

स्वास्थ्य समाचार पत्रिका (मासिक)



न त्वहं कामये राज्यं न स्वर्गं नाऽपुनर्भवम् ।
कामये दुःखतप्तानां प्राणिनामार्तिनाशनम् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥



स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च ॥

प्रकाशक
आयुर्वेद संकाय,
चिकित्सा विज्ञान संस्थान,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, पिन – 221005

अंक-8

फरवरी-2018

<p><u>संरक्षक</u> प्रो० विजय कुमार शुक्ल निदेशक, चिकित्सा विज्ञान संस्थान</p> <p><u>प्रधान सम्पादक</u> प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी संकाय प्रमुख, आयुर्वेद संकाय</p> <p><u>सम्पादक</u> प्रो० हरि हृदय अवस्थी <u>सह-सम्पादक मण्डल</u> डॉ० अभिनव डॉ० अनुराग पाण्डेय डॉ० कंचन चौधरी डॉ० संजीव कुमार डॉ० वैभव जायसवाल</p> <p><u>सम्पादक सचिव</u> डॉ० रामजीत विश्वकर्मा श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव</p>	<p style="text-align: center;">सम्पादकीय</p> <p>प्रिय पाठकों, सादर नमस्कार</p> <p>श्वास रोग श्वसन संस्थान की एक गंभीर बीमारी है। आज के समय में श्वास रोग तेजी से स्त्री पुरुष व बच्चों को अपना शिकार बना रहा है। आज के आधुनिक युग में बढ़ते हुए प्रदुषण से श्वास रोग धुँआ, धुल, दूषित गैस आदि जब लोगों के शरीर में पहुँचती है तो यह शरीर के फेफड़ों को सबसे अधिक हानि पहुँचती है। प्रदूषित वातावरण में अधिक रहने से श्वास रोग की उत्पत्ति होती है।</p> <p>श्वास रोग एक एलर्जिक तथा जटिल रोग है। जो ज्यादातर श्वास नलिका में धुल के कण जम जाने के कारण या श्वास नलिका में कफ की अधिकता के कारण होती है। अधिक दिनों से दूषित व बासी ठंडे खाद्य पदार्थों का सेवन करने और प्रदूषित वातावरण में रहने से श्वास रोग होता है।</p> <p>श्वास रोग के रोगी को अपने नियमित भोजन में लहसुन, अदरक, तुलसी, हल्दी, कालीमिर्च, शहद, और गर्म सूप को शामिल करना चाहिए। कब्ज से बचें और अपने वजन को नियंत्रित रखें। श्वास रोग में योगासन, प्राणायाम सबसे अधिक लाभदायक है। प्राणायाम में सबसे पहले अनुलोम – विलोम का अभ्यास करें।</p> <p>श्वास रोगी को कुछ सावधानियाँ रखनी चाहिए जैसे धूम्रपान ना करें, ठंडे पेय पदार्थों से बचें, अत्यधिक श्रम न करें जिससे साँस फूलने लगे या थकान होने लगे समय पर चिकित्सकों की राय लेते रहें।</p> <p>आयुर्वेद में वर्णित श्वास रोग से बचाव का अनुपालन करके स्वस्थ रह सकते हैं और इसकी उपयोगिता को ध्यान में रखकर यह अंक-8, फरवरी 2018, श्वास रोग पर आधारित है। विशेषज्ञ लेखकों का मैं आभार व्यक्त करता हूँ।</p> <p style="text-align: center;">जय आयुर्वेद, जय हिन्द! प्रो० हरि हृदय अवस्थी</p>
--	--

श्वास रोग प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी,संकाय प्रमुख आयुर्वेद

श्वास रोग के वैसे तो कई कारण होते हैं, परन्तु कोशिकाओं की जैव रासायनिक क्रियाओं के आधार पर कहा जा सकता है। मुख्य रूप से ट्रेकिविया की मुख्य नलिका एवं इसकी सूक्ष्म नलिकाओं में शोध के कारण उत्पन्न अवरुद्धता इसका मुख्य कारण है। इस प्रक्रिया को Broncoconstruction कहते हैं। अनुवांशिकी एवं पर्यावरण इसके कारक हो सकते हैं। बच्चों में अस्थमा का कारण अनुवांशिकी प्रमुख होता है। वाह्य कारणों में एलर्जी प्रमुख है जिसमें शरीर के इम्यून सिस्टम (व्याधिरोधक प्रणाली) प्रभावित होती है। इसमें एपिजेनेटिक कारण भी प्रमुख है। किन्हीं कारणों से लिम्फोसाइट इन्फोफील कोशिकाओं की अधिकता एवं इम्युकोसा के अधिक बनने से अस्थमा उत्पन्न होती है। इसके पीछे मुख्य रूप से रक्त में प्रवाहित होने वाली मास्ट सेल से उत्पन्न होनेवाली Histamine नामक द्रव्य प्रमुख है। इसलिये श्वास रोग में Anti-Histaminic दवाईयां कारगर होती हैं।

एक अन्य स्राव जिसका नाम Leucotrien है, भी इस नलिका को संकुचित करता है। इसको बनाने में Lipoxigenase नामक इन्जाइम कार्य करता है। अतः इसको निष्क्रिय करने वाली औषधि प्रयोग में लायी जाती है। विभिन्न प्रकार के पोलेन, केमिकल का डस्ट, धूल एवं कुछ दवाईयां अस्थमा उत्पन्न करती हैं। इसमें बीटा एगोनिस्ट एन्टी एजीई एन्टीबाडी, पी38 MAPK इन्हिबिटर्स, एन्टी आक्सीडेन्ट, एन्टी इम्युनोटोरी एवं एन्टी ल्युकोटाइन द्रव्य प्रयोग में लाये जाते हैं।

कोशिकाओं के स्तर पर शोध उत्पन्न होने के कारणों को रोकने हेतु दवाईयों की खोज हेतु इसे उत्पन्न करने वाले स्रावों को जानना आवश्यक है। मुख्य रूप से इसे Cytokines कहते हैं। इसमें IL-1, IL-6, TNF α प्रमुख है। एक अन्य इन्जाइम जिसे साइकलोआक्सीजेनेज कहते हैं, वह भी एक शोध उत्पन्न करने का कारक है। इससे प्रोस्टाग्लैन्डीन नामक स्राव उत्पन्न होता है। यद्यपि इस सम्पूर्ण प्रक्रिया को रोकने हेतु स्टेराइड्स का प्रयोग सबसे अधिक कारगर एवं प्रचलित है, परन्तु इसके साइड इफेक्ट को देखते हुये अन्य औषधियों का विकास भी किया जा रहा है। स्टेरॉयड को टिकिया एवं इन्हेलर स्प्रे के रूप में प्रयोग किया जाता है।

आयुर्वेद में बहुत सी पादप औषधियां प्रचलित हैं जिनमें शिरीष, कंटकारी, वासा, मधुएष्ठी, हल्दी इत्यादि प्रमुख हैं। इन औषधियों पर बहुत से शोध किये गये हैं तथा प्रकाशित हैं परन्तु यहां पर मैं शिरीष के बारे में विशेष जानकारी देना चाहता हूँ।

श्वसन संस्थान जन्य रोगों के कारण एवं निवारण

डा. अनम आफताब, जे०आर०-1, प्रो. संगीता गहलौत, क्रिया शारीर विभाग

मनुष्य के जीवन के लिये अन्न, जल आदि का जितना महत्व है उससे कहीं अधिक महत्व वायु का है। मनुष्य अन्न व जल का सेवन किये बिना कुछ दिनों तक जीवित रह सकता है किन्तु वायु के अभाव में जीवन का अस्तित्व ही संभव नहीं है। शरीर में हो रही विभिन्न चयापचय की क्रियायें वायु, विशेषतः आक्सीजन के ही अधीन हैं जिनका कोशिकायें उपयोग कर कार्बन डाईआक्साइड को त्यागने वाले पदार्थ के रूप में निकालती हैं। विभिन्न कोशिकाओं, ऊतकों या अवयवों को निरन्तर आक्सीजन की आवश्यकता होती है एवं इनके अभाव में कुछ ही समय में शरीर कार्य करना बन्द कर देता है। हृदय में स्पन्दन नहीं होता और अन्य कोशिकायें भी क्रियाहीन हो जाती हैं। अतएव आक्सीजन को जीवन का मूल कहना निरर्थक न होगा। इसी प्रकार कार्बन डाईआक्साइड गैस का निरन्तर शरीर से निष्कासन भी अत्यन्त आवश्यक है।

