

# 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-9

मार्च-2018

<p><u>संरक्षक</u>  <b>प्रो० विजय कुमार शुक्ल</b>  निदेशक,  <b>चिकित्सा विज्ञान संस्थान</b></p> <p><u>प्रधान सम्पादक</u>  <b>प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी</b>  संकाय प्रमुख,  <b>आयुर्वेद संकाय</b></p> <p><u>सम्पादक</u>  <b>प्रो० हरि हृदय अवस्थी</b>  <u>सह-सम्पादक मण्डल</u>  <b>डॉ० अभिनव</b>  <b>डॉ० अनुराग पाण्डेय</b>  <b>डॉ० कंचन चौधरी</b>  <b>डॉ० संजीव कुमार</b>  <b>डॉ० वैभव जायसवाल</b></p> <p><u>सम्पादक सचिव</u>  <b>डॉ० रामजीत विश्वकर्मा</b>  <b>श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>सम्पादकीय</b></p> <p>प्रिय पाठकों,  सादर नमस्कार</p> <p>श्वास या सांस ठीक से न लेने का अहसास होना, एलर्जी, संक्रमण, चोट या मेटाबोलिक स्थितियों की वजह से हो जाता है। सांस तब फूलती है जब मस्तिष्क से मिलने वाला संकेत फेफड़ों को सांस की रफ्तार बढ़ाने का निर्देश देता है। फेफड़ों से सम्बन्धित पूरी प्रणाली को प्रभावित करने वाली स्थितियों की वजह से भी सांसों की समस्या आती है। फेफड़ों और ब्रोंकाइल ट्यूब्स में सूजन होना सांस फूलने के आम कारण है। इसी तरह सिगरेट पीने या अन्य टाक्सिन्स की वजह से श्वसन क्षेत्र में लगी चोट के कारण भी सांस लेने में दिक्कत आती है। दिल की बीमारियों और खून में आक्सीजन का स्तर कम होने से भी सांस फूलती है। श्वास रोग से पीड़ित रोगी को चिंता और मानसिक रोगों से बचना चाहिये क्योंकि ये रोग श्वास रोग को और तीव्र कर देते हैं। श्वास रोग से पीड़ित रोगी को धूम्रपान एवं धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों के साथ नहीं रहना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से इस रोग का प्रकोप और अधिक बढ़ सकता है।</p> <p>कास खांसी में मूलेठी फायदेमंद होती है। तुलसी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है और श्वसन तंत्र पर बाहरी प्रदूषण और एलर्जी के हमले से रक्षा करने में समर्थ है इसलिये श्वास रोग से पीड़ित व्यक्ति को तुलसी से बने काढ़े का उपयोग अवश्य करना चाहिए।</p> <p>आयुर्वेद में वर्णित सिद्धान्तों का अनुपालन करके स्वस्थ रह सकते हैं और इसकी उपयोगिता को ध्यान में रखकर यह <b>अंक-9, मार्च 2018, श्वसन संस्थान के रोगों पर आधारित है। विशेषज्ञ लेखकों का मैं आभार व्यक्त करता हूँ।</b></p> <p style="text-align: center;"><b>जय आयुर्वेद, जय हिन्द!</b>  <b>प्रो० हरि हृदय अवस्थी</b></p>
--	---

## श्वास रोग में हितकारी जीवनशैली—डॉ० विनीता सिंह जे०आर०-2, डॉ० नीरू नत्थानी, एसोसिएट प्रोफेसर, स्वस्थवृत्त एवं रोग विभाग

स्वस्थ रहने में श्वसन प्रणाली महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। लेकिन जुकाम, खांसी, टांसिल, अस्थमा (तमक श्वास) जैसे बार-बार होने वाले श्वसन संबंधी विकार सांस लेने में कठिनाई पैदा करते हैं। इन सबसे रक्षा के लिए हमारी श्वसन प्रणाली स्वस्थ होनी चाहिए। प्राचीन संहिताओं में श्वसन प्रणाली संबंधी विभिन्न विकार का वर्णन किया गया जैसे हिक्का, श्वास, कास इत्यादि।

आयुर्वेद में वर्णित श्वास रोगों में तमक श्वास एक प्रकार है जिसमें वर्तमान समय में अस्थमा व्याधि के समान लक्षण मिलते हैं। श्वासरोग मुख्यतः धूल अथवा धूम के श्वास मार्ग में प्रविष्ट हो जाने से, शीत स्थान या शीतल जल के अत्यधिक सेवन, अधिक व्यायाम, अत्यधिक रुक्ष अन्न सेवन विषम भोजन आदि से उत्पन्न होता है।

पथ्य आहार निरन्तर सेवन से बीमारियों के रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वस्थ श्वसन प्रणाली के लिए आहार मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। अतः सर्दी, खांसी, अस्थमा जैसे बार-बार होने वाले विकारों को रोकने के लिए हितकर आहार का पालन अवश्य करना चाहिए, जिससे श्वास नलिका के भीतर का संक्रमण नियंत्रित रहता है।

**श्वास रोग में हितकर आहार-विहार** — श्वसन प्रणाली को स्वस्थ रखने के लिए खाने में कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन वाले पदार्थ संतुलित मात्रा में ले तथा साठी का चावल, गेहूँ, जौ, कुलत्थ दाल, मूंग दाल, लहसुन, अदरक, मेथी, बथुआ, परवल, गोदुग्ध गोघृत, सेंधानमक । सुखोष्ण जल से स्नान, आर्द्रता रहित उष्ण घर में निवास इत्यादि।

**श्वास रोग में अहितकर आहार-विहार** — चावल, शक्कर, तिल और दही जैसे कफ बढ़ाने वाले पदार्थ तथा तले हुए गरिष्ठ पदार्थ न खाएं। तेज मसाले, मिर्च, बहुत अधिक चाय और काफी से दूर रहना चाहिए। ठंडी, चीजों से परहेज करें, श्वसन तंत्र संबंधी एलर्जी होने पर बार-बार खांसी, जुकाम की समस्या पैदा हो जाती है। इन समस्याओं से पीड़ित लोगों को ठंडे पेय, खट्टे फलों, आईसक्रीम, लस्सी, अचार, कच्चा प्याज, सिरका, इमली आदि का प्रयोग न करें।

**यौगिक प्रक्रियाएँ** — आसन व प्राणायाम शरीर को स्वस्थ और रोगमुक्त रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आसनों में मुख्यतः ताड़ासन, अर्धचक्रासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, मकरासन, भुजंगासन इत्यादि। अनुलोम-विलोम प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम का प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए। इससे फेफड़ों को बल मिलता है, उनमें लचीलापन आता है एवं श्वसन प्रणाली की कार्य क्षमता बढ़ती है।

इस प्रकार उपर्युक्त हितकर आहार विहार सम्बन्धी नियमों का पालन करने से श्वसन तंत्र सम्बन्धी विकारों से बचाव एवं रोकथाम सम्भव है।

## स्मॉग (धुंध) का स्वास्थ्य पर प्रभाव— अनुराग सिंह गौतम, शोध छात्र, डॉ० आशुतोष कुमार पाठक, असिस्टेन्ट प्रोफेसर, रचना शारीर विभाग

स्मॉग (धुंध) एक तरह का वायु प्रदूषण है, धुआं और कोहरा मिलकर धुंध बनाते हैं जिसका मतलब स्मोकी फॉग युक्त कोहरा है। जब प्रदूषण स्तर काफी अधिक होता है, तब नाइट्रोजन ऑक्साइड एवं धूल-कण सूर्यप्रकाश से प्रतिक्रिया करके जमीनी स्तर पर ओजोन का निर्माण करते हैं, जिससे धुंध का निर्माण होता है, धुंध के विभिन्न कारण हैं — उस जगह की भौगोलिक स्थिति, सूर्य प्रकाश, शांतवायु फसलों के अपशिष्टों को जलाने से उत्पन्न धुआ, वाहनों एवं औद्योगिक गतिविधियों से उत्सर्जित धुआ, एवं अन्य निर्माण कार्य।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कुछ विशेष द्रव्यों को वर्गीकृत किया है, जिसके प्रमुख घटक हैं सल्फेट, नाइट्रोजन, अमोनिया, सोडियम क्लोराइड, ब्लैक कार्बन, खनिज धूल एवं जल इन सबको पी.एम 10 एवं पी.एम 2.5 में वर्गीकृत किया गया है।

पी.एम 10 एवं पी.एम 2.5 के लगातार संपर्क में रहने से श्वास एवं हृदय रोग के साथ-साथ फेफड़ों के कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है, पी.एम 2.5 रक्त में समाहित हो सकते हैं और शरीर के

कई अंगों को क्षति पहुँचा सकते हैं। सी पी सी बी द्वारा जारी की गई प्रदूषण संबंधी रिपोर्ट के अनुसार वाराणसी पहले स्थान पर है। वाराणसी में एयरक्वालिटी इंडेक्स 390 था। यह प्रदूषण की बेहद खतरनाक स्थिति है। एयरक्वालिटी इंडेक्स के अनुसार शहर में रात 8 बजे पी.एम (10) –370 और पी.एम (2.5)–390 था। पी.एम 2.5 की एकाग्रता 8 गुना ज्यादा पहुँच गई है। पी.एम 2.5 का स्तर मानक के अनुसार शून्य से 50 तक का स्तर सामान्य होता है। 51 से 100 तक मध्यम, 101 से 200 तक खराब और 201 से अधिक बेहद खराब होता है। पी.एम 10 अगर 60 एम.जी.सी.एम और पी.एम 2.5 100 एम.जी.सी.एम है तो लेवल नार्मल है लेकिन अभी पी.एम 2.5 अपने स्तर से 167 –467 रहा तो पी.एम 10 का स्तर 121 से 596 रहा जो कि पी.एम 2.5 अधिकतम 619 और न्यूनतम 147 था।

