Fortis Hospital, Noida :

Dainik Jagran, April 19, 2014, Page 20 :

मोटापा बीमारी का 'घर'

विश्व लीवर दिवस

- लीवर सुरक्षित रखने के लिए जंक फूड से रहे दूर

संवाददाता, नोएडा : शरीर की उपापचय (मेटाबोलिज्म) क्रिया को नियंत्रित करने वाले लीवर में संक्रमण का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। खासतौर पर युवाओं में इसका खतरा बढ़ा है। 20 से 30 साल के युवाओं में यह बीमारी बढ़ी है, जिससे लीवर ट्रांसप्लांट भी कराने पड़ रहे हैं। युवाओं में लीवर खराब होने के पीछे जंक फूड व अनियमित दिनचर्या से मोटापा बढ़ना प्रमुख वजह है।

खाने-पीने में साफ-सफाई का ध्यान नही रखने से वायरस हेपेटाइटिस-ए व ई का खतरा बना रहता है। इससे लीवर भी प्रभावित होता है। दरअसल, लीवर में संक्रमण होने से भोजन से मिलने वाले कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन जैसे पोषक तत्व की प्रक्रिया सही ढंग से नही हो पाती, जिससे कई तरह की बीमारियां होने लगती है।

इस बारे में फोर्टिस अस्पताल के लीवर ट्रांसप्लांट विभाग के डायरेक्टर डॉ. विवेक विज बताते है कि नोएडा समेत दिल्ली-एनसीआर में युवाओं में तेजी से मोटापा बढ़ रहा है। जंक फूड का ज्यादा सेवन, अनियमित दिनचर्या और एल्कोहल लेने की बड़ी भूमिका है। उन्होंने बताया कि स्वच्छ पानी की उपलब्धता नहीं होना भी लीवर के खराब होने की एक प्रमुख वजह है। दरअसल, ज्यादातर लोग 30 से 40 रुपये में मिलने वाले बोतल बंद पानी का प्रयोग कर रहे है, जबकि यह पानी मानक पर खरे नहीं होते और संक्रमित होने की आशंका होती है। इसलिए लोगों को चाहिए कि वह पानी को उबालकर उसका प्रयोग करें। घर से बाहर जाएं तब खुले में मिलने वाले भोजन सामग्री का भी प्रयोग नही करें।

कारण :-

- वायरल हेपेटाइटिस की वजह से सबसे ज्यादा असर
- दूषित भोजन से हेपेटाइटिस-ए, ई वायरस का असर, जिससे लीवर प्रभावित
- खून में संक्रमण और असुरक्षित यौन संबंध से हेपेटाइटिस-बी, सी, डी का खतरा
- एल्कोहल सेवन से भी हो रही दिक्कत

लक्षण :-

- खून का थक्का बनने में दिक्कत
- आंखों का सफेद होना
- प्रोटीन की कमी से पैरो मे सूजन
- खून के साथ उल्टी आना
- शरीर का पीला पड़ना और बुखार आना

सावधानी :-

- जंक फूट खाने से बचें।
- खुले में मिलने वाले भोजन का प्रयोग नहीं करें।
- फिल्टर पानी नही हो तब पानी को उबालकर ही प्रयोग में ले।
- घर से बाहर जाएं तब उबला पानी ले जाएं।
- समय-समय पर हेल्थ चेकअप कराएं
- कोई भी दवा डॉक्टर की सलाह के बिना नही लें। बिना सलाह दवा से भी उसका प्रभाव लीवर पर पड़ता है।

20 फीसद लीवर ट्रांसप्लांट की वजह मोटापा : सौ से ज्यादा लीवर ट्रांसप्लांट कर चुके डॉ. विवेक विज बताते है कि हाल में जारी आंकड़े बताते हैं कि 20 फीसद लीवर ट्रांसप्लांट के मामले मोटापे की वजह से हो रहे है। इसलिए वजन बढ़ने पर लोगों को समय-समय पर हेल्थ चेकअप कराना चाहिए। इससे समय रहते आपको बीमारी की जानकारी मिल जाएगी। तब उस पर नियंत्रण पाना आसान हो जाएगा।