

अयुक्तियुक्त व्यायाम से हृदयाघात

डा. विश्वावसु गौड़

असिस्टेंट प्रोफेसर, एम. जे. एफ. आयुर्वेद
महाविद्यालय, हाड़ोता, जयपुर (राजस्थान)

(म.म.राष्ट्रपतिसम्मानित) प्रो. बनवारी लाल गौड़

पूर्व कुलपति, डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्ण राजस्थान
आयुर्वेद विश्वविद्यालयः, जोधपुर

जयपुर में 15 फरवरी 2023 से 24 फरवरी 2023 के बीच दो आधुनिक चिकित्साविशेषज्ञों की खेलते समय ही हार्ट अटैक (हृदयाघात) से मृत्यु हो गई। दोनों निरन्तर खेलने वाले खिलाड़ी थे, एक क्रिकेट के खिलाड़ी थे तो दूसरे बैडमिंटन के खिलाड़ी थे और दोनों ही श्रेष्ठ चिकित्सक थे। जो बैडमिंटन के खिलाड़ी थे वे तो अस्थिरोगविशेषज्ञ थे तथा विशेष रूप से खिलाड़ियों के होने वाले आघात को ठीक करने में अत्यन्त दक्ष थे।

इससे पहले भी जिम करते समय या अन्य थोड़ा परिश्रम करते समय भी कुछ चिकित्सकों की हार्ट अटैक (हृदयाघात) से मौत होना चिन्ता का विषय है। इन डॉक्टरों की उम्र 50 वर्ष से कम थी। प्रोफेसर सी.एम. शर्मा, जो कि एस. एम. एस. मेडिकल कॉलेज के न्यूरोलॉजी विभाग के विभागाध्यक्ष थे, उनकी उम्र अवश्य सम्भवतः 55 वर्ष से अधिक थी, लेकिन वे लगभग स्वस्थ थे तथा प्रतिदिन व्यायाम करते थे, जिम में ट्रेडमिल पर भी निरन्तर चलते थे और एक दिन उस ट्रेडमिल पर चलते हुए ही हार्ट अटैक (हृदयाघात) से एक श्रेष्ठ व्यक्ति की, एक श्रेष्ठ शिक्षक-चिकित्सक की, एक समाजसेवक की असामयिक मृत्यु हो गई।

विशेषज्ञों का कहना है कि कोरोना-काल के बाद राजस्थान के सबसे बड़े हॉस्पिटल एस.एम.एस. हॉस्पिटल में प्रतिदिन 45 से अधिक हार्टअटैक के रोगी आ रहे हैं, इनमें 40 साल से भी कम उम्र के रोगियों की संख्या लगभग 15-20 होती है। यह केवल जयपुर की ही बात नहीं अपितु सम्पूर्ण भारत वर्ष में और सम्पूर्ण विश्व में भी कोरोना के बाद हार्ट अटैक (हृदयाघात) से मरने वालों की संख्या में अभिवृद्धि हुई है, भारतवर्ष में यह अभिवृद्धि लगभग 20% है।

इसमें भी चिन्ता की बात यह है कि 50 वर्ष से कम उम्र के व्यक्तियों में हृदयरोग होने की प्रवृत्ति बढ़ी है एवं हार्ट अटैक (हृदयाघात) होने वालों की संख्या में अभिवृद्धि हुई है। इसमें नियमित व्यायाम करने वाले व्यक्ति भी सम्मिलित हैं। आंकड़े बताते हैं कि पिछले 10 साल में करीब सवा दो लाख भारतीयों की मृत्यु केवल मात्र हार्टअटैक से हुई है।

प्रसिद्ध कॉमेडियन राजू श्रीवास्तव को जिम में व्यायाम करते समय दिल का दौरा पड़ा एवं 41 दिन तक गहनचिकित्सा प्रक्रिया में रहते हुए भी उनकी मृत्यु हो गई। इसी तरह से अभिनेता सिद्धार्थ शुक्ला और कन्नड़ फिल्मों के