वायु प्रदूषण के कारण बनारस की हवा मानक की तुलना से चार गुना अधिक प्रदूषित हो गयी है। वाहनों से निकलने वाला धुआ, निर्माण स्थलों से उड़ने वाले छोटे कण और कूड़ा जलाने से निकलने वाला धुआ वायु प्रदूषण के प्रमुख कारण है।

वाराणसी में कुपोषण के बाद वायु प्रदूषण दूसरा ऐसा कारण है जो लोगों को गंभीर रूप से बीमार बना रहा है। इसका सबसे ज्यादा असर दमा, फेफड़ों, मधुमेह, मस्तिष्क व दिल की बीमारियों पर दिख रहा है। अभी से इसका नियंत्रण न किया गया तो स्थिति और भयावह होगी। वायु प्रदूषण में सबसे अधिक मानव जनित कारण जिम्मेदार है। इसका असर बच्चों व उम्रदराज लोगों पर ज्यादा पड़ता है।

उत्तर प्रदेश के कई शहर जैसे गाजियाबाद, आगरा, बरेली, इलाहाबाद, लखनऊ, कानपुर, वाराणसी, सोनभद्र आदि में वायु प्रदूषण की मात्रा खतरनाक स्तर से काफी अधिक पहुँच जाती है। इसके बावजूद उत्तर प्रदेश के जिम्मेदार अधिकारी इस पर ध्यान नहीं दे रहे हैं। स्थिति यह है की दिल्ली में वायु प्रदूषण को लेकर कई शोध हो चुके हैं लेकिन उत्तर प्रदेश के लिए इस तरह के शोध पर ध्यान नहीं दिया गया, जबकि प्रदेश के कई शहरों में वायु प्रदूषण की मात्रा दिल्ली से अधिक है।

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के अनुसार नवम्बर 2017 के प्रथम सप्ताह में दिल्ली में वायु प्रदूषण स्तर, आपातकालीन स्थिति में पहुँच गया था। पी.एम 2.5 का मैक्सिमम लेवल 500 के पार था। इसकी वजह दिल्ली के आस-पास के जगहों जैसे पंजाब, उत्तर-प्रदेश, हरियाणा आदि में बहुतायत मात्रा में फसल कटने के बाद उसके अवशेषों को जलाया जाना है, और भारी मात्रा में पटाखे फोड़े जाना है। दीवाली के बाद की सुबह पी.एम 2.5 की मात्रा 500 से ज्यादा दर्ज की गई, जबकि इसका लेवल जीरो से 50 के बीच सबसे सही माना जाता है। पी.एम 10 की संख्या 4000 को भी पार कर गई यह खतरनाक स्तर से कहीं ज्यादा है। इस धुआँ का प्रत्यक्ष प्रभाव हृदय व फेफड़ों पर पड़ता है, उच्च स्तर का नाइट्रोजन ऑक्साइड अस्थमा को बढ़ा सकता है वहीं उच्चतर स्तर का सल्फरडाईआक्साइड ब्रोंकाइटिस को बढ़ाता है पी.एम 2.5 रक्त में प्रवेश करने से हृदय धमनियों में जलन पैदा करता है। जिससे थ्रोम्बोसिस की उत्पत्ति होती है। लैन्सट रिपोर्ट के मुताबिक भारत में हर साल 25 लाख मौतें प्रदूषण के चलते होती हैं।

आइ.आइ.टी. मुंबई और द हेल्थ इफेक्ट्स इंस्टीट्यूट ने वायु प्रदूषण के प्रभाव पर एक शोध किया है। इस रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2015 में देश में 11 लाख मौतें वायु प्रदूषण से हुई थी। इसके लिए लकड़ी के रूप में इस्तेमाल होने वाले घरेलू ईंधन का प्रयोग औद्योगिक इकाईयाँ, डीजल वाहन, थर्मल पावर प्लांट, भवन निर्माण आदि प्रमुख रूप से जिम्मेदार हैं। यदि वायु प्रदूषण पर अभी से ध्यान न दिया तो 2050 में मौतों का आंकड़ा 36 लाख से ऊपर पहुँच जाएगा।

**उपाय एवं बचाव**— पर्यावरण मंत्रालय द्वारा ग्रेडेड रिस्पान्स एक्सन प्लान लाया गया है जिसमें वायु प्रदूषण के स्तर को कम करने के उपाय किये जा रहे हैं। जैसे—स्कूलों, फैक्ट्रियों को कुछ दिनों के लिए बंद किया जा रहा है, पानी का छिड़काव, भारी वाहनों का प्रवेश वर्जित करना, निर्माण पर प्रतिबंध, ईंट भट्टा बंद, जनरेटर पर प्रतिबंध इत्यादि। वायु प्रदूषण के खिलाफ लड़ाई में सहयोग करें। ऊर्जा संरक्षण, कार पूलिंग और पब्लिक ट्रान्सपोर्ट जैसे अभियानों में सहयोग दें। घर से बाहर निकलते समय एन 95, एन 97 मास्क पहना जाए या फिर मुँह पर रूमाल रखा जाए। लेकिन घर के भीतर की हवा शुद्ध करने के लिए इन प्लांट्स को गमले में लगाया जाए जैसे— तुलसी,

एलोवेरा, गेंदा, करीपत्ता, चमेली, लौंग और अनार। घर में एयर प्यूरीफायर भी लगा सकते हैं। कुछ पोषे जैसे— नीम, पीपल, बरगद इत्यादि दूषित वायु को अवशोषित कर लेते हैं। वायु प्रदूषण को पता लगाने के लिए केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का समीर ऐप है। इसे स्मार्ट फोन में डाउनलोड कर अपने शहर के वायु प्रदूषण का पता लगा सकते हैं। यदि एयर क्वालिटी इंडेक्स 400 से अधिक है तो उस दिन बाहर न निकलें। एयरक्वालिटी इंडेक्स 300 है तो गर्भवती महिलाओं, बच्चों व बुजुर्गों को बाहर नहीं निकलना चाहिए। जिस दिन 100 से 200 के बीच ए०क्यू०आई० हो उस दिन बाहर आराम से जाया जा सकता है।

### नासा अनूर्जता

डा० प्रियंका कुमारी, जे० आर०१.१, प्रो० के० एन० सिंह, विभागाध्यक्ष, रचना शारीर विभाग

एलर्जी – जब हमारा शरीर किसी पदार्थ के प्रति अति संवेदनशीलता दर्शाता है और उसको नष्ट करने के लिए जो प्रतिक्रिया की जाती है उसे एलर्जी कहते हैं, यह प्रतिक्रिया एन्टीजन-एन्टीबॉडी प्रतिक्रिया के फलस्वरूप होती है।

एलर्जन- कोई पदार्थ/तत्व/फैक्टर जिसके प्रति शरीर प्रतिक्रिया करने लगता है वही एलर्जन है।

**एन्टीजन-एन्टीबॉडी प्रतिक्रिया-** इस प्रतिक्रिया में हमारे शरीर की रक्षाकारक प्रणाली में भाग लेने वाले तत्वों में आई०जी०ई० (IGE) इम्युनोग्लोबुलिन एन्टीबॉडी जिम्मेदार होती है। हमारे शरीर की रक्षाकारक प्रणाली में भागीदारी लेने वाले मास्ट सेल (Mast cell) और बेसोफील (Basophils) के ऊपर बाहरी तत्व को जोड़ने के लिए रेसेप्टर्स मौजूद होते हैं। एलर्जी में आई०जी०ई०(IGE) एन्टीबाडी रेसेप्टर साइट का काम करने लगती है और सेल को गलत मैसेज करके अनुचित रूप से हिस्टामीन स्रावित करवाती है। यह हिस्टामीन छोटी धमनिकाओं को सिकोड़ देता है और केशिकाओं को फैला देता है। जिससे सेल का सारा जल सेल के बाहर आ जाता है और शरीर के उस हिस्से की श्लेष्म कला में सूजन आ जाती है तथा अधिक मात्रा में जल स्राव होने लगता है। इसी कारण से नासा एलर्जी में नाक बन्द होना तथा जल का स्राव ज्यादा देखने को मिलता है।

**नासा एलर्जी के निदान-**

1. मौसम एवं तापमान- मौसम में होने वाले अचानक बदलाव के कारण जैसे अचानक धूप निकलने से या अचानक कोहरा होने से या सर्दी बढ़ने से या अचानक ठण्डी हवा चलने से एलर्जी हो जाती है।
2. आनुवंशिकता- कुछ परिवारों के लोगों को आनुवंशिक कारणों से एलर्जी होती है। उस परिवार के किसी न किसी सदस्य को यह बीमारी मिलती ही है।
3. प्रदूषण- वाहनों या कारखानों से निकलने वाले धूरें, केमिकल्स, या धूल, मिट्टी के कण, दूषित हवा, झाड़ू के रेशे आदि के कारण एलर्जी होती है।
4. पराग कण- फूलों के छोटे-छोटे पराग कणों से भी एलर्जी होती है या फूलों की गन्ध से भी एलर्जी होती है।
5. सौंदर्य प्रसाधन की औषधियों से- सौंदर्य प्रसाधनों में उपस्थित कैमिकल्स के कारण हमारा शरीर प्रतिक्रिया देने लगता है तथा औषधियाँ जो नासा मार्ग से ली जाती हैं उनके द्वारा भी एलर्जी मिलती है।
6. खाद्य/पेय पदार्थों से- कुछ लोगों को दूध, खोआ, टमाटर, अण्डा, मछली, आदि खाद्य-पेय पदार्थ सेवन से एलर्जी होती है।

