कैंसर रोगियों में योग की भूमिका–एक अध्ययन

तृप्ति मिश्रा[1], शिप्रा शुक्ला[1], अंजलि वर्मा[1], विभा सिंह[2] एवं महेश पाल[1]
[1]पादप रसायन विभाग, राष्ट्रीय वनस्पति अनुसंधान संस्थान, लखनऊ–226001, उ0प्र0, भारत
[2]किंग जार्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी, लखनऊ–226003, उ0प्र0, भारत
drshipra.biotech@gmail.com

प्राप्त तिथि– 21.05.2015, स्वीकृत तिथि– 10.06.2015

सार

हजारों सालों से योग का अभ्यास शारीरिक और भावनात्मक सुधार के लिए किया जाता है। कई दशकों से कैंसर रोगियों पर रोगियों का अनुभव जन्य अनुसंधान जारी है। कुछ कैंसर रोगियों तथा कैंसर रोगों का उपचार करा चुके लोगों पर हुए अध्ययनों के अनुसार योग करने से नींद की गुणवत्ता, मूड़ तनाव, कैंसर सम्बन्धित लक्षणों तथा जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार होता है। प्रस्तुत लेख कैंसर रोगियों पर योग के प्रभाव पर हो रहे अनुसंधानों पर आधारित एक संक्षिप्त अध्ययन है।

बीज शब्द– योग, कैंसर रोगियों, शारीरिक सुधार।

Role of Yoga in Cancer patients- A study

Tripti Misra[1], Shipra Shukla[1], Anjali Verma[1], Vibha Singh[2] and Mahesh Pal[1]
[1]Department of Phyto-Chemistry, N.B.R.I., Lucknow-226001, U.P., India
[2]King George Medical University, Lucknow-226003, U.P., India
drshipra.biotech@gmail.com

Abstract

Yoga has been used for improving mental and physical health since the ancient time. Cancer research is the thrust area of research of many institutional bodies, which are doing it on cancer patients. The present report is providing evidence of Yoga on cancer patients. The studies conducted on cancer patients who had treatment and those who are under treatment with yoga show positive result on improving moods, cancer symptoms and many other values of life.

Keywords- Yoga, cancer patient, physical improvement.

परिचय– योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत से हुई है जिसका अर्थ है जुगल करना या शामिल होना। दार्शनिक सदर्भ में योग व्यक्ति का ब्रह्मांड से मिलन व्यक्त करता है। (योग भारतीय दर्शन शास्त्र की छः शाखाओं में से एक योग का सन्दर्भ वेदों तथा सभी प्राचीन ग्रन्थों से मिलता है)[2] लगभग एक दो हजार वर्ष पूर्व भारतीय ऋषि पतंजलि ने योग के सूत्रों को संहिताबद्ध किया। जिसे योग सूत्र कहा गया जो योग के आधुनिक अभ्यास को परिभाषित करने में मदद करता है। योग सूत्र के आठ अंग होते हैं, यम(नैतिक विषय), नियम(पालन), आसन(स्थित तथा मुद्रा), प्राणायाम(खांस पर नियंत्रण) प्रत्याहार(इद्रियों की वापसी), धारणा(एकाग्रता), ध्यान और समाधि(आत्यन्बोध ज्ञान), संयुक्त राज्य अमेरिका में योग शब्द आमतौर पर तीसरे और चौथे अंग अर्थात आसन और प्राणायाम को ही दर्शाता है। जबकि परम्परागत रूप से योग के सभी अंग आपस में सम्बन्धित होते हैं। योग का प्रभाव कई तरह के रोगों में पहले भी देखा गया है जैसे अस्थमा, ह्रदय रोग, गठिया, मिर्गी, अवसाद, मधुमेह, गैस्ट्रोइन्टेस्टाईनल विकारों इत्यादि। परन्तु हाल के वर्षों में शोधकर्ताओं का रूझान कैंसर रोगियों तथा कैंसर से जीवित बचे लोगों के बीच योग के प्रभाव के अध्ययन की तरफ बढ़ा है। योग हाल ही में कैंसर रोगियों के लिये एक संभावित लाभदायक मध्यवर्ती उपचार साबित हुआ है। योग का भारतीय रूप स्वास्थ्य और आत्म जागरूकता के लिए मन, शरीर, आत्मा, को एकजुट करने के लक्ष्य के साथ अध्यात्मिकता को भी सम्मिलित करता है।[3,4] इस लेख का प्राथमिक लक्ष्य कैंसर रोगियों और सर्वाइवर(यह शब्द उन व्यक्तियों को संबोधित करता है जिन्होने कैंसर का इलाज को पूरा कर लिया है) पर आयोजित योग