यह आक्सीजन ग्रहण और कार्बन डाईआक्साइड निष्कासन का कार्य अथवा पर्यावरण से विभिन्न गैसों का आदान प्रदान श्वसन संस्थान के माध्यम से ही होता है और यह क्रिया श्वसन क्रिया कहलाती है।

वर्तमान में सम्पूर्ण विश्व प्रगति की ओर अग्रसर है किन्तु यह प्रगति प्रदूषण रूपी एक अभिशाप को जन्म दे रही है और जिसे सहने के लिये सामान्य जनता विवश है। महानगरों में बढ़ते हुए कारखाने, मोटर वाहन आदि तथा वृक्षों का अवमूलन वायु को प्रदूषित कर रहे हैं। यह प्रदूषित वायु व उनके साथ अन्य रोगजनक कण श्वास के साथ मनुष्य के फेफड़ों में निवेश कर अनेक रोगों को उत्पन्न कर रहे हैं।

श्वसन संस्थान सम्बन्धित रोग मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं— उर्ध्व श्वसन संस्थान के रोग जैसे जुकाम, सर्दी, खराश, खांसी आदि व अधो श्वसन संस्थान के रोग जैसे निमोनिया इत्यादि।

श्वसन संस्थान जन्य रोग के सामान्य कारण—

१. धूल, धुएँ, गन्धयुक्त पुष्प एवं पदार्थ, परागकण आदि से एलर्जी।
२. शीत स्थान पर रहने से, शीतल जल के सेवन से, शीतकाल से।
३. अधिक व्यायाम एवं अधिक पैदल चलने से।
४. तम्बाकू एवं धूम्रपान सेवन से।
५. विभिन्न प्रकार के संक्रमण से।
६. व्यायाम न करने एवं अधिक दुर्बलता से।
७. अधिक रूक्ष अन्न एवं विषम भोजन सेवन से।

पंचकर्म के अतियोग एवम् कुछ रोगों के उपद्रवों स्वरूप

रोकथाम के उपाय—

१. जहाँ तक संभव हो भीड़ एवम् गन्दे स्थानों से बचें।
२. मुख पर मास्क का प्रयोग करें।
३. रोगी खांसते या छींकते समय मुँह पर रूमाल रखें जिससे संक्रमण अन्य व्यक्तियों को न पहुँचें।
४. स्नान एवं पान हेतु उष्ण जल का प्रयोग करें।
५. एलर्जी ग्रस्त मनुष्य धूम, धूल, नमी व गन्धयुक्त पदार्थों से बचें।
६. भाप सेवन, गलारें करें तथा प्राणायाम का नित्य अभ्यास करें।

आयुर्वेदिक चिकित्सा—

१. घर में उपलब्ध अदरक, सोंठ, मधु, हल्दी, सेंधा नमक, काला नमक, काली मिर्च, अजवायन, लहसुन, दालचीनी, जीरा, सरसो, तुलसी आदि श्वसन संस्थान जन्य रोगों में लाभकारी है।
२. अन्य आयुर्वेदिक औषधियाँ जैसे गिलोय, वासा, तालीशादि चूर्ण, सितोपलादि चूर्ण, चन्द्रामृत रस, कफकुठार रस, कासामृत, लक्ष्मीविलास रस इत्यादि का प्रयोग चिकित्सक से परामर्श के बाद करें।
३. पंचकर्म का यथा ऋतु प्रयोग करें।

श्वासरोग का संहिताओं में वर्णन

डा० अन्तेश चौधरी जे०आर०-२., प्रो० हरि हृदय अवस्थी, रचना शारीर विभाग

श्वास रोग कफ और वातजन्य होता है, इसकी उत्पत्ति पित्त के स्थान से होती है यह रोग यदि उचित रूप से चिकित्सित नहीं होता है तो हृदय को तथा रस-रक्तादि धातुओं को सुखाने वाला होता है। इसलिए साधारण रूप वाला ये रोग बहुत ही कठिनता से जीता जाता है। यदि इनके उत्पन्न हो जाने पर भी रोगी अनुचित रूप से आहार-विहार करता रहता है तो जिस प्रकार क्रोधित सांप अवश्य मृत्यु का कारक होता है उसी प्रकार ये रोग भी मृत्यु का कारण होता है।

श्वास रोग का निदान—धूल या धूम के श्वास मार्ग में प्रविष्ट हो जाने से, शीत स्थान या शीतल जल के अत्यधिक सेवन से, कफ को बढ़ाने वाले आहार-विहार के सेवन से, कण्ट तथा छाती पर आघात करने से, शीत और उष्ण इन दोनों के एक साथ लगने से, अधिक दुर्बलता से तथा मर्म स्थान पर आघात लगने आदि से श्वास रोग उत्पन्न होता है।

श्वास रोग की सम्प्राप्ति—उपर्युक्त कारणों से बढ़ी हुई वायु प्राणवाही स्रोत में प्रवेश कर कूपित हो जाती है। कूपित हुई वायु वक्ष-प्रदेश में स्थित कफ को उभाड़ कर प्राणियों के प्राणवायु को रोककर भयंकर 5 प्रकार के श्वास रोगों को उत्पन्न करती है।

श्वास रोग का पूर्वरूप—उदर में अनाह, पसलियों में पीड़ा, हृदय में पीड़ा, प्राणवायु का मूढ़ हो जाना।

श्वास रोग के प्रकार -

- 1-महाश्वास
- 2-ऊर्ध्वश्वास
- 3-छिन्नश्वास
- 4-तमकश्वास
- 5-क्षुद्रश्वास

महाश्वास के लक्षण -जो रोगी मतवाले सांड के समान रात्रि-दिन उच्च शब्द के साथ दुखी होकर ऊँचे श्वास को लेता है, तब वायु की गति रुक जाने से उस व्यक्ति का ज्ञान-विज्ञान नष्ट हो जाता है। नेत्र विभ्रान्त हो जाता है। मल-मूत्र का निर्गमन बंद हो जाता है। उसकी वाणी टूटी-फूटी निकलती है। उसके मुख पर दीनता की झलक छाई रहती है। इस प्रकार महाश्वास रोग से पीड़ित व्यक्ति शीघ्र ही मर जाता है।

ऊर्ध्वश्वास के लक्षण -इसमें रोगी के श्वासवह श्रोतों का मुख कफ से आवृत रहता है। रोगी लम्बे लम्बे श्वास को लेता है तथा जो श्वास ऊपर की ओर जाती है वह पुनः नीचे नहीं आती है, अतः मनुष्य की दृष्टि ऊपर की ओर टंगी रह जाती है और ऊपर-ऊपर वस्तुओं को देखता है। उसके नेत्र घबड़ाये हुए व्यक्ति की तरह इधर-उधर देखा करते हैं। अधःश्वास रुक जाती है, बेहोशी बढ़ जाती है, शरीर तन जाता है यह ऊर्ध्वश्वास रोगी के प्राणों को शीघ्र ही हर लेता है।

छिन्नश्वास के लक्षण -इसमें रोगी रुक-रुक कर श्वास लेता है अथवा श्वास उसका बिलकुल बंद हो जाता है। उस रोगी के शरीर में मर्म-स्थान को काट दिया गया है इस प्रकार की वेदना होती है और दुःख से वह अत्यधिक पीड़ित होता है बस्ति में दाह, आंख में पानी का भरना, शरीर का क्षीण हो जाना, श्वास लेते समय उसका एक नेत्र रक्तवर्ण का हो जाता है, ज्ञान शून्य हो जाता है, मुख सूख जाता है, वह रोगी शीघ्र ही अपने प्राणों को त्याग देता है।