**नासा एलर्जी के लक्षण-** नासा एलर्जी में बार-बार छीकें आती हैं, जुकाम जैसा लगता है जो अचानक ठीक हो जाता है। नाक में खुजली रहती है जिससे रोगी बार-बार खुजली करता है जिसके कारण उसकी नाक में रचनात्मक विकृति भी देखने को मिलती है।

नाक बन्द रहती है और लगातार पानी के समान स्राव निकलता रहता है। गन्ध ज्ञान होना बन्द हो जाता है। सिर दर्द जैसा शारीरिक लक्षण भी कभी-कभी देखने को मिलते हैं।

**एलर्जी के रिस्क फैक्टर**— धूम्रपान से, बोटल फीडिंग करने वाले बच्चों, आनुवंशिक कारण, समय से पहले जन्मे बच्चे, अधिक प्रदूषण में रहने वाले लोग, कम न्यूट्रीशन लेने वाले परिवार, अधिक ठण्डे प्रदेशों के निवासी।

**नासा एलर्जी के परीक्षण**—

1. संदिग्ध एलर्जी उत्तेजक पदार्थ के (एलर्जिन) छोटे से भाग को लिया जाता है। इसके लिये एक पंचर डिवाइस की मदद से जीरे से भी छोटी बूंद जितना पंचर किया जाता है। एलर्जी त्वचा परीक्षणक को प्रिक/पंचर/स्क्रैच टेस्ट कहा जाता है।
2. डिलेड रिएक्शन टेस्ट— इस पैच टेस्ट में बड़े पैचों को कमर की त्वचा पर लगाया जाता है। इस पैच के एलर्जीन्स में लेटेक्स, दवाएँ, संरक्षक, बाल रंजक, सुगंध, रेजिन और विभिन्न धातुएं आदि शामिल होते हैं। पैच लगाने के बाद व्यक्ति को 48 घण्टों तक नहाने से बचना चाहिये।
3. राइनोस्कोपी/नैजल एण्डोस्कोपी इसमें नासा के अन्दर रचनात्मक विकृतियों को देखा जाता है।
4. रक्त परीक्षण— रेडियो एलजीयो सॉरबेण्ट टेस्ट, RAST) इसमें रक्त में उपस्थित IGE एण्टीबॉडी की मात्रा देखी जाती है। क्योंकि IGE एण्टीबॉडी एलर्जीक रिएक्सन के लिए उत्तरदायी होती है।

**नासा एलर्जी में सावधानियाँ**—

1. एलर्जी से बचाव ही एलर्जी का सर्वोत्तम इलाज है इसलिए सर्वप्रथम ये जान लें कि आपको किन-किन चीजों से एलर्जी है, फिर उनका सेवन त्याग दें।
2. घर के आस-पास/घर में गंदगी ना होने दें, घर अधिक से अधिक खुला व वेन्टीलेटेड होना चाहिए सूर्य के प्रकाश का आना घर में बेहद जरूरी होता है।
3. एकदम से ठण्डे में से गर्म वातावरण में ना जाएं, घर से बाहर मुँह पर कपड़ा बांध के निकलें आखों पर धूप का चश्मा लगा कर निकलें।
4. गद्दे, रजाई, तकिये के कवर व पहनने वाले कपड़े समय-समय पर गरम पानी से धोते रहें व उनको साफ रखें।
5. घर के पालतु जानवरों से दूर रहें व जानवरों को साफ-सूथरा रखें, घर में मकड़ी के जाले वगैरह को ना लगने दें। पराग कण के मौसम में विशेष सावधानियाँ रखें।

**नासा एलर्जी में चिकित्सा**—

1. विटामिन-सी हिस्टामिन के स्रावण को कम करती है इसलिए विटामिन-सी युक्त खाद्य पेय पदार्थ का सेवन करें।
2. सुबह खाली पेट, एक चम्मच गिलोय रस, दो चम्मच आवले का रस और एक चम्मच शहद मिलाकर लगातार कुछ समय तक प्रयोग करें।
3. सितोपलादि पाउडर व गिलोय पाउडर, च्यवनप्राश, गोजिहवादि क्वाथ, चित्रक, हरीतकी, हरिद्रा खण्ड, अणु तैल का नस्य आदि आयुर्वेदिक दवाओं का लगातार प्रयोग करें।
4. नाक के बन्द होने पर कच्चे लहसुन को पीसकर उसकी गन्ध लें, भाप का पानी लें।
5. सौंफ, अदरक, कालीमिर्च, नींबू आदि को मिलाकर चाय बना कर सेवन करें।
6. अनुलोम-प्रतिलोम प्राणायाम, कपालभांती, सूत्रनेती, जलनेति, सूर्यनमस्कार आदि का अभ्यास करें।

**श्वास रोग का निदान व उसकी चिकित्सा** —डॉ. रुद्रमणि दीपक, लेक्चरर,  
हरि किशोर सिंह, बीएएमएस (प्रथम वर्ष) मुजफ्फरपुर।

**प्रस्तावना** — श्वास रोग प्राणवह स्रोतस की एक प्रमुख व्याधि है। इस रोग में प्राण वह स्रोतस में अवरोध होने से नियमित रूप से होने वाली श्वास — प्रश्वास प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न होने से रोगी को श्वासोच्छ्वास में कष्ट की अनुभूति होती है। दूष्य दोष व स्रोतस की समानता होने से आचार्य चरक ने हिक्का व श्वास रोग का वर्णन एक साथ किया है।

**कामं प्राणहरा रोगा बहवो न तु ते तथा।**

**यथा श्वासश्च हिक्का च प्राणानाशु निकृन्ततः।। (च.चि.17/6)**

आचार्य चरक ने इसे गम्भीर व प्राणवह रोग माना है। अधिकांश प्राणियों में यह मृत्यु के समय अवश्य मिलता है। श्वास रोग को आचार्यो ने 'पित्तस्थान समुद्भव' कहा है। इसकी उत्पत्ति में आम एवं अग्निमांघ का विशेष महत्त्व है।

**श्वास रोग का निदान** — श्वास रोग मुख्यतः वात एवं कफ के विकार से उत्पन्न होता है। इसलिये वात एवं कफ प्रकोप के कारण श्वास रोग के सामान्य निदान होते हैं। विभिन्न रोगों के लक्षण या उपद्रव के रूप में भी श्वास मिलता है। अतः वे रोग भी श्वास रोग के निदान हो सकते हैं।

**वात प्रकोपक निदान** — धूम, धूल, वायु सेवन, शीतस्थान निवास, अधिक व्यायाम, अतिमैथुन, मर्माभिघात, वेगों को रोकना आदि। विहारज वात प्रकोपक निदान तथा शीतल जलपान, विषमाशन आदि आहारज वात प्रकोपक निदान हैं।

**कफ प्रकोपक निदान** — शीतस्थान निवास, दिवास्वप्न, शीतल जलस्नान, आदि विहारज कफ प्रकोपक निदान तथा निष्पाव, माष, तिलतैल, विदाही अन्न, गुरु भोजन, जलीय मांस, दधि सेवन आदि आहारज कफ प्रकोपक निदान हैं।

**अन्य निदान** — पाण्डु, अतिसार, सर्दी, अलसक, विसूचिका, प्रतिस्थाय, क्षय, रक्तपित्त, विष, उदावर्त एवं ज्वर आदि रोगों में श्वास एक लक्षण होता है। अतः ये रोग भी श्वास के निदानार्थक रोग होते हैं। जलोदर, हृदरोग, प्लीहोदर, मेद वृद्धि, गुल्म आदि में भी श्वास एक लक्षण के रूप में मिलता है।

**श्वास रोग की चिकित्सा** — आचार्यों ने श्वास रोग की चिकित्सा में विभिन्न उपाय बताये हैं — सबसे पहले रोगी को रोग के कारणों का त्याग करना चाहिये।

श्वास से परेशान व्यक्ति को सेंधव लवण व तिल तैल का वक्ष प्रदेश पर मालिश करने के बाद सिन्धु द्रव्यों से युक्त नाडी स्वेद, प्रस्तर स्वेद या संकर स्वेद करना चाहिये।

श्वास रोग की अनेकों चिकित्सा है जैसे— संशोधन चिकित्सा, संशामन चिकित्सा, रसौषधि (भस्म, पिष्टी) वटी, चूर्ण, क्वाथ, घृत/तेल, पाक, रसायन इत्यादि प्रकार से श्वास रोग की चिकित्सा होती है।

**पथ्यापथ्य** —

**पथ्य आहार** — गेहूँ, जौ, बकरी का दूध, पशु पक्षियों का मांस, रस, मदिरा, शहद, बथुआ, चौलाई, लहसुन, हरड़, परवल, त्रिकुट, गोमूत्र, नीबू आदि।

**विहार** — विरेचन, वमन, धूम्रपान, स्वेदन, दिवास्वपन आदि।

**अपथ्य आहार** — भैस का दूध, दही, कन्द के साग, सरसो, मछली, शीतल जल, उडद, भिण्डी, मक्का, बेसन, अरबी, आलू आदि कफनाशक द्रव्य।

**विहार** — शीत, ओस, वर्षा, काम, मैथुन, भारवहन, अध्वगमन, मूत्र, डकार, वमन, तृषा, के वेगों का धारन करना आदि।

**श्वास रोग में योगा** — श्वास रोग के रोगी को मुख्यतः श्वासन तथा प्राणायाम में भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और उद्गीत करना चाहिये।

