COVID-19 मरीज को कब किया जाता है डिस्चार्ज

दुनियाभर में कोरोना वायरस संक्रमण से पीड़ित मरीजों की अस्पताल से डिस्चार्ज की पॉलिसी अलग-अलग है. तमाम देश मरीज को छुट्टी देने में सावधानियां बरत रहे हैं. कई रिपोर्टों में बताया गया है कि ठीक हो चुके मामलों में फिर से COVID-19 के टेस्ट पॉजिटिव हो सकते हैं. इसके मद्देनजर चीन ने पिछले दिनों एक नयी डिस्चार्ज पॉलिसी बनायी है, जिस पर सबकी नजर है. वहीं भारत सरकार ने भी अस्पतालों के लिए डिस्चार्ज पॉलिसी जारी की है.



डॉ आरके चतुर्वेदी
(एमडी-न्यूक्लियर मेडिसिन, एम्स),फिजिशियन, बूटी मोड़, रांची

बीते सप्ताह चीन ने COVID-19 के रोगियों को छुट्टी देने के लिए एक नया परीक्षण प्रोटोकॉल जारी किया. इस प्रोटोकॉल में डॉक्टरों द्वारा पुनः परीक्षण, फॉलो-अप और स्वास्थ्य निगरानी शामिल हैं. चीन द्वारा 76 दिनों तक कोरोनो वायरस के हॉट स्पॉट रहे वुहान में लॉकडाउन हटाये जाने के ठीक एक दिन बाद यह कदम उठाया गया है. इस प्रोटोकॉल के अनुसार, डिस्चार्ज हुए मरीजों को 14 दिनों तक आइसोलेशन में रहना जरूरी है. रोज उनकी बॉडी टेंपरेचर की रीडिंग लेनी होगी. श्वसन संबंधी किसी भी समस्या पर गौर करना चाहिए. इसके अलावा, चीन अब देश में एसिंपटोमेटिक (जिसके लक्षण प्रकट नहीं होते) मामलों से निबटने की दिशा में भी आगे बढ़ रहा है. महामारी की शुरुआत में फोकस सिंपटोमेटिक (लक्षण प्रर्दशित करनेवाले) मामलों का पता लगाने और उपचार पर था, जो बेहद गंभीर और नाजुक मामले थे. नये प्रोटोकॉल में मरीजों की जांच के लिए विशेष अस्पतालों की स्थापना का भी उल्लेख है. आनेवाले हफ्तों में दुनिया के विशेषज्ञ और वैज्ञानिक चीन पर नजर रखेंगे कि बीमारी कैसे बढ़ती है या कम होती है. चीन के नेशनल हेल्थ कमीशन (एनएचसी) ने ध्यान दिया कि उपचार की योजना को महामारी की बदलती स्थिति के अनुसार लगातार एडजस्ट करने की आवश्यकता है.



भारत में COVID-19 मामलों के लिए डिस्चार्ज पॉलिसी

नेशनल सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल (एनसीडीसी) के अनुसार, यदि संदिग्ध मामलों में वायरस के टेस्ट रिपोर्ट नेगेटिव आते हैं, तो ऐसे रोगियों को जांच रिपोर्ट के निर्देशानुसार डिस्चार्ज किया जाता है. ऐसे मरीजों पर 14 दिनों तक नजर रखी जाती है.

दूसरी ओर, COVID-19 के रोगी को छाती का रेडियोग्राफिक क्लीयरेंस दिया जाता है. साथ ही, रेस्पायरेट्री सैंपल में वायरल क्लीयरेंस और 24 घंटे के भीतर रोगी के दो सैंपलों के रिपोर्ट निगेटिव आने पर छुट्टी दे दी जाती है.

