्यादा होती है।

ये फंगस हर जगह मौजूद होते हैं और इससे एलर्जी वाले लोग पूरे साल इससे परेशान रहते हैं क्योंकि हर बार मौसम बदलने पर इनकी संख्या वातावरण में बढ़ जाती है और फिर मरीजों की दिक्कतें बढ़ने लगती हैं।

दिल्ली में किये एक सर्वे के अनुसार यहां पूरे साल फंगस बीजाणु मौजूद रहते हैं। सितंबर से नवम्बर और फरवरी से अप्रैल के बीच इनकी मात्रा काफी बढ़ जाती है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि बरसात के मौसम में इन बीजाणुओं की मात्रा अपेक्षाकृत कम होती है क्योंकि बरसात की वजह से धूल और ये बीजाणु नीचे जमीन पर दब जाते हैं।

ये फंगस नमी और आद्रता वाली जगहों पर जल्दी पनपते हैं और इसीलिए पत्तियों के ढेर, कटी हुई घास या बगीचे में जमा कूड़े के ढेरों पर बहुत अधिक मात्रा में ये फंगस मिलते हैं। घर के अंदर ये फंगस खाने पीने की चीजों जैसे कि पनीर, ब्रेड, फलों और सब्जियों के सड़ने पर ये उनके ऊपर पनपने लगते हैं।

फ्रिज में फंगस बनने की संभावना सबसे ज्यादा होती है क्योंकि फ्रिज के अंदर का तापमान उनके पनपने के लिए सबसे ज्यादा अनुकूल होता है खासतौर पर सील के आसपास वाली जगहों पर ये ज्यादा उगते हैं। इसी तरह खिडकियों के कोनों पर, दीवार पर टंगी पेंटिंग के नीचे और घर में लगे पौधों के नीचे मौजूद मिट्टी में ये फंगस या फफूंद ज्यादा पनपते हैं। किचन और बाथरूम के कोनों में भी ये फंगस आसानी से उग जाते हैं।

घर के अंदर मौजूद फंगस से कैसे बचें

- ये फंगस नमी वाली जगहों पर ज्यादा उगते हैं इसलिए इनसे बचने का सबसे अच्छा उपाय है कि आप घर को पूरी तरह हवादार बनाएं।
- घर में कहीं भी पानी, मिट्टी, पत्तियां या कटी हुई घास जमा ना होने दें।
- किचन और बाथरूम में हवा निकलने की जगह जरूर बनाएं जिससे सफाई के बाद देर तक नमी मौजूद ना रहे। इसके अलावा आलमारी के पीछे की दीवारों और वाशबेसिन वाली जगहों पर नियमित सफाई करते रहें जिससे फंगस पनपने ना पायें।
- खिडकियां खुली रखें और जब बाथरूम में नहा रहे हों या किचन में खाना बना रहे हों तो उस समय बाथरूम और किचन का दरवाजा अंदर से बंद रखें जिससे अंदर की भाप बाकि कमरों में ना पहुंचने पाए। बाथरूम की फर्श को सूखा रखें और गीले तौलिये को घर के अंदर ना सुखाएं।
- खाने-पीने की किसी भी चीज को सड़ने ना दें और नियमित अंतराल पर घर के हर कोनों की सफाई करें।
- खिडकियों के फ्रेम में मौजूद फंगस को भी नियमित अंतराल पर साफ़ करें।
- आलमारी के ऊपर गीले कपड़े ना टांगे और आलमारी के अंदर ठूस ठूस कर कपड़े न रखें। कभी कभी आलमारी के दरवाजे खोलकर उनमें हवा अंदर जाने दें।
- सीलन भरी दीवारों से पेंटिंग हटा लें और जहां जहां दीवारों पर सीलन हो उसे ठीक कराएं।
- बेसमेंट का इस्तेमाल ना करें।
- पुराने अखबारों का कूड़ा, घर में इकठ्ठा करके ना रखें।
- घर में कम पौधे लगाएं और उसकी मिट्टी को नियमित अंतराल पर बदलते रहें।
- ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल ना करें।
- अधिकतर भारतीय लोग अपने बेडरूम में साधारण बेड की जगह दीवान का प्रयोग करते हैं जिसमें अंदर एक बक्सा होता है। उसमें लोग गद्दे, कम्बल और पुराने कपड़े रखते हैं। कई बार उन बक्सों में भी फफूंद पनप जाते हैं जबकि इंसान लगभग दिन के ७-८ घंटे अपने बिस्तर पर ही बिताता है। इसलिए उसे भी नियमित

रूप से साफ़ रखें और सुखाएं। उस बक्से के अंदर फंगस को पनपने से रोकने के लिए आप उसमें नीम की पत्तियां भी रख सकते हैं।

घर के बाहर फंगस को कैसे रोकें

- ज्यादा नमी और सीलन वाले घरों में ना जाएं।
- कटी हुई घास और पत्तियों के ढेर वाली जगह से परहेज करें।
- फसल की कटाई वाले समय में गांव देहात वाली जगहों पर जाने से परहेज करें।
- ऐसे घरों में ना जाएं जहां अनाज या भूसी को रखा जाता है।

अस्थमा के मरीजों के लिए डाइट

हमारे शरीर का स्वास्थ्य काफी हद तक हमारी डाइट पर निर्भर करता है। खाने पीने की कुछ चीजें ऐसी होती हैं जिनके सेवन से कई बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है वहीं कुछ चीजें ऐसी भी हैं जिनके सेवन से कई बीमारियां ठीक होने लगती हैं। अस्थमा के वे मरीज जो अपनी डाइट पर विशेष ध्यान देते हैं वे बेहतर तरीके से अस्थमा को कंट्रोल कर लेते हैं।

आपकी डाइट कई तरीकों से अस्थमा को प्रभावित कर सकती है:

- कुछ चीजें जैसे कि मूंगफली, ठंडी बीयर और समुद्री भोजन का सेवन करने के बाद तुरंत अस्थमा अटैक आ सकता है, हालांकि ऐसे मामले बहुत ही कम होते हैं।
- कुछ चीजें एलर्जी को और बढ़ा देती हैं। उनमें फ्राई की हुई चीजें, प्रिजरवेटिव, खाने में इस्तेमाल होने वाला कलर, चाइनीज फूड इत्यादि प्रमुख हैं। इसलिए इनका सेवन कम करें।
- कुछ चीजों को खाने से एसिड रिफ्लक्स की समस्या होने लगती है और रात में होने अस्थमा के लक्षण बढ़ जाते हैं। इनमें रात के समय चावल या दही खाना, फ्राई की हुई चीजें खाना और डेजर्ट या मिठाइयां शामिल हैं।
- खराब डाइट का सीधा संबंध मोटापे से है और मोटापा बढ़ने से अस्थमा की समस्या और बिगड़ जाती है। आपको बता दें कि मोटापे के कारण ही सांस लेने में तकलीफ होने लगती है और ऐसे में अगर आप अस्थमा से भी पीड़ित है तो आपकी दिक्कत बहुत ज्यादा बढ़ जाती है।
- खाने पीने की कुछ चीजें अस्थमा और एलर्जी से लड़ने में मदद करती हैं। इसके लिए आप ताजे फल, हरी सब्जियां, विटामिन सी और मैग्नीशियम का सेवन करें।

इन चीजों का सेवन पूरी तरह बंद कर दें:

- अगर कुछ खास चीजों को खाने के बाद हमेशा अस्थमा के लक्षण बढ़ जाते हैं तो ऐसी चीजों का सेवन बंद कर दें।
- बहुत ज्यादा ठंडा पानी, कोल्ड ड्रिंक, बर्फ और ठंडी बीयर

- डीप फ्राई की हुई चीजें जैसे कि समोसा, कचौरी, पूड़ी इत्यादि
- जंक फूड: पिज़्ज़ा, बर्गर, कुस्कुरे, चिप्स, दालमोट इत्यादि
- ऐसी चीजें जिनमें कृत्रिम रंगों और प्रिज़रवेटिव का ज्यादा इस्तेमाल हो
- देर रात में डिनर करना या रात में बहुत ज्यादा खाना ना खाएं।

इन चीजों से जितना संभव हो उतना परहेज करें:

- सब्जियां: भिंडी, अरबी, कमल ककड़ी
- दाल: राजमा, साबुत मां की दाल, चना दाल
- रात में मिठाइयां खाना
- बेसन से बनी हुई चीजें
- चाइनीज फूड
- प्रोसेस्ड चीज़
- रात में चावल या दही का सेवन

इन चीजों को खाने से एसिड रिफ्लक्स और रात में होने वाली दिक्कतें बढ़ सकती हैं:

- रात में दही या चावल का सेवन
- रात में ज्यादा मात्रा में खाना
- डेजर्ट या मिठाइयों का सेवन
- रात में कढ़ी, राजमा या मां की साबुत दाल का सेवन
- डीप फ्राई की हुई चीजें

अस्थमा के मरीजों के लिए ये चीजें हैं फायदेमंद:

- कच्चा केला, सिट्रस फल और आम को छोड़कर आप सभी फलों को खा सकते हैं।

- सभी तरह की हरी सब्जियां खाएं क्योंकि उनमें एंटी-ऑक्सीडेंट की मात्रा ज्यादा होती है।
- चाय और कॉफी का संतुलित सेवन करते रहें क्योंकि ये ब्रोंकोडाईलेटर की तरह असर करते हैं।
- अदरक और शहद के साथ गुनगुना पानी पिएं।
- सब्जियों का सूप, विटामिन सी और प्याज का सेवन डाइट में बढ़ा दें।

यह ज़रूरी नहीं कि डॉक्टर को सब कुछ पता ही हो !

हाल ही में मेरे एक अस्थमा के मरीज ने मुझे एक लम्बा सा खत लिखा है। मैंने उस मरीज को कभी देखा नहीं लेकिन उसकी भाषा और लिखने की शैली से लगा कि वो अफगानिस्तान से होगा।

वह कहता है कि उसे कई सालों से अस्थमा था और वो कई डॉक्टरों को दिखा चुका था। सभी डॉक्टरों ने यह जवाब दिया कि ‘तुम्हारा अस्थमा ठीक नहीं हो सकता है।’ ऐसे में वो कहता है कि “ लेकिन ये ज़रूरी नहीं कि डॉक्टर को सब कुछ पता ही हो। मैं उसकी इस बात से सहमत हूँ।

इसलिए उसने कई तरह की प्राकृतिक चिकित्सा और घरेलू उपाय अपनाए और अब उसका अस्थमा काफी हद तक ठीक हो गया है। अपने अनुभव के आधार पर उसने कुछ बातें बतायी हैं।

मैं उसकी कही बातों को बिना कोई अपना कमेंट किये यहां शब्दशः लिख रहा हूँ।

- मुझे इस बात का पक्का यकीन था कि मैं ठीक हो जाऊंगा।
- एक चम्मच शहद और आधा कप कलौंजी के तेल को एक कप गर्म पानी में मिलाकर रोजाना सुबह उठते ही और रात में सोने से पहले पिएं।
- सोने से कम से कम २ घंटे पहले डिनर कर लें।
- कम खाएं (यह सुन्नत है और यह कई बीमारियों का इलाज है)
- रात में अच्छे से सोएं और दिन में ना सोएं। बचपन वाली ‘अर्ली तो बेड-अर्ली राइज’वाली कविता याद रखें।
- हल्का खाना खाएं और खाने में काली मिर्च, तेल का कम इस्तेमाल करें। अपनी भूख से हमेशा थोड़ा कम खाएं और खाने को खूब चबाकर खाएं। (यह सुन्नत है और यह कई बीमारियों का इलाज है)