मशहूर अभिनेता पुनीत राजकुमार को भी जिम में व्यायाम करते समय ही हार्ट अटैक (हृदयाघात) आया, फिटनेस ट्रेनर कैजाद कपाड़िया एवं मशहूर कोरियोग्राफर रेमो डिसूजा इत्यादि भी इसी प्रकार से हार्टअटैक से मृत्यु को प्राप्त हुए। ये सभी 50 वर्ष से कम उम्र के व्यक्ति थे। यह केवल ख्यातनाम व्यक्तियों का उल्लेखमात्र है, इसके अतिरिक्त अन्य अनेक लोग व्यायाम करते समय या खेलते समय अथवा श्रम करते समय हार्ट अटैक (हृदयाघात) के शिकार होते आए हैं।

28 फरवरी 2023 को हैदराबाद के सिकंदराबाद में लाल पेठ में बैडमिंटन खेलते समय ही श्याम यादव नामक 38 वर्ष के एक व्यक्ति की हार्ट अटैक से मृत्यु हो गई, जबकि वह प्रतिदिन इसी समय इतना ही खेलते थे। हैदराबाद में ही शादी की विभिन्न रस्मों के क्रम में हल्दी लगाने के दौरान हार्टअटैक से एक युवक की मृत्यु हो गई। इसी तरह फरवरी में ही महाराष्ट्र के नांदेड़ में विवाह-समारोह में नृत्य करते समय एक 19 वर्षीय युवक की मौत हो गई, 67 वर्षीय एक व्यक्ति की सम्भोगप्रक्रिया के दौरान मृत्यु हो गई। कानपुर में क्रिकेट खेलते हुए 32 वर्षीय भानु की बैटिंग करते समय हार्ट अटैक (हृदयाघात) से मृत्यु हो गई। इसी तरह से जनवरी 2023 में एक क्रिकेटर की बॉलिंग करते समय केवल 18 वर्ष की उम्र में हार्ट अटैक (हृदयाघात) से मृत्यु हो गई।

ऐसे सैकड़ों उदाहरण केवल 2023 में ही प्राप्त हो जाएंगे। कहने का तात्पर्य यह है कि व्यायाम, व्याय, भय, त्रास, अति हर्ष आदि ऐसे कारण हैं जिनसे हार्ट अटैक होता है। मन को आश्वासन देने की दृष्टि से यह कहा जा सकता है कि यह प्रायः उन्हीं व्यक्तियों को होता है जो आहार-विहार आदि के परिपालन में स्वलन करते हैं, जिसके कारण उनमें पहले से ही किसी न किसी प्रकार की हृदिकृति रहती है।

कानपुर के एक समाचारपत्र के अनुसार कानपुर के हृदयरोग संस्थान में 1 जनवरी से 8 जनवरी 2023 के बीच 5273 रोगी हार्ट अटैक (हृदयाघात) के बाद चिकित्सार्थ चिकित्सालय में पहुंचे, इनमें से 51 रोगियों की मौत चिकित्सा-प्रक्रिया के दौरान ही हुई, जबकि 63 रोगी पहले ही हार्ट अटैक (हृदयाघात) से मृत्यु को प्राप्त हो चुके थे।

यह केवल एक संख्यामात्र है, इसमें आश्चर्यचकित करने वाली एक बात यह है कि इन रोगियों में युवाओं की संख्या में अभिवर्धन हुआ है। चिकित्सा-विशेषज्ञों एवं सांख्यिकी-विशेषज्ञों के सम्मिलित अध्ययन को देखें तो वर्तमान में हृदयरोग से मरने वाले 10 में से 4 रोगियों की उम्र 45 वर्ष से भी कम रही। इन घटनाओं का विश्लेषण करते हुए आधुनिक चिकित्सक कहते हैं कि कुछ लक्षण ऐसे होते हैं जो हृदयरोग की ओर संकेत करते हैं जिनमें अत्यधिक थकावट की अनुभूति, नींद आने में विषमता, अनावश्यक रूप से चिंताग्रस्त होना या शोकग्रस्त होना एवं मंदाग्नि इत्यादि लक्षण प्रमुख होते हैं।

