

अस्थमा अटैक के पहले के लक्षणों को जानें

गले और ठोंडी में खुजली

अस्थमा की समस्या शुरू होने से पहले गले और ठोंडी में खुजली की समस्या हो सकती है। यह समस्या क्यों होती है? इसके बारे में कोई जानकारी नहीं है। लेकिन ज्यादातर लोग इस लक्षण को नजरअंदाज कर देते हैं जो कि ठीक नहीं है।

मूड में बदलाव

अचानक से रोगी के मूड में बदलाव देखने को मिलता है। बोलते-बोलते चुप हो जाना, ताना और चिंताप्रस्त हो जाना भी अस्थमा अटैक का संकेत हो सकता है। अगर आपको या आपके असपास किसी अस्थमा रोगी में यह लक्षण दिखें तो इसे नजरअंदाज ना करें।

कफ

अस्थमा का मुख्य लक्षण है कफ की समस्या। जब यह समस्या पूरी रूप से आपको सताने लगे तो इसके पीछे कुछ खास वजह हो सकती है। हो सकता है कि यह साइनस या अन्य किसी वजह से हो लेकिन जब किसी अस्थमा रोगी को यह समस्या होती है तो इसे हक्के में ना लें।

सांस लेने में समस्या

अस्थमा रोगी को सांस लेने में समस्या होना सामान्य माना जाता है लेकिन जब सांस लेते वक्त घरघराहट की आवाज आने लगे तो इसे सामान्य ना समझें। यह गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है।

समय रहते दें ध्यान

लेकिन एक माह बाद ही उन्हें सीढ़ियां उत्तरते हुए सीधे पैर के घुटने में सामने के हिस्से में कुछ परेशानी महसूस होने लगी, पर उन्होंने ज्यादा ध्यान नहीं दिया। करीब एक सप्ताह गुजरने के बाद यह परेशानी हल्के दर्द में बदल गई। धीरे-धीरे सीढ़ियां चढ़ते हुए भी पैरों में दर्द होने लगा।

डॉक्टर ने इसे घुटने के सामने वाले हिस्से का दर्द बताया, जिसे चिकित्सकीय भाषा में

पेटेलोफाइरल ऐन सिंड्रोम एंटीरियर नी पेन या किर्कोन्डोमेलिसिया पेटेला कहते हैं। डॉक्टर ने उन्हें कुछ दर्द निवारक दवाएं लेने को कहा है।

साथ ही सीढ़ियां चढ़ने-उत्तरने से बचने की सलाह दी है। दर्द दोबारा न हो, इसलिए मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए फिजियोथेरेपिस्ट के पास जाने की सलाह भी दी दी है।

दर्द का कारण

जांघ की हड्डी को फीमर, जोड़ की मुख्य बड़ी हड्डी को टिकिया और नी कैप को पटेला कहते हैं। जांघ की हड्डी और नी कैप से मिल कर जोड़ बनता है, उस पेटेलोफाइरल जॉडिंग कहते हैं। लगभग 20 फीटसदी परीज पेटेलोफाइरल पेन सिंड्रोम (पीफीएस) के फिजियोथेरेपिस्ट के पास जाने की तुलना में महिलाओं में यह समस्या अधिक होती है। यह दर्द नी कैप और जांघ की हड्डी के बीच अधिक घर्षण होने के कारण होता है। इस वजह से पंज की पिछाँ का पिछला हिस्सा, टखना, कूल्हे का ऊपरी हिस्सा, पैदू और पैरों के मध्य में दर्द बढ़ जाता है। नी कैप के जांघ की हड्डी से टकराने के कई कारण होते हैं। पीफीएस के अधिक होने का मुख्य कारण पैर की मांसपेशियों का प्रभावित होना है। ये मांसपेशियां एक तरह से हमारे शरीर का इंजन रूम होती हैं, जिनकी सक्रियता के कारण ही हमारी सक्रियता बनी रहती है। चलने से लेकर दौड़ने जैसी हर गतिविधि इन्हीं मांसपेशियों के कारण होती है। जब ये मांसपेशियां ढांग से काम नहीं करतीं तो खुटनों पर दबाव पड़ने लगता है। जांघ के बाहरी और सामने वाले हिस्से की मांसपेशियों पर काफी वजन पड़ता है, जिससे कई बार ये मांसपेशियां चोटिल हो जाती हैं व उनमें खिंचाव आ जाता है। मांसपेशियों में अकड़न बढ़ने से दर्द बढ़ने लगता है और मांसपेशियों की कार्यवृत्तशलता कम होने लगती है। खुटनों के जोड़ में दर्द भी होता है। अमातौर पर जांघ के भीतरी हिस्से की मांसपेशियों की तुलना में बाहरी मांसपेशियां अधिक कही जाती हैं। इस असंतुलन के कारण नी कैप बाहर की ओर उठने लगती हैं और चलते समय जांघ वाली हड्डी से टकराती है। इसी वजह से नी कैप और जांघ की हड्डी के बीच सूजन और दर्द बढ़ जाता है।

