



# आई.बी.डी. इंडिया पत्रिका

रोगियों द्वारा रोगियों के लिए बनाया गया

Q1 2025



आई.बी.डी. का इलाज  
कैसे होता है ?

क्या आई.बी.डी.  
रोगियों के लिए कोई  
संसाधन उपलब्ध हैं ?

आई.बी.डी. क्या है ?

आई.बी.डी. का क्या  
कारण है ?



# अस्वीकरण

इस पत्रिका की सामग्री शैक्षिक उद्देश्यों के लिए है और चिकित्सा सलाह के रूप में योग्य नहीं है।

इस संसाधन में मौजूद कोई भी जानकारी पर कार्रवाई करने से पहले कृपया अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

# प्रकटीकरण

आई.बी.डी. इंडिया इस शैक्षिक संसाधन के डिजाइन, सामग्री, प्रकाशन और वितरण के लिए पूरी तरह जिम्मेदार है।

यह पत्रिका फाइजर इंडिया के शैक्षिक अनुदान द्वारा समर्थित है।

# संस्थापक कि ओर से

प्रिय मित्रों,

आई.बी.डी. इंडिया पत्रिका के उद्घाटन संस्करण को पेश करते हुए हमें बहुत गर्व और खुशी हो रही है - आई.बी.डी. पेशेंट सपोर्ट फाउंडेशन (इंडिया) का एक त्रैमासिक संसाधन - मरीजों के लिए, मरीजों की एक टीम द्वारा बनाया गया।

आई.बी.डी. के साथ रहने वाले दो वयस्कों और इस संगठन के संस्थापकों के रूप में, हमने लंबे समय से एक ऐसे मंच की कल्पना की है जहां भारत भर में इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिज़ीज़ (आई.बी.डी.) से पीड़ित व्यक्तियों को आवश्यक सहायता, आवश्यक जानकारी और अपनेपन और समुदाय की भावना मिल सके। आज, इस पत्रिका के साथ, हम उस दृष्टिकोण को साकार करने की दिशा में एक कदम उठा रहे हैं।

हमने 2020 में एक साधारण लक्ष्य के साथ अपनी यात्रा शुरू की - रोगियों के लिए एक समुदाय बनाना जहां वे "देखा और सुना" महसूस कर सकें, और अपनी बीमारी को अच्छी तरह से समझने और प्रबंधित करने के लिए विश्वसनीय संसाधन प्राप्त कर सकें। इन वर्षों में, अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में काम करते हुए, हमने कई चुनौतियों का सामना किया है और कई अनुभव और बदलावों से गुज़रे हैं। यह पत्रिका उन सीखों का एक उत्पाद है।

# संस्थापक कि ओर से

हर तीन महीने में, इस पत्रिका का एक नया अंक आपके लिए आई.बी.डी. को समझने के लिए आवश्यक सही जानकारी (विशेषज्ञों द्वारा जांची गई), हमारे समुदाय के सदस्यों के धैर्य, दृढ़ता और ताकत की स्व-लिखित कहानियां और संसाधन द्वारा की गई गतिविधियों पर अपडेट लाएगा। राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर आई.बी.डी. के प्रबंधन और उपचार में नवीनतम विकास, और आई.बी.डी. के साथ आपकी यात्रा में आपका समर्थन करने के लिए अन्य संसाधन उपलब्ध कराए जाएंगे।

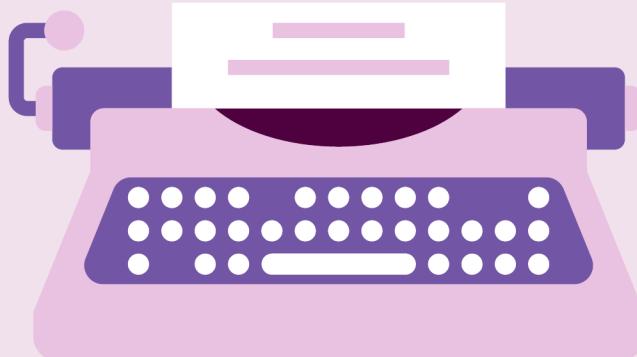
आइए, हम भारत में आई.बी.डी. से प्रभावित सभी लोगों के लिए जागरूकता बढ़ाना, एक-दूसरे का समर्थन करना और बेहतर स्वास्थ्य एवं देखभाल समाधानों की विकालत करना जारी रखें। आइए, साथ मिलकर भारत को आई.बी.डी. से अवगत कराए (#makeIndiaIBDaware).

