दिल के दौरे के विषय में डॉ० लूका क्या कहते है

विनोद रात में तीन बजे नींद से जाग उठा। उसके साथ बहुत ऐसा होता था, क्योंकि उसे ठीक से नींद नहीं आती थी। परन्तु इस बार उस की छाती में गंभीर दर्द था और वो ठीक से सांस नहीं ले रहा था। उसे इतना खराब कभी नहीं लगा, इस बार बहुत दर्द था। उसे बहुत पसीना, एवं चक्कर आ रहे थे। उसकी उम्र 69 थी। अभी तक तो वो बिल्कुल ठीक था। दसने अपनी बेटी एवं पत्नी को बुला भेजा, वे उसे अस्पताल ले गए। दर्द तो तो 30 मिनट में खत्म हो गया, परन्तु अस्पताल पहुँचने पर वह दुबारा उठ गया, और यह दर्द पहले से ज्यादा था इस बार दर्द असहनीय था। उसके ह्रदय की गति बहुत तेज थी, और उसे चक्कर जैसे आ रहे थे। डॉक्टर ने उसका रक्तचाप लिया तो पाया की वो बहुत ही कम था। उन्होंने उसे कई प्रकार की दवाईयाँ दी, परन्तु इससे कुछ फायदा नहीं हुआ, थोड़ी ही समय में वो मर गया। तीन घण्टे पहले तक वो घर में आराम से सो रहा था।

दाम्बू, 45 साल का व्यापारी था, जो व्यापार के लिए शहर गया था। वो हमेशा ही ऐसा करता था। वो कभी भी व्यायाम नहीं करता था, अनाप सनाप खूब खाना खाता था। जब वह अपने कमरे में टेलीविजन, देख रहा था अचानक उसकी छाती में दर्द हुआ और वो नीचे गिर पड़ा। दूसरा साथी व्यापारी उसकी मदद् के लिए दौड़ा परन्तु थोड़ी ही देर में उसे पता चल गया कि दाम्बू मर चुका है। उसने डॉक्टर को बुलाया, उन्होंने एम्बूलेंस भेजा परन्तु कुछ फायदा नहीं हुआ। दाम्बू मर चुका था। उसके मित्र ने उसकी पत्नि को संदेश दिया, जैसे ही फोन पर उसकी पत्नी ने रोना शुरू किया, उसे सुनकर उनकी 16 वर्ष की बेटी आ गई। फोन बहुत देत तक झूलता रहा।

मित्रों, ये दोनों अन्य दूसरे स्त्री पुरूषों के समान दिल के दौर से मरे। ह्रदय रोग से मरने वालों की संख्या बढ़ती ही जा रही है। यह संख्या सब देशों में एक समान ही है। कई देशों में तो यह मृत्यु का प्रमुख कारण है।

चीन में, बहुत से लोग ह्रदय रो से मरते है। इससे बचने के लिए क्या किया जा सकता है। दिल का दौरा कैसे पड़ता है।

मित्रों, जो रोगी दिल के दौरे से मरते है, उसके कई कारण हैं। जिनसे हृदय के कई रोग हो जाते हैं। यह बहुत ही रोचक है, शोध से पता चला है कि, प्रत्येक व्यक्ति में 20 वर्ष की उम्र से पहले कुछ न कुछ हृदय विकार होता है। आइये, इन प्रश्नों पर एक एक करकें ध्यान दें।

पहली बात, दिल का दौरा किस कारण होता है? मूलतः में कुछ कारण है जिनके कारण दिल का दौरा पड़ता है। 1. इस रोग की पारिवारिक स्थिति। 2. मधुमेह। 3. उच्च कोलेस्ट्रोल। 4. उच्च रक्तचाप। 5. अधिक वज़न। 6. कुछ काम न करना। 7. धूम्रपान। 8. तनाव, चिन्ता। 9. दाँतों की देखभाल न करना, दाँतों में गड्ढे होना। आइये हन्हें एक एक करके देखें।

मित्रों, इस रोग की परिवारिक पृष्ठभूमि है, इससे पता चलता है कि किन्हे भविष्य में संभवतः यह रोग हो सकता है। यदि आपके माता–पिता या भाई या बहन 60 वर्ष से पहले हृदय रोग से मर गये तो संभवतः आपके भी हृदय रोग की संभावना है। यह समझना आवश्यक है कि कौन सी बिमारी बचपन से है और कौन सी हमने बड़ी उम्र में हुई है।

