

इरिटेबल बौवेल सिंड्रोम

का यौगिक प्रबंधन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001



इरिटेबल बौवेल सिंड्रोम

परिचय

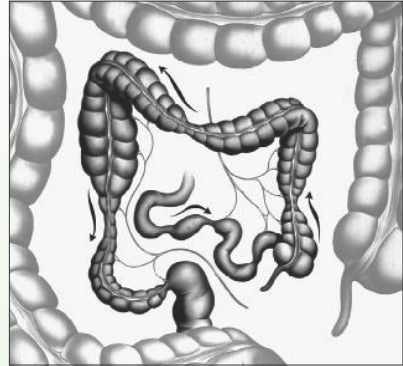
इरिटेबल बौवेल सिंड्रोम एक सामान्य और प्रमुख अजैविक गैस्ट्रो आंत्र विकारों में से एक है। इसके कारण पेट की ऐंठन, पेट की सूजन के साथ दस्त और कब्ज हो सकते हैं। यह स्थिति लंबे समय तक रहने वाले तनाव से होती है, जो अंततः इन शारीरिक लक्षणों की ओर ले जाती है। आईबीएस को वैकल्पिक कब्ज और अतिसार द्वारा या जिसमें किसी एक स्थिति की प्रधानता हो, से समझा जा सकता है। इसके आधार पर आईबीएस को दो प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है— अतिसार प्रमुख या कब्ज प्रमुख।

आईबीएस के लक्षण

आईबीएस के लक्षण आम तौर पर खाने के बाद विकराल रूप धारण कर लेते हैं और बार—बार आते और जाते हैं। इसके सबसे आम लक्षण हैं—

- उदर पीड़ा और मरोड़— ज्यादातर शौच के पश्चात् समाप्त हो जाती है।
- शौच की आदतों में परिवर्तन— जैसे अतिसार, कब्ज और कभी कभी दोनों।
- पेट फूलना और सूजन।
- अत्यधिक गैस का बनना।
- शौच का बार—बार अनुभव होना।
- पूर्णतया शौचनिवृत्ति न होना (पेट साफ न होना)
- मल द्वार से श्लेष्म का निकास।

हालांकि यह लक्षण हर व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। कुछ लोगों को कब्ज होता है जिसका अर्थ है कठोर, मुश्किल से गुजरने वाली या कभी—कभी होने वाली शौच निवृत्ति। अक्सर ये लोग मल त्याग की कोशिश करते समय तनाव और ऐंठन का अनुभव करते हैं, लेकिन किसी भी प्रकार मल त्याग नहीं कर पाते या वे केवल एक छोटी सी राशि का त्याग करने में सक्षम हो पाते हैं। यदि वे मल त्याग करने में सक्षम होते हैं तो इसमें श्लेष्म हो सकता है। आईबीएस के कुछ रोगी अतिसार का अनुभव करते हैं, जो बार—बार होने वाले, ढीले और पानी के समान के मल होते हैं।



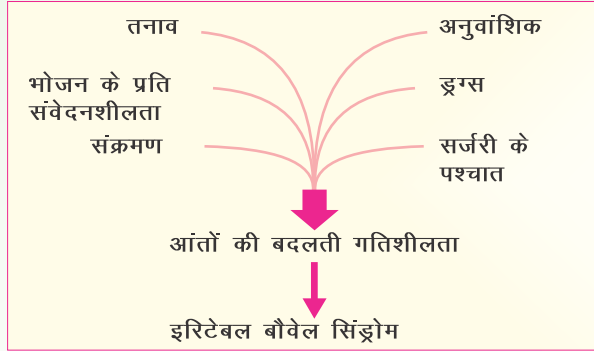
अतिसार के रोगी अक्सर मल त्याग की तत्काल और अनियंत्रित आवश्यकता का अनुभव करते हैं। आईबीएस के अन्य रोगियों में कभी कब्ज और कभी अतिसार होता है।

कभी—कभी रोगियों के लक्षण कुछ महीनों के लिए कम हो जाते हैं और फिर वापस आ जाते हैं, जबकि कुछ अन्य लोगों में समय के साथ यह लक्षण बिगड़ जाते हैं।



