अस्थमा हेतु दवाओं की आवश्यकता हो सकती है।

इसमें एंटीहिस्टेमाइन, नेजल डिकंजेस्टैंट्स, नेजल कोर्टिकोस्टेरॉयड स्प्रे मददगार हो सकते हैं। ब्रोंकोडाइलेटर्स यानी आपके वायुमार्ग को खोल सकने वाली औषधियों की आवश्यकता हो सकती है।

एलर्जेन इम्यूनोथेरपी तब मददगार हो सकती है जब पारंपरिक दवाओं से अस्थमा नियंत्रित नहीं होता है।

एलर्जेन इम्यूनोथेरपी से दीर्घकालिक लाभ मिल सकता है। आप एक एलर्जेन के प्रति और अधिक अतिरंजित प्रतिक्रिया न करने के लिए अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रशिक्षित कर सकते हैं। यह एलर्जी शॉट्स की एक शृंखला के माध्यम से किया जाता है जिसे इम्यूनोथेरपी कहा जाता है। सप्ताह में एक या दो शॉट्स से आप एक एलर्जिक प्रतिक्रिया का कारण बन सकने वाले एलर्जेन की बहुत थोड़ी खुराक के संपर्क में आ सकते हैं। इस खुराक को प्रायः तीन से छः माह की अवधि के दौरान धीरे धीरे बढ़ाया जाता है। तीन से पांच वर्षों तक हर चार सप्ताह में मेंटनेंस शॉट्स की आवश्यकता होती है। इम्यूनोथेरपी का प्रयोग प्रायः तब किया जाता है जब एंटीसिंप्टोमेटिक (लक्षणरोधी) दवा जैसे अन्य उपचार संतोषजनक नहीं होते हैं।

आप कौन से निवारक उपाय कर सकते हैं (२) ?

अपने एलर्जिक अस्थमा को नियंत्रित करने के लिए, आपको एलर्जेन्स में सांस लेने या शसन मार्ग से उन्हें अंदर लेने से बचना चाहिए। राहत पाने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं:

०१ **जब हवा में पराग कण अधिक हों तो भीतर रहें।**
खिड़कियाँ बंद रखें। यदि गर्मी का मौसम हो, तो एक साफ़ एयर फ़िल्टर युक्त एयर कंडीशनर का प्रयोग करें।

०२ **निदान कराएं।**
अस्थमा के नियंत्रण में एलर्जेन की पहचान करना मददगार हो सकता है।

०३ **घरों में धूल के कणों से बचें।**
ये अतिसूक्ष्म कण (कुटकी) कपड़ों और चटाइयों में पाए जाते हैं। अपने तकियों, गद्दों तथा बॉक्स स्प्रिंग को एलर्जेन-प्रूफ़ कवर में रखें। अपनी चादरों तथा अन्य बिस्तरों को सप्ताह में एक बार अवश्य धुलें। यदि संभव हो तो दीवार से दीवार तक के कारपेट को हटाएं। उन क्षेत्रों से बचें जहाँ धूल एकत्र हो सकती है, जैसे- भारी परदे, सजावटी फर्नीचर तथा कपड़ों का ढेर। यदि आपके बच्चे को एलर्जिक अस्थमा है तो केवल धुलने योग्य स्टफ्ड जानवर ही खरीदें।

०४ **कमरे के अंदर की नमी को नियंत्रित करें।**
एक सस्ते मीटर की मदद से इसकी जाँच करें। यदि आपके घर में नमी ४०% से अधिक है तो एक डिह्यूमिडीफायर या एयर कंडीशनर का प्रयोग करें। यह हवा को शुष्क कर देगा तथा फफूंदी, तिलचट्टों (कॉक्रोच) तथा घरेलू धूल के कणों की वृद्धि को धीमा कर देगा।

