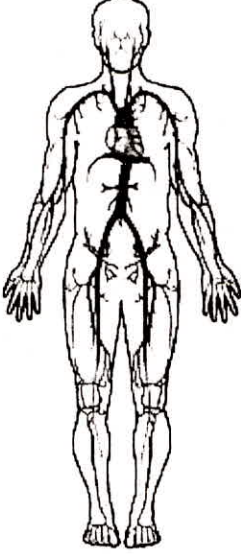


मधुमेह - 'गुप्त किलर'

- श्री नैनेश कुमार द्विवेदी

स्नातकोत्तर-1(शूक्ष्मजीवविज्ञान),

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार।



विगत कुछ वर्षों में जिस तरह से जनसंख्या में वृद्धि हुई, लोगों में खाने रहने आचार-विचार में परिवर्तन हुए; उससे लोगों में शारीरिक व्यायाम के प्रति उदासीनता भी बढ़ी है और साथ में बढ़ा है - मोटापा तथा मानसिक चिंताएं। परिणामस्वरूप, सामान्य नागरिकों के 'रक्तचाप' और 'मधुमेह' रोग में आशातीत वृद्धि दिखने लगी है। ऐसा अनुमान है कि पुरे संसार में 194 मिलियन (संपूर्ण विश्व जनसंख्या का 3%) लोग मधुमेह रोग से पीड़ित हैं और वर्ष 2025 तक यह संख्या बढ़कर 300 मिलियन तक पहुँचने की संभावना है।

'मधुमेह' वास्तव में शरीर के एक 'इंशुलिन' नामक हार्मोन, जो पैंक्रियाज़ द्वारा उत्पन्न किया जाता है, के निर्माण में आई गड़बड़ी के फ़लस्वरूप पैदा होता है, जिससे रक्त के अंदर सूगर अथवा है, जिससे रक्त के अंदर 'सूगर' अथवा 'शर्करा' की मात्रा अनियंत्रित हो जाती है और अनेक प्रकार के शारीरिक विकारों का सृजन होता है। यदि शरीर अपनी आवश्यकता से कम इंशुलिन का उत्पादन करता है तो रक्त के अंदर का सूगर रक्त-वाहिनियों में ही घूमता रहता है। इस सूगर का मानव के अन्य कोशिकाओं द्वारा शोषण नहीं हो पाता और यही परेशानी की असली जड़ है। इंशुलिन की सही मात्रा से रक्त के सूगर का सही इस्तेमाल होता रहता है और कोशिकाएं दैनिक उपापचय द्वारा शरीर को उष्मा प्रदान करती रहती हैं।

सूगर अथवा मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति को बार-बार पेशाब आता है। ऐसा करने से उसकी रात की निद्रा खण्डित होती है और दिन में खोया-खोया रहने लगता है। कभी-कभी वह ऊघने भी लगता है, एवं काफ़ी कमजोर महसूस करता है। उसे बार-बार भूख लगती है। किसी काम को करने में जल्दी थक जाता है। इसका प्रभाव कभी-कभी पारिवारिक जीवन पर भी पड़ता है। ऐसा व्यक्ति काफ़ी 'चिड़-चिड़ा' हो जाता है। पैरों तथा हाथों में जलन और दर्द की शिकायत रहती है। कभी-कभी पैरों में नसों (Veins) की कमजोरी, झिन्झिनाहट जैसा आभास दिलाती है। फ़ोड़े, फ़ुन्सियों की तादात में वृद्धि भी दिखायी देती है। यदि कहीं शरीर का कोई अंग कट जाय अथवा

किसी कारण घाव बन जाए तो जल्दी ठीक नहीं होता। ऐसे अनेक लक्षण दिखायी देते हैं। ऐसी स्थिति में रक्त-चाप का बढ़ना भी आम शिकायतों में से एक है। इसके कारण शिर में भारीपन और शिर चकराने जैसे लक्षण दिखते हैं। रक्त में सूगर की मात्रा की अचानक कमी को हाईपोग्लाइसेमिया (Hypoglycemia) अर्थात् 'सूगर-अल्पता' और अधिकता को हाईपरग्लाइसेमिया (Hyperglycemia) 'सूगर-अधिकता' कहते हैं। इनके भिन्न भिन्न लक्षण दिखायी पड़ते हैं। अस्तु, 'हाईपोग्लाइसेमिया' में जहाँ ज्यादा प्यास, मुँह सूखना, थकावटका महसूस करना, जी मिचलाना, त्वचा का सूखना, बार-बार पेशाब आना, भूख का अचानक बढ़ जाना अथवा भूखापन और साँस लेने में तकलीफ़ आदि महसूस होता है। वहीं रक्त में सूगर की अधिकता अर्थात् हाईपरग्लाइसेमिया (Hyperglycemia) के दौरान रोगी के शरीर में कपकपाहट का होना, उँघना, हृदय गति का अचानक बढ़ जाना, अधिक पसीना आना, स्मृति दोष, आँखों के सामने धुँधलापन, शिर दर्द की शिकायत, शक्ति-क्षीणता अथवा शारीरिक दुर्बलता, बिना किसी कारण शरीर तोड़ना-मरोड़ना, बे मतलब बड़बड़ाना, काम के समय थकावट महसूस करना, शरीर पीला पड़ जाना, अचानक भूख बढ़ना इत्यादि देखा जाता है।

