અસ્થમા

કારણો કાળજી અને સારવાર :-
અસ્થમા એ શ્વસનતંત્રને લગતો રોગ છે. આ એક એવો રોગ છે કે જેનાં લીધે માણસ આમ તો જીંદગી સામાન્ય રીતે જ જીવતો હોય છે, પરંતુ જયારે તેનો હુમલો થાય ત્યારે વ્યકિતને એવું લાગે કે જાણે કોઈ તેનું ગળું દબાવી રહયું છે. અને હમણા જ પ્રાણ નીકળી જશે.

સામાન્ય રીતે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયામાં આવરોધ ઉત્પન્ન થાય તેને આપણે અસ્થમા કહીએ છીએ.

આવો આપણે આ રોગ વિશે માહિતી મેળવવીએ અને તેના કારણો, કાળજી વધુ જાણકારી મેળવીએ.

કારણો :-

હકીકતમાં અસ્થમા થવા માટે ખરાં કારણો સમજી શકાયા નથી. પ્રારંતુ સામાન્ય રીતે નીચે મુજબની પરિસ્થિતિમાં હુમલો આવે છે.

- નાકની અંદર કે બહાર સોજો હોવો
- નાકની અંદરની માંસપેશીઓમાં દબાણ આવી જવું.
- શ્વાસનળીમાં કફનો ભરાવો થઈ જવો.
- ઋતુમાં ફેરફાર(બેવડી ઋતુ)
- વારસાગત
- શારીરિક થાક
- શર્દી - કફ
- એર્લજી (દરેક વ્યકિતને માટે અલગ અલગ વસ્તુની એર્લજી હોઈ શકે જેમ કે)
    - ધૂળનાં રજકણો
    - તીવ્ર વાસ
    - ધુમાડો કે ધુમ્રપાન
    - પાલતુ જાનવર (ખાસ કરીને રૂવાંટીવાળા)
    - તનાવ કે લાગણીશીલ પરિસ્થિતિ
    - ફુલોની પરાગરજ

જેમને અસ્થમા હોય તેમણે તેમનાં અસ્થમા થવાના કારણો જાણી લેવાં જોઈએ અને એવી પરિસ્થિતિ ટાળવી જોઈએ અથવા તેનાથી દૂર રહેવાના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

- અસ્થમા સાયકોલોજીકલ રોગ નથી.
- અસ્થમાને ઉંમર સાથે લેવા દેવા નથી.
- અસ્થમા ચેપી રોગ નથી.

લક્ષણો :-

- ખુબ ખાંસી આવવી.
- હાંફ ચઢવી.
- થોડુક ચાલતા પણ થાક લાગવો.
- શ્વાસ લેતાં ગભરામણ થવી.
- શ્વાસ લેતી વખતે સિટી જેવો અવાજ થવો.
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી.

સારવાર :-

- અસ્થમા થવાનાં ચિહનો ને ઓળખો, હુમલાને શરૂઆતથી અંત સુધી સમજીલો. જેથી શરૂઆતથી જ ઉપચાર શરૂ કરી શકાય.
- અસ્થમાના દર્દી માટે દૈનિક ડાયરી રાખવી ધણી ઊપયોગી થઈ રહે છે. લાંબા ગાળાની સારવાર માટે ડોકટર અને દર્દી બંને માટે ડાયરી ખૂબ જ ઉપયોગી થઈ રહે છે.
- દવા હંમેશા હાથવગી રાખવી. જેથી વધારે હેરાન ન થવું પડે.
- અસ્થમાની દવા કાયમી ધોરણે લેવાની આદત પડતી નથી. બલ્કે અંદરની નળીઓમાં સોજો ઓછો થાય છે માટે દરરોજ દવા લેવી સારી.

- અસ્થમાના દર્દી માટે તરત રાહત એવી પણ એક ચિકિત્સા પધ્ધતિ છે. પરંતુ તે ફકત ૪થી૬ કલાક સુધી જ રાહત આપે છે.

- ડોકટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવું.
- સામાન્ય રીતે ડોકટરો - ઈન્હેલર, નેબ્યુલાઈઝર, દવાઓ ,સિરપ અને ઈન્જેકસન આપતા હોય છે.

- પીક ફલો મીટર દ્વારા સમયાંતરે ટેસ્ટ કરાવવો.

- સૌથી આગત્યની વાત તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અપનાવવાની છે

  - સમતોલ આહારઃ- ઉંમર અને વજન પ્રમાણે ખોરાક
  - શારીરિક પ્રવૃતિઃ- હળવી કસરતો, યોગાસન જેવા કે સૂર્ય નમસ્કાર, ધર્નુઆસન
  - પ્રાણાયામઃ- દીર્ઘ પ્રાણાયમ, કપાલભાતી, ભસ્ત્રીકા વિગેરે...

બધી તકેદારી રાખવી છતાં પણ હુમલો થાય ત્યારે અમુક બાબતોનો જરૂર ખ્યાલ રાખવો.

- શાંત રહેવું - ગભરાવું નહીં
- શકય તેટલા ઊંડા શ્વાસ લેવા.
- ધુમ્રપાન બંધ કરી દેવું
- ડોકટરનો સંપર્ક કરવો.
- જો બોલવામાં તકલીફ પડતી હોય તો પાસે જે માણસ હોય તેની મદદ લેવી.
- ડોકટરની સલાહને અનુસરવું.

By Dr.Meena Shah