

जब आप स्वास्थ्य लाभ की स्थिति में हैं (किसी भी लक्षण के बिना)

यदि आपका क्रॉन्स या कोलाइटिस शांत है (आपके लक्षण नियंत्रण में हैं), अच्छा व संतुलित आहार लेना आपके लिए मददगार रहेगा। इस दौरान किसी विशेष खाने से परहेज करनेके जरूरत नहीं है। फिर भी कुछ खाद्य पदार्थ दूसरों की अपेक्षा पचाने में मुश्किल होते हैं और इसलिए अपने पाचन तंत्र पर उनके प्रभाव को लेकर आपको नजर रखनी होगी।

हालत बिगड़ने पर (अचानक लक्षण उभरने पर)

हालत बिगड़ने पर (अचानक लक्षण गंभीर होने पर), आप अपने आहार में कुछ बदलाव कर सकते हैं ताकि पहले से संवेदनशील आंत की स्थिति और ना बिगड़ जाए। क्रॉन्स या कोलाइटिस के तीव्र दौरों का सामना करने में आपकी मदद के लिए कुछ सुझाव इस प्रकार हैं:

- थोड़ा-थोड़ा लेकिन कई बार खाना खाएं
- आरामदायक माहौल में खाना खाएं
- अघुलनशील रेशों वाले खाना (जैसे कि बीज, गिरियां, फलियां, हरी पत्तेदार सब्जियां, फल और गेहूं का चोकर) कम करें
- तला हुआ या चिकनाईयुक्त खाना कम करें

इन पेय पदार्थों का उपयोग करें:

- पानी
- कम शर्करा वाली स्पोर्ट्स ड्रिंक्स
- पानी मिला फलों का रस



परहेज करने वाले पेय:

- बर्फ से ठंडे किए तरल (इनसे कुछ मामलों में मरोड़ हो सकती है)
- कॉफी, चाय और अन्य कैफीन युक्त पेय पदार्थ

घुलनशील रेशों वाला खाना अधिक खाएं:

अनाज में गेहूं, चावल, जौ, मक्के का आटा, ज्वार और अन्य शामिल हैं। अनाज रेशों, बी विटामिनों और खनिजों के महत्वपूर्ण स्रोत हैं।



इनमें शामिल हैं:

- अघुलनशील रेशायुक्त खाने की चीजें (जैसे कि फलों के छलके, गेहूं के दाने और अनाज, भूरा और जंगली चावल)
- बीज और गिरियां • कच्चे फल, कच्ची सब्जियां और सलाद

ध्यान दें: ये खाद्य पदार्थ क्रॉन्स या कोलाइटिस से पीड़ित हर व्यक्ति को परेशान नहीं करते - आपको आजमाइश से यह पता लगाना होगा कि आपकी आंत के लिए कौन से खाद्य पदार्थ ठीक हैं और कौन से नहीं।

सबसे अच्छा प्रोटीन से भरपूर खाना चुनें



मांस, समुद्री भोजन, फ़लियां, अंडे, बीज और गिरियां प्रोटीन के बहुत अच्छे स्रोत हैं और विटामिन बी, विटामिन ई, आयरन, जिंक, मैग्नेशियम और अन्य पोषक तत्व प्रदान करते हैं।

मल गाढ़ा करने वाले खाद्य पदार्थ

यदि अतिसार (डायरिया) से बहुत परेशान हैं तो ऐसा आहार लें जा आपका मल गाढ़ा कर उसकी मात्रा बढ़ा दे। लेकिन सावधानी बरतें-पहले कम मात्रा में उनका परीक्षण करें। मल को गाढ़ा करने वालेसेहतमंद खाद्य पदार्थों में ये शामिल हैं-

- पनीर
- स्मूथ नट बटर
- जौ का आटा या जौ का चोकर
- केला
- गाढ़ा दही
- आलू
- सफ़ेद चावल
- पास्ता



इन्फ्लामेटरी बावेल डिजीज

(क्रॉन्स और अल्सरेटिव कोलाइटिस)

को जानें

आईबीडी: उन विकारों का एक नाम है जनके कारण आंत में सूजन होती है।

आईबीडी में दो विकार शामिल हैं; क्रॉन्स रोग और अल्सरेटिव कोलाइटिस (यूसी)।

अल्सरेटिव कोलाइटिस: यूसी बड़ी आंत (कोलोन) की अंदरूनी परत को प्रभावित करता है।



क्रॉन्स रोग: क्रॉन्स रोग पाचन नली के किसी भी हिस्से, मुंह से लेकर गुदा तक, को प्रभावित कर सकता है।



आईबीडी किसके कारण होता है?

