बेचैन कर देता है अस्थमा रोग

महानगरों में प्रदूषण तेजी से बढ़ने के कारण श्वास रोग अस्थमा का प्रकोप भी बढ़ा है। कुछ दशक पहले यह रोग अधिक आयु वालों को ही पीड़ित करता था, लेकिन अब तो किशोर और युवक भी इससे पीड़ित होने लगे हैं। अस्थमा रोग का प्रकोप शीत ऋतु और वर्षा ऋतु में अधिक देखा जाता है। वर्षा ऋतु में वातावरण में वायु अधिक आर्द्र हो जाती है, जिसके कारण दमा के रुग्ण को श्वास लेने में कठिनाई होती है। उचित निदान एवं उपचार से इस पर नियंत्रण संभव है।

मनुष्य शरीर में श्वास का महत्वपूर्ण स्थान है। ईश्वर ने मनुष्य शरीर में इस तरह व्यवस्था की है कि श्वसन की नियमित क्रिया जारी रहती है। एक बार हम भोजन करना भूल सकते हैं, लेकिन श्वसन क्रिया, हृदय का धड़कना, खून का दौरा यह सभी क्रियाएं स्वयं ही निर्बाध गति से चलती रहती हैं। नियमित रूप से होने वाली श्वसन क्रिया में व्यक्ति यदि कोई कठिनाई महसूस करता है तो उसे श्वास रोग या अस्थमा कहा जाता है। दरअसल श्वसन क्रिया के माध्यम से ऑक्सीजन श्वास नलिकाओं से होकर फेफड़ों तक जाती है। दमा से ग्रस्त रुग्ण में फेफड़ों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिलती। इस वजह से सांस लेने में कष्ट होता है।

संपूर्ण विश्व में कष्टदायक रोगों में दमा का अंतर्भाव होता है। इसे महादुखदायी रोग कहा गया है, जो बड़ी मुश्किल से ठीक होता है। इसलिए दमा रोग दम के साथ ही जाता है, यह कहावत प्रचलित है। जब रुग्ण को अस्थमा का वेग आता है, तब वह इस कदर विचलित हो जाता है मानो अभी श्वास की डोर टूटी। यह रोग जीवन में अंतिम समय तक परेशान करता रहता है। दमा स्वतंत्र रूप से होने वाली व्याधि है, परंतु रोगों के फलस्वरूप भी यह रोग होता है। जैसे हृदयरोगजन्य दमा बाल्यावस्था से लेकर वृद्धावस्था तक उम्र के किसी भी पड़ाव में हो सकता है।

अस्थमा मुख्यतः श्वसन संस्थान से संबंधित रोग है। श्वास नलिका में सिकुड़न, ऐंठन, श्लेष्मकला में सूजन व उनमें कफ भर जाने से दमा का वेग आता है। श्वसन नलिकाओं के सिकुड़ने से रोगी को ऑक्सीजन बराबर नहीं मिलने से वह जल्दी–जल्दी सांस लेने की कोशिश करता है। सांस लेने में उसे अधिक जोर लगाना पड़ता है। आयुर्वेदानुसार इसे श्वास रोग कहा गया है। जिसके मुख्यतः 5 प्रकार बताए गए हैं। महाश्वास, ऊर्ध्वश्वास, छिन्नश्वास, तमकश्वास और क्षुद्र श्वास।

मुख्य कारण

आयुर्वेदानुसार मुख्यतः शीत आहार–विहार से दमा होता है। इसके अलावा प्रमुख कारण हैं–एलर्जी, धूल, परागकण, पेट्रोल का धुआं, दूषित वातावरण, वायु प्रदूषण, धूम्रपान इत्यादि। इसके जन्मजात व आनुवंशिक कारण भी हो सकते हैं।

बालकफ : बच्चों में होने वाला कफ का प्रकोप बालकफ (निमोनिया) कहलाता है, जिसकी उचित चिकित्सा न होने पर दमे का रूप धारण कर सकता है। बालकफ में बच्चे को निरंतर सर्दी, खांसी, खांसते–खांसते उल्टी करना, उल्टी में कफ, सांस लेने में कष्ट, नित्य हांफना, सांस लेते समय घुर्र–घुर्र आवाज, रात में रोना, कभी–कभी बुखार, वजन कम हो जाना इत्यादि लक्षण पाए जाते हैं। एंटीबायोटिक्स लेने से बच्चा कुछ दिन चैन की सांस लेता है, पर मौसम परिवर्तन से उसे बार–बार सर्दी–खांसी होती है। बच्चों में बालकफ के लक्षण मुख्यतः 6 माह से 6–7 वर्ष तक पाए जाते हैं। बालकफ के रुग्णों में आयुर्वेद चिकित्सा से पूर्ण लाभ प्राप्त होता है।

