आप पानी से बाहर एक मछली को देखा है ? या आप एक जानवर को पानी में डूबने देखा है ? यह हवा के लिए कैसे हाँफना । यदि यह भयानक यातना आपकी छोटे प्यारे बच्चे को होता है तो वह कैसा महसूस करता है यह आप आसानी से कल्पना कर सकते हैं ?

गिनती के अनुसार, कई कारणों की वजह से बच्चों में अस्थमा बढ़ रही है।

तीव्र श्वसन संकट के दौरान एक बच्चे को कितना असहाय लगता है यह लगभग सभी माता पिता को पता है। केवल थोड़ी सावधानी और ज्ञान से ही बच्चे गंभीर खतरे से बच सकते हैं और अपके बच्चे भी एक सामान्य सुखी जीवन जी सकता है।

अस्थमा क्या है?
अस्थमा मुख्य रूप से श्वस नतंत्र के समस्या है ? श्वसन तंत्र बहुत आसानी से अनुबंध हो सकता है। श्वसन, विशेष रूप से सांस छोड़ने के दौरान, परेशानी होता है।

कारण:
बच्चोंमें विभिन्न कारणों से श्वसन संकट हो सकती है।

उदाहरण:
दिल की समस्या, गुर्दे की समस्या, श्वसन तंत्र में खाद्य कण के प्रवेश, श्वसन तंत्र में किसी भी बाहर के कण के प्रवेश श्वसन संकट का कारण हो सकता है? लेकिन, अस्थमा इन सभी से पूरी तरह से अलग है। एलर्जी भी अस्थमा का कारण हो सकती है। यह समस्या पारिवारिक हो सकता है या नहीं भी हो सकता है।

एलर्जी के कुछ आम कारण:

- धूल या मिट्टी
- तंबाकू का धुआं
- वाहन का धुआं
- बिस्तर के धूल कण या कीड़े
- कालीन के धूल कण या कीड़े
- फूल के पराग
- कुछ खाद्य पदार्थ : बैंगन, झींगा

कुछ बच्चों को इन में से एक या अधिक से एलर्जी हो सकती है। इन में से कोई भी एक शरीर में प्रवेश करती है तो कुछ रासायनिक प्रतिक्रियाओं होते हैं, जिसके परिणाम स्वरूप श्वसन तंत्र की सूजन होते हैं।
अस्थमा के लक्षण:

- छाती में घरघराहट ध्वनि
- दैनिक सुबह खांसी
- मामूली सी खेलने के बाद बहुत थकाऊ
- थोड़ा भागने के बाद सीने में घबराहट, सांस की कठिनाई, सूखी खाँसी या उल्टी
- बार – बार बुखार, खांसी और ठंड
- बार – बार सिरदर्द
- लगातार छींकने

उपचार:
शुरू से ही बच्चे का इलाज करना बहुत महत्वपूर्ण है? तो उपरोक्त लक्षणों में से कोई भी नजरअंदाज नहीं कीजिए। गलती से इन लक्षणों पर इसे विचार नहीं कीजिए के बच्चे यह ध्यान आकर्षित करने के लिए कर रहे हैं। तुरंत एक बच्चे के विशेषज्ञ से संपर्क करें। जितनी जल्दी हो सके इलाज शुरू करना बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के लिए आवश्यक है।

अब अस्थमा के उपचार का मुख्य उद्देश्य है इसे पूरी तरह से नियंत्रण में रखना ।

आवश्यक तरह से नियंत्रित अस्थमा के लक्षण:

- श्वसन संकट का बहुत कम लक्षण या कोई लक्षण नहीं होता है।
- श्वसन संकट का कोई तीव्र प्रकरण नहीं होता है।
- श्वसन संकट के प्रकरण के कारण स्कूल से कोई अनुपस्थिति नहीं होता है।
- बच्चे बिना किसी डरके खेल सकते हैं।