तमकश्वास के लक्षण - इसमें प्रकुपित वायु प्राणवह स्रोतस में प्रतिलोम (विपरीत गति से) चलने लगती है। वायु ग्रीवा-सिर में जकड़ाहट उत्पन्न कर तथा कफ को उभाड़ कर पीनस रोग को उत्पन्न करती है। कफ से रुकी हुई वायु गले में घुरघुराहट का शब्द उत्पन्न करती है। इसमें मनुष्य का शरीर टेढ़ा हो जाता है बार-बार खांसी आती है, बार-बार बेहोशी को प्राप्त होता है। यदि संयोगवश कफ निकल जाता है तो एक मुहूर्त के लिए उसे सुख का अनुभव होता है श्वास से पीड़ित व्यक्ति शयन की जब चेष्टा करता है तो उसे नींद बिलकुल नहीं आती है। यदि संयोगवश वह सोता है तो दोनों पसलियों में कुपित वायु वेदना उत्पन्न करती है, रोगी यदि बैठता है तो उसे कुछ सुख का अनुभव होता है उसका नेत्र सदैव ऊपर चढ़ा हुआ प्रतीत होता है मेघ, अम्बु, शीतल वातावरण, पूर्वी वायु तथा कफवर्धक आहार-विहारों के सेवन से श्वास की वृद्धि होती है। इन लक्षणों से युक्त तमकश्वास याप्य होता है यदि यह तमकश्वास नया हो अर्थात् 9 वर्ष से कम दिनों का हो तो साध्य होता है।

क्षुद्रश्वास के लक्षण -रुक्ष आहार के सेवन से तथा श्रम करने से उत्पन्न हुई स्वल्प वायु उदर में कुपित होकर क्षुद्र श्वास को उत्पन्न करती है। इसमें अंग-प्रत्यंग में कोई बाधा नहीं होती और शरीर की क्रियाएं नष्ट भी नहीं होती हैं इसमें कष्ट भी नहीं होता है। इन्द्रियों में किसी भी प्रकार की व्यथा तथा रुजा नहीं उत्पन्न होती है, यह श्वास साध्य होता है।

श्वासरोग शीघ्र चिकित्सा -यदि श्वास रोग की उपेक्षा की जाये तो वह जैसे सूखे तृण-राशि में पड़ा हुआ अग्नि का गोला शीघ्र ही सूखे तृण को जलाकर राख कर देता है, उसी प्रकार शीघ्र ही प्राण को नष्ट करने वाला होता है।

श्वास का चिकित्सा सूत्र- श्वास से पीड़ित मनुष्य की सर्वपृथम संधा नमक और तिल का तैल वक्ष प्रदेश पर मर्दन करने के बाद सिन्धु द्रव्यों से युक्त नाड़ी स्वेद या प्रस्तर स्वेद या संकर स्वेद करना चाहिए, इस प्रकार स्नेहन स्वेदन करने से स्रोतों में गांठ के समान बना हुआ कफ द्रवीभूत हो जाता है और स्रोत मृदु हो जाता है, जिससे वायु का अनुलोम प्रवाह होने लगता है। जिस प्रकार पर्वत की कंदरा में जमी हुई बर्फ के ऊपर सूर्य की किरणें पड़ती हैं, तो उनसे तप्त हुआ बर्फ पिघल जाता है उसी प्रकार शरीर में स्थिर हुआ कफ स्वेदन द्वारा गल जाता है।

चिकित्सा में प्रयुक्त चरक के योग –

- १ शट्यादि चूर्ण
- २ मुक्तादि चूर्ण
- ३ दशमूलादि घृत
- ४ तेजोवत्यादी घृत
- ५ मनःशिलादि घृत

श्वसन संस्थान गत रोगों का नैदानिक परीक्षण एवं निष्कर्ष

डॉ० प्रदीप पाल, एस०, आर० प्रो० एच० एच० अवस्थी, रचना शारीर विभाग

श्वसन संस्थान के अन्तर्गत सम्पूर्ण श्वसन मार्ग तथा उससे सम्बन्धित संरचनायें आती हैं। जिसमें मुख्य रूप से नासा, मुख गुहा, साउंड पाइप (लैरिक्स), ट्रैकिया, वायु नलिका, वायु कोष (अल्वेओलाइ), फुस्फुस (लंग्स)। श्वसन संस्थान का मुख्य कार्य गैसीय परिवर्तन करना है। श्वसन तंत्र की कार्य कुशलता को जानने के लिए पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पि.एफ.टी.) किया जाता है। पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट कई टेस्ट का संग्रह होता है जो इस बात को बताता है कि आपके फेफड़े कार्य करने के लिए कितने स्वस्थ हैं तथा साथ ही साथ यह भी पता चल जाता है कि श्वसन संस्थानगत अवयव या मार्ग से सम्बन्धित संरचनात्मक या क्रियात्मक विकृति तो नहीं उत्पन्न हो रही है। जानकारी मिल जाने के उपरांत शीघ्र ही उसका निवारण करना संभव हो जाता है चिकित्सक पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट की सलाह या परामर्श उस समय देते हैं जब व्यक्ति इन निम्नलिखित समस्याओं से ग्रसित होता है।

- १- श्वसन सम्बन्धित कोई भी शिकायत होने पर।
- २- सीने में लम्बे समय से दर्द हो।
- ३- लम्बे समय से खांसी आने पर।
- ४- श्वसन की परेशानी के साथ ज्वर आ रहा हो।
- ५- श्वसन अनियमित होने पर।
- ६- खांसी के साथ बलगम आने पर
- ७- खांसी के साथ खून आने पर

पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट वास्तव में श्वसन संस्थान के लिए बहुत ही उपयोगी टेस्ट है जिसके द्वारा श्वसन संस्थान के अधिकांशतः निम्नलिखित रोगों का ज्ञान कर सकते हैं।

- १- अस्थमा
- २- एलर्जी
- ३- क्रोनिक ब्रोंकाइटिस
- ४- श्वसन संक्रमण
- ५- फुस्फुस फाइब्रोसिस
- ६- ब्रॉकिङ्क्टेसिस
- ७- कोरोनरी ऑक्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीसेज
- ८- फुस्फुस एब्सेस (लंग्स एब्सेस)
- ९- फुस्फुस कैंसर (लंग्स कार्सिनोमा)
- १०- ट्यूबरक्लोसिस (टी.बी.)

श्वसन संस्थान की समुचित क्रियात्मकता को जानने के लिये टेस्ट के द्वारा निम्नलिखित जांचे कराई जाती हैं जिसके आधार पर रोगों का निदान किया जाता है।

शारीरिक लक्षणों को देख कर पायी जाने वाली अनियमितताओं द्वारा –

- अ- सीने की गति में श्वसन के दौरान समानता का न होना प्लूरिसी का हो सकना।
- ब- चेहरा व आँखों को देख कर रक्ताल्पता (एनेमिआ) एवं विषाक्तता (साइनोसिस) का अनुमान लगाना।
- स- श्वसन दर की अनियमितता से अस्थमा व न्युमोनिया का अनुमान लगाना।
- द - श्वास नाल (ट्रेकिआ) की यथा स्थिति का पता लगाना।

य- सीने में ताड़न (परकशन) द्वारा हाइड्रो थोरेक्स एवं न्यूमोथोरेक्स का अनुमान लगाना।
र- वोकल परेमिटस एवं वोकल रेजोनेंस द्वारा हाइड्रो थोरेक्स, न्यूमोथोरेक्स हाइड्रो एवं लंग्स अब्सेस का अनुमान लगाना।

ल- बलगम की जाँच द्वारा क्रोनिक ब्रोंकाइटिस, ब्रोंकिइक्टिसिस, न्युमोनिआ व अन्य संक्रमण का अनुमान लगाना।

प्रयोगशालीय परीक्षणों द्वारा रोगों का अनुमान -

लंग्स फंक्शन टेस्ट को तीन भागों में विभाजित करते हैं।

क - फेफड़ों के आकार का मापन।

ख - फेफड़ों के अंदर आने वाली व बाहर निकलने वाली वायु की मात्रा का मापन।

ग - गैसीय परिवर्तन के प्रति फेफड़ों की सक्रियता का मापन।

स्पाइरोमीटर एवं पीक फ्लोमीटर द्वारा श्वसन के दौरान अंदर ली जाने वाली व बाहर निकाली जाने वाली वायु की मात्रा का मापन होता है। जिसको निम्नलिखित शब्दावली द्वारा जान सकते हैं-

फुफुस आयतन (लंग्स वॉल्यूम) - श्वसन के दौरान उपयोग की जाने वाली वायु का आयतन।

क- **टाइडल वॉल्यूम**- एकल सामान्य श्वसन (अन्तः एवं बाह्य) के दौरान वायु की मात्रा जो अंदर ली व बाहर निकाली जाती है। सामान्य मात्रा -५०० मि.ली.