आईबीडी होने का कारण सामान्यता अज्ञात है और विशेषज्ञों का मानना है कि यह किसी व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली (शरीर की प्राकृतिक रक्षा प्रणाली) की असामान्य गतिविधि है। सामान्यता, प्रतिरक्षा प्रणाली बैक्टीरिया या वायरस के कारण हुए संक्रमण से व्यक्ति की सुरक्षा करती है और संक्रमण दूर होने पर प्रतिरक्षा प्रणाली 'बंद' हो जाती है। आईबीडी से पीड़ित व्यक्तियों में प्रतिरक्षा प्रणाली सामान्य बैक्टीरिया के प्रति अतिप्रतिक्रिया दर्शाती है और एक बार शुरू होने के बाद 'बंद' होने में नाकाम रहती है; इसके कारण सूजन हो जाती है जिससे पाचन नली को नुकसान पहुंचता है। अन्य कारणों में जीन्स यानी वंशानुगत कारण शामिल हैं क्योंकि आईबीडी कई परिवारों में पाया गया है जिससे पता चलता है कि आईबीडी के होने में जीन्स अहम भूमिका निभाते हैं। तनाव और विशेष प्रकार का खाना खाने से लक्षण और गंभीर हो सकते हैं।



आईबीडी के लक्षण

- ✓ अतिसार
- ✓ अचानक मल त्याग की इच्छा
- ✓ बार-बार मल त्याग करने जाना
- ✓ पेट दर्द
- ✓ मल में खून का आना
- ✓ भूख न लगना
- ✓ थकावट और वजन कम होना

जानें कि आईबीडी में क्या करें और क्या ना करें

✓ क्या करें



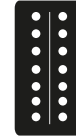
ठीक से खाना खाएं



सक्रिय जीवन
जिएं



चिकित्सक से नियमित
रूप से मिलें



उपचार जारी रखें

✗ क्या ना करें



धूम्रपान



शराब पीना



उल्टा-सीधा खाना

आईबीडी के उपचार के दौरान गर्भवती होने के बारे में अपने चिकित्सक से विचार-विमर्श करें।

गर्भावस्था और आईबीडी: आईबीडी से पीड़ित कई मरीजों की प्रजनन शक्ति सामान्य रहती है और वह सामान्य गर्भावस्था, प्रसव और सेहतमंद बच्चे के विकास की उम्मीद कर सकते हैं।

फिर भी यदि आपका 'जे पाउच', जिसे पाउच सर्जरी भी कहते हैं, ऑपरेशन हुआ है या आपको क्रॉन्स रोग है तो कुछ परेशानियां पैदा हो सकती हैं क्योंकि पेट फैलोपियन ट्यूब को ब्लॉक कर सकता है या संभोग को कष्टदायक बना सकता है।

यदि आपने उस समय गर्भ धारण किया है जब रोग निष्क्रिय है तो गर्भावस्था के दौरान आपके स्वस्थ बने रहने की अच्छी संभावना है। यदि रोग शुरुआत से ही सक्रिय है या गर्भावस्था के दौरान अचानक लक्षणों की तीव्रता बढ़ती है तो जन्म के समय बच्चे का वजन कम रह सकता है या वह अपरिपक्व हो सकता है।

आईबीडी और पोषण

आईबीडी से पीड़ित व्यक्ति के लिए सेहतमंद खाना संभवतया सबसे महत्वपूर्ण सलाह है।

चूंकि आईबीडी (क्रॉन्स व कोलाइटिस) लंबे समय तक होने वाली परेशानी है, इसलिए आपको खुद समझना होगा कि आपका भोजन कितना मुकम्मल है।