

## के औषधी बिना मुटु रोग उल्टाउन सकिन्छ ?

— डा. प्रकाशराज रेग्मी

हिजो आज मुटु रोग बारे व्यापक चर्चा छ । उच्चरक्तचाप, उच्चरक्त कालेष्टरोल, यूरिक एसिड, मधुमेह, हृदयघात घर घरको समस्या भैसकेको छ । मुटुका रोगीहरूले अस्पतालहरू खचाखच भरिएका छन् । नयाँ नयाँ नीजि अस्पताल र नर्सिङ होमहरू खुलि राखेका छन् । लगानी कर्ताहरू स्वास्थ्य सेवामा प्रशस्त मात्रामा पसा लगाउन इच्छुक देखिन्छन् । किनकी फफ्टाई रहेको देखिन्छ, स्वास्थ्य सेवाको व्यापार । बढी रहेको छ मुटुका रोगीहरूको संख्या/महंगो छ मुटु रोग उपचार सेवा ।

सन् १९७५ ताका अमेरिकामा मेडिसिनमा अध्ययनरत एक विद्यार्थीको दिमागमा यस्तो महंगो मुटुरोगलाई कसरी सस्तो तरिकाले उपचार गर्न सकिएला भन्ने कुरा खेल्न थालेछ । त्यस बेला अमेरिका र यूरोपमा मुटुरोगको महामारी थियो । हृदयाघात मृत्युको प्रमुख कारण बनेको थियो । बाईपास सर्जरी एकमात्र उपचार पद्धतिका रूपमा स्थापित थियो । बाइपास सर्जरी नै नगराईकन हृदयघात सम्बन्धि रोग, मुटुको रक्तनलि साँगुरिने रोगलाई कसरी ठिक पार्न किएता भन्ने चिन्तनको शुरुआत दिने अमेरिकाकी डाक्टर डिन ओर्निशले गरेका हुन् । यि डाक्टरले गहिरो अध्ययन र विभिन्न अनुसन्धानहरूद्वारा मुटुको रोगलाई धेरै हद सम्म उल्टाउन सकिन्छ भन्ने प्रणामाहरू विश्व सामु प्रस्तुत गरिदिए । अमेरिका र यूरोप जस्तो आर्थिक रूपले सम्पन्न ठाउँहरूमा उनको चिन्तन र कार्यले त्यति ठूलो प्रभाव पार्न सकेन तर नेपाल र भारत जस्तो आर्थिक रूपले पिछडिएको ठाउँमा भने चिन्तनले आज ठूलो प्रभाव पार्दै ल्याएको अनुभव गरिएको छ । हुन पनि हो लाखौं रुपैया खर्च गरि उपचार गर्नु पर्ने रोगलाई पैसा खर्च नगरी खानपानका नियन्त्रण, व्यायाम, ध्यान, योग, प्राणायाम आदी गरेर पूरै पुल्टाउन सकिन्छ भने त्यसको पछाडी को नलाग्ला ? सबैले खोजेको कुरा हो सस्तो मूल्यमा राम्रो र विश्वासिलो उपचार सेवा । तर के यो साच्चिकै संभव होला र ?

