आपके सवाल विशेषज्ञ के जवाब

प्रश्न : मुझे छह साल से मधुमेह है। मेरा वज़न भी ज्यादा है। मैं पिछले एक साल से वज़न कम करने के लिये नियमित रूप से योग व प्राणायाम कर रही हूँ। मेरा वज़न कम होने के बजाय पहले से बढ़ गया। क्या कारण हैं?

– प्रमिला सोनी, विदिशा

उत्तर : आप जैसे अनेक लोग हमारे देखने में भी आये हैं। वज़न कम करने के दो ही सिद्धांत हैं। एक, आप कैलोरी कम खायें, व दो, आप शारीरिक श्रम कर कैलोरी अधिक जलायें। पहले जो लोग नियमित सैर को जाते थे या व्यायाम करते थे, वे आज योग व प्राणायाम में लग गये हैं जिसमें बहुत ही कम कैलोरी खर्च होती है। ऊपर से योग पर अति विश्वास के चलते खान–पान व परहेज़ में भी लापरवाही बरती जाती है। आजकल की जीवन शैली में लोग इतना समय नहीं निकाल पाते कि सैर पर भी चले जायें और योग भी कर लें। योग से मानसिक तनाव में कमी व एकाग्रता प्राप्त की जा सकती है परंतु वज़न कम करने के लिये आपको भोजन में कैलोरी में कमी एवं शारीरिक श्रम व व्यायाम में बढ़ोत्तरी करनी ही पड़ेगी।

प्रश्न : मैं बहुत प्रयास के बाद भी धुम्रपान की लत से छुटकारा नहीं पा रहा हूँ। सुना है इसके लिये कोई दवा आ रही है जो शुगर भी कम करती है। कृपया जानकारी दें।

– शंभुसिंह राजपूत, कानपुर

उत्तर : जी हाँ, रिम्युनाबेंट नाम की दवाई पर शोध अंतिम चरण में है। यह दवाई मुँह से ली जा सकती है। यह वज़न कम करने के लिये विकसित की गई है। यह खून में शुगर और कोलेस्ट्रॉल भी कम करती है। इसके साथ ही यह धुम्रपान करने वालों में सिगरेट की तलब भी कम कर देती है। उम्मीद है कि अगले वर्ष तक यह दवा अंतर्राष्ट्रीय बाजार में आ जायेगी।

प्रश्न : अनेक प्रकार की दवाओं व इंसुलिन से जब मेरी शुगर कंट्रोल न हो पाई तो डॉक्टर साहब ने लेन्टस इंसुलिन लेने को कहा। इस इंसुलिन से मेरी शुगर अब कंट्रोल में है। मैं इतनी महँगी इंसुलिन लम्बे समय तक नहीं ले सकता। यह इंसुलिन इतनी महँगी क्यों है?

– रामेश्वर पाटीदार, इंदौर

उत्तर : कम्पनियाँ नये प्रकार के इंसुलिन पर शोध कर विकसित करने में हज़ारों करोड़ रुपये लगाती हैं। इसके पहले कि और कम्पनी इससे भी अच्छी इंसुलिन ले आये, वे शोध व विकास की कीमत वसूलना चाहती हैं और लाभ भी लेना चाहती हैं। इसीलिये ये उत्पाद इतने महँगे रहते हैं। हम आपसे एक बात और कहना चाहेंगे। आप कल्पना करके देखें कि शुगर कंट्रोल न होने से होने वाले विकारों पर आप भविष्य में कितना पैसा खर्च करेंगे। शायद इसके बाद आपको यह महँगी न लगे।

प्रश्न : मेरी उम्र 52 साल है और मैं पिछले 12 साल से डायबिटिक हूँ। मेरा हीमोग्लोबिन 7 से 8 के बीच आता है। क्या कारण हो सकता है?