जैसा पहले जिक्र किया जा चुका है कि यह रोग बड़ा ही खतरनाक है। क्योंकि इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को अंधेपन, अन्य दृष्टि दोषों के पनपने, किडनी(बृक्क) की क्षति तथा स्ट्रोक की प्रबल संभावना बनी रहती है। इस रोग से पीड़ित 50% रोगी स्नायु विकार अथवा न्युरोपैथी (Neuropathy) से ग्रसित हो जाते हैं। सामान्य लोगो की अपेक्षा 15 से 40 प्रतिशत मधुमेंह रोगियों के पैर के निचले हिस्से कमजोर पड़ कर या तो क्षतिग्रस्त हो जाते हैं अथवा बेकार साबित हो जाते हैं। ऐसे रोगियों में साधारण और स्वस्थ व्यक्ति के मुकाबले हृदय रोगों की संभावना दो से तीन गुना अधिक रहती है। ऐसा अनुमान है कि प्रतिवर्ष लगभग 4 मिलियन व्यक्ति इस रोग से मर जाते हैं अथवा यों कहें कि विश्व में प्रत्येक वर्ष मरने वालों में लगभग 30% ऐसे होते हैं, जिनके मूल में इसे बीमारी के कारण विद्यमान होते हैं। इंटरनेशनल डायबेटिज़ फ़ेडरेशन (IDF) के अध्ययन के अनुसार कुछ देशों के कुल स्वास्थ्य बजट का लगभग पाँच से दश प्रतिशत इस रोग के ईलाज़ पर खर्च होता है। वर्ष 1998 में एक अध्ययन किया गया जिसमें आठ देशों के लगभग दश मिलियन लोगों के आंकड़ों के विश्लेषण के उपरान्त इस रोग पर पड़ने वाला कुल व्यय लगभग 27 मिलियन डालर का पाया गया।

भारत जैसे विकासशील देश के लिए ऐसी स्थिति काफ़ी चिन्ताजनक है। इस देश में यह रोग बाँहे फ़ैलाये, मुँह बाए खड़ा है और बड़ी तेजी के साथ फ़ैल रहा है। भविष्य के लिए यह एक

बड़ी चुनौती बन कर सामने आने का इंतजार कर रहा है। इंटरनेशनल डायबेटिज़ फ़ेडरेशन (IDF) के एक अध्ययन के अनुसार जहाँ वर्ष 2000 में विश्व के अन्य देश- चीन 22.6 मिलियन, अमेरिका के 15.3 मिलियन, पाकिस्तान 8.8 मिलियन और जापान 7.1 मिलियन के मुकाबले भारत में सबसे अधिक 32.7 मिलियन मधुमेह रोगी विद्यमान थे। यहाँ विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की टिप्पणी काफ़ी तर्कसंगत दिखती है। इसके अनुसार भारत ने अभी भी नहीं चेता और यदि समय रहते उचित कदम नहीं उठाए तो यह वर्ष 2025 तक यह संख्या बढ़कर 57 मिलियन तक पहुँचने की संभावना है। दुःख की बात यह है कि इनमें बहुतों को यह रोग होते हुए भी उन्हें पता ही नहीं होता कि वास्तव में वे एक बहुत ही खतरनाक रोग से ग्रसित हैं, जिसे 'साइलेन्ट किलर' की संज्ञा दी जा सकती है। इस रोग की उत्पत्ति के बारे में अभी कुछ ठीक-ठीक नहीं कहा जा सकता। इसका कारण है मानव जीन की मैपिंग का अभी शत-प्रतिशत न हो पाना। जिस दिन जैव तकनीक से जुड़े सूक्ष्म जैव-वैज्ञानिक इस रोग के जीन की सही सही पहचान कर लेंगे, वह दिन विश्व के लिए बहुत महत्वपूर्ण होगा और इस खोज के पश्चात् इन वैज्ञानिकों की दूसरी चुनौती हर एक व्यक्ति के लिए उचित जेनेटिक दवा की खोज की होगी। वह दिन शायद अब बहुत दूर नहीं, जब भविष्य में मानवकल्याण की जेनेटिक दवाइयाँ उपलब्ध हो जाएंगी। ये दवाइयाँ शायद टेबलेट अथवा इंजेक्शन के रूप में न होकर आलू, टमाटर, फ़लों, अनाजों के विभिन्न प्रकारों में विद्यमान होंगी। शायद भविष्य के ही गर्त में इस असाध्य रोग का राज़ छुपा है जिससे मानव की पीड़ा खतम हो सकेगी।