अन्य कारण

दमा के अन्य कारणों में फेफड़े, हृदय, गुर्दे, आंत व स्नायु–मंडल की दुर्बलता व नाक के रोग के फलस्वरूप भी दमा हो सकता है। खून की कमी (रक्ताल्पता) व कमजोरी से भी दमा हो सकता है। सायनोसायटिस, इओसिनोफिलिया, टी.बी., सतत खांसी–सर्दी का पूरी तरह से इलाज नहीं करने पर भी दमा होता है। संक्षेप में दमा के मुख्यतः तीन कारण कहे गए हैं–

1) एलर्जी।

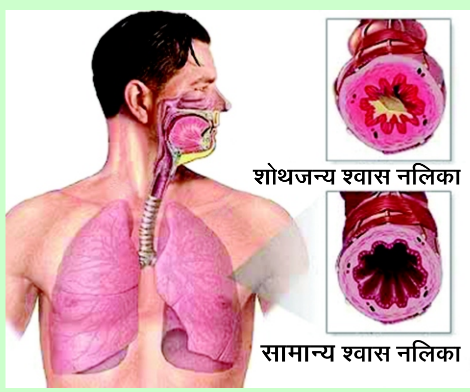
2) संक्रमण।

3) मानसिक विक्षोभ।

जिन कारणों की वजह से दमा का वेग आता है, उसे श्वासकारक भी कहते हैं। दमा मुख्यतः कारणों के संपर्क में आने के बाद 2 तरह से होता है–

1) तुरंत होने वाला ।

2) कुछ घंटे पश्चात होने वाला ।



उदाहरण के लिए डस्टिंग करते वक्त किसी–किसी व्यक्ति को धूल के संपर्क में आने से तुरंत दमा का वेग आता है, जबकि अन्य व्यक्ति में 8–10 घंटे पश्चात दमा का वेग आता है। यही कारण है कि दमा के कारकों के संपर्क में आने से कई बार व्यक्ति को रात के समय दमा का दौरा आता है। ये कारण शरीर में एलर्जी के द्वारा दमा बढ़ाते हैं। इन कारणों में धूल–धुआं, फूलों के परागकण, घास, पालतू जानवर जैसे कुत्ते इत्यादि के रोम के संपर्क में आने से, कोई तीव्र गंध इत्यादि। कभी–कभी किसी विशिष्ट आहार से भी दमा का प्रादुर्भाव होता है। बिना एलर्जी के होने वाले दमा के कारणों में पुरानी सर्दी–खांसी, मानसिक तनाव, अनिद्रा, अतिश्रम, अति व्यायाम का अंतर्भाव होता है।

एलर्जी : किसी विशेष वस्तु, औषधि या आहार के प्रति जो संवेदनशीलता व्यक्ति में उत्पन्न होती है, वह एलर्जी कहलाती है। अधिकांश व्यक्तियों में इस प्रकार की कोई तकलीफ नहीं होती। एलर्जी प्रायः वंशानुगत भी होती है। एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थों को एलर्जन (Allergen) कहते हैं। इन एलर्जन में घर की धूल, घर की वस्तुओं के कण, मिट्टी–आटे की धूल, बाल इत्यादि का समावेश होता है। कुछ खाद्य पदार्थों जैसे–दूध, मूंगफली, मछली, दालों, अंडा, सोयाबीन इत्यादि से भी कुछ व्यक्तियों में एलर्जी होती है। इसके अलावा कुछ वस्त्रों, विशेष फूलों, इत्र के वातावरण आदि से भी यह हो सकती है। अस्थमा का दौरा किसी कीड़े के काटने के बाद, वायु प्रदूषण, संक्रमण के कारण, थका देने वाली कसरत के बाद या भावनात्मक तनाव के दौरान भी पड़ सकता है।

