

किरसा कोलेस्ट्रॉल का

डॉ. नरेश पुरोहित

कोलेस्ट्रॉल दरअसल प्राणियों या वनस्पतियों से प्राप्त होने वाली वसा (चर्बी) की तरह का एक अल्कोहल है। यह हमारे शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यक है और हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका में पाया जाता है। इसके अभाव में शरीर हॉर्मोन्स, विटामिन डी तथा कोशिकाओं की झिल्ली का निर्माण नहीं कर सकता है। यदि हम कोलेस्ट्रॉल युक्त कोई चीज नहीं खाते हैं, तो भी हमारा शरीर इसका निर्माण करता है।

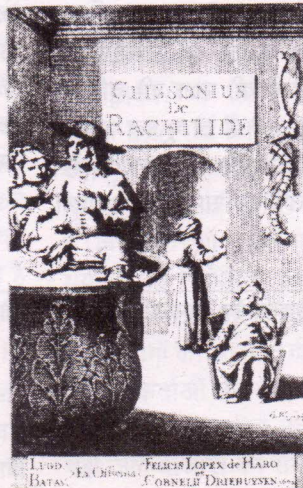
यह खेद का विषय है कि इस सदी के पहुंचते-पहुंचते हमारी खान-पान बद से बदतर हो चुकी है। शोधकर्ताओं का कहना है कि बीसवीं सदी में हमने अपने भोजन से पौष्टिक तत्वों को लगभग हटा दिया है। और इसके बदले में विटामिन डी, लौह तत्व, हाइड्रोजिनेटेड खाद्य पदार्थ, मार्गरीन (कृत्रिम मक्खन) को शामिल कर दिया है जो अधिक नुकसानदायक हैं। यही नहीं हमने रिफाईंड पॉलिनसैच्युरेटेड वनस्पति तेलों और शक्कर का भी अधिक मात्रा में प्रयोग शुरू कर दिया है। इन सबके चलते दुनिया भर में डीजेनरेटिव डिजीज़ (ऑस्टियोआर्थराइटिस आदि जैसे रोग जिनमें हड्डियों, उपस्थियों व कोशिकाओं का क्षरण होता है) तेजी से फैलने लगे हैं।

भोजन में पोषक पदार्थों की कमी होने के कुछ वर्षों के बाद कोरोनरी आर्टरी डिजीज़ (हृदय-धमनी रोग) तेजी से फैलने लगती है। शायद यही वजह है कि बीसवीं सदी में हृदय रोगियों की संख्या में तीव्र बढ़ोत्तरी हुई। वर्ष 1912 में एक चिकित्सा सम्बंधी पत्रिका *जर्नल ऑफ द अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन* में पहली बार इस रोग का उल्लेख हुआ। यही वह समय था जब प्रसिद्ध अमेरिकी हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. पॉल डूडले वार्ट डिजेनरेशन ऑफ आर्टरीज़ की समस्या से ग्रस्त मरीजों की तलाश में थे। अपने 10 वर्षों के प्रयास में उन्हें सिर्फ तीन मरीज मिले। जबकि आज हालत बिल्कुल विपरीत है। आज केवल अमेरिका में 60 लाख लोग हृदय रोग के शिकार हैं। इनमें से हर तीसरे मरीज की मृत्यु हो जाती है। विशेषज्ञों और शोधकर्ताओं का कहना

है कि जरूरी पोषक पदार्थों से मुंह मोड़ लेने की वजह से कोलेस्ट्रॉल का सही इस्तेमाल करने की हमारे शरीर की शक्ति खत्म हो गई है।

कोलेस्ट्रॉल एक आवश्यक तत्व है जो हमारी रक्त वाहिनियों में नीचे की ओर बहता रहता है। कोलेस्ट्रॉल के बहाव में रुकावट डालते हैं - फ्री रेडिकल्स यानी मुक्त मूलक नामक तत्व। इससे कोलेस्ट्रॉल के कण धमनियों या रक्त वाहिनियों की भीतरी दीवार से टकराने लगते हैं। यदि किसी की धमनियां कमज़ोर हैं तो वे इस टकराव से जल्दी ही क्षीण पड़ने लगती हैं। बार-बार की टकराव से जल्दी ही क्षीण पड़ने लगती हैं। बार-बार की टकराव का धमनियों के आकार पर बुरा असर पड़ता है और वे संकरी होती जाती हैं। नतीजतन उनमें कोलेस्ट्रॉल के कण फंस जाते हैं और धमनियां अवरुद्ध हो जाती हैं।

अवरुद्ध धमनियों के कारण रक्त प्रवाह में रुकावट आती है और दिल का दौरा, पक्षाघात जैसी गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ता है। लेकिन अगर हम समुचित मात्रा में एण्टी ऑक्सीडेन्ट्स लेते रहें तो मुक्त मूलक हमें कोई नुकसान नहीं पहुंचा सकते। ऐसा इसलिए कि एंटी ऑक्सीडेन्ट्स मुक्त मूलकों को नाकाम कर देते मुक्त मूलक दरअसल शरीर में पहुंचने वाले धूल, धुएं, तनाव तथा शरीर में होने वाली चयापचय क्रियाओं



सूरज की रोशनी और विटामिन डी के अभाव से होने वाले सूखा रोग (rickets) के बारे में सर्वप्रथम 17वीं शताब्दी में एक अंग्रेज़ चिकित्सक फ्रांसिस ग्लिसन ने बताया। युनानी भाषा में रीढ़ की हड्डी के शब्द के आधार पर ग्लिसन ने इसे रैक्टिस नाम दिया। यह चित्र ग्लिसन की पुस्तक का मुखपृष्ठ है जिसमें सूखा रोग से पीड़ित दो बच्चे दर्शाए गए हैं। रीढ़ की हड्डी के झुक जाने व लचीली-सी हो जाने के कारण दोनों का कूबड़ साफ नज़र आ रहा है। दाईं तरफ बैठे उदासीन से बच्चे की कमान-सी गोल, सूजी गांठों-सी टांगें साफ नज़र आ रही हैं।