- खाने के तुरंत बाद पानी ना पिएं इसकी बजाय आप खाने के बीच में थोड़ा पानी पी सकते हैं।
- रोजाना कम से कम ८-१० गिलास पानी पिएं और हर २ घंटे के अंतराल पर एक कप गर्म पानी पिएं।
- रोजाना थोड़ी देर व्यायाम ज़रूर करें। (यह सुन्नत है और कई बीमारियों का इलाज है)
- धूल-गंदगी, प्रदूषण और तेज महक से दूर रहें।
- अपने दिमाग पर ज्यादा प्रेशर ना डालें।
- हफ्ते में एक दिन व्रत या उपवास ज़रूर रखें। (यह सुन्नत है और कई बीमारियों का इलाज है)
- ऊंचा तकिया लगाकर सोएं।
- शहद और हल्दी का सेवन करें।
- जब भूख लगे तो दूध में हल्दी डालकर पिएं।
- ३-४ सूखे अंजीर खाएं।
- एक चम्मच अदरक का जूस और नींबू के जूस का सेवन करें।
- दूध में लहसुन डालकर गर्म करें और फिर ठंडा करके पिएं।
- ३ चम्मच पानी में ६ लौंग डालकर गर्म करें और फिर ठंडा होने के बाद शहद डालकर पिएं।
- कमरा हवादार होना चाहिए और उसमें सूरज की रोशनी अंदर तक आनी चाहिए। सूखे और गर्म शहरों में रहने का प्रयास करें।
- ताजे फल, हरी सब्जियां, संतरे, बेरी, खजूर, खीरा, टमाटर, गाजर, सलाद, सेब, अंगूर, सोयाबीन, मूंगफली, पालक और मटर का सेवन खूब करें।
- लाल मिर्च, तेल, अंडे, ठंडा पानी, दूध से बनी चीजें, आइस क्रीम, कोल्ड ड्रिंक, सिगरेट, एस्पिरिन, ब्रुफेन, केला, चावल, पपीता, टोमेटो केचप, ब्रेड, चिप्स, सूप, बटर, राजमा, खरबूज, तरबूज, नमक, मूली, पत्तागोभी, अचार, मीट, पुदीना, प्याज इनका सेवन बंद कर दें। इसके अलावा गुस्सा और टेंशन पूरी तरह त्याग दें और सर्दियों में पूरे कपड़े पहनकर बाहर निकालें।

मरीजों को सशक्त बनाना

चीन की एक पुरानी कहावत है कि “व्यक्ति को एक मछली देकर आप उसका केवल एक दिन ही पेट भर सकते हैं पर उसे मछली पकड़ना सिखाकर जीवन भर के लिए उसका भरण-पोषण कर सकते हैं।

आदिकाल से ही चिकित्सा व्यवसाय को काफी गुप्त रखा गया है। डॉक्टर सब कुछ जानता है जबकि रोगी एक विषय में एकदम अज्ञानी ग्राहक की तरह होता है जिससे उम्मीद की जाती की वह बिना कुछ सोचे समझे डॉक्टर की सभी निर्देशों को मानें। पहले के जमाने में दवाइयां और औषधीय मिश्रण गुप्त रखे जाते थे यहां तक कि नुस्खे या प्रिस्क्रिप्शन भी लैटिन या ग्रीक भाषा में होते थे।

मैं अस्थमा का इलाज करता हूं। अस्थमा एक लाइलाज रोग है जो मरीज के साथ जिन्दगी भर बना रहता है इसे नियंत्रित किया जा सकता है पर पूरी तरह से खत्म नहीं किया जा सकता है।

असाध्य रोगों में, अगर वांछित नतीजे चाहते हैं तो डॉक्टर और मरीज को एक टीम के रूप में काम करना होगा और ऐसे में डॉक्टर की भूमिका डॉक्टर की कम शिक्षक की ज्यादा होती है। यह मरीज को बीमारी से स्वयं निपटने के लिए सक्षम और सबल बनाना है। हमेशा यह शक्ति मरीज के हाथों में होनी चाहिए। सक्षम मरीज डॉक्टर को कमजोर नहीं बनाते बल्कि वास्तव में इससे वे खुद मजबूत होते हैं।

क्या सभी मरीज सक्षम और सशक्त हो सकते हैं? क्या सभी मरीज सशक्त होना चाहते हैं? क्या सभी मरीज सशक्त होने का मतलब समझ पाते हैं? उत्तर है नहीं, सारे मरीज नहीं।

कुछ मरीज यह जिम्मेदारी लेने में संकोच करते हैं और वे चाहते हैं कि डॉक्टर उन्हें हाथ पकड़कर आगे ले जाये। वे निर्णय प्रक्रिया में भाग नहीं लेना चाहते या खुद को इसके लिए अक्षम पाते हैं। कुछ यह भी सोचते हैं कि डॉक्टर द्वारा मरीज की प्राथमिकता पूछना और जानना अनिश्चित और अयोग्य है।

मेरा एक पुराना मरीज अपनी बूढ़ी माँ को गांव से लाया और मुझसे उनके स्वास्थ्य के बारे में परामर्श किया। मेरे उनसे पूछने पर कि ‘माताजी, क्या समस्या है?’ इस पर उनकी प्रतिक्रिया थी कि “वह तो आपको पता करनी है और बच्चे की तरफ देखते हुए

उन्होंने कहा कि “तुमने कहा था कि ये एक अच्छे डॉक्टर हैं लेकिन ये मूर्ख लग रहे हैं। ये तो मुझसे ही पूछ रहे हैं कि क्या समस्या है।”

जो रोगी सशक्त होने का दावा करते हैं वे भी संकट आने पर चिंतित हो जाते हैं। मुझे मेयो क्लिनिक का एक पढ़ा हुआ रोचक अध्ययन याद आता है। उन लोगों ने ५०-६० वर्ष आयु समूह की १०० स्वस्थ महिलाओं से पूछा कि अगर उन्हें स्तन कैंसर हो जाये और उन्हें इलाज (जैसे सर्जरी, रेडियोथेरेपी या कीमोथेरेपी) के बारे में अच्छी तरह समझाने के बाद कहा जाये कि खुद इलाज चुनना पसंद करेंगी या इस बारे में सबकुछ डॉक्टर को निर्णय लेने देंगी। तो जैसी की उम्मीद थी ज्यादातर ने कहा कि वे खुद फैसला करेंगी। ऐसे ही अन्य १०० मरीजों जिन्हें सच में स्तन कैंसर हुआ था उनसे भी वही सवाल किया गया तो आश्चर्यजनक रूप से उनमें से ज्यादातर महिलाएं चाहती थी कि उनसे जुड़े आखिरी फैसले डॉक्टर ही लें।

इसलिए, हालांकि खुद को जागरूक या सशक्त करने का सिद्धांत काल्पनिक रूप से भले ही आकर्षक लगता हो पर जब समस्या गंभीर हो तो कई मरीज डॉक्टर के ऊपर ही जिम्मेदारी डालना चाहते हैं।

कोई भी दो मरीज एक जैसे नहीं हो सकते। इसलिए, डॉक्टर का काम केवल मरीज की बीमारी का पता करना नहीं होता बल्कि यह भी पता करना होता है कि मरीज कितना सशक्त है। यही चिकित्सा-शास्त्र की सबसे बड़ी खूबी है।

डॉक्टर होने के नाते मैंने अपनी ज़िन्दगी में अस्थमा के बहुत मरीजों को करीब से देखा है। कुछ मरीजों को अस्थमा को नियंत्रित करने में बहुत मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। उन्हें हर समय इसके लक्षण नज़र आते हैं और कभी कभी अटैक भी आ जाता है। इस अस्थमा के कारण उनकी पूरी ज़िन्दगी बेकार सी मालूम पड़ती है।

वहीं दूसरी तरफ कुछ लोग ऐसे भी हैं जो विजेता की तरह होते हैं। उनका अस्थमा पूरी तरह नियंत्रण में है और उन्हें इसके लक्षण नज़र नहीं आते हैं और अब वे सामान्य ज़िन्दगी गुज़ार रहे हैं। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि उन्होंने अस्थमा से लड़ने और स्वयं की देखभाल के लिए विजेताओं वाला नजरिया अपनाया।

अस्थमा को नियंत्रित कर लेने वाले विजेता मरीजों की प्रमुख खूबियां:

मेरे अनुभव के आधार पर , वे मरीज जो अस्थमा की लड़ाई जीत जाते हैं उनमें ये खूबियां होती हैं।

१. वे इस बात को स्वीकार कर लेते हैं कि ये ज़िंदगी भर चलने वाली बीमारी है।
२. वे इसके लिए अपने भाग्य को कोसते नहीं हैं।
३. वे सही कारणों का पता लगाते हैं और समस्या का हल खोजने की कोशिश करते हैं।
४. वे अफवाहों पर ध्यान नहीं देते हैं बल्कि सही जानकारी इकट्ठा करते हैं और डॉक्टर से इस बारे में सारे सवाल पूछते हैं और फिर इसके बाद वे खुद को इलाज के लिए मानसिक रूप से तैयार करते हैं।
५. वे डॉक्टर के बताये हुए परहेज पर समझदारी से ध्यान देते हैं।
६. थोड़ी सी राहत होने पर ही वे इनहेलर का इस्तेमाल बंद नहीं करते हैं।
७. वे अपनी ज़िंदगी के प्रति बहुत ही सकारात्मक सोच रखते हैं।
८. वे अपने डॉक्टर से अच्छे संबंध बनाकर रखते हैं। वे डॉक्टर को समस्या का हिस्सा नहीं बल्कि उसके उपाय का हिस्सा मानते हैं।

इसलिए मेरी अपने पाठकों को यही सलाह है कि वे इस लिस्ट को ध्यान से पढ़ें और उन हिस्सों पर अमल करें जिनमें वो कुछ कमजोर हैं।

मेरी शुभकामनाएं आपके साथ हैं।

अस्थमा के मरीजों की सुरक्षित यात्रा के लिए टिप्स

हर किसी को घूमना और नयी नयी जगहों को देखना अच्छा लगता है। अस्थमा के मरीज भी इनसे अलग नहीं है लेकिन उनके साथ समस्या यह है कि यात्रा के दौरान या किसी नयी जगह जाने पर उनमें अस्थमा के लक्षण बढ़ सकते हैं। लेकिन अगर आप पूरी तैयारी और सावधानी बरतें तो बिना किसी दिक्कत के आप यात्रा कर सकते हैं।

अस्थमा के मरीजों को यात्रा के दौरान क्या क्या खतरे होते हैं:

- मौसम और तापमान बदलने के कारण अस्थमा के लक्षण बढ़ सकते हैं।
- नयी जगह पर पोलिन की संख्या ज्यादा हो सकती है।
- होटल के कमरों और कालीन में धूल में रहने वाले कीटाणु और कवक बीजाणु की मात्रा ज्यादा हो सकती है।
- ट्रिप के दौरान लगातार बाहर खाने की वजह से आपको फूड एलर्जी भी हो सकती है जिससे अस्थमा के लक्षण बढ़ सकते हैं।
- छुट्टियों में या यात्रा के दौरान कई मरीज अपनी दवाइयों को लेकर काफी लापरवाही बरतते हैं और टाइम पर नहीं खाते हैं जिस वजह से उनमें लक्षण बढ़ने लगते हैं।



इसलिए यात्रा के दौरान मरीज को किन किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, इसे हमने तीन हिस्सों में बांट दिया है।

१. यात्रा से पहले की योजना
२. यात्रा के दौरान सावधानियां
३. मंजिल पर पहुंचने पर वहां बरती जाने वाली सावधानियां

यात्रा से पहले की योजना

- जाने से पहले अपने डॉक्टर से मिलें ,उन्हें सारी बात बताएं और ज़रूरी दवाइयां ले लें।
- डॉक्टर द्वारा बताया गया अस्थमा प्लान अपने पास लिखकर रख लें।
- अपने डॉक्टर का नंबर हमेशा अपने पास रखें जिससे ज़रूरत पड़ने पर आप उन्हें कॉल कर सकें।