हमारे फाउंडेशन की ओर से, हम सभी पाठकों को इस उद्घाटन अंक को पढ़ते हुए खुशी की कामना करते हैं और इस संसाधन को बेहतर बनाने के लिए आपकी प्रतिक्रिया का तहे दिल से स्वागत करते हैं।

कुमुदिनी ऐतिराज और निखिल जायसवाल  
संस्थापक, आई.बी.डी. पेशेंट सपोर्ट फाउंडेशन (इंडिया)

# लेखन प्रतियोगिता

आई.बी.डी. के साथ अपनी यात्रा को यथासंभव अपरंपरागत तरीके से व्यक्त करने का एक रचनात्मक माध्यम !



शब्द सीमा: 500 शब्द

समय सीमा: प्रत्येक माह का अंतिम दिन

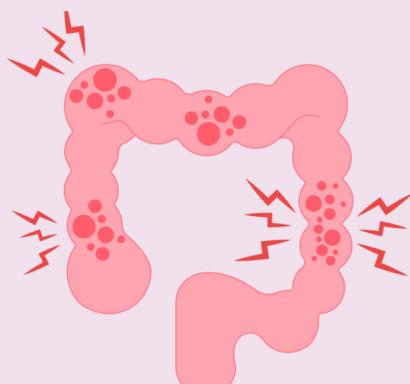
शीर्ष दो लेख हमारे पत्रिका में प्रकाशित की जाएंगी!

1200 रुपये का नकद पुरस्कार

अपना लेख ईमेल करें : [reachibdindia@gmail.com](mailto:reachibdindia@gmail.com)

# इंफ्लेमेशन और इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिज़ीज़

## इंफ्लेमेशन क्या है?



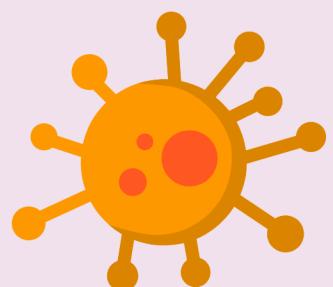
इंफ्लेमेशन जिसको सरल शब्दों में सूजन कहते हैं किसी चोट या संक्रमण के प्रति हमारे शरीर की प्राकृतिक सुरक्षात्मक प्रतिक्रिया है।

जब हमारे शरीर के ऊतक, बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी और कवक जैसे सूक्ष्म जीवों से घायल या संक्रमित होते हैं, तो हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली चोट को ठीक करने या संक्रमण को हमारे शरीर के अन्य स्वस्थ ऊतकों में फैलने से रोकने के लिए कई कदम उठाती है।

बुखार ऐसा ही एक कदम है। हमारे शरीर का तापमान बढ़ाकर, प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रमण को फैलने से रोकती है क्योंकि उच्च तापमान पर सूक्ष्म जीव बहुत तेज़ी से पनप नहीं पाते हैं।



दूसरा कदम विभिन्न प्रकार की कोशिकाओं को उत्पादित करना है जो इन सूक्ष्म जीवों को नष्ट कर देती हैं और हमारे शरीर की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत करती हैं। इंफ्लेमेशन के कारण त्वचा में दर्द, सूजन और लालिमा हो सकती है। बुखार के साथ-साथ ये संकेत हैं कि हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली हमें ठीक करने के लिए काम कर रही है।



इंफ्लेमेशन बुरी लग सकती है, लेकिन यह हमेशा एक बुरा संकेत नहीं है। जब चोट ठीक हो जाती है, या संक्रमण पर काबू पा लिया जाता है, तो इंफ्लेमेशन कम हो जाती है और हम फिर से बेहतर महसूस करते हैं।



# इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिज़ीज़

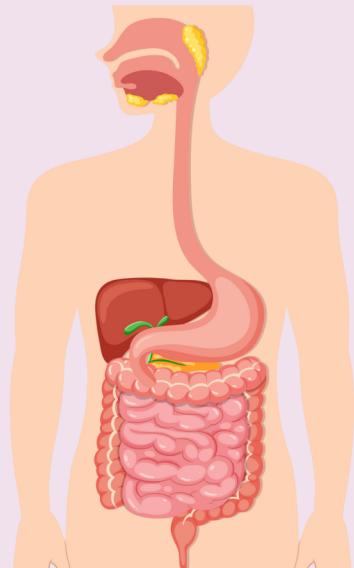


इन्फ्लेमेटरी बॉवेल डिज़ीज़ (आई.बी.डी.) एक ऐसा रोग है जिसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली स्वस्थ आंतों या आंत्र ऊतकों पर हमला करती है और आंतों में इंफ्लेमेशन पैदा करती है। यह "क्रोनिक" है - जिसका अर्थ है कि यह अपने आप नहीं रुकती है। क्रोनिक (आजीवन) इंफ्लेमेशन (सूजन) हमारी आंतों में कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती है और हमारी आंतों में अल्सर (छाले) का कारण बनती है।

