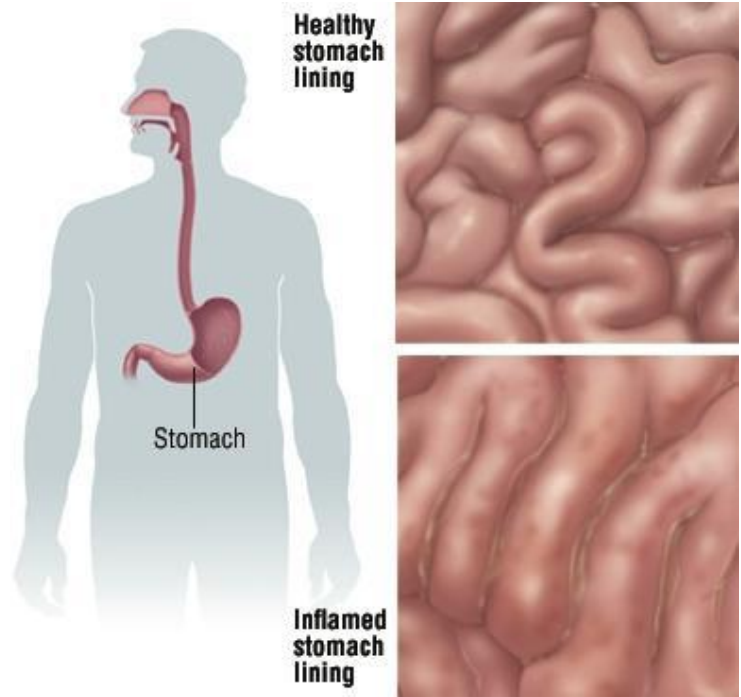


जठर की सूजन (Gastritis)

जठर की सूजन यह आवरण की सूजन के नाम से जानी जाती है। जठर का आवरण यह वहाँ निर्माण होनेवाले आम्ल के कारण होनेवाले घातक परिणामों से बचाव करता है।

❖ जठर पर सूजन के कारण :

१. हेलिका बैक्टीरिया पायलॉरी (*Helicobacter*): यह जीवाणु जठर पर सूजन के मुख्य कारक है।
२. NSAIDS : NSAIDS यह दवायें साधारणतः दर्द या बुखार के लिये ली जाती हैं। अगर रोगी ने यह इस प्रकार की दवायें अधिक प्रमाण या अधिक समय तक लिया तो जठर के आवरण में कमी हो सकती है।
३. मद्यपान : बार बार मद्यपान करना या दीर्घकाल तक शराब का सेवन करने से जठर पर सूजन होती है।
४. धूम्रपान



❖ जठर पर सूजन के निशान एवं लक्षण :

रोगी के जठर पर सूजन होने के बावजूद भी बीमारी दिखाई नहीं देती और निम्न लक्षणों से रोग को जाना जा सकता है।

१. पेट पर दबाव से पेट दर्द होता है, जलन होती है, जी मचलता है।
२. पेट में घटराहट होना, उल्टियाँ होना।
३. रोगी को भोजन की इच्छा नहीं होती तथापि भोजन के पश्चात् शीघ्र ही भरापन लगता है। फूलना व फुगने लगता है।
४. हमेशा थकावट महसूस होती है।

❖ जठर पर सूजन का इलाज :

जठर पर सूजन क्यों होती है इसपर इलाज पद्धति अवलंबित होती है। निम्न दवायें दी जा सकती हैं।

१. अम्लपित विरोधी दवायें (Antacid) : यह दवायें जठर के अम्ल (Acid) कम करने हेतु उपयोगी होती है।
२. प्रति जैविके (Antibiotics) यह दवायें जीवाणुओं के कारण हुए संसर्गजन्य रोग दुरूस्त करने में सहायक होता है।

❖ जठर की सूजन को कैसे नियंत्रित किया जा सकता है :

१. **NSAIDS** : दर्द निवारक दवाओं को टालना चाहिये जो घातक हो सकती है, वह भोजन के साथ ली तो मददगार हो सकती है किंतु सभी दवाओं के बारे में ऐसा नहीं है।
२. **मद्यपान को टालना चाहिये** : शराब के कारण जठर पर सूजन के गंभीर परिणाम हो सकते हैं।
३. अपने पेट को तकलीफ दायक अन्नपदार्थों का सेवन न करें। तेज व तेलीय पदार्थों को टालें, सोने के ठीक पहले भोजन टालें।

