

21.

दमा व श्वास रोग:कारण व निवारण

डॉ० नीलम श्रीवास्तव

योग विज्ञान विभाग
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय
अमरकंटक (म० प्र०)

भारतीय चिकित्सा शास्त्र में दो धारायें विकसित हुईं। एक थी धनवन्तरि मुनि की, जिसके प्रवर्तक हुए सुश्रुत मुनि और दूसरी ज्ञान धारा थी पनर्वसु अत्रेय की जिसके प्रवक्ता बने चरक ऋषि। दोनों धारायें सुपुष्ट वैज्ञानिक आधार को लेकर चलीं। कभी-कभी ऐसा लगता है कि आधुनिक एलोपैथी शास्त्र से भी अधिक वैज्ञानिकता एवं गम्भीर चिन्तन भारतीय प्रणाली में उपलब्ध है। इतना अवश्य हुआ है कि भारत की प्रबुद्ध मनीषा पाष्वात्य शिक्षा प्रणाली में ढल कर उसे ही श्रेष्ठ मान बैठी है और श्रेष्ठतम मष्तिष्क आयुर्वेद अथवा आयुष विज्ञान की ओर उन्मुख नहीं हो पाये।

योग श्वसन विज्ञान से जुड़ा हुआ है क्योंकि प्राणशक्ति अथवा जीवनीय उर्जा श्वसन क्रिया से ही उपलब्ध है। प्रायः अनाड़ी अथवा अधकचरे योगाचार्य आसन मुद्रा एवं प्राणायाम के दौरान विधिक श्वसन क्रिया के स्थान पर मनमाने प्रयोग कर बैठते हैं जिसके गम्भीर परिणाम उत्पन्न हो जाते हैं। कई असाध्य श्वसन रोग उसी के परिणाम स्वरूप हो जाते हैं। सुश्रुत संहिता (उत्तरतंत्र) के अध्याय 51 पृष्ठ 376 में स्पष्ट रूप से इन्गित किया गया है कि कुम्भक और पूरक की त्रुटिपूर्ण विधि से गम्भीर दमा रोग उत्पन्न हो जाता है जिसका उपचार लगभग असंभव है। श्वास के वेग में बाधा डालने की क्रिया कुम्भक व पूरक में त्रुटि पूर्ण हो सकती है।

भारत में प्रतिदिन बढ़ते वायु प्रदूषण, धुलि कुहरा, फ़ैक्टरी व बढ़ते यांत्रिक यातायात के कारण उत्पन्न वायु में व्याप्त कार्बन व मिनरल कण, अचानक ऋतु परिवर्तन, शीत वायु आदि के कारण दमा एवं अन्य श्वसन रोगों का प्रतिषत बढ़ा है। दमा जो बुढ़ापे का रोग था अब नई पीढ़ी और बालकों में भी व्याप्त हो रहा है। दिल्ली, कलकत्ता, लखनऊ आदि बड़े नगरो में एयर क्वालिटी लगभग पूरे वर्ष 300 से 400 के बीच रहती है। जाड़ो में बढ़कर 450 तक भी पहुंच जाती है यह ऐसी प्रदूषित दषा है जिसमें सांस लेने, जीवन बिताने से श्वसन रोगों की संभावना कई गुना अधिक बढ़ जाती है आयु सीमा 15 से 20 वर्ष तक घट जाती है। इन्हीं तथ्यों की दृष्टि में श्वसन व दमा रोग पर विवेचन की आवष्यकता पड़ी।