– शोभना पाटिल, नागपुर

उत्तर : यदि मधुमेह के संदर्भ में देखें तो मधुमेह के कारण गुर्दे खराब होने पर हीमोग्लोबिन कम हो सकता है। अन्यथा इसके अनेक कारण हो सकते हैं, जैसे – जन्मजात हीमोग्लोबिन के विकार, भोजन में आयरन की कमी, पेट में कीड़े, बवासीर आदि से खून का जाना, कुछ विटामिनों की कमी और खून या बोन–मैरो के कैंसर। आप अपने डॉक्टर से परामर्श

कर विस्तृत जाँचें करवायें एवं उचित इलाज लें।

प्रश्न : मेरी उम्र 26 वर्ष है। मेरे माता–पिता और चाचा को मधुमेह है। क्या मुझे भी मधुमेह होने का खतरा है? क्या इससे बचा जा सकता है?

– प्रतीक कुमार माथुर, जयपुर

उत्तर : टाईप–2 मधुमेह एक अनुवांशिक रोग है। जब माता–पिता दोनों को यह रोग हो तो संतान में इसके होने का खतरा 70 प्रतिशत से भी अधिक रहता है। आप आहार, व्यायायाम व तनावमुक्त जीवनशैली से इसे टाल सकते हैं या बच भी सकते हैं। गरिष्ठ भोजन से परहेज़ करें। सलाद, सब्जी व फल ज्यादा खायें। नियमित सैर या व्यायाम करें। वज़न न बढ़ने दें। मानसिक तनाव से बचें। मनोरंजन के लिये भी समय निकालें। धुम्रपान, तंबाखू व शराब का सेवन न करें। इन सब उपायों से आप मधुमेह से बच सकते हैं या उसकी शुरुआत को वर्षों टाल सकते हैं। आप हर छह महीने में अपनी खून में ग्लूकोज़ की जाँच भी करवाते रहें। खाली पेट व 75 ग्राम ग्लूकोज़ पानी में घोलकर पीने के दो घंटे बाद की। यदि आप मधुमेह पूर्व (Prediabetes) की अवस्था में आ गये हैं तो डॉक्टर की सलाह से कुछ दवाईयाँ भी ली जा सकती हैं। ●●●

विशेषज्ञ– डॉ. सुशील जिन्दल

बाबा का योग और मृत्यु का भोग

एक योग के स्थापित योगीराज।
नाम छाया है मीडिया में आज।।

वास्तव में हैं वे इतने महान।
दे दी योग को भी व्यवसायिक पहचान।।

योग की जीवनशैली बन गई चमत्कार।
बाबा नगद और डॉक्टर उधार।।

एक इंसुलिन निर्भर बाल मधुमेही।
इंसुलिन जिसके जीवन को जरूरी।।

माँ–बाप ने सोचा इंसुलिन छुड़वायें।
चलो बाबा के शिविर में हो आयें।।

बाबा ने कहा इतने छोटे बच्चे को
इंसुलिन लगाते हैं।

आपके डॉक्टर विदेशी कम्पनी से
पैसा खाते हैं।।

बाबा ने लगाई आवाज़।
कौन–कौन बैठा है आज।।

जिसकी इंसुलिन छूट गई।
ज़िन्दगी बन गई नागफनी से जूही।।

फटाफट उठ गये अनेकों हाथ।
कैमरा और माइक तो थे ही वहाँ साथ।।

माँ–बाप पर पड़ा भयानक प्रभाव।
डॉक्टर को कोसा छोड़ी सब सलाह।।

बाबा की सलाह पर की इंसुलिन विसर्जित।
श्रद्धा के साथ हुए पूर्ण समर्पित।।

एक पक्षीय ज्ञान से बने ज्ञानधारी।
गुमराह करते हुये ये चमत्कारी।।

खैर माँ–बाप बेटे को लेकर घर लौट आये।
तीन दिन भी चैन से नहीं रह पाये।।

बेटा हुआ उल्टी–साँस से बेहाल।
लेकर पहुँचे फटाफट अस्पताल।।

खून में बढ़ी शकर कीटोऐसीडोसिस हो गया।
कोशिश की बहुत बेटा ज़िन्दा न रहा।।

इस घटना से ये आपसे गुजारिश है।
आपकी सावधानी मेरी ख्वाहिश है।

योग रहे जीवन में इतना तो जरूरी है।
बीमारी में डॉक्टर की सलाह ही जरूरी है।।

- *दीपक मानोरिया,* अशोक नगर (म.प्र.)