चीन की डिस्चार्ज पॉलिसी में क्या है खास :

चीन इस समय जो कदम उठा रहा है, वह दुनिया के उन हिस्सों के लिए महत्वपूर्ण सीख होगी, जहां मामले लगातार बढ़ रहे हैं. चीन में COVID-19 के रोगी को तब ठीक माना जाता है, जो लगातार तीन दिनों से अधिक बुखार से पीड़ित नहीं. उसके श्वसन संबंधी लक्षणों में सुधार है. फेफड़े की सूजन में कमी आयी हो. कम-से-कम 24 घंटे के अंतराल पर श्वसन पथ रोगजनक परीक्षण का न्यूक्लिक एसिड परीक्षण लगातार दो बार निगेटिव आया हो. ऐसे मरीज को मास्क पहनने और बेहतर वेंटिलेशन वाले एक कमरे में रहने की सलाह दी जाती है. उन्हें अलग से खाने, परिवार के सदस्यों के साथ नजदीकी संपर्क न रखने और बाहरी गतिविधियों से बचने की सलाह भी दी जाती है. दो सप्ताह और चार सप्ताह पर फॉलो-अप टेस्ट का परामर्श दिया जाता है.

अन्य देशों में डिस्चार्ज पॉलिसी

इटली में COVID-19 के रोगी में लक्षणों की समाप्ति पर तथा 24 घंटे के अंदर SARS-CoV-2 के दो निगेटिव टेस्ट रिपोर्ट आने पर ठीक माना जाता है. उपचार के सात दिनों के बाद ठीक हो चुके रोगी को इटली का स्वास्थ्य मंत्रालय पहले और अंतिम जांच के बीच सात दिनों के अंतराल की सलाह देता है. दूसरी ओर, जो रोगी घर में आइसोलेटेड हैं या एसिंपटोमेटिक हैं, उन्हें भी वायरस से मुक्त माना जा सकता है, बशर्ते क्वारंटीन शुरू होने के 14 दिनों के बाद उनका SARS-CoV-2 टेस्ट रिपोर्ट निगेटिव आया हो.

सिंगापुर में वैसे मरीजों को छुट्टी दी जा सकती है, जो कम-से-कम पिछले 24 घंटे से बुखार से पीड़ित न हों. बीमारी के शुरुआती दिन से कम-से-कम छह दिनों बाद दो श्वसन नमूनों की पीसीआर (स्पेसिफिक जांच) जांच रिपोर्ट 24 घंटे के अंदर निगेटिव आयी हो. यूएस सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल (सीडीसी) 24 घंटे के अंदर नेजोफेरिंजियल (नाक की नली) और गले की सूजन के दो लगातार निगेटिव rRT-PCR जांच परिणामों के आधार पर मरीज को डिस्चार्ज करने का निर्णय लेता है. बुखार के ठीक होने और लक्षणों में सुधार होने पर डिस्चार्ज किया जाता है. यूरोपियन सेंटर फॉर डिजीज प्रिवेंशन एंड कंट्रोल (ECDPC) मरीज को छुट्टी देते समय स्वास्थ्य प्रणाली की मौजूदा क्षमता, प्रयोगशाला में मौजूद संसाधन और वर्तमान महामारी की स्थिति को ध्यान में रखता है.

(बातचीत : चंद्रशेखर कुमार)

कोविड-19 महामारी के खिलाफ अब तक कोई सटीक दवा या वैक्सीन उपलब्ध नहीं. विशेषज्ञों के अनुसार, जिन लोगों की इम्युनिटी कमजोर होती है, वे कोरोना वायरस के सॉफ्ट टारगेट होते हैं. अतः इस घातक रोग से बचाव को लेकर बार-बार इम्युनिटी मजबूत करने की बात कही जा रही है. जानिए कि अचानक से चर्चा में आया यह शब्द (इम्युनिटी) है क्या और क्यों इतना महत्वपूर्ण है.



आपकी इम्युनिटी का सुपरहीरो है मैक्रोफेज

जिस प्रकार बाहरी शत्रुओं से राष्ट्र की सुरक्षा के लिए सेना सीमाओं पर तैनात रहती है, ठीक उसी प्रकार हमारे शरीर की सुरक्षा प्रणाली यानी इम्युन सिस्टम के सैनिक शरीर के सभी प्रवेश द्वारों पर बड़ी संख्या में चाक-चौबंद सजगता से पहरेदारी करते हैं.

