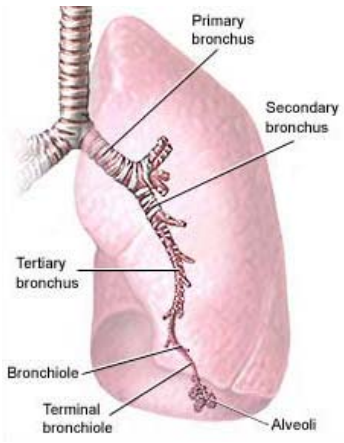
निरोगी रहने के लिए श्वास तंत्र की बीमारियों को जानें

श्वास प्रक्रिया हमारे जीवन की अति महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया के बिना हम जीवन के बारे में सोच भी नहीं सकते आजकल प्रदूषित वातावरण के कारण श्वास संबंधित रोगियों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है।



सबसे पहले हम यह जानें कि श्वास संबंधित बीमारियाँ कौन-कौन सी है?

श्वास संबंधी मुख्य बीमारियाँ निम्न हैं-

1. सर्दी, जुकाम (Cold, catarrah),
2. खांसी, (क) कुक्कर या कुत्ता खांसी (whooping cough), (ख). काली खांसी (croup)
3. न्यूमोनिया (Pneumonia), इन्फ्लुएंजा (Influenza)
4. एलर्जिक रहाइनाइटिस (Allergic Rhinitis) साइनुसाइटिस (Sinusitis)
5. ब्रोंकाइटिस (Bronchitis)
6. दमा (Asthma)
7. टी.बी. (तपेदिक)
8. पल्मोनरी इओसिनोफिलिया (Pulmonary Eosinophilia)

श्वास संबंधी सामान्य जानकारी, कारण व लक्षण के आधार पर हम जान सकते हैं कि हमें कौन सी बीमारी है।

1. सर्दी जुकाम (Cold Catarah)

श्वास नली के प्रदाहित होने से सर्दी हुआ करती है। जब केवल नाक की श्लैष्मिक झिल्लियों में प्रदाह होता है, तो सर्दी जुकाम और जब नाक व गले दोनों में सर्दी लगे तो सर्दी के साथ बुखार हो जाता है।

कारण – वर्षा या पानी में भीगना, ओस या सर्दी लग जाना, देर तक भीगे, कपड़े पहने रहना, एकाएक पसीने की हालत में हवा लग जाना, बदहजमी आदि।

लक्षण – शरीर में सुस्ती, बदन में अंगड़ाई, जम्हाई आना, सिर दर्द या भारीपन, नाक से पानी आना, आँखें लाल व पानी आना, खांसी, बुखार, भूख कम हो जाना आदि।

2. खांसी (Cough)

सर्दी, जुकाम या दूसरी किसी बीमारी के कारण खांसी हो सकती है या फिर किसी बीमारी के लक्षण के रूप में हो सकती है।

कारण – कब्ज, गले की नली में प्रदाह यकृत की बीमारी, सर्दी-जुकाम में तेज बुखार में दवा खाने से बलगम का जम जाना आदि कारणों से होता है।

1. तरल- जिसमें बलगम निकलता है।
2. कठिन या सूखी- जिसमें बलगम नहीं निकलता है।

खांसी के प्रकार- 1. कुक्कर खांसी (कुत्ता खांसी) (Whooping cough), 2. काली खांसी (Croup) (क) गले में झिल्ली का बन जाना, (ख) ऐंठन से क्रूप खांसी (Croup), (ग) ठंड लगने से क्रूप खांसी।

1. कुक्कर या कुत्ता खांसी

यह बच्चों में होने वाला संक्रामक रोग है, इस खांसी में लेरिक्स में सूजन हो जाती है। यह बच्चों में होने वाला एक संक्रामक रोग है, इसमें सूखी व कुत्ते की आवाज जैसी 'हुप' वाली खांसी होती है। इसमें दमा, टी.बी., न्यूमोनिया रोग भी हो सकता है।

2. काली खांसी (Croop)

श्वास तंत्र (Respiratory Organs), स्वर तंत्र (Vocal Chords) की सूजन और श्वास स्वरनली में अकड़न हो और तेज खांसी आए तो उसे काली खांसी कहते हैं। इसमें खांसते खांसते सांस रुक जाती है। बुखार, छींके, जुकाम, खांसी के कारण, आँखें बाहर निकल आती है, नसे फूल जाती है। थोड़े समय के अंदर खांसी प्राणघातक रूप धारण कर लेती है। यह बच्चों की जानलेवा बीमारी है।

3. न्यूमोनिया (Pneumonia), इन्फ्लुएंजा (Influenza)

