

मधुमेह

से बचा जा सकता है...



> डॉ. जयदीप खरे

मधुमेह यानि शरीर में शुगर की मात्रा का अनियंत्रित होना। दुनियाभर में मधुमेह रोगियों की संख्या तेज़ी से बढ़ रही है। दुर्भाग्य से भारत जैसे विकासशील देश में यह संख्या बहुत तेज़ी से बढ़ रही है। पूरी दुनिया में भारत को विश्व मधुमेह की राजधानी कहा गया है जो कि एक चिन्ता का विषय है। वैज्ञानिक एवं चिकित्सा जगत् में मधुमेह के इलाज के लिए शोध जारी रखते हुए तथा नित नये अनुसंधान किये जा रहे हैं। हम सभी जानते हैं कि मधुमेह को ठीक नहीं वरन् नियंत्रित किया जा सकता है। आइये आगे हम जानें कि किस तरह से मधुमेह को रोकने के उपाय भी जल्दी समझ सकते हैं। मधुमेह होने का खतरा जिन स्थितियों में होता है वे इस प्रकार हैं :-

1. अनुवांशिक दोष (माता-पिता, रक्त संबंधियों को मधुमेह होना)
2. आराम पसंद जीवन शैली/गरिष्ठ भोजन
3. मोटापा
4. अनियंत्रित रक्त चाप
5. हृदय विकार

6. गर्भावस्था के समय मधुमेह का होना या जन्म के समय बच्चे का वज़न 3.5 किलो से ज्यादा होना।

इन कारणों के अलावा भारत के लोगों का एशिया महाद्वीप के निवासी होने के कारण मधुमेह होने की संभावना अन्य महाद्वीपों के निवासियों कि तुलना में अधिक होती है, ऐसा शोध करने पर पता चला है। भारत में पेट पर मोटापा या तोंद भी भारतीयों में मधुमेह होने की संभावना बढ़ाता है। भारतीयों में Central obesity का ज्यादा होना भी मधुमेह के होने का एक प्रमुख

कारण है। इन सबके अलावा कम शारीरिक श्रम, मशीनों का अधिकाधिक उपयोग तथा फास्ट फूड या जंक फूड का ज्यादा लेना भी मधुमेह से ग्रसित होने के लिए आग में घी डालने का काम करता है।

भारत को विश्व मधुमेह की राजधानी बनाने के लिए एक तो भारतवासियों की मधुमेह से ग्रसित होने की अधिक प्रवृत्ति, उसके ऊपर विकासशील देश होने के कारण दिनचर्या तथा आहार में तेज़ी से होने वाला बदलाव जिम्मेदार हैं।

मधुमेह एक मीठा रोग है, क्योंकि अन्य रोगों की तरह मधुमेह में व्यक्ति अचानक बीमार नहीं पड़ता। मधुमेह में तो व्यक्ति की शारीरिक स्थिति जब बहुत खराब हो जाती है, तभी कष्ट का एहसास





होता है।

जैसा कि कहा जाता है पूत के पाँव पालने में ही दिखते हैं, वैसे ही यदि माता-पिता में किसी एक को या दोनों को मधुमेह का होना मधुमेह से ग्रसित होने के खतरे की पहली घंटी है। जन्म के समय वज़न 3.5 किलो से ज्यादा का होना या वयस्क में ऊँचाई के अनुसार वज़न का अधिक होना, यह सभी मधुमेह को निमंत्रण देने का कार्य करते हैं। इन सभी लक्षणों को ज्ञात करके हम उचित उपाय करके मधुमेह को नियंत्रित कर सकते हैं। मधुमेह रोगी और स्वस्थ व्यक्ति के बीच Pre-Diabetic (मधुमेह की प्रारंभिक अवस्था) नाम का एक पुल होता है। यदि इस अवस्था में मधुमेह का निदान हो जाये एवं इसके नियंत्रण के लिए सही कदम उठा लिए जायें, तो मधुमेह को टाला जा सकता है।

Pre-Diabetic का निदान :-

इस अवस्था में शुगर (Fasting Sugar 100mg/dl से 125mg/dl) होती है। इसे Impaired Fasting Glucose कहते हैं। खाना खाने के 2 घंटे बाद की शुगर 140mg/dl से 199mg/dl होती है, जिसे Impaired Glucose Tolerance कहते हैं। यदि Pre-Diabetic अवस्था में नियमित रूप से विशेषज्ञ की सलाह लेकर व्यायाम एवं खान-पान में नियंत्रण रखा जाये तो मधुमेह को टाला जा सकता है। मधुमेह किसे हो सकता है तथा सर्वाधिक खतरा किसे है, यह बता सकने वाले फार्मूले की भारत जैसे विकासशील देश को सर्वाधिक जरूरत है। इसके लिए डॉ. वी. मोहन ने इंडियन डायबिटिक रिस्क स्कोर नामक एक चार्ट तैयार किया है। इस चार्ट से कोई भी व्यक्ति आसानी से मधुमेह से ग्रसित होने का खतरा कितना है, कितना है, यह पता लगा सकता है:-

