

नैदानिक एवं उपचारात्मक पोषण
CLINICAL AND THERAPEUTIC
NUTRITION

जठरांत्रिय रोगों में आहार-II

डॉ० प्रीति बोरा

गृह विज्ञान विभाग

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

अतिसार (DIARRHOEA)

- मल का अधिक मात्रा में अधिक पतला तथा बार-बार निकलने की अवस्था को अतिसार कहते हैं। इसमें मल पदार्थ बड़ी आंत वाले भाग में इतनी शीघ्रता से आगे बढ़ते हैं कि द्रव्य पदार्थों को अवशोषित होने का मौका ही नहीं मिल पाता जिससे पूर्णतः न बना हुआ मल ही उत्सर्जित हो जाता है। अतिसार में उचित देखभाल न होने पर तीव्रता से शरीर में जल की कमी हो जाती है जिसके कारण रोगी खासकर नवजात शिशुओं तथा छोटे बालकों की मृत्यु हो सकती है।

तीव्र अतिसार (Acute Diarrhoea)

- तीव्र अतिसार अचानक आरम्भ होता है इसमें दस्त बहुत तेजी से होते हैं। मल उत्सर्जन की आवृत्ति इतनी अधिक होती है कि रोगी एक घण्टे में ही कई बार मल निष्कासित कर देता है। यद्यपि यह अवस्था कम देर अर्थात् 24-48 घण्टे तक ही रहती है परन्तु इसमें जल की अत्यधिक कमी हो जाती है जिससे रोगी का शरीर अति शिथिल व कमजोर पड़ जाता है।

लक्षण (Symptoms)

- बहुत तेजी से पानी की तरह पतला मल बार-बार आना।
- पेट में दर्द व मरोड़ होना, शारीरिक कमजोरी, वमन, बुखार

कारण (Causes)

- अधिक मसाले युक्त आहार, कीटाणुओं के संक्रमण द्वारा (गन्दे, बासी भोज्य पदार्थों द्वारा)
- भोज्य पदार्थों से एलर्जी, कुपोषण के द्वारा
- भोज्य विषाक्तता (Food poisoning) तथा भोज्य संदूषण (Food contamination) द्वारा
- कुछ दवाईयों के प्रभाव द्वारा
- अन्य रोगों के लक्षण के रूप में, मनोवैज्ञानिक कारण जैसे- चिन्ता, डर, तनाव, अस्थिरता आदि।

जटिलताएं (Complications)

- तीव्र अतिसार की अवधि कम होती है परन्तु इसमें शारीरिक जल की कमी बहुत तेजी से उत्पन्न हो जाती है। अगर इस स्थिति में जल व लवणों की तुरन्त पूर्ति न की जाये तो रोगी की हालत और गम्भीर हो जाती है। फलस्वरूप मृत्यु की सम्भावनाएं काफी बढ़ जाती हैं।

आहारीय उपचार (Dietary Treatment)

- तीव्र अतिसार में आहारीय उपचार का प्राथमिक उद्देश्य जल व लवणों की पूर्ति करना होता है। तीव्र अतिसार का उपचार ओरल रीहाइड्रेशन थेरेपी (Oral rehydration therapy) यानि मुख द्वारा जल के पुर्नस्थापन की चिकित्सा द्वारा होता है।

ओरल रीहाइड्रेशन थेरेपी (ओ०आर०टी०)

- यह एक सरल, सस्ती तथा प्रभावशाली चिकित्सा है इसमें उबले पानी, नमक, चीनी का घोल रोगी को देते हैं ताकि जल व खनिज लवणों की कमी जल्द से जल्द से पूरी हो। विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) द्वारा इसकी विधि भी दी गई है।
- सोडियम क्लोराइड नमक- 3.5 ग्राम, सोडियम बाइकार्बोनेट- 2.5 ग्राम
- पोटेशियम क्लोराइड- 1.5 ग्राम, ग्लूकोज़- 20 ग्राम

