

# लंबे और स्वस्थ जीवन के गुर

डॉ. डी. बालसुब्रमण्यन

**सा**त साल पहले मानव जरावस्था का अध्ययन करने वाले कुछ वैज्ञानिकों ने एक हिसाब लगाया था कि दुनिया में 100 वर्ष से अधिक उम्र के कम से कम 1 लाख लोग हैं। इसका मतलब हुआ कि प्रत्येक 1 लाख लोगों में से एक शतायु है। 'लाखों में एक' मुहावरे को इससे एक नया अर्थ मिल जाता है।

बुक ऑफ जिनेसिस में कहा गया है कि मेथुसेला ने 969 वर्ष का लंबा जीवन पाया था। पुराणों में बताया गया कि महान शिवभक्त मार्कण्डेय ने हमेशा के लिए यमराज के फंदे से छुटकारा पा लिया था और वह सदा 16 वर्ष का ही बना रहा। और वर्तमान समय में इटली का नन्हा-सा द्वीप सार्डिनिया सर्वाधिक शतायु लोगों का दावेदार है। या इलाही ये माजरा क्या है?

ऐसा नहीं लगता कि इसके पीछे किसी विशेष दीर्घायु जीन का हाथ है। मैक्स प्लैंक इंस्टीट्यूट फॉर डेमोग्राफी के डॉ. जेम्स वौपेल ने कुछ हूबहू समान जुड़वां व्यक्तियों का विश्लेषण किया है, जिससे पता चलता है कि व्यक्तियों की आयु में जो अंतर होते हैं, उनमें से 25 प्रतिशत तो जीन्स की वजह से होते हैं। शेष अंतर जीवन शैली और आदतों की वजह से होते हैं। इससे यह उम्मीद बनती है कि यदि हम अपनी जीवन शैली में उचित परिवर्तन करें, तो हम भी लंबी आयु पा सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।

इसी संदर्भ में अमरीका के 2300 चिकित्सकों पर किया गया एक ताज़ा अध्ययन महत्वपूर्ण है। ये चिकित्सक 22,000 डॉक्टरों के एक स्वैच्छिक समूह में से हैं। यह समूह करीब 20 वर्ष पहले जुड़ा था और इनके स्वास्थ्य व जीवन शैली का विस्तृत व नियमित लेखा-जोखा रखा गया है।

बोस्टन में डॉ. लॉरेल येट्स के नेतृत्व में एक अनुसंधान समूह ने 2300 डॉक्टरों की आत्म-रिपोर्ट और सालाना प्रश्नावली के जवाबों का विश्लेषण किया। ये डॉक्टर्स 'चिकित्सक स्वास्थ्य अध्ययन' (1981-2006) के सदस्य

हैं। सारे के सारे 90 साल से अधिक उम्र के हैं और स्वस्थ हैं। इस अध्ययन में जोखिम के पांच प्रमुख कारक पहचाने गए हैं, जो आयु को कम करते हैं: 1. सुस्त जीवन, कसरत का अभाव; 2. उच्च रक्तचाप; 3. ज़्यादा वज़न, अर्थात् शरीर भार सूचकांक 25 से ज़्यादा (शरीर भार सूचकांक की गणना किलोग्राम में नापे गए वज़न में मीटर में नापे गए कद के वर्ग का भाग देने से पता चलता है); 4. धूम्रपान; 5. मधुमेह या खून में सामान्य से ज़्यादा ग्लूकोज़।

आप देख ही सकते हैं कि इनमें से प्रत्येक कारक पर नियंत्रण किया जा सकता है। अर्थात् ये जीवन शैली के परिवर्तन-योग्य पक्ष हैं।

येट्स और उनके सहयोगियों ने पाया कि धूम्रपान 90 साल तक जीने की संभावना को 75 प्रतिशत कम कर देता है। लिहाज़ा यह सबसे जानलेवा कारक है। यदि आप धूम्रपान जारी रखते हैं तो लंबे जीवन की आपकी संभावना मात्र 25 प्रतिशत रह जाती है।

अगला महत्वपूर्ण कारक मोटापा है। मोटापा दीर्घायु की संभावना को 32 प्रतिशत कम कर देता है। मधुमेह इस संभावना को 28 प्रतिशत, सुस्त जीवन 44 प्रतिशत और उच्च रक्तचाप 42 प्रतिशत घटाते हैं।

कोई मोटा, मधुमेह का मरीज़ यदि धूम्रपान करे, तो उसे तीन कारक प्रभावित करेंगे और ऐसे व्यक्ति के दीर्घायु होने की संभावना मात्र 14 प्रतिशत होती है। और यदि पांचों जोखिमकारी प्रभावी हों, तो ऐसे व्यक्ति के लिए लंबे जीवन की संभावना मात्र 4 प्रतिशत रह जाती है। (गौरतलब है कि विंस्टन चर्चिल सुस्त जीवन शैली, मोटापे, और संभवतः मधुमेह के धनी थे और धूम्रपान के आदी थे। वे 91 वर्ष जीए थे। यही कह सकते हैं कि वे उन 4 प्रतिशत खुशकिस्मत लोगों में से थे। उनकी अस्सीवीं सालगिरह पर एक पत्रकार ने उनसे पूछा था कि क्या उनसे 90 साल की उम्र में साक्षात्कार संभव होगा। इस पर चर्चिल ने जवाब दिया था,