इनहेलर थेरेपी – सबसे अधिक प्रभावी और सब से आसान चिकित्सा:
अब अस्थमा के उपचार का मुख्य आधार इनहेलर थेरेपी है। कई लोग बिना किसी कारण के लिए इनहेलर थेरेपी से डरते हैं। उनका ख्याल है कि यह बच्चे को इनहेलर के आदी बना देता है।उन्हें यह भी लगता है कि यह अन्य दवाओं को अप्रभावी कर देगा। जबकि सचतो यह है के, इनहेलर थेरेपी अस्थमा का सबसे अच्छा इलाज है।

- यह दवा को सीधे फेफड़ों में भेजता है।
- दवा की बहुत कम मात्रा ही समस्या को नियंत्रित करने में सक्षम होता है।
- क्योंकि दवा सीने में ही प्रवेश करती है, इस लिए पक्ष प्रभाव लगभग नगण्य है ?
- क्योंकि इनहेलर छोटा है, तो इसे आसानी से साथ में लिया जा सकता है।

बहुत छोटे बच्चों के लिए विशेष मुखौटा (mask) उपलब्ध है। इसकी मदद से उन्हें बहुत ही आसानी से बहुत ज़्यादा आराम प्रदान की जा सकती है।

अस्थमा के उपचार में मुख्य रूप से दो प्रकार के होते है:
1. आराम दायक या रिलीवर (reliever): इस प्रकार के दवा अस्थमा की तीव्र हमले के समय में बहुत तेजी से काम करता है और बच्चे के श्वसन आसान बनाता है।
2. निवारक या रुकावट डालने वाला (preventer): इस प्रकार के दवा के नियमित उपयोग पर अस्थमा एपसिोड कम हो जाती है।
दवाओं के दोनों प्रकार ही इनहेलर के रूप में उपलब्ध हैं।

खेल चिकित्सा (Play Therapy):
इस तरह की उपचार विदेशी देशों में बहुत लोकप्रिय है और यह बच्चों के उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। कभी - कभी बच्चे इनहेलर या अन्य उपचार सामग्री से बहुत डर जाते हैं। यह कई समस्याओं का कारण बन सकती है। खेल चिकित्सा (play therapy) की मदद से, वे मुखौटा और अन्य उपचार सामग्री के साथ परिचित हो जाते हैं। इसका परिणाम स्वरूप, वे बाद में अपने रोग के बारे में उदास या दुखी नहीं होते हैं और वे अपने स्वयं के रोग के बारे में और अधिक जागरूक हो जाता है। अब अधिकांश आधुनिक अस्पतालों में ही खेल चिकित्सा की सुविधा है।

नियमित उपचार के महत्व:
दमा बच्चों पर दवा का असर मुख्य रूप से उपचार की नियमितता पर निर्भर करता है। जब भी बच्चा थोड़ा बेहतर हो जाता है, कई बार माता-पिता उसका इलाज बंद कर देते हैं। उनका ख्याल यह है कि निरंतर उपचार बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है। लेकिन यह एक खतरनाक गलती है और हसके परिणाम में अस्थमा के गंभीर हमले से बच्चे के जीवन को खतरा पैदा हो सकता है। । यदि बच्चे के अस्थमा नियंत्रण में है, तो उसके डॉक्टर के पास जाईए। डॉक्टर उसकी हालत के अनुसार उसकी दवा की खुराक को समायोजित करेगा।

रात में अस्थमा के अचानक हमले:
सभी सावधानियों के बावजूद भी अचानक खतरे हो सकता है।
बच्चे को गंभीर खांसी या सांस संकट चल रहा है, तो क्या करना है?

