

इरिटेबिल बावल सिन्ड्रोम (आई. बी.एस.)
कोक-एनीगिवी, डॉ.उदय चाँद घोषाल, एम.डी.,डी.एन.बी.,डी.एम.
डिपार्टमेन्ट ऑफ गैस्ट्रोइन्ट्रोर्लॉजी,
संजय गाँधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ, भारत

रोगी की कहानी - श्रीमती ल. उम्र 42 वर्ष, तीन बच्चों की माँ हैं, जिन्हें पिछले तीन साल से समय-समय पर पेट के बीच में दर्द होता है एवं पेट फूल जाता है। उनके लक्षण भोजन के बाद बदतर हो जाते हैं, खासतौर पर जब भोजन तैलीय हो। मलत्याग होने के पश्चात दर्द से आराम मिलता है। उनका वजन कम नहीं हुआ है उन्हें मल में खून नहीं दिखता है। उन्होंने पहले कई डाक्टरों से परामर्श किया, खून की जाँचें करवाई, पेट का अल्ट्रासाउण्ड और पेट की एन्डोस्कोपी करवायी। दो साल पहले उन्होंने अपने पित्ताशय की सर्जरी करवाई तब उन्हें अल्ट्रासाउण्ड जाँच में गॉल स्टोन (पत्थर) का पता चला।

जब कि उन्हें सख्त कब्ज नहीं है फिर भी पेट पूरी तरह साफ नहीं होता। अभी हाल ही में उनकी कोलोनोस्कोपी हुई जो सामान्य साबित हुई। उनके डाक्टर ने उन्हें आई.बी.एस. रोग से ग्रसित बताया।

आई.बी.एस. क्या है?

आई. बी.एस. एक ऐसा रोग होता है जहाँ मरीज पेटदर्द या बैचेनी अनुभव करता है, जो कि छोटी या बड़ी आँत कहीं से भी शुरू हो

सकता है। पेट में कहीं भी ऊपर या नीचे दर्द एवं बैचेनी हो सकती है। अन्य लक्षण जैसे - पेट फूलना, दस्त, कब्ज या पेट साफ नहीं हुआ ऐसा महसूस करना आदि आई.बी.एस. से जुड़े हैं। आई.बी.एस. के लक्षण पेट के अन्य रोगों से मिलते-जुलते हैं, जैसे- कोलाइटिस डाइवर्टीकुलर रोग, पेट का अल्सर यहाँ तक कि पाचन तंत्रिय कैंसर। इसलिए जाँच से पहले इन सभी चीजों पर ध्यान दिया जाना जरूरी है।

रोग निदान के लिए कौनसे परीक्षण जरूरी है?

आई.बी.एस. के लिए कोई विशेष जाँच नहीं है, खासतौर पर वही टेस्ट किये जाते हैं जो पेट के अन्य रोगों के लिए आवश्यक हैं। इन जाँचों के अर्न्तगत खून की जाँच, मल परीक्षण और कोलोनोस्कोपी या बेरियम एनीमा आते हैं। 45 वर्ष की उम्र के लोगों में कुछ चेतावनी लक्षण जैसे कि वजन घटना, मल में खून आना या बुखार मिल सकते हैं। इसलिए आई.बी.एस. चिन्हित करने से पहले इन परीक्षणों को करना जरूरी है।

कितना आम है यह रोग और किसको इसका खतरा ज्यादा है?

यह अनुमान लगाया गया है कि पूरे विश्व में 5-20% जनसंख्या को आई.बी.एस. है। अभी हाल में मुम्बई के एक परीक्षण से अनुमान लगाया गया है कि 7.5% नौजवान जिनकी उम्र 20 से 40 वर्ष के बीच है उनको यह रोग ज्यादा होता है। पश्चिम में पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में यह रोग अधिक दिखता है। एशियाई समुदाय में पुरुष और महिला दोनों में ही यह खतरा बराबर दिखाई देता है।

आई.बी.एस. के लक्षण क्या है?