एक सुसंगठित सेना की भांति इम्युन सिस्टम में सेना के कमांडर 'मैक्रोफेज' के साथ विभिन्न स्तर के सैन्य अधिकारी और सैनिकों की बड़ी फौज कुशलता से शरीर में बाहर से प्रवेश करने वाले लगभग 500 प्रकार के शत्रुओं (सूक्ष्म जीवाणुओं-वायरस, बैक्टीरिया, फंगस और प्रोटोजोआ) से शरीर की सुरक्षा करते हैं.

दो प्रकार की होती है इम्युनिटी :

इम्युनिटी के विज्ञान की रचना और कार्य-प्रणाली को सहजता से समीक्षा के लिए दो मुख्य भागों में बांटा गया है- पहला, इन्नेट इम्युनिटी (नॉन स्पेसिफिक इम्युनिटी) और दूसरा, एडॉप्टीव इम्युनिटी. इन्नेट इम्युनिटी शरीर की सुरझा में एक महत्वपूर्ण कार्य करती है. शरीर में प्रवेश करने वाले हर बाहरी शत्रु से पहला सामना इम्युनिटी के कमांडर से होता है. इस कंमाडर या सुपरहीरो को 'मैक्रोफेज' के नाम से जाना जाता है.



डॉ एसके अग्रवाल
एमबीबीएस, एमएस अमृता फैमिली हेल्थ सेंटर, रांची. amritafhc@gmail.com

बड़ी संख्या में अनेक प्रकार के मैक्रोफेज शरीर के प्रत्येक प्रवेश मार्ग और हर अंग में मौजूद होते हैं. अलग-अलग अंगों में इनके नाम भी अलग होते हैं, जैसे- खून में मोनोसाइट, लिवर में कुफर सेल्स, श्वास नली और फेफड़ों में एल्वेलोवर मेक्रोफेज, ब्रेन में माइक्रोग्लायल सेल्स आदि. मैक्रोफेज शरीर में बाहर से प्रवेश करने वाले हर बाहरी चीज चाहे वह सूक्ष्म जीवाणु हो या धूल कण, को 'फैगोसाइटोसिस' नाम की प्रक्रिया से निगल लेते हैं और अपने भीतर इसे खा-पचा, जला कर टुकड़े-टुकड़े में तोड़ डालते हैं. यही नहीं, युद्ध क्षेत्र से शत्रुओं की लाशों और अन्य अवशेषों की सफाई का कार्य भी मैक्रोफेज करता है. साथ ही क्षतिग्रस्त शारीरिक अवयवों की मरम्मत और पुनर्निर्माण की प्रक्रिया में मुख्य भूमिका भी यही मैक्रोफेज निभाता है. यह जटिल कार्य मैक्रोफेज अकेला नहीं करता है. एक सुसंगठित सेना की तरह इम्युन सेना के अन्य सदस्यों (न्यूट्रोफील, इसीनोफील, टी तथा बी लिम्फोसाइट) का सहयोग होता है.

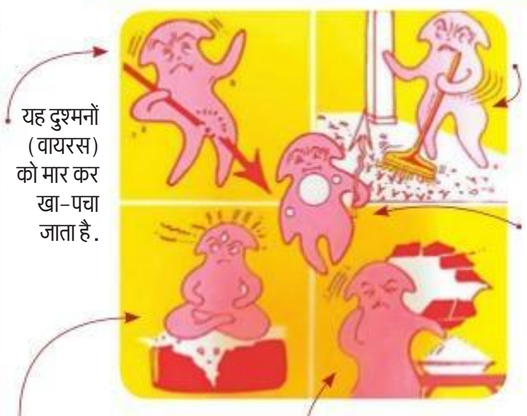
शत्रु के एक टुकड़े को ये एडॉप्टिव इम्युन सिस्टम्स की दो प्रकार की लिम्फोसाइट नाम की कोशिकाओं तक पहुंचाते हैं.