लक्षण

दमा लगातार लक्षण उत्पन्न करने वाला विकार नहीं है। यह बीच–बीच में उभरकर फिर शांत हो जाता है, जिस दौरान मरीज पूर्णतः स्वस्थ नजर आता है।

इसमें श्वसन नली के शोथजन्य होने की वजह से सिकुड़ने से सांस लेने में कष्ट, सांस लेते हुए सीटी बजने जैसी घुर्र–घुर्र आवाज, दम घुटना, पेट फूलना, सदैव अल्प ज्वर की प्रतीति होना आदि लक्षण होते हैं। खांसी का दौरा जारी रहता है, आंखें फैली व डरावनी लगती हैं, रोगी को नींद नहीं आती तथा बेचैनी महसूस होती है। जब सीने की असंख्य ग्रंथियां कफ से भरी होती हैं, तो दमे का दौरा होता है। यह आधा घंटा व इससे अधिक भी रह सकता है। जब कफ ढीला पड़कर निकलने लगता है तो दमे का दौरा कम होने लगता

है। दमे के वेग के समय छाती में भारीपन, दर्द व कमजोरी रहती है। अतः यह कष्टसाध्य व्याधि है। दमा के रोगी का सामान्य स्वास्थ्य भी प्रायः अच्छा नहीं रहता है। पीड़ित व्यक्ति में तनाव, थकावट, अत्यधिक पसीना आना, खून की कमी, सीने में भारीपन, वजन कम होते जाना, रक्तचाप कम रहना, भूख कम लगना, कब्ज रहना आदि लक्षण मिलते हैं।

यह व्याधि वेग (Attack) के रूप में होती है। कभी–कभी बिना किसी पूर्वरूप के अचानक ही दमा का वेग प्रारंभ हो जाता है। अधिकांशतः रात के अंतिम प्रहर में इसका वेग आता है। अचानक रोगी को दम घुटता–सा प्रतीत होता है। लेटने से श्वास कष्ट अधिक होता है इसलिए रुग्ण बैठना अधिक पसंद करता है। कभी–कभी बैठने में भी असुविधा महसूस करता है। तब दोनों हाथों को कोहनी के बल टेककर जोर से श्वास लेने का प्रयत्न करता है, फिर भी श्वास कष्ट अधिक महसूस होता है। दमे का दौरा मुख्यतः अधिक नमी, वर्षा ऋतु, अत्यंत शीत वातावरण में रुग्ण को कष्ट देता है, परंतु किसी भी मौसम में यह आ सकता है। दमा में श्वास की गति 50–60 प्रति मिनट (प्राकृत श्वसन गति 18–20 प्रति मिनट) हो जाती है। फेफड़ों में ऑक्सीजन की मात्रा कम होने से रुग्ण जल्दी–जल्दी श्वास लेता है। ऑक्सीजन कम होने से रुग्ण का चेहरा व शरीर नीलाभ दिखाई देता है। दमा का वेग आधा या एक घंटे तक रहकर स्वयं ही समाप्त हो जाता है। खांसी आने पर रुग्ण की छाती में जमा कफ धीरे–धीरे बाहर निकल जाने से दौरा समाप्त हो जाता है।

इसके अलावा हृदय रोग के कारण भी दमा का रोग होता है। दमे का यह वेग 40 से 50 वर्ष की उम्र के पश्चात प्रारंभ होता है। पहले रुग्ण को रात में श्वास कष्ट व खांसी की तकलीफ होती है। श्वास लेने में कष्ट कम लेकिन तीव्रता विशेष रूप से होती है तथा कफ निकलता है। फेफड़ों के निम्न भाग में कफ भर जाने से जांच करने पर एक विशेष ध्वनि मिलती है, जिसे क्रिपिटेशन (Crepitation) की ध्वनि कहते हैं। श्वास कष्ट के साथ रुग्ण का रक्तचाप बढ़ा होता है। छाती फूली हुई नहीं होती है। इसे हृदयरोगजन्य श्वास रोग (Cardiac Asthama)कहते हैं।

रोग निदान

दमे के रोग का निदान कोई कठिन काम नहीं है। लक्षणों के द्वारा बहुत ही आसानी से पहचाना जा सकता है। रोग की पुष्टि के लिए निम्न बातों की सहायता ली जा सकती है–

