

मधुमेह और आधुनिक जीवन शैली

सारांश

स्वस्थ तन में स्वस्थ मन का निवास होता है और स्वस्थ व्यक्ति ही विकास की प्रतियोगिता में हिस्सा ले सकता है। वर्तमान वैश्विक प्रतियोगी वातावरण में स्वस्थ मन और स्वस्थ तन वाला राष्ट्र आर्थिक वृद्धि की प्रक्रिया का हिस्सा बन सकता है। बड़ी स्वास्थ्य समस्याओं वाली आबादी राष्ट्र की वृद्धि की प्रक्रिया का हिस्सा कभी नहीं बन सकती और दूसरी ओर स्वास्थ्य समस्याओं से घिरा राष्ट्र कभी भी विकास सम्बन्धी लक्ष्यों को प्राप्त नहीं कर सकता है।

भारत की स्वास्थ्य क्षेत्र के समक्ष चुनौतियाँ भी काफी विशालकाय हैं और आने वाले वर्षों में उनमें और भी वृद्धि होगी। आश्चर्य की बात यह है कि अधिकांश चुनौतियाँ ना तो संसाधनों के अभाव के कारण पैदा हुई हैं और न ही ही तकनीकी क्षमता की कमी के कारण। ये समस्याएँ मजबूत इच्छा शक्ति और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के अभाव के कारण उपजी हैं। हमारे सार्वजनिक विमर्श में स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवाएँ गहन चिन्ता का विषय है लोग बड़े पैमाने पर स्वास्थ्य सेवाओं से असंतुष्ट हैं इसका एक समाधान यह है कि लोगों को जानकारीयों प्रदान की जाए। इसके लिए जन समुदाय को अधिक से अधिक जागरूक करने की जरूरत है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से वर्तमान समय में मधुमेह के विषय पर चर्चा की जाए तो यह विकार कई रोगों का जनक है। इसकी भयानकता इस तथ्य से जाहिर होती है कि कैंसर, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप और स्ट्रोक का तो वह जनक है ही इसकी अनियंत्रित व्यवस्था हृदय, गुर्दे, आंखों और नसों की बर्बादी ले आती है। मधुमेह एक असंक्रामक रोग है किन्तु संक्रामक रोग की तरह ही यह बहुत तेजी से अपने पैर पसार रहा है। तो ऐसे खतरनाक रोग के सबसे ज्यादा रोगी भारत में ही है और रहेंगे। आंकड़े यही संकेत दे रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2014 की रिपोर्ट के अनुसार भारत में प्रति एक लाख की जनसंख्या में पुरुषों की मृत्यु 30.2 प्रतिशत और महिलाओं की मृत्यु 22.7 प्रतिशत मधुमेह रोग के कारण हो रही है।

अगर इस रोग को रोकना है जो कि सम्भव लगता है तो उच्च प्राथमिकता के साथ इससे जुड़े सभी पहलुओं को समाज के हर वर्ग के व्यक्तियों तक पहुँचाना होगा। मधुमेह मेडिसिन और शोध के मोटे ग्रन्थों और डाक्टरों के आपसी सम्मेलन से निकलकर प्रमाणित हुए तथ्यों को जन जन में पहुँचाने के लिए मधुमेह पर स्वास्थ्य शिक्षा अति आवश्यक है।