स्व. राजा विरेन्द्र लाई हृदयाघात भएपछि डा. मृगेन्द्र राज पाण्डेको प्रयाश मा डा. डिन ओर्निश वि. स. २०५५ सालमा नेपाल आएका थिए । उनले स्वर्गवासी राजालाई मुटु रोगबाट बच्न र भैसकेको हृदयाघातलाई उल्टाउन के कस्ता सल्लाहहरू दिए त्यो डा. पाण्डेलाई मात्र थाहा होला तर डा. ओर्निशले २०५५ सालमा माघ २६ गते होटल मल्लमा सर्वसाधारण जनतालाई दिएको प्रवचन सुन्ने श्रोताहरू मध्ये म पनि एक थिए । उनले त्यस बेलामा एकदमै मिठो शैलीमा जीवनशैली परिवर्तन, खानपान, ध्यान र योगबाट मुटुरोगलाई उल्टाउन सकिने तथ्यहरू प्रस्तुत गरेका थिए । पश्चिमी संस्कृतिमा हुर्किएका यि डाक्टरले पूर्वमा आएर पूर्वेली जनतालाई पूर्व समाज संस्कृत र परम्पराबाट सिकेका कुराहरू सुनाए । हामीहरू दंग पयौं । एउटा विदेशीले आएर हामीलाई हाम्रो स्वदेशी उपज योग, ध्यान, प्राणायाम, शाकाहार आदीका बारेमा सिकाएर मुटुरोगलाई यिनीहरूको प्रयोगबाट उल्टाउन सकिन्छ भनी ठोकूवा गरि दिए । हामीलाई पनि साच्चिकै हो जस्तो लाग्यो । त्यसपछि डा. डिन ओर्निशको बाटोबाट हिंड्ने अभियानको भारत र नेपालमा शुरुवात भयो । औषधी र चिरफार बिना कटु रोगलाई उल्टाउन सकिन्छ भन्ने अटल विश्वास लिएर विभिन्न थरीका उपचार प्याकेजका साथ योग पिठहरू, प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रहरू खुल्ने क्रम जारी छ । भारतमा डा. डिन ओर्निशलाई पनि उछिनेर मुटुरोगलाई समाजबाटै समाप्त पार्ने, सबै खाले दिर्घ रोगहरूलाई जरै बाटै उखेलेर निर्मूल पार्ने अभियानमा आज स्वामी रामदेवजी महाराज जोड तोडका साथ लागि पर्नु भएको छ । डा. डिन ओर्निश र स्वामी रामदेवजी महाराजले भने अनुसार गरेमा मुटुरोग उल्टने, नियन्त्रण हुने, जरै देखि उखेलिएर निर्मूल हुने अथवा अन्य के कसो हुने हो त्यो गर्ने ले नै भोग्ला तर मूल कुरो यो हो कि स्वास्थ्यका लागि र मुटु रोगीका लागि फाइदा पक्कै हुन्छ । डा. डिन ओर्निशले हामीलाई कुनै नयाँ कुरा सिकाएका छैनन् । उनले हामीले बिर्सका हाम्रै संस्कृति र परम्पराका राम्रो स्वास्थ्यवर्धक कुराहरूलाई फूलबुट्टा भरेर, ताजा बनाएर हाम्रा सामू मिठो शैलीका राखिदिएका मात्र हुन् । के हुन मुटु रोगलाई उल्टाउन सक्ने शक्ति भएका ती कुराहरू ? ती शक्तिशाली औषधिहरू हुन् : शाकाहार, चिल्लोमुक्त आहार (जिरो फ्याट डाईट), धूम्रपान त्याग, योगासन, ध्यान, तनाव व्यवस्थापन, सकारात्मक चिन्तन र मायाप्रेम । यि औषधीहरूबारे चर्चा गर्नु भन्दा पहिले यो बुझ्नु जरुरी छ कि के यसबाट सबैखाले मुटुका रोगहरू उल्टिन सक्छ ? अवश्य पनी सक्दैन । यो भ्रममा कोही पनि बस्नु हुँदैन कि सबै खाले मुटुका रोगहरू औषधी र चिरफार बिना निर्मूल पार्न सकिन्छ । यदि यो संभव हुँदो हो त आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको कुनै पनि आवश्यकता पर्ने थिएन होला । हामीले स्पष्ट रूपमा यो बुझ्नु पर्दछ कि जीवनशैली सँग सम्बन्धित मुटुका रोगहरू उच्चरक्तचाप, मधुमेह, उच्चरक्त कोलेस्टेरोल, यूरिक एसिड, कारोनरी मुटुको रोग, हृदयाघात आदीलाई डा. डिन ओर्निशले सिकाएको बाटोमा हिडेको खण्डमा धेरै हद सम्म

औषधी र चिरफार विना उल्टाउन सकिन्छ । हामीलाई सबै भन्दा बढी चिन्ताको विषय भनेको कोरोना री मुटुको रोग र हृदयाघात हो किन भने यो प्राणघातक छ, यसको उपचार धेरै महंगो छ, र उपचार गर्न चिरफार वा एञ्जियोप्लाष्टी को आवश्यकता पर्दछ । विना चिरफार यो रोगको उपचार गर्न सकिन्छ भन्ने बलियो आधार भएको खण्डमा कोरोना री मुटुको रोगबाट पीडित, एञ्जियोप्लाष्टी वा बाइपास सर्जरी द्वारा उपचार गर्नु पर्ने अवस्थामा पुगेका धेरै विरामीहरु यसबाट लाभान्वीत हुन सक्ने थिए साथै उनीहरुले सन्तोष र राहतको लामो सास फेर्न पाउने थिए । के यो संभव होला त रु यस बारे छोटकरीमा चर्चा गर्न चाहन्छु ।