“क्यों नहीं, आप तो काफी तन्दुरुस्त नज़र आते हैं।”)

बोस्टन समूह ने शायद अपने वालंटियर्स से उनकी खानपान की आदतों के बारे में नहीं पूछा था। जैसे क्या वे शाकाहारी हैं, या मछली खाते हैं, सफेद मांस खाते हैं या लाल, भरपेट खाते हैं या हल्का-फुल्का वगैरह।

इन सवालों के जवाब दिलचस्प होते, खास तौर से हम हिंदुस्तानियों के लिए। मैं तो पीकर लड़खड़ाने का आदी हूँ मगर ये वैज्ञानिक थोड़ी-बहुत पीते हैं। वैसे भी थोड़े-से अल्कोहल से खास फर्क नहीं पड़ता और सार्डिनिया के शतायु लोग तो रोज़ाना लाल वाइन पीते हैं।

गार्जियन के हाल के अंक में इस अध्ययन पर डॉ. इयान सैम्पल ने लिखा है: इन नब्बे वर्षीय लोगों के बारे में महत्वपूर्ण बात यह है कि 70 के बाद इन्होंने अपना ध्यान किस तरह रखा। अर्थात् इनकी दीर्घायु की कुंजी 70 के बाद चुस्त-दुरुस्त रह पाने में है। इनकी लंबे जीवन की उम्मीद पर जीवन के शुरुआती वर्षों की जीवन शैली का कोई खास असर नहीं है।

मेरे जैसे लोगों के लिए यही आशा की एक किरण है। बीते जीवन की बुरी आदतों और ज़ोखिमपूर्ण जीवन शैली को भूल जाइए। अब प्रायश्चित्त कीजिए, सुधरिए और अपने जीवन को नए सिरे से ढालिए। धूम्रपान छोड़िए, रक्तचाप पर नियंत्रण कीजिए, नियमित व्यायाम कीजिए और शरीर भार सूचकांक को 22 की सीमा में रखिए। साथ में भोजन व पेय पदार्थों में शक्कर की मात्रा कम करके आप नब्बे तक जी सकते हैं।

डॉ. जेम्स वॉटसन (डी.एन.ए. वाले) ने एक बार मुझे बताया था कि बच्चे अनश्वर होते हैं। उनका मतलब था कि यदि कोई बच्चा 4-5 साल जा जाए, तो उसकी प्रतिरक्षा प्रणाली और शरीर क्रिया का लचीलापन इतना सशक्त होते हैं कि उसे 70 तक खींच सकते हैं (जो आजकल मनुष्यों की औसत आयु है)। येट्स और उनके साथी कह रहे हैं कि आप 90 या उससे भी आगे तक जा सकते हैं।

सार्डिनिया के लोगों पर किया गया अनुसंधान बताता है कि कुछ व्यक्तियों में शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र बुढ़ापे के प्रति

ढल जाता है। यह सही है कि प्रतिरक्षा तंत्र की नफीस मशीनरी (टी कोशिकाएं और बी कोशिकाएं) का तो उम्र के साथ ह्रास होने लगता है मगर मैक्रोफेज 60-70 की उम्र के बाद बेहतर होने लगते हैं। मैक्रोफेज पराई कोशिकाओं और प्रोटीन का भक्षण करते हैं और हमें कुदरती प्रतिरक्षा प्रदान करते हैं।

यह अनुसंधान करने वाले डॉ. फ्रांसेस्की कहते हैं: “जो लोग लंबे समय तक जीते हैं, उनके शरीर में उम्र के साथ प्रतिरक्षा तंत्र में होने वाले विघटनकारी परिवर्तनों के साथ लगातार अनुकूलन होता जाता है।”

यहां कुछ बातें गौरतलब हैं। बोस्टन का अध्ययन पुरुषों की असाधारण दीर्घायु की बात करता है। महिलाओं के बारे में क्या कहा जा सकता है?

हम इस बात के कारण तो ठीक से नहीं जानते मगर महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा ज़्यादा लंबी उम्र जीती हैं। यदि येट्सनुमा अध्ययन साठ या सत्तर पार महिलाओं की जीवन शैली पर किया जाए, तो दिलचस्प होगा।

दूसरी बात अन्य देशों, खासकर भारत में ‘यू.एस. चिकित्सक स्वास्थ्य अध्ययन’ जैसे कार्यक्रमों की योजना बनाने व उन्हें बनाए रखने के महत्व को लेकर है। हाल ही में गठित भारतीय सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रतिष्ठान ऐसा कार्यक्रम शुरू करने के लिए आदर्श संस्था होगी। इसके साथ ही भारत में एक जुड़वां रजिस्ट्री शुरू करना भी महत्वपूर्ण होगा। इस तरह की रजिस्ट्री से हम जिनेटिक कारकों और पर्यावरणीय कारकों के असर को अलग-अलग करके देख पाएंगे। इस तरह से प्रकृति बनाम परवरिश की बहस में योगदान मिलेगा।

और अंतिम नसीहत वरिष्ठ नागरिकों के लिए है। अतीत को भूल जाइए। यदि हम आदतों और व्यवहार को बदलकर उपरोक्त पांच ज़ोखिमों पर विजय पा सके तो हम भी लंबा व स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

ललाट लिखी रेखा को भूल जाइए, हम अपनी सेहत और जीवन की गुणवत्ता को बदल सकते हैं, नियति को चुनौती दे सकते हैं। (स्रोत फीचर्स)