



सावधानी

डॉ. योगेश बन्ना
कंसल्टेंट, गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी, बीएलके
सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, दिल्ली

मा

मानस के मौसम में रिश्तियां बरसता पानी सभी को अच्छा लगता है लेकिन ये खुबसूरत मौसम अपने साथ बहुत सारी बीमारियां भी लाता है। मानसूनु में होने वाली सबसे सामान्य समस्याओं में से एक है गैस्ट्रोएंटेराइटिस या स्टमक फ्लू। बरसात के पानी के कारण गंदगी बढ़ जाती है जिससे बैक्टीरिया, वायरस और दूसरे रोगाणुओं से संक्रमित होकर बीमार होने का खतरा बढ़ जाता है। अगर मानसूनु में ऐसे भोजन या पानी का सेवन किया जाए जो इन रोगाणुओं से संक्रमित है तो गैस्ट्रोएंटेराइटिस हो सकता है।

क्या होता है गैस्ट्रोएंटेराइटिस...

गैस्ट्रोएंटेराइटिस आमतौर पर बैक्टीरिया और वायरस का संक्रमण है। इसमें अत्यधिक उल्टी और दस्त होते हैं। इस संक्रमण के कारण पेट और आंत में जलन और सूजन हो जाती है। यह संक्रमण ऐसे भोजन या पानी के सेवन से होता है जो ई. कोलाई, साल्मोनेला, एच. पाफलोफी, नोरो वायरस, रोटा वायरस आदि से संक्रमित होता है। इससे बचने के लिए खानपान और साफ-सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

किडनी भी होती है प्रभावित...

गैस्ट्रोएंटेराइटिस की स्थिति गंभीर होने पर उसका असर किडनी पर भी पड़ता है। इससे बच्चे का किडनी के ब्लॉक होने का खतरा भी रहता है। इसके 10 में से 1 मरीज की किडनी पर प्रभाव पाया जाता है। दस्त और उल्टी की वजह से ये शरीर में पानी की अत्यधिक कमी हो जाती है, जिससे खून का वॉल्यूम कम हो जाता है और किडनी तक फ्लोअर होने के लिए पर्याप्त मात्रा में खून पहुंच नहीं पाता है।

50 से 70% मामलों में नोरो वायरस जिम्मेदार...

संक्रमण पैदा करने वाला नोरो वायरस 50 से 70 प्रतिशत मामलों में गैस्ट्रोएंटेराइटिस का जिम्मेदार होता है। यह वायरस अत्यधिक संक्रमणकारी होता है और बहुत ही तेजी से फैलता है। ऐसी चीजें जो एक वायरस के कारण संक्रमित होती हैं, उनको छूने के बाद, उन उंगलियों को मुँह में डालने से गैस्ट्रोएंटेराइटिस का संक्रमण हो सकता है। साथ ही इससे संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचना चाहिए।

मानसूनु में गैस्ट्रोएंटेराइटिस का बढ़ जाता है खतरा...

एक अनुमान के अनुसार मानसूनु में गैस्ट्रोएंटेराइटिस के मामलों में 20 प्रतिशत की बढ़ोतरी हो जाती है ऐसे में हमें कुछ बातों का ध्यान में रखना चाहिए साथ ही जीवनशैली में सुधार भी जरूरी है...

लक्षण...

गैस्ट्रोएंटेराइटिस के कारण पेट की अंदरूनी परत में जलन होती है और वो सूज जाती है। इसके अलावा निम्न लक्षण भी दिखाई देते हैं...

- पेट में दर्द और मरोड़
- गंभीर डायरिया
- मितली या उल्टी
- दिहाड़इंगन
- बुखार और कमजोरी
- मुँह सूखना



रिस्क फैक्टर्स...

गैस्ट्रोएंटेराइटिस किसी भी उम्र और परिवेश के व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है। वैसे इन लोगों में इसका खतरा अधिक होता है...

छोटे बच्चे	छोटे बच्चों में इसका खतरा अधिक होता है क्योंकि उनका इम्यून तंत्र पूरी तरह विकसित नहीं हुआ होता है।
बुजुर्ग	उम्र बढ़ने के साथ-साथ बुजुर्गों में बीमारियों से लड़ने की ताकत कम होने लगती है, इसलिए ये बीमारी की चपेट में जल्दी आ जाते हैं।
गंदा परिवेश	ऐसे लोग जो उन स्थानों पर रहते हैं जहाँ साफ-सफाई की कमी होती है उनके संक्रमण की चपेट में आने का आसक्ति अधिक होती है।
पहले कभी एचआईवी की समस्या रही हो	एचआईवी, कीमोथैरेपी या किसी दूसरी मेडिकल कंडीशन से इम्यून तंत्र कमजोर हो जाने की स्थिति में गैस्ट्रोएंटेराइटिस के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। ऐसी स्थिति होने पर डॉक्टर से संपर्क करें। • अगर आपका वो दिन से अधिक समय तक उल्टी हो रही हो। • उल्टी में खून आ रहा हो। • मल के साथ खून आ रहा हो। • 104 डिग्री फेरनहाइट से अधिक बुखार है। • दिहाड़इंगन के लक्षण दिखाई दें जैसे अत्यधिक प्यास लगना, मुँह सूख जाना, गहरे रंग का यूरिन पास करना, बहुत कम मात्रा में या यूरिन पास न करना और अत्यधिक कमजोरी होना, चक्कर आना।

बचाव के तरीके...

- उबला हुआ और क्लोरोनेटेड पानी पिएं।
- सब्ज फलानों को रेड्रिगिंग और सेंडे स्थानों पर खाने से बचना चाहिए।
- इस मौसम में मांसाहार कम से कम लें।
- फलों और सलाद को धोने से काटकर न रखें। ताजे फल अच्छी तरह धुले सो। सलाद बनाने के बाद हाथों को धो लें।
- बारिश में भीगने के बाद साफ पानी से नहाना चाहिए।
- अपने जुलुं को घर के बाहर उतारें ताकि रोगाणु घर में न आए।

ये जानना भी जरूरी...

- जब डायरिया की स्थिति सामान्य होने लगे तो मुलाचम और आसानी से पचने योग्य खाद्य जैसे फल, उबले आलू आहार में शामिल करें। साथ ही छाछ, नींबू की शिकोजी, चावल का मांब या बिना माल मिलाते गीले चाबने से बचें जो राहत निकालती है।
- संतुलित मात्रा में और धीरे-धीरे तरल लेना उचित रहता है। खासकर छोटे बच्चों के मामले में। गैस्ट्रोएंटेराइटिस से पेट को ठीक होने में पकत लगता है इसलिए अत्यधिक मात्रा में लिक्विड लेने से उल्टी की समस्या बढ़ सकती है। 4 से 5 मिनिट की अंतराल पर 1 से 2 चम्मच ही लिक्विड दें।
- पीने के पानी में रेड्री मेल्टस जैसे आर्सेनिक, कैडमियम, लेंड या मरक्यूरि के होने से भी गैस्ट्रोएंटेराइटिस की समस्या हो सकती है। अत्यधिक मात्रा में परिसाक फूड जैसे सिट्रस फ्रूट्स और टमाटर खाने से भी इस समस्या को बने का खतरा रहता है।
- कुछ खास प्रकार की सी फूड में टॉक्सिन पाए जाते हैं और उनके जरूरतले प्रभाव के लगातार संपर्क में आने के कारण गैस्ट्रोएंटेराइटिस की समस्या होने की आशंका रहती है।

