International Journal of Scientific Research in Science and Technology
Print ISSN: 2395-6011 | Online ISSN: 2395-602X (www.ijsrst.com)
doi : https://doi.org/10.32628/IJSRST

मधुमेह रोग में योग की उपयोगिता

डॉ हेमंत शर्मा
सहायक प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, योग विभाग,
चोइथराम कॉलेज ऑफ़ प्रोफेशनल स्टडीज इंदौर,भारत।

Article Info
Volume 7, Issue 6
Page Number : 509-514

Publication Issue :
November-December-2020

Article History
Accepted : 10 Nov 2020
Published : 20 Nov 2020

सारांश– मधुमेह (डायबिटीज) आज के युग की आम समस्या है मधुमेह रोग अनुवांशिक होकर अनियमित जीवन शैली का परिणाम है भारत में प्रतिवर्ष रोगियों की संख्या में वृद्धि हो रही है मधुमेह (डायबिटीज) आज से 50 साल पूर्व राजयोग कहा जाता था पुराने जमाने में यह रोग राजा महाराजाओं को ही होता था भौतिक उन्नति के साथ संपन्न होने वाले आधुनिक व्यक्ति को भी आज यह रोग हो रहा है इसके कारण शरीर में शर्करा (शक्कर) रक्त प्रवाह में बढ़ जाती है और इसका कारण शक्कर या मिठाई खाने से नहीं है परंतु अग्नाशय पैंक्रियास का कार्य अनियंत्रित एवं उसका कमजोर होना है यह ग्रंथि पेट के बाएं तरफ भोजन की थैली के पीछे जुड़ी होती है इसमें से निकलने वाला इंसुलिन कहलाता है इसकी कमी होने से भोजन के द्वारा बनने वाली (ग्लूकोज) शक्कर सीधे रक्त प्रभाव में मिलने से मधुमेह रोग होता है इंसुलिन उचित मात्रा में अग्नाशय से निर्माण ना होने से रक्त में शक्कर की मात्रा बढ़ कर आंखें ह्रदय गुर्दे और शरीर की नस नाड़ियों पर बुरा प्रभाव डालते है शरीर खोकला होने लगता है प्रश्न यह उठता है कि अग्नाशय इंसुलिन कम क्यों बनाता है इसका उत्तर है की भरपेट भोजन करते ही दोपहर और रात्रि में सोने की आदत शारीरिक परिश्रम का अभाव व्यायाम या पैदल चलने की अवहेलना चबा चबा कर भोजन न करना इसके के प्रमुख कारण है योग द्वारा इस रोग पर नियत्रण पाया जा सकता ह।

मुख्य शब्द :- योगासन प्राणायाम ध्यान आहार शवासन।

मधुमेह (Diabetes Mellitus) मधुमेह का शाब्दिक अर्थ– मधुमेह दो शब्दों से मिलकर बना है। (1) मधु और (2) मेह । यहां मधु का अर्थ है 'शहद' 'शक्कर' 'गुलकोज' तथा मेह का अर्थ है। 'प्रवाह' या ' मात्रा' इस प्रकार मधुमेह का शाब्दिक अर्थ हुआ शरीर के रक्त में गुलकोज का प्रवाह ।

मधुमेह– इंसुलिन के अभाव में रक्त में उपलब्ध गुलकोज को कोशिकाए ग्रहण करने में असमर्थ होती है। अत: ऐसी परिस्थिति में कोशिकाएं कृश काय हो जाती है तथा स्वयं के अस्तित्व के लिए उनमें आपसे कलह या संघर्ष होने

Copyright: © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License, which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

लगता है। इसके परिणाम स्वरूप शरीर के रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ता जाता है यही स्थिति मधुमेह कहलाती है। शरीर में इंसुलिन का स्त्राव (अग्नाशय) पेनक्रियाज में होता है जब किसी कारण से इंसुलिन का स्त्राव कम होने लगता है या अच्छी गुणवत्ता वाला नहीं होता अथवा इन्सुलिन ही नहीं बन रहा हो तब इससे जो रोग उत्पन्न होता है उसे मधुमेह कहते हैं।

