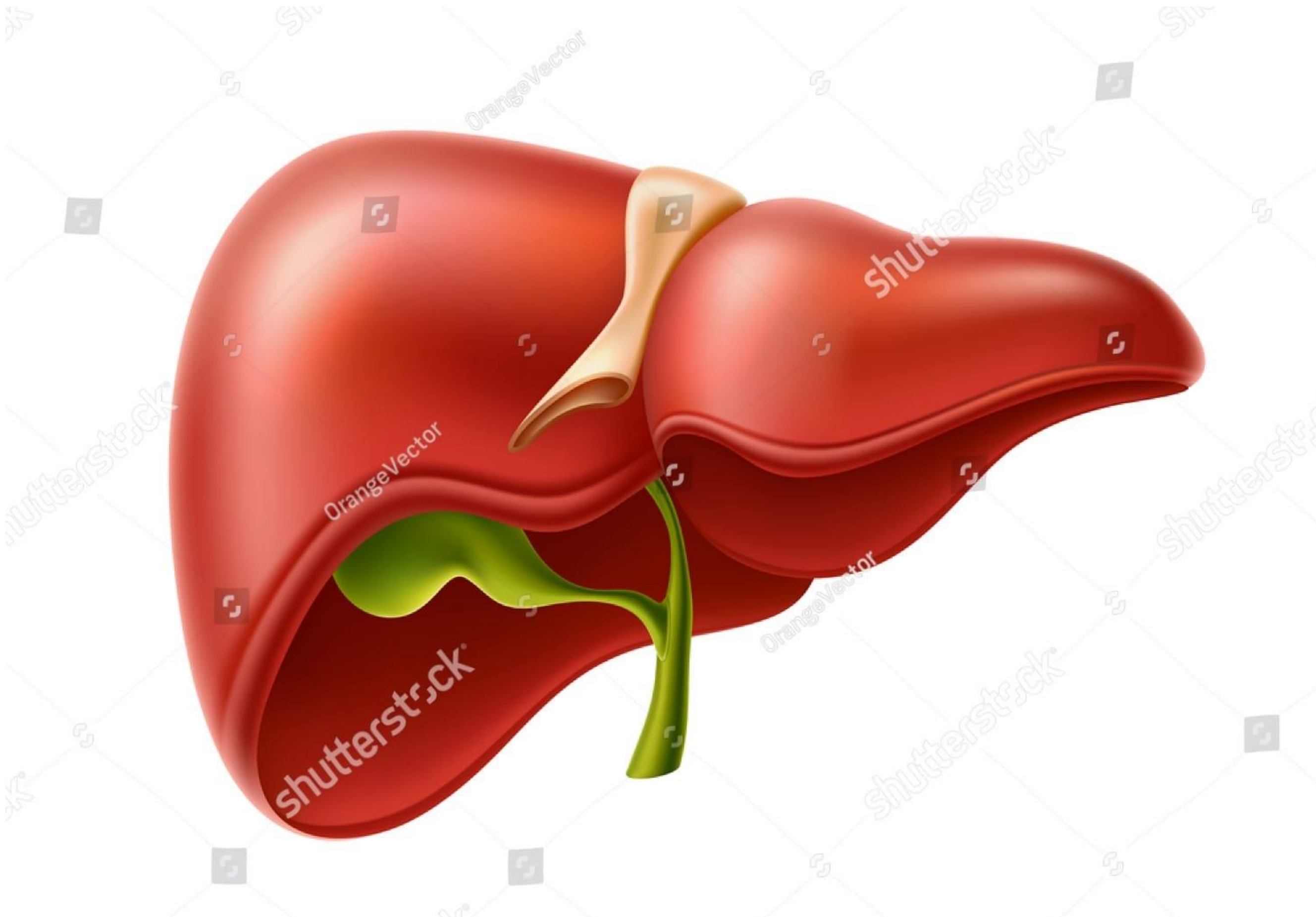
कलेजो र हाम्रो स्वास्थ्य

शरीर एक कुशल संगठन र जटिल कार्यप्रणाली भएको मेशिन हो । शरीरका सबै कोष, तन्तु, प्रणाली र अङ्गहरुको समन्वयात्मक सम्बन्ध हुन्छ ।



