

स्वायत्त शिथिलता और इसका योगिक प्रबंधन

Autonomic dysfunction and it's Yogic Management

Dr. Ram Kishore
Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

रोग परिचय

स्वायत्त तन्त्रिकातन्त्र अर्थात् ANS हमारे शरीर के अनेकों महत्व पूर्ण कार्य जैसे हृदय गति, शरीर का तापमान, श्वसन दर, पाचन प्रणाली, सनसनी आदि को स्वतन्त्र रूप से संचालित और नियंत्रित करता है। स्वायत्त शिथिलता अर्थात् ANS में शिथिलता आ जाने से इनके कार्यों में बाधा उत्पन्न होने लगती हैं।

लक्षण

स्वायत्त शिथिलता के लक्षण

- खड़े होने पर चक्कर आना और बेहोशी ।
- ऑर्थोस्टेटिक हाइपोटेंशन ।
- असमर्थता व्यायाम के साथ दिल की दर में परिवर्तन ।
- पसीना ।
- भूख की कमी और पाचन कठिनाइयाँ ।
- मूत्र समस्याएं ।
- पुरुषों में यौन समस्याओं ।
- महिलाओं में यौन समस्याएं ।

रोग का कारण

स्वायत्त शिथिलता के प्रमुख कारण:

- ▶ **मधुमेह:** विशेष रूप से खराब नियंत्रित होने पर, स्वायत्त शिथिलता का सबसे आम कारण है। मधुमेह धीरे-धीरे पूरे शरीर में तंत्रिका तन्त्र को क्षतिग्रस्त कर देता है।
- ▶ अंगों (एमाइलॉयडोसिस) में अनियमित प्रोटीन निर्माण, जो अंगों और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है।
- ▶ ऑटोइम्यून रोग, जिसमें आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली आपकी नसों सहित आपके शरीर के कुछ हिस्सों पर हमला करती है और उन्हें नुकसान पहुंचाती है। जैसे सिंड्रोम, प्रणालीगत ल्यूपस, एरिथेमेटोसिस, रुमेटीइड गठिया आदि।
- ▶ गुइलेन-बैरे सिंड्रोम एक ऑटोइम्यून बीमारी है जो तेजी से होती है और स्वायत्त तंत्रिकाओं को प्रभावित कर सकती है।
- ▶ कैंसर के उपचार (कीमोथेरेपी) में उपयोग की जाने वाली कुछ दवाओं सहित कुछ दवाएं ।
- ▶ कुछ वायरस और बैक्टीरिया, जैसे एचआईवी और वे जो बोटुलिज्म और लाइम रोग का कारण बनते हैं।
- ▶ कुछ विरासत में मिले विकार भी स्वायत्त न्यूरोपैथी का कारण बन सकते हैं।

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- षट्कर्म : जलनेति, कुंजल, कपालभाँति ।
- योगिक सूक्ष्म व्यायाम : उच्चारण स्थल एवं विशुद्धि चक्र शुद्धि, बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया, मेधाशक्ति विकासक क्रिया, स्मरण शक्ति विकासक क्रिया और संधिसंचालन के अभ्यास ।
- आसन : रोगी की आयु और शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार निम्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है :
- खड़े होकर : सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन ।
- पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन, एकपादचक्रासन, अर्धहलासन ।
- पेट के बल लेटकर : नौकासन, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन ।
- बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन ।

योगिक प्रबंधन

Yogic management

- प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, भस्त्रिका, उज्जयी और भ्रामरी प्राणायाम।
- ध्यान : श्वासप्रश्वास पर ध्यान, अजपाध्यान, चक्रों पर ध्यान, योगनिद्रा।



धन्यवाद