

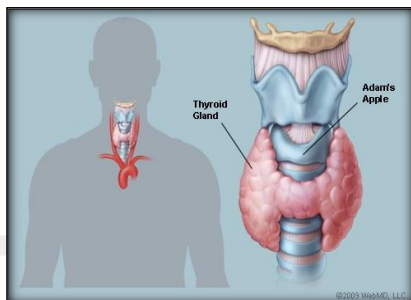
## हाइपरथायरॉयडिज़म : कंठ साधना द्वारा निदान की सम्भावनाएँ

**Dr. Narendra Kaur**

Associate Professor in Music, RRMK Arya Mahila, Mahavidyalaya, Pathankot, Punjab

आज थायरॉयड एक सामान्य बीमारी बन चुकी है। अमेरिकन थायरॉयड एसोसिएशन के अनुसार वहाँ की लगभग बीस मिलियन जनसंख्या इस बीमारी का शिकार है जिसमें से साठ प्रतिशत तो अपनी इस बीमारी के बारे में अनिभिज्ञ हैं। यह बीमारी मर्दों की अपेक्षा औरतों में अधिक पाई जाती है। इस बीमारी का मुख्य कारण आज की तनावपूर्ण जीवनचर्या बताया जाता है।

थायरॉयड ग्रंथी (Thyroid Gland) दिखने में तितली (Butterfly) के आकार जैसी होती है जो गले के निचले हिस्से में सामने की ओर स्थित रहती है। यह ग्रन्थी थायरॉयड हार्मोन्स पैदा करती है जो खून में मिलकर सारे शरीर में पहुँचता है। यह हार्मोन शरीर की ऊर्जा को बनाये रखने, दिमाग, हृदय, माँसपेशियों तथा अन्य अंगों को सुचारू रूप से कार्य करने में मदद करता है। थायरॉयड ग्रंथी भोजन में निहित आयोडीन लेती है और दो प्रकार के हार्मोन्स बनाती है। (1)Thyroxine (T-4) और (2)Triiodothyronine (T-3) इनके अतिरिक्त यह ग्रंथी Calcitonin नामक हार्मोन पैदा करती है जो हमारे खून में कैल्शियम की मात्रा को नियन्त्रित रखता है तथा थायरॉयड स्टिमुलेटिंग हार्मोन (TSH) भी पैदा करती है। जिसके सामान्य मात्रा में घट जाने पर Hyperthyroid तथा अत्यधिक बढ़ जाने पर Hypothyroid होता है। थायरॉयड में T3, T4 और TSH की सामान्य सीमाएँ इस प्रकार होती हैं—T3-0.60 से 1.81, T4-5.1 से 12.45 और TSH - 0.35 से 5.50 तक। इसी प्रकार फ्री थायरॉयड में इनकी सामान्य सीमाएँ इस प्रकार रहती हैं – FT3- 2.30 से 4.20, FT4-0.89 से 1.76 और TSH Ultrasensitive- .550 से 4.780 तक।



मुख्य रूप से थायरॉयड दो प्रकार का होता है—

1. हाइपोथायरॉयडिज़म
2. हाइपर थायरॉयडिज़म

हाइपो थायरॉयड के कुछ प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं—

1. किसी काम में मन न लगना, जल्द थकावट महसूस करना।

2. कब्ज का कारण न पता चलना।
3. वजन का अचानक बढ़ना।
3. चेहरे पर सूजन आना अथवा चेहरे का फूलना।
4. बालों का झड़ना।
5. चेहरे पर बालों का बढ़ना।

हाइपर थायरॉयड के कुछ प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं—

1. वजन का अचानक घटना
2. पेट खराब रहना, कुछ भी हज़म न होना एवं कारण समझ में न आना।
3. देर रात तक नींद न आना।
4. दिन में थकावट रहना
5. स्किन सूखी होना तथा चमड़ी से सम्बन्धित कोई बीमारी जैसे खारिश इत्यादि होना।
6. गला सूखना तथा शरीर में सूखापन व घबराहट महसूस होना।
7. हाथ काँपना।

हाइपोथायरॉयडिज़म में निम्नलिखित योग आसन बताए जाते हैं —

1. सर्वांगासन— यह आसन थायरॉयड के लिए सर्वाधिक उपयुक्त बताया जाता है जिससे थायरॉयड ग्रंथी की क्रिया ठीक हो जाती है क्योंकि इस आसन द्वारा इस ग्रंथी पर दबाव पड़ता है तथा सिर में स्थित अन्य ग्रन्थियाँ जैसे Pituitary Gland और Pineal Gland की क्रिया भी इस आसन से प्रभावित होती है जो थायरॉयड ग्रंथी को अप्रत्यक्ष रूप में नियन्त्रित करती हैं।