**क्रोहन रोग और अल्सरेटिव कोलाइटिस आई.बी.डी. के दो प्रकार हैं।**

क्रोहन रोग में, अल्सर "पाचन तंत्र" के किसी भी हिस्से में बन सकते हैं।

हमारा पाचन तंत्र मुँह से शुरू होता है और इसमें भोजन नली, जिसे अन्नप्रणाली भी कहते हैं, पेट, छोटी आंत, बड़ी आंत, मलाशय और मलद्वार शामिल हैं।



अल्सरेटिव कोलाइटिस में अल्सर केवल बड़ी आंत तक ही सीमित होते हैं।

क्रोहन रोग में, अल्सर "गहरे" होते हैं - आंत की सभी परतों को प्रभावित करते हैं, जबकि अल्सरेटिव कोलाइटिस में, अल्सर केवल बड़ी आंत की सबसे भीतरी परत को प्रभावित करते हैं। ऐसे और भी कई अंतर हैं जो इन बीमारियों के इलाज के तरीके को प्रभावित करते हैं।

**क्रोहन रोग आंत्र क्षय रोग (टी.बी.) की तरह भी दिख सकता है।**

कभी-कभी, डॉक्टरों को आई.बी.डी. के प्रकार की सही पहचान करने में कठिनाई हो सकती है। चूंकि भारत में क्षय रोग (टी.बी.) अभी भी बड़े पैमाने पर है, इसलिए रोगियों का गलत निदान किया जा सकता है।

# आई.बी.डी. होने का क्या कारण है?

दुर्भाग्य से, हम नहीं जानते कि किस कारण से प्रतिरक्षा प्रणाली हमारी आंत में स्वस्थ कोशिकाओं पर हमला करना शुरू कर देती है, और यह रोकने में असमर्थ क्यों है, जिससे क्रॉनिक (आजीवन) इंफ्लेमेशन पैदा हो जाती है। इस क्षेत्र में लगातार शोध चल रहा है।



हमने जो सीखा है वह यह है कि यह एक जटिल प्रक्रिया है जिसमें आनुवांशिकी, पर्यावरणीय कारक और हमारी आंतों के अंदर रहने वाले सूक्ष्म जीवों की आबादी में असंतुलन होना शामिल है।



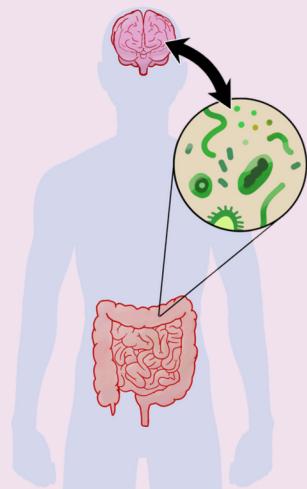
हाँ! हमारी आंतें कई सूक्ष्म जीवों का घर हैं। उनमें से कई हमारे अच्छे स्वास्थ्य में योगदान करते हैं।



आई.बी.डी. का कोई एक कारण नहीं है।

हमारी आंतों में रहने वाले सूक्ष्म जीवों को "गट माइक्रोबायोम" या "गट माइक्रोबायोटा" के रूप में जाना जाता है। हमारा गट माइक्रोबायोम हमारे स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

"फेकल माइक्रोबायोटा ट्रांसप्लांटेशन" (एफ.एम.टी.) स्वस्थ आंत माइक्रोबायोम को बहाल करने और आई.बी.डी. के लक्षणों से राहत प्रदान करने का एक उपचार है।



फेकल माइक्रोबायोटा ट्रांसप्लांटेशन  
(एफ.एम.टी.) पर एक वीडियो देखने के लिए  
QR कोड का उपयोग कर सकते हैं।

# आई.बी.डी. के लक्षण क्या हैं?



आई.बी.डी. के लक्षणों की एक विस्तृत श्रृंखला है। आई.बी.डी. एक बीमारी है, जो व्यक्ति-दर-व्यक्ति में बहुत विभिन्न होती है।



आई.बी.डी. वाले सभी रोगियों को समान लक्षण अनुभव नहीं होते हैं।



कुछ सामान्य लक्षण हैं बुखार, उल्टी, वजन कम होना, पेट में दर्द, बार-बार दस्त (शायद खूनी), मल त्यागते समय दर्द, "टेनेसमस" - मल की अपूर्ण निकासी की भावना, थकान, अत्यावश्यकता और मल रोकने की अक्षमता।



चूँकि इनमें से कई लक्षण कई अन्य बीमारियों में मौजूद होते हैं, इसलिए आई.बी.डी. का निदान करना चुनौतीपूर्ण है। इसके लिए विभिन्न प्रकार के परीक्षणों और प्रक्रियाओं की आवश्यकता होती है जैसे रक्त परीक्षण, मल परीक्षण, कोलोनोस्कोपी, एंडोस्कोपी, सी.टी. या एम.आर.आई. स्कैन और आंतों के ऊतकों की सूक्ष्म जांच।



