Understanding Colitis and Crohn's Disease
Language - Hindi

# कोलाईटिस और क्रोहन रोग को समझना


**दी नैशनल ऐसोसिएशन फ़ॉर कोलाईटिस ऐंड क्रोहनज़ डिज़ीज़**
**The National Association for Colitis and Crohn's Disease (NACC)** 4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH.

| | |
|---|---|
| सूचना लाईन: | 0845 130 2233 |
| प्रबंधन: | 01727 830038 |
| फ़ैक्स: | 01727 862550 |
| N-i-C सहायता लाईन: | 0845 130 3344 |

वैब-साईट: www.nacc.org.uk
ईमेल: nacc@nacc.org.uk


© NACC 2004 रजिस्टर्ड परोपकारी संस्था नं: 282732

# बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन (कोलाईटिस) और क्रोहन रोग को समझना

यदि आपको पिछले दिनों बताया गया है कि आपकी बड़ी आंत में ज़ख़्म और सूजन (Ulcerative Colitis) है या आपको क्रोहन रोग (Crohn's Disease) है तो आपकी पहली प्रतिक्रिया इस तसल्ली की रही होगी कि आख़िर निदान हो गया कि आप थके थके और अस्वस्थ क्यों रहते थे। अब आपके मन में सारा जीवन प्रभावित करने वाली इस बीमारी के साथ जीने के बारे में कई प्रश्न उठते होंगे। हमें आशा है कि अपनी स्थिति के बारे अधिक समझने में, आप अपनी सहायता कैसे कर सकते हैं और आप अपने डाक्टर द्वारा किस प्रकार का इलाज नियत होने की आशा कर सकते हैं, के लिए यह लीफ़लेट आपकी सहायता करेगा।

# बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन और क्रोहन रोग यथार्थ में क्या हैं?

ये दोनों स्थितियां बड़ी आंत के सूजन रोग (Inflammatory Bowel Disease - IBD) के अंतर्गत आती हैं क्योंकि दोनों में आंतें फूल जाती हैं, उन में सूजन होती है और ज़ख़्म होते हैं। लक्षणों में पेट में दर्द, वज़न कम होना, दस्त (कई बार ख़ून या चिपचिपे लेस के साथ) और थकावट शामिल हैं। कुछ लोग जोड़ों में सूजन, मुंह में ज़ख़्म, सूजी हुई आंखें या शरीर पर ददोरा भी अनुभव करते हैं। व्यक्ति व्यक्ति में लक्षणों की तीव्रता में अंतर होगा और अलग अलग समय पर इनकी तीव्रता बढ़ सकती है या इन में आराम मिल सकता है। कई रोगी कुछ समय के लिए आराम में होंगे जब उन में ये लक्षण नहीं रहते।

बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन और क्रोहन रोग में अंतर हैं जिनके कारण आपका इलाज क्या होगा, इस में फ़र्क़ पड़ता है।

| | बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन | क्रोहन रोग |
|---|---|---|
| प्रभावित भाग | केवल बड़ी आंत | मुंह से लेकर गुदा तक पाचन प्रणाली का कोई भी भाग |
| सूजन | बड़ी आंत की केवल भीतरी तह में सूजन | बड़ी आंत की सभी तहों में सूजन हो सकती है |

*कई बार ज़ख़्म व सूजन केवल मलाशय तक ही सीमित होते हैं; तब इसे मलाशय की सूजन (प्रौक्टाईटिस) कहते हैं।*

कई बार लोग बड़ी आंत के सूजन रोग (IBD) और बड़ी आंत में जलन के लक्षण समूह (Irritable Bowel Syndrome - IBS) में अंतर नहीं कर पाते। ये दोनों बिल्कुल अलग हैं और इस लिए इनका इलाज भी अलग रहता है।