### श्वास रोग की आयुर्वेदिक चिकित्सा

**डॉ. वर्षा गुप्ता, जे0आर0-2, प्रो0 के. एन. सिंह, विभागाध्यक्ष, रचना शारीर विभाग**

श्वास रोग प्राणवह स्रोतस की एक प्रमुख व्याधि है। इस रोग में प्राणवह स्रोतस में अवरोध होने से नियमित रूप से होने वाली श्वास प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न होने से रोगी को श्वास-उच्छ्वास में कष्ट की अनुभूति होती है। इसकी उत्पत्ति में आम एवं अग्निमांद्य का विशेष महत्त्व है। आयुर्वेद में विभिन्न प्रकार के वर्णित श्वास रोग में अनेक श्वास कष्टों का ही वर्णन है। श्वास रोग मुख्यतः वात एवं कफ की विकृति से उत्पन्न होता है। अतः वात एवं कफ प्रकोपक कारण श्वास रोग के सामान्य निदान होते हैं। जब कफ के साथ प्रकृपित हुई वायु प्राण, अन्न तथा उदकवह स्रोतों को रोककर तथा कफ द्वारा स्वयं रुकी हुई वायु शरीर में फैल कर विभिन्न स्रोतों में गमन करती है तब श्वास रोग को उत्पन्न करती है। अर्थात् कफ के द्वारा वायु मार्गों में अवरोध होने से श्वास-प्रश्वास के दौरान वायु प्रवेश एवं निष्कासन के लिए स्थान संकीर्ण हो जाने से श्वास प्रक्रिया में कष्ट होता है एवं पुनः पुनः श्वास की प्रवृत्ति होती है आचार्यों ने स्पष्ट रूप से श्वास रोग की चिकित्सा के निम्न सूत्र वर्णित किये हैं —

1- निदान परिवर्जन- सर्वप्रथम रोगी को रोग के कारणों का त्याग करना चाहिए। निदान परिवर्जन किसी भी व्याधि का प्रथम चिकित्सा सूत्र है।

2- श्वास से पीड़ित मनुष्य को सर्वप्रथम सैन्धव लवण व तिल तैल का वक्ष प्रदेश पर मर्दन करने के बाद स्निग्ध द्रव्यों से युक्त नाड़ी स्वेद, प्रस्तर स्वेद या संकर स्वेद करना चाहिए। स्नेहन व स्वेदन के पश्चात् श्लेष्म वृद्धि के लिए स्निग्ध भोजन कराकर वमन करना चाहिए। वमन से कफ निकल जाने से स्रोतों अवरोध कम हो जाने से रोगी को आराम मिलता है।

3- वमन कराने के बाद स्रोतों में लीन दोषों के निर्हरण के लिए धूम्रपान कराना चाहिए।

4- जो आहार-विहार एवं औषध कफ वात शामक हो, उष्ण हो एवं वायु का अनुलोमन करता हो वह श्वास रोगी में लाभप्रद है।

5- आचार्य चरक ने श्वास रोग की चिकित्सा में बृंहण, कर्षण एवं शमन चिकित्सा का भी उल्लेख किया है। इसमें भी बृंहण चिकित्सा ही श्रेष्ठ है क्योंकि बृंहण से कफ की वृद्धि होती है जिसे शोधन द्वारा निकाल देने से वातनुलोमन हो जाने से श्वास रोग स्वयं शांत हो जाता है।

उपरोक्त वर्णित चिकित्सा के आधार पर निम्न संशोधन एवं संशमन चिकित्सा श्वास के रोगी को दी जा सकती है- 1) संशोधन चिकित्सा (स्नेहन-स्वेदन, वमन, विरेचन, अनुवासन वस्ति, नस्य, धूम्रपान) 2) संशमन चिकित्सा- श्वास कुठार रस, कफकेतु रस, मरिच्यादि वटी, लवंगादि वटी, शुङ्गयादि चूर्ण, हरिद्रा खंड एवं एकल औषधियाँ जैसे पिप्पली, वासा, पुष्करमूल, हरिद्रा का प्रयोग श्वास रोगों में किया जाता है। जो औषध या अन्नपान वात कारक एवं कफ नाशक हो अथवा जो औषधि या अन्नपान कफ कारक व वात शामक हो उसके द्वारा चिकित्सा करनी चाहिए। किन्तु एकांतिक अर्थात् केवल वात या कफ नाशक औषधियों से चिकित्सा नहीं करनी चाहिए। यदि आवश्यक हो तब केवल वात नाशक चिकित्सा श्रेष्ठ है।

### बच्चों में निमोनिया-कारण लक्षण एवं आयुर्वेदिक उपचार

#### डॉ. कविता निगम जे0आर0-3, प्रो. एच.एच. अवस्थी रचना शरीर विभाग

निमोनिया एक प्रकार का फेफड़ों (फुफ्फुस) में होने वाला एक संक्रमण है जिसमें फेफड़ों में रहने वाली हवा के लिए बनी थैलीनुमा संरचनाओं में सूजन उत्पन्न होकर तरल पदार्थ या कफ इकट्ठा हो जाता है। तरल पदार्थ सा भर जाने से व्यक्ति को खांसी आती है एवं साँस लेने में कठिनाई होती है। निमोनिया एक ऐसी बिमारी है जो नवजात शिशुओं एवं छोटे बच्चों (५ साल से कम उम्र) में ज्यादातर हो जाती है। हाल में ही वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन (विश्व स्वास्थ्य संगठन) द्वारा किये गये एक शोध में यह बात सामने आयी है कि भारत में हर घंटे निमोनिया से ४५ बच्चों की मौत होती है। इसका मतलब निमोनिया के कारण हमारे देश में हर एक मिनट में एक बच्चों की मौत होती है। अतः सही समय पर निमोनिया के लक्षणों को पहचान कर उसका सही इलाज कर बच्चों को बचाया जा सकता है।

निमोनिया रोग सामान्यतः सर्दियों एवं बसंत ऋतु के मौसम में होती हैं। अगर नवजात शिशुओं और बच्चों को सर्दी के मौसम में ठीक तरह से कपड़े न पहनाये जायें या फिर अधिक देर तक ठण्ड हवा में रखा जाये तो इन्हें निमोनिया होने का खतरा हो सकता है। कई बार तो नवजात बच्चों में पोषण की कमी एवं रोगप्रतिरोधक क्षमता की कमी के कारण भी बच्चें इस रोग की चपेट में आ जाते हैं।

**निमोनिया का कारण:-** इस रोग के होने के कई कारण हैं -

- (1) बैक्टीरिया
- (2) वायरस
- (3) फंगस
- (4) इसके अतिरिक्त कुछ रासायनिक तत्त्वों एवं फेफड़े में चोट लगना भी निमोनिया का कारण हो सकता है।
- (5) बच्चों में जब रोगप्रतिरोधक क्षमता की कमी हो।

बैक्टीरिया से संबंधित प्रमुख कारण स्ट्रेप्टोकोकस निमोनिया बैक्टीरिया है। ये फेफड़ों को संक्रमित कर श्वसन प्रणाली को प्रभावित करते हैं। इसके अलावा कुछ अन्य बैक्टीरिया जैसे -



हीमोफीलस इन्फ्लुएंजा, क्लैमीडोफिला निमोनिया, म्यूकोप्लास्मा निमोनिया, स्टाफिलोकॉकस ऑरियस और ग्राम नेगेटिव बैसिलस आदि भी इसके कारण हैं।

पलू वायरस के कारण भी निमोनिया हो सकता है। इसके अतिरिक्त राइनोवायरस, कोइनोवायरस, इन्फ्लूएंजा वायरस, रेस्पिरेटरी सिन्साइटियल वायरस इत्यादि शामिल हैं। बैक्टीरिया द्वारा होने वाला निमोनिया 2-4 सप्ताह में ठीक हो जाता है जबकि वायरस से होने वाला निमोनिया इससे अधिक समय लेता है।

#### **निमोनिया का लक्षण:-**

अधिकांशतः बच्चों में खासी, सर्दी जुकाम एवं गले में सूजन (कंठशोथ) से प्रारम्भ होता है। जिसकी उपेक्षा करने से निमोनिया का दुष्ट प्रकोप प्रकट होता है। इसके लक्षण निम्न प्रकार हैं—

1. खांसी एवं हरे रंग या जंग के रंग का कफ/बलगम आना
2. ठिठुरन वाली कपकपी के साथ बुखार ।
3. सांस लेने में कठिनाई होना।
4. बच्चा तीव्र गति से सांस लेता है।
5. छाती में दर्द जो गहरी सांस लेने पर बढ़ जाये ।
6. श्वास लेने पर वक्ष अन्दर की तरफ दबे।
7. तेज हृदयगति और रात में पसीना आना।
8. मिचली और उल्टी आना।
9. शरीर में थकावट एवं कमजोरी लगना।
10. दस्त।
11. सिरदर्द एवं शरीर के मांसपेशियों एवं जोड़ों में दर्द होना ।

निमोनिया में करायी जाने वाली जाँच एवं परीक्षण :-

1. रोगी के चिकित्सकीय इतिहास।
2. शारीरिक लक्षणों का परीक्षण।
3. स्टेथोस्कोप से साँस सुनकर।
4. छाती का एक्स - रे एवं सी.टी. स्कैन।
5. बलगम की जाँच।
6. ब्रोंकोस्कोपी एवं थोरासंटेसिस।
7. रक्त परीक्षण इत्यादि आवश्यकतानुसार।