अनुसंधान की विस्तृत समीक्षा प्रदान करना है। इस लेख में योग की विभिन्न शैलियों तथा उसके फलस्वरूप रोग पर प्रभाव को सम्मिलित करता है।

विधि

प्रतिभागी– यह अध्ययन मानव विषयों की सुरक्षा के लिये संस्थागत बोर्ड द्वारा अनुमोदित किया गया था और सभी प्रतिभागियों को सूचित करके और उनकी लिखित सहमति के बाद ही किया गया। इस अध्ययन में ऐसी महिलाओं को शामिल किया गया था और सभी प्रतिभागियों को सूचित करके और उनकी लिखित सहमति के बाद ही किया गया । इस अध्ययन में ऐसी महिलाओं को शामिल किया गया जो द्वितीय से चतुर्थ स्तर के स्तन कैंसर से पीड़ित थी। तथा कम से कम 2 महीने कैंसर का इलाज करा चुकी थी। स्थानीय कैंसर सेंटर के डाटाबेस से लगभग 604 महिलाओं को पत्र भेजे गये जिनमें से 140 महिलाओं ने जवाब दिया और अध्ययन मे रूचि दिखाई ऐसी महिलाओं को अध्ययन में शामिल नहीं किया गया जो संक्रिय गंभीर संक्रमण, प्रतिरक्षा कमी, साइकोएक्टिब दवाओं का उपयोग करने वाली थी। 18 महिलाओं ने इस पात्रता की कसौटी को पास किया, जिनमें से 9 महिलाओं को कन्ट्रोल समूह तथा अन्य 9 महिलाओं को योग हस्तक्षेप या योग मध्यवर्ती समूह में निस्देश्यता से बांट दिया गया।

कार्यविधि– आठ सप्ताह का योग कार्यक्रम शुरू करने से एक सप्ताह पहले प्रतिभागियों से बेसलाइन आंकड़े एकत्रित किये गये। योग कार्यक्रम पूरा होने के एक सप्ताह भीतर (T1) आधारभूत तथा योग कार्यक्रम (T2) के पूरा होने पर सभी विषयों ने स्वयं रिपोर्ट उपकरणों के द्वारा पूरे कर लिये थे। जिनमे जीवन की गुणवत्ता, स्तन कैंसर विशिष्ट प्रश्नावली जनसांख्यिकीय जानकारी[5] लक्षण प्रोफाइल, थकान, दवा, इतिहास, स्तन कैंसर का इतिहास रोग तथा उपचार शामिल थे। दोनों ही अवसरों पर रोगियों को लार संग्रह किट दिये गये तथा एक सप्ताह के भीतर दोनों समूहों से आंकड़े संग्रहित किये गये। कट्रोल ग्रुप समूह को नियमित दिनचर्या जारी रखने के निर्देश दिये गये तथा योग ग्रुप एक सप्ताह में दो बार 90 मिनट का योग सूत्र कार्यक्रम में भाग ले रहे थे।

लार कार्टिसाल माप– प्रतिभागियों का लार सेंपल सेलवेट(Salivate Collection vials) संग्रह शीशियों में लिया जाता था। सेंपल लेने का समय एक दिन में चार बार(सुबह, दोपहर, 5 बजे और 10 बजे पी.एस.टी.) होता था। यह समय बेसलाइन(T1) के लिए लगातार दो दिन तथा (T2) के लिए 8 सप्ताह बाद होता था। अनुपालन वृद्धि के लिए प्रतिभागियों को पूर्व निर्धारित अलार्म वाली कलाई में बाधने वाली घड़ियाँ प्रदान की गई। प्रतिभागियों को दिये गये ट्रैकिंग फॉर्म में सेंपल कलेक्शन का वास्तविक समय रिकार्ड करना होता था। योग ग्रुप तथा कंट्रोल ग्रुप दोनों को एक जैसे निर्देश दिये जाते थे। तथा सभी सेंपल्स को एक समान तरीके से प्रोसेस किया जाता था।

