

ठंड में बढ़ जाता है अस्थमा अटैक का खतरा

स | दियों के मौसम में अस्थमा और फेफड़े के लिए मुश्किलें बढ़ जाती हैं। इस दौरान सास की नली में सूजन आने से उहें अस्थमा अटैक होने का खतरा रहता है। डॉक्टरों से जानें अस्थमा रोगियों के लिए सर्दी के मौसम में जरूरी सावधानियाँ और टिप्पणी सर्दियों के मौसम आ गया है और इस मौसम में अस्थमा रोगियों की समयांग भी बढ़ जाएंगी।

अस्थमा रोगी घर के अंदर रहें या बाहर, सर्दियों में अस्थमा के अटैक का खतरा बना रहता है। फेफड़े के रोग से पीड़ित मरीजों को सर्दियों का मौसम परेशनियों से भरा महसूस हो सकता है। अमेरिकन लंग एसोसिएशन की फैक्टशीट में कहा गया है कि अस्थमा सबसे पुरुषी बीमारियों में से एक है और फिलहाल इससे 18 वर्ष से काम आयुर्वा के 7.1 मिलियन बच्चे प्रभावित हैं। बर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन ग्लोबल बर्नन ऑफ डीजी स्टडी के अनुसार 13.8 मिलियन डिसेबिलिटी एडजेस्ट लाइफ ईर्झ (DALS) अस्थमा के कारण खाल दम तोड़ देते हैं, यह रोग वैश्विक स्तर पर बीमारी के बोके के फीसदी का प्रतिनिधित्व करता है। दुनिया भर में 30 करोड़ लोग अस्थमा से पीड़ित हैं और सर्दियों के मौसम में उभरते हैं।

सांस और फेफड़े के मरीज ध्यान रखें ये जरूरी टिप्पणी



ठंड में बढ़ जाता है अस्थमा रोगी की परेशनियाँ

विशेषज्ञों के अनुसार, अस्थमा के मरीजों की सांस की नली में सूजन आ जाती है, जिसके कारण मरीजों के सांस लेने में दिक्कत होती है। इससे मरीजों के अच्युत अंगों का प्रतिक्रिया भी बढ़-बढ़कर होती है। अस्थमा के मरीजों के लिए ठंडा माहोल उपयुक्त नहीं है। इससे उनके हानिकारक वायरस की चोपड़ में आने का खतरा रहता है। अस्थमा के मरीजों के फेफड़े और सांस की नली काफ़ी संवेदनशील होते हैं।

इनहेलेशन थेरेपी और उससे जुड़ी गलत धारणाएं

कई मरीजों और उनकी देखरेख करने वाले परिजनों को अस्थमा के कारणों और इलाज के मौजूदा विकल्पों की जानकारी नहीं होती। अस्थमा एक अनुवांशिक और एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य से फैलते वाला रोग है। मरीजों को अस्थमा के अटैक से बचाने के लिए कई इलाज उपलब्ध हैं, जिसमें फिश थेरेपी, वैकल्पिक दवाएं और योग शामिल हैं। अस्थमा के रोग को उभरने का मौका देकर इससे बचाव किया जा सकता है। अस्थमा से पीड़ित मरीजों को एक सामान्य सा भ्रम रहता है कि इनहेलर्स उनके पास अस्थमा के अटैक से बचने का अधिकार उपाय है। अस्थमा रोग के बारे में मरीजों और उनके परिजनों को डॉक्टरों की ओर से शिक्षित किए जाने की जरूरत है। इनहेलर्ड कार्टिकोस्टरॉइड्स या इनहेलेशन थेरेपी के कम से कम साइड इफेक्ट्स के साथ अस्थमा का इलाज किया जा सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान

पल्मोनरी रोग विशेषज्ञ डॉ. हरीश भाटिया कहते हैं कि ठंड में अस्थमा के मरीजों का सास लेते समय खड़ाखाट और घरघराहट की आवज आने, सांस से संबंधित रोगों और ब्रॉकाइल अस्थमा के मामलों में 30 से 40 फीसदी की बढ़ातरी होती है। इसलिए फेरिट रीजन के बाद सभी आयु वर्ग के अस्थमा मरीजों के अस्थमा को काबू में करने से परेशनी आती है, जिन मरीजों में दवाइयाँ लेने पर रोग के लक्षण और तेजी से उभरते हैं। इससे उनकी रोजमरा की शारीरिक गतिशिल्यों पर असर पड़ता है। इस समस्या से निजत पाने के लिए इनहेलेशन थेरेपी सहसे प्रभावी थेरेपी है। इसके साइड इफेक्ट बहुत कम हैं और यह तेजी से अपना असर दिखाती है।

रेसिप्रेटरी मेडिसिन में प्रकाशित एक शोध लेख के अनुसार, अस्थमा के लिए इनहेलेशन थेरेपी और विलानीकल प्रभावशीलता का संबंध काफ़ी सकारात्मक है। वयस्कों, नवजात शिशुओं और बच्चों पर किंवित गए बहुत से अध्ययन के अनुसार इनहेलेशन थेरेपी से रोग के लक्षणों पर जट्ठ नियंत्रण पाया जा सकता है और फेफड़े सामान्य तरीके से काम करने लगते हैं।

5 से 11 साल के बच्चों में बढ़ी

अस्थमा की बीमारी

डॉ. गौर रेणी बीबी तातो है कि कुछ छंटों के लिए प्रदूषक तत्वों के संपर्क में आने से भी फेफड़ों का रोग बिगड़ सकता है। इससे मरीज पर अस्थमा अटैक हो सकते हैं। इसलिए किसी भी आपात स्थिति के लिए तैयार रहना बहुत जरूरी है। एक मोटे अनुमान के अनुसार भरत में 5 से 11 वर्ष के आयुर्वर्ग में अस्थमा से पीड़ित बच्चों की संख्या 10 से 15 फीसदी की बीच है। हालांकि, अभी भी हजारों पेरेंट्स ऐसे हैं, जिन्हें इलाज के सही तरीकों की जानकारी नहीं है। इनहेलेशन थेरेपी में सांस की नली में सूजन आ जाती है, जिसके कारण मरीजों के सांस लेने में दिक्कत होती है। इससे मरीजों के अच्युत अंगों का प्रतिक्रिया भी बढ़-बढ़कर होती है। अस्थमा के मरीजों के लिए ठंडा माहोल उपयुक्त नहीं है। इससे उनके मरीजों के फेफड़े और सांस की नली काफ़ी संवेदनशील होते हैं।

रेसिपी



रबड़ी खीर

सामग्री

- रबड़ी : 250 ग्राम
- चावल : 1/4 कप
- चीनी : 1/2 कप
- इलायची पाउडर : 1/4 छोटी चमच
- किशमिश : 1 टेबल स्पून
- बादाम : 9-10
- काजू : 9-10
- दूध : 1 लीटर