आई.बी.डी. के निदान के लिए कोई एक परीक्षण नहीं है।



आई.बी.डी. अन्य अंगों को भी प्रभावित कर सकता है।



इनमें आंखों की इंफ्लेमेशन, जोड़ों का दर्द, त्वचा की इंफ्लेमेशन, लीवर की इंफ्लेमेशन, हड्डियों का कमजोर होना आदि शामिल हो सकते हैं।

# हम आई.बी.डी. का इलाज कैसे करते हैं?

चूँकि हम आई.बी.डी. का सटीक कारण नहीं जानते हैं, दुर्भाग्य से, हम इसका पूर्ण इलाज नहीं कर सकते हैं। केवल उपचार द्वारा नियंत्रित कर सकते हैं।

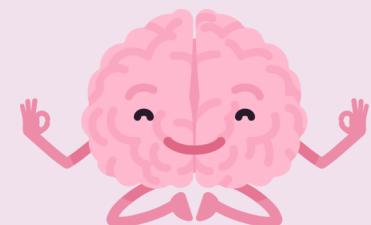
## आई.बी.डी. एक आजीवन (क्रॉनिक) बीमारी है।



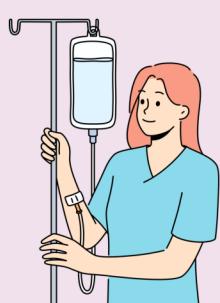
दवाओं से हम इंफ्लेमेशन की मात्रा को कम कर सकते हैं और अपनी आंतों को होने वाले नुकसान को नियंत्रित कर सकते हैं और लक्षणों से राहत पा सकते हैं। सही उपचार से, हम लक्षण-मुक्त हो सकते हैं और "रैमिशन" प्राप्त कर सकते हैं।



हालाँकि, सही उपचार के साथ-साथ सही जीवनशैली, सही आहार और अच्छे मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य की भी आवश्यकता होती है।



यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आई.बी.डी. में सही उपचार और आहार प्रतिबंध, व्यक्ति-दर-व्यक्ति अलग-अलग होंगे।



एक बार स्वस्थ हो जाने के बाद, रोग की गतिविधि पर नज़र रखने और रोग के लक्षणों की पुनरावृत्ति (रिलैप्स) को रोकने के लिए डॉक्टर के संपर्क में बने रहना महत्वपूर्ण है।



## आई.बी.डी. के उपचार में निरंतर शोध होता रहता है।

यह समझने के लिए सक्रिय शोध चल रहा है कि मौजूदा दवाओं का सबसे कुशल और लाभकारी तरीके से उपयोग कैसे किया जाए। नई दवाएं विकसित की जा रही हैं। आई.बी.डी. का सबसे अच्छा इलाज गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट द्वारा किया जाता है जिनकी आई.बी.डी. में विशेष रुचि है।

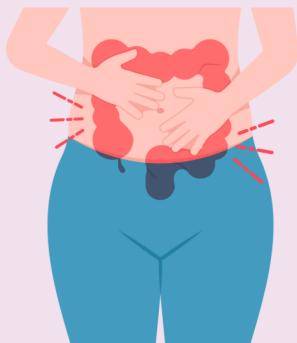
आपका मानसिक स्वास्थ्य उतना ही महत्वपूर्ण है  
जितना आपका शारीरिक स्वास्थ्य !

आई.बी.डी. रोगियों और देखभाल करने वालों के  
लिए हमारी निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक  
पहुंचने के लिए QR कोड को स्कैन करें।



# क्रोहन रोग और अल्सरेटिव कोलाइटिस

क्रोहन रोग (सी.डी.) और अल्सरेटिव कोलाइटिस (यू.सी.) आ.बी.डी. के दो सामान्य रूप से देखे जाने वाले प्रकार हैं।



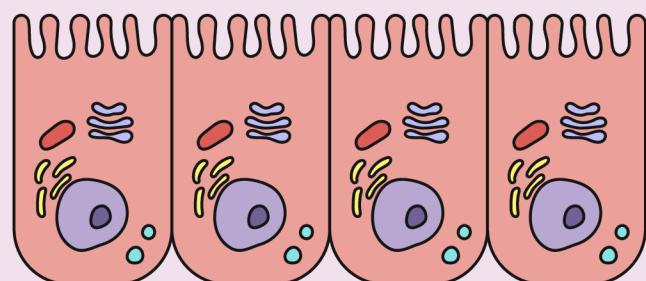
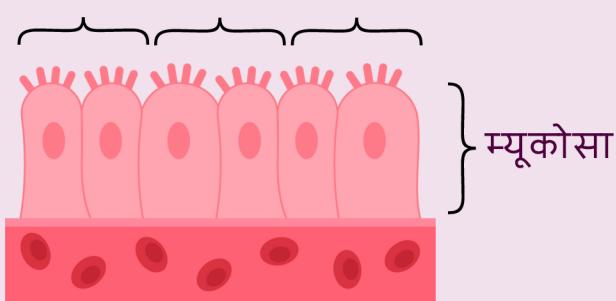
दोनों रोग कई पहलुओं में काफी समान हैं। हालाँकि, कुछ महत्वपूर्ण अंतर हैं जिनके बारे में मरीजों को पता होना चाहिए, ताकि वे आहार, जीवनशैली और अपने रोग के उपचार के बारे में जानकारीपूर्ण विकल्प चुन सकें।