इसमें 'बी' लिम्फोसाइट कोशिकाएं एंटीबॉडीज का निर्माण करती हैं और 'टी' लिम्फोसाइट शत्रु की पहचान रखने यानी मेमोरी रखने के साथ-साथ इम्युनिटी के अन्य महत्वपूर्ण कार्य करते हैं. एडॉप्टिव इम्युनिटी पहले प्रवेश कर चुके शत्रु की पहचान और उसे तेज गति से मारने का कार्य करती है.

समझें इम्युनिटी और वैक्सीन का खेल :

अनेक वायरस के खिलाफ बनाया गया वैक्सीन सिर्फ उसी पर कारगर होता है और चूंकि वायरस हर बार अपना रूप बदलकर आता है, क्योंकि एक समयकाल के बाद उसके रासायनिक संरचना में परिवर्तन हो जाता है, अतः हर बार हमें एक नये वैक्सीन की जरूरत पड़ेगी. इससे बेहतर है कि हम अपने इम्युन सिस्टम (नॉन स्पेसिफिक-नैसर्गिक प्रतिरोधक शक्ति) को ही चुस्त-दुरुस्त रखें, ताकि वह इन वायरसों से लड़ कर जीत हासिल कर सके.

यहां समझिए मैक्रोफेज की गतिविधियां



श्वसन तंत्र पर हमले से प्रकट होते हैं ये लक्षण

कोरोना-19 की रचना इसके पहले आये अन्य कोरोना वायरसों से अलग है. हमारी इम्युनिटी के मेमोरी सेल में ये कभी दर्ज नहीं हुए. अतः हमारे शरीर के सैनिक यानी रोग निरोधक क्षमता (एडॉप्टिव इम्युनिटी) इससे लड़ने के लिए तैयार नहीं और बीमारी शरीर में पसरकर श्वसन तंत्र यानी रेस्पायरेट्री सिस्टम पर अपना पहला आघात करती है और हाइपोक्सिया की स्थिति बनाती है. इस कारण शुरुआत में मितली, उल्टी या हल्का लूज मोशन भी हो सकता है. कुछ रोगियों में बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, सूखी खांसी, नाक बहना, दम घुटना, छाती में टाइटनेस, निमोनिया, सेप्सिस, मल्टीपल ऑर्गेन फेल्योर के भी कॉम्प्लिकेशन आ सकते हैं.

इम्युनोकॉम्प्रोमाइस्ड, डाइबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, वृद्ध लोगों, क्रॉनिक लंग डिजीज के मरीजों के लिए यह बीमारी बड़ा खतरा है.

इम्युनिटी को बढ़ाने में क्या है वैक्सीन की भूमिका

तत्काल इन्नेट यानी नॉन स्पेसिफिक इम्युनिटी बढ़ाने के उपाय करना तर्क और विज्ञान सम्मत है. इन्नेट इम्युनिटी का संबंध हमारे आहार-विहार, विचार-व्यवहार, उम्र, अनुवांशिकता, वातावरण जैसे अनेक कारकों से है, जिसमें अनेकों पर हमारा नियंत्रण है और इसे हम बेहतर बना सकते हैं. वैक्सीन एडॉप्टिव इम्युनिटी को बढ़ाने का काम करते हैं, यानी वर्तमान कोरोना वायरस के विरुद्ध विकसित वैक्सीन केवल कोविड-19 की वर्तमान रचना के विरूद्ध ही कारगर होगा.

अगर इसकी रचना में आगे आने वाले समय में थोड़ा-सा भी परिवर्तन होता है, तो अभी विकसित वैक्सीन भविष्य में कारगर नहीं रहेगा. वायरसों की रचना में निरंतर परिवर्तन की प्रवृत्ति के कारण ही एचआइवी (एड्स) के 40 वर्षों बाद भी इसके विरुद्ध वैक्सीन नही बन पाया है. साधारण फ्लू वायरस की रचना में निरंतर परिवर्तन होने के कारण निरंतर कुछ वर्षों में फ्लू के नये वैक्सीन बनाने पड़ते हैं.

