

Edition 2024 | Hindi



DOCTOR **NEXT STEP** **DOCTOR**
LIVING LONGER BOOKS
Finally A Revolution In Indian Health Care

NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

**Manage 10 Factors
Easily & Add
15 Years to Life**



लेखक:
(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,
एम.डी./डी.एम.
एम्स, एम.ए.एम.सी. और
दिल्ली विश्वविद्यालय से
एम.डी. मेडिसिन, यूएसए
डी.एम./फेलोशिप, यूएसए

पहला फैक्टर है धूम्रपान या ससगरेट पीना

दूसरा फैक्टर है- मोटापा या ओवरवेट

तीसरा फैक्टर है व्यायाम की कमी

चौथा फैक्टर है हाई ब्लड प्रेशर या उच्च रक्तचाप

पाँचवाँ फैक्टर है ब्लड शुगर या डायबिटी

छठा फैक्टर है ददल

सातवाँ फैक्टर है बढ़ा हुआ कोलेसॉल

आठवाँ फैक्टर है कैंसर

नवाँ फैक्टर है आथराइडस

दसवाँ फैक्टर है हाई ररस्क वाली जीवन-शैली

पहला फैक्टर है धूम्रपान या ससगरेट पीना

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलिांगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ इंडडया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये जिर्ममेदारी आपकी है।



मैं यह नहीं कह रहा कक 1970 या 1980 में हमें डॉक्टरी करते हुए स्मोककांग के बारे में पता नहीं था। मैंने कभी ससगरेट नहीं पी क्योंकि हमारे वपताजी ने भी कभी ससगरेट नहीं पी। लेककन, उस िमाने में ससगरेट पीना बड़ा कूल माना जाता था। अब यह बात साफ़ है कक अगर हम स्मोककांग छोड़ दें तो जिन्दगी के 15 साल

बड़ी आसानी से बढ़ा सकते हैं। स्मोककांग का बड़ा गहरा असर हमारे ददल और लालस पर होता है और स्मोककांग छोड़ते ही ददल और लालस भी 15 साल तक स्वस्थ रहेंगे।

आजकल तो पूरी दुननया और हर सरकार चाहती है कक आप स्मोककांग छोड़ दें। इससलए नहीं कक सरकार आपका अच्छा नहीं चाहती, बज़ल्क इससलए कक- भाई, आपकी सेहत खराब न हो,

आपको हाटथ-अटैक न हो, आपके लालस खराब न हो और यही बात आपका पररवार भी जानता है; इससलए ससगरेट छोड़ने से आपके पररवार की ज़िन्दगी भी 15 साल बढ़ेगी।



आप माने या न माने, स्मोककांग एक बहुत बड़ा ररस्क फैक्टर है हाटथ-अटैक को लेकर। लांग कैंसर तो सभी जानते हैं और लोग यह भी जानते हैं कक स्मोककांग से और भी बहुत सारी हाननयाँ होती हैं। लेककन, मेरा सबसे बड़ा फोकस है आप लोगों को यह बताना कक अगर आप स्मोककग कर रहे हैं तो, हाटथ-अटैक का

ररस्क बहुत ज्यादा रहेगा। अमेररका में

डॉक्टसथ और सरकार पर एक तरह से पज़ब्लक से स्मोककग छुड़वाने की धुन सवार है और स्मोककांग करना यहाँ लगभग गैरक़ानूनी बन चुका है। ऐसा लगता है जैसे कक पूरी दुननया अब उस तरफ बढ़ रही है जहाँ ससगरेट पीने के सलए डॉक्टसथ से मेडडकल वप्रज़स्िप्शन लेना पड़ेगा।

हम स्मोककांग के बारे में चचांता नहीं करते ठीक उसी तरह जैसे कोका-कोला पीने के बारे में हमें कोई चचांता नहीं होती। लेककन, दुभाथलय से स्मोककांग का हमारे ददल पर बहुत dramatic (नाटकीय) असर होता है; जहाँ ददल की ब्लड सप्लाई तक कम हो जाती है। अगर हमारा ददल ही सही काम नहीं कर रहा तो हम ज़िन्दगी के बबल्कु ल ककनारे पर ही है!



आजकल कुछ कफ़लम एक्टसथ और एक्सेस जैसे शाहरुख़ ख़ान, सलमान ख़ान, आसमर ख़ान स्मोक करते हैं; येँ हमारी युवा पीढ़ी के रोल मॉडल्स भी है। हमारी युवा पीढ़ी को यह महत्वपूर्णथ बात समझनी होगी कक येँ सभी लोग स्मोककांग छोडने के सलए कदठन प्रयास

कर रहे हैं।

दूसरा फैक्टर है- मोटापा या ओवरवेट

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलिांगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ इंडडया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये जिर्ममेदारी आपकी है।



ज्यादा विन या मोटापा हमारे स्वास्थ्य के सलए एक बड़ा ररस्क फैक्टर है और यह हमारी लर्मबी जिन्दगी 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 कक हम मोटे हैं?

आजकल वो समय नहीं रहा कक ककसी को बस देिकर हम बता दें वह मोटा है या नहीं। आजकल हम सभी मेडडकल प्रोफे शन से जुड़े लोग बॉडी मास इंडेक्स (Body

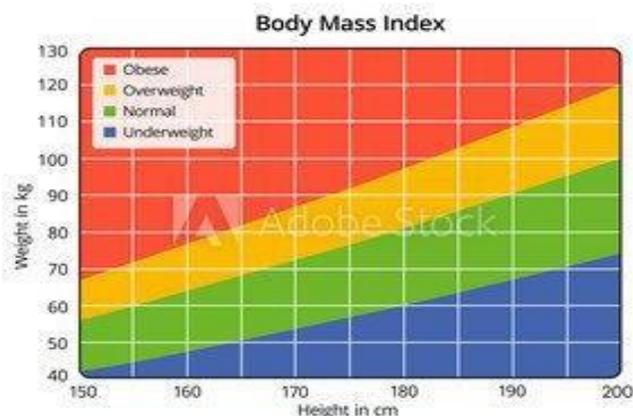
Mass Index; BMI) के फॉमथूले को फॉलो करते हैं जो हमारी लर्मबाई और विन पर आधाररत है।

द्वेरोँ 'बॉडी मास इंडेक्स एंज़प्लके शन्स' एप्पल और एंड्राइड प्लेस्टोर पर मौजूद हैं ज़जनके 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 विन वाले कहलायेंगे। ऐसे लोगों की सभी चचांता करते हैं। उन्हें कु पोषण का सशकार या ठीक से िाना न समल पाना मानकर। ऐसे व्यज़क्त को अगर कभी अचानक मेडडकल सांकट आ जाये जैसे कक बुिार या gastroenterology तो कु छ ददनों तक वह इस ज़स्थनत को बबल्कु ल फ्लू की तरह झेलेगा और अस्वस्थ बना रहेगा।

हम सभी को मेडडकल प्रोफे शन में इस्तेमाल होने वाली कुछ टर्मसथ जानना जरुरी है जैसे कक '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 मेडडकल भाषा में हम इसे 'Obesity' कहते हैं।



हम सभी मेडडकल प्रोफे शन से जुड़े लोग एक बात पर सहमत हैं कक अगर बॉडी मास इंडेक्स 40 ज्यादा हो तो इसे हम मेडडकल इमरजेंसी या मेडडकल आपातकाल मानकर इलाि करेंगे और बॉडी मास इंडेक्स को 40 से कम करने के सलए हर मेडडकल या सज़जथकल तरीका

इस्तेमाल करेंगे। हम दवाईयों से या बररएदरक सजथरी (Bariatric Surgery) भी कर सकते हैं, इसे वेट लॉस मेडडससन सजथरी (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 िुश होना चाहए। मैं तो यही कहांगा कक जैसे-जैसे जीवन आगे बढ़ता है स्वास्थ्य सर्म्बन्धी चैलेंजेि आते रहते हैं। कोई क्या कह रहा है आप निरअांदाि कररये। जब तक आपका बॉडी मास इंडेक्स 18-25 के बीच में है, आप कूल रदहये।



मैंने िुद देिा है कक 30 की उम्र के आस-पास हमारा विन बढ़ने लगता है और ऐसा लाइफ-स्टाइल में आये बदलाव के कारण भी हो सकता है। हमारा शरीर इस बढ़े हुए विन के दहसाब से िुद को ररसेट और एडजस्ट करता है और कुछ

साल बाद कफर यही साइककल चलती रहती है।

हमारा विन बढ़ता है और हमारा शरीर उसे

मेन्टेन करने के सलए ररसेट होता है यानन कक अपने को दुबारा से तैयार करता है।

आपको यह समझना होगा कक ह्यूमन इवोलुशन (मानव ववकास) के हियारों साल से हमारा शरीर फैट या चबी को एक्सा एनजी (अनतररक्त ऊजाथ) के रूप में स्टोर करता है। तब इंसान को भोजन के सलए सशकार करना पड़ता था और कई ददनों तक बबना िाये-वपये भी रहना पड़ता था। ऐसे में यही चबी, एक्सा एनजी के रूप में काम आती थी और जब तक उन्हें

पयाथप्त पानी और ऑक्सीन समलता रहता था, वें जीवत रहते थे।

तो, सामान्य से ज्यादा विन होना हमारे स्वास्थ्य और लम्बी ज़िंदगी के सलए ररस्क फैक्टर क्यों है?



हिरों सालों से ही हम कुछ नांबसथ के साथ पैदा होते हैं और इन नांबसथ को नॉमथल रेंज में मेन्टेन रिना हमारे शरीर के सलए बहुत िरूरी है। चाहे वो ब्लड प्रेशर हो या शरीर का टेर्मपरेचर या ब्लड pH या विन या ब्लड में शुगर की मात्रा, जब तक ये सभी नांबसथ नामथल रेंज में रहते हैं, हम स्वस्थ हैं और

अगर ये नांबसथ नामथल रेंज से बाहर जाने शुरू हो जाएँ, तो हमारे शरीर में बहुत से बदलाव होते हैं जो हमारी लर्मबी ज़िन्दगी के सलए बबल्कु ल भी ठीक नहीं हैं।

ननज़श्चत रूप से ज्यादा विन या मोटापे से ननज़र्मलखित बीमाररयों के होने का खतरा बढ़ जाता है:-

1. डायबबटीि
2. ब्लड प्रेशर
3. आथथराइदटस

मान लीज़जए, अगर हमारे शरीर का विन 10 ककलो ज्यादा है तो सीदढ़याँ चढ़ने के सलए हमारे शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ेगी। यही नहीं, मोटापा अपने साथ साइकोलॉज़कल परेशाननयाँ भी लाता है। मोटा होने के कारण आप अपनी पसथनासलटी को अच्छा नहीं समझते। लेककन, व्यज़क्तगत तौर पर मैं इस बात से सहमत नहीं हूँ, मेरा मानना है कक जब तक हम स्वस्थ हैं, मोटा होना कोई िाइम नहीं है।

तीसरा फैक्टर है व्यायाम की कमी

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलिंूंगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ डिडडया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये जिम्मेदारी आपकी है।

आज का वातावरण नाटकीय रूप से बदल चुका है। आने-जाने के सलए हम कार का इस्तेमाल करते हैं और कई नौकररयाँ ही ऐसी हैं ज़जनमें आरामदायक एयर कंडीशन ऑकफस में हम घांटों एक ही जगह कंप्यूटर के सामने बैठकर काम करते हैं, ज़जस वजह हम बहार की यानन 'आउटडोर एज़क्टवटी' नहीं कर पाते हैं।



ह्यूमन इवोलुशन (मानव ववकास) के हिरों सालों के अनुसार हमें तो दौड़-भाग करनी चादहए- फल इक्कठा करने के सलए एक पेड़ से दूसरे पेड़ पर कूदना और सशकार करना आदद। लेककन, मेरा यकीन कीज़जये इन हिरों सालों में हमारा लाइफ-स्पैन (जीवनकाल)

लगातार बढ़ा ही है और बढ़ता ही जायेगा।

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

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



हमारे शरीर के सलए बहुत healthy (दहतकारी) होते हैं। व्यायाम करने की सोच भी हमारे शारीर में ऐसे हामोन्स और कैसमकल्स ररलीि करना शुरू कर देती है जो हमारे स्वास्थ्य के सलए बहुत अच्छे होते हैं। लेकिन, आपको एक बात याद रिनी 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 ददल के स्वास्थ्य के सलए बहुत ज्यादा िरूरी है और दुननया की सभी टॉप मेडिकल सांस्थाए हम सभी को ददन में कम से कम 30 समनटों के व्यायाम की सलाह जरूर देती हैं।’

यह हम कई तरीकों से हाससल कर सकते हैं, जैसे कक:

- चलना (walking)
- कोई आउटडोर गेम खेलना जैसे टेनिस, फुटबॉल आदि
- हम gym जा सकते हैं
- हम ज़स्वसमांग कर सकते हैं
- या किके ट खेल सकते हैं
- एलिवेटर की जगह हम सीढ़ियाँ चढ़ सकते हैं
- हम अपने घर में भी व्यायाम कर सकते हैं कुछ हल्के विन उठाकर या पुश-अप्स करके
- या कफर हम ककसे ककसी बागीचे या पड़ोस में एक ससरे से दूसरे ससरे तक वॉक कर सकते हैं

व्यायाम हमारी मसल्स और जोड़ों के सलए बहुत िरूरी है और यदद 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 िोना शुरू कर दें, तो हमें जोड़ों के arthritis होने का ितरा बहुत बढ़ जाएगा और ऐसा कम उम्र में भी हो सकता है।

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

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

‘आपकी उम्र क्या है इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, आप कभी भी रोज व्यायाम करने की आदत डालें।’

चौथा फैक्टर है हाई ब्लड प्रेशर या उच्च रक्तचाप

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलिंूगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ डिडडया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये जिम्मेदारी आपकी है।

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

Blood Pressure

Systolic Pressure:

Diastolic Pressure:

Heart Rate:



महत्वपूणथ बात यह है कक हमें ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर के कई सालों तक कोई भी लक्षण नहीं होते। जबकक हमारे शरीर पर हाई ब्लड प्रेशर और हाई ब्लड शुगर का लगातार असर पड़ रहा होता है। लेककन, हमें ककसी भी प्रकार का ददथ, ससरददथ, छातीमें ददथ और बुंार वगैरह नहीं होता और ना ही शरीर में कोई नाटकीय पररवतथन होता है। यह इतनी धीमी गनत से होता है कक हमें सालों तक इसकी

िबर तक नहीं लगती।

‘लेककन, अगर यह पता हो कक 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 नामथल ब्लड प्रेशर 120 mmHg ससस्टोसलक और 80 mmHg डायास्टोसलक ब्लड प्रेशर होता है। इसको ऐसे समखझये, जब हमारा ददल ससकुड़ता है तो ब्लड को पुश करता है ज़जससे ब्लड प्रेशर बढ़कर 120 mmHg ससस्टोसलक तक पहुँच

जाता है, इसे हम अपर नांबर (upper number) भी कहते हैं और जब ददल ररलैक्स होता है तब ब्लड ददल में वापस आता है और ब्लड प्रेशर चगरता है। लेककन, यह कभी zero तक नहीं पहुँचता। इसका कारण ब्लड वेसल्स यानन कक रक्त धमननयों का इलाज़स्टक ररकोईल होना होता है। ब्लड प्रेशर चगरकर 80 mmHg तक पहुँच जाता है।

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

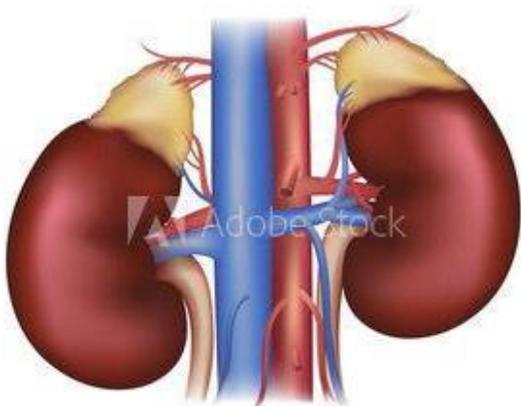


ज्यादा टेज़कनकल भाषा में बात न करते हुए मैं यह बताना चाहूँगा कक अगर कभी आपका ब्लड प्रेशर 120 से ज्यादा है चाहे 125 ही क्यों न हो, हम इसे हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) कहते हैं और इसी तरह अगर

आपका डायस्टोसलक ब्लड प्रेशर 80 से 85 है न कक नामथल 80 mmHg, तो इसे हमें हाई ब्लड प्रेशर कहकर ही पररभावषत करते हैं।

अब बात करते हैं कक हाई ब्लड प्रेशर होने पर हमारा शरीर कै से ररयेक्ट करता है। पहली बात, हाई ब्लड प्रेशर में हमारे ददल को ज्यादा काम करना पड़ता है। ज़जसके कारण ददल स्थूल और भारी होने लगता है। जबकक हमारे शरीर में बाजुओं और टांगों की मसल्स का भारी होना अच्छा माना जाता है, लेककन हमारे ददल के सलए यह कतई अच्छा नहीं है क्योंकि ददल की ब्लड सप्लाई सीसमत है, ददल बड़ा या भारी होना नहीं झेल सकता, साथ-साथ हाई ब्लड प्रेशर हमारी ककडननयों पर भी बुरा असर डालता है और ककडननयाँ अपना फंक्शन िोने लगती हैं।

“मैं कभी भी वो समय नहीं भूल पाता जब एक 40 वर्षीय मदहला (ज़जसके दो बच्चे थे), अपने पनत के साथ मुझसे परामशथ लेने आयी थी। वह मदहला अपना 70% प्रनतशत ककडनी फंक्शन िो चुकी थी और जब उन्हें यह पता चला तो दोनों को बड़ा झटका लगा। ननज़श्चत रूप से उसे कोई लक्षण नहीं थे। हम डॉक्टसथ ककडनी फंक्शन िोने की गनत को केवल आगे बढ़ा सकते हैं, लेककन हम ककडनी फंक्शन को वापस नहीं ला सकते। ककडनी फंक्शन का



िोना बेहद धीमा प्रोसेस है और इसमें कई साल लगते हैं। एक ददन के अांदर ही वह मदहला वास्तव में चगर पड़ी और हमें उन्हें डायसलससस (dialysis) पर रिना पड़ा। पनत सच में रोते हुए मेरे पास आया क्योंकि उसे कोई आईडडया नहीं था कक वह

डायसलससस का पैसा कैसे भरेगा। इंडडया में

डायसलससस 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 जस्थत गुडगाँव मेडिकल ज़क्लननक में मुझसे समलने आये। यह बात तब की है जब मैं इंडियन कर्मयुननटी की हेल्थ को प्रमोट करने के सलए गुडगाँव में मेडिकल प्रोजेक्ट्स कर रहा था। वास्तव में इन जनाब का ब्लड प्रेशर 200/100 से ज्यादा था और वह भी कई सालों से। यहीं मैंने अपना पॉइंट साबबत ककया कक हाई ब्लड प्रेशर की जस्थनत में आपको सालों तक भी कोई ससर्मपटर्मस (लक्षण) नहीं होते। पता नहीं मैं क्या बोलांू, कैसे ररयेक्ट करूँ, हसांू या स्क्वथो जाऊं, पर इन जनाब को अपने इन बढ़े हुए नांबसथ के साथ स्वस्थ होने पर बहुत गम्भ था।

लेककन मेरी निर में बबना ककसी भी ससर्मपटर्मस के वें वास्तव में एक टाइम बम पैर बैठे हुए थे। इन नर्मबरो को मैं आसानी से मेडिकल इमरजेंसी घोवषत करूंगा। दूसरे शब्दों में, जबकक मैं मानता हूँ कक उन्हें कोई भी ससर्मपटर्मस नहीं थे लेककन वास्तव में वें अचानक मृत्यु के हाई ररस्क पर थे। वें मेरे ज़क्लननक से बाहर ननकलते ही भी मर सकते थे या उन्हें स्रोक हो सकता था (आधे शरीर का पैरासलससस; paralysis)। ऐसा कभी भी, ककसी भी समय हो सकता था, कुछ सेकण्ड्स में भी और कुछ समनटों में भी।”

मेरा ववश्वास कीजजये, मेडिकल प्रोफेशन में हमने आये ददन लोगों को अचानक हाटथ-अटैक और स्रोक होते हुए देिा है। तो, ब्लड प्रेशर से जुड़ी सबसे बड़ी बात जो आपको जाननी िरूरी है वह यह है कक 40 की उम्र के बाद हर व्यज़क्त का (ज़जसमें हम डॉक्टसथ भी शासमल हैं) ब्लड प्रेशर बढ़ता ही है। कोई भी इस बारे में कुछ कर नहीं सकता, क्योंकि 40 की उम्र

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

पाँचवाँ फैक्टर है ब्लड शुगर या डायबटी

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलिंूगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ इंडिया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये जिम्मेदारी आपकी है।

कोई

ककन्तु-परांतु नहीं, हमारी नामथल ब्लड शुगर 100 होती है।’



#53885577

और colleagues को भी, आये ददन डायबटी होती है।

इसमें कोई सवाल ही नहीं है जब ब्लड शुगर बढ़ने लगती है और फाज़स्टांग की ज़स्थनत यानी िाली पेट अगर ये 100 से ज्यादा है तो हमारा शरीर कई बदलावों से गुजरता है जो हमारी लर्मबी उम्र के सलए बबल्कु ल भी अच्छे नहीं हैं। अब चाहे हम सशकायत करें या ऊपर-नीचे कूदें, पर यह एक मेडडकल सच्चाई है। हम डॉक्टसथ को भी, हमारे ररशतेदारों

मैं कफर वही बात कहाँगा कक हमारी ब्लड शुगर कोई एक रात में बढ़ना शुरू नहीं होती बज़ल्क यह धीरे-धीरे होता है। इससलए, साल में एक बार हम सभी को अपनी ब्लड केसमस्री की जाँच िस्रूर करवानी चादहए। अगर हमारी फैसमली दहस्री में डायबबटीि है तो कफर 30 की

उम्र से ही हमें ब्लड शुगर की जाँच हर छः महीने में करवानी चादहए। याद रिं, 18 की उम्र से 30 की उम्र तक हमें हर साल ब्लड केसमस्री की जांच करवानी चादहए।

आप यह हमेशा याद रखिये कक केवल ब्लड केसमस्री के जाँच के द्वारा ही आप ब्लड शुगर का पता लगा सकते हैं क्योंकि आपको सालों तक कोई ससर्मपटर्मस (लक्षण) नहीं होंगे। लेककन, अगर हमारी ब्लड शुगर बढ़ रही है (जो कक समय के साथ होता ही है, जब तक उसके सलए हम कुछ करते नहीं) तो इसका हमारी ककडननयों और हाटथ पर बहुत गांभीर असर पड़ता है। हमारी रक्त-धमननओं में रूकावट आने लगती है और हमारा कोलेस्रॉल 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 कक कब हमारे शरीर में सीररयस ससर्मपटर्मस होने शुरू हो जाते हैं।

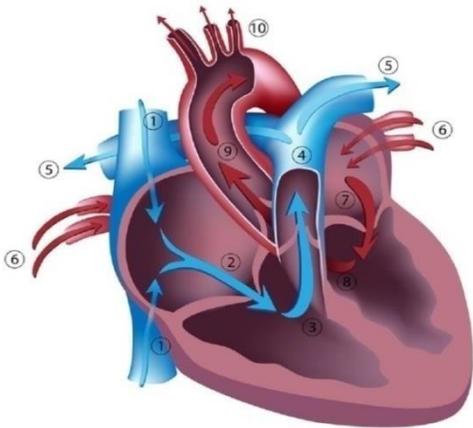
अचानक ही हमें हाटथ-अटैक या स्त्रोक हो जाता है और अचानक ही ककडननयाँ फेल होने लगती हैं और डायसलससस के बबना कोई भी व्यज़क्त 6 महीने से भी कम समय में मर जाता है। तो, ब्लड शुगर के चलते इस तरह के बदलाव होते चले जाते हैं और हमें पता भी नहीं चलता। पता हमें तब चलता है जब शरीर में सीररयस ससर्मपटर्मस होने शुरू हो जाते हैं।

छठा फैक्टर है ददल

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलिंूंगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ इंडिया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

‘ददल हमारे शरीर का बहुत महत्वपूर्ण अांग है। सभी आंकड़े बताते हैं कक अमेरिका और दूसरे देशों में मृत्यु का प्रमुि कारण ददल की बीमारी या कैंसर है।’

The pathway of blood flow through the heart



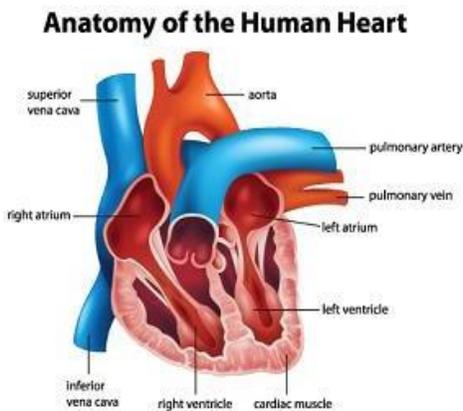
हम डॉक्टसथ और MD मेडडससन बुढ़ापे को मृत्यु का कारण नहीं मानते। दूसरे शब्दों में इसे ऐसे समखझये, हम काफी बूढ़े हो सकते हैं और बुढ़ापे में मर भी सकते हैं, लेककन हम तब तक नहीं मरेंगे जब तक हमारा ददल चलना न बांद कर दे या कफर कोई दूसरा कारण।

तो, जब तक हमारा ददल शरीर में ब्लड पांप कर रहा है और हमारा ददमाग काम कर रहा है हम एक कंप्यूटर के सामने बैठकर नोबल प्राइ भी जीत सकते हैं या कफर ऑनलाइन शॉवपांग करके bankrupt (ददवासलये) भी हो सकते हैं।

इस ककताब में ददए गए सभी फैक्टरसथ में से ददल सबसे महत्वपूणथ फैक्टर है क्योंकि हमारे शरीर में केवल ददल ही एक ऐसा ससस्टम है जो हमारी ज़िन्दगी 5 समनट के अन्दर छीन सकता है। दूसरे ककसी भी फैक्टर से आप 5 समनट में ज़िन्दगी नहीं िोएंगे चाहे वो स्मोककांग हो, मोटापा हो, ब्लड प्रेशर हो, ब्लड शुगर हो, जॉइंट-पेन हो या कैंसर हो, लेककन हाटथ-अटैक से ऐसा हो सकता है। तो, अपने ददल की देिभाल कैसे करें और उसे ितरों से कैसे बचाएं?

स्वस्थ लाइफ-स्टाइल के सलए बहुत से तरीके हैं। जबकक स्वस्थ लाइफ-स्टाइल के सलए सोशल डेकफननशन है पर मैं मेडडकल डेकफननशन के बारे में बात करूँगा (हमें इस पर एक पूरी ककताब सलिनी होगी)।

कुछ फैक्टरसथ हमारे ददल पर काफी सीररयस प्रभाव डालते हैं। इस समय मैं यह बताना चाहूँगा कक स्मोककांग ननज़श्चत रूप से ददल के सलए बहुत नुक्सानदायक है।



एक ससांपल मेडडकल बात है कक हमारे ददल को केवल तब आराम समलता है जब हम सोते हैं। सोते वक्त हम हॉररजॉन्टल (horizontal) लेटे हुए होते हैं और हमारा मेटाबोसलक रेट सबसे कम होता है। लेटना सही में ददल के सलए बहुत आरामदायक होता है और हर डॉक्टर यह बात जानता है कक जब हमें कंजेज़स्टव हाटथ फेसलयर होता है तो आराम से लेटना ही ररकवरी और सही

हालात में आने के सलए सबसे ज्यादा िरूरी है। अगर कभी भी ददल में अवरोचधत ब्लड सप्लाई हुई हो, तो ज़जतना ज्यादा हम आराम करेंगे और अपने शरीर को स्त्रेस से बचाएंगे उतना जल्दी ठीक होंगे।

हमारा नामथल इजेक्शन फ़ैक्शन (Ejection Fraction) 55-70% होता है, ज़जसका मतलब यह है कक ददल हर धड़कन के साथ 55-70% ब्लड पुश करता है। यह नामथल अवस्था है। लेककन, अगर हमारा ददल कमिोर है, अगर इजेक्शन फ़ैक्शन 30% है, तो िरा-सी भी फालतू दौड़-भाग, एक्सरसाइ या स्त्रेस की ज़स्थनत में ददल को पयाथप्त और लगातार ब्लड सप्लाई नहीं समल पायेगी और हमें हाटथ-अटैक आ सकता है, हम बेहोश हो सकते हैं और हाटथ-फेल के कारण मर भी सकते हैं।

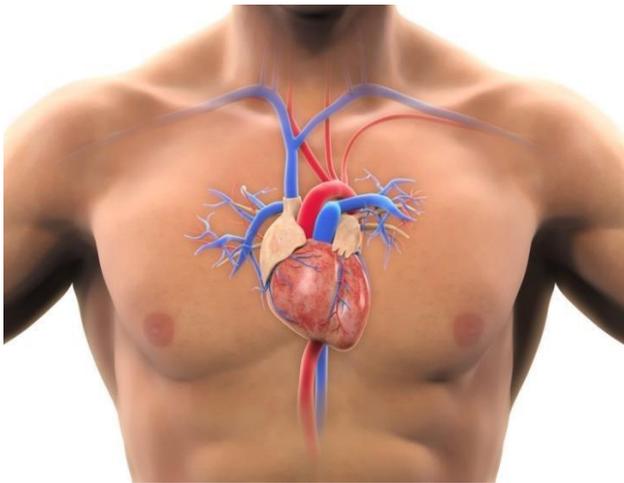
'Unmanaged' ब्लड शुगर और 'Unmanaged' हाई ब्लड प्रेशर का कॉज़र्मबनेशन (यहाँ ध्यान देने वाला शब्द है 'Unmanaged'), हमारे पररवार की आँिें िोलने के सलए काफी होना चादहए। अब वह इस 'Unmanaged' फैसमली मेंबर के सलए एक करोड़ रुपयों का लाइफ इंस्युरेन्स खरीदें क्योंकि 'Unmanaged' डायबबटीि और 'Unmanaged' हाई ब्लड प्रेशर का ददल पर बहुत नाटकीय और नेगेदटव प्रभाव होता है, ज़जसकी वजह से उस व्यज़क्त का लाइफ-स्पैन कई साल घट जाता है। लेककन इंस्युरेन्स के करोड़ों रुपयों से कम से कम उस व्यज़क्त का पररवार तो आचथथक रूप से मिबूत रहेगा, उसके जाने के बाद।

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

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

जवाब सीधा है दवाईयाँ लेने का ररस्क।

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



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

‘सच्चाई यह है कक हल्के ब्लड प्रेशर और हाई ब्लड शुगर में अगर हम दवाईयाँ नहीं लेंगे तो हमारा ददल सस्र्थ 5 साल में और ककडननयाँ 10 से भी कम साल में फेल हो जाएँगी।’

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

यह सब जानने का तरीका सस्पथ टेज़स्टांग या जाँच है। ब्लड टेस्ट या ब्लड प्रेशर चेक करवाईये और अपने स्वास्थ्य की तरफ हमेशा सचेत रहिये। इंडिया में ब्लड प्रेशर की मशीन सस्पथ 1000 रुपये में और ब्लड शुगर की मशीन सस्पथ 500 रुपये में समल जाती है।

'40 की उम्र के बाद हर ककसी को ब्लड प्रेशर होता ही है। अगर िुल के तो 100 में से बोलांू 100 लोगों को।'

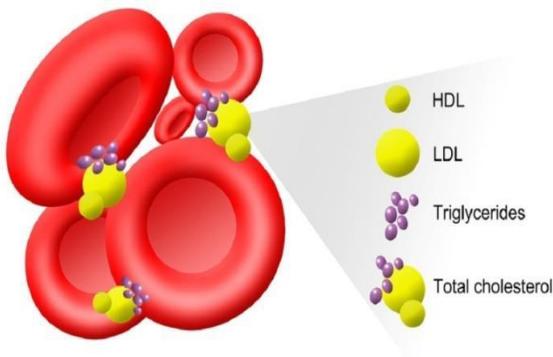
असल में, 40 की उम्र के बाद हम सभी पानी और साल्ट retain (यानी कक रोक कर रिना) करने लगते हैं और इसी कारण उम्र के साथ ब्लड प्रेशर बढ़ेगा ही, इससे आप बच नहीं सकते। इसे हम Essential High Blood Pressure या िरुरी उच्च रक्तचाप कहते हैं। मतलब कक हाई ब्लड प्रेशर है, पर कोई कारण नहीं है। सभी डॉक्टसथ यह बात जानते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

'तो, मैं यह कहना चाहूँगा कक आज के समय में ज़जतनी िरुरत हमें सेल-फ़ोन्स की है, उतनी ही िरुरत डॉक्टसथ की भी है।'

सातवां फ़ैक्टर है बढ़ा हुआ कोलेसॉल

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलिंूगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ इंडिया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

इसमें कोई दो राय नहीं है कक बढ़ा हुआ ब्लड कोलेसॉल ददल की बीमारी का ररस्क बढ़ा देता है और ददल की बीमारी ही सबसे बड़ा कारण है मृत्यु का- अमेररका में और मेरे दहसाब से पूरी दुननया में। ज़जन लोगों को हाई कोलेसॉल है असल में उन्हें हाटथ-अटैक का ररस्क दुगना है, उनकी तुलना में ज़जनका कोलेसॉल कम है।



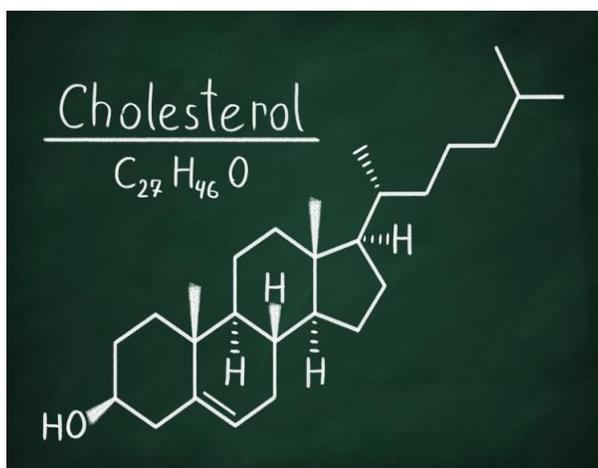
कोलेसॉल एक फ़ैट की तरह waxy (चचपचपासा) पदाथथ है और हाँ, हमारी बॉडी को इसकी िरूरत है, लेककन हाई कोलेसॉल रक्त-धमननयों की दीवारों पर जमने लगता है और ददल की बीमारी और सोक काकारण बनता है। मैं आपको यह बता दँू कक अभी तक हम यह साबबत नहीं कर पाएँ हैं कक दवाईयों का इस्तेमाल करने से

हम कोलेसॉल को ककतना नीचे ले जा सकते हैं। सभी मेडडकल परामशथ

(recommendations) अलग-अलग हैं। लेककन ज्यादातर काडडथयोर्लॉजी के डॉक्टसथ यह मानते हैं कक दवाईयों से, बबना कोई साइड-इफेक्ट्स के हम LDL/बैड कोलेस्रॉल को 50-70 तक नीचे ले जा सकते हैं।

‘अगर हम कोलेस्रॉल घटाते हैं तो हाटथ-अटैक का ितरा भी कम हो जाता है। बाईपास सजथरी की िस्रत कम हो जाती है, एंज्रजयोप्लास्टी की िस्रत कम हो जाती है और हाटथ-अटैक से मरने का ररस्क भी कम हो जाता है।’

व्यायाम करने से, अच्छी healthy डाइट लेने से, और स्मोककांग न करने से, ननजश्रत ही हम कोलेस्रॉल लेवल कम रि सकते हैं। लेककन व्यज्रक्तगत रूप से बोलांू तो यह एक बेहद धीमा प्रोसेस है। हमें िस्र अपना लाइफस्टाइल सुधारना चादहए, पर मैं कासलटी ऑफ़ लाइफ को भी बहुत अहसमयत देता हूँ। अगर हम अच्छा िाना िाने के शौकीन हैं तो हमें फूड एन्जॉय करना चादहए और ऐसी दवाईयाँ हैं जो हमें फूड एन्जॉय करने में मदद कर सकती हैं और साथ ही साथ कोलेस्रॉल लेवल भी कम रि सकती हैं। तो, अपने डॉक्टसथ से इस बारे में िस्र सलाह लें।



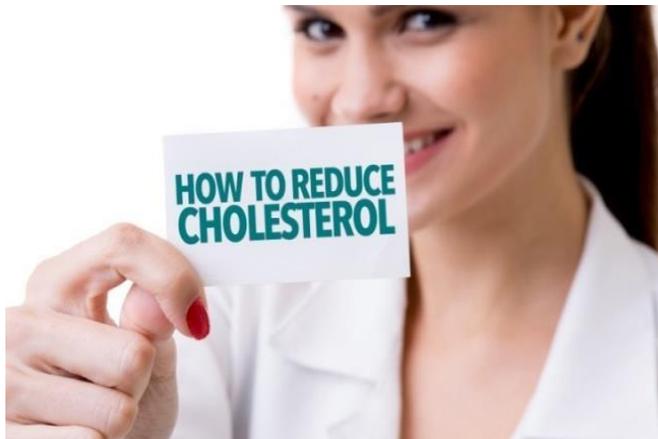
मेरा व्यज्रक्तगत ववचार तो यही है कक ब्लड प्रेशर में जब लोगों को बबना नमक का फीका िाना पसांद न हो तो हम उन्हें एक्स्रा वाटर-वपल देते हैं ताकक वें िाना एन्जॉय कर सकें और साथ ही उन्हें अपने शरीर से एक्स्रा साल्ट और पानी से भी छुटकारा समले।

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

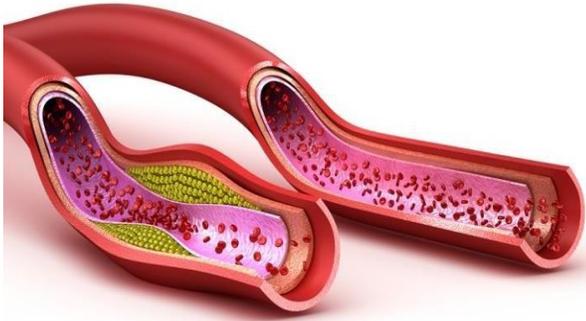
'ददशाननदेश या गाइडलाइन्स अलग-अलग हो सकती हैं लेककन मैं आप सबको यह समझाना चाहूँगा कक इंडडया में कम से कम आप साल में एक बार कोलेस्रॉल लेवल की जाँच िस्वर करवाएं।'

दो तरह के कोलेस्रॉल होते हैं ज़जनका हम पर बुरा असर होता है (हाई राइज़ललसराइड केके स रेयर होते हैं, तो हम इसे असल ज़िन्दगी में निरअांदाि कर सकते हैं)। यह है- गुड कोलेस्रॉल ज़जसे HDL या हाई डेंससटी लेपोप्रोटीन (High Density Lipoprotein) कहते हैं और bad कोलेस्रॉल ज़जसे LDL या लो डेंससटी लेपोप्रोटीन (Low Density Lipoprotein) कहते हैं।

'तो इसे याद करने का बड़ा ही आसान तरीका है। LDL हमेशा लो होना चादहए और HDL हमेशा हाई होना चादहए।'



तो हम LDL को bad कोलेस्रॉल क्यों कहते हैं? क्योंकि यह sticky यानन चचप-चचपा होता है और HDL को गुड कोलेस्रॉल क्यों कहते है? क्योंकि यह है एकदम ववपरीत काम करता है। यह sticky पदाथथ को वपघला देता है।



जब हमारे शरीर में bad कोलेस्रॉल की मात्रा अचधक होती है तो यह रक्त-धसमननयों और tubes (जो कक शरीर को िाना और ऑक्सीजन पहुचांते हैं) में प्रवेश कर जाता है और tubes के अांदर जमना शुरू कर देता है, ज़जस 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 ददल के एक दहस्से में ब्लड सप्लाई रुक सकती है, ज़जसके कारण हाटथ-अटैक होगा। वहीं दूसरी ओर हाई HDL यानन हाई गुड कोलेस्रॉल इसका एकदम उल्टा काम करता है, यह tubes में चचपके हुआ पदाथथ को वपघला देता है। सभी ररसचथ यह साबबत कर चुकी हैं कक कम LDL हमारी tubes व रक्त-धसमननयों को साफ़ करता है और िोल देता है।

मैं आपके साथ एक सीिे ट शेयर करना चाहूँगा। मेरी बेस्ट जानकारी के दहसाब से अमेररका का हर एक हाटथ-डॉक्टर ज़जन्हें मैं जानता हूँ, कोलेस्रॉल घटाने की दवा लेते हैं। यह दवा है स्टेदटांस (Statins)। बात एकदम ससांपल है, नुक्सान और फायदों का एकदम ससांपल गखणत। अगर ककसी दवा के नुक्सान कम से कम हैं और फायदे अनेक, तो कफर क्यों नहीं! इसमें बस एक ही समस्या है कक यह एक वप्रज़स्िष्णन मेडडसन हैं, मतलब कक यह दवा सस्रथ एक डॉक्टर के ननदेश पर ही आपको समल सकती है। यहाँ ज्यादातर डॉक्टसथ को कई दवाईयों केसैर्मपल्स का एक्सेस होता है, तो इस कारण वें यह दवा ले पाते हैं। वैसे बबना ककसी क्लीननकल इंडडके शन या लक्षणों के आप यह दवा अमेररका में नहीं प्राप्त कर सकते हैं। लेककन इंडडया में आप आसानी से स्टेदटांस (Statins) िरीद सकते हैं।

मैं यहाँ एक डडस्क्लेमर देना चाहूँगा-- मैं यह नहीं कह रहा कक हमें बबना अपने फैसमली डॉक्टर की सलाह के कोई भी कोलेस्रॉल कम करने की दवा लेनी चादहए। मैं आपको स्सप्थ्रैफ क्ट और सच्चाई बता रहा हूँ। मैं यह कह रहा हूँ कक अगर आपका कोलेस्रॉल बढ़ा हुआ है तो स्टेदटांस (Statins) दवा की मदद से इसे कंरोल में लाना एकदम आसान है जबकक व्यायाम, डाइदटांग, िाने-पीने की आदतों में सुधार और लाइफ-स्टाइल में बदलाव लाने से कोलेस्रॉल घटने में बहुत लर्मबा वक्त लगेगा क्योकक यह तरीका बहुत धीमा है।

मैं कफर दोहराना चाहूँगा की दवाईयों के अलावा व्यायाम, डाइदटांग, िाने-पीने की आदतों में सुधार और लाइफ-स्टाइल में बदलाव िस्रर लाने की कोसशश करनी चादहये लेककन बबना दवा के यह बहुत धीमी गनत से होगा और हमारे पास इतना समय नहीं है, िासकर डायबबटी के केस में, जजसमें हमारे शरीर के मेटाबोसलज्म पर सीधा हमला होता है। या तो शरीर में इन्सुसलन बनता ही नहीं या कफर पयाथप्त इन्सुसलन नहीं बनता, इस वजह से कोलेस्रॉल बढ़े

ितरनाक तरीके से बढ़ने लगता है और अनेकों नुकसान भी शरीर को उठाने पड़ते हैं। कोलेस्रॉल केवल हमारे ददल में ही नहीं जमता बज़ल्क यह ककडनी की ब्लड सप्लाई और ददमाग की ब्लड सप्लाई में भी जम जाता है और पररणाम-स्वरूप हमें ककडनी फेसलयर और स्त्रोक (stroke) यानन कक बॉडी पैरासलसस (body paralysis) का ितरा बहुत अचधक बढ़ जाता है।

जैसा कक मैंने अभी कहा हाई कोलेस्रॉल (LDL) की जस्थनत में हमें हाटथ-अटैक के अलावा स्त्रोक का ितरा भी है, तो जब तक हम ठीक प्रकार से हाई कोलेस्रॉल (LDL) को मैनेज करते रहेंगे, हम अपनी ज़िन्दगी में स्वस्थ साल जोड़ते रहेंगे।

ध्यान देने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हाई कोलेस्ट्रॉल (HDL) के सालों तक कोई लक्षण नहीं होते जैसा कि अन्य बबमाररओं में होता है; उदाहरण- ददथ, बुिार, ससरददथ, भूि न लगना और अच्छा न महसूस होना आदद। हाई कोलेस्ट्रॉल के केस में ऐसा कुछ भी नहीं होता।

1970 और 1980 में हमने इन ससर्मटम-फ्री मेडिकल इश्यूि (symptom free medical issues) पर कभी ज्यादा ध्यान नहीं ददया क्योंकि उस समय तो हम लोगों को typhoid, tetanus, jaundice, cholera, dengue, dysentery, worm infestation, syphilis, gonorrhea जैसी जानलेवा बबमाररओं से बचाने के सलए 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-वाडथस में भती करते रहते थे और उनमें से लगभग 10 लोग या तो मर जाते थे या कफर जान जाने का ररस्क बहुत ज्यादा होता था।

1970 के दशक में जब मैं अमेररका में सेटल हुआ, अपने पीछे इंडिया में दटनेस के मरीिों से भरा एक पूरा हॉज़स्पटल वाडथ छोड़कर; तब से अब तक मैंने अमेररका में एक भी दटनेस का मरीि नहीं देिा है। 30 साल से ज्यादा समय हो चुका है। अमेररका में हम लोगों को दटनेस शॉट्स देते रहते हैं और इसी कारण यहाँ एक भी दटनेस का केस नहीं है।

आठवां फ़ैक्टर है कैंसर

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलिंूगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ इंडिया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।

‘इसमें कोई सवाल ही नहीं है कक ददल के साथ-साथ कैंसर हमारी जल्दी मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है और इस बात में भी कोई शक नहीं है कक सबसे महत्वपूर्ण मेडिकल वकवास कैंसर ररसचथ के क्षेत्र में ही हुआ है।’



जैसे-जैसे मैं कैंसर ररसचथ में होने वाले वकवास के बारे में ज्यादा से ज्यादा ज्ञान पा रहा हूँ, मुझे िुद कैंसर होने या इससे मरने का डर कम होता जा रहा है। मुझे यह उर्मिद नई और आधुनक ररसचथ और इलािकेकारण हुई है।

कई मेडिकल उपलब्धियाँ तो ददमाग को दहला देने वाली हैं। जब कैंसर शरीर के अलग-अलग भागों में फैलने लगता है तो हम सोचते हैं कक अब कुछ नहीं ककया जा

सकता और ना हीं कोई इलाज सांभव है, लेककन अब यह सच नहींं है।

सालों की गहन ररसचथ के बाद अब डॉक्टसथ एक बड़ा-ही नाटकीय इलाज सामने लाये है, ज़जसमें मरीं के शरीर से कुछ सेल्स बहार ननकाला जाते हैं (हमारे शरीर में कुछ इर्मयून सेल्स होते हैं जो कक कैंसर से लड़ सकते हैं)। कफर इन सेल्स को modify यानन कक बदला जाता है। अब तक हम मरीं को कीमोथेरेपी ददया करते थे, जो कक शरीर के सलए बेहद toxic (ववषैली) है। इसके कई side effects (दुषप्रभाव) हैं जैसे कक जी खराब होना (nausea), बालों का झड़ना या कफर शरीर में कोई इन्फै क्शन पैदा हो जाना, आदद हैं।

एकदम नई िोज जो कक नेशनल कैंसर इंज़स्ट्यूट द्वारा की गयी गहन ररसचथ का पररणाम है ज़जसमें ब्रैस्ट कैंसर की शुरुआती स्टेज में अब कीमोथेरेपी देने की आवश्यकता नहींं पड़ती।

Merck कंपनी ने एक नई ड्रग ववकससत की है, Keytruda जो कक इर्ममुनोथेरेपी (Immunotherapy) 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 लांग कैंसर- इसके इलाज में यह दवा बड़ी कारगर है।

नेशनल इंज़स्ट्यूट ऑफ़ हेल्थ जो कक अमेररका की टॉप ररसचथ सांस्था है और दूसरी हर यूननवससथटी को ररसचथ की रासश से फण्डड भी करती है। इस सांस्था द्वारा एक ररसचथ इलाज ककया गया- जब कैंसर पूरे शरीर में फैल जाता है तब शरीर में कुछ सेल्स ऐसे होते हैं जो कक कैंसर सेल्स को पहचान कर उनसे लड़ते हैं, इन्हे इर्मयून सेल्स (Immune Cells) कहते हैं। कैंसर सेल्स अलग तरह के होते हैं और इर्मयून सेल्स इन्हें पहचान लेते हैं।



नेशनल इंजस्ट्यूट ऑफ़ हेल्थ की ररसचथ टीम ने मरीि के शरीर से कुछ इर्मयून सेल्स बाहर इकट्टा ककये और उन्हें करोड़ों की सांख्या तक बढ़ाया। कफर इन इर्मयून सेल्स को मरीि के िून में इंजेक्ट कर ददया, पररणाम-स्वरुप मरीि के शरीर में सेल्स ने कैंसर बनाने वाले सेल्स पर हमला ककया और उन्हें

खत्म कर ददया और अब यह है मरीि (जो कक नेशनल न्यूि में चचचथत रहा) लगभग ढाई सालों से कैंसर-मुक्त है। ररसचथ टीम मानती है कक इर्मयून सेल्स की सेना अभी भी उसके शरीर में एज़क्टव है और काम कर रही है। अभी यह एक ररसचथ रीटमेंट है और बहुत महांगा भी है। शरीर के थोड़े से सेल्स को करोड़ों की सांख्या में ववकससत करने में ढेर सारा पैसा िच्य होता है, लेककन यह कैंसर के इलाज का भववष्य है और समय के साथ-साथ सस्ता भी हो जायेगा।

एक और तथ्य मैं आपको बताना चाहूंगा- मेरे पररवार के तीन बेहद करीबी सदस्यों को ब्रैस्ट कैंसर हुआ। हम सभी बेहद दुिी थे, रोते रहते थे और घबराये रहते थे कक हम उन्हें िो

देंगे। लेककन हम शौभालयशाली है कक कैंसर क्षेत्र में हुई उन्नत की वजह से मेरे पररवार केयें सदस्य कई सालों से कैंसर-मुक्त है और एक नामथल ज़िन्दगी जी रहे हैं। हम सभी पररवार वाले बेहद िुश है। (कैंसर पर मैं अलग से एक ककताब सलिांगा, ज़जसमे कैंसर की पहचान और इलाि के ववकल्पों पर ववस्तार से चचाथ करूंगा।)

हमें यह समझना होगा कक तमाम मेडिकल सांस्थानों ने एक स्टैटिस्टिकल उम्र (statistical age) ननधाथररत की है; इस उम्र से कम होने पर कैंसर रेयर है लेककन इस उम्र के बाद कैंसर होने का ितरा काफी ज्यादा है। तो हम सभी को कुछ कैंसर के सलए एक ननधाथररत उम्र में कैंसर की स्िीननांग या जांच करवानी चादहए और जांच के पररणाम को बेहद गांभीरता से लेना चादहए। ज्यादातर मदहलाओं को 40 की उम्र से ब्रैस्ट कैंसर स्िीननांग करवानी चादहए। लेककन, अगर ककसी की माताजी को 45 की उम्र में कैंसर हुआ था थो बेटी को 35 के उम्र से ही कैंसर की जांच शुरू कर देनी चादहए और यही बात कोलन कैंसर पर भी लागू है। 50



की उम्र के बाद से ही कोलन कैंसर की जांच शुरू कर देनी चादहए, लेककन अगर ककसे के वपताजी को 50 के उम्र में कैंसर हुआ था तो बेटा या बेटी को 40 की उम्र से ही जांच शुरू करवानी चादहए। अनुवांसशक रूप से अगर माता-वपता को ब्रैस्ट या कोलन कैंसर हुआ था तो बच्चों को कैंसर का ितरा बहुत

ज्यादा है।

जांच के ददशा-ननदेश बड़ी अच्छी तरह सल्लि गए हैं और सबसे महत्वपूणथ तथ्य यह है कक USA में हर इन्शुरन्स कंपनी कैंसर के सलए पैसा देती है- इसमें हिरों डॉलसथ लग सकते हैं, लेककन इन्शुरन्स कंपनी स्िीननांग के सलए पैसा भरने को बाध्य है। इसको ऐसे समखझये अगर आपको कैंसर हुआ तो हिरों डॉलसथ भरने के बजाये इन कंपननयों को इलाज के सलए कई सौ हिर डॉलर भरने होंगे, तो दोनों ही तरीकों से यह ववन-ववन की ज़स्थनत है।

दोबारा मैं आपको यही बताना चाहूंगा कक आपको कैंसर की जांच सही उम्र में या कफर अगर फैसमली दहस्री की वजह ितरा ज्यादा है तो जांच उससे भी पहले जरूर करवानी चादहए।

'कोई भी कैंसर अगर पहली स्टेज में diagnose हो जाये यानन कक पहचान सलया जाये, तो उसका सौ प्रनतशत इलाज सांभव है।'

सभी प्रकार के कैंसर को चार स्टेजों में बांटा गया है- फस्टथ, सेकांड, थर्ड और फोथथ और अगर कैंसर फोथथ स्टेज में diagnose होता है तो हम सभी मानते है तो मरीि के पास जीने के सलए ससप्त छह महीने बचे हैं। हालांकक जांच और इलाि में आई नई उन्नत की

वजह से यह जस्थनत अब सुधरी है। पर कफर भी ितरा ज्यादा ही है। दूसरी ओर, आपको यह भी समझना होगा कक शुरुआती स्टेज में कैंसर का पता लगना बहुत मुजशकल है और लर्मबे समय तक इसके ससर्मपटर्मस भी नहीं होते। कैंसर की एडवांस स्टेज में हमें ससर्मपटर्मस आने शुरू होते हैं, जैसे कक बुिार होना, विन कम होना, ककसी भी प्रकार की ब्लीडांग, िांसी या स्टूल्स में िून आना, आदद।

अगर ककसी को 40 या 50 की उम्र में ब्रैस्ट कैंसर है तो जल्दी डायलनोससस और इलाज से आराम से उनकी जिन्दगी में 20 से 30 साल बढ़ा सकते हैं।

यह आज के समय की हकीकत है। आज के समय में सशक्षा के लर्मबे वषथ, छोटे पररवार और पयाथप्त साधनों की वजह से हम सभी अपना पररवार देर से शुरू करते हैं- 27 से 35 की उम्र के बीच। आजकल डेदटांग आदद की वजह से हमें साथी समल जाता है, जजससे कक जल्दी शादी होने की सांभावना और शादी के बाद आनेवाली जिर्मिदाररयों के प्रेशर से बच जाते हैं। तो आज के समय में जब हम 40 या 50 वष के होते हैं, हमारे बच्चे काफी यांग होते हैं

और उन्हें अपने माता-वपता की अभी भी जरूरत होती है। मेरा व्यक्तगत ववचार है कक हम माता-वपता की अपने बच्चों को बड़ा करने में और उन्हें ज़िन्दगी की कदठनाईयों से पार कराने में एक बहुत महत्वपूर्ण भूसमका है। जब तक कक वें 30 के उम्र के ना हो जायें और उनकी शादी ना हो जायें। उसके बाद तो वो पूरी तरह से आत्मनभथर हो जाएंगे और ज़िन्दगी की कदठनाईयों को पार कर सकेंगे।



सभी मेडीकल सांस्थाए यही ननदेश देती हैं कक हम सभी को साल में एक बार गोल्ड स्टैण्डडडथ ब्लड टेस्ट (Gold Standard Blood Test) जरूर करवाना चादहए, ज़जसकी कीमत भारत में 3000 रुपये है। टेस्ट में िचथ हुए एक-एक रुपये का मोल है, लेककन अगर आप अपनी टेस्ट ररपोटथ को फेंक दे या प्राप्त ही ना करें या क्लाउड में सेव न करें जो कक आज बहुत

आसान है तो टेस्ट में ककया गया सारा िचथ बेकार है। दूसरे शब्दों में हमें अपने हर कथ की सभी टेस्ट-ररपोटथस सर्भभालकर रिनी चादहए। क्योंकि नामथल रेंज से िरा-सा भी आया बदलाव हमें सक्थ करता है और हम यह जानने की कोसशश करते हैं कक आखिर यह नांबसथ वपछले कुछ सालों से अलग क्यों आये हैं।

‘आप माने या ना माने, हमारे ब्लड टेस्ट के नांबसथ कफांगरवप्रांट्स के सामान होते हैं और कई वर्षों तक एक सामान रहते हैं।’

अगर हमारे सलवर एन्ज़िम्स (liver enzymes) बढ़ने लगें तो हमें पैकिअदटक कैंसर (pancreatic cancer) का ितरा है, ज़जसमें सलवर एन्ज़िम्स ननकल जाते हैं।

अगर हमारा संपूथ ब्लड-काउंट चगर रहा है तो हमें अपनी उम्र के दहसाब से इसको देिना होगा। यदद हमारे पेट से ब्लड-लॉस हो तो हमें कोलन कैंसर की शांका होती है।

‘कैं सर के सबसे आम लक्षण है विन घटना और हल्का बुिार होते रहना।’

अगर हम विन कम करने की कोसशश नहीं कर रहे हैं लेककन हमारा विन लगातार घट रहा है तो ननश्रय ही हमें शरीर के ककसी न ककसी भाग में कैंसर होने की चचांता करनी चादहए या कम से कम यह जानने की कोसशश िरूर करनी चादहए की कैंसर, विन घटने का कारण न हो।

हर युवा या छोटी उम्र की मदहला को नहाते समय अपनी ब्रैस्ट्स िरूर चेक करनी चादहए। आप यह ककसी लेडी डॉक्टर से भी सीि सकते हैं और अगर ब्रैस्ट्स में आपको कोई गाँठ महसूस हो तो फ़ौरन अपने डॉक्टर को ददिाएं और सलाह लें।

अगर हम गैस्रोइंटेज़स्टनल रैक्ट ज़जसे हम गट भी कहते है से लूि-मोशांस या कॉज़न्स्टपेशन या कफर दोनों ही हों या कफर कोई भी लर्मबे समय तक चल रहा पररवतथन हो तो हमें फ़ौरन अपने डॉक्टर के पास भागना चादहए।

अगर िांसते हुए हमें गले से थोड़ा-बहुत ब्लड आये तो हमें लांग कैं सर की चचांता करनी चादहए।

यह समय प्रोजेक्टव होने का है। अब समय आ गया है कक हम िाइससस मेडडससन से ननकल कर प्रोजेक्टव मेडडससन को अपनाएं। मतलब सांकट आने से पहले ही उसकी रोकथाम करें। इसके फायदे चमत्कारी होंगे।

मेरा मकसद आपको यही बताना है कक कैंसर का पता जल्दी लगे- इन सब ससर्मपटर्मस के आने से पहले ही और आज के समय में हम ऐसा कर सकते हैं। आप शत्थ लगाइए हम सच में ऐसा कर सकते हैं (सभी उत्तर नयी ककताब में प्रस्तुत ककये जायेंगे)।

नवािं फैक्टर है आथथराइदटस

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलििंूगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ डिडडया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये जिम्मेदारी आपकी है।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हमारे जॉइंट्स यानन कक जोड़ नघसते हैं-- इसे हम आथथराइदटस कहते हैं। आथथराइदटस का मतलब केवल जोड़ों का नघसना नहीं है, यह बहुत हल्का भी हो

सकता है और बेहद कष्टदयाक भी- खासकर मदहलाओं के सलए। घुटनों के दक्षेक कारण वें चल भी नहीं पाती हैं।



शरीर का सबसे महत्वपूणथ जोड़ जो हमें सबसे ज्यादा परेशान कर सकता है वह वास्तव में घुटनों का जोड़ ही है और इसके अलावा गदथन और कमर का नीचला दहस्सा परेशान करता है। तो इन सब ही

जोड़ों ज़जनमें आथथराइदटस हो सकता है- घुटने का जोड़ ही सब से महत्वपूणथ है।

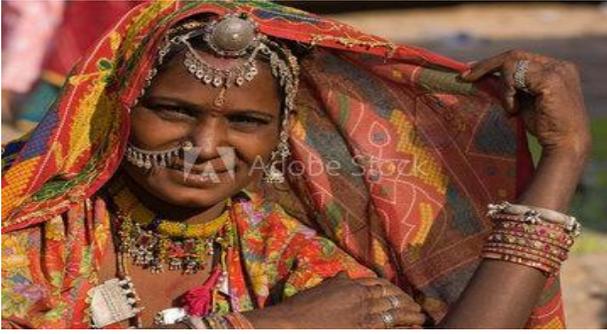
चचककत्सा की दृष्टि से या कफर आकड़ों के अनुसार मैं यही बोलांगा कक हमारे शरीर में केवल दो ससस्टम है जो हमसे हमारी स्वतन्त्रता छीन सकते हैं- एक हमारा 'ददल' है और दूसरा 'घुटनों के जोड़'।

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

यही बात घुटनों के दृष्टि के सलए भी सत्य है। अगर हमें घुटनों के जोड़ों का दृष्टि बहुत ज्यादा हो तो हम िड़े होने में भी घबराते हैं, चलना-कफरना, कुसी से उठना या बैठना या दो कदम चलना भी बेहद कष्टदायक हो जाता है और हम कोसशश करते हैं कक ज्यादा से ज्यादा समय एक ही जगह पर बैठे रहें और कुछ काम न करें।

एक प्रयोग करके देखिये- अगर आप बीस कषके हैं या उससे छोटे तो केवल दो ददनों तक एक व्हीलचेयर पर बैठे रदहये और देिेँ कक कैसा महसूस होता है।

एक और तथ्य जो आपको पता होना चादहए कक घुटनों का जोड़ शरीर का सबसे जददल जोड़ है। बबल्कु ल यह एकदम अववश्वसनीय है और बाकक सभी जोड़ काफी ससांपल होते हैं लेककन घुटनों का जोड़ सबसे अलग और अनोिा है। जहाँ दहप-जॉइंट और टिने का जॉइंट भी हमारी गनतशीलता (mobility) के सलए बहुत अहम् है पर कफर भी यह दोनों-ही जोड़ कम प्रभाववत होते हैं क्योंकि दहप-जॉइंट बहुत अांदर होता है और मिबूत मसल्स से सुरक्षक्षत रहता है और अगर टिने के जॉइंट को कुछ हो जाये तो उसे चलने लायक जस्थनत में लाया जा सकता है और हम गनतशील बने रहते हैं।



लेककन अगर घुटनों के जोड़ को कुछ हो जाये तो हम एक जगह पर बैठने को बाध्य हो जाते हैं, ठीक से चल कफर न पाने के कारण हमारी स्वतन्त्रता घट जाती है। घुटनों के सलए, बैठे हुए 90 डडग्री की अवस्था जायदा आरामदायक होती है। हम पूरा ददन एक जगह बैठ तो

सकते हैं लेककन पूरा ददन एक ही जगह पर िड़े नहीं रह सकते।

मैं अपनी युवा उम्र में ददल्ली (इंडडया) में रहा हूँ और अब वपछले 30 वर्षों से यहाँ अमेररका में-- ककतना बड़ा अांतर देिने को समलता है घुटनों के जोड़ों के बारे में, दोनों देशों की जनसांख्या के बीच!

मैं 40, 50, या 60 की उम्र वाली ज़जस भी भारतीय मदहला को जानता हूँ, सभी को घुटनों के जोड़ों की समस्या है। िासकर तब, जब वें 50 या 60 वष की उम्र में पहुँच रही हों। उन्हें सीदढ़याँ चढ़ने या लर्मबी दूरी तक चलकर जाने में बेहद कदठनाई होती है और इसी कारण वह अपने पररवार वालों के साथ बहार घूमने जाना टालती रहती हैं।

वहीं दूसरी ओर अगर अमेररका से इसकी तुलना करें तो मैंने यहाँ 60, 70, और यहाँ तक कक 80 साल की मदहलाओं को भी आराम से चलते-कफरते, भागते और एज़क्टव देिा है। घुटनों का ददथ या घुटनों के जोड़ों की कोई भी समस्या यहाँ अमेररका में बड़ी परेशनी नहीं है, ज़जतनी कक इस आयु वष में इंडडयन लोगों को है। यहाँ भी उम्र बढ़ने का साथ घुटनों की परेशाननयाँ होती हैं लेककन बड़ा अांतर यही है कक घुटनों की परेशानी आपको 60 की उम्र में हो रही है या कफर 70 या 80 की उम्र में।

एक सच घुटनों के दृश्य या आथथराइडटस से जुड़ा यह भी कक यह आपको बहुत धीमी गनत से होता है और इसकी वजह से हमारा लाइफ स्टाइल भी बहुत धीरे-धीरे बदलने लगता है, इतना धीरे कक हमें पता भी नहीं लगता कक कब वास्तव में यह हमें हो गया है। जैसे-जैसे हमारा दृश्य बढ़ने लगता है हम कोसशश करते हैं कक सीदढ़याँ न चढ़े, ज्यादा से ज्यादा समय हम बैठे रहें। दूर चलकर जाने को हम टालने लगते हैं और धीरे-धीरे हम घुटनों के दृश्य को बढ़ाने वाली हर एज़क्टववटी को करना छोड़ देते हैं।

जब कभी हम फ़थ या मॉल जाते हैं तो हमें पता ही नहीं लगता कक कब हम अपने पररवार-वालों को बोलने लगते हैं कक- कृपया तुम लोग आगे चलो, मैं यही बैठना चाहूँगा। लेककन सच्चाई यह है कक आप ज़जतना ज्यादा बैठे रहेंगे उतना जल्दी आप बोन मास (bone mass) और मसल्स मास (muscle mass) को िोना शुरू कर देंगे और जब हम कई घांटे लगातार बैठे रहते हैं और कोई एज़क्टववटी नहीं करते तो हमें (िासकर मदहलाओं को) यूररन- इन्फे क्शन और ननमोननया का ितरा कई अचधक बढ़ जाता है क्योंकि हमारी मसल्स अब

उतनी म्बूत नहीं रह पाती हैं कक वह हमारे लालस को साफ़ रि सकें ।

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

कोई दूसरा विकल्प है या दूसरी चॉइस है, जब हम ऐसी ज़स्थनत में आ जायें? (हम जल्द ही एक ककताब स्प्रथ घुटनों के जोड़, इससे जुड़ी समस्याओं और डॉक्टर का चुनाव कैसे करें, इन वषयों पर सलिने वाले है; जल्द यह ककताब आप तक उपलब्ध होगी) ।

तो महत्वपूर्ण सच्चाई यही है कक हम बेहद तीव्र घुटनों के दक्ष की ज़स्थनत तक पहुंचे ही नहीं और इसका एक ही उपाय है- व्यायाम, व्यायाम और स्प्रथ व्यायाम। घुटनों के जोड़ के सलए ककये जाने वाले व्यायाम। आप ककसी कफ़ज़ियोथेरेवपस्ट से सलाह करें। वें आपको घुटनों से जुड़े व्यायाम के बारे में बहुत अच्छी तरह गाइड करेंगे, वें आपको बता सकते हैं कक कब और कैसे आप अपने घुटनों के आस-पास की मसल्स को म्बूत बनाकर घुटनों के जोड़ों को सुरक्षित कर सकते हैं और कैसे घुटनों के नघसने को रोक सकते हैं और ऐसे ही अमेररका की ज्यादातर मदहलाएं करती हैं।

इसका एक बड़ा कारण इंडियन मदहलाओं की लाइफस्टाइल में स्कॉट-पोजीशन (squat position) यानन उकड़ू बैठना है। इससे हमारे घुटनों पर बहुत िोर पड़ता है। जब हमारी भारतीय माताएं स्कॉट-पोजीशन में बैठकर कुककांग आदद करती हैं तो काम के बाद उठने में घुटनों के जोड़ों पर बहुत बुरा असर पड़ता है। जबकक आपका एक बेहद एज़क्टव लाइफस्टाइल है, कफर भी आपको घुटनों के जोड़ों के सलए ववशेष व्यायाम करना अत्यांत आवश्यक है।

अमेररका में लाइफ-स्टाइल काफी अलग है। यहाँ मदहलाएं िाना या तो िड़े होकर बनाती हैं या कुसी पर बैठकर। वाशरूम में भी ऐसा ससस्टम है कक आपको उकड़ू नहीं बैठना पड़ता है बज़ल्क आप आराम से बैठते हैं। मेरा पक्का मानना है कक यह एक बड़ा कारण है अमेररका की मदहलाओं को घुटनों की कम परेशाननयां होने का और बाकी यहाँ व्यायाम हर ककसी की ददनचयाथ का एक बहुत िरूरी दहस्सा है।

वहीं दूसरी ओर, इंडियन मदहलाओं को लोगों से घुलना-समलना, socialize करना और घर पर समय बबताना बेहद पसांद होता है। मेरा मतलब है कक वें रोमिराथ के घर के कामों के अलावा ककसी दूसरी एज़क्टववटी में ज्यादा भाग नहीं लेती हैं। हमारी माताएं और पज़त्रयों की िूब एज़क्टव ज़िन्दगी रही है पर हमें अपने घुटनों के जोड़ों और अपने विन पर ध्यान देना होगा।

हमारा विन भी एक बड़ा कारण बन सकता है घुटनों के जोड़ों में होने वाली परेशानियों का। क्योकक शरीर का एक्सा विन सीधा घुटनों के जोड़ों पर असर डालता है और घुटनों बुरी तरह नघसने लगते हैं। अगर हमारे बॉडी मास इंडेक्स की रेंज में हमारा विन है और साथ-साथ हमारा लाइफस्टाइल भी एज़क्टव है तो कफर लर्मबे समय तक घुटनों के जोड़ों की आस-पास की मसल्स स्रांग बनी रहेंगी।

इस तरह हमें अपनी गदथन को भी सुरक्षित रिना चादहए। हमें गदथन के खास व्यायाम करने चादहए और अगर गदथन पर ज्यादा स्रेस या तनाव रहता है तो बेशक सवाथइकल क्वैड (cervical quad) भी पहने और यही बात हमारी कमर के सलए भी है। हमें अपनी कमर को स्रेच करना चादहए, सीधा रिना चादहए और सबसे ज्यादा िरूरी है कक हम अपने विन को बढ़ने न दें और उससे बॉडी मास इंडेक्स की नामथल रेंज में ही रिं। और अगर हमारा पेट बढ़ा हुआ है, हमारी सेण्डटर ऑफ़ ग्रेववटी बदल जाती है और कमर के सलगामेंट (ligament) को िीांचती है। ज़जससे कमर के ननचले दहस्से (lower back) पर तनाव पड़ता है और हमें दक्ष होता है। हर मदहला जो गभथवती रही है वह यह बात अच्छे से जानती है।

दसवां पैक्टर है हाई ररस्क वाली जीवन-शैली

“देखिये, इस ककताब में मैं कई दवाईयों के नाम सलिंूगा लेककन आपको यह समझने की जरूरत है कक आप कोई भी दवाई अपने डॉक्टर से पूछे बबना शुरू न करें। मैं जानता हूँ कक दवाइयाँ इंडिया में आसानी से समल जाती हैं, लेककन कफर भी एक बार अपने डॉक्टर से समलना और समझना बहुत जरूरी है; ये ज़िम्मेदारी आपकी है।



ककसी भी मेडिकल सांस्था ने अभी तक हाई ररस्क लाइफस्टाइल या हाई ररस्क वाली जीवन-शैली को हमारे ज़िन्दगी के सलए ितरा नहीं माना है। लेककन मैं इसे एक बहुत महत्वपूणथ पैक्टर मानता हूँ िासकर माता-वपता होने के नाते हमें अपने बच्चों को सही ददशा की तरफ राह ददिाना और सही तरह का लाइफ-स्टाइल अपनाने के सलए गाइड करना चादहए। लेककन सबसे पहले यह जानना िरूरी है

हाई ररस्क लाइफ-स्टाइल है क्या।

कक

हाई ररस्क लाइफ-स्टाइल है-- जब कभी हम ककसी पाटी में जाते हैं, अपने ककसी दोस्त के साथ और वहां िूब शराब पी लेते हैं, कफर आधी रात के आस-पास हम घर जाने की सोचते हैं, लेककन:

- हम अपने पैरों पर ज़स्थर नहीं हैं;
- और हम कार ड्राइव करना शुरू कर दें;
- ऐसे में हमारी दृष्टि धुंधली होती है;
- हमारा ददमाग उतना शापथ नहीं रहता;
- और साथ में घनी रात का कोहरा भरा वातावरण;

यह एक बहुत 'जोखिम भरी ज़स्थनत' यानन कक 'very high risk situation' है!

हमारे िमाने में इस तरह की ज़स्थनत में हम अपने दोस्त के घर ही सो जाये करते थे और आज हमें Ola या Uber को कॉल करना चादहए। इस बात का िोर हमने शुरू से ही अपने बच्चों पर ददया है क्योंकि यहाँ कॉलेज-लाइफ में वीकेंड (weekend) पर शराब पीना एक परंपरा है। मैं मानता हूँ कक सोशल डड्रांककांग अमेररका के कल्चर का एक अहम् दहस्सा है, लेककन डड्रांककांग भारत के कल्चर का दहस्सा कभी नहीं रहा। आजकल भारत की अपर समडडल क्लास, सोशल डड्रांककांग को तेिी से अपना रही है और ऐसा करके उन्हें महसूस होता है कक लोग उन्हें अमीर समझेंगे। लेककन, इस तरह की सोच ही वास्तव में हमें गलत ददशा में ले जा रही है और पररवार के ज़िर्ममेदार सदस्यों को इस बारे में ध्यान देने की बहुत िस्ररत है।

मेडडकली बात करूँ तो सोशल डड्रांककांग या एक या दो-डड्रांक आपको नुक्सान नहीं पहुँचाती है लेककन डड्रांक करने का ज्यादा ितरा उसकेबाद की जानी वाली ड्राइववांग की वजह से है। हमें २० सालों तक लगातार हर रोजि भारी मात्रा में डड्रांक करनी होगी तब जाकर कहीं हमारा सलवर फेल होगा। लेककन तब भी हम लोग हफ्ते में दो से तीन बार भारी मात्रा में शराब पी

लेते हैं और कफर कभी न कभी हम ककसी कानूनी समस्या में िरूर फंस जायेंगे या कफर 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 पररणाम काफी गांभीर होते हैं। हम अपने काम पर नशे की हालत में पहुँचते हैं, हमारी नौकरी भी जा सकती है और हमारी फैसमली लाइफ बुरी तरह प्रभाववत हो सकती है। हमें आचथक रूप से भारी नुक्सान हो सकता है, यही नहीं हमारी ज़िन्दगी पर भी ितरा रहता है, हम malnutrition या कुपोषण का सशकार हो सकते हैं।

‘अचधक मात्रा में शराब पीने से हम िुद पर ननयांत्रण िो देते हैं और इसी कारण यह एक बेहद हाई ररस्क वाला लाइफ-स्टाइल है।’



मैंने तो अपने बच्चों के साथ इस बात पर समझौता ककया हुआ है कक वें वीकें ड पर २ डड्रांकस से ज्यादा नहीं लेंगे और घर वावपस आने के सलए हमेशा यहाँ अमेररका में Uber या Lyft लेंगे या कफर designated ड्राइववांग मतलब कक अगर ककसी गेट-टुगेदर में पाँच लोग गए हैं तो जो गाडी ड्राइव करता है वह

शराब नहीं पीता और वही सभी लोगों को सुरक्षकत घर छोड़ेगा। हम पनत-पत्नी भी कई सोशल गेट-टुगेदर में जाते हैं। चॉकक मैं डड्रांक नहीं करता इससलए अपनी फैसमली के सलए गाडी िुद में ही चलाता हूँ।

स्मोककांग यानन कक धूम्रापान अथवा ससगरेट पीना भी बहुत हाई ररस्क लाइफ-स्टाइल में आता है। जब हम मेडडकल भाषा में बात करते हैं तो स्मोककांग के कारण आपको अनेकों स्वस्थ सर्म्बन्धी समस्याएँ हो सकती हैं और सोशल जगह पर स्मोककांग करना भी उतना ही जोखिम भरा है। मेरी जानकारी के अनुसार बॉलीवुड ककांग शाहरुखि खान एक िेल के दौरान मैदान में स्मोककांग करते ददि ज़जसकी वजह से वें कानून के साथ बहसबािी में काफी करीब आ गये थे। आजकल स्मोककांग के स्थान कम होते जा रहे हैं।

हर युवा व्यज़क्त इस जोखिम भरे लाइफस्टाइल को कभी न कभी प्रयोग जरूर करता है। लेककन माता-वपता होने के नाते हमारी जिर्ममेदारी बनती है कक हम इन रेड-फलैलस (Red Flags) पर निर रिं और जल्द से जल्द से इन्हें ठीक करें।

रेड-फलैलस क्या हैं?

अमेररका में हम मेडडकल प्रोफेशन वाले आमतौर पर रेड-फलैलस ट्मथ का इस्तेमाल करते हैं।

तो इसका मतलब क्या है?



मान लीज़जए बारहवीं क्लास में पढ़ने वाला एक युवा लड़का है, जो लयारहवीं तक पढाई में काफी अच्छा और हमेशा सबसे अचधक माक्सथ लता रहा, 100 में से 95%, और अचानक ही बारहवीं क्लास में आते ही उसके ग्रेडस चगरने शुरू हो जाते हैं। 60% या 50% तक, तो इससे हम रेड-फलैग कहेंगे। क्योंकि सामान्य healthy लाइफ-

स्टाइल में कभी ऐसा नहीं होता।

ऐसे समय में माता-वपता को ध्यान देना चादहए कक सब कुछ ठीक नहीं है। उन्हें यह जानने की कोसशश करनी होगी कक उनका बेटा कहीं ककसी के प्यार में तो नहीं पड़ गया है या कहीं ककसी वजह से उसका ददल तो नहीं टूटा है या कफर कहीं उसने शराब पीना या कफर स्नीट-ड्रलस लेना शुरू तो नहीं कर ददया।

कई बार युवा वगथ, गलत लड़के या लड़ककयों की सांगनत में आकर या ककसी ग्रुप का दहस्सा होने की वजह से ऐसे एज़क्टववटीि में पड़ जाते हैं। युवा लोग सोचते हैं कक यह सब करना बहुत कूल है। लेककन माता-वपता को इन रेड-फलैलस पर निर रिनी ही होगी। बच्चे या युवा लोग अपने पररवार से ऐसी बातें छुपाने में मादहर होते हैं।

एक और बहुत अहम रेड-फलैग िासकर कक स्कूल जाने वाली युवा लड़ककयों में है, वह है ईदटांग डडसऑडथर (eating disorder) या ठीक से िाना न िाना। आप माने या न माने पर अमेररका में लगभग 30% लड़ककयां इससे पीडड़त हैं। इसका मतलब है कक 100 में से 30 लड़ककयों को ईदटांग डडसऑडथर है। ज़जसे मेडडकल भाषा में एनोरेज़क्सया नवोसा (Anorexia

Nervosa) कहते हैं। और यह बहुत-बहुत गांभीर और घातक ज़स्थनत है, ज़जसके पररणाम-स्वरुप लड़की मर भी सकती है। हम डॉक्टसथ तो इस ज़स्थनत को मेडडकल इमरजेंसी मानते हैं। कृ पया मेरा ववश्वास कीज़जये अगर माता-वपता सही समय पर आकर इसमें हस्तक्क्षेप नहीं करेंगे और जल्द एक्शन नहीं लेंगे तो हम अपनी बच्ची को िो सकते हैं (मैं ईदटांग डडसऑडथर पर एक अलग ककताब सलि रहा हूँ)।



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

हॉलीवुड की वाइल्ड मूवीज को निरअांदाि
कीज़जये, वहीां असली अमेररका नहीां दशाथती है।
अमेररका में डेदटांग की शुरुआत समडडल-स्कू ल से ही
हो जाती है और यह एक सही चीि भी है, ज़जसमें
माता-वपता

िुद अपने युवा लड़के या लड़ककयों के सलए
कुछ घांटे साथ-साथ बबताने की व्यवस्था करते हैं।

लड़ककयाँ अपनी कफगर को लेकर बहुत ज्यादा
सचेत रहती हैं और कहीं न कहीं वह सोचने लगती हैं
कक कहीं मैं

मोटी तो नहीं हूँ। जबकक वह मोटी नहीं होती हैं, पर

कफर भी पतला होने के सलए अपनी डाइट कट करना शुरू कर देती हैं। ज्यादा व्यायाम शुरू
कर देती हैं और इस तरह विन कम होने लगता है। हालाँकक लोग उन्हें देि कर बोलते
भी हैं कक वें पतली (skinny) होती जा रही हैं, लेककन कफर भी लड़ककयाँ िुद को मोटा
ही

समझती हैं। अगर ऐसे ही चलता रहा तो पररणाम बहुत दुिद हों। जैसा कक मैंने बताया
मेडडकल भाषा में अगर हम ककसी लड़की को ईदटांग डडसऑडथर से पीडड़त घोवषत करते हैं तो
यह एक मेडडकल इमरजेंसी है ।

अभी तक ईदटांग डडसऑडथर भारत में लगभग अांजना ही रहा, लेककन जैसे-जैसे हमारी
समडडल क्लास सोसाइटी सांपन्न होती जा रही है, मुझे यह चचांता बढ़ गयी है कक हमारी
भारतीय हाई स्कू ल में पढने वाली लड़ककयाँ भी कहीं ईदटांग डडसऑडथर का सशकार न बन
जायें। इससलए माता-वपता को इस बारे में जागरूक होना होगा और िरूरत पड़ने पर

हस्तवक्षेप भी करना होगा या कफर जल्द से जल्द ककसी डॉक्टर से परामशथ लेना होगा।

एक और हाई ररस्क लाइफ-स्टाइल हैं, बांजी जांवपांग और रॉक क्लाइज़र्मबांग (bungee jumping and rock climbing) करना। यह दोनों ही आपको बेहद ितरनाक ज़स्थनत में पहुंचा सकते हैं। लोग दहमालय की चढ़ाई करते हैं, चाहे कोई कुछ भी कहे पर मैं इसे बेहद जोखिम भरी ज़स्थनत मानता हूँ।

इस तरह एक और हाई ररस्क ससचुएशन हैं छोटे प्लेन को उड़ाना। अमेररका में लगभग हर अपर समडडल क्लास पररवार के पास अपना छोटा प्लेन होता है और मैं आपको यह बता दूँ कक अमेररका में लगभग हर हफ्ते एक छोटे प्लेन का िश हो जाता है। मेरे बच्चों के कई दोस्त हैं ज़जनके घरों में छोटे प्लेन्स हैं। मेरे बच्चों को भी प्लेन्स उड़ाने का अक्सर ननमांत्रण समलता रहता है और इस वजह से ककतनी ही बार मेरा बच्चों से झगड़ा हो जाता है। मैं उन्हें हमेशा समझता हूँ कक ककतना यह ितरनाक है और अांततः वह मेरी बात मान लेते हैं।

साफ़ बात है कक स्नीट- ड्रलस लेना एक हाई ररस्क लाइफ-स्टाइल है। कभी- कभार ककया एक्सपेररमेंट समझ में आ सकता है लेककन अगर युवा लोग इसे लगातार करते रहें तो उन्हें



एडडक्शन यानन ड्रलस की लत लग सकती है। इन्हें हम ड्रग-एडडक्ट्स (drug addicts) कहते हैं और एक बार यह ड्रग-एडडक्ट बन जाये तो कफर यह ज्यादा से ज्यादा स्नीट-ड्रलस लेने लग जाते हैं। और तब इसका सीधा असर उनकी उपलज़ब्ध, उनकी समझ, उनकी पढाई-सलिाई पर पड़ता है और वें अपने इस ड्रग-एडडक्शन के जनून को जारी रिते हैं। यह ककसी भी युवा लड़के या लड़की की

ज़िन्दगी को बबाथद कर सकता है। दूसरी बात यह है हैं एडडक्शन का मतलब ही होता है लाइफ-लॉन्ग यानन कक 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 चचांता करनी होगी।

अन्य हाई ररस्क लाइफ-स्टाइल है, बबना सोचे-समझे की जानी वाली अांतरांगता। कई बार युवा लोग टीवी पर एक हीरो को देिते हैं जो हर बार नई-नई लड़ककयों के साथ बाहर जाता है, चार या पांच लड़ककयां और हमारे युवा लोग उससे बहुत माचो (macho) मानते हैं। लेककन मेडडकल भाषा में यह बबल्कु ल भी सच नहीं है और मैं बोल सकता हूँ कक यह सेक्स-एडडक्शन की ननशानी है।

एक नामथल स्वस्थ व्यज़क्त हमेशा एक ज़स्थर और सही ररलेशनसशप चाहेगा। युवा उम्र होती ही है बहुत रोमांच और उत्साह से भरी हुई और दूसरे सेक्स से घुलना-समलना उन्हें बहुत अच्छा लगता है। और यह एक बहुत भावनात्मक ज़स्तचथ भी है। आप ऐसे ही चार या पांच लड़ककयों के साथ ज़स्वच तो नहीं करेंगे और अगर आप ऐसा कर रहे हैं तो यह बबल्कु ल हाननकारक है और एक नामथल व्यज़क्त ऐसा कभी नहीं करेगा। इसका मतलब है कक आपकी रूचच ररश्ते में नहीं बज़ल्क सस्रथ सेक्स में है। सेक्स एक बहुत शज़क्तशाली ताकत है। वास्तव में दुननया की सबसे शज़क्तशाली ताकत। और अगर हम इसे कं रोल न करें या स्वस्थ तरीके न अपनाये तो हम अपनी ज़िन्दगी बबाथद कर सकते हैं। नामथल स्वस्थ लड़के कभी भी एक समय में चार या पाँच लड़ककयों को डेट नहीं करेंगे। वें कई लड़ककयों से समल तो सकते हैं लेककन प्यार सस्रथ एक से ही होगा। अगर psychologically बात करूँ तो प्यार एक जनून की ज़स्थनत होती है, लेककन सस्रथ एक व्यज़क्त के साथ।

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 रह रहे हैं, तो:

- आपका बहुत खर्च होगा
- आपका बहुत-सा समय
- और एनजी भी खराब 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...

बनना कि सब सारा पैसा और समय खर्च करके आप अपनी गलतफ़ेड को बाहर तो नहीं ले जा सकते। इससे आपकी पढ़ाई या काम का समय भी चला जायेगा। एक या दो लड़कियों के साथ कफर भी बात समझ आती है परन्तु तीन या चार के साथ, अच्छा भवव्य तो भूल ही जायें। ज्यादातर युवा लोगों के पास न पैसे होते हैं और न ही वह अमीर होते हैं। एक बारहवीं ग्रेड की डडग्री आपको ककतना

पैसा ददलाएगी। वास्तव में, यह युवा लोग अपने माता-वपता के पैसे को उड़ाते हैं और यह बहुत दुभाथलयशाली बात है क्योंकि भवव्य में हर एक को आचथथक रूप से स्वांतत्र बनना है और अपने पररवारों के सलए एक अच्छा रोल-मॉडल भी।

अमीर माता-वपता को अपने बच्चों को कभी यह सन्देश नहीं देना चादहए कि वे उनका पैसा अंधाधुंध और गैर-ज़िर्ममेदार तरीके से उड़ा सकते हैं। आज के समय में इसके गंभीर पररणाम होंगे। अब कोई लड़का ककसी लड़की से इससलए शादी नहीं करेगा क्योंकि वह अमीर

परिवार से है, इसी तरह कोई लड़की भी ऐसा पनत नहीं चाहेगी जो सस्त्र अमीर हो, शराब पीता हो, दूसरी मदहलाओं के साथ बाहर जाता हो और अपने ररशतों की कोई कदर न करता हो। अगर वह ऐसे व्यक्त से शादी कर भी लेती है तो यह शादी ज्यादा समय तक दटके गी नहीं। यह कोई 1970 या 1980 का िमाना नहीं है जहाँ भारतीय पत्रियां हर हाल में अपनी पनत के साथ रहती थी, आज कल ऐसा कुछ नहीं है। यह सब करने से व्यक्त अपनी फैसली लाइफ िो देगा।

एक MD डॉक्टर होने के नाते, मैं यह कह सकता हूँ कक ज़िन्दगी के पहले 18 साल बेहद नािक होते हैं क्योकक यहीं से हमारी ज़िन्दगी की ददशा ननधाथररत होती है। अगर हम अपने बच्चों को सही ददशा ददिाँ और हमेशा उनकी ज़िन्दगी से जुड़े रहे तो हमारे बच्चे भववष्य में अच्छा ही करेंगे। कॉलेज पीररयड भी एक बेहद नािक समय होता है। लेककन कॉलेज जाते ही हम माता-वपता का अपने बच्चों पर पहले जैसा कंरोल नहीं रहता।

एक बहुत म्बूत फैक्टर है रोल-मॉडसलांग। हम अपने बच्चों के सामने डड्रांक्स करें और उन्हें डड्रांक न करने की सलाह दें या हम िुद बच्चों के सामने स्मोक करें लेककन उन्हें यह समझाएं कक स्मोककांग बुरी आदत है या कफर अपने दोस्तों के साथ हम िुद ड्रलस लें और अपने बच्चों को ड्रलस से दूर रहने का पाठ पढ़ाएँ और या कफर हम अपने आस-पास के लोगों से हमेशा झूठ बोलें लेककन अपने बच्चों को ईमानदार होने की सशक्षा दें, ऐसा तो बबलकु ल भी नहीं चलने वाला है। यह सारी ज़स्थनतयाँ हाई ररस्क ज़स्थनतयाँ हैं ज़जनके लॉन्ग-ट्थ में हमारी युवा पीढ़ी के ऊपर नेगेदटव पररणाम ही होते हैं।

हमारे बच्चे अमेरिका में इतना अच्छा कैसे कर रहे हैं?

क्योंकि, हम अपने बच्चों के सलए एक अच्छा रोल-मॉडल बनने की कोसश करते हैं। अपने सभी ननजी स्वार्थों या ननजी िरूरतों का बसलदान देकर सस्रथ अपने बच्चों को सही ददशा दददाने के सलए। अमेरकी नागरक भी ऐसा करते हैं लेककन हमारी भारतीय सांस्कृ नत बहुत म्बूती से पररवार के मुल्यों को बाँध कर ररती है। िासकर इंडडया में बच्चे शादी के बाद भी पत्नी समेत अपने माता-वपता के साथ रहते हैं। यह सच में एक अनोिी और अलग भारतीय परर्मपरा है।