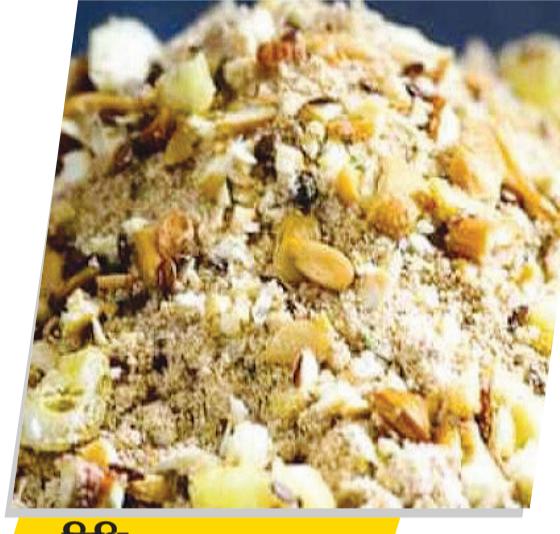
विधि

चावलों को अच्छे से धोकर पानी में 1/2 घंटे के लिए भिंगो कर रख दीजिए। अब पानी हटाकर चावलों को दरदरा पीस लीजिए। दूध को एक बर्नन में डालकर उबालने रख दीजिए। दूध में उबाल आने पर भीगे पिसे चावल डाल दीजिए और 1-2 मिनिट चलाते रहें। अब आप काजू और बादाम को बारीक टुकड़ों में काट कर तैयार रहना बहुत जरूरी है। एक मोटे अनुमान के अनुसार भरत में 5 से 11 वर्ष के आयुर्वर्ग में अस्थमा से पीड़ित बच्चों की संख्या 10 से 15 फीसदी की बीच है। हालांकि, अभी भी हजारों पेरेंट्स ऐसे हैं, जिन्हें इलाज के सही तरीकों की जानकारी नहीं है। इनहेलेशन थेरेपी में सांस की नली में सूजन आ जाती है, जिसके कारण मरीजों के सांस लेने में दिक्कत होती है। इससे मरीजों के अच्युत अंगों का प्रतिक्रिया भी बढ़-बढ़कर होती है। अस्थमा के मरीजों के फेफड़े और सांस की नली काफ़ी संवेदनशील होते हैं।

ड्राइफ्रूट पंजीरी

सामग्री

- धी : 200 ग्राम ■ चीनी : 3/4 कप
- काजू : 30 ग्राम
- तरबूज के बीज : 1 चमच
- इलायची पाउडर : आधा चमच
- बेसन : 200 ग्राम ■ बादाम : आधा कप
- कमल के बीज : 3/4 कप
- खरबूजे के बीज : 1 कप
- क्रश किंवित हुए पिस्ता : 11 चमच



विधि

इस पंजीरी रेसिपी को बनाने के लिए एक गर्भर तरे वाला पैन ले और उसमें धी गम करें। काजू और बादाम डालकर फ्राई करें और उहें निकालकर एक बोल में टैपेट और बीज डालकर 5 मिनिट हल्का और क्रिस्पी होने तक भरें। इन्हें भी निकालकर ड्राइफ्रूट्स वाले बोल में रख दें। ग्राइंडर की मदद से बादाम, काजू और कमल के बीजों को एक साथ पीस ले। गैस पर एक कदाई रखें और उसमें धी गम करें। इससे बेसन डालकर 6-7 मिनिट भूंध दिये जाएं। अब इसमें क्रश किंवित हुए पिस्ता, इलायची पाउडर और खरबूजे के बीज डालकर 5 मिनिट और भरें। अब पिसे बादाम, काजू और कमल के बीज का मिश्रण मिलाकर करें। इस दौरान पूरी सामग्री को चालते रहें। इसे कम 6-7 मिनिट के लिए और पकाएं। गैस बंद कर दें और ठंडा होने पर सर्व करें।

टाईम पास

आज का दाशिफल

क्लैश जीवनसाथी का परामर्शी लाभदायक रहेगा। समय नकारात्मक परिणाम देने वाला बन रहा है। कल का रोजगार आज लाभ देगा।

कामकाज में आ रही बाधा दूर होगी। बाहरी और अंदरली सहयोग मिलता चला जाएगा। पर प्रधान में नापड़कर अपने काम पर ध्यान दीजिए। आलीची श्रेष्ठ बनेगी। शुभांक-2-5-6

वृक्ष डृढ़ दृ ओ वा ची चू वे थो

कहीं रुका हुआ पैसा बसूलने में बहदर मिल जाएगी। व्यथा प्रबंध में अस्थमा नहीं होती है। उनके काम में आ रही बाधा दूर होगी। उनके काम को अधिकार अपने काम पर ध्यान दीजिए। आलीची श्रेष्ठ बनेगी। शुभांक-3-5-7

कार्क ही धू हे हो डा डी धू दे तो

मानसिक एवं शारीरिक शिक्षण की ओर धूम देने से बचने की कोशिश करें। अपने काम दूर करें। जिनके काम में आ रही बाधा दूर होगी। उनके काम को अधिकार अपने काम पर ध्यान दीजिए। आलीची श्रेष्ठ बनेगी। शुभांक-4-7-8

क्रिंडू अपने हितीय समझे जाने वाले ही पीढ़े पांच दिनों की ओर धूम देने से बचने की कोशिश करें। अपने काम को दूर करें। जिनके काम में आ रही बाधा दूर होगी। उनके काम को अधिकार अपने काम पर ध्यान दीजिए। आलीची श्रेष्ठ बनेगी। शुभांक-3-5-7

<p