हृदयरोग के हेतुओं को आयुर्वेद की दृष्टि से देखें तो हजारों वर्ष पहले आयुर्वेद के महर्षियों ने इन सभी परिस्थितियों का उल्लेख कर दिया था जो अब युगानुरूप संदर्भ में भी दिखाई दे रहे हैं। इस संदर्भ में महर्षि चरक के वचन

उल्लेखनीय हैं, यथा-

व्यायामं च व्यवायं च स्नानं चङ्क्रमणानि च।

ज्वरमुक्तो न सेवेत यावन्न बलवान् भवेत् ॥ (चरक. चिकित्सा. 3/332)

उपर्युक्त श्लोक में आचार्य ने रोगमुक्त को विशिष्ट चेष्टाएं न करने का निर्देश दिया है, यद्यपि इसमें ज्वरमुक्त का उल्लेख किया है लेकिन यह केवल सांकेतिक है अर्थात् किसी भी रोग से मुक्त व्यक्ति जब तक बलवान् नहीं होता है तब तक व्यायाम, व्यवाय, डुबकी लगाकर के स्नान करना और अत्यधिक चङ्क्रमण (घूमना) न करे। प्रारम्भ में जितने भी उदाहरण दिए गए हैं ये उपर्युक्त हेतु उन सब में घटित होते हैं।

व्यायाम के ऊपर अनेक उदाहरण दिए गए हैं तथा व्यवाय (सम्भोग) का भी एक उदाहरण दिया गया है एवं चङ्क्रमण के भी अनेक उदाहरण मिल सकते हैं, जिनमें एक तो ताजा ही उदाहरण है कि २०२३ में ही काँग्रेस की भारत जोड़ो यात्रा के दौरान एक नेता की केवल चङ्क्रमण करने से ही हार्ट अटैक आ जाने के कारण मृत्यु हो गई। यद्यपि व्यायाम की अनेक विधाओं में चङ्क्रमण सर्वाधिक सुरक्षित व्यायाम है लेकिन यह भी शरीर की शक्ति और स्थिति को देखकर ही किया जाना उपयुक्त है, इस सम्बन्ध में महर्षि सुश्रुत कहते हैं कि-

यत्तु चङ्क्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत्।

तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियबोधनम् ॥ (सु.चि.अ. २४)

यहाँ पर यह स्पष्ट कहा है कि चङ्क्रमण भी यदि देह को पीड़ा करने वाला है तो वह नहीं करना चाहिए। इससे यह भी स्पष्ट हो जाता है कि जो अभ्यस्त व्यक्ति है वही चङ्क्रमण (घूमना) करे। सहसा या अधिक देर तक या अधिक दूर तक घूमना शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है।

वर्तमान में अधिसङ्ख्य युवा अपने शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए डाइटिंग करते हैं (जो कि एक तरह का अनशन या कुपोषण का स्वरूप ही है), वर्तमान काल में एक नवीन विधा और है जिसे क्रैश डाइटिंग कहते हैं यह और भी खतरनाक है इसमें तेजी से वजन कम किया जाता है और आहार में न्यूनतम पौष्टिक तत्वों का ग्रहण किया जाता है। कुछ लोग वजन कम करने के लिए अत्यधिक व्यायाम करते हैं जो साहसिक कार्यों की गणना में आता है। आचार्य चरक कहते हैं कि साहसिक कार्य नहीं करने चाहिए। साहसिक कार्य का तात्पर्य है- सहसा अपने शरीर की शक्ति को देखे बिना ऐसे कार्य करना जिनका निरन्तर अत्यधिक अभ्यास नहीं हो (सहसा आत्मशक्तिमनालोच्य क्रियत इति साहसं, तत्तु गजाभिमुखधावनादि- चरक. सूत्र. 7/26, चक्रपाणि)। यदि अभ्यास भी हो तो भी अधिक व्यायाम और अधिक चेष्टा करना हानिकारक है और प्रमुख रूप से यही हृद्रोग का कारण है, मुख्य रूप से हृदयाघात का कारण है।