कलेजो, पित्तथैली, पित्तनली, सानो आन्द्रा, पेङ्क्रियाज यी सबैको गहिरो अन्तर्सम्बन्ध छ । कलेजो हाम्रो शरीरको दाहिनेपट्टी पेटको माथिल्लो भागमा करङ्ग मुनि रहेको फेसो आकारको, पाँच सतह, दुइ लोब, डेढ किलो तौल भएको शरीरको सबैभन्दा ठूलो अङ्ग हो ।

कलेजोका रोग सिरोसिस, हेपाटाइटिस, पित्तथैलीका रोगमा पित्तथैलीपत्थरी, पित्तथैली सुजन पित्तथैलीमा अनावश्यक मासु बढ्नु पित्तथैली र नलीमा जन्मजात खरावी हुनु, पेन्क्रियाजको रोग दीर्घ सुजन र दुखाइ, क्यान्सर, पित्तनलीको पत्थरी, मद्यपान विनै कलेजोमा बोसो भरिने रोग, मद्ययपान जन्य कलेजोमा बोसो भरिने रोग, पेन्क्रियाजमा हुने सिस्ट र अनावश्यक मासु बढ्ने रोग आदि कलेजो, पित्तथैली, पित्तनली, प्याङ्क्रियाजमा हुने समस्याहरु हुन । यी सबैको निकटतम सम्बन्ध रहने र एकको रोगले अरुलाई पनि समस्या उत्पन्न गर्ने हुन सक्दछ ।

कलेजोले शरीरलाई चाहिने केही वस्तुहरु बनाउने, चयापचयजन्य कार्य गर्ने, पित्त उत्पादन गर्ने कार्य गर्ने, निर्विषीकरण गर्ने कार्य र सुरक्षण गर्ने कार्य गर्ने, रक्त कोष बनाउने र जन्माउने कार्य, हर्मोन लाइ निष्क्रिय पार्ने कार्य, विसंक्रमण गर्ने कार्य, राता रक्तकोष बनाउने र मार्ने कार्य तथा सिस्टेमिक र पोर्टल सर्कुलेसनबीच सेतुको कार्य गर्दछ ।

कलेजो रोगको तथ्याङ्क

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विश्वव्यापी रुपमा हेर्ने हो भने भाइरल हेपाटाइटिस सातौं प्रमुख मृत्युको कारण हो । हेपाटाइटिस भनेको कलेजो सुनिनु हो । सुनिएको कलेजो कुनै बेला आफै सन्चो हुन्छ भने कहिलेकाँही समय बित्दै जाँदा फाइब्रोसिस हुने, सिरोसिस हुने र कलेजोको क्यान्सर सम्म हुन सक्दछ। हेपाटाइटिस गराउने भाइरस नै हेपाटाइटिस रोगका मुख्य कारण हुन भने संक्रमण र रक्सी तथा अन्य केही औषधिहरु एवं अटोइम्युन खालका रोगहरु पनि हेपाटाइटिसका कारण हुन । हेपाटाइटिस गराउने पाँच प्रकारका भाइरस छन् । ए, बी, सी, डी र इ । यी पाँच प्रकारका भाइरस नै रोग र मृत्युका महत्वपूर्ण बोझ हुन् । हेपाटाइटिस ए र बी महामारीका रुपमा फैलन्छन भने बी र सी ले जीर्ण कलेजोको रोग गराउँछन् जसका कारण कलेजोको सिरोसिस र क्यान्सर हुन सक्दछ।

हेपाटाइटिस ए र ई दुषित खाना र पानीबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछन् । । हेपाटाइटिस बी, सी र डी संक्रमित व्यक्तिका शरीरका रसहरु जस्तै असुरक्षित रगत र रगतजन्य अन्य पदार्थ जस्तै सिरम, प्लाज्मा आदि र दुषित अर्थात निर्मलीकृत नगरिएका चिकित्सा उपकरणहरुद्वारा सर्ने गर्दछ । हेपाटाइटिस बी भएकी आमाले