सुश्रुत एवं चरक, दोनों के मतानुसार मूलतः पांच प्रकार के श्वसन रोग होते हैं ये हैं – (1) महाष्वास (2) छिन्नष्वास (3) उर्ध्वष्वास (4) तमकष्वास और (5) क्षुद्रष्वास इनमें से प्रथम तीन असाध्य रोग हैं जिनका अन्त जीवन के अन्त के साथ होता है। तमकष्वास को कृच्छ साध्य अथवा कठिनाई से उपचारित और क्षुद्रष्वास को साध्य रोग माना गया है। शक्ति क्षमता से अधिक परिश्रम करने, बोझ उठाने, अधिक ऊंची सीढ़ियां अथवा पहाड़ी पर चढ़ने आदि से सांस फूलने लगती है, क्षमता घट जाती है इसे ही क्षुद्रष्वास कहा गया है जो कारण हट जाने या विश्राम मिल जाने से घट जाती है। बार-बार ऐसी दषा आने पर सांस फूलने का रोग हो जाता है जो कि उपचारित कर ठीक किया जा सकता है। तमकष्वास, शीत, धुलिकण अथवा तीव्र प्रदूषण के कारण हो जाता है। इसे ही दमा रोग कहते हैं जिसमें फेफड़ों की श्वास नलिकाओं में कफ की मात्रा बहुत बढ़ जाती है। जिससे पूरक श्वास में कठिनाई हो जाती है। सांस फूलना, गले में घरघराहट, गाढ़े कफ का बाहर न निकल पाना उसके कारण लगातार खांसी आते रहना, बेचैनी आदि इसके प्रमुख लक्षण हैं। लेटने में बेचैनी व परेषानी बढ़ जाती है। झुककर बैठने और खांसी या कुछ उपचार के द्वारा जमे हुये कफ के निकल जाने से आराम मिलता है। दमा का दौरा 3-4 दिन तक अधिक कष्ट देता है। कुछ प्रवल दवाओं के इनहेलन (गहरी श्वास द्वारा उसे फेफड़ों तक पहुंचाने) द्वारा कुछ देर के लिए

आराम अथवा कष्ट में न्यूनता मिल पाती है। जब पित्त प्रकोष के कारण श्वास नलिकाओं में सूजन (ब्रान्काइटिस) हो जाती है तो उसे प्रतमक श्वास (Bronchial Asthma) कहते हैं जो कि अधिक कष्टदायक दषा है। सामान्यतया कफहर दवायें बातवर्धक होती हैं और बातहर दवायें कफवर्धक होती हैं इसलिए उपचारक को अधिक सावधानी बरतना आवश्यक होता है। क्षुद्रष्वास में केवल वायु का प्रकोप होता है जो कारण दूर कर देने से शान्त हो जाता है। तमकष्वास (दमा) में कफ की इतनी अधिकता एवं संघनता हो जाती है कि श्वास नलिकायें अवरुद्ध हो जाती हैं और श्वास भर पाना दूभर हो जाता है परन्तु यदि कफ निस्सारक, प्रयोग सफल रहे तो उपचार सम्भव है। प्रतमकष्वास (Bronchitis) जटिल रोग है। उसका उपचार कठिन है। उस दषा को चरक ने “वेरावत उर्ध्व वातस्य” कहा है। उर्ध्व ष्वास का उपचार अति कठिन है। “सुश्रुत ने कहा है कि प्रकृति वायुः प्राणोप्रथ कफ संयुतः, श्वासस्य उर्ध्व गो भूत्वा तं श्वासं परिचक्षते” (51/4)।

दमा के आवेगिक अटैक को “पैराक्सोमायल अटैक आफ डिस्पनिया (Dispnea) कहा गया है। आद्रता, शीत प्रभाव, धुलि व सूक्ष्म विकारित कण वायु प्रदूषण, अजीर्ण, बुढ़ापा तथा बेग विधारण की दषाओं से दूर रहना अधिक अच्छा उपाय है बजाय रोग लेकर उपचार हेतु भागना।