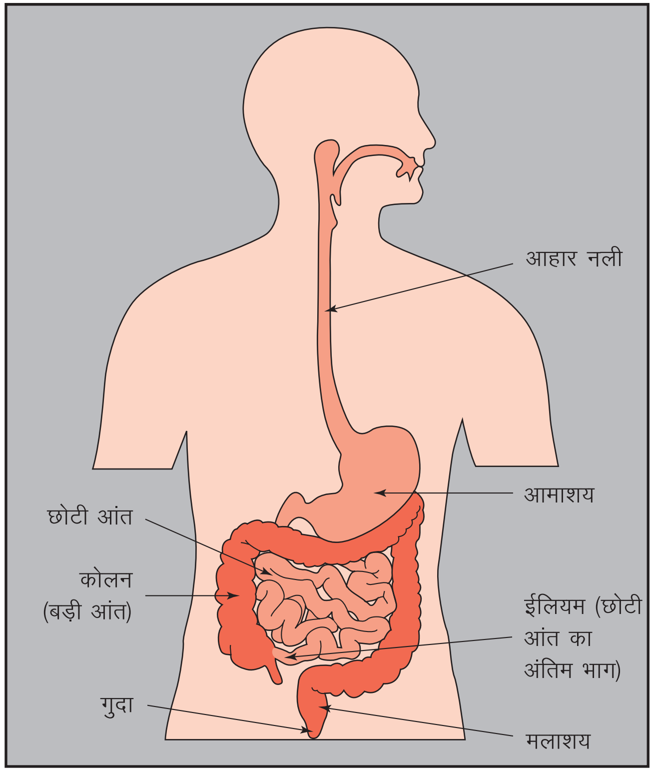


# बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन (UC) या क्रोहन रोग के निदान को पक्का करने के लिए कौन से टैस्ट किए जाते हैं?

कोई भी ऐसा ख़ून का टैस्ट नहीं है जो अपने आप में यह बता सके कि बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन है या क्रोहन रोग है, परंतु ख़ून के टैस्ट यह देखने के लिए काम में आते हैं कि क्या ख़ून, विटामिन या खनिजों की कोई कमी है और सूजन की तीव्रता कितनी है।

साधारणतया निदान को पक्का करने के लिए कि आंतों का कौन सा भाग प्रभावित है और रोग कितना क्रियाशील है, आपकी ऐक्स-रे परीक्षा की जाएगी। डाक्टर आपके पिछले मार्ग की जांच करने का निर्णय कर सकता है जिस के लिए वह *सिग्मोइडोस्कोप (sigmoidoscope)* जो एक सख़्त या लचकदार प्रकाश स्रोत वाली नली है या *कोलनोस्कोप (colonoscope)* जो एक लंबी लचकदार नली है, को उपयोग में लाएगा जिस से वह मलाशय और बड़ी आंत के अंतिम भाग के भीतर देख सकता है।

अक्सर बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन या क्रोहन रोग के निदान को निश्चित करने के लिए समय लग सकता है क्योंकि पहले यह जान लेना आवश्यक होता है कि अय बीमारियां जैसे कि बड़ी आंत में कोई विशेष संक्रमण तो नहीं हैं।



# बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन और क्रोहन रोग के कारण क्या हैं?

भले ही काफ़ी खोज की जा चुकी है, अभी तक कारण पता नहीं चले हैं। कई सुझाव हैं जैसे कि वाइरस, बैक्टीरिया, भोजन, मानसिक तनाव और धूम्रपान, परंतु कोई पक्का सबूत नहीं है कि इन में से कोई एक बड़ी आंत के सूजन रोग का कारण है।

# इन बीमारियों से कौन प्रभावित होता है?

यूके में लग-भग 150,000 लोग UC और क्रोहन रोग से पीड़ित हैं। ये बीमारियां किसी भी आयु में हो सकती हैं, परंतु अधिकतर 15 से 40 साल की आयु के लोगों में शुरू होती हैं। हर वर्ष 8,000 से अधिक लोग प्रभावित होते हैं और अनुसंधान से पता चला है कि क्रोहन रोग से प्रभावित लोगों, विशेष कर युवा वर्ग की गिनती बढ़ रही है। दोनों बीमारियां सारे संसार में फैली हैं, परंतु पश्चिमी देशों में अधिक आम हैं।

# बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन का इलाज कैसे होता है?

बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन का इलाज उसकी तीव्रता और विस्तार पर निर्भर करता है। हल्के प्रभाव का इलाज स्टिरौएडज़ को एनीमा या गोलियों को पिछले मार्ग में सीधे ही रख कर किया जा सकता है। बड़ी आंत में सूजन को कम करने में सहायता देने के लिए इस इलाज को स्टिरौएडज़ को मुंह द्वारा खिला कर अधिक प्रभावकारी किया जाता है। दुबारा होने की संभावना को कम करने के लिए अधिकतर सल्फ़ासैलाज़ीन (sulphasalazine) नाम की दवा दी जाती है और इस से बड़ी आंत में कम ज़ख़्म व हल्की सूजन के इलाज में भी सहायता मिलती है। सल्फ़ासैलाज़ीन के क्रियाशील अंश को अब मैसलाज़ीन (mesalazine) और औलसैलाज़ीन (olsalazine) की तरह भी काम में लिया जाता है और इन औषिधियों का उपयोग सल्फ़ासैलाज़ीन के स्थान पर अधिक किया जाने लगा है। कभी कभी दु:खदायी क़ब्ज़ समस्या बन सकता है और उस से आराम के लिए दस्तावर दवा दी जा सकती है।

तीव्र स्थिति में कई बार हस्पताल में इलाज की आवश्यक्ता पड़ती है। तब स्टिरौएडज़ को सीधे ही शिरा में दिया जाता है, और यदि आप में पानी की कमी हो गई हो तो इसे तरल पदार्थों के साथ मिला कर दिया जाता है। यदि औषधियां प्रभावकारी सिद्ध न हों और आंत में ज़ख़्म व सूजन बहुत अधिक हो तो पूरी बड़ी आंत या उस के भाग को अंतत: निकालने के लिए आप्रेशन करने का परामर्श दिया जा सकता है। इस के लिए साधारणतया इतना समय मिल जाता है कि रोगी, उसके परिवार के लोगों और डाक्टर के बीच चर्चा की जा सके और आप्रेशन उपरांत देख-भाल करने वाली नर्स से या ऐसे रोगी से जिसका पहले आप्रेशन हो चुका हो, बात करने का अवसर भी मिल सकता है।

इस प्रकार के आप्रेशन से दुबारा लक्षण होने की संभावना को समाप्त किया जा सकता है और कई लोगों को बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन के लक्षणों के अनुभव के मुक़ाबले में इस के स्थान पर छोटी आंत के अंतिम भाग को निकालने के आप्रेशन 'स्टोमा' (stoma) या 'थैली' लगाने के पश्चात बेहतर लगा है। (इस के बारे में अधिक जानकारी NACC की Ulcerative Colitis पर दूसरी पुस्तिका में शामिल है।)



# क्रोहन रोग का इलाज कैसे होता है?

क्रोहन रोग का इलाज इस पर निर्भर करता है कि बड़ी आंत का कौन सा भाग और कितना प्रभावित है। कई लोगों को केवल दस्त के लक्षणों को रोकने के इलाज की ही आवश्यकता पड़ती है जिसके लिए कोडीन फ़ास्फेट (codeine phosphate) जैसी गोलियां नुस्ख़े में होती हैं।

क्रियाशील सूजन का सर्वोत्तम इलाज स्टिरौएड औषधियों से होता है जो सूजन और उसके दु:ख को कम करती हैं। कुछ रोगियों के लिए ब्यूडिसोनाईड (budesonide) नामक स्टिरौएड बढ़िया रहता है जिसके अय प्रभाव प्रेडनिसोलोन (prednisolone) से कम होते हैं। हल्की सूजन का इलाज मैसलाज़ीन या सल्फ़ासैलाज़ीन से किया जा सकता है।

कई बार क्रोहन रोग आंतों में रुकावट पैदा कर देता है और यदि औषधियों से इलाज काम न करे तो आप्रेशन करने का विचार किया जा सकता है। दो विकल्प हैं: यदि आंत के भाग बहुत अधिक सूजे हुए हैं तो इहें निकाल कर स्वस्थ भाग को जोड़ा जा सकता है। इस प्रकार के आप्रेशन को रिसैक्शन (resection) कहते हैं। अय लोगों की छोटी आंत में भाग तंग हो सकते हैं जिहें रुकावट हटाने के लिए आप्रेशन द्वारा चौड़ा किया या खींचा जा सकता है।

कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन की बड़ी आंत में क्रोहन रोग बहुत अधिक हो सकता है और उनके लक्षणों में औषधियों द्वारा इलाज से कोई लाभ नहीं होता है। इन लक्षणों को समाप्त करने के लिए अंतत: बड़ी आंत को निकालने के लिए आप्रेशन का परामर्श दिया जा सकता है। (इस के बारे में अधिक जानकारी NACC की Crohn's Disease पर दूसरी पुस्तिका में उपलब्ध है।)