व्यायाम को संक्षिप्त रूप से परिभाषित करते हुए आचार्य चरक कहते हैं कि जो चेष्टा इष्ट हो अर्थात् अभीष्ट हो वह करनी चाहिए तथा उसमें भी मात्रापूर्वक ही करना उपयुक्त है। व्यक्ति को अत्यन्त अभ्यास भी हो तो भी उसे अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिए। ऊपर विभिन्न खिलाड़ियों के तथा विभिन्न प्रकार के व्यायाम करने वालों के जितने भी उदाहरण दिए गए हैं वे सभी अभ्यास होते हुए भी हृदयाघात के शिकार हुए हैं। इसका तात्पर्य यह है कि आचार्य चरक का कहा गया वाक्य यह स्पष्ट निर्देश देता है कि व्यायामसम्बन्धी प्रत्येक कार्य एक नियत मात्रा तक ही करना चाहिए।

इसका भी विश्लेषण करें तो कोई भी चेष्टा या व्यायाम यदि देह की पीड़ा करने वाला हो तो वह भी उपयुक्त नहीं है। वर्तमान में सूचना- संचार व्यवस्था अत्यधिक प्रसरणशील है अतः इस प्रकार के व्यक्तियों के लिए सुनने में आता है कि केवल भ्रमण करने मात्र से ही या अत्यधिक यात्रा करने से भी अथवा थोड़ा तीव्र चङ्क्रमण (जोगिंग) करने से भी हार्ट अटैक (हृदयाघात) के रोगी देखे जा रहे हैं। इस सम्बन्ध में महर्षि चरक स्पष्ट कहते हैं कि-

श्रमः क्लमः क्षयस्तृष्णा रक्तपित्तं प्रतामकः।

अतिव्यायामतः कासो ज्वरश्छर्दिश्च जायते॥ (चरक. सूत्र. 7/33)

अधिक व्यायाम करने से थकान, क्लम (बाद में भी विना परिश्रम के थकान की अनुभूति होना), धातुओं का क्षय, तृष्णा (प्यास की अधिकता), रक्तपित्त रोग, प्रतामक श्वास, कास, ज्वर और छर्दिरोग (वमनरोग) उत्पन्न हो जाते हैं।

इसी क्रम में व्यायाम के सामान्य लक्षण बताते हुए कहते हैं -

स्वेदागमः श्वासवृद्धिर्गात्राणां लाघवं तथा।

हृदयाद्युपरोधश्च इति व्यायामलक्षणम् ॥

अर्थात् स्वेद का निकलना, श्वास की वृद्धि होना, अङ्गों में लघुता और हृदय आदि में उपरोध अर्थात् रुकावट (इनमें थकान की अनुभूति) यह व्यायाम का लक्षण है।

यहाँ व्यायाम के लक्षणों में “हृदयाद्युपरोधश्च” कहा है जिसका तात्पर्य है हृदय इत्यादि विशिष्ट अवयवों के कार्य में बाधा उत्पन्न होने लग जाए, उसी समय व्यायाम बंद कर देना चाहिए, लेकिन इससे अधिक व्यायाम करने पर हृदय का उपरोध या मस्तिष्क का उपरोध हो सकता है। अतः हार्टअटैक और ब्रेन हेमरेज के लक्षणों की ओर आचार्य का संकेत है। यद्यपि कुछ आचार्य इस श्लोक को प्रक्षिप्त मानते हैं, लेकिन फिर भी यह सटीक लक्षणों की ओर संकेत करने वाला है, अतः इसे स्वीकार किया जाना चाहिए।