- आप शांत रहें ? यदि आप डर जाते हैं, तो बच्चे और भी अधिक डर जाएगा या परेशान हो जाएगा ? इसका परिणाम से बच्चे का समस्या में वृद्धि होगी ।
- यदि चित लेटना उसके लिए मुश्किल है, तो उसे दो या तीन तकिए पर बैठा कर रखना है।
- उसे डॉक्टर की सलाह के अनुसार रिलीवर दवा दे।
- उसे बहुत धीरे धीरे साँस लेने के लिए बताओ
- अगर 10 मिनट के भीतर नियंत्रित नहीं होता है या निम्न लक्षणों में से कोई भी एक दिखाई देता है तो तुरंत एम्बुलेंस के लिए 1066 पर कॉल करें या बच्चे को अस्पताल के आपातकालीन विभाग में ले जाईए।

खतरे के लक्षण:

- श्वसन संकट के कारण बोलने में कठिनाई या बोलना पूरी तरह से बंद कर दिया ?
- होंठ और नाखून के नीले रंग बनना ।
- बच्चे का बहुत थक जाना ?
- बच्चे का बहुत डर जाना ?

मुसीबत से लड़ने के बारे में बच्चे को कैसे समझाए :
हर बच्चे का मानसिकता एक उसी नहीं होती है। अपने बच्चे को कैसे समझाना है यह आप सबसे अच्छा जानते हैं ? लेकिन, अगर आप कुछ सरल बातें याद रखते है, तो यह बहुत आसान हो जाता है।

- बच्चे को यह महसूस न हो को वह अपने दोस्तों से अलग है ? क्योंकि वह इसे पसंद नहीं करेंगे।
- वह ठीक होने पर ही उसे उसकी समस्या के बारे में बताए।
- उसे धैर्य के साथ यह समझए के उसकी छाती में एक छोटी सी समस्या है; और अगर वह कुछ सरल नियमों का पालन करता है, तो यह किसी भी परेशानी का कारण नहीं होगा।
- उसे यह समझए के उसे अपने अस्थमा को छिपाने की जरूरत नहीं है; और न ही उसे हर किसी के पास यह घोषणा करने की ज़रूरत है। उसे केवल जरूरत है जागरूकता की और समस्या से लड़ने के बारे में ज्ञान की ? इसके साथ उसे आत्मविश्वास की भी जरूरत है।
- रिलीवर दवा हमेशा उसके साथ होना चाहिए ?
- यब वह बड़ा हो जाता है, उसके सभी दवाओं की कार्रवाई के बारे में उसे समझाए ? उसे उसकी अपने दवाई लेने के जिम्मेदारी दे। लेकिन उस पर अपनी दृष्टि बनाए रखना है ।
- उसकी समस्या के बारे में उसके ने स्कूल के शिक्षकों को बताए ? उसकी उचित उपचार चल रहा है भी उन्हें बताए। उसके साथ अन्य बच्चों की तरह ही व्यवहार करने के लिए उन्हें अनुरोध करे?
- अस्थमा के गंभीर हमले के समय में क्या करना है इसके बारे में स्कूल में लिखित निर्देश दे या डॉक्टर के पर्चे की एक कॉपी स्कूल में दे ?
- श्वसन संकट या तीव्र खाँसी के मामले में तुरंत शिक्षक सूचित करने के लिए बच्चे को बताए।

- उसे एक छोटे से पहचान पत्र दे ? उस में लिखें :
- बच्चे का नाम
- पता
- समस्या के प्रकार
- एलर्जी
- वह अचानक गंभीर समस्या में क्या दवा लेता है
- अपने डॉक्टर के नाम और फोन नंबर

अस्थमा की अचानक तीव्र हमले के समय में यह कार्ड उसके जीवन बचा सकते हैं।

- उसके साथ एक सरल संबंध बनाए ताकि वह किसी भी समस्या के बारे में आप के साथ खुले तौर पर चर्चा कर सके ?

डॉ: अंजन भट्टाचार्य
बच्चे विशेषज्ञ
अपोलो ग्लेनीग्लेस अस्पताल
संपर्क - 23203040/2122
9830032968