

कादम्बिनी

अप्रैल, 2015 ■ ₹ 25

यायावरी का रोमांस

एलोपीडी

सीओपीडी यानी काला दमा फेफड़ों की एक ऐसी जानलेवा बीमारी है जिसके मूल में धूम्रपान और सांस के दूसरे संक्रमण हैं। इससे बचने का सबसे अच्छा तरीका बचाव, मांशिक और व्यायाम है। एक बार इसके लक्षण अगर स्पष्ट हो जाए तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए



डॉ. मनीषा मेहरा

कहने को तो खांसी एक आम बीमारी है, लेकिन जब यह लंबे समय तक ठीक न हो, तो परेशानी का सबब बन जाती है। खांसी का सबसे ज्यादा और गंभीर असर फेफड़ों पर पड़ता है। अगर हर साल ठंड शुरू होते ही खांसी और पकड़ लें, तो सावधान हो जाएं। यह सीओपीडी (क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव फ्लोयरीड डिजीज) भी हो सकती है।

क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव फ्लोयरीड डिजीज (सीओपीडी) को हम हिंदी में 'काला दमा' भी कहते हैं। इसमें फेफड़े में एक काली तार बन जाती है। यह अस्थमा के दमा से अलग होता है। इस रोग का

सबसे बड़ा कारण धूम्रपान है। पांच में जहां एक जगह पर खराब बनता है उन स्थानों को अधिकांश महिलाएं सीओपीडी की श्रेणी में रखती हैं।

सीओपीडी के प्रारंभिक लक्षण धूम्रपान का फी आसान है। अगर दो महीने लगातार चलनामचाली खांसी आती है और यह पिछले दो साल से हो रहा हो, तो समझ लें कि आपको डॉक्टर से संपर्क मिलने की जरूरत है। खांसी के सामान्य सिर और दबाव इसके कारण नहीं होंगी। इसका एक बहुत सरल इलाज है। जल्द ही गुनगुनी धूप में बैठकर पूरे शरीर की मांशिक करें।

- धूम्रपान तुरंत छोड़ दें। अगर आपके घर में पैरेंट कंट्रोल या रंग का काम हो रहा है, तो इससे दूर रहें।
- ज्यादा प्रदूषण में बाहर न निकलें।
- व्यायाम में उठनेवाले धुएं, गंधाओं की गंध और बलीवाल के रोमिन के स्टीव का उपयोग न करें।
- पैरिडिक खाना खाएं। खाने में फल और सब्जियों के साथ प्रोटीन की मात्रा बढ़ाएं। अगर खाना खाने समय सांस फूलने लगे, तो थोड़े खाएं।
- वजन ज्यादा है, तो उसे कम करें।
- सांसफाले व्यवहार करें। खासतौर पर सीपे बैठकर, नाक से सांस खींचकर मुंह से सीटी बजाते हुए धीरे-धीरे सांस छोड़ें। हल्का व्यायाम करें।
- प्रतिदिन 4 कि.मी. पैदल जरूर चलें।

उफ़ ये खांसी...

सीओपीडी के कुछ कारण

बिबीनिया - बिबीनिया दोनों फेफड़ों में होनेवाला संक्रमण होता है। बिबीनिया से ब्रॉन्काइटिस पर सीधा सीधा असर पड़ता है।

फेफड़े का कैसर - फेफड़े का कैसर फेफड़े की पूरी कार्यक्षमता को ही खतरास्त कर देता है। अगर फेफड़े ही अपना काम नहीं से पाती कर पाती, तो ऐसे में सांस लेने में कई तरह की परेशानियां पैदा हो सकती हैं।

क्रॉनिक कफ - कफ लगातार और बार-बार आ रहा है, वह ऐसे में परेशानी का कारण बन सकता है। सिगरेट का धुआं क्रॉनिक कफ की बड़ी वजह है।

चेस्ट पेन - अगर चेस्ट पेन लंबे समय तक रहता है तो सीओपीडी भी इसकी एक वजह हो सकती है। **अस्थमा** - अस्थमा की वजह वजह है, वायुमंडल में बढ़ता धुआं और स्मॉकिंग की लत के अलावा खुली हवा का नहीं मिल पाना।

मोटापे - मोटापे की समस्या होने पर लोगों को ऑब्सट्रक्टिव फ्लोयरीड सिंड्रोम हो जाता है। इससे सांस की गतिविधि अवरुद्ध हो जाती है ऐसे में सीओपीडी होने पर रोगी के लिए परेशानी बढ़ जाती है।

(संश्लेषण सरोज सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, नई दिल्ली में सलाहकार, मेमोरिबिल मेडिसिन है।)