बच्चा जन्माउँदा बच्चामा हेपाटाइटिस बी सर्न सक्दछ । हेपाटाइटिस बी संक्रमित पुरुष वा महिलासित असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्दा पनि हेपाटाइटिस बी सर्दछ । हेपाटाइटिस बी र सी ले दीर्घकाल सम्म कलेजोलाई असर पार्ने र कलेजोको सिरोसिस र क्यान्सर गराउँदछन्।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्याङ्क अनुसार विश्वव्यापी रुपमा २५७ मिलियन मानिसले हेपाटाइटिस बी बोकेर बाँचेका छन् भने नौ लाख मानिसहरु हेपाटाइटिस बी जन्य रोगका कारण मृत्युवरण गर्दछन् । विश्वव्यापी रुपमा ७१ मिलियन मानिस हेपाटाइटिस सी द्वारा संक्रमित छन् भने चार लाख बढी मानिसहरु हेपाटाइटिस सी का कारण मृत्युवरण गर्दछन् ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार दक्षिणपूर्व एशिया क्षेत्रमा भाइरल हेपाटाइटिसले हुने ८१ प्रतिशत मृत्यु हेपाटाइस बी र सी को दीर्घकालीन जटीलताले हुने गर्दछ । दक्षिणपूर्व एशिया क्षेत्रमा प्रतिवर्ष ४ लाख १० हजार मानिसहरु भाइरल हेपाटाइटिसका कारणले मृत्युवरण गर्दछन् । दक्षिणपूर्व एशिया क्षेत्रमा १० मिलिएन मानिसहरु हेपाटाइस सी बाट ग्रसित छन् । दक्षिणपूर्व एशिया क्षेत्रमा ३९ मिलिएन मानिसहरु हेपाटाइस बी बाट ग्रसित छन् ।

कलेजो खराव भएका लक्षणहरुः

वाकवाकी लाग्नु र बान्ता हुनु, कमजोरी हुनु, पेट दुख्नु, भोक नलाग्नु, पिसाबको रंग परिवर्तन हुनु, दिशाको रंग परिवर्तन हुनु, आँखा नङ्गछाला पहेलो हुनु, छालाको रङ्ग परिवर्तन हुनु, पेटमा पानी भरिनु, प्रोटिनको कमी भै शरीर मा सुजन उत्पन्न हुनु शरीरका विभिन्न भागमा रक्तश्राव हुनु, कलेजोका इन्जाइम बढ्नु, ,बेहोस हुनु, पिसावमा एमिनो एसिड देखिनु, कलेजोमा बोसो भरिनु, सिरोसिस हुनु, आन्द्रा र कलेजो का रक्तनलीको चाप बढनु (पोर्टल हाइपरटेन्सन), खाना नली तथा गुदगत रक्तनली फुलेर रक्तश्राव हुनु, अर्श हुनु, खानामा भएको चिल्लो नपच्नु, संक्रमण भैरहनु, रक्ताल्पता हुनु, झाडापखाला लागि रहनु आदि कलेजो खराव भएका लक्षणहरु हुन ।

