बच्चों में दमा रोग (अस्थमा)

दमा रोग एक आम बीमारी है। भारत के विभिन्न भागों में 2–20% प्रतिशत तक बच्चों में दमा रोग देखा गया है। दमा रोग के कारण बच्चों को बार बार अस्पताल जाना पड़ता है, स्कूल से छुट्टी करनी पड़ती है एवं समाज व देश पर सामाजिक व आर्थिक बोझ पड़ता है। दमा रोग से पीड़ित बच्चों के माता पिता को काम से छुट्टी करनी पड़ती है।

दमा रोग क्या है?

दमा रोग या अस्थमा फेफड़ों की बीमारी है। फेफड़ों की छोटी नलियों में रुकावट हो जाती है जिससे बच्चे को बार बार खाँसी होती है, श्वास लेने में तकलीफ होती है एवं श्वास में सीटी जैसी (whistle) आवाज आती है। श्वास नली में रूकावट का कारण श्वास नली की सिकुडन, आंतरिक झिल्ली में सूजन व बलगम चित्र 1 होना होता है।

चित्र 1

क्या दमा रोग पिछले कुछ वर्षो में बढ़ा है?

हाँ। पिछले 2–3 दशक में भारत सहित पूरी दुनियाँ में दमे के रोगियों की संख्या बढी है। इसका कारण निश्चित तौर पर ज्ञात नहीं है। दमा रोग के बढ़ने का कारण रहन–सहन में परिवर्तन, वातावरण में प्रदूषण, व अन्य कारणों को माना गया है।

क्या प्रदूषण से दमा बढ़ता है?

यह कहना मुश्किल है। हाँ, जिन व्यक्तियों को दमा रोग होता है, प्रदूषण से उनके लक्षण अवश्य बढ जाते है। लक्षण बढ जाने से बीमारी जल्दी पकड़ में आती है। अतः जहां प्रदूषण अधिक होता है वहां दमा रोगियों की संख्या भी अधिक होती है।

दमा रोग क्यों हो जाता है?

दमा रोग होने के कारणों का पक्का ज्ञान नहीं है। इतना अवश्य कहा जा सकता है कि यह परिवार में चलने वाली बीमारी है। जिन बच्चों को कम अम्र में वायरस का इन्फेक्शन होता है उनमें यह रोग अधिक पाया जाता है। यदि माता–पिता या भाई–बहन किसी भी एक को दमा रोग है तो बच्चे को दमा रोग होनी की संभावना सामान्य से दो गुना हो जाती है। यदि माता–पिता दोनों को दमा रोग हो तो बच्चे में दमा रोग होने की संभावना तीन गुना हो जाती है।

दमा रोग के क्या लक्षण होते है?

दमा रोगी के लक्षण अलग अलग होते है। ज्यादातर रोगी बार–बार खांसी व जुकाम से पीड़ित होते है। खांसी–जुकाम मौसम के बदलने पर अधिक होती है एवं लम्बे समय तक चलती है। खांसी रात्रि में अधिक हो सकती है एवं दौड़ने पर बढ़ आती है। कुछ मरीजों में श्वास में तकलीफ व श्वास में सीटी जैसी आवाज भी आने लगती है।

दमा रोग का निदान (Diagnosis) कैसे होता है?

आम तौर पर बच्चों में दमे का निदान उसके लक्षणों से हो जाता है। एक्सरे व खून की जांच अन्य बीमारियों की पहचान करने के लिए की जाती है। 5–6 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों में Pulmonary Function Test (PFT) भी किये जा सकते है। परन्तु PFT की आवश्यकता सब बच्चों में नहीं होती है। चित्र 2

Scanned with CamScanner

दमा रोग का इलाज क्या है?

