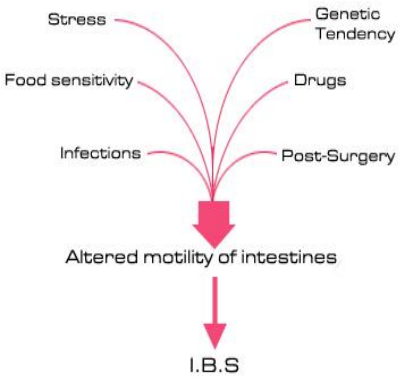
इरीटेबल बॉवेल सिन्ड्रोम

अर्थ : यह वह स्थिति है जिसमें गुदाशय में तकलीफ होकर अन्न आतडियों में आगे बढने से प्रतिबंधित होता है। अन्न अत्यंत कम गति से अथवा तीव्र गति से आगे बढता है जिससे पेट अस्वस्थ होता है, वायू संग्रहित होता है, कब्जी या अतिसार होता है।

क्यों होता है IBS ?

वैसे तो IBS के कोई निश्चित कारण नहीं किंतु निम्न कारण हो सकते है।

- कुछ अनधान्य एवं पेय जैसे गेहू, दूध, शराब, कॉफी, कृत्रिम मिठास
- मानसिक तनाव
- स्वास्थ्य कारण जैसे मज्जातंतू में प्रभावी दर्द, छोटी आंत के आवरण को नुकसान, जीवाणू प्रसार से होनेवाला अतिसार
- महिलाओं में मासिक धर्त के दौरान होनेवाले संप्रेरक (Hormnal) परिवर्तन



IBS के चिन्ह एवं लक्षण ?

IBS के लक्षण आते जाते रहते है। सप्ताह में, महिने में एकबार दिखाई देते है, कभी नही भी दिखाई देते कई बार अलग रूप से दिखाई देते है, IBS जाते है एवं अचानक दिखाई देते है, मरीज के संपूर्ण भोजन या उपवास के चलते मरीज में बडा परिवर्तन दिखाई देता है, वह इस प्रकार से हो सकता है।

- गुदाशय खाली होने की प्रक्रिया समाप्त होने पर दर्द सिमटता है
- खाने के पश्चात पेटदर्द बढता है
- पेट में वायू संग्रहण होना
- पेट फुलना
- कब्जी या दस्त होना
- शौचालय जाकर आने पर फिर वैसा ही मेहसूस होना
- गुदाशय में बलगम जैसा पदार्थ जमा होना
- पेट पूर्ण साफ नहीं ऐसा लगना

IBS का निदान कैसे करें ?

IBS के लक्षण कब दिखाई दिये, चिकित्सक पूछते है, वैसे ही मरीज को कुछ जांच करनी पड सकती है।

- **रक्त जांच** – इसमें कोई संसर्ग है या अन्य कारणों का पता लगाया जाता है
- गुदाशय की हलचल कौनसे जंतु के कारण है
- सिटीस्कॅन के कारण क्या समस्या है, छोटी आंत में कुछ असामान्य परिवर्तन हुआ क्या। सिटीस्कॅन के पूर्व रंगीन द्रव्य पिलाया जाता है, कोई एलर्जी होने पर सूचित करना चाहिये।
- गुदाशय की नलिकाद्वारा जांच से IBS के कारण पता लगाये जा सकते है, गुदाशय से प्रकाशयुक्त कॅमेरा लगी नली का प्रवेश होता है, छोटी आंत में का निरीक्षण दर्ज होता है कोलनोस्कोपी से संपूर्ण आंतो की जांच होती है।
- लॅक्टोज इनटालरन्स जांच द्वारा शरीर में योग्य प्रमाण में लॅक्टेस का निर्माण करती है। लॅक्टेस एक पाचक दुग्धजन्य पदार्थ का हिस्सा जो पचन क्रिया में सहायक होता है, पाचक की कमी से IBS जैसी समस्या होती है।

IBS का उपचार कैसे करें ?

IBS पर कोई पर्याप्त इलाज नहीं उपचार का उद्देश्य लक्षणों में कमी करना है, मरीज को निम्न बातों की आवश्यकता हो सकती है।

- **अतिसार की दवायें**– अतिसार कम करने में उपयोगी होती है, कुछ दवायें आंत का आवरण लाती है एवं पानी का प्रमाण कम करती है।
- **लेक्टेटिव्ह कब्जी**– पर परिणाम करते है, अन्न एवं द्रव्यपदार्थ जठर से गति से आगे बढाये जाते है।
- **(स्टूल साफ्टनर)**– मल की कठोरता कम करनेवाली दवायें लेने से गुदाशय की हलचल सहज होती है, जिससे जख्म होने की शक्यता नहीं होती।
- **मसल रिलेक्सर**– इसके कारण पेटदर्द कम होकर स्नायू का रक्षण होता है।

मरीजों ने IBS पर स्वयं नियंत्रण कैसे रखे ?

- **विविध प्रकार का पोषक आहार लें** : जिसमें फल, सब्जियाँ, ब्रेड, कम स्नायुक्त दुग्ध उत्पादन, फल्ली, कम स्निग्धता युक्त मटन, रेशेदार पदार्थ, मास जिससे तकलीफ हो वह न खायें।
- **मार्गदर्शन के अनुसार पेय ले** : रोज कितना पेय लें एवं कौनसा लें, इसकी जानकारी ले, मरीज के लिये पानी, फलों का रस, दुध पेय योग्य माने जाते है।
- **नियमित व्यायाम करें** : नियमित व्यायाम से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है, स्वास्थ ठिक रहता है।
- **मानसिक तनाव पर नियंत्रण** : तनाव से थकावट लगती है एवं रोग बढते है, दीर्घस्वशन से विभिन्न रोगों पर नियंत्रण पाकर स्वस्थ्य रहना चाहिये।