

उच्च रक्तचाप का उपचार करने लिए वैद्य लूका क्या कहते हैं

उच्च रक्तचाप स्थाई रूप से गुर्दों, दिल मस्तिष्क एवं रक्त कोशिकाओं को नुकसान पहुँचा सकता है। यह नुकसान कई वर्षों में होता है। एक बार जब नुकसान हो जाता है रोगी बहुत ही बीमार हो जाता है, या अंगों को नुकसान पहुँचाने के कारण वह अचानक मर भी जाता है। उदाहरण के तौर पर, वह व्यक्ति जिसे कई वर्षों तक उच्च रक्तचाप है, वह दिल का दौरा पड़ने से मर जाता है। मित्रों, अब प्रश्न यह है कि क्या उच्च चाप को होने से रोका जा सकता है, या एक बार यह हो गया तो इसका उपचार किया जा सकता है। एक अन्तिम प्रश्न क्या? रक्त की समस्या एक बार शुरू होने के बाद ठीक हो सकती है जैसे, दिल का दौरा या गंभीर गुर्दे की बिमारी?

अफ्रिका में उच्च रक्तचाप बहुत ही सामान्य है और यह समस्या शहरीकरण एवं जीवन में बढ़ते दबाव के कारण बढ़ती ही जा रही है। चीमीवे, एक बूढ़ा व्यक्ति है जिसे कई वर्षों के रक्तचाप के कारण दिल का दौरा पड़ा है। समस्या यह थी कि वह रक्तचाप से अज्ञान था। उसने अपने डॉक्टर से पूछा कि क्या उच्च चाप से बचा जा सकता है। डॉक्टर ने कहा हाँ अच्छे खानपान एवं व्यायाम के द्वारा।

मित्रों, आइये देखे जो चीमीवे, का डॉक्टर उससे रक्तचाप को रोकने के विषय में क्या कहता है। पहली बात, अच्छा व्यायाम करें। हालाँकि बहुत से लोग व्यायाम ते करते हैं, परन्तु ठीक से नहीं करते। डॉक्टर विश्वास करते हैं कि सप्ताह में तीन बार बीस मिनट तक या अधिक व्यायाम करेंगे तो इसके ज्यादा फायदे होंगे। जब हम व्यायाम करते तो हमारी पल्स बढ़नी चाहिए (जो हृदय की बति है जिसे हम हाथ से अनुभव करते हैं) इस बीच एक या दो बार पल्स को आराम दें। जब हमारा हृदय ज्यादा तेजी से धड़कता है तो हमें मालूम पड़ता है कि हृदय का बहुत तेजी से व्यायाम हो रहा है। हमें इस प्रकार सप्ताह में तीन बार व्यायाम करना चाहिए।

हमें कुछ रोधक व्यायाम भी करने चाहिए। ये वे व्यायाम है जैसे वजन उठाना, हमें इसे भी सप्ताह में 2-3 बार बीस मिनट तक करना चाहिए। इससे हमारे हाथ एवं सामान्य मांस पेशियों को मजबूती मिलेगी।

मित्रों, बाइबल बताती है कि हमारा शरीर परमेश्वर का मन्दिर है। इसका क्या अर्थ है? यह शरीर हमारा नहीं है। परमेश्वर ने हमें रख है। बाइबल की पहली पुस्तक जो उत्पत्ति कहलाती है, जिसका अर्थ है प्रारम्भ। उसका पहला वाक्य है, "आदि में परमेश्वर ने आकाश और पृथ्वी की सृष्टि की" (उत्पत्ति 1:1)। बाद में इसी पुस्तक में हम पढ़ते हैं, "हम मनुष्य को अपने स्वरूप में, अपनी समानता अनुसार बनाएँ, और वे समुद्र की मछलियों, और आकाश के पक्षियों पर तथा घरेलू पशुओं और पृथ्वी और एक रेंगने वाले जन्तु जो पृथ्वी पर रेंगता है, प्रभुता करें (उत्पत्ति 1:26)। आगे हम देखते हैं कि, तब परमेश्वर ने सब कुछ को जो उसने बनाया था देखा। और देखो वह बहुत अच्छा था (उत्पत्ति 1:31)। परमेश्वर ने हमारे शरीर को अपने उद्देश्य के लिए रचा। मित्रों, यदि परमेश्वर ने हमें रचा है तो उसका यह अधिकार है कि हम कैसे अपने जीवन को बिताएँ। भजन संहिता की पुस्तक जो ईशा पूर्व 1000 वर्ष पहले लिखी गई बताती है, हे परमेश्वर देश-देश के लोग तेरी स्तुति करें और देश-देश के सब लोग तेरी स्तुति करें। राज्य-राज्य के लोग हर्षित हो और आनन्द के बीत गाएँ, (भजन 67:3,4)। यह बताता है क्यों परमेश्वर हमसे स्तुति चाहता है, क्योंकि उसने हमें सृजा है। हमें उसकी स्तुति करनी चाहिए, कुछ स्तुति इसलिए क्योंकि हम उसके सामने अपने शरीरों का आदर करते हैं। यदि हम इसकी अवहेलना एवं अनदेखा करें तो चीमीवे के समान इसके बुरे परिणामस्वरूप हमें भी उच्च रक्तचाप हो सकता है।

मित्रों, दूसरा तरीका जिससे हम रक्तचाप से बच सकते हैं, व्यायाम के अलावा है, अच्छा खानपान। इससे कैसे सहायता मिलेगी। पहली बात, मोटापा उच्च रक्तचाप कारण है, या इसको बढ़ावा देता है। दूसरी बात बहुत ज्यादा नमक उच्च रक्तचाप पैदा करता है। नमक हारे शरीर में पानी को रोकता है, नमक के कारण हमारी रक्त कोशिकाओं पर दबाव बढ़ता है। अतः रक्तचाप रोकने के लिए आवश्यक है कि हम जाने कि किस खाने में नमक ज्यादा है, और खाने में नमक ज्यादा डाले। तिसरी बात, हमें बहुत से फल एवं सब्जियाँ खानी चाहिए। यह इसलिए की फलों एवं सब्जियों में कम कैलोरी होती है दूसरे खानों की तुलना में, साथ ही फलों एवं सब्जियों से ज्यादा नमक भी नहीं होता। अन्तिम बात, फलों एवं सब्जियों में हमें मूल बिटामिन एवं खनीज़ मिलते हैं, जो हमारी सहायता करते हैं ताकि हम अच्छे से रह सकें। हमें प्रतिदिन 2-3 बार फल

एव सब्जियाँ खानी चाहिए। हमें कम से कम मांस एवं ब्रेड खानी चाहिए। सप्ताह में हमें कभी कभार ही मिठाई या आइसक्रीम खानी चाहिए।

1 कुरिन्थियों की पुस्तक में (यह इसलिए कहलाती कि इस नगर के नाम पर लिखी गई) जिसे 70 ई० में पौलुस नाम के व्यक्ति ने लिखा यहाँ लिखा है, "चाहे तुम खाओ या पीओ, या कुछ भी करो, सब कुछ परमेश्वर की महिमा के लिए करो (1 कुरिन्थियों 10:31)। इसका अर्थ है, जो कुछ भी हम करते हैं परमेश्वर की महिमा के लिए करें। चाहे हम खाये पीये परमेश्वर की महिमा के लिए करें। परमेश्वर की महिमा क्या है? परमेश्वर की महिमा कि परमेश्वर क्या है। परमेश्वर प्रेम है, महान है सब कुछ मानना एवं देखना है। अतः जब हम खाये या पीये इसके द्वारा परमेश्वर को महिमा मिलनी चाहिए। हम यह कैसे कर सकते हैं? पहली बात हमको वो खाना न खाये जिससे हमारे शरीर को नुकसान होता है। परमेश्वर हमसे प्रेम करता है क्योंकि उसने हमें रचा है। यदि हम हमारे शरीर का नुकसान करते हैं तो हम परमेश्वर की हानि करते हैं। इसके विषय में सोचें! हमारे बच्चों की उत्पत्ति में कहीं न कहीं हमारा भी योगदान है। यदि हम सारा दिन उन्हें मिठाई खिलाते रहें, तो वो कैसे बनेंगे? बहुत अच्छे नहीं होंगे। अतः परमेश्वर भी चाहता है हम वो खाना खाये जो हमारे शरीर के लिए लाभदायक हो।

कौन से खाने, हमारे शरीर को हानि पहुँचा सकते हैं? उदाहरण के तौर पर, जो कुछ हम खाते या पीते? हम पहले ही नमक एवं मिठाई के विषय बात कर चुके हैं। धूम्रपान एवं शराब पीने के विषय में। निश्चित तौर पर धूम्रपान करने से हमारा रक्तचाप बढ़ जाता है, ठीक यही बात शराब पीने पर भी लागू होती है। अतः हमें धूम्रपान एवं शराब पीने से बचना चाहिए। यद्यपि एक और अवहेलना या रेड वाइन स्वास्थ्य के लिए लाभदायी है। इससे ज्यादा पीना खतरनाक है। यदि हमें धूम्रपान या शराब पीने की लत है तो हमें सहायता की आवश्यकता है। यह चीजें हमें बहुत ही हानि पहुँचा सकती हैं।

मित्रों, हम अच्छा खाने एवं व्यायाम के विषय, एवं शराब एवं धूम्रपान को छोड़ने की बात कर चुके हैं। यदि इन बातों को उचित रूप से किया जाए तो इनके द्वारा उच्च रक्तचाप को बढ़ने या होने से रोका जा सकता है।

मित्रों, यदि हमारा रक्त चाप पहले से ही बढ़ा हुआ है तब हम क्या करें? पहली बात इस पर निर्भर है कि यह कितना बढ़ा हुआ है! यदि ऊपर की सिसटोलिक संख्या 140 से कम है, तथा नीचे की डायस्योलिक संख्या 80-100 है, तब छः महिने तक रक्तचाप को चैक करने की

आवश्यकता है कि यह कितना बढ़ता है। यदि ऐसा है तो रक्तचाप को अच्छे खाने या जो व्यायाम बताया गया है। करके ठीक किया जा सकता है। अच्छे खाने एवं व्यायाम से उच्च रक्तचाप ठीक हो जाता है। यदि छः महीने के बाद भी रक्तचाप ऊपर ही रहता है या रोगी पर्याप्त व्यायाम नहीं कर पाता है। तब डॉक्टर रक्तचाप को कम करने के लिए उसे दवाई दे सकता है। उच्च रक्तचाप को नीचे लाने के लिए बहुत सी दवाईया है, आपका डॉक्टर आपके लिए अच्छी दवाई चुनाव कर सकता है। इनमें से बहुत सी इवाईयों को बहुत वर्षों के उपयोग के बाद जाँचा परखा गया है। जिससे उच्च रक्तचाप नीचे आ सकता है।

मित्रों, स्वयं से दवाई का प्रयोग न शुरू करें, कई दवाई दुष्परिणाम भी हो सकते हैं, जिन्हें आप नहीं जानते है। आपका डॉक्टर विचार विमर्श करके की इस दवाई के क्या लाभ है, या दुष्परिणाम, दवाई शुरू कर सकता है। डाक्टर दवाई को एक पर्चे पर लिखकर आपको दे सकता है। एक बार दवाई की शुरुआत के बाद 1-4 हफ्ते के बाद 9वापस रक्तचाप को डॉक्टर को दिखाये, वो आपके हृदय एवं उच्च रक्तचाप को दुबारा से जाँच करेगा।

यदि दुबारा जाँच करने पर भी आपका रक्तचाप ऊपर ही पाया जाता है? उदाहरण के तौर पर, यदि रक्तचाप 160-110 के ऊपर रहता है तो डॉक्टर को उसी दिन इसे नीचे लाने की दवाई देनी चाहिए। क्यों? क्योंकि इतना अधिक रक्तचाप जल्दी ही, गुर्दे, हृदय एवं मस्तिष्क को हानि पहुँचा सकता है। अतः उसी दिन दवाई शुरू करके डॉक्टर आपको कई बार चैक करने के लिए बुला सकता है। चीमीवे का उससे 8 साल बड़ा भाई भी था। उसके भाई साइमन को एक वर्ष से कुछ अच्छा नहीं लग रहा था, उसे सांस लेने में तकलीफ हो रही थी। वो डॉक्टर के पास गया तो उसे पता चला कि उसके दोनों गुर्दों ने काम करना बन्द कर दिया है, तथा हृदय भी खराब हो गया। उसे डॉक्टर से पता चला कि उसे बहुत ही रक्तचाप है, उसी ने वास्तव में उनके गुर्दों एवं हृदय को खराब किया है। उसका रक्तचाप 190-110 था। वो इतना बीमार था कि डॉक्टर ने उसे अस्पताल में भर्ती कर लियज़ं अगले सप्ताह उसे थोड़ा सा आराम हुआ। परन्तु डॉक्टर ने उसके परिवार को बता दिया कि उसकी तबियत खराब है। शायद वो नहीं बचेगा। अच्छे ईलाज के बाद भी अगले सप्ताह वो मर गया।

मित्रों, चीमीवे को साल के शुरू में ही उच्च रक्तचाप के विषय में पता चल चुका था अतः उसने अच्छी दिनचर्या एवं व्यायाम एवं संतुलित आहार खाना शुरू कर दिया। वह अब अच्छा महसूस कर रहा था। उसे अपने भाई की कमी खल रही थी। उसने महसूस किया कि अच्छा स्वास्थ्य का होना ही पर्याप्त नहीं है, जीवन में, जो बहुत ही अच्छी है। जैसे की अच्छा

स्वास्थ्य, अच्छा महसूस करने के लिए काफी नहीं है। उसे यह जानकर खुशी हुई होगी जिसके विषय में यूहन्ना 90 ई० में लिखता है। यूहन्ना यीशु का मित्र था। वो यीशु के विषय में कहता है, मैं इस संसार में इसलिए आया ताकि वे जीवन पाएँ अर्थात् बहुतायत का जीवन पाएँ (यूहन्ना 10:10)। इसका क्या अर्थ है? यीशु प्रभु कहते हैं, उसके आने का अर्थ है कि लोग वर्तमान अच्छा जीवन पाएँ। वो लोग पूर्ण अर्थपूर्ण जीवन देने के लिए इस संसार में। वो इसे कैसे करेगा?

पहली बात, वह अपने लोगों का पापों से उद्धार करेगा। पौलुस 70 ई० के लगभग रोमियों की पुस्तक में लिखता है, “परन्तु परमेश्वर अपने प्रेम को हमारे प्रति इस प्रकार प्रदर्शित करता है कि जब हम पापी ही थे, मसीह हमारे लिए मरा” (रोमियों 5:8)। अतः यह परमेश्वर के महान प्रेम को दर्शाता है। बाइबल बताती है, “इसलिए विश्वास से धर्मी ठहराए जाकर परमेश्वर से हमारा मेल अपने प्रभु यीशु मसीह के द्वारा हुआ” (रोमियों 5:1)। मनुष्य की सबसे बड़ी आवश्यकता, परमेश्वर से मेल मिलाप। बाइबल हमें बताती है, हमारा परमेश्वर से मिलाप कराया जाना। यह इसी प्रकार होता है।

यीशु पृथ्वी पर हमारे लिए एक उदाहरण के रूप में आए। फिर वो क्रूस पर हमारे लिए मर गए। यीशु हमारे पापों के लिए क्रूस पर चढ़ें, हमारे पापों को अपने ऊपर ले लिया। बाइबल हमें रोमियों की पुस्तक में बताती है, “क्योंकि सबने पाप किया है, और परमेश्वर की महिमा से रहित है। वे उसके अनुग्रह ही से उस छुटकारे के द्वारा जो मसीह यीशु में है, संतमेत धर्मी ठहराए जाते हैं” (रोमियों 3:23,24)। यीशु ने हमारा छुटकारा किया। दण्ड हम पर पड़ना था परन्तु हमारे बदले यीशु पर दण्ड पड़ा। इससे हमारे जीवन में हमें अधिक शान्ति आनन्द मिलना चाहिए। तब हमें यीशु के साथ अनंत जीवन मिलेगा। बाइबल बताती है, “क्योंकि परमेश्वर ने जगत से ऐसा प्रेम किया कि उसने अपना इकलौता पुत्र दे दिया कि जो कोई उस पर विश्वास करे वह नाश न हों परन्तु अनंत जीवन पाएँ” (यूहन्ना 3:16)। यह कितनी बड़ी खबर है। यह महान समाचार संसार के सब लोगों के लिए है, चाहे वो कोई भी हो। आप भी परमेश्वर की अनंत शान्ति को अभी प्राप्त कर सकते हैं, आप यह प्रार्थना करें।

प्रभु यीशु मैं जानता हूँ कि मैंने गलत काम किए हैं, मैं विश्वास करता हूँ कि आप परमेश्वर के पुत्र हैं जो पृथ्वी पर आये। मैं विश्वास करता हूँ कि आप मेरे लिए क्रूस पर मारे गये, और कब्र में से जी उठे, मृत्यु पर अपनी जय दिखाने के लिए। मैं आप में विश्वास रखता हूँ। प्रभु यीशु के नाम से, आमीन!

मित्रों, यदि आप इस प्रार्थना में विश्वास करते हैं और आपने यह प्रार्थना की है, तब आप अभी से एवं अनंतकाल के लिए परमेश्वर की सन्तान हो गए हैं।

प्रभु आप सबको आशीष दें।