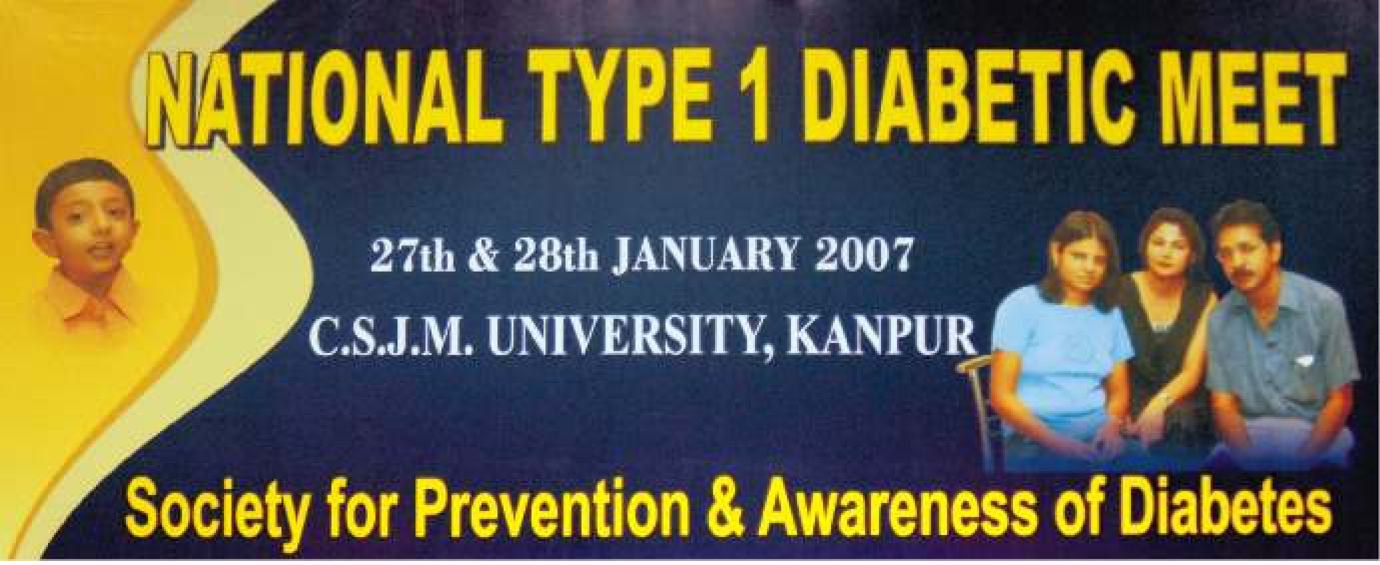

प्रथम राष्ट्रीय टाईप-१ मधुमेह सम्मेलन

आज से कोई 12 साल पहले अनेक टाईप – 1 डायबिटीज के बच्चे एवम् उनके मां–बाप कि व्यथा देखते हुए मन में एक विचार आया कि इन सब लोगों को जोड़ते हुए एक संस्था बनाई जाए। हमारा सारा ध्यान व समय टाईप–2 डायबिटीज के मरीजों में लग जाता है और इन छोटे दोस्तों एवं उनके परिवार का अंधकार दूर करने के लिए एवं उन्हें एक दूसरे से जोड़ने के लिए ऐसी संस्था कि बहुत आवश्यकता थी। इसी को देखते हुए हमारी संस्था स्पेड (Society for Prevention Awareness of Diabetes) का जन्म कानपुर में हुआ। वैसे तो संस्था सभी प्रकार के डायबिटीज पर काम करती है परन्तु इसका विशेष ध्यान टाईप–1 डायबिटीज पर है। संस्था ने बीड़ा उठाया कि टाईप–1 डायबिटीज के हर नए बच्चे को इस तरह ट्रेन किया जाए कि वह अपनी बीमारी के साथ भरपूर जीवन जिये, समाज में अपनी सही जगह चुने एवं भविष्य में अपने जैसे अन्य टाईप–1 दोस्तों को सही राह दिखाए। इस काम में मेरे साथ डा. दीपक याज्ञनिक शुरू से ही अति–उत्साह के साथ जुडे हैं। इसमें मैं श्री प्रवीण सचदेवा का विशेष रूप से उल्लेख करना पंसद करूंगा जिन्हें स्वयं पिछले 20 सालों से टाईप–1 डायबिटीज है।