मुटुले राम्रो संग काम गर्नका लागि मुटुका मांशपेशीहरुमा रक्तञ्चार राम्रो हुनु पर्दछ । मुटुमा रक्तसञ्चार गराउने ३ वटा प्रमुख रक्तनलीहरु छन् । यि रक्तनलीहरुको भित्री भागमा चिल्लो पदार्थ (कोलेस्टेरोल) जम्मा हुन गएको खण्डमा रक्तनली साँगुरीदै जान्छ र कुनै अवस्थामा रक्तनली पूर्ण रुपले बन्द हुन सक्छ । यस्तो भएमा मुटुका मांशपेशीहरुमा रक्त सञ्चारमा कमि आउँछ, मांशपेशीहरु क्रमिक रुपले मर्न थाल्छन् र हार्ट फेल हुन्छ । यो रोगलाई कोरोना री मुटुको रोग भनिन्छ । रक्तनलि पुरै बन्द भएको खण्डमा हृदयाघात हुन्छ । धेरै साँगुरिएको वा बन्द भएको रक्त नलिलाई एञ्जियोप्लाष्टि वा बाइपास सर्जरीबाट उपचार गर्नुपर्छ । यो आजको आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (एलोप्याथी) ले सिकाएको पाठ हो । एलोप्याथीले यो पनि सिकाएको छ कि यो रोग निर्मूल हुँदैन यस कारण खानपानमा नियन्त्रण, व्यायाम, तनाव मुक्ति, धूम्रपान त्याग साथै औषधीहरुको सेवन आदी उपायहरु जीवन्दीभर गर्नु पर्दछ । एलोपेथीमा कोरोना री मुटुको रोगको उपचारका तिन प्रमुख खम्बाको रुपमा औषधी सेवन, जीवनशैली परिवर्तन, र एञ्जियोप्लाष्टी वा बाइपास सर्जरी लाई लिइएको छ । यि तिनैवटै उपाएहरु अपनाएको खण्डमा मात्र उपचार पूर्ण हुन्छ भन्ने मान्यता एलोप्याथीमा रहेको पाइन्छ । हृदयाघात सम्बन्धि रोगको उपचारमा प्रयोग हुने औषधीहरु महंगा छन् किनकी तिनीहरुको आविष्कार र निर्माण कार्यमा धेरै लगानी भएको हुन्छ । एञ्जियोप्लाष्टी र बाइपास सर्जरीलाई लाखौं रुपैया खर्च लाग्छ किनकी यसका लागि चाहिने उपकरणहरुको मूल्य करौडौं रुपैयाँ पर्दछ । सस्तो र पैसै नपर्ने भनेको जीवनशैली परिवर्तन हो ।

कोरोना री मुटुको रोगको मुख्य कारण भनेको रक्तनलीहरुमा चिल्लो जम्मा हुनु हो । यि चिल्लो पदार्थहरु भनेको कोलेस्टेरोल र ट्राइग्लिसराइड हुन् । भोजनबाट यस्ता चिल्लो पदार्थहरु शरिर भित्र प्रवेश गर्दछन् । घ्यू, तेल, बोसो र गुलियो पदार्थहरुबाट कोलेस्टेरोल र ट्राइग्लिसरोडको निर्माण हुन्छ । खानामा यस्ता पादार्थहरुको नियन्त्रण गरेमा शरिरमा चिल्लो पदार्थ बढ्न र जम्मा हुन पाउँदैन प्रशस्त शारिरीक व्यायाम गरेको खण्डमा शरिरमा भएको बोसो पग्लिन्छ र रगतमा चिल्लो पदार्थको मात्रा घट्दछ । चूरोट, सुर्ति नखाने, सागपात र फलफूल धेरै खाने, मानिसक तनाव कम हुने भएमा रक्तनलि भित्र बासो जम्मा भई रक्तनलि साँगुरिदै जाने र बन्द हुने प्रक्रिया कमजोर हुन्छ । अब एक पल्ट गहिरिएर विचार गरौं मासू नखाने (शाकाहारी बन्ने), घ्यू, तेल एक थोपा पनि नखाने, खानेकुरा उसिनेको मात्र खाने, चिनी र मिठाई नखाने भएमा रगतमा चिल्लो पदार्थ एकदमै कम हुन पुग्छ । यस माथि व्यायाम, योग र प्रणायाम पनि गरेको खण्डमा रक्तनलिमा पहिले देखि जमेर बसेको चिल्लो पदार्थ पग्लिन थाल्छ र साँगुरिएको रक्तनलि खुल्न थाल्छ । चूरोट सुर्ति नखाने, मानिसक तनाव नहुने । हरियो सागपात र फलफूल धेरै खाने गरेमा रक्तनलि एकदम सफा हुन थाल्छ । यहि सिदान्त हो मुटुरोगलाई चिरफार औषधी विना उल्टाउने भनेको । बोसो भरेर साँगुरिएको मुटुको रक्तनलिलाई शाकाहार, व्यायाम र तनाव मुक्तिबाट सफा गरि साँगुरोपनालाई घटाउँदै लग्ने उपाय हो यो । छोटकरीमा भन्ने हो भने जीवनशैली परिवर्तनबाट मुटुको रोगको उपचार गर्ने एक सशक्त पद्धति हो यो के साँच्चिकै यो प्रभावकारी छ त ? के जीवनशैली परिवर्तनबाट बन्द भएको मुटुको रक्तनली खुल्न सक्छ ? यस्ता प्रश्नहरु हाम्रा सामु बारम्बार उठ्ने गर्दछन् । मैले सत्य बोल्नु पर्छ कसैलाई आफ्नो लोकप्रियता बढाउन भ्रममा राख्नु हुँदैन । म आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको विद्यार्थी भएको नाताले यस शास्त्रमा लेखिएको र अनुसन्धानहरुबाट प्रमाणित भएका तथ्यहरुलाई तापईहरुको समक्ष प्रस्तुत गर्दछु । मैले सिदान्त व्यवहार हुँदै पक्षलाई केलाउने र एउटा निचोड निकाल्ने प्रयाश गर्दैछु ।

