

इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम के मरीज़ो के लिए जागरूकता पुस्तिका



इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) मानव पाचन तंत्र से जुड़ा एक विकार है। हर साल 19 अप्रैल को विश्व IBS दिवस के रूप में मनाया जाता है और अप्रैल महीने को IBS जागरूकता माह के रूप में मान्यता दी गयी है। यह जागरूकता पुस्तिका आईबीएस के रोगियों को स्वस्थ बनाए रखने में बहुत सहायक होगी।

भारत में IBS से संबंधित चुनौतियाँ:

- पेट की समस्याओं से पीड़ित अधिकांश रोगी सामाजिक संकोच के कारण स्वास्थ्य सेवाएं लेने से कतराते हैं।
- कुछ मामलों में सामान्य आबादी के साथ-साथ स्वास्थ्य कर्मियों के बीच आईबीएस के बारे में जागरूकता की कमी के कारण भी हमारे देश में इसकी कम रिपोर्टिंग होती है।
- अधिकांश सरकारी अस्पतालों में मरीज़ डॉक्टर के पास पहुंचने के बाद भी झिझक और गोपनीयता की कमी के कारण लक्षणों के बारे में स्पष्ट रूप से सूचित/चर्चा करने में विफल रहते हैं।
- आईबीएस के साथ एक और बड़ी चुनौती इसकी दीर्घ कालिक प्रवृत्ति है जिसे अधिकांश आईबीएस रोगियों द्वारा स्पष्ट रूप से नहीं समझा जाता है क्योंकि वे उपचार के कुछ दिनों के भीतर ही स्थायी इलाज की आशा के साथ आते हैं।
- निम्न एवं मध्यम वर्ग से आने वाले आईबीएस रोगी आर्थिक बोझ के चलते इलाज अधूरा छोड़ देते हैं जिसके कारण बीमारी और बढ़ जाती है।

IBS के लक्षण

- पेट में तनाव या फुलावट
- डकार आना
- गैस बनना
- पेट में दर्द
- अपूर्ण मल निकासी
- मल त्यागने में अनियमितता
- कभी-कभी मल में अधिक आंव आना

उपचार के विकल्प:

जीवनशैली में संशोधन

- आहार प्रबंधन
- मनोवैज्ञानिक मार्गदर्शन
- औषधीय उपचार

स्व-देखभाल के तरीके:

- **शारीरिक गतिविधि-** शारीरिक गतिविधियाँ जैसे पैदल चलना, योग, व्यायाम, तैराकी, आउटडोर खेल आदि मानव शरीर में एंडोर्फिन (खुशी के हार्मोन) के स्तर को बढ़ाने और कोर्टिसोल (तनाव के हार्मोन) के स्तर को कम करने में मददगार हैं।



- **सर्कैडियन लय बनाए रखें-** एक स्वस्थ सोने -जागने के चक्र को बनाए रखना आवश्यक है जिसमें रात में 7-8 घंटे की नींद और 16-17 सक्रिय घंटे शामिल हैं। अच्छी नींद के लिए बिस्तर पर जाने से पहले चाय और कॉफी जैसे कैफीनयुक्त पेय पदार्थों के सेवन न करें।



- **अपने आप को हाइड्रेटेड रखें-** मानव शरीर का 60% से अधिक हिस्सा पानी से बना है इसलिए

आसमाटिक संतुलन (osmotic balance) बनाए रखने के लिए हर दिन कम से कम 2.5-3 लीटर पानी पीना बहुत महत्वपूर्ण है। यह मल को नम रखकर कब्ज को रोकने में मदद करता है जिससे मलत्याग में आसानी होती है। यदि IBS के मरीज़ दस्त से पीड़ित हैं, तो यह उन्हें हाइड्रेटेड रखता है।

