

हमा

(श्वाश की परेशानी)

जानकारी एवं बचाव



जवा स्वास्थ्य सहयोग

ग्राम व पोस्ट : गनियारी
जिला - बिलासपुर (छ.ग.)

2010

- दमा की परेशानी में दवा सीधे साँस के रास्ते से भी ली जाती है इसे लेने का तरीका डॉक्टर बताते हैं।

दमा की दवाईयाँ कैसे ली जाती है?

दमा की दवाएँ दो प्रकार की होती हैं—

1. अधिकतर सूँघने वाली दवाएँ, जिन्हें निगलना नहीं पड़ता है।



सूँघने वाली दवा लेती महिला



दमा में इस्तेमाल होने वाली विभिन्न दवाएँ

2. गोली या केप्सूल के रूप में, जिन्हें खाया जाता है।

दमा में खतरे क्या है?

- न्यूमोनिया हो सकता है।
- फेफड़े खराब हो सकते हैं या फेफड़े का कोई हिस्सा खराब हो सकता है।

‘दमा’ (श्वास) की परेशानी में उपयोगी जानकारीयाँ

कैसे कहेंगे “दमा”?

इसमें साँस लेने में परेशानी, खाँसी, सीने में जकड़न होती है, लेकिन यह लगातार नहीं रहती, दौरे की तरह किसी खास मौसम में या किसी खास कारण से थोड़े समय के लिए होती है, लेकिन तकलीफ ज्यादा होती है।

दमा की परेशानी में क्या होता है?

हमारा साँस लेने का रास्ता जो नाक से फेफड़े तक जाता है कई जगहों पर मुड़ी हुई नली की तरह है, जिसमें अंदर की तरफ पतली झिल्ली होती है। इस रास्ते में सूजन आ जाने और पानी या गाढ़ा बलगम बहने के कारण या श्वास नलियों में सिकुड़न आ जाने से साँस कम आ पाती है और घबराहट होती है। बलगम को हटाने के लिए खाँसी आती है जिसे रोकना मुश्किल होता है। सीने में जकड़न महसूस होती है और स्वास लेने में परेशानी होती है।



श्वास नली
अ. दमा के मरीज की।
ब. साधारण व्यक्ति की।

दमा क्यों होता है?

जिन लोगों को दमा होता है उनके साँस के रास्ते की झिल्लियों में और लोगों से जल्दी और ज्यादा सूजन हो जाती है, ज्यादा पानी बहता है और श्वास नलियाँ सिकुड़ जाती हैं— ऐसा परिवार में किसी पीढ़ी में दमा रहा हो तो भी होता है।

दमा में अलग-अलग व्यक्तियों को कम-ज्यादा परेशानी क्यों होती है?

अलग-अलग व्यक्तियों के लिए इसका कारण भी अलग होता है और साँस के रास्ते पर दमा के कारण असर भी कम या ज्यादा होता है।

दमा किस कारण होता है?

अलग-अलग व्यक्ति के लिए इसके कारण अलग-अलग हैं।

- “एलर्जी” के कारण दमा होता है, इनमें से कुछ लोगों को धूल से कुछ को धुएँ, फूलों के पराग से, कुछ को ठंडी हवा से, कुछ को ठंड के मौसम से, कुछ को ठंडे पानी से, बीड़ी सिगरेट, डिब्बा बंद खाने की चीजों से एलर्जी होती है, कुछ लोगों को दवाएँ लगातार खाना और मानसिक तनाव से भी दमा की परेशानी हो सकती है।
- कुछ लोगों को अपनी माँ या पिता की पीढ़ी में किसी को ‘दमा’ होने से होता है।

- जन्म के समय जिस बच्चे का वजन कम हो या जिसका जन्म समय से पहले हो जाए उसे दमा होने की संभावना होती है।
- किसी-किसी काम के कारण— खदानों में काम करने वाले, कपड़ा मिल, पत्थर का चूरा करने की फैक्ट्री, बढई काम, रासायनिक काम, आटा चक्की।

दमा में दवा कैसे काम करती है?

- कुछ दवाएँ साँस के रास्ते की सूजन को कम कर देती हैं और
- कुछ दवाएँ साँस के रास्ते की माँसपेशियों की ढीला करके रास्ता चौड़ा कर देती हैं जिससे साँस आसानी से अंदर आ-जा पाती है।
- अगर किसी बीमारी (संक्रमण) के कारण है तो बीमारी को दवा खत्म करती है।

दवा कब लेना चाहिए?

