डॉक्टर लूका दिल के दौरे के विषय में क्या कहते है

दिल का दौरा संसारभर में मृत्यु के कारणों में सबसे आगे है। अफ्रिका में तो प्रौढ़ सबसे ज्यादातर इसके कारण मरते हैं। क्या आप किसी को जानते है जिसे दौरा पड़ा हो? हो सकता है, आप जानते हो। आपके माता या पिता हो सकते है? आपके दादा या दादी? हो सकता आपको स्वयं को ही दौरा पड़ा हों। क्या आपने इसके विषय विभिन्न प्रश्नों पर कभी ध्यान दिया है। प्रथम, दिल के दौरे के क्या कारण हैं? दूसरी, क्या दौरे को रोका जा सकता है? तिसरी बात, यदि मुझे या मेरे परिवार के सदस्य को दौरा पड़े तो कैसे मेरी देखभाल हो या मैं कैसे देखभाल करूँ? चौथी, दौरे के बाद कोई क्या चल सकता है, या बात कर सकता है। अन्त में, यदि मैं या कोई अन्य जिसे मैं जानता हूँ उसकी दौरा पड़ने से मृत्यु हो जाती है, उनका मृत्यु के बाद क्या होता है। क्या मृत्यु के बाद आशा है?

मित्रों, आइये में आपको एक व्यक्ति के विषय में बताऊँ जिसे दिल का दौरा पड़ा। दिनेश उम्र 72 वर्ष की थी। उसका अच्छा स्वास्थ्य था, कुछ वर्ष पहले ही उसे पता चला की उसे उच्च रक्तचाप रहता है। वो चक्कर खाने के कारण से डॉक्टर के पास गए। जाँच के दौरान डाक्टर ने उसे बताया कि उसे उच्च रक्तचाप है। उसकी रक्तचाप 160–100 थी। डॉक्टर ने दिनेश का बताया कि उन्हें व्यायाम करके अपना वचन घटाना चाहिए, उसे अपनी रक्तचाप नीचे लाना पड़ेगा। उन्होंने आराम करना होगा तथा उच्च रक्तचाप को नीचे लाने की दवाई लेनी पड़ेगी।

दिनेश ने डाक्टरों की सलाह का पालन किया उसने प्रतिदिन 20 मिनट तक घूमना शुरू किया। उसने अनुभव किया पिछले 10 वर्षों में उसके शरीर उतना सक्रिय नहीं रह गया, बल्कि उसका वनज भी 5 से 8 किलो तब बढ़ गया। दिनेश ने तीन महिने तक व्यायाम किया और फिर आया। यद्यपि उनकी रक्तचाप थोड़ी ठीक हुई, परन्तु यह सामान्य नहीं हुई। इस बार यह 150–95 थी। डॉक्टर ने दिनेश से बात की और उन्हें सलाह दी की वो उच्च रक्त्चाप की दवाई लेता रहे।

दिनेश ने अपनी सहमति दी। कुछ वर्षों तक दिनेश ने ईमानदारी से दवाई ली उसका वचन 5 से 8 किलो कम हुआ रक्तचाप सामान्य हो गया 140–85 प्रतिदिन व्यायाम के बाद उसे अच्छा लगने लगा, इससे उसका वज़न कम हुआ एवं रक्तचाप सामान्य हो रहा था।

तब एक दिन डाक्टर से बिना विचार विमर्श के उसने अपनी दवाई बन्द कर दी। उसे अच्छा लगा उसने सोचा की चलो रक्तचाप की समस्या ठीक है। वो और दवाई नहीं लेना चाहता था। क्योंकि दवाई खाने से हमेशा उसका चेहरा एक घण्टे के लिए लाल हो जाता था। उसने कभी डॉक्टर को यह नहीं बताया था कि दवाई लेने के बाद उसका चेहरा लाल हो जाता है। दवाई के रोकने के विषय में उसने अपने परिवार को भी कुछ नहीं बताया था।

दिनेश को अगले महिने तक अच्छा लगा। वह इसलिए भी खुश था कि उसने कि उसकी रक्तचाप की समस्या दूर हा गयी है और अब कभी भी दवाई नहीं लेनी पड़ेगी।