2. विपरीताकरनी आसन
3. मत्स्यासन
4. हालासन
5. मारजरिआसन और
6. सूर्य नमस्कार

इन आसनों के अतिरिक्त प्राणायाम का अभ्यास जैसे कि कपाल भाती, नाड़ी शोधन, भास्त्रिका और उज्जयी भी हाइपोथायरॉयड में लाभकारी बताये जाते हैं।

हाइपर थायरॉयड के लिए योग साधना के निम्नलिखित आसन बताए जाते हैं—

1. सेतुबन्धासन
2. मारजरिआसन

3. शिशु आसन
4. शवासन
5. सूर्यासन

इन आसनो के अतिरिक्त उज्जयी, भ्रमरी, नाड़ी शोधन एवं प्राणायाम (शीतली) भी Hyperthyroid में लाभकारी उपाय माने जाते हैं। ओम् का उच्चारण ध्यान केन्द्रित करता है जिससे तनाव कम होता है। थायरॉयड का मुख्यकारण तनाव पूर्ण मानसिक अवस्था है इसलिए ध्यान एकाग्र कर ध्वनि उच्चारण से शान्ति मिलती है।

Medical Science में हाइपर थायरॉयड के लिए आजकल सार्वधिक उपयुक्त दवा Methimazole मानी जाती है। जिसका कोई साइड इफ़ैक्ट नहीं होता।<sup>1</sup>

सर्वविदित है कि संगीत के द्वारा बहुत सी बीमारियों का इलाज सम्भव है। इसी संदर्भ में निम्न अनुभव प्रस्तुत है:

सन् 2007 में 20 और 21 जनवरी को मैंने नैशनल स्तर पर एक सैमीनार का आयोजन किया था, जिसकी ग्रांट मुझे UGC से मिली थी। इस सैमीनार का विषय था Music Therapy and Mental Health. दिल्ली से आये I.A.S Officer Dr. T.V. Sairam जी का Key Note Address काफी प्रभावशाली था। उनका इस विषय पर कुछ कार्य प्रयोगात्मक भी था। सांगीतिक प्रभाव से पीड़ा का घटना महसूस होना अथवा पीड़ा को भूल जाना एक सामान्य बात है लेकिन जब सांगीतिक नाद की संवेदनाओं (Vibrations) से हमारे अंग प्रत्यंग प्रभावित होते हैं तो शरीरिक रसायन में फर्क पड़ता है जो गहन अध्ययन का विषय बन जाता है। मेरे साथ कुछ ऐसा ही हुआ है।

यह बात है जनवरी सन् 2010 की कि अचानक मेरी सेहत में गिरावट आनी शुरु हो गई। वजन घटना शुरु हो गया, पेट भी खराब रहने लगा, कुछ खाया पचता न था। बहुत ही घबराहट महसूस होती थी और सारे शरीर पर बहुत ही खारिश महसूस होती थी। देर रात तक नींद न आती थी। कभी एक डॉक्टर को दिखाया तो कभी दूसरे को। एक डॉक्टर ने थायरॉयड टैस्ट के लिए कहा लेकिन तब रिपोर्ट में कुछ भी न आया। ऐसा लगभग सात-आठ महीने चला। परन्तु जब सेहत में

---

<sup>1</sup> Drugs known as antithyroid agents methimazole (Tapazole) or in rare instances propylthiouracil (PTU) may be prescribed if the doctor chooses to treat the hyper thyroidism by blocking the thyroid gland's ability to make new thyroid hormone. Methimazole is presently the preferred one due to less severe side effects. These drugs work well to control the overactive thyroid, bring quick control of hyperthyroidism and do not cause permanent damage to the thyroid gland. "Hyperthyroidism" www.thyroid.org a site of American Thyroid Association accessed on Sep 9,2013 PP. 2

