शराब एवं मधुमेह

■ डॉ. अनिल कपूर

आपने पीने वालों को अक्सर कहते सुना होगा कि शराब पीना स्वास्थ्य के लिये लाभकर हो सकता है। वे ये कहते भी नहीं थकते कि उन्होंने पढ़ा है कि शराब पीने से हार्ट अटैक नहीं होता। आईये देखें कि शराब एक मधुमेही के जीवन में क्या असर डालती है?

वीर सिंह जब 25 साल का था तभी से उसे शराब की लत लग गई। जब वो 34 साल का हुआ तब उसे शराब की वजह से पेन्क्रियाटायटिस (Pancrea-titis) रोग हो गया जिसमें शराब के बुरे प्रभाव से पेनक्रियाज़ ग्रंथी में सूजन आ जाती है एवं वो नष्ट होने लगती है। जैसा कि आप जानते ही हैं कि शरीर में इंसुलिन पेनक्रियाज़ से ही बनता है। दो साल के भीतर ही वीरसिंह को मधुमेह भी हो गई परंतु उसने शराब पीना फिर भी नहीं छोड़ा। अधिक शराब पीने एवं बीमार रहने के कारण उसकी नौकरी भी जाती रही। तीन साल के बाद उसके पेट में पानी भर गया तब डॉक्टरों ने बताया कि उसे लिवर का सिरोसिस (Cirrhosis) हो गया है। उसके तीन साल के बाद ही वीरसिंह शराब के मैदान में वीर गति को प्राप्त हो गये।

शराब की लत एवं मधुमेह दोनों साल–दर–साल जीवन भर चलने वाली बीमारियाँ हैं और जब ये दोनों एक साथ, एक ही व्यक्ति में हो जाएँ तो जल्दी ही जानलेवा सिद्ध हो सकती हैं। आधुनिक समाज में शराब का सेवन एक फैशन सा बन गया है और बहुत तेजी से फैल रहा है। शौकिया शुरू करने वाले अनेक लोग पूरी तरह शराबखोरी की लत का शिकार हो जाते हैं। पश्चात्य देशों में 3/4 लोग शराब लेते हैं, परंतु अधिकांश लोग इसे लत नहीं बनाते। हमारे देश में लगभग 1/4 पुरुष शराब का सेवन करते हैं परंतु शराबखोरी की लत का शिकार पश्चात्य देशों से कहीं अधिक लोग हो जाते हैं। इनमें ग्रामीण व शहरी, गरीब व अमीर सभी वर्ग शामिल हैं।

एक मधुमेही को शराब के बारे में निर्णय लेने से पहले शराब एवं मधुमेह के संबंध के बारे में पूर्ण जानकारी होना चाहिए। शराब शरीर को नीट कैलोरी देती है जिसकी कोई भी पौष्टिक उपयोगिता नहीं होती। शराब लिवर, स्नायुतंत्र, हृदय एवं पेन्क्रियाज़ पर बुरा प्रभाव डालती है और मधुमेह में भी इन्हीं अंगों पर सबसे ज्यादा असर दिखाई देता है।

मधुमेह में शराब पीने के खतरे :

- अतिरिक्त कैलोरी मोटापा बढ़ा सकती है।
- खून में चर्बी की मात्रा (Triglycerides) का बढ़ना।
- अत्यधिक शराब पीने से खून में शक्कर कम होना (Hypoglycemia)।
- लम्बे टाइम तक शराब पीने से दिमाग एवं स्नायुतंत्र का खराब होना।
- पेन्क्रियास पर सूजन।
- आहार नली, आमाशय व जिग (Esophagus, Stomach, Liver) के कैंसर की संभावना अधिक होना।
- लिवर में चर्बी जमना और आगे जाकर (Cirrhosis) होना।
- चोट लगना व दुर्घटना होने का खतरा बढ़ना।
- नपुंसकता की संभावना बढ़ जाना।

शराब का खून में ग्लूकोज़ की मात्रा से संबंध :

शराब से खून में ग्लूकोस की मात्रा कम अथवा अधिक दोनों ही हो सकती है। यह इस बात पर निर्भर है कि कितनी शराब ली गई है व खाने के साथ ली गई है या खाली पेट ली गई और कितने समय में ली गई है। खाने के साथ में ज्यादा मात्रा में शराब लेने पर खून में शुगर की मात्रा बढ़ सकती है, वहीं खाली पेट तेजी से बड़ी मात्रा में शराब लेने से कुछ घंटों बाद खून में शुगर की मात्रा खतरनाक स्तर तक नीचे भी जा सकती है। ऐसी अवस्था में मरीज के व्यवहार में आने वाले परिवर्तन शराब द्वारा या Hypoglycemia द्वारा है पता लगाना मुश्किल हो जाता है। यहाँ यह बताना भी उचित होगा कि अधिक शराब लेने पर पेशाब में ऐसिटोन (Acetone) भी आने लगते हैं जिसके कारण मरीज का डायबिटिक कीटोएसीडोसिस (Diabetic Ketoacidosis) का गलत निदान भी हो सकता है। चक्कर आना, धुंधला दिखना, मानसिक असंतुलन, टेढ़े–मेढ़े कदमों से चलना यह सभी लक्षण शुगर कम होने एवं अधिक शराब पीने, दोनों के ही हो सकते हैं।

