

# दमा 'अस्थमा' को असाध्य न मानें

## दमा रोग का इलाज फायटोथैरेपी 'माडर्न हर्ब' में

आजकल श्वसन सम्बंधी रोगियों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है, श्वसन एक जान लेवा बीमारी है दमा यह रोग किसी भी व्यक्ति को किसी भी मौसम में हो सकता है। गर्मी के मौसम में, सर्दी के मौसम में, वर्षा के मौसम में और कुछ लोग हमेशा अस्थमा से पीड़ित रहते हैं।

### 1. पहले हम यह जानें कि अस्थमा क्या होता है?

अस्थमा श्वसन मार्ग (ब्रॉन्कियल्स) से सम्बंधित एक रोग है। गले की सांस की नली को ट्रैकिया (Trachea) कहते हैं। यह आगे दो नलियों में बंट जाती है, जिन्हें ब्रॉकाई (Bronchi) कहते हैं। इन दोनों में से एक नली दायें और दूसरी बायें फेफड़े में चली जाती है। जब इन दोनों नलियों (Bronchi) में तथा फेफड़े में श्लेष्मा (Mucous) जमा हो जाता है, यह निकाले नहीं निकलता, खांस-खांस कर, बड़ी मुश्किल से निकलता है तथा रोगी को सांस लेना भी मुश्किल होता है, तब इसे दमा कहते हैं।

अस्थमा कई तरह के होते हैं, जैसे-

1. एलर्जिक,
2. ब्रॉकाइल,
3. साईकोसोमैटिक (मनः कायिक),
4. जेनेटिक (आनुवांशिक)

### अस्थमा के कारण-

- खांसी, जुकाम तथा नजला रोग अधिक समय तक रहने से दमा हो सकता है।
- दवाईयों (जैसे इन्हेलर आदि) के अधिक प्रयोग के द्वारा या तो साइड इफेक्ट या कफ सूख जाने से भी दमा हो सकता है।
- फेफड़ों में कमजोरी, हृदय में कमजोरी, गुर्दों में कमजोरी, स्नायु मंडल में कमजोरी तथा साइनस रोग हो जाने के कारण दमा रोग हो सकता है।
- पर्यावरण प्रदूषण, एलर्जी, मौसम, इत्र, परफ्यूम जैसी खुशबू से दमा रोग हो सकता है।
- कुछ लोगों को रुई के बारीक रेशे, आटे की धूल, कागज की धूल, घास फूस, कुछ फूलों के पराग कण, पशुओं के बाल, फफूंद से एलर्जी हो जाती है, जिससे अस्थमा रोग हो सकता है।
- मानसिक तनाव, क्रोध तथा अधिक भय के कारण भी दमा रोग हो सकता है।
- मिर्च मसाले, तले भूने मिलावटी खाद्य पदार्थ, गरिष्ठ भोजन, खानपान के गलत तरीके, पाचन नली में जलन उत्पन्न करने वाले पदार्थों के सेवन से दमा रोग हो सकता है।
- आनुवांशिक कारण, ठंडी हवाएँ, गर्म और उमस भरी हवा में सांस लेने से दमा के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।
- धूम्रपान, मद्यपान और तम्बाकू के सेवन से अस्थमा रोग हो सकता है।
- अस्थमा को जानें- विजिट [www.healthily.in](http://www.healthily.in)

**अस्थमा के लक्षण-** अस्थमा के लक्षण व्यक्ति विशेष के अनुसार बदल सकते हैं। वैसे सामान्य रूप से अस्थमा के निम्न लक्षण दिखाई देते हैं-

- सर्दी जुकाम के साथ बार-बार न्यूमोनिया होना।
- छाती से सायं-सायं की आवाज, जकड़न, रात में और सुबह कफ की शिकायत होना।
- सांस की नली में हवा का प्रवाह निर्बाध रूप से न होना। सांस लेने में कठिनाई।
- खांसना, बेचैनी, भय, दम घुटना, उल्टी, पेट खराब,

बार-बार मल त्यागना (मोशन) जाना आदि।

- प्रारंभ में ये लक्षण मौसम में बदलाव या अत्यधिक गर्मी या अत्यधिक सर्दी में दिखाई देते हैं।

### अस्थमा के साथ अन्य रोग

● **अस्थमा के साथ बवासीर का होना-** सही तरीके से मल का निकलना अस्थमा के रोगियों के लिए बेहद जरूरी है। कुछ लोगों को दमा व बवासीर एक साथ होता है, जो बड़ा नुकसानदायक है। दमा एक शीतल रोग व बवासीर उष्ण ऐसे व्यक्ति कोई गर्म चीज खा लेते हैं, तो बवासीर की समस्या बढ़ जाती है। अगर कोई ठंडी चीज खा लेते हैं तो उसके अस्थमा के लक्षण बढ़ जाते हैं, यह स्थिति बहुत खतरनाक होती है।