यात्रा के दौरान सावधानियां

- हवाई यात्रा के दौरान विशेष सावधानी बरतने की ज़रूरत है। एयरक्राफ्ट के अंदर हवा बहुत शुष्क होती है इसलिए अधिक मात्रा में पानी पीते रहें। हवाई यात्रा करने से पहले बंद नाक खोलने वाली दवा अपने साथ ज़रूर रख लें।
- एयरक्राफ्ट का केबिन डिक्ंप्रेसड होता है। बहुत ऊंचाई पर उड़ने के कारण प्लेन में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है और इस वजह से सांस लेने में तकलीफ होने लगती है।
- अगर आप विदेश जा रहे हैं तो दवाइयों के साथ साथ डॉक्टर की पर्ची साथ में ज़रूर रखें। कुछ देशों में दवाइयों को लेकर और इससे जुड़ी सुरक्षा को लेकर काफी कठोर नियम हैं।
- अपनी दवा अपने केबिन बैगेज में रखें।
- अगर आप कार से यात्रा कर रहे हैं तो खिड़की बंद रखें जिससे आप परागकणों के संपर्क में कम आयें।
- अगर आपका अस्थमा काफी गंभीर किस्म का और अनियंत्रित है तो अपने साथ नेब्युलाइजर या स्पेस-इनहेलर ज़रूर रखें।

मंजिल पर पहुंचने पर वहां बरती जाने वाली सावधानियां

- होटल का कमरा चुनते समय सावधानी बरतें और ऐसा कमरा चुनें जिसमें धूप और हवा आती हो साथ ही जिसमें कालीन ना बिछी हो।
- अगर आपको खाने पीने की कुछ खास चीजों से एलर्जी है तो उससे पूरी तरह परहेज करें क्योंकि टूरिस्ट प्लेस वाले होटलों के किचन में फूड का मिल जाना सामान्य बात है। कोई भी फूड आइटम खरीदते समय उसका फूड लेबल जरूर चेक करें।
- अस्थमा के मरीजों के लिए स्कूबा डाइविंग बहुत ही असुरक्षित है इसलिए कभी भी इसे ना करें।
- नियमित रूप से दवाइयों का सेवन करते रहें।

इसलिए याद रखें कि आपके घूमने पर मनाही नहीं है लेकिन सावधानियां जरूर याद रखें। शराब कंपनी अक्सर अपनी बोतलों पर एक बात लिखते हैं कि “ आनंद लें लेकिन समझदारी से आनंद लें”। इस बात को आप भी याद रखें।

अस्थमा से पीड़ित बच्चों के माता-पिता को खुला खत

अस्थमा से पीड़ित बच्चों के माता पिता कुछ परेशान रहते हैं। उन्हें इस बात की चिंता होती है कि अब उनके बच्चे को रोजाना दवाइयां खानी पड़ेगी। उन्हें दवाइयों के साइड इफेक्ट के बारे में सोचकर डर लगता है साथ ही आये दिन अखबारों में ऐसी खबरें सुनकर कि 'कोई बच्चा अस्थमा अटैक आने के कारण मर गया' उनका डर और बढ़ जाता है। यह सिर्फ एक बीमारी की बात नहीं है इससे माता पिता भावनात्मक रूप से दुखी हो जाते हैं।

वास्तव में उन्हें इतना चिंतित होने की ज़रूरत नहीं है। अस्थमा से पीड़ित बच्चों के मां बाप के लिए मेरी ये ही सलाह है।

• स्वीकार करें

आम डॉक्टरों को ये बात अच्छे से पता होती है कि बच्चे को अस्थमा है फिर भी वह सीधे तौर पर बच्चे के माता पिता को ये बात नहीं बताते हैं बल्कि वे कहते हैं कि बच्चे को एलर्जी है या ब्रोंकाइटिस है या सीने में जकड़न है। ऐसी बातों से ही इलाज में देरी होती है। इसकी बजाय मेरी सलाह यह है कि आपको जांच करवानी चाहिए और अगर बच्चे को अस्थमा है तो बिना देरी किये सही दिशा में इलाज करवानी चाहिए।

• सोच

आपने कभी सोचा है कि मां बाप के नजरिये का बच्चे पर कितना असर पड़ता है। जब मां हमेशा घर की नौकरानी की बुराई करती रहती है तो बच्चा भी यह कहने लगता है कि 'हाँ वो खराब है'। बिल्कुल यही बात अस्थमा , अस्थमा की दवाइयों और इनहेलर पर भी लागू होती है। अगर माता पिता बार बार ये कहते रहेंगे कि 'कब इनहेलर का इस्तेमाल करना बंद होगा'? तो बच्चे के मन में भी इसके प्रति नकारात्मक विचार आने लगेंगे। वहीं दूसरी तरफ अगर माता पिता इस बात पर खुशी जताते हैं कि इस डिवाइस की मदद से उनका बच्चा आसानी से सांस ले

पाता है और उसकी तकलीफें कम होती हैं तो इससे बच्चे के ऊपर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और बच्चा सही तरीके से खुशी-खुशी उसका इस्तेमाल करता है।

- **वास्तविक अपेक्षाएं रखें**

कुछ बच्चों में बड़े होने पर अस्थमा ठीक हो जाता है जबकि कुछ में नहीं ठीक होता है। यह काफी हद तक बच्चे के जीन पर निर्भर करता है जिस पर आप का कोई नियंत्रण नहीं है। हां इतना ज़रूर है कि कुछ चीजों से परहेज करके और अपनी डाइट में ज़रूरी बदलाव करके आप अस्थमा को नियंत्रित कर सकते हैं। बच्चे का अस्थमा ठीक होने में भी सालों का समय लगता है, यह कुछ दिनों या महीनों में नहीं ठीक हो सकता है।

सही इलाज और दवाइयों की मदद से बच्चे का अस्थमा धीरे धीरे नियंत्रित होने लगता है और आगे चलकर उसे इसके कोई लक्षण नज़र नहीं आते हैं। हालांकि मौसम बदलने और वायरस इन्फेक्शन होने पर कुछ लक्षण दोबारा नज़र आ सकते हैं। ऐसे में दवाइयों की मात्रा थोड़ी बढ़ा देने से बच्चे का अस्थमा फिर से सामान्य हो जाता है।

- **वैकल्पिक उपचार**

अस्थमा से बचाव के लिए आप वैकल्पिक चिकित्सा का भी सहारा ले सकते हैं जिसमें योगा, होमियोपैथी, आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा शामिल हैं। हालांकि सभी मरीजों पर इनका एक समान असर नहीं होता है। अगर आपको विश्वास है तो आप इन्हें आजमा सकते हैं। लेकिन मेरी आपको यही सलाह है कि वैकल्पिक चिकित्सा अपनाते हुए भी आपको सामान्य इलाज बंद नहीं करना चाहिए।

- **ध्यान रखें लेकिन ज्यादा लाड-प्यार ना करें**

बच्चे को अस्थमा होने पर अधिकतर मां उन्हें ज्यादा ही लाड-प्यार और सहानभूति दिखाने लगती हैं। ऐसा करने से कोई फायदा नहीं होता है बल्कि इससे बच्चे अपनी बात मनवाने के लिए अस्थमा का नाटक करने लगते हैं।

- **खेलने के लिए प्रोत्साहित करें**

अस्थमा से पीड़ित बच्चों की सांस जल्दी फूलने लगती है इस डर से बच्चे कभी भी किसी खेल में ठीक से भाग ही नहीं लेते हैं। जबकि सच्चाई यह है कि अगर बच्चे का अस्थमा पूरी तरह नियंत्रित है तो वो एकदम सामान्य जीवन जी सकते हैं और

किसी भी खेल में भाग ले सकते हैं। बच्चों को हमेशा खेलने के लिए प्रोत्साहित करते रहना चाहिए इससे बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ता है। लम्बी दौड़ लगाने की बजाय किसी खेल को खेलने में कम मेहनत लगती है और अस्थमा के मरीज इसे आसानी से झेल लेते हैं। इसलिए उन्हें खेलों में भाग ज़रूर लेना चाहिए इसके अलावा वे तैराकी भी कर सकते हैं।

- **डॉक्टर से संबंध**

कुछ मामलों में गुस्से या निराशा की वजह से या गलत जांच की वजह से लोग सारा दोष डॉक्टर पर मढ़ने लगते हैं। जबकि ऐसा नहीं है वास्तव में डॉक्टर ही आपकी समस्या को ठीक करेगा। इसलिए डॉक्टर से अच्छे संबंध बनाकर रखें और उन पर पूरा भरोसा करें। ऐसा करने से वे आपके बच्चे का इलाज बेहतर तरीके से कर पाएंगे।

अस्थमा , डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर इन तीनों बीमारियों में कई समानताएं हैं। इन सभी बीमारियों में मरीज को अपनी जीवनशैली में बदलाव लाने पड़ते हैं और हमेशा दवाइयां खानी पड़ती हैं। लेकिन इन तीनों बीमारियों में एक बहुत ही खास अंतर है। डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या मरीज के रहने वाली जगह से प्रभावित नहीं होती है जैसे कि डायबिटीज का जो असर आप पर दिल्ली में है वैसा ही असर आपको न्यूयॉर्क में भी महसूस होगा।

जबकि दूसरी तरफ अस्थमा में मरीज किस जगह पर रहता है उसका बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। कई बार उसके रहने वाली जगह के कारण ही उसकी स्थिति बहुत बिगड़ सकती है।

इस मामले में मरीज डॉक्टर से दो तरह के सवाल पूछते हैं।

१. डॉक्टर, मेरी नयी नौकरी या मेरा तबादला इस शहर या इस देश में हुआ है। क्या वहां जाकर मेरा अस्थमा और बढ़ जायेगा ?
२. डॉक्टर, मेरे बच्चे को गंभीर रूप से अस्थमा की समस्या है। क्या किसी दूसरे शहर में जाने से ये समस्या ठीक हो जायेगी?

इन बातों का रखें ध्यान:

- अस्थमा और एलर्जी जैसी बीमारियां आनुवांशिक (Genetic) होती हैं इसलिए आप जहां भी जायेंगे ये आपके साथ ही रहेंगी।
- वास्तव में कोई भी शहर या देश अस्थमा के लिए 'सही' या 'गलत' नहीं होता है।
- गर्म और सीलन भरी जगहों पर धूल में रहने वाले कीटाणु और कवक बीजाणु ज्यादा होते हैं जिस वजह से इस जगहों पर अस्थमा के लक्षण बढ़ जाते हैं।
- ज्यादा शुष्क जगहों पर परागकणों की संख्या ज्यादा होती है।
- सबसे ज़रूरी है कि आपको किन चीजों से एलर्जी है उसके बारे में पूरी जानकारी रखें। आप चाहे तो इसका पता स्किन प्रिक टेस्ट से करवा सकते हैं।

- किसी भी नए शहर या देश में स्थायी रूप से जाने की बजाय आप वहां कुछ दिन बिताकर यह चेक कर सकते हैं कि उस माहौल में आपके अस्थमा पर क्या असर पड़ रहा है। इसके लिए नयी जगह पर किराए का घर लें और कुछ दिन बिताएं।

भारत में अधिकांश लोग नौकरी की वजह से या किन्ही और कारणों से एक शहर से दूसरे शहर भागते रहते हैं। यह बहुत ही सामान्य बात है और ऐसे में बच्चों को भी अपने माता पिता के साथ एक शहर से दूसरे शहर में जाना पड़ता है। अगर बच्चा अस्थमा से पीड़ित है तो निश्चित तौर पर इस बदलाव का असर उसपर पड़ेगा। सिर्फ वातावरण में ही बदलाव नहीं होता है बल्कि पुराने दोस्तों को छोड़ने, नए स्कूल में जाने और नए दोस्त बनाने के कारण बच्चों का स्ट्रेस लेवल भी बढ़ जाता है। आप सभी को यह पता ही है कि स्ट्रेस की वजह से अस्थमा और बढ़ जाता है।

कभी कभी आप जिस नए घर में शिफ्ट होते हैं वो कई महीनों से बंद पड़े रहने के कारण उसमें धूल और गंदगी बहुत बढ़ जाती है और उसकी वजह से भी अस्थमा का अटैक आ सकता है। पेंट या पॉलिश की तेज महक भी अस्थमा के मरीजों के लिए बहुत नुकसानदायक है और इससे भी उन्हें अस्थमा अटैक आ सकता है।

किसी नयी जगह पर जाने से पहले अपने डॉक्टर से इन बातों पर चर्चा कर लें।

- उस नयी जगह पर किन चीजों से एलर्जी हो सकती है और अस्थमा बिगड़ने की कितनी सम्भावना है?
- नए शहर में अस्थमा के अच्छे डॉक्टरों कौन हैं जो आपका ख्याल रखेंगे?
- क्या इलाज में किसी तरह के बदलाव की कोई ज़रूरत है?
- बच्चे के नए स्कूल को क्या जानकारियां देनी चाहिए ?