ख - **निःश्वसन सुरक्षित आयतन**- (इन्स्पिरेटरी रिजर्व वॉल्यूम)- वायु की वह मात्रा जो टाइडल वॉल्यूम के अलावा बलपूर्वक अन्तः श्वसन के दौरान फुफुस में संचित होती है - सामान्य मात्रा -३३०० मि.ली.

ग- **बाह्य श्वसन सुरक्षित आयतन**- (एक्सपिरेटरी रिजर्व वॉल्यूम)- सामान्य बाह्य श्वसन के बाद बलपूर्वक बाह्य श्वसन में निकाली गयी वायु की मात्रा -सामान्य मात्रा १००० मि.ली.

घ- अवशेष आयतन - (रेसिडुअल वॉल्यूम)- बलपूर्वक बाह्य श्वसन के उपरांत वायु की मात्रा जो फुफुसों में रह जाती है- सामान्य मात्रा १२०० मि.ली.- यह आयतन सदैव फुफुसों में रह कर फुफुसों को आकार व दृढ़ता प्रदान करती है।

फुफुसीय धारण शक्ति (लंग्स कपैसिटी)

क - **अन्तः श्वसन क्षमता** - (इंस्पाइरेटरी कैपैसिटी)- बाह्य श्वसन के उपरांत अन्तः श्वसन में ली जाने वाली अधिकतम वायु का आयतन -३८०० मि.ली.

ख - **प्राण धारण क्षमता**- (वाइटल कपैसिटी)- गहरे अन्तः श्वसन के उपरान्त वायु का अधिक आयतन जो बाहर निकाला जाता है - ४८०० मि.ली.

ग - **संपूर्ण फुफुस क्षमता**- (टोटल लंग्स कपैसिटी)- गहरे श्वसन के उपरांत वायु का कुल आयतन जो फुफुसों में रहता है - ६००० मि.ली.

धमनिया रक्त नमूना (आर्टेरिअल ब्लड सैम्पलिंग)-

धमनी में पाए जाने वाले रक्त के नमूने में आक्सीजन व कार्बन डाइआक्साइड गैसों का आंशिक दबाव (पार्शियल प्रेशर) एवं रक्त का पी.एच. ज्ञात करते हैं।

सामान्य आक्सीजन व कार्बन डाइआक्साइड गैसों का आंशिक दबाव (पार्शियल प्रेशर) एवं रक्त का पी.एच. रेंज-

PaO₂ & 11-3 - 14-0 kPa (80&100 mm of Hg)

PaCO₂ & 4-7 & 6-0 kPa (36&45 mm of Hg)

pH & 7-35& 7-45

फुफुसीय व सीने का छायांकन (लंग्स एवं चेस्ट इमेजिंग, सी.टी. स्कैन)-

क्ष किरण के माध्यम से एवं कम्प्यूटराइज्ड टोमोग्राफी के माध्यम से फुफुसीय क्षेत्र में विकसित हो रही विकृति का निदान किया जाता है जिनका अवलोकन निम्न बिन्दुओं के आधार पर किया जाता है।

- अस्थि पंजर स्थिति द्वारा।
- ट्रैकिया की सामान्य स्थिति द्वारा।
- हृदय की सीमा रेखा द्वारा।
- मीडियास्टीनम की सीमा रेखा।

- फुफुसीय भित्ति की सीमा रेखा द्वारा।
- फुफुसीय भित्ति के भीतर उपस्थित द्रव्य द्वारा।
- डायफ्रॉम को देखकर।
- फुफुसीय क्षेत्र को देखकर।

अस्थमा (श्वास) रोग का लक्षण, घरेलू उपचार एवं सावधानियां **डॉ. अजय कुमार पांडेय, सहायक आचार्य, कायचिकित्सा विभाग**

आयुर्वेद में अनेक प्रकार के घातक रोगों का वर्णन मिलता है, जिसमें श्वास रोग चिकित्सा के दृष्टिकोण से अत्यंत महत्वपूर्ण रोग है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में अंतर्जात कारकों एवं पर्यावरणीय कारकों के साथ – साथ व्यायाम, धूल, धूम्र, रजकण, मानसिक कारण जैसे— चिंता, शोक, भयादि उत्तेजक महत्वपूर्ण कारणों का वर्णन मिलता है। श्वास रोग को सामान्य बोलचाल की भाषा में दमा, श्वास कष्ट तथा आधुनिक भाषा में इसे अस्थमा कहते हैं। यह रोग किसी भी आयुवर्ग के लोगों को प्रभावित करता है। बदलती जीवनशैली इस रोग के बार-बार आक्रमण करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, असात्म्यता के कारण भी श्वास रोग हो सकता है, क्योंकि एलर्जी करने वाले तत्व जैसे धूल, फूलों के परागकण, भोजन, वस्त्र, पेट के कीड़े, कब्ज के कारण आंत में बनने वाला विष श्वासनलियों में विद्यमान किसी जीवाणु का विष आदि नाक तथा श्वासनलियों की श्लेष्मकला में विक्षोभ व सूजन पैदा करते हैं, जो अंततः श्वास रोग का कारण बनता है। तथा अनियमित उपचार इसकी भयंकरता में चार चाँद लगा देते हैं। अस्थमा अटैक के बहुत से कारण हो सकते हैं, लेकिन उनमें से सबसे बड़ा कारण वायु का प्रदूषण होता है। अस्थमा का अटैक आने पर श्वास मार्ग में सूजन आ जाती है, जिसके कारण मनुष्य अच्छे से सांस नहीं ले पाता है। जो अस्थमा के मरीज होते हैं, उन्हें सांस लेने और सांस को छोड़ने में बहुत ही कठिनाई होती है। किसी वस्तु से एलर्जी होने पर उनका कष्ट और भी बढ़ जाता है। इसके अलावा अस्थमा अटैक के और भी कई कारण हो सकते हैं जैसे कि – नशीले पदार्थों का अधिक सेवन, वायु प्रदूषण एवं दूषित वायु, घर में धूल-धुआ का होना, घर में पालतू जानवर का होना, अधिक धूम्रपान, अधिक मात्रा में शराब पीना, सर्दी, फ्लू आदि का संक्रमण, खाद्य पदार्थ से एलर्जी, बदलता मौसम एवं सर्दी आदि अटैक के कारण हो सकते हैं।

अस्थमा रोग के लक्षण—

श्वास लेते समय जब फेफड़ों तक सही ढंग से हवा नहीं पहुंचती, तो अक्सर सांस लेने में कठिनाई होती है। दमा एक ऐसा रोग है, जो या तो अचानक शुरू हो जाता है या फिर अधिक खांसी होने पर, छींक या सर्दी जैसी एलर्जी वाले लक्षणों से शुरू होता है। अस्थमा के लक्षण इस प्रकार से हैं—

- सांस लेने में बहुत ही कठिनाई होना।
- सांस लेने पर घरघराहट की आवाज सुनाई देना।
- सांस लेते समय पसीना आना।
- सांस लेते समय थकावट का होना।
- सीने में जकड़न का महसूस होना।
- बैचेनी महसूस होना।
- अस्थमा से पीड़ित रोगी की कफ का सख्त होना।

अस्थमा रोग के घरेलू उपचार—

अधिकतर अवस्थाओं में देखा जाए तो इसका बिना औषधि प्रयोग के किसी भी प्रकार से उपचार नहीं किया जा सकता, लेकिन कुछ घरेलू नुस्खे न केवल इसकी तीव्रता को कम करते हैं, अपितु कुछ हद तक इस रोग में अत्यंत लाभकारी सिद्ध होते हैं। यहां कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं पर प्रकाश डाला गया है जैसे –

