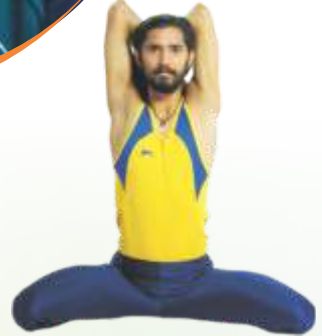


साइनसाइटिस

का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

साइनसाइटिस,

साइनसाइटिस, साइनस के सूजन और दाह का नाम है। यह बैक्टीरिया, कवक, विषाणु संक्रमण, एलर्जी अथवा आटोइम्यून रोगों के कारण हो सकता है। साइनस गाल की अस्थियों के पीछे, मस्तक के पीछे नासिका संधि के दोनो ओर तथा आंखों के पीछे लघु, वायु पूरित विवर होते हैं। साइनस नासिका के विवर में खुलते हैं और फेफड़ों तक पहुंचने वाली वायु की नमी और तापमान को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। साइनस के द्वारा प्राकृतिक तरीके से उत्पादित श्लेष्म, सामान्य तौर पर छोटी नलिकाओं के माध्यम से सुखा दिया जाता है।

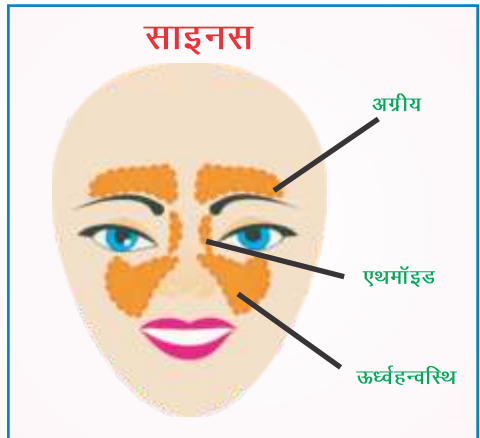
इस विचार को ध्यान में रखते हुए कि साइनस की सूजन बिना नासिका की सूजन (साइनसाइटिस) के नहीं हो सकती, साइनसाइटिस का नवीन वर्गीकरण इसे रिनो साइनसाइटिस के रूप में संदर्भित करता है। यह सूजन सामान्य साइनस नलिकाओं के मार्ग को बाधित कर देती है (साइनस ऑस्टिया), जो श्लेष्म के जमाव, हाइपोक्सिया, श्लेष्म निकासी में कमी, नासिका विवर के जमाव में बैक्टीरिया की वृद्धि की ओर ले जाता है।

साइनसाइटिस को निम्नलिखित श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है—

- 1) **एक्यूट (तीव्र) साइनसाइटिस** इसके लक्षण चार सप्ताह से कम रहते हैं।
- 2) **सबएक्यूट (अर्धजीर्ण) साइनसाइटिस** चार से आठ सप्ताह तक इसके लक्षण देखे जाते हैं।
- 3) **रिअकरेंट एक्यूट (आवर्तक तीव्र) साइनसाइटिस** अक्सर हर वर्ष तीन अथवा उससे अधिक बार जिसमें यह हर बार दो सप्ताह से कम रहता है।

कारण और जोखिम कारक —

साइनसाइटिस बढ़ने और उसके बंद होने के विभिन्न कारण हो सकते हैं परंतु सबसे आम कारण विषाणु संक्रमण है। सबसे आम विषाणु संक्रमण सर्दी और फ्लू है। एक्यूट (तीव्र) साइनसाइटिस अधिकतर एलर्जिक राइनाइटिस तथा ऊपरी श्वसन के संक्रमण से जोड़ा जाता है। एक विकृत नासिका झिल्ली अथवा नासिका के अन्य अवरोध नासिका के स्राव को जमा कर सकते हैं, जो दीर्घकालिक

