

मोटापा और

डॉ. सुशील जिन्दल

मेडीकल इलाज

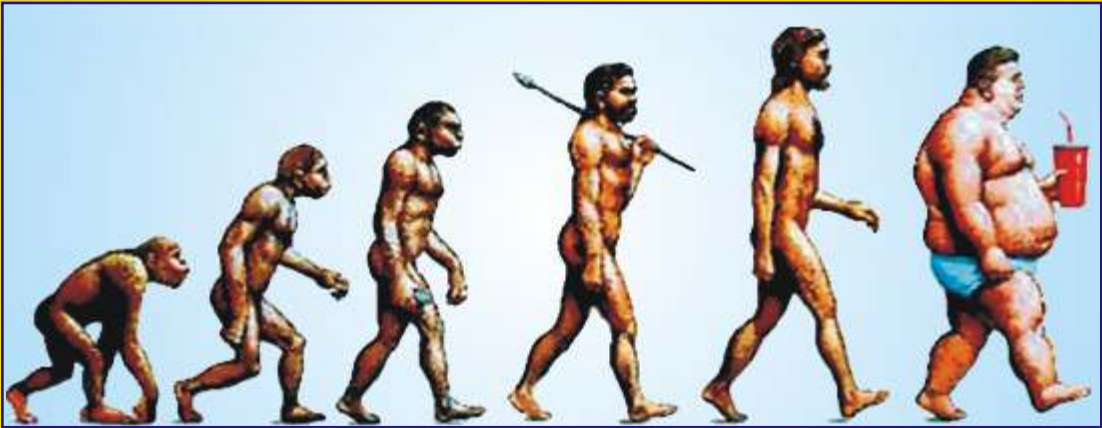
मो टापा अब एक सौंदर्य व सामाजिक समस्या नहीं रहा। इसे अब एक गंभीर बीमारी माना जाता है जो विकसित देशों में महामारी का रूप ले रही है। शरीर में अधिक चर्बी होने से रक्तचाप, हृदयरोग व मधुमेह का खतरा दो से चार गुना बढ़ जाता है। चर्बी को संचित करने वाली कोषिकाएं अनेक हारमोन बनाती हैं। ये शरीर में इंसुलिन की कार्यक्षमता, भूख, रक्त में थक्का बनने की प्रवृत्ति और शरीर की इन्फेक्शन से लड़ने की क्षमता को नियंत्रित करते हैं।

सवाल उठता है कि जब मोटापा इतना हानिकारक है तो प्रकृति ने इसे मानव विकास के क्रम में बढ़ने क्यों दिया।

हजारों साल पहले बार-बार अकाल पड़ते थे। भुखमरी से लाखों लोगों की मृत्यु हो जाती थी। जो लोग शरीर में चर्बी के रूप में ज्यादा ऊर्जा संचित कर चुके होते थे उनके बचने की ज्यादा उम्मीद रहती थी। यानी मोटापा एक वरदान था। डारविन के सबसे उपयुक्त के जीवित रहने

(Survival of Fittest) के सिद्धांत के अनुसार धीरे-धीरे मोटापे के जीनों का पीढ़ी दर पीढ़ी विशेष चयन होता गया। जब औसत आयु 45 वर्ष व भोजन का कोई ठिकाना ना था तो मोटापा लंबी आयु के लिये अच्छा था।

यदि हम और पीछे जायें तो मानव का विकास जंगलों में हुआ। जितना भोजन आज हम फ्रिज का ढक्कन खोलने मात्र से प्राप्त कर लेते हैं उतना प्राप्त करने के लिये आदि मानव को पूरा दिन दौड़भाग करनी पड़ती थी। आज शारीरिक श्रम कम होता जा रहा है व भोजन ज्यादा से ज्यादा गरीष्ठ। आदि मानव जो कुछ खाता था इसे पचाने में 22 फुट की पूरी आँत काम करती थी पर आज हम पका-पचा भोजन (Fast Food) खाते हैं जो आँतों के पहले कुछ फुट से ही सोख लिया जाता है व तुरंत खून में शक्कर व चर्बी बढ़ा देता है। शक्कर की खून में तीव्र वृद्धि पेनक्रियाज के बीटा सेलों पर चाबुक सा काम करती है और समय के साथ ये थकने लगते हैं। एक ओर मोटापा इंसुलिन की मांग बढ़ाता है तो दूसरी



30 लाख वर्ष

30 वर्ष

..... शेष पृष्ठ 30 पर

पृष्ठ 21 का शेष

और थके हारे बीटा सेल इंसुलिन बनाने में असमर्थ होते हैं। यह हालात जन्म देते हैं मधुमेह (टाईप-2) को। आज फास्टफुड व जीरो शारीरिक श्रम के दौर में हम देख रहे हैं कि 16-20 वर्ष के मोटे बच्चों को भी टाईप-2 वाला मधुमेह हो रहा है।

इस अंक में अन्य लेखों में आपने आहार और व्यायाम से मोटापे पर नियंत्रण के बारे में पढ़ा। आइये देखें क्या हैं और उपाय?

