

दमा रोग में योग की भूमिका



डॉ हेमंत शर्मा

सहायक प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष योग विभाग,
चोइथराम कॉलेज ऑफ़ प्रोफेशनल स्टडीज इंदौर, भारत।

सारांश - दमा अथवा अस्थमा एक आम तथा काफी कष्टप्रद रोग है। जिसकी विशेषता बार-बार फेफड़ों की श्वसननलियों का आकुंचन होना है। जिससे सांस लेने में तकलीफ, दम घुटने की अनुभूति तथा खांसी इत्यादि लक्षण उत्पन्न होते हैं। श्वास वायु के संकरीश्वसननलियोंमें अधिक वेग से प्रवेश करने पर सिटी की भांति स्वर उत्पन्न होते हैं। जिसे व्हीजिंग कहते हैं श्वास नालिकाए संकुचित तथा अवरुद्ध हो जाती है। इस अवरोधन का कारण अत्यधिक मात्रा में गाढ़े म्यूकस का स्राव होता है। दमा का दौर कुछ मिनटों से लेकर कुछ घंटों या दिनों तक भी चल सकता है। और रोगी को शारीरिक मानसिक तथा भावनात्मक रूप से परिकलान्तअवस्था में छोड़ जाता है। जिसे सतत् दमा या स्टेटस अस्थमेटिक्स कहते हैयह रोगी के लिए जानलेवा सिद्ध हो सकता है। भारत में 10 लाख अस्थमा के मरीज है। सभी आयु के 5 से 10% मरीज निकलते है। अस्थमा बहुत हल्की हल्की या इतनी अधिक होती है। कि आप आपकी दिनचर्या में भी समस्याएं आती है। यह कुछ कुछ मरीजों में जीवन घातक भी हो सकता है। प्राचीन कहावत है कि दमादम के साथ ही जाता है। आधुनिक युग में विशेषकर योग चिकित्सा में यह रोग असाध्य नहीं रहा। अतः हम कह सकते हैं कि दमा दम के साथ नहीं जाता यह रोग श्वसन तंत्र से संबंधित है। जो मुख्यतः ठंडे स्थानों, धूल-कारखानों इत्यादि स्थानों पर होता है। दमा को मनोदैहिकरोग माना जाता है।

मुख्य बिंदु - योगासन प्राणायाम ध्यान योगिक आहार योगिक विश्राम

परिभाषा- ऐसी स्थिति जिसमें मनुष्य की श्वास नलिकाएँ सूज जाती है, यासिकुड़ जाती है। और अतिरिक्त या अधिक थूक बना लेती है। जिसके कारण श्वास लेने में तकलीफ होती है। और बाहरी तत्वों के कारण

बढ़ भी जाती है। जिसे 2 सप्ताह से अधिक खांसी लगातार तीन साल हो रही हो उसे अस्थमा के बारे में सोचना चाहिए। श्वसनपथपेशी संकोच में सूजन और कुछ लसलसेखावोकी वजह से प्राण वायु के आवागमन में अवरोध उत्पन्न होने के कारण जो श्वास लेने में कठिनाई उत्पन्न होती है। उसे अस्थमा कहते हैं। श्वास वायु के प्रभाव में अवरोध उत्पन्न होने के कारण एल्वीयूलर वेंटीलेशन ठीक प्रकार से नहीं हो पाता फलस्वरूप मरीज को श्वास लेने में अधिक बल लगाना पड़ता है। वायुके अधिक वेग से संकरी श्वास नलियोंमें प्रवेश करने से सिटी के समान स्वर उत्पन्न होती है। संकुचित हुए फेफड़ों में म्युकस भर जाने के कारण व संकुचित की वजह से कफ के बाहर निकल पाने के कारण वायु का आदान-प्रदान नहीं हो पाता फल स्वरूप नाही ऑक्सीजन श्वसन द्वारा अंदर ले पाता है। और ना ही कार्बन डाइऑक्साइड को निःश्वसनके द्वारा बाहर निकल पाता है। जिससे वायु भाग के उतकतथा उनका ऊपरी भाग सूजजाता है। श्वेत कोशिकाएं या कोशिकाओं में बाहरी कीटाणुओं से लड़ने की क्षमता क्षीण हो जाती है। परिणाम स्वरूप व्यक्ति जल्द ही संक्रमण की गिरफ्त में आ जाता है।

लक्षण- कुछ रोगियों को हमेशा दमे की शिकायत रहती है। जबकि कुछ रोगियों को कभी-कभी शिकायत होती है। अस्थमा के निम्न लक्षण है -