टाईप–1 डायबिटीज के बारे में हमारा काम कानपुर एवं आसपास के क्षेत्रों में ही सीमित था। जैसे ही किसी नए बच्चे को टाईप–1 डायबिटीज होने का पता चलता संस्था के सदस्य विशेष रूप से पुराने टाईप–1 डायबिटीज के मरीज एवं उनके अभिभावक बारी–बारी से नए मरीज के घर जाकर उन्हें ढाँढस बँधाते एवं उन्हें निराशा से उभारने में मदद करते। अपने जैसे अन्य मरीज एवं परिवारों को देख उनसे बातचीत कर नए सदस्य की निराशा एवं दु:ख दर्द में बहुत बड़ी सांत्वना मिलती।

कानपुर के सदस्यों को कैंप, पिकनिक, एवं अन्य जागरुता कार्यक्रमों में मिलना–जुलना चलता रहता है। तभी ख्याल आया कि क्यों ना एक नेशनल टाईप–1 डायबिटीज सम्मेलन कराया जाए जिसमें

देश भर के टाईप–1 दोस्तों को जोड़ा जाए। सपना बहुत बड़ा था, हमने देश भर के डायबिटीज विशेषज्ञ डॉक्टरों से चर्चा की। सभी ने सहयोग का आश्वासन दिया यह निर्णय लिया गया कि 27, 28 जनवरी 2007 को यह प्रोग्राम कानपुर में कानपुर युनिर्वसिटी कैम्पस में किया जाए। प्रोग्राम में आने वाले सभी टाईप–1 मरीजों तथा उनके साथ उनके एक परिवार के सदस्य को आने–जाने व कानपुर में ठहरने का खर्चा हमारी संस्था ने उठाया।

कड़ी मेहनत, लगन एवं ईमानदारी से हमारी टीम का यह सपना साकार हुआ देशभर के कुल 350 टाईप–1 मधुमेही बच्चों ने इसमें भाग लिया। आईए हम आपको इस प्रोग्राम का एक संक्षिप्त विवरण दें।

शुरूआत हुई लुधियाना से आए बच्चों द्वारा कि गई ईश वंदना से क्योंकि कोई भी काम ईश्वर आराधना के बिना शुरू नहीं किया जा सकता। इसके बाद देशभर से आए मधुमेह विशेषज्ञ डॉक्टरों में टाईप–1 डायबिटीज पर विभिन्न छुए अनछुए विषयों पर मधुमेही बच्चों एवं उनके परिवारजनों से विस्तृत बातचीत की।

स्कूल एवं डायबिटीज

इस परिचर्चा में हमने पैनल में दो स्कूल टीचर, एक स्कूल प्रिंसीपल एवं दो डाक्टरों को रखा गया था। बच्चों एवं उनके माता–पिता ने खुलकर पैनल से प्रश्न किये व अपनी समस्याओं का समाधान चाहा। एक बच्चे की मां ने बताया कि एक बार उनके बच्चे को होमवर्क न करके ले जाने पर टीचर ने उसे सजा दी कि वो लंच पीरियेड में टिफिन न खाकर होमवर्क करेगा। सुबह इन्सुलिन का इन्जेक्शन लगा होने से एवं लंच न करने से बच्चा हायपो ग्लायसीमिया में चला गया। सभी नए टाईप–1 मधुमेह मरीजों के माता–पिता को यह चिंता सताती रहती है कि बच्चे को स्कूल में हायपो ना हो जाए। डॉक्टरों ने अपने निष्कर्ष में बताया कि बच्चों के माता–पिता को बीमारी को छुपाना नहीं चाहिए एवं स्कूल के प्रिंसीपल क्लास टीचर एवं बच्चे के निकट दस्तों को विश्वास में लेना चाहिए उन्हें ये बताना चाहिए कि हायपो ग्लायसीमिया की स्थिति को कैसे पहचाना जा सकता है एवं उसे कैसे ठीक किया जा सकता है। यदि बच्चे के पास ग्लूकोमीटर हो तो वह उसे स्कूल साथ ले जा सकता है। क्लास में ग्लूकोज़ का एक डिब्बा भी रखवाना चाहिए।

