

स्लीप एपनिया का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Sleep apnea

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

स्लीप एपनिया

Sleep apnea

परिचय :

- स्लीप एपनिया अर्थात सोते समय सांस लेने में रुकावट आना ।
- यह एक ऐसे बीमारी है, जिसमें व्यक्ति की सांस नींद में ही रुक जाती है और उन्हें पता भी नहीं चलता है ।
- नींद में सांस रुकने की यह तकलीफ कुछ सेकंड्स से लेकर 1 मिनट तक हो सकती है ।
- स्लीप एपनिया से ग्रस्त लोग अधिकतर जोर से खराटे लेते हैं लेकिन हर कोई खराटे लेना वाला व्यक्ति स्लीप एपनिया बीमारी से ग्रस्त नहीं रहता है ।
- इस बीमारी में सांस लेने वाली नली के ऊपरी मार्ग में रुकावट होने की वजह से वायु का प्रवाह सही से नहीं होता है ।
- यदि रोगी के सांस लेने में रुकावट देर तक रहती है तो खून में ऑक्सीजन का स्तर कम हो जाता है ।

स्लीप एपनिया

Sleep apnea

लक्षण :

1. सांस लेने में रुकावट आना ।
2. खराटे लेना
3. थकान लगना
4. दिन के समय अधिक नींद आना
5. पेशाब के लिए रात में अक्सर जागना
6. ध्यान रखना, सतर्कता और एकाग्रता में कमी होना

स्लीप एपनिया

Sleep apnea

रोग का कारण :

- शरीर में अधिक मोटापा होना।
- टॉन्सिल के आकार का बढ़ा होना।
- किडनी से सम्बन्धित समस्या
- बच्चे का समय से पहले जन्म होना।
- मस्तिष्क में संक्रमण।
- स्ट्रोक।
- तंत्र व तंत्रिका को प्रभावित करने वाली बीमारियों जैसे न्यूरोमस्क्युलर रोग।

स्लीप एपनिया का योगिक प्रबंधन

- षट्कर्म : नेति क्रिया और कुंजल ।
- आसन : सिंहासन ।
- बंध : जलंधर बंध ।
- मुद्रा : खेचरी मुद्रा ।
- प्राणायाम : उज्जयी प्राणायाम



धन्यवाद