दूसरा कारण है मधुमेह। मधूमह के कारण होने वाले रोगो की संख्या चार गुणा है। इसके रोगी बजाएँ उनके जिन्हें मधूमेह नहीं है, ज्यादा मरते है। परन्तु जिनका मधूमेह नियंत्रित है, वे ज्यादा सुरक्षित है, अनियंत्रित मधूमेह वालों से। यदि लम्बे समय तक मधूमेह है तो बहुत संभव है कि व्यक्ति हृदय रोग से मरेगा।

कोलस्ट्रोल, रक्त में चर्बी की मात्रा है। हम सबके रक्त में यह मिलता है, वास्तव में हमारा लीवर यह पैदा करता है। परन्तु जिनके रक्त में इसकी मात्रा ज्यादा है वे हृदय रोग से ही मरेंगे। यह चर्बी घोघों, अण्डों, मांस से एवं कुछ खाने के तेलों से मिलती है। सामान्यतः मोटे व्यक्ति के शरीर में इसकी मात्रा ज्यादा होती है। ज्यादा वज़न ज्यादा कोलस्ट्रोल कम वज़न कम कोलेस्ट्रोल, इसका ऐसा ही प्रमाण होता है। इसका अर्थ यह हुआ कि हम जितना ज्यादा खाना खाते है उजना कोलस्ट्रोल, इसका ऐसा ही प्रमाण हेता है। इसका अर्थ यह हुआ कि हम जितना ज्यादा खाना खाते है उतना कोलस्ट्रोल बनता है। यद्यपि हमारा लीवर इसे बनाता है, परन्तु इसकी अधिक मात्रा में हमें दिल का दौरा पड़ सकता है।

मित्रों, उच्च रक्तचाप के कारण दिल के दौरे अन्य कारणों की तुलना में कम पड़ते है। उच्च रक्तचाप दिल की बिमारी से तो जुड़ा है। यद्यपि, उच्च रक्तचाप के कारण हैं। चिन्ता, तनाव, धूमपान, निस्क्रियता, अधिक वज़न जिन के कारण दिल का दौरा पड़ता है।

मित्रों, अधिक वज़न, दिल के दौरे से जुड़ा है। जिसका ज्यादा अधिक वनज होता है, उसे दिल के दौरे की संभावना ज्यादा है। उदाहरण के तौर पर देखें, पिछले 10 वर्षों से उसका वज़न केवल 5 किलो ज्यादा था। उसकी मृत्यु से पहले यह 10 किलो और बढ़ गया था। संभव है कि इसी कारण उसे दौरा पड़ा हो। दिल के दौरे का हमारे वज़न से रिश्ता है। जिना ज्यादा वज़न उतना ही दिल के दौरे का खतरा बढ़ जाता है।

मित्रों, जोलोग निस्क्रिय रहते है, व्यायाम नहीं करते है उन्हें दिल का दौरा पड़ता है। यह उन पर लागू होता है जो पूरे दिन बैठे रहते है या सेवानिवृत लोग जो ज्यादा कुछ काम नहीं करते हैं। जो लोग सप्ताह में दो बार 20 मिनट तक चलते है, उन्हें दिल का दौरा नहीं पड़ता है।

धूम्रपान के कारण भी बहुत लोगों को दिल का दौरा पड़ता है। इसके अतिरिक्त, मधूमेह या परिवारिक पृष्ठभूमि भी है। अफ्रिका में हृदय रोग बहुत है और इसका मुख्य कारण है धूम्रपान। यह संख्या बढ़ती ही जा रही है क्योंकि जवान महिलाएँ भी धूम्रपान करने लगी है। यह महत्वपूर्ण इसलिए है, क्योंकि इसके कारण भविष्य में यह रोग बढ़ जाएगा। इसका मुख्य कारण है, इसमें हानिकारक निकोटिन। इस निकोटिन के कारण ही लोग सिगरेट पीने के लत में लग जाते है। जो जवान महिलाएँ आज इस लत में पड़ गयी है, उन्हें बाद में इसे छोड़ने में बड़ी परेशानी होगी। सामान्य रूप से, सिगरेट पीने से दिल का दौरा, इसलिए भी पड़ता है कि लोग लम्बे समय से सिगरेट पीते है। लोगों का इस गफलत में नहीं रहना चाहिए कि वे केवल एक साल सिगरेट पीकर फिर छोड़ देंगे। सिगरेट पीने की लत, इसे छोड़ने नही देती है।