हायपोग्लायसीमिया

अगला कार्यक्रम हायपो के बारे में था, किन कारणों से हायपो हो सकता है। विशेषज्ञ डॉक्टरों ने इस पर प्रकाश डाला यह बताया गया कि मुख्य कारण हमारी अपनी गलती ही है :–

- इन्सुलिन की अधिक मात्रा लेना।
- खाने में देरी था बहुत कम खाना खाना।
- अधिक शारीरिक क्रम एवं दौड़–भाग

शादी एवं डायबिटीज

यह इस मीटिंग का सबसे ज्वलंत विषय रहा। खास कर टाईप–1 डायबिटीज की लड़कियों के माता–पिता के लिए। सम्मेलन में एक ऐसे दंपत्ति भी आए थे जो पति–पत्नी दोनों भी टाईप–1 डायबिटीज के मरीज थे। एक्सपर्ट डॉक्टरों को बताया कि शादी टाईप–1 डायबिटीज में कोई समस्या नहीं है बस दिक्कत है तो समाज की जो ऐसे लोगों को स्वीकार करने में डरता है। अनेक लड़के–लड़कियों अरेंज मैरिज के बजाए लव मैरिज पर जोर दिया। जहाँ लव मैरिज में लड़का–लड़की खुलकर अपनी बीमारी का ब्यौरा अपने हमसफर को दे देते हैं वहीं अरेन्ज मैरिज में माता–पिता इस बीमारी को छुपाने की कोशिश

...... शेष पृष्ठ 38 पर

पृष्ठ 20 का शेष ....

करते हैं। एक टाईप–1 दोस्त की तरफ से एक बहुत ही रोचक सवाल उठाया गया। उसने पूछा कि क्या ऐसे माता–पिता जिनके एक बच्चे को टाईप–1 डायबिटीज है तो वो अपने दूसरे सामान्य बच्चे की शादी एक टाईप–1 डायबिटीज के मरीज से करना पसंद करेंगे।

कैरियर और डायबिटीज

इस कार्यक्रम में बताया गया कि सेना एवं पायलट की नौकरी को छोड़कर ये बच्चे सभी किस्म के कैरियर अपना सकते हैं। कुछ डॉक्टरों ने कैरियर चुनने में सावधानी बरतने की सलाह दी। विशेष रूप से ऐसी नौकरी जहाँ नाईट शिफ्ट करनी होती है अथवा बेहद तनाव एवं भागदौड वाले कैरियर से ये टाईप–1 दोस्त बचें तो अच्छा है। इस प्रोग्राम में ऐसे बच्चों ने अपने संस्मरण सुनाए जो बहुत अच्छी एवं बड़ी कंपनी में नौकरी कर रहे हैं। एक बच्ची ने टाईप–1 डायबिटीज होते हुए भी पी.एम.टी. की परीक्षा दी, एम.बी.बी.एस. किया एवं आज एम.डी. कर रही है।

रंगारंग संगीत भरी शाम

ये शाम बेहद सुहानी थी जो डायबिटीज के बच्चों उनके माता–पिता एवं डॉक्टर्स को एक साथ गाने बजाने व नाचने पर मजबूर कर गई। संगीत एवं डी.जे. के साथ टाईप–1 दोस्तों का थिरकना यह बताता था कि यह सब एक सामान्य जीवन जी सकते हैं एवं मस्ती का लुत्फ भी उठा सकते हैं। अनेक बच्चों ने गाने गाये चुटकुले एवं कविताएं सुनाईं।

