

पल्मोनरी ट्यूबरकुलोसिस और योगाभ्यास द्वारा इससे बचाव

Pulmonary tuberculosis and its prevention through yoga practice

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

पल्मोनरी ट्यूबरकुलोसिस

Pulmonary tuberculosis

परिचय :

- फेफड़े की टीबी या पल्मोनरी टीबी (Pulmonary Tuberculosis) जिसे श्वास संबंधी टीबी भी कहा जाता है।
- यह प्रमुख रूप से हमारे फेफड़ों को प्रभावित करती है।
- इस तरह की टीबी फेफड़े से किसी अन्य अंग में भी फैल सकती है।
- यह एक बैक्टीरियल इन्फेक्शन माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक बैक्टीरिया के कारण होता है, जो लोगों के बीच हवा के माध्यम से फैलता है।

पल्मोनरी ट्यूबरकुलोसिस

Pulmonary tuberculosis

परिचय :

- जब यह फेफड़ों को प्रभावित करता है, तो इसके कारण फेफड़े की टीबी हो सकती है।
- फेफड़े की टीबी होने पर सीने में दर्द, गंभीर खांसी जैसे और अन्य लक्षणों की स्थितियां होने लगती है।
- टीबी के बैक्टीरिया मुख्य रूप से फेफड़ों में ही पनपते हैं, लेकिन वे शरीर के अन्य हिस्सों को भी संक्रमित कर सकते हैं।

पल्मोनरी ट्यूबरकुलोसिस

Pulmonary tuberculosis

लक्षण :

- ▶ सांस लेने में तकलीफ
- ▶ सीने में दर्द
- ▶ गाढ़ा कफ आना
- ▶ कफ के साथ खून
- ▶ अत्यधिक पसीना बहना, खासकर रात में
- ▶ बहुत ज्यादा थकान
- ▶ बुखार
- ▶ वजन कम होना
- ▶ आवाज में घरघराहट

पल्मोनरी ट्यूबरकुलोसिस

Pulmonary tuberculosis

रोग का कारण :

- संक्रमित व्यक्ति के साथ हाथ मिलाने से।
- दूसरों के साथ खाने-पीने की वस्तुएं इस्तेमाल करने से।
- टीबी ग्रस्त के साथ रहने या सम्पर्क में आने से।
- संक्रमित व्यक्ति द्वारा छोड़ी गई वायु के संपर्क में आ जाने से जैसे- खांसी, छींक, हंसने और गाने के बाद।
- इस बीमारी के जीवाणु हवा में काफी देर तक रह सकते हैं। ऐसे में आप तब भी टीबी का शिकार हो सकते हैं जब रोगी उस कमरे में ना हो।
- फेफड़े की टीबी का खतरा कई कारणों से बढ़ जाता है जैसे- उम्र उम्रदराज लोग या नवजात बच्चों में, रोगप्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करने वाले रोग जैसे एड्स, कैंसर, डायबिटीज ग्रस्त लोगों में।
- असंतुलित आहार।
- गंदी जगहों पर रहने वाले लोगों को

योगाभ्यास द्वारा पल्मोनरी ट्यूबरकुलोसिस से बचाव

Prevention of Pulmonary tuberculosis through Yoga Practice

षट्कर्म

1. नेति क्रिया
2. कुंजल

योगाभ्यास द्वारा पल्मोनरी ट्यूबरकुलोसिस से बचाव

Prevention of Pulmonary tuberculosis through Yoga Practice

आसन

- ताड़, तिर्यक ताड़ासन, सूर्य नमस्कार आदि ।
- गोमुखासन, उष्ट्रासन आदि ।
- भुजंगासन, तिर्यकासन, धनुरासन आदि ।
- पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन आदि ।

प्राणायाम

1. लयबद्ध श्वास—प्रश्वास
2. अनुलोम विलोम
3. भस्त्रिका
4. उज्जयी प्राणायाम ।
5. भ्रामरी ।

ध्यान

1. श्वास—प्रश्वास पर ध्यान ।
2. श्वासन
3. योग निद्रा



धन्यवाद