मधुमेह के लक्षण-

◆ भूख अधिक लगना या बार बार भूख लगना ◆अधिक प्यास लगना या बार-बार प्यास लगना

◆पेशाब अधिक आना या बार-बार पेशाब आना◆अचानक संक्रमित होना

◆ अचानक एलर्जी का होना◆कमजोरी महसूस होना

◆जल्दी थकना अथवा अधिक थकान महसूस करना

◆असामान्य रूप से वजन कम होना ◆असामान्य रूप से वजन का बढ़ना

◆घाव/जख्म जल्दी ठीक नहीं होना या त्वचा की बीमारी होना

◆ बात बात पर चिड़ाना या चिड़चिड़ापन होना◆ बात-बात पर गुस्सा आना

◆कम दिखाई देना ◆सेक्स संबंधी समस्या का होना

मधुमेह होने के कारण एवं प्रकार

मधुमेह के प्रकार- Type1 Insulin Dependent Diabets Mellitus (IDDM)

अनुवांशिक के कारण शरीर के अंदर स्थित पेनक्रियाज जन्म से ही इन्सुलिन बनाने/स्त्राव में असमर्थ हो ना इसे इंसुलिन आश्रित मधुमेह कहते हैं। TYPE 2 Non Insulin Depend Diabetes Mellitus (NIDDM)

मधुमेह के कारण, किस-किस को मधुमेह होने की संभावना होगी

◆अनियंत्रित या निष्क्रिय जीवनशैली ◆अनियमित आहार या अति भोजन

◆ शर्करा युक्त पदार्थों का अधिक सेवन ◆ नशीले पदार्थों का सेवन

◆अल्कोहल,धूम्रपान, तंबाकू इत्यादि का सेवन ◆मानसिक तनाव से ग्रसित

◆पेनक्रियाज में संक्रमण से इंसुलिन पर्याप्त मात्रा में ना निकलना

◆मोटापा या अत्यधिक वजन ◆ नींद एव विश्राम में कमी ◆व्यायाम योग, खेलकूद की कमी

◆ गर्भ धारण के समय ◆अत्यधिक गुस्सा करना◆ चिड़चिड़ापन करना ◆जन्म जात या जन्म से

पेनक्रियाज (Pancreas)अग्नाशय- भोजन के पाचन के लिए पेनक्रियाज एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है यह ग्रंथि छोटी आत के पहले 25 सेंटीमीटर के भाग जो कि घोड़े की लाल जैसा होता है उसे पक्वाशय कहते हैं के बायी ओर पेनक्रियाज स्थित होता है। भोजन के पाचन के लिए पेनक्रियाज को दो तरह के रस (JUICE) निकालता है।

(1) पेनक्रिएटिक जूस (Pancreatic Juice)- पेनक्रियाज द्वारा निकाले गए यह रस एक नली के माध्यम से छोटी आँत में छोड़ा जाता है इसलिए पेनक्रियाज को बाह्य स्त्रावी ग्रंथि(Exocrine Gland) कहते हैं। पेनक्रिएटिक जूस मुख्य रूप से भोजन के वसा FATको पचाने में सहायक होता है।

(2) इंसुलिन (इन्सुलिन)- पेनक्रियाज द्वारा निकाले गए इस रस को बिना किसी नली के सीधे रक्त में मिल जाता है इसलिए पेनक्रियाज को अंत: स्रावी ग्रंथि (एंडोक्राइन Gland) भी कहते हैं पेनक्रियाज द्वारा निकाले गए इस रस को

इंसुलिन हार्मोन कहते हैं । इस प्रकार पेनक्रियाज अंत: स्रावी ग्रंथि भी हैं और बाह्य स्त्रावी ग्रन्थि भी है तथा ऐसे रस बिना किसी नली के सीधे रक्त में मिलते हैं उन्हें हारमोंस कहते हैं ऐसे रस जो किसी नलिका के माध्यम से दूसरे अंग या रक्त में मिलते हैं उन्हें एंजाइम कहते हैं

इंसुलिन के कार्य- ग्रहण किये भोजन को आमाशय, अग्नाशय एवं आंतों के द्वारा पचाकर ग्लूकोज में परिवर्तित कर रक्त में मिल जाता है और आवश्यकता से अतिरिक्त ग्लूकोज को लीवर(यकृत) में जमा करवा देते हैं । जब शरीर की कोशिकाओं को ऊर्जा की आवश्यकता होती है तब यह ग्लूकोज रक्त द्वारा कोशिकाओं को पहुंचाए जाते हैं जहां में इंसुलिन की उपस्थिति से ऊर्जा में परिवर्तित कर कोशिका में प्रविष्ट करा देते हैं । अगर इंसुलिन नहीं मिले तो कोशिकाएं ग्लूकोज को ग्रहण करने में असमर्थ होती है