चूंकि अन्य किस्म के सर्दी-जुकाम फ्लू से शरीर की इम्युनिटी सिस्टम लड़ती है, ऐसे में इन्फेक्शन के कुछ समय बाद हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता काम करना शुरू कर देती है, अतः हम उस फ्लू से 3 से 7 दिन में धीरे-धीरे खुद ठीक हो जाते हैं या थोड़ा-बहुत सिम्टोमैटिक ट्रीटमेंट देना होता है और किन्हीं केसेज में हमें बचाव के लिए वैक्सीन देनी पड़ती हैं. बस खतरा यहां भी उन लोगों को ही होता है, जिनकी इम्युनिटी यानी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है.

(बातचीत : रजनीकांत पांडेय)

प्रमुख सवाल-जवाब

क्या वाकई हम अपनी इम्युनिटी को बढ़ा सकते हैं?

जैसा कि लेख में बताया गया, हमारे इम्युन सिस्टम के दो भाग हैं- पहला, नॉन स्पेसिफिक, जो प्राकृतिक रूप से आपके जन्म के साथ आता है और दूसरा, एडॉप्टिव इम्युनिटी, जो जन्म के बाद संक्रामक सूक्ष्म जीवाणुओं के संसर्ग से हमारे शरीर में विकसित होता है या वैक्सीन द्वारा विकसित करवाया जाता है. जैसे- पोलियो का वैक्सीन पोलियो से बचाव करेगा, टिटनेस का वैक्सीन टिटनेस से बचाव करेगा और इसे केवल वैक्सीन द्वारा ही बढ़ाया जा सकता है, जबकि नॉन स्पेसिफिक यानी इन्नेट इम्युनिटी बढ़ाने के लिए हम अपने खान-पान, रहन-सहन और स्वस्थ जीवनशैली के माध्यम से बढ़ाये रख सकते हैं.

हमारे इम्युन सिस्टम को कौन-सी चीजें कमजोर बनाती हैं?

आपने सुना होगा कि कमजोर इम्युनिटी वाले लोगों को अतिरिक्त एहतियात बरतने की जरूरत है. यहां यह जानने-समझने की जरूरत है कि ऐसा क्यों है? दरअसल, हमारे शरीर के इम्युन सिस्टम कई सारे हानिकारक संक्रमण से लड़ने का काम करती है और कई चीजें हैं, जो इसे कमजोर भी बनाती हैं.

- **स्मोकिंग :** धूम्रपान के कारण फेफड़े कमजोर होते हैं. इससे ऐसे लोग जल्द संक्रामक रोगों के गिरफ्त में आते हैं, खासकर जिन्हें पहले से निमोनिया हुआ हो.
- **दवाइयां :** ऑटोइम्युन डिजीज, जैसे- रूमेटॉयड अर्थराइटिस, सोरायसिस, एग्जिमा, कैंसर आदि में दी जानेवाली कई दवाइयां आपके इम्युनिटी को कमजोर करती हैं, खासकर स्टेरॉयड तथा एंटीबायोटिक. इन रोगों में इम्युन सिस्टम की कार्यक्षमता को कम करने के लिए दी जाती हैं, ताकि वह खुद शरीर को और नुकसान न पहुंचाये. लेकिन ऐसा करने से संक्रमण की घटनाएं बढ़ जाती हैं.
- **एजिंग फैक्टर :** चूंकि बहुत छोटे बच्चे या 60 की उम्र के बाद के लोगों का इम्युन सिस्टम प्राकृतिक रूप से कमजोर होता है. अतः इन पर कोरोना वायरस या अन्य संक्रामक रोग अपेक्षाकृत अधिक घातक होते हैं.

इसके अलावा प्रेग्नेंसी, बीमारी, कुपोषण, शारीरिक निष्क्रियता और अत्यधिक तनाव के कारण भी इम्युनिटी कमजोर हो जाती है. अतः पूरी नींद लेकर, पौष्टिक आहार के सेवन से, एक्टिव रह कर तथा योगासन, व्यायाम आदि उपायों के जरिये तनाव को दूर रख हम अपना बचाव कर सकते हैं.