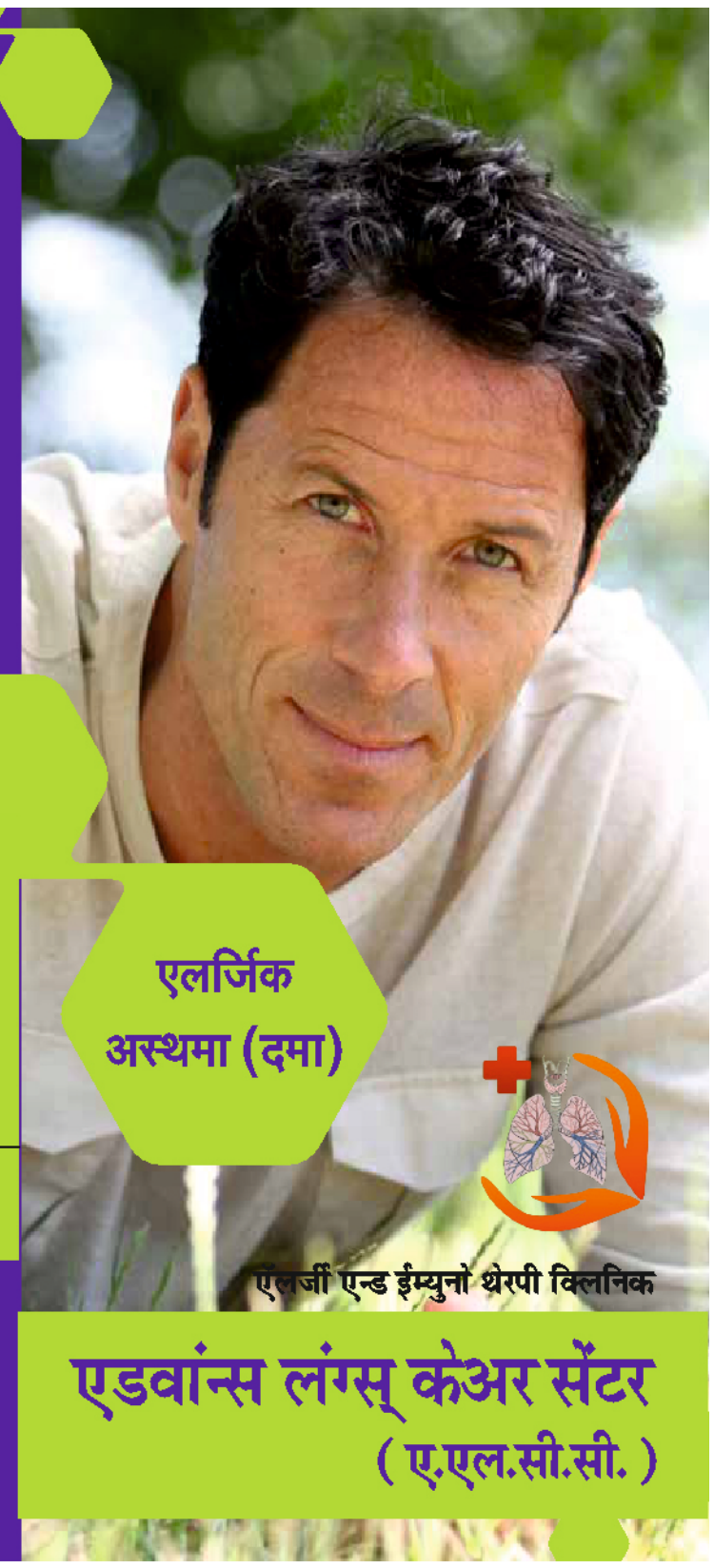
०५ **पालतू पशुओं से होने वाली एलर्जी की जांच करें।**
यदि आपके पास पालतू पशु हैं तो यह देखने के लिए परीक्षण कराएं कि समस्या का कारण कहीं वे तो नहीं हैं। उन्हें घर से बाहर रखें या यदि संभव है तो उनके लिए अलग घर की व्यवस्था करें।

०६ **अपने रसोईघर और स्नानागार (बाथरूम) को साफ़ एवं शुष्क रखें।**
फफूंदी और तिलचट्टों की रोकथाम के लिए। यदि आपको तिलचट्टों से एलर्जी है और आपको घर में उनकी मौजूदगी के निशान मिलते हैं तो किसी पेस्ट कंट्रोल कंपनी से संपर्क करें।

