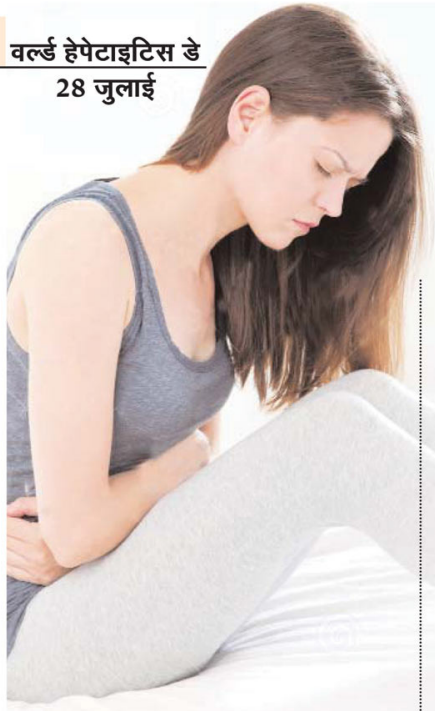
वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे
28 जुलाई

हेपेटाइटिस बढ़ाए जोखिम

गर्मियों व बरसात के मौसम में खाद्य पदार्थों और पानी के दूषित होने की संभावनाएं कहीं ज्यादा बढ़ जाती हैं। गौरतलब है कि इससे कई तरह की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है जिसमें से एक हेपेटाइटिस है। लिवर में सूजन को 'हेपेटाइटिस' कहते हैं। लिवर में सूजन पैदा करने वाला खतरनाक वायरस है यह हेपेटाइटिस 'बी'। इस वायरस के संक्रमण से होने वाले लिवर के रोग को हेपेटाइटिस 'बी' के नाम से जाना जाता है। शरीर में वायरस 'बी' मौजूद हो तो लिवर और उसके बीच लगातार जंग चलती रहती है। इंफेक्शन वाले डिजीज के समूह को हेपेटाइटिस 'ए', 'बी', 'सी', 'डी' और 'ई' नाम से जाना जाता है जो दुनियाभर के करोड़ों लोगों को प्रभावित करता है। यह लिवर की घातक और गंभीर बीमारी का कारण बनता है, जो प्रतिवर्ष दुनियाभर के लगभग 1.4 मिलियन लोगों की जान लेता है। आज भी इस खतरनाक रोग को लोग अनदेखा करते हैं या इसके बारे में जानते ही नहीं। इसी साल अप्रैल में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने हेपेटाइटिस 'सी' के इलाज के लिए नई संस्तुति पेश की है। वर्ल्ड हेपेटाइटिस डे पर विश्व स्वास्थ्य संगठन और उसके सहयोगियों ने पॉलिसी मेकर्स, हेल्थ वर्कर्स और आम जनता से आग्रह किया है कि वे इस 'साइलेंट किलर' के बारे में 'फिर से सोचें'।



प्रकार

हेपेटाइटिस चार प्रकार का होता है- 'ए', 'बी', 'सी', 'ई'। भारत में हेपेटाइटिस के सभी रूप मिलते हैं। हेपेटाइटिस 'डी' डेल्टा वायरस है, जो 'बी' के साथ मिलता है। हेपेटाइटिस 'ए' और 'ई' का संक्रमण प्रदूषित खाद्य पदार्थों और दूषित पानी पीने से होता है। साफ-सफाई से न रहने और कुछ खाद्य पदार्थ खाने से पहले कीटाणुनाशक साबुन से हाथ न धोने से इस रोग के जोखिम बढ़ जाते हैं। वहीं, हेपेटाइटिस 'बी' और 'सी' का संक्रमण कई कारणों से रक्त के जरिये होता है। जैसे सुई से लगी चोट, इंजेक्शन द्वारा ड्रग लेना और कई कारणों से हेपेटाइटिस से संक्रमित किसी व्यक्ति के रक्त के संपर्क में आना। इसके अलावा, टैटू गुदवाना, किसी संक्रमित व्यक्ति का टूथब्रश और रेजर इस्तेमाल करना और असुरक्षित यौन संबंध से भी हेपेटाइटिस के इन दोनों किस्मों के होने का जोखिम बढ़ जाता है।

कारण

इस रोग का एक प्रमुख कारण वायरस हैं। ऐसा भी माना जाता है कि पानी का दूषित होना भी हेपेटाइटिस फैलने का प्रमुख कारण है। हेपेटाइटिस 'सी' अंतिम चरण में लिवर कैंसर का कारण बनता है। हेपेटाइटिस के अन्य महत्वपूर्ण कारणों में शराब का लंबे समय तक अत्यधिक सेवन करना है। कुछ दवाओं के दुष्प्रभाव से भी यह रोग संभव है।

