

स्वतंत्र चेतना

हवा में घुलता जहर बढ़ा रहा अस्थमा के मरीज, एम्स विशेषज्ञों की चेतावनी

स्वतंत्र चेतना

ऋषिकेश। बढ़ते वायु प्रदूषण के कारण अस्थमा के मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। एम्स ऋषिकेश के विशेषज्ञों ने विश्व अस्थमा दिवस के अवसर पर लोगों को सचेत करते हुए कहा कि धूल, धुएँ और हवा में मौजूद हानिकारक कण श्वसन रोगों को गंभीर बना रहे हैं। उन्होंने सलाह दी कि अस्थमा के मरीज प्रदूषित क्षेत्रों से दूरी बनाए रखें और मास्क का उपयोग अवश्य करें। विशेषज्ञों के अनुसार अस्थमा एक दीर्घकालिक बीमारी है, जिसे पूरी तरह खत्म नहीं किया जा सकता, लेकिन सही उपचार से नियंत्रित किया जा सकता है। एम्स की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने बताया कि अस्थमा के मरीजों के लिए इनहेलर थेरेपी सबसे प्रभावी उपचार है, जिससे दवा सीधे फेफड़ों तक पहुँचती है और दौरे को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। उन्होंने कहा कि एलोपैथिक इलाज के साथ-साथ आयुष पद्धति—जैसे आयुर्वेद, योग और नैचुरोपैथी—भी काफी कारगर साबित हो रही है। तुलसी, वासा, पिप्पली जैसी औषधियाँ, पंचकर्म चिकित्सा और प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, भ्रामरी) फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने और लक्षणों को कम करने में सहायक हैं। विशेषज्ञों ने यह भी चेतावनी दी कि प्रदूषण का असर अब बच्चों में भी तेजी से दिख रहा है। एलर्जी, संक्रमण और खराब वायु गुणवत्ता के कारण छोटे बच्चे भी अस्थमा की चपेट में आ रहे हैं। उन्होंने अभिभावकों को सलाह दी कि बच्चों को प्रदूषण से बचाएँ और समय पर चिकित्सकीय परामर्श लें, ताकि इस गंभीर बीमारी को नियंत्रित रखा जा सके।



UNIवार्ता
UNITED NEWS OF INDIA

अस्थमा दिवस : एम्स के विशेषज्ञों ने बताए बीमारी के कारण, सावधानियां व बचाव के उपाय

देहरादून 06 मई (वार्ता) विश्व अस्थमा दिवस के उपलक्ष्य में बुधवार को उत्तराखंड के देहरादून जनपद अंतर्गत ऋषिकेश स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) के बाल रोग और आयुष विभाग के संयुक्त तत्वावधान में शैक्षिक और नैदानिक कार्यक्रमों की एक श्रृंखला आयोजित की गई जिसमें विशेषज्ञों ने बीमारी के कारण, सावधानियां और बचाव के उपाय बताए।

कार्यक्रम में संस्थान की निदेशक एवं सीईओ प्रोफेसर डॉ. मीनू सिंह ने अस्थमा रोग की रोग क्रिया विज्ञान, पर्यावरणीय नियंत्रण और अनुवर्ती कार्रवाई के महत्त्व पर व्याख्यान दिया। उन्होंने इस दौरान बीमारी से ग्रसित बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण भी किया। साथ ही उनसे बीमारी के कारण नियमित रूप से पेश आने वाली दिक्कतों और वह किन दवाओं का उपयोग कर रहे हैं, इससे संबंधित जानकारी भी ली। उन्होंने बच्चों द्वारा इस्तेमाल किए जा रहे इनहेलर की जानकारी लेने के साथ साथ उन्हें अलग-अलग तरह के इनहेलर को किन- किन परिस्थितियों में उपयोग में लाना है, इससे जुड़ी तकनीक बताई व उन्हें इसका अभ्यास भी कराया।