आमतौर पर फेफड़ों के तंतुओं में सूजन हो जाने को न्यूमोनिया कहते हैं तथा फेफड़ों को ढंकने वाली झिल्ली को प्लूरा (pleura) कहते हैं, प्लूरा में सूजन हो तो उसे प्लूरसी कहते हैं। ब्रौंकाइटिस और न्यूमोनिया एक साथ होने को ब्रौंको-न्यूमोनिया व प्लूरसी और न्यूमोनिया एक साथ होने को प्लूरो-न्यूमोनिया कहते हैं।

लक्षण

पहली अवस्था– पहली या आरंभिक अवस्था में ठंड लगने के कारण फेफड़ों में सूजन हो जाती है और सांस लेने में कष्ट होता है। तेज बुखार, बेचैनी, प्यास आदि लक्षण होते हैं।

दूसरी अवस्था– दूसरी अवस्था में बलगम बनकर सारे फेफड़ों में फैल जाता है इस अवस्था में बलगम में खून भी आने लगता है और फेफड़े कड़े (सख्त) हो जाते हैं। यह अवस्था 4 से 18 दिन तक रह सकती है।

तीसरी अवस्था– आराम होने की ओर बढ़ने वाली अवस्था। इसमें स्राव ज़ज्ब (Absorb) होने लगता है। अगर स्राव ज़ज्ब न हो तो रोगी मर भी सकता है।

इन्फ्लुएन्जा (Influenza)

एक तरह के जीवाणु इस बीमारी के खास कारण माने जाते हैं। यह एक तरह की संक्रामक और फैलने वाली सर्दी की बीमारी है।

लक्षण- सर्दी, शरीर में टूटन, गले में दर्द, बार-बार ठंड लगना, सिर दर्द, छींके आना, बुखार सा महसूस होना आदि।

4. एलर्जिक रहा इनाइटिस (Allergic Rhimits) साइनुसाइटिस (Sinusitis)

एलर्जी किसी पदार्थ के प्रति किसी व्यक्ति विशेष की बदली हुई प्रतिक्रिया की क्षमता है, जिसके लिए आम इंसान उस पदार्थ से लक्षण उभरने की सीमा तक संवेदनशील नहीं होता।

लक्षण– सर्दी, जुकाम, नजला, खांसी और साइनस आदि के लक्षण दिखाई देते हैं।

साइनुसाइटिस (Sinusitis)

माथे, गाल, नाक की हड्डियों के अंदर के भाग में सूजन व श्लेष्मा जमा होना।

जुकाम बिगड़ जाने पर इस स्थान में बलगम या रेशा (Mucous) जमा हो जाता है, जिससे इन हड्डियों में दर्द होता है। इसी को साइनुसाइटिस कहते हैं।

लक्षण– इस रोग में जुकाम और सिर दर्द के मिले-जुले लक्षण रहते हैं।

5. ब्रौंकाइटिस (Bronchitis)–

छोटी और बड़ी खांसी की नलियों या उनकी श्लैष्मिक झिल्ली में सूजन होने को ब्रौंकाइटिस कहते हैं। बच्चों और बूढ़ों को यह रोग होने पर अधिक कठिनाई हो सकती है। यदि कारण लगातार बना रहे तो यह रोग पुराना हो जाता है।

ब्रौंकाइटिस के दो प्रकार हैं- 1. क्रौनिक ब्रौंकाइटिस (Chronic

Bronchitis) 2. ऐलर्जिक ब्रौंकाइटिस (Allergic Bronchitis)

कारण - ठंड लग जाना, अधिक देर तक गीले वस्त्र पहने रहना, भीग जाना, पसीने में हवा लग जाना आदि।

लक्षण - सर्दी, जुकाम, आलस्य, सिर दर्द, स्वर भंग, हल्का, बुखार, श्वास, कष्ट, खांसी आदि।

6. दमा (Asthma)

फेफड़ों में हवा ले जाने वाली नलियों में (Bronchi) तथा फेफड़ों (Lungs) में जब श्लेष्मा (Mucous) जमा हो जाता है, जो निकाले नहीं निकलता, सांस लेना मुश्किल हो जाता है, क्योंकि जो नलिकाएँ फेफड़ों तक ऑक्सीजन ले जाती है। सांस की नलियां वायु में अस्थमा के ट्रिगर (एक एलर्जन) के संपर्क में आने के कारण फूल जाती है।

कारण- मानसिक उत्तेजना, कब्ज, वात, धूल, धुआँ, प्रदूषित वातावरण, मौसम, ज्यादा मात्रा में खराब व बासी भोजन, वंशानुगत, दवाईयों का अत्यधिक प्रयोग आदि।

लक्षण - सांस लेने में कठिनाई, न्यूमोनिया होना रात व सुबह, कफ की शिकायत, जकड़न खांसी आदि।

7. फेफड़ों की टी.बी. (तपेदिक) (Pulmonary Tuber culosis)