इरिटेबल बौवेल सिंड्रोम के कारण

शोधकर्ताओं द्वारा आईबीएस के विशिष्ट कारण की खोज करना अभी शेष है। एक मत कहता है कि आईबीएस से पीड़ित व्यक्तियों की वृहदान्त्र (को लोन) अत्यधिक संवेदनशील होती है और कुछ भोज्य पदार्थों तथा तनाव के प्रति प्रतिक्रियात्मक होती है। प्रतिरक्षा तंत्र, जो संक्रमण से लड़ता है वह भी इसमें शामिल हो सकता है।



पैथोफिजियोलॉजी

बृहदान्त्र का अस्तर, जो प्रतिरक्षा और तंत्रिका तंत्र से प्रभावित होता है, कोलन में और बाहर तरल पदार्थ के प्रवाह को नियंत्रित करता है। आईबीएस में यह अस्तर ठीक ढंग से कार्य करता है। हालांकि, जब बृहदान्त्र के भीतर की सामग्री बहुत तेजी से आगे बढ़ती है, तो बृहदान्त्र तरल पदार्थ को अवशोषित करने की अपनी क्षमता को खो देती है। इसके परिणामस्वरूप मल में बहुत ज्यादा जलीयता होती है। अन्य लोगों में बृहदान्त्र के भीतर संचलन बहुत धीमा होता है जो अतिरिक्त द्रव को अवशोषित करने का कारण बनता है। परिणामस्वरूप वह व्यक्ति कब्ज से ग्रस्त हो जाता है।