मद्यपानजन्य कलेजोको रोग धेरै मात्रामा नियमित रक्सी सेवन गर्ने मानिसहरुमा हुने गर्दछ । यो आम नागरिकमा धेरै पाइने रोकथाम गर्न सकिने रोग हो । पुरुषको भन्दा महिलाको कलेजोलाई मदिरापानले बढी हानी गर्दछ ।धेरै मद्यपान गर्नाले मुख्यतया तीन प्रकारको कलेजोको रोग हुने गर्दछ । कलेजोमा बोसो भर्ने (फ्याट्टी लिभर) , मद्यपानजन्य जन्डीस र कलेजोको सिरोसिस । मद्यजानजन्य कलेजोको रोगका लागि रक्सी खान चटक्कै छाड्नु नै प्रमुख उपचार हो । शुरुकै अवस्थामा रक्सी छाड्न सके बिग्रन लागेको कलेजोले काँचुली फेरेर स्वस्थ अवस्थामा फर्कन सक्दछ । धेरै रक्सी पिउने सबैमा फ्याट्टी लिभर विकास हुन्छ । रक्सी सेवनकर्ता मध्ये ३५ प्रतिशतमा मद्यपानजन्य हेपाटाइटिस र १० देखि २० प्रतिशतमा सिरोसिस हुन्छ । मद्यपानजन्य कलेजोको सिरोसिस सबैभन्दा खतरनाक खालको मद्यपानजन्य कलेजोको रोग हो । मद्यपानजन्य कलेजोको सिरोसिस विकास भै सकेपछि कलेजोले काँचुली फेरेर पूर्ववत् स्वस्थ अवस्थामा फर्कन नसक्ने हुनाले मृत्युकारक लिभर फेलर हुने सम्भावना बढेर जान्छ । अमेरिकीहरुमा हेपाटाइटिस सी भाइरसपछि कलेजोको सिरोसिस गराउने दोश्रो प्रमुख कारण मद्यपान हो । जसले २० देखि २५ प्रतिशतमा सिरोसिसको केश जन्माइरहेको छ ।

नेपाल स्टेप्स सर्भे २०१९ को रक्सी उपभोग र नीतिगत तथ्यको तथ्याङ्क अनुसार १५ देखि ६९ वर्षका वयस्कहरु मध्ये लगभग २४ प्रतिशत वयस्क ३९ प्रतिशत पुरूष र ११ प्रतिशत महिलाले मद्यपान गर्दछन।

मोटोपना, कुपोषण, वंशानुगत कारण, मानवको जात तथा समुदाय विशेष, लिङ्ग, जीर्ण भाइरल हेपाटाइटिस विशेषगरी भाइरल हेपाटाइटिस सी ले गर्दा मद्यपानजन्य कलेजोको रोग बढाइराखेका हुन्छन्।

पेटमा पानी भरेर जलोदर हुनु, खाना नली वा पेटमा रक्तश्राव हुनु, फियो बढ्नु, मस्तिष्क विकार र बेहोसी हुनु, मृगौला फेल हुनु, कलेजोको क्यान्सर हुनु मद्यपानजन्य कलेजो रोगका जटिल अवस्था हुन् ।

मानिसको मद्यपान गर्ने बानीको इतिवृति, मद्यपानजन्य कलेजोरोगका लक्षण, प्रयोगशालामा रगत र कलेजोको मासुको जाँच, एक्सरे तथा भिडियो एक्सरे जाँच द्वारा मद्यपानजन्य कलेजोरोगको पहिचान गर्न सकिन्छ ।

मद्यपानजन्य कलेजोरोगको उपचारका लागि मद्यपान गर्ने बानीको परित्याग, पोषण चिकित्सा, कलेजो संरक्षक आयुर्वेदीय जडिबुटी औषधिको सेवनद्वारा गर्न सकिन्छ । कलेजोको प्रत्यारोपण अन्तिम र महङ्गो उपचार पद्धति हो ।

आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानले चरकसंहिता चिकित्सास्थान अध्याय १६ पाण्डुरोग चिकित्साध्यायमा कामला रोगको सम्प्राप्ति, लक्षण, शाखाश्रित कामला र कोष्ठाश्रित मामला, हलिमक, असाध्यतासूचक लक्षण, चिकित्सा सूत्र र चिकित्साका औषधीय योगको वर्णन पाइन्छ । चरकसंहिता चिकित्सास्थान अध्याय २४ मदात्यय चिकित्साध्यायमा मद्यपानको विधि, मद्य र ओजका १० – १० गुण, मदात्यय रोगको निदान, प्रकार, सम्प्राप्ति, लक्षण, चिकित्सासूत्र र चिकित्सा विधि एवं चिकित्साका औषधीय योगको वर्णन पाइन्छ । चरकसंहिता चिकित्सास्थान अध्याय १ रसायन अध्याय, अध्याय ३ ज्वर चिकित्साध्याय, अध्याय ८ राजयक्ष्मा अन्तर्गत अरोचक चिकित्सा शोष चिकित्सा, अध्याय ९ उन्माद चिकित्साध्याय, अध्याय १० अपस्मार चिकित्साध्याय, अध्याय १२ शोथ चिकित्साध्याय अध्याय, १३ उदररोग चिकित्साध्याय अध्याय, १४ अर्श चिकित्साध्याय, अध्याय १५ ग्रहणीदोष चिकित्साध्यायमा उल्लेखित चिकित्साविधि र औषधिको प्रयोग युक्तिपूर्वक कलेजोजन्य रोगका विभिन्न अवस्थामा सफलतापूर्वक प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

चरकसंहितामा कारण, करण, कार्ययोनी, कार्यफल, अनुबन्ध, देश, काल, प्रवृति र उपाय यी दशविध परीक्ष्यको परीक्षण पश्चात रोगीको प्रकृति, विकृति, सार, संहनन, प्रमाण, सात्म्य, सत्व, आहारशक्ति, व्यायामशक्ति र वय परीक्षा गरी कामला रोगमा

दारुहरिद्रा, काकमाची, अपामार्ग, कालमेघ, भूनिम्ब, दुग्धफेनी, कासनी, पारिजात, कलेजोमा काम गर्ने जडीबुटी; रोहीतक, शरपुङ्खा, झाबुक फियोमा काम गर्ने जडीबुटी ; कामला रोगमा काम गर्ने हरिद्रा, हरीतककी, आमलकी, विभीतकी, नीम, बला, यष्ठीमधु, मुनक्का, गोघृत, दन्ती, कुट्की, नागरमोथा, गुडुची, इन्द्रयव, अतीस, आरग्वध, सोठ, पिप्पली, मरीच, बिल्वपत्र, त्रिवृत, बायुविडङ्ग, चित्रकमूल, लौहभष्म, गुड, मण्डुरभष्म, स्वर्णमाक्षिक भष्म, चव्य, शुद्ध शीलाजित, रजतमाक्षिक भष्म, गोमूत्र, मिश्री, वंशलोचन, मधु, दाडिम, दालचिनी, तेजपात, एला, पटोल, काकडश्रृगी, निदग्धिका, गोदुग्ध, जल, सुरा आदिको प्रयोग चिकित्सकले युक्तिपूर्वक गर्नुपर्ने भनी उल्लेख गरिएको छ । त्यसै गरी अन्य सम्बद्ध रोग र जटीलता व्यवस्थापनका लागि तत्तत अध्यायमा थुप्रै औषधि र चिकित्सा विधि वर्णित छन्।

कलेजो हाम्रो शरीरको चाल्नो (छान्ने) हो । शरीररुपी पवित्र मन्दिरमा खानेकुराको पवित्र अंशमात्र जाओस् भनेर प्रकृतिले हाम्रो शरीरमा खाना पचेर आहार रस सोसिएपछि कलेजोसम्म लैजाने छुट्टै विशेष प्रकारको रक्तसंचार प्रणालीको स्थापना गरिदिएको छ। हामीले खाने अस्वस्थकर खाना अर्थात् तयारी खाना , पत्रु खाना , सुदृढीकरण गरिएका खाना, मिसावट युक्त, मद्यपान, धुम्रपान र सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग, प्रशोधित तेल, काँचो दुधबाट निकालिएको घ्यू , धेरै भुटे तारेका खाना तथा