इस प्रकार इन्सुलिन के चार प्रमुख कार्य है-

◆इंसुलिन रक्त में ग्लूकोज (शक्कर,शर्करा) की मात्रा को नियंत्रित करता है

◆ गुलकोज को कोशिकाओं के अंदर भेजता है ◆ग्लूकोज को ग्लाइकोजन में बदल देता है

◆अतिरिक्त ग्लूकोज को लीवर में जमा कर देता है

इंसुलिन की इस क्रिया में लगभग 1से 2 घंटे लगते हैं प्रत्येक भोजन के बाद एक निश्चित उचित मात्रा में इंसुलिन निकलना प्रारंभ हो जाता है

जब शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ जाती है तो मेडुला (मस्तिष्क) पेनक्रियाज को यह संदेश भेजना कि शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ी हुई है तदोपरांत पेनक्रियाज इन्सुलिन निकालना प्रारंभ कर देता है

पेनक्रियाज की खोज

कई वर्ष पूर्व लैंगर हैन्स (Langer Hans) नाम के वैज्ञानिक यह पता लगाया कि पेनक्रियाज में कोशिकाओ का एक विशेष समूह है रहता है जिससे इंसुलिन नामक हार्मोन निकलता है जो शरीर में उपस्थित ग्लूकोज को नियंत्रित करता है इसलिए इसे Islets of Langerhans भी कहते हैं

शरीर में ग्लूकोज की मात्रा कितनी होनी चाहिए

(1) Fasting Blood Sugar (FBS)

खाली पेट फास्टिंग कम से कम 8 घंटे तक खाली पेट होना चाहिए लगभग 90 से 120 m2%

(2) Post Prandia Blood Sugar (PPBS)

भोजन के पश्चात (post meal) खाना खाने के 2 घंटे बाद लगभग 140 m2%

(3) hba1c

यह ऐसा रक्त परीक्षण(Blood Test) है जिसमें शरीर के गत माह का औसत गुलकोज की लेवल ज्ञात होता है

Normal Below 6.0%

Prediabetes 6.0% to 6.4%

Diabetic. 6.5 % to over

मधुमेह के उपचार-

(1) व्यवहारिक उपचार

◆शर्करा युक्त पदार्थों के सेवन में कमी करना।

◆नियमित आहार (समय,मात्रा एवं गुणवत्ता का निर्धारण)

◆ नियमित दिनचर्या (सोने एव सोने से उठने का समय निश्चित करना)

◆ नशीले पदार्थों का त्याग।◆यदि वजन बढ़ा है तो वजन कम करें

◆नियमित व्यायाम (शरीर में उत्पन्न अतिरेक ग्लूकोज को खर्च करना)

◆ पर्याप्त नींद लेना शरीर को विश्राम देना।◆नियमित जांच करवाना।

◆ चिकित्सक द्वारा परामर्श के दौरान बनाएगी दवाइयों का सेवन।

◆समय प्रबंधन करना। ◆ तनाव प्रबंधन

●धनात्मक विचार (काम, संबंध और परिस्थिति में)

●अनेकांत के सिद्धांत का पालन करना (सर्वमत में सहमति)

● कल्पना को धरातल पर रखना।

● "ही"के बजाई "भी" का अधिक उपयोग करना

(2) यौगिक उपचार

मधुमेह नियंत्रण में सहायक क्रियाएं योगिक क्रियाएं

■आसन

◆खड़े होकर किए जाने वाले आसन

●ताड़ासन ●कोणासन ●अर्ध कटिचक्रासन ●पादहस्तासन

◆बैठकर किए जाने वाले आसन

● वज्रासन ●शशकासन● जानुशीरासन ●पश्चिमोत्तानासन

● गोमुखासन● वक्रासन● अर्धमत्स्येन्द्रासन●मंडूकासन

◆पीठ के बल किए जाने वाले आसन

●उत्तानपादासन ●पवनमुक्तासन ●सुप्त वज्रासन

◆पेट के बल किए जाने वाले आसन

● भुजंगासन●हलासन● धनुरासन ●नौकासन● मयूरासन

■षटकर्म

◆धौति

●वारिसार●अग्निसार क्रिया ●नौली●कपालभाति

■बंद

●उड़ियान बंध ●जालंधर बंध ●मूलबंध ●महाबंध

■प्राणायाम

●सूर्यभेदी प्राणायाम ●अनुलोम विलोम प्राणायाम●भस्त्रिका प्राणायाम

(3) आधुनिक उपचार- व्यावहारिक उपचार एवं यौगिक उपचार के उपरांत भी यदि पेनक्रियाज (अग्नाशय) इंसुलिन बनाने में असमर्थ होता है, तब शरीर में उत्पन्न अतिरिक्त गुलकोज को दवाइयों के माध्यम से उसकी मात्रा को कम कर दिया जाता है। मुंह में लेने वाली दवाइयां-