उक्त चार लवणों को पीने के साफ 1 लीटर पानी में घोलें। इस घोल को ओरल रीहाइड्रेशन सौल्यूशन (ओ०आर०टी०) कहते हैं। यह घोल रोगी को प्रत्येक दस्त के बाद एक गिलास देना चाहिए। सरकार द्वारा प्रत्येक प्राथमिक चिकित्सालय में अतिसार के उपचार के रूप में ओ०आर०एस० के लवणों का मिश्रण (विश्व स्वास्थ्य संगठन की विधि के अनुसार) उपलब्ध होता है।

प्रचुर मात्रा में देने योग्य आहार

- पर्याप्त मात्रा में ओ0आर0एस0 को पीने के साफ पानी में घोलकर दें।
- नारियल पानी, जौ का पानी, दाल व अनाज का पानी
- छाछ, मट्ठा, हल्की चाय

दीर्घकालीन अतिसार (Chronic Diarrhoea)

- तीव्र अतिसार के विपरीत दीर्घ कालीन अतिसार लम्बे समय (कुछ दिनों से कुछ हफ्तों) तक रहता है। इसमें रोगी दिन में 4-6 बार मल उत्सर्जित कर सकता है। खाद्य पदार्थ का आंतों से जल्दी-जल्दी निष्कासन होने पर वह अवशोषित नहीं हो पाता। इस स्थिति के लम्बे समय तक रहने पर रोगी में जल के साथ साथ पोषक तत्वों की भारी कमी हो जाती है।

लक्षण (Symptoms)

- दीर्घ कालीन अतिसार के लक्षण तीव्र अतिसार की तरह ही होते हैं जैसे पेट दर्द, कमजोरी आदि। परन्तु इसमें मल उत्सर्जन की आवृत्ति उतनी अधिक नहीं होती है प्रायः रोगी द्वारा दिन में 4-6 बार अनपचा पतला मल निष्कासित देखा जाता है।

कारण (Causes)

- लम्बे समय तक अत्यधिक मसालेयुक्त भोजन का सेवना
- बैक्टीरिया संक्रमण
- अवशोषण सम्बन्धी विकार
- लम्बे समय तक शराब का सेवना
- बड़ी आंत में कोई विकार जैसे कैंसर अथवा शल्य चिकित्सा के परिणामस्वरूप।

जटिलताएं (Complications)

- दीर्घ कालीन अतिसार की अवधि लम्बी होने के कारण रोगी पर्याप्त पोषक तत्वों से काफी समय तक वंचित रह जाता है। इस स्थिति में रोगी कुपोषित हो सकता है एवं कुपोषण जनित किसी रोग से ग्रस्त भी हो सकता है। यदि अतिसार किसी भयावह रोग जैसे- कैंसर आदि का लक्षण है तो समय से उपचार ही एकमात्र निवारण है।

आहारीय उपचार (Dietary Treatment)

दीर्घ कालीन अतिसार के आहारीय उपचार का प्रमुख उद्देश्य जल व लवणों के साथ-साथ पोषक तत्वों की पूर्ति करना है।

ऊर्जा

- ऊर्जा की आवश्यकता को 10-20 प्रतिशत तक बढ़ाया जा सकता है ताकि शारीरिक दुर्बलता एवं घटते वजन पर रोक लगाई जा सके।

प्रोटीन

- पोषक तत्वों की कमी के कारण भारी मात्रा में प्रोटीन की कमी हो जाती है अतः मांसपेशियों के उचित निर्माण एवं कोशिकाओं के क्षय की आपूर्ति लिए प्रोटीन को 50 प्रतिशत तक बढ़ाया जाता है।

कार्बोहाइड्रेट

- आंतों की बढ़ी हुई क्रियाशीलता के कारण वसा का पाचन व अवशोषण नहीं हो पाता। अतः आहार में वसा वर्जित करनी चाहिए। परन्तु शारीरिक अवस्था के अनुसार बढ़ी हुई ऊर्जा की आवश्यकता को पूरा करने के लिए वसा की जरूरत होती है। अतः रोगी को सरल व आसानी से पचने वाली वसा देनी चाहिए जैसे- मक्खन व नारियल तेल।

विटामिन

- मल में जल के निष्कासन के साथ जल में घुलनशील विटामिन (विटामिन बी समूह, विटामिन सी) उत्सर्जित हो जाते हैं, अतः इनको पर्याप्त मात्रा में देना चाहिए। इसके अलावा वसा के अवशोषण न हो पाने के कारण वसा में घुलनशील विटामिन (विटामिन ए, डी, ई, के) मुख्यतः विटामिन ए की कमी भी हो जाती है। इसलिए इसके स्रोतों को आहार में शामिल करना चाहिए।