ऊपर बताये गये लक्षण सिर्फ आई.बी.एस. के लक्षण नहीं है। ऐसा अन्य बीमारियों में भी हो सकता है। इसलिए डाक्टर से पहले परामर्श लेना भी जरूरी है। आई. बी.एस. रोग की जाँच में यह जरूरी नहीं है कि मरीज में हर समय यह सभी लक्षण मौजूद हों कुछ प्रमुख लक्षण हैं -

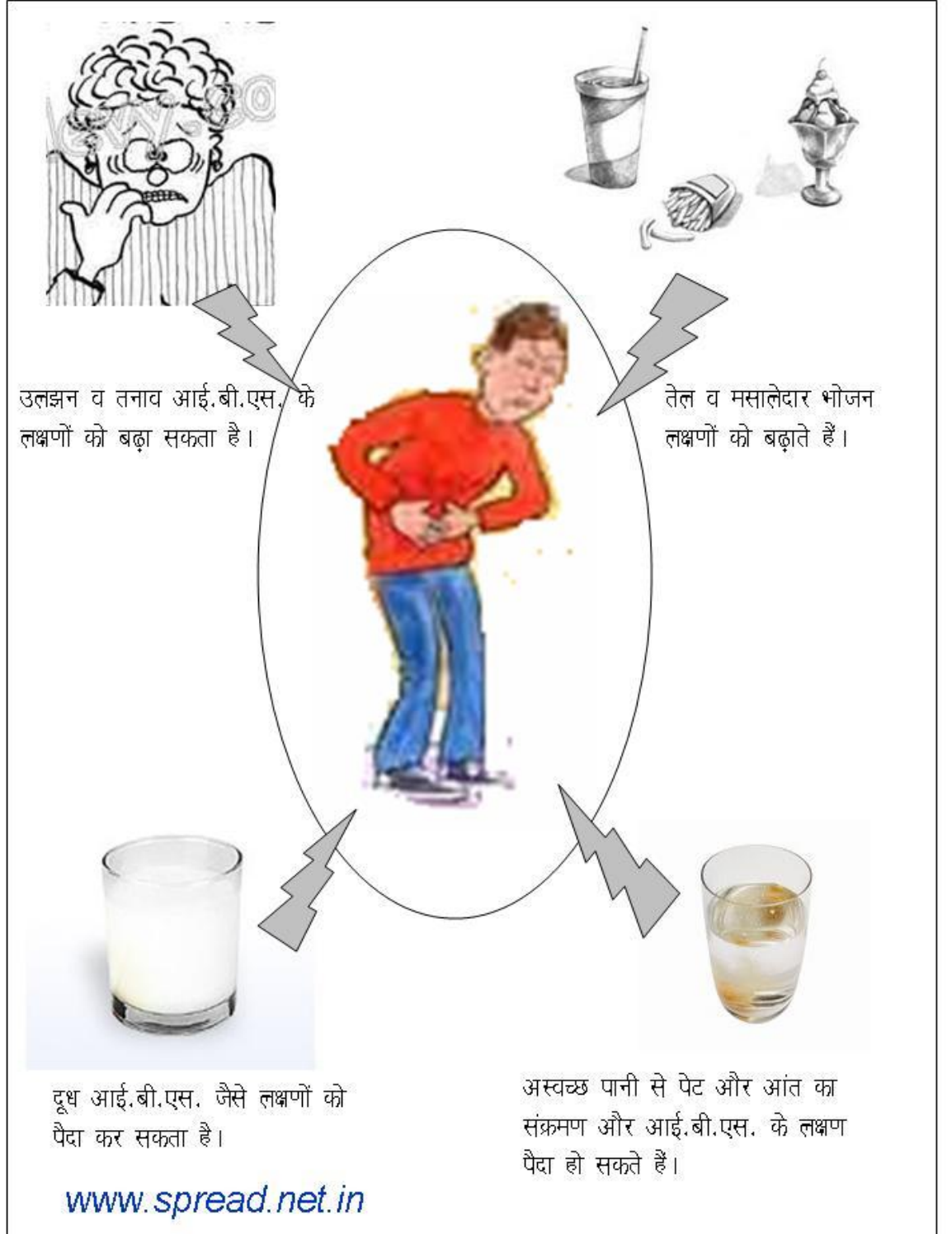
- पेट में दर्द के साथ ऐंठन/मरोड़, अक्सर मलत्याग के बाद आराम मिलना।
- आँतों की आदत में परिवर्तन (दस्त, कब्ज)।
- दर्द के साथ पेट फूलना।

