



> डॉ. विजय शील

मैं और मेरा मधुमेह

मेरी स्टडी

बात जनवरी 1993 की है। इस समय मेरी उम्र 53 वर्ष थी। मेरे हाथ के अंगूठे के जोड़ में दर्द होना शुरू हुआ। अपनी कार्यालयीन व्यस्तता के कारण मैंने अंगूठे के दर्द की ओर ध्यान नहीं दिया। परिणाम यह हुआ की दर्द बढ़ता ही गया अब दर्द असहनीय हो गया तो हमीदिया अस्पताल भोपाल के आर्थोपेडिक विभाग में डॉक्टर को दिखाया। करीब महीने भर दवा चलती रही फायदा नहीं हुआ। दर्द बढ़ता रहा तब डॉक्टर साहब को यह शक हुआ कि कहीं मुझे मधुमेह की शिकायत तो नहीं है। अतः मुझसे यह कहा गया कि मैं मधुमेह का पैथोलॉजी लैब में सुबह खाली पेट (Fasting) और दोपहर के बाद (Post-meal) के खून का टेस्ट करवाऊँ। दोनों ही टेस्ट मैंने करवाये। फास्टिंग 128mg/dl और पोस्टमील 192mg/dl था। डॉक्टर का संदेह सही निकला, उन्होंने कहा कि मधुमेह की शुरुआत हो गई है। इसी कारण अंगूठे के जोड़ का दर्द ठीक नहीं हो रहा है। शायद यही कारण था कि उन दिनों मुझे सुस्ती एवं थकावट-सी बनी रहती थी। डॉक्टर की समझाईश थी की शुरुआती दौर में बेहतर यही होगा कि मधुमेह को नियंत्रित करने के लिये रोज़मर्रा की जीवनशैली और खान-पान (आहार) में धीरे-धीरे आवश्यक बदलाव लाया

जाये।

मैं भी यही चाहता था कि ऐसा प्रयत्न किया जाये कि बिना दवा लिये मधुमेह नियंत्रित हो सके। मधुमेह (Sugar) की स्थिति सामान्य हो सके, अर्थात् Fasting Sugar 70mg/dl से 110mg/dl के बीच और Postmeal (खाने के आधे घंटे के पश्चात्) शुगर का माप 120mg/dl से 140mg/dl के बीच रहे। मेरे परिवार में मेरे पिताजी और बड़े भाई को दोनों को मधुमेह की शिकायत थी। जिसे हम अनुवांशिक (हेरिडिटरी) कहते हैं। अर्थात् यदि परिवार में माता-पिता को मधुमेह हो तो बच्चों को भी होने की संभावना होती है या हो सकती है। पिताजी एवं बड़े भाई का जीवन यापन और खानपान का तरीका मैंने बचपन से ही देखा था। उन सभी ने मधुमेह को गम्भीरता से कभी लिया ही नहीं। परिणाम यह हुआ कि उम्र के आखिरी पड़ाव में उन्हें मधुमेह के कारण बहुत ही कष्ट भोगना पड़ा। इस पारिवारिक पृष्ठभूमि के कारण मधुमेह का सामान्य ज्ञान या समझ मुझे थी। जब प्रौढ़ावस्था में मधुमेह की शिकायत हो या आप मधुमेह के रोगी बन जायें तो उसे टाईप-टू का मधुमेह कहते हैं। और ऐसे मधुमेह को धीरज और संयम से जीवन यापन करते हुए

डॉक्टर/डॉइटीशियन द्वारा बताये गये आहार (हर तरह के कच्चे पके हुये अनाज, फल, मेवे, मसाला, तेल एवं तले खाद्य पदार्थ) की मात्रा और दूध तथा दूध से बने अन्य खाद्य पदार्थ कब और कैसे लिये जायें, आदि बातों और तथ्यों की जानकारी के आधार पर आहार का उपयोग किया जाये। मैंने यह सब जानकारियाँ लीं और अपने व्यस्त जीवन में प्रयास किया कि अपने को इस तरह से संयमित करूँ कि मधुमेह पर नियंत्रण कर सकूँ। सबसे पहले मैंने मधुमेह से संबंधित जितना भी साहित्य मुझे विभिन्न स्रोतों से मिला उन्हें प्राप्त कर पढ़ा। मधुमेह के प्रति अपनी जानकारी को अपने जेहन में बिठाने का प्रयत्न किया। जैसे ही मेरे परिवार (पत्नि, चार बच्चों और माता जी) को यह पता चला कि मैं मधुमेह का शिकार हो गया हूँ सभी बेहद चिंतित हो गये, ऐसा प्रतीत हुआ कि जैसे भूचाल आ गया हो। अब क्या होगा? बच्चे छोटे हैं और घर की इतनी जिम्मेदारियाँ हैं। मेरी सरकारी नौकरी में महीने के 10 दिन दौरे (टूर) पर बाहर रहना पड़ता है। बाहर खाने-पीने की व्यवस्था कैसे होगी इस तरह की सारी बातों मेरी श्रीमती के मन में कौंधने लगीं। वह और परेशान हो गईं। मैं चिन्तित रहने लगा। अपने साथियों और मित्रों से भी चर्चा की सभी ने अपने