तनाव, चिन्ता एवं उदासी के कारण भी दिल का दौरा पड़ता है। हमें इसका निश्चित कारण तो नहीं मालूम परन्तु इतना पता है कि हाँ इससे दौरा पड़ता है। हमें मालूम है दौरे के बाद उदासी के कारण और दौरे पड़ते है।

अन्तिम कारण है, दाँतों की देखभाल। हमें इसके विषय में भी मालूम नहीं है कि कैसे दाँतों की अच्छी देखभाल न होने से दिल का दौरा पड़ता है। परन्तु जो लोग दाँतों की अच्छी देखभाल नहीं करते, उन्हें दिन का दौरा ज्यादा पड़ता है। अतः नियमित रूप से दाँत साफ करें, वर्ष में कम से कम एक बार दाँतों को जरूर साफ कराये।

मित्रों, ये कुछ कारण है जिनके कारण दिन का दौरा पड़ता है। हमने स्पष्ट रूप से देखा कि कई कारणों से दौरा पड़ता है। जिन व्यक्तियों का दिन का दौरा पड़ता है वे या तो ठीक हो जाते है या मर जाते है अचानक ही जैसा की हमने दाम्बू के जीवन में देखा।

दिल की एक और बीमारी है, जिसके सनातन परिणाम होते है। यह है आत्मिक ह्रदय की बिमारी। यह बीमारी किस कारण होती है?

बाइबल इसका कारण हमारा पाप बताती है। हम यह पाप क्यों करते है? बाइबल बताती है कि, ह्रदय तो सब में भरमानें वाली स्वतु है, इस प्रकार का ह्रदय हमारी छाती में धड़कने वाला शारीरिक ह्रदय न होकर हमारी सोच है। यह हमारा पाप ही है। जो हमें परमेश्वर को जानने एवं समझने के लिए अयोग्य कर देता है। इससे क्या फर्क पड़ता है? बाइबल कहती है कि "सबने पाप किया है, और परमेश्वर की महिमा से रहित है" (रोमियों 3:23)। यह पाप हमारे जीवन में लालसा, लोभ, लालच, घृणा, स्वार्थ, घमण्ड के रूप से दिखाई देता है। हालाँकि हम इसे पसन्द नहीं करते, परन्तु ऐसा करने से अपने को रोक भी नहीं पाते। बाइबल बताती है कि पाप के कारण मृत्यु आती है। रोमियों की पुस्तक जो 70 ईसवीं के लगभग लिखी गयी बताती है, "पाप की मजदूरी तो मृत्यु है, परन्तु हमारे प्रभु यीशु में परमेश्वर का वरदान है अनंत जीवन है।" पाप का दाम है मृत्यु, यही विनोद एव दाम्बू के साथ भी हुआ। दोनों की मृत्यु हुई कैसे इस पाप पर जय पाई जा सकती है। मृत्यु का असली कारण दिल का दौरा न होकर हमारा पाप है? यिर्मयाह भविष्यक्ता की पुस्तक जो 580 ईसा पूर्व में लिखी गई, कहता है, "मैं अपनी व्यवस्था उनके मनों में डालूँगा, और उसे उनके ह्रदयों पर लिखूँगा और मैं उनका परमेश्वर ठहरूँगा, और वे मेरी प्रजा ठहरेंगे" (यिर्मयाह 31:33)। मैं उनके पाप क्षमा करूँगा और उनके पापों को फिर स्मरण न करूँगा। जैसे हम दिल के दौरे से तो अपने आप को चंगाई नहीं दे सकते है उसी प्रकार पाप से भी अपने को चंगा नहीं कर सकते है। जैसे दौरे से बचने के लिए डॉक्टर की जरूरत है ठीक उसी प्रकार पाप क्षमा के लिए परमेश्वर की आवश्यकता है। इस काम को उसने यीशु को भेजकर पूरा किया।