# मेरे भोजन का कितना महत्व है?

स्वस्थ संतुलित आहार बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन या क्रोहन रोग से प्रभावित व्यक्ति के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि किसी और के लिए। तीव्र आक्रमण के दिनों में नष्ट हुए पोषण की भरपाई के लिए अच्छा आहार विशेष कर महत्वपूर्ण है। यदि आप देखते हैं कि आप साधारण मिश्रित भोजन बिना किसे कुप्रभाव के खा सकते हैं तो इसे खाना जारी रखें।

हो सकता है कि आप देखें कि कुछ एक खाद्य पदार्थ जैसे कि फल, गिरियां-मेवे, मसालेदार या अधिक घी का खाना आपको अधिक दस्त लाते हैं। यदि इन से आप प्रभावित होते हैं तो यही अच्छा रहेगा कि आप इहें खाना कम कर दें या बिल्कुल ही छोड़ दें।

बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन और क्रोहन रोग की देख-भाल में कुछ एक भोजन संबंधित अंतर हैं। क्रोहन रोग में कुछ विशेष खाद्य पदार्थ के लिए संवेदनशीलता के कारण रोग बढ़ सकता है और कुछ एक रोगियों को डाक्टर परामर्श दे सकता है कि वे बारी बारी से कुछ पदार्थों को छोड़ कर देखें कि अंतत: किस विशेष पदार्थ से स्थिति अधिक बिगड़ती है।

बड़ी आंत को आराम देने से उस में ज़ख़्म व सूजन को आराम नहीं मिलता है परंतु ऐसा क्रोहन रोग में हो सकता है। विशेष अंशों का बना तरल आहार दिया जाता है जो इतना भली प्रकार पच जाता है कि बड़ी आंत तक पहुंचने के लिए कुछ बचता ही नहीं। इसका प्रभाव बड़ी आंत को आराम देने जैसा होता है इस से सूजन को कम करने में सहायता मिल सकती है।

क्रोहन रोग वाले कुछ एक लोगों में विशेष खाद्य पदार्थों को पचाने में कठिनाई होने के कारण विशेष आहार संबंधित कमी हो सकती है। एक बार यह कमी पता चल जाए तो उचित खाद्य पदार्थों की सहायता से कमी को पूरा किया जा सकता है। बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन के रोगियों में खून जाने से उस की कमी (खून के कणों में ऑक्सीजन वाहक हीमोग्लोबिन की हानि) हो सकती है जिसे लोह पूरक आहार से पूरा किया जाता है।

अभी तो ऐसे प्रमाण नहीं हैं जिन से यह लगे कि बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन और क्रोहन रोग से पीड़ित अधिकतर लोगों को अधिक विटामिन या विशेष आहार पूरक की आवश्यकता पड़ती है।

## अधिक जानकारी?

इस लीफ़लैट को पढ़ने के पश्चात हो सकता है कि आप बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन और क्रोहन रोग के बारे में अधिक जानना चाहें। NACC के पास इन दोनों के बारे, आहार और IBD (Food and IBD) और काम में आने वाली औषधियों के बारे पुस्तिकाएं हैं। आप साथ दिए हुए फ़ार्म को भरने से NACC के सदस्य बन कर इहें प्राप्त कर सकते हैं।

स्थाीय संपर्क:

*दी गई जानकारी NACC ने विषय पर साधारण परामर्श की तरह तैयार की है और यह आपके डाक्टर के विशेष परामर्श का स्थान ले, ऐसा ध्येय नहीं है।*

**दी नैशनल ऐसोसिएशन फ़ॉर कोलाईटिस ऐंड क्रोहनज़ डिज़ीज़**
**(The National Association for Colitis and Crohn's Disease - NACC)**, 4 Beaumont House, Sutton Road,
St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH

सूचना लाईन: 0845 130 2233
प्रबंधन: 01727 830038
फ़ैक्स: 01727 862550
N-i-C सहायता लाईन: 0845 130 3344