- प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार करने के लिए सबसे पहले रोगी प्रतिदिन नींबू व शहद मिलाकर पिए। इसके बाद एक सप्ताह तक फलों का रस, हरी सब्जियों का रस तथा सूप पीकर उपवास रखें। इसके बाद साधारण भोजन करना चाहिए।
 - भोजन में सुबह तुलसी और अदरक की चाय या सब्जी का सूप, दोपहर में सादी रोटी व हरी सब्जी, गरम दाल व तीसरे पहर सूप या देशी चाय, रात्रि में सादे तरीके से बनी मिश्रित हरी सब्जियों का सेवन करें।
 - रात में जल्दी भोजन करके गरम बिस्तर पर सोना चाहिए तथा सोने से पहले गरम पानी को पीकर सोना चाहिए। अजवाइन के पानी की भाप लेनी चाहिए।
 - रोगी को आश्वासन देना चाहिए, क्योंकि ऐसा नहीं करने से दौरे की तीव्रता बढ़ सकती है।
 - रोगी को सुबह लगभग 1 लीटर पानी में 15 ग्राम सेंधा नमक मिलाकर धीरे-धीरे पीकर फिर गले में उँगली डालकर उल्टी कर देनी चाहिए। इससे आराम मिलता है।
 - रोगी को श्वास के वेग के समय बहेड़े का छिलका मुंह में रखकर चूसें।
 - छोटी इलायची के बीज व मालकांगनी के बीज एक-एक ग्राम साबुत, 1 सप्ताह तक सुबह के समय पानी से निगलवाएं।
 - फूली हुई सफेद फिटकरी तथा मिसरी बराबर मात्रा में पीसकर इसमें से 2 ग्राम सुबह के समय पानी के साथ खिलाएं।
 - एक-एक चम्मच सरसो का तेल, बांसों के पत्तों का रस एक चम्मच तथा बेलपत्र के पत्तों का इतना ही रस मिलाकर एक सप्ताह तक दिन में एक बार दें।
 - तुलसी के पत्तों का एक चम्मच रस बराबर की मात्रा में शहद मिलाकर सुबह शाम चटाएं।
 - अदरक के एक चम्मच रस में बराबर का शहद मिलाकर सुबह शाम दें।
 - छोटी पीपल, सोंठ और आंवला। सबको सामान मात्रा में लेकर चूर्ण बनाएं। आधा चम्मच चूर्ण, आधा चम्मच देसी घी व एक चम्मच शहद मिलाकर दें।
 - छोटी पिप्पल और सेंधा नमक बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। अदरक के एक चम्मच रस के साथ 1 ग्राम चूर्ण रात को सोते समय लें।
 - अदरक का रस, अनार का रस व इतना ही शहद मिलाकर 4-4 चम्मच की मात्रा में सुबह शाम लें।
 - तुलसी के पत्ते अच्छे से साफ कर इसे कालीमिर्च के साथ सेवन करने से दमा को काफी हद तक नियंत्रित किया जा है।
 - दो चम्मच आंवले का पाउडर में एक चम्मच शहद को मिलाकर एक मिश्रण बनाएं, इसका सेवन हर रोज सुबह करें।
 - जब भी दमा के मरीजों को सांस लेने में परेशानी हो तो एक कटोरी में शहद लेकर सूंघें।
 - सरसों के तेल में कपूर या सेंधा नमक को डालकर अच्छे से गर्म करें फिर उसकी मालिश अच्छे से पीठ और सीने पर करें, ऐसा करने से दमा के मरीजों को काफी हद तक राहत का एहसास होगा।
 - दमा के मरीज को गरमा गरम कॉफी पीने से बहुत ही राहत मिलती है, क्योंकि इससे उनकी श्वास नली साफ होती है जिससे वो आसानी से सांस ले सकते हैं।
 - एक चम्मच अदरक का रस, अनार का रस और शहद डालकर एक मिश्रण तैयार करें, इसका सेवन दिन में तीन से चार बार करें, ऐसा करने से दमा से राहत मिलेगी।
- अस्थमा रोग में सावधानियाँ—**
- धूल और धुँए वाले वातावरण से दूर रहना चाहिए क्योंकि ऐसे वातावरण में रोग बढ़ने की सम्भावना बढ़ जाती है।
 - मानसिक तनाव व लड़ाई झगड़े से भी बचना चाहिए।
 - भोजन में मिर्च मसाले वाले भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।

- अस्थमा रोग के बारे में लोगों को शिक्षित करें, जिससे इसे नियंत्रित किया जा सके।
 - घर में अच्छी तरह से साफ सफाई पर ध्यान देना चाहिए।
 - नित्य प्रयोग की जानी वाली वस्तुओं की साफ सफाई पर ध्यान देना चाहिए तथा इन्हें नित्य बदलते रहना चाहिए।
 - नशीले पदार्थों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
 - शीतल खान, पान, स्नान, लेप से दूर रहना चाहिए।
- इस प्रकार उपरोक्त वर्णित बचाव के सामान्य उपाय श्वास रोग उत्पन्न ही न हो इस दृष्टिकोण से तो मत्त्वपूर्ण हैं ही साथ ही साथ श्वास रोग होने पर भी उसकी तीव्रता को कम करते हैं।

बच्चों में होने वाले सामान्य उर्ध्व श्वसन तन्त्र संबंधी व्याधियाँ एवं उसके बचाव **डॉ० अजीत सिंह यादव डॉ० अम्बर साहू डॉ० प्रेमशंकर उपाध्याय**

ऊर्ध्व श्वसन तन्त्र में होने वाले रोग बच्चों में होना आम बात है। इनमें खांसी (कास) सांस का फूलना, बुखार आदि लक्षण प्रमुख रूप से होते हैं। ये संक्रमण बसंत के आखिर में (अप्रैल-मई) एवं वर्षा के आरम्भ में (अगस्त-अक्टूबर) में ज्यादा होता है। कुछ वायरस जैसे इन्फ्लुएन्जा वायरस का संक्रमण दिसम्बर में अधिक होता है।

संक्रमण का प्रसार मुख्यतः संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से होता है। जो छींकने एवं खांसने से फैलते हैं। सांस फूलने का प्रमुख कारण धूल कण, धुआं आदि है। जिससे श्वास नलिकाओं में सूजन, सिकुडना एवं स्राव होने लगता है।

यह रोग बच्चों में औसतन 6-8 बार प्रति वर्ष हो सकता है, लेकिन 10-15 प्रतिशत में इसकी संख्या 10-12 हो सकती है।

रोग के कारण: राइनो वायरस, कोरोना वायरस, इन्फ्लुएन्जा वायरस, इन्टेरो वायरस एवं कुछ बैक्टेरियां।

रोग के लक्षण :-

- खांसी का होना।
- गले में खरास।
- नाक का बहना।
- बुखार का होना।
- नाक का बंद होना।
- सांस लेने में कठिनाई।
- दूध का कम पीना।
- ज्यादा रोना आदि।
- कभी-कभी खॉंसने के कारण उल्टी होना।

बचाव एवं घरेलू उपचार :-

- बच्चे को पर्याप्त मात्रा में हल्का गुनगुना पेय द्रव्य दें।
- पीने में गुनगुना पानी प्रयोग करें।
- अजवाइन को जल में उबाल कर पिलाएं।
- खांसी होने पर अदरक स्वरस (रस) को मधु में मिलाकर चटाएं।
- तुलसी पत्र का काढ़ा बनाकर पीने से वायरस जन्य बुखार एवं खांसी में आराम मिलता है।
- नाक के बंद होने पर नॉर्मल सैलाइन की 2-3 बूंद नाक में डालने से आराम मिलता है।
- बच्चों को च्यवनप्राश का सेवन करना भी लाभप्रद होता है।
- बच्चों को पर्याप्त आराम एवं अच्छी निद्रा लेने दें।
- बच्चों को पौष्टिक आहार दें।
- बच्चों को ठण्डे खाद्य पदार्थ एवं पेय पदार्थ न दें संक्रमित बच्चों से दूर रखें।
- इन घरेलू उपचार से आराम न होने से तुरन्त चिकित्सक से संपर्क करें।