०७ **एयर फिल्टर्स का चुनाव सावधानीपूर्वक करें।**
बड़े हेपा (HEPA) रूम एयर फ़िल्टर कमरे से धुएँ एवं अन्य छोटे कणों (जैसे-पराग कण)को भी निकालते हैं, बशर्ते जब पंखा चालू हो। वे नमी को कम नहीं करते या घरेलू धूल के कणों को भी कम नहीं करते हैं। इलेक्ट्रॉनिक एयर प्यूरीफायर्स ओजोन पैदा करते हैं, जिनसे वायु मार्ग में प्रदाह/सूजन हो सकता है।

०८ **बाहरी काम करते समय सावधानी बरतें।**
बागवानी से परागकणों तथा फफूंदी में वृद्धि हो सकती है। अपने फेफड़ों में जाने वाले परागकणों तथा फफूंदी के कणों की मात्रा को कम करने के लिए घर से बाहर रहते समय एक हेपा (HEPA) फिल्टर मास्क पहनें।

०९ **उपचार का पालन करें।**
अस्थमा के बेहतर नियंत्रण के लिए यह एक महत्वपूर्ण पहलू है।



ऍलर्जी एन्ड ईम्युनो थेरपी क्लिनिक

एडवांस लंग्स् केअर सेंटर
(ए.एल.सी.सी.)

18, विजयानंद सोसायटी, गेटवेल हॉस्पीटल के पास,
धंतोली, नागपूर. मो : 9022602632

एलर्जी संबंधी तथ्य

०१ एलर्जी में प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा प्रायः सामान्य पदार्थों जैसे- भोजन, घरों में धूल के कण या पराग इत्यादि के प्रति एक अतिरंजित प्रक्रिया देखी जाती है।

०२ प्रतिरक्षा प्रणाली एक जटिल प्रणाली है जो बाहरी हमलावरों जैसे- बैक्टीरिया या विषाणु से शरीर की रक्षा करती है।

०३ एलर्जेन्स वे पदार्थ हैं जो शरीर के लिए बाहरी होते हैं और सामान्यतः नुकसानदेह नहीं होते, किन्तु एलर्जी वाले रोगियों में अत्यधिक/अनावश्यक प्रतिक्रिया दिखला सकते हैं।

०४ इम्यूनोग्लोबुलिन E (IgE) एक एंटीबॉडी है जो एलर्जिक प्रतिक्रिया को प्रेरित करता है।

०५ एलर्जी केवल किसी भी उम्र में विकसित ही नहीं हो सकती है, बल्कि बहुत से व्यक्तियों में समय के साथ एलर्जी बढ़ती भी जाती है।

०६ हालांकि एलर्जी के विकास में पर्यावरण/वातावरण की भूमिका होती है, तथापि एलर्जिक स्थितियां विकसित होने का जोखिम तब अधिक होता है यदि एक व्यक्ति के परिवार में, विशेषकर माता-पिता या चचेरे भाई-बहनों में एलर्जी का कोई इतिहास मौजूद हो।

एलर्जी क्या है (१) ?

कुछ बाहरी पदार्थों के संपर्क में आने की प्रतिक्रिया के रूप में हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा प्रदर्शित अतिरंजित प्रतिक्रिया को एलर्जी कहते हैं। यह अतिरंजित इसलिए है क्योंकि ये बाहरी पदार्थ प्रायः शरीर के लिए गैर-नुकसानदेह होते हैं और गैर-एलर्जी वाले लोगों में इनके विरुद्ध कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। एलर्जी वाले व्यक्तियों में, शरीर बाहरी पदार्थ को नुकसानदेह मानता है, जिसके फलस्वरूप प्रतिरक्षा प्रणाली का एक भाग प्रतिक्रिया करता है।

एलर्जी का क्या कारण है (१) ?

एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थों को "एलर्जेन्स" कहा जाता है। एलर्जेन्स के उदाहरणों में शामिल हैं:- घरों में धूल के कण, पराग, फफूंदी, पशु-प्रोटीन, भोजन और यहां तक कि दवाइयां भी।

एलर्जी की भाषा को समझने के लिए, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि एलर्जेन्स वे पदार्थ हैं जो शरीर के लिए बाहरी हैं तथा कुछ लोगों में एलर्जी उत्पन्न कर सकते हैं। जब कोई एलर्जी वाला व्यक्ति एक एलर्जेन के संपर्क में आता है तो इम्यूनोग्लोबुलिन (IgE) एंटीबॉडी के माध्यम से प्रतिरक्षा प्रणाली प्रतिक्रिया करती है। इसलिए, वैसे लोग जो एलर्जी के प्रति संभावित होते हैं, उन्हें एलर्जिक या 'एटोपिक' कहा जाता है।

एलर्जिक अस्थमा क्या है (२) ?

एलर्जिक अस्थमा, अस्थमा का सबसे सामान्य प्रकार है।

यदि आप एलर्जिक अस्थमा से पीड़ित हैं तो आपका वायुमार्ग कुछ एलर्जेन्स के प्रति अतिसंवेदनशील हो जाता है। जैसे ही ये एलर्जेन्स आपके शरीर में प्रवेश करते हैं, आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली तगड़ी प्रतिक्रिया करने लग जाती है।

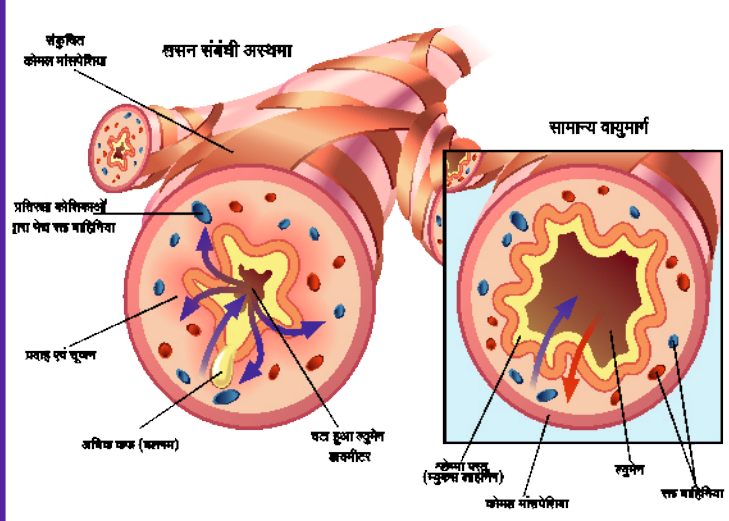
अस्थमा से ग्रस्त लोगों में से ६० प्रतिशत एलर्जिक अस्थमा वाले होते हैं। जिन लोगों का अस्थमा सामान्य से लेकर गंभीर एवं अनियंत्रित होता है, उनके लिए सही निदान पाना कठिन हो सकता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि एलर्जिक अस्थमा से पीड़ित लोग कई बार यह समझ नहीं पाते हैं कि उन्हें एलर्जेन्स की वजह से अस्थमा हो सकता है।

वे एलर्जेन्स जिनसे कुछ लोगों को छींक आती है तथा आँखों में पानी आता है, उनकी वजह से अन्य लोगों में अस्थमा का हमला हो सकता है। चूंकि एलर्जेन्स हर जगह होते हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि एलर्जिक अस्थमा से पीड़ित लोग अपने प्रेरकों को जानें तथा यह सीखें कि उसके हमले को कैसे रोका जा सकता है।

एलर्जिक अस्थमा के क्या लक्षण हैं (२) ?

अस्थमा वह जीर्ण (क्रोनिक) स्थिति है जिसमें वायु मार्गों के आसपास की मांसपेशियों के कसाव होने के साथ साथ वायु मार्गों में सूजन एवं संकुचन देखा जाता है। इससे सांस की घरघराहट, सांस लेने में कठिनाई, सीने में जकड़न तथा खांसी हो सकती है। एलर्जिक अस्थमा, अस्थमा का ही एक प्रकार है। अतः यदि आपको एलर्जिक अस्थमा है, तो आपको ये लक्षण अनुभव हो सकते हैं।

अस्थमा तथा एलर्जिक अस्थमा के लक्षण समान होते हैं।



एलर्जी अस्थमा के साथ, ये वे प्रेरक हैं जो भिन्न होते हैं।

एलर्जिक अस्थमा के क्या कारण हैं। (२) ?