सुधार न हुआ, हालत और बिगड़ गई तो दिल्ली में कार्यरत पटानकोट के ही डा. मुकुल बिन्द्रा से टेलीफोन पर बात की वे हमारे कॉलेज की प्रिंसीपल मैडम के सुपुत्र हैं उन्होने हाल ही में M.B.B.S. की पढ़ाई पूरी कर दिल्ली में किसी हॉस्पिटल में काम करना शुरू किया था। डा. मुकुल से तकरीबन 45 मिनट फोन पर बात हुई। सभी रिपोर्ट्स उन्हें मैंने पढ़कर सुनाई। मेरी बात बहुत अच्छी तरह से सुनकर उन्होने मुझे एक बार फिर थायरयाइड का केवल TSH टैस्ट करवाने की सलाह दी। जब रिपोर्ट आई तो पता चला कि मेरा TSH Normal से बहुत ही ज्यादा घट गया था, यह मात्र 0.01 था जबकि यह कम से कम 0.50 होना चाहिए। स्ट्रेस के कारण मेरा B.P. भी हाई हो गया और तबियत काफी बिगड़ चुकी थी। इलाज शुरू हो गया। दिनांक 18 सितम्बर 2010 को जालन्धर के डा. विपिन तलवार जो बुधवार और शनिवार को दो दिन मुकेरियाँ आते थे, से इलाज शुरू हुआ। दिन में दो बार Methimez 10 mg नामक टैबलेट और एक बार Ciplar LA 40 खानी थी। 3 महीने बाद फिर से मुझे डाक्टर ने TSH(Thyroid) का टैस्ट कराने के लिए बोला। इस बार कुछ सुधार हुआ और अब TSH थोड़ा सा बढ़कर 0.16 हो गया, लेकिन अभी काफी सुधार होना बाकी था। पुनः तीन महीने के बाद TSH टैस्ट के लिए कहा गया। 23 अप्रैल 2011 को जब मैंने टैस्ट करवाया तो रिपोर्ट देखकर चौंक उठी। दरअसल टैस्ट से पहले ही कुछ ऐसा महसूस हो रहा था कि मैं अपनी दवाई न खाऊँ। जब भी Thyroid की टैबलेट लेती तो अच्छा महसूस न होता। खैर टैस्ट करवाया तो TSH 24.12 आया जिसे देखकर डाक्टर भी असमंजस में थे। उन्होने कहा, “या तो यह Hypothyroidism है अथवा आप ठीक हो गए हैं। यह सब कैसे हुआ मैं कुछ नहीं कह सकता।” लेकिन इसका उत्तर मेरे पास था।

असल में मार्च में यूनीवर्सिटी परीक्षाओं से पहले छात्राओं को Preparatory Holidays रहती हैं तो इन दिनों थोड़ा अवकाश मिल जाता है। इस समय में मैंने अपनी आवाज में कुछ सुधार लाने के निश्चय से कंठ साधना का अभ्यास किया जो बहुत ही कठोर परिश्रम वाला था। जिज्ञासुओं के लिये यहाँ अभ्यास विधि की संक्षिप्त जानकारी दे देना उचित रहेगा – समय कोई भी हो सकता है दिन अथवा रात, सुबह अथवा शाम। किसी भी समय आप अभ्यास के लिए बैठ सकते हैं। ‘स’ का स्वरोच्चारण अथवा आकार इस प्रकार की ध्वनि में करें जो आपकी साधारण आवाज है। किसी प्रकार भी बनावटी आवाज़ पैदा करने की कोशिश न करें। यह भी ध्यान रखा जाए कि ध्वनि उच्चारण में गले पर कोई जोर या तकलीफ महसूस न हो बल्कि सामान्य स्थिति में रहें। जब वांछित स्वर प्राप्त हो जाए तो ध्वनि को बढ़ाएँ, साँस यथावत् रखें। ध्वनि यदि खराब हो तो साँस तोड़ सकते हैं। साँस रोक कर ध्वनि उच्चारण की यह प्रक्रिया निरन्तर जारी रखें और साँस तब तक न तोड़े जब तक ध्वनि सुनाई दे। कभी कभी तो इस प्रक्रिया में ध्वनि बन्द हो जाती है परन्तु साँस थोड़ी बाकी रह

जाती है। जिसे खत्म होने तक रोका जाए और ध्वनि निकालने की कोशिश की जाए। सारी प्रक्रिया में इस बात का ध्यान रखा जाए कि ध्वनि से कम्पन दूर हो और आवाज़ स्थिर निकले।

