Rajasthan Patrika Jaipur, 07-05-2015 :DigitalEdition

भयंकर युद्ध में दुर्दांत शत्रु पर विजय पाने की अपेक्षा अपने आप को जीत लेना सबसे बड़ी जीत है। - उत्तराध्ययन

स्पॉटलाइट

अशक्त फेफड़े : भारत के लोगों में बढ़ती जा रही है समस्या,

सांसें कमजोर क

लोग शहरों में यह आस लिए आते हैं कि उन्हें जीवनयापन, स्वास्थ्य और रहन-स ही अगर उस आदमी और उसकी संतानों की सांस लेने की क्षमता कम कर जाएंगे? हाल ही में दिल्ली, मुंबई, कोलकाता तथा बेंगलूरु में हुआ एक अध्ययन बत बच्चों की फेफड़ों की क्षमता कमजोर हो गई है। पहले भी इस तरह के अध्ययनों में है। आखिर कहां है समस्या और क्या है इसका इलाज, इसी पर पढ़िए आज का स्पॉट

नगरीकरण की सोच में ही खोट

चंद्रभूषण
उप-महानिदेशक, सीएसई, दिल्ली

हमारे फेफड़ों की क्षमता कई बातों पर निर्भर करती है। वायु प्रदूषण तो एक कारण है ही, पर इसके साथ ही फेफड़ों की क्षमता इस पर भी निर्भर करती है कि हम शारीरिक श्रम कितना करते हैं, हमारी शारीरिक गतिशीलता कितनी है। आज हम देख रहे हैं कि हमारे शहरों में पार्क और हरियाली ही बहुत कम होती जा रही है। बच्चों के स्कूलों में भी खेलने की जगह नहीं बची है। इसका असर हम पर तो होना ही है। इसलिए फेफड़ों की क्षमता दो प्रश्नों पर निर्भर करती है। पहली तो यह कि हमारी जीवनशैली कैसी है और दूसरा यह कि हमारे विकास का मॉडल क्या है। हम कैसे शहर बना रहे हैं। किस तरह का शहरीकरण हमें चाहिए। चूंकि शहरीकरण का काफी कुछ असर जीवनशैली पर भी होता है, इसलिए आज शहरीकरण अपने आप में एक बड़ी चुनौती बनता जा रहा है।

> देश के चार बड़े शहरों में केंद्रित यह अध्ययन यह बताता है कि सिर्फ अच्छे खान-पान से ही अच्छा स्वास्थ्य हासिल नहीं होता। इसके लिए बेहतर वायु भी चाहिए। अच्छी जीवनशैली भी चाहिए। हरियाली भी चाहिए।

सिर्फ वाहनों के लिए सड़कें

आज हमारे शहरों में जो सड़कें बन रही हैं उसके पीछे एक मात्र सोच यही होती है कि कारों के लिए अधिक से अधिक जगह कैसे मिल सके। थोड़ी बहुत चिंता बस, ट्रक और दूसरे वाहनों के लिए भी होती है, पर पूरे सड़क निर्माण में पैदल चलने वालों और साइकिल चलाने वालों के लिए कोई जगह नहीं होती। इसका सीधा असर हमारे फेफड़ों की क्षमता पर होता है। एक तो वाहन बढ़ने से प्रदूषण बढ़ता है और जिसका सीधा असर हमारे फेफड़ों की क्षमता पर होता है। इस शहरीकरण का दूसरा असर यह है कि इसमें साइकिल से और पैदल चलने वालों अर्थात शारीरिक सक्रियता के लिए इसमें कोई जगह ही नहीं होती है। इसका भी असर फेफड़ों पर नकारात्मक रूप से भी दुर्भाग्यपूर्ण है कि इसमें बच्चों और बूढ़ों के लिए हमने कोई जगह ही नहीं दी है। ऐसे लोग जो धीरे चलते हैं, जो पैदल चलते हैं, उनके लिए हमारे शहरीकरण की सोच में कोई जगह ही नहीं है।

पर्यावरण बदलना होगा

जिस 'लंग फाउंडेशन' की बात हम कर रहे हैं, उसमें यही कहा गया है कि बच्चों के लिए व्यायाम, खेलने-कूदने की जगह कम होने तथा वायु प्रदूषण के कारण बच्चों की फेफड़ों की क्षमता प्रभावित हो रही है। देश के चार बड़े शहरों में केंद्रित यह अध्ययन यह बताता है कि सिर्फ अच्छे खान-पान से ही अच्छा स्वास्थ्य हासिल नहीं होता। इसके लिए बेहतर वायु भी चाहिए। अच्छी जीवनशैली भी चाहिए। यह अध्ययन बताता है कि उपरोक्त कारकों के कारण शहरों में अच्छे घरों के बच्चे भी फेफड़ों की क्षमता के पैमाने पर कोई बेहतर नहीं हैं। पर यह कहना कि यह समस्या सिर्फ शहरों तक सीमित है, उचित नहीं है। यद्यपि गांवों में इस समस्या से पुरुषों के बजाय महिला ही अधिक जूझ रही है। गांवों में लकड़ी, चूल्हे, अंगीठी के ईंधन के कारण हमारे घरों की महिलाएं, बच्चियां काफी घरेलू प्रदूषण का सामना करती हैं, इसका असर स्वास्थ्य पर भी पड़ता है।

यद्यपि यह नहीं कहा जा सकता कि प्रभावित बच्चों के फेफड़ों की कम क्षमता का असर उनके पूरे जीवन पर होगा। ऐसे कई मामले आते हैं जिनमें बचपन में अस्थमा से जूझने वाला बच्चा युवा अवस्था में इससे मुक्त हो जाता है। इसलिए अगर हम बच्चों को बेहतर हवा-पानी और अच्छी जीवन शैली दें, तो युवा अवस्था में कमजोर फेफड़े की समस्या से जूझ रहे बच्चे इससे उबर सकते हैं। पर ऐसा तभी होगा, जबकि हम बच्चों को बेहतर पर्यावरण उपलब्ध करा पाएं। लेकिन जिस तरह के शहरीकरण की ओर हम बढ़ रहे हैं, उसमें ऐसी उम्मीदें धूमिल होती जा रही हैं।

भारत में जितना जल और वायु प्रदूषण है, उतना शायद ही दुनिया के किसी और शहर में हो। बल्कि अब तो एक और प्रदूषण - ध्वनि प्रदूषण की ओर हमारे शहर बढ़ रहे हैं। हमारे शहरों में जितना शोर है, वह अनुमन्य सीमा से बाहर होता जा रहा है। इस शोर का मनुष्य की दिमागी क्षमता पर भी असर होता है। इसलिए हमें नए सिरे से यह सोचना होगा कि आखिर शहर किसके लिए हैं - वाहन, कारों, कारखानों और कंक्रीट के लिए अथवा मनुष्य, पशु, पक्षी और पेड़-पौधों तथा स्वच्छ

ऐसे मापी जाती है फेफड़े

फेफड़े की क्षमता जानने के लिए स्पाइरोमेट्रिक पर परीक्षण है। इसके माध्यम से यह जांच की जा तेजी से और कितनी अधिक वायु मुंह से अंदर इसके दो तरीके हैं तथा इसमें अधिकतम पैमा

1. बलात श्वास मात्रा

क्षेत्र/देश	पुरुष	महिला
उ. अमरीका, यूरोप	3.2	2.5
चीन	2.6	2.3
मलेशिया	2.3	2.0
द. एशिया*	2.2	1.8

सर्वे के अनुसार दक्षिण एशिया (भारत, ब के लोगों के फेफड़ों की क्षमता उत्तर अ लोगों की तुलना में 31.3 प्रतिशत कमजोर है

2. बलात श्वास मात्रा

क्षेत्र/देश	पुरुष	महिला
उ. अमरीका, यूरोप	3.9	3.5
चीन	3.1	2.8
मलेशिया	2.5	2.4
द. एशिया*	2.4	2.2

*दक्षिण एशिया के 80% नमूने केवल भारत से लिए गए थे

कमजोर फेफ

प्रो. एस.एन गौर, निदेशक,
वल्लभभाई पटेल चेस्ट इंस्टिट्यूट, दिल्ली

हमने अलग से ऐसा कोई अध्ययन तो नहीं किया है पर, हां वायु प्रदूषण से फेफड़ों की कार्यक्षमता प्रभावित होती है। कितनी प्रभावित होती है यह व्यक्ति - व्यक्ति पर निर्भर करता। फेफड़ों की कार्यक्षमता प्रभावित होने का आशय है कि प्रभावित व्यक्ति के शरीर में सांस लेते समय जो ऑक्सीजन जाती है, वो कम जाएगी। ऑक्सीजन कम जाने से उसके पूरे शरीर की कार्यक्षमता प्रभावित होगी। यह वैसे ही है कि 5 हॉर्सपॉवर की मोटर 3 हॉर्सपॉवर की क्षमता से काम कर पाएगी। चूंकि सारे शरीर में

वायु प्रदूष समस्या है। इसका है। इसका कि वायु

कमजोर फेफड़े = जल्दी बुढ़ापा

प्रो. एस.एन गौर, निदेशक,
वल्लभभाई पटेल चेस्ट इंस्टिट्यूट, दिल्ली

हमने अलग से ऐसा कोई अध्ययन तो नहीं किया है पर, हां वायु प्रदूषण से फेफड़ों की कार्यक्षमता प्रभावित होती है। कितनी प्रभावित होती है यह व्यक्ति - व्यक्ति पर निर्भर करेगा। फेफड़ों की कार्यक्षमता प्रभावित होने का आशय है कि प्रभावित व्यक्ति के शरीर में सांस लेते समय जो

वायु प्रदूषण से होने वाली समस्या से बचना आसान नहीं है। इसका कोई इलाज नहीं है। इसका तो एक ही इलाज है कि वायु गुणवत्ता बेहतर हो।

जाती है, इसलिए शरीर में ऑक्सीजन कम जाने का असर मस्तिष्क समेत पूरे शरीर पर होता है। इससे न केवल थकान जल्दी होने

शरीर पर वैसा ही असर होता है जैसा कि उदाहरण के लिए खाना नहीं मिलने का असर होगा। अर्थात असमय बुढ़ापा और कमजोरी। कमजोर फेफड़े का एक आशय उम्र कम होना भी होता है।

वायु प्रदूषण से होने वाली समस्या से बचना आसान नहीं है। इसका कोई इलाज नहीं है। इसका तो एक ही इलाज है कि वायु गुणवत्ता बेहतर की जाए। अगर इसका इलाज होता तो फिर वायु प्रदूषण का इतना शोर ही