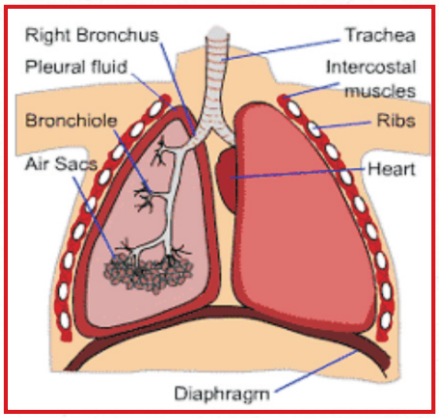
TREATMENT INJUSTICE (NGO)

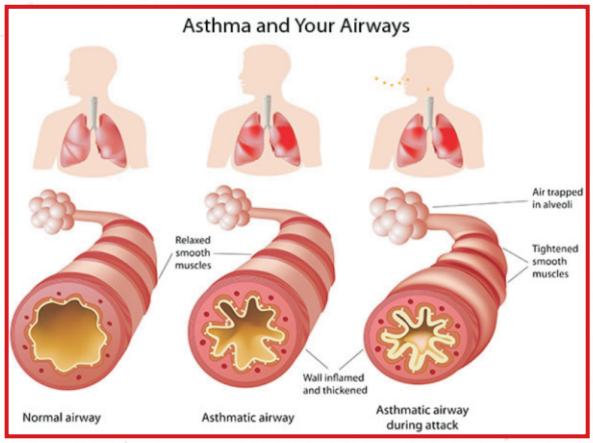
ASTHMA

अस्थमा

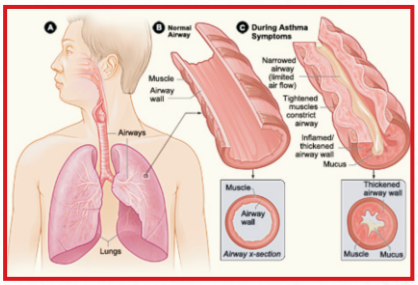
ASTHMA / BRONCHITIS / BREATHLESSNESS

अस्थमा, ब्रोंकाइटिस व ऐसी सभी बीमारियां फेफड़ों को प्रभावित करती हैं, जिनमें सांस लेने में तकलीफ होती है। यह रोग खराब मौसम या वातावरण में लोगों को ज्यादा प्रभावित करता है। यह स्त्री, पुरुष और बच्चे, किसी को किसी भी उम्र में हो सकता है। प्रायः रोगियों को सांस फूलने का दौरा पड़ता है। कभी तो यह दौरा शीघ्र थम भी जाता है और कभी दिन, हफ्ते या महीनों तक लगा रहता है। मानसिक तनाव या अधिक उत्तेजित होने पर भी ये दौरे पड़ सकते हैं।





सांस फूलने पर Trachea या श्वासनली सिकुड़ जाती है या सूज जाती है, जिससे फेफड़ों में स्थित कार्बन-डाइऑक्साइड मिली हवा मुश्किल से बाहर निकल पाती है। इसी कठिनाई के कारण श्वास लेने के लिए जोर पड़ता है, जिससे सांय-सांय की ध्वनि होती है। श्वास नलिकाओं से रिसने वाली बलगम सांस लेने में परेशानी पैदा करती है। Acetylcholine और Histamine बढ़ जाते हैं। ऐसे रोगियों को allergy भी अधिक होती है। श्वास नलिकाओं में सूजन आने के कारण धूम्रपान, धूल या दूषित वायु आदि के कारण संक्रमण हो सकता है। इसी प्रकार Bronchitis या Lung Polyps जैसे रोगों के लक्षण भी लगभग ऐसे ही होते हैं, जो आयुर्वेद के अनुसार कफ दोष के कारण हो सकते हैं। इन दोषों को बैलेंस करके फेफड़ों से संबंधित बीमारियों को manage किया जा सकता है। उचित आहार, खान-पान, उचित जीवनशैली तथा व्यायाम, प्राणायाम-योग और प्रभावकारी आयुर्वेदिक औषधियों के प्रयोग से इन बीमारियों को manage करने में सहायता मिल सकती है। धीरे-धीरे फेफड़े मजबूत होने लगते हैं, सांस की तकलीफ कम हो सकती है और inhaler की जरूरत भी कम पड़ सकती है। फेफड़ों से संबंधित रोगों में आयुर्वेदिक चिकित्सा सहायक हो सकती है।



