

मधुमेह बीमारी और बचाव

हेमन्त कुमार

उप प्रबन्धक (राजभाषा)

भारत हेवी इलेक्ट्रिकल लिमिटेड, हरिद्वार

मधुमेह का नाम जुबान पर आते ही मन में एक अजीब सी दहशत होने लगती है। भारतीय शहरी समाज में यह रोग बहुत तेजी से फैल रहा है। यह एक महामारी का रूप धारण करने लगा है। एक बड़े शहर के डाक्टर के सर्वेक्षण के अनुसार 2000 लोगों में से 1300 लोगों को मधुमेह की शिकायत का पता चला है। हालत यहाँ तक है कि बहुत से लोगों को यह बीमारी हो चुकी होती है; परन्तु, डर के कारण किसी को नहीं बताते हैं और छुपाने का प्रयास करते हैं। इस बीमारी से मनुष्य एक दम शारीरिक कमजोरी महसूस करने लगता है। वह आश्चर्य में पड़ जाता है कि वह अच्छा भोजन करता है फिर भी उसको क्यों कमजोरी और थकावट रहने लगी है।

भारत में इस समय तीन करोड़ से भी अधिक लोग इस बीमारी के शिकार हैं और सन् 2025 तक इनकी संख्या तिगुनी होने का अनुमान है। एक अन्य अनुमान के अनुसार अगले दशक में भारत में इस बीमारी का प्रकोप सबसे अधिक होने की आशंका है। इसका मुख्य कारण शहरी समाज का बढ़ना है जिसमें खान-पान और रहन-सहन के तरीकों में बदलाव आ गया है। यह बदलाव पश्चिमी देशों के खान-पान के तरीकों को अपनाने से आया है। अनुमान है कि राजधानी दिल्ली में इस समय कम से कम 10 से 15 लाख लोग मधुमेह से ग्रस्त हैं।

बीमारी के लक्षण

1. शरीर में कमजोरी का अनुभव होना
2. थोड़ा सा कार्य करने पर थकान होना
3. अधिक भोजन करने पर अत्यधिक सुस्ती आना
4. चोट लगने पर देरी से घाव भरना
5. अधिक भूख व प्यास लगना

बीमारी क्या है?

मधुमेह होने के कारण शरीर में इन्सुलिन का बनना या तो कम हो जाता है या फिर बन्द हो जाता है। यह बीमारी अग्नाशय अथवा पैन्क्रियाज ग्रन्थि में खराबी होने के कारण होती है। इसका कारण प्रायः स्वस्थ एवं सन्तुलित खाना न खाना होता है। इन्सुलिन शरीर में भोजन के साथ पहुंचने वाले शक्कर अथवा शर्करा को पचाती है, जिससे शरीर को काम काज करने में ऊर्जा मिलती है। जब इन्सुलिन बनना बन्द अथवा कम हो जाता है, तो शक्कर पच नहीं पाती है, और मूत्र के रास्ते बाहर निकल जाती है। इससे व्यक्ति को काम-काज करने के लिए ऊर्जा नहीं मिल पाती है और व्यक्ति सुस्ती, थकावट और कमजोरी का अनुभव करने लगता है।

स्वयं का इलाज

- i) चिन्ता नहीं परहेज करें;
- ii) चिन्ता करने से इसका स्तर बढ़ जाता है;
- iii) जीवन के कार्यों को सामान्य तरीके से लें;
- iv) भूख से आधा खाना खाने की आदत डालें;
- v) दो बार की जगह तीन या चार बार खाना खाने की आदत डालें;
- vi) एक घण्टा सैर अवश्य करें;
- vii) आधा घण्टा हल्का व्यायाम (हाथ पाँव चलाने वाला) अवश्य करें;
- viii) चीनी या चीनी से बनी मिठाईयाँ न खाएँ;
- ix) तली हुई वस्तुएं कम से कम खाएँ;
- x) तेल एवं चिकनाई का कम से कम प्रयोग करें;

