

खर्राटे एवं खंडित निद्रा रोग

- अशोक कुमार द्विवेदी
वैज्ञानिक 'ब'

नित्य जीवन में शायद अनेकों बार हमें ऐसे अवसर मिले होंगे जिसमें बच्चों से लेकर उम्रदराज व्यक्तियों को यह कहते सुना होगा कि अमुक व्यक्ति रात को सोते समय बहुत खर्राटे लेता है और पास में सोते अपने अन्य साथियों को सोने नहीं देता. खर्राटे (Snoring) लेते व्यक्ति की नाक से जोर-जोर की आवाज आती है और उसे सोते समय बहुत बेचैनी महसूस होती है तथा उसकी नीद बार-बार बाधित होती है. सोते में वह कभी बड़बड़ाता है तो कभी चिंहुक कर बैठ जाता है. अजीबोगरीब हरकतें करता है. उसकी ये असामान्य सी दिखने वाली हरकतें वास्तव में सामान्य घटनाएं नहीं होतीं अपितु एक ऐसी अनजान बीमारी को जन्म दे रही होती हैं जिसे चिकित्सा-शास्त्र में 'खंडित निद्रा रोग' अथवा 'Obstructive Sleep Apnea (OSA)' कहते हैं. खर्राटे लेना वास्तव में खंडित निद्रा रोग की प्राथमिक अवस्था का द्योतक है. अगर आप ध्यान दें तो पाएंगे कि यह स्थिति कुछ वैसी है जैसे पुराने पड़े ट्यूब लाईट के चोक की होती है, जो पुराना होकर खराब होने से पहले जोर जोर की आवाज करता है. वास्तविकता यह है कि वह अपनी अंतिम सांसे गिन रहा होता है.

प्रायः ऐसे व्यक्तियों के पास कोई सोना नहीं चाहता क्योंकि दिन भर काम करके थककर चूर होने के पश्चात् हर व्यक्ति को आराम की आवश्यकता महसूस होती है और वह थकान मिटाने के लिए टाट से सोना चाहता है, क्योंकि उसकी यह दिली तमन्ना होती है कि रात्री विश्राम के पश्चात् अगली सुबह जब उसकी तंद्रा भंग हो तो वह तरोताजा महसूस करे और अगले दिन अपने दैनिक घरेलू एवं आफिस के कार्यों को सही से अंजाम दे सके. चिर परिचित आम अवधारणा के विपरीत कि सोते व्यक्ति का 'खर्राटे' लेना अथवा 'Snoring' गाढी निद्रा का परिचायक है, अब सिद्ध हो गया है कि यह एक रोग है और इसका बकायदा इलाज संभव है. यदि समय से पहचान कर इसकी प्रारंभिक अवस्था में इलाज नहीं करा ली जाय तो आगे चलकर यह खंडित निद्रा रोग (OSA) में परिवर्तित होकर नानाप्रकार के हृदय, धमनी, सूगर, हाई ब्लड-प्रेसर इत्यादि असाध्य रोगों की उत्पत्ति का कारण बनता है. खंडित निद्रा रोग से पीडित व्यक्ति रात्री में अनेकों बार सोता जागता रहता है, कभी -2 गला फ़सने की शिकायत करता है. इस अवस्था में उसकी श्वसन क्रिया कुछ काल के लिए थम सी जाती है. बहुत संभव है कि ऐसे रोगी के गले की जकड काफ़ी मजबूत होकर उसकी जिन्दगी ही समाप्त कर दे.

रोग के लक्षण

- मरीज सोते समय अचनक अपना पैर पटकता है, कभी-2 पास में सोए व्यक्ति को दुल्लत्ती मारता है अथवा सोते में धक्का मारता है.
- दिन में अक्सर थका-थका सा महसूस करता है.
- दिन ले प्रथम-प्रहर में सिर -दर्द, बदन-दर्द की शिकायत करता है. उसकी आंखों में खून उतर जाता है.
- उठने में अत्यधिक प्यास एवं आलस्य का अनुभव करता है.
- सर्वदा ऊखड़ा-ऊखड़ा सा रहता है और नित्य-प्रति के कार्यों में रुचि नहीं लेता है.
- वह चिडचिडा हो जाता है तथा रोग की बृद्धि के साथ उसके इस चिड़-चिड़ाहट के ब्यवहार में बृद्धि होती है.
- स्मृति-क्षय की समस्या होती है.

- लम्बे समय तक किसी बात पर टिका नहीं रह पाता है तथा उसके एकाग्रता में कमी होती है।
- तथ्यों की पकड़ धीली होती जाती है आवश्यकता से अधिक सोता है अथवा नींद की दशा में अदिक देर तक पड़ा रहता है।
- कभी-2 उत्तेजनाओं में अचानक वृद्धि होती है और कभी-2 किसी अंग विशेष की क्रियाशीलता काफी बढ़ जाती है।

उपरोक्त के अतिरिक्त बार-बार रात्री निद्रा में बार-2 व्यवधान कभी-2 अनिद्रा रोग तो कभी दिवास्वप्न का आदी बना देता है, ऐसा व्यक्ति दिन में कभी भी कहीं भी सो सकता है और सामान्यतया वह जगने में परेशानी का अनुभव करता है। ऐसे रोग से पीडित रोगी को कार्यालयों में कार्यावधि के दौरान, क्षात्रों को कक्षा में तथा ड्राइवर का गाड़ी चलाते समय नींद में चले जाना आम बात है।

क्या, क्यों, कैसे और कौन?

खंडित निद्रा रोग से पीडित व्यक्ति का खर्राटे लेते-2 कभी-2 गला रुंध जाता है, होता यह है कि कंठ और गले में स्थित घांटी की सामान्य स्थिति में व्यवधान आता है, घांटी में संकुचन उत्पन्न होता है और पीछे की ओर झुक कर मुड़ जाती है और श्वसन नलिका को अवरुद्ध कर देती है। फेफड़े में जाने वाली नियमित आक्सीजन की आपूर्ति रुकने से डायफ्राम, छाती, तथा पेट के अन्दरूनी हिस्से में संकुचन उत्पन्न होता है, फिर अकड़न पैदा होता है, यह समय के साथ बढ़ता है और अकड़न को और मजबूती प्रदान करता है, रुधिर वाहिकाओं में बहने वाले रक्त में आक्सीजन की कमी होती है जिसे मस्तिष्क प्रभावित हुए बिना नहीं रहता, यह तत्काल हरकत में आकर श्वसन तीव्र करने का आदेश देता है, इससे फेफड़े का डायफ्राम, छाती, तथा पेट का अन्दरूनी भाग हरकत में आ जाते हैं, तंद्रा भंग होती है, जिह्वा में तनाव उत्पन्न होता है, जिसके फलस्वरूप आक्सीजनयुक्त शुद्ध एवं ताजी हवा की थोड़ी मात्रा फेफड़ों में लेने का प्रयास करता है।

सामान्यतया इस प्रकार की स्थिति आक्सीजन में आयी कमी अथवा कार्बन-डाईआक्साइड की मात्रा बढ़ने जैसी रीनो ही दशाओं में संभव है, ये सब दिल की धड़कन बढ़ाने में मदद करते हैं, इससे हृदय असामान्य होकर कुछ देर तक बड़ी तेजी से धड़कता है इसके चलते रोगी को थोड़ी देर जगने में मदद करता है, परन्तु वह पूर्णरूपेण जग नहीं पाता, वह कभी खंसता तो कभी खखारता एवं श्वसन क्रिया में आई बाधा को तत्काल दूर करने का प्रयत्न करता है, इससे यदि काम बनता नजर आया तो पुनः नींद के आगोस में लौट जाता है, इस प्रकार कभी सुसुप्तावस्था से जागृत और पुनः सुसुप्तावस्था में लौटने का क्रम रात भर रोगी के सोने के पूर्ण काल तक अनेकों बार दोहराया जाता है, कभी-2 स्थिति काफी गंभीर हो जाती है, हृदय धड़कते-2 आक्सीजन की कमी के कारण थक कर चूर हो जाता है एवं अपने को पूर्ण विश्राम की स्थिति में लाकर आक्सीजन आपूर्ति की प्रतीक्षा करने लगता है, हृदय गति रुक जाती है और कभी -2 चिरस्थाई होकर रोगी मृत्यु को प्राप्त होता है, अमेरिकन स्लीप आर्डर संगठन के अध्ययनों के अनुसार खंडित निद्रा रोग से पीडित रोगी प्रत्येक रात सोने के दौरान लगभग 200-300 बार उठने एवं जागने की प्रक्रिया से होकर गुजरता है, जिसे दौरों की संज्ञा दी जा सकती है, इस प्रकार प्रत्येक दौरा लगभग 10 से 120 सेकेण्ड तक का हो सकता है, इस दौरान रुधिर की सांद्रता 95% - 100% से घटकर 70% तक आ जाती है, दौरा बार-2 पड़ने से रोगी को इनकी आदत पड़ जाती है।

खर्राटों का शरीर पर प्रभाव एवं उपचार

खर्राटे वास्तव में एक प्रकार की एलर्जी जैसी बीमारी है, यह न तो जन्मजात रोग है और ना ही जेनेटिकल कोई स्रोत, मुंह खोलकर सोने की आदत पड़ जाने के कारण यह रोग हो जाता है, क्योंकि सोते

समय यदि मुंह के ज़बड़े अधिक समय तक खुले रहते हों तो ज़बड़ों में खिचाव उत्पन्न होता है जिसे दूर करने के लिए मुंह बन्द करने का आंतरिक संदेश आदेश प्राप्त होता है और रात के सोते वक्त अनेकों बार मुंह खुलता एवं बन्द होता है. कंठ सूखता है और खर्शटों की स्वर लहरी शुरू हो जाती है. आक्सीजन की अधोगामी स्थिति तथा रोगी की असामान्य निद्रा रोगी के लिए अत्यन्त घातक सिद्ध होती है. इस रोग के लम्बे समय तक चलते रहने से शारीरिक कमजोरी, थकान रक्त परिसंचरण में कठिनाई, पाचन क्रिया का कमजोर पड़ना अथवा अपच की शिकायत, मॉशल भागों का दुखना एवं इनमें मरोड़ उत्पन्न होना, बराबर नीद जैसी स्थिति में रहना, दिन में भाँति-भाँति सपने देखना, विश्वास में कमी, चिन्ताग्रस्त होना, स्मृति दोष, असामान्य आदतों में वृद्धि, चिड़चिड़ेपन में वृद्धि, आखों में अम्लता की वृद्धि तथा श्वसन प्राणाली में समस्या इत्यादि इसके प्रमुख लक्षण हैं जिससे हाइपर टेंशन, हृदय की धमनियों से संबंधित, हृदयाघात, पक्षाघात तथा अन्य प्रकार के हृदय रोगों की वृद्धि होती है. अध्यनों से पता चलता है कि संसार में इस रोग से वर्ष भर में लगभग 38,000 मौतें होती हैं. चिकित्सा विज्ञान पूरी तरह अभी भी इस बिमारी को समझ नहीं सका है तथा कुल रोगियों में मात्र कुछ रोगियों की ही पहचान करके रोगमुक्त किया जा सका है पूरी दुनिया में 24% उम्रदराज मर्द एवं 9% औरतों को इस रोग से पीड़ित रहने की संभावना रहती है. किसी भी आयु वर्ग के पुरुष, स्त्री, वर्ण, जाति, समुदाय के व्यक्ति कभी भी कहीं भी इस रोग से पीड़ित दिखाई पड़ सकते हैं. परन्तु स्त्रियों में सामान्यतया उसके मासिक बन्द होने के उपरान्त ही दिखाई देता है. अभी यह भी स्पष्ट नहीं है कि अन्य के मुकाबले अंग्रेजों को यह रोग अपेक्षतया कम क्यों है?

यहां विशेष बात यह है कि खर्शटों की लंबे समय तक चलते रहने से रोगी व्यक्ति का शरीर तंत्र कम आक्सीजन की स्थिति में जीना सीख लेता है और यह लगातार कमी से व्यक्ति बैक्टीरिया, वायरल, और अन्य पराश्रयी जीवों तथा टंड, फ्रू, कैंसर इत्यादि जैसी अनेक घातक रोगों के प्रति अत्यन्त संवेदनशील हो जाता है. कैंसर क्यों होता है इस पर इस विषय के प्रसिद्ध जर्मन चिकित्सक डा० आटो वर्बर्ग वर्ष 1966 में 'कैंसर के कारण एवं निदान' विषय पर बोलते हुए कहा था कि कैंसर का प्रमुख कारण है आक्सीजन संपन्न उतकों का आक्सीजन रहित उतकों से विस्थापन. [K. Trisch (1966), English Translation by D Bruke (1969). The Lindau lecture, Germany, Wurburg, Germany] डा० गुट्टोन (1976) के अनुसार शरीर के समस्त रोगों का मुख्य कारण उक्तकों के स्तर पर आक्सीजन की कमी और इस परिदृश्य में हृदय गति के तीव्र होकर रुकने का कारण भी कहीं ना कहीं आक्सीजन की कमी ही है. [Arthur C Gutron (1976) The Text Book of Medical Physiology, Vth Edition, WB Saunders Co. PA] डा० फ़िलिप स्ट्राविस का कहना है कि यदि समय रहते रोगी को आक्सीजन की आपूर्ति हो जाय तो हृदयाघात से बचा जा सकता है. [Philip Stravish M.D. (1988) Oxygen Deficit Linked to Heart Problems, Journal of Longevity vol 4 No. 5]. इस रोग की पहचान के बाद यदि रोगी की आदतों में सुधार कर लिया जाता है और रोगी को मुंह बन्द करके सोने का अभ्यास कराया जाता है तो खर्शटे तथा इससे ब्युत्पन्न बिमारी (OSA) से छुटकारा पाया जा सकता है. विदेशी बाजार में ऐसे यंत्र विद्यमान हैं जिनसे सोते समय मुंह बन्द करके सोने में मदद मिलती है तथा वांक्षित आक्सीजन की आपूर्ति सुनिश्चित रहती है.

इस रोग का सही उपचार है इस रोग की प्रारंभिक अवस्था में पहचान. मर्ज, मरीज़ एवं निदान के बीच अच्छी समझदारी एवं तालमेल. प्रत्याशा है कि आने वाले दिनों में इस रोग के प्रति बढ़ती जिज्ञासा से कुछ और लोगों के असमय मृत्यु से बचाया जा सकता है.

* * * * *