❖ जठर पर सूजन के दौरान आहार :

जठर की सूजन एवं जठर पर आवरण में भोजन में पेट को दर्द देनेवाले पदार्थों को टालना चाहिये वह पदार्थ जिनके कारण अम्ल का प्रमाण बढ़ता है, जिसके कारण जठर में दर्द होता है, तथापि वह पेय जो पेट दर्द, छाती में जलन अथवा अपचन के लक्षण निर्माण करते हैं। ऐसे पदार्थों का कम सेवन या टालना ही अत्यावश्यक है।

❖ कौनसे अन्नपदार्थ कम या टालने चाहिये :

प्रत्येक रोगी को सभी अन्नपदार्थ उसी पद्धति से परिणाम करेंगे ऐसा नहीं। कौनसे पदार्थ कैसे लक्षण दिखाते हैं। यह समझना समत्वपूर्ण है। निम्न पदार्थ कम प्रमाण में सेवन या टालना आवश्यक है।

१. **पेय** :
 - १) गरम कोको पेय एवं झुनझुनी लानेवाले पेय
 - २) दूध व चॉकलेट युक्त दूध
 - ३) पिपरमिंट चाय
 - ४) ग्रीन टी/ब्लैक टी (कैफीन विरहित)
 - ५) अल्कोहोल धारक पेय
 - ६) संतरा एवं अंगूर का रस

२. **मसालेदार भोजन** :

- १) काली मिर्च, लालमिर्च, मिरची
- २) लसून पावडर
- ३) मिरची पावडर

३. अन्य पदार्थ :

- १) मसालेदार या अप्राकृतिक सुगंधित किये चीज
- २) अत्यधिक चटकेदार एवं अधिक चर्बी वाले पदार्थ जैसे, सासेजेस, सलामी, बेकॉन, हम
- ३) प्याज एवं लहसून
- ४) टमाटर युक्त चीजे जैसे- टमाटर की पेस्ट, साँस या रस

❖ कौनसे पदार्थ जठर पर सूजन होने पर सुरक्षित होते हैं :

फल, सब्जियाँ, अटूट अन्न, कडधान्य, कम चर्बीवाले पदार्थ, रवा, गेहू से बने पाव, ब्राऊन रॉईस इसमें समाविष्ट है। मुर्गी का माँस, मछली, अंडे, फल्ली एवं दाने का समावेश होना चाहिये.

स्वास्थ्य भोजन में शरीर को हानिकारक पदार्थ, नमक एवं अतिरिक्त शक्कर को कम करना आवश्यक है। शरीर को आवश्यक पदार्थों में आलिव्ह ऑईल तथा कॅनोला ऑईल का समावेश होता है।

❖ महत्वपूर्ण सूचना :

- सोने के ठीक पहले खाना न खाये, सोने के करीब दो घंटे पहले भोजन होना चाहिये।
- भोजन कम किंतु अधिक बार लेना चाहिये, व्यक्ति का पेट कम प्रमाण में अधिक बार भोजन करने से सहज ही सहन कर सकता है।

❖ जठर पर सूजन के कारण होने वाला खतरा कौनसा ?

जठर पर सूजन अचानक हो सकती है या फिर दीर्घकालीन हो सकती है। रोगी के जठर में एक छिद्र का निर्माण हो सकता है, जिससे जीवन को खतरा हो सकता है। इलाज के बिना लक्षण नहीं गये तब परिस्थिति अत्यंत गंभीर हो सकती है। कुछ प्रकार के जठर में सूजन का इलाज के दौरान पूरा आवरण ठीक हो सकता है। जिसके कारण शरीर किस प्रकार से आन्न का पाचन करता है इसपर परिणाम अवलंबित है। इस कारण दर्द होता है, अगर दर्द अधिक गंभीर हो गया तो जठर में आवरण निर्माण हो सकता है। (जठर के आवरण में छिद्र निर्माण होता है) जठर के सूजन के कारण पेट में रक्तस्राव हो सकता है।

❖ निम्न प्रकरण में रोगी को आपातकालीन सेवाये दीजिये अगर -

- रोगी को पीठ में एवं पेट में तीव्र दर्द होने पर
- खून की उलटी होने पर
- शौच काला होता हो तथा शौच के माध्यम से खून जाता हो
- छाती में दर्द होने पर या सांस लेने में तकलीफ होने पर (धडकन बढ़ने पर)