इस तरह से अगर आप पूरी योजना बनाकर नयी जगह पर जाते हैं तो शायद आपको या आपके बच्चे को अस्थमा से होने वाली दिक्कतें नहीं झेलनी पड़ेंगी।

इंटरनेट पर हर एक चीज के बारे में भरपूर जानकारी उपलब्ध है। आज की पीढ़ी के लोगों को किसी प्रोडक्ट के बारे में जानकारी लेनी हो या नौकरी, स्वास्थ्य जैसे किसी भी क्षेत्र की जानकारी के लिए वे इंटरनेट का ही सहारा लेते हैं। यह भी सच है कि हर क्षेत्र से जुड़ी अच्छी जानकारी वहां आसानी से उपलब्ध है।

आज के समय में लोग स्वास्थ्य के बारे में ज्यादा जानकारी पढ़ना चाहते हैं। अगर वे किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित हैं तो वे काफी समय इंटरनेट पर अपनी बीमारी से जुड़े लेखों को पढ़ने में बिताते हैं। हालांकि ये सारी जानकारी वे डॉक्टर से भी हासिल कर सकते हैं लेकिन डॉक्टरों के पास समय की कमी के कारण वे इंटरनेट पर इनके बारे में पढ़ना ज्यादा पसंद करते हैं।

किसी और चीज की तरह इसके भी अपने फायदे और नुकसान हैं।

फायदे

- पढ़े-लिखे मरीज आसानी से वे सूचनाएं या लेख इंटरनेट पर खोज लेते हैं जिसके बारे में उन्हें जानकारी चाहिए होती है।
- ये जानकारीयां आमतौर पर अपडेट की हुई होती हैं।
- अगर डॉक्टर द्वारा बताई गयी बातें और इंटरनेट पर मौजूद जानकारी बिल्कुल एक समान होती है तो इससे मरीज को बहुत संतुष्टि मिलती है और डॉक्टर के प्रति भरोसा भी बढ़ता है।
- अस्थमा को नियंत्रित करने के लिए मरीज को कई तरह की सावधानियां बरतनी पड़ती हैं। ये सभी जानकारीयां इंटरनेट पर मौजूद हैं। बार बार इन्हें पढ़ने से मरीज अच्छी आदतों को अपनाने लगता है। मुझे ऐसा लगता है कि नई पीढ़ी के युवा, डॉक्टर या माता पिता द्वारा दी गयी सलाह के बजाय इंटरनेट पर बतायी गयी सलाहों पर ज्यादा जल्दी विश्वास करते हैं।
- इससे डॉक्टर और मरीज दोनों के समय की बचत होती है। आमतौर पर डॉक्टर मरीज से १०-२० मिनट के लिए ही मिलते हैं। मैं खुद अपने मरीजों को कुछ अच्छी वेबसाइट

के लिंक दे देता हूँ जिससे वे घर जाकर बीमारी से जुड़ी सभी सही जानकारी हासिल कर सकें।

नुकसान

- इंटरनेट की हद से ज्यादा लत (साइबरकोड्रिएक): कुछ मरीज ऐसे होते हैं जो हर समय इंटरनेट पर बीमारियों और दवाईयों के बारे में सर्च करते रहते हैं। वे दवाईयों के साइड इफेक्ट के बारे में पढ़ते हैं और अपनी बीमारी में क्या करना चाहिए क्या नहीं करना चाहिए इस बारे में भी पढ़ते रहते हैं। ऐसे मरीज इंटरनेट पर बहुत ज्यादा आश्रित हो जाते हैं और इसी वजह से या तो वे ज़रूरत से ज्यादा चिंतित हो जाते हैं या फिर दवाईयों का सेवन ही बंद कर देते हैं। ये दोनों ही तरीके गलत है और इससे मरीज की समस्या बढ़ सकती है।
- गलत जानकारी: इंटरनेट पर क्रेक्स की संख्या बहुत ज्यादा है। क्रेक्स उन्हें कहते हैं जो पहले अपनी एक धारणा बनाते हैं और फिर उसे सही सिद्ध करने के लिए तमाम तरह के गलत तथ्यों को तोर मरोड़कर इंटरनेट पर पेश करते हैं। जैसे कि किसी ने कहा कि अदरक और शहद का मिश्रण पीने से उसका अस्थमा ठीक हो गया और फिर अपनी कहानी को सही सिद्ध करने के लिए वो कई तरह के सुबूत पेश करता है या ऐसे ही आपके इंटरनेट पर कुछ लेख मिल जायेंगे जिनमें कहा गया है कि विटामिन डी का ज्यादा सेवन करने से अस्थमा ठीक हो जाता है। इसी तरह की कई गलत जानकारियां इंटरनेट पर मौजूद हैं जिन पर लोग आंख मूंदकर भरोसा कर लेते हैं। इस तरह की गलत जानकारियों से बचें इससे आपकी समस्या और बिगड़ सकती है।

अस्थमा और एलर्जी से संबंधित कुछ अच्छी वेबसाइट:

- www.acac.in
- www.breathfree.com
- मायो क्लिनिक
<http://www.mayoclinic.com/health/asthma/DS00029>
- अमेरिकन एकेडेमी ऑफ एलर्जी एंड एप्लाइड इम्यूनोलॉजी
<http://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/allergies.aspx>

- एलर्जी एंड अस्थमा नेटवर्क - मदर्स ऑफ़ एस्थेमेटिक

<http://www.aanma.org/>

- नेशनल जेविश हॉस्पिटल अस्थमा इनफार्मेशन

<http://www.nationaljewish.org/healthinfo/conditions/asthma/>

इस मामले पर मेरी सलाह:

- बीमारी से जुड़ी कोई जानकारी पढ़ने के लिए हमेशा अच्छी साइट्स पर जाएं। जिन वेबसाइटों के अंत में डॉट के बाद edu, org और gov लिखा हो वे वेबसाइट ज्यादा भरोसेमंद होती हैं। डॉटकॉम वाली साइट्स व्यावसायिक होती हैं।
- उन वेबसाइट या लेखों पर बिल्कुल भरोसा ना करें जो अस्थमा को पूरी तरह ठीक करने का दावा करते हैं। ये वेबसाइट सिर्फ अपना व्यवसाय बढ़ाने के लिए और लोगों को आकर्षित करने के लिए ऐसे गलत लेख लिखती हैं।
- उन वेबसाइट पर भी भरोसा ना करें जिसमें कई मरीजों की अपनी कहानियां लिखी गयी हैं और उन कहानियों में ये बताया गया हो कि कैसे उन्होंने अपना अस्थमा पूरी तरह ठीक कर लिया है।
- आप इंटरनेट से जो भी जानकारी हासिल करें उसे अमल में लाने से पहले अपने डॉक्टर से उस पर बात जरूर करें। हो सकता है कोई डॉक्टर आपको ये सब ना समझाए लेकिन एक अच्छा डॉक्टर जरूर आपकी सभी शंकाओं को दूर कर देगा। इसलिए अगर आपका डॉक्टर आपको ठीक से सब कुछ नहीं समझा पा रहा है या ज्यादा पूछने पर डांटता है तो आप डॉक्टर बदल लें।
- इंटरनेट पर मौजूद कुछ अच्छे फोरम में आप बेहतर जानकारी हासिल कर सकते हैं। यहां पर अलग अलग अपने जैसे मरीजों के सच्चे अनुभव पढ़ सकते हैं लेकिन यहां भी थोड़ी सावधानी बरतने की जरूरत है। दवा कंपनी ये अच्छी तरह जानते हैं कि लोग कहाँ कहाँ से जानकारियां पढ़ते हैं और इसलिए वे इस फोरम पर जाकर भी अपनी दवाइयों का गलत प्रचार कर देते हैं जिससे लोग उनके बहकावे में आ जाते हैं और ऐसी दवाइयां खरीदने लगते हैं। इसलिए फोरम पर जाएं पढ़ें लेकिन उस बारे में अपने डॉक्टर से भी बात करें।

अस्थमा में किन दवाइयों का सेवन नहीं करना चाहिए

किसी भी बीमारी में दवाइयों का इस्तेमाल सोच समझकर करना चाहिए और ये बात अस्थमा के मरीजों पर भी लागू होती है। ५ से १०% अस्थमा के मरीज और लगभग ४०% नेजल पॉलिप्स से पीड़ित अस्थमा के मरीज एस्पिरिन और उसके जैसे कुछ अन्य एनएसएआईडी (NSAIDs) दवाइयां जैसे कि वोवेरन या बुफेन के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं।

इन दवाइयों के कारण मरीज को नाक में एलर्जी, त्वचा में एलर्जी, अस्थमा अटैक, एनाफाइलेक्सिस जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। कुछ मामलों में मरीज की जान भी जा सकती है।

यह सच है कि अस्थमा के कई मरीज इन दवाइयों का सेवन करते हैं और उन पर दवाइयों का कोई बुरा असर नहीं पड़ता है। हालांकि यह भी सच है कि कुछ ऐसे भी मरीज हैं जिनमें इन दवाइयों के सेवन करने से उनके अस्थमा में सुधार हुआ है लेकिन उनकी संख्या बहुत ही कम है। वैसे आमतौर पर कोई भी डॉक्टर इन दवाइयों के सेवन की सलाह नहीं देते हैं।

ऊपर बताई गई दवाइयों के अलावा कुछ ऐसी सुरक्षित एनएसएआईडी दवाइयां भी हैं जिनका सेवन अस्थमा में होने वाले दर्द या बुखार से आराम के लिए किया जा सकता है। क्रोसिन या पैरासिटैमोल उनमें प्रमुख हैं।

इसी तरह बीटा- एंटागोनिस्ट समूह की दवाइयां भी अस्थमा के मरीजों के लिए असुरक्षित मानी जाती हैं। ये दवाइयां आमतौर पर हाई ब्लड प्रेशर, दिल से जुड़ी बीमारियां, माइग्रेन के इलाज और मोतियाबिंद में आई-ड्रॉप के रूप में इस्तेमाल की जाती हैं। इस समूह की प्रचलित दवाइयों में एटेनोलॉल, मेट्रोप्रोलॉल शामिल हैं। इन दवाइयों से पूरी तरह परहेज करें।

