ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

प्रस्तावना

हमें अपनी ज़िन्दगी के 15 साल बढ़ाने हैं

पहला फैक्टर है धूम्रपान या सिगरेट पीना

दूसरा फैक्टर है- मोटापा या ओवरवेट

तीसरा फैक्टर है व्यायाम की कमी

चौथा फैक्टर है हाई ब्लड प्रेशर या उच्च रक्तचाप

पाँचवा फैक्टर है ब्लड शुगर या डायबिटीज़

छठा फैक्टर है दिल

सातवां फैक्टर है बढा हुआ कोलेस्ट्रॉल

आठवां फैक्टर है कैंसर

नवां फैक्टर है आर्थराइटिस

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

दसवां फैक्टर है हाई रिस्क वाली जीवन-शैली

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

प्रस्तावना

हम लोगों की आजकल ज़िन्दगी कितने साल की है?

इन सत्तर सालों में जब से इंडिया आजाद हुआ है, हमने अपनी ज़िन्दगी के साल दुगने किये हैं। आप माने या न माने, जब इंडिया आज़ाद हुआ उस समय हमारी ज़िन्दगी करीब-करीब, एवरेज, 30 के बराबर थी और आज हमारी ज़िन्दगी 68 साल की हो गयी है। कहने का मतलब यह है कि हम- एवरेज 100 में से 100 लोग, आज़ादी के बाद करीब 30 साल जीते थे और अब हम 68 साल जीते हैं।

1980 में जब हम डॉक्टर बने, तो उस समय हम जो मेडिसिन प्रैक्टिस करते थे, वो अब बिल्कुल ही obsolete (अप्रचलित) हो गयी है। आप ऐसे सोचिये कि कोई व्यक्ति जो 1880 में या सौ साल पहले रहता हो और वो आज आ जाये, तो उसे 1980 की मेडिसिन भी एक मिरेकल यानि कि चमत्कार ही लगेगी।

इस समय हम अमेरिका में हैं, जहाँ का लाइफस्पैन (जीवनकाल) 85 साल है और मेरा यह मानना है कि इंडिया में जो मिडिल क्लास है उसका लाइफस्पैन (जीवनकाल), हम 68 से 85 साल, बड़ी आसानी से ले जा सकते हैं। अब, 1980 से लेकर 2020 तक इतना फर्क आ गया है और मेडिसिन इतनी बदल चुकी है कि आजकल हमारी ज़िन्दगी सिर्फ दस बातों (फैक्टर्स) पर निर्भर है।

‘अगर हम इन दस बातों (फैक्टर्स) की तरफ ध्यान दें, तो सचमुच अपनी ज़िन्दगी को 85 साल तक तो बड़ी आसानी से ले जा सकते हैं।’

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

<u>हमें अपनी ज़िन्दगी के 15 साल बढ़ाने हैं</u>

इस किताब का उद्देश्य क्या है? इस किताब का उद्देश्य यह है कि इंडिया की जो मिडिल क्लास है उसकी ज़िन्दगी हम आसानी से 68 से 85 साल तक ले जाएँ। आजकल हमारी medical knowledge (मेडिकल ज्ञान) बहुत एडवांस और उन्नत हो गयी है और इलाज़ के नए-नए तरीके आ गये हैं, जो इस बात को बहुत आसान बना सकते हैं।

देखिये, मैं गरीब लोगों की बात नहीं करता क्योंकि गरीबों को तो रोज़ ज़िन्दगी जीने के लिए लड़ना पड़ता है और अमीरों की भी मैं इसलिए बात नहीं करता क्योंकि अमीरों के पास पैसा बहुत है और हर तरह के साधन और डॉक्टर्स हैं उनके पास। तो, मेरी यह किताब मिडिल क्लास परिवार के लोगों के लिए है जो पढ़े-लिखे हैं और जिनके पास इतना पैसा है कि वें एक तरीके से ठीक से अपनी ज़िन्दगी बिता सकते हैं। लेकिन, इतना पैसा भी नहीं है कि वें लाखों रुपये खर्च कर पाएँ। अगर उनको लाखों रुपये खर्च करने पड़ जाएँ, तो उनके पूरे परिवार की ज़िन्दगी ऊपर-नीचे हो जायेगी। बाकि, मैं यह किताब हिंदी और इंग्लिश के अलावा बंगाली, गुजराती, कन्नड़, मलयालम, मराठी, ओडिसी, तमिल, तेलुगु, और उर्दू में भी लिख रहा हूँ और जल्दी ही आपको यें किताबें मिल पाएंगी।

मेरी कईं लोगों से बात हुई जो कहते हैं कि आजकल तो सभी को डायबिटीज़ और ब्लड प्रेशर है और पहले का वक्त बहुत अच्छा था। लेकिन, ज़िन्दगी की सच्चाई तो यही है कि आप कैसे भी देख लीजिये, हम लोग पहले वक्त की तुलना में, अब ज्यादा साल जी रहें हैं। आप अपने घर के किसी भी बड़े-बुजुर्ग या दादा-दादी से पूछिए तो, वें बताएँगे कि पहले के ज़माने में छः, सात, आठ या दस बच्चे होते थे और उनमें से दो-तीन बच्चे कभी जीवित

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

नहीं रहते थे और यह बात सभी परिवारों के लिए सच थी। लेकिन, आज हम जानते हैं कि हमारे एक-या दो बच्चे हों, उनको एक तरीके से पूरी ज़िन्दगी जीने का मौका ज्यादा से ज्यादा मिलेगा। मैं आपको यह भी बताना चाहूँगा कि हमारी बायोलॉजिकल लाइफ वास्तव में 120 साल की है। इस वक्त हमारे पास जो रिकॉर्ड है उसके हिसाब से, सबसे बड़ी उम्र की महिला 122 साल रहीं। उनका नाम जीणने कॉमेंट (Jeanne Calment) था जो 1875 से 1997 के बीच रहीं।।

हम दो टर्म्स बोलते हैं, एक है एवरेज लाइफ एक्सपेक्टेंसी (Average Life Expectancy) यानि कि आज के समय हमारी ज़िन्दगी कितने साल की है। इंडिया में यह 68 साल है, मतलब एवरेज सौ में से सौ भारतीय 68 साल तक जियेंगे| दूसरा है, लाइफ एक्सपेक्टेंसी ऐट बर्थ (Life Expectancy at Birth) जिसका मतलब है कि जब हम पैदा हुए, उस समय के हिसाब से हमारी ज़िन्दगी कितने साल की है। लेकिन, जब हम पैदा हुए उस समय के हिसाब से ज़िन्दगी 50 साल की थी और आजकल के ज़माने में 68 साल की है और जब हम अमेरिका आए तो एक तरह से हमारी लाइफ एक्सपेक्टेंसी अब 85 साल की है।

हज़ार साल पहले का समय ऐसा था कि पैदा होते ही एवरेज लाइफ एक्सपेक्टेंसी खाली 30 साल की थी और आजकल पूरी दुनिया की एवरेज लाइफ एक्सपेक्टेंसी 65 साल की है। और, यह तो सच है और डॉक्युमेंटेड भी कि इस समय करीब सत्तर हज़ार अमेरिकी ऐसे हैं जो सौ से ज्यादा साल की उम्र के हैं, दो या तीन से तो मैं भी हाथ मिला चुका हूँ। वें लोग आये थे मेरे क्लिनिक में, खुद कार चलाकर। यह डाटा CDC (Centers for Disease Control and Prevention) द्वारा इकट्ठा किया गया है जो कि अमेरिका की टॉप मेडिकल संस्था है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

अमेरिका की लाइफ एक्सपेक्टेंसी इस समय 85 साल है, पुरुषों की थोड़ी-सी का कम और महिलाओं की थोड़ी-सी ज्यादा। बाकी सबसे ज्यादा लाइफ एक्सपेक्टेंसी तो जापान की है| क्यों है, यह बात exactly किसी को मालूम नहीं है।

अगर किसी देश की लाइफ एक्सपेक्टेंसी बढ़ती जा रही है तो इससे यह पता लगता है कि उस देश में healthcare (स्वास्थय-सेवा) तेज़ी से अच्छा होता जा रहा है और healthcare ही नहीं बल्कि वह पूरा देश ही समृद्ध (prosperous) होता जा रहा है।

तो, इस किताब में हम वो दस बातें या फैक्टर्स लिखना चाह रहें हैं जो आजकल के जमाने में बहुत ज़रुरी है। मैं यह नहीं कह रहा कि 1980 के ज़माने में जब हम डॉक्टर बनकर निकले थे तब ये फैक्टर्स नहीं थे| ये सभी फैक्टर्स पहले भी थे, लेकिन उन समय इनकी कीमत और इनका वज़न बहुत कम था। 1980 में जो कारण थे, जिनकी वजह से हमारी ज़िन्दगी चली जाती थी वो अब नहीं हैं| आप खुद ही सोचिये, 1980 के जमाने में किसी व्यक्ति को टिटनेस, निमोनिया या टाइफाइड हो जाने पर हमारी सारी मेहनत उसी तरफ लगती थी। तब हम यह नहीं सोचते थे कि आपका वज़न थोड़ा-सा कम है या फिर आपका कोलेस्ट्रॉल थोड़ा-सा हाई है। यें सारे मरीज़ बड़े यंग-यंग होते हुए भी इन सब तक्लीफों से गुज़रते थे। तो, हमारी सारी डॉक्टरी और सारा ध्यान इसी तरफ रहता था।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पहला फैक्टर है धूम्रपान या सिगरेट पीना

"देखिये, इस किताब में मैं कई दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

मैं यह नहीं कह रहा कि 1970 या 1980 में हमें डॉक्टरी करते हुए स्मोकिंग के बारे में पता नहीं था। मैंने कभी सिगरेट नहीं पी क्योंकि हमारे पिताजी ने भी कभी सिगरेट नहीं पी। लेकिन, उस ज़माने में सिगरेट पीना बड़ा कूल माना जाता था। अब यह बात साफ़ है कि अगर हम स्मोकिंग छोड़ दें तो ज़िन्दगी के 15 साल बड़ी आसानी से बढ़ा सकते हैं। स्मोकिंग का बड़ा गहरा असर हमारे दिल और लंग्स पर होता है और स्मोकिंग छोड़ते ही दिल और लंग्स भी 15 साल तक स्वस्थ रहेंगे।

आजकल तो पूरी दुनिया और हर सरकार चाहती है कि आप स्मोकिंग छोड़ दें। इसलिए नहीं कि सरकार आपका अच्छा नहीं चाहती, बल्कि इसलिए कि- भाई, आपकी सेहत ख़राब न हो,

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आपको हार्ट-अटैक न हो, आपके लंग्स ख़राब न हो और यही बात आपका परिवार भी जानता है; इसलिए सिगरेट छोड़ने से आपके परिवार की ज़िन्दगी भी 15 साल बढ़ेगी।

आप माने या न माने, स्मोकिंग एक बहुत बड़ा रिस्क फैक्टर है हार्ट-अटैक को लेकर। लंग कैंसर तो सभी जानते हैं और लोग यह भी जानते हैं कि स्मोकिंग से और भी बहुत सारी हानियाँ होती हैं। लेकिन, मेरा सबसे बड़ा फोकस है आप लोगों को यह बताना कि अगर आप स्मोंकिग कर रहें हैं तो, हार्ट-अटैक का रिस्क बहुत ज्यादा रहेगा। अमेरिका में

डॉक्टर्स और सरकार पर एक तरह से पब्लिक से स्मोंकिग छुड़वाने की धुन सवार है और स्मोकिंग करना यहाँ लगभग गैरक़ानूनी बन चुका है। ऐसा लगता है जैसे कि पूरी दुनिया अब उस तरफ बढ़ रही है जहाँ सिगरेट पीने के लिए डॉक्टर्स से मेडिकल प्रिस्क्रिप्शन लेना पड़ेगा।

हम स्मोकिंग के बारे में चिंता नहीं करते ठीक उसी तरह जैसे कोका-कोला पीने के बारे में हमें कोई चिंता नहीं होती। लेकिन, दुर्भाग्य से स्मोकिंग का हमारे दिल पर बहुत dramatic (नाटकीय) असर होता है; जहाँ दिल की ब्लड सप्लाई तक कम हो जाती है| अगर हमारा दिल ही सही काम नहीं कर रहा तो हम ज़िन्दगी के बिल्कुल किनारे पर ही है!

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आजकल कुछ फिल्म एक्टर्स और एक्ट्रेसेस जैसे शाहरुख़ ख़ान, सलमान ख़ान, आमिर ख़ान स्मोक करते हैं; यें हमारी युवा पीढ़ी के रोल मॉडल्स भी है। हमारी युवा पीढ़ी को यह महत्वपूर्ण बात समझनी होगी कि यें सभी लोग स्मोकिंग छोडने के लिए कठिन प्रयास कर रहे हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

दूसरा फैक्टर है- मोटापा या ओवरवेट

"देखिये, इस किताब में मैं कई दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

ज्यादा वज़न या मोटापा हमारे स्वास्थय के लिए एक बड़ा रिस्क फैक्टर है और यह हमारी लम्बी ज़िन्दगी से कई साल छीन सकता है। हमारे शरीर में बहुत कुछ बदलता है जब हम मोटे होते हैं।

तो, इस बात का कैसे पता लगाएं कि हम मोटे हैं?

आजकल वो समय नहीं रहा कि किसी को बस देखकर हम बता दें वह मोटा है या नहीं। आजकल हम सभी मेडिकल प्रोफेशन से जुड़े लोग बॉडी मास इंडेक्स (Body Mass Index; BMI) के फॉर्मूले को फॉलो करते हैं जो हमारी लम्बाई और वज़न पर आधारित है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

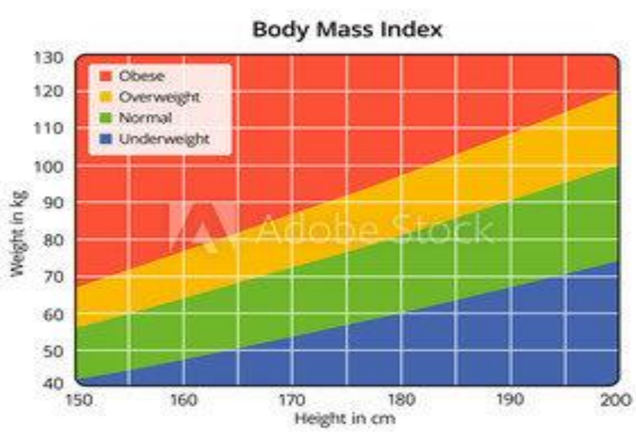
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

ढ़ेरों 'बॉडी मास इंडेक्स ऍप्लिकेशन्स' एप्पल और एंड्राइड प्लेस्टोर पर मौजूद हैं जिनके द्वारा हम अपना बॉडी मास इंडेक्स आसानी से कैलकुलेट कर सकते हैं।

'सामान्य बॉडी मास इंडेक्स 18-25 के बीच होता है।'

अगर हमारा बॉडी मास इंडेक्स 18 से कम है तो हम underweight यानी कम वज़न वाले कहलायेंगे। ऐसे लोगों की सभी चिंता करते हैं। उन्हें कुपोषण का शिकार या ठीक से खाना न मिल पाना मानकर। ऐसे व्यक्ति को अगर कभी अचानक मेडिकल संकट आ जाये जैसे कि बुखार या gastroenterology तो कुछ दिनों तक वह इस स्थिति को बिल्कुल फ्लू की तरह झेलेगा और अस्वस्थ बना रहेगा।

हम सभी को मेडिकल प्रोफेशन में इस्तेमाल होने वाली कुछ टर्म्स जानना जरुरी है जैसे कि 'Overweight' और 'Obesity'। अगर हमारा बॉडी मास इंडेक्स 25-30 के बीच है तो हम 'Overweight' कहलायेंगे या दूसरे शब्दों में अगर बॉडी मास इंडेक्स 25-30 के बीच है तो मेडिकल भाषा में हम इसे 'Obesity' कहते हैं।



हम सभी मेडिकल प्रोफेशन से जुड़े लोग एक बात पर सहमत हैं कि अगर बॉडी मास इंडेक्स 40 ज्यादा हो तो इसे हम मेडिकल इमरजेंसी या मेडिकल आपातकाल मानकर इलाज़ करेंगे और बॉडी मास इंडेक्स को 40 से कम करने के लिए हर मेडिकल या सर्जिकल तरीका

इस्तेमाल करेंगे। हम दवाईयों से या बरिएट्रिक सर्जरी (Bariatric Surgery) भी कर सकते हैं, इसे वेट लॉस मेडिसिन सर्जरी (Weight Loss Medicine Surgery) भी कहा जाता है।

हमारा एवरेज बॉडी मास इंडेक्स 22 तक भी पहुँच सकता है, लेकिन अगर यह 18 से ज्यादा और 25 से कम है तो हमें खुश होना चाहिए। मैं तो यही कहूंगा कि जैसे-जैसे जीवन आगे बढ़ता है स्वास्थय सम्बन्धी चैलेंजेज़ आते रहते हैं| कोई क्या कह रहा है आप नज़रअंदाज़ करिये। जब तक आपका बॉडी मास इंडेक्स 18-25 के बीच में है, आप कूल रहिये।

मैंने खुद देखा है कि 30 की उम्र के आस-पास हमारा वज़न बढ़ने लगता है और ऐसा लाइफ-स्टाइल में आये बदलाव के कारण भी हो सकता है। हमारा शरीर इस बढ़े हुए वज़न के हिसाब से खुद को रिसेट और एडजस्ट करता है और कुछ साल बाद फिर यही साइकिल चलती रहती है। हमारा वज़न बढ़ता है और हमारा शरीर उसे मेन्टेन करने के लिए रिसेट होता है यानि कि अपने को दुबारा से तैयार करता है।

आपको यह समझना होगा कि ह्यूमन इवोलुशन (मानव विकास) के हज़ारों साल से हमारा शरीर फैट या चर्बी को एक्स्ट्रा एनर्जी (अतिरिक्त ऊर्जा) के रूप में स्टोर करता है। तब इंसान को भोजन के लिए शिकार करना पड़ता था और कई दिनों तक बिना खाये-पिये भी रहना पड़ता था। ऐसे में यही चर्बी, एक्स्ट्रा एनर्जी के रूप में काम आती थी और जब तक उन्हें पर्याप्त पानी और ऑक्सीज़न मिलता रहता था, वें जीवित रहते थे।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

तो, सामान्य से ज्यादा वज़न होना हमारे स्वास्थय और लम्बी जिंदगी के लिए रिस्क फैक्टर क्यों है?

हज़ारों सालों से ही हम कुछ नंबर्स के साथ पैदा होते हैं और इन नंबर्स को नॉर्मल रेंज में मेन्टेन रखना हमारे शरीर के लिए बहुत ज़रूरी है। चाहे वो ब्लड प्रेशर हो या शरीर का टेम्परेचर या ब्लड pH या वज़न या ब्लड में शुगर की मात्रा, जब तक यें सभी नंबर्स नार्मल रेंज में रहते हैं, हम स्वस्थ हैं और अगर यें नंबर्स नार्मल रेंज से बाहर जाने शुरू हो जाएँ, तो हमारे शरीर में बहुत से बदलाव होते हैं जो हमारी लम्बी ज़िन्दगी के लिए बिल्कुल भी ठीक नहीं हैं।

निश्चित रूप से ज्यादा वज़न या मोटापे से निम्लिखित बीमारियों के होने का ख़तरा बढ़ जाता है:-

1. डायबिटीज़
2. ब्लड प्रेशर
3. आर्थराइटिस

मान लीजिए, अगर हमारे शरीर का वज़न 10 किलो ज्यादा है तो सीढ़ियाँ चढ़ने के लिए हमारे शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ेगी। यही नहीं, मोटापा अपने साथ साइकोलॉजिकल परेशानियाँ भी लाता है। मोटा होने के कारण आप अपनी पर्सनालिटी को अच्छा नहीं समझते। लेकिन, व्यक्तिगत तौर पर मैं इस बात से सहमत नहीं हूँ, मेरा मानना है कि जब तक हम स्वस्थ हैं, मोटा होना कोई क्राइम नहीं है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

तीसरा फैक्टर है व्यायाम की कमी

“देखिये, इस किताब में मैं कईं दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

आज का वातावरण नाटकीय रूप से बदल चुका है। आने-जाने के लिए हम कार का इस्तेमाल करते हैं और कईं नौकरियाँ ही ऐसी हैं जिनमें आरामदायक एयर कंडीशन ऑफिस में हम घंटों एक ही जगह कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करते हैं, जिस वजह हम बहार की यानि ‘आउटडोर एक्टिविटीज़’ नहीं कर पाते हैं।

ह्यूमन इवोलुशन (मानव विकास) के हज़ारों सालों के अनुसार हमें तो दौड़-भाग करनी चाहिए- फल इक्कठा करने के लिए एक पेड़ से दूसरे पेड़ पर कूदना और शिकार करना आदि। लेकिन, मेरा यकीन कीजिये इन हज़ारों सालों में हमारा लाइफ-स्पैन (जीवनकाल) लगातार बढ़ा ही है और बढ़ता ही जायेगा।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हज़ारों साल पहले ज्यादातर लोग 30, 40 या 50 की उम्र के बाद जीवित नहीं रह पाते थे क्योंकि तब युद्ध के कारण या महामारी या फिर वातावरण में प्रतिकूल बदलाव के कारण मृत्यु-दर बहुत अधिक था। लेकिन, आज के समय में समाज बदला है और मेडिकल ज्ञान के कारण हम ज्यादा उम्र तक जीवित रहते हैं।

अब व्यायाम की बात करते हैं। जब भी हम व्यायाम शुरू करते हैं, हमारे शरीर में बहुत से बदलाव होते हैं, जो कि

हमारे शरीर के लिए बहुत healthy (हितकारी) होते हैं। व्यायाम करने की सोच भी हमारे शारीर में ऐसे हार्मोन्स और कैमिकल्स रिलीज़ करना शुरू कर देती है जो हमारे स्वास्थय के लिए बहुत अच्छे होते हैं। लेकिन, आपको एक बात याद रखनी होगी- आप अपने शरीर से झूठ नहीं बोल सकते हैं। शरीर में अच्छे बदलाव केवल तभी शुरू होंगे जब आप व्यायाम करने के बारे में पूरी ईमानदारी से सोचेंगे और सच में व्यायाम शुरू करेंगे।

'व्यायाम हमारे दिल के स्वास्थय के लिए बहुत ज्यादा ज़रूरी है और दुनिया की सभी टॉप मेडिकल संस्थाए हम सभी को दिन में कम से कम 30 मिनटों के व्यायाम की सलाह जरूर देती हैं।'

यह हम कई तरीकों से हासिल कर सकते हैं, जैसे कि:

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- चलना (walking)
- कोई आउटडोर गेम खेलना जैसे टेनिस, फुटबॉल आदि
- हम gym जा सकते हैं
- हम स्विमिंग कर सकते हैं
- या क्रिकेट खेल सकते हैं
- एलीवेटर की जगह हम सीढ़ियाँ चढ़ सकते हैं
- हम अपने घर में भी व्यायाम कर सकते हैं कुछ हल्के वज़न उठाकर या पुश-अप्स करके
- या फिर हम किसे किसी बागीचे या पड़ोस में एक सिरे से दूसरे सिरे तक वॉक कर सकते हैं

व्यायाम हमारी मसल्स और जोड़ों के लिए बहुत ज़रूरी है और यदि हम ज्यादातर समय

एक ही जगह पर बैठे रहते हैं तो हमारा muscle mass और bone mass कम होना शुरू हो जाता है। यह muscles ही हैं जो हमारे शरीर के jointsको सहारा देती हैं और अगर व्यायाम की कमी के कारण हम अपना muscle mass खोना शुरू कर दें, तो हमें जोड़ों के arthritis होने का खतरा बहुत बढ़ जाएगा और ऐसा कम उम्र में भी हो सकता है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

सभी रेसर्च (शोध) से यह साबित हो चुका है कि व्यायाम हमारे दिमाग को भी स्वस्थ रखता है क्योंकि व्यायाम करने से दिमाग में ब्लड सप्लाई बढ़ जाती है और जो बढ़ती उम्र के साथ होने वाले memory loss को भी delay कर देता है मतलब कि याददाश्त खोने को आगे बढ़ा देता है।

तो हमारे पास व्यायाम करने के इतने सारे कारण हैं। शरीर की गतिशीलता के लिए, जोडों की ताकत के लिए, चलने-फिरने के लिए और रोज़मर्रा के सभी काम करने के लिए व्यायाम बहुत जरूरी है। और, जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है व्यायाम और भी ज़रूरी हो जाता है।

'आपकी उम्र क्या है इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, आप कभी भी रोज़ व्यायाम करने की आदत डालें।'

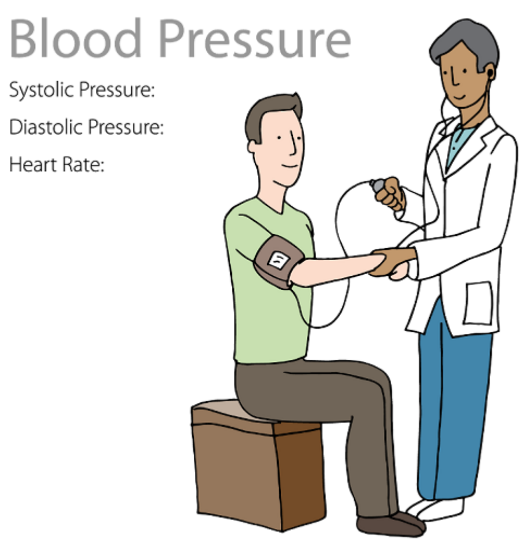
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

चौथा फैक्टर है हाई ब्लड प्रेशर या उच्च रक्तचाप

“देखिये, इस किताब में मैं कईं दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

‘आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि केवल 5 से 10 mmHg उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) आपकी ज़िन्दगी के 5 से 10 साल छीन सकता है।’



महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर के कईं सालों तक कोई भी लक्षण नहीं होते। जबकि हमारे शरीर पर हाई ब्लड प्रेशर और हाई ब्लड शुगर का लगातार असर पड़ रहा होता है। लेकिन, हमें किसी भी प्रकार का दर्द, सिरदर्द, छाती में दर्द और बुखार वगैरह नहीं होता और ना ही शरीर में कोई नाटकीय परिवर्तन होता है। यह इतनी धीमी गति से होता है कि हमें सालों तक इसकी खबर तक नहीं लगती।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

‘लेकिन, अगर यह पता हो कि हमें हाई ब्लड प्रेशर है, तो हम जरूर कुछ कर सकते हैं और अपनी ज़िन्दगी में 15

स्वस्थ साल जोड़ सकते हैं।’

हमारे शरीर का नार्मल ब्लड प्रेशर 120 mmHg सिस्टोलिक और 80 mmHg डायास्टोलिक ब्लड प्रेशर होता है। इसको ऐसे समझिये, जब हमारा दिल सिकुड़ता है तो ब्लड को पुश करता है जिससे ब्लड प्रेशर बढ़कर 120 mmHg सिस्टोलिक तक पहुँच जाता है, इसे हम अपर नंबर (upper number) भी कहते हैं और जब दिल रिलैक्स्ड होता है तब ब्लड दिल में वापस आता है और ब्लड प्रेशर गिरता है। लेकिन, यह कभी zero तक नहीं पहुँचता। इसका कारण ब्लड वेसल्स यानि कि रक्त धमनियों का इलास्टिक रिकोईल होना होता है। ब्लड प्रेशर गिरकर 80 mmHg तक पहुँच जाता है।

‘तो, 120/80 mmHg नार्मल संख्या है और हमारा शरीर 120/80 mmHg पर सबसे अच्छा काम करता है।’

ज्यादा टेक्निकल भाषा में बात न करते हुए मैं यह बताना चाहूँगा कि अगर कभी आपका ब्लड प्रेशर 120 से ज्यादा है चाहे 125 ही क्यों न हो, हम इसे हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) कहते हैं और इसी तरह अगर

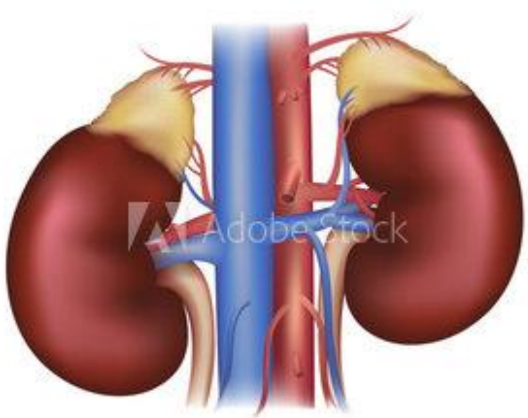
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आपका डायास्टोलिक ब्लड प्रेशर 80 से 85 है न कि नार्मल 80 mmHg, तो इसे हमें हाई ब्लड प्रेशर कहकर ही परिभाषित करते हैं।

अब बात करते हैं कि हाई ब्लड प्रेशर होने पर हमारा शरीर कैसे रियेक्ट करता है। पहली बात, हाई ब्लड प्रेशर में हमारे दिल को ज्यादा काम करना पड़ता है। जिसके कारण दिल स्थूल और भारी होने लगता है। जबकि हमारे शरीर में बाजुओं और टांगों की मसल्स का भारी होना अच्छा माना जाता है, लेकिन हमारे दिल के लिए यह कतई अच्छा नहीं है क्योंकि दिल की ब्लड सप्लाई सीमित है, दिल बड़ा या भारी होना नहीं झेल सकता, साथ-साथ हाई ब्लड प्रेशर हमारी किडनियों पर भी बुरा असर डालता है और किडनियाँ अपना फंक्शन खोने लगती हैं।

“मैं कभी भी वो समय नहीं भूल पाता जब एक 40 वर्षीय महिला (जिसके दो बच्चे थे), अपने पति के साथ मुझसे परामर्श लेने आयी थी। वह महिला अपना 70% प्रतिशत किडनी फंक्शन खो चुकी थी और जब उन्हें यह पता चला तो दोनों को बड़ा झटका लगा। निश्चित रूप से उसे कोई लक्षण नहीं थे। हम डॉक्टर्स किडनी फंक्शन खोने की गति को केवल आगे बढ़ा सकते हैं, लेकिन हम किडनी फंक्शन को वापस नहीं ला सकते। किडनी फंक्शन का खोना बेहद धीमा प्रोसेस है और इसमें कई साल लगते हैं। एक दिन के अंदर ही वह महिला वास्तव में गिर पड़ी और हमें उन्हें डायलिसिस (dialysis) पर रखना पड़ा। पति सच में रोते हुए मेरे पास आया क्योंकि उसे कोई आईडिया नहीं था कि वह डायलिसिस का पैसा कैसे भरेगा। इंडिया में



डायलिसिस बहुत ज्यादा महंगा है। उस बेचारे की सरकारी नौकरी थी और दो बच्चों की ज़िम्मेदारी भी।''

"एक और नाटकीय-सा केस मेरे पास आया था। यह जनाब एक 60 वर्षीय वृद्ध थे जो मेरे सेक्टर 40 स्थित गुडगाँव मेडिकल क्लिनिक में मुझसे मिलने आये। यह बात तब की है जब मैं इंडियन कम्युनिटी की हेल्थ को प्रमोट करने के लिए गुडगाँव में मेडिकल प्रोजेक्ट्स कर रहा था। वास्तव में इन जनाब का ब्लड प्रेशर 200/100 से ज्यादा था और वह भी कईं सालों से। यहीं मैंने अपना पॉइंट साबित किया कि हाई ब्लड प्रेशर की स्थिति में आपको सालों तक भी कोई सिम्पटम्स (लक्षण) नहीं होते। पता नहीं मैं क्या बोलूं, कैसे रियेक्ट करूँ, हसूं या सतर्क हो जाऊं, पर इन जनाब को अपने इन बढ़े हुए नंबर्स के साथ स्वस्थ होने पर बहुत गर्व था।

लेकिन मेरी नज़र में बिना किसी भी सिम्पटम्स के वें वास्तव में एक टाइम बम पैर बैठे हुए थे। इन नम्बरों को मैं आसानी से मेडिकल इमरजेंसी घोषित करूंगा। दूसरे शब्दों में, जबकि मैं मानता हूँ कि उन्हें कोई भी सिम्पटम्स नहीं थे लेकिन वास्तव में वें अचानक मृत्यु के हाई रिस्क पर थे। वें मेरे क्लिनिक से बाहर निकलते ही भी मर सकते थे या उन्हें स्ट्रोक हो सकता था (आधे शरीर का पैरालिसिस; paralysis)। ऐसा कभी भी, किसी भी समय हो सकता था, कुछ सेकण्ड्स में भी और कुछ मिनटों में भी।''

मेरा विश्वास कीजिये, मेडिकल प्रोफेशन में हमने आये दिन लोगों को अचानक हार्ट-अटैक और स्ट्रोक होते हुए देखा है। तो, ब्लड प्रेशर से जुड़ी सबसे बड़ी बात जो आपको जाननी ज़रूरी है वह यह है कि 40 की उम्र के बाद हर व्यक्ति का (जिसमें हम डॉक्टर्स भी शामिल हैं) ब्लड प्रेशर बढ़ता ही है। कोई भी इस बारे में कुछ कर नहीं सकता, क्योंकि 40 की उम्र

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

के बाद हमारी किडनियाँ थोड़ा बहुत पानी और साल्ट retain यानी कि रोक कर रखती ही हैं। यह उसी तरह है जैसे कि जब हमारी उम्र बढ़ने लगती है, हमें पता तक नहीं चलता कि कब हमारे बाल सफ़ेद होने लगे और कब हमारी दाढ़ी-मूछे सफ़ेद होने लगी।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

पाँचवा फैक्टर है ब्लड शुगर या डायबिटीज़

“देखिये, इस किताब में मैं कईं दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

‘कोई

किन्तु-परंतु नहीं, हमारी नार्मल ब्लड शुगर 100 होती है।’

इसमें कोई सवाल ही नहीं है जब ब्लड शुगर बढ़ने लगती है और फास्टिंग की स्थिति यानी खाली पेट अगर ये 100 से ज्यादा है तो हमारा शरीर कई बद्लावों से गुजरता है जो हमारी लम्बी उम्र के लिए बिल्कुल भी अच्छे नहीं हैं। अब चाहे हम शिकायत करें या ऊपर-नीचे कूदें, पर यह एक मेडिकल सच्चाई है। हम डॉक्टर्स को भी, हमारे रिश्तेदारों और collegues को भी, आये दिन डायबिटीज़ होती है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

मैं फिर वही बात कहूँगा कि हमारी ब्लड शुगर कोई एक रात में बढ़ना शुरू नहीं होती बल्कि यह धीरे-धीरे होता है। इसलिए, साल में एक बार हम सभी को अपनी ब्लड केमिस्ट्री की जाँच ज़रूर करवानी चाहिए। अगर हमारी फैमिली हिस्ट्री में डायबिटीज़ है तो फिर 30 की उम्र से ही हमें ब्लड शुगर की जाँच हर छः महीने में करवानी चाहिए। याद रखें, 18 की उम्र से 30 की उम्र तक हमें हर साल ब्लड केमिस्ट्री की जांच करवानी चाहिए।

आप यह हमेशा याद रखिये कि केवल ब्लड केमिस्ट्री के जाँच के द्वारा ही आप ब्लड शुगर का पता लगा सकते हैं क्योंकि आपको सालों तक कोई सिम्पटम्स (लक्षण) नहीं होंगे। लेकिन, अगर हमारी ब्लड शुगर बढ़ रही है (जो कि समय के साथ होता ही है, जब तक उसके लिए हम कुछ करते नहीं) तो इसका हमारी किडनियों और हार्ट पर बहुत गंभीर असर पड़ता है। हमारी रक्त-धमनिओं में रूकावट आने लगती है और हमारा कोलेस्ट्रॉल नाटकीय रूप से बढ़ने लगता है। तो, हाई ब्लड शुगर के चलते इस तरह के बदलाव होते चले जाते हैं और हमें पता भी नहीं चलता है कि कब हमारे शरीर में सीरियस सिम्पटम्स होने शुरू हो जाते हैं।

अचानक ही हमें हार्ट-अटैक या स्ट्रोक हो जाता है और अचानक ही किडनियाँ फेल होने लगती हैं और डायलिसिस के बिना कोई भी व्यक्ति 6 महीने से भी कम समय में मर जाता है। तो, ब्लड शुगर के चलते इस तरह के बदलाव होते चले जाते हैं और हमें पता भी नहीं चलता। पता हमें तब चलता है जब शरीर में सीरियस सिम्पटम्स होने शुरू हो जाते हैं।

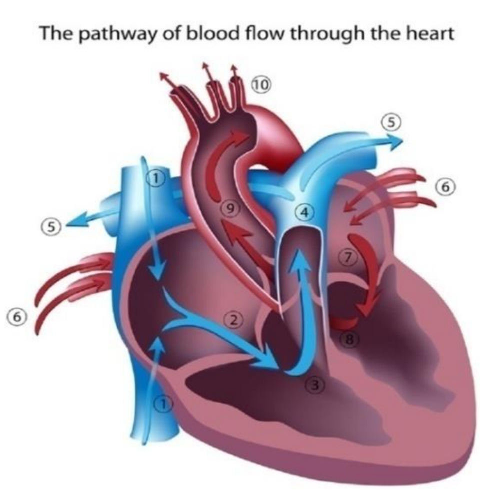
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

छठा फैक्टर है दिल

"देखिये, इस किताब में मैं कई दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

'दिल हमारे शरीर का बहुत महत्वपूर्ण अंग है। सभी आंकड़े बताते हैं कि अमेरिका और दूसरे देशों में मृत्यु का प्रमुख कारण दिल की बीमारी या कैंसर है।'



हम डॉक्टर्स और MD मेडिसिन बुढ़ापे को मृत्यु का कारण नहीं मानते। दूसरे शब्दों में इसे ऐसे समझिये, हम काफी बूढ़े हो सकते हैं और बुढ़ापे में मर भी सकते हैं, लेकिन हम तब तक नहीं मरेंगे जब तक हमारा दिल चलना न बंद कर दे या फिर कोई दूसरा कारण।

तो, जब तक हमारा दिल शरीर में ब्लड पंप कर रहा है और हमारा दिमाग काम कर रहा है हम एक कंप्यूटर के सामने बैठकर नोबल प्राइज़ भी जीत सकते हैं या फिर ऑनलाइन शॉपिंग करके bankrupt (दिवालिये) भी हो सकते हैं।

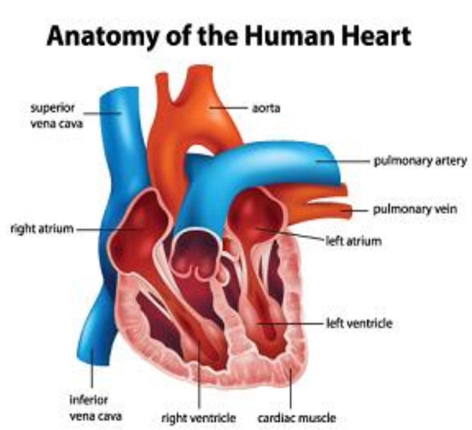
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

इस किताब में दिए गए सभी फैक्टर्स में से दिल सबसे महत्वपूर्ण फैक्टर है क्योंकि हमारे शरीर में केवल दिल ही एक ऐसा सिस्टम है जो हमारी ज़िन्दगी 5 मिनट के अन्दर छीन सकता है। दूसरे किसी भी फैक्टर से आप 5 मिनट में ज़िन्दगी नहीं खोएंगे चाहे वो स्मोकिंग हो, मोटापा हो, ब्लड प्रेशर हो, ब्लड शुगर हो, जॉइंट-पेन हो या कैंसर हो, लेकिन हार्ट-अटैक से ऐसा हो सकता है। तो, अपने दिल की देखभाल कैसे करें और उसे खतरों से कैसे बचाएं?

स्वस्थ लाइफ-स्टाइल के लिए बहुत से तरीके हैं। जबकि स्वस्थ लाइफ-स्टाइल के लिए सोशल डेफिनिशन है पर मैं मेडिकल डेफिनिशन के बारे में बात करूँगा (हमें इस पर एक पूरी किताब लिखनी होगी)।

कुछ फैक्टर्स हमारे दिल पर काफी सीरियस प्रभाव डालते हैं। इस समय मैं यह बताना चाहूँगा कि स्मोकिंग निश्चित रूप से दिल के लिए बहुत नुक्सानदायक है।



एक सिंपल मेडिकल बात है कि हमारे दिल को केवल तब आराम मिलता है जब हम सोते हैं। सोते वक्त हम हॉरिजॉन्टल (horizontal) लेटे हुए होते हैं और हमारा मेटाबोलिक रेट सबसे कम होता है। लेटना सही में दिल के लिए बहुत आरामदायक होता है और हर डॉक्टर यह बात जानता है कि जब हमें कंजेस्टिव हार्ट फेलियर होता है तो आराम से लेटना ही रिकवरी और सही

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हालात में आने के लिए सबसे ज्यादा ज़रूरी है। अगर कभी भी दिल में अवरोधित ब्लड सप्लाई हुई हो, तो जितना ज्यादा हम आराम करेंगे और अपने शरीर को स्ट्रेस से बचाएंगे उतना जल्दी ठीक होंगे।

हमारा नार्मल इजेक्शन फ्रैक्शन (Ejection Fraction) 55-70% होता है, जिसका मतलब यह है कि दिल हर धड़कन के साथ 55-70% ब्लड पुश करता है। यह नार्मल अवस्था है। लेकिन, अगर हमारा दिल कमज़ोर है, अगर इजेक्शन फ्रैक्शन 30% है, तो ज़रा-सी भी फालतू दौड़-भाग, एक्सरसाइज़ या स्ट्रेस की स्थिति में दिल को पर्याप्त और लगातार ब्लड सप्लाई नहीं मिल पायेगी और हमें हार्ट-अटैक आ सकता है, हम बेहोश हो सकते हैं और हार्ट-फेल के कारण मर भी सकते हैं।

'Unmanaged' ब्लड शुगर और 'Unmanaged' हाई ब्लड प्रेशर का कॉम्बिनेशन (यहाँ ध्यान देने वाला शब्द है 'Unmanaged'), हमारे परिवार की आँखें खोलने के लिए काफी होना चाहिए। अब वह इस 'Unmanaged' फैमिली मेंबर के लिए एक करोड़ रुपयों का लाइफ इंस्युरेन्स ख़रीदें क्योंकि 'Unmanaged' डायबिटीज़ और 'Unmanaged' हाई ब्लड प्रेशर का दिल पर बहुत नाटकीय और नेगेटिव प्रभाव होता है, जिसकी वजह से उस व्यक्ति का लाइफ-स्पैन कई साल घट जाता है। लेकिन इंस्युरेन्स के करोड़ों रुपयों से कम से कम उस व्यक्ति का परिवार तो आर्थिक रूप से मज़बूत रहेगा, उसके जाने के बाद।

'वहीं दूसरी तरफ, जब तक हम हाई ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर के लिए आज के समय में उपलब्ध अति उत्तम दवाईयाँ लेंगे, तो एक लम्बी और स्वस्थ ज़िन्दगी जी सकते हैं।'

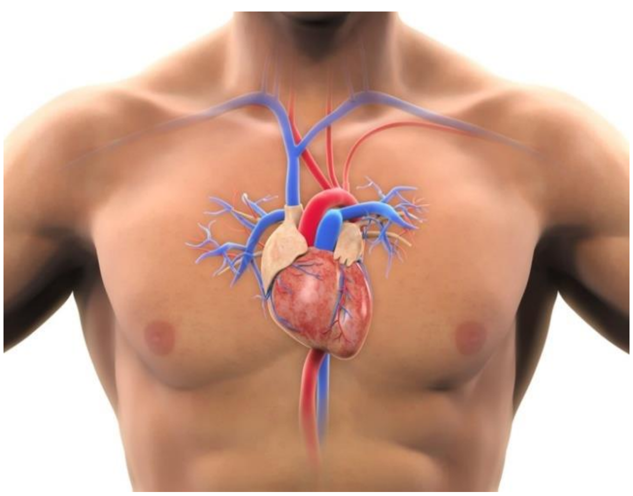
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हाँ, हमें जीवन-भर यें दवाईयाँ लेनी होंगी। तो क्या हुआ, आज 2018 में हमें अपना सेल-फ़ोन प्यारा है, अपनी कार प्यारी है और यहाँ तक कि हवाई जहाज़ की यात्रा पर पूरा भरोसा हैं, लेकिन हम ब्लड प्रेशर और डायबिटीज़ के लिए मिलने वाली दवाईयों पर भरोसा क्यों नहीं करते? इसका क्या कारण है?

जवाब सीधा है दवाईयाँ लेने का रिस्क।

पर, दवाईयाँ लेने का रिस्क, साइड इफेक्ट्स वगैरह मिलाकर क्या है- शायद बस 5%; लेकिन अच्छे स्वास्थय और लम्बी उम्र के लिए फायदे 95% हैं। 100 साल पहले के समय में लोग 40 से 50 की उम्र में मर जाते थे क्योंकि तब दवाईयाँ, एंटीबायोटिक्स वगैरह नहीं थे।



अगर 30 की उम्र में हमें हाई ब्लड प्रेशर है और हम उसके लिए कुछ नहीं करते हैं तो यह तय है कि हमें 50 की उम्र में हार्ट-अटैक होगा। आज शायद आपके बच्चे हाई-स्कूल पास करने वाले हों, आप कम से कम उन्हें इतना तो भरोसा दिलाएंगे कि-- मैं ज़्यादा समय तक जीवित नहीं रहूँगा पर बच्चों तुम चिंता मत करो, मेरे जाने के बाद तुम अमीर रहोगे।

'सच्चाई यह है कि हल्के ब्लड प्रेशर और हाई ब्लड शुगर में अगर हम दवाईयाँ नहीं लेंगे तो हमारा दिल सिर्फ 5 साल में और किडनियाँ 10 से भी कम साल में फेल हो जाएँगी।'

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

क्या वजह है कि कोई भी दवाईयाँ नहीं लेता। क्योंकि, धीरे-धीरे बढ़ने वाली ब्लड शुगर या धीरे-धीरे बढ़ने वाले ब्लड प्रेशर का लम्बे समय तक कोई लक्षण नहीं होता। लेकिन हाँ, एक बात फिर बोलना चाहूँगा कि अगर आपकी ब्लड शुगर 100 है और ब्लड प्रेशर 120/80 है तो ज़रूर आप दवाईयाँ अपनी खिड़की से बहार फ़ेंक सकते हैं।

यह सब जानने का तरीका सिर्फ टेस्टिंग या जाँच है। ब्लड टेस्ट या ब्लड प्रेशर चेक करवाईये और अपने स्वास्थय की तरफ हमेशा सचेत रहिये। इंडिया में ब्लड प्रेशर की मशीन सिर्फ 1000 रुपये में और ब्लड शुगर की मशीन सिर्फ 500 रुपये में मिल जाती है।

'40 की उम्र के बाद हर किसी को ब्लड प्रेशर होता ही है। अगर खुल के बोलूं तो 100 में से 100 लोगों को।'

असल में, 40 की उम्र के बाद हम सभी पानी और साल्ट retain (यानी कि रोक कर रखना) करने लगते हैं और इसी कारण उम्र के साथ ब्लड प्रेशर बढ़ेगा ही, इससे आप बच नहीं सकते। इसे हम Essential High Blood Pressure या ज़रूरी उच्च रक्तचाप कहते हैं। मतलब कि हाई ब्लड प्रेशर है, पर कोई कारण नहीं है| सभी डॉक्टर्स यह बात जानते हैं।

'तो, मैं यह कहना चाहूँगा कि आज के समय में जितनी ज़रुरत हमें सेल-फ़ोन्स की है, उतनी ही ज़रूरत डॉक्टर्स की भी है।'

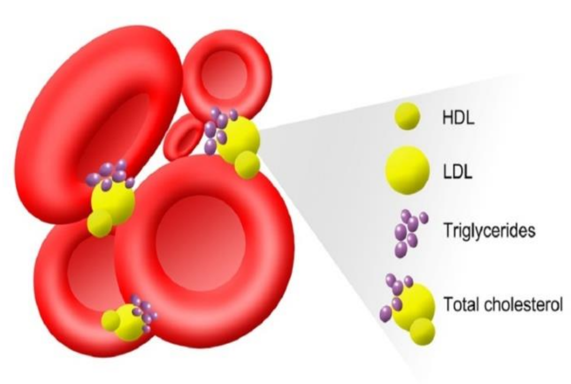
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

सातवां फैक्टर है बढा हुआ कोलेस्ट्रॉल

"देखिये, इस किताब में मैं कईं दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

इसमें कोई दो राय नहीं है कि बढ़ा हुआ ब्लड कोलेस्ट्रॉल दिल की बीमारी का रिस्क बढ़ा देता है और दिल की बीमारी ही सबसे बड़ा कारण है मृत्यु का- अमेरिका में और मेरे हिसाब से पूरी दुनिया में। जिन लोगों को हाई कोलेस्ट्रॉल है असल में उन्हें हार्ट-अटैक का रिस्क दुगना है, उनकी तुलना में जिनका कोलेस्ट्रॉल कम है।



कोलेस्ट्रॉल एक फैट की तरह waxy (चिपचिपा-सा) पदार्थ है और हाँ, हमारी बॉडी को इसकी ज़रूरत है, लेकिन हाई कोलेस्ट्रॉल रक्त-धमनियों की दीवारों पर जमने लगता है और दिल की बीमारी और स्ट्रोक काकारण बनता है। मैं आपको यह बता दूँ कि अभी तक हम यह साबित नहीं कर पाएँ हैं कि दवाईयों का इस्तेमाल करने से हम कोलेस्ट्रॉल को कितना नीचे ले जा सकते हैं। सभी मेडिकल परामर्श

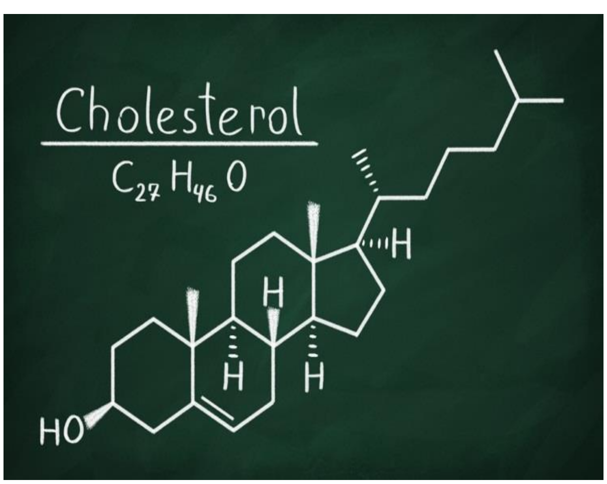
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

(recommendations) अलग-अलग हैं| लेकिन ज्यादातर कार्डियोलॉजी के डॉक्टर्स यह मानते हैं कि दवाईयों से, बिना कोई साइड-इफ़ेक्ट्स के हम LDL/बैड कोलेस्ट्रॉल को 50-70 तक नीचे ले जा सकते हैं।

‘अगर हम कोलेस्ट्रॉल घटाते हैं तो हार्ट-अटैक का खतरा भी कम हो जाता है। बाईपास सर्जरी की ज़रूरत कम हो जाती है, एंजियोप्लास्टी की ज़रूरत कम हो जाती है और हार्ट-अटैक से मरने का रिस्क भी कम हो जाता है।’

व्यायाम करने से, अच्छी healthy डाइट लेने से, और स्मोकिंग न करने से, निश्चित ही हम कोलेस्ट्रॉल लेवल कम रख सकते हैं। लेकिन व्यक्तिगत रूप से बोलूं तो यह एक बेहद धीमा प्रोसेस है। हमें ज़रूर अपना लाइफस्टाइल सुधारना चाहिए, पर मैं क्वालिटी ऑफ़ लाइफ को भी बहुत अहमियत देता हूँ। अगर हम अच्छा खाना खाने के शौकीन हैं तो हमें फ़ूड एन्जॉय करना चाहिए और ऐसी दवाईयाँ हैं जो हमें फ़ूड एन्जॉय करने में मदद कर सकती हैं और साथ ही साथ कोलेस्ट्रॉल लेवल भी कम रख सकती हैं। तो, अपने डॉक्टर्स से इस बारे में ज़रूर सलाह लें।



मेरा व्यक्तिगत विचार तो यही है कि ब्लड प्रेशर में जब लोगों को बिना नमक का फीका खाना पसंद न हो तो हम उन्हें एक्स्ट्रा वाटर-पिल देते हैं ताकि वें खाना एन्जॉय कर सकें और साथ ही उन्हें अपने शरीर से एक्स्ट्रा साल्ट और पानी से भी छुटकारा मिले।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

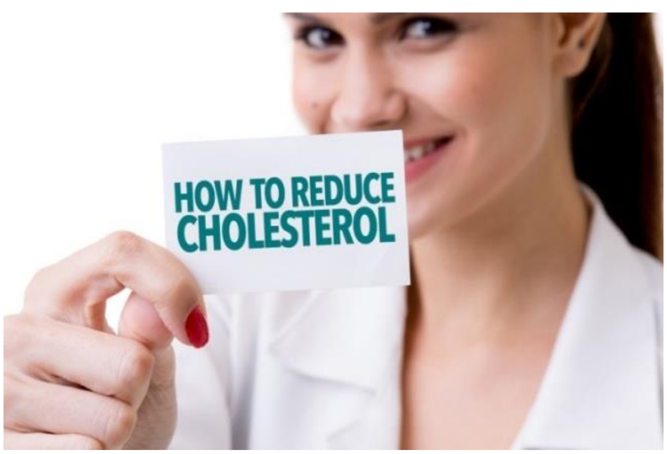
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हाई या bad कोलेस्ट्रॉल के कई सालों तक कोई लक्षण नहीं होते। तो, लोगों को पता ही नहीं होता कि उनका कोलेस्ट्रॉल हाई है। आज आसान ब्लड टेस्ट मौजूद हैं जो ब्लड कोलेस्ट्रॉल लेवल की जांच करते हैं।

‘दिशानिर्देश या गाइडलाइन्स अलग-अलग हो सकती हैं लेकिन मैं आप सबको यह समझाना चाहूँगा कि इंडिया में कम से कम आप साल में एक बार कोलेस्ट्रॉल लेवल की जाँच ज़रूर करवाएं।’

दो तरह के कोलेस्ट्रॉल होते हैं जिनका हम पर बुरा असर होता हैं (हाई ट्राइग्लिसराइड के केस रेयर होते हैं, तो हम इसे असल ज़िन्दगी में नज़रअंदाज़ कर सकते हैं)| यह हैं- गुड कोलेस्ट्रॉल जिसे HDL या हाई डेंसिटी लेपोप्रोटीन (High Density Lipoprotein) कहते हैं और bad कोलेस्ट्रॉल जिसे LDL या लो डेंसिटी लेपोप्रोटीन (Low Density Lipoprotein) कहते हैं।

‘तो इसे याद करने का बड़ा ही आसान तरीका है। LDL हमेशा लो होना चाहिए और HDL हमेशा हाई होना चाहिए।’



तो हम LDL को bad कोलेस्ट्रॉल क्यों कहते हैं? क्योंकि यह sticky यानि चिप-चिपा होता है और HDL को गुड कोलेस्ट्रॉल क्यों कहते है? क्योंकि यह है एकदम विपरीत काम करता है। यह sticky पदार्थ को पिघला देता है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

जब हमारे शरीर में bad कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होती है तो यह रक्त-धमिनियों और tubes (जो कि शरीर को खाना और ऑक्सीजन पहुचांते हैं) में प्रवेश कर जाता है और tubes के अंदर जमना शुरू कर देता है, जिस कारण tubes का लुमेन (Lumen) छोटा हो जाता है। ब्लड-फ्लो पर भी असर होता है और प्लाक (plaque) या क्लॉट (clot) भी बन सकते हैं। ऐसा होने पर दिल के एक हिस्से में ब्लड सप्लाई रुक सकती है, जिसके कारण हार्ट-अटैक होगा। वहीं दूसरी ओर हाई HDL यानि हाई गुड कोलेस्ट्रॉल इसका एकदम उल्टा काम करता है, यह tubes में चिपके हुआ पदार्थ को पिघला देता है। सभी रिसर्च यह साबित कर चुकी हैं कि कम LDL हमारी tubes व रक्त-धमिनियों को साफ़ करता है और खोल देता है।

मैं आपके साथ एक सीक्रेट शेयर करना चाहूँगा| मेरी बेस्ट जानकारी के हिसाब से अमेरिका का हर एक हार्ट-डॉक्टर जिन्हें मैं जानता हूँ, कोलेस्ट्रॉल घटाने की दवा लेते हैं| यह दवा है स्टेटिंस (Statins)। बात एकदम सिंपल है, नुक्सान और फायदों का एकदम सिंपल गणित। अगर किसी दवा के नुक्सान कम से कम हैं और फायदे अनेक, तो फिर क्यों नहीं! इसमें बस एक ही समस्या है कि यह एक प्रिस्क्रिप्शन मेडिसन हैं, मतलब कि यह दवा सिर्फ एक डॉक्टर के निर्देश पर ही आपको मिल सकती है। यहाँ ज्यादातर डॉक्टर्स को कईं दवाईयों के सैम्पल्स का एक्सेस होता है, तो इस कारण वें यह दवा ले पाते हैं। वैसे बिना किसी क्लीनिकल इंडिकेशन या लक्षणों के आप यह दवा अमेरिका में नहीं प्राप्त कर सकते हैं| लेकिन इंडिया में आप आसानी से स्टेटिंस (Statins) खरीद सकते हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

मैं यहाँ एक डिस्क्लेमर देना चाहूँगा-- मैं यह नहीं कह रहा कि हमें बिना अपने फैमिली डॉक्टर की सलाह के कोई भी कोलेस्ट्रॉल कम करने की दवा लेनी चाहिए। मैं आपको सिर्फ फैक्ट और सच्चाई बता रहा हूँ। मैं यह कह रहा हूँ कि अगर आपका कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है तो स्टेटिंस (Statins) दवा की मदद से इसे कंट्रोल में लाना एकदम आसान है जबकि व्यायाम, डाइटिंग, खाने-पीने की आदतों में सुधार और लाइफ-स्टाइल में बदलाव लाने से कोलेस्ट्रॉल घटने में बहुत लम्बा वक़्त लगेगा क्योंकि यह तरीका बहुत धीमा है।

मैं फिर दोहराना चाहूँगा की दवाईयों के अलावा व्यायाम, डाइटिंग, खाने-पीने की आदतों में सुधार और लाइफ-स्टाइल में बदलाव ज़रूर लाने की कोशिश करनी चाहिये लेकिन बिना दवा के यह बहुत धीमी गति से होगा और हमारे पास इतना समय नहीं है, खासकर डायबिटीज़ के केस में, जिसमें हमारे शरीर के मेटाबोलिज्म पर सीधा हमला होता है। या तो शरीर में इन्सुलिन बनता ही नहीं या फिर पर्याप्त इन्सुलिन नहीं बनता, इस वजह से कोलेस्ट्रॉल बड़े खतरनाक तरीके से बढ़ने लगता है और अनेकों नुक्सान भी शरीर को उठाने पड़ते हैं। कोलेस्ट्रॉल केवल हमारे दिल में ही नहीं जमता बल्कि यह किडनी की ब्लड सप्लाई और दिमाग की ब्लड सप्लाई में भी जम जाता है और परिणाम-स्वरुप हमें किडनी फेलियर और स्ट्रोक (stroke) यानि कि बॉडी पैरालिसिस (body paralysis) का खतरा बहुत अधिक बढ़ जाता है।

जैसा कि मैंने अभी कहा हाई कोलेस्ट्रॉल (LDL) की स्थिति में हमें हार्ट-अटैक के अलावा स्ट्रोक का खतरा भी है, तो जब तक हम ठीक प्रकार से हाई कोलेस्ट्रॉल (LDL) को मैनेज करते रहेंगे, हम अपनी ज़िन्दगी में स्वस्थ साल जोड़ते रहेंगे।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

ध्यान देनी वाली सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हाई कोलेस्ट्रॉल (HDL) के सालों तक कोई लक्षण नहीं होते जैसा कि अन्य बिमारिओं में होता है; उदाहरण- दर्द, बुखार, सिरदर्द, भूख न लगना और अच्छा न महसूस होना आदि। हाई कोलेस्ट्रॉल के केस में ऐसा कुछ भी नहीं होता।

1970 और 1980 में हमने इन सिम्प्टम-फ्री मेडिकल इश्यूज़ (symptom free medical issues) पर कभी ज्यादा ध्यान नहीं दिया क्योंकि उस समय तो हम लोगों को typhoid, tetanus, jaundice, cholera, dengue, dysentery, worm infestation, syphilis, gonorrhea जैसी जानलेवा बिमारिओं से बचाने के लिए लड़ते थे। तब के समय में हम एक साथ लगभग 25 कम उम्र वाले मरीजों (जो कि 20 से 30 वर्ष के होते थे) को मेडिकल-वार्डस में भर्ती करते रहते थे और उनमें से लगभग 10 लोग या तो मर जाते थे या फिर जान जाने का रिस्क बहुत ज्यादा होता था।

1970 के दशक में जब मैं अमेरिका में सेटल हुआ, अपने पीछे इंडिया में टिटनेस के मरीज़ों से भरा एक पूरा हॉस्पिटल वार्ड छोड़कर; तब से अब तक मैंने अमेरिका में एक भी टिटनेस का मरीज़ नहीं देखा है। 30 साल से ज्यादा समय हो चुका है। अमेरिका में हम लोगों को टिटनेस शॉट्स देते रहते हैं और इसी कारण यहाँ एक भी टिटनेस का केस नहीं है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आठवां फैक्टर है कैंसर

“देखिये, इस किताब में मैं कईं दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

‘इसमें कोई सवाल ही नहीं है कि दिल के साथ-साथ कैंसर हमारी जल्दी मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है और इस बात में भी कोई शक नहीं है कि सबसे महत्वपूर्ण मेडिकल विकास कैंसर रिसर्च के क्षेत्र में ही हुआ है।’

जैसे-जैसे मैं कैंसर रिसर्च में होने वाले विकास के बारे में ज्यादा से ज्यादा ज्ञान पा रहा हूँ, मुझे खुद कैंसर होने या इससे मरने का डर कम होता जा रहा है। मुझे यह उम्मीद नई और आधुनिक रिसर्च और इलाज़ के कारण हुई है।

कईं मेडिकल उप्लब्धियाँ तो दिमाग को हिला देने वाली हैं। जब कैंसर शरीर के अलग-अलग भागों में फैलने लगता है तो हम सोचते हैं कि अब कुछ नहीं किया जा

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

सकता और ना हीं कोई इलाज संभव है, लेकिन अब यह सच नहीं है।

सालों की गहन रिसर्च के बाद अब डॉक्टर्स एक बड़ा-ही नाटकीय इलाज सामने लाये है, जिसमें मरीज़ के शरीर से कुछ सेल्स बहार निकाला जाते हैं (हमारे शरीर में कुछ इम्यून सेल्स होते हैं जो कि कैंसर से लड़ सकते हैं)| फिर इन सेल्स को modify यानि कि बदला जाता है। अब तक हम मरीज़ को कीमोथेरेपी दिया करते थे, जो कि शरीर के लिए बेहद toxic (विषैली) है। इसके कईं side effects (दुषप्रभाव) हैं जैसे कि जी ख़राब होना (nausea), बालों का झड़ना या फिर शरीर में कोई इन्फैक्शन पैदा हो जाना, आदि हैं।

एकदम नई खोज जो कि नेशनल कैंसर इंस्टिट्यूट द्वारा की गयी गहन रिसर्च का परिणाम है जिसमें ब्रैस्ट कैंसर की शुरुआती स्टेज में अब कीमोथेरेपी देने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

Merck कंपनी ने एक नई ड्रग विकसित की है, Keytruda जो कि इम्मुनोथेरपी (Immunotheraphy) है। यह कैंसर के शुरुआती इलाज में कीमोथेरेपी से बेहतर काम करती है और इसके side effects (दुषप्रभाव) भी कीमोथेरेपी के मुकाबले काफी काम है। सबसे आम होने वाला कैंसर है लंग कैंसर- इसके इलाज में यह दवा बड़ी कारगर है।

नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ हेल्थ जो कि अमेरिका की टॉप रिसर्च संस्था है और दूसरी हर यूनिवर्सिटी को रिसर्च की राशि से फण्ड भी करती है। इस संस्था द्वारा एक रिसर्च इलाज किया गया- जब कैंसर पूरे शरीर में फैल जाता है तब शरीर में कुछ सेल्स ऐसे होते हैं जो कि कैंसर सेल्स को पहचान कर उनसे लड़ते हैं, इन्हे इम्यून सेल्स (Immune Cells) कहते हैं। कैंसर सेल्स अलग तरह के होते हैं और इम्यून सेल्स इन्हें पहचान लेते हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ हेल्थ की रिसर्च टीम ने मरीज़ के शरीर से कुछ इम्यून सेल्स बाहर इकट्ठा किये और उन्हें कऱोड़ों की संख्या तक बढ़ाया। फिर इन इम्यून सेल्स को मरीज़ के खून में इंजेक्ट कर दिया, परिणाम-स्वरुप मरीज़ के शरीर में सेल्स ने कैंसर बनाने वाले सेल्स पर हमला किया और उन्हें ख़त्म कर दिया और अब यह है मरीज़ (जो कि नेशनल न्यूज़ में चर्चित रहा) लगभग ढाई सालों से कैंसर-मुक्त है। रिसर्च टीम मानती है कि इम्यून सेल्स की सेना अभी भी उसके शरीर में एक्टिव है और काम कर रही है। अभी यह एक रिसर्च ट्रीटमेंट है और बहुत महंगा भी है। शरीर के थोड़े से सेल्स को कऱोड़ों की संख्या में विकसित करने में ढेर सारा पैसा खर्च होता है, लेकिन यह कैंसर के इलाज का भविष्य है और समय के साथ-साथ सस्ता भी हो जायेगा।

एक और तथ्य मैं आपको बताना चाहूँगा- मेरे परिवार के तीन बेहद करीबी सदस्यों को ब्रैस्ट कैंसर हुआ। हम सभी बेहद दुखी थे, रोते रहते थे और घबराये रहते थे कि हम उन्हें खो देंगे। लेकिन हम शौभाग्यशाली है कि कैंसर क्षेत्र में हुई उन्नति की वजह से मेरे परिवार के यें सदस्य कईं सालों से कैंसर-मुक्त है और एक नार्मल ज़िन्दगी जी रहे हैं। हम सभी परिवार वाले बेहद खुश है। (कैंसर पर मैं अलग से एक किताब लिखूंगा, जिसमे कैंसर की पहचान और इलाज़ के विकल्पों पर विस्तार से चर्चा करूंगा।)

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हमें यह समझना होगा कि तमाम मेडिकल संस्थानों ने एक स्टैटिस्टिकल उम्र (statistical age) निर्धारित की है; इस उम्र से कम होने पर कैंसर रेयर है लेकिन इस उम्र के बाद कैंसर होने का खतरा काफी ज्यादा है। तो हम सभी को कुछ कैंसर के लिए एक निर्धारित उम्र में कैंसर की स्क्रीनिंग या जांच करवानी चाहिए और जांच के परिणाम को बेहद गंभीरता से लेना चाहिए। ज्यादातर महिलाओं को 40 की उम्र से ब्रैस्ट कैंसर स्क्रीनिंग करवानी चाहिए। लेकिन, अगर किसी की माताजी को 45 की उम्र में कैंसर हुआ था थो बेटी को 35 के उम्र से ही कैंसर की जांच शुरू कर देनी चाहिए और यही बात कोलन कैंसर पर भी लागू है। 50 की उम्र के बाद से ही कोलन कैंसर की जांच शुरू कर देनी चाहिए, लेकिन अगर किसे के

पिताजी को 50 के उम्र में कैंसर हुआ था तो बेटा या बेटी को 40 की उम्र से ही जांच शुरू करवानी चाहिए। अनुवांशिक रूप से अगर माता-पिता को ब्रैस्ट या कोलन कैंसर हुआ था तो बच्चों को कैंसर का खतरा बहुत ज्यादा है।

जांच के दिशा-निर्देश बड़ी अच्छी तरह लिखे गए हैं और सबसे महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि USA में हर इन्शुरन्स कंपनी कैंसर के लिए पैसा देती है- इसमें हज़ारों डॉलर्स लग सकते हैं, लेकिन इन्शुरन्स कंपनी स्क्रीनिंग के लिए पैसा भरने को बाध्य है। इसको ऐसे समझिये अगर आपको कैंसर हुआ तो हज़ारों डॉलर्स भरने के बजाये इन कंपनियों को इलाज के लिए कई सौ हज़ार डॉलर भरने होंगे, तो दोनों ही तरीकों से यह विन-विन की स्थिति है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

दोबारा मैं आपको यही बताना चाहूंगा कि आपको कैंसर की जांच सही उम्र में या फिर अगर फैमिली हिस्ट्री की वजह खतरा ज्यादा है तो जांच उससे भी पहले जरूर करवानी चाहिए।

‘कोई भी कैंसर अगर पहली स्टेज में diagnose हो जाये यानि कि पहचान लिया जाये, तो उसका सौ प्रतिशत इलाज संभव है।’

सभी प्रकार के कैंसर को चार स्टेजों में बांटा गया है- फर्स्ट, सेकंड, थर्ड और फोर्थ और अगर कैंसर फोर्थ स्टेज में diagnose होता है तो हम सभी मानते है तो मरीज़ के पास जीने के लिए सिर्फ छह महीने बचे हैं। हालांकि जांच और इलाज़ में आई नई उन्नति की वजह से यह स्थिति अब सुधरी है। पर फिर भी खतरा ज्यादा ही है। दूसरी ओर, आपको यह भी समझना होगा कि शुरुआती स्टेज में कैंसर का पता लगना बहुत मुश्किल है और लम्बे समय तक इसके सिम्पटम्स भी नहीं होते। कैंसर की एडवांस स्टेज में हमें सिम्पटम्स आने शुरू होते हैं, जैसे कि बुखार होना, वज़न कम होना, किसी भी प्रकार की ब्लीडिंग, खांसी या स्टूल्स में खून आना, आदि।

अगर किसी को 40 या 50 की उम्र में ब्रेस्ट कैंसर है तो जल्दी डायग्नोसिस और इलाज से आराम से उनकी ज़िन्दगी में 20 से 30 साल बढ़ा सकते हैं।

यह आज के समय की हकीकत है। आज के समय में शिक्षा के लम्बे वर्ष, छोटे परिवार और पर्याप्त साधनों की वजह से हम सभी अपना परिवार देर से शुरू करते हैं- 27 से 35 की उम्र के बीच। आजकल डेटिंग आदि की वजह से हमें साथी मिल जाता है, जिससे कि जल्दी शादी होने की संभावना और शादी के बाद आनेवाली ज़िम्मेदारियों के प्रेशर से बच जाते हैं। तो आज के समय में जब हम 40 या 50 वर्ष के होते हैं, हमारे बच्चे काफी यंग होते हैं

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

और उन्हें अपने माता-पिता की अभी भी जरूरत होती है। मेरा व्यक्तिगत विचार है कि हम माता-पिता की अपने बच्चों को बड़ा करने में और उन्हें ज़िन्दगी की कठिनाईयों से पार कराने में एक बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। जब तक कि वें 30 के उम्र के ना हो जायें और उनकी शादी ना हो जायें। उसके बाद तो वो पूरी तरह से आत्मनिर्भर हो जाएंगे और ज़िन्दगी की कठिनाईयों को पार कर सकेंगे।

सभी मेडीकल संस्थाए यही निर्देश देती हैं कि हम सभी को साल में एक बार गोल्ड स्टैण्डर्ड ब्लड टेस्ट (Gold Standard Blood Test) जरूर करवाना चाहिए, जिसकी कीमत भारत में 3000 रुपये है। टेस्ट में खर्च हुए एक-एक रुपये का मोल है, लेकिन अगर आप अपनी टेस्ट रिपोर्ट को फेंक दे या प्राप्त ही ना करें या क्लाउड में सेव न करें जो कि आज बहुत आसान है तो टेस्ट में किया गया सारा खर्च बेकार है। दूसरे शब्दों में हमें अपने हर वर्ष की सभी टेस्ट-रिपोर्ट्स सम्भालकर रखनी चाहिए। क्योंकि नार्मल रेंज से ज़रा-सा भी आया बदलाव हमें सतर्क करता है और हम यह जानने की कोशिश करते हैं कि आखिर यह नंबर्स पिछले कुछ सालों से अलग क्यों आये हैं।

'आप माने या ना माने, हमारे ब्लड टेस्ट के नंबर्स फिंगरप्रिंट्स के सामान होते हैं और कई वर्षों तक एक सामान रहते हैं।'

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

अगर हमारे लिवर एन्ज़ाइम्स (liver enzymes) बढ़ने लगें तो हमें पैंक्रिअटिक कैंसर (pancreatic cancer) का खतरा है, जिसमें लिवर एन्ज़ाइम्स निकल जाते हैं।

अगर हमारा संपूर्ण ब्लड-काउंट गिर रहा है तो हमें अपनी उम्र के हिसाब से इसको देखना होगा। यदि हमारे पेट से ब्लड-लॉस हो तो हमें कोलन कैंसर की शंका होती है।

'कैंसर के सबसे आम लक्षण है वज़न घटना और हल्का बुखार होते रहना।'

अगर हम वज़न कम करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं लेकिन हमारा वज़न लगातार घट रहा है तो निश्चय ही हमें शरीर के किसी न किसी भाग में कैंसर होने की चिंता करनी चाहिए या कम से कम यह जानने की कोशिश ज़रूर करनी चाहिए की कैंसर, वज़न घटने का कारण न हो।

हर युवा या छोटी उम्र की महिला को नहाते समय अपनी ब्रैस्ट्स ज़रूर चेक करनी चाहिए। आप यह किसी लेडी डॉक्टर से भी सीख सकते हैं और अगर ब्रैस्ट्स में आपको कोई गाँठ महसूस हो तो फ़ौरन अपने डॉक्टर को दिखाएं और सलाह लें।

अगर हम गैस्ट्रोइंटेस्टिनल ट्रैक्ट जिसे हम गट भी कहते है से लूज़-मोशंस या कॉन्स्टिपेशन या फिर दोनों ही हों या फिर कोई भी लम्बे समय तक चल रहा परिवर्तन हो तो हमें फ़ौरन अपने डॉक्टर के पास भागना चाहिए।

अगर खांसते हुए हमें गले से थोड़ा-बहुत ब्लड आये तो हमें लंग कैंसर की चिंता करनी चाहिए।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

यह समय प्रोएक्टिव होने का है। अब समय आ गया है कि हम क्राइसिस मेडिसिन से निकल कर प्रोएक्टिव मेडिसिन को अपनाएं। मतलब संकट आने से पहले ही उसकी रोकथाम करें। इसके फायदे चमत्कारी होंगे।

मेरा मकसद आपको यही बताना है कि कैंसर का पता जल्दी लगे- इन सब सिम्पटम्स के आने से पहले ही और आज के समय में हम ऐसा कर सकते हैं। आप शर्त लगाइए हम सच में ऐसा कर सकते हैं (सभी उत्तर नयी किताब में प्रस्तुत किये जायेंगे)।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

नवां फैक्टर है आर्थराइटिस

"देखिये, इस किताब में मैं कई दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारे जॉइंट्स यानि कि जोड़ घिसते हैं-- इसे हम आर्थराइटिस कहते हैं। आर्थराइटिस का मतलब केवल जोड़ों का घिसना नहीं है, यह बहुत हल्का भी हो सकता है और बेहद कष्टदयाक भी- ख़ासकर महिलाओं के लिए। घुटनों के दर्द के कारण वें चल भी नहीं पाती हैं।

शरीर का सबसे महत्पूर्ण जोड़ जो हमें सबसे ज्यादा परेशान कर सकता है वह वास्तव में घुटनों का जोड़ ही है और इसके अलावा गर्दन और कमर का नीचला हिस्सा परेशान करता है। तो इन सब ही जोड़ों जिनमें आर्थराइटिस हो सकता है- घुटने का जोड़ ही सब से महत्वपूर्ण है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

चिकित्सा की दृष्टि से या फिर आकड़ों के अनुसार मैं यही बोलूंगा कि हमारे शरीर में केवल दो सिस्टम है जो हमसे हमारी स्वतन्त्रता छीन सकते हैं- एक हमारा 'दिल' है और दूसरा 'घुटनों के जोड़'।

अगर हमारा दिल ही कमज़ोर है तो हम अपने काम तक ठीक से नहीं कर पाते। एक कमरे से दूसरे कमरे में बिना ऑक्सीजन के चल भी नहीं पाते। हम बेहद कमज़ोर महसूस करते हैं। वहीं दूसरी ओर अगर हम बैठें हैं तभी हमें ठीक महसूस होता है।

यही बात घुटनों के दर्द के लिए भी सत्य है। अगर हमें घुटनों के जोड़ों का दर्द बहुत ज्यादा हो तो हम खड़े होने में भी घबराते हैं, चलना-फिरना, कुर्सी से उठना या बैठना या दो कदम चलना भी बेहद कष्टदायक हो जाता है और हम कोशिश करते हैं कि ज्यादा से ज्यादा समय एक ही जगह पर बैठे रहें और कुछ काम न करें।

एक प्रयोग करके देखिये- अगर आप बीस वर्ष के हैं या उससे छोटे तो केवल दो दिनों तक एक व्हीलचेयर पर बैठे रहिये और देखें कि कैसा महसूस होता है।

एक और तथ्य जो आपको पता होना चाहिए कि घुटनों का जोड़ शरीर का सबसे जटिल जोड़ है। बिल्कुल यह एकदम अविश्वसनीय है और बाकि सभी जोड़ काफी सिंपल होते हैं लेकिन घुटनों का जोड़ सबसे अलग और अनोखा है। जहाँ हिप-जॉइंट और टखने का जॉइंट भी हमारी गतिशीलता (mobility) के लिए बहुत अहम् है पर फिर भी यह दोनों-ही जोड़ कम प्रभावित होते हैं क्योंकि हिप-जॉइंट बहुत अंदर होता है और मज़बूत मसल्स से सुरक्षित रहता है और अगर टखने के जॉइंट को कुछ हो जाये तो उसे चलने लायक स्थिति में लाया जा सकता है और हम गतिशील बने रहते हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

लेकिन अगर घुटनों के जोड़ को कुछ हो जाये तो हम एक जगह पर बैठने को बाध्य हो जाते हैं, ठीक से चल फिर न पाने के कारण हमारी स्वतन्त्रता घट जाती है। घुटनों के लिए, बैठे हुए 90 डिग्री की अवस्था जायदा आरामदायक होती है। हम पूरा दिन एक जगह बैठ तो सकते हैं लेकिन पूरा दिन एक ही जगह पर खड़े नहीं रह सकते।

मैं अपनी युवा उम्र में दिल्ली (इंडिया) में रहा हूँ और अब पिछले 30 वर्षों से यहाँ अमेरिका में-- कितना बड़ा अंतर देखने को मिलता है घुटनों के जोड़ों के बारे में, दोनों देशों की जनसंख्या के बीच!

मैं 40, 50, या 60 की उम्र वाली जिस भी भारतीय महिला को जानता हूँ, सभी को घुटनों के जोड़ों की समस्या है। खासकर तब, जब वें 50 या 60 वर्ष की उम्र में पहुँच रही हों। उन्हें सीढ़ियाँ चढ़ने या लम्बी दूरी तक चलकर जाने में बेहद कठिनाई होती है और इसी कारण वह अपने परिवार वालों के साथ बहार घूमने जाना टालती रहती हैं।

वहीं दूसरी ओर अगर अमेरिका से इसकी तुलना करें तो मैंने यहाँ 60, 70, और यहाँ तक कि 80 साल की महिलाओं को भी आराम से चलते-फिरते, भागते और एक्टिव देखा है। घुटनों का दर्द या घुटनों के जोड़ों की कोई भी समस्या यहाँ अमेरिका में बड़ी परेशनी नहीं है, जितनी कि इस आयु वर्ग में इंडियन लोगों को है। यहाँ भी उम्र बढ़ने का साथ घुटनों की परेशानियाँ होती हैं लेकिन बड़ा अंतर यही है कि घुटनों की परेशानी आपको 60 की उम्र में हो रही है या फिर 70 या 80 की उम्र में।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

एक सच घुटनों के दर्द या आर्थराइटिस से जुडा यह भी कि यह आपको बहुत धीमी गति से होता है और इसकी वजह से हमारा लाइफ स्टाइल भी बहुत धीरे-धीरे बदलने लगता है, इतना धीरे कि हमें पता भी नहीं लगता कि कब वास्तव में यह हमें हो गया है। जैसे-जैसे हमारा दर्द बढ़ने लगता है हम कोशिश करते हैं कि सीढ़ियाँ न चढ़े, ज्यादा से ज्यादा समय हम बैठे रहें। दूर चलकर जाने को हम टालने लगते हैं और धीरे-धीरे हम घुटनों के दर्द को बढ़ाने वाली हर एक्टिविटी को करना छोड़ देते हैं।

जब कभी हम पार्क या मॉल जाते हैं तो हमें पता ही नहीं लगता कि कब हम अपने परिवार-वालों को बोलने लगते हैं कि- कृपया तुम लोग आगे चलो, मैं यही बैठना चाहूँगा। लेकिन सच्चाई यह है कि आप जितना ज्यादा बैठे रहेंगे उतना जल्दी आप बोन मास (bone mass) और मसल्स मास (muscle mass) को खोना शुरू कर देंगे और जब हम कई घंटे लगातार बैठे रहते हैं और कोई एक्टिविटी नहीं करते तो हमें (खासकर महिलाओं को) यूरिन-इन्फेक्शन और निमोनिया का खतरा कई अधिक बढ़ जाता है क्योंकि हमारी मसल्स अब उतनी मज़बूत नहीं रह पाती हैं कि वह हमारे लंग्स को साफ़ रख सकें।

अगर घुटनों के जोड़ों का दर्द इतना बढ़ चुका है कि आप एक कमरे से दूसरे कमरे तक न जा पाएं तो यह सचमुच बेहद-बेहद दुखद है और अगर ऐसा समय आ ही गया है कि आपके लाइफस्टाइल पर अत्यंत बुरा प्रभाव पड़ने लगे तो समय आ गया है कि आप total knee replacement surgery (घुटने बदलवाने की सर्जरी) करवा लें। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो वास्तव में आप एक या दो साल से ज्यादा जी नहीं पाएंगे। हाँ, मुझे पता है कि हर महिला को घुटने की सर्जरी या knee replacement से बेहद घबराहट होती है क्योंकि हम सभी किसी भी प्रकार की मेजर सर्जरी से डरते हैं। लेकिन, मैं पूछता हूँ कि- क्या हमारे पास

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

कोई दूसरा विकल्प है या दूसरी चॉइस है, जब हम ऐसी स्थिति में आ जायें? (हम जल्द ही एक किताब सिर्फ घुटनों के जोड़, इससे जुडी समस्याओं और डॉक्टर का चुनाव कैसे करें, इन विषयों पर लिखने वाले है; जल्द यह किताब आप तक उपलब्ध होगी) ।

तो महत्वपूर्ण सच्चाई यही है कि हम बेहद तीव्र घुटनों के दर्द की स्थिति तक पहुंचे ही नहीं और इसका एक ही उपाय है- व्यायाम, व्यायाम और सिर्फ व्यायाम। घुटनों के जोड़ के लिए किये जाने वाले व्यायाम। आप किसी फ़िज़ियोथेरेपिस्ट से सलाह करें। वें आपको घुटनों से जुड़े व्यायाम के बारे में बहुत अच्छी तरह गाइड करेंगे, वें आपको बता सकते हैं कि कब और कैसे आप अपने घुटनों के आस-पास की मसल्स को मज़बूत बनाकर घुटनों के जोड़ों को सुरक्षित कर सकते हैं और कैसे घुटनों के घिसने को रोक सकते हैं और ऐसे ही अमेरिका की ज्यादातर महिलांए करती हैं।

इसका एक बड़ा कारण इंडियन महिलाओं की लाइफस्टाइल में स्क्वॉट-पोजीशन (squat position) यानि उकडू बैठना है। इससे हमारे घुटनों पर बहुत ज़ोर पड़ता है। जब हमारी भारतीय माताएं स्क्वॉट-पोजीशन में बैठकर कुकिंग आदि करती हैं तो काम के बाद उठने में घुटनों के जोड़ों पर बहुत बुरा असर पड़ता है। जबकि आपका एक बेहद एक्टिव लाइफस्टाइल है, फिर भी आपको घुटनों के जोड़ों के लिए विशेष व्यायाम करना अत्यंत आवश्यक है।

अमेरिका में लाइफ-स्टाइल काफी अलग है। यहाँ महिलाएं खाना या तो खड़े होकर बनाती हैं या कुर्सी पर बैठकर। वाशरूम में भी ऐसा सिस्टम है कि आपको उकडू नहीं बैठना पड़ता है बल्कि आप आराम से बैठते हैं। मेरा पक्का मानना है कि यह एक बड़ा कारण है अमेरिका की महिलाओं को घुटनों की कम परेशानियां होने का और बाकी यहाँ व्यायाम हर किसी की दिनचर्या का एक बहुत ज़रूरी हिस्सा है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

वहीं दूसरी ओर, इंडियन महिलाओं को लोगों से घुलना-मिलना, socialize करना और घर पर समय बिताना बेहद पसंद होता है| मेरा मतलब है कि वें रोज़मर्रा के घर के कामों के अलावा किसी दूसरी एक्टिविटी में ज्यादा भाग नहीं लेती हैं| हमारी माताएं और पत्नियों की खूब एक्टिव ज़िन्दगी रही है पर हमें अपने घुटनों के जोड़ों और अपने वज़न पर ध्यान देना होगा|

हमारा वज़न भी एक बड़ा कारण बन सकता है घुटनों के जोड़ों में होने वाली परेशानियों का| क्योंकि शरीर का एक्स्ट्रा वज़न सीधा घुटनों के जोड़ों पर असर डालता है और घुटनों बुरी तरह घिसने लगते हैं| अगर हमारे बॉडी मास इंडेक्स की रेंज में हमारा वज़न है और साथ-साथ हमारा लाइफस्टाइल भी एक्टिव है तो फिर लम्बे समय तक घुटनों के जोड़ों की आस-पास की मसल्स स्ट्रांग बनी रहेंगी|

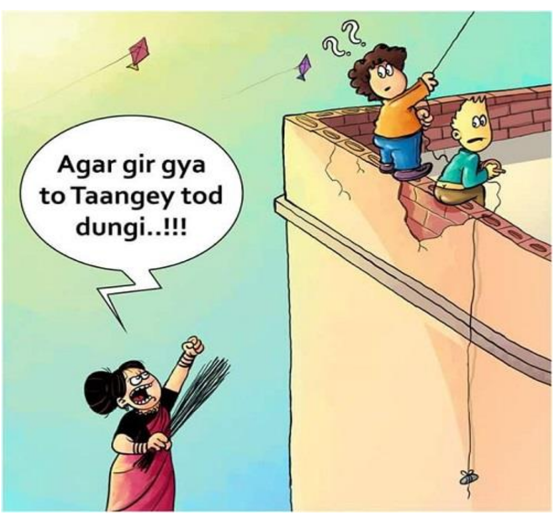
इस तरह हमें अपनी गर्दन को भी सुरक्षित रखना चाहिए। हमें गर्दन के ख़ास व्यायाम करने चाहिए और अगर गर्दन पर ज्यादा स्ट्रेस या तनाव रहता है तो बेशक सर्वाइकल क्वैड (cervical quad) भी पहने और यही बात हमारी कमर के लिए भी है। हमें अपनी कमर को स्ट्रेच करना चाहिए, सीधा रखना चाहिए और सबसे ज्यादा ज़रूरी है कि हम अपने वज़न को बढ़ने न दें और उससे बॉडी मास इंडेक्स की नार्मल रेंज में ही रखें। और अगर हमारा पेट बढ़ा हुआ है, हमारी सेण्टर ऑफ़ ग्रेविटी बदल जाती है और कमर के लिगामेंट (ligament) को खींचती है। जिससे कमर के निचले हिस्से (lower back) पर तनाव पड़ता है और हमें दर्द होता है। हर महिला जो गर्भवती रही है वह यह बात अच्छे से जानती है।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

दसवां फैक्टर है हाई रिस्क वाली जीवन-शैली

"देखिये, इस किताब में मैं कईं दवाईयों के नाम लिखूंगा लेकिन आपको यह समझने की जरुरत है कि आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बिना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कि दवाइयाँ इंडिया में आसानी से मिल जाती हैं, लेकिन फिर भी एक बार अपने डॉक्टर से मिलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।



किसी भी मेडिकल संस्था ने अभी तक हाई रिस्क लाइफस्टाइल या हाई रिस्क वाली जीवन-शैली को हमारे ज़िन्दगी के लिए खतरा नहीं माना है। लेकिन मैं इसे एक बहुत महत्वपूर्ण फैक्टर मानता हूँ खासकर माता-पिता होने के नाते हमें अपने बच्चों को सही दिशा की तरफ राह दिखाना और सही तरह का लाइफ-स्टाइल अपनाने के लिए गाइड करना चाहिए। लेकिन सबसे पहले यह जानना ज़रूरी है कि हाई रिस्क लाइफ-स्टाइल है क्या।

हाई रिस्क लाइफ-स्टाइल है-- जब कभी हम किसी पार्टी में जाते हैं, अपने किसी दोस्त के साथ और वहां खूब शराब पी लेते हैं, फिर आधी रात के आस-पास हम घर जाने की सोचते हैं, लेकिन:

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

- हम अपने पैरों पर स्थिर नहीं हैं;
- और हम कार ड्राइव करना शुरू कर दें;
- ऐसे में हमारी दृष्टि धुंदली होती है;
- हमारा दिमाग उतना शार्प नहीं रहता;
- और साथ में घनी रात का कोहरा भरा वातावरण;

यह एक बहुत 'जोखिम भरी स्थिति' यानि कि 'very high risk situtation' है!

हमारे ज़माने में इस तरह की स्थिति में हम अपने दोस्त के घर ही सो जाये करते थे और आज हमें Ola या Uber को कॉल करना चाहिए। इस बात का ज़ोर हमने शुरू से ही अपने बच्चों पर दिया है क्योंकि यहाँ कॉलेज-लाइफ में वीकेंड (weekend) पर शराब पीना एक परंपरा है। मैं मानता हूँ कि सोशल ड्रिंकिंग अमेरिका के कल्चर का एक अहम् हिस्सा है, लेकिन ड्रिंकिंग भारत के कल्चर का हिस्सा कभी नहीं रहा। आजकल भारत की अपर मिडिल क्लास, सोशल ड्रिंकिंग को तेज़ी से अपना रही है और ऐसा करके उन्हें महसूस होता है कि लोग उन्हें अमीर समझेंगे। लेकिन, इस तरह की सोच ही वास्तव में हमें गलत दिशा में ले जा रही है और परिवार के ज़िम्मेदार सदस्यों को इस बारे में ध्यान देने की बहुत ज़रूरत है।

मेडिकली बात करूँ तो सोशल ड्रिंकिंग या एक या दो-ड्रिंक आपको नुक्सान नहीं पहुँचाती है लेकिन ड्रिंक करने का ज्यादा खतरा उसके बाद की जानी वाली ड्राइविंग की वजह से है। हमें २० सालों तक लगातार हर रोज़ भारी मात्रा में ड्रिंक करनी होगी तब जाकर कहीं हमारा लिवर फेल होगा। लेकिन तब भी हम लोग हफ्ते में दो से तीन बार भारी मात्रा में शराब पी

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

लेते हैं और फिर कभी न कभी हम किसी कानूनी समस्या में ज़रूर फंस जायेंगे या फिर हमारा एक्सीडेंट भी हो सकता है। शराब हमारे मूड को बदल कर थोड़ा हल्का कर देती है। इसी वजह से लोगों को इसकी लत लग जाती है और परिणाम काफी गंभीर होते हैं। हम अपने काम पर नशे की हालत में पहुँचते हैं, हमारी नौकरी भी जा सकती है और हमारी फैमिली लाइफ बुरी तरह प्रभावित हो सकती है। हमें आर्थिक रूप से भारी नुक्सान हो सकता है, यही नहीं हमारी ज़िन्दगी पर भी खतरा रहता है, हम malnutrition या कुपोषण का शिकार हो सकते हैं।

‘अधिक मात्रा में शराब पीने से हम खुद पर नियंत्रण खो देते हैं और इसी कारण यह एक बेहद हाई रिस्क वाला लाइफ-स्टाइल है।’

मैंने तो अपने बच्चों के साथ इस बात पर समझौता किया हुआ है कि वें वीकेंड पर २ ड्रिंकस से ज्यादा नहीं लेंगे और घर वापिस आने के लिए हमेशा यहाँ अमेरिका में Uber या Lyft लेंगे या फिर designated ड्राइविंग मतलब कि अगर किसी गेट-टुगेदर में पाँच लोग गए हैं तो जो गाडी ड्राइव करता है वह शराब नहीं पीता और वही सभी लोगों को सुरक्षित घर छोड़ेगा। हम पति-पत्नी भी कईं सोशल गेट-टुगेदर में जाते हैं। चूँकि मैं ड्रिंक नहीं करता इसलिए अपनी फैमिली के लिए गाडी खुद मैं ही चलाता हूँ।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

स्मोकिंग यानि कि धूम्रापान अथवा सिगरेट पीना भी बहुत हाई रिस्क लाइफ-स्टाइल में आता है। जब हम मेडिकल भाषा में बात करते हैं तो स्मोकिंग के कारण आपको अनेकों स्वस्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ हो सकती हैं और सोशल जगह पर स्मोकिंग करना भी उतना ही जोखिम भरा है। मेरी जानकारी के अनुसार बॉलीवुड किंग शाहरुख ख़ान एक खेल के दौरान मैदान में स्मोकिंग करते दिखे जिसकी वजह से वें कानून के साथ बहसबाज़ी में काफी करीब आ गये थे। आजकल स्मोकिंग के स्थान कम होते जा रहे हैं।

हर युवा व्यक्ति इस जोखिम भरे लाइफस्टाइल को कभी न कभी प्रयोग जरूर करता है। लेकिन माता-पिता होने के नाते हमारी ज़िम्मेदारी बनती है कि हम इन रेड-फ्लैग्स (Red Flags) पर नज़र रखें और जल्द से जल्द से इन्हें ठीक करें।

रेड-फ्लैग्स क्या हैं?

अमेरिका में हम मेडिकल प्रोफेशन वाले आमतौर पर रेड-फ्लैग्स टर्म का इस्तेमाल करते हैं।

तो इसका मतलब क्या है?

मान लीजिए बारहवीं क्लास में पढ़ने वाला एक युवा लड़का है, जो ग्यारहवीं तक पढाई में काफी अच्छा और हमेशा सबसे अधिक मार्क्स लता रहा, 100 में से 95%, और अचानक ही बारहवीं क्लास में आते ही उसके ग्रेडस गिरने शुरू हो जाते हैं। 60% या 50% तक, तो इससे हम रेड-फ्लैग कहेंगे। क्योंकि सामान्य healthy लाइफ-स्टाइल में कभी ऐसा नहीं होता।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

ऐसे समय में माता-पिता को ध्यान देना चाहिए कि सब कुछ ठीक नहीं है। उन्हें यह जानने की कोशिश करनी होगी कि उनका बेटा कहीं किसी के प्यार में तो नहीं पड़ गया है या कहीं किसी वजह से उसका दिल तो नहीं टूटा है या फिर कहीं उसने शराब पीना या फिर स्ट्रीट-ड्रग्स लेना शुरू तो नहीं कर दिया।

कई बार युवा वर्ग, गलत लड़के या लड़कियों की संगति में आकर या किसी ग्रुप का हिस्सा होने की वजह से ऐसे एक्टिविटीज़ में पड़ जाते हैं। युवा लोग सोचते हैं कि यह सब करना बहुत कूल है। लेकिन माता-पिता को इन रेड-फ्लैग्स पर नज़र रखनी ही होगी। बच्चे या युवा लोग अपने परिवार से ऐसी बातें छुपाने में माहिर होते हैं।

एक और बहुत अहम् रेड-फ्लैग खासकर कि स्कूल जाने वाली युवा लड़कियों में है, वह है ईटिंग डिसऑर्डर (eating disorder) या ठीक से खाना न खाना। आप माने या न माने पर अमेरिका में लगभग 30% लड़कियां इससे पीड़ित हैं| इसका मतलब है कि 100 में से 30 लड़कियों को ईटिंग डिसऑर्डर है। जिसे मेडिकल भाषा में एनोरेक्सिया नर्वोसा (Anorexia Nervosa) कहते हैं। और यह बहुत-बहुत गंभीर और घातक स्थिति है, जिसके परिणाम-स्वरुप लड़की मर भी सकती है। हम डॉक्टर्स तो इस स्थिति को मेडिकल इमरजेंसी मानते हैं। कृपया मेरा विश्वास कीजिये अगर माता-पिता सही समय पर आकर इसमें हस्तक्षेप नहीं करेंगे और जल्द एक्शन नहीं लेंगे तो हम अपनी बच्ची को खो सकते हैं (मैं ईटिंग डिसऑर्डर पर एक अलग किताब लिख रहा हूँ)।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

"I've decided to start smoking. My boss is giving $150 to anyone who quits!"

हॉलीवुड की वाइल्ड मूवीज को नज़रअंदाज़ कीजिये, वहीं असली अमेरिका नहीं दर्शाती हैं। अमेरिका में डेटिंग की शुरुआत मिडिल-स्कूल से ही हो जाती है और यह एक सही चीज़ भी है, जिसमें माता-पिता खुद अपने युवा लड़के या लड़कियों के लिए कुछ घंटे साथ-साथ बिताने की व्यवस्था करते हैं। लड़कियाँ अपनी फिगर को लेकर बहुत ज्यादा सचेत रहती हैं और कहीं न कहीं वह सोचने लगती हैं कि कहीं मैं मोटी तो नहीं हूँ। जबकि वह मोटी नहीं होती हैं, पर फिर भी पतला होने के लिए अपनी डाइट कट करना शुरू कर देती हैं। ज्यादा व्यायाम शुरू कर देती हैं और इस तरह वज़न कम होने लगता हैं। हालाँकि लोग उन्हें देख कर बोलते भी हैं कि वें पतली (skiny) होती जा रही हैं, लेकिन फिर भी लड़कियां खुद को मोटा ही समझती हैं। अगर ऐसे ही चलता रहा तो परिणाम बहुत दुखद हों। जैसा कि मैंने बताया मेडिकल भाषा में अगर हम किसी लड़की को ईटिंग डिसऑर्डर से पीड़ित घोषित करते हैं तो यह एक मेडिकल इमरजेंसी है ।

अभी तक ईटिंग डिसऑर्डर भारत में लगभग अंजना ही रहा, लेकिन जैसे-जैसे हमारी मिडिल क्लास सोसाइटी संपन्न होती जा रही है, मुझे यह चिंता बढ़ गयी है कि हमारी भारतीय हाई स्कूल में पढने वाली लड़कियाँ भी कहीं ईटिंग डिसऑर्डर का शिकार न बन जायें। इसलिए माता-पिता को इस बारे में जागरूक होना होगा और ज़रूरत पड़ने पर हस्तक्क्षेप भी करना होगा या फिर जल्द से जल्द किसी डॉक्टर से परामर्श लेना होगा।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

एक और हाई रिस्क लाइफ-स्टाइल हैं, बंजी जंपिंग और रॉक क्लाइम्बिंग (bungee jumping and rock climbing) करना। यह दोनों ही आपको बेहद खतरनाक स्थिति में पहुंचा सकते हैं। लोग हिमालय की चढ़ाई करते हैं, चाहे कोई कुछ भी कहे पर मैं इसे बेहद जोखिम भरी स्थिति मानता हूँ।

इस तरह एक और हाई रिस्क सिचुएशन हैं छोटे प्लेन को उड़ाना। अमेरिका में लगभग हर अपर मिडिल क्लास परिवार के पास अपना छोटा प्लेन होता है और मैं आपको यह बता दूँ कि अमेरिका में लगभग हर हफ्ते एक छोटे प्लेन का क्रैश हो जाता है। मेरे बच्चों के कई दोस्त हैं जिनके घरों में छोटे प्लेन्स हैं। मेरे बच्चों को भी प्लेन्स उड़ाने का अक्सर निमंत्रण मिलता रहता हैं और इस वजह से कितनी ही बार मेरा बच्चों से झगड़ा हो जाता हैं। मैं उन्हें हमेशा समझता हूँ कि कितना यह खतरनाक है और अंततः वह मेरी बात मान लेते हैं।

साफ़ बात है कि स्ट्रीट- ड्रग्स लेना एक हाई रिस्क लाइफ-स्टाइल है। कभी- कभार किया एक्सपेरिमेंट समझ में आ सकता है लेकिन अगर युवा लोग इसे लगातार करते रहें तो उन्हें

एडिक्शन यानि ड्रग्स की लत लग सकती है। इन्हें हम ड्रग-एडिक्ट्स (drug addicts) कहते हैं और एक बार यह ड्रग-एडिक्ट बन जाये तो फिर यह ज्यादा से ज्यादा स्ट्रीट-ड्रग्स लेने लग जाते हैं। और तब इसका सीधा असर उनकी उपलब्धि, उनकी समझ, उनकी पढाई-लिखाई पर पड़ता है और वें अपने इस ड्रग-एडिक्शन के जनून को जारी रखते हैं। यह किसी भी युवा लड़के या लड़की की

ज़िन्दगी को बर्बाद कर सकता है। दूसरी बात यह है हें एडिक्शन का मतलब ही होता है लाइफ-लॉन्ग यानि कि ज़िन्दगी भर चलने वाला। और, अगर आप ठीक भी हो जायें (जी हाँ, सही समय पर सही इलाज करवाने से आप ठीक हो जाते हैं) तब भी आपको ज़िन्दगी भर इसकी चिंता करनी होगी।

अन्य हाई रिस्क लाइफ-स्टाइल है, बिना सोचे-समझे की जानी वाली अंतरंगता। कई बार युवा लोग टीवी पर एक हीरो को देखते हैं जो हर बार नई-नई लड़कियों के साथ बाहर जाता है, चार या पांच लड़कियां और हमारे युवा लोग उससे बहुत माचो (macho) मानते हैं। लेकिन मेडिकल भाषा में यह बिल्कुल भी सच नहीं है और मैं बोल सकता हूँ कि यह सेक्स-एडिक्शन की निशानी है।

एक नार्मल स्वस्थ व्यक्ति हमेशा एक स्थिर और सही रिलेशनशिप चाहेगा। युवा उम्र होती ही है बहुत रोमांच और उत्साह से भरी हुई और दूसरे सेक्स से घुलना-मिलना उन्हें बहुत अच्छा लगता है। और यह एक बहुत भावनात्मक स्तिथि भी है। आप ऐसे ही चार या पांच लड़कियों के साथ स्विच तो नहीं करेंगे और अगर आप ऐसा कर रहे हैं तो यह बिल्कुल हानिकारक है और एक नार्मल व्यक्ति ऐसा कभी नहीं करेगा। इसका मतलब है कि आपकी रूचि रिश्ते में नहीं बल्कि सिर्फ सेक्स में है। सेक्स एक बहुत शक्तिशाली ताकत है। वास्तव में दुनिया की सबसे शक्तिशाली ताकत। और अगर हम इसे कंट्रोल न करें या स्वस्थ तरीके न अपनाये तो हम अपनी ज़िन्दगी बर्बाद कर सकते हैं। नार्मल स्वस्थ लड़के कभी भी एक समय में चार या पाँच लड़कियों को डेट नहीं करेंगे। वें कई लड़कियों से मिल तो सकते हैं लेकिन प्यार सिर्फ एक से ही होगा। अगर psychologically बात करूँ तो प्यार एक जनून की स्थिति होती है, लेकिन सिर्फ एक व्यक्ति के साथ।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

आजकल की लाइफ-स्टाइल बहुत भार डालने वाली है और मांगों से भरी होती है। मान लीजिये कि आप तीन या चार लड़के या लड़कियों के साथ रिश्ता निभा रहे हैं, तो:

- आपका बहुत खर्चा होगा
- आपका बहुत-सा समय
- और एनर्जी भी ख़राब होगी

BUNTY'S FIRST BIRTHDAY IS COMING UP NEXT MONTH AND WE HAVE NOT YET ENROLLED HIM IN THE 17 YEAR COACHING PROGRAM FOR IIT JEE...

बिना खूब सारा पैसा और समय खर्च किये आप अपनी गर्लफ्रेंड को बाहर तो नहीं ले जा सकते। इससे आपकी पढाई या काम का समय भी चला जायेगा। एक या दो लड़कियों के साथ फिर भी बात समझ आती है परन्तु तीन या चार के साथ, अच्छा भविष्य तो भूल ही जायें। ज्यादातर युवा लोगों के पास न पैसे होते हैं और न ही वह अमीर होते हैं। एक बारहवीं ग्रेड की डिग्री आपको कितना पैसा दिलाएगी। वास्तव में, यह युवा लोग अपने माता-पिता के पैसे को उड़ाते हैं और यह बहुत दुर्भाग्यशाली बात है क्योंकि भविष्य में हर एक को आर्थिक रूप से स्वंतत्र बनना है और अपने परिवारों के लिए एक अच्छा रोल-मॉडल भी।

अमीर माता-पिता को अपने बच्चों को कभी यह सन्देश नहीं देना चाहिए कि वें उनका पैसा अंधाधुंद और गैर-ज़िम्मेदार तरीके से उड़ा सकते हैं। आज के समय में इसके गंभीर परिणाम होंगे। अब कोई लड़का किसी लड़की से सिर्फ इसलिए शादी नहीं करेगा क्योंकि वह अमीर

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

परिवार से है, इसी तरह कोई लड़की भी ऐसा पति नहीं चाहेगी जो सिर्फ अमीर हो, शराब पीता हो, दूसरी महिलाओं के साथ बाहर जाता हो और अपने रिश्तों की कोई कदर न करता हो। अगर वह ऐसे व्यक्ति से शादी कर भी लेती है तो यह शादी ज्यादा समय तक टिकेगी नहीं। यह कोई 1970 या 1980 का ज़माना नहीं है जहाँ भारतीय पत्नियां हर हाल में अपनी पति के साथ रहती थी, आज कल ऐसा कुछ नहीं है। यह सब करने से व्यक्ति अपनी फैमिली लाइफ खो देगा।

एक MD डॉक्टर होने के नाते, मैं यह कह सकता हूँ कि ज़िन्दगी के पहले 18 साल बेहद नाज़ुक होते हैं क्योंकि यहीं से हमारी ज़िन्दगी की दिशा निर्धारित होती है। अगर हम अपने बच्चों को सही दिशा दिखाएँ और हमेशा उनकी ज़िन्दगी से जुड़े रहे तो हमारे बच्चे भविष्य में अच्छा ही करेंगे। कॉलेज पीरियड भी एक बेहद नाज़ुक समय होता है। लेकिन कॉलेज जाते ही हम माता-पिता का अपने बच्चों पर पहले जैसा कंट्रोल नहीं रहता।

एक बहुत मज़बूत फैक्टर है रोल-मॉडलिंग। हम अपने बच्चों के सामने ड्रिंक्स करें और उन्हें ड्रिंक न करने की सलाह दें या हम खुद बच्चों के सामने स्मोक करें लेकिन उन्हें यह समझाएं कि स्मोकिंग बुरी आदत है या फिर अपने दोस्तों के साथ हम खुद ड्रग्स लें और अपने बच्चों को ड्रग्स से दूर रहने का पाठ पढ़ाएँ और या फिर हम अपने आस-पास के लोगों से हमेशा झूठ बोलें लेकिन अपने बच्चों को ईमानदार होने की शिक्षा दें, ऐसा तो बिल्कुल भी नहीं चलने वाला है। यह सारी स्थितियाँ हाई रिस्क स्थितियाँ हैं जिनके लॉन्ग-टर्म में हमारी युवा पीढ़ी के ऊपर नेगेटिव परिणाम ही होते हैं।

ADD 15 YEARS TO OUR LIFE

CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

हमारे बच्चे अमेरिका में इतना अच्छा कैसे कर रहे हैं?

क्योंकि, हम अपने बच्चों के लिए एक अच्छा रोल-मॉडल बनने की कोशिश करते हैं। अपने सभी निजी स्वार्थों या निजी ज़रूरतों का बलिदान देकर सिर्फ अपने बच्चों को सही दिशा दिखाने के लिए। अमेरिकी नागरिक भी ऐसा करते हैं लेकिन हमारी भारतीय संस्कृति बहुत मज़बूती से परिवार के मुल्यों को बाँध कर रखती है। खासकर इंडिया में बच्चे शादी के बाद भी पत्नी समेत अपने माता-पिता के साथ रहते हैं। यह सच में एक अनोखी और अलग भारतीय परम्परा है।