- पेट गुड़गुड़ाना और ज्यादा हवा निकलना।
- जल्दी-जल्दी मल त्यागने की प्रवृत्ति होना।
- पेट में भोजन जाते ही मल त्यागने की प्रवृत्ति उत्पन्न होना।
- पेट के अन्दर नीचे की ओर तीखा दर्द महसूस होना।
- बार-बार और जल्दी-जल्दी मल त्यागना। पेट के दाहिनी तरफ दर्द, दाहिनी पसली के नीचे या अन्दर दर्द जो हमेशा पेट साफ होने पर ठीक नहीं होता या फिर बाँयी पसली के अन्दर दर्द होना और दर्द बहुत अधिक होने पर बाँयी बगल की ओर दर्द बढ़ना।
- पेट साफ न होना।
- मल के साथ आँव आना।

दूसरे लक्षण जो कि मिलते जुलते हैं, इस प्रकार से हैं -

अपच, डकार लेना, मिचली, सरदर्द, चक्कर आना, कान गूँजना, पीठ दर्द, बार-बार पेशाब आना, थकावट, छोटी-छोटी साँस लेना चिन्ता और उदासी।

चित्र नं. -1 आई.बी.एस. के लक्षण को बढ़ाने वाले कारण



लोगों को आई.बी.एस.कैसे होता है?

लोगों में आई. बी. एस. कई कारणों से हो जाता है जैसे फूड पाइजनिंग और बार-बार या लम्बे समय से एन्टीबायोटिक का प्रयोग करने से वे लोग जो हाल ही में जीवन से जुड़ी किसी मानसिक त्रासदी से गुजरे हों या जो लोग बहुत जल्द चिंता करने लगते हैं ऐसे व्यक्ति इस रोग से जल्द ग्रसित होते हैं।

पहले आई.बी.एस. के बारे में यह माना जाता था कि यह रोग रेशेदार भोजन की कमी से होता है, अब यह माना जाता है कि आई.बी.एस. मरीज उतनी ही मात्रा में रेशेदार भोजन लेता है जितना कि एक स्वस्थ व्यक्ति।

कुछ आई.बी.एस. मरीजों में यह भी देखा गया कि वे दूध एवं दूध से बने पदार्थ एवं कुछ अनाजों जैसे गेहूँ से बने भोजन आदि को आसानी से पचा नहीं पाते हैं।

शराब, कॉफी, तेल, मसालेदार भोजन आदि आई.बी.एस. रोग के लक्षणों को और बिगाड़ देते हैं। आई.बी.एस. रोग में मरीज तनाव की स्थिति में, पूरी नींद ना लेने पर, तथा मासिक/रजःस्राव अवधि में और बदतर महसूस करता है।

तनाव और जीवनचर्या के साथ सम्बन्ध

आई.बी.एस. रोग के लक्षण समय के साथ बढ़ते और घटते रहते हैं। उदाहरण के

तौर पर कोई परीक्षा, कार्यक्षेत्र में कठिनाई, पारिवारिक जीवन में कठिनाइयाँ और यहाँ तक खुशी के अवसरों जैसे - शादी होना या पदोन्नति पाना, ये सब स्थितियाँ किसी भी व्यक्ति के पेट के क्रियाविधि को बदल सकते हैं। चित्र नं. -1 में दिखाया गया है कि किन कारणों से आई.बी.एस. के लक्षण बढ़ जाते हैं। मरीज को इन कारणों पर ध्यान देना चाहिए क्यों कि आई.बी.एस. के इलाज के लिए इन कारणों को कम करना, दवा से ज्यादा जरूरी है।