- ★ अपने शरीर में पानी का अच्छा स्तर बनाये रखने के लिए निम्न पदार्थों का सेवन करें-
सादा पानी, नींबू पानी, नारियल पानी, दाल का पानी, कच्चे टमाटर, खीरा, लौकी का जूस, सब्जियों का सूप, तरबूज, छाछ, मौसमी का जूस, बेल का शरबत, ककड़ी, आम का पन्ना, मौसमी फल जैसे खरबूज, संतरे, अनानास आदि।



- **अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखें-**

मनोवैज्ञानिक सहविकृतियां जैसे तनाव, अवसाद, चिंता, अन्य संबंधित विकारों को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। उन स्थितियों से बचें जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को खराब करती हैं, ध्यान (meditation) का अभ्यास करें और आवश्यकता पड़ने पर मनोचिकित्सक से मिलें।



- **अपने निकटतम स्वास्थ्य कर्मी के पास जाएँ-**

डॉक्टर के पास जाने में संकोच न करें, अपने सभी मौजूदा लक्षणों, किसी भी बीमारी के इतिहास, सर्जरी या आघात के बारे में स्पष्ट रूप से सूचित करें ताकि वे आईबीएस के प्रबंधन के लिए अपनी पेशेवर सलाह दे सकें।

- **आहार में संशोधन:** वे खाद्य / पेय पदार्थ जो आपके IBS के लक्षणों को और बदतर बनाते हैं, उन्हें पहचानें, और उनका उपभोग करने से बचें।

- ★ सामान्य आहार संबंधी सलाह जो सभी आईबीएस रोगियों के लिए फायदेमंद हैं -
- ❖ भोजन आराम से खाएं और ठीक से चबाएं!

उपभोग करें

- मौसमी, स्थानीय रूप से उपलब्ध ताजे फल और सब्जियों का सेवन करें।



- हमेशा पोषण से भरपूर नाश्ते का सेवन करें जिसमें जटिल कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, फाइबर की अच्छी मात्रा के साथ-साथ थोड़ी वसा (Fat) भी मौजूद हो।

- भूख लगने पर ही भोजन खाएं।



- मल्टीग्रेन आटे का उपयोग करें- 10 किलो गेहूं के आटे को 1 किलो निम्न में से किसी '3' के साथ मिलाएं: रागी, ज्वार, मक्की, बाजरा, चना/सोयाबीन या कोई अन्य मोटा अनाज।
- यदि आप अक्सर कब्ज से परेशान रहते हैं तो अपने आहार में घुलनशील फाइबर जैसे दलिया, जई और साइलियम भूसी (इसबगोल) शामिल करें।

कम खाएं / परहेज़

- पूड़ी, पकौड़े आदि जैसे तले हुए खाद्य पदार्थ, गरम मसाले, दूध/दूध से बने खाद्य पदार्थों के सेवन पर नियंत्रण रखें।
- चाय, कॉफी या चॉकलेट के रूप में कैफीन के सेवन को भी घटायें।



न खाएं / उपभोग वर्जित

- फास्ट फूड/स्ट्रीट फूड जैसे समोसा, खस्ता, नूडल्स, पानी पुरी, जलेबी, लौंगलता आदि।
- अल्कोहलिक पेय पदार्थ जैसे व्हिस्की, वोदका, आदि एवं कार्बोनेटेड ड्रिंक्स जैसे कोक, पेप्सी, सोडा इत्यादि का सेवन न करें।
- अत्यधिक चीनी न खाएं एवं मैदे से बने खाद्य पदार्थ जैसे केक, पेस्ट्री, भटूरे, कुलचे इत्यादि का सेवन न करें।





- देर रात सैकिंग से बचें।
- खाद्य विशेषज्ञ की सलाह लिए बिना डाइटिंग न करें।



नोट: तस्वीरें केवल चित्रण के उद्देश्य से हैं।

आशा है की यह सुझाव आपको IBS प्रबंधन की दिशा में सही कदम उठाने के लिए प्रेरित करेंगे!

धन्यवाद



श्रद्धा सरोज

अनुसंधान छात्र

खाद्य और पोषण

गृह विज्ञान विभाग

बनारस हिंदू विश्वविद्यालय

वाराणसी (यूपी)