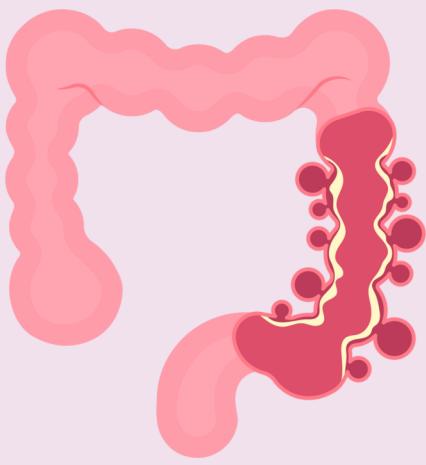
## क्रोहन और अल्सरेटिव कोलाइटिस में अल्सर

हमारी आंत में कई परतें होती हैं; सबसे भीतरी परत को "म्यूकोसा" कहा जाता है।

इस परत में कोशिकाएं होती हैं जो "म्यूकस" उत्पन्न करती हैं - एक फिसलन भरा और चिपचिपा पदार्थ, जो हानिकारक कणों और सूक्ष्म जीवों के खिलाफ एक सुरक्षात्मक परत के रूप में कार्य करता है। वे चिपचिपे म्यूकस में फंस जाते हैं और रक्तप्रवाह में प्रवेश करने में असमर्थ होते हैं और हमारे शरीर के अन्य अंगों को नुकसान नहीं पहुंचा पाते हैं।

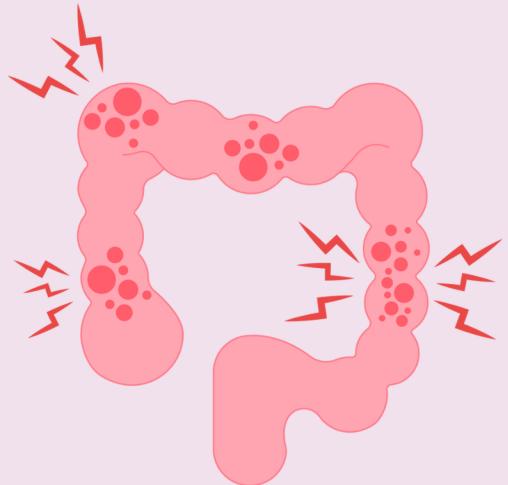
आंतों की विल्ली





अल्सरेटिव कोलाइटिस में अल्सर आमतौर पर निरंतर होते हैं, कोई स्वस्थ ऊतक नहीं छोड़ते हैं, लेकिन बड़ी आंत की सबसे भीतरी परत - म्यूक्स परत तक सीमित होते हैं। अल्सरेटिव कोलाइटिस से पीड़ित लोगों को मल में काफी मात्रा में रक्त और म्यूक्स का अनुभव होता है।

क्रोहन रोग में अल्सर हमारे पाचन तंत्र में किसी भी स्थान पर मौजूद हो सकते हैं। अल्सर छोटे-छोटे धब्बों में मौजूद होते हैं जिनके बीच में स्वस्थ ऊतक के क्षेत्र होते हैं। अल्सर "गहरे" होते हैं, जिसका अर्थ है कि वे हमारी आंत की परतों में घुस जाते हैं। अगर इलाज न किया जाए तो ये अल्सर हमारी आंत में छेद कर सकते हैं जो हमारे लिए बहुत खतरनाक हो सकता है।



क्रोहन रोग या अल्सरेटिव कोलाइटिस का निदान करने और उचित उपचार निर्धारित करने के लिए डॉक्टर इन बुनियादी और अन्य उन्नत अंतरों पर विचार करते हैं।

हालाँकि, अंतर हमेशा स्पष्ट नहीं होते हैं, जिससे "अनिश्चित कोलाइटिस" या "आई.बी.डी.-अवर्गीकृत" का निदान होता है।

ऐसे में डॉक्टरों को कुछ समय दिया जाना चाहिए।

जैसे-जैसे समय बीतता है, उपचार के जवाब में अल्सर बदल सकते हैं, या नए लक्षण प्रकट हो सकते हैं, जो उन्हें बेहतर निदान करने और आपका बेहतर इलाज करने में मदद कर सकते हैं।