योग एवं मधुमेह

दूसरे दिन कि शुरूआत हुई फ्रांस से आए स्वामी चेतन स्वामी जी के योग ध्यान एवं डायबिटीज पर व्याख्यान से। स्वामी जी ने बताया कि टाईप–1 डायबिटीज में इन्सुलिन एक सत्य है एवं यह कहना एकदम असत्य है कि योग से इन्सुलिन छूट सकती है। अत: आप सभी टाईप–1 डायबिटीज के रोगी यह कतई ना मानें कि किसी टी.वी. पर योग सिखाने वाले बाबा आपका इन्सुलिन छुडवा देंगे। उन्होंने बताया कि योग एवं ध्यान से मन शांत रहता है। जीवन में अच्छे सोच–विचार आते हैं एवं कुछ हद तक खून में ग्लूकोज के उतार–चढाव कम हो जाते हैं। स्वामी जी ने बच्चों को कई उपयोगी योग क्रियाएँ भी सिखाईं।

डायबिटीज व लैब टेस्ट

अनेक मरीजों एवं उनके अभिभावकों ने डॉक्टरों से पूछा कि क्या डॉक्टरों द्वारा लिखी जाने वाली महंगी–महंगी जाँचें आवश्यक होती हैं। क्या मरीजों को अपना ग्लूकोमीटर खरीदना चाहिए? डॉक्टरों ने समय–समय पर कराई जाने वाली जरूरी जांचों की जानकारी दी। डॉक्टरों ने बताया कि HbA1c जैसे टेस्ट थोड़े महंगे जरूर होते हैं, परन्तु ठीक से इलाज करवाने के लिए यह आवश्यक हैं। इसी तरह साल में एक बार यूरिन में मायक्रो एल्ब्युमिन की जांच आवश्यक करवानी चाहिए, जिससे किडनी पर आने वाले खतरे से बचा जा सके। डॉक्टरों ने साल में एक बार आंखों में फंडस जाँच करवाने पर भी जोर दिया जिससे आंखों के रेटीना में मधुमेह के असर को परखा जा सके।

डायबिटीज एवं पैरों की रक्षा

डायबिटीज में पैर खोने का खतरा बना रहता है। थोड़ी–सी सावधानी एवं देखरेख से पैरों की रक्षा की जा सकती है। डॉक्टरों ने नंगे पैर न चलने, पैरों की सिकाई न करने और टाईट जूते न पहनाने की हिदायत दी। उन्होंने यह भी बताया कि दिन में एक–बार अपने पैरों का निरीक्षण आवश्यक करना चाहिए। इसके लिए आप चाहें तो एक छोटे से आईने का उपयोग भी कर सकते हैं।

डायबिटीज एवं गर्भावस्था

डायबिटीज में एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देना चुनौती है परन्तु यह असंभव नहीं है। यदि गर्भावस्था के दौरान ब्लड शुगर कंट्रोल बहुत अच्छा रखा जाए तो सामान्य एवं स्वस्थ बच्चे की डिलेवरी में कोई खतरा नहीं रहता।

अचीवर अॅवार्ड

इस प्रोग्राम में टाईप–1 दोस्तों को पुरस्कृत किया गया जिन्होंने डायबिटीज को कभी अपनी कमजोरी नही बनने दिया एवं उस मुकाम तक पहुँचे जहाँ एक साधारण व्यक्ति नहीं पहुँच पाता। इन्होंने अपनी जीवन की कहानी बहुत ही भावुक तरीके से प्रस्तुत की। निश्चित ही इनके शब्दों से कई दूसरे टाईप–1 दोस्त प्रोत्साहित हुए।

हमारे लिए वह भी एक बड़ी खुशी का मौका था जब मधुमेह वाणी पत्रिका निकालने के लिए डॉ. सुशील जिन्दल को भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड के उपाध्याक्ष श्री राजीव शुक्ला ने सम्मानित किया। डॉ. जिन्दल के अनवरत सार्थक प्रयास को सभी मरीजों ने भी खूब सराहा। ● ● ●