वैब-साईट: www.nacc.org.uk
ईमेल: nacc@nacc.org.uk

© NACC 2003

रजिस्टर्ड परोपकारी संस्था नं: 282732

# NACC की सदस्यता के लिए आवेदन फ़ार्म

अपने अधिकार से NACC का सदस्य बनने के लिए आपकी आयु कम से कम 16 वर्ष होनी चाहिए। बच्चे की ओर से सदस्य बनने के लिए माता-पिता का स्वागत है और वे हमें बच्चे के नाम से कांट वेट (Can't Wait - प्रतीक्षा नहीं कर सकते) कार्ड छापने के लिए अधिकार दे सकते हैं। ऐसा करने के लिए, बस इस फ़ार्म के निचले भाग में ब्योरा दें।

कृपया बड़े अक्षरों में लिखें

आपका कुलनाम
पहला नाम | श्री/सुश्री/अय
पता
पोस्ट कोड
टैलीफ़ान | जम की तारीख़
व्यवसाय है/था | रोग निदान की तारीख़
आपको NACC के बारे कैसे पता चला?

कृपया पुष्टि करें कि आप हमें आपकी सदस्यता के बारे NACC के सुसंगत ग्रुप को सूचित करने की आज्ञा देते हैं ताकि वे आपको उनकी गतिविधियों के बारे ब्योरा भेज सकें ☐ हां ☐ नहीं

क्या आप हैं:

☐ एक रोगी ☐ बच्चे की ओर से आवेदन करने वाले माता-पिता ☐ अय रिश्तेदार ☐ मित्र ☐ स्वास्थ्य व्यावसायिक

बीमारी:

☐ क्रोहन रोग ☐ बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन ☐ प्रौक्टाईटिस अय ______

### सदस्यता शुल्क

नए सदस्यों से पहले साल 12 पौंड देने के लिए कहा जाता है ताकि दी जाने वाली पुस्तिकाओं का ख़र्च पूरा किया जा सके। वर्तमान में नवीकरण शुल्क 10 पौंड प्रति वर्ष है। नए सदस्य जो अपने स्वास्थ्य या रोज़गार की स्थिति के कारण कम आमदनी पाते हैं 10 पौंड की निचली दर पर शामिल हो सकते हैं। ऐसोसिएशन के काम में सहायता देने के लिए अतिरिक्त दान का सदा स्वागत है। (विदेशी सदस्यों से पहले साल 15 पौंड और फिर 12 पौंड हर साल स्टरलिंग ड्राफ़्ट द्वारा अदा करन के लिए कहा जाता है।)

| | |
|---|---|
| शुल्क (12 पौंड या 10 पौंड) | पौंड |
| NACC को दान | पौंड |
| कुल | पौंड |

कृपया मुझे NACC का सदस्य बनाएं। मैं NACC को मेरी दी हुई निजी जानकारी को अपने पास रखने और मेरी सदस्यता के संदर्भ में उपयोग करने की आज्ञा देता/देती हूं। NACC को अदा योग्य चैक/पोस्टल आर्डर संलग्न है।

हस्ताक्षर | तारीख़

क्या आप पहले कभी NACC के सदस्य रहे हैं? ☐ हां ☐ नहीं

यदि आप बच्चे की ओर से आवेदन कर रहे हैं या आप रोगी के रिश्तेदार हैं तो आप कांट वेट कार्ड पर छपने के लिए उनके नाम दे सकते हैं। यदि वयस्क हैं तो उहें यह पुष्टि करने के लिए कि हम उनकी निजी जानकारी को रख सकते हैं, नीचे हस्ताक्षर करने होंगे। इसी प्रकार माता या पिता को बच्चे की ओर से हस्ताक्षर करने चाहिए।

बच्चे या रोगी का
पूरा नाम | जम की तारीख़
बीमारी | रोग निदान की तारीख़

मैं पुष्टि करता/करती हूं कि NACC मेरे बच्चे की/मेरी उपरोक्त जानकारी को रख सकती है ☐ हां ☐ नहीं

मैं पुष्टि करता/करती हूं कि NACC उपरोक्त जानकारी को सुसंगत NACC ग्रुप को भेज सकती है ☐ हां ☐ नहीं

हस्ताक्षर: ______
(उपरोक्त रोगी या बच्चे के माता या पिता)

दफ़्तर के उपयोग के लिए प्राप्त ______ नंबर ______ क्षेत्रीय ग्रुप ______

**National Association for Colitis and Crohn's Disease**
4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Herts, AL1 5HH. जानकारी: 0845 130 2233 प्रबंधन: 01727 830038