अन्य राजसी र तामसी प्रकृतिका भोजनले गर्दा बहुसंख्यक जनसंख्या कलेजमा बोसो भरिने रोग फ्याट्टी लिभर बोकेर बाँचिरहेका छन्। ८ देखि ११ डिसेम्वर २०२२ मा भारतको गोवामा एक स्वास्थ्यका लागि आयुर्वेद भन्ने नाराका साथ सम्पन्न भएको विश्व आयुर्वेद परिषद को वैज्ञानिक सत्र मा विश्वप्रसिद्ध भारतीय पेटरोग तथा कलेजोरोग विशेषज्ञ एवं कलेजो तथा पित्त संस्थान नयाँ दिल्लीका संस्थापक डा एस के सरीन ले दिनुभएको प्रस्तुतिका अनुसार हाल नसर्ने रोगका रुपमा परिचित मधुमेह, उच्च रक्तचाप, रगतमा बोसो बढने आदि सबै रोगको शुरुवात फ्याट्टी लिभरबाट हुन्छ।

आजभोली मानिसहरु अव्यवस्थित जीवनशैलीका कारण धेरै स्वास्थ्य समस्याबाट ग्रसित छन् । एउटा सामान्य बानीमा सचेत नहुँदा कलेजो, पित्तथैली र पित्तनलीका समस्याका कारण मानिसहरुले दुःख भोग्नु परिरहेको छ । चिल्लो पदार्थ वा चिल्लो खाना खाएपछि मनतातो पानी पिउनु पर्ने स्वास्थ्य अनुशासन आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञानले सुझाएको छ । बफ, चिकन वा मटन मःमः वा अन्य चिल्लो वा मांसाहार गरेपछि वा अन्य चिल्लो भएका खानाका परिकारसँगै वा तुरुन्तै पछि फ्रिजमा राखेको चिसोपानी वा चिसो पेय पदार्थ पिउनु आमाशय, कलेजो, पित्तथैली, पित्तनली र सानो आन्द्राको स्वास्थ्यका लागि घातक छ । जसले गर्दा अम्लपित्त, अपच, पित्त

बाक्लो हिलो जस्तो बन्ने (जीबि स्ल्ज) , पित्तथैलीमा पत्थरी जम्ने, जन्डीस हुने, कब्जियत हुने, पेटमा हावा भरिने आदि समस्याहरु उत्पन्न हुन सक्दछन् ।

अतः हामी सबैले आ-आफ्नो कलेजो स्वस्थ राख्न शुद्ध प्राकृतिक वातावरणमा उब्जिएको सात्विक भोजन मात्र सेवन गर्ने बानी बसालौं। आयुर्वेद जीवनशैली (दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत, आचार रसायन, यम, नियम, संस्कृत भाषा) र वैदिक खानपान विधिको अनुसरण गरौं ।

नसर्ने रोगबाट हुने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आर्थिक असरबाट बचौं ।

🌹🌹🌹🌹🌹🌹🌹

Author:

डा. बुद्धि प्रसाद पौडेल

एम.डी. आयुर्वेद (कायचिकित्सा)

वरिष्ठ कन्सल्टेन्ट आयुर्वेद विज्ञ

आयुर्वेद जीवनशैली प्रशिक्षक

Reference:

1. **Human Anatomy Volume II Lower limb Abdomen and Pelvis, BD Chourasia 4th Edition, CBS Publishers and Distributors, New Delhi, Bangalore, 2005**

2. **Textbook of Human Physiology Volume I Prof. AK Jain, Avichal Publishing Company, New Delhi 2004**
3. https://liverfoundation.org/liver-diseases/alcohol-related-liver-disease/
4. **https://nhrc.gov.np/wp-content/uploads/2019/11/Alcohol-Factsheet.pdf**
5. **https://www.who.int/southeastasia/health-topics/hepatitis**
6. **Charak Samhita of Agnivesha Elaborated by Charak and Redacted by Dridhabala, Volume I and II, Acharya Vidhyadhara Shukla & Prof. Ravidutta Tripathi , Chaukhamba Sanskrit Prastisthan, Delhi, 2004**
7. **Dravyaguna Vigyana Volume I,II, III, IV by Prof PV Sharma, Chaukhamba Bharati Academy, Varanasi (India), 1995**