श्वास रोग में पंचकर्म चिकित्सा- डॉ अजय कुमार गुप्ता, प्रवक्ता, कायचिकित्सा एवं पंचकर्म, रा0 आ0 म0 एवं चि0, वाराणसी

साँस लेने में दिक्कत या कठिनाई महसूस होने को श्वास रोग कहते हैं। फेफड़ों की नलियों की छोटी-छोटी पेशियों में जब अकड़न युक्त संकुचन उत्पन्न होता है तो फेफड़ा, साँस को पूरी तरह अंदर अवशोषित नहीं कर पाता है जिससे रोगी पूरा श्वास खींचे बिना ही श्वास छोड़ने को विवश हो जाता है। इसी स्थिति को दमा या श्वास रोग कहते हैं। श्वास अथवा दमा श्वसन तंत्र की भयंकर कष्टदायी बीमारी है। यह रोग किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। श्वास पथ की मांसपेशियों में आक्षेप होने से साँस लेने निकालने में कठिनाई होती है। खांसी का वेग होने और श्वासनली में कफ जमा हो जाने पर तकलीफ ज्यादा बढ़ जाती है। रोगी बुरी तरह हाँफने लगता है।

आज के समय में दमा तेजी से स्त्री, पुरुष व बच्चों को अपना शिकार बना रहा है। एलर्जी पैदा करने वाले पदार्थ या वातावरण के संपर्क में आने से, बीड़ी, सिगरेट धूम्रपान करने से, ज्यादा सर्द या ज्यादा गर्म मौसम, सुगन्धित पदार्थों, आर्द्र हवा, ज्यादा कसरत करने और मानसिक तनाव से दमा का रोग उग्र हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार वातादि दोषों को प्रकृषित करने वाले आहार विहार का सेवन करने से एवं इसके अलावा कभी-कभी आमात्सार, वमन, विषज विकार, पाण्डुरोग या ज्वर से भी श्वासरोग हो जाता है। धूलि से, अधिक धूप सेवन, अधिक ठंडी हवा से, मर्म स्थानों पर चोट लगने से, अत्यंतशीतल पानी व बर्फ के अति प्रयोग, आईसक्रीम, कुल्फी जैसे पदार्थों के अति प्रयोग से भी श्वास रोग की उत्पत्ति हो जाती है। श्वास रोग दुर्जय रोग कहा गया है। यह रोग स्वतन्त्र व्याधि के रूप में भी और अनेक व्याधियों के लक्षण के रूप में भी उत्पन्न होता है।

अस्थमा के क्या लक्षण होते हैं ?

जब अस्थमा का रोग अपने तीव्र स्थिति में होता है उस समय रोगी को आराम नहीं आता एवं रोगी घुटन महसूस करता है, उसे श्वास लेने में कठिनाई होती है। साथ में निम्न लक्षण होते हैं-

- रोगी श्वास लेने में कठिनाई महसूस करता है।
- गले में कफ और बलगम की अधिकता हो जाती है जिससे सिने में जकड़ाहट महसूस होती है।
- श्वास लेते समय घर्रर-घर्रर की आवाज सुनाई देती है।
- हल्के परिश्रम के बाद ही श्वास फूलता है।

- रोगी को बैठने पर आराम मिलता है एवं सोने पर स्थिति और अधिक बिगड़ जाती है।
 - रात्रि के समय अस्थमा अधिक कष्ट दायक होता है।
 - रोगी को नींद नहीं आती है।
 - पूरा शरीर थका हुआ महसूस करता है।
 - दौरे की अधिकता होने पर रोगी पर मूर्छा छाने लगती है।
- इस प्रकार के लक्षण दिखाई देते ही तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि अधिक स्थिति बिगड़ने से रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।
- श्वास रोग पता करने के लिए कौन सी जाँच करानी चाहिए ?
- स्पाइरोमेट्री: इस जाँच से इस बात का अनुमान मिलता है कि आप सांस लेते समय कितनी हवा अन्दर ले सकते हैं और सांस छोड़ते समय कितनी हवा छोड़ सकते हैं। यह मापता है कि आप कितनी जोर से सांस छोड़ सकते हैं। सामान्य पीक फ्लो रीडिंग से कम रीडिंग मिलने पर इस बात का संकेत मिलता है कि अस्थमा शायद बढ़ से बढ़तर हो रहा है।
 - एलर्जी टेस्ट: यह पता लगाने के लिए यह अस्थमा संभवतः किस एलर्जन के कारण हो रहा है।
 - छाती का एक्स-रे: आपके फेफड़ों का स्कैन करने से पता चल सकता है कि बाहरी वस्तु या किसी अन्य रोग के कारण आपके अन्दर अस्थमा से संबंधित लक्षण दिखाई दे रहे हैं।

श्वास रोग में कौन सा पंचकर्म इलाज करते हैं ?

पंचकर्म एक आयुर्वेदिक इलाज की प्रक्रिया है। पंचकर्म के पाँच चिकित्सा 'वमन' 'विरेचन', 'नस्य', 'बस्ती' एवं 'रक्त मोक्षण' हैं। दोषों को संतुलित करने के समय पाँच चिकित्साओं की यह श्रृंखला शरीर के अंदर जीवविष पैदा करने वाले गहरे रूप से आधारित तनाव एवं रोग को दूर करने में मदद करता है।

श्वास रोगी के लिए वमन मुख्य पंचकर्म चिकित्सा है। अगर वमन कर्म का अनुभव है तो पूर्व में वमन कराने पर, बहुत जल्दी रोगी को राहत मिलती है। अगर रोगी बलवान, युवा है तो अच्छे परिणाम आते हैं। इस उपचार का प्रयोग तब किया जाता है जब फेफड़े में संकुलनता होती है जिसके कारण बार-बार श्वासनली-शोथ, खाँसी, ठंड या दमा के दौरे आते हैं। यह औषधियुक्त वमन चिकित्सा है जो शरीर एवं श्वास-नली में एकत्रित कफ (दोषों में से एक) विषों को दूर करता है। यह उन लोगों को दिया जाता है जिनमें उच्च कफ असंतुलन पाया जाता है। इस चिकित्सा का उद्देश्य आधिक्य कफ से छूटकारा पाने हेतु उल्टी के लिये प्रवृत्त कराना है। मुलैठी एवं मधु का बना हुआ एक पेय या पिच्छाक्ष के जड़ की चाय रोगी को दी जाती है तथा जीभ रगड़कर उल्टी के लिये प्रेरित किया जाता है। उल्टी के बाद रोगी बहुत आराम महसूस करता है।

उपचारात्मक वमन यानि उल्टी का प्रयोग खाँसी, ठंड, दमा के लक्षण, ज्वर, मिचली, भूख की कमी, रक्तहीनता, विषाक्तता, चर्म रोग, मधुमेह, लसीका के अवरोध, चिरकालिक अजीर्ण, शोफ (सूजन), मिर्गी (दौरे के दौरान), आदि के लिये किया जाता है। वमन के बाद, विश्राम, निराहार रहने एवं स्वभाविक इच्छाएँ (अर्थात् मूत्र त्याग, मलत्याग, वायु विकार, छींक, खाँसी) को नहीं दबाने की सलाह दी जाती है। यदि वमन का उचित ढंग से प्रयोग किया जाये तो व्यक्ति को फेफड़े में आराम महसूस करेगा, मुक्त होकर श्वास ले पायेगा, सीने में हल्कापन, स्वच्छ विचार, एक स्पष्ट आवाज, एक अच्छी भूख होगी, एवं संकुलता के सभी लक्षण समाप्त हो जायेंगे।

श्वासन संस्थान के रोगों में पुष्कर मूल की उपयोगिता

डा० ज्योति कुशवाहा, डा० संजीव कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर, द्रव्यगुण विभाग

