

‘मधुमेह प्रकार-२ के नियंत्रण में यौगिक जीवन शैली की उपयोगिता : एक समीक्षात्मक अध्ययन’

रक्षा सिंह बघेल^१, डॉ. अखिलेश कुमार सिंह^२, डॉ. उपेन्द्र बाबू खत्री^३

१.एम.फिल-शोधार्थी आयुर्वेद एवं योग विभाग,

२.सहायक प्राध्यापक, आयुर्वेद एवं योग विभाग

३.सहायक प्राध्यापक योग एवं आयुर्वेद

साँची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन वि.वि.बारला, रायसेन, म.प्र.

भूमिका -

वर्तमान समय के भागदौड़ भरी जीवनशैली में मानव विभिन्न तरह के रोगों से ग्रसित होता जा रहा है। उनमें से मधुमेह प्रकार-१ भी एक गंभीर समस्या बनती चली जा रही है। आज शायद ही कोई ऐसा होगा जो मधुमेह की बिमारी से परिचित न हो मधुमेह के मरिज को बार-बार प्यास लगती है। बार-बार भोजन करने पर भी भूख बनी रहती है। नेत्र ज्योति कमजोर होती जाती है त्वचा रूखी और खुरदुरी हो जाती है। मुत्र के स्थान पर चिट्टियाँ एकत्र होने लगते हैं, पैरों की उंगलियों में जखम हो जाते हैं जो जल्दी नहीं भरता, शरीर के घाव जल्दी नहीं भरना आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इस रोग के उपचार के रूप में विभिन्न तरह की एलोपैथिक औषधियों का सेवन की सलाह दी जाती है परंतु इनके दुष्परिणाम शरीर के विभिन्न संस्थानों को नुकसान पहुँचाता है। इस पर यौगिक जीवनशैली के माध्यम से मधुमेह का नियंत्रण बिना किसी दुष्परिणाम के किया जा सकता है जो कम खर्चिली भी है।

मधुमेह क्या है -

मधुमेह एक चयापचय सम्बन्धी विकार है। जिससे रक्त में ग्लूकोज की सामान्य मात्रा से अधिकता होने लगती है और धीरे-धीरे यह मधुमेह प्रकार-१ में परिवर्तित हो जाती मधुमेह प्रकार-१ में हमारे शरीर के अग्नाशय से स्त्रावित होने वाले इन्सुलिन नामक हॉर्मोन की मात्रा अतिअल्प हो जाती है अथवा इन्सुलिन का स्त्राव नहीं हो पाता है। जिससे बीटा कोशिकाएं निष्क्रिय हो जाती हैं। जिसके कारण लिए हुए आहार का ग्लूकोस रक्त में बढ़ने लगते हैं जिससे ग्लूकोज रक्त से कोशिकाओं तक पहुँचने में बाधा उत्पन्न होती है।^१ इसके कारण ग्लूकोस की मात्रा रक्त में बढ़ती चली जाती है। जिससे रक्त का संचार संपूर्ण शरीर के जिन-जिन संस्थानों जैसे:- उत्सर्जन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, पाचन तंत्र, पेशीय तंत्रों, त्वचा संस्थान, प्रजनन तंत्र, आदि शरीर के महत्वपूर्ण संस्थानों की कार्य प्रणाली बाधित होकर रोग ग्रस्त हो जाती है। जिससे धीरे-धीरे मृत्यु के नजदीक पहुँचने लगते हैं, इसलिए इसे धीमा जहर या धीमी मृत्यु कहा जाता है।

रक्त में ग्लूकोज का स्तर-

सामान्य व्यक्ति में- १. भोजन के पहले ८०-१०० मि./डेसी लीटर

२. भोजन के उपरांत १७०-२०० मि./डेसी लीटर

३. भोजन के पूर्व अथवा पश्चात १२०-१४० मि./डेसी लीटर

मधुमेह रोगी में- १. भोजन के पहले १०१-१२५ मि./डेसी लीटर

२. भोजन के उपरांत १६०-२३० मि./डेसी लीटर

३. भोजन के पूर्व अथवा पश्चात (यादृच्छिक) २३० से अधिक मि./डेसी लीटर^३

मधुमेह के लक्षण

१. प्यास अधिक लगना

२. अत्यधिक मात्रा में मूत्र का विसर्जन करना

३. जखम का देरी से भरना

४. आँखों की रोशनी का कम होना

५. चिडचिडापन होना

६. चक्कर आना^३

मधुमेह के कारक -

पिछले शताब्दियों में मधुमेह के रोगों की तादाद कम थी और यह उम्र सीमा बड़े घरानों में ५०-६० की उम्र सीमा के अन्तर्गत देखने को मिलता था , परन्तु वर्तमान समय में उपरोक्त मधुमेह प्रकार- २ सभी प्रकार के उम्र के वर्गों में इसे आसानी से देखने को मिलता है -

१. आनुवांशिकी

२. तनाव

३. मोटापा

४. व्यवसाय

५. धूम्रपान

६. अनियमित दिनचर्या एवं खानपान-अनियमित खानपान का मुख्य कारण हमारी दिनचर्या का होना है जिसमें गलत खानपान, गलत रहनसहन, अधिक चिंतन और मनन ही मधुमेह का मुख्य कारण है। खानपान में अधिक मीठा युक्त पदार्थों का सेवन जैसे- चाय, कहफ़ी, मिठाइयाँ, शराब, तम्बाकू का अत्यधिक मात्रा में सेवन करने के पश्चात् शरीर की कोशिकाओं के भीतर ग्लूकोस को पहुँचाने के लिए इन्सुलिन बनाने के लिए अग्नशय को अधिक काम करना पड़ता है जिससे ग्रंथि पर दबाव पड़ने से ग्रंथि जबाब दे जाती है। जिससे मधुमेह रोग हो जाता है अनियमित दिनचर्या का मुख्य कारण हमारा अनियमित खानपान है। आज की जीवनशैली में व्यक्ति आराम-तलब जीवन व्यतीत करने के लिए अधिक तनाव ले रहा है और अनियमित खानपान जैसे- पिज्जा, बर्गर, सहफ्ट ड्रिंक, आइसक्रीम, चिप्स, मीठाईयों के कारण रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ती जा रही

है। जिससे अग्नशय ग्रंथि को अधिक सक्रिय होकर इन्सुलिन नामक हार्मोन का स्राव करना पड़ता है। अग्नशय ग्रंथि में उपस्थित बीटा कोशिकाओं द्वारा इन्सुलिन का स्राव कम होता जाता है और एक समय सीमा के बाद इन्सुलिन का स्राव अतिअल्प हो जाता है। तब यह मधुमेह रोगी के रूप में रोगी की पहचान की जाती है तथा समयअंतराल में इस स्थितियों के लगातार बने रहने से रक्त में शर्करा की मात्रा अतिउच्च अवस्था पर पहुँच जाती है। जिससे शरीर के अन्य कार्यप्रणालियों जैसे- हृदय, किडनी, उत्सर्जन- तंत्र, प्रजनन तंत्र, मांसपेशियों, तंत्रिकाओं आदि के कार्य बाधित होने लगते हैं और रोग ग्रसित होने लगते हैं।

मधुमेह से शरीर के विभिन्न अंगों एवं संस्थानों पर दुष्प्रभाव -

- १ पैरों में
- २ नेत्रों में
- ४ प्रजनन संस्थान में
- ५ उत्सर्जन तंत्र में

मधुमेह परीक्षण के अंतर्गत तीन प्रकार के परीक्षण किये जाते हैं-

- १ खाली पेट से रोगी के रक्त में ग्लूकोज की मात्रा की जाँच की जाती है
- २ भोजन करने के दो घंटे बाद परीक्षण किया जाता है।
- ३ यादृच्छिक

मधुमेह प्रकार-१ का योगिक प्रबंधन-

१ आहार- योगिक आहारों के अंतर्गत ऐसे आहारों का चयन करे जो रक्त में बढ़े हुए शर्करा की मात्रा को कम कर सके इनमें- गेहूँ का आटा, मूँग की दाल, जौ का सत्तू, परवल, चौलाई, बथुआ की भाजी आदि महत्वपूर्ण कहे गये हैं।^४

मूँग के गुण- कषाय, मधुर, कटु, हल्का, कफ और पित्त नाशक है, दालों में उत्तम व सुपाच्य है।

गेंहू के गुण- वातशामक, जीवनी, स्निग्ध आदि।

२.आसन- मधुमेह के नियंत्रण में यौगिक अभ्यास महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, विविध आसनों के अभ्यासों से मांसपेशिया के संकुचन व शिथिलन से रक्त का संचार सामान्य होता है, मांसपेशियों की जकड़न दूर होती है। शरीर में लचीलापन तथा हल्कापन आता है।

पश्चिमोत्तान आसन- इस अभ्यास से नाभि का निचला और ऊपरी प्रदेश पेट के अन्दर की तरफ दबता है जिससे मांसपेशियों में खिचाव होता है।

अर्धमत्स्येन्द्र आसन- यह अभ्यास मूत्रमार्ग, यकृत को स्वस्थ रखता है। इन्सुलिन के स्राव में मदद करता है पाचन संस्थान को सुचुरु रूप से काम करने में मददगार है।^५

धनुरासन- मांसपेशियों व तंत्रिकाओं के जकड़न को दूर करता है, मधुमेह में उपयोगी है।

चक्रासन- चक्रासन के अभ्यास से उदर संस्थानों का मसाज हो जाता है।

मृतासन- तनाव, चिंता मन से शरीर में होने वाले दुःप्रभावो को दूर करता है। साथ ही उत्तेजना, थकान के प्रभावो को दूर करता है।

प्राणायाम- अनुलोम-विलोम प्राणायाम का अभ्यास जिससे सम्पूर्ण शरीर के तंत्रिकाओं में संतुलन आता है।

ध्यान का अभ्यास- किसी एक ध्यानात्मक आसन में बैठकर शरीर को स्थिर कर सहज रूप से चल रहे श्वास-प्रश्वास पर सजगता से तनाव दूर होने लगता है।

निष्कर्ष- वर्तमान समय में मधुमेह एक जटिल समस्या बनती जा रही है। इनके मुख्य कारणों में तनाव, अनियमित आहार-विहार व जीवन शैली मुख्य है। इस समस्या को यौगिक जीवन शैली अपनाकर तथा अपने आहार-विहार के सजग रहकर मधुमेह का नियंत्रण किया जा सकता है। साथ ही यौगिक जीवन शैली से विभिन्न प्रकार के अन्य विकारों अथवा रोगों से भी बचा जा सकता है।

संदर्भ सूची-

1. सरस्वती कर्मानंद, रोग और योग, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, संस्करण २०१३, पृ.१४८.
- 2- <https://www.nirogijivan.com/blood-sugar-level-ranges/>
3. कूने लुई, रोगों की नई चिकित्सा, आरोग्य मंदिर प्रकाशन, जनवरी २००३, पृ.११६.
4. अग्निवेश प्रणीत, चरक संहिता भाग-१, चौखम्बा भारतीय अकादमी, वाराणसी, २०१६, पृ.५२६.
5. सरस्वती निरंजानानंद, घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत, २०११, पृ.३५.