हीमोफीलिया रोगी को जरूरत है बेहतर देखभाल व उपचार की





डॉ बीके अग्रवाल
(सीनियर कंसलटेंट इंटरनल मेडिसिन), सरोज सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल, नयी दिल्ली

हीमोफीलिया वंशानुगत रक्त विकार है, जिसमें कटने या चोट लगने पर खून बिना रुके लगातार बहता है. कई बार यह ब्लीडिंग खुद शुरू हो जाती है. इस रोग में जोड़ों में सूजन विशेषकर घुटनों, कोहनी और टखनों में सूजन की समस्या रहती है. हालांकि, पीड़ित के शरीर में कहीं भी ब्लीडिंग हो सकती है, जैसे मस्तिष्क, मसूड़े और नाक. त्वचा में ब्लीडिंग होने पर वहां पर सफेद या लाल चकत्ते पड़ जाते हैं. गंभीर हीमोफीलिया में तेज झटके से भी शरीर में अंदरूनी रक्तस्राव शुरू हो सकता है.

एनसीबीआइ की रिपोर्ट के अनुसार, अनुमानतः भारत में 1,0000 से अधिक लोग इस रोग से ग्रसित हैं. प्रति 10 हजार शिशु जन्म में से एक इससे प्रभावित होता है. जागरूकता के अभाव में करीब 80 प्रतिशत रोगियों में इसका पता नहीं चलता.

जिम्मेवार कारक : हीमोफीलिया रोग शिशु को माता-पिता से विरासत में मिलती है. दरअसल, यह बीमारी X जीन पर निर्भर करती है. इसलिए यदि कोई लड़का इस बीमारी से ग्रस्त है, तो अर्थ है कि उसे यह बीमारी मां से मिली है. वहीं एक लड़की में यह बीमारी पीड़ित पिता के कारण होती है. हालांकि हीमोफीलिया के एक-तिहाई मामलों के अनुसार, यह बीमारी पीड़ितों में क्लॉटिंग फैक्टर की कमी के कारण खुद ही विकसित हुई. ऐसे में जरूरी नहीं कि इससे पीड़ित हर व्यक्ति इसका पारिवारिक इतिहास रखता हो.

हीमोफीलिया ए और बी : यह बीमारी खून में क्लॉटिंग फैक्टर की कमी के कारण होती है. खून में थक्के न बन पाने से खून रुकना मुश्किल हो जाता है. आमतौर पर दो प्रकार के फैक्टर की कमी के मामले ज्यादा देखने को मिलते हैं. इन्हें हीमोफीलिया ए और बी नाम से जाना जाता है. हीमोफीलिया ए, फैक्टर 8 की कमी के कारण होता है और हीमोफीलिया बी, फैक्टर 9 की कमी के कारण होता है. दरअसल, इसका इलाज संभव नहीं. उपलब्ध सप्लीमेंट्स की मदद से इस फैक्टर की कमी को पूरा किया जा सकता है. वहीं महिलाओं की तुलना में पुरुषों में यह समस्या ज्यादा देखने को मिलती है. इस रोग में लक्षणों के आधार पर सभी चिकित्सकीय व मनोवैज्ञानिक पहलुओं का उपचार कर रोगी का जीवन आसान बनाया जा सकता है.

बातचीत : मोनिका अग्रवाल

आइसीएमआर ने बनायी सस्ती किट : हीमोफीलिया-ए और खून से जुड़ी दूसरी बीमारियों का पता लगाने के लिए भारत में दुनिया की सबसे सस्ती और पहली बार रैपिड डायग्नोस्टिक किट आइसीएमआर ने तैयार की है और इसका पेटेंट भी हासिल कर लिया है. पहले यह टेस्ट 5-10 हजार रुपये में होती थी, जो अब 50 रुपये में करायी जा सकती है. खून की बूंद पेपर पर डालने के बाद 10 मिनट में रिजल्ट मिल जायेगा.