# अल्सर और आहार

हमारी आंत के विभिन्न क्षेत्रों के अलग-अलग कार्य होते हैं और वे विभिन्न पोषक तत्वों के अवशोषण के लिए जिम्मेदार होते हैं। इसलिए, यह जानने से कि हमारी आंत के किस हिस्से में अल्सर है, हमें यह जानने में मदद मिल सकती है कि अवशोषण के नुकसान की भरपाई के लिए हमें कौन से खाद्य पदार्थों का सेवन करने की आवश्यकता हो सकती है।



उदाहरण के लिए, यदि "इलियम" - हमारी छोटी आंत का अंतिम भाग - में अल्सर हैं, जो क्रोहन रोग वाले लोगों में आम है - तो यह विटामिन बी-12 के अवशोषण को प्रभावित करता है, जो हमारी नसों को स्वस्थ रखने के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण विटामिन है।

यदि हमारे इलियम में अल्सर है, तो हमें विटामिन बी-12 की खुराक लेनी चाहिए और विटामिन बी-12 से भरपूर खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए।

इसी तरह, चूंकि अल्सरेटिव कोलाइटिस बड़ी आंत को प्रभावित करता है, जिसे "कोलन" भी कहा जाता है, जो पानी के अवशोषण के लिए जिम्मेदार है, इसलिए अल्सरेटिव कोलाइटिस के रोगियों को खुद को निर्जलित होने से बचाने के लिए अधिक पानी पीना चाहिए।



आई.बी.डी. में पोषण पर वीडियो देखने के लिए QR कोड को स्कैन करें।

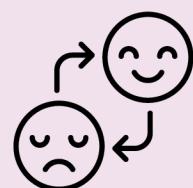




हमारी आंतें "सेरोटोनिन" नामक एक बहुत ही महत्वपूर्ण हार्मोन के उत्पादन के लिए भी जिम्मेदार हैं।

सेरोटोनिन के हमारे शरीर में कई महत्वपूर्ण कार्य हैं, जिनमें से कुछ नीचे दिए गए हैं।

**मनोदशः:** जब हमारे शरीर में सेरोटोनिन का स्तर सामान्य होता है, तो हम भावनात्मक रूप से शांत, खुश और केंद्रित महसूस करते हैं। जब हमारे पास सेरोटोनिन का स्तर कम होता है, तो हम उदास महसूस कर सकते हैं।



### नींदः

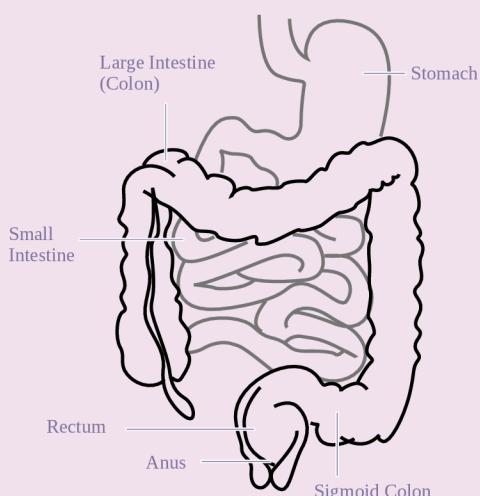
सेरोटोनिन की "मेलाटोनिन" बनाने के लिए आवश्यकता होती है - एक अन्य हार्मोन जो हमारे "नींद चक्र" को नियंत्रित करता है। सेरोटोनिन हमारी नींद की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है।



### पाचनः

सेरोटोनिन हमारी आंतों की गति को प्रभावित करता है, जो भोजन को "पाचन तंत्र" के माध्यम से स्थानांतरित करने में मदद करता है।

इसलिए, यदि हमारी आंतें स्वस्थ नहीं हैं और हमारी आंतों में अल्पसर है, तो हम पर्याप्त सेरोटोनिन का उत्पादन नहीं कर पाएंगे जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक है, और यह हमारे मूड और नींद को भी प्रभावित कर सकता है। कभी-कभी, डॉक्टर आपको दवाएं दे सकते हैं जो आपके शरीर को सेरोटोनिन के सामान्य स्तर को बनाए रखने में मदद करती हैं। हमें ऐसे खाद्य पदार्थ भी खाने चाहिए जो हमारे शरीर को सेरोटोनिन बनाने में मदद करें।



आंत की बुनियादी जीवविज्ञान और हमारी आंतों के विभिन्न हिस्सों के कार्यों के बारे में खुद को शिक्षित करने से हमें अपने लक्षणों, हमारे उपचार और हमारी आहार और जीवनशैली आवश्यकताओं को समझने में मदद मिल सकती है।