खनिज लवण

- बार-बार मल के उत्सर्जन से शरीर में कैल्शियम व लौह लवण का अवशोषण नहीं हो पाता, अतः कैल्शियम व लौह लवण के अच्छे स्रोतों को आहार में लेना चाहिए।

रेशा

- रोगी को कम से कम रेशे वाला आहार देना चाहिए। ज्यादा रेशा रोगी की आंतों को अधिक तकलीफ देता है। अतः रेशे का प्रयोग वर्जित करना चाहिए।

द्रव्य

- अतिसार में द्रव्य की मात्रा भरपूर देनी चाहिए। सादा पानी, नींबू पानी, ओ० आर० एस० घोल, सूप, फलों का रस आदि विभिन्न रूपों में द्रव्यों का सेवन किया जा सकता है।

प्रचुर मात्रा में लेने योग्य भोज्य पदार्थ

- धुली दालें
- रिफाइंड अनाज
- अच्छी तरह से पकी व कोमल सब्जियां
- फल जैसे केला, पपीता
- दूध से बनी चीजें जैसे- दही, पनीर
- अण्डा, मछली, चिकन

वर्जित भोज्य पदार्थ

- साबुत अनाज व दालें
- कच्ची सब्जियां व फल
- तले भोज्य पदार्थ
- मेवे

उदर का कैंसर (CARCINOMA OF THE STOMACH)

- कैंसर शरीर की कोशिकाओं की एक बीमारी है। कैंसर एक विकार है जिसमें शरीर के किसी भी हिस्से में कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ने लगती हैं। जब पेट की उपकला परत में कोशिकाएं बढ़ने लगती हैं और असामान्य रूप से विभाजित होती हैं, तो इस स्थिति को पेट का कैंसर/ गैस्ट्रिक कैंसर या उदर का कार्सिनोमा कहा जाता है। कैंसर अब दुनिया भर में मृत्यु का एक प्रमुख कारण बन गया है और गैस्ट्रिक कैंसर दुनिया में कैंसर से संबंधित मृत्यु का चौथा सबसे आम कारण है।

उदर कैंसर के जोखिम कारक

हेलीकोबैक्टर पाइलोरी द्वारा दीर्घकालीन संक्रमण, धूम्रपान, भारी मात्रा में शराब का सेवन, अधिक वजन या मोटापा, मसालेयुक्त, नमकीन एवं स्मोक्ड खाद्य पदार्थों में उच्च आहार, कम रेशेदार खाद्य पदार्थ, आहार में अपर्याप्त सूक्ष्म पोषक तत्व, अल्सर के लिए पेट की सर्जरी, कोयला, धातु, लकड़ी या रबर उद्योगों में काम करना, एस्बेस्टस, नाइट्रेट्स, नाइट्राइट्स और नाइट्रोसैमीन्स से सम्पर्क।

उदर कैंसर के लक्षण

○ उदर कैंसर के लक्षण धीमी गति से प्रकट होते हैं और शुरुआती लक्षण आम तौर पर अपच, गैस्ट्राइटिस आदि जैसे सामान्य लक्षण होते हैं जिनकी अनदेखी कर दी जाती है। उदर कैंसर के शुरुआती संकेतों और लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- अपच, मतली या उल्टी, डिस्फेजिया, भूख न लगना
- मेलेना (काला मल) या एनीमिया के कारण पीलापन, ताकत और वजन में कमी
- स्पष्टगोचर बढ़ा हुआ पेट और लिम्फ नोड्स

उदर कैंसर की देर से उत्पन्न जटिलताओं में निम्न शामिल हैं:

- ❖ गैस्ट्रिक निकास, गैस्ट्रोईसोफेगल जंक्शन या छोटे आंत्र में रुकावट,
- ❖ पेट में रक्तस्राव,
- ❖ हेपेटोमेगाली (बढ़ा हुआ यकृत) के कारण पीलिया
- ❖ पित्त की निकासी में रुकावट के कारण पीलिया (प्रतिरोधी पीलिया),
- ❖ ट्यूमर मूल कैचेक्सिया (शरीर का क्षय)।