1. सांस की तकलीफ 2. सीने में दर्द 3. श्वास लेते समय समय सीटी की आवाज आती है।
4. स्मॉल एयरवेज सिकुड़ जाते हैं जिस से आवाज आती है। 5. श्वास जल्दी-जल्दी और धीमी चलती है। 6. जल के दबाव से फेफड़े सिकुड़ जाते हैं 7. बुखार 102-103 डिग्री तक रहता है। 8. पीड़ा युक्त सूखी खांसी चलती है। 9. मूत्र का रंग लाल हो जाता है। और कम भी बनने लगता है। 10. प्यास अधिक लगती है। और भूख कम लगती है। 11. रोगी दुर्बल व शक्तिहीन हो जाता है। 12. शरीर में भारीपन लगता है। 13. व्यक्ति को जुकाम की शिकायत बनी रहती है। 14. सांस लेने में कष्ट तथा बैठने से सांस लेने में राहत महसूस होती है। 15. दमा बदलते हुए मौसम के दौरान भी उभरा सकता है। 16. छींक पर छींक आना, कान बहना, सिर में भारीपन, अवसाद, घबराहट, बेचैनी, नाक खुजलाना, नाक या गले की अंदर त्वचाकी उत्तेजना, सूजन, शरीर में भारीपन, रीढ़या कमर में दर्द आदि लक्षण भी दौरा आने की पूर्ण सूचना देते है।

कारण- आजकल दमा की शिकायत बच्चों और कम उम्र के व्यक्तियों को अधिक होती है। इसका प्रमुख कारण दिन प्रतिदिन बढ़ता हुआ प्रदूषण है। कुछ रोगियों को हमेशा दमे की शिकायत रहती है। जबकि

कुछ रोगियों को कभी-कभी शिकायत होती है। आजकल ऐसे कई कारण हैं जो दमा को बढ़ावा देते हैं वह निम्न प्रकार के हैं-

<ol style="list-style-type: none"> 1. पेटुक कारण 2. धूम्रपान 3. एलर्जी 4. संक्रमण 5. कठिन परिश्रम 6. समुद्री वनस्पति 7. प्रदूषण 8. निरंतर बना रहने वाला जुकाम 9. अनुवांशिक कारण 10. मनोवैज्ञानिक कारण 11. दवाइयां 12. अन्य कारण जैसे रक्त का दूषित होना 13. अपच, कमजोर पाचन शक्ति 	<ol style="list-style-type: none"> 14. अस्वस्थ भोजन एवं जीवन चर्या भी दमा उत्पन्न करने में भूमिका निभाते हैं। 15. उत्सर्जन तंत्र की गड़बड़ी भी एक कारण हो सकता है। 16. श्वसन क्रिया ठीक प्रकार से काम नहीं करना। 17. स्वायत्तशासी तंत्रिका तंत्रमें आए असंतुलन के कारण हो सकता है। 18. फेफड़ों की दुर्बलता से, हृदय की दुर्बलता से, गुर्दों की दुर्बलता से, आंतों की दुर्बलता से, स्नायु मंडल की दुर्बलता से, नाक कान व गले की दुर्बलता से भी दमा होने की संभावना बढ़ जाती है।
--	---

दमा के प्रकार- दमा के प्रकार निम्न हैं।

1. **एक्सट्रिनसिकदमा-** यह किसी भी उम्र(ज्यादातर बचपन) में शुरू हो जाता है। या फिर किशोरावस्था के आरंभ में। यह स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों में ज्यादा होता है। यह अस्थायी अस्थमा है। जिसे एपीसोडिक कहते हैं। इसमें मुख्य कारक एलर्जिक होते हैं। जैसे धूल के कण, धुंआ, ठंडी हवा, कुछ पौधों के परागकण जंतुओं के जानवरों के बाल इसके अलावा अंडे, मछली, यीष्ट या कुछ औषधियां जैसे एस्पिरिन के कारण एलर्जी उत्पन्न होती है।
2. **इंट्रिन्सिकदमा-** इस प्रकार का दमा युवा अवस्था के बाद पाया जाता है। इसमें किसी भी प्रकार का पारिवारिक या एलर्जी का इतिहास नहीं मिलता है। यह क्रॉनिक दमा होता है। 40-50 उम्र के बाद

दमा दुखदाई होता है। जो हमेशा बना रहता है। इसमें कफ का बार बार निकलना, हमेशा दम फूलना, दम घुटना, खांसी एवं अन्य स्वास्थ्य संबंधी लक्षण है।