1. यह रोग मुख्य रूप से विभिन्न वस्तुओं से होने वाली एलर्जी के फलस्वरूप होता है। अतः एलर्जन का ज्ञान होना इस रोग के निदान में सहायक है।
2. परिवार में दमे का पूर्व इतिहास मिलने पर भी इस रोग को पहचानने में मदद मिलती है।
3. प्रयोगशाला परीक्षण द्वारा बलगम तथा खून की विभिन्न जांचों से भी इस रोग की पुष्टि की जा सकती है। रोग की गंभीरता का अनुमान लगाने के लिए चेस्ट एक्स–रे एवं पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट की सहायता ली जाती है।
4. चिकित्सक स्टेथोस्कोप के द्वारा फेफड़ों में विशेष ध्वनि घरघराहट (Ronchi) के जरिए दमा का निदान करते हैं। यह ध्वनि रोगी के सांस छोड़ते समय स्पष्ट रूप से सुनाई देती हैं। साथ ही रोगी की त्वचा की सहनशीलता की जांच की जाती है कि उसे किस तरह की एलर्जी है।

उपचार

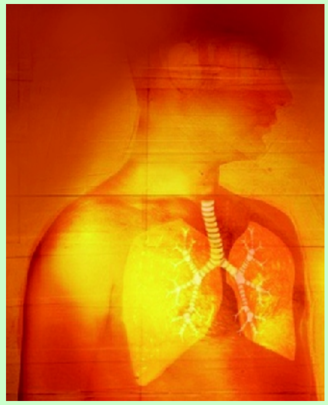
दमा कोई घातक रोग नहीं है। एलोपैथी में इसका इलाज निश्चित है, परंतु तात्कालिक व अस्थायी। ब्रान्कोडायलेटर व स्टेरॉइडस देने से रोगी कुछ समय तो चैन की सांस लेता है, परंतु कारणों के संपर्क में आने पर पुनः दमे से ग्रसित होता है। आजकल दमे के लिए इन्हेलर (Inhaler) का प्रयोग आमतौर पर किया जाता है। इन्हेलर के माध्यम से सांस की नली में दवाई पहुंचाकर रुग्ण को तात्कालिक आराम दिया जाता है। इसका प्रयोग रोजाना सुबह–शाम करना होता है। एक अन्य प्रकार का इन्हेलर आता है, जिसका जरूरत पड़ने पर ही प्रयोग किया जाता है।

आयुर्वेदिक उपचार में उचित आहार–विहार व आयुर्वेदिक औषधियों व पंचकर्म द्वारा इसे नियंत्रण में रखा

जा सकता है और रोगी बड़े आराम से सामान्य जीवन जी सकता है। इसके उपचार के लिए ऐसी औषधियों की आवश्यकता पड़ती है, जो श्वसन नलिकाओं की सूजन को कम करें, उन्हें फैलाएं व संक्रमण न होने दें। इसका उपचार मुख्यतः 2 प्रकार से किया जाता है–

1) वेगकालीन।

2) वेग के पश्चात।



औषधि चिकित्सा

1) बृहतश्वास कास चिंतामणिरस 1 वटी सुबह–शाम अदरक के रस के साथ खाली पेट लें।

2) कफ अधिक होने पर चौसठ प्रहर पिप्पली 10 ग्राम, मृगश्रृंगभस्म 5 ग्राम, शुद्ध टंकण भस्म 10 ग्राम, श्वासकुठार रस 10 ग्राम, सितोपलादि चूर्ण 10 ग्राम की 60 पुड़ियां बनाकर दिन में 3 बार शहद के साथ लें।

3) कनकासव व पिप्पल्यासव 2–2 चम्मच सुबह–शाम भोजन के बाद लें।

4) ब्रॉन्काइटिस या निमोनिया होने पर लक्ष्मी विलास (स्वर्ण–मोतीयुक्त) रस 1 ग्राम, रस सिंदूर 1 ग्राम, मृगश्रृंगभस्म 5 ग्राम की 30 पुड़ियां बनाकर सुबह–शाम लें।

5) गले में कष्ट होने पर खदिरादि वटी 4–5 चूसने के लिए दें।

6) सर्दी होने पर उपरोक्त औषधि के साथ त्रिभुवनकीर्ति रस 1 बटी या नारदीय लक्ष्मीविलास रस 1 वटी सुबह–शाम लें।