उदर कैंसर हेतु पोषण प्रबंधन

उदर कैंसर के लिए चिकित्सीय थेरेपी में तीन प्रमुख प्रकार के हस्तक्षेप की आवश्यकता हो सकती है; सर्जरी, विकिरण चिकित्सा या कीमोथेरेपी और पोषण संबंधी सहायता। उदर कैंसर के लिए आहार का निर्धारण कैंसर के स्थान, कार्यात्मक गड़बड़ी की प्रकृति और बीमारी के चरण और हस्तक्षेपों के प्रकार से निर्धारित होता है। उदर कैंसर में आहार संशोधनों के उद्देश्य हैं:

1. उचित पोषण के लिए पर्याप्त आहार प्रदान करना।
2. पोषण हीनता का ध्यान रखना।
3. लीन शरीर द्रव्यमान (lean body mass) को संरक्षित रखना।
4. पोषण संबंधी दुष्प्रभावों को कम करना।

आहारीय स्वरूप

- भोजन की आवृत्ति बढ़ाई जानी चाहिए,
- मसालों का उपयोग स्वाद बढ़ाने में सहायक हो सकता है,
- आहार में लाल मांस से बचें,
- क्योंकि एनोरेक्सिया लगभग हमेशा मौजूद होता है इसलिए अर्ध नरम और पूर्ण तरल आहार दिया जाना चाहिए,
- कस्टर्ड, क्रीम सूप, मिल्क शेक जैसे उच्च ऊर्जा वाले पोषक भोजन दिए जाने चाहिए,
- रोगियों की स्थिति के आधार पर, खिलाने के तरीकों का चयन किया जाना चाहिए (एन्टेरल, पैरेन्टेरल) लेकिन मौखिक मार्ग को हमेशा प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

गैस्ट्रिक सर्जरी/आमाशयिक शल्य चिकित्सा (GASTRIC SURGERY/GASTRECTOMY)

गैस्ट्रिक सर्जरी की आवश्यकता तब होती है जब पेट में सामान्य पाचन और अवशोषण पर्याप्त रूप से नहीं होता है। मोटापे के मामले में कभी-कभी जानबूझकर पाचन को सीमित कर दिया जाता है। पेट के कुछ हिस्सों में पाचन को छोड़ने के लिए गैस्ट्रिक सर्जरी की जाती है जहां घाव या सूजन सामान्य पाचन प्रक्रिया को बाधित करते हैं। गैस्ट्रिक सर्जरी पेट के पूर्ण या कुछ हिस्सों का सर्जिकल निष्कासन है। आम तौर पर इसमें पेट के निचले आधे को हटा दिया जाता है। पूरे पेट को हटाने की प्रक्रिया को पूर्ण गैस्ट्रेक्टॉमी कहते हैं। यह आमतौर पर गैस्ट्राइटिस, पेप्टिक अल्सर, कैंसर आदि के कुछ उन्नत मामलों में किया जाता है। पेप्टिक अल्सर के साथ रक्तस्राव होने पर, यदि उदर की उपकला परत में छिद्र हो, किसी प्रकार की रुकावट हो अथवा रोगी चिकित्सीय उपचार का पालन करने में सक्षम नहीं हो तब कुल और आंशिक गैस्ट्रेक्टोमी आवश्यक हो सकती है।

पोषण चिकित्सा: क्योंकि इस प्रक्रिया में शल्य चिकित्सा शामिल है और उदर कार्यशील नहीं होता है, इसलिए जठरांत्र संबंधी कार्यों के फिर से शुरू होने तक खाद्य पदार्थों का मौखिक सेवन बंद कर दिया जाता है। गैस्ट्रिक सर्जरी के बाद निम्न चरणों पर विचार किया जाता है:

- यदि रोगी की स्थिति अधिक जटिल है, तो अंतःशिरा पोषण की आवश्यकता होती है।
- जब रोगी की हालत में सुधार होता है, लेकिन उसे स्वस्थ होने में अधिक समय लगता है, अंतःशिरा पोषण के स्थान पर ट्यूब के माध्यम से मध्यांत्र (jejunum) में पोषण दिया जाता है।
- एक बार उदर कार्य पुनः शुरू हो जाने पर, तरल पदार्थ मौखिक रूप से शुरू किए जाते हैं।
- रोगी की शारीरिक स्थिति और खाद्य पदार्थों के प्रति सहिष्णुता के आधार पर, खाद्य पदार्थों की निरंतरता और मात्रा को मुलायम से ठोस खाद्यों की ओर बढ़ाया जा सकता है।

○ गैस्ट्रेक्टॉमी के रोगियों के लिए मुंह द्वारा अनुमत पहला द्रव आमतौर पर बर्फ के रूप में पानी होता है जो मुंह में रखने पर पिघल जाता है। धीरे-धीरे पानी की मात्रा बढ़ाई जाती है और विभिन्न प्रकार के रस दिए जाते हैं। इसके पश्चात कम मात्रा में नरम, स्टार्चयुक्त कम वसा वाले खाद्य पदार्थ दिए जाते हैं। अत्यधिक मसालेदार और वसायुक्त खाद्य पदार्थ रोगी द्वारा बर्दाश्त नहीं होते हैं। पूर्ण गैस्ट्रेक्टॉमी के रोगियों को किसी भी जटिलता से बचने के लिए लगातार कम मात्रा में भोजन लेने की आदत डालनी चाहिए।

लैक्टोज असहिष्णुता (LACTOSE INTOLERANCE)

- लैक्टोज एक एंजाइम होता है जो दूध में पाई जाने वाली लैक्टोज शर्करा को ग्लूकोज और गैलेक्टोज में विभाजित करता है। यह एंजाइम मध्यांत्र (ऊपरी छोटी आंत) में मौजूद होता है। लैक्टोज असहिष्णुता इस लैक्टोज एंजाइम की कमी के कारण होती है। लैक्टोज एंजाइम की कमी का स्तर व्यक्तिगत होता है जिससे व्यक्ति में लैक्टोज असहिष्णुता की गंभीरता का पता चलता है।
- जब लैक्टोज एंजाइम की कमी होती है, तो अंतर्ग्रहित लैक्टोज बिना पाचन के बड़ी आंत में प्रवेश कर जाता है और यहाँ यह आँतों के माइक्रोफ्लोरा द्वारा लैक्टिक एसिड में परिवर्तित हो जाता है जो अतिसार और लैक्टोज असहिष्णुता के अन्य लक्षणों का कारण बनता है। लैक्टोज असहिष्णुता के सामान्य लक्षणों में एनोरेक्सिया और मतली, आंतों में फुलाव, पेट में ऐंठन, गैस और पेट फूलना, गंभीर अतिसार, अल्प पोषण और वजन में कमी शामिल हैं।

लैक्टोज असहिष्णुता के कारक

- आनुवंशिक कारक, आंत में संक्रमण के कारण लैक्टोज गतिविधि का कम होना, सीलिएक स्पू, कोलाइटिस जैसी बीमारी जिसमें मध्यांत्रिय विली संरचनात्मक रूप से क्षतिग्रस्त हों, शल्य चिकित्सा द्वारा मध्यांत्र के निकाले जाने के कारण लैक्टोज असहिष्णुता हो सकती है।

पोषण प्रबंधन

- लैक्टोज असहिष्णुता में निर्धारित आहार, आहार में लैक्टोज के प्रबंधन को छोड़कर एक सामान्य संतुलित आहार होता है। आहारीय उपचार की योजना लैक्टोज गतिविधि के स्तर पर निर्भर करती है जो बहुत कम, मध्यम कम और हल्के रूप से कम लैक्टोज गतिविधि हो सकती है। लैक्टोज गतिविधि के बहुत कम स्तर पर आहार से सभी दूध उत्पादों को हटाना होता है। इस स्थिति में दूध के विकल्प जैसे सोया दूध, मूंगफली का दूध और उनके उत्पाद दिए जा सकते हैं।
- लैक्टोज गतिविधि के मामूली कम और मध्यम स्तर पर, सहनशीलता के आधार पर दूध का सेवन अनुमेय होता है। दूध का किण्वित और पकाया हुआ रूप दिया जाना चाहिए क्योंकि यह बेहतर रूप से सहन किया जा सकता है। किण्वन लैक्टोज के एक प्रमुख भाग को लैक्टिक एसिड में परिवर्तित करता है। यह छाछ, दही, कस्टर्ड, दलिया और पनीर के रूप में या अनाज, कोको आदि के साथ मिश्रित होने पर बेहतर सहन किया जाता है। दूध और दूध उत्पादों के प्रतिबंध के कारण शरीर में कैल्शियम की कमी हो सकती है। कैल्शियम की कमी के लिए, आहार में कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ तथा कैल्शियम का पूरक देना चाहिए।