3. **नोक्चर्नल अस्थमा-** निद्रा संबंधी अस्थमा सामान्यतः उन व्यक्तियों को होता है। जब वह सो रहे होते हैं। यह दिन या रात किसी भी समय हो सकता है। परंतु आधी रात को या सुबह 4:00 बजे इसके लक्षण ज्यादा देखने को मिलते हैं। कारण कमरे के तापमान में कमी, बेडरूम में एलर्जी की उपस्थिति और GERD इत्यादि हो सकता है।
4. **व्यायाम प्रेरित अस्थमा-**जनसंख्या के लगभग 11% लोग व्यायाम प्रेरित अस्थमा का अनुभव करते हैं। इसमें से अधिकतर के परिवार में कोई ना कोई सदस्य अस्थमा से पीड़ित रहता है। यह किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। अत्यधिक व्यायाम करने के कारण फेफड़ों में ऊष्मा और नमी की कमी इस अवस्था का मुख्य कारण है। व्यायाम करते समय बार बार खांसी आना इसका एक लक्षण है। व्यायाम से पहले औषधि का सेवन करना उन व्यक्तियों को लाभ पहुंचाता है। जो बीमारी के प्रति ज्यादा संवेदनशील होते हैं।
5. **स्टेराॅइड प्रतिरोधी अस्थमा -** अस्थमा के उपचार में स्टेराॅइड लेना अच्छा नहीं है। क्योंकि इसका अधिक उपयोग करने में दवा काम करना बंद कर देती है। अस्थमा का आक्रमण होने की स्थिति में क्लीनिकल वैक्सिनेशन का उपयोग करना पड़ सकता है।
6. **ऑक्ज्यूपेशनल अस्थमा -**जो व्यक्ति कल-कारखानों में कार्य करते हैं तो वे सांस लेते समय रसायनिक तत्व, धूल, मिट्टी, दूषित हवा इत्यादि ग्रहण करते हैं। और लंबे समय तक इसका सेवन करने के कारण परिलक्षित होता है। लगभग 15% अस्थमा के रोगियों को इस प्रकार का अस्थमा रहता है।

रोकथाम-अस्थमा को सामान्य रूप से रोकने के उपाय निम्न हैं-

1. मांस-मछली, सोया, पीनट,टिनेट्स, कॉउड मिल्क, अंडे, पनीर आदि का उपयोग लगभग नहीं के बराबर करना चाहिए।
2. श्वास प्रश्वास अच्छी तरह चले उसके लिए श्वसन तंत्र को मजबूत करना जैसे
 - A. नाक से श्वास लेने की सलाह देना या सिखाना
 - B. खांसी रोकने का थोड़ा थोड़ा प्रयास करना
 - C. गला हमेशा गिला रखना चाहिए
 - D. आराम करना चाहिए पाचन शक्ति मजबूत करना

E. स्फूर्ति व शक्ति वाले खाद्य पदार्थ लेवे जैसे ग्लूकोज

F. ऐसे कार्य करना जिसमें उर्जा कम हो

G. गहरा और लंबाश्वास प्रश्वास करना चाहिए

3. अस्थमा की प्रारंभिक स्थिति में हमें किन किन बातों को ध्यान में रखना अर्थात् लक्ष्य क्या है।-

A. श्वास नली को फैलाने वाली क्रिया करना

B. श्वास नली की दीवारों को लचीला बनाना

C. श्वास बाहर निकालने का तरीका सीखना

D. वाइटल कैपेसिटी बढ़ाना रक्त परिवहन तंत्र को मजबूत करना

E. तनाव मुक्त रहना

F. जीवन शैली में परिवर्तन

G. शरीर की शुद्धि रखना

उपचार

यौगिक उपचार

योगिक क्रियाओं द्वारा दमा पर नियंत्रण पाया जा सकता है। इसमें आसन, प्राणायाम, षट्कर्म और ध्यान को का विशेष महत्व है।

षट्कर्म-दमे के रोगियों को सर्वप्रथम निम्नलिखित क्रियाएं लाभ पहुंचाती है - कुंजल क्रिया, जल नेती, सूत्र नेती वस्त्र धौति, दंड धौति, कपालभाति। यह क्रियाएं धूल कण, पराग तथा अन्य रासायनिक पदार्थों के प्रति श्लेष्मा झिल्ली की अति संवेदनशीलता को समाप्त कर प्रतिरोध आत्मक क्षमता का विकास करती है। कार्डियक अवस्था को छोड़कर हर प्रकार के दमे के रोगियों में आराम पहुंचाता है। एक से दो माह तक कुंजल क्रिया, जल नेती, सूत्र नेती कराए 15 दिन में एक बार शंख प्रक्षालन 6 माह तक एक बार कराएं यह सूर्योदय के पूर्व हो जाना चाहिए।

प्राणायाम -दमा के रोगियों को मुख्य रूप से निम्नलिखित प्राणायाम करना चाहिए: नाडी शोधन प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम।