- यदि दौरा हमेशा पड़ता हो तो नियमित दवा लें।
- ठंड के मौसम में दौरा पड़ता हो तो उस मौसम के शुरू होने पर दवा लेना शुरू कर दें।
- जब ऐसा लगे की दौरे की संभावना है दवा ले लें।

खटाई खाना मना है क्या?

खट्टे फलों से शरीर को जरूरी तत्व मिलते हैं, उन्हें खाना बंद करने से शरीर में कमी आ जाती है। खट्टे फल खाना चाहिए।

कुछ विशेष जानकारी:—

- साँस से लेने वाली दवा के बाद पानी से कुल्ला करना चाहिए, इससे मुँह में छाले नहीं होंगे।
- अगर किसी महिला को दमा की परेशानी है तो उसकी गर्भावस्था में दमा की स्थिति में कुछ बदलाव भी आ सकता है। अगर अच्छा बदलाव आता है तो कोई बात नहीं। लेकिन अगर परेशानी बढ़ती है तो उसे आपने डॉक्टर से चर्चा करनी चाहिए।
- दमा में उपयोग की जाने वाली दवाएँ गर्भावस्था में और बच्चे को दूध पिलाते समय खाने से कोई नुकसान नहीं करती।
- क्योंकि हर व्यक्ति में दमा की परेशानी अलग तरह की हो सकती है, इसलिए हर व्यक्ति को अपने डॉक्टर से चर्चा करके अपने लिए 'क्या करना चाहिए' यह तय करना चाहिए।

—:00:—

सहयोग राशि :
व्यक्तिगत 2 रु.
संस्थागत 4 रु.

- साँस (ऑक्सीजन) की कमी शरीर में।
- खराब हवा (कार्बन-डाई-ऑक्साइड) न निकल पाने से शरीर में इसकी अधिकता।
- दवाओं का असर न हो ऐसा दमा हो जाना (साँस का रास्ता हमेशा के लिए सिकुड़ जाता है)
- मृत्यु।
इसलिए दमा बढ़े तो अस्पताल जाना जरूरी है।

अस्पताल कब जाना चाहिए?

- जब साँस लेने में परेशानी होने लगे और हमेशा लेने वाली दवाओं से आराम ना मिलें।
- साँस की गति बढ़ जाए।
- जब बेचैनी हो।

अस्पताल में क्या करते हैं?

- साँस का रास्ता चौड़ा करने और सूजन कम करने की दवा देते हैं।
- ऑक्सीजन देते हैं।
- बीमारी (संक्रमण) के कारण दमा है तो बीमारी का इलाज करते हैं।

- भाप देकर साँस के रास्ते को साफ करना और सूजन दूर करना।



श्वास द्वारा दवा
लेता हुआ मरीज

क्या ऐसी चीजे हैं जो दमा की परेशानी में आराम दिला सकती है?

- अगर कुछ योगासन नियमित किए जाएँ तो शरीर की क्षमता बढ़ जाती है।
- अगर पाचन अच्छा रहे तो दौरों में कमी आ जाती है।
- कब्जियत दूर करने के लिए दिन भर में 8 से 10 गिलास पानी पीना अच्छा होता है।
- सुबह की हल्की धूप में 20 मिनट शरीर के ज्यादा से ज्यादा भाग को खोल कर बैठना अच्छा है।
- दौरे के समय गुनगुने पानी में पिण्डलियों तक पाँव डुबाकर बैठने से आराम मिलता है।
- पीठ के बल लेटने पर खाँसी आती हो तो करवट ले कर सोएँ।

बचाव के लिए क्या करें?

- उन कारणों से अपना बचाव करें जिनसे दमा उठने की संभावना बढ़ जाती है।
- धूल वाले स्थानों पर नाक—मुँह पर कपड़ा बांधें, पानी छिड़कें।
- ठंड से बचाव करें।
- मोटापा न बढ़े ऐसा भोजन करें।

क्या नहीं करना चाहिए?

शराब, तम्बाकू, बीड़ी—सिगरेट का उपयोग न करें।

क्या हर दिन नहा सकते हैं?

जरूर। ठंड के दिनों में पानी हल्का गुनगुना करके नहाना अच्छा है।

क्या मेहनत का काम कर सकते हैं?

साँस का दौरा न पड़ रहा हो उस समय मेहनत का काम करने में कोई बुराई नहीं है। यहाँ तक कि पहाड़ चढ़ना भी अच्छा है।

क्या गरम पानी पीना ही जरूरी है?

ऐसी कोई बात नहीं है। बहुत ठंडे पानी से अगर खाँसी या छींक आती हो तभी हल्का गर्म करें। आमतौर से, साधारण पानी पी सकते हैं।