

अस्थमा लोगों के लिए जानलेवा

अस्थमा (दमा) को बेदम करने के लिए दुनिया भर के डॉक्टरों द्वारा कोशिशें जारी हैं, जिनके सकारात्मक नतीजे सामने आ रहे हैं। इसके बावजूद यह रोग आज भी चुनौती बना हुआ है। दुनियाभर में इस रोग से ग्रसित पीड़ितों की संख्या 3 करोड़ बताई जाती है, पर वास्तविक संख्या इससे कहीं अधिक है। जिसकी मूल वजह है जांच व जानकारी का अभाव। अस्थमा दिवस पर **न्यूज बैंच संवाददाता अनंत कुमार दास** ने की **डॉ. विक्रम जग्गी** से संक्षिप्त बातचीत।



डॉ. विक्रम जग्गी
मेडिकल डायरेक्टर
अस्थमा वेस्ट एण्ड एलर्जी सेंटर, दिल्ली

प्रश्न— अस्थमा क्या है ? इसके शुरुआती कारण और लक्षण कौन-कौन से हैं।

उत्तर— अस्थमा एक गंभीर बीमारी है जो विशेष रूप से आपके फेफड़ों को प्रभावित करती है। एलर्जी, जुकाम के वाइरस, धूल इत्यादि सांस लेने वाले रास्ते में सूजन पैदा करते हैं, जिनसे बलगम बनने लगता है और फिर आपको सांस लेना काफी मुश्किल हो जाता है। छाती में कसाव, धड़कन तेज होना, गले में खुजली, खुरचन या दर्द इत्यादि इसके लक्षण हैं।

प्रश्न— देश की पूरी आबादी में से लगभग कितने प्रतिशत लोग इस रोग से ग्रसित हैं, और इसकी मूल वजह क्या हो सकती है ?

उत्तर— कुल आबादी में लगभग 30-40 प्रतिशत लोग इस रोग से ग्रसित हैं। जहां 3-5 प्रतिशत वयस्क ग्रसित हैं, वहीं बच्चों की प्रतिशतता 10-12 है। जहां तक इसकी वजह की बात है तो मेरे समझ से इसकी मूल वजह है जांच व जानकारी का अभाव और लोगों में इस रोग के प्रति जागरुकता की कमी।

प्रश्न— आपने बताया कि बच्चे इस रोग से ज्यादा प्रभावित होते हैं ऐसा क्यों ?

उत्तर— जी बिल्कुल, इस रोग के होने

की संभावना बच्चों में ज्यादा होती है। खासकर वैसे बच्चे ज्यादा प्रभावित होते हैं जिनके माता-पिता पहले से इस रोग से ग्रसित हों। अगर माता-पिता दोनों को यह रोग है तो 60 प्रतिशत और उनमें से कोई एक ग्रसित हों तो 40 प्रतिशत रोग होने की संभावना बनी रहती है।

प्रश्न— अस्थमा के शुरुआती दौर आने पर क्या करना चाहिए?

उत्तर— इस रोग के शुरुआती दौर व लक्षण दिखाई देने पर लोगों को आराम करना, गर्म तरल पदार्थ पीना, हमले के लिए निर्धारित दवाओं का उपयोग करना चाहिए साथ ही किसी भी प्रकार के तनाव से बचना चाहिए।

प्रश्न— इस रोग पर अंकुश लगाने के लिए आम लोगों से आप कुछ कहना चाहेंगे।

उत्तर— लोगों से मैं यह कहना चाहूंगा कि वे अपना व अपने परिवार के स्वास्थ्य के प्रति बिल्कुल सजग रहें। जरा सा भी संदेह होने पर चिकित्सकों से तुरंत मिलें व उनके बताए गए बचाव के साधन, दवा, इनहेलर आदि का सही से इस्तेमाल करें। खासकर के ग्रसित लोग तला भोजन, ठंडा पानी, कोल्ड-ड्रिंक्स, चावल से परहेज करें और ज्यादा से ज्यादा आराम करें।