इस रोग की अब तक जो भी चिकित्सा हुई है उसमें मात्र 20 प्रतिशत से कम ही ऐसे व्यक्ति हैं, जिन्होंने HbA1C Test के हिमोग्लोबिन में सूगर की अनुमन्य सात प्रतिशत मात्रा स्तर को रोक पाने में समर्थ रहें हैं। यह टेस्ट मनुष्य के रक्त में विगत तीन महीनों की औसत सूगर का सूचक होता है तथा इससे बड़ा हुआ स्तर खतरे का सूचक है और मरीज को कम खाकर व्यायाम की सलाह दी जाती है। मधुमेह के इलाज़ के लिए एक नई 'ग्लार्जिन' (Insulin Glargine rDNA Origin) नामक दवा एवेंटिश नामक कम्पनी द्वारा ईजाद की गई है, जिसे 24 घंटे में मात्र एक बार लेना पड़ता है। यह दवा वर्तमान में कुछ देशों - जर्मनी, अमेरिका, इंग्लैण्ड, आयरलैण्ड और भारत में उपलब्ध है। इस दवा के 10 CC के एक शीशी की कीमत लगभग 2,500/- है, जो सामान्य लोगों के पाकेट की पहुँच से काफ़ी दूर है।

मधुमेह एवं रक्तचाप के बीच पारस्परिक संबंध दिखता है। एक दूसरे के जनक हो जाते हैं। ये रोग दिनों दिन बढ़ते जा रहे हैं। यदि समय पर इसके रोकथाम या ईलाज नहीं किया गया तो दिल के दौरों या पक्षाघात की प्रबल संभावनाएं बन जाती हैं। 'रक्तचाप' पीड़ित व्यक्ति के उम्र व

वजन के हिसाब से बदलता रहता है, फिर भी सामान्यतया इसका माप पारे के 120/80 मि.मी. के स्तर से नीचे रहना चाहिए। इससे ऊपर होने पर डाक्टर की सलाह अवश्य लें।

मधुमेंह एवं रक्तचाप नियंत्रित करने के कुछ सामान्य उपाय

- दवाईयां नियमित रूप से लें।
- नमक की मात्रा कम करें व मीठी चीजें न खायें।
- शारीरिक व्यायाम नियमित रूप से करें।
- टी. वी. देखते समय, पढते समय अथवा रेडियो सुनते समय न खायें।
- धीरे-धीरे खायें, जिससे आवश्यक और पोषक तत्व शरीर को पर्याप्त मात्रा में मिल सकें।
- शराब का सेवन कतई न करें।
- ब्रत व उपवास न करें अन्यथा दिल का दौरा अथवा स्ट्रोक की संभावना बनी रहती है।
- अपने जख्मों, घाव, दस्त, बुखार, आदि का ईलाज स्वयं न करें तथा नंगे पैर न घूमें।
- यदि खाने में देरी की संभावना होती है तो भूख लगने की स्थिति में लस्सी, फ्रलों का रस या कच्चे फ़ल, सलाद, अथवा पपीता इत्यादि कम कैलोरी वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें और भूख से कम अथवा थोड़ा खाकर काम चलालेना ही बुद्धिमानी होगी।
- रक्तचाप एवं रक्तशर्करा की नियमित जाँच कराते रहें।
- रक्तचाप और डायबेटिज़ के रोगियों को सलाह दी जाती है कि वे अपने भोजन में अधिक मात्रा में पोटैशियम और कैल्शियम युक्त भोज्य पदार्थ अधिक मात्रा में लें।
- मोटापा कम करने के शतत प्रयास करते रहें।
- यह जान लेना अति आवश्यक है कि मधुमेंह रोग को मात्र नियंत्रित किया जा सकता है, अभी तक इसका उन्मूलन संभव नहीं हो सका है। अतः एक बार इस रोग के पता चलने के पश्चात् जीवन भर दवाई और परहेज़ करना आवश्यक है।
- यदि आप मधुमेंह रोगी हैं तो आपको यह जान लेना चाहिए कि आप हृदय रोग, उच्च-रक्तचाप और लकवा रोग से पीड़ित होने के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हैं।
