

हेपेटाईटिस

Hepatitis

डा० राम किशोर

सहायक आचार्य

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर

हेपेटाइटिस

परिचय

हेपेटाइटिस एक ऐसी बीमारी है, जो यकृत की सूजन का कारण बनती है और इसे नुकसान पहुंचाती है। अगर अनियंत्रित होता है, तो यह यकृत की विफलता या यकृत कैंसर का कारण बन सकता है, जो कि घातक हो सकता है।

रोग का कारण

हेपाटाइटिस वायरल इन्फेक्शन के कारण होता है, जो वायरस के अनुसार 5 प्रकारों में विभाजित किया गया है:—

1. **हेपेटाइटिस ए** – WHO के अनुसार हर साल 1.4 मिलियन लोग इस बीमारी से ग्रस्त हो रहे हैं। ये दूषित भोजन और दूषित पानी के सेवन करन से होता है ।
2. **हेपेटाइटिस बी**— इन्फेक्टेड ब्लड के ट्रांसफ्यूशन और सिमेन और दूसरे फ्लूइड के इक्सपोजर के कारण यह संक्रमित होता है।
3. **हेपेटाइटिस सी**— यह हेपेटाइटिस सी वायरस (HCV) के कारण होता है। यह ब्लड और इन्फेक्टेड इन्जेक्शन के इस्तेमाल से होता है।
4. **हेपेटाइटिस डी**— यह हेपेटाइटिस डी वायरस (HDV) के कारण होता है। जो लोग पहले से एचबीवी वायरस के इन्फेक्टेड होते हैं, वे ही इस वायरस से संक्रमित होते हैं।
5. **हेपेटाइटिस ई**— हेपेटाइटिस ई वायरस (HEV) के कारण यह होता है। दुनिया के ज्यादातर देशों में हेपेटाइटिस के संक्रमण का यही कारण है। यह विषाक्त पानी और खाना के कारण ज्यादा होता है।

लक्षण

1. जॉन्डिस या पीलिया
2. यूरीन का रंग बदलना
3. बहुत अधिक थकान
4. उल्टी या जी मिचलाना
5. पेट दर्द और सूजन
6. खुजली
7. भूख ना लगना या कम लगना
8. अचानक से वजन कम हो जाना

आहार चिकित्सा

- खाद्य पदार्थ में तैलीय आहार का पूर्णतः निषेध ।
- पपीता, पका केला और गन्ने का रस विशेष रूप से आहार में शामिल करना ।
- मूली का सेवन और मौसम के अनुसार हरी सब्जियों का सेवन ।
- सादे एवं सुपाच्य भोजन का सेवन ।
- मिताहार का पालन ।

योगिक उपचार

➤ आसन :

शवासन और योग निद्रा ।

➤ प्राणायाम : अनुलोम–विलोम, शीतली, उज्जयी और भ्रामरी ।

➤ ध्यान : श्वास–प्रश्वास ।

नोट : श्रम कारक कोई भी अभ्यास नहीं करना चाहिए ।



धन्यवाद