एसीई इन्हिबिटर (ACE Inhibitors) भी ब्लड प्रेशर की दवाइयों का एक प्रकार है। इनमें एनालेप्रिल, कैप्रैप्रिल, लिसिनोप्रिल इत्यादि प्रमुख हैं। इन दवाइयों के सेवन से सूखी खांसी होना आम बात है और इसका ये साइड इफेक्ट अस्थमा के मरीजों के साथ साथ सामान्य मरीजों में भी देखने को मिलता है। ऐसा पाया गया है कि इन दवाइयों

के ये साइड इफ़ेक्ट भारतीय लोगों में ज्यादा नजर आते हैं। इस दवा के कारण खांसी आने से मरीज को यह समझ में नहीं आता है कि उसे ये खांसी अस्थमा की वजह से हो रही है या इस दवा के साइड इफ़ेक्ट की वजह से हो रही है। इसलिए बेहतर होगा कि आप इन दवाइयों का सेवन ना ही करें और इनके दूसरे विकल्प तलाशें।

अस्थमा के कई मरीज डेरीफिलीन का सेवन करते हैं। कुछ दवाइयां डेरीफिलीन मेटाबोलिज्म के साथ पारस्परिक क्रिया करके खून में डेरीफिलीन की मात्रा काफी बढ़ा देती हैं और कभी कभी यह मात्रा खतरनाक लेवल पर पहुंच जाती है। इनमें सिमेटाडीन, एरिथ्रोमाईसिन, सिप्रोफ्लोक्स और ऐलोप्यूरीनाल प्रमुख हैं। अगर आप डेरीफिलीन का सेवन कर रहे हैं तो इन दवाइयों का सेवन सावधानीपूर्वक करें।

अस्थमा में दूसरी अन्य दवाइयों का इस्तेमाल करते समय इन बातों का ध्यान रखें:

- उन्ही दवाइयों का सेवन करें जिनका पहले से ही जांच -परीक्षण हो चुका हो। कभी भी बाज़ार में आयी नयी दवाइयों को खाने की कोशिश ना करें।
- किसी भी नई दवा को पहली बार रात में ना खाएं क्योंकि अगर दवा से किसी तरह का कोई रिएक्शन होता है तो रात में मेडिकल सुविधाएं मिलना मुश्किल होता है। दिन में किसी तरह की समस्या होने पर आप तुरंत डॉक्टर के पास जा सकते हैं।
- किसी और बीमारी का इलाज कराते समय हमेशा डॉक्टर को ये पहले ही बता दें कि आप अस्थमा के मरीज हैं। इससे डॉक्टर आपको वैसी दवाइयां देंगे जो अस्थमा पर कोई असर ना डालती हों।
- अपने साथ हमेशा कुछ एंटी-एलर्जी दवाइयां जरूर रखें।

सर्दियों के मौसम में अस्थमा के मरीजों के लिए कुछ खास टिप्स

सर्दियों का मौसम आते ही अस्थमा के कुछ मरीजों की हालात काफी बिगड़ने लगती है। इसलिए अधिकतर मरीजों को यह सलाह दी जाती है कि वे इस मौसम में अपना विशेष ध्यान रखें।

सर्दियों में किन कारणों की वजह से अस्थमा के मरीजों को होती है दिक्कत ?

- सर्दियों के मौसम में आमतौर पर श्वसन तंत्र में वायरल इन्फेक्शन ज्यादा होते हैं। अस्थमा के मरीजों के एयर ट्यूब पहले से ही बहुत संवेदनशील होते हैं और ऐसे में वायरल इन्फेक्शन होने के कारण उनमें कंजेशन या जकड़न और बढ़ जाती है। एलर्जी से तेज सांसे चलने की बजाय जब वायरल इन्फेक्शन के कारण तेज सांसे चलती हैं तो इन पर दवाइयों का असर कम होता है।

टिप्स: वायरल इन्फेक्शन को पूरी तरह रोक पाना तो असम्भव है लेकिन

कुछ उपायों को अपनाकर आप इसे काफी हद तक कम कर सकते हैं। खाने से पहले हाथ धोना, ज्यादा भीड़भाड़ वाली जगहों पर ना जाना, जुकाम से पीड़ित मरीज के आस पास सावधानीपूर्वक रहना, पर्याप्त मात्रा में गर्म पेय जैसे कि



चिकन सूप या अदरक-शहद के जूस पीने इत्यादि जैसे उपायों को अपनाकर आप वायरल इन्फेक्शन के खतरे को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

- कई बार जब आप बक्से में से गर्म कपड़े और रजाई कम्बल बाहर निकालते हैं तो उससे निकलने वाली धूल के कारण भी अस्थमा बढ़ जाता है।

टिप्स: अगर आप अस्थमा से पीड़ित हैं तो ये सब काम करने के लिए घर के किसी अन्य सदस्य को कहें। ऊनी कपड़ों और कम्बल को इस्तेमाल करने से पहले २-३ दिन उन्हें तेज धूप में सुखाएं।

- इस मौसम में बहने वाली ठंडी हवा भी अस्थमा के मरीजों के लिए ट्रिगर का काम करती है। ठंडी हवा खुद ही बहुत शुष्क होती है और फेफड़ों में पहुंचकर यह समस्या को और बढ़ा देती है। खासतौर पर उन मरीजों को जो खेलकूद में भाग लेते हैं उन्हें विशेष ध्यान देना चाहिए।

टिप्स: बाहर ठंड में निकलने से पहले शरीर को अच्छी तरह से गर्म कपड़ों से ढंक लें, खासतौर पर चेहरे और नाक वाले हिस्से को ज़रूर ढंकें। इससे बचने का सबसे सही तरीका है कि आप मफलर का इस्तेमाल करें और उससे नाक और मुंह को ढंक लें। नाक को गर्म रखने से अस्थमा के लक्षणों में काफी कमी आती है। नाक से सांस लेने की वजह से अंदर जाने वाली हवा भी गर्म हो जाती है। जब ठंडी हवाएं बहुत ज्यादा चल रही हों तो घर के अंदर ही एक्सरसाइज करें। एक्सरसाइज करने से पहले इनहेलर का इस्तेमाल ज़रूर करें।

- इस मौसम में दरवाजे खिड़कियां बंद होने की वजह से घर के अंदर हवा का प्रवाह सीमित होता है जिससे घर में एलर्जी उत्पन्न वाले कारक बढ़ जाते हैं। यहां तक की इस मौसम में बाहर ठंड होने की वजह से लोग अपना ज्यादा से ज्यादा समय घर के अंदर ही बिताते हैं जिस वजह से अस्थमा की समस्या और बढ़ जाती है।

यह सच है कि सर्दियों में परिस्थितियां कुछ ऐसी हो जाती हैं कि वे अस्थमा के मरीजों के लिए दिक्कतें पैदा करती हैं लेकिन सही जानकारी और कुछ उपाय अपनाकर आप अपनी परेशानियों को काफी हद तक कम कर सकते हैं। इसलिए ऊपर बताये गये उपायों को अपनाएं और सुरक्षित रहें।

भारत में स्टेरॉयड का डर

अस्थमा को नियंत्रित करने के लिए जो इनहेलर इस्तेमाल किया जाता है उसमें बहुत ही थोड़ी मात्रा में कोर्टिकोस्टेरोयड का इस्तेमाल किया जाता है। स्टेरॉयड का नाम सुनते ही अपने देश में कई मरीज इनहेलर का इस्तेमाल ही नहीं करते हैं। आइये जानते हैं कि स्टेरॉयड क्या है और लोग इसके इस्तेमाल से इतना डरते क्यों हैं?

मेरा यही मानना है कि “ गलत डॉक्टरों और गलत मरीजों ने मिलकर ही स्टेरॉयड को इतना बदनाम किया है”

कुछ गलत डॉक्टर, मरीजों को आवश्यकता से ज्यादा मात्रा में या ज्यादा लम्बी देर के लिए स्टेरॉयड के सेवन की सलाह देते हैं जिस वजह से उन्हें इसके साइड इफ़ेक्ट झेलने पड़ते हैं। स्टेरॉयड के साइड इफ़ेक्ट के कारण वजन बढ़ना, ज्यादा भूख लगना, ब्लड शुगर बढ़ना और हड्डियों का कमजोर होने जैसी समस्याएं होने लगती हैं।

कुछ मरीज भी ऐसे होते हैं जिन्हें अगर डॉक्टर ने कहा है कि सिर्फ १० दिन तक स्टेरॉयड का सेवन करना है तो वे डॉक्टर की सलाह ना मानते हुए पूरे महीने इसका सेवन करते रहते हैं। जाहिर है ऐसा करने से मरीज को इसके साइड इफ़ेक्ट झेलने ही पड़ेंगे।

अगर डॉक्टर और मरीज दोनों ही इस तरीके से स्टेरॉयड का गलत इस्तेमाल करने लगे तो समझ लें कि इससे साइड इफ़ेक्ट कई गुना बढ़ जाते हैं।

स्टेरॉयड के इस तरह से गलत इस्तेमाल के कारण जो साइड इफ़ेक्ट होते हैं उसे देखकर दूसरे मरीज डरने लगते हैं और फिर इससे जुड़ी तमाम अफवाहें समाज में फैलने लगती हैं। आपने अपने आस पास कई लोगों को ऐसा कहते सुना होगा कि, “ मेरे अंकल ने एक साल तक स्टेरॉयड का सेवन किया और उन्हें डायबिटीज हो गया। ये जहर की तरह है, इसका इस्तेमाल ना करें।”

इसके अलावा फार्मासिस्ट, आम चिकित्सकों, रिश्तेदारों और दूसरे मरीजों से सुन सुन कर एक आम धारणा बन जाती है कि स्टेरॉयड का इस्तेमाल करना सेहत के लिए नुकसानदायक है। इंटरनेट पर मौजूद ब्लॉग और लेख इस धारणा को और मजबूत बनाते हैं जिससे मरीज और ज्यादा डरने लगते हैं।

यह दुर्भाग्य ही है कि टेबलेट के रूप में इस्तेमाल की जाने वाली स्टेरॉयड से जुड़ी यह आम धारणा इनहेलर के रूप में इस्तेमाल किये जाने वाले स्टेरॉयड के साथ भी जुड़ जाती है और लोग अस्थमा से पीड़ित होने के बावजूद भी इनहेलर स्टेरॉयड का इस्तेमाल करने में डरने लगते हैं। जबकि इनहेलर में स्टेरॉयड की बहुत ही कम मात्रा का इस्तेमाल किया जाता है और उतनी मात्रा में स्टेरॉयड का सेवन सुरक्षित है।

जब अस्थमा के मरीज स्टेरॉयड के डर से इनहेलर का इस्तेमाल नहीं करते हैं तो ऐसे में अस्थमा को नियंत्रित करना और मुश्किल हो जाता है। कुछ गंभीर मामलों में मरीज के फेफड़े पूरी तरह खराब हो सकते हैं।

विडंबना यह है कि जो मरीज इनहेलर का नियमित इस्तेमाल करते हैं उन्हें किसी तरह के साइड इफ़ेक्ट नहीं होते हैं और इससे उनका अस्थमा भी नियंत्रित रहता है।

डॉक्टर-मरीज का सम्बन्ध

यह अध्याय अस्थमा या एलर्जी के बारे में नहीं है। मैं एक अन्य सामान्य लेकिन महत्वपूर्ण विषय, 'डॉक्टर-मरीज के सम्बन्ध' पर अपने विचार लिखना चाहता हूँ।

कोई भी सम्बन्ध कुछ जिम्मेदारियों और अपेक्षाओं पर आधारित होता है। डॉक्टर-मरीज का सम्बन्ध इससे अलग नहीं है। डॉक्टर से हमेशा कुछ आदर्शों और आचार-संहिता की अपेक्षा की जाती है और मरीज को भी अपनी जिम्मेदारी समझनी चाहिए। अच्छे सम्बन्ध खुशी और संतुष्टि का स्रोत हैं तो और ख़राब सम्बन्ध कष्ट और असंतोष का कारण बन सकते हैं।



जब मरीज डॉक्टर के पास जाता है तो वह क्या खोजता है? पहली और सबसे महत्वपूर्ण चीज योग्यता। यह अत्यंत आवश्यक है लेकिन पर्याप्त नहीं। मरीज ऐसे किसी व्यक्ति को भी खोजता है जो उसकी बात सुनने, समस्या को समझने और समाधान प्रदान करने का इच्छुक हो। ऐसा कोई जो उससे सहानुभूति रखे, जो उसे सामान्य भाषा में चीजें समझा सके और उम्मीद के मुताबिक रास्ता बता सके। जो उसे

अस्वस्थ होने से लेकर पुनः स्वस्थ होने तक की यात्रा में सहारा दे सके। क्या मरीज की ये उम्मीदें गलत हैं? नहीं, ये उम्मीदें गलत नहीं हैं!

