

## अस्थमा

विशेषकर ठण्डे समय (सुबह, शाम एवं रात्रि) में रह-रह कर या लगातार खाँसी, गले में व श्वास नलियों में सूजन, कफ व कसाव के कारण साँस में कठिनाई होना दमा या अस्थमा के मुख्य लक्षण है। दमा अधिकतर वंशजीय **एलर्जी** से होता है तथा निम्न कारकों से तुरन्त उभर सकता है :-

### अस्थमा के कारक (ट्रिगर्स) :

अस्थमा का दौरा शुरू करने वाले कारणों को ट्रिगर्स कहा जाता है। जैसे कि :-

- घर की धूल-मिट्टी में निहित चिचड़िया।
- ठण्डी हवा एवं मौसम में बदलाव।
- सर्दी, जुकाम एवं वायरस इन्फेक्शन।
- धुआँ एवं धूम्रपान।
- वायु प्रदुषण।
- फूल-पौधों के परागकण (पोलन)।
- तीव्र गन्ध, तेज खुशबू एवं कीटनाशक।
- नरम बाल, फर वाले खिलौने।

ट्रिगर्स विभिन्न बालकों को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करते हैं। किसी एक बालक में कोई ट्रिगर तो दूसरे में कोई और ट्रिगर दमा का दौरा उभार सकता है। अस्थमा उभारने वाले ट्रिगर को पहचान कर उससे यथासंभव बचने से अस्थमा के दौरों से बचा जा सकता है।

### एलर्जी से बचाव की सावधानियां :

- तकिये एवं रजाई, कृत्रिम पदार्थ (फोम रबड़) द्वारा भरे जाने चाहिए। रूई या पंख से भरे तकिये, गद्दों का उपयोग न करें।
- गद्दों व तकियों पर प्लास्टिक की खोल चढ़ा देना चाहिये।
- हर सप्ताह तकियों, पर्दों, रजाई, दरी, गलियों, गद्दों को झटक कर व थोड़ी देर धूप में रखकर काम में लेने चाहिये।
- चादर व तकिये के खोल हर सप्ताह बदले व धोए जाने चाहिये।
- शयन कक्ष के पर्दे सूती/रेशमी न होकर, कृत्रिम कपड़े जैसे - नायलोन, रेयॉन (जिस पर धूल के कण जमा न हों) के होने चाहिये एवं उन्हें नियमित रूप से धोना चाहिए।
- यथासंभव घर में पालतू जानवर या पक्षी नहीं रखने चाहिए क्योंकि ये

- हर दूसरे दिन लकड़ी के फर्नीचर साज सामग्री व तकिए, गद्दों व प्लास्टिक खोल गीले कपड़े से पोछना चाहिए। इससे धूल पूर्णतया हट जाती है व कक्ष में उड़ती नहीं है। वास्तव में फर्श व छत को नियमित रूप से पानी से धोना चाहिए जिससे उनकी धूल पूर्णतया हट जाए।
- कालीन व बिछोनों को झटकना नहीं चाहिए। यथासंभव वेक्यूम क्लीनर का प्रयोग करे।
- घर में मच्छर, मक्खी, कॉक्रोच, कीट-पंतगे, चिचड़िया (माइट) आदि न होने दें क्योंकि इनसे त्यागे गये पंख, मल इत्यादि एलर्जी के मुख्य कारण है। कीड़े मारने के स्प्रे का उपयोग करें, लेकिन स्प्रे करने के कुछ घण्टे तक अपने बच्चे को घर से बाहर रखें।
- दमा रोग से ग्रस्त बालकों के माता-पिता को धुम्रपान नहीं करना चाहिए। क्योंकि इससे बालको का दमा अचानक बढ़ सकता है तथा माता-पिता का धुम्रपान बालकों को गलत संदेश देता है।
- बच्चों को रबड़ के स्वस्थ खिलौने ही दिए जाने चाहिए न कि कपड़े से निर्मित खिलौने।
- तेज हवा के समय खिड़कियों को बंद रखें, खासकर दोपहर में जब हवा में ज्यादा पराग होता है।
- घर के अन्दर फूलों वाले पौधे या ताजे फूलों को न रखें।
- जाड़ो में या हवा के दिनों में उसे गरम कपड़े पहनायें।
- बाथरूम और रसोइघर हवादार रखें।
- साधारणतया देखा गया है कि फ्रिज की ठण्डी वस्तुएं, पानी, गोटा, कुल्फी, रसना, आईसक्रीम एवं ठण्डे पेय पदार्थ एलर्जी का कारण हो सकते हैं। अतः इनसे बचने का प्रयास करें।
- वर्षा में भीगना, सिर पर ठण्डा पानी डालना, स्कूटर-मोटर साईकिल पर बच्चों को लेकर घूमना, खुले ऑटो में बच्चों को स्कूल भेजना आदि भी एलर्जा को बढ़ावा दे सकते हैं। अतः इनसे भी बचें।

उपरोक्त सावधानियां रखने पर अस्थमा से बचाव हो सकता है परन्तु यदि बच्चे को अस्थमा का दौरा पड़ जाए तो तुरन्त उसका उपचार कराना चाहिए।

### भण्डारी बाल चिकित्सालय

90-एल रोड, भूपालपूरा, उदयपुर-313001  
फोन : (0294) 2413030, 2414170

### डॉ. हरित भण्डारी

बाल रोग विशेषज्ञ  
एम.बी.बी.एस., एम.डी.(पिडियाट्रिक्स),  
आई.एफ.यू.एम.बी. (सोनोग्राफी),  
ट्रेनिंग-नवजात व बालकों की गहन  
चिकित्सा (पी.जी.आई. चण्डीगढ़),  
किशोरावस्था चिकित्सा (आई.ए.पी.ए.पी.)