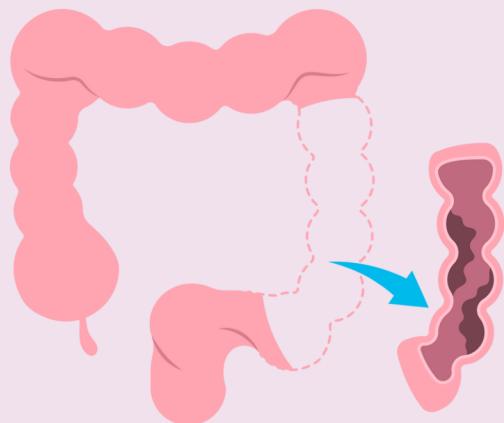
**mindful  
eating**

# आई.बी.डी. के लिए सर्जरी

क्रोहन रोग और अल्सरेटिव कोलाइटिस के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली अधिकांश दवाएं एक ही हैं। जब दवाएं राहत नहीं देतीं तो सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। आई.बी.डी. के इलाज के लिए मुख्य रूप से दो प्रकार की सर्जरी का उपयोग किया जाता है।



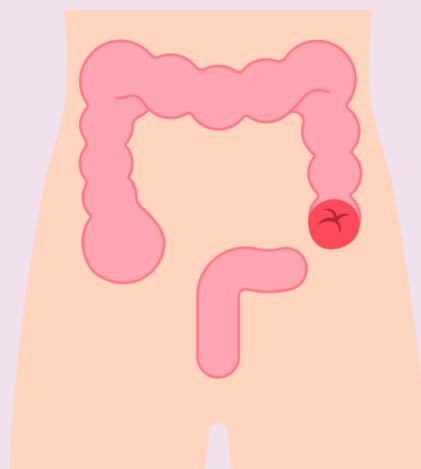
**रिसेक्शन सर्जरी:** आंतों के रोगग्रस्त हिस्सों को काटकर हटा दिया जाता है और आंतों के स्वस्थ हिस्सों को एक साथ जोड़ दिया जाता है।



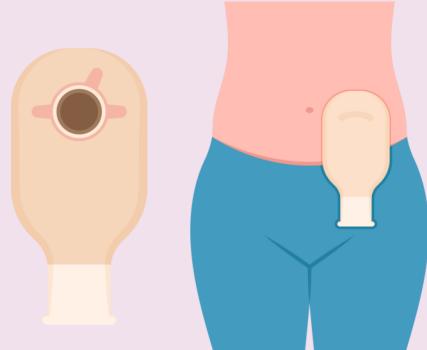
मरीजों को उन अल्सर से छुटकारा पाने के लिए रिसेक्शन सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है जिन पर दवाओं का असर नहीं हो रहा है या "स्ट्रिक्चर" से राहत पाने के लिए - आंतों की संकीर्णता, जो भोजन को आंतों से गुजरने से रोकती है।

**ऑस्टोमी सर्जरी:** आंतों के रोगग्रस्त भाग को स्वस्थ भाग से काट दिया जाता है। फिर रोगग्रस्त हिस्से को ठीक होने के लिए शरीर के अंदर छोड़ा जा सकता है, या शरीर से स्थायी रूप से हटाया जा सकता है। फिर स्वस्थ भाग के सिरे को पेट में छेद करके शरीर से बाहर निकाला जाता है और त्वचा पर सिल दिया जाता है।

इसे "ऑस्टोमी" या "स्टोमा" कहा जाता है।



ओस्टोमी को एक "ओस्टोमी थैली" से ढका जाता है जो मल एकत्र करता है। ओस्टोमी थैली को दिन में कई बार शौचालय में खाली करना चाहिए और हर कुछ दिनों में बदलना चाहिए।



अल्सरेटिव कोलाइटिस में, ऑस्टोमी सर्जरी कुछ (सभी नहीं!) लोगों के लिए बीमारी को ठीक कर सकती है। अतिरिक्त सर्जरी, जिसे "जे-पाउच" सर्जरी कहा जाता है, ऑस्टोमी को हटाने में मदद कर सकती है। क्रोहन रोग में, ऑस्टोमी सर्जरी बीमारी को ठीक नहीं करेगी लेकिन आपके शरीर को बीमारी से बहुत ज़रूरी राहत दे सकती है।