मुख्य शब्द : अनियंत्रित व्यवस्था, मधुमेह जागरूकता।

प्रस्तावना

जब रक्त में ग्लूकोज की मात्रा निर्धारित सीमा से अधिक होती है तो उसे मधुमेह कहते हैं। मधुमेह एक चयापचयी विकार है जो इंसुलिन स्राव की गड़बड़ी या इंसुलिन प्रक्रिया में गड़बड़ी दोनों ही प्रकार से होता है। इंसुलिन हार्मोन पैंक्रियाज ग्रंथि के द्वारा स्रावित होता है। इंसुलिन में गड़बड़ी के कारण कार्बोहाइड्रेट का चयापचय ठीक प्रकार से नहीं हो पाता है। अतः रक्त में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है ये स्थिति हाइपरग्लाइसीमिया कहलाती है तथा रक्त में निम्न ग्लूकोज की मात्रा को हाइपोग्लाइसीमिया कहते हैं। मधुमेह मुख्यतः तीन प्रकार का होता है। टाइप-1 जिसमें पैंक्रियास की बीटा कोशिकाएँ पूर्णतः नष्ट हो जाती हैं। ये 12 से 25 साल से कम की अवस्था में मिलती हैं। भारत में 2 प्रतिशत ही टाइप वन डायबिटीज मिलती है। टाइप-2 डायबिटीज जिसमें बीटा कोशिकाएँ इंसुलिन तो बनाती हैं परन्तु कोशिकाएँ उसका उपयोग नहीं कर पाते हैं यह 40 की उम्र के आस-पास शुरू होता है 98 प्रतिशत भारतीयों में मधुमेह टाइप टू बैराइटी का होता है। तीसरे प्रकार का मधुमेह मे गर्भावधि मधुमेह है जो कि गर्भावस्था में होने वाले हार्मोन के परिवर्तन के कारण हो जाता है।

सुरभि कटियार

सहायक प्रध्यापक,
गृह विज्ञान विभाग,
मां शीतला देवी त्रिजुगी
नारायण महिला पी. जी.
कॉलेज, कानपुर, उ०प्र०, भारत

उद्देश्य.

1. मधुमेह विकार से सम्बंधित अन्य गम्भीर एवम् जानलेवा बीमारियों के विषय में जन समुदाय को जागरूक करना ।
2. आधुनिक जीवन शैली एवं खान पान की अनियंत्रित व्यवस्था की मधुमेह विकार में भूमिका ।
3. शोधों द्वारा मधुमेह के प्रमाणित तथ्यों से लोगो को अवगत कराना ।

भारत में मधुमेह

इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन (आई0डी0एफ0) के आँकड़ों के अनुसार दुनिया के किसी भी अन्य देश की तुलना में भारत में मधुमेह से पीड़ित लोगो की संख्या सबसे अधिक है। वर्तमान आंकलन से पता चला है कि देश में मधुमेह से पीड़ित लोगो की संख्या 1 करोड़ की वृद्धि के साथ करीब 6 करोड़ 20 लाख हो गई है क्योंकि यह संख्या वर्ष 2011 में करीब 5 करोड़ 8 लाख थी। शोधकर्ताओं के अनुसार अगर इसी तरह से चलता रहा तो वर्ष 2030 तक भारत के करीब 10 करोड़ से अधिक लोग मधुमेह से ग्रस्त हो जाएंगे।

बदलती जीवन शैली और मधुमेह

वर्ष 2010 में, जिनेवा में अयोजित विश्व स्वास्थ्य सम्मेलन में विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू0एच0ओ) ने अपनी रिपोर्ट में बताया कि मुख्य रूप से असक्रामक बीमारियों से प्रति वर्ष करीब तीन करोड़ पचास लाख लोगो की मृत्यु हो जाती है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि विकासशील देशों में 60 वर्ष की आयु से पहले करीब 90 प्रतिशत व्यक्तियों की मौत होती है।

अस्वास्थ्यकर आहार, व्यायाम की कमी, तनाव और जंक फूड का अत्यधिक उपयोग बच्चों में जीवन शैली से जुड़ी बीमारियों (हृदय रोग बीमारियाँ, कैंसर, दीर्घकालिक श्वास सम्बन्धी बीमारियाँ और मधुमेह) का मुख्य कारण है। शैक्षिक क्षेत्र में बढ़ती प्रतियोगिता के कारण, छात्र स्कूल और स्कूल के बाहर खेल कूद से दूर हो गए हैं। भारत में इस तरह की असक्रामक बीमारियों की स्थिति गम्भीर है। इसके अलावा फास्ट फूड का बढ़ता प्रचलन लोगो को इस बीमारी के मुँह में धकेल रहा है कोई भी व्यक्ति शुरुआत में इस बीमारी को गम्भीरता से नहीं लेता बाद में इसकी वजह से दूसरी जटिलताएं सामने आने पर लोग सचेत होते हैं लेकिन तब तक देर हो चुकी होती है।

