



ಆರೋಗ್ಯ

# ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಉತ್ತಮ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪುಟಾಣಿಗಳ ನಿಧ್ರೆಗಡಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಏದುಸಿರು, ಎದೆನೋವುಗಳಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಸ್ತಮಾ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿವೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್

**23** ಶಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತದ ಕಾರಣ ದಿಂದ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಿದರೆ ಅವರ ಆಟ, ಪಾಠ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ತೀವ್ರಗತಿಯ ಆಸ್ತಮಾ ಸಮಸ್ಯೆಯು (asthma attacks) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

## ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಕೆಮ್ಮು: ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ತಂಪಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ದಮ್ಮು (wheezing): ಯಾವುದೇ ನಾಳವು ಕಿರಿದಾದಾಗ ಅದರ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯು ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾದಾಗ ಗಾಳಿಯು ಓಡಾಟಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾಗಿ 'ಗೀ ಗೀ' ದ್ದನಿಯು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ದಮ್ಮು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಏದುಸಿರು: ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಮಗು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಸ್ತಮಾದ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಎದೆನೋವು: ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು

- ಆನುವಂಶೀಯತೆ: ತಂದೆತಾಯಿ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಆಸ್ತಮಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ: ವಾಹನಗಳು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊಗೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು.
- ಜೀವನಶೈಲಿ: ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಸೋಂಕುಗಳು: ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ.
- ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನವೇ ಜನನ
- ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ಅಂದರೆ ಬೇರೆಯವರು ಬಿಟ್ಟು ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ)
- ಪದೇ ಪದೇ ಅಲರ್ಜಿ, ನೆಗಡಿ ಆಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
- ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

## ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು

ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆಸ್ತಮಾ