मरीजों की डॉक्टरों से सबसे बड़ी शिकायत यह रहती है कि डॉक्टर उन्हें नहीं सुनते और मरीजों को पर्याप्त समय नहीं देते। मायो क्लिनिक के आंकड़े दिखाते हैं कि जब भी मरीज डॉक्टर के पास जाता है तो डॉक्टर उसे समस्या बताते हुए औसतन १८ सेकंड के अंदर टोक देते हैं। १५ सेकंड ! निश्चित रूप से डॉक्टर और ज्यादा धैर्यवान हो सकते हैं। वही अध्ययन यह भी दिखाता है कि यदि मरीज को बिना टोके हुए अपनी बात कहने दी जाये तो वह अपनी बात कहने में औसतन ९० सेकंड लेता है। निश्चित तौर पर इतना समय मरीज को दिया जा सकता है।

एक अन्य शिकायत जो मरीजों की डॉक्टरों से होती है कि डॉक्टर भावविहीन और कठोर होते हैं। डॉक्टर रात-दिन समस्याओं, बीमारियों और मौत का सामना करते रहते हैं। काम करने के लिए डॉक्टर कुछ हद तक अपने आप को नकारात्मकता से अलग कर लेते हैं। पर हाँ, डॉक्टरों को खुद को इतना भी अलग नहीं करना चाहिए कि वे मरीज का दर्द न महसूस कर सकें।

डॉक्टर कैसे बेहतर कर सकते हैं?

- मरीजों को ज्यादा समय दें।
- उन्हें ध्यानपूर्वक सुनें।
- अलगाव अच्छा है लेकिन मरीज से सहानुभूति रखें।
- मरीज का नजरिया समझने के लिए खुद को उसकी जगह रख कर देखें।
- मरीज की जरूरत के लिए हाजिर रहें। उसकी जरूरत के हिसाब से फ़ोन पर भी रहे। आपके दो मिनट मरीज के लिए बहुत होते हैं।
- उत्साहवर्धक और सहारा बनें।

मरीज कैसे बेहतर कर सकते हैं?

- डॉक्टर हमेशा बहुत व्यस्त रहते हैं; उनके पास उपलब्ध समय से ज्यादा काम होता है। उनके समय का सम्मान करें। छोटी और गैर-जरूरी बातों के लिए उन्हें असुविधाजनक समय पर फ़ोन न करें।
- जब भी डॉक्टर से मिलने जाएं तो आवश्यक जानकारी के साथ जायें। अपनी बात संक्षेप में बताएं, गैरजरूरी बातें न करें। डॉक्टर के लिए सबसे ज्यादा परेशानी मरीज के लगातार बोलने से होती है। यह एक अच्छा विचार है कि वेटिंग रूप में

इंतजार करते समय जो बातें आपको डॉक्टर से कहना है और जो उससे पूछना है उसकी एक सूची बना लें। यह तरीका चिकित्सीय परामर्श को प्रभावकारी बनाता है।

- डॉक्टर पर भरोसा रखें। उस पर पूरी तरह विश्वास करें।

कुछ मरीज बहुत समझदार और जानकार होते हैं। यह बहुत अच्छा है पर कभी-कभी वे अधूरे ज्ञान पर राय बना लेते हैं और केवल इतना चाहते हैं कि डॉक्टर उसकी पुष्टि कर दे। अगर डॉक्टर की पेशेवर राय उनकी धारणाओं से मेल नहीं खाती तो वे दूसरे डॉक्टर के पास चले जाते हैं और दूसरे अतिवादी मरीज जो अपनी बीमारी या इलाज की जिम्मेदारी बिल्कुल भी नहीं लेना चाहते। वे डॉक्टर की कोई भी बात नहीं सुनना चाहते; वे उन दवाओं के नाम कभी नहीं जानते जिन्हें वे लेते हैं। उनकी एक ही रट रहती है कि “डॉक्टर मुझे ठीक कर दो।”

डॉक्टर-मरीज के बीच का सम्बन्ध समय और बदलती सामाजिक मान्यताओं के साथ बदल रहा है। पहले यह बहुत पैतृक हुआ करते थे कि “डॉक्टर ही सबसे बेहतर जानता है।” या “मैं डॉक्टर हूँ कि आप?” अब, मरीज बहुत जानकार होते हैं और सक्रिय रूप से निर्णय-प्रक्रिया में शामिल होना चाहते हैं। यह एक बहुत अच्छा बदलाव है। ऐसे डॉक्टर जो मरीज के साथ लगे रहते हैं, चीजों को समझाते हैं और मरीज को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करते हैं तथा इलाज सम्बन्धी निर्णय सामूहिक रूप से लेने के इच्छुक रहते हैं, ज्यादा लोकप्रिय होंगे, ज्यादा सफल होंगे और उनके मरीज उनकी सलाह का तत्परता से पालन करेंगे।

एक अन्य बदलाव जो मैंने देखा है कि डॉक्टर-मरीज सम्बन्ध जो बहुत औपचारिक हुआ करते थे अब ज्यादा अनौपचारिक हो गया है।

अध्ययन दर्शाते हैं बहुत बड़ी संख्या में मरीज चाहते हैं कि डॉक्टर उन्हें उनके नाम से बुलाएं। बहुत कम संख्या में लोग इस अनौपचारिकता को नापसंद करते हैं; उनमें ज्यादातर लोग ६५ साल से ऊपर की उम्र वाले हैं। यह अध्ययन यह भी उजागर करता है कि बहुत बड़ी संख्या में मरीज अभी भी डॉक्टर को उनके नाम से बुलाने से हिचकिचाते हैं!

यह सुन्दर रिश्ता डॉक्टर और मरीज दोनों को बहुत खुशी दे सकता है अगर दोनों नीचे दिए गए कुछ नियमों का पालन करें:

मरीज के लिए: डॉक्टर पर भरोसा रखें और उसका सम्मान करें।

डॉक्टर के लिए: योग्यता, ईमानदारी, हमेशा मरीज का सर्वोत्तम हित अपने दिमाग में रखना, खुलापन, समय दें और सहानुभूति दिखाएं।

वैकल्पिक सिस्टम और अस्थमा

बीमारियां दो तरह की होती हैं एक वो जो अचानक हो जाती हैं और दूसरी वो जो काफी लम्बे समय तक या जिंदगी भर चलती रहती हैं। जो बीमारियां अचानक आती हैं उन्हें एक्यूट डिजीज कहा जाता है। जैसे कि मलेरिया, डेंगू, वायरल बुखार आदि सब एक्यूट रोग हैं जो किसी को भी कभी भी हो सकते हैं। स्ट्रोक भी एक्यूट की श्रेणी में आता है क्योंकि ये एकदम से अचानक होता है और इसकी वजह से मरीज की जान भी जा सकती है।

दूसरी तरफ क्रोनिक रोग वे बीमारियां होती हैं जो एक बार हो जाने के बाद जिंदगी भर मौजूद रहती हैं। उदाहरण के तौर पर डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, अस्थमा, एलर्जी, पार्किन्सन रोग इत्यादि सब क्रोनिक बीमारियां हैं।



क्रोनिक बीमारियों से पीड़ित मरीज इस बात से बहुत निराश हो जाते हैं कि अब उन्हें इन बीमारियों के लक्षण ज़िन्दगी भर झेलने पड़ेंगे और उनका कोई इलाज नहीं है। इन्हें सिर्फ नियंत्रित किया जा सकता है और इन बीमारियों से जुड़ी दवाइयां हमेशा खानी पड़ती हैं। मरीज रोज रोज वही दवाइयां खाते हुए थक जाता है और चिडचिडा होने लगता है। वह दवाइयों के साइड इफ़ेक्ट से भी डरता है और हर मरीज यही चाहता है कि काश कोई ऐसी दवा आ जाए जिसे एक बार खाकर इन क्रोनिक बीमारियों से आराम पाया जा सके।

इसके लिए मरीज चिकित्सा के दूसरे विकल्प तलाशता है। कुछ चिकित्सा पद्धति में ऐसा दावा किया जाता है कि वे इन बीमारियों को पूरी तरह ठीक कर देते हैं। ऐसे में मरीजों को उम्मीद की एक किरण नज़र आती है और वे इसे किसी भी कीमत पर एक बार आजमा लेना चाहते हैं भले ही उनके पैसे क्यों न बर्बाद हो जाएं।

यही सोच क्रोनिक रोगों से ग्रस्त मरीजों को वैकल्पिक चिकित्सा की तरफ ले जाती है।

अस्थमा भी एक क्रोनिक रोग है और इससे पीड़ित बच्चे बड़े होने पर अपने आप इस समस्या से उबर जाते हैं। आंकड़ों के अनुसार ३०-५०% अस्थमा से पीड़ित बच्चे बड़े होने पर ठीक हो जाते हैं। यह अच्छा अनुपात है और अगर आप एलर्जी फैलाने वाले कारकों से दूरी बनाकर रखें तो यह अनुपात और बढ़ सकता है। आधुनिक एलोपैथी चिकित्सा में ऐसा कहा जाता है कि 'परहेज करें और जल्दी अच्छे होने की उम्मीद करें।' वही दूसरे वैकल्पिक चिकित्सा में कहा जाता है कि, " हम आपको पूरी तरह ठीक कर देंगे"। कुछ मामलों में उनका यह दावा सच भी हो जाता है।

मैं पूरी तरह निराशावादी नहीं हूँ लेकिन यह सच है कि हर एक सिस्टम की अपनी कुछ खूबियां होती हैं। यह सच है कि कई बार डॉक्टर या चिकित्सा पद्धति में आपका भरोसा भी बीमारी को ठीक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

मैं अपने अनुभव के आधार पर यह कह सकता हूँ कि लगभग ८०% अस्थमा के मरीजों ने अपनी ज़िन्दगी में एक या उससे अधिक बार वैकल्पिक चिकित्सा को ज़रूर आजमाया होता है। इनमें योग, होमियोपैथी, आयुर्वेद, एक्वप्रेशर इत्यादि शामिल हैं।

इसलिए मेरा यही मानना है कि अगर आपको किसी और चिकित्सा पद्धति में बहुत विश्वास है तो तो एक बार उसे ज़रूर आजमाएं। इस बारे में अपने डॉक्टर से भी विस्तार से बात करें और उनकी राय लें। कई डॉक्टर भी मरीजों को अन्य वैकल्पिक थेरेपी अपनाने की सलाह देते हैं।

आज से ७० साल पहले महात्मा गांधी ने अपनी किताब “ डाइट एंड डाइट रिफार्म” में लिखा है कि, “मरीजों के फायदे के लिए आधुनिक चिकित्सा और होमियोपैथी दोनों के डॉक्टर मिलकर काम क्यों नहीं करते हैं? होमियोपैथी के साथ दिक्कत ये है कि वे बिना किसी सुबूत के बहुत बड़े बड़े दावे करते हैं और एलोपैथ या आधुनिक चिकित्सा के साथ यह दिक्कत है कि इन्हें अपनी पद्धति पर बहुत घमंड है और ये ऐसा सोचते हैं कि सिर्फ यही पद्धति ही ठीक से इलाज कर सकती है।”