क्षोभी आंत्र विकार (IRRITABLE BOWEL SYNDROME)

- यह एक रोग नहीं बल्कि संकेतों और लक्षणों का एक समूह है जो एक व्यक्ति आंत की परिवर्तित गतिशीलता और पाचन नली की संवेदनशीलता के कारण अनुभव करता है। आंत्रिक तंत्रिका तंत्र खाद्य पदार्थों की मात्रा, आयतन और रासायनिक संरचना की उपस्थिति के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। इसमें कोई ऊतक क्षति और सूजन नहीं होती है तथा कोई प्रतिरक्षात्मक दुष्क्रिया शामिल नहीं होती है। गम्भीर संकेत और लक्षण कभी-कभार ही दिखाई देते हैं। एकांतर अतिसार, कब्ज और पेट में दर्द सामान्य लक्षण हैं, शौच के बाद जिनसे आमतौर पर राहत मिलती है।

आम संकेत और लक्षण:

- पेट में दर्द, ऐंठन या सूजन
- अत्यधिक गैस
- अतिसार या कब्ज
- अपूर्ण निष्कासन की अनुभूति
- मलाशय में दर्द मल में श्लेष्म

क्षोभी आंत्र विकार के गंभीर मामलों के संकेत और लक्षण

वजन घटना, रात में अतिसार, मलाशय से खून आना, लोहे की कमी से एनीमिया, अस्पष्टीकृत वमन, निगलने में कठिनाई, लगातार दर्द जिसमें गैस या मल त्याग करने से भी राहत नहीं होती है।

क्षोभी आंत्र विकार के जोखिम कारक

जठ आंत्र पथ के संक्रमण, दीर्घकालीन बुखार, पिछली बीमारी, तनाव, चिंता, अवसाद, रेचकों (laxatives) का अत्यधिक उपयोग, एंटीबायोटिक्स, कैफीन, नींद, आराम और तरल पदार्थों के सेवन में नियमितता का अभाव एलर्जी का पारिवारिक इतिहास, कुछ खाद्य पदार्थों के लिए अतिसंवेदनशीलता

पोषण संबंधी देखभाल के उद्देश्य

- पर्याप्त पोषक तत्वों का सेवन सुनिश्चित करना,
- खाद्य पदार्थों के सही चयन के लिए रोगी का मार्गदर्शन करना,
- आहार प्रथाओं की भूमिका पर ध्यान केंद्रित करना।

पोषण संबंधी देखभाल के लक्ष्यों को प्राप्त करने, अच्छे पोषण की स्थिति सुनिश्चित करने और लक्षणों से छुटकारा पाने के लिए निम्नलिखित बातों पर विचार किया जाना चाहिए:

- आहारीय वसा, कैफीन, शर्करा जैसे लैक्टोज और फ्रुक्टोज, सोर्बिटोल के उपयोग को सीमित करें।
- अधिक आवृत्ति में छोटी मात्रा के लगातार आहार का सेवन करें।
- चोकर और मोटे अनाज का अत्यधिक उपयोग न करें।
- आहारीय रेशे की सीमा 25 ग्राम तक बढ़ाने से आंत्रिक आदतों को सामान्य बनाने में मदद मिल सकती है।
- विस्तृत रेचक के रूप में घुलनशील रेशा सहायक होता है।
- लक्षणों से राहत के लिए तरल पदार्थों का पर्याप्त सेवन करना चाहिए।
- ध्यान, योग, व्यायाम जैसी विभिन्न तकनीकों के माध्यम से तनाव को कम कर लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है,