### ● दमा के साथ थायराइड-

थायराइड के साथ दमा होने पर हृदय गति बहुत धीमी या बहुत ही तेज हो जाती है।

- कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है, खून गाढ़ा हो जाता है।

● इम्यूनोटी पॉवर (रोग प्रतिरोधक क्षमता) कम हो जाती है।

● पाचन क्रिया (पाचन तंत्र) कमजोर हो जाता है।

● व्यक्ति डिप्रेशन का शिकार हो जाता है।

● याददाश्त कम हो जाती है।

● **दमा के साथ हृदय रोग -** दमा के साथ हृदय रोग बढ़ जाता है। ठंडा पसीना आना, घबराहट होना, ब्लड प्रेशर लो व हाई होना, हार्ट अटैक की आशंका हो सकती है।

● **अस्थमा में कैल्शियम लॉस-** अस्थमा रोग में कैल्शियम की कमी होती है? अत्यधिक इन्हेलर का प्रयोग करने के फलस्वरूप (साइड इफेक्ट) अस्थियाँ

(हड्डी) क्षीण हो जाती है। कमर धनुषाकार में झुक जाती है। हाथों में किसी वस्तु को पकड़ने की ताकत नहीं रहती।

### सामान्य देखरेख

**पथ्य (खाने योग्य)-** आटा मोटा पीसा इस्तेमाल करें। शहद, सलाद, ताजी सब्जियाँ, गाय के दूध का पनीर, अंकुरित अनाज आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं। रात का भोजन कम व सायं काल ही कर लें।

**अपथ्य (नहीं खाना है)-** मांस, मछली, सफेद चीनी, केक में पेस्ट्री, मैदा के बिस्किट, सफेद डबल रोटी व मैदे से बनी चीजें न खाएं। घी, मक्खन, तेल आदि न खाएं।

**उपचार-** अस्थमा एक ऐसा जानलेवा रोग है जो रोगी को धीरे-धीरे दीमक की तरह खत्म करता है। अतः रोग अधिक गंभीर होने से पूर्व ही इलाज करवाने में रोगी स्वस्थ होकर सामान्य व्यक्ति की तरह जीवन जी सकता है।

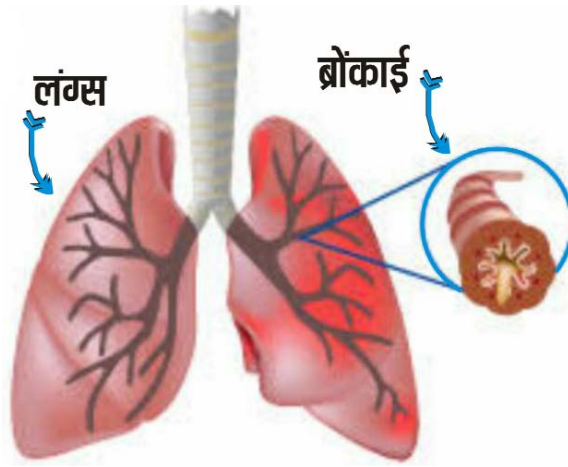
डॉ. एस.एल. जैन- हेल्थली फायटोथैरेपी क्लीनिक, उज्जैन (म.प्र.) के अनुसार- दमा जैसे असाध्य रोग, फायटोथैरेपी (माडर्न हर्ब) के उपचार से कुछ दिनों में ठीक हो सकता है।

### फायटोथैरेपी है क्या?

फायटोथैरेपी दो शब्दों से मिलकर बना है। Greek (ग्रीक) भाषा का शब्द 'फायटो' का अर्थ 'पौधे' व 'पादप' है तथा थैरेपी का अर्थ उपचार। phyto+therapy से आशय- 'पौधों-पादप से प्राकृतिक चिकित्सा'।

फायटोथैरेपी प्राकृतिक, वनस्पति, खनिज लवण के मूल तत्व का अर्क है। माडर्न हर्ब होने से असाध्य रोगों का बिना किसी दुष्प्रभाव के शीघ्र व दीर्घकालीन उपचार होता है।

**हेल्थली फायटोथैरेपी क्लीनिक अलखधाम नगर, साँवर रोड, उज्जैन (म.प्र.) पि. 4561010, हेल्पलाइन नं. 9522284222**



**डॉ एस एल जैन, एमडी (ईएच)**  
 'एंडोक्राइनलॉजिस्ट-हॉर्मोन, फिजीशियन'  
 +91-99260-73031-info@healthily.in