

# नींद न मिले तो जुकाम का खतरा बढ़ता है

पर्याप्त नींद का महत्व सर्वविदित है। यह कहा जाता है कि जुकाम से लड़ना हो, तो खूब सोना चाहिए। दरअसल नींद में कटौती करने से शरीर की प्रतिरक्षा कमजोर पड़ती है और हम वायरस के प्रति संवेदी हो जाते हैं। और अधिकांश जुकाम तो वायरस-जनित ही होते हैं। मगर यह बात व्यक्तिगत अनुभवों पर ही आधारित रही है। अब पहली बार वैज्ञानिकों के एक दल ने यह कड़ी स्थापित की है कि नींद से वंचित लोगों को जुकाम होने का खतरा अच्छी तरह सोने वाले लोगों से पूरे 4 गुना ज्यादा होता है।

यह अध्ययन दो भागों में किया गया था। पहले चरण में वैज्ञानिकों ने एक सप्ताह तक 164 स्वस्थ व्यक्तियों के रात की नींद सम्बंधी आंकड़े इकट्ठे किए। सहभागियों से कहा गया था कि वे रोज़ाना यह रिकॉर्ड रखें कि वे कब सोए और कब जागे। उनकी कलाइयों पर एक उपकरण भी लगाया गया था जो सोते में उनकी हरकतों का रिकॉर्ड रखता था। शोधकर्ताओं ने माना कि जब यह उपकरण गतिविधि दर्शाता था तो मतलब है कि सहभागी उतने समय जगा हुआ था। इस अवधि को सोने के कुल समय में से घटा दिया गया।

दूसरा चरण संक्रमण का था। वैज्ञानिकों ने इन सहभागियों को एक होटल में बंद करके रखा और उन्हें नाक में डालने की दवाई दी जिसमें *राइनोवायरस* था। *राइनोवायरस* ही आम जुकाम के लिए ज़िम्मेदार होता है। होटल की जिस मंज़िल पर ये सहभागी ठहरे हुए थे उसे पांच दिन के लिए सील कर दिया गया। *राइनोवायरस* देने से पहले सभी सहभागियों के खून की जांच करके तसल्ली कर ली गई थी कि उनके खून में वायरस पहले से मौजूद नहीं था। वायरस

की मौजूदगी पाई गई तो उस सहभागी को अध्ययन से हटा दिया गया।

अब पांच दिन बाद यह पता करना था कि कौन बीमार हुआ, कौन नहीं। इसके लिए बीमारी के कुछ 'वस्तुनिष्ठ लक्षण' तय करना पड़े। बीमारी के लक्षण म्यूकस (यानी नाक से निकलने वाले लसलसे पदार्थ) से सम्बंधित थे। वायरस से संपर्क के बाद वैज्ञानिकों ने हर रोज़ सारे सहभागियों की छिनकी हुई नाक के नमूने टिशू पेपर में इकट्ठे किए। यदि छिनकाव 10 ग्राम से ज्यादा होता, तो उसे बीमारी होने का लक्षण माना जाता था।

इसके अलावा नाक बंद होने की भी जांच की गई। इसके लिए शोधकर्ताओं ने सहभागियों की नाक में एक हानिरहित रंजक की बूंदें डालीं और पता किया कि उस रंजक को गले के पीछे वाले भाग में पहुंचने में कितना समय लगता है। यदि रंजक को गले के निचले भाग में पहुंचने में 35 मिनट से ज्यादा का समय लगा, तो इसे भी बीमारी का एक लक्षण माना गया। इसके अलावा नाक से निकले म्यूकस में *राइनोवायरस* एंटीबाडी की भी जांच की गई।

164 सहभागियों में से मात्र 124 को ही वास्तव में वायरस दिया गया था (शेष 40 को दवा तो दी गई थी मगर उसमें वायरस नहीं था)। वायरस पाए व्यक्तियों में 48 बीमार हुए। अध्ययन के मुखिया एरिक प्रेथर ने बताया कि जो व्यक्ति रात में मात्र 5 घंटे सोए थे उनकी बीमार होने की आशंका उन लोगों के मुकाबले 4.5 गुना ज्यादा थी जो 7 घंटे या उससे ज्यादा सोए थे। यह शोध कार्य शोध पत्रिका *स्लीप* में प्रकाशित हुआ है। (*स्रोत फीचर्स*)