

कृषि कुंभ हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 03 भाग 08, (जनवरी, 2024)
पृष्ठ संख्या 49-52

मधुमेह रोग से बचाव हेतु उपाय



छवि वर्मा¹ एवं डॉ सीमा सोनकर²

¹पीएचडी छात्र, खाद्य विज्ञान और पोषण
आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ०प्र०)
²एसोसिएट प्रोफेसर, खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग
सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर, भारत।

Email Id: vermachhaviji9198@gmail.com

परिचय

मधुमेह को आधुनिक चिकित्सा विधान द्वारा जीवन भर चलने वाला रोग माना जाता है। किन्तु प्राकृतिक भर चलने वाला सेम माना जाता हैय चिकित्सा के अनुसार यह पाचन संस्थान का विकार है जिसे नियमित योगाभ्यास, जीवन शैली में सकारात्मक परिवर्तन और पथ्याहत के प्रयोग से शीघ्र नियन्त्रण में लाया जा सकता है।

मधुमेह क्या है ?

वास्तव में मधुमेह ऐसे लोगों का रोग है जिनके जीवन कोई में शारीरिक व्यायाम या शारीरिक परिश्रम के लिए स्थान नहीं है। इस रोग में अग्नाशय ग्रन्थि द्वारा बनायी जा रही इन्सुलिन की मात्रा परिमाणत्म एवं गुणात्मक रूप से कम हो जाती है। परिणामस्वरूप रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है और अतिरिक्त शर्करा मूत्रमार्ग से बाहर निकलने लगती है।

मधुमेह कितने प्रकार के होते हैं

आमतौर पर, मधुमेह के प्रकार को निम्नलिखित तरीके से वर्गीकृत किया जाता है। यह तीन प्रकार के होते हैं:-

- **टाइप - 1 मधुमेह:** यह आमतौर पर बच्चों और युवाओं में देखा जाता है और यह स्थिति तब होती है जब शरीर इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता है। प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के खिलाफ हो जाती है और पैंक्रियाज में कोशिकाओं को नष्ट कर देती है - वह अंग जो इंसुलिन नामक हार्मोन के उत्पादन के लिए जिम्मेदार है।
- **टाइप-2 मधुमेह:** अक्सर उम्रदराज लोगों में देखा जाता है, यह डायबिटीज का सबसे

आम प्रकार है जहां शरीर इंसुलिन को ठीक से प्रतिक्रिया नहीं इंसुलिन को ठीक से प्रतिक्रिया नहीं देता है।

- **गर्भकालीन मधुमेह:** यह गर्भवती महिलाओं में देखी जाने वाली एक चिकित्सा स्थिति है जब शरीर में ब्लड शुगर का स्तर बढ़ जाता है और प्रसव के बाद वापस सामान्य स्थिति में आ जाता है।

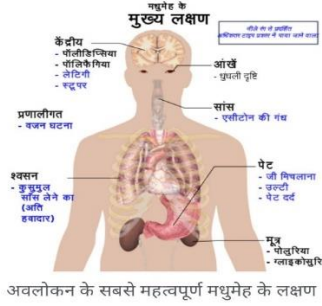
प्री-डायबिटीज या बॉर्डरलाइन डायबिटीज एक ऐसी मेडिकल स्थिति है, जहां ब्लड शुगर का स्तर सामान्य सीमा से अधिक होता है, लेकिन यह डायबिटीज में वर्गीकृत नहीं किया जाता है।

मधुमेह के कारण:-

मधुमेह रोग के कारण निम्नलिखित हैं

1. आनुवांशिक माता पिता, दादा दादी या नाना-नानी यदि इस रोग से पीड़ित रहे हों तो इस रोग के होने - की सम्भावना 85: रहती है। अब सोच लीजिए, यदि हमने इस रोग को गले लगाया तो हमारी आने वाली। सन्तानें, पीढ़ी दर पीढ़ी इस रोग से पीड़ित हो सकती हैं।
2. **मोटापा** - अधिक कैलोरीज वाला आहार लेना, मीठे पदार्थों यानी मधुर रस युक्त आहार का अति सेवन, अधिक मात्रा में आहार करना, परिश्रम के काम न करना, आराम की विलासी दिनचर्या आदि कारणों से शरीर पर मोटापा आता है जो कि आनुवांशिक प्रभाव से भी हो सकता है। इन कारणों से शरीर में चर्बी बढ़ जाती है जिससे पैंक्रियाज की कार्य क्षमता घटती है और पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बन पाता।

इस स्थिति में रक्त में शर्करा बढ़ जाती है जो मूत्र मार्ग से बार-बार निकलने लगती है। यह मधुमेह रोग है।



अवलोकन के सबसे महत्वपूर्ण मधुमेह के लक्षण

- व्यवसाय** — कठोर शारीरिक श्रम वाला व्यवसाय करने वाले इस रोग से बचे रहते हैं। ज्यादा बैठक या आराम के साथ काम करने वाले व्यवसायी या अधिकारियों को यह रोग अधिक होता है। ऐसे व्यक्तियों के लिवर और पेन्क्रियाज धीरे धीरे निष्क्रिय हो जाते हैं और मधुमेह रोग हो जाता है।
- असन्तुलित आहार** — आहार में प्रोटीन, वसा युक्त और कार्बोहाइड्रेट वाले पदार्थों का अति सेवन करना और इन्हें ठीक से पचा न पाना। चीनी, चावल, मैदा, मिठाइयां, कार्बोहाइड्रेट्स वाले पदार्थ, जेम, चाकलेट, ग्लूकोज, कोल्ड ड्रिंक्स, मखन, तेल, केक, बिल्कुट, पेस्ट्री, शराब, मांस, तले पदार्थ आदि का अति सेवन करने से मधुमेह रोग होता है।
- आयु** — यूं तो असन्तुलित आहारविहार या आनुवांशिक प्रभाव के कारण यह रोग किसी भी आयु में हो सकता है पर आमतौर पर यह 40-45 वर्ष की आयु के बाद होता पाया जाता है।
- तनाव दबाव** — मानसिक तनाव और दबाव भी इस रोग का एक कारण होता है, क्रोध, ईया, प्रतिस्पर्धा, घृणा, चिन्ता आदि से मानसिक तनाव (जमदेपवद) और दबाव (जतमे) पैदा होता है जिससे मन पर निरन्तर बोझ पड़ता रहता है। इससे पिट्युटरी, थायराइड और एड्रेनल ग्रन्थियां प्रभावित होती हैं, लिवर और पेन्क्रियाज पर प्रभाव पड़ता है और 70: रोगी इसी कारण से मधुमेह रोग से पीड़ित हो जाते हैं।
- झूठा दिखावा** — आज के तथाकथित आधुनिक रहन सहन में झूठा दिखावा ज्यादा किया जाता है और इसे बनाए रखने के लिए कई तरह की तिकड़में की जाती हैं, दिन भर इसी दौड़ धूप और आपा धापी में व्यस्त रहने से आदमी शान्ति और सन्तोष की सांस नहीं

ले पाता। इस स्थिति में शरीर की ग्रन्थियां विषाक्त रस छोड़ती रहती हैं और व्यक्ति मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हाय विकार जैसे रोगों के जाल में फंस जाता है।

- लिंग** — यूं तो मधुमेह रोग स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को ही ज्यादातर होता है पर जो महिलाएं आधुनिकता और फैशन की चकाचौंध में, शारीरिक श्रम करना छोड़ कर, आराम तलबी, फैशन परस्त और नजाकत भरी जीवन चर्या व्यतीत करती हैं वे इस रोग से पीड़ित हो जाती हैं।
- वर्ग** — जिस वर्ग के स्त्री-पुरुष खान पान में परम्परागत कारणों से अनियमितता करते हैं उस वर्ग के स्त्री पुरुषों में मधुमेह के रोगी ज्यादा पाये जाते हैं जैसे मांसाहार, शराब, डिब्बा बन्द फास्ट फूड और वसा वाले पदार्थों का अति सेवन करना आदि।
- श्रम का अभाव** — आज कल जब से टीवी चैनलों की भरमार हुई है तब से आदमी अच्छा खासा 'घर - घुस' हो गया है। बाहरी खेलों (लज कववत हंउमे) की जगह घर के अन्दर खेले जाने वाले खेलों (पदकववत हंउमे) ने ले ली है। शरीर और स्वास्थ्य की देखभाल और रखरखाव के लिए आदमी के पास टाइम नहीं है। देर तक जागना, देर तक सोना, देर से भोजन करना आज के अधिकांश स्त्री-पुरुषों की अनिवार्य दिनचर्या बन गई है। टीवी यानी बुद्धबक्सा (फ्कपवज इव•) ने हमें इडियट और आइडल (फ्कपवज - पकसम) बना दिया है। परिणाम है मधुमेह रोग।
- व्यायाम का अभाव** — दिन चर्या की अनियमितता, कार्य व्यस्तता, आलसी प्रकृति आदि के कारण व्यायाम या योगासन आदि न करना, घूमना दौड़ना या पैदल चलने जैसी गतिविधि न करना, खूब खिलखिला कर हंसने या स्वस्थ मनोरंजन करने का अवसर न मिलना आदि कारणों से मन तो तनावग्रस्त रहता है और तन शिथिल व कमजोर होता जाता है। परिणाम है मधुमेह रोग।
- भोजन के बाद परिश्रम** — भोजन के तुरन्त बाद तेज चाल से चलना, शारीरिक या मानसिक कठिन परिश्रम करना, व्यायाम या स्त्री सहवास करना आदि कारणों से पेन्क्रियाज को अधिक कार्य करना पड़ता है

जिससे वह कमजोर हो जाता है और मधुमेह रोग हो जाता है ।

मधुमेह के लक्षण

मधुमेह के प्रमुख लक्षण निम्नलिखित हैं:- मूत्र में शर्करा का आना, मूत्र गाढ़ा एवं चिपचिपा हो जाना, बार-बार मूत्र मूत्र त्याचा, अधिक भूख लगना, अधिक प्यास लगना, त्वचा में रूखापन, नेत्र ज्योति कम हो जाना, थकान एवं दुर्बलता का अनुभव, घाव भरने में विलम्ब होना, शरीर में खुजली होना, इत्यादि ।

मधुमेह का वर्गीकरण

मधुमेह को निम्नलिखित तीन वर्गों में वर्गीकृत किया गया है:

1. इन्सुलिन पर अनिर्भर मधुमेह (NIDDM)
2. इन्सुलिन पर निर्भर मधुमेह (IDDM)
3. जुवेनाइल मधुमेह (जन्मजात)

मधुमेह रोग का इलाज (चिकित्सा) :-

मधुमेह की आहार चिकित्सा- मधुमेह के रोगी का आहार नियंत्रित होना चाहिए। आहार निर्धारण के लिए रोगी की आयु, वजन, व्यवसाय तथा मधुमेह के प्रकार को ध्यान में रखना चाहिए। मधुमेह के रोगी क्या और कितनी मात्रा में खाएँ इसके लिए उन्हें निम्नलिखित तीन श्रेणियों में बाँटा जा सकता है-

1. जिनका भार सामान्य से कम है।
2. जिनका भार सामान्य है
3. जिनका भार सामान्य से अधिक है।

एक सामान्य भार के व्यक्ति को जो शारीरिक कार्य नहीं करता लगभग 2000 कैलोरी, मध्यम काम करने वालों को लगभग 2500 तथा अधिक काम करने वालों को लगभग 3000 या इससे अधिक कैलोरी के भोजन की आवश्यकता होती है।

मधुमेह में जिन व्यक्तियों का भार कम हो गया है उन्हें अन्य रोगियों की अपेक्षा कुछ अधिक कैलोरी की आवश्यकता होगी और जिन रोगियों का भार सामान्य से अधिक है उन्हें 2000 कैलोरी से भी कम आहार मिलना चाहिए ताकि उनके शरीर का मोटापा कम हो सके। कैलोरी को निर्धारित करने के लिए सबसे अच्छा तरीका यह है कि रोगी प्रतिदिन अपने मूत्र की जाँच करके देख ले कि लेकिन कितना अनाज खाने से उसका मूत्र- शर्करा- रहित रहता है।

जैसे-जैसे स्वास्थ्य अच्छा होता जाए और अनाज को सहन करने की रोगी की क्षमता बढ़ती जाए, अनाज की मात्रा बढ़ायी जा सकती है। मधुमेह के रोगी दही, छाछ, मट्ठा आदि को अपने भोजन में स्थान देकर अपनी शक्ति को बनाये रख सकते हैं।

मधुमेह के रोगी की दैनिक आहारचर्या

प्रातः- करेले का रस 1 औंस से 2 औंस तक

नासता:- बिना मलाई का दूध 250-400 मि.लि. या मट्ठा या अमृताहार जिसमें अंकुरित चना, मूंग, मेथी लगभग 50 ग्राम हो या ताजे आँवले का रस 50 ग्राम

दोपहर का भोजन :- रोटी (गेहूँ, चना, सोयाबीन, मेथी, रोगी, बजस बाजरा/ज्वार मिलाकर) 25 नाम से 50 ग्राम, हरी सब्जी 250 ग्राम, सलाद 25 से 50 ग्राम, मूंग की दाल 25 ग्राम, दही 150 ग्राम, मट्ठा, गिलास ५)

सायंकाल :- भूने हुए चने 30 ग्राम, सब सब्जी का सूप या मदठा गिलास।

रात्रि का भोजन :- दोपहर की तरह, परन्तु रात्रि में दही का सेवन उपयुक्त नहीं रहता ।

मधुमेह में लाभप्रद आहार:- सोयाबीन, सेम, शलजम, खीरा, ककड़ी, लहसुन, लौकी, करेला, पालक, मेथी, बरुवा, जामुना, आदि ।

योग द्वारा मधुमेह चिकित्सा:-

योगासनों का नियमित अभ्यास - भुजंगासन, शलभासन, हलासन, मत्स्यासन, योग मुद्रा, वेस्टोत्तानासन, धनुरासन, अर्धमत्स्यासन, मूआसन और सूर्य नमस्कार सभी उपयोगी आसन हैं।

प्राणायाम से मधुमेह का इलाज:-

सार क्रिया करना एक सर्वश्रेष्ठ प्राणायाम विधि है। कपालभाति, अनुलोम-विलोम, नाडी शोधन व भस्त्रिका सहयोगी विधियाँ हैं।

इनके अलावा उड्डियान, मूल बन्ध व महाबन्ध शंखप्रक्षालन, कुंजर, नौलि व धौति क्रिया भी उपयोगी हैं।

ध्यान का अभ्यास मधुमेह में लाभप्रद:-

सुबह या शाम जब भी समय मिले तब आधा घण्टा ध्यान करें।

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मधुमेह का उपचार:-

कटिस्नान, पेट पर गीली पट्टी, धूप स्नान, तैल मालिश और सुबह 3-4 किलो मीटर तेज चाल से सैर करना आदि मधुमेह दूर करने वाले उपाय हैं।

मधुमेह की सामान्य घरेलू चिकित्सा:-

- भोजन से एक घण्टे पूर्व नींबू पानी पीना।
- गेहूं, चना और जौ बराबर मात्रा में या चना और जौ बराबर मात्रा में पिसा कर इसकी रोटी खाना।
- करेले की सब्जी खाना।
- करेले को सुखा कर चूर्ण करके 1-1 चम्मच सुबह शाम लेना।
- आम या जामुन के पत्तों का काढ़ा पीना।
- जामुन या आम की गुठली का चूर्ण खाना।
- जामुन फल खाना।
- जामुन के पत्तों का रस पीना।
- सुबह एक बादाम पानी में गला कर, रात को सोते समय, पत्थर पर घिस कर फीके दूध में डाल कर पीना। प्रातः एक चम्मच मेथी दाना पानी के साथ खाना
- मेथी दाना व सौंफ 5-5 ग्राम रात को पानी में डाल कर सुबह यह पानी पीना।
- मेथी के पत्तों की या मेथी दाने की सब्जी खाना।
- मेथी दाना अंकुरित करके खाना।
- मेथी का चूर्ण खाना।
- एक चम्मच, पानी के साथ फांकना।
- एक बार में ज्यादा पानी न पी कर थोड़ा थोड़ा पानी बारबार पीना।
- अंकुरित चनों का नाश्ता, रात को काले देशी चने पानी में भिगो कर सुबह इसका पानी पीना व चने तांबे के बर्तन में 4 गिलास पानी भर कर रात को रखें। सुबह यह पानी पी कर ही शौच क्रिया करें।
- तांबे के बर्तन में 4 गिलास पानी भर कर रात को रखें। सुबह यह पानी पी कर ही शौच क्रिया करें। पहले एक गिलास पानी से शुरू करें फिर धीरे धीरे बढ़ा कर चार गिलास पानी पीने लगे।
- एक चम्मच त्रिफला चूर्ण 45 दिन तक सुबह खाली पेट पानी के साथ लें।

- सोने से पहले पैर के तलुओं पर सरसों का तेल लगा कर मालिश करें।
- नीम की कोमल पत्तियां या निंबोली चबा कर या गोली बना कर तीन सप्ताह तक लें
- एक आंवला रोज खाएं।
- सुबह तेज चाल से लम्बी सैर किया करें।

मधुमेह का आयुर्वेदिक नुस्खा:-

चिरायता मोटा मोटा कूट कर दो गिलास पानी, मिट्टी के बर्तन में डाल कर शाम को रख दें, सुबह छान कर पिएं। ऐसे ही सुबह रख कर शाम को पिएं। सिर्फ 21 दिन यह प्रयोग करके चमत्कार देख लें।

डब्ल्यूएचओ की प्रतिक्रिया

डब्ल्यूएचओ का उद्देश्य विशेष रूप से निम्न और मध्यम आय वाले देशों में मधुमेह और इसकी जटिलताओं की निगरानी, रोकथाम और नियंत्रण के लिए प्रभावी उपायों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना और समर्थन करना है। इस संबंध में डबल्यू एच ओ : मधुमेह सहित प्रमुख गैर-संचारी रोगों की रोकथाम के लिए वैज्ञानिक दिशानिर्देश प्रदान करता है।

मधुमेह निदान और देखभाल के लिए मानदंड और मानक विकसित करता है। विश्व मधुमेह दिवस (14 नवंबर) को चिह्नित करते हुए मधुमेह की वैश्विक महामारी पर जागरूकता पैदा करता है और मधुमेह और इसके जोखिम कारकों की निगरानी करता है।

अप्रैल 2021 में डबल्यू एच ओ ने ग्लोबल डायबिटीज कॉम्पेक्ट लॉन्च किया, जो एक वैश्विक पहल है जिसका लक्ष्य मधुमेह की रोकथाम और देखभाल में निरंतर सुधार करना है, जिसमें निम्न और मध्यम आय वाले देशों के समर्थन पर विशेष ध्यान दिया गया है।

मई 2021 में, विश्व स्वास्थ्य सभा ने मधुमेह की रोकथाम और नियंत्रण को मजबूत करने पर एक प्रस्ताव पर सहमति व्यक्त की। मई 2022 में विश्व स्वास्थ्य सभा ने 2030 तक हासिल किए जाने वाले पांच वैश्विक मधुमेह कवरेज और उपचार लक्ष्यों का समर्थन किया।