मित्रों, एक दिन जब वो दाढ़ी बना रहा था उनका दाहिना हाथ सुन्न पड़ गया। उन्हें चक्कर आने लगे, बहुत वर्षों पहले के समान, परन्तु इस बार ज्यादा भयंकर था। इसके बाद उनका दाहिना हाथ एवं पैर कमजोर पड़ गये। उसने अपनी पत्नी को पुकारा, जब वह आई तो उसने उन्हें फर्श पर पड़े पाया। उसका परिवार उसे अस्पताल ले गया, वहाँ डॉक्टरों ने यह घोषित कर दिया कि उन्हें दिल का दौरा पड़ा था। दिनेश इसके बाद कभी चल नहीं पाया ना ही वह दाढ़ी बना पाए, या खा पी पाए, क्योंकि उनका दाहिना हाथ बेकार हो गया।

अगले कुछ महिनों में दिनेश बहुत ही तनाव ग्रसित हो गए। अब उन्हें किसी की मदद् की जरूरत पड़ती थी। उनके परिवार या पत्नी को उसे कपड़े पहनाना, नहलाना, खिलाना पड़ता था। यह उनके लिए यह बहुत ही दुःखदायी था, वह अपने छः वर्ष के पौते के साथ खेल भी नहीं पाते थे। वह व्हीलचेयर पर बैठ अपने पौते को दौड़ता भागता और बात करते देख सकते थे, वह सीढ़ियाँ उतरकर उनके पास भी नहीं जा सकते थे।

मित्रों, दिनेश अपने जीवन के उद्देश्य के बारे में सोचने लगा कि मृत्यु के बाद क्या होगा। इसका कारण यह था कि डाक्टर ने उसे बताया था कि उसे एक और दौरा पड़ सकता है, जो उसे मार ही डालेगा। उसने रेडियो पर एक कार्यक्रम, "मृत्यु के बाद जीवन" सुना था। इसका क्या अर्थ था? उसने अपनी पत्नी एवं कुछ मित्रों से इसके विषय में बात की, परन्तु कोई उससे बात करके राजी नहीं था।

मित्रों, फिर उसने एक दिन और, "मृत्यु के बाद जीवन" में यीशु का नाम एवं उसकी शिक्षाओं को सुना। यह यीशु कौन है? रेडियो कार्यक्रम में बताया गया कि यह यीशु परमेश्वर का पुत्र है, वह परमेश्वर की ओर से मनुष्य बनकर आया ताकि वह लोगों को उनके पापों से बचा सकें। कार्यक्रम में बताया गया कि बाइबल परमेश्वर का वचन है, उसमें बताया कि, "सबने पाप किया और परमेश्वर की महिमा से रहित है" (रोमियों 3:23)। इसके बाद इसमें बताया गया कि बाइबल बहुत ही आश्चर्यजनक प्रतिज्ञा देती है। कार्यक्रम में बताया गया कि पाप का अर्थ है परमेश्वर की इच्छा के विरूद्ध जाना, इसमें बताया गया, "पाप की मजदूरी तो मृत्यु है, परन्तु परमेश्वर का वरदान हमारे प्रभु यीशु मसीह में अनंत जीवन है" (रोमियों 6:23)। इसके बाद बाइबल की अद्‌भुत प्रतिज्ञाएँ बताई, "जब हम पापी ही थ मसीह हमारे लिए मरा" (रोमियों 5:8)। इसमें बातया गया कि यीशु हमारे पापों के लिए क्रूस पर मरा। इसका अर्थ है कि उसने हमारे पाप अपने ऊपर ले लिए, और उनका दण्ड सहा जिसके कारण वह मरा।

लेकिन दिनेश ने एक और बात सुनी जो उसने पहले कभी नहीं सुनी थी। उसके अन्यजाति माता पिता ने भी नहीं सुनी थी। यह यीशु मुर्दो में से जी उठा। उसने पहले कभी यह नहीं सुना था। उसने सुना कि मुर्दो में से उठकर यीशु ने मृत्यु पर जय पाई। अब मृत्यु हमारा शत्रु नहीं रहा कि जिससे हम डरे।

मित्रों, दिनेश का एक प्रश्न था कि कैसे वह मृत्यु से न डरे। इसके बाद रेडियो कार्यक्रम में बताया गया कि बाइबल बताती है कि, "यदि तू अपने मुख से यीशु को प्रभु जानकर अंगीकार करे, और अपने मन में यह विश्वास करे कि परमेश्वर ने उसे मृतकों में से जीवित किया तो तू उद्धार पायेगा। जो ह्रदय से विश्वास करता है जिसका परिणाम धार्मिकता होता और मुह से अंगीकार करता है जिसका परिणाम उद्धार होता है" (रोमियों 10:9,10)।

मित्रों, दूारा दौरा पड़ने से दिनेश कुछ महिने पहले मर गया। परन्तु वह मृत्यु के भार से नहीं मरा, परन्तु वह यीशु से मिलने की चाह में मरा कि कब वह यीशु से अनंतकाल के लिए मिले। क्योंकि उसने यीशु से अपने जीवन में उद्धार पाने के लिए पाप से क्षमा माँग ली थी।

मित्रों, दिल के दौरे के विषय में बात करने से पहले आइये इस विषय पर बात करे कि इससे कैसे बचा जाए। पहली बात, वर्ष में एक बार रक्तचाप चैक कराये, यदि ऊपर निकले तो डॉक्टर की सलाह माने। दूसरी बात, सप्ताह में कई बार 30 मिनट तक व्यायाम करें। तिसरी

बात, अपना वनज कम रखें। चौथी बात, कुछ खतरें है, इन खतरों पर ध्यान करें। इन खतरों के विषय अपने डॉक्टर से बात करें।

मित्रों, हम दिनेश एवं एक दिल के दौरे के मरीज़ की कहानी सुन चुके, लेकिन आप कैसे जाने कि आपको यह खतरा है या नहीं। आइये हम खतरों पर ध्यान दें जिनके कारण दिल का दौरा पड़ सकता है। पहली बात, रक्तचाप! यह बहुत महत्वपूर्ण है। सामान्य रक्त्चाप 140–90 से कम होना चाहिए। सप्ताह में एक बार रक्तचाप की जाँच करें। दूसरी बात, आपकी उम्र, यदि आपकी उम्र 60 से ज्यादा है तो आपको दिल के दौरे का खतरा है। हालाँकि यह जवानी में भी पड़ सकता है, परन्तु बुढ़ापे में इसकी आशंका ज्यादा होती है। तिसरी बात, मधुमेह। चौथी बात, उच्च कोलेस्ट्रोल एवं ट्रिगली सीराइडस। पाँचवी बात, धूम्रपान। छठी बात, पारिवारिक पृष्ठभूमि, दौरे की। सातवीं बात, शराबपीना। आठवीं बात, यदि पहले दौरा पड़ा हों। नौवी बात, एड्स। दसवीं बात, नशा हेरोइन। ग्याहरवीं बात, ह्रदय की वाल्व का पहले बदले जाना। यदि आप में उनमें से कोई खतरा है तो अपने डॉक्टर से बात करें कि आपको दिल के दौरे का खतरा हैं?

आगे दिल के दौरे के कौन से चेतावनी चिन्ह एवं लक्षण है, इसके द्वारा हमारे शरीर से पता चलता है की दिल के दौरे का खतरा है या नहीं? पहली बात, चक्कर आना महत्वपूर्ण है, कोई भी चक्कर जो घण्टो तक आते है, या रूक कर आते है कई दिनों तक, इसके लिए डाक्टर को दिखाए। दूसरी बात, चेहरे, हाथों पैरों में सुन्नता। तिसरी बात, चेहरे, हाथों पैरों की मासपेशियों में कमजोरी। चौथी बात, झटकने में परेशानी। पाँचवीं बात, देखने में धुंधलापन। छठी बात, बात करने में परेशानी। यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण है, आपको एकदम अस्पताल जाकर डाक्टर को दिखाना चाहिए।

मित्रों, लोग पूछते है, मैं क्यों एकदम से डॉक्टर के पास जाऊँ, क्योंकि जब एक बार दिल का दौरा पड़ गया डॉक्टर कुछ नहीं कर सकता है? उत्तर यह है कि पिछले कुछ सालों संसार भर में ऐसी दवाईयाँ आयी जो रक्त के थक्कें बनने के बाद भी तोड़ सकती है। इस दवा को दौरा पड़ने के दो घण्टों के भीतर ही दिया जाना चाहिए तभी यह प्रभावकारी होती है।

थोड़ा रूकिए, दिल का दौरा किस कारण पड़ता है, वास्तव में इर्क प्रकार के दौरे है, सामान्य दौरे में कुछ रक्त कोशिकाएँ मस्तिष्क में जम जाती है। इस कठोर वस्तु जिसे प्लाक कहा जाता है आरटरीस के कठोर होने के कारण का रक्त का बहना कठिन हो जाता है। जब