उपचार का तरीका

फिजियोथेरेपिस्ट दर्द में आराम देने के लिए एक्यूप्रैशर या कॉर्स फिक्शन मसाज तकनीक का इस्तेमाल करते हैं, जिसमें दर्द वाले हिस्से पर थोड़ा जोर देकर प्रेशर दिया जाता है। इसके अलावा मालिश से भी काफी आराम मिलता है। नियमित मालिश से मांसपेशियों की अकड़न वाले हिस्से में लचीलापन आ जाता है। कुछ आराम आने पर मांसपेशियों में मजबूती लाने के लिए स्ट्रेंचिंग कराई जाती है। अपने डॉक्टर और फिजियोथेरेपिस्ट से आप घर में किए जाने वाले व्यायाम से राहत पा सकते हैं। अमातौर पर आराम आने में 12 से 16 सप्ताह का समय लग जाता है। घर के फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा अपार्नाई गयी विभिन्न तकनीक और मसाज के लिए लचीलापन को बढ़ा देते हैं। स्थायी निजात पाने के लिए नियमित व्यायाम करना ही सबसे बेहतर उपाय है। ऐसा करने पर खुटने के आसपास की सभी मांसपेशियां मजबूत हो जाती हैं।

सांस लेने में समस्या

जब अस्थमा रोगी को सांस लेने में खुजली होती है तो उसे अस्थमा की समस्या महसूस होने लगती है क्योंकि सांस लेने वालों जगह के आसपास की मांसपेशियां कठोर हो जाती हैं और एयरवे लाइनिंग में सूजन आ जाती है। अत्यधिक म्यूक्स बनने के कारण सांस लटी ब्लॉक हो जाती है।



अस्थमा अटैक होने से पहले रोगी को सांस लेने में समस्या महसूस होने लगती है क्योंकि सांस लेने वालों जगह के आसपास की मांसपेशियां कठोर हो जाती हैं और एयरवे लाइनिंग में सूजन आ जाती है। अत्यधिक म्यूक्स बनने के कारण सांस लटी ब्लॉक हो जाती है।

पॉश्शर

बदलना

ठीक तरह से सांस लेने के प्रयास में रोगी आगे की तरफ झुकने लगता है जिससे वो कूबड़ियां आकर में आ जाता है। लेकिन सांस लेने में कठिनाई होने पर

इस स्थिति में आना समस्या को और बढ़ा सकता है।

सीने में जलन

जब अस्थमा की समस्या बढ़ने वाली होती है तो रोगी को सीने में जलन या कुछ अन्य तरह की समस्या भी हो सकती है। अस्थमा ग्रस्त बच्चों में जब यह समस्या होती तो वो समझ नहीं पाते कि उन्हें क्या हो रहा है ऐसे में उनके माता-पिता को ज्यादा सरकत रहना चाहिए।

होठों और अंगुलियों में नीलापन

जब शरीर के प्रयास मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है तो होठों और अंगुलियों और होठों पर नीलापन दिखायी देने लगता है। इस स्थिति को केयानोपिसिप कहते हैं। यह स्थिति इशारा करती है कि रोगी को तुरंत चिकित्सक के पास ले जाया जाए।

अस्थमा अटैक

से बचने के लिए

ज़रूरी है कि

रोगी को उसके पहले दिखायी और महसूस होने वाले संकेतों के बारे में पता हो? इव संकेतों के बारे में जानकारी आपको अस्थमा अटैक से बचाने में मददगार साबित हो सकती है।

आइपी अस्थमा

अटैक से बचाने में मददगार

साबित हो सकती है।

आइपी जानें

अस्थमा अटैक

से पहले दिखायी वाले संकेतों के बारे में

युवाओं में मुट्ठों के दर्द के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। सही जांच व उपचार में दोनों का नतीजा होता है कि हल्का मांसपेशीय दर्द बढ़ कर सूने, जांघ व कूल्हे की मूर्मरेट पर असर डालने लगता है। तीसी की ऊंची के करीब की एक स्कॉल टीवर है। घर और काम के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करती हुई वह बेहद व्यस्त होती है। वह जानती है कि सेहतमंद और फिट रहना उनके लिए कितना ज़रूरी है, बावजूद इसके व्यायाम के लिए समय निकलना उनके लिए मुश्किल होता है। व्यायाम की भरपाई के तौर पर उन्होंने कुछ समय पहले खुद को अधिक सक्रिय बनाए रखने का फैसला किया, जिसके चलते वह लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल करने लगीं और रिक्षा की जगह पैदल घर व बाज़ार जाने लगीं। वह तीसी मजिल पर रहती है। शुरुआत में सीढ़ियां चढ़ने में थकान होती थी, पर आदत हो जाने के बाद अब समस्या नहीं होती है।

विटामिन बी, बना है आपके लिए

ऐसा भोजन जिसमें विटामिन-बी मौजूद हो, अस्थमा के मरीजों का भोजन का अहम हिस्सा होना चाहिए। हारी पेटोंदर सब्जियां और दालों, अस्थमा मरीजों को इससे जरा दूर ही रहना चाहिए। यह खाना पकाने के लगभग सभी तेलों में मौजूद होता है, लेकिन इसका इस्तेमाल जरा सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। सुराम्याकृती बी-वी की जीवन साथी तेल (एक प्रकार की गोभी), बादाम और अधिक साबुत अनाजों में विटामिन-ई की मात्रा कम होती है। इन आहारों को अपने भोजन में शामिल करें।

प्याज- खांसी पर वार, ग