आयुर्वेदिक चिकित्सा में इसे कूठ के नाम से जानते हैं। भारत में यह कश्मीर में अधिक उगता है। पुष्करमूल (Inula racemosa) श्वास से जुड़ी तकलीफों के उपचार में महत्वपूर्ण माना जाता है। अस्थमा, COPD (chronic obstructive pulmonary Diseases) जैसे गम्भीर रोगों में भी पुष्करमूल प्रभावी है। यह ब्रांकाइटिस (Bronchitis) में हिस्टामाइन (Histamine) के प्रवाह को बढ़ाकर सांस लेना आसान बनाता है और संक्रमण को कम करता है।

Habit (स्वरूप):- यह दृढ़ 1-5 फीट ऊंची औषधि है। इसके पत्र कमल के पत्र के समान होते हैं। इसकी ताजी जड़ में तीव्र कर्पूरवत् गन्ध होती है जो सूखने पर मन्द पड़ जाती है।

पुष्कर मूल का श्वास रोगों में उपयोग कैसे करें :-

1- पुष्कर की जड़ को पीसकर इसमें 2 ग्राम की मात्रा में अतीस का बारीक चूर्ण शहद के साथ चाटने से अस्थमा (Asthma) में बहुत लाभ प्राप्त होता है।

2. पुष्कर के बारीक चूर्ण को गाय के घी के साथ सेवन करने से श्वास रोग ठीक हो जाता है।

3. पुष्कर की जड़, पीपल, हरड़ की छाल, सोंठ, कपूर और कमलगट्टा इन सभी को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें और 2 चुटकी की मात्रा में इस चूर्ण को पानी के साथ लेने से दमा और श्वास की बीमारी ठीक हो जाती है।

4. पुष्कर की जड़ को सुखाकर बनाये गये चूर्ण में, 10-10 ग्राम व आंवले का चूर्ण मिलाकर उसमें 3 ग्राम शहद मिलाकर दिन में 2-3 बार चाटने से खांसी का रोग ठीक हो जाता है।

5. पुष्कर की जड़, काली मिर्च और जवाखार को बराबर मात्रा में लेकर पीसकर चूर्ण बना लें। इसे चुटकी भर मात्रा में गुनगुने पानी से लेने से हिचकी में लाभ मिलता है।

पुष्करमूल में उष्ण, कटु और कफ को बाहर निकालने के गुण के कारण श्वसन संस्थान के रोग अस्थमा, गले में खरास, कास, फुफ्फुसशोथ, राजयक्ष्मा, सीने में दर्द में लाभदायक है।

यह स्वाद में कड़वी और प्रकृति से गर्म है। इसलिए एक दिन में इसे 1-3 ग्राम से ज्यादा न लें। रक्तचाप के मरीज भी इसे बिना चिकित्सक के मार्गदर्शन के न लें।

श्वसन संस्थान के रोगों में तुलसी (सुरसा) की उपयोगिता

डा० भावना गुप्ता, डा० संजीव कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर, द्रव्यगुण विभाग

(1) तुलसी (*Ocimum sanctum*) को हमारे घरों में देवी का रूप माना जाता है और ये हर प्रकार से पवित्र है तुलसी एक ऐसी वनस्पति है जो भारतीय समुदाय में बहुत ही महत्वपूर्ण औषधि के रूप में प्रयोग की जाती है।

(2) तुलसी को **Queen of herbs** कहा जाता है। तुलसी की पत्तियाँ ही नहीं अपितु उसका फूल भी अनेक रोगों के लिए उपयोगी होता है। तुलसी में **Anti biotic, Antiviral, anticarcinogenic** गुण के कारण यह श्वास रोगों में उपयोगी है।

(3) तुलसी में पाया जाने वाला **essential oil** हमारे श्वसन संस्थान पर अच्छा कार्य करता है। तुलसी की पत्तियों एवं पुष्पमंजरी में पाया जाने वाला लवंग गन्धि, उड़नशील तैल ऐलर्जी, तथा इन्फेक्शन में अत्यंत लाभकारी माना जाता है।

तुलसी का श्वास रोगों में उपयोग कैसे करें :-

- तुलसी की पत्तियों का प्रयोग चाय तथा काढ़ा बना कर किया जा सकता है, यह श्वास सम्बन्धी विकारों में उपयोगी है।
- तुलसी तथा 2 ग्राम काली मिर्च का काढ़ा बनाकर पीने से शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे श्वास सम्बन्धी विकार होने का खतरा कम होता है।
- तुलसी के साथ लौंग का प्रयोग करके बनाई गई चाय श्वास सम्बन्धी विकारों में उपयोगी है।
- तुलसी की ताजा पत्तियों का सेवन लाभदायक होता है। शहद के साथ तुलसी का उपयोग श्वास सम्बन्धी विकारों में उपयोगी है। यह जीवाणुरोधी गुणों के साथ शरीर की कई रोगों से रक्षा करता है।
- तुलसी की ताजा पत्तियों का काढ़ा लौंग, तथा नमक के साथ पीने से ब्रॉकाइटिस, अस्थमा, तथा सर्दी से छुटकारा दिलाता है।
- शहद, अदरक और तुलसी को मिलाकर बनाया गया काढ़ा ब्रॉकाइटिस, दमा, कफ तथा सर्दी में लाभदायक है।

- जिन्हें ठंड जल्दी लग जाती है, उन्हें तुलसी की 10-12 पत्तियों को 1 कप दूध में उबालकर पीना चाहिए।

श्वसन संस्थान के रोगों में लाभप्रद योगाभ्यास

अभिषेक कुमार, शोध छात्र, प्रो० अनिल कुमार सिंह, द्रव्यगुण विभाग

श्वसन- तंत्र हमारे जीवन का मुख्य आधार है। यौगिक क्रियाओं के माध्यम से श्वसन से संबंधित रोगों को नियंत्रित कर सकते हैं। योगासन एवं प्राणायाम के माध्यम से फेफड़ों की कार्यशैली एवं क्षमता बढ़ जाती है।

सावधानियाँ:- आसन करते समय अनावश्यक जोर न लगाएँ। मासिक धर्म, गर्भावस्था एवं गंभीर रोग आदि के दौरान आसन न करें। आसनों को किसी योग्य योग प्रशिक्षक की देख-रेख में करें।

कपाल भाति क्रिया विधि :- सुखासन में आराम से रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को सीधा रखकर बैठ जाएं। हथेलियों को ऊपर की ओर घुटनों के ऊपर रखें। आँखों को बंद कर लें। श्वास को झटके से बाहर निकालने का क्रम शुरू करें। लगभग 1 सेकण्ड में 1 बार साँस बाहर निकालें और पेट की मांसपेशियों को भीतर की ओर खींचें। श्वास लेने की क्रिया में कोई प्रयास न करें। प्रारम्भ में यह क्रिया 1 मिनट से शुरू करते हुए धीरे-धीरे 15 मिनट तक बढ़ा सकते हैं। क्रिया करते हुए बीच-बीच में विश्राम ले सकते हैं। श्वास छोड़ते समय छाती या कंधों को हिलाएँ नहीं। चेहरे को विकृत न करें।



लाभ: यह क्रिया शरीर के विशिष्ट भागों से विजातीय तत्वों को श्वास के माध्यम से बाहर निकाल कर शरीर को स्वच्छ बनाती है। अस्थमा के लिए अति लाभकारी है।
सावधानियाँ: हृदय संबंधी समस्याओं, हर्निया, चक्कर आना और गैस्ट्रिक अल्सर से पीड़ित रोगी न करें।

भस्त्रिका प्राणायाम:- बजासन में सीधे बैठ जाएँ। आँखों को बंद कर लें। दोनों हाथों की कुहनियों को मोड़कर पसलियों से सटाकर रखें। श्वास भरते हुए दोनों हाथों को ऊपर आकाश की ओर ले जाएँ एवं श्वास छोड़ते हुए पुनः दोनों हाथों की कुहनियों को मोड़कर पसलियों के पास लायें। यह एक चक्र हुआ। इस प्रकार से धीरे-धीरे 20 चक्र करें।



लाभ: यह प्राणायाम त्रिदोष नाशक है। यह नजला एवं जुकाम में विशेष लाभकारी है।
सावधानियाँ: उच्च रक्तचाप में न करें।

