



बच्चे स्वचिकित्सा से

■ डॉ. नरेन्द्रनाथ लाहा

श्रीमती वर्मा को मधुमेह व हाई बी.पी. है। वे बी.पी. के लिये रेमीप्रिल नाम की दवाई ले रही हैं। उनके पति श्री वर्मा भी बी.पी. की दवाई ले रहे हैं। अपनी दवाई खत्म हो जाने पर श्री वर्मा ने अपने मन से पत्नी की बी.पी. की दवा रेमीप्रिल लेनी शुरू कर दी। पड़ोस के डॉक्टर से बी.पी. नपवाने पर श्री वर्मा को लगा यह दवा उनकी पुरानी दवा से ज्यादा असरकारक है। कुछ दिन बाद श्री वर्मा को खाँसी रहने लगी। अनेक इलाज करवाने पर भी खाँसी ठीक ही नहीं हो रही थी। तब डॉक्टर टी.बी. के बारे में सोचने लगे। श्री वर्मा तब एक विशेषज्ञ को दिखाने पहुँचे। वहाँ पता चला कि उनकी खाँसी का कारण रेमीप्रिल की दवाई है। इसे लेने वाले 10 से 20 प्रतिशत लोगों को खाँसी हो सकती है। श्री वर्मा का बी.पी. की दवा बदली गई तब उन्हें खाँसी से छुटकारा मिला। आइये देखें एक और उदाहरण :-

श्रीमती चतुर्वेदी काफी समय से दमे की बीमारी का शिकार हैं। पति पुलिस में नौकरी करते हैं। जब वे एक छोटे शहर में पदस्थ थे, तब वहाँ किसी डॉक्टर ने बेटनीलान नाम की दवाई दमे की बीमारी के लिये श्रीमती चतुर्वेदी को दी। डॉक्टर ने उन्हें यह दवाई कुछ ही दिन लेने के लिये कहा था परंतु श्रीमती चतुर्वेदी दवाई के जादुई प्रभाव से इतनी प्रभावित हुई कि वे पिछले चार साल से यह गोली स्वयं ही खरीद कर खा रही हैं। कुछ दिनों पहले श्रीमती चतुर्वेदी को बार-बार पेशाब आने लगा एवं गुप्तांगों में खुजली होने लगी। लोग भी उन्हें टोकने लगे कि उनका चेहरा सूजा-सूजा दिखता है एवं उनका वजन भी बहुत बढ़

गया है। जब श्रीमती चतुर्वेदी डॉक्टर को दिखाने गई तो पाया गया कि उन्हें मधुमेह है। उनका परीक्षण करने पर जब डॉक्टर साहब ने यह पूछा कि क्या वे स्टेरॉइड (Steroid) की गोलियाँ तो नहीं खा रहीं तब ये तथ्य सामने आया कि उनकी बढ़ी हुई शक्कर का कारण बेटनीलान की गोलियाँ हैं।

इस तरह लम्बे समय तक बिना डॉक्टर की सलाह के स्टेरॉइड की दवाई खाने से वजन बढ़ सकता है, मधुमेह हो सकता है, हड्डियाँ कमजोर होने से फ्रैक्चर हो सकते हैं, चेहरे पर बाल आ सकते हैं और शरीर की संक्रमण (Infection) से प्रतिरोध (Resistance) शक्ति भी कम हो सकती है। इस तरह मरीज द्वारा स्वयं अपना इलाज करने की कोशिश को स्वचिकित्सा या (Self Medication) कहा जाता है।

स्वचिकित्सा का इतिहास दर्शाता है कि 19वीं शताब्दी के पहले रोगों के इलाज का वैज्ञानिक आधार कम ही था, अतः स्वचिकित्सा काफी प्रचलित थी। 19वीं शताब्दी के बाद चिकित्सा विज्ञान ने तेजी से तरक्की की और बीमारियों एवं इलाज के वैज्ञानिक आधार बनता गया। इसी के साथ स्वास्थ्य का ध्यान रखने एवं इलाज की सलाह देने के लिये जानकार एवं प्रशिक्षित व्यक्ति इस क्षेत्र में आ गये जिन्हें आज हम डॉक्टर कहते हैं।

स्वचिकित्सा आज भी विकसित देशों में प्रचलित है एवं वहाँ इसे बढ़ावा भी मिल रहा है। पाश्चात्य देशों में स्वचिकित्सा का अर्थ है कि आम बीमारियों का इलाज मरीज स्वयं करे जिनके लिये दवा के उपयोग करते समय चिकित्सकीय देख-रेख की आवश्यकता नहीं है और जो दवाएँ उपयोग में निरापद (Safe) हैं।