परिणाम– अध्ययन विश्लेषण (T2) 14 लोगों (विषयों) पर पूरा किया गया जिस समूह में 7 लोग थे। योग समूह में 7 विषय ऐसे थे जिन्होंने लगभग 14.16 सेशन (87.5) की अध्ययन प्रक्रिया को पूरा किया।

इस अध्ययन के अलावा भी कैंसर रोगियों में योग की भूमिका पर कई विश्लेषण हो चुके हैं। कैंसर पर योग के प्रभाव का अध्ययन पहली बार भारत में छपा। पहले ट्रायल में 50 कैंसर रोगियों पर योग का प्रभाव देखा[6] गया जो रेडियेशन थेरेपी से गुजर रहे थे हालांकि उसमें कंट्रोल समूह शामिल नहीं था। योग से हुए लाभ में बहुत सी बातें शामिल थी जैसे भूख लगना(22%), नींद में सुधार(22%),आंत व्यवहार सुधार (26%) तथा शांति और सौहार्द की भावना।

वर्ष 2004 में कोहेन और उनके सहयोगियों ने कैंसर रोगियों के लिए तिरवती योग का एक नियंत्रित परीक्षण प्रकाशित किया[7]। इस अध्ययन में 3 घटक थे नियंत्रित श्वांस दृश्य और मन परिपूर्णता। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य तनाव कम करना तथा कैंसर रोगी के जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना था। योग समूह के प्रतिभागियों को दिन में कम से कम एक बार योग अभ्यास करने को प्रोत्साहित किया जाता था। योग समूह के लिए 30 रोगियों का चुनाव किया गया जिन्हें स्टेज (I- IV) लिम्फोमा कैंसर था। जिनमें से 21 प्रतिभागी कीमोथेरेपी पर निर्भर थे। इनमें मूड़, उर्जा, नींद का आंकलन योग के बाद किया गया। योग ग्रुप के प्रतिभागियों की रिपोर्ट के अनुसार योग समूह प्रतिभागी कट्रोल समूह की तुलना में नींद की गुणवत्ता में सुधार तथा नींद की दवाओं का उपयोग कम से कम करने के परिणाम मिले हैं। कैंसर रोगियों पर हुए एक रेंडम ट्रायल जो कि नॉन पियर रिव्यूड योगा जर्नल में प्रकाशित हुआ जिसके अनुसार यह अयंगर तकनीक से प्रभावित होता है।[8] 75 मिनट की सप्ताहिक कक्षाओं में प्रतिभागियों को योग के संशोधित संस्करण सिखाये जाते थे। जिनमें सामान्य स्ट्रेचिंग तथा शरीर को मजबूत बनाने के व्यायाम, सवासन आदि शामिल थे। इस अध्ययन का लक्ष्य शारिरिक फिटनेस में सुधार, तनाव को कम करना तथा शारीरिक गुणवत्ता में सुधार लाना था। एक अन्य अध्ययन में 30 कैंसर रोगियों को शामिल किया गया जिनमें कैंसर रोगी तथा कैंसर सर्वाइवर दोनों शामिल थे। प्रतिभागियों के मूड, तनाव, जीवन की गुणवत्ता, शारिरिक क्रियाशीलता

आदि का अध्ययन योग प्रकिृया के पहले तथा बाद में किया गया। परिणाम इस कार्यक्रम की प्रभावकारिता के प्रारम्भिक सबूत प्रदान करते हैं।

सारिणी–1: लार कार्टिसाल स्त्राव और (Prochosocial well being) मनोसामाजिक प्रक्रिया की कन्ट्रोल समूह और बेसलाइनकी योग की भागीदारी के बाद तुलना