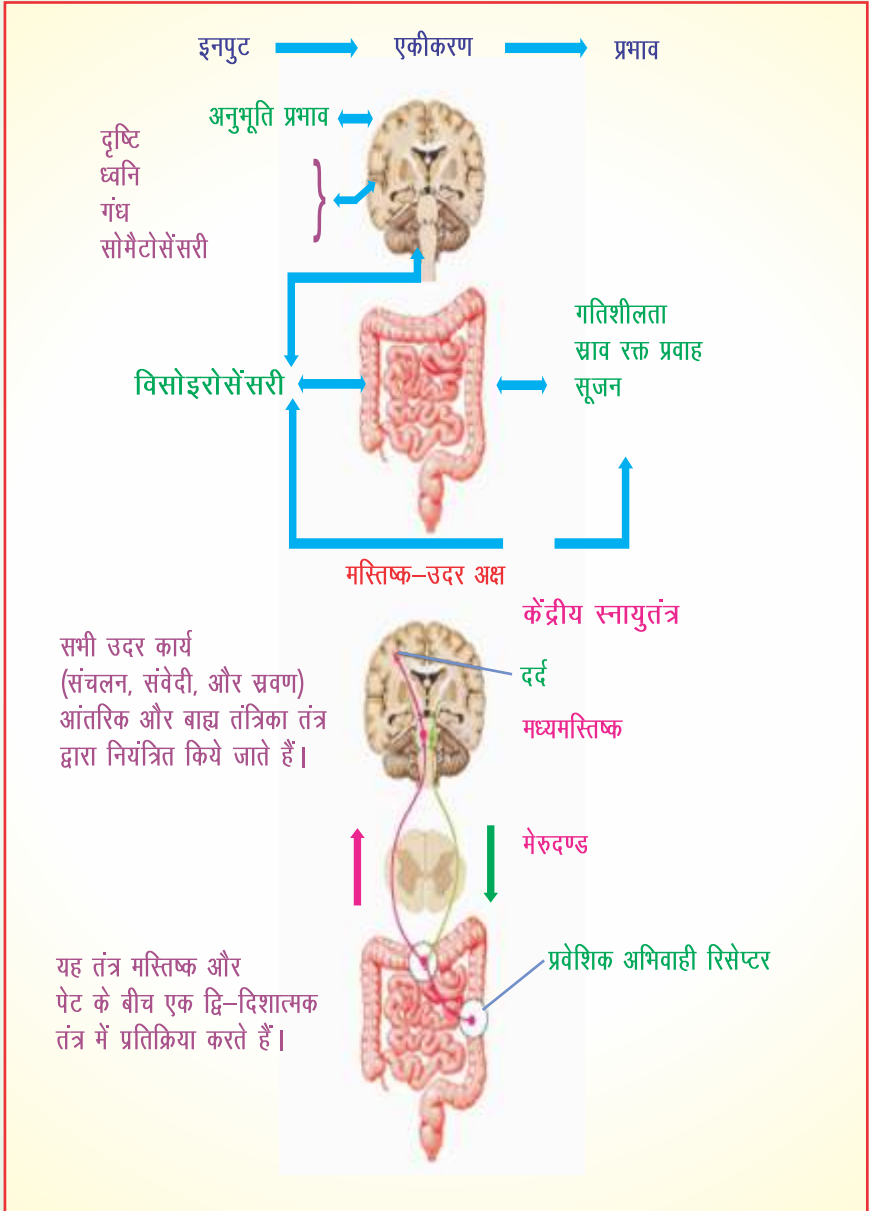
आईबीएस को उद्देहित करने वाले तत्व

कुछ भोज्य तथा पेय पदार्थ आईबीएस के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। यह हर व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं, परंतु सामान्य रूप से यह इस प्रकार हैं—

- फेनिल पेय पदार्थ (जिसमें गैस हो)
- अल्कोहल
- चॉकलेट
- कैफीन धारक पेय पदार्थ जैसे चाय, काफी अथवा कोला
- प्रसंस्कृत पदार्थ जैसे बिस्कुट, नमकीन
- वसायुक्त भोज्य पदार्थ
- तला हुआ भोज्य पदार्थ



इरिटेबल बौवेल सिंड्रोम
(पैथोफिजियोलॉजी)





प्रबंधन

आईबीएस के लक्षणों से निपटने के लिए सबसे उपयुक्त तरीका है आहार, जीवनशैली में परिवर्तन और समस्या की प्रकृति के विषय में जानना। बहुत से लोगों के लिए केवल सावधानीपूर्वक खानपान ही इस रोग से मुक्ति दिला सकता है।

प्रतिदिन 6–8 गिलास पानी पीना अति आवश्यक है। कार्बनीकृत पेय पदार्थों जैसे सोडा का सेवन गैस और असुविधा का कारण बन सकता है। अत्यधिक मात्रा में भोजन ग्रहण करना उदर में मरोड़ तथा दस्त का कारण बन सकता है, अतः कई बार थोड़ी मात्रा में भोजन ग्रहण करना अथवा कम मात्रा में खाना, आईबीएस के लक्षणों से बचा सकते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें वसा की मात्रा कम तथा कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है जैसे पास्ता, चावल, अनाज, फल और सब्जियाँ इस रोग में लाभदायक हो सकते हैं।

आहार संबंधी दिशानिर्देश

- ❖ नियमित समय पर भोजन करें। भोजन न छोड़ें अथवा बिना भोजन के लम्बे समय तक न रहें। खाली पेट, अधिक संवेदनशील हो सकता है।
- ❖ अच्छी तरह चबाएं व आरामदायक स्थान पर भोजन करें।
- ❖ संतुलित तथा विभिन्नतायुक्त आहार ग्रहण करें।
- ❖ रेशों का ग्रहण धीरे-धीरे बढ़ाएँ।
- ❖ जब पेट खाली होता है तो घुलनशील फाइबर खाद्य पदार्थ पहले खाएँ। भोजन में अधिक से अधिक घुलनशील रेशों से युक्त खाद्य पदार्थ लें।
- ❖ प्रचुर मात्रा में पेय पदार्थ, विशेषकर जल ग्रहण करें (कम से कम 6–8 गिलास)
- ❖ लाल मांस, डेयरी उत्पाद, तले हुए भोजन, अण्डे का पीला भाग, कॉफी, सोडा और शराब से दूर रहें। आईबीएस को बढ़ाने में इनकी प्रमुख भूमिका होती है।
- ❖ अधिक वसा युक्त पदार्थ सीमित मात्रा में ग्रहण करें। घुलनशील फाइबर भोजन से पहले खाएं, वसा वाले खाद्य पदार्थ खाली पेट पर नहीं खाएं।
- ❖ खाने के अंत में सलाद अवश्य खाएँ।
- ❖ पौधे के खाद्य पदार्थों में रेशे वह पदार्थ हैं जिनका हम पाचन नहीं करते हैं और आंत्र के कार्य को सामान्य करने में भी यह उपयोगी हैं।

