

क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिसऑर्डर (COPD .) का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Chronic Obstructive Pulmonary Disorder (COPD)

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

क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिसऑर्डर (COPD)

परिचय:

- अक्सर लोग अस्थमा (Asthma) और सीओपीडी (COPD) को एक ही बीमारी समझ लेते हैं, क्योंकि इन दोनों के ही लक्षण एक जैसे होते हैं।
- इन दोनों समस्याओं में कॉमन लक्षण जैसे खांसी, कफ और सांस लेने में दिक्कत शामिल हैं। लेकिन ये दोनों ही रोग एक-दूसरे से बहुत अलग हैं।
- सीओपीडी को क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (Chronic obstructive pulmonary disease) कहते हैं, जो अस्थमा से कहीं ज्यादा गंभीर बीमारी है।
- सीओपीडी (COPD Disease) दुनियाभर में बड़ी ही तेजी से लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है, इसलिए सीओपीडी के बारे में जानना बहुत जरूरी है।

क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिसऑर्डर (COPD)

परिचय:

- क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज फेफड़ों का एक रोग (Lung Disease) है।
- इसमें मरीज सामान्य रूप से सांस नहीं ले पाता।
- सामान्य तौर पर हमारे फेफड़े बहुत स्पॉन्जी होते हैं। जब हम सांस के जरिए हवा अंदर लेते हैं, तो ऑक्सिजन हमारे खून के अंदर मिल जाती है और कार्बन डाइऑक्साइड बाहर चली जाती है।
- यह रोग उपरोक्त प्रक्रिया को रोकता है।
- अतः सीओपीडी के मरीज को सांस लेने में परेशानी होती है और ऑक्सीजन उसके शरीर में पूरी मात्रा में नहीं पहुंच पाती है।

क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिसऑर्डर (COPD)

लक्षण :

- सीओपीडी रोग में मरीज को सांस लेने में परेशानी होती है।
- गहरी सांस लेना और सांस लेने के लिए रोगी अपनी एक्सेसरीज मसल्स जैसे चेस्ट मसल्स और नेक का प्रयोग करता है।
- कफ, खांसी, जुकाम, सीने में जकड़न, वजन कम होना, हार्ट की समस्याएं, फेफड़ों का कैंसर आदि लक्षण देखे जा सकते हैं।
- ये लक्षण लम्बे समय तक चलते हैं और समय के साथ-साथ मरीज की हालत भी बिगड़ती जाती है।

क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिसऑर्डर (COPD)

रोग का कारण :

- सीओपीडी रोग का एक सबसे बड़ा कारण प्रदूषण है।
- रोज सड़कों पर गाड़ियों से निकलने वाला धुंआ और उनसे निकलने वाली जहरीली गैसें सबसे ज्यादा खतरनाक हैं।
- गांव या कस्बों में लकड़ी और उपलों को चूल्हा जलाकर खाना पकाया जाता है। ये धुंआ भी उतना ही हानी पहुंचाता है।
- धूल, मिट्टी, डस्ट सांस के साथ शरीर के अंदर जाकर फेफड़ों को बहुत नुकसान पहुंचाते हैं।
- धूम्रपान भी इस रोग को बढ़ाती है।
- कई लोग जो चैन स्मोकर होते हैं, बीड़ी या हुक्का पीते हैं, उनमें भी सीओपीडी होने के सम्भावनाएं बढ़ जाती हैं।
- स्मोकिंग करना, ड्रग्स लेना ये सभी सीओपीडी होने के कारणों में शामिल हैं।

क्रॉनिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिसऑर्डर का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Chronic Obstructive Pulmonary Disorder (COPD)

षट्कर्म

1. कपालभाति
2. नेति क्रिया

आसन

फेफड़ों को फैलाने वाले आसन अधिक उपयोगी जैसे :

- खड़े होकर : ताडासन, हस्तोत्थानासन, त्रिर्यकताडासन ।
- पेट के बल लेटकर : **भुजंगासन**, **धनुरासन**, शलभासन, तिर्यक **भुजंगासन** आदि ।
- पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, **चक्रासन**, हलासन, सर्वांगासन आदि ।
- बैठकर : **गोमुखासन**, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, सिंहासन, उत्तान मण्डूकासन आदि ।

प्राणायाम

1. अनुलोम विलोम
2. भस्त्रिका
3. उज्जयी प्राणायाम ।
4. भ्रामरी ।

ध्यान





धन्यवाद