रोग के लक्षण :
- चोट लगने पर खून का बहाव न बंद होना.
- अक्सर नाक से खून आना.
- शरीर में नीले चकत्ते पड़ना, मल के साथ खून.
- मसूढ़ों और जीभ के कटने पर लंबे समय तक खून का बहना.
- किसी भी अंग विशेषकर जोड़ों में बार-बार सूजन.

रोकथाम और बचाव :
- सप्लीमेंट्स लेते रहें. व्यायाम करें.
- कहीं भी जाते समय फर्स्ट एड का इंतज़ाम रखें. • एस्पिरिन और ब्रुफेन व वॉवरन (नॉन स्टेरॉयड एंटी इंफ्लेमेटरी) जैसी दवाइयां खाने से बचें. • डेस्मोप्रेसिन माइल्ड हीमोफीलिया ए में सहायक होती है.
- हेपेटाइटिस ए और बी का टीका लगवाएं.
- फैमिली हिस्ट्री होने पर प्रेग्नेंसी के दौरान डॉक्टर को जानकारी दें और टेस्ट कराएं.

गलत जीवनशैली खराब कर सकती है शरीर का इंजन

लिवर हमारे शरीर का बेहद महत्वपूर्ण अंग है. लगभग डेढ़ किलो वजन और 15 सेमी लंबे लिवर को शरीर का इंजन भी कहते हैं. अस्वस्थ जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों के कारण कई बार यह संक्रमित हो जाता है, जिसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है. अतः इसका ध्यान रखना जरूरी है.

शरीर की चयापचय प्रक्रिया को नियंत्रित करने में लिवर की महत्वपूर्ण भूमिका है. हम जो भी खाते-पीते हैं, वह लिवर से होकर ही पाचन प्रक्रिया के लिए आंतों में पहुंचता है, जिससे शरीर को ऊर्जा मिलती है. मगर हमारी गड़बड़ी से भरी जीवनशैली कई बार इसे बीमार कर देती है.

लिवर मूलतः दो कारणों से संक्रमित होता है- वायरस के शरीर में प्रवेश करने से और अल्कोहल के सेवन से. ऐसे में यह काम करना बंद कर देता या डैमेज हो जाता है. इससे शरीर का मेटाबॉलिक बैलेंस गड़बड़ा जाता है और हम कई बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं.

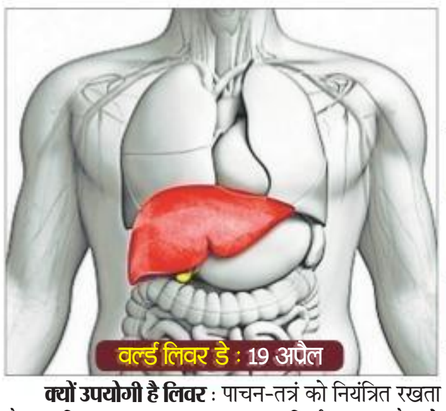


डॉ लोकेश नाथ झा
गेस्ट्रोइंट्रोलॉजिस्ट, जीबी पंत हॉस्पिटल, दिल्ली

रोग के लक्षण व खतरे :

संक्रमित लिवर से सबसे पहले पाचन प्रक्रिया प्रभावित होती है. कमजोर लिवर से गैस बनना, पेट में दर्द, सूजन, अपच, कब्ज, भूख न लगना जैसी समस्याएं होती ही हैं, जिससे थकान, कमजोरी, पीलिया, यूरिन पीला पड़ना आदि लक्षण प्रकट होते हैं.

लिवर का संक्रमण बढ़ने पर हेपेटाइटिस, फैटी लीवर, लिवर सिरोसिस, लिवर कैंसर जैसी घातक बीमारियां घेर सकती हैं. समुचित उपचार न होने पर लिवर ट्रांसप्लांट की नौबत आ जाती है, जिसके अभाव में जान जा सकती है.