एलर्जेन्स में निम्न शामिल हैं, जो फेफड़ों द्वारा गहरा सांस लेने के लिए काफी छोटे या सूक्ष्म होते हैं:

०१ पेड़ों, घास एवं घास-फूस से हवा द्वारा उड़ाए गए पराग कण

०२ फफूंदी के कण एवं गंध

०३ पशुओं की रूसी (बालों, त्वचा या फड़ से) तथा लार से

०४ घरों में धूल के कण

०५ तिलचट्टा (कॉक्रोच)

घरों में धूल के कण

पराग कण

पशुओं की रूसी

ध्यातव्य है कि एलर्जेन्स एकमात्र वह चीज नहीं है जो आपके अस्थमा को और बिगाड़ सकते हैं। उत्तेजक पदार्थों से भी अस्थमा का हमला हो सकता है, भले ही उनसे कोई एलर्जिक प्रतिक्रिया नहीं होती है। इनमें शामिल हैं:

०१ तंबाकू, अँगीठी/चूल्हा/भट्ठी, मो बत्तियों, अगरबत्ती या पटाखों से निकलने वाला धुआं

०२ वायु प्रदूषण

०३ ठंडी हवा/ ठंडी हवा में व्यायाम

०४ तीखी रासायनिक गंध या भाप

०५ परफ्यूम, एयर फ्रेशनर या अन्य सुगंधित उत्पाद

०६ धूलयुक्त कमरे

एलर्जिक अस्थमा का निदान कैसे किया जा सकता है (२) ?

कभी कभी एलर्जिक अस्थमा का निदान करने में कुछ समय लगता है। इसका पता लगाने का एक अच्छा तरीका स्किन प्रिक टेस्ट तथा एलर्जियों की जाँच करना हो सकता है।

स्किन प्रिक टेस्ट

स्किन प्रिक टेस्ट में शामिल है:

०१ उन पदार्थों की थोड़ी मात्रा त्वचा पर विशेषतः हाथ की कुहनी पर रखना जिनसे आपक लक्षण दिख सकते हैं, केवल कुछ विशेष मामलों में विकल्प के रूप में प्रोस्ट्रेट बैक की त्वचा का इस्ते ाल किया जा सकता है।

०२ फिर त्वचा को छिद्रित किया जाता है ताकि एलर्जेन त्वचा की सतह के नीचे चले जाएं।

०३ स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा सूजन तथा लालिमा या प्रतिक्रिया के अन्य चिह्नों/संकेतों पर गहन दृष्टि रखा जाता है। सामान्यतः १५ से २० मिनट में परिणाम देखे जा सकते हैं।

इसके अतिरिक्त इम्यूनोग्लोबुलिन (खसए) स्तरों की जांच करने के लिए रक्त परीक्षण भी किया जा सकता है, जो कि एलर्जिक अस्थमा के रोगियों में उच्च होता है।

लंग फ़ंक्शन टेस्ट (फेफड़ों की कार्यप्रणाली का परीक्षण)

अस्थमा निदान की पुष्टि करने के लिए, आपके डॉक्टर एक या अधिक श्वसन परीक्षण कर सकते हैं जिसे लंग (पल्मनरी) फंक्शन टेस्ट कहा जाता है। इनमें आपके श्वसन से संबंधित अनेक पहलुओं का मापन किया जाता है।

एलर्जिक अस्थमा के लिए उपचार विकल्प क्या हैं (२) ?

एलर्जेन्स संपर्क को नियंत्रित करने वाले कदम उठाने से आपके लक्षणों में सुधार होने की संभावना होती है। किन्तु आपको फिर भी इन हमलों का उपचार करने के लिए एलर्जी और