



शोध समाचार



प्रोएक्टिव स्टडी

3 सितंबर 2005 को ग्रीस की राजधानी अथेंस में एक बहुत ही महत्वपूर्ण शोध के नतीजे मधुमेह विशेषज्ञों के सामने रखे गये। युरोपीय मधुमेह अध्ययन संघ की 41 वीं वार्षिक गोष्ठी में कोई 8000 प्रतिनिधियों ने इसे बेसब्री से सुना। **मधुमेह वाणी** की ओर से लेखक भी वहीं थे। शोध का नाम था प्रोएक्टिव स्टडी। इसे 16 यूरोपीय देशों में एक साथ किया गया व इसमें 5236 मरीजों ने भाग लिया। यह प्रयोग मधुमेह की दवाई पायोग्लिटैजॉन पर है।



इस शोध में उन मरीजों को लिया गया जिन्हें बड़ी धमनियों में रुकावट के कारण हार्ट अटैक पैरालिसिस या पैर काटने की नौबत एक बार आ चुकी थी या उनका इसके लिये बड़ा आपरेशन करना पड़ा था। यह डबल ब्लाइन्ड स्टडी थी जिसमें मरीजों को दो समूहों में बाँटा गया। एक समूह को पायोग्लिटैजॉन दी गई व दूसरे को उसी आकार प्रकार की नकली गोली। ना तो मरीज को और ना ही डाक्टर को यह पता था कि मरीज असली दवाई ले रहा है या नकली। सभी मरीजों को अन्य दवाईयाँ/इंसुलिन जरूरत के अनुसार चलते रहे।

लगभग सभी मरीज स्टेटिन, एस्पिरिन, बी.पी. दवाईयाँ आदि लेते रहे जो अपने आप में बड़ी धमनियों में रुकावट रोकती हैं। औसतन मरीजों को 2.8 वर्षों के लिये नियमित रूप से जाँचा परखा जाता रहा। कुछ ही दिन पहले मरीजों को कोड खेल कर जानकारी प्राप्त की गई कि असली (पायोग्लिटैजॉन)

व नकली दवाई लेने वालों में क्या अंतर है। परिणाम में पाया गया कि हार्ट अटैक, पक्षाघात (पैरालिसिस) व पैरों में गँगरीन की नौबत पायोग्लिटैजॉन लेने वाले मरीजों में 16% कम हुआ। यह दवाई लेने वालों का ग्लूकोज व लिपिड नियंत्रण भी नकली दवाई लेने वालों से अच्छा रहा।

शाकाहारी बनिये वजन घटाईये

'अमेरिकन जरनल ऑफ मेडीसिन' के सितम्बर 2005 के अंक में छपे एक शोध के अनुसार यदि पूर्ण शाकाहारी भोजन लिया जाय व भोजन में वसा बहुत कम कर दी जाय तो वजन कम किया जा सकता है। शोध में 64 मीनोपाँज पार कर

चुकी महिलाओं को ऐसी ही आहार तालिका दी गई। वह



बतायी गई तालिका में से जितना चाहे खा सकती थीं। उन्हें अपने शारिरिक श्रम का स्तर पहले जैसा ही रखने को कहा गया। 14 हफ्ते बाद इन महिलाओं में औसत 5.8 किलो वजन कम हो गया।

एन्टीऑक्सीडेन्स

शरीर में होने वाले मेटाबॉलिस्म से मुक्त ऑक्सीजन अणु उत्पन्न होते हैं। इन्हीं अणुओं की अधिकता शरीर में विभिन्न कोषिकाओं को नुकसान पहुँचाती है। मधुमेह से होने वाले विकारों



जल्दी बुढ़ापा हृदय रोग व कैंसर रोगों की उत्पत्ति में इन्हीं अणुओं का हाथ होना माना गया है। मधुमेह जैसे रोगों में अणु सामान्य से अधिक उत्पन्न होते हैं। इन्हें शरीर से खत्म करने के लिये जरूरत होती है एन्टीऑक्सीडेंट्स की। ये एन्टीऑक्सीडेंट्स हमें प्राप्त होते हैं ताजा फलों, सब्जियों, अंकुरित अनाज, सूखे मेवे आदि से। कॉफी व चाय भी एन्टीऑक्सीडेंट्स का स्रोत हैं। एक शोध में पाया गया है कि अमरीकी लोगों में कॉफी एन्टीऑक्सीडेंट का सबसे बड़ा स्रोत है क्योंकि कॉफी बहुत पी जाती है और अमरीकी फल, मेवे सलाद आदि कम खाते हैं।