शहरी इलाकों में खासकर महिलाओं को दोतरफा दबाव झेलना पड़ता है। एक तरफ उनको घर के कार्यों और दूसरी तरफ दफ्तर में तनाव व काम के बोझ से भी जूझना पड़ता है ऐसी महिलाओं के पास शारीरिक व्यायाम का भी समय नहीं होता व्यस्तता और काम के बोझ से नियमित रूप से स्वस्थ की जांच नहीं करा पाती है। इसी वजह से ऐसी महिलाओं में मधुमेह के मामले ज्यादा सामने आ रहे हैं। इस बीमारी में सांस्कृतिक और सामाजिक कारक भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। भारतीय अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट और संतृप्त वसा का पर्याप्त मात्रा में सेवन करते हैं। भारतीय आहार में आवश्यकता से अधिक कैलोरी और चीनी होती हैं। यह मोटापे का मुख्य

कारण है और मोटापे से ग्रसित लोगो में मधुमेह की सम्भावना काफी अधिक होती है।

थोड़ी सी जागरूकता बरतने पर इस जानलेवा बीमारी पर काफी हद तक अंकुश लगाया जा सकता है जीवन शैली और खान-पान की आदतों में मामूली बदलाव से लाखों जिंदगी बच सकती हैं। इसके लिए सरकार और स्वास्थ्य के क्षेत्र में सक्रिय गैर सरकारी संगठनों को मिलकर एक जागरूकता अभियान चलाना होगा ताकि लोग समय रहते इस बीमारी की गम्भीरता को समझ कर इससे बचाव कर सकें। इस बीमारी की चपेट में आने के बाद मामूली संयम भी लोगो की उम्र बढ़ा सकता है।

ग्लूकोज की अनियंत्रित व्यवस्था और प्रभावित अंग:

रक्त में उच्च ग्लूकोज स्तर की अनियंत्रित व्यवस्था रक्त नलिकाओं, गुर्दे, आंखों, मस्तिष्क, हृदय, त्वचा नसों को खराब कर देता है। जिससे जटिलताएं पैदा होती है और शरीर के प्रमुख अंगों में घातक बीमारी उत्पन्न हो जाती है।

मस्तिष्क

उच्च ग्लूकोज का स्तर मस्तिष्क में अल्जाइमर, पार्किंसंस, ब्रेन स्ट्रोक, आदि की सम्भावनाएं बढ़ाता है क्योंकि मस्तिष्क की कोशिकाओं को ग्लूकोज को ग्रहण करने के लिए इंसुलिन की आवश्यकता नहीं पड़ती। अतः तंत्रिका कोशिकाएं शीघ्र ही प्रभावित हो जाती है एवं उच्च मानसिक क्रियाओं की विकृति, जैसे स्मरण शक्ति घटना, सम्वेदनाओं की कमी, चक्कर आना नपुंसकता (न्यूरोपैथी) लकवा आदि का कारण बढ़ा हुआ ग्लूकोज स्तर ही है।

आंखों की समस्याएं

डायबिटीज के कारण आंखों के दृष्टि पटल की रक्त वाहिनियों में कहीं-कहीं हल्का रक्त स्राव और छोटे सफेद धब्बे बन जाते हैं। इसे रेटिनोपैथी कहा जाता है। रेटिनोपैथी के कारण आंखों की रोशनी धीरे धीरे कम होने लगती है और दृष्टि में धुंधलापन आ जाता है। इसकी स्थिति गम्भीर होने पर रोगी अन्धा तक हो सकता है। डायबिटीज के रोगी को मोतियाबिन्द और काला पानी होने की सम्भावना अधिक होती है।

हृदय रोग एवं उच्च रक्तचाप

डायबिटीज के मरीज को उच्च रक्तचाप, कारोनरी आर्टरी डिजीज, हार्ट अटैक आदि हाने की अधिक आशंका होती है। डायबिटीज के रोगियों में हृदय रोग कम आयु में ही हो सकते हैं। रजोनिवृत्ति से पहले महिलाओं में एस्ट्रोजन हार्मोन के कारण हृदय रोगों का खतरा पुरुषों की तुलना में कम होता है। पर मधुमेह से पीड़ित महिलाओं में यह हार्मोन काम नहीं करता और महिलाओं में भी हृदय रोग का खतरा पुरुषों के बराबर हो जाता है। डायबिटीज के रोगियों में हृदय धमनी रोग मृत्यु का एक प्रमुख कारण है। डायबिटीज के मरीजों में हार्ट अटैक होने पर भी छाती में दर्द नहीं होता, क्योंकि दर्द का एहसास दिलाने वाला इनका स्नायु तंत्र खराब हो सकता है। इसे शान्त हार्ट-अटैक भी कहा जाता है।

गुर्दे

डायबिटीज गुर्दों को भी प्रभावित करता है। डायबिटीज होने पर गुर्दों में डायबिटिक नेफ्रोपैथी नामक रोग हो जाता है, इसकी शुरुआत अवस्था में प्रोटीन युक्त

मूत्र आने लगता है। इसके बाद गुर्दे कमजोर होने लगते हैं और आखिर में गुर्दे काम करना ही बन्द कर देते हैं। ऐसी स्थिति में जिन्दा रहने के लिए डायलेसिस व गुर्दा प्रत्यारोपण के अलावा कोई रास्ता नहीं बचता।

सेक्स सम्बन्धी समस्यायें

डायबिटीज के मरीजों को इरेक्टाइल डिसफंक्शन नामक यौन समस्या हो सकती है। डायबिटीज रोगी, हाइपोगोनाडोट्रोपिक हाइपोगोनाडिज्म नामक स्थिति से ग्रस्त हो सकता है। इस स्थिति में सेक्स ग्रन्थियों के उत्तेजित होने की प्रक्रिया अवरुद्ध हो जाती है। डायबिटीज से ग्रस्त मरीजों में यौन हार्मोन टेस्टोस्टेरोन का स्तर काफी कम हो जाता है। टेस्टोस्टेरोन वह रासायनिक पदार्थ है जो पुरुषों में यौन सक्रियता को बना कर रखता है।

पैरों की समस्याएं

डायबिटीज के कारण पैरों में रक्त का संचार कम हो जाता है और पैरों में घाव हो जाते हैं जो आसानी से ठीक भी नहीं होते। यह स्थिति गेग्रीन भी बन जाती है और इलाज के लिए पैर काटना पड़ सकता है। यही कारण है कि डायबिटीज रोगियों को चेहरे से ज्यादा पैरों की देख-भाल करने की सलाह दी जाती है।

कैंसर

मधुमेह में ग्लूकोज का संतुलन बनाए रखने के लिए वाह्य स्त्रोंतो (दवाबों) से अतिरिक्त इंसुलिन लेने या शरीर के अतिरिक्त इंसुलिन बनाने से एक और हार्मोन आई0जी0एफ0 (जिसका कार्य शरीर के सभी अंगों की वृद्धि करना है) भी इंसुलिन के बराबर शरीर के द्वारा बनाया जाने लगता है। जिससे शरीर के अंगों की वृद्धि तीव्रगति से होने लती है अधिक तीव्रता से वृद्धि होना कैंसर और ट्यूमर जैसी बीमारियों को उत्पन्न करता है। इसके अतिरिक्त रक्त में उच्च ग्लूकोज के स्तर से रक्त वाहिनियों में घाव हो जाते जिससे आर्थराइटिस, पेनक्रियाटिस, गैस्ट्राइटिस, कोलाइटिस, आदि गम्भीर बीमारियां हो सकती है।

तालिका-1

भारत में मधुमेह से होने वाली मृत्यु व अन्य देशों से तुलना:

संकेतक		स्वीडन	ब्रिटेन	थाइलैण्ड	भारत
मधुमेहसे प्रति 1,00,000 आबादी पर मौते	पुरुष	10.6	5.0	23.5	30.2
	महिला	6.1	3.6	27.9	22.7

स्रोत:- (डब्लू0एच0ओ0-2014)

तालिका 1 से स्पष्ट है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन 2014 की रिपोर्ट के अनुसार प्रति एक लाख की जनसंख्या में स्वीडन में पुरुषों की मृत्यु 10.6 और महिलाओं की मृत्यु 6.1 प्रतिशत जब कि ब्रिटेन में पुरुषों की मृत्यु 5.0 और महिलाओं की मृत्यु 3.6 प्रतिशत है। जो स्वीडन की तुलना में लगभग 50 प्रतिशत अधिक है। थाइलैण्ड में पुरुषों की मृत्यु 23.5 और महिलाओं की मृत्यु 27.9 प्रतिशत और भारत में पुरुषों की मृत्यु दर 30.2

एवं महिलाओं की मृत्यु 22.7 प्रतिशत है। मधुमेह के कारण हो रही मृत्यु दर में भारत सबसे अग्रणी है।

भारत में मधुमेह के प्रति जागरूकता और शोध

मधुमेह की जाँच और पहचान एक बहुत ही सरल प्रक्रिया है, जिसमें रोगी के शरीर के एक भाग पर न्यूनतम प्रयास की आवश्यकता होती है। शहरों और उपनगरीय क्षेत्रों में बहुतायत संख्या में जाँच और पहचान केन्द्र खुले हैं। हालाँकि भारत के ग्रामीण इलाकों में रहने वाले लोग अब भी मधुमेह की जाँच करवाने में सक्षम नहीं हैं। आंकलन के अनुसार, भारत के ग्रामीण क्षेत्रों के लगभग 50 प्रतिशत लोग मधुमेह की जाँच और पहचान केन्द्रों की स्थिति से अवगत नहीं हैं। हालाँकि, पोलियो, टीबी मलेरिया और चेचक आदि के उन्मूलन के लिए कुछ मशहूर हस्तियों को शामिल किया गया था, लेकिन केन्द्र सरकार या राज्य सरकारों द्वारा ऐसा कोई भी जागरूकता अभियान नहीं चलाया गया है, जिससे लोग मधुमेह से अवगत हो सकें।

वास्तव में 40 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्तियों में मधुमेह का खतरा सबसे ज्यादा होता है लेकिन इस देश में मधुमेह के लिए कोई जागरूकता अभियान नहीं चलाया गया है।

स्वास्थ्य मंत्रालय भी पिछले दशकों में मधुमेह का प्रचार और इलाज के लिए एक राष्ट्रव्यापी शोध करने में विफल रहा है।

तालिका-2

मधुमेह के साथ वयस्कों की अनुमानित संख्या 2010 और 2030

श्रेणी	देश	2010 (मिलियन)	देश	2030 (मिलियन)
1	भारत	50.8	भारत	87.0
2	चीन	43.2	चीन	62.6
3.	अमेरिकी	26.8	अमेरिका	36.0
4.	रूसी संघ	9.6	रूसी संघ	13.8

डायबिटीज एण्ड हार्ट रिसर्च सेण्टर

तालिका 2 से स्पष्ट है कि डायबिटीज एण्ड हार्ट रिसर्च सेण्टर के अनुमानित शोध के अनुसार कि भारत में वर्ष 2010 में 50.1 मिलियन भारतीय मधुमेह से पीड़ित थे। जिनकी वृद्धि 2030 तक लगभग 87.0 मिलियन हो जाएगी। इसके अतिरिक्त चीन में वर्ष 2010 में 43.2 मिलियन थी जो बढ़कर 2030 में 62.6 मिलियन हो जाएगी और अमेरिका में मधुमेह से पीड़ित लोगों की संख्या वर्ष 2010 में 26.8 मिलियन थी जो 2030 में 36.0 मिलियन हो जाएगी। वहीं रूसी संघ में यह संख्या वर्ष 2010 में 9.6 मिलियन थी जो वर्ष 2030 में 13.8 मिलियन हो जाएगी।

भारत में मधुमेह जैसे रोगों के इलाज के लिए कुछ निजी संस्थान मद्रास डायबिटीज रिसर्च फाउंडेशन और इंडियन डायबिटीज रिसर्च फाउंडेशन में शोध किए जा रहे हैं। इनमें से कुछ शोध कार्यक्रम स्वतंत्र रूप से आरम्भ किए जा रहे हैं, जबकि कुछ अन्य डब्लू0एच0ओ0 इण्टरनेशनल डायबिटीज फाउंडेशन आदि के सहयोग से आरम्भ किये जाते हैं। अन्य शोध परियोजनाएं शैक्षिक

संस्थानों जैसे विश्वविद्यालयों और दवा कम्पनियों द्वारा संचालित की जाती है। अफसोस की बात है मधुमेह के प्रसार के कारण खतरनाक स्वास्थ्य परिदृश्य को देखने के बावजूद भी सरकार अपनी आँखें बन्द किए हुए है।

इण्टरनेशनल डाबिटीज फाउंडेशन (आई0डी0एफ0) वर्ष 2007 से आशा के साथ अभियान चला रहा है। यह अभियान अनुगामी समूह और मधुमेह के बारे में स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों को शिक्षित करता है।

निष्कर्ष

इस परिदृश्य को सामाजिक आर्थिक दृष्टिकोण से देखते हुए यह समझना मुश्किल नहीं है कि भारतीय लोग क्यों मधुमेह का शिकार हो रहे हैं। सभी राज्यों की तुलना में महाराष्ट्र और तमिलनाडु में मधुमेह से पीड़ित लोगों की संख्या सबसे अधिक है। मधुमेह एक ऐसी बीमारी है, जो साधारण (गरीब) लोगों को स्वास्थ्य जोखिमों के अलावा कंगाल भी कर देती है। समाचार रिपोर्टों का कहना है कि 'एक व्यक्ति अपनी आय का चौथाई हिस्सा मधुमेह और उससे सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याओं का निवारण करने में खर्च करता है। "हमें यह

ध्यान देना होगा कि शिक्षा के क्षेत्र के बाद सबके लिए स्वास्थ्य का अधिकार समय की मांग है क्योंकि सार्वभौमिक स्वास्थ्य के लक्ष्य की प्राप्ति विकास को सतत एवं समावेशी बनाने में सहायक है और पूरक भी है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

बख्शी, भूपिंदर कौर : (2013-14) "उपचारार्थ आहार प्रबन्धन तथा सामुदायिक पोषण" तृतीय संस्करण, अग्रवाल पब्लिकेशन पृष्ठ 163-172

खनूजा, डॉ० रीना : (2013-14) "आहार एवं पोषण" चतुर्थ संस्करण, अग्रवाल पब्लिकेशन पृष्ठ 617-629

"About diabetes" WHO (2014) world health organisation.

मधुमेह रोग (2015) National health portal (NHP) [www.http://hi.nhp.gov.in](http://hi.nhp.gov.in)

Diabetes and heart research centre www.dhrcindia.com

<https://www.mapsofindia.com/my-india/india/prevalence-of-diabetes>