

## शांत रहें, दमा से बचें

यदि आप आसानी से उत्तेजित हो जाते हैं या दुश्चिंताओं से ग्रस्त रहते हैं, तो थोड़ा शांत रहने की कोशिश कीजिए। अन्यथा आपको दमा की शिकायत होने की संभावना बढ़कर सामान्य से तीन गुना तक हो जाएगी।

यह सरल-सा संदेश जर्मनी के हाइडेलबर्ग विश्वविद्यालय के एड्रियन लोब्रोक्स तथा उनके साथियों द्वारा किए गए एक अध्ययन से उभरा है। वैसे तो सहज बुद्धि से यह बात समझ में आती है कि टेंशन होने से दमा का खतरा बढ़ता है।

लोब्रोक्स व साथियों ने दमा से मुक्त 4010 लोगों को एक प्रश्नावली भरने को दी। इसके आधार पर उनमें हिस्टीरिया, दुश्चिंता व अवसाद होने की प्रवृत्ति का आकलन किया गया। इसके 9 साल बाद इन शोधकर्ताओं ने इन लोगों की फिर से खबर ली। इस बार देखा गया कि जो लोग टेंशन से ज़्यादा ग्रस्त थे उनमें दमा विकसित होने की दर अन्य लोगों से तीन गुना ज़्यादा थी। यह शोध *एलर्जी* नामक शोध पत्रिका के एक ताज़ा अंक में प्रकाशित हुआ है।

जंतुओं पर किए गए अध्ययनों से यह पता चल चुका है कि लगातार तनाव की वजह से हारमोन स्तर में बदलाव आते हैं, जो सांस मार्ग में सूजन पैदा कर सकते हैं। लोब्रोक्स का मानना है कि मानसिक तनाव की वजह से ऐसे ही लक्षण इन्सानों में भी प्रकट हो सकते हैं। लिहाज़ा उनका मत है कि अत्यंत न्यूरोटिक लोगों का उपचार दमा की रोकथाम में भी मददगार हो सकता है। (*स्रोत फीचर्स*)