पाचन तंत्र में पानी को आकर्षित करने, कब्ज को नरम करने और कब्ज को रोकने के द्वारा रेशे एक स्पंज की तरह कार्य करते हैं। दूसरी तरफ, रेशे मल को बांधते हैं क्योंकि यह उनमें भार जोड़ने के लिए भी उपयोगी होता है, जो कि अतिसार होने पर सहायक होता है।

तीखा खाना पूरे ऊपरी पाचन तंत्र के कार्य को सुधार सकता है और पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ा सकता है। भोजन में कुछ तीखे पदार्थ जरूर खाएँ।



जीवनशैली संबंधी दिशानिर्देश

- ❖ नियमित व्यायाम करें— 30 से 60 मिनट प्रतिदिन व्यायाम करें।
- ❖ रोज योग का अभ्यास, तनाव से संबंधित लक्षणों को कम कर सकता है।
- ❖ शरीर के संकेतों पर ध्यान दें। यदि शौच का आभास हो तो समय निकाल कर निवृत्त हो जाना श्रेयस्कर होगा।
- ❖ निद्रा को प्राथमिकता दें— अपर्याप्त निद्रा, तनाव से निपटने की शरीर की क्षमता को कम करती है।

यौगिक प्रबंधन

चूंकि इसके पीछे सर्वप्रमुख कारक तनाव है, तनाव को कम करने के लिए हर संभव प्रयास किया जाए। साथ ही, भौतिक लक्षणों का प्रबंधन किया जाए। रोग के साथ जैविक संलग्नता को समाप्त करने के प्रयास भी किए जाएँ।

इस रोग के लिए जिन यौगिक क्रियाओं के अभ्यास की सलाह दी जाती है वह हैं—

- 1) **क्रियाएँ:** कपालभाति, अग्निसार, नौली, शंखप्रक्षालन।
- 2) **सूर्यनमस्कार**
- 3) **यौगिक सूक्ष्म व्यायाम के कुछ अभ्यास:** उदर शक्ति विकासक क्रिया
- 4) **योगासन:** उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, सरलमत्स्यासन, भुजंगासन, धनुरासन, गोमुखासन, वज्रासन, शशकासन, उष्ट्रासन, मर्जरी आसन, वक्रासन, ताड़ासन, कटिचक्रासन
- 5) **प्राणायाम:** नाडीशोधन प्राणायाम, सूर्यनाडी प्राणायाम, भस्त्रिका, भ्रामरी
- 6) **विश्रान्ति:** श्वासन, योगनिद्रा।
- 7) **ध्यान:** श्वास के प्रति सजगता, ओ३म् उच्चारण, ओ३म् ध्यान।

डिस्क्लेमर— यह योग के जरिए रोग के प्रबंधन के लिए सामान्य जानकारी है। इसे उपचार हेतु पर्वे के रूप में न समझा जाए।



इरिटेबल बौवेल सिंड्रोम का यौगिक अभ्यास



कपालभाति क्रिया



ताड़ासन



अर्धमत्स्येन्द्रासन



वज्रासन



शशकासन



नौली



कटिचक्रासन



पवनमुक्तासन



गोमुखासन



नाडीशोधन प्राणायाम



सूर्यनमस्कार



सर्वांगासन



उष्ट्रासन



भ्रामरी



मत्स्यासन



मर्जरी आसन



ध्यान



इरिटेबल बौवेल सिंड्रोम का यौगिक प्रबंधन



विक्री के लिए नहीं, मुफ्त प्रचार सामग्री



अधिक जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें :

निदेशक

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

68, अशोक रोड, गोल डाक खाना के निकट, नई दिल्ली-110 001

फोन : 011-23730417-18, 23351099, टेलीफैक्स : 011-23711657

ई-मेल : dir-mdniy@nic.in वेबसाइट : yogamdniy.nic.in