दमा रोग जड़ से जाने वाली बीमारी नहीं है। परन्तु साधन व दवाइयों से इसे पूर्णतः नियंत्रित किया जा सकता है। इलाज के उद्देश्य निम्न लिखित हैं–

– बच्चे का शारीरिक विकास अन्य बच्चों की तरह हो।

– बच्चा बराबर स्कूल जा सके।

– बच्चा अन्य बच्चों की तरह खेल कूद कर सके।

– बच्चे के शरीर पर दवा का गलत असर नही हो।

– बच्चे को इमर्जेसी व अस्पताल कम से कम जाना पड़े।

दमा रोग की दवाइयाँ

जैसा की ऊपर बताया जा चुका है दमा रोग में श्वास की नली में सिकुड़न व आन्तरिक झिल्ली में सूजन हो जाती है।

श्वास की छोटी नलियों की सिकुडन को कम करने वाली दवाइयों को ब्रोंकोडाइलेटर दवाइयाँ (Bronchodilator) कहते है। इनमें सालबुटामोल (Salbutamol) व टरबुटालीन (Terbutalin) प्रमुख हैं। इनसे बच्चे को तुरन्त आराम मिलता है।

श्वास नली की आन्तरिक झिल्ली की सूजन कम करने वाली दवा को कार्टिकोस्टेरोइड (Corticosteroids) कहते है।

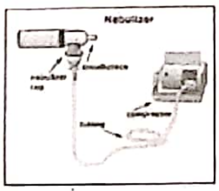
कार्टिकोस्टेरोइड की दवा इन्हेलर द्वारा, दमा रोग के नियन्त्रण के लिए दी जाती है। आरम्भ में दवा की मात्रा अधिक होती है। बीमारी 3–4 माह नियंत्रित रहने पर दवा की मात्रा कम की जाती है अतः यह दवा बीमारी के लक्षण नही हो तब भी नियमित रूप से लेनी चाहिए।

ब्रोंकोडाइलेटर दवा दमा रोग के लक्षणों में तुरन्त आराम के लिए दी जाती है। इन दवाइयों का उपयोग जब भी लक्षणों में वृद्वि होती है, तब किया जाता है।

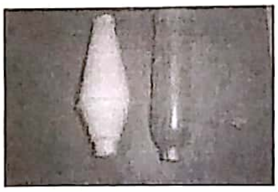
दवा देने की विधि

दमा या अस्थमा रोग फेफड़ों को प्रभावित करता है। अतः दवा की आवश्यकता भी फेफड़ों में ही पड़ती है। मुंह से देने वाली दवाइयाँ पहले आंत से खून में आती है। फिर ह्रदय में आती है एवं वहां से फेफडों में आती है। अतः असर आने में थोडा समय लगता है। शरीर के अन्य भागों पर गलत असर (side effects) भी हो सकता है।

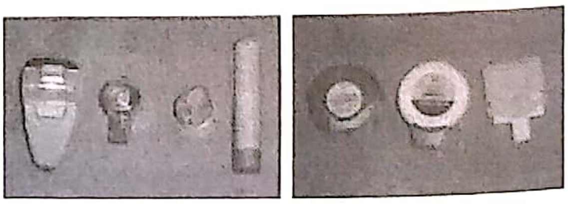
आधुनिक तकनीक से अब दमा रोग की दवाइयां सीधे श्वास की नली में दी जा सकती है। श्वास के साथ दवा देने के उपकरणों में नेबूलाइजर, इन्हेलर व ड्राई पाउडर इन्हेलर आते है। चित्र 3: अ, ब, स



चित्र 3अ: नेबूलाइजर



चित्र 3ब: स्पेसर



चित्र 3स: ड्राई पाउडर इन्हेलर

Scanned with CamScanner

इन्हेलर की दवा श्वास नलियों में पहुँचाने के लिए स्पेसर का इस्तेमाल किया जाता है। इन्हेलर व स्पेसर द्वारा हर उम्र के बच्चों को दमा रोग की दवा दी जा सकती है। (चित्र 4)

चित्र 4: इन्हेलर व स्पेसर

इन्हेलर के सम्बंध में कुछ भ्रान्तियां

1. **क्या इन्हेलर द्वारा देने वाली दवा बहुत स्ट्रांग होती है?**
   नहीं। यह एक भ्रांति है। मुंह से देने वाली दवा अधिक मात्रा में दी जाती है, जबकि इन्हेलर द्वारा दवा की मात्रा बहुत कम दी जाती है। दवा की जहां आवश्यकता होती है वही दी जाती है, अतः असर तुरन्त होता है।

2. **क्या इन्हेलर से आदत पड़ जाती है?**
   नहीं। इन्हेलर द्वारा दी जाने वाली किसी भी दवा से बच्चा आदि नहीं होता है।