मेरा भी राय कुछ कुछ इससे मिलती जुलती ही है।

अस्थमा से आराम पाने के लिए अपनाएं ये घरेलू उपचार

आजकल हमारे आसपास के वातावरण में वायु प्रदूषण इतना बढ़ता जा रहा है कि ठीक से सांस लेना भी मुश्किल होने लगता है। अमूमन हर आदमी को रोजाना एक दो घंटे ट्रैफिक के बीच में बिताना ही पड़ता है और इस दौरान वे प्रदूषित हवा को सांस के माध्यम से शरीर के अंदर पहुंचा देते हैं। धूल, गंदगी और केमिकल से भरी ये हवा जब शरीर के अंदर जाती है तो सांस की नली पर बुरा असर डालती है जिसकी वजह से अस्थमा या दमा जैसी गंभीर बीमारियां हो जाती हैं। ऐसे लोग जिनके घर के आस पास फैक्ट्री कारखाने या धूल भरा प्रदूषित माहौल होता है वे बहुत जल्दी इस बीमारी की चपेट में आते हैं।

अस्थमा की समस्या किसी भी उम्र के लोगों को हो सकती है और इससे पीड़ित मरीजों को बार-बार तेज खांसी के साथ सांस फूलने की समस्या होती है। हालांकि दवाइयों और इलाज से काफी हद तक इस बीमारी को कंट्रोल किया जा सकता है और बाजार में कई तरह के इनहेलर भी उपलब्ध हैं जो बहुत असरदार हैं। यह जरूरी नहीं कि आप हमेशा दवाइयों से ही अस्थमा का इलाज करें बल्कि आप चाहें तो कुछ घरेलू उपायों को अपनाकर भी अस्थमा को कंट्रोल कर सकते हैं। हालांकि ये घरेलू उपचार इनहेलर जितने असरदार नहीं है और बिना डॉक्टर से पूछे आप इनहेलर का इस्तेमाल बंद ना करें।

आइये जानते हैं कि किन घरेलू चीजों का इस्तेमाल करके आप अस्थमा की समस्या से आराम पा सकते हैं।

अदरक: अस्थमा के मरीजों के लिए अदरक का सेवन बहुत फायदेमंद है। अदरक और शहद को मिलाकर मिश्रण बना लें और रोजाना सुबह खाली पेट इसका सेवन करें। यह मिश्रण कफ या बलगम को हटाने में मदद करता है। इसके अलावा आप अदरक की चाय का सेवन भी कर सकते हैं।

शहद: शहद, अस्थमा के कारण सीने में जमा होने वाले कफ को कम करने में मदद करती है। आप शहद को दालचीनी पाउडर के साथ मिलाकर या गर्म पानी में मिलाकर इसका सेवन करें।

सरसों का तेल: सरसों के तेल को हल्का गर्म करें और उसमें थोड़ा सा कपूर मिलाकर इससे सीने पर मालिश करें। यह तरीका खासतौर पर छोटे बच्चों के लिए बहुत असरदार है। मालिश के बाद बच्चे को खुली हवा में ना बैठने दें बल्कि किसी चादर से ढँक दें।

अंजीर: जो लोग लम्बे समय से अस्थमा से पीड़ित हैं उनके लिए अंजीर काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। इसके लिए तीन या चार अंजीर लें और इसे रात भर पानी में भिगोकर रख दें। सुबह उठते ही अंजीर को खा लें और जिस पानी में इसे भिगोया था उसे भी पी लें।

लहसुन: रोजाना लहसुन की एक या दो कली को कच्चा चबाकर खाएं। इससे भी कफ कम होता है और खांसी से आराम मिलता है।

कॉफ़ी: चाय और कॉफ़ी अस्थमा के मरीजों के लिए फायदेमंद होते हैं। इन दोनों में ही ब्रोंकोडाईलेटर क्षमताएं होती हैं जो कफ की वजह से सीने में होने वाली बेचैनी को कम करती हैं।

यूकेलिप्टस का तेल: अस्थमा के मरीज नाक बंद होने की समस्या से बहुत परेशान रहते हैं। ऐसे में यूकेलिप्टस का तेल आपके लिए बहुत फायदेमंद है। इसकी कुछ बूंदें नाक में डालने से या इसका भाप लेने से नाक आसानी से खुल जाती है।

इन सब उपायों के अलावा आप अपनी डाइट में बदलाव लायें और अधिक से अधिक पौष्टिक चीजों को अपनी डाइट में शामिल करें साथ ही ऐसी जगहों पर टहलें जहां ताज़ी और शुद्ध हवा मौजूद हो।

अगर अचानक आपको अस्थमा का अटैक आ जाए तो डॉक्टर के पास जाने से पहले कुछ उपायों को अपनाकर आप इसके असर को कम कर सकते हैं। हम यहां आपको कुछ ऐसे ही टिप्स बता रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप अपनी परेशानियां कम कर सकते हैं।

- घबराएं नहीं बल्कि शांत रहें।
- सीधे बैठ जाएं और धीरे धीरे कन्धों को झुकाते हुए शरीर को आगे की तरफ झुकाएं।
- सूप, चाय, कॉफ़ी या गर्म पानी पिएं।
- तेज सांसे लेने की बजाय धीरे धीरे गहरी सांस लें और रिलैक्स रहें।
- डॉक्टर की बताई हुई इनहेलर का इस्तेमाल करें।
- डॉक्टर की सलाह लें।

क्या योग से अस्थमा ठीक किया जा सकता है?

अस्थमा के मरीज अक्सर ये सवाल पूछते रहते हैं कि दवाइयों के अलावा और किन चीजों से इस बीमारी से आराम पाया जा सकता है। योग करके भी आप काफी हद तक अस्थमा को कंट्रोल कर सकते हैं। आज के समय में अगर आप खुद को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो रोजाना कम से कम आधे घंटे योग जरूर करें।

कई योगासन ऐसे होते हैं जिन्हें करने से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और वे बेहतर तरीके से काम करने लगते हैं। अगर आप इन योगासनों को रोजाना करें तो अस्थमा में तेजी से सुधार होता है। आइये पहले जानते हैं कि योग अस्थमा के मरीजों के लिए किस तरह से फायदेमंद है।

योग से होने वाले फायदे:

- योग करने से आपका अपनी सांसों पर नियंत्रण बेहतर होता है।
- इससे श्वास नली की वे मांसपेशियां भी सक्रिय हो जाती हैं जिनका आमतौर पर हम सांस लेते समय इस्तेमाल नहीं करते हैं।
- योग करने से अस्थमा के मरीजों को डायफ्रैग्मेटिक ब्रीदिंग करने में आसानी होती है।
- सांसों से जुड़े योगासन करने से श्वास नली की मांसपेशियां मजबूत होती हैं जिससे सांस लेने में आसानी होती है।
- इसे करने से अस्थमा से होने वाली तकलीफों में कमी आती है।
- योग से आपका शरीर पूरी तरह फिट रहता है जिससे सांस लेना और आसान हो जाता है।

इन सब फायदों को देखते हुए अब आपके समझ में ये आ गया होगा कि योग करना अस्थमा के मरीजों के लिए कितना जरूरी है। अस्थमा के वे मरीज जो रोजाना योग करते हैं उन्हें इससे जुड़ी काफी कम दिक्कतों का सामना करना पड़ता है और इस रोग से निपटने में उन्हें आसानी होती है।

योग से क्या ठीक नहीं किया जा सकता है:

- योग की मदद से अस्थमा से होने वाली एलर्जी को ठीक नहीं किया जा सकता है।
- इससे श्वास नली की अतिसंवेदनशीलता को कम नहीं किया जा सकता है।
- योग से एयर ट्यूब की सिकुड़न को खोला नहीं जा सकता है।
- इससे अस्थमा को पूरी तरह क्योर नहीं किया जा सकता है।

हमें क्या करना चाहिए:

चिकित्सा की हर पद्धति की अपनी मजबूती और कमजोरी है। कोई भी एक पद्धति सर्वश्रेष्ठ नहीं है इसलिए मेरी राय है कि आपको जहां से मदद मिले उस पद्धति का सहारा लें। उन्हें वैकल्पिक तौर पर इस्तेमाल करें।

अस्थमा के इलाज में कौन से योगासन मददगार हैं:

- अनुलोम विलोम
- भस्त्रिका
- कपालभाति
- भ्रामरी
- शीतली प्राणायाम
- ताड़ासन
- सूर्य नमस्कार

इन सभी योगासनों को किसी योग एक्सपर्ट या किसी अच्छे योग स्कूल से ही सीखें।

अच्छी तरह सीखने के बाद इन योगासनों और प्राणायाम को रोजाना घर पर करें लेकिन साथ में दवाइयों का सेवन बंद ना करें। जैसे जैसे योग के कारण अस्थमा नियंत्रित होता जायेगा आपकी दवाइयों की खुराक अपने आप कम होती जाएगी।



अस्थमा का होम्योपैथी इलाज

आज के ज़माने में एलोपैथी और आधुनिक चिकित्सा पर विश्वास करने वाले अधिकतर लोगों का मानना है कि अस्थमा को किसी भी दवा से क्योर नहीं किया जा सकता है बल्कि उसे नियंत्रित किया जा सकता है।

जबकि होम्योपैथी का दावा है कि उनकी चिकित्सा पद्धति को अपनाकर अस्थमा को पूरी तरह ठीक किया जा सकता है। हालांकि उनके इस दावे में कितनी सच्चाई है यह कहना काफी मुश्किल है। कुछ बच्चों का अस्थमा उम्र बढ़ने पर अपने आप पूरी तरह खत्म हो गया और ये दावे किए गए कि ऐसा होम्योपैथी के कारण ही संभव हुआ। इस वजह से बहुत से मरीज होम्योपैथी की तरफ आकर्षित होते हैं।

मेरी सलाह है कि अस्थमा के मरीज अगर चाहें तो उन्हें होम्योपैथी अपनानी चाहिए लेकिन उसके साथ साथ वे इनहेलर का इस्तेमाल बंद ना करें। जैसे जैसे सुधार होता जायेगा तो इनहेलर का इस्तेमाल अपने आप कम होने लगेगा।

होम्योपैथी, चिकित्सा की ऐसी पद्धति है जो बीमारी से तुरंत आराम दिलाने की बजाय उसे पूरी तरह ठीक करने में विश्वास रखती है। होम्योपैथ डॉक्टर का कहना है कि शरीर में अगर कोई भी बीमारी फैलना शुरू होती है तो उसका शुरूआती असर आपकी त्वचा पर पहले नज़र आने लगता है बाद में उसका प्रभाव शरीर के गंभीर अंगों जैसे कि फेफड़ों या हृदय पर पड़ता है।

बच्चों में होने वाला अस्थमा सबसे पहले एक्जिमा के रूप में सामने आता है। आगे चलकर एक्जिमा तो ठीक हो जाता है लेकिन बच्चे अस्थमा की चपेट में आ जाते हैं। होम्योपैथ का मानना है कि अगर कुछ दवाइयों की मदद से आप एक्जिमा के असर को खत्म कर देते हैं तो इससे बीमारी ठीक नहीं होती है बल्कि यह किसी और रूप में अंदरूनी अंगों में फैल जाती है।

होम्योपैथी डॉक्टर ने बताया कि उन्होंने अक्सर एक बात नोटिस की है कि जब मरीज को सही दवा दी जाती है तो अस्थमा तो खत्म हो जाता है लेकिन कुछ समय के लिए एक्जिमा फिर से फैल जाता है। हालांकि ये एक्जिमा अगले कुछ ही दिनों में पूरी तरह खत्म हो जाता है। होम्योपैथ डॉक्टर का मानना है कि किसी बीमारी के पुराने लक्षणों का दोबारा नज़र आना यह दर्शाता है कि बीमारी जड़ से खत्म हो रही है और यह एक अच्छा संकेत माना जाता है।