सामान्य ज्ञान और अनुभवों के आधार पर डेरों सलाह मशवरे दे डाले, जिनसे मैं और मेरी पत्नी बेहद भ्रमित (Confused) हो गये।

खैर, जो होना था हो गया। मैं मधुमेही हो गया। इस यथार्थ को मैंने और मेरे परिवार ने अन्ततोगत्वा स्वीकार कर ही लिया।

मैंने निर्णय लिया कि मीठे का परहेज़ किया जाये और सुबह की चाय-नाश्ता, दिन का खाना, टिफिन, शाम की चाय, रात का खाना समय पर लिया जाये और खाने में वसा और कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन कम-से-कम लिया जाये।

उपरोक्त बातों के साथ-साथ मैंने अपने मन को समझाया कि जो मौज-मस्ती करनी थी कर ली जो खाना-पीना था खा लिया, अब खुद को शारीरिक रूप से 'फिट' रखना आवश्यक है।

मधुमेह जानलेवा बीमारी है, और दीमक की तरह है, धीरे-धीरे जीवन को चाटती रहती है। घर में मिटाई आनी कम हो गई। रसोई में मीठी चीज़ भी बननी नहीं के बराबर हो गई। सोयाबीन के तेल का उपयोग होने लगा। मुझे दैनिक गतिविधियों की ट्यूनिंग करने में काफी मशक़त करनी पड़ी। क्योंकि अब मुझे उच्च रक्तचाप (Hyper-tension) की शिकायत भी हो गई थी। पहले तो मैंने किसी को बताया ही नहीं कि मुझे उच्च रक्तचाप की शिकायत हो गई है।

अनियमित रूप से कभी आयुर्वेद की दवा लेता रहा। ऐसा इसलिए हुआ कि मैं यह मानने को तैयार नहीं था कि मैं उच्च रक्तचाप का मरीज़ हो गया हूँ। मेरे एक डॉक्टर मित्र ने समझाया कि मेरे परिवार में यह बीमारी अनुवांशिक (हेरीडिटरी) है। इसलिए इससे निजात मिलना मुश्किल है। उन्होंने मेरी आँख का फन्डस टेस्ट कराया इससे यह सुनिश्चित हो गया कि मैं उच्च रक्तचाप

(Hypertension) का मरीज हो गया था। अनुभव के आधार पर समझा

कि दवा के अलावा बी.पी. कंट्रोल के लिये यह जरूरी है कि :-

- नींद पूरी हो।
- पाचन क्रिया ठीक हो, कब्ज़ या अपच न हो।
- फालतू की बातों या सोच या चिंतन के कारण मानसिक तनाव न हो।
- हर जो काम या बात मनमुताबिक न हो उस पर कम-से-कम प्रतिक्रिया की जाये और क्रोध को नियंत्रित किया जाये।

● दवा समय पर ली जाये तथा 15 या 30 दिन पर ब्लड प्रेशर अवश्य नापा जाये। सामान्य माप हो

120/80mmhg

● मोटापा कम किय जाये, अर्थात् शरीर का वज़न (Weight) क्रद (Height) के के अनुपात में रखा जाये।

● जब भी रक्तचाप बढ़े तो उसके लक्षण (Symptoms) को समझें जैसे सिर का भारी होना, सिर दर्द बना रहना, गर्दन में खिंचाव होना, आलस्य होना तथा चिड़चिड़ा पन आदि होने पर डॉक्टर को तुरंत दिखायें।