तनाव का सामना करने के कई तरीके हैं। यहाँ कुछ सुझाव दिये जा रहे हैं, जो आपको मदद कर सकते हैं -

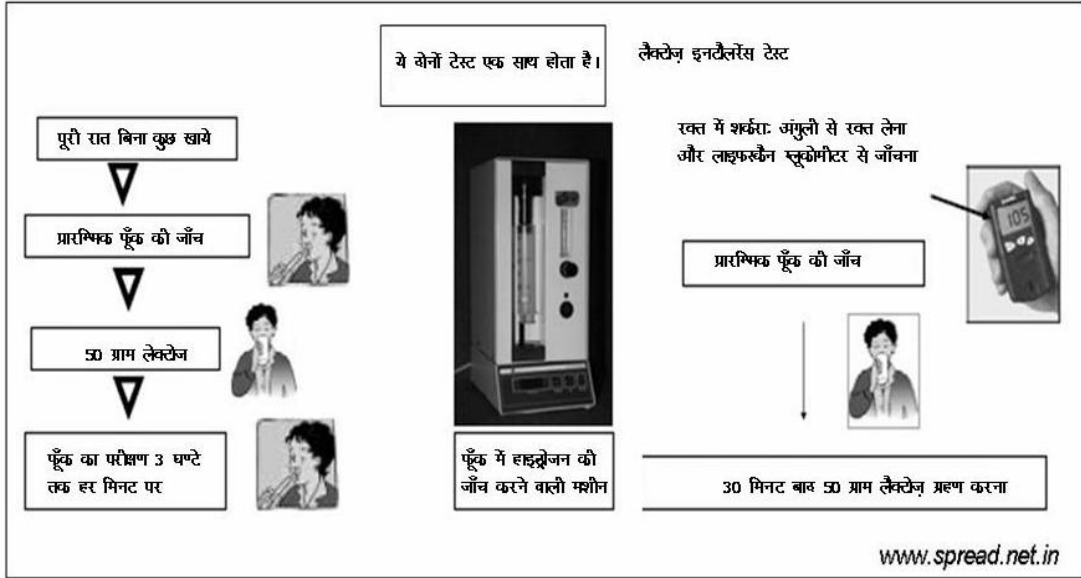
- साँस खींचना।
- ध्यान लगाना या प्रार्थना करना।
- अपने विश्वास एवं अपने व्यवहार को परखना।
- अपने शौक के लिए समय निकालना।

दूध का सेवन और आई.बी.एस. लक्षण के बीच क्या कोई सम्बन्ध है?

आई.बी.एस. के जो मरीज दूध का सेवन करते हैं, उनमें आई.बी.एस. के लक्षण और बढ़ जाते हैं। ऐसा कई मरीजों में देखा गया है। यह लैक्टोज को सहन न कर पाने

के कारण होता है जो कि दूध का मूल तत्व है। लैक्टोज एक रासायनिक तत्व है। जिसमें ग्लूकोज और गैलेक्टोज होता है। मनुष्य की छोटी आँत में लेक्टोज एन्जाइम लेक्टेज के द्वारा ग्लूकोज और गैलेक्टोज में टूट जाता है। लेक्टेज एन्जाइम शिशु की छोटी आँत में काफी मात्रा में पाया जाता है और जो कि उम्र के साथ-साथ खत्म हो जाता है। आई.बी.एस. के मरीजों में लेक्टोज आँत में ग्लूकोज एवं गैलेक्टोज में पाये जाने वाले बैक्टीरिया के द्वारा फरमेन्ट हो जाता है, जो कि हाइड्रोजन और मीथेन गैस उत्पन्न करता है, जिसकी वजह से कई लक्षण जैसे कि पेट फूलना, दस्त, कब्ज़, आदि उत्पन्न होते हैं। यदि आप में भी ऐसे लक्षण उत्पन्न होने लगे तो दूध एवं दूध से बने अन्य पदार्थों का सेवन बन्द कर दें, और देखें क्या इन लक्षणों में कमी आती है। अगर लक्षणों में कमी