दवाइयाँ:

अस्थमा के इलाज के लिए होम्योपैथी में बहुत सारी दवाइयाँ मौजूद हैं और उन सबको यहां पर बताना संभव नहीं है। अस्थमा के लिए इपिकैक, लैकेसिस, सल्फर, इग्नेटिया, हेपा-सल्फ़, नैट सल्फ़, ट्यूबरकलिनम इत्यादि कुछ प्रमुख दवाइयाँ हैं। हालांकि दवाइयों का चुनाव मरीज और रोग की स्थिति पर पूरी तरह निर्भर करता है इसलिए डॉक्टर की सलाह पर ही इन दवाइयों का सेवन करें।

अधिकतर होम्योपैथ डॉक्टर अच्छी दवाइयों की सलाह देते हैं जो पूरी तरह सुरक्षित होती हैं। वहीं कुछ ऐसे प्रमाण भी मिले हैं जब प्रैक्टिस करने वाले होम्योपैथ डॉक्टरों ने होम्योपैथी दवाइयों में स्टेरॉयड की कुछ मात्रा मिला दी। इन दवाइयों की केमिकल जांच करके इन्हें आसानी से पहचाना जा सकता है इसलिए दवाइयों के सेवन के दौरान सावधानी बरतें।

प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy) की मदद से अस्थमा का इलाज

आज से हज़ारों साल पहले जब किसी तरह की कोई चिकित्सा पद्धति या दवा मौजूद नहीं थी तो उस समय दुनिया की लगभग सभी सभ्यताओं के कुछ बुद्धिमान लोगों ने अपने अपने हिसाब से खुद को ठीक करने के तरीके खोज लिए थे। उन लोगों ने इंसान और उसकी सेहत से जुड़े हर पहलू पर ध्यान दिया और अंत में जाकर वे इन दो खास निष्कर्ष पर पहुंचे।

१. अगर कोई प्रकृति के नियमों के खिलाफ जायेगा तो वह निश्चित तौर पर बीमार होगा।
२. प्रकृति और मानव शरीर दोनों में ही खुद को ठीक करने की जबरदस्त क्षमता होती है।

आइये इन दोनों पहलुओं पर विस्तार से चर्चा करते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार किसी भी बीमारी की मूल वजह यह होती है कि आपने जाने या अनजाने में प्रकृति के नियमों के साथ छेड़छाड़ की है। यह छेड़छाड़ आपको सोचने, सांस लेने, खाने पीने और काम करने के तरीके या सोशल और सेक्सुअल एक्टिविटी जैसे किसी भी कारण से हो सकती है।

इस फ़िलॉसफ़ी के अनुसार, आपकी परेशानी या बीमारी की वजह बैक्टीरिया या कीटाणु नहीं हैं बल्कि आपने खुद को इतना प्रदूषित किया है जिससे ये बैक्टीरिया पनप सकें। इसमें बताया गया है कि घाव, डायरिया या बलगम जैसे लक्षण जो आपको दिखाई देते हैं ये दरअसल शरीर द्वारा हानिकारक टॉक्सिन को बाहर निकालने की प्रक्रिया है। सामान्य शब्दों में आप इसे ऐसे समझें कि अगर आप इन लक्षणों को दबाते हैं तो आगे चलकर यही गंभीर बीमारी में बदल जाते हैं।

मानव शरीर में खुद को ठीक करने की और रोगों से लड़ने की बहुत ही अदभुत क्षमता होती है। इसलिए सिरदर्द, डायरिया या सर्दी जुकाम को ठीक करने के लिए आपको दवाइयां लेने की ज़रूरत नहीं है। ऐसी बीमारियां या तो अपने आप ठीक हो जाती हैं या फिर आप आराम करके या भाप लेने जैसी कुछ थेरेपी की मदद से इन्हें ठीक कर सकते हैं। बुखार होने पर भी ठंडे पानी की पट्टियां लगाकर या कुछ और घरेलू उपाय अपनाकर आप पूरी तरह ठीक हो सकते हैं।

इसी तरह आप प्राकृतिक चिकित्सा की मदद से अस्थमा का भी इलाज कर सकते हैं लेकिन इसे पूरी तरह अपनाने का रास्ता बाकियों की तुलना में काफी कठिन है। अगर आप गंभीरतापूर्वक और धैर्य के साथ इसके दिशा निर्देशों का पालन करें तो निश्चित तौर पर आपको फायदा होगा।

अस्थमा के इलाज के लिए प्राकृतिक चिकित्सा में निम्न तरीकों का इस्तेमाल किया जाता है:

- 1. डाइट:** नेचुरोपैथी या प्राकृतिक चिकित्सा में खाने वाली चीजों को एसिडिक (अम्लीय) और ऐल्कलाइन (क्षारीय) दो वर्गों में बांटा गया है। सभी फल, सब्जियां और दूध ऐल्कलाइन माने जाते हैं वहीं मांस, अंडे और सेरेल को एसिडिक माना जाता है। इस चिकित्सा पद्धति के अनुसार ऐल्कलाइन डाइट को ही अस्थमा के मरीजों के लिए अच्छा माना जाता है। इसके अलावा घी, केला और चावल जैसे कफ बढ़ाने वाली चीजों को खाने से मना किया जाता है।
- 2. व्रत रहना:** नेचुरोपैथी में व्रत रहने को काफी महत्व दिया जाता है। ऐसा मानना है कि व्रत रहने से शरीर में मौजूद हानिकारक टॉक्सिक अपने आप बाहर निकल जाते हैं।
- 3. पानी का इस्तेमाल:** शरीर में नमी बरकरार रखने के लिए गर्म पेय पदार्थों का सेवन ज्यादा करने की सलाह दी जाती है। शरीर के उपरी हिस्से के लिए स्टीम बाथ या एक एक दिन के अंतराल पर ठंडे और गर्म पानी से नहाना या सीने के चारों तरफ गर्म कम्बल लपेटना ये सब तरीके अस्थमा को ठीक करने के लिए प्रमुखता से अपनाए जाते हैं। नाक और श्वास नली को साफ़ रखने और साइनस को ठीक करने के लिए 'जल-नेति' और 'धौति' जैसी विशेष क्रियाएं करवायी जाती हैं। इन क्रियाओं को करने से लम्बे समय से साइनस से पीड़ित मरीज भी ठीक हो जाते हैं।

आजकल अपने देश में कई नेचुरोपैथी रिट्रीट सेंटर खुल गए हैं और ये मरीजों के बीच काफी लोकप्रिय भी हैं। मेट्रो शहरों में इस चिकित्सा पद्धति को लेकर लोगों का आकर्षण ज्यादा है। इसमें इस्तेमाल किये जाने वाले तौर तरीके तो एकदम सही हैं लेकिन इसे अपनाने में बहुत धैर्य की ज़रूरत होती है। इलाज की यह प्रक्रिया काफी लम्बी चलती है और यह ज़रूरी है कि आप इसमें बताए जाने वाले सभी तौर तरीकों को गंभीरता से अपनाएं।

हम सभी इस समय बहुत ही खराब और स्वार्थी दौर से गुजर रहे हैं...। इस समय हम सब सही चीजों की बजाय गलत चीजों पर जल्दी भरोसा कर लेते हैं। आज के जमाने में कई मामलों में विश्वास के आगे डर जीत जाता है।

हाल ही मैंने अस्थमा के एक मरीज को देखा जो लगभग एक साल पहले मेरे पास इलाज के लिए आयी थी। उसने अपने सोशल मीडिया अकाउंट से मुझे ये मेसेज भेजा।

“डॉक्टर, मैं एक साल पहले आपके क्लिनिक पर आयी थी और आपने कई टेस्ट और जांच करने के बाद बताया कि मुझे अस्थमा हुआ है। आपने मुझे कुछ इनहेलर के इस्तेमाल की सलाह दी जिससे मेरे अस्थमा में कुछ सुधार भी होने लगा। कुछ ही दिन पहले मुझे बुखार हुआ तो मैं एक लोकल डॉक्टर के पास गयी और उन्हें आपकी पर्ची दिखाई। उन्होंने कहा कि, “ ये दवाइयां तो स्टेरॉयड हैं और मुझे इनका सेवन तुरंत बंद कर देना चाहिए। ” मैं डर गयी और दवाइयां बंद कर दी। धीरे धीरे फिर से अस्थमा के लक्षण बढ़ने लगे लेकिन किसी तरह मैंने ये सब बर्दाश्त किया। अब ये मेरे बर्दाश्त के बाहर है, हर समय मुझे सांस लेने में दिक्कत होने लगी है। इसलिए मैं वापस आपके पास आना चाहती हूँ।

मैंने कहा, “ मैंने आपको तभी ठीक से समझाया था कि आपको अस्थमा की समस्या है और इन इनहेलर में स्टेरॉयड है जो पूरी तरह सुरक्षित है। तो फिर आपने इनका इस्तेमाल बंद क्यों किया? इसका मतलब है कि आपको मुझपर भरोसा नहीं है।

उसका जवाब था, “ डॉक्टर, मुझे आप पर पूरा भरोसा है। यहां तक कि मैंने कई अन्य मरीजों को आपके पास इलाज के लिए भेजा है और वे अब बहुत अच्छी स्थिति में हैं। लेकिन मैं डर गयी थी। ”

क्या डर इतना शक्तिशाली भाव है जो किसी की सकारात्मकता को विश्वास को प्रभावित कर सके ?

ऐसा ज़रूरी नहीं है! कई मरीजों का ऐसा कहना है कि उन्हें अपने डॉक्टर से मिलकर अच्छा महसूस होता है। यह प्रभाव सिर्फ भरोसे और विश्वास के कारण है। एक उदाहरण है कि एक अस्थमा का मरीज बहुत भरोसे के साथ एक डॉक्टर के पास इलाज के लिए गया। यह एक सरकारी अस्पताल था। यहां डॉक्टरों के पास बहुत कम

समय होता है। उसे एक दवा की पर्ची थमा दी गयी और अगले एक हफ्ते तक दिन में तीन बार खाने की सलाह दी गयी। वह वापस चला आया और एक हफ्ते बाद वो दोबारा उसी डॉक्टर के पास गया। मरीज बहुत खुश था और वो खुशी से कह रहा था कि वह ठीक हो गया।

डॉक्टर को देखने में अभी भी ठीक नहीं लग रहा था तो उसने मरीज से दवा वाली पर्ची मांगी। मरीज ने कहा, “ मैं उसे खा गया”। इस अनपढ़ मरीज ने समझा कि उस दवा की पर्ची को खाना है और फिर उसने उस कागज़ के २१ टुकड़े किये और रोज ३ टुकड़े खाए। अब वो कह रहा है कि वो ठीक हो गया है।

यह होती है भरोसे की ताकत !







Dr. Vikram Jaggi is the Medical Director of the Asthma, Chest and Allergy Centres. These are premier institutes, located in New Delhi and Gurgaon, dealing with the diagnosis and treatment of asthma and allergy. He is an alumnus and a double gold medallist from Delhi's Maulana Azad Medical College. He is passionate about patient education and spreading awareness about asthma.

He regularly contributes articles to national dailies such as the Hindustan Times, The Times of India and the like, and has contributed over 25 such articles.

He has authored over 15 books/booklets on asthma and allergy. He has taken over 70 lectures and chaired over 20 sessions, both nationally and internationally, on various topics about asthma and allergy. Since 2007, he has actively managed a website www.acac.in which is a rich source of helpful information for asthma patients.