शराब एवं हृदय

कम मात्रा में शराब लेने पर ब्लड प्रेशर में कुछ गिरावट आती है। साथ ही ये भी सच है कि एक खास किस्म की शराब जिसे फ्रेंच रेड वाईन (French Red Wine) कहते हैं को सीमित मात्रा में पीने से हृदय रोग की संभावना कम होती है। परंतु अधिक मात्रा एवं लम्बे समय तक शराब लेने से ब्लडप्रेशर बढ़ता है एवं खून में ट्राइग्लिसराइड (Triglyceride) नामक चर्बी भी बढ़ जाती है। कुछ लोगों में शराब का हृदय की माँसपेशियों में विपरीत प्रभाव पड़ता है जिससे खतरनाक, जानलेवा बीमारी एल्कोहलिक कार्डियो मायोपेथी (Alcoholic Cardio Myopathy) हो सकती है।

शराब एवं शरीर का वज़न :

शराब में बहुत ज्यादा कैलोरी होती है इसके साथ ही पीने वाले शराब के साथ गरिष्ठ स्नेक्स एवं भोजन भी करते हैं। शराब के नशे में अक्सर मरीज अपने मधुमेह संबंधी परहेज को भूल जाते हैं, इसीलिए अधिकांश शराब पीने वालों के लिये मोटापा भी एक समस्या बन जाता है। मोटापा अपने आप में हृदय रोग, ब्लडप्रेशर एवं मधुमेह के खराब नियंत्रण का कारक बनता है। दूसरी ओर जो मरीज शराब की लत के बुरी तरह गुलाम हो जाते हैं एवं सुबह से ही पीना शुरू कर देते हैं उन्हें अपने खाने–पीने की सुध नहीं रहती ऐसे मरीज अक्सर सूख कर कांटा हो जाते हैं।

शराब एवं मधुमेह की दवाईयाँ :

शराब शुगर कम करने की कई दवाईयों के कार्य करने की प्रणाली में बदलाव कर सकती है। कई दवाईयों के साथ शराब लेने में खून में शुगर की मात्रा अत्यधिक कम हो सकती है। इंसुलिन लेने वाले मरीजों भी शराब पीने पर Hypoglycemia का खतरा बढ़ जाता है। कुछ दवाईयों के साथ शराब लेने पर चेहरे पर लाली एवं गर्मी लगना, उल्टियाँ व पेट में जलन, या पेट में Peptic Ulcer होने की संभावना बढ़ जाती है। शराब के नशे में मरीज अपनी दवाईयाँ लेने में नियमित भी नहीं रह पाता।

शराब एवं लिवर :

पिछले कुछ सालों में यह ज्ञात हुआ कि टाईप–दो मधुमेह (Type-2 D:M) लिवर को नुकसान पहुँचाने और लिवर में Cirrhosis होने का एक महत्वपूर्ण कारण है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि मधुमेह में लिवर की कोशिकाओं में चर्बी जमने लगती है, लगभग इसी तरह के नुकसान ज्यादा शराब पीने वालों के लिवर में भी होता है। Cirrhosis होने पर पेट में पानी भरना, खून की उल्टी होना एवं शरीर में सूजन आना देखा जाता है। आगे जाकर मरीज का लिवर पूरी तरह फेल होने लगता है एवं पीलिया भी हो जाता है। Cirrhosis का कोई भी अच्छा उपचार नहीं है। अतः ये जरूरी है कि मधुमेह के मरीज शराब से परहेज ही रखें। लिवर में होने वाले नुकसान का पता सबसे पहले खून में SGOT & SGPT के बढ़ने से चलता है साथ ही सोनोग्राफी द्वारा लिवर में चर्बी की मात्रा भी पता लगाया जा सकता है।

मधुमेह एवं शराब-सलाह एवं सुझाव :

- यदि आप शराब नहीं पीते तो चालू नहीं करें।
- यदि आप कभी–कभी पीते हैं तो हफ्ते में दो पेग से ज्यादा न पियें।
- शराब के साथ में गरिष्ठ भोजन न करें।
- जिस दिन शराब लें उस दिन 1–2 रोटी कम खाएँ।
- स्नेक्स के स्थान पर सलाद का उपयोग करें।
- नियमित व्यायाम व मल्टी विटामिन की गोलियाँ लें।
- नियमित रूप से खून में लिपिड प्रोफाइल की जाँच कराएँ।
- नियमित रूप से लिवर संबंधी जाँचें भी करवाते रहें।

यदि आप शराब के आदि हो चुके हों तो दिन में दो पैग से ज्यादा न पियें और कोशिश करें कि इसे कम किया जा सके या छोड़ा जा सके।

अंत में हम यही कहेंगे कि शराब एवं मधुमेह एक और एक ग्यारह जैसी स्थिति है और यदि हमारे मधुमेही पाठक एक स्वस्थ्य एवं सफल जीवन जीना चाहते हैं तो शराब के नशे से दूर ही रहें। साथ ही यदि आप शराब लेते हैं तो इसकी जानकारी अपने डॉक्टरों को अवश्य देवें, जिससे वह आपके उपचार में सभी सावधानियाँ रख सकें। ● ● ●

– डॉ. अनिल कूपर
प्रोफेसर मेडिसिन
पीपुल्स कॉलेज ऑफ मेडिकल साईंसेस, भोपाल