अब शरीर के दो दुश्मन हो गये थे। एक तो उच्च रक्तचाप था ही दूसरा मधुमेह। दोनों को ही राजरोग कहते हैं। अर्थात् कभी भी ठीक न होने वाली बीमारी। इन्हें नियंत्रण में रखकर ही एक सामान्य जीवन जिया जा सकता है। अतः पुनः उच्च रक्तचाप और मधुमेह से संबंधित जो भी साहित्य उपलब्ध हुआ उन्हें मैंने नियमित पढ़ा और निम्न तथ्य उजागर हुए :-

● मधुमेह एक एपिडेमिक के रूप में भारत ही नहीं संसार के अन्य देशों में भी फैल रही है। बच्चों और बड़ों दोनों को ही यह रोग जकड़ रहा है। टाईप-1 छः वर्ष से 15 वर्ष की आयु के बच्चों में एवं टाईप-2 बढ़ती उम्र के लोगों में होती है।



● मधुमेह अवस्था में 'शुगर बढ़ने पर' शरीर के मुख्य भीतरी अंगों (Organs) को नुकसान पहुँचता है। हृदय की नसों (Arteries) में खून का बहाव कम हो जाता है जिससे हृदयघात (Heart Attack) की संभावना बढ़ जाती है। मस्तिष्क में खून के कम बहाव या खून जमने (Clotting) से मस्तिष्क घात (Paralysis) होने की संभावना बढ़ जाती है। इसी तरह 'किडनी' में शक्कर की मात्रा बढ़ने से उसके क्रियाकलाप में व्यवधान पैदा होता है। पुरुषों में पुरुषार्थ की कमी आ जाती है। इतना ही नहीं मधुमेही अवस्था में आँखों में अंधापन (रेटीनोपैथी) फेफड़ों में निमोनिया की शिकायत और नींद न आने जैसी बीमारियाँ शरीर में घर कर जाती हैं। मधुमेह ठीक नहीं हो सकता है इसे नियंत्रित कर सामान्य जीवन जिया जा सकता है।

बढ़ती उम्र के साथ मुझे तीसरी बीमारी भी लग गई, मैंने पाया कि कुछ दिनों से मेरा शरीर फूलता जा रहा है। शरीर का वज़न बढ़ रहा है, वज़न 65 किलो हो गया है। शरीर आलसी होता जा रहा है, नींद बहुत आ रही है और गले में घरघराहट सी हो गई है और आवाज़ अवरोधित हो रही है। किसी भी कार्य को करने में या चलने पर हाँफने



लगता हूँ। चिन्ता हुई! डॉक्टर को दिखाया। डॉक्टर ने खून की जाँच करवाई जिसे थायराइड फंक्शन टेस्ट कहते हैं। शरीर में गले के भीतरी भाग के सामने की ओर एक ग्रंथी (ग्लैंड) होती है जिसे थायराइड ग्रंथी कहते हैं। इस ग्लैंड से दो तरह के हॉर्मोन निकलते हैं जिन्हें टी थ्री (T3) और टी फोर (T4) कहते हैं। यह दोनों ही Metabolic क्रिया को नियंत्रित करते हैं। जब इन हार्मोन्स की कमी होती है तब इसे 'हाईपो-थायराईडिज़्म' कहते हैं। यही मुझे भी हो गई। अब मुझे हार्मोन युक्त गोली सुबह खाली पेट दी जाने लगी।

इतने से ही छुटकारा नहीं मिला, वर्ष 1995 में शासकीय क्षेत्रीय कार्य करते समय एक दिन भोजन के बाद लगा कि मेरे सीने में बेहद पीड़ा हो रही है। मैं बैठ गया और आराम करने लगा। इस पीड़ा ने तुरंत यह एहसास करा दिया कि कुछ गड़बड़ है। भोपाल लौटने पर डॉक्टर को दिखाया और आवश्यक टेस्ट कराया तो पता चला कि यह ऐन्जाइना पेन है। ऐसा दर्द दिल में तभी होता है जब दिल की धमनियों (Arteries) में खून का बहाव रुकने लगता है। पता चला कि अगर तुरंत आवश्यक इलाज की पहल नहीं की गई तो कभी भी हृदयघात (Heart Attack) हो सकता है। जून 1996 को गोविंद वल्लभ पंत अस्पताल नई दिल्ली में मेरी एन्जियोग्राफी (हृदय की धमनियों में खून का बहाव ठीक से

न होने की जाँच) की गई। पता चला कि स्थिति ठीक नहीं है तुरंत हृदय का ऑपरेशन (Cardiac Bypass Surgery) कराना होगा। यह खबर भी मेरे और मेरे परिवार के लिए उस समय काफी चिंता का विषय बन गई। चार व्यस्क होते लड़के और लड़कियाँ और मेरे जीवन पर एक प्रश्न

