

केवल वजन से कहीं अधिक: मेटाबॉलिक सिंड्रोम की 5 आश्चर्यजनक वास्तविकताएं

क्या आपने कभी सोचा है कि क्यों कुछ लोग थोड़े बड़े हुए रक्तचाप या एक विशिष्ट कमर के आकार के साथ अचानक हृदय रोग के लिए उच्च जोखिम वाली श्रेणी में आ जाते हैं, जबकि इसी तरह के आंकड़ों वाले अन्य लोग सुरक्षित दिखाई देते हैं? इसका उत्तर स्वास्थ्य संकेतकों के एक छिपे हुए तालमेल में निहित है जिसे डॉक्टर "मेटाबॉलिक सिंड्रोम" (MetS) कहते हैं। इसे अक्सर "इंसुलिन रेजिस्टेंस सिंड्रोम" के रूप में वर्णित किया जाता है, यह एक अकेली बीमारी कम और मेटाबॉलिक विकारों का एक अदृश्य "समूह" अधिक है जो चुपचाप आपके दीर्घकालिक स्वास्थ्य से समझौता कर सकता है।

मुख्य बात 1: यह जोखिमों का एक तालमेल है, न कि कोई एकल निदान

मेटाबॉलिक स्वास्थ्य की दुनिया में, इसका पूरा प्रभाव इसके अलग-अलग हिस्सों के योग से कहीं अधिक खतरनाक है। व्यक्तिगत रूप से, थोड़ा अधिक ब्लड शुगर रीडिंग या सीमा रेखा वाला रक्तचाप का आँकड़ा वार्षिक चेकअप के दौरान केवल एक चेतावनी हो सकता है। हालाँकि, जब ये कारक एक साथ दिखाई देते हैं, तो वे एक "परफेक्ट स्टॉर्म" बनाते हैं जो पुरानी बीमारी के विकास को महत्वपूर्ण रूप से तेज कर देता है।

इसे इस तरह से सोचें: व्यक्तिगत रूप से, ये आँकड़े पीली बत्ती का संकेत दे सकते हैं; साथ मिलकर, वे एक संकट का संकेत देते हैं। जैसा कि नैदानिक डेटा बताता है: **"मेटाबॉलिक सिंड्रोम कोई एक बीमारी नहीं है, बल्कि संबंधित जोखिम कारकों का एक समूह है जो मिलकर हृदय रोग और टाइप 2 मधुमेह विकसित होने की संभावना को बढ़ा देते हैं।"**

मुख्य बात 2: "तीन का नियम" - निदान के लिए विशिष्ट मानक

चिकित्सक इस सिंड्रोम की पहचान करने के लिए अटकलों पर भरोसा नहीं करते हैं। इसके बजाय, वे एक विशिष्ट "तीन के नियम" को देखते हैं। निदान तब शुरू होता है जब एक रोगी निम्नलिखित पाँच मानदंडों में से **तीन या अधिक को पूरा करता है**, एक महत्वपूर्ण चेतावनी के साथ: **इन स्थितियों के लिए दवा लेना भी सीमा को पूरा करने के रूप में गिना जाता है**, भले ही दवा वर्तमान में आपके आँकड़ों को "सामान्य" सीमा में रख रही हो।

- **पेट (केंद्रीय) का मोटापा:** पुरुषों के लिए 40 इंच (102 सेमी) से अधिक या महिलाओं के लिए 35 इंच (88 सेमी) से अधिक कमर का घेरा।

- भारतीयों में यह सीमा पुरुषों में > 90 सेमी और महिलाओं में > 80 सेमी है
- बड़ा हुआ फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज: 100 mg/dL या उससे अधिक का फास्टिंग ब्लड शुगर स्तर।
- उच्च रक्तचाप: 130/85 mm Hg या उससे अधिक की रीडिंग, या रक्तचाप कम करने वाली दवा का वर्तमान उपयोग।
- उच्च ट्राइग्लिसराइड स्तर: 150 mg/dL या उससे अधिक, या बढ़े हुए ट्राइग्लिसराइड्स के लिए उपचार प्राप्त करना।
- कम एचडीएल ("अच्छा") कोलेस्ट्रॉल: पुरुषों के लिए 40 mg/dL या उससे कम, या महिलाओं के लिए 50 mg/dL या उससे कम—या कम एचडीएल के लिए उपचार प्राप्त करना।

मुख्य बात 3: युवाओं में चिंताजनक वृद्धि

जबकि कई लोग अभी भी मेटाबॉलिक समस्याओं को अर्धे उम्र की चिंता के रूप में देखते हैं, डेटा अगली पीढ़ी के बारे में एक अलग और अधिक गंभीर कहानी बताता है। सीडीसी के अनुसार, 2 से 19 वर्ष की आयु के लगभग 5 में से 1 युवा अब मोटापे के साथ जी रहा है—यह दर 1970 के दशक के बाद से तीन गुना हो गई है। इस प्रवृत्ति ने चिकित्सा समुदाय में इस बात पर बहस छेड़ दी है कि बच्चों की जांच **कब और कैसे** की जाए। विवाद इस तथ्य से उपजा है कि बढ़ते बच्चों में इन स्वास्थ्य संकेतकों में "बड़ा अंतर" दिखाई देता है। चूंकि यौवन के दौरान बच्चों का शरीर निरंतर परिवर्तन की अवस्था में होता है, इसलिए "सामान्य" आधार रेखा स्थापित करना कुख्यात रूप से कठिन है, फिर भी प्रारंभिक हस्तक्षेप के लिए जोखिम पहले कभी इतना अधिक नहीं रहा है।

