ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ

● ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ ಎಂದರೇನು?

ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಫದ ಸ್ರಾವದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯೇ 'ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ' ಅಥವಾ ಅಸ್ತಮ.

● ಯಾರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ?

ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಮಕ್ಕಳು, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರು, ವೃದ್ಧರು ಎಂಬ ಭೇದ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರು ಕಂಡುಬರುಬಹುದು. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಧೂಳು, ಹೊಗೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಅಸ್ತಮ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಈಡಾಗುವರು.

● ಉಬ್ಬಸ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೇನು?

ಉಸಿರಾಟವಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆನೋವು, ಶೀತ, ಎದೆಗೂಡು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಸ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಮುಂಜಾನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಸೆಖೆಗಾಲಕ್ಕಿಂತ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವುದು.

● ಉಬ್ಬಸ ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಆದಷ್ಟು ಧೂಳು,ಹೊಗೆ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಚಳಿ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಜಾಗದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಎ.ಸಿ ಫ್ಯಾನ್ ಇವುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆ, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಸರು, ತಣ್ಣೀರು ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ಇಡುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

● ಉಬ್ಬಸ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪರಿಹಾರಗಳೇನು?

ಉಬ್ಬಸ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಕಫದ ಸ್ರಾವದವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು "ವಮನ" ಎಂಬ ಪಂಚಕರ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಹಾಗು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು "ವಿರೇಚನ" ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. "ವಮನ" ಹಾಗು "ವಿರೇಚನ" ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಾಲಾನುಸಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ

ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, "ರಸಾಯನಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ" ಕ್ರಮ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರಬಹುದಾದ ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಉಬ್ಬಸ ರೋಗದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವಾರು ರಸೌಷಧಿಗಳು, ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಕಷಾಯಗಳು, ಅರಿಷ್ಟಗಳು ಉಬ್ಬಸ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಡಾ. ಅನಿರುದ್ಧ ಸರಾಲಯ

ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು

ಕಾಯಚಿಕಿತ್ಸ ಮತ್ತು ಮಾನಸರೋಗ ವಿಭಾಗ

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ

ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಆಯುರ್ವೇದ & ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ಉಡುಪಿ.