इस प्रकार हम संक्षेप में व क्रमबद्ध रूप में निम्न विवरण दे सकते हैं :-

दमा रोग के कारण-

1. मुख्य रूप से पुरुषों का रोग है प्रकृति से भावुक संवेदनशील और बुद्धिमान व्यक्ति विशेष रूप से प्रभावित होते हैं।
2. नाक, स्वरयंत्र कंठ, छाती और फेफड़ों के कफ के सूख जाने से भी यह रोग पैदा होता है।
3. कब्ज और वायु विकार भी दमा को बढ़ाने में सहायक है।
4. फेफड़ों का मुख्य रूप से कमजोर होना।
5. आनुवांशिकता से भी दमारोग आता है।
6. शरीर में विभाजित द्रव्यों के जमा होने से।
7. धूल कण, रूई धुनाई कार्य से रेत के कण श्वास नली में प्रविष्ट होकर श्वास कष्ट उत्पन्न करते हैं।
8. शरीर के तापमान का ध्यान रखे बिना अत्यधिक ठंडी वस्तुओं का सेवन करना।
9. गरिष्ठ भोजन का अत्यधिक मात्रा में सेवन।
10. शरीर की रस निर्माण की क्रिया विकृत होने से बात, पित्त, कफ का संतुलन बिगड़ जाता है। कफ का अधिक बनना तथा उसका आसानी से बाहर न निकलना।

लक्षण -

1. श्वास लेने में कठिनाई, खांसी, जुकाम, कफ या बलगम, निकलना श्वास में सीटी बजना, सायनस में सूजन, रक्तचाप का बढ़ जाना, सीने में भारीपन, तनाव का बढ़ जाना।
2. खांसी दमा के रोगी को बलगम के साथ आती है।
3. गला खराब, गले में सुई सी चुभना, जलन कफ का जमा होना।
4. छाती में घरघराहट की आवाज होना।

5. दमा के तीव्र स्थिति में श्वास फूलने लगती है, अत्यधिक तकलीफ, तनाव, माथे पर पसीना, शरीर में कमजोरी, मूर्च्छा जैसे स्थिति रोगी की होती है।

लेबोरेटरी जांच –

दमा रोगी को निम्न जांच अवश्य करना चाहिये।

एच.वी., टी.एल.सी., डी.एल.सी., ई.एस.आर. आदि बलगम, छाती का एक्स-रे।

दमा रोग के प्रबन्धन में प्रयुक्त योग चिकित्सा –

1. षट्कर्म –

यह मूल रूप से कफ को घटाने में सहायक है।

2. जलनेति –

यह नासिका की सूजन को कम करता है। कफ आदि को निकालकर श्वास वायु को आसानी से शरीर में प्रविष्ट होती है।³

3. शंख प्रक्षालन –

इससे कब्ज को तोड़ने में सहायता मिलती है। फलस्वरूप कब्ज के न रहने पर रोगी हल्का अनुभव करता है। अतः महीने में एक बार लघुशंख – प्रक्षालन का अभ्यास आवश्यक है।

कपालभाति क्रिया–

इसस शरीर में गर्मी उत्पन्न होकर कफ को शरीर से बाहर निकालने में सहायक क्रिया है। अतः रोगी को प्रतिदिन 10–12 मिनिट तक कपालभाति क्रिया का अभ्यास करना चाहिये।

आसन –

सूक्ष्म अभ्यास (योग क्रिया) ताड़ासन तिर्यक ताडासन कटिचक्रासन, सूर्य नमस्कार, पवन मुक्त आसन, पश्चिमोलान आसन, भुजगासन, नौकासन, गोमुखासन, विपरीत नौकासन, मकरासन, मरकट आसन, धनुरासन आदि आसनों का अभ्यास प्रतिदिन लगभग 45 मिनिट तक अवश्य करना लाभदायक है।

प्राणायाम –

सूयत्रेदी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, अनुलोम विलोम प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, उज्जायी श्वसन, वक्षीय श्वसन आदि क्रियाओं का अभ्यास प्रतिदिन लगभग 20 मिनिट तक अवश्य करे।