लक्षण

इसके लक्षणों में उल्टी, बुखार और पीलिया होना शामिल हैं। हेपेटाइटिस 'ए' और 'ई' के लक्षण पंद्रह से एक महीने के भीतर दिखाई देने शुरू होते हैं। हेपेटाइटिस 'बी' के लक्षण क्रोनिक होते हैं। हेपेटाइटिस 'ए' और 'ई' वायरस होने के बाद शरीर को कोई नुकसान नहीं होता, जबकि हेपेटाइटिस 'बी' और 'सी' लिवर को नुकसान पहुंचाता है। इसके साथ ही, जी मचलना, भूख कम लगना, पेट के ऊपरी दाहिने भाग में दर्द होना, पेशाब का गाढ़ा पीले रंग का होना, कुछ रोगियों के मल का रंग पीला होता है। रोग की गंभीर अवस्था में एक्यूट लिवर फेल्योर होना आदि इस संक्रमण के अन्य प्रमुख लक्षणों में शामिल हैं।

जांच प्रक्रिया

- हेपेटाइटिस का निदान शारीरिक परीक्षा, लिवर बायोप्सी, लिवर फंक्शन परीक्षण, अल्ट्रासाउंड, रक्त परीक्षण के अलावा वायरल एंटीबॉडी परीक्षण द्वारा करना भी आवश्यक हो जाता है, यदि एक विशिष्ट प्रकार का हेपेटाइटिस वायरस मौजूद हो।

उपचार

- आपको किस प्रकार का हेपेटाइटिस है, इस बात पर उपचार का विकल्प निर्धारित होता है, जैसे संक्रमण तीव्र है या फिर पुराना। हेपेटाइटिस 'ए' और 'बी' के अधिकतर मामलों में लक्षणों के आधार पर इलाज किया जाता है। जैसे बुखार के लिए अलग से दवा दी जाती है और पेट में दर्द के निवारण के लिए अलग से दवाएं दी जाती हैं। जो रोगी क्रॉनिक हेपेटाइटिस 'बी' और हेपेटाइटिस 'सी' से ग्रस्त हैं, उनका इलाज एंटी वायरल दवाओं (जिन्हें इंटरफेरन्स कहा जाता है) से किया जाता है। ओरल एंटीवायरल दवाएं भी दी जाती हैं, जो रक्त से हेपेटाइटिस के वायरस को दूर करती हैं। इस प्रकार लिवर सिरोसिस और लिवर कैंसर होने का जोखिम कम हो जाता है। हेपेटाइटिस 'बी' या हेपेटाइटिस 'सी' के कारण होने वाली लिवर की बीमारी की गंभीर अवस्था में लिवर ट्रांसप्लांट ही इलाज का एकमात्र कारगर विकल्प शेष बचता है। हेपेटाइटिस 'डी' का इलाज अल्फा इंटरफेरन्स के इंजेक्शंस द्वारा किया जाता है।

वैक्सीन लगवाएं

- हेपेटाइटिस 'ए' और 'बी' की रोकथाम के लिए वैक्सीन उपलब्ध हैं। सभी नवजात बच्चों को इस वैक्सीन को लगवाना चाहिए।

बचाव

- साधारण खून की जांच से यह पता चल जाए कि आप इस संक्रमण से बचे हुए हैं तो बिना किसी देरी के टीका लगवा लें। खुद ही नहीं, परिवार के हर सदस्य, बच्चों, बुजुर्ग और जवान सबको टीका लगवा दें, अगर वे सभी संक्रमण से बचे हुए हैं। इससे बचने के लिए आसपास का माहौल साफ-सुथरा होना चाहिए। साफ पानी और स्वच्छ खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। हेपेटाइटिस 'ए' के लिए टीका मौजूद हैं लेकिन हेपेटाइटिस 'ई' के लिए कोई खास उपचार उपलब्ध नहीं है, क्योंकि यह अपने आप ठीक हो जाता है और इससे पीड़ित लोगों को यह सलाह दी जाती है कि वे खूब आराम करें और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें।

डाइट का रखें ध्यान

- लिवर की बीमारियों में मरीज को पौष्टिक खाना लेना चाहिए। कार्बोहाइड्रेट वाली सब्जियां खाने से बॉडी को ज्यादा ताकत मिलती है। फलों का जूस भी पीना सही रहता है। घर में स्वच्छ तरीके से निकाले गए जूस का सेवन करें। बाहर निकाले गए जूस में गंदगी की संभावना रहती है। सही तरह के खानपान से अलग-अलग तरह के विटामिन भी बॉडी में पहुंचते हैं, जिससे रोगों से लड़ने की क्षमता का विकास होता है। इसके लिए ताजे फल, हरी सब्जियां और दालों का सेवन ठीक मात्रा में करना चाहिए। साथ ही, दही का प्रयोग भी करना चाहिए।

(डॉ. जे.सी. विज, निवेशक बी.एल.के. सेंटर फॉर डाइजेस्टिव एंड लिवर डिजीज, नई दिल्ली से बातचीत पर आधारित)

■

लगभग 250 किमी है।