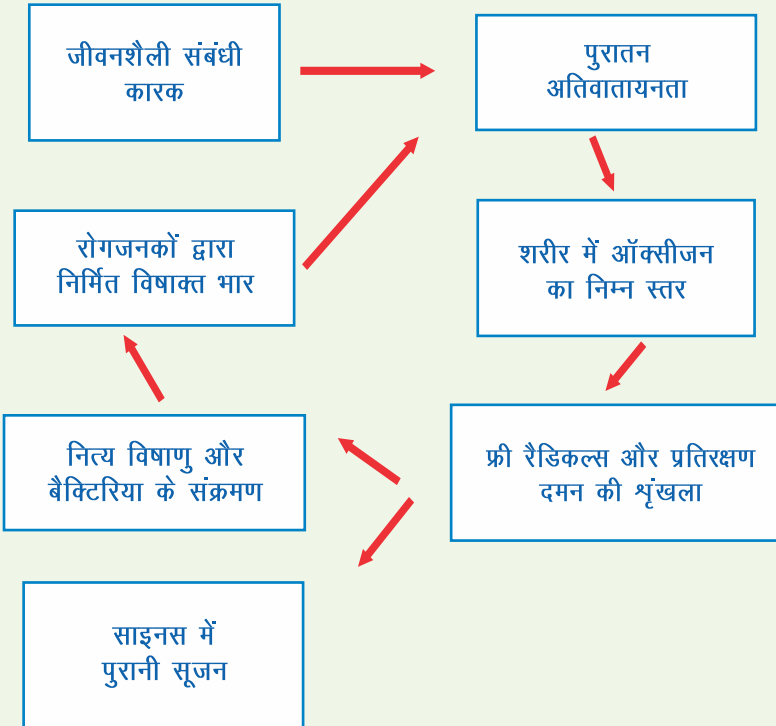


साइनसाइटिस का कारण बन सकता है। दांतों का संक्रमण जैसे दांतों का मवाद साइनस में फैलकर उसे प्रत्यक्ष रूप से संक्रमित कर सकता है।

वह जोखिम के कारक जिनके कारण साइनसाइटिस संक्रमण के प्रति अतिसंवेदनशील बन जाता है उनमें क्षोभक (वायु प्रदूषण, धुंआ और रसायन, जैसे कीटाणुनाशक, निःसंक्रामक तथा घरेलू डिटरजेंट), एलर्जी (एलर्जिक राइनाइटिस, परागकण तथा भूसी) और संकीर्ण नासिका मार्ग (चेहरे की चोट अथवा नाक के भीतर नासिका पुर्वगक) शामिल हैं।

साइनसाइटिस कई दुर्बल करने वाले लक्षण उत्पन्न कर सकता है जो रोगी को कष्ट देते हैं तथा रोग पैदा करते हैं। यह अति तीव्रता के साथ बढ़ सकते हैं अथवा श्वसन संक्रमणों जैसे कि जुखाम के बाद हो सकते हैं।

संक्रमण द्वारा होने वाला साइनसाइटिस



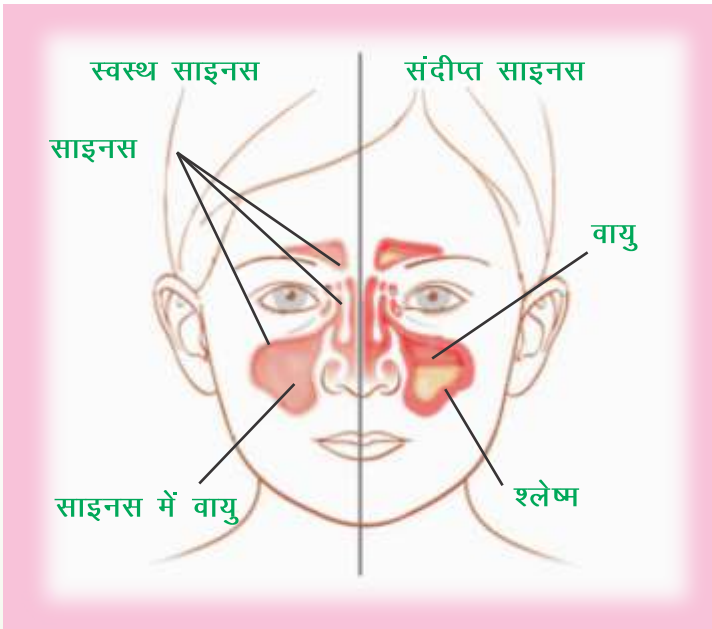
साइनसाइटिस के सामान्य लक्षण—

दीर्घकालिक साइनसाइटिस के विशिष्ट लक्षण हैं—

- चेहरे के मध्य, विशेषकर आंखों के बीच अथवा आंखों में दर्द अथवा दबाव ।
- सिरदर्द जो कई सप्ताह तक प्रतिदिन किसी समय होता हो तथा अक्सर प्रातः और सिर हिलाने पर अधिक तीव्र हो जाता हो ।
- नासिका में अवरोध ।
- नासिका स्राव ।

अल्पकालिक साइनसाइटिस के विशिष्ट लक्षण हैं—

- ज्वर ।
- नासिका अवरोध ।
- वाणी में भारीपन ।
- मवाद के समान नासिका स्राव ।
- घ्राण शक्ति (सूंघने की शक्ति) का समाप्त हो जाना ।
- चेहरे अथवा सिर में दर्द जो झुकने पर बढ़ जाता हो ।