दमा में प्राण शक्ति क्षीण हो जाती है। इसे सफल बनाने के लिए प्राणायाम या अभ्यास करना चाहिए इससे मस्तिष्क के दोनों गोलार्ध सक्रिय होकर तंत्रिका तंत्र में आया असंतुलन दूर हो जाता है।

आसन - जिसके शरीर के जोड़ कड़े हैं वह सर्वप्रथम सूक्ष्म व्यायाम, पवनमुक्तासन श्रंखला का अभ्यास कुछ हफ्तों तक करें तत्पश्चात् निम्न का अभ्यास संस्था अनुसार करें।

खड़े होकर किए जाने वाले आसनः - सूर्य नमस्कार, हस्त उत्तानासन, त्रिकोणासन, द्वी भुज कटिचक्रासन, पादहस्तासन, ताड़ासन आदि

बैठकर किए जाने वाले आसनः- वक्रासन,अर्धमत्स्येन्द्रासन,उष्ट्रासन,जानुशीर्षासन,सुप्त वज्रासन, वज्रासन, गोमुखासन, सिंहासन, बद्ध पद्मासन, लोलासनआदि

लेट कर किए जाने वाले आसनः- मकरासन,सर्पासन, भुजंगासन,शिथलीकरण, शवासनआदी

ध्यान व शिथलीकरण के आसनः- योग निद्रा दमा के दौरे को विस्तारित योज करने का एक प्रभावी माध्यम है। यह मानसिक शिथिल करण की अवस्था उत्पन्न करने में सहायक है। जिसमें योगिक आत्म विश्लेषण किया जा सकता है। इसका अभ्यास प्रतिदिन करें यह अभ्यास दमे के रोगी को अपनी बार-बार उखड़ने वाली असामान्य स्वास्थ से अधिक परिचित बनाकर उसे सामान्य अवस्था में लाने में मदद करेगा। ध्यान के आसन से श्वास धीमी एवं उन्मुक्त होती है। जिससे उच्च चेतन की गहराई में छिपे रोग को जन्म देने वाले संस्कार उभर कर सतह पर आते हैं, यह इलाज का आवश्यक भाग है।

अन्य सुझाव व उपचार

1. सादा पोषण एवं गैर उत्तेजनात्मक भोजन करें।
2. काफी मात्रा में ताजे फल, हल्की उबली सब्जियांलेवे।
3. मांस अंडे के स्थान पर अनाज, दालेलेवे।
4. श्लेष्मा उत्पादक पदार्थ जैसे चावल, मैदा आदि ना ले।
5. जिन से एलर्जी हो, वैसे पदार्थ ना लेवे।
6. कफ को बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ नालेवे।
7. यदि पूर्ण उपवास संभव ना हो तो शाम को भोजन छोड़ देना एक अच्छी आदत है। उसके स्थान पर गर्म पानी में कुछ नींबू का रस व शहद ले
8. जैसे ही महसूस होकि दौरा पड़ने वाला है, रोगी को भोजन बंद कर देना चाहिए।
9. यदि भोजन किए हुए कुछ ही समय गुजरा है तो व्याघ्रक्रियाका अभ्यास करना चाहिए।
10. शारीरिक स्वास्थ्य का विकास करना चाहिए क्योंकि मोटापे में श्वासन की तकलीफ बढ़ जाती है।
11. तैरना दमे के रोगियों के लिए उत्तम क्रिया है।
- 12.नियंत्रित मात्रा में दौड़ना व जोगिंग भी सहायक है।
- 13.दमा के रोगियों को पेट भरकर भोजन नहीं करना चाहिए
- 14.तापमान परिवर्तन से बचे

दमा के संपूर्ण इलाज के लिए यह बहुत आवश्यक है। कि वह हृदय खोलकर अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करें तथा विश्वास जागृत करें योगिक चिकित्सा का प्रथम सोपान है। रोगी को योगिक अभ्यास द्वारा रोग पर काबू रखने की स्वयं की क्षमता पर विश्वास कराना जिससे मस्तिष्क मजबूत होता है।

संदर्भ ग्रंथ

1. Pranayama By Swami Kuvalyananda Kaivalyadhama, Lonavla
2. Pranayama Vigyan By Shri Rishi Ram ,Bhartiya Yog Sansthan Delhi
3. Light on Pranayam By B.K.S Iyengar
4. Essence of Pranayam Dr Shrikrishna Kaivalyadhama
5. Power of Pranayama Dr Renu Mahtani
6. योग निद्रा, स्वामी सत्यानंद जी
7. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यानंद जी
8. योग मीमांसा कैवल्यधाम लोनावला
9. योग सुधा svyasa यूनिवर्सिटी बैंगलुरु
10. हठप्रदीपिका कैवल्यधाम