सिब्युट्रमिन :

यह दवाई मस्तिष्क में काम करती है एवं भूख को कम करती है। यदि आहार योजना व व्यायाम के साथ उपयोग में लाई जायें तो छैः महीने में 5-10% वजन कम करवा सकती है। इसी तरह की एक दवाई डेक्सफेनफ्लुरामिन कुछ वर्षों पूर्व बाजार से हटानी पड़ी थी क्योंकि उससे हृदय के वाल्व में नुकसान होने का पता चला था। सिब्युट्रमिन से अभी तक ऐसा कुछ रिपोर्ट नहीं हुआ पर फिर भी अभी लंबे समय (दो वर्ष से अधिक) तक इसका उपयोग की इजाजत नहीं है। इससे हृदयगति व रक्तचाप बढ़ता है अतः इन दोनों के मरीजों को इससे दूर रहना चाहिये। मानसिक रोगी, मिरगी के मरीज आदि भी इसे नहीं लें। दिल की धड़कन, कब्ज, नींद में कमी, जी मितलाना आदि इसके साइड-इफेक्ट हैं। अक्सर देखा गया है कि इसे छोड़ने पर फिर भूख बहुत लगने लगती है व वजन फिर बढ़ सकता है जब तक कि मरीज बहुत अनुशासित ना हो। यह दवाई भारत में उपलब्ध है।

ओरलीस्टेट :

भोजन प्राप्त वसा को पचाने के लिये पाचक रसों में एक एन्जाइम पाया जाता है जिसे लाईपेज कहते हैं। यदि यह लाईपेज निष्क्रिय हो जाये तो वसा का पाचन नहीं हो पायेगा व वसा मल में निकल जायेगी। ओरलीस्टेट पाचन तंत्र के लाइपेज एन्जाइम को निष्क्रिय कर देता है। इससे भोजन से प्राप्त तेल-घी और वसा बिना पचे शरीर के बाहर हो जाती हैं। यह दवाई अधिक तला व वसायुक्त खाने वालों के लिये विशेष रूप से उपयुक्त है। लगातार 6 माह लेने पर 5-10% तक वजन कम किया जा सकता है, वह भी हलवा-पूरी खाते हुये। कुछ लोगों

में इसके साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं। विटामिन ए, डी, के व ई जो वसा के माध्यम से ही सोखे जा सकते हैं (Fat Soluble Vitamin) की कमी हो सकती है अतः इनकी अतिरिक्त गोलियाँ लेनी पड़ेंगी। पेट में अपच व गुड़गुड़ हो सकती है। सबसे बड़ी समस्या तेलीय मल की है जो लूज व ज्यादा हो सकता है। मलद्वार से तेल लीक हो कपड़े भी खराब कर सकता है। आजकल इसे लाईफ स्टार्चल ड्रग के रूप में भी लिया जा रहा है। जब भी आप पार्टी में तले पकवान आईसक्रीम आदि खाकर आयें यह दवाई ले लें। सारा तेल-घी अगले दिन बाहर। यह दवाई भी भारत में उपलब्ध है पर बहुत महँगी है।

रिमोनाबेन्ट :

यह एक नई दवाई है जिसे मानव स्वयंसेवकों में ट्रायल शुरू हो चुकी है (फेज़ 3 ट्रायल)। यह दवाई सिगरेट छोड़ने में भी मदद करती है। यह कोलेस्ट्रॉल व शुगर भी कम करती है। इसके बारे में इसी अंक में अन्य लेख पढ़ें। इसे बाजार में आने में लगभग एक वर्ष का समय लगेगा।

अन्य दवाईयाँ :

मधुमेह में दी जाने वाली दवाई मेटफॉर्मिन व डिप्रेशन में दी जाने वाली दवाई फ्लूऑक्सीटिन भी वजन कम करने में सहायक हैं।

शल्य चिकित्सा :

लाईपोसक्शन वह विधि है जिसमें वक्युम क्लीनर की तरह त्वचा के नीचे से वसा को खींचकर निकाल दिया जाता है। यह शरीर के कुछ सीमित स्थानों पर ही की जा सकती है। सौंदर्य की दृष्टि से परिणाम अच्छे नहीं होते व त्वचा ऊपर से स्वाभाविक एवं सपाट नहीं दिखती।

आजकल आँतो व अमाशय को छोटा कर बायपास बनाने का ऑपरेशन भी प्रचलित है। इसे बिना बड़ी चिराफाड़ के लेप्रोस्कोप से भी किया जा रहा है। इसके परिणाम आश्चर्यजनक हैं। कुछ ही हफ्तों में 20-30 किलो वजन कम हो जाता है। और तो और लगभग 50% मधुमेही मरीजों को मधुमेह से भी निजात मिल जाती है। यह ऑपरेशन बहुत अधिक मोटापे के मरीजों पर ही किया जाता है।