मैक्सिलैरी साइनसाइटिस (जो सबसे आम है) कपोल की पीड़ा अथवा दांतों में दर्द के रूप में प्रकट होता है। सिर का दर्द अग्रिय साइनसाइटिस का सूचक है। नाक में दर्द अथवा आंखों के पीछे का दर्द एथमोइड साइनसाइटिस का सूचक है।

साइनसाइटिस से पीड़ित अधिकांश लोगों को विभिन्न स्थानों पर मृदुता अथवा पीड़ा होती है और उनके लक्षण सामान्यतः स्पष्ट रूप से यह प्रदर्शित नहीं कर पाते कि किस प्रकार का साइनस संदीप्त हुआ है।

कुछ मामलों में यह देखा गया है कि तीव्र साइनसाइटिस मस्तिष्क संक्रमण अथवा अन्य समस्याएँ पैदा कर सकता है।

साइनसाइटिस का यौगिक प्रबंधन—

साइनसाइटिस के मामले यौगिक तकनीकों के प्रति भली प्रकार प्रतिक्रिया देते हैं। साइनसाइटिस के उपचार में योगिक षट क्रियाओं और प्राणायामों का चुनाव किया जाता है। कुंजल, सूत्रनेति, जलनेति, कपालभाति जैसी क्रियाएँ नासिका की श्लेष्मल झिल्ली की अतिसंवेदनशीलता को कम करने और साइनस में संग्रहित अतिरिक्त श्लेष्म के निकास में सहायक होती हैं।

ओ३म् उच्चारण और प्रार्थना—

क्रिया: कुंजल, सूत्रनेति, जलनेति, कपालभाति

सूक्ष्म व्यायाम: चयनित अभ्यास

योगासन: ताड़ासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, गोमुखासन, मंडूकासन, उत्तान—मंडूकासन, सिंहासन, शवासन।

प्राणायाम: नाडीशोधन, उज्जायी, भस्त्रिका तथा भ्रामरी

ध्यान: ओ३म्कार ध्यान



(यौगिक आहार) मिताहार: अस्थमा तथा अन्य श्वसन परिस्थितियों, जिसमें साइनस शामिल है, के प्रबंधन में आहार एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। कुछ आहारों से मरीजों को एलर्जी होने की संभावना होती है जैसे ठण्डे आहार, आइसक्रीम, चॉकलेट, अन्य उत्प्रेरक, केले इत्यादि फल, इनके सेवन से बचें। साथ ही, ऐसे आहार जो श्लेष्म के उत्पादन में वृद्धि करते हैं विशेष रूप से वर्जित हैं।

साइनसाइटिस से बचाव

साइनसाइटिस से बचने का सबसे अच्छा तरीका है कि फ्लू और जुखाम को शीघ्रता से दूर किया जाए—

- ❧ अपने हाथों को कई बार धोएँ, विशेषकर दूसरों से हाथ मिलाने के बाद।
- ❧ प्रचुर मात्रा में फल और सब्जियाँ खाएँ जो एण्टी ऑक्सीडेंट व अन्य रसायनों से भरपूर हों और जो प्रतिरोधक तंत्र को परिवर्धित करें तथा संक्रमण से लड़ने में शरीर की सहायता कर सकें।
- ❧ तनाव कम करें।
- ❧ सिगरेट के धुएँ और पर्यावरणीय प्रदूषकों के संपर्क में आने से बचें।
- ❧ नाक और साइनस क्षेत्र में आर्द्रता बढ़ाने के लिए आर्द्रताकारक का प्रयोग करे।
- ❧ प्रचुर मात्रा में पेय पदार्थों का सेवन करें जिससे शरीर की नमी में वृद्धि हो।
- ❧ ऊपरी श्वसन तंत्र के संक्रमण के दौरान सर्दी खांसी की दवा लें।
- ❧ एलर्जी का शीघ्रता और उपयुक्त तरीके से उपचार करें।
- ❧ अत्यधिक ठंडे और संरक्षित भोज्य पदार्थों से बचें क्योंकि उनमें परिरक्षक होते हैं जो बहुत से व्यक्तियों के लिए एलर्जी कारक होते हैं।

डिस्क्लेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्व के रूप में न समझा जाए।

साइनसाइटिस के प्रबंधन
हेतु यौगिक अभ्यास



कुंजल



जलनेति



सूत्रनेति



कपालभाति क्रिया



ताड़ासन



हस्तोतानासन



मत्स्यासन



भुजंगासन



गोमुखासन



मंडूकासन



सर्वांगासन



सिंहासन



शवासन



नाड़ीशोधन प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम



ध्यान



बिक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in