ध्यान रखें: Asthma, Bronchitis या सांस से जुड़ी समस्याओं में केवल लक्षणों को दबाना पर्याप्त नहीं होता। सही आहार, नियमित दिनचर्या, धूल-धुएं से बचाव, प्राणायाम और फेफड़ों की देखभाल से respiratory health को बेहतर support मिल सकता है।

अस्थमा की मॉडर्न पैथी दवाओं के साइड इफ़ेक्ट

Common Asthma medicines used with there side effects-

- Corticosteroids
- Albuterol
- Immunomodulators
- Long- acting beta agonists (LABA) Terbutaline
- Methylxanthines
- Prednisone
- Levalbuterol
- Mast cell stabilizers
- Beta antagonists
- Mepolizumab
- Theophylline
- Combination inhalers
- Bronchodilator inhalers

अस्थमा में दी जाने वाली इन दवाइयों के निरंतर प्रयोग से हृदय संबंधी घटनाओं की दर में वृद्धि हुई है।

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2650610/

लंबे समय तक combination inhalers इस्तेमाल करने से bone mineral density कम होती है और respiratory infection का risk बढ़ सकता है।

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7713222/

SABAs lung function को कम कर सकते हैं और bronchial hyper-responsiveness को बढ़ा सकते हैं।

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15182272/

Inhaled corticosteroids hypothalamic-pituitary-adrenal axis को affect कर सकते हैं।

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4319197/#:~:text=Inhaled%20corticosteroids%20can%20affect%20the,avoid%20these%20systemic%20side%20effects

अस्थमा की मॉडर्न पैथी दवाओं के साइड इफ़ेक्ट

Side effects may include:

- Adrenal suppression
- Boneloss
- Skin thinning
- Increased cataract formation
- Decreased linear growth in children
- Metabolic changes
- Behavioral abnormalities

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7847437/

Skin Thinning | bruising | Abnormal Weight Gain Behaviour Changes

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4497315/#:~:text=Skin%20thinning%20and%20bruising%20have%20also%20been%20previously%20associated%20with%20ICS.&text=Other%20reported%20side%20effects%20to,in%20relation%20to%20ICS%20use

ICS का इस्तेमाल बच्चों की Growth को इफेक्ट करता है

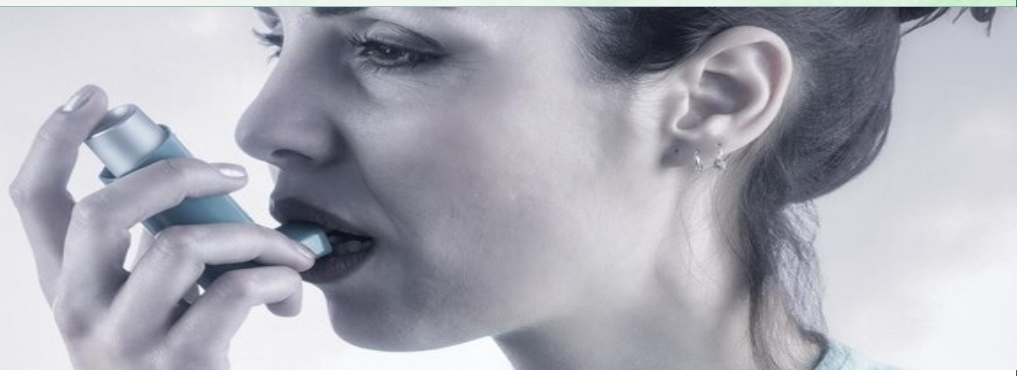
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S095461110500510X

Side effects including- Palpitations, Tachycardia, Excitement, Hyperactivity, Insomnia, Nervousness, Shakiness and Unpleasant Taste

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4707606/#:~:text=Examples%20of%20possible%20mild%20or,inhalation%20site)%20%5B4%5D

Muscle pain | Abnormal heartbeat | Low potassium
Severe dizziness or fainting may occur.
A serious allergic reaction (Anaphylaxis) to Salbutamol is possible.

https://www.nhs.uk/medicines/salbutamol-inhaler/



HOW AYURVEDA TREAT ASTHMA..!