मुटुका जन्मजात रोगहरु (पवाल परेको, मुटुको बनावटमा विकृती भएको, नशाहरु एल्टा भएको आदी) लाई जीवशैली परिवर्तन गरेर उल्टाउन सकिदैन । रामदेवजी महाराजले सिकाउने कपालमाती प्राणायाम र अन्य जुनसुकै योगअभ्यास हजार पल्ट गरे पनि यो संभव छैन । यस्तै बाथ मुटुको रोगबाट विग्रिएका भल्भअरुलाई ठिक पार्न जीवशैली परिवर्तनबाट संभव छैन । हो कोरोना री मुटुको रोगीहरुको साँगुरिएको रक्तनली , बढेको रक्तचाप, मधुमेह र कालेस्टेरोललाई जीवशैली परिवर्तन बाट धेरै हदसम्म घटाउन सकिन्छ । एकदमै लागेर प्रयाश गत्यो भने ९०% साँगुरिएको मुटुको रक्तनलीलाई ७०% वा सो भन्दा कम सम्म पनि खुलाउन सकिन्छ । क्यालिशयम जमेर कडा भैसकेको रहेछ भने त्यो नशा खुल्दैन । हामीले स्पष्टसंग बुझ्नु पर्दछ कि केही प्रतिशत कोरोना री मुटुका

रोगीहरूलाई औषधी र चिरफार बिना ठीक पार्न सकिन्छ तर यसमा रिस्क प्रशस्त छ । कुनै पनि बेला हृदयाघात हुन सक्ने रिस्क सधैँ रैरहन्छ । जीवनशैली परिवर्तन गर्दा पनि छाती दुख्ने कम नभएमा, बढेको रक्तचाप नियन्त्रणमा नआएमा, रगतमा कालेस्टेरोल बढेमा औषधीको सेवन गर्नु पर्छ । औषधीको सववनबाट पनि हृदयघातको संभावना नघटेमा बाइपास सर्जरी एञ्जियोप्लाष्टीको विकल्प छैन । जिन्दगी एक पल्ट मात्र पाइन्छ । यसकारण सुरक्षित र भरपर्दो विकल्प रोज्नु बुद्धिमानी हुन्छ । अन्तमा कोरोना री मुटुका रोगीहरू जसको मुटुका रक्तनली साँगुरिएका छन् उनीहरू औषधी चिरफार बिना रोगलाई उल्टाउन प्रयाश गर्न चाहन्छन् भने जीवनशैली परिवर्तनका निम्न लिखित बुँदाहरूलाई नियमित रूपमा कडाईका साथ लागु गर्नुपर्दछ : १. शाकाहारी बन्ने २. धूम्रपान नगर्ने ३. शरिरको तौल घटाएर आवश्यक भन्दा केहि कममा राख्ने (दुब्लाउने) ४. दैनिक व्यायाम, ध्यान, योग, प्राणायम गर्ने ५. हरियो सागपात र फलफुल धेरै खाने ६. चिल्लो पदार्थ १ थोपा पनि नखाने ७. मानसिक तनावबाट पूर्ण मूक्त हुने ८. माया प्रेमको भावना बढाउने ९. उच्चरक्तचाप, मधुमेह र उच्चरक्त- कालेस्टेरोललाई नियन्त्रणमा राख्ने ।

कसैले पनि औषधी खाँदै खान्न जीवनशैली परिवर्तन बाट मात्र मुटुको रोगलाई उल्टाउछु भनि जिद्धी गर्नु हुँदैन । बुद्धिमानी यसमा छ कि जीवनशैली परिवर्तनका साथ साथै रगतपातलो पार्ने एस्पिरिन, कालेस्टेरोल घटाउने औषधी र आवश्यक भएमा रक्तचाप र ब्लड सूगर नियन्त्रण गर्ने औषधीहरू पनि सेवन गर्नु पर्दछ । यि सब गर्दा पनि छाती दुख्ने भैरहेमा जिन्दगी बचाउन बाइपास सर्जरी वा एञ्जियोप्लाष्टी कै शरणमा जानु बोहक अर्को विकल्प आजका दिन सम्म देखिदैन ।