



हमेशा थके रहने की बीमारी



आज से 67 साल पहले यानी 1934 में कैलिफोर्निया के लॉस एंजिल्स कंट्री अस्पताल के कई सारे लोगों को निराशा, थकान और मांसपेशियों में दर्द की शिकायत थी। पहले तो चिकित्सकों ने पोलियो की आशंका व्यक्त की लेकिन जब परीक्षणों ने इसे झुठला दिया तो मामला उनकी समझ से बाहर हो गया।

कुछ इसी तरह का हादसा 1955 में लंदन के रॉयल फ्री अस्पताल में भी पेश आया था। इस बार भी पीड़ितों को राहत नहीं पहुंचाई जा सकी। दोनों मामलों में पीड़ितों में ज्यादातर महिलाएं ही थीं।

इन लक्षणों से युक्त बीमारी को कई नामों से बुलाया जाता रहा है; कभी मायलजिक एनसेफेलोमाइलिटिस (एमई), तो कभी फ्लू। आजकल इसे क्रॉनिक फटीग सिंड्रोम (सीएफएस) कहा जा रहा है। मुश्किल तो यह है कि अभी तक किसी को उन कारकों की पुख्ता जानकारी नहीं है जिनके कारण यह बीमारी होती है।

हाल ही में कराए गए सर्वेक्षण के मुताबिक 30 फीसदी महिलाओं और 19 फीसदी पुरुषों को हमेशा लगातार थकान की अनुभूति होती

है। यह सीएफएस का ही लक्षण है। इसके अलावा मांसपेशियों में दर्द, तनावग्रस्त मस्तिष्क, कमजोरी, गुस्सा आना और अचानक नींद न आना इसके लक्षण हैं।

पीड़ितों को शिकायत रहती है कि मांसपेशियों पर उनका नियंत्रण नहीं रह पाता है। लेकिन चिकित्सक इससे सहमत नहीं हैं। उनका कहना है कि यह पीड़ितों की मनोवैज्ञानिक हालत पर निर्भर करता है। हालांकि यह सही है कि सीएफएस के चलते मांसपेशियां काम करने में अधिक ऊर्जा की खपत करती हैं, जिससे कमजोरी का अहसास होता है।

मजे की बात है कि सीएफएस पीड़ित व्यक्ति अपने आप ही हिसाब लगा लेता है कि वह बहुत कमजोर होता जा रहा है, उसकी मांसपेशियां कमजोर हो गई हैं और अब वह ज्यादा काम नहीं कर पाएगा, उसे बिस्तर पर आराम करना चाहिए।

इस रोग के इलाज के लिए अब बिहेवियर थिरेपी का सहारा लिया जा रहा है। इसके तहत पीड़ितों को कुछ काम सौंपे जाते हैं। धीरे-धीरे इन कामों को और कठिन बना दिया जाता है। पीड़ित को अहसास होता है कि वह ठीक हो रहा है और वह दिए

गए काम को अपनी इच्छा से बखूबी पूरा करने की कोशिश करता है। और इस तरह कुछ समय बाद वह हर काम बड़ी आसानी से करने लगता है। उसके दिमाग से तमाम तरह की आशंकाएं दूर हो जाती हैं।

नींद न आने की समस्या को लेकर पीड़ितों को समझाया जाता है कि इसके कई कारण हो सकते हैं। हालांकि सीएफएस और नींद न आने के बीच के सम्बंध को लेकर शोध चल रहे हैं।

सीएफएस से बचने के उपायों पर अधिक जोर देना चाहिए। चिकित्सकों का मानना है कि सीएफएस डिप्रेशन से भिन्न है क्योंकि सीएफएस से पीड़ित व्यक्ति अपने काम यथावत करना चाहता है, ज़िंदगी में उसकी रुचि बनी रहती है, जबकि डिप्रेशन में ऐसा नहीं होता। बेहतर हो कि खुश रहने की कोशिश की जाए, नियमित रूप से अपना परीक्षण कराते रहें, व्यर्थ चिंताओं से बचें, मन को न भाने वाले कामों से बचें आदि। यद्यपि अभी तक सीएफएस से जुड़े तमाम सवालों का जवाब नहीं ढूंढा जा सका है, फिर भी आशा है कि अगले दशक में इस दिशा में अपेक्षित सफलता मिल जाएगी। (स्रोत फीचर्स)