(Variable) परिवर्तनशील	Baseline (T1) आधार रेखा	T2	Significance महत्व	Baseline (T1) आधार रेखा	T2 योग के बाद	Significance महत्व
(Physical Well being) शारिरिक कल्याण	0.29+0.27	0.42 +0.25	0.140	0.96+0.86	0.77+0.94	0.465
(Social Wellbeing) समाजिक कल्याण	3.24+0.69	3.6+0.83	0.588	3.18+0.65	2.8+0.67	0.686
(Emotional Wellbeing) भावनात्मक कल्याण	0.46+0.52	0.38+0.31	0.462	0.79+0.23	0.47+0.36	0.042
(Functional Wellbeing) क्रियात्मक कल्याण	3.37+0.46	3.24+0.56	0.235	3.08+0.92	3.46+0.64	0.343
(Fatigue) थकान	0.86+0.90	1.57+0.98	0.059	1.86+1.07	1.00+0.89	0.046
(Breast Cancer Conarn) स्तन कैंसर प्रसंग	10.14+3.13	8.43+3.91	0.106	9.85+7.73	8.80+3.11	0.892
(Morning Cortisol) प्रातः कार्टिसाल स्तर	2-56+0.27	2.45+0.29	0.176	2.52+0.11	2.33+0.09	0.018
(Noon Cortisol) दोपहर कार्टिसाल स्तर	2.20+0.16	2.11+0.29	0.612	1.17+0.16	1.72+0.26	0.999
(Evening Cortisol) सायं कार्टिसाल	1.85+0.21	1.74+0.45	0.499	1.44+0.38	1.19+0.35	0.028

निष्कर्ष– इस अध्ययन से यह ज्ञात होता है कि योग कैंसर रोगियों तथा कैंसर सर्वाइवर के लिये एक सकारात्मक हस्तक्षेप है। मौजूदा अध्ययन में कैंसर रोग के प्रकार जैसे लिंफोमा, स्तन, प्रोस्टेट आदि) रोग के चरण (स्टेज) तथा उपचार की स्थिति आदि को शामिल किया गया है विविधता होने के बावजूद योग के कैंसर सहभागियों द्वारा अच्छी तरह से सहन किया है तथा इसका पालन भी सरल रहा है। कैंसर रोगियों के लिए योग अपनी प्रभावकारिता के कारण प्रारम्भिक समर्थन प्रदान करता है। इसके बहुत से सकारात्मक परिणाम देखे गये हैं। जैसे नींद की गुणवत्ता, मूड, तनाव, कैंसर से संबधित संकटों से कमी तथा जीवन की समग्र गुणवत्ता आदि। ध्यान देने योग्य बात यह है कि योग से होने वाले लाभ के कुछ ही अध्ययन का वर्णन इस लेख में किया गया है। इसके अलावा योग के अध्ययन का वर्णन इस योग में किया गया है। इसके अलावा योग का अध्ययन अन्य कई रोगों पर भी हो रहा है, जिसके कई सकारात्मक प्रभाव देखे जा सकते हैं।

सन्दर्भ

1. अयंगर, बी0 के0 एस0(1995) एडीशन लाइट ऑन योगा, न्यूयॉर्क, एन.वाई. साकेन बुक्स।
2. विद्यालंकार, पी0(1998) द होली वेदास, क्लेरियन बुक्स।
3. जयंकर, वी0 के0 एस0(2005) लाइट ऑन लाइफ रेनकास्ट बुक्स, वेन्कोवर।
4. सेला, डी0 एफ0; तुल्सकाई, डी0 एस0; ग्रे0, जी0; साराफियान वी0; लिन, ई0; बोनोमी ए0 एवं अन्य(1983)
5. कोलिन्स सी0(1998) योगाः इन्ट्यूशन प्रिवेन्टिव मेडिसिन एन्ड ट्रीटमेन्ट, ज0 आग्सटेट गाइनीकोल नियोनेटल नर्स, खण्ड–27, मु0पृ0 563–568।
6. जोसेफ, सी0 डी0(1983) साइकोलॉजिकल सपोर्टिव थेरेपी फॉर कैंसर पेशेन्ट, इण्डियन जर्नल कैंसर, खण्ड–20, मु0पृ0 268–270।
7. कोहेन, एल0; वार्ने, के0 सी0; फौलाडी, आर0 टी0 एवं अन्य(2004) साइकोलॉजिकल एडजस्टमेन्ट एण्ड स्लीप क्वालिटी इन ए रेन्डमाइज्ड ट्रायल ऑफ द इफेक्ट ऑफ टाइवेटन योगा इन्टरवेन्शन इन पेशेन्ट्स विद् लिम्फोमा कैंसर, खण्ड–100, मु0पृ0 2253–2260।
(8). क्यूलास, रीड एस0; कार्लसन, एल0 ई0; डाराक्स, एल0 एम0 एवं अन्य(2004) डिस्कवरिंग द फिजिकल एण्ड साइकोलॉजिकल बेनेफिट्स ऑफ योगा फॉर कैंसर सर्वाइवर्स, इन्टरनेशनल जर्नल योगा थेरेपी, खण्ड–14, मु0पृ0 45–52।