मित्रों, हमने दिल के दौरे के कारणों पर विचार किया, शारीरिक ह्रदय के साथ आत्मिक ह्रदय पर भी गौर किया, परन्तु प्रश्न यह है कि दिल का दौरा क्यों पड़ता है। इसके क्या कारण है, क्या धूम्रपान, या व्यायाम न करना? प्रत्येक आरटरी में एक छेद होता है। यहाँ तक कि दिल के बाहर भी आरटरी है। प्रत्येक आरटरी शरीर के अंग को खून का संचालन करती है। अतः

हृदय के चारों ओर की आरटरी हृदय को खून संचालन करना बन्द कर देती है, तब हृदय के उस हिस्से में दौरा पड़ता है। यह बहुत ही साधारण है।

मित्रों, तब हृदय को खून का संचालन क्यों बन्द हो जाता है। 99 प्रतिशत लोगों में यह हृदय में अवरोध के कारण ही होता है। यह अवरोध उन सब कारणों से होता है जिनके विषय में हम बात कर चुके हैं। उदाहरण के तौर पर, उच्च रक्तचाप, धुम्रपान, कोलस्ट्रोल, या व्यायाम न करना, ज्यादा खाना, दाँतों की गंदगी, चिन्ता, तनाव, दिल के दौरे में, दिल में अचानक ही अवरोध आ जाता है। खून का संचालन बाधित हो जाता है। पूर्ण रूप से इस संचालन में अवरोध के हो जाने से धीरे–धीरे हृदय भरने लगता है। वास्तव में दिल का दौरा यही है। इसी प्रकार दिल की धीरे–धीरे मृत्यु हो जाती है। यही दर्द है। खून के बन्धन को अपने हाथ पर बाधिये जो खून को पास होने नहीं देता कुछ ही मिनटों में यह हाथ नीला पड़ जायेगा, इसमें दर्द होने लगेगा, सचमुच में कहे तो मरने लगेगा। यही बात हमारे हृदय पर लागू होती जो आरटरी में अवरोध होने के कारण मरने लगता है।

मित्रों, कोई कहेगा, यह अवरोध कैसे होता है और इस अवरोध को कैसे दूर करे। हालाँकि इसके विषय में बहुत से विचार है, परन्तु इस प्रश्न के विषय में सारी बातें हमें मालूम नहीं हैं। हमें हमारे आत्मिक हृदय के विषय में मालूम है, जिसका सम्बन्ध हमारे पाप से है। जिसे हम बिना यीशु पर विश्वास किए खोल नहीं सकते हैं। बाइबल बताती है, इफिसियों की पुस्तक में जो 70 ईसवीं में लिखी गयी, "क्योंकि विश्वास के द्वारा अनुग्रह ही से तुम्हारा उद्धार हुआ है, और यह तुम्हारी ओर से नहीं, वरन् परमेश्वर का दान है। और न कर्मों के कारण, ऐसा न हो कि कोई घमण्ड करे" (इफिसियों 2:8–9)। विनोद और दाम्बू दोनों को शारीरिक दिल का दौरा पड़ा जिसके कारण वे दोनों मर गये। परन्तु उन्हें हमारे समान ही आत्मिक दिल का दौरा भी पड़ा, क्योंकि उनके हृदय परमेश्वर से दूर थे। यदि आप चाहते है तो प्रार्थना के द्वारा परमेश्वर से दूर थे। यदि आप चाहते है तो प्रार्थना के द्वारा इसी समय आप नया हृदय प्राप्त कर सकते है।

अतः प्रार्थना करें,

"प्रभु, मैं जानता हूँ कि मैंने पाप किया है मैं ये भी जानता हूँ कि आप क्रूस पर मेरे लिए मरे, गाड़े गये और जी उठे, जिसके द्वारा आप ने मृत्यु पर जय पायी, और आप हमेशा के लिए जीवित है। प्रभु यीशु के नाम से। आमीन!"

यदि आपने यह प्रार्थना की है तो आप परमेश्वर की सन्तान बन गये है, और नये हृदय के साथ हमेशा जीवित रहेंगे।

प्रभु आप सबको आशीष दें।