"ओस्टोमी" के बारे में अधिक जानने के लिए QR कोड को स्कैन करें।

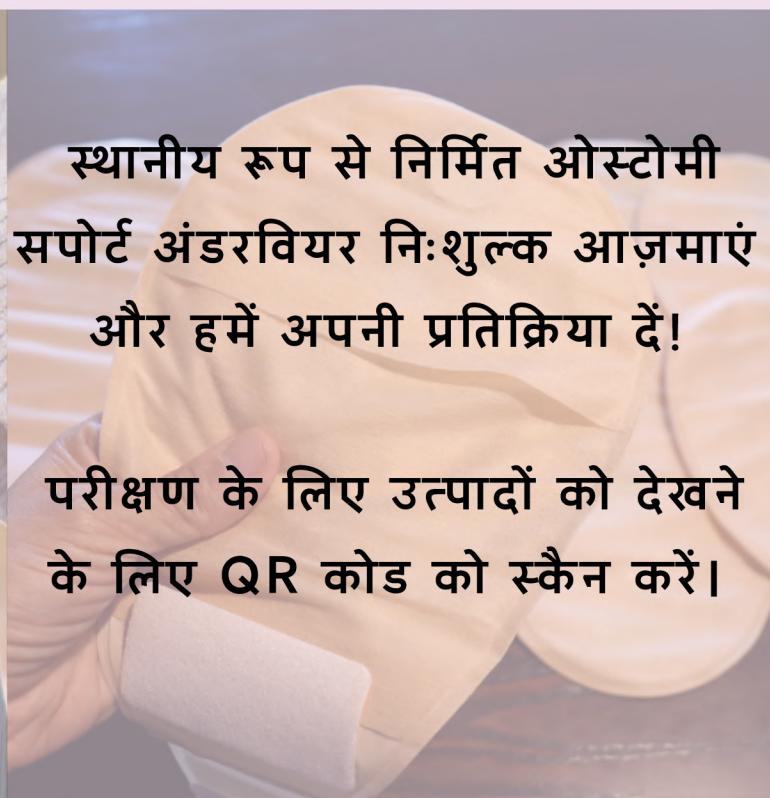
यदि आपका डॉक्टर ऑस्टोमी सर्जरी की सिफारिश करता है, तो डर या निराशा महसूस होना स्वाभाविक है। ऑस्टोमी के साथ जीने वाले अन्य लोगों से बात करना सहायक होता है। ओस्टोमी सर्जरी ने अनगिनत लोगों की जान बचाई है और ऑस्टोमी के साथ कई लोग संतुष्टिपूर्ण जीवन जीते हैं, लेकिन इस बदलाव के साथ तालमेल बिठाने में समय लगता है।



पुनरावृत्ति को रोकने और सर्जरी से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए अपने डॉक्टर से संपर्क करते रहना बेहद महत्वपूर्ण है।

रिसेक्शन, ऑस्टोमी या जे-पाउच सर्जरी के बाद भी आई.बी.डी. के लक्षण हो सकते हैं। नई दवाओं के साथ, सर्जरी कराने वाले आई.बी.डी. वाले लोगों की संख्या कम हो रही है। अपनी बीमारी के बारे में खुद को शिक्षित करने से हमें अपनी बीमारी को बेहतर ढंग से समझने और चिकित्सा उपचार की प्रभावशीलता बढ़ाने के लिए कदम उठाने में मदद मिल सकती है। हालाँकि, हमें अपनी बीमारी के बारे में सब कुछ जानने की ज़रूरत नहीं है, और हमें अपनी बीमारी के बारे में सब कुछ जानने की कोशिश में अनावश्यक समय बर्बाद नहीं करना चाहिए।

# परीक्षण स्वयंसेवक की आवश्यकता है!



परीक्षण के लिए उत्पादों को देखने  
के लिए QR कोड को स्कैन करें।



यदि रुचि हो तो हमें यहां लिखें : REACHIBDINDIA@GMAIL.COM

विजेता कहानियाँ हमारी  
लेखन प्रतियोगिता से



शोक और आई.बी.डी.

शोक एक ऐसा शब्द है जो आम तौर पर किसी प्रियजन के खोने से जुड़ा होता है। इस परिदृश्य में प्रियजन मैं हूं। इस स्थिति में मेरे लिए शोक उस व्यक्ति को खोने का था जो मैं अपने क्रोहन से पहले हुआ करती थी। मैं हमेशा एक खुश और जीवंत बच्ची थी जो कभी भी बात करना बंद नहीं करती थी। वह कभी भी पहले से योजना बनाने वालों में से नहीं थी और बहुत नम्य थी। मैं जीवन को सहजता से लेती थी और कभी भी किसी भी परिदृश्य के बारे में ज्यादा नहीं सोचती थी।

अब मैं बिल्कुल अलग व्यक्ति हूं, सटीक रूप से कहूं तो, मैं जो पहले थी उसके बिल्कुल विपरीत। हमेशा जरूरत से ज्यादा सोचने वाली, मूढ़ी और बिना योजना के काम नहीं कर पाने वाली। ऐसा लगा कि क्रोहन मेरे जीवन का हिस्सा बनने के बजाय मेरा जीवन बन गया है। नृत्य और पढ़ना जैसी गतिविधियाँ जो मुझे खुशी देती थीं, उनमें अब मेरी रुचि नहीं रही। मुझे परिवार और दोस्तों के साथ बाहर जाना बहुत पसंद था, लