

असंक्रामक रोग

भारत के समस्त राज्यों एवं केन्द्र शासित प्रदेशों में स्वास्थ्य सेवाओं में विस्तार दिखाई देने लगा है। चिकित्सकों, विशेषज्ञों एवं स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा आंकड़े एकत्रिकरण व समुदाय तक पहुँच बनाने के लिए विभिन्न योजनाओं व परियोजनाओं के माध्यम से सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं। जहाँ एक ओर संक्रामक रोगों पर रोकथाम के सफल प्रयास किए जा रहे हैं, वहीं असंक्रामक रोग जैसे मधुमेह, हृदयघात, कैंसर एवं आघात (स्ट्रोक) जैसी नई चुनौतियाँ हमारे सामने हैं, जिससे समाज का एक बड़ा तबका प्रभावित हो रहा है, जो कि चिन्ता का एक विषय है।

असंक्रामक रोग वह रोग हैं जो छूने से नहीं फैलते, किन्तु दैनिक जीवन में खानपान एवं जीवन शैली से पनपते हैं। जाँच करने पर अचानक इनका पता चलता है किन्तु तब तक ये एक नाजुक स्थिति (क्रिटिकल स्टेज) तक पहुँच जाते हैं जिनकी वजह से जान का खतरा भी बन जाता है। ये लम्बे समय तक रहते हैं एवं सामान्यतः सभी उम्र के वयस्कों में देखे जा सकते हैं। आजकल युवाओं में भी असंक्रामक रोग देखे जा सकते हैं। इन रोगों में कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग एवं श्वास संबंधित रोग होते हैं। एक सर्वे के अनुसार भारत में कुल मौतों में से 61.8 प्रतिशत लोगों की मृत्यु इस प्रकार के रोगों से होती है, जो कि गंभीर चिन्ता का विषय है। इसे ध्यान में रखते हुए नागरिकों के स्वास्थ्य के लिए एक लम्बे समय तक चलने वाली योजना तैयार की गई है। इसके साथ ही स्वास्थ्य नीति में व्यापक बदलाव की आवश्यकता महसूस की जा रही है।

खानपान की बदलती आदतों एवं दैनिक जीवन में श्रम के अभाव के कारण बच्चे, किशोर भी इनसे प्रभावित होते नजर आ रहे हैं। चौंकाने वाले तथ्य यह हैं कि यह रोग जीवन के उपयोगी वर्षकाल में होते हैं, जिन से असमय मृत्यु (औसत आयु से पहले) भी हो जाती है।

प्रमुख असंक्रामक रोग :

1. कार्डियोवस्कुलर रोग – हृदयघात, उच्च रक्तचाप व स्ट्रोक
2. मधुमेह
3. कैंसर – गर्भाशय के मुख का कैंसर, स्तन कैंसर, रक्त कैंसर आदि
4. श्वास तंत्र संबंधी रोग – दमा

हम इस अध्याय में ऊपर दिए गए चार प्रकार के प्रमुख असंक्रामक रोगों में से मधुमेह, कैंसर व हृदय रोगों के लक्षण, बचाव, उपचार एवं रोकथाम के बारे में अध्ययन करेंगे।



असंक्रामक रोगों के कारण :

आमतौर पर ये रोग आनुवंशिक होते हैं। व्यस्त जीवन शैली के कारण दैनिक जीवन में शारीरिक श्रम नहीं करना एवं शरीर में अतिरिक्त वसा का जमाव एक प्रमुख कारण है, जिससे शरीर को भोजन के पोषक तत्वों का लाभ प्राप्त नहीं हो पाता है। अनाज एवं साग-सब्जियों में कीटनाशक रसायनों का प्रयोग, संतुलित आहार का सेवन नहीं करना एवं ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना जिनमें वसा, शर्करा तथा नमक अधिक मात्रा में हो, से मोटापा बढ़ना, आदि के कारण पोषण में कमी आई है।

असंक्रामक रोगों को नियंत्रित करने हेतु विभिन्न प्रयास :

कैंसर, मधुमेह, स्ट्रोक एवं हृदय रोगों के लिए एनपीसीडीएस (नेशनल प्रोग्राम फॉर प्रीवेंशन एंड कंट्रोल ऑफ कैंसर, डायबिटीज, कार्डियोवैस्कुलर डिजीसिस एंड स्ट्रोक) के अन्तर्गत रोकथाम एवं नियंत्रण के राष्ट्रीय कार्यक्रम के साथ आयुष में पारम्परिक स्वास्थ्य प्रणालियों एवं समकालीन चिकित्सा के संयोजन से कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं।

इसके साथ ही देश में कैंसर की रोकथाम हेतु 100 जिला अस्पतालों में कीमोथेरेपी सुविधाएँ प्रदान की गई हैं एवं प्रयोगशाला सुविधाएँ का सुदृढीकरण किया गया है। असंक्रामक बीमारियों के नियंत्रण हेतु राष्ट्रीय एवं राज्य स्तर पर एनपीसीडी प्रकोष्ठ बनाए गए हैं। मानव संसाधन एवं प्रशिक्षण की व्यवस्था की गई है एवं डेटाबेस भी तैयार किया गया है।

मधुमेह :

राष्ट्रीय स्वास्थ्य पोर्टल के अनुसार भारत देश में 6 करोड़ से अधिक लोग मधुमेह से पीड़ित हैं।

हम जो भी भोजन ग्रहण करते हैं, उससे शरीर में शर्करा बनती है, जो ग्लूकोज कहलाती है। इसका प्रवाह रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में होता है तथा यह ग्लूकोज हमें ऊर्जा प्रदान करता है। शरीर में अग्नाशय द्वारा स्रावित होने वाला हार्मोन इन्सुलीन हमारे रक्त में शर्करा के स्तर को सामान्य रखता है। जब हमारे शरीर में पर्याप्त मात्रा में इन्सुलीन का स्राव नहीं होता है तो रक्त में शर्करा की मात्रा अधिक हो जाती है, जिसके फलस्वरूप थकान, बार-बार पेशाब आना, चक्कर आना एवं शिथिलता जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। सामान्यतः यह अधिक उम्र के लोगों में होता है, लेकिन हमारे खान-पान की आदतों एवं दैनिक जीवन में श्रम नहीं करने से यह बीमारी युवाओं में भी होने लगी है।

मधुमेह तीन तरह के नामों से जाने जाते हैं –

टाइप-1, टाइप-2 एवं गर्भाशय का मधुमेह

टाइप-1 यह वह स्थिति है जिसमें इन्सुलीन नहीं बनता है अतः इसे इन्जेक्शन के माध्यम से लेना होता है। इससे रक्त में ग्लूकोज का स्तर नियंत्रित होता है।

टाइप-2 यह मधुमेह का सामान्य प्रकार है, जिसमें इन्सुलीन पर्याप्त मात्रा में नहीं बनता है। यह ज्यादातर बढ़ती उम्र के लोगों में होता है, लेकिन इसका खतरा आजकल बच्चों एवं किशोरों में भी दिखाई देने लगा है। शारीरिक गतिविधियों, व्यायाम आदि के अभाव में ये बीमारियाँ सामान्यतः होती हैं।

गर्भाशय का मधुमेह : महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान यह बीमारी हो सकती है जिससे उच्च रक्तचाप की समस्या हो जाती है तथा प्रसव के दौरान महिला व बच्चे को खतरा रहता है। इस बीमारी से ग्रसित महिलाओं के बच्चों को भी भविष्य में टाइप-2 का खतरा संभावित होता है।

मधुमेह के सामान्य लक्षण :

अत्यधिक भूख एवं प्यास लगना, बार-बार पेशाब आना, बिना किसी कारण के वजन में कमी, दृष्टि में धुंधलापन, थकावट एवं घाव का देर से ठीक होना, आदि लक्षण दिखाई देने पर चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए एवं रक्त शर्करा की जाँच करवानी चाहिए, अन्यथा गुर्दे, दिल का दौरा, हृदय एवं रक्त वाहिकाओं संबंधी रोग एवं कभी-कभी आँखों की रोशनी में कमी आ सकती है।

रक्त शर्करा को मापने के लिये ग्लूकोमीटर एक यंत्र है, जिसकी सहायता से रक्त में शर्करा की मात्रा को मापा जाता है। यदि यह मात्रा 140 mg/dl से अधिक हो तो चिकित्सक की सलाह ली जानी चाहिए। मधुमेह में भूखे पेट जाँच, खाना खाने के एक घण्टे बाद जाँच एवं रेण्डम जाँच की जाती है।



मधुमेह की रोकथाम एवं नियंत्रण :

मधुमेह में हमारे द्वारा किए भोजन से उत्पन्न केलोरी एवं दैनिक क्रियाओं में की गई गतिविधियों, जैसे व्यायाम, घूमना, श्रम साध्य कार्य करने से खर्च होने वाली ऊर्जा का संतुलन बनाए रखना चाहिए। कई बार चिकित्सक डाइट प्लान भी देते हैं जिसमें कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन की मात्रा कम रखी जानी चाहिए। थोड़े-थोड़े अन्तराल में कम मात्रा में भोजन अथवा खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। रेशेदार सब्जियों का प्रयोग इसमें बहुत लाभदायक रहता है। शराब का सेवन इस बीमारी में अत्यन्त हानिकारक होता है। मधुमेह की आवश्यक दवाएँ सरकारी दवा केन्द्रों पर मुफ्त मिलती हैं।

ग्लूकोज स्तर को जांचना – भोजन से पहले यह 100 और भोजन के बाद 125 से ज्यादा है तो सतर्क हो जाएं। हर तीन महीने पर HbA1c टेस्ट कराते रहें ताकि आपके शरीर में शुगर के वास्तविक स्तर का पता चलता रहे। उसी के अनुरूप आप डॉक्टर से परामर्श कर दवाइयां लें।

असंक्रामक रोग – कैंसर

इस अध्याय के अंतर्गत, कैंसर के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी एक भ्रमण रूपी गतिविधि के माध्यम से दी जाएगी।

आज कक्षा 9 के विद्यार्थियों को शैक्षिक भ्रमण के लिए कैंसर अस्पताल ले जाया जा रहा है। प्रधानाचार्यजी ने भ्रमण से पूर्व विद्यार्थियों को निर्देश प्रदान किए कि वे रोगियों व चिकित्सकों से **असंक्रामक रोग कैंसर** के बारे में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करें जैसे— इस रोग के लक्षण क्या हैं? यह रोग किन कारणों से होता है? इस रोग के निदान के लिए कौन-कौन सी जाँच करवानी होती हैं? इस रोग से बचने के लिए हमें कौन-कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए? इस रोग का उपचार क्या है? इस रोग के प्रति जागरुकता फैलाने के लिए हम क्या प्रयास कर सकते हैं?

कैंसर चिकित्सालय में विद्यार्थियों के दल के स्वागत के बाद, प्रमुख चिकित्सक ने अस्पतालों के विभिन्न वार्डों के विजिट के समय बरतने वाली सावधानियों के बारे में बताया। सभी को मुँह पर लगाने वाले मास्क प्रदान किए गए। तभी एक जिज्ञासु विद्यार्थी सोमदत्त ने उनसे यह प्रश्न किया डॉक्टर सा० यह कैंसर क्या होता है, जिसकी जांच, निदान हेतु इतना बड़ा अस्पताल भवन चिकित्सा सुविधाएँ, उपकरण आदि की आवश्यकताएँ हो रही हैं?

डॉक्टर – “हमारा शरीर कई प्रकार की कोशिकाओं से मिलकर बनता है। आवश्यकतानुरूप कोशिकाएँ नियंत्रित रूप से विभाजित होकर बढ़ती रहती हैं। लेकिन कई बार हमारे शरीर के किसी भाग में जब कोशिकाओं का अनियंत्रित विभाजन होने लगता है, तथा शरीर के उस हिस्से में कोशिकाओं में असामान्य वृद्धि होने लगती है तब कोशिकाओं का यह असामान्य विकास ही कैंसर कहलाता है। अर्थात् कोशिकाओं का एक समूह लगातार अनियंत्रित वृद्धि करता है जो आसपास के उत्तकों पर आक्रमण करता है तथा लसिका या रक्त के माध्यम से शरीर के अन्य अंगों में फैलकर कैंसर कोशिकाएँ किसी भी प्रकार के उत्तक में विकसित होती हैं। कोशिकाओं के एकत्रिकरण से गाँठ (ट्यूमर) बन जाती है। यह एक घातक बीमारी है। लेकिन समय रहते इसकी जांच से पहचान हो जाती है और प्रारम्भिक स्तर पर इसका इलाज संभव है।”

इसके पश्चात् विद्यार्थियों को पाँच समूह में बांटा गया।

समूह—एक के विद्यार्थी प्रवेश ओपीडी के हॉल में कैंसर के लक्षणों एवं कैंसर के प्रकार के पोस्टर को पढ़ रहे थे जिनसे यह जानकारी मिली कि कैंसर कई प्रकार के होते हैं, जिनमें पेट का कैंसर, स्तन कैंसर, मुँह का कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, रक्त कैंसर, बच्चेदानी के मुँह का कैंसर, हड्डियों का कैंसर एवं गले का कैंसर प्रमुख हैं।

समूह -2 ने एक वार्ड में प्रवेश किया जहाँ महिला चिकित्सक ने बताया कि इस वार्ड में स्तन कैंसर व बच्चेदानी के कैंसर के रोगियों का इलाज किया जा रहा है। उन्होंने रोगियों से चर्चा की तो जानकारी मिली कि बच्चेदानी का कैंसर एक से अधिक एवं असुरक्षित यौन संबंध, कम उम्र में शादी, कम उम्र में बच्चों को जन्म देना, धूम्रपान एवं अधिक प्रसव संख्या से हो सकता है। अत्यधिक थकान, अपच, चिड़चिड़ापन, पेट की खराबी, पैरों में दर्द, कब्ज या दस्त, मासिक धर्म में अनियमितता आदि गर्भाशय कैंसर के प्रमुख लक्षण होते हैं। प्रारम्भिक जांच उपरान्त इसका इलाज किया जा सकता है। विद्यार्थियों ने स्तन कैंसर के रोगियों से चर्चा कर यह जाना कि स्तनों के आकार में बदलाव, स्तनों में गांठ, अधिक वजन, स्तन या कोख में लगातार दर्द होना, स्तन कैंसर के लक्षण होते हैं। चिकित्सक ने स्तन स्वजांच (सेल्फ एक्सामिनेशन) एवं बीएसई के पांच चरणों के बारे में भी छात्राओं को बताया।



समूह- 3 के विद्यार्थियों ने एक वार्ड में मुँह के कैंसर के रोगियों से चर्चा की एवं यह जाना कि तम्बाकू सेवन, शराब का सेवन, सुपारी एवं तम्बाकू चबाना व गुटके का प्रयोग मुँह के कैंसर के प्रमुख कारण होते हैं। यहाँ महिलाओं से दुगुनी संख्या में पुरुष रोगी अपना इलाज करवा रहे थे। इस वार्ड में लगे हुए पोस्टर तम्बाकू व शराब का सेवन नहीं करने का संदेश दे रहे थे।



समूह-4 के विद्यार्थियों ने कीमोथेरेपी के बारे में जाना एवं रोगियों से चर्चा की। प्रमुख चिकित्सक ने बताया कि कीमोथेरेपी में कैंसर ग्रस्त भाग पर विकिरणों की बौछार की जाती है। कुछ कैंसर ऐसे होते हैं जिनके बारे में शुरु में पता नहीं लग पाता। यदि समय रहते कैंसर का निदान हो जाए तो इलाज संभव है। समूह की छात्राओं ने ब्रेस्ट कैंसर से ग्रसित महिलाओं से चर्चा कर विस्तृत जानकारी प्राप्त की।

समूह- 5 इस समूह के दल ने विभिन्न वार्डों में भर्ती रोगियों के परिवारजनों से चर्चा की।

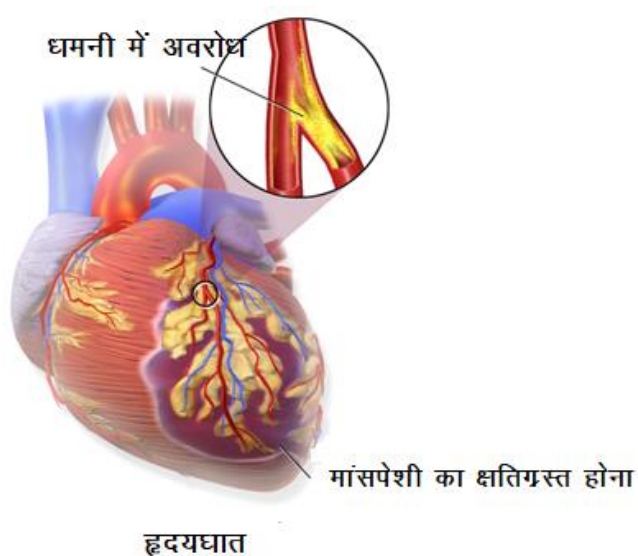
पुनः विद्यालय लौटने पर सभी समूह के दल प्रभारियों ने अपनी अवलोकन रिपोर्ट प्रार्थना सभा में प्रस्तुत की जिससे विद्यालय के सभी विद्यार्थियों को इस रोग के लक्षण, उपचार एवं सुविधा के बारे में जानकारी प्राप्त हुई एवं सभी लाभान्वित हुए। यह सुनना एवं जानना विद्यार्थियों के लिए नवीन अनुभव था।

हृदय रोग

हृदय रोग एक व्यापक शब्द है। इसमें हृदय रोग एवं अन्य बहुत कुछ सम्मिलित है जैसे कोरोनरी धमनी रोग, हृदय की असामान्यताएँ एवं असामान्य हृदय ताल, हृदय विफलता एवं वाल्व संबंधित बीमारियाँ। हमारा हृदय नियमित रूप से धड़कता रहता है जिससे शरीर के विभिन्न अंगों में रक्त की आपूर्ति धमनियों द्वारा होती है एवं शिराओं से रक्त हृदय तक पहुँचता है। यह एक निरन्तर होने वाली क्रिया है।

राष्ट्र स्तरीय शोध संस्थानों के अनुसार वर्ष 2016 में भारत देश में होने वाली कुल मृत्युओं में से 28.1% कार्डियोवस्कूलर बीमारी से (95% UI 26.5–29.1) होना पायी गयी थीं। हृदय रोगों से बचने के लिए जागरुकता के विभिन्न प्रयास किए जा रहे हैं। अनुसंधान एवं उच्च तकनीकी सुविधायुक्त उपकरणों की उपलब्धता, योग्य व प्रशिक्षित डॉक्टरों की देखरेख में इनकी जाँच एवं इलाज की सुविधाएँ सुलभ हुई हैं। हृदय रोगों का प्रभाव कम उम्र में भी दिखाई देने लगा है जो कि एक चिन्ता का विषय है। धमनी में कठोर जमाव के बढ़ने से पट्टिकाएँ कोरोनरी धमनियों, मस्तिष्क, पैर व शरीर के अन्य अंगों तक प्रवाह को रोकने की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। परिणाम स्वरूप नलिकाओं में रक्त प्रवाह धीमा या अवरुद्ध हो जाता है जिसके परिणाम स्वरूप दिल का दौरा या स्ट्रोक की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं।

हृदयघात के कुछ लक्षण इस प्रकार हैं, जिन्हें जानना जरूरी है, जिससे हम समय रहते चिकित्सालय पहुँच कर इसके जानलेवा परिणाम से बच सकते हैं। मस्तिष्क द्वारा नियंत्रित रूप से रक्त का प्रवाह शरीर के समस्त अंगों तक होता है। विभिन्न रक्त वाहिनियाँ हृदय तक रक्त के माध्यम से ऑक्सीजन पहुँचाती हैं। जब कभी भी वसा, प्रोटीन या प्लेटलेट्स के कारण कोई धमनी अचानक ब्लॉक हो जाती है तो हृदय घात संभव है। खराब रक्त परिसंचरण तंत्र हृदय रोग एवं स्ट्रोक का प्रमुख कारण है। धमनियों की दीवारों के अन्दर पुरुषों में सामान्यतया 30 से 40 वर्ष की आयु में कॉलेस्ट्रॉल वसायुक्त जमाव जमा होने लगता है। हालांकि असंतुलित जीवनशैली, शारीरिक व्यायाम की कमी, असंतुलित भोजन के कारण युवाओं में भी कार्डियोवस्कूलर बीमारियों का खतरा बढ़ता जा रहा है। सांस लेने में तकलीफ, सूजन आना, चक्कर आना एवं बैचेनी, सीने में दर्द हृदयघात के प्रमुख लक्षण हैं। अधिक पसीना आना भी इसका एक लक्षण है अतः ऐसे लक्षणों को नजर अंदाज नहीं करते हुए तत्काल डॉक्टर को दिखाना चाहिए। वेस्क्यूलर सर्जन मानव शरीर के किसी भी रोग पर कार्य कर सकते हैं। कार्डियोलोजिस्ट एक प्रकार के विशेषज्ञ होते हैं जो हृदय रोग एवं कार्डियोवस्कूलर बीमारियों की जाँच एवं उपचार करने की योग्यता रखते हैं।



हृदयघात से बचाव हेतु हमें क्या करना चाहिए?

धूम्रपान नहीं करना, शारीरिक गतिविधियाँ या व्यायाम करना, कॉलेस्ट्रॉल नियंत्रण एवं जाँच, रक्त में शर्करा को नियंत्रित रखना, शराब का सेवन नहीं करना, वजन नियंत्रण अथवा कम करने से हृदयघात से बचा जा सकता है, अतः नियमित जाँच एवं रक्त चाप जाँच करवाते रहना चाहिए। यह जाँच सरकारी अस्पताल में निशुल्क अथवा सामान्य खर्च पर करवाई जा सकती है।

रक्त चाप क्या है?

हमारा हृदय शिराओं एवं धमनियों, नसों एवं कोशिकाओं में रक्त पम्प करता रहता है। शरीर में रक्त संचार के समय रक्त को धमनियों की दीवारों के खिलाफ धकेलता है। यह बल रक्त चाप के रूप में मापा जाता है। आर्टरीज के संकुचित होने से रक्त संचार से हृदय पर अधिक दबाव बढ़ता है। रक्तचाप की न्यूनतम (80 mm Hg) एवं उच्चतम सीमा (120 mm Hg) से कम या अधिक होने की स्थिति में चिकित्सकीय जाँच आवश्यक होती है।



रक्त चाप नापने हेतु यंत्र

कॉलेस्ट्रॉल क्या है?

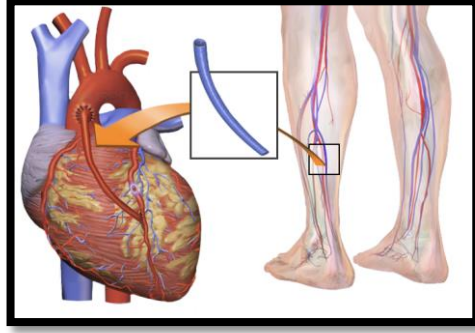
यह एक वसा जैसा पदार्थ (लिपिड) है जो सभी कोशिकाओं में पाया जाता है। यह मीट, अण्डे और डेयरीयुक्त उत्पाद खाने से बनता है। कम घनत्व वाले लियोप्रोटीन (एलडीएल) खराब कोलेस्ट्रॉल और उच्च घनत्व वाले लियोप्रोटीन (एचडीएल) अच्छे कॉलेस्ट्रॉल के रूप में जाना जाता है। खराब कॉलेस्ट्रॉल धमनियों में लेयर्स पट्टिकाएँ बनाकर एथेरोस्क्लेरोसिस रोग की प्रक्रिया शुरू करता है।

ट्राइग्लिसराइड्स क्या है?

जब हम अधिक संतृप्त वसा या कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थों का ज्यादा सेवन करते हैं तो इसकी अधिक मात्रा शरीर के लिए जोखिम भरी होती है। ट्राइग्लिसराइड्स हमारे शरीर के लिए ऊर्जा स्रोत के रूप में भी कार्य करता है। इसकी अधिक मात्रा होने पर यह हानिकारक होता है।

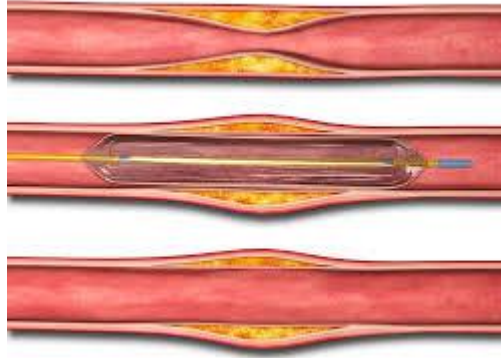
बाइपास सर्जरी क्या है?

हमारे शरीर की रोगग्रस्त धमनी के आसपास शरीर के अन्य भाग की धमनी के एक हिस्से को सर्जरी करके लगाते हैं जो रक्त प्रवाह का नया मार्ग बनाता है। इसे बाइपास कहते हैं।



एंजियोप्लास्टी क्या है?

इसमें एक पतले तार को धमनी में डालकर एक गुब्बारे को फुलाते हैं तथा तार को वापस खींचते हैं, जिससे कैथेटर से अवरुद्ध मार्ग ठीक हो जाता है। गुब्बारा एंजियोप्लास्टी के साथ स्टेंट प्रक्रिया का उपयोग किया जाता है। यह स्टेंट रक्त प्रवाह के मार्ग को सही कर देता है।



स्टेंट द्वारा धमनी को खोलना