वैसे भी थायरॉयड में हाथों का कम्पन एक खास लक्षण माना जाता है मुझे ऐसा अनुभव हुआ है कि यह कम्पन थायरॉयड के मरीज के शरीर के अन्य भागों और आवाज़ को भी प्रभावित करता है। सामान्यतया किसी भी बीमारी के सभी लक्षण सभी व्यक्तियों में सामान्य नहीं कहे जा सकते। उपरोक्त अभ्यास मैंने तकरीबन एक डेढ़ महीना ही किया कि मुझे अपने अन्दर कुछ ऐसा महसूस हुआ कि जब भी मैं थायरॉयड की दवा Methimez लेती तो मुझे कुछ खराब सा महसूस होता, इसलिए मैंने स्वयं ही दवा खानी बन्द कर दी तथा साथ ही टैस्ट करवाया तो देखा कि यह टैस्ट तो बिल्कुल उलट हो चुका था। डॉक्टर के पास गई तो उन्होंने फौरन Methimez बन्द कर देने के लिए कहा। देखा जाए तो थायरॉयड एक ऐसी बीमारी है जो कभी भी ठीक नहीं होती वरन् आजीवन इसकी दवा लेनी पड़ती है। डाक्टर के मुताबिक केवल 0.1 या 0.2 परसेण्ट मरीज ही ठीक होते हैं ज्यादातर केसों में यह बीमारी यदि लग गई तो जीवन भर प्रतिदिन टेबलेट लेनी पड़ती है। लेकिन ऐसा शायद ही देखा गया है कि यह बीमारी बिना दवा लिए ठीक रहे। परन्तु मैंने दवाई बन्द रखकर अपना अभ्यास जारी रखा इसी उम्मीद से कि मेरा TSH level ठीक रहे। दो महीने पश्चात् पुनः टैस्ट करवाया तो यह बिना दवा लिये भी बिल्कुल सामान्य अवस्था में आया। तत्पश्चात् आरम्भ में तो तीन महीने बाद परन्तु बाद में छः छः महीने बाद टैस्ट जारी रहे, सभी सामान्य आये।

दिनांक 24 फरवरी 2012 को जो टैस्ट करवाया वह भी सामान्य था, जो 2.06 था। तब तक मुझे दवा छोड़े लगभग एक वर्ष से ज्यादा हो चुका था। दिनांक 8 जनवरी 2013 को तकरीबन पूरे एक वर्ष बाद फिर से टैस्ट करवाया वह भी सामान्य निकला। अब दवा छोड़े लगभग दो वर्ष हो चुके थे। इस रिपोर्ट में TSH का लेवल था तो बेशक सामान्य सीमा के अन्दर परन्तु सामान्य सीमा के अन्दर पहले से कुछ घटा हुआ था। अब यह 0.47 था। दरअसल इस अवधि में मेरा सामान्य गायन का रियाज़ तो हो जाता था लेकिन कंट साधना का वह कठिन अभ्यास अब नहीं हो पा रहा था। चूँकि रिपोर्ट सामान्य थी इसलिए ध्यान नहीं गया कि पुनः कंट साधना का वही अभ्यास आरम्भ किया जाए। रिपोर्ट सामान्य होने पर भी तसल्ली नहीं हुई क्योंकि कुछ वैसा ही महसूस हो रहा था जैसा तब होता था जब थायरॉयड की बीमारी आरम्भ हुई थी, इसलिए डॉक्टर के पास गई, बताया कि कुछ अच्छा महसूस सा नहीं होता, रिपोर्ट नार्मल है। तब डॉक्टर ने Free Thyroid टैस्ट करवाने के लिए कहा। दिनांक 4 मार्च 2013 को Free Thyroid Test करवाया जिसमें Problem निकली। FT3 4.14, FT4 1.73 तथा TSH(Ultrasensitive) 0.004 निकला जो सामान्य सीमा में नहीं थे। फिर से वही

दवा Methimez आरम्भ हुई। लगभग एक डेढ़ महीना दवा लेने के बाद टैस्ट में कुछ सुधार आया। दिनांक 24 अप्रैल 2013 की रिपोर्ट में ये लेवल इस प्रकार थे – FT3 3.03, FT4-1.02 और TSH(Ultrasensitive) 0.137 | अतः अब केवल Ultrasensitive TSH में थोड़ी समस्या थी जो कि इधर मैने फिर से वही कठिन अभ्यास आरम्भ कर दिया था और दिनांक 21 अगस्त, 2013 को टैस्ट करवाया तो रिपोर्ट में आश्चर्यचकित कर देने वाली बात थी। FT3 2.80, FT4 0.89 जो कि नार्मल थे लेकिन TSH 8.619 था जो सामान्य से लगभग दो गुना हो चुका था, इस कारण तुरन्त दवा बन्द कर दी गई। यूं तो थायरायॉड के मरीज के लिए योग साधना में भी कुछ इसी प्रकार का अभ्यास बताया जाता है। कहते हैं कि शेर की भाँति गले से दहाड़ने का अभ्यास करने से थायरायड में फर्क पड़ता है। मेरा कंठ साधना का वही अभ्यास चलता रहा। अब जो टैस्ट करवाया तो रिपोर्ट सामान्य थी। रिपोर्ट में यह परिवर्तन कंठ साधना के अभ्यास के कारण था जो इसी उद्देश्य से किया था।

अतः यह कहा जा सकता है कि संगीत के द्वारा हाइपरथायरायॉडिज्म जैसी बिमारी का इलाज सम्भव है तथा इस विषय पर और अधिक शोध की आवश्यकता है।

स्वर सिंधु