रक्त आरटरीस से होकर मस्तिष्क तक नहीं पहुँचता है, तब मस्तिष्क की कोशिकाएँ भर जाती है, परिणामस्वरूप दौरा पड़ जाता है।

दिल का दौरा, रक्त के थक्के बनने से भी होता है, जो हृदय से मस्तिष्क में जाता है, तीसरा एवं अन्तिम कारण है, रक्त कणिकाएँ जिनमें छोटी सी थैली होती है, वो मस्तिष्क में फट जाती है जिससे मस्तिष्क में रक्त बहने लगता है। ये दोनों बातों सामान्य नहीं है जितने की पहले दो आपका डाक्टर आपको बताएगा की आपको कौन सा दौरा पड़ा है। सब दौरों का इलाज एक प्रकार ही नहीं होता है।

यदि परिवार के किसी सदस्य को दौरा पड़ा है, तो क्या कमजोरी, या बोलने में परेशानी क्या दूर होगी? उदाहरण के रूप, दिनेश के जीवन से यह नहीं गयी। कई बार चली जाती है, कई बार नहीं भी जाती। यह बताना कठिन है कि कौन ठीक हो जाएगा या कौन नहीं होगा।, अगर रोग के लक्षण को ठीक होने में समय लगता है तो इसकी सम्भावना कम ही है कि यह ठीक हो जाएगी।

दिल के दौरे के बाद व्यक्ति का ईलाज कैसे हो? पहली बात, जितने खतरों के विषय में हमने देखा उन पर विचार करें उनका ईलाज करें। यदि कोई अस्वभाविक हो। यदि आप धूम्रपान करते है तो उसे बन्द करे दें। यदि आपको उच्च रक्तचाप है तो इसे नियंत्रित करे, दूसरी बात, अपने डॉक्टर से ईलाज पर बातचीत करें, अमित के समान डॉक्टर की सलाह के बिना बन्द न करें। तिसरी बात, दौरे के कारण जो अंग कमजोर पड़े है, उनको मजबूत करने के लिए अन्तिम बात, दौरे के बाद बहुत से लोग तनाव में आ जाते है। यह कठिन समय है, अपने डॉक्टर से बात करें।

मित्रों दवाईयाँ, नई या पुरानी कितनी ही अच्छी क्यों न हो आपको खुशी नहीं दे सकती है। बाइबल जिसने दिनेश को अनंत जीवन की राह दिखाई हमसे भी बात करती है, "मैं, (यीशु) इसलिए आया कि तुम जीवन पाओ और बहुताएत का जीवन पाओ" (यूहन्ना 10:10)। केवल यीशु के द्वारा हमें आज और सनातन का जीवन मिल सकता है।

मित्रों दिनेश के समान आप भी आज एवं अनंतकाल का जीवन प्राप्त कर सकते है बाइबल कहती है, "क्योंकि परमेश्वर ने जगत से ऐसा प्रेम किया कि उसने अपना एकलौता पुत्र दे दिया कि जो कोई उस पर विश्वास करें वह नाश न हो परन्तु अनंत जीवन पाए" (यूहन्ना 3:16)। आप भी यीशु मसीह पर विश्वास करके अनंत जीवन प्राप्त कर सकते है आपको इसके

लिए किसी बड़ी बीमारी की प्रतिज्ञा करने की आवश्यकता नहीं है। जैसे की मित के साथ हुआ। आप इसी क्षण यीशु को अपने ह्रदय में आमंत्रित कर सकते हैं और उससे क्षमा प्राप्त करके अनंत जीवन प्राप्त कर सकते हैं।

मित्रों क्या, आप ऐसा करेंगे। यदि ऐसा है तो इस प्रार्थना को मेरे साथ दोहराए, "प्रिय यीशु, मैं जानत हूँ कि मैं पापी हूँ, मैंने आपकी दृष्टि में पाप किया है। प्रभु मेरे जीवन में आईये और मुझे पाप से बचाएँ मैं विश्वास करता हूँ कि आप मेरे लिए क्रूस पर मरे, आप गाड़े गये और आपने मृत्यु पर जय पाई।" प्रभु यीशु के नाम से, आमीन!

यदि आपने यह प्रार्थना की है तो प्रभु इसी क्षण आपके जीवन में आ गये है और अब आप परमेश्वर की सन्तान बन गये है। आपके इस निर्णय के लिए आपको बधाई एवं शुभकामनाएँ।

प्रभु आप सबको आशीष दें।