●रक्त में मिले अतिरिक्त ग्लूकोज की मात्रा को कम करना।

●अतिरिक्त गुलकोज को कोशिकाओं अथवा लीवर में जमा कर देती है

●जठर से कम मात्रा में ग्लूकोज सोखना

इजेक्शन से लेने वाली दवाइयां

●इंजेक्शन (इंसुलिन) के द्वारा दी जाने वाली कुछ दवाइयां लंबे समय तक प्रभावशाली रखी है कुछ दवाइयां कम समय तक प्रभावकारी होती है

●इंजेक्शन (इंसुलिन) लेने के उपरांत शरीर में ग्लूकोज की मात्रा कम हो जाती है इसको Hypoglycemia कहते हैं

मधुमेह में क्या खाना चाहिए

◆अनाज

गेहूं और चने की मिस्सी रोटी

चोकुरयक्त आटे की रोटी

अंकुरितअन्न एवं सुपाच्य भोजन

◆सब्जी

सलाद,खट्टे फल, नींबू, मेथी, करेला, पालक, तुरई,शलजम, लौकी, टिंडे, परवल, सेम,चौलाई, मूली, सहिजना की फली, मूली का साग, टमाटर का अधिक उपयोग करना चाहिए

◆फल

जामुन, आंवला, संतरा, ककड़ी, मोसंबी

◆ ड्राई फ्रूट सूखे मेवे

कच्चा नारियल, मूंगफली के दाने, अखरोट, बादाम,और काजू कम मात्रा में ले सकते हैं

◆ मसाले

अदरक,सोंठ, हल्दी, लहसुन, धनिया, दालचीनी, अजवाइन

◆ अन्य

सोयाबीन, दही, छाछ, मेथीदाना

मधुमेह में क्या नहीं खाना चाहिए-

● समोसे,कचोरी,पूरी,पराठे● अधिक मात्रा में मिर्च मसाले● मैदे से बनी आहार● दूध का पाउडर, सिंघाड़े

● घी, तैल , मक्खन,चावल● मांसाहार, उड़द की दाल, तिल● आलू के चिप्स,गरिष्ठ भोजन

● चीनी,गुड़, शहद, ग्लूकोज● मिठाइयां, जेम,जेली ,टॉफी● चॉकलेट, आइसक्रीम,आम केला

मधुमेह में क्या नहीं पीना चाहिए-

● शीतल पेय,चाय, कॉफी, रबड़ी ● शराब,ठंडा पानी बर्फ का शरबत

मधुमेह से संबंधित मुख्य बिंदु

◆विज्ञान ने अभी तक जितनी भी दवाइयां बनाई है वह केवल ग्लूकोज को कम करने की ही है इंसुलिन बनाने वाली एक भी दवाई अभी तक उपलब्ध नहीं है

◆यह जरूरी नहीं है कि केवल मीठा खाने वाले को ही मधुमेह हो सकता है ठीक उसी प्रकार यह भी जरूरी नहीं है कि मीठा नहीं खाने वाले को भी मधुमेह नही होगा

◆शरीर में घटा ग्लूकोज का लेवल (शक्कर की मात्रा) शरीर में बढ़े हुए ग्लूकोज लेवल से ज्यादा खतरनाक होता है

◆ग्लूकोज का लेवल प्रत्येक व्यक्ति के चयापचय (मेटाबोलिज्म) के हिसाब से अलग–अलग होता है

◆किसी जड़ी बूटी है छाल के रस से मधुमेह रोग ठीक नहीं हो सकता और ना ही ऐसी कोई दवाई बनी जिससे इंसुलिन बनना प्रारंभ हो जाए

◆ जीवों मन से मधुमेह के साथ इसका डिवोर्स (तलाक) नहीं हो सकता

G O D (जी +ओ+ डायबिटीज) अर्थात ईश्वर द्वारा प्रदत्त की गई अवस्था को पूर्ण मस्ती के साथ जियो और 5 D को अपनाओ

D = Diagnosis

D = Doctor

D = Diet

D = Drug

D = Discipline (Regular Exercise)

संदर्भ ग्रंथ-

1. Yogic management of Common Diseases Dr Swami Karmananda
2. Essence of Pranayam Dr Shrikrishna Kaivalyadhama
3. Power of Pranayama Dr Renu Mahtani
4. योग निद्रा, स्वामी सत्यानंद जी
5. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यानंद जी
6. योग मीमांसा कैवल्यधाम लोनावला
7. योग सुधा svyasa यूनिवर्सिटी बैंगलुरु
8. हठप्रदीपिका कैवल्यधाम