आती है तो बेहतर होगा आप दूध और दूध से सम्बन्धित अन्य पदार्थों का सेवन कुछ दिन के लिए डाक्टर के कहने पर रोक दें। इसके बाद फिर से धीरे-धीरे आधा गिलास दूध भोजन के साथ लेना शुरू करें और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ायें जब तक लक्षण दोबारा दिखाई देने लगे। इस प्रकार मरीज यह जान पायेगा कि कितनी मात्रा तक वह दूध पचा सकता है। अगर आप पूरी तरह से जानना चाहते हैं कि क्या आप लैक्टोज असहनशील हैं, तो आप अपने डाक्टर से 'लैक्टोज हाइड्रोजन ब्रेथ टेस्ट' या 'लैक्टोज इन्टोलरेन्स टेस्ट' करवाने के लिए पूछें। यह आपकी साँस एवं खून का एक आसान व सस्ता सा टेस्ट है। यह टेस्ट हर जगह उपलब्ध नहीं है, किसी नजदीकी सेन्टर पर जाकर यह टेस्ट करवायें।



चित्र नं. - 2

कई बार आई.बी.एस. के लक्षणों में मेट्रोनिडाजॉल टेबलेट लेने से सुधार हो सकता है। इसका क्या अर्थ है?

आपने यह अनुभव किया होगा कि 'मेट्रोनिडाजॉल' से इलाज करने के बाद, थोड़े समय के लिए लक्षणों में सुधार आया होगा। मेट्रोनिडाजॉल, अमीबीआसिस के इलाज के लिए लाभकारी है। मेट्रोनिडाजॉल से आया सुधार अमीबीआसिस के इलाज के लिए लाभकारी है। मेट्रोनिडाजॉल से आया सुधार यहाँ अमीबीआसिस के सुधार से सम्बन्धित नहीं है। कभी-कभी ऐसा होता है कि आपकी आँतों में जरूरत से ज्यादा जीवाणु उत्पन्न हो जाते हैं (जीवाणु अतिवृद्धि)। मेट्रोनिडाजॉल ऐसे कुछ जीवाणुओं को मारने की क्षमता रखता है। इसलिए यह दवाई लेने से आपके

लक्षणों में सुधार हो सकता है। यदि आप मेट्रोनिडाजॉल से इलाज पर इस प्रकार की प्रतिक्रिया अनुभव करते हों तो आप अपनी छोटी आँत में "बैक्टीरियल अतिवृद्धि" का पता लगाने के लिए 'ग्लूकोज हाइड्रोजन ब्रेथ टेस्ट' करवायें। यह टेस्ट एन्टीबैयोटिक का उपयोग करने से पहले करवायें।

यदि आप इस टेस्ट के बारे में और भी जानकारी पाना चाहते हैं तो इस वेबसाइट के "मोटिलिटी तैयारी एवं ब्रेथ टेस्ट" अध्याय पर जायें।

आई.बी.एस. का उपचार कैसे होता है?

कई डाक्टर और मरीज यह सोचते हैं कि आई.बी.एस. का सफल उपचार नहीं हो सकता है। कई चिकित्सा केन्द्रों के परिणामों से पता चला है कि छः महीनों के लगातार

इलाज के बाद 85% मरीजों के लक्षणों में काफी सुधार आया है। अधिकांश मरीजों में जटिल टेस्ट, सीमित भोजन करने और बहुत दवाइयों की जरूरत नहीं होती। इस रोग का इलाज साधारण भोजन, व्यवस्थित दिनचर्या आदि के साथ 6-12 हफ्तों तक उपचार, एवं 2 या 3 दवाइयों के द्वारा हो जाता है। किस तरह की चिकित्सा आई.बी.एस. के उपचार के लिए निर्धारित की जायेगी यह निर्भर करता है कि किस तरह का लक्षण मरीज को परेशान करता है। उदाहरण के तौर पर - “एन्टीस्पासमेडिकस” का प्रयोग कब्ज और पेट फूलने में किया जाता है और “एन्टी-डायरियल” दवाइयों का प्रयोग दस्त के उपचार में किया जाता है। तनाव कम करने वाली दवाई की कम मात्रा का प्रयोग दर्द में बहुत प्रभावी होता है, भले ही मरीज को मानसिक तनाव ना हो।