#### **आयुर्वेदिक उपचार -**

- (1) हल्दी में मौजूद एंटीबायोटिक गुण शरीर को कई बीमारियों से दूर रखती है। निमोनिया होने पर थोड़ी सी हल्दी को गुनगुने पानी में मिलाकर छाती पर लगाने तथा ईट पर गर्म किये गये कपड़े से सिकाई करने से सूजन में राहत मिलती है।
- (2) लहसुन की कुछ कलियों का पेस्ट बनाकर रात में सोने से पहले बच्चों की छाती पर लगा देने से शरीर में गर्माहट रहती है जिससे कफ निकलने में आसानी होती है।
- (3) तुलसी निमोनिया में बहुत उपयोगी औषधि है। इसके कुछ पत्तों का रस निकालकर थोड़ी मात्रा में काली मिर्च का पाउडर मिलाकर छः घंटे के अन्तराल पर दें।
- (4) एक चम्मच लहसुन का रस पीने से सीने में दर्द एवं बेचैनी में राहत मिलती है।
- (5) 250 ग्राम पानी में एक चम्मच लौंग मिलाकर उबालें, जब उसका एक चौथाई शेष रह जाये तो रोगी को सुबह - शाम पीने को दें। इससे निमोनिया का ज्वर (बुखार) उतर जाता है।
- (6) पिपरी का रस, अदरक का रस, तुलसी का रस और शहद बराबर मात्रा में मिला लें। इसे दिन में आधा-आधा चम्मच तीन बार देने से बुखार में राहत मिलती है।
- (7) लहसुन की कुछ कलियों को पानी में उबालें। इन कलियों को खिलाकर रोगी को वह पानी पिला दें। इससे निमोनिया ज्वर में आशातीत आराम मिलता है।
- (8) पुदीने की पत्तियों का रस निकालकर उसमें 1 चम्मच शहद मिलाकर लेने से निमोनिया में लाभ

मिलता है।

- (9) सरसो के तेल में अजवायन और लहसुन पका लें, बाद में इसमें कपूर का चूर्ण मिलाकर बच्चे के वक्ष पर हल्के हाथों से मालिश करने से श्वास सम्बन्धि समस्याओं में लाभ मिलता है।

#### निमोनियाँ से बचाव –

- (1) आचार्य काश्यप अनुसार जन्म के बाद से ही बच्चे का स्वर्ण प्राशन कराना चाहिए। स्वर्ण भस्म, गोघृत, शहद और अन्य आयुर्वेदिक औषधियों से निर्मित स्वर्ण प्राशन बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुदृढ़ रखता है, जिससे बच्चों में बार-बार सर्दी-जुकाम, श्वास –कास इत्यादि अन्य परेशानियाँ नहीं होती हैं।
- (2) बच्चों को स्वस्थ रखने तथा निमोनिया होने की सम्भावना को कम करने के लिए जरूरी है कि बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण न्यूमोकोकल और मेनिंगोकोकल टीके, एच.आई. बी. (हिब), डिप्थीरिया और काली खाँसी के टीके, निमोनिया पैदा करने वाली सभी बीमारियों से बचाव के लिये जरूरी है।

निमोनिया में अगर निम्नलिखित स्थितियाँ उत्पन्न हो तो तुरन्त चिकित्सीय सहायता के लिये डाक्टर से सम्पर्क करें –

1. अत्यधिक बुखार या तेज बुखार।
2. सोने में कठिनाई हो।
3. अतिसार और उल्टी।
4. लगातार खाँसी आना।
5. मूत्र की मात्रा कम या बिल्कुल नहीं होना।
6. मुँह तथा होठ सूखना इत्यादि।

### क्षय रोग – ट्यूबरकुलोसिस (Tuberculosis) का कारण, लक्षण और उपचार डॉ प्रियंका गुप्ता, जे0आर0-1, प्रो एच. एच. अवस्थी, रचना शारीर विभाग

क्षय रोग जिसे आमतौर पर हम ट्यूबरकुलोसिस (Tuberculosis) भी कहते हैं, एक ऐसी बीमारी है, जो कि मायकोबैक्टेरियम ट्यूबरकुलोसिस (Mycobacterium Tuberculosis) नामक जीवाणु, जो कि ज्यादातर हमारे फेफड़ों / लंग्स (Lungs) पर असर करते हैं की वजह से होती है, किन्तु शरीर के अन्य अंगों में भी हो सकता है। क्षय रोग को आयुर्वेद में 'राजयक्षा' यानी रोगों का राजा भी कहा जाता है। राजयक्षा रोग को अन्य कई नाम से जाना जाता है, जैसे तपेदिक, क्षय रोग तथा यक्षा।

क्षय रोग / राजयक्षा संक्रमण (Tuberculosis Causes):

क्षय रोग / राजयक्षा किसी भी उम्र के लोगो में हो सकता है। यह बीमारी निचलतम स्तर के रहने के साधन, एक स्थान पर ज्यादा लोग रहने, अंधेरे स्थानों में रहने वाले लोगो (मुस्लिम महिलाओं) अच्छा पौष्टिक भोजन न करने, HIV&AIDS तथा डायबेटिस (Diabetes) जैसी बीमारियों के रहने से पकड़ती है। क्षय रोग का संक्रमण, पीड़ित व्यक्ति के थूक (Sputum) में मौजूद जीवाणु से होता है। जब पीड़ित व्यक्ति कहीं खाँसता, छींकता या थूकता है तो उस थूक में मौजूद जीवाणु हवा में मिल जाते हैं और उस वायु के संसर्ग से आस-पास के लोगो में क्षय रोग का फैलाव करते हैं। जो रोगी नियमित क्षय रोग की दवा ले रहे हैं, उनसे क्षय रोग के संक्रमण का खतरा बहुत कम होता है।

हमारे आस-पास हवा में T.B. के जीवाणु कई बार मौजूद होते हैं, परन्तु रोग प्रतिकार शक्ति अच्छी होने के कारण कुछ लोगो में इसका संक्रमण नहीं होता है। कुछ लोगो में यह जीवाणु निष्क्रिय (Inactive) रहते हैं और इस कारण न तो बीमारी होती है और न ही कोई लक्षण दिखाई देते हैं। जब ऐसे लोगो में किसी कारणवश रोग प्रतिकारक शक्ति कमजोर हो जाती है, तब यह निष्क्रिय जीवाणु सक्रीय (Active) होकर T.B. का फैलाव करते हैं। फेफड़ों के अलावा लसीका और रक्त द्वारा यह जीवाणु शरीर के अन्य हिस्सों में भी क्षय रोग का फैलाव कर सकते हैं।

ट्यूबरक्युलोसिस गाय, भैस, सूअर जैसे जानवरों में भी पाया जाता है। इसे Bovine T.B. कहते हैं। अगर T.B. से पीड़ित जानवर का मांस बिना अच्छी तरह पकाये खाया गया हो या फिर कीटाणु वाला दूध बिना अच्छी तरह उबाले पिया गया हो तो T.B. हो सकती है।

क्षय रोग के लक्षण (Symptoms of TB): 1. 3 हफ्ते से अधिक समय की खांसी। 2. खांसी या बलगम में खून आना। 3. भूक कम लगना। 4. बिना कोशिश किये बेवजह वजन कम होना। 5. रात के समय अधिक पसीना आना। 6. शाम के समय बुखार आना। 7. एक महीने से ज्यादा समय का बुखार। 8. एक महीने से ज्यादा समय तक सीने में दर्द। 9. कमजोरी। 10. गले के पास सूजन या गिल्टी का होना। 11. रीड कि हड्डियों में अगर T.B. हो तो पीठ में दर्द और पैरों में कमजोरी महसूस होना। 12. दी ट्राईड ऑफ वेट लॉस, फीवर एंड स्वेटिंग (The triad of weight loss, fever and night sweating)

जरूरी नहीं है कि क्षय रोग के रोगी में ऊपर दिए हुए सभी लक्षण दिखाई देते हैं। ऊपर दिए हुए लक्षणों में से कोई भी लक्षण पता चलने पर डॉक्टर की सलाह अनुसार जाँच कराना चाहिए।

त्रिरूप राजयक्ष्मा:— सासृज्वरकागामयै

षड रूप राजयक्ष्मा: — 1. कासो 2. संतापो 3. वैस्वर्य 4. ज्वर 5. पार्श्वरुजा 6. शिरोरुजा

एकादश रूप राजयक्ष्मा — 1. शिरसःपरिपूर्णत्वम् 2. कास 3. श्वास 4. स्वरभेद 5. श्लेष्मणश्छर्दनम् 6. शोणितच्छीवनम् 7. पार्श्वसंरोजनम् 8. अंसावमर्द 9. ज्वर 10. अतिसार 11. अरोकश्चेति

**क्षय का निदान (Diagnosis of TB):** 1. थूक का परीक्षण/स्पुटम एग्जामिनेशन (Sputum Examination) 2. त्वचा परीक्षण/मान्टूक्स टेस्ट ( Mantoux Test): इसमें हाथ में चमड़ी के नीचे एक इंजेक्शन दिया जाता है और 48 घंटे बाद परीक्षण किया जाता है। Positive परीक्षण का मतलब है कि व्यक्ति T.B. के जीवाणु से संक्रमित है। 3. सीने का X-Ray : इससे यह पता चलता है कि फेफड़े में क्षय रोग कितने प्रमाण में फैला है। 4. बाओप्सी/माइक्रोस्कोपिक एग्जामिनेशन( Biopsy / Microscopic Examination) : रोगी के तकलीफ अनुसार गांठ के छोटे हिस्से, प्लूरल फ्लूइड (Pleural Fluid), स्पाइनल फ्लूइड (Spinal Fluid ) या सीनोवियल फ्लूइड (Synovial Fluid ) को क्षय रोग के निदान हेतु परीक्षण कराते हैं।