7) सोमलता चूर्ण 10 ग्राम, वासाचूर्ण 10 ग्राम, पिप्पली 10 ग्राम, तालीसपत्र 10 ग्राम, सोंठ 5 ग्राम व मिश्री 10 ग्राम की 60 पुड़ियां बनाकर सुबह–शाम शहद के साथ लें।

8) रसायन चिकित्सा में स्वर्ण मालिनी वसंत 1 वटी व च्यवनप्राश अवलेह सुबह–शाम लें।

9) दमा के दौरे के समय सोमलता का चूर्ण ¼ से ½ चम्मच, रस सिंदूर 60 से 250 मि.ग्रा. मिलाकर शहद के साथ दिन में 4 बार चटाएं।

10) दमा का कारण एलर्जी हो तो हरिद्रा खंड ½ से 1 चम्मच की मात्रा दूध के साथ सुबह–शाम लगातार 1 माह तक प्रयोग करने से उत्तम लाभ होता है।

11) अपामार्ग क्षार, कंटकारी क्षार, फूला हुआ सुहागा, प्रत्येक 5–5 ग्राम, श्वास कुठार रस, अडूसा के पत्ते, आक के जड़ की छाल 10–10 ग्राम, सोमलता चूर्ण, तालीसादि चूर्ण 20–20 ग्राम को एक साथ घोंटें। इसमें अडूसा, छोटी कटेरी, अपामार्ग, धतूरा तथा नागरपान के रस में प्रत्येक के साथ 2–2 दिन तक घोंटकर चने के बराबर गोलियां बनाएं। 1 से 2 गोली सोमासव या कनकासव 2–2 चम्मच के साथ देने से दमा में लाभ होता है।

शास्त्रोक्त योग (योगरत्नाकर)

1. श्वास आदि में कुलत्थादि क्वाथ–कुलथी, सोंठ, छोटी कण्टकारी तथा अडूसा समभाग, इन सबका विधिवत् क्वाथ पुष्करमूल का चूर्ण मिलाकर पान करें। यह श्वास तथा कास को दूर करता है।
2. सिंह्यादि क्वाथ : छोटी कटेरी, हल्दी, अडूसा, गुडूची, सोंठ, पीपर, वभनेटी, नागरमोथा, पीपर तथा काली मिर्च समभाग। इन सबका क्वाथ श्वासरूपी जंगली आग को बुझाने के लिए मेघ के समान है।
3. वासादि योग : अडूसा, हल्दी, धनिया, गुडूची, वभनेटी, पीपर, सोंठ तथा छोटी कटेरी समभाग। इन सबके क्वाथ में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर पान करने से सभी प्रकार के श्वास शांत हो जाते हैं।
4. द्राक्षादि क्वाथ : मुनक्का, गुडूची तथा सोंठ समभाग का क्वाथ थोड़ा–थोड़ा गरम पान कराने से सभी प्रकार के श्वास रोगों को नष्ट करता है। यह श्वास, शूलकास, अग्निमान्द्य, जीर्णज्वर तथा तृष्णा को नष्ट करता है।
5. श्वास आदि में शट्यादि चूर्ण : कपूरकचरी, वभनेटी, वच, व्योष (सोंठ, पीपर, मरिच) हर्रे, रुचकनमक, कायफल, तेजोबल, पुष्करमूल तथा काकड़ासिंघी समभाग चूर्ण शहद के साथ चाटें।
6. हर्रे के चूर्ण में वभनेटी, मुलेठी, कुटकी, पीपर तथा व्योष (सोंठ, पीपर, मरिच) इन सबका चूर्ण मिलाकर मधु तथा घृत के साथ चाटें। यह श्वास रोग को नष्ट करता है।
7. गुड़, अनारदाना, मुनक्का, पीपर तथा सोंठ चूर्ण, बिजौरा नींबू के रस तथा शहद के साथ चाटें। यह योग श्वास रोग को दूर करता है।

घरेलू नुस्खे

1) तुलसी के पत्र काले नमक के साथ मुंह में रखने से दमा के रुग्ण को चामत्कारिक लाभ मिलता है।