मुख्य बात 4: उपचार "10 की शक्ति" के साथ शुरू होता है

यदि आप मेटाबॉलिक सिंड्रोम (Mets) से पीड़ित पाए जाते हैं, तो बचाव की पहली पंक्ति कोई गोली नहीं है—यह जीवनशैली में सुधार है जो "10 की शक्ति" पर केंद्रित है। हालांकि गतिविधि के लिए स्वर्ण मानक प्रति सप्ताह 150 मिनट का मध्यम व्यायाम है, लेकिन यह संख्या कठिन महसूस हो सकती है। इसका समाधान क्या है? **उन 150 मिनटों को पूरे दिन में प्रबंधनीय, 10-10 मिनट के सत्रों में विभाजित करना।** दोपहर के भोजन के बाद तेज़ चलना या दस मिनट तक सीढ़ियाँ चढ़ना बदलाव शुरू करने के लिए पर्याप्त है। इन प्रयासों को अधिकतम करने के लिए, नैदानिक प्रमाण दो प्रमुख क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करने का सुझाव देते हैं:

- **शरीर के ऊपरी हिस्से पर ध्यान दें:** दिलचस्प बात यह है कि विशेष रूप से **शरीर के ऊपरी हिस्से** का वजन कम करना मेटाबॉलिक असंतुलन को दूर करने के लिए विशेष रूप से प्रभावी उपचार दिखाया गया है।
- **DASH प्रोटोकॉल:** यह **"हृदय के लिए स्वस्थ"** आहार फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, मछली और नट्स जैसे पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों पर जोर देता है। महत्वपूर्ण रूप से, **इसमें न केवल रेड मीट और चीनी, बल्कि सोडियम, सैचुरेटेड फैट और कुल वसा को भी सीमित करने की आवश्यकता होती है।** उच्च जोखिम वाले समूहों के लिए, इन जीवनशैली परिवर्तनों का समर्थन करने के लिए मेटफॉर्मिन (अक्सर मधुमेह में देरी के लिए निर्धारित) या स्टैटिन (कोलेस्ट्रॉल के लिए) जैसी दवाओं का उपयोग किया जा सकता है।

मुख्य बात 5: छिपे हुए संबंध (PCOS और सूजन)

मेटाबॉलिक सिंड्रोम का प्रभाव हृदय और धमनियों से कहीं आगे तक फैला हुआ है। यह इंसुलिन रेजिस्टेंस और निम्न-स्तर की सूजन के मूक योगदानकर्ताओं द्वारा संचालित एक प्रणालीगत मुद्दा है। यह अंतर्निहित रासायनिक वातावरण कई "द्वितीयक" स्थितियों के प्रवेश द्वार के रूप में कार्य करता है जिन्हें कई लोग महसूस नहीं करते हैं कि वे संबंधित हैं, जिनमें शामिल हैं:

- **पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS)**
- **नॉन-अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज (NAFLD)**
- **क्रोनिक किडनी रोग**
- **कोरोनरी आर्टरी डिजीज (हृदय रोग)**
- **रक्त के थक्के जमने के दोष**
- ये स्थितियाँ केवल संयोग नहीं हैं; वे अक्सर **उन्हीं सूजन संबंधी प्रक्रियाओं द्वारा संचालित होती हैं जो मेटाबॉलिक क्लस्टर की विशेषता हैं।**

आगे का रास्ता

मेटाबॉलिक सिंड्रोम उन चीजों का एक जटिल चौराहा है जिन्हें हम बदल नहीं सकते—जैसे हमारी आनुवंशिकी और पारिवारिक इतिहास—और वे चुनाव जो हम हर दिन करते हैं। हालांकि आपका डीएनए खतरे को बढ़ा सकता है, लेकिन आपकी जीवनशैली अक्सर संकट का कारण बनती है। आपके पास सबसे शक्तिशाली उपकरण जागरूकता है। आखिरी बार आपने अपनी कमर का घेरा कब मापा था? क्या आप अपना वर्तमान फास्टिंग ग्लूकोज स्तर या

ट्राइग्लिसराइड आँकड़ा जानते हैं? इन पाँच प्रमुख मेट्रिक्स में अपनी स्थिति को समझना आपके डॉक्टर के साथ एक सक्रिय बातचीत और एक स्वस्थ मेटाबॉलिक भविष्य की ओर पहला कदम है।

डॉ. सौमिन धनेरिया

एमडी (MD); डीएम (DM) (एंडोक्रिनोलॉजी और मेटाबॉलिज्म)

असिस्टेंट प्रोफेसर

मेडिसिन विभाग (एंडोक्रिनोलॉजी)

कंसल्टेंट एंडोक्रिनोलॉजिस्ट-

अवंती हॉस्पिटल - सोमवार और गुरुवार दोपहर 2 बजे से शाम 5 बजे तक

उज्जैन चैरिटेबल ट्रस्ट हॉस्पिटल - बुधवार और शनिवार दोपहर 2 से 5 बजे तक