क्षय रोग का इलाज (Treatment of TB): लाइलाज समझे जाने वाले इस रोग का इलाज संभव है, वा शर्तें इस रोग से ग्रसित व्यक्ति द्वारा इसका उपचार सही रूप से एवं सही समय पर किया जाये। 1. निदान परित्याग करना चाहिये 2. रोगी का वर्हि:परिमार्जन, सौम्य और आरामदायक ढंग से करें। 3. अंगों की मालिश, उबटन लगाना, स्नान, अवगाहन 4. संशोधन चिकित्सा—वमन, विरेचन, मॉस का प्रयोग (बकरे का मॉसरस) 5. संशमन चिकित्सा — आवश्यकतानुसार 6. योग :राज मृगांकरस, जयमंगल रस, लक्ष्मीविलास रस, प्रवालपिष्टी आदि।

T.B. के उपचार में 6 से 9 महीने तक क्षय विरोधी (Anti TB Medicine) दवा नियमित लेनी होती है। सरकारी केन्द्रों में DOTS कार्यक्रम के अनुसार T.B. कि जाँच, इलाज और आने जाने का खर्च मुफ्त में किया जाता है। अधूरा इलाज लेने पर और सही समय तक सही मात्रा में दवा न लेने पर दुबारा T.B. हो सकता है। अगर रोगी नियमित सही मात्रा में दवा लेता है तो यह रोग आसानी से काबू में लाया जा सकता है और आस पास के अन्य लोगों को T.B. होने का खतरा भी नहीं रहता है।

आधुनिक चिकित्सा पद्यति के अनुसार टी.बी. का इलाज (According to modern science treatment of Tuberculosis)

डॉट्स (DOTS):

डायरेक्टली ऑब्जर्व्ड ट्रीटमेंट, शॉर्ट कोर्स यानि डॉट्स (DOTS – Directly Observed Treatment Short Course) विश्व स्वास्थ्य संगठन या वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) द्वारा मान्य टीबी की रोकथाम की एक मुहिम है। डॉट्स की मदद से 6–8 महीनों में टीबी के पूर्ण इलाज की कोशिश की जाती है। यह हमारे देश के सभी सरकारी अस्पतालों में मरीजों को मुफ्त में मुहैया करायी जाती है। भारत में संशोधित राष्ट्रीय टीबी नियंत्रण कार्यक्रम (Revised National TB control programme & RNTCP) ने डॉट्स को टीबी की रोकथाम की पूरी जिम्मेदारी दी है। इसी तरह डॉट्स ने

मल्टी-ड्रग रेजिस्टेंस ट्यूबरकुलोसिस (Multi drug resistant tuberculosis MDRTB) की घटनाओं को रोकने में भी सफल रहा है। यह टीबी की सम्भावना वाले लोगों में एमडीआरटीबी की प्रवृत्ति को भी कम करता है और एचआईवा पॉजिटिव मरीजों की टीबी का भी इलाज कर सकता है।

डीओटीएस (DOTS) के 5 बुनियादी घटक हैं –

1. राजनीतिक इच्छाशक्ति। 2. सही जांच की मदद से मरीज का पता लगाना। सही इलाज के लिए उन्नत तरीकों का इस्तेमाल। 4. दवाइयां उपलब्ध कराना। 5. निगरानी और रिपोर्टिंग कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सिस्टम की निरंतर निगरानी। औसतन, 1.25 लाख से अधिक रोगियों का हर महीने भारत के डीओटीएस कार्यक्रम के तहत इलाज किया जाता है। यह इलाज की एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें 6-8 महीनों की अवधि में दो हिस्सों- इंटेसिव फेज (Intensive phase) और कन्टिन्यूएशन फेज (Continuation phase) में पीड़ित व्यक्ति का इलाज किया जाता है। टीबी के रोकथाम में मदद करने वाली दवाइयां हैं- स्ट्रेप्टोमाइसिन (Streptomycin), आइसोनियाजिड (Isoniazid), एथम्बूटोल (Ethambutol), रिफाम्पिसिन (Rifampicin) पायराजिनामाइड (Pyrazinamide),

ट्यूबरकुलोसिस को फैलने से रोकने के उपाय: –

1. बच्चों को जन्म के बाद तुरंत BCG का टिका लगाना चाहिए। यह टिका उन्हें T-B से बचाता है। 2. रोगी को अपनी दवा ठीक समय पर और पूरी अवधि तक लेनी चाहिए। दवा जल्दी छोड़ देना T-B को दुसरो तक फैलने का कारण बन सकती है। 3. यहाँ वहाँ न थूके। 4. जिन लोगों को T-B नहीं है उन्हें बचाने के लिए जब छीकें, खासे या हँसे तो अपना मुँह हात या रुमाल से ढकें। फिर अपने हाथ धोएं। 5. हाथ हमेशा खाने से पहले और खाने के बाद धोएं। 6. रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ाएं। 7. जब तक व्यक्ति T-B की दवा लेते हुए 2 से 3 सप्ताह न हो जाए या जब तक व्यक्ति Sputum संक्रमण से मुक्त न हो जाए, तब तक व्यक्ति को अलग रखें। 8. मुँह पर मास्क पहनें। 9. आस पास का परिसर साफ सुथरा रखें। 10. हवादार और साफ सुथरी जगह पर रहें। 11. T-B के कोई भी लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और अपनी जाँच कराएं। 12. TB के रोगी को अधिक प्रोटीन युक्त आहार देना चाहिए।

भारत में क्षय रोग एक बहोत बड़ी स्वास्थ्य समस्या है। अगर रोगी ठीक से इसका इलाज पूरी अवधि तक ले और स्वस्थ व्यक्ति इससे बचने के उपाय का ठीक से पालन करे तो इस गंभीर स्वास्थ्य समस्या से निजात पायी जा सकती है।

### दमा रोग में स्वर चिकित्सा एवं बचाव

डा० मो० अशरफ खान, एस० आर०, प्रो० एच० एच० अवस्थी, रचना शारीर विभाग

दमा वस्तुतः एलर्जी के कारण होता है। जब श्वसनी (bronchi) में हवा भर जाता है तब फेफड़ों में सूजन होने लगता है जिसके फलस्वरूप साँस लेने में मुश्किल होने लगती है। फेफड़ों के अंदर जाने वाला वायु मार्ग छोटा या संकीर्ण हो जाने के कारण दमा का एटैक होता है। तब लोग सामान्य साँस भी जोर-जोर से लेने लगते हैं और नाक से जब साँस लेना दूभर हो जाता है तब मुँह से साँस लेने लगते हैं। दमा के रोगी को साँस लेने से ज्यादा साँस छोड़ने में मुश्किल होती है। एलर्जी के कारण श्वसनी में बलगम पैदा हो जाता है जो कफ को और बढ़ा देता है। इस रोग में स्वर चिकित्सा अत्यन्त लाभदायक है।

स्वर चिकित्सा एक ऐसी विधि है, जिससे बिना दवा के ही दमा जैसे भयंकर रोग में आश्चर्यजनक रूप से आराम मिलता है। ये विधि बहुत ही सरल और बहुत ही उपयोगी है। जब कभी भी दमा का दौरा उठे या श्वास फूलने लगे तब तत्काल स्वर परीक्षा करें, देखें कि किस नाक से आ रहा है, अपनी हथेली को नाक के पास ले जाए और जोर से साँस छोड़कर देखें कि किस नाक से साँस आ रहा है। जिस नाक से साँस तेज आ रहा हो तो उस नाक को तुरंत बंद

कर दीजिये और दूसरे नाक से सांस लेना प्रारम्भ कर दीजिये। इसी को स्वर बदलना कहते हैं। स्वर बदलने के 10-15 मिनट में ही आश्चर्यजनक रूप से दम का फूलना बंद हो जाता है।

स्थायी रूप से श्वास रोग को दूर करने के लिए रोगी को प्रयत्नपूर्वक दिन रात अधिक से अधिक दायाँ स्वर (अर्थात् दाहिने नथुने से सांस का निकलना या सूर्य स्वर) चलाने का अभ्यास करना चाहिए, जैसे प्रातः उठते समय, भोजन करने के लिए बैठते समय, भोजन करने के बाद, रात्रि सोते समय। सूर्य स्वर कफशामक होने के साथ जठराग्निवर्धक भी है जिससे दमा शान्त होता है। अतः यदि भोजन भी स्वर शास्त्र के नियमानुसार किया जाए तो निश्चय ही दमे का रोग समूल नष्ट हो जाता है।

भोजन ग्रहण करते समय और भोजन करने के पश्चात् दायाँ स्वर (सूर्य स्वर) चलायें तो न केवल दमा रोग के उन्मूलन में ही सहायता मिलती है, बल्कि अजीर्ण भूख न लगने और पाचन शक्ति के कमजोर होने की शिकायतें भी दूर हो जाती हैं। यदि रोगी सदैव दाहिने नथुने के चलते समय ही भोजन करे (और भोजन के साथ पानी पीना बंद कर दे) और भोजन के बाद 15-20 मिनट बायीं करवट लेटकर दाहिना स्वर चलाते रहे तो भोजन आसानी से पच जाता है और उपरोक्त शिकायतें भी दूर हो जाती हैं। यदि बदहजमी हो गयी हो तो इस उपाय से (अर्थात् सूर्य स्वर चलाने से) वह धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है, क्योंकि दाहिना स्वर पित्तवर्धक होने से इसे चलाने से पित्त या पाचक अग्नि को बल मिलता है और मंदाग्नि दूर होकर पेट के अनेक रोग तथा दमा जैसे श्वास रोग नष्ट हो जाते हैं।