इस तरह उपयोग में लाए जाने वाली दवाओं को O.T.C. (over the counter drug) कहते हैं। यह वे दवाएँ हैं जो कोई व्यक्ति बिना किसी चिकित्सकीय नुस्खे के दवा की दुकान से खरीद सकता है। इसके विपरीत प्रिस्क्रिप्शन ड्रग वे दवाएँ हैं जो चिकित्सकीय नुस्खे से ही मिल सकते हैं। पश्चिमी देशों में दवा नियामक तंत्र (Drug Administration body) का कहना है कि चूँकि कई साधारण रोग बार-बार होते हैं एवं रोगी स्वयं ही उनका निदान कर लेते हैं एवं इनकी दवाईयाँ भी सुरक्षित है अतः वे मरीज को इनके लिये स्वचिकित्सा का विकल्प देते हैं। वहाँ लोग स्वास्थ्य के प्रति अधिक सावधान एवं जानकार रहते हैं अतः वहाँ स्वचिकित्सा के लाभ भी हैं। जैसे –

- मरीज की अपने स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदारी बढ़ जाती है।
- साधारण रोगों के लिये इलाज सुलभ हो जाता है।
- चिकित्सक के पास भीड़ कम हो जाती है।
- देश के चिकित्सा तंत्र पर दबाव कम हो जाता है।
- साधारण और पुराने रोगों को रोका जा सकता है।
- चिकित्सा तंत्र अधिक गम्भीर बीमारियों पर अधिक ध्यान दे सकता है।

परंतु स्वचिकित्सा में सरकार की जिम्मेदारियाँ भी बढ़ जाती हैं। उसे चाहिए कि किताबें, लेख, पुस्तिकाओं एवं पत्रिकाओं को सशक्त बनाकर जनता को रोग और चिकित्सा के संबंध में सही जानकारी दें। नये Electronic Media के माध्यम से भी यह काम किया जा सकता है। जो प्रचार के माध्यम हों वे सरल एवं स्पष्ट होने चाहिये नहीं तो उपभोक्ता उसका गलत अर्थ निकालकर गलत इलाज कर सकते हैं। दवाओं के सूचना लेबल भी सशक्त होने चाहिये एवं उन पर मरीजों को दवाओं के दुष्परिणामों के बारे में सम्पूर्ण जानकारी मिली चाहिये। यह भी लिखा जाना चाहिये कि बिना डॉक्टर से पूछे ये दवा अधिकतम कितने समय ली जा सकती है।

स्वचिकित्सा एवं स्वध्यान (Self Care) में अंतर है। जहाँ स्वचिकित्सा की परिभाषा पहले ही दी जा चुकी है वहीं स्वध्यान का मतलब है अपने पोषण, व्यायाम एवं मानसिक संतुलन का ध्यान रखना जिससे बीमारी से बचा जा सके एवं उन चीजों से दूर रहना जो बीमारी को बढ़ावा दें। हमारे देश में जहाँ चिकित्सा संबंधी जागरुकता कम है, स्वध्यान को सुदृढ़ करने की बहुत जरूरत है। देश में लगभग हर तरह की दवाईयाँ बिना चिकित्सकीय नुस्खे के



आसानी से प्राप्त की जा सकती हैं। लाखों लोग मानसिक रोगों की कुछ दवाईयों का स्वचिकित्सा करते हुए सेवन करते हैं एवं धीरे-धीरे उनके आदी हो जाते हैं। इसी प्रकार स्वचिकित्सा के चलते अनेक अच्छी एंटीबायोटिक दवाएँ अब बेअसर हो गई हैं। टाइफाइड जैसे रोगों का इलाज अब पहले की अपेक्षा बहुत महँगा और कठिन हो चला है।

आंकड़े बताते हैं कि 60 प्रतिशत लोग अपने स्वास्थ्य का स्वयं इलाज करना पसंद करते हैं। आज इंटरनेट के युग में स्वास्थ्य संबंधी अनेक साइट्स मरीजों को अधिकचरी जानकारी परासे रही हैं। साथ ही अवैज्ञानिक, असिद्ध एवं नुकसान पहुँचाने वाले उपचारों और औषधी की बाढ़-सी आ गई है।

तात्पर्य यह है कि स्वचिकित्सा उन जगहों के लिये सही नहीं है जहाँ शिक्षा एवं स्वास्थ्य जागरुकता का विस्तार उतना नहीं है जितना होना चाहिये। इससे रोगों के बारे में गलत सोच बन सकती है। मरीज अपना नुकसान कर सकता है।

हमारे देश में स्वचिकित्सा को बढ़ावा देने की जगह आवश्यकता यह है कि चिकित्सक रोगी का मित्र बने, उसे और उसके रिश्तेदारों को रोग एवं उपचार के बारे में समझाए। इलाज सस्ता हो एवं साधारण आदमी की पहुँच में हो, तभी एक स्वस्थ एवं निरोग समाज की कल्पना की जा सकेगी। ●●●