इस फ़ार्म में मांगी गई निजी जानकारी आपको ऐसोसिएशन का सदस्य बनाने के लिए और आपकी सदस्यता से सुसंगत जानकारी भेजने के लिए NACC को चाहिए। NACC की जानकारी सुरक्षा नीति व प्रणाली (Data Protection Policy and Procedure) का ब्योरा डाइरैक्टर से प्राप्त किया जा सकता है।

## ऐसोसिएशन के बारे

एक राष्ट्रीय ऐसोसिएशन की तरह NACC की स्थापना 1979 में की गई थी और अब सारे यूके में इस के लगभग 30,000 सदस्य और 70 ग्रुप हैं। हम हर किसी जिसे बड़ी आंत में ज़ख़्म व सूजन (UC) या क्रोहन रोग है, उनके परिवार के लोग और मित्र, स्वास्थ्य व्यावसायिक या कोई भी जिसे ऐसोसिएशन के लक्ष्य के साथ सहानुभूति है का सदस्य के तौर पर स्वागत करते हैं।

**सदस्यों** को एक त्रैमासिक **समाचार पत्रिका** मिलती है और वे अनेक पुस्तिकाओं की मांग कर सकते हैं। जानकारी पत्र भी उपलब्ध हैं और NACC की वैब-साईट (www.nacc.org.uk) भी।

NACC **सदस्यता और 'कांट वेट'** (प्रतीक्षा नहीं कर सकते) का एक संयुक्त कार्ड जारी करती है जिस का नवीकरण हर साल होता है। कार्ड पर लिखा है 'कृपया सहायता करें; एक बीमारी के कारण, जो छूत की नहीं है, हमारे सदस्य को शौचालय की सुविधा तुरंत चाहिए।'

**NACC ग्रुपों** को स्थानीय स्वयंसेवक चलाते हैं और शैक्षिक और सहायतार्थ मीटिंगें करते हैं, स्थानीय प्रचार व निधि जमा करने की गतिविधियां चलाते हैं और स्थानीय संपर्क स्थान मुहैया करते हैं। हर एक ग्रुप का एक मैडिकल सलाहकार होता है।

**स्माईली लोक नैटवर्क** (Smilie's People Network) उन परिवारों की सहायता करता है जिन के यहां किसी बच्चे को क्रोहन रोग या UC है।

अय सेवाओं में **NACC-इन-कॉनटैक्ट** शामिल है जो स्वयंसेवकों का राष्ट्रीय नैटवर्क है और टैलीफ़ोन पर राज़दारी में सहायतार्थ सुनने की सेवा देते हैं, तथ्यपूर्ण प्रश्नों के लिए जानकारी लाईन चलाते हैं और उनके पास एक कल्याणकारी निधि है जिस में से IBD के कारण उपजी आवश्यकताओं के लिए अनुदान देते हैं। अक्षमता लाभ-हितों के बारे जानकारी भी उपलब्ध है।

NACC के सदस्यों ने सारे देश में हस्पतालों में अनुसंधान प्रोजैक्टों के लिए 3 मिलियन पौंड की निधि जुटाई है। हमारा **रिसर्च फ़ंड** हर साल नए प्रोजैक्टों के लिए अनुदान देता है।

## सदस्यता शुल्क

नए सदस्यों से पहले साल 12 पौंड देने के लिए कहा जाता है ताकि दी जाने वाली पुस्तिकाओं का ख़र्च पूरा किया जा सके। वर्तमान में नवीकरण शुल्क 10 पौंड प्रति वर्ष है। नए सदस्य जो अपने स्वास्थ्य या रोज़गार की स्थिति के कारण कम आमदनी पाते हैं 10 पौंड की निचली दर पर शामिल हो सकते हैं।

ऐसोसिएशन के काम में सहायता देने के लिए अतिरिक्त दान का सदा स्वागत है।

NACC अपो सदस्यों पर ऐसोसिएशा की स्वैच्छिक सहायता के लिए र्निभर करती है। यदि आप NACC को राष्ट्रीय स्तर पर या स्थाीय NACC ग्रुप को अपाा समय या सहायता दे सकते हैं तो कृपया उसका ब्योरा दें।