2) तुलसी पत्र का रस 4 चम्मच व शहद 2 चम्मच मिलाकर लेने से दमा में लाभ होता है।

3) रात को सोने के पूर्व भुने चने खाकर ऊपर से थोड़ा गरम दूध पी लीजिए। इससे श्वास की नली साफ हो जाने से दमा दूर हो जाएगा।

4) एरंड के पत्ते 50 ग्राम, छोटी पिप्पली और दालचीनी का चूर्ण 10–10 ग्राम को 400ml पानी में उबालें। जब 50ml पानी शेष रहे, तब गुड़ मिलाकर पिलाएं। यह काढ़ा सुबह–शाम पिलाने से दमा–खांसी में लाभ होता है।

5) 1 तोला गुड़ व 1 तोला सरसों का तेल मिलाकर दिन में 1 बार लगातार 3 सप्ताह तक लेने से श्वास रोग में लाभ होता है।

6) सोंठ, काली मिर्च, छोटी पीपल और मिश्री सभी 10–10 ग्राम, बीज निकला मुनक्का 50 ग्राम, गोदंती भस्म 10 ग्राम तथा 10 पत्ते तुलसी इन सबको खरल में बारीक पीसें तथा मूंग जितनी बड़ी गोलियां बनाकर छाया में सुखाएं। 2–2 गोली सुबह–शाम गरम पानी के साथ देने से दमा–सर्दी–खांसी में उत्तम लाभ होता है।

7) खाने का नमक डेढ़ तोला लेकर सुनार की सोना गलाने की कुठाली में पकवा लें। अब उसका स्वरूप भस्म जैसा हो जाएगा। इस नमक को बारीक पीस लें। रात्रि में भोजन के उपरांत 2 मुनक्का (दाख) लेकर उसके बीज निकालकर, डेढ़–डेढ़ रत्ती नमक उसमें भरकर गोली जैसा बना लें। फिर धीरे–धीरे दोनों गोलियां चूस लें। इसके बाद 4 घंटे पानी नहीं पिएं। इसी तरह उपचार करते रहने से अवश्य लाभ होगा।

8) वासा, भारंगीमूल, नागरमोथा, ज्येष्ठमध, रिंगणी (कंटकारी) समान भाग लेकर कपड़े से छानकर चूर्ण बनाएं। 1 मासा चूर्ण शहद के साथ दिन में 2–3 बार चाटें, इससे फुफ्फुसों के विकार ठीक होते हैं और उन्हें ताकत मिलती है।

9) वेग के समय अदरक, तुलसी पत्र, लौंग इत्यादि डालकर बनाई गई चाय लेने से लाभ होता है।

10) अदरक, कच्ची हल्दी 1–1 किलो को साफ करके छील लें व मिक्सर में बारीक पीसें। इसे कढ़ाई में 100 ग्राम घी डालकर भूनें। जब घी छोड़ने लगे, तो नीचे उतार लें। तत्पश्चात पिसी मिश्री 2 किलो व शहद 125 ग्राम मिलाएं। अंत में पिसी हुई छोटी पिप्पली, दालचीनी, तेजपान, लौंग, इलायची, जावित्री और वंशलोचन सभी 20–20 ग्राम मिलाएं व सुरक्षित रखें। यह अवलेह दमा, खांसी, जुकाम में अत्यंत लाभकारी है। बच्चों के लिए आधा–आधा चम्मच और वयस्कों के लिए 2–2 चम्मच तक की मात्रा दें। ऊपर से दूध अवश्य पिलाएं।

11) अदरक पाक : 500 ग्राम अदरक के छोटे–छोटे टुकड़े कर घी में भूनें व 500 ग्राम गुड़ की चाशनी में पकाएं। थोड़ा गाढ़ा हो जाने पर त्रिकटु, लौंग, इलायची, दालचीनी, तेजपान, जीरा, स्याहजीरा, जावित्री, नागकेशर, धनिया, विडंग, पिपरी मूल प्रत्येक 10–10 ग्राम का बारीक चूर्ण मिलाएं व सुरक्षित रखें। सुबह–शाम) से 2 चम्मच गरम दूध के साथ खिलाएं।

12) एलर्जिक श्वास में 1 किलो गुड़ की 1 तार की चाशनी बनाएं व उसमें पिसी हुई 50 ग्राम हल्दी, 100 ग्राम अदरक व 20 दाने काली मिर्च को मिला दें व नीचे उतारकर ठंडा करें। आधा से 1 चम्मच दिन में 3 बार गरम पानी के साथ दें।