चिन्ह सा लग गया। खैर, मैंने अपनी इच्छा शक्ति को प्रबल किया और पत्नी को समझाया। बच्चों को बड़ी माँ और एक मित्र के सहारे करके पत्नी के साथ भोपाल से दिल्ली रवाना हो गया। ऑपरेशन अपोलो अस्पताल दिल्ली में होना था। अतः 20 जुलाई 1996 को अस्पताल में भर्ती हो गया, तुरंत डॉक्टर ने ऑपरेशन के लिए शरीर को तैयार करने का काम शुरू कर दिया। चूँकि मैं मधुमेही था स्थिति को नियंत्रित करने के लिए इन्सुलिन दी जाने लगी। उच्च रक्तचाप को भी नियंत्रण में लाया गया। 23 जुलाई 1996 को ऑपरेशन हो गया। 10 दिन अस्पताल में रखा गया। और पूरी कोशिश यही थी कि मधुमेह नियंत्रण में रहे, ऐसा न होने पर घाव भरने में समय लग सकता है। इस हार्ट की सर्जरी के बाद जब मैं आराम कर रहा था एक दिन रात को अचानक मन घबराने लगा, शरीर ठंडा पड़ने लगा और बेहोशी आने लगी। मैंने तुरंत संबंधित डॉक्टर को फोन किया, मुझे बताया गया कि खून में शक्कर की कमी हो गई है जिसे हाईपोग्लायसीमिया कहते हैं। अतः तुरंत ग्लूकोज़ लें, जिससे खून में शुगर की कमी पूरी हो। मैंने ऐसा ही किया। थोड़ी ही देर में स्थिति सामान्य हो गई। जबसे मैं उसके प्रति जागरूक हो गया।

71 वर्ष की आयु में आज लगभग 14 वर्षों से मैं अपनी पत्नी के सहयोग और अपने पारिवारिक डॉक्टर साहब की

देख-रेख में मधुमेह को नियंत्रण में रखकर एक सामान्य जीवन जी रहा हूँ। इस बीच मधुमेह की स्थिति में बदलाव आने से इसके प्रबंधन में मुझे काफी सचेत और सक्रिय रहना पड़ा है, और आज भी यही स्थिति है। पिछले दस वर्षों तक दवाईयों से खून में शक्कर का नियंत्रण ठीक-ठाक चलता रहा। यहाँ यह समझना अति आवश्यक है कि डायबिटीज़ के लिए डॉक्टर द्वारा दी गई दवाईयों, गोलियों कई तरह से शुगर को नियंत्रित रखती हैं। कुछ गोलियाँ पेन्क्रियाज़ (इंसुलिन बनाने वाला अंग) से इंसुलिन का स्राव कराती हैं। कुछ दवाईयों इंसुलिन की कार्यक्षमता को बेहतर करती हैं और वहीं कुछ गोलियाँ पेट में से ग्लूकोज़ को अवशोषित होने से रोकती हैं।

पिछले एक वर्ष से मेरे शरीर में भी इंसुलिन की कमी और उसकी कार्यक्षमता की कमी के कारण खून में शुगर के घटने एवं बढ़ने की स्थिति लगी है। अतः मेरे डॉक्टर ने यह जानने के लिए कि गत तीन माह में खून में शुगर की मात्रा कितनी रहती है, जिसे HbA1c टेस्ट कहते हैं कराया। यह 9 प्रतिशत से अधिक पाया गया, तबसे मुझे डॉक्टर ने इंजेक्शन के जरिये इंसुलिन लेने के लिए कहा। उनके द्वारा बताई गई मात्रा में मैं रोज इंसुलिन ले रहा हूँ। बीच-बीच में 15 दिन से एक माह के अंतराल पर खून की जाँच ग्लूकोमीटर से करता रहता हूँ। जो रिपोर्ट आती है उसे डॉक्टर को बताता हूँ। तदानुसार डॉक्टर इंसुलिन की मात्रा को समायोजित करते हैं।

उपरोक्त पंक्तियों में मैंने यही बताने का प्रयास किया है कि मधुमेही होने के बाद मैं मधुमेह के स्वभाव और मनोविज्ञान को समझने की कोशिश करते हुए कैसे अपने जीवन में मधुमेह का प्रबंध कर रहा हूँ। मुझे पूरी उम्मीद है कि मेरे यह अनुभव आपके लिये भी उपयोगी होंगे। ●●●