विस्तृत समाचार के लिए हमारी सेवाएं लें।

सांस के मरीज धूल और धुएं से बचें: मीनू

ऋषिकेश, संवाददाता। हवा में मौजूद धूल, धुएं और अन्य तत्वों के हानिकारक कण से अस्थमा के रोगी तेजी से बढ़ रहे हैं। एम्स ऋषिकेश के विशेषज्ञों के अनुसार एलोपैथिक इलाज के अलावा आयुर्वेद में भी अस्थमा का इलाज संभव है। अस्थमा के रोगियों को स्वास्थ्य में सुधार के लिए आयुष पद्धति को भी अपनाने के साथ धूल-धुएं से अपना बचाव करना चाहिए।

एम्स ऋषिकेश के विशेषज्ञ चिकित्सकों ने विश्व अस्थमा दिवस

■ विश्व अस्थमा दिवस पर एम्स के चिकित्सकों ने बचाव को दी सलाह

पर जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से यह संदेश दिया। एम्स में पिडियाट्रिक पल्मोनरी विभाग की हेड और संस्थान की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने कहा कि बढ़ते प्रदूषण की वजह से छोटे बच्चे भी सांस की बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। कुछ हद तक इसके लिए जीन्स और मोटापा भी जिम्मेदार है।

कहा कि प्रदूषण के कारण सांस की नली में सूजन आने से बच्चों में यह समस्या बढ़ रही है। अस्थमा श्वास रोगी की एक पुरानी बीमारी होती है, जिसका शत प्रतिशत इलाज संभव नहीं है, लेकिन इसे उचित उपचार से नियंत्रित किया जा सकता है। इसका सामान्य लक्षण खांसी, सांस लेने में दिक्कत, घरघराहट और सीने में जकड़न है। उन्होंने कहा कि अस्थमा के मरीजों को इनहेलर का उपयोग करना चाहिए। अस्थमा रोगी धूल और धुएं से अपना बचाव करें।

अमर उजाला

प्रदूषण से बढ़ रहे अस्थमा के मामले : विशेषज्ञ

ऋषिकेश। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) के विशेषज्ञों ने विश्व अस्थमा दिवस पर कहा कि हवा में घुलते धूल-धुएं के जहर से अस्थमा के मरीज तेजी से बढ़ रहे हैं। डॉक्टरों ने अस्थमा रोगियों को वायु प्रदूषण वाले इलाकों में काम करने से परहेज करने और मास्क लगाने की सलाह दी है।

डब्ल्यूएचओ ने इस वर्ष की थीम अस्थमा से पीड़ित सभी लोगों के लिए सूजन रोकने के साथ आयुष पद्धति अपनाने का उपाय बताया

रखी है। यह इनहेलर कॉर्टिकोस्टेरोइड्स की जरूरत पर जोर देती है, जो दौरे रोकते हैं। कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने बताया कि इनहेलर थेरेपी अस्थमा का बेहतर इलाज है, क्योंकि यह दवा सीधे फेफड़ों तक पहुंचाती है।

अस्थमा शत प्रतिशत ठीक नहीं होता, लेकिन नियंत्रित किया जा सकता है। इसके लक्षणों में रात में खांसी, सांस लेने में दिक्कत, घरघराहट और सीने में जकड़न शामिल हैं।

एलोपैथिक इलाज के साथ आयुर्वेद, योग और नैचुरोपैथी अपनाने से लक्षणों की गंभीरता घटती है और जीवन गुणवत्ता सुधरती है।

आयुर्वेद में अष्टांग अवलेह, तुलसी, वासा, पिप्पली, हरिद्रा जैसी जड़ी-बूटियां और वमन, विरेचन, बस्ती जैसे पंचकर्म लाभदायक हैं। योग में सूर्यनमस्कार, गोमुखसन, धनुरसन और अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता बढ़ाते हैं। प्रो. मीनू सिंह ने बताया कि प्रदूषण के कारण छोटे बच्चे भी सांस की बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। एलर्जी, संक्रमण और प्रदूषण के साथ जीन व मोटापा भी इसके लिए जिम्मेदार हैं। संवाद