13) करीब 4 लौंग पानी में उबाल लें। एक–एक घूंट की मात्रा में कई बार इसे पिएं।

14) रात को सोने से पहले गर्म पानी की भाप लें। इससे श्वास नलिका साफ होकर बलगम भी हट जाता है।

15) दमा के रोगी के लिए स्वच्छ वायु अत्यंत आवश्यक है। सुबह–शाम बगीचे या खुली जगह में उसे टहलना चाहिए। शुद्ध वायु दमा के रुग्ण के लिए उत्तम औषधि है।

उक्त नुस्खों में से सुविधानुसार 1 या 2 नुस्खे प्रयोग करें।

आहार चिकित्सा

भोज्य पदार्थ -

1) रोगी का आहार ताजा, कफ निवारक, सुपाच्य, पौष्टिक, उष्ण गुणात्मक एवं क्षारयुक्त होना चाहिए। इस प्रकार

का आहार रोग निवारक होने के साथ–साथ स्वादिष्ट भी होता है।

2) कफ पैदा करने वाले पदार्थों के दुष्प्रभाव को नष्ट करने के लिए फल, शहद, अंकुरित अन्न व साग–सब्जियों का अधिक प्रयोग करें।

3) गेहूं के चोकर वाला आटा ही प्रयोग करें।

4) भोजन में रसीले फल जैसे–मोसंबी, नींबू, संतरा, अनार, पपीता इत्यादि को ताजे रूप में खाएं अथवा रस रूप में प्रयुक्त करें। अंगूर का रस बलगम बाहर निकालता है। इससे रोग प्रतिकार शक्ति बढ़ती है और रोग धीरे–धीरे कम होता जाता है। फलों का सेवन सुबह नाश्ते या दोपहर भोजन के समय ही करें। फलों के रस के साथ सब्जियों के रस को न मिलाएं।

5) 2 चम्मच शुद्ध घी को अच्छे तरीके से गर्म करें। गरम घी में काली साबुत मिर्च और मिश्री डालकर खाएं परंतु इसके बाद पानी न पिएं। तत्पश्चात छाती के आगे, पीछे, गले के ऊपर और चारों ओर मालिश करें। इससे जमा हुआ बलगम पिघलकर आसानी से निकलेगा।

6) हरी पत्तेदार सब्जी का भरपूर प्रयोग करें। चौलाई की सब्जी दमा के रोगी के लिए लाभकारी है।

7) टमाटर, अदरक, गाजर के रस में नींबू का रस मिलाकर लें।

8) दमा के रुग्ण के लिए शहद के साथ अदरक का रस लेना हितकारी है।

9) ताजी लहसुन का रस आधा चम्मच सुबह खाली पेट लेने से बलगम ढीला होकर निकलता है व कीटाणुओं का भी नाश होता है।

10) भोजन के साथ कुनकुना पानी पिया जाए तो श्वास की समस्या कम हो जाती है।

11) दमा के रोगी में नमकयुक्त कुनकुने पानी से दिन में 3–4 बार गरारे करना चाहिए। भोजन और गरारे करने में 2 घंटे का अंतर होना आवश्यक है।

12) खजूर या छुआरे को दूध में उबालकर लेने से भी दमे के रोगी को लाभ होता है, शरीर की शक्ति बनी रहती है व पेट साफ होता है। दोनों के अभाव में मुनक्का (दाख) या किशमिश को दूध में उबालकर पी सकते हैं।

13) दालचीनी को दूध में उबालें और इसमें थोड़ा–सा शहद डालकर रात को सोते समय लेने से छाती और गले में रुका हुआ बलगम सरलता से निकलता है।

14) बेसन की रोटी दमे में बहुत लाभकारी है, यदि इसे गर्म घी के साथ खाया जाए। वैसे काले चने का आटा पिसवाकर प्रयोग करने से बहुत लाभ होता है।

15) केवल दूध कभी न लें। उसमें सदा कोई चीज डालकर लें। सोयाबीन से तैयार दूध ले सकते हैं।

16) भोजन कभी भी पेट भरकर न खाएं और रात का आहार सोने से कम से कम 2 घंटा पूर्व अवश्य लें। खाना एकदम हल्का, खटाई, मिर्च–मिसाले–तेल से रहित होना श्रेयस्कर है।