बंध –

शारीरिक क्षमता के अनुसार उड़डीयान बंध, जालन्धर बंध का अभ्यास लाभदायक है।

योगनिद्रा एवं शिथलीकरण –

योग निद्रा एवं शिथलीकरण का अभ्यास रोगी को तनाव से मुक्त करता है।

दमा रोगी के लिये आहार व्यवस्था –

1. उषापान – सुबह 5 बजे।
2. अल्पहार – 8 बजे।

सब्जियों का सूप, गाजर का रस, खजूर। घुघरा बादाम (अदरक + गुड़ + हल्दी + काली मिर्च) का काढ़ा + गेहूं का दलिया।

3. दोपहर का भोजन – 12.30 – 1.00 बजे।
मोटे आटे की रोटी, लौकी + तोरई + पालक + मेथी + बथुआ + करेला आदि की सब्जी, मूंग की दाल भोजन में थोड़ा गुड़।
4. सायं चार बजे गुनगुना पानी + शहद का सेवन।
5. रात्रि का भोजन हल्का ही करे।
6. कफवर्द्धक पदार्थों को अपने भोजन में स्थान न दे।

आर्युवेदिक उपचार :-सुश्रुत ने उपचार हेतु पिप्पलादि वर्ग की जड़ी बूटियों को श्रेयकर माना है। कंटकारी (भटकटैया) एवं आंवला का चूर्ण पुराने घृत के साथ अति लाभकर है। भारंगी स्वरस शुन्ठी (सोठ) मुलेठी हरिद्रा, नागरमोथा, छोटी बड़ी कटेरी, लाजबन्ती आदि का प्रयोग लाभकर सिद्ध होता है। चरक के अनुसार अंकोल बीज पीसकर उसकी लपसी अति प्रभावकारी मानी गई है।

कफ निस्सारण हेतु सीने पर गुनगुने भृगराज शोधित तिल तेल की मालिष अथवा बारीक सेंधा नमक मिश्रित पुराने घृत (कम से कम 5 वर्ष पुराना) को गुनगुना कर उसकी मालिष लाभकर पाई जाती है।

चरक ऋषि ने रोगहरण हेतु वमन, विरेचन, वस्ति, स्नेहन व स्वेदन की व्यवस्था दी है यदि ढंग से उपचार न किया गया तो चरक के अनुसार

“यथा अग्निं इद्धो पवनानु विद्धौ, वज्रं यथा सूरराज मुक्तम्” जिस प्रकार तीव्र वायु के झोकों से प्रभावित अग्नि को रोक पाना अथवा सूरराज इन्द्र द्वारा फेंके गये बज्र प्रहार से बच पाना असम्भव होता है। वैसे ही कुपित दमा से त्राण पाना सम्भव नहीं।

सुश्रुत ने भी यही बात दूसरे शब्दों में कही है उनके अनुसार “रोगास्त तथैते खलु दुर्विनारः श्वासश्च, कासश्च विलम्बिका च” (अर्थात् श्वास रोग, कास रोग एवं विलम्बिका रोग से मुक्ति पा सकना अति कठिन है) अध्याय 51/56। इसी कारण दमा व श्वास रोग को “आसु प्राणहर” कहा गया है।

संदर्भ –

1. चरक संहिता : मोतीलाल बनारसीदा वाराणसी
2. सुश्रुत संहिता : चौखम्भा प्रकाशन वाराणसी।
3. चौहान जहान सिंह (2009) क्लीनिकल डायग्नोसिस एण्ड ट्रीटमेन्ट, सुमित प्रकाशन पृ0 875
4. शर्मा जगदीश प्रसाद (2009) चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी, पृ0 53
5. कामाख्या कुमार (2005) योग चिकित्सा-संदर्शी का शांतिकुंज हरिद्वार, पृष्ठ 10
6. स्वामी सत्यानंद सरस्वती (1995) आसन, प्राणायाम मुद्रा बंध मुंगेर