दायाँ स्वर चलने से शरीर में गर्मी बढ़ती है और बायाँ स्वर चलने पर शीतलता। अतः जुकाम, खांसी, कफ और टण्ड से उत्पन्न रोगों में यदि दायाँ स्वर अधिक चलेगा तो रोगी जल्दी स्वस्थ हो जायेगा।

जीवन और मृत्यु के बीच की डोर हमारी नासा से चलता सास ही है। जब तक यह सांस है जीवन है और इस डोर का टूटना ही मृत्यु है। इस सांस में जीवन है। जिसका विज्ञान है जिसको स्वर विज्ञान कहा जाता है। इस विज्ञान के आधार से नाक के दोनों छिद्र में बहता श्वास स्वर कहलाता है। बाएँ नासिका में चन्द्र स्वर और दायाँ नासिका में सूर्य स्वर चलता है। चन्द्र स्वर में झुड़ा नाडी होती है यह स्वर टण्डी प्रकृति की होती है जबकि सूर्य स्वर में पिंगला नाडी होती है यह स्वर गर्म प्रकृति की होती है।

**बचाव-**

1. दमे के रोगियों को जहां तक हो सके पेट साफ रखना चाहिए।
2. अधिक टण्ड से अपना बचाव करना चाहिए, विशेष रूप से मौसम परिवर्तन के समय।
3. पानी हल्का गरम पीना चाहिए। जिन नगरों में नदियों से पानी की आपूर्ति होती है, वहां पानी उबालकर और थोड़ा हल्का गरम पीना ही श्रेयस्कर है।
4. दमे के रोगियों को दूध, पालक, चौलाई, सोयाबीन, सूखे मेवे, आंवले, गाजर, पनीर और तिल नियमित रूप से खाते रहने चाहिए। इनसे आवश्यक कैल्शियम की आपूर्ति होती रहती है।
5. नींबू का रस गरम जल में पीते रहना चाहिए। केला कम खाना चाहिए। करेले की सब्जी अथवा रस के रूप में प्रयोग दमे में लाभ करता है।
6. लहसुन, प्याज का रस, पुदीने का रस, छोटी इलायची, हल्दी (दूध के साथ) लेते रहने से दमे के रोगी को लाभ होता है। दमे के दौरों के समय हाथ-पैर गरम पानी में डुबोकर रखने से आराम मिलता है।

**पान सेवन का श्वसन संस्थान पर हानिकारक प्रभाव**

**डा० लक्ष्मी, जे०आर० ३, प्रो० के० एन० सिंह, विभागाध्यक्ष, रचना शारीर विभाग**

अरेका अखरोट बीज का दूसरा नाम एर्का कैटू है, यह उष्ण कटिबंधीय प्रशांत जैसे एशिया और पूर्वी अफ्रीका के कुछ हिस्सों में बहुत अधिक पाया जाता है, इसे सुपारी के रूप में भी जाना जाता है और अक्सर पान की पत्तियों (पान) या तम्बाकू के साथ खाया जाता है, जिसकी रचना अलग-अलग देशों में भिन्न-भिन्न होती है। नशे के रूप में यह सबसे अधिक प्रयोग होने

वाले पदार्थों में से एक है। यह निकोटीन, इथेनॉल और कैफीन के बाद दुनिया में सबसे ज्यादा नशे की लत के लिए उपयोग होने वाला पदार्थ है। कई रिपोर्टों से पता चलता है कि छोटी उम्र में भी इसका सेवन बढ़ा है। आई.आर.सी. की समीक्षा ने निष्कर्ष निकाला है कि इसका प्रयोग मानव में कैंसरजनक एवं श्वसन संस्थान में भयानक बीमारी उत्पन्न करती है और यह मौखिक गुहा, घुटकी, अन्नप्रणाली, यकृत और बिलयरी ट्रैक्ट्स और गर्भाशय के कैंसर से जुड़ा हुआ है। इसके प्रभाव विविध हैं और अन्य व्यापक रूप से इस्तेमाल किये जाने वाले नशीले पदार्थों के साथ इसकी तुलना की जा सकती है।

#### पान पर शोध:-

डब्ल्यू.एच.ओ. एक कार्सिनोजन के रूप में सुपारी को वर्गीकृत करता है। कई अध्ययनों ने सुपारी का उपयोग मुंह और अन्नप्रणाली के कैंसर के बीच एक ठोस लिंक दिखाया है। अमेरिकन डेंटल एसोसिएशन के जर्नल में बताया गया है कि सुपारी का प्रयोग करने वालों में फाइब्रोसिस होने की सम्भावना अधिक होती है। सुपारी को नियमित चबाने से मसूड़ों में जलन और दाँतों का क्षय हो सकता है। दाँत स्थायी रूप से काला भी हो सकता है। अमेरिकन सोसायटी फॉर क्लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित एक प्रारंभिक अध्ययन में सुपारी से हृदय रोग, मेटाबोलिक सिंड्रोम और मोटापे के बढ़ते खतरे के बीच एक मजबूत संबंध पाया गया है। इससे शरीर में विषाक्त प्रतिक्रिया हो सकती है या दवाओं के प्रभाव को कम कर सकता है।

#### पारंपरिक या एथनोबोटैनिकल उपयोग:-

सुपारी को चबाने की प्रथा प्राचीन काल में प्रथम ईशा पूर्व से ही है। संस्कृत चिकित्सा लेखकों ने दावा किया था कि सुपारी के पास स्वर्ग के क्षेत्र में पाए गए 13 गुण हैं। यह तीखे, कड़वा, मसालेदार, मीठा, नमकीन और कसैले है। कहा गया है कि यह कीड़े मारना, कफ को हटाना, खराब गंध को कम करना, मुंह को सुशोभित करना, शुद्धिकरण को प्रेरित करता है।

#### श्वसन प्रणाली पर प्रभाव:-

दुनिया के विभिन्न हिस्सों से विभिन्न शोध की रिपोर्ट में दिखाया है कि इसका अल्ट्रा मेटाबोलाइट्सकोलाइन एक आक्साइड है जो निर्भर तरीके से ब्रोन्कोस्कोनट्रैक्शन को बढ़ाकर और एक्सपीरेटरी वॉल्यूम को कम करके अस्थमा की बीमारी का कारण बनता है।

विश्व में मुख के कैंसर के मरीजों की भारत में सबसे ज्यादा संख्या है। भारत में मुख कैंसर की आयु समायोजित दर 20/100,000 आबादी है, जो कैंसर के कुल मामलों में 30% से अधिक है। इसके बावजूद, यह देश में आसानी से उपलब्ध है और सभी आयु वर्गों द्वारा स्वतंत्र रूप से उपभोग किया जाता है। अरेका अखरोट को गुटका, पान मसाला, सुपारी मिक्स आदि जैसे कई नामों से मुंह फ्रेशनर के रूप में सेवन किया जाता है। गुटखा और तंबाकू अखरोट का एक संयोजन है। भारतीय गुटका और पान मसाला कंपनियों के बाजार का कारोबार 100 बिलियन से अधिक है और अरबों से अधिक इस पर खर्च किए जाते हैं। तंबाकू के साथ या बिना तंबाकू के अखरोट की खपत का प्रसार भारत में बहुत अधिक है और समाज में सामान्य सामाजिक संस्कृति का एक हिस्सा है। ग्रामीण क्षेत्रों में, यह पुरुषों के द्वारा लगभग 34.7% द्वारा खपत होती है, जबकि महिलाओं के द्वारा 32.4% खपत होती है। शहरी क्षेत्रों में पुरुषों के द्वारा खपत की दर लगभग 37.8% है और महिलाओं में यह लगभग 29.7% है। जहां 16.4% नियमित रूप से इसका इस्तेमाल करते हैं और 13% इसका कभी-कभी उपयोग करते हैं। यहां तक कि समाज के सुशिक्षित वर्ग के लोग भी इसका इस्तेमाल करते हैं, जहां 12.5% नियमित रूप से करते हैं और 27.5% इसे कभी-कभी करते हैं। गुटका कंपनियां लंबे समय से कानूनों को नजरअंदाज कर रही हैं और कई सालों से उनका कारोबार जारी है। भारत में कई राज्य सरकारों ने बिक्री पर प्रतिबंध लगाकर सकारात्मक कदम उठाए हैं। गुटका उत्पादन पर प्रतिबंध अब 20 राज्यों और भारत के तीन केंद्र शासित प्रदेशों में प्रभावी है। पान मसाला की लत के कारण रोग और आकस्मिक मृत्यु दर, वित्त का भारी नुकसान और अर्थव्यवस्था पर जबरदस्त प्रभाव डाल रहा है। सरकार को इसके नियंत्रण पर कार्यक्रम स्थापित करने की जरूरत है। उचित समय रहते सख्त कानून बनाकर इसकी खपत को विनियमित करने का उपाय, और उत्पादों पर सचित्र चेतावनी रखने के लिए विनिर्माण के लिए कठोर निर्देश जारी किए जायें।