अति व्यायाम के लक्षणों में श्रम, क्लम, क्षय और प्रतामक (तमकश्वास रोग या श्वासाभिवृद्धि) ये 4 लक्षण ऐसे हैं जो सीधे तौर पर हार्ट अटैक (हृदयाघात) को उत्पन्न करने वाले हेतु या उसका संकेत देने वाले प्राथमिक लक्षण माने जा सकते हैं, इसमें प्राचीन महर्षि एवं वर्तमान चिकित्सक एकमत हैं।

इस सम्बन्ध में आचार्य चरक आगे चेतावनी देते हुए कहते हैं कि अभ्यस्त होते हुए भी इन निम्नलिखित प्रक्रियाओं को अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए उचित मात्रा में भी सावधानी पूर्वक किया जाना ही अधिक उपयुक्त है, यथा-

व्यायामहास्यभाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजागरान्

नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया॥ (चरक. सूत्र. 7/34)

अर्थात् बुद्धिमान पुरुष व्यायाम, हंसना, बोलना, मार्गगमन करना, मैथुन करना तथा जागरण इन सब का अभ्यास होने पर भी अधिक मात्रा में सेवन नहीं करे।

यहाँ यह भी स्पष्ट जान लेना चाहिए अनभ्यस्त को तो अति मात्रा में व्यायाम करना ही नहीं चाहिए लेकिन अभ्यस्त को भी अति मात्रा में व्यायाम करना निषिद्ध है, इसे चक्रपाणि ने स्पष्ट करते हुए कहा है कि-

यद्यप्यतिव्यायामो निषिद्धस्तथाऽपीह पुनरभिधीयते अतिभाष्यादिष्वपि तद्दोषश्रमक्लमादिप्राप्त्यर्थः; यदि वा पूर्वमनभ्यस्तव्यायामातिसेवा निषिद्धा, इह तु अभ्यस्तस्यापि निषेधः। यदाह- नोचितानपि; उचितानप्यभ्यस्तानपीत्यर्थः। अपिशब्दादनभ्यस्तानां नितरां निषेधो लभ्यते। (चक्रपाणि)

अर्थात् यद्यपि अति व्यायाम निषिद्ध है फिर भी जोर से बोलना या भाषण देने आदि में भी उसके दोष श्रम-क्लम आदि की प्राप्ति के लिए यहाँ उसका पुनः कथन किया है अथवा पहले अनभ्यस्त व्यायाम का अति सेवन निषिद्ध है तो यहाँ पर अभ्यस्त व्यायाम के भी अधिक सेवन का निषेध है, जैसे कि कहा गया है “नोचितानपि” जिसका अर्थ है उचित भी अर्थात् अभ्यस्त व्यायाम का भी अधिक सेवन नहीं करना चाहिए, अपि शब्द से अनभ्यस्त व्यायाम का सर्वथा निषेध प्राप्त होता है।

इस निर्देश का यदि उल्लंघन किया जाता है, तो वह व्यक्ति सहसा विनाश को प्राप्त करता है यथा-

एतानेवंविधांश्चान्यान् योऽतिमात्रं निषेवते।

गजं सिंह इवाकर्षन् सहसा स विनश्यति॥३५॥ चरक सूत्र 7/35

अर्थात् इन कर्मों का तथा उनके समान अन्य कर्मों का जो पुरुष अधिक मात्रा में सेवन करता है वह उसी प्रकार विनष्ट हो जाता है जिस प्रकार सहसा हाथी को खींचता हुआ सिंह विनष्ट हो जाता है। अतः संक्षेप में यही समझना चाहिए कि व्यायाम नियत रूप से नियमित रूप से मात्रापूर्वक ही करना चाहिए। अयुक्तियुक्त व्यायाम सर्वदा हानिकारक होता है।