फ्रेंच फ्राईज का खतरा

कैलिफोर्निया के अटॉर्नी जनरल के आलू चिप्स और फ्रेंच फ्राईज बनाने वाली मशहूर कंपनियों के खिलाफ केस दायर किया है। अटॉर्नी जनरल बिल लोकेयर ने अपनी याचिका में कहा है कि इन कंपनियों के लोकप्रिय उत्पादों में जिस रसायन का प्रयोग होता है उससे कैंसर का खतरा है। लास एंजिल्स के सुपीरियर कोर्ट में दायर याचिका में कहा गया है इन नामी-गिरामी कंपनियों पर रोक लगाई जाए। उन्होंने जिन कंपनियों के नाम गिनाए हैं उनमें मैकडोनाल्ड, वेंडी इंटरनेशनल जैसी कंपनियाँ हैं जो फ्रेंच फ्राईज जैसे उत्पादों पर कोई वैधानिक चेतावनी नहीं देते। उन्होंने आलू चिप्स बनाने वाली अन्य कंपनियों पेप्सीको की फ्रिटो-ले और प्रोक्टर और गैम्बल के प्रिंगल चिप्स पर भी ऐसे ही आरोप लगाए हैं।

इन उत्पादों में खतरनाक रसायन एक्रालेमाइड जो उच्च ताप पर इन्हें तैयार करने पर उत्पन्न होते हैं— के बारे में उपभोक्ताओं को नहीं बताया जाता। अटॉर्नी जनरल ने कहा है कि उत्पादन टेस्टी तो होते हैं लेकिन स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। जिनके बारे में उपभोक्ताओं को बताना ही चाहिए। सन् 2002 में भी वैज्ञानिकों ने अपने शोध में पाया था कि स्टार्च युक्त खाद्य पदार्थों को उच्चताप पर गर्म करने पर एक्रालेमाइड उत्पन्न होता है।

उम्र बढ़ाने वाला जीन

अमेरिकी वैज्ञानिकों ने चूहों पर किए गए अनुसंधान में उस जीन की खोज की है, जो उम्र के बढ़ने के लिए जिम्मेदार होता है। यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सास के साउथ वेस्टर्न मेडिकल सेंटर



के डा. मकोतो कुरो और उनके साथियों ने चूहों पर किए गए अध्ययन में उम्र ढलने के लिए जिम्मेदार जीन की पहचान की है। इस जीन को कलोथो नाम दिया है। अध्ययन के दौरान चूहों में पाए जाने वाले इस जीन के प्रभाव को कृत्रिम तरीकों से बढ़ाया गया और यह पाया गया कि इससे उनकी उम्र 30 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

कलोथो जीन के प्रभाव के कारण बुढ़ापे के कारण पैदा होने वाली बीमारियों का असर भी दिखाई नहीं देता और हड्डियों के कमजोर होने, धमनियों में रूकावट आने और मांसपेशियों की कमजोरी जैसे लक्षण दिखाई नहीं देते। यह भी पाया गया कि जिन चूहों के इस जीन में कोई खराबी होती है, वे अपेक्षाकृत जल्दी बूढ़े हो जाते हैं। वैज्ञानिकों ने पाया कि इस जीन का प्रभाव नर चूहों में अधिक और मादा चूहों में कम होता है। इस जीन को प्रभावशील बनाने के कुछ विपरीत प्रभाव भी वैज्ञानिकों को नजर आए हैं। जीन का प्रभाव बढ़ाने से चूहों की उम्र भले ही बढ़ गई, लेकिन इससे उनकी प्रजनन क्षमता में कमी हो गई थी। इसके अलावा इस जीन के कारण मधुमेह की आशंका भी बढ़ जाती है। वैज्ञानिकों को मिली इस सफलता से बुढ़ापे को टालने के लिए प्रयासरत वैज्ञानिकों को आशा की किरण नजर आने लगी है।

संकलन – डॉ. सुशील जिन्दल