अपथ्यकर आहार-विहार

1) दमे के मरीज के लिए कब्ज अत्यंत घातक सिद्ध होता है। इसलिए आहार पर विशेष ध्यान देकर अपनी पाचन शक्ति को बढ़ाएं। जिन वस्तुओं से शरीर में गैस पैदा हो, जैसे–आलू, चावल, कचालू, दही आदि का सेवन न करें। कब्ज उत्पन्न करने वाले आहार जैसे सूखा, चोकररहित खाद्यान्न, मैदे की रोटी, बाजार में बना भोजन, मांस आदि का प्रयोग न करें। पेट में वायु और बद्धकोष्ठता (कब्ज) से दमा रोग को बढ़ावा मिलता है।

2) दमा का रोगी ऐसे खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल न करे जो कफ पैदा करते हैं। जैस–चावल, आलू, भैंस का दूध, दही, मिठाइयां, साबूदाना, दालें, ठंडे पेय आदि।

3) खाने में दही का प्रयोग न करें। विशेषकर भैंस के दूध से तैयार दही।

4) रात को सोने के कमरे की खिड़कियां बंद रखें।

5) घर में धूल, मिट्टी और कूड़ा–कर्कट इकट्ठा न होने दें। पूरी सफाई रखें।

6) अपने बिस्तर की चादर, गद्दे और तकियों को पूरी तरह साफ रखें। प्रतिदिन उन्हें झटककर झाड़ दें।

7) कुत्ते, बिल्लियों और घोड़े आदि पशुओं का स्पर्श न करें।

8) फोम के गद्दों का उपयोग करें।

9) फफूंद वाली चीजों को न छुएं।

10) धूम्रपान न करें।

11) कूलर, ए.सी. में रहना हानिकारक है।

12) रात्रि के समय ठंड में घूमना तथा रात्रि जागरण वर्जित है। वर्षा में भीगने से परहेज करें।

योगोपचार

योगासन में महामुद्रा, मत्स्यासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन व नाड़ीशोधन प्राणायाम नियमित रूप से करना चाहिए। कफ अधिक रहने पर सूर्य स्वर से भस्त्रिका प्राणायाम, जलधौति, वस्त्रधौति, दीर्घश्वसन, पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, ओंकार प्राणायाम इत्यादि करें। योगोपचार की जानकारी हेतु **'योगासन-स्वस्थ जीवन का शिल्पकार'** पुस्तक पढ़ें।

पंचकर्म चिकित्सा

पंचकर्म के अंतर्गत स्थानिक सेंक, वमन, विरेचन, बस्ति, नस्य कर्म दमा के रुग्णों के लिए अनुभूत लाभदायक हैं। इसकी विस्तृत जानकारी आगे दमा में पंचकर्म चिकित्सा, पृष्ठ क्रमांक 79 में दी गई है।

हमारे जीकुमार आरोग्यधाम में उपलब्ध विशेष चिकित्सा पैकेज से दमाग्रस्त रुग्णों को व्याधि से छुटकारा मिला है। शुरुआत में एलोपैथिक औषधि के साथ यह चिकित्सा पैकेज देते हैं। कुछ समय पश्चात एलोपैथिक औषधि की मात्रा धीरे–धीरे कम कर दी जाती है। इस प्रकार दमे के रोगी को चाहिए कि आरंभ से ही इस बीमारी के प्रति गंभीरता बरते। लापरवाही हमेशा हानिकारक ही होती है। चिकित्सक के निर्देशानुसार ही दमे के रोगी को उक्त चिकित्सा लेने से आशातीत स्थायी लाभ मिलेगा। जल्दी स्वास्थ्य लाभ पाने और निरोग रहने में उचित जीवनशैली की महती भूमिका है। अतः इसे भी अपनाएं और दमा को अपने दृढ़ संकल्प से हराएं।

डॉ.जी.एम.ममतानी
एम.डी.(आयुर्वेद पंचकर्म विशेषज्ञ)
'जीकुमार आरोग्यधाम',
238, नारा रोड, जरीपटका, नागपुर–14
फोन : (0712) 2646600, 2645600, 2647600
www.mamtaniayurveda.com