तपेदिक एक प्रकार के कीटाणु से होता है, जिसे ट्यूबर्कस बॅसिलस (Tubercle Bacillus) कहते हैं। यह एक छूत की बीमारी है। यह शरीर के किसी अंग (दिल को छोड़कर) में हो सकती है। यहाँ हम सिर्फ फेफड़ों की टी.बी. के बारे में जानकारी दे रहे हैं।

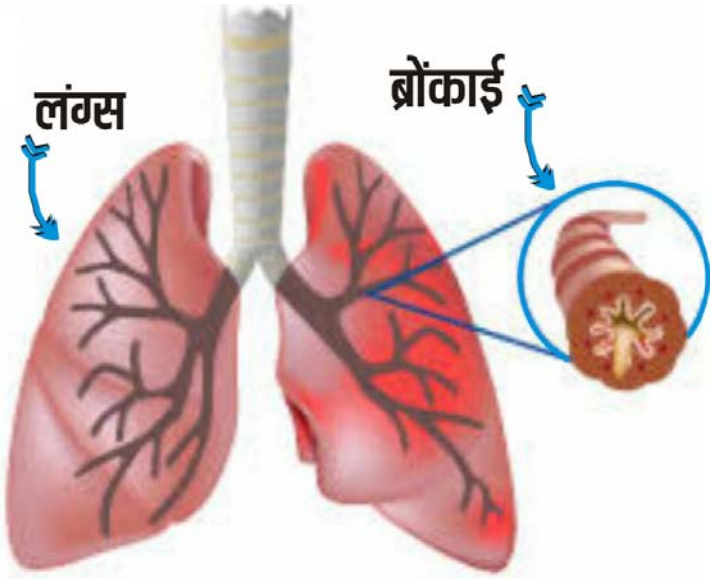
लक्षण - खुश्क खांसी बार-बार होना, छाती में दर्द व बलगम आना, शरीर में ताकत का ना रहना, चेहरा पीला पड़ जाना। वजन घटना, रोज बुखार व पसीना आना, रोग बढ़ने पर फेफड़ों से खून आना आदि।

8. पल्मोनरी इसीनोफिलिया (pulmonary Eosinophilia)

रक्त में इसीनोफ़िल की संख्या बढ़ जाने को इसीनोफिलिया कहते हैं।

कारण- दमा, त्वचा रोग, फाइलेरियासिस, एलर्जी जन्य बुखार, घातक रक्ताल्पता ट्रोपिकल इसीनोफिलिया आदि।

श्वास संबंधी रोग से बचाव सामान्य देखरेख



श्वास संबंधी रोग से बचाव के लिए, गर्म कपड़े पहने, गले पर कपड़ा लपेटना चाहिए। मुंह पर कपड़ा बांधना चाहिए। भोजन के समय हाथ साबुन या राख से धोने चाहिए। गर्म पानी पीएँ, गर्म दूध (हल्दी डाल) पीएं, सब्जी का सूप दें, रात को सोते समय शहद के साथ अदरक का रस लेने से पुरानी खांसी, जुकाम में लाभ होता है। सर्दियों में आंवले का मुरब्बा फायदेमंद है। सलाद, फल, ताजी सब्जियाँ, पनीर इस्तेमाल कर सकते हैं। रात का भोजन कम व सायंकाल में ही कर लें।

अपथ्य (नहीं खाना है)

मांस, मछली, दूध, सफेद चीनी, केक, पेस्ट्री, मैदा के बिस्किट, सफेद डबल रोटी, मैदा से बनी चीजे न खाएं। तला भोजन, इमली या खटाई न खाएँ।

डॉ. एस.एल. जैन के अनुसार आजकल श्वास संबंधित रोगियों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। बच्चों में खासकर 1-2 से 13 साल के बच्चे किसी न किसी तरह के श्वसन रोग से ग्रसित हैं। अगर रोगी अपने श्वसन तंत्र की बीमारियों के लक्षणों को जानकर उससे बचाव करे व सही समय पर उचित दवाइयाँ ले या फायटोथैरेपी दवाई का लाभ लेकर यकीनन अपने जीवन को स्वस्थ और निरोगी बना सकता है।

श्वास से संबंधित बीमारियों का इलाज फायटोथैरेपी के माध्यम से भी संभव है।

फायटोथैरेपी है क्या?

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

संपर्क - डॉ. एस.एल. जैन,
एम.डी. (ई.एच.) मेडि. एडोंक्राइनोलोजी 'हॉर्मोन'
हेल्थिली फायटोथैरेपी क्लीनिक, अलखधाम नगर, साँवेर रोड,
उज्जैन (म.प्र.) पि. 456010 (मिलने का समय शाम 6 से 9 बजे)
हेल्पलाईन न. 9522285222, www.healthily.in