क्यों उपयोगी है लिवर : पाचन-तत्र को नियंत्रित रखता है. यह पित्त द्रव (बाइल फ्लयूड) का निर्माण करता है, जो भोजन को पचाने और पोषक तत्वों के अवशोषण में सहायक है. कार्बोहाइड्रेट, ग्लूकोज और फैट के संचयन के कारण यह एक बैटरी का काम करता है. इससे मिली ऊर्जा ही रोगों से लड़ने की ताकत देती है. विषाक्त पदार्थों को बाहर कर शरीर को डिटॉक्स करता है. प्रोटीन का निर्माण कर खून के थक्के बनने की प्रक्रिया को बढ़ाता है, रक्तस्राव और इंफेक्शन से बचाव करता है.

बातचीत व आलेख : **रजनी अरोड़ा**

लिवर को ऐसे रखें हेल्दी



एक्टिव लाइफ स्टाइल : स्वस्थ दिनचर्या का पालन करें. रात को जल्दी सोएं, सुबह जल्दी उठें, समय पर खाना खाएं. फिजिकली एक्टिव रहने के लिए रोज व्यायाम, योग, गेम्स आदि करें.



सेल्फ मेडिकेशन न करें : कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर और शूगर लेवल कंट्रोल में रखें. हेपेटाइटिस ए और बी के इंजेक्शन जरूर लगवाएं. डॉक्टर की सलाह के बिना दवाएं न लें. फैटी लिवर से बचने के लिए एल्कोहल, धूमपान का सेवन न करें.



खान-पान का रखें ध्यान : आहार में फाइबर युक्त चीजें लें, जैसे- हरी पत्तेदार सब्जियां, साबूत अनाज, चोकर युक्त आटा, दलिया, ओट. सलाद में गाजर, टमाटर, प्याज आदि ज्यादा से ज्यादा लें. अंगूर, ब्लू बेरी, सेब, नीबू, संतरा, कीनू, पपीता, एवोकैडो, आंवला ताजे फल लें.



इन चीजों से बचें : अत्यधिक गरिष्ठ, अधिक तला-भुना और मांसाहारी भोजन से परहेज करें. हाई कैलोरी और वसा युक्त जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड से बचें. नमक और मसाले न्यूनतम खाएं. शर्करा युक्त चीजें, मिष्ठान, शीतल पेय आदि कम करें.



लिक्विड डायट पर जोर : दिन में कम से कम 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं. ज्यादा से ज्यादा लिक्विड डाइट लें. सुबह खाली पेट वेजिटेबल जूस लेना लाभप्रद है. सुविधानुसार पुदीना के पत्ते, नीबू, अदरक, तुलसी, नारियल पानी, खीरा, करेला, ऐलोवेरा आदि का डिटॉक्स वाटर ले सकते हैं. दिन में एक बार ग्रीन टी जरूर लें.



रेगुलर एक्सरसाइज : लिवर स्वस्थ रखने के लिए वजन को नियंत्रित रखना जरूरी है. आप सुविधानुसार, रोज 30-40 मिनट व्यायाम या योग जरूर करें. इसमें ब्रिस्क वाक या जॉगिंग, एरोबिक, डांस आदि शामिल कर सकते हैं. सुबह खाली पेट प्राणायाम, भ्रामरी, अनुलोम विलोम, कपालभाति सूर्य नमस्कार, अर्ध मत्स्येंद्रासन, मलासन करना फायदेमंद हैं.



व्यक्तिगत स्वच्छता बरतें : भोजन से पहले और शौचादि के बाद साबून से हाथ जरूर धोएं. हेपेटाइटिस से बचाव के लिए असुरक्षित यौन संबंध न बनाएं. ब्लड ट्रांसफ्यूजन के समय सुनिश्चित करें कि रक्त संक्रमित न हो. लिवर संबंधी किसी भी परेशानी में तुरंत डॉक्टर से मिलें.

तथ्य



डब्ल्यूएचओ के अनुसार, भारत में 10 प्रमुख जानलेवा रोगों में से एक लिवर रोग भी है. विडंबना है कि देश में हर साल इसके तकरीबन 10 लाख नये मामले सामने आते हैं, जिनमें से दो लाख लोग दम तोड़ देते हैं.