As per Ayurveda, Bronchial Asthma is considered a Vatakaphaja disease. It begins in the stomach and may gradually affect the lungs and bronchi. Hence, the aim of Ayurvedic care is to help balance excess Kapha and support better respiratory function.

Asthma is broadly classified into five types in Ayurveda:

Mahaswasa — Dyspnoea Major
Urdhwaswasa — Expiratory Dyspnoea
Chinna Swasa — Interrupted Respiration
Kshudra Swasa — Dyspnoea Minor
Tamaka Swasa — Bronchial Asthma

आयुर्वेद में अस्थमा मैनेजमेंट के लिए पंचकर्म, योग, सही डाइट, नेचुरोपैथी, आयुर्वेदिक औषधियां, होम्योपैथिक सपोर्ट और लाइफस्टाइल में बदलाव पर ध्यान दिया जाता है। ये उपाय अस्थमा के लक्षणों को manage करने और श्वसन स्वास्थ्य को support करने में सहायक हो सकते हैं।
यह रहे कुछ रिसर्च पेपर, जो यह बताते हैं कि डाइट, योग और हर्बल ट्रीटमेंट के द्वारा Asthma का उपचार किया जा सकता है–

Polyherbal combinations and Padmapatradi yoga is said to be safe and effective in asthma.

https://www.the-qrcode-generator.com/

The role of nutrition in asthma prevention and treatment

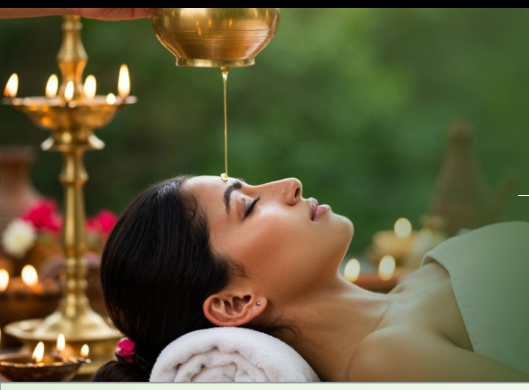
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7550896/

Dhoopkalpas are considered safe, affordable and environment-friendly alternatives to chemical fumigation for supporting the prevention and control of airborne diseases.

Ayurveda

पंचकर्म

के महत्व को समझें..!



पंचकर्म आपके शरीर का नया जन्म है

Dr. Naresh Trehan
Renowned cardiac surgeon and
Founder of Medanta, Gurugram

पंचकर्म बॉडी डिटॉक्स का साधन है

Dr. SK Sarin
Renowned liver Expert
Director of the Institute of Liver and Biliary Sciences

पंचकर्म प्रत्येक व्यक्ति को करवाना चाहिए,
मनुष्य के स्वास्थ्य को बनाए रखने का यह एक प्रमुख स्त्रोत है।

Prof. ISH SHARMA
MD, Ph.D Ayurveda
Ayurveda Ambassador (Mauritius)

https://www.instagram.com/reel/DUSRSkvCNMG/?igsh=ZzJmdWUxb2FheXdl

हम अपने घर की रोज़ साफ-सफाई (Dusting) करते हैं, फिर भी दिवाली पर सफाई करने पर घर के हर कोने से सामान और गंदगी निकलती है। उसी तरह भले ही हम अपने शरीर को शुद्ध रखने की कोशिश करते हैं, फिर भी इसकी पंचकर्म शुद्धि अत्यंत आवश्यक है।

जिस प्रकार हम समय-समय पर अपने स्कूटर, बाइक और कार की सर्विस करवाते हैं, उसे ठीक रखने के लिए। उसी प्रकार..

अपने शरीर की शुद्धि (Servicing) क्यों नहीं करवाते..?

क्या आप भी लाखों लोगों की तरह

केमिकल वाली ड्रग्स

के साइड इफेक्ट्स से छुटकारा पाना चाहते हैं..?

तो आज ही अपनी पंचकर्म शुद्धि JOURNEY शुरू करें।