फाइबर सप्लीमेन्ट जैसे कि ईसबगोल या साइलियम का प्रयोग कब्ज में, मल को ढीला बनाने में होता है। लेकिन रेशे वाले अनाज जैसे कि भूसी या चोकर पेट फूलने वाले लक्षणों को और बिगाड़ देता है। ऐसे मरीज जिनमें कॉफी, तेल और मसालेदार भोजन के बाद पेट में दर्द और मलत्याग की प्रवृत्ति हो, तो इन चीजों का प्रयोग कम करना चाहिए या इन चीजों को छोड़ देना चाहिये।

तनाव और जीवनचर्या का आई.बी.एस. रोग में क्या प्रभाव होता है इस पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। मरीज को सुबह के नाश्ते और पेट साफ करने के लिए अलग से समय निकालना चाहिए और समय पर दोपहर एवं शाम का खाना लेना चाहिए। मरीज को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि उसे पर्याप्त समय आराम के लिए मिलें, खास तौर पर रात की नींद। चिन्ता एवं तनाव आर.बी.एस. लक्षणों जैसे दस्त और पेटदर्द को और भी बदतर बना देता है। मरीज को चाहिए कि वह अपनी चिन्ता के कारणों का पता लगाए एवं उन्हें अपने नजदीकी दोस्तों, परिवारजनों या सलाहकार के साथ परामर्श करें। नियमित व्यायाम और विश्राम करने की तकनीकें जैसे योग एवं ध्यान मरीज को तनाव से मुक्ति दिलाने में मदद कर सकता है।

अनुभव और अध्ययनों से पता चलता है कि जब डाक्टर संवेदनशीलता के साथ मरीज का हित सोचता है और उसे उसकी स्थिति के अनुसार किन उचित उपचारों की जरूरत होगी, इनके बारे में पूरी जानकारी देता है तो काफी अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं। साधारणतया मरीज से कह देना कि उसे कुछ खास बीमारी नहीं है और उसकी स्थिति

को केवल तनाव का नतीजा मानकर टाल जाने से उसकी मदद नहीं होगी।

सर्जिकल उपचार आई.बी.एस. रोग के लिए नहीं बताया जाता है। हमें इस बात से सावधान रहना बहुत जरूरी है कि आई.बी.एस. मरीज की स्थिति सर्जरी के बाद बिगड़ जाती है। मरीज को यह ध्यान देना चाहिए कि, यदि उसे पित्ताशय में पथरी पायी गया है और उसी की वजह से यह लक्षण जैसे पेट दर्द, पेट फूलना आदि हो रहे हैं, ऐसा जरूरी नहीं है। बल्कि ज्यादातर लोग जिनमें पथरी

होती है वे इन लक्षणों को कभी अनुभव नहीं करते। महिला मरीजों को ध्यान रखना चाहिए कि जब वे पेट के निचले हिस्से में दर्द महसूस करें तो सीधे इस निष्कर्ष पर ना पहुँचे कि उन्हें पेलविस (श्रोणी) में रोग है। जैसे कि सिस्ट, एन्डोमिटरोइसिस और फाइबाराइड पेलविस में जल्दी असुविधा या दर्द नहीं पैदा करता। महिलाओं को चाहिए कि वे अपने आँत की गतिविधि पर ध्यान दें क्योंकि श्रोणी में दर्द, आँतों और आई.बी.एस. की वजह से हो सकता है।

Uploaded on 7th October 2009

हिन्दी अनुवाद-डॉ. उज्जला घोषाल, स्वाति पाण्डेय