**निष्कर्ष:-** अरेका अखरोट सभी आयु वर्ग के लोगों द्वारा दुनिया के कई हिस्सों में सेवन करने वाला एक नशीला पदार्थ है। मौखिक गुहा, घुटकी, अन्नप्रणाली, यकृत और गर्भाशय में कैंसर उत्पन्न होने के अलावा, इसके द्वारा मानव शरीर पर कई सारे प्रभाव हैं जो लगभग सभी अंगों को प्रभावित करते हैं। अर्का अखरोट का प्रणालीगत प्रभाव मुख्य रूप से क्षारीय कोशिकाओं के कारण होता है। अर्का अखरोट का कारण उत्साह, हृदय की दर में वृद्धि, रक्तचाप में वृद्धि और न्यूरोन्स को नुकसान होता है। इसके सेवन से हाइपरलिपिडाइमिया, वैस्सेरम और मैओकार्डियल इस्किमिया का खतरा बढ़ जाता है। एरेकोइलिन वसायुक्त चयापचय के साथ हस्तक्षेप करता है जिससे टाइप II डायबिटीज, मेटाबोलिक सिंड्रोम और विकृत रक्त लिपिड स्तर होते हैं। क्रोनिक अखरोट के कारण हाइपोथायरायडिज्म, प्रोस्टेट हाइपरप्लासिया, बांझपन और विटामिन डी की कमी होती है। अर्का नट टी कोशिकाओं के सक्रियण और साइटोकिन्स के उत्पादन के बीच हस्तक्षेप करके प्रतिरक्षा प्रणाली के साथ हस्तक्षेप करती है। अर्का अखरोट के थक्के के कारण अस्थमा होता है, क्योंकि यह ब्रॉन्कोकंसट्रिक्शन का कारण बनता है। महिलायें जो नियमित रूप से इसका सेवन करती हैं, उनमें यह कम वजन और प्री-टर्म डिलिवरी का कारण है इस प्रकार यह स्पष्ट है कि अखरोट एक हानिकारक और नशीला पदार्थ है जो संपूर्ण मानव शरीर को प्रभावित करता है। इसका प्रयोग समाज के कल्याण के लिए प्रतिबंधित किया जाना चाहिए।

**जागरूकता फैलाना:-**

विभिन्न स्वास्थ्य संगठनों और सरकारों ने सुपारी के जोखिमों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए कदम उठाए हैं। ताइवान ने एक वार्षिक "बेटल नट प्रिवेंशन डे" घोषित किया है। सन् 2012 में, डब्ल्यू.एच.ओ. ने पश्चिमी प्रशांत में सुपारी के इस्तेमाल को कम करने के लिए एक कार्य योजना तैयार की। इसके प्रयोग को रोकने के लिए निम्नलिखित उपायों के संयोजन की आवश्यकता है।

- नीति
- जन जागरूकता अभियान
- समुदाय के पहुंच के बाहर ले जाना

चबाने वाले सुपारी का 2,000 वर्षों तक एक लंबा इतिहास रहा है, और कुछ संस्कृतियों का दावा है कि इसके कुछ लाभ भी हैं। हालांकि, आधुनिक शोध से यह पता चलता है कि इसके उपयोग मानव स्वास्थ्य पर बहुत ही हानिकारक प्रभाव पड़ता है। डब्ल्यू.एच.ओ. ने सुपारी को कार्सिनोजन के रूप में वर्गीकृत किया है और इसके इस्तेमाल को कम करने के लिए एक कार्य योजना की शुरुआत की है। संयुक्त राज्य अमेरिका में एफ.डी.ए. और सी.डी.सी. दोनों ने सुपारी चबाने से जुड़े स्वास्थ्य जोखिमों पर अलर्ट जारी किए हैं।

### दमा रोग में योगाभ्यास

**सतीश पाल, बी.ए.एम.एस. अन्तिम वर्ष, आयुर्वेद सकाय, आई.एम.एस., बी.एच.यू.**

दमा को अस्थमा भी कहते हैं और इस बीमारी को आज के समय में पूरी तरह खत्म करना शायद मुश्किल है पर इसका रोकथाम योग के द्वारा जरूर किया जा सकता है।

योग के द्वारा दमा को काफी हद तक ठीक किया जा सकता है एवं रोगी खुद को सहज महसूस कर सकता है। कुछ यौगिक क्रियाओं को यदि रोगी नियमित रूप से १० से २० मिनट तक करें तो यह रोग धीरे-धीरे कम होता जाता है, इन क्रियाओं से फेफड़ों की कार्यशैली में बदलाव आता है, जिससे दवा की जरूरत कम होती जाती है।

ये क्रियायें निम्न हैं-

**१- प्राणायाम:-** प्राणायाम दमा के लिए एक अचूक यौगिक क्रिया है। इसकी सहायता से फेफड़े जल्द ही सही होने लगते हैं, इससे रक्तचाप कम होता है साथ ही हृदय गति कम होती है एवं मन शांत होता है।

**अनुलोम-विलोम विधि :-** अपनी सुविधा अनुसार पदमासन, सिद्धासन आदि में बैठ जायें एवं दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दायें छिद्र को बंद कर लें एवं वाम नासिका से धीरे-धीरे गहरी श्वास अंदर लें अब अनामिका व कनिष्ठा अंगुली से वाम नासिका को बंद करके यथासंभव

श्वंस रोके तत्पश्चात् अंगूठे को दायें नासिका से हटा कर धीरे-धीरे श्वंस बाहर निकाल दें अब यही प्रक्रिया दाएं नासिका से करें।

**२- तितली आसन विधि :-** पैरों को सामने की ओर फैलाते हुए बैठ जायें, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे, घुटनों को मोड़े एवं दोनों पैरों को श्रोणि की ओर लायें, पैर के तलवे एक दूसरे को छूते हो। दोनों हाथों से अपने दोनों पैरों को कस कर पकड़ लें। सहारे के लिए हाथों को पैरों के नीचे रखें। एड़ी को जननांगों के जितना करीब हो सके लाने का प्रयास करें। लम्बी गहरी साँस लें, साँस छोड़ते समय घुटनों व जाँघों को फर्श की ओर दबायें एवं तितली के पंखों की तरह दोनों पैरों को ऊपर-नीचे हिलाना शुरू करें।

**लाभ:-** मन प्रसन्न होता है एवं श्वंस-प्रश्वास की क्रिया भी अच्छी होती है जो की फेफड़ों को लाभ पहुँचाती है।

**३- मत्स्यासन विधि :-** पद्मासन में बैठकर धीरे-धीरे पीछे की तरफ झुकें तथा झुकते समय शरीर को हाथ व कुहनियों से सहारा दें। वक्ष प्रदेश को थोड़ा सा ऊपर उठाते हुए सिर को हाथों से लपेटकर जमीन पर रखें।

**लाभ :-** इससे गले पर खिंचाव बनता है जिससे थाइराइड ग्रंथि एवं साँस की नली रोगमुक्त होती है एवं साँस लेने में परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ता है, यह दमा रोगी के लिए बहुत लाभदायक है।

**४- अर्द्धमत्स्येन्द्रासन विधि :-** दोनों पैरों को सामने सीधा फैलाकर रखें। दायें पैर को मोड़कर एड़ी को बायीं जाँघ पर रखें। बाएं पैर को दाहिने घुटने से घेरते हुए बाहर की ओर रखें तथा शरीर को बायीं ओर ऎठते हुए पीछे की ओर देखें। दायें हाँथ से बाएं घुटने को घेरते हुए बाएं पैर के अंगूठे को पकड़े तथा बाएं हाथ को पीठ के पास पीछे की ओर जमीन पर स्थिर करें।

**लाभ :-** इसको नियमित रूप से करने पर पीठ, पैर, गर्दन, कमर नाभि से नीचे के भाग एवं छाती की नाड़ियों को अच्छा खिंचाव मिलता है जिससे फेफड़ों में खुलकर ऑक्सीजन जाती है, यह दमा के रोगियों को अवश्य करना चाहिए।

**५- गोमुखासन :-**

**विधि :-** दोनों पैरों को सामने सीधा फैलाकर बैठ जायें, क्रमशः दाएं पैर को मोड़ते हुए एड़ी को वाम जंघा के नीचे एवं बाएं पैर को मोड़ते हुए एड़ी को दाएं जंघा के नीचे रखें। दाएं हाथ को ऊपर की ओर से एवं बांये हाथ को नीचे की ओर से पीठ के पीछे पकड़ें। सिर को सामने की ओर एवं सीधा रखें।

**लाभ :-** वक्ष प्रदेश को विस्फारित करता है जिससे श्वंस की बीमारी में लाभ मिलता है।

**६- भुजंगासन :-**

**विधि :-** पेट के बल सीधा लेट जायें। दोनों हथेलियों को वक्ष के दोनों ओर जमीन पर स्थिर करें। सिर को सर्प के समान इतना ऊपर उठाएं कि नाभि से नीचे तक का हिस्सा जमीन को स्पर्श करता रहे।

**लाभ :-** इससे सीना फैलता है जिसके कारण फेफड़ों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है और रोगी में रक्तपरिसंचरण अच्छा होता है।

**७- सेतुबंधसन :-**

**विधि :-** दोनों पैरों को सामने सीधा फैलाकर बैठ जायें। हाथों के तलवों को कमर से थोड़ा पीछे जमीन पर इस प्रकार रखें कि उनकी दिशा पीछे की तरफ रहे तथा कुहनिया नहीं मुड़े। अब शरीर ऊपर उठाये जिससे की वक्ष, उदर एवं पैर एक सीध में रहे। सिर एवं गर्दन को ढीला छोड़ दे। इस अवस्था में शरीर का भार हाथों एवं पैरों के तलवों पर रहें। पैरों के अंगूठों एवं अंगुलियों को जमीन से स्पर्श करें। **लाभ :-** इससे फेफड़ों एवं सीने पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है एवं रोगी के फेफड़ें खुलते हैं एवं सीना चौड़ा होता है जिसके कारण रोगी को दमा में बहुत लाभ मिलता है।

**८- शवासन :-**

**विधि :-** पीठ के बल जमीन पर लेट जाएं। आंख बंद करके एक-एक करते हुए सभी अंगों को शिथिल छोड़ दें तथा श्वंस क्रम पर ध्यान लगाएं। इसी अवस्था में कुछ देर बने रहें।

**लाभ :-** थकान मिटता है, मानसिक शक्ति मिलती है। आसनों के बाद इसे करना चाहिए।