IDRS (Indian Diabetes Risk Score)

आयु	35 वर्ष से कम	00
	35 से 49 वर्ष	20
	50 वर्ष से अधिक	30
कमर का घेरा	स्त्रियों में 80 से.मी. से कम पुरुषों में 90 से.मी. से कम	00
	स्त्रियों में 80-89 से.मी. पुरुषों में 90-99 से.मी.	10
	स्त्रियों में 99 से.मी. से ज्यादा पुरुषों में 100 से.मी. से ज्यादा	20
व्यायाम	नियमित भरपूर व्यायाम	00
	कम या हल्का व्यायाम	20
	सारा काम बैठकर करना या व्यायाम नहीं करना	30
आनुवांशिकता	माता-पिता दोनों में से किसी को भी मधुमेह न होना	00
	माता या पिता दोनों में से किसी एक को मुधमेह होना	10
	माता-पिता दोनों को मधुमेह होना	20

यदि इस चार्ट में स्कोर 60 या उससे ज्यादा आता है, तो मधुमेह होने का खतरा सर्वाधिक है। व्यक्ति को तुरंत ही अपनी ब्लड शुगर चैक करवा कर मधुमेह रोग विशेषज्ञ से सलाह लेना चाहिए। यदि स्कोर 30-50 हो तो मधुमेह होने का खतरा मध्यम तथा स्कोर 30 से कम है तो मधुमेह होने का खतरा अत्यंत कम होता है।

अभी हुए Clinical Trial में यह निष्कर्ष निकला है, कि जीवन शैली में बदलाव तथा कुछ औषधियों (जैसे Metformin) आदि के सेवन से मधुमेह से ग्रसित होने की प्रक्रिया को अत्यन्त कम किया जा सकता है। आश्चर्य की बात यह है कि इन Clinical Trial में मधुमेह को टालने के लिए मात्र जीवन शैली में बदलाव तथा व्यायाम को अत्यन्त महत्वपूर्ण माना गया है, जो कि व्यक्ति के अपने हाथ में है।

इन सभी प्रकार के Clinical Trial का ध्यान से निरीक्षण करने पर पता चलता है कि जीवन शैली में बदलाव नियमित व्यायाम तथा आहार नियंत्रण मधुमेह टालने का त्रिसूत्री मंत्र है।

विशेषज्ञों के अनुसार यदि व्यक्ति

अपने कुल वजन का 5 प्रतिशत घटाता है, तो वह रक्तदाव एवं हृदय विकार से बच सकता है। नियमित व्यायाम में 6/7 का नियम होना चाहिये यानि कि 7 दिन में से 6 दिन नियमित व्यायाम करना। व्यायाम में व्यक्ति को तेज़ी से चलना, सायकल चलाना, रस्सी कूदने जैसे व्यायामों को समावेश करना चाहिए। आहार में अधिक चर्बीयुक्त पदार्थों जैसे माँसाहार, पनीर, घी, बटर या तले हुए पदार्थों से दूरी रखना चाहिए। आहार में हरी सब्जियाँ, ताज़े फल तथा अंकुरित पदार्थों को शामिल करना चाहिए। वजन घटाने तथा निरोग रहने के लिए ऐसे आहार लेना आवश्यक है। इसके लिए आहार विशेषज्ञ से सलाह लेने से निश्चित ही फायदा होता है। कई बार हम कहते हैं, कि व्यायाम करने के लिए समय नहीं



मिलता है। लेकिन जहाँ चाह वहाँ राह की नीति अपनाते हुए, लिफ्ट की जगह सीढ़ियाँ उपयोग करना चाहिए। बस से सफर करते समय घर या ऑफिस से एक स्टॉप पहले उतर कर पैदल चलें, गाड़ी को हो सके तो थोड़ा दूर पार्क करें। टी.वी. के चैनल बदलने के लिए रिमोट की जगह बार-बार उठें इसी बहाने से व्यायाम होगा।

हमारे समाज में मधुमेह संबंधी अज्ञान को दूर करने एवं नियमित जीवन शैली एवं व्यायाम का महत्व बताने की शिक्षा देने की आवश्यकता है। IDRS जैसी पद्धतियों का उपयोग करके मधुमेह को रोकने संबंधित कदम उठाने से खर्च नियंत्रण में रहेगा। समाज को जागरूक करने के लिए समय-समय पर शिविर लगाने तथा स्कूलों एवं ऑफिसों में मधुमेह की उचित शिक्षा देने की अत्यंत आवश्यकता है। हम सभी के एकजुट हो प्रयास करने से हम आने वाली पीढ़ी को मधुमेह से बचा सकते हैं। ●●●