कुम्भक: श्वास रोक कर रखना

बाह्य कुम्भक :- सुखासन में आराम से रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को सीधा रखकर बैठ जाएँ। एक श्वास भरें और श्वास को अपनी शक्ति के अनुसार पूरा बाहर निकाल दें। अब श्वास को प्रयत्न पूर्वक अधिक से अधिक समय तक क्षमतानुसार बाहर ही रोक कर रखें। अब श्वास भरें एवं पुनः श्वास को अपनी शक्ति के अनुसार पूरा बाहर निकाल दें, इसी चक्र को धीरे-धीरे 5 बार करें।



आभ्यंतर कुम्भक : सुखासन में आराम से रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को सीधा रखकर बैठ जाएँ। श्वास को धीरे-धीरे अपनी शक्ति के अनुसार पूरा अन्दर भरें।



अब श्वास को प्रयत्न पूर्वक अधिक से अधिक समय तक क्षमतानुसार अन्दर ही रोक कर रखें एवं सीना को फुलाएँ जब सहन न हो तब धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालें, यह एक चक्र हुआ पुनः इसी चक्र को धीरे-धीरे 5 बार करें।

लाभ: फेफड़ों के बंद छिद्रों को खोल कर उनकी क्षमता बढ़ाता है।

सावधानियाँ: उच्च रक्तचाप में न करें।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम:- सुखासन में आराम से रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को सीधा रखकर बैठ जाएँ। बायें हाथ के अंगूठे को पहली उंगली से मिलाकर बायें घुटने के ऊपर रखें। दायें हाथ के अंगूठे को दाईं नासिका पर, तर्जनी एवं मध्यमा उंगलियों को दोनों भोंहो के बीच, अनामिका एवं कनिष्ठिका उँगलियों को बाँईं नासिका पर रखें। आँखों को बंद कर लें। दाईं नासिका को सीधे हाथ के अंगूठे से बंद करें, बायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास भरें अब अनामिका एवं कनिष्ठिका उँगलियों से बायीं नासिका को बंद करके दायीं नासिका से अंगूठे को हटाकर श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकालें। अब दायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास भरें एवं बायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकालें। यह एक चक्र हुआ, इस प्रकार से 10 चक्र करें।



लाभ: इस प्राणायाम से नाक और फेफड़ों का मैल नष्ट हो जाता है। नाड़ियों की शुद्धि होती है।

सावधानियाँ: श्वास को न तेजी से भरें और न ही तेजी से छोड़ें। नाक से आवाज न निकालें।

बैठ कर करने वाले आसन -

गौमुखासन:- गौमुखासन में टोंगों की स्थिति गाय के चेहरे के समान लगती है।

विधि:- सिर और गर्दन को सीधा रखकर आसन पर बैठकर दायीं टोंग को घुटने से मोड़ें, दाएँ पैर को बायीं ओर लें और इसे बाएँ कूल्हे के निकट रखें। बायीं टोंग को घुटने से मोड़ें, बाएँ पैर को दायीं ओर दाएँ घुटने के ऊपर से ले जाएँ और उसे दाएँ कूल्हे के निकट रखें। श्वास भरते हुए, बाएँ भुजा को बाएँ कंधे के ऊपर ले जाएँ और दाएँ भुजा को पीठ के पीछे की ओर ले जाएँ। दोनों हाथों की अँगलियों को पीठ के पीछे एक दूसरे के साथ मिला दें। इस स्थिति में 10से15 सेकंड तक बैठें। अँगलियों को खोल दें, बायीं टोंग को खोलें और सामने फैला लें। दायीं टोंग को खोलें, सामने फैला लें और प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ। इस प्रक्रिया को भुजाओं और टोंगों की स्थितियों को बदल कर दोहराएँ। घुटनों को एक दूसरे के ऊपर रखें।



लाभ: यह फेफड़ों की कार्य क्षमता बेहतर करने में लाभदायक होता है। यह पीठ दर्द, साइटिका और गर्दन तथा कंधों की सामान्य जकड़न को दूर करता है।

सावधानियाँ: रक्तस्राव युक्त बवासीर से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

पेट के बल लेटकर करने वाले आसन

भुजंग आसन- पेट के बल लेट जाएँ। माथा को जमीन पर सटाकर रखें। दोनों हाथों को कोहनियों से मोड़ते हुए छाती के दोनों ओर सटाकर रखें। दोनों पैरों की एडियों को सटाकर पैरों के तलवे आकाश की ओर रखें। श्वास भरते हुए, हाथों को जमीन पर ही रखते हुए पहले माथा उठाएँ, कुहनियों को सीधा रखते हुए मेरुदण्ड के मध्य भाग को तानें, अपनी क्षमतानुसार श्वास रोक कर ही रखें। अब



धीरे धीरे श्वास छोड़ते हुए प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ। इसी तरह इस आसन को 5 बार तक कर सकते हैं।

लाभ:— इसको करने से रोगी का सीना फैलता है, फेफड़ों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है और रोगी का रक्त परिसंचरण भी सही हो जाता है। यह अस्थमा में भी बहुत उपयोगी है। **सावधानियाँ :** पेट के अल्सर, उच्च रक्तचाप, हर्निया और पेट दर्द की स्थिति में यह आसन न करें।

पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन

चक्रासन:— इसे करने के लिए श्वासन में लेट जाएँ, फिर घुटनों को आकाश की ओर मोड़कर, एड़ियों को नितंबों से लगाएं। कोहनियों को आकाश की ओर मोड़ते हुए हाथों की हथेलियों को कंधों के पीछे थोड़े अंतर पर रखें। श्वास को अंदर भरते हुए तलवों और हथेलियों के बल पर कमर—पीठ और सिर को ऊपर की ओर उठाएँ, यथासम्भव रुकें। धीरे धीरे सामान्य स्थिति में श्वास छोड़ते हुए आएं। इस चक्र को धीरे धीरे 3 बार कर सकते हैं।



लाभ:— फेफड़ों और सीने पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है, इससे रोगी के फेफड़े खुलते हैं और सीना चौड़ा होता है, जिसके कारण रोगी को अस्थमा में बहुत लाभ मिलता है।

सावधानियाँ: सिरदर्द, पेट के अल्सर, उच्च रक्तचाप, हर्निया और पेट दर्द की स्थिति में यह आसन न करें।

श्वासन:— पीठ के बल सीधे लेट जाएँ। दोनों पैरों को खोलकर लगभग दो फुट की दूरी बना लें। दोनों हाथों की हथेलियों को ऊपर आकाश की ओर रखते हुए शरीर से लगभग एक फुट की दूरी पर रख लें। सम्पूर्ण शरीर को तनाव रहित, ढीला छोड़ दें। धीरे धीरे लम्बी एवं गहरी श्वासन क्रिया के माध्यम से शरीर को शिथिल अवस्था में महसूस करें। 2 से 5 मिनट तक इस अवस्था में रहते हुए बांयी करवट लेते हुए उठकर बैठ जाएँ।



लाभ: इसको करने से व्यक्ति का चित्त और शरीर बेहद तनाव मुक्त हो जाता है।

सावधानियाँ: श्वास धीमी गति से ही लें।

दोहे – श्वासन संस्थान सम्बन्धी चिकित्सा

अमरनाथ,

छोटी पिपली संग सम, पीसे पुष्करमूल ।
माशा चाटे शहद सँग, नाशै दमा समूल ॥
भृंगराज के स्वरस को, चाटे शहद मिलाय ।
कफ प्रकोप के श्वांस में, शीघ्र लाभ दरशाय ॥
आक पत्र दो नग धरे, काली मिरच पचास ।
घोट पीस इक रस करें, वटी उड़द आभास ॥
छै-छै वटिका कुछ दिना, प्रातःसमय ले खाय ।
तापर कोसा जल पिये, दमारोग जड़ जाय ॥
तुलसी का पत्ता करें, यदि हरदम उपयोग ।
मिट जाते हर उम्र में, तन के सारे रोग ॥
हृदय रोग, खांसी और आव करें बदनाम ।
दो अनार खाएं सदा, बनते बिगड़े काम ॥