3. **क्या इन्हेलर द्वारा छोटे बच्चों में भी दवा दी जा सकती है?**
   हाँ। इन्हेलर के साथ स्पेसर द्वारा 3–12 वर्ष तक व इन्हेलर–स्पेसर व फेस मास्क द्वारा 3 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को भी दवा दी जा सकती है। (चित्र 5)

चित्र 5: इन्हेलर स्पेसर व फेस मास्क द्वारा बच्चे को दवा देना

4. **क्या नेबुलाइजर से दवा ज्यादा प्रभावी होती है**
   नेबुलाइजर व इन्हेलर दोनों से ही दवा प्रभावी होती है। देखा गया है कि इन्हेलर से दवा ज्यादा प्रभावी होती है एवं शरीर पर गलत असर भी कम करती है।

5. **क्या इन्हेलर द्वारा दवा ज्यादा महंगी पड़ती है?**
   आरम्भ में थोड़ी मंहगी लगती है। परन्तु बीमारी नियंत्रित होने के बाद यह सस्ती पड़ती है।

दमा रोग की दवाइयों के क्या गलत असर होते है?

आम तौर पर जितनी मात्रा में दवाइयां दी जाती है उनके बहुत गलत असर नहीं होते हैं। यदि बीमारी का इलाज नहीं करे तो दमें के कारण शरीर पर अधिक गलत असर की संभावना रहती है।

दमा रोग में मुख्य दवा – कार्टिकोस्टेरोइड की जितनी मात्रा इन्हेलर द्वारा दी जाती है, उससे शरीर पर बहुत गलत असर नहीं होते है। कुछ बच्चों के मुंह में छाले हो जाते है। उसे रोकने के लिए दवा लेने के बाद साफ पानी से कुल्ला करना चाहिए।

यदि कार्टिकोस्टेरोइड की गोलियों का कोर्स बार बार दिया जाता है तो शरीर पर कुछ गलत असर हो सकते है। इनमें प्रमुख है– पेट में एसिड का बढ़ना, बजन बढ़ना, हड्डियों में कैल्शियम की कमी, आदि।

अन्य दवाइयों में प्रमुख हैं– सालबुटामोल एवं टरबुटालीन– इन दवाइयों के गलत असर नहीं देखे गये है। कुछ बच्चों में उनके सेवन के बाद हाथ पैर में कुछ समय के लिए कम्पन हो जाती है। यह स्वतः ठीक हो जाती है।

Scanned with CamScanner

क्या दमा रोग का इलाज संभव है?
हाँ। दमा रोग को दवा व साधन द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। दमा रोग जड़ से नही जाता है। अच्छी तरह नियंत्रित दमा रोग ठीक होने के बराबर माना जा सकता है।

दमा रोगी को या उनके अभिभावकों को क्या-क्या सावधानियां रखनी चाहिए?
निम्न सावधानियां रखने से दमा रोग को नियंत्रित करने में अधिक सफलता मिलती है।

- घर में ऐसी वस्तुएं कम से कम रखें जिसपर मिट्टी इकट्ठी होती है जैसे कारपेट, भारी पर्दे, खुली किताबों की अलमारी आदि।
- जो मिट्टी घर में इकटठी भी होती है उसे झाडू लगा कर उड़ाये नही। घर की सफाई गीले कपडे से करे।
- घर में कोई भी सदस्य बीडीं, सिगरेट, हुक्का आदि का सेवन नहीं करें।
- रसोई में खिडकी व exhaust लगाये, जिससे धुआँ आदि से बच्चों का बचाव किया जा सके।
- जहां तक संभव हो खाना बनाने के लिए लकड़ी, गोबर व केरोसिन आदि का उपयोग नहीं करें। यदि अन्य इंधन का उपयोग संभव नहीं है तो धुएं के निकास का उचित प्रबंध करें।
- दमा रोग से पीड़ित व्यक्ति ऐसी जगह नहीं जाये जो कई दिनों से बंद हो जैसे तलधर, पुराना कमरा जिसे कई दिनों बाद खोला गया हो।
- घर में सफेदी व पेंट हो रहा हो तब दमा रोग से पीड़ित बच्चों को सम्भव हो तो कुछ समय के लिए दूसरी जगह भेज दें।

क्या दमा रोग से बचाव संभव है?
दमा रोग से शतप्रतिशत बचाव संभव नहीं है। निम्नलिखित उपायों से संभवतः दमा रोग से बचा जा सकता या रोग की तीव्रता कम की जा सकती है।
- नवजात बच्चे को पहले छः महीने सिर्फ मां का दूध पिलाये।
- गर्भवती महिला को तम्बाकू के धुऐं से बचाये।

क्या दमा साथ रहने से हो सकता है?
नहीं। कुछ बच्चों में यह अनुवांशिक पाया गया हैं परन्तु यह छूत की बीमारी नहीं है।

दमा ग्रस्त बच्चे को क्या क्या खाने की चीज से परहेज रखना चाहिए?
ज्यादातर बच्चों को खाने की चीज से परहेज की आवश्यकता नहीं है।
अक्सर यह देखा गया है कि दमाग्रस्त बच्चों को दही, दूध, चावल, केला आदि नहीं खाने दिया जाता है। इसका कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। बच्चों को पौष्टिक आहार देना उनके शरीर के विकास के लिए आवश्यक है। अतः यदि अभिभावक को लगता है कि खाने की वस्तु से दमा के लक्षण अधिक होते है, तो उसे अपने आप बंद करने की बजाय अपने डाक्टर से सलाह लें।

क्या अन्य चिकित्सा पद्वति में दमा रोग का इलाज संभव है?
ऐलोपैथिक पद्वति में अनुसंधान द्वारा वैज्ञानिक तौर पर दिखाया गया है कि दमा रोगी के लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।
अन्य चिकित्सा पद्वति जैसे होमियोपैथी, आयुर्वेदिक पद्वति आदि में भी दमा रोग का इलाज

Scanned with CamScanner

किया जाता है, परन्तु क्या यह ऐलोपैथिक के बराबर या उससे अच्छा इलाज है, इनका वैज्ञानिक तौर पर अनुसंधान नहीं किया गया है।

एक्यूप्रेसर, एक्यूपंक्चर, हैदराबादी मच्छली की दवा आदि के भी वैज्ञानिक तौर पर अनुसंधान उपलब्ध नहीं है।

क्या दमा रोग में जलवायु (जगह बदलने से) बदलने से निजात संभव है?

चिकित्सक द्वारा दी गयी दवाइयों के नियमित लेने एवं वातावरण को ठीक रखने से ज्यादातर बच्चों में दमा रोग नियंत्रित हो जाता है। अतः जगह बदलने से बहुत फायदा होने की उम्मीद नहीं होती है।

क्या दमा रोग के बढ़ने का पूर्व अनुमान लगाया जा सकता है?

हाँ, माता–पिता या अभिभावक दमा रोग बढ़ने का पूर्व अनुमान लगा सकते है। यदि बच्चे को खाँसी/जुकाम होता है, दौडने पर या व्यायाम से श्वास फूलता है तो ये अगले 2–4 दिनों में दमा रोग के बढ़ने का संकेत देते है। ऐसी स्थिति में बच्चे को सालबुटामोल (Salbutamol) की दवा दे एवं लक्षणों में आराम के लिए देखे।

दमा रोग बढ़ने पर क्या करें?

दमा रोगियों को आम तौर पर दो दवाइयां दी जाती है। पहली दवा–रोज लेने वाली दवा आम तौर पर कार्टिकोस्टेरोइड़ जब लक्षण नहीं हो तब भी बराबर लेनी चाहिए। जब भी दमा रोगी के लक्षण बढ़ते है उस समय दूसरी दवा (Broneehadutakes) दे एवं लक्षणों में सुधार के लिए देखे। यदि सुधार होता है तो अपने चिकित्सक से समय लेकर दिखाये। यदि सुधार नहीं होता है तो तुरन्त आपातकालीन (Emergency) में बच्चे को लेकर जाये।

यदि आपके चिकित्सक ने ऐसी स्थिति में प्रेडनिसोलोन (Prednisolone) की दवा देने को भी लिखा है तो बच्चे को दे दें।

Scanned with CamScanner