- xi) केला, आम, अंगूर, व चीकू न खाये;
 xii) आलू अरबी, जमीकन्द, शकरगन्दी का उपयोग बहुत कम करें यथासम्भव न करें।

आयुर्वेदिक इलाज : (देशी इलाज)

मधुमेह बहुत पुरानी बीमारी है। जिसकी चर्चा चरक ने दूसरी सदी में लिखित अपनी पुस्तक चरक संहिता में की है, इसमें जड़ी-बूटियों का भी जिक्र है जो मधुमेह को नियंत्रित करने में प्रभावी होती है। इनमें करेला, मेथी, नीम व शुद्ध शीलाजीत आदि सम्मिलित हैं। नीम की आठ-दस पत्तियाँ खाने की आदत डालें। करेले की सब्जी चाव से खाएँ। मेथी व मेथी दाना विभिन्न रूपों में इस्तेमाल करें। पत्तेदार सब्जियाँ अधिक इस्तेमाल करें। एक अमेरिकन डॉक्टर के अनुसार दाल चीनी का उपयोग भी बहुत फायदा करता है। अंकुरित चने, भीगे चने, ऊबले चने व सब्जी के रूप में भी चने का अधिक इस्तेमाल करें। रोटी भी गेहूँ और चने का आटा मिलाकर बनवाएँ।

एलोपैथिक इलाज

डॉक्टर द्वारा बतायी दवाई को नियमित रूप से लें। बीमारी के लेवल के अनुसार माह में अथवा तीन माह में अवश्य जाँच करवाये। मधुमेह के रोगियों को उच्च रक्तचाप का खतरा अधिक रहता है और उच्च रक्त चाप के कारण हृदय रोग और पक्षाघात की बीमारी होने का खतरा रहता है। अतः रक्त चाप की जाँच भी समय-समय पर करवाते रहें। ये सभी आवश्यक एवं नियमित इलाज के तरीके हैं।

भोजन (आहार)

सन्तुलित भोजन लेना इसका पक्का इलाज है। (अपने स्वभाव के अनुसार निम्नलिखित चीजों में कुछ परिवर्तन भी किया जा सकता है। परन्तु यह परिवर्तन न तो खाने की अधिक मात्रा के रूप में

हो और न ही ऊपर बतायी गयी शूगर बढ़ाने वाली चीजों के रूप में हो)

नाश्ता

- सुबह की चाय (बिना चीनी के)
- नाश्ता दो नमकीन रोटी (चटपटी दाल भरी)
- ब्रेड, दूध या चाय एक कप (बिना चीनी के)

दोपहर का भोजन

- दो चपाती (बिना घी के)
- एक कटोरी सब्जी
- दही या चावल (मांड निकले)
- एक कटोरी सलाद

रात्रि का भोजन

- दो रोटी (बिना घी की)
- सब्जी एक कटोरी
- छोले या दाल (एक कटोरी)
- चावल या पनीर (एक कटोरी)

नोट: शादी या पार्टी में भोजन का विशेष ध्यान रखे। यथा - 'दो नान या दो मिस्सी रोटी, छोले या दाल, पालक पनीर या चावल, सलाद आदि सभी की मात्रा एक छोटी कटोरी से अधिक न हो।'

निम्नलिखित बातों का भी ध्यान रखें

मीट, शराब व धूम्रपान न, करें। शराब हर बीमारी में नुकसानदायक है। यह बीमारी बहुत अधिक मात्रा में बढ़ा देती है। अपने आस-पास तनाव रहित माहौल बनाने का प्रयास करें। मन की शुद्धता एवं मन की शान्ति के लिए कार्य करें। यदि हम अपने जीवन को, खान-पान को उपर्युक्तानुसार सन्तुलित बनाकर चलेंगे तो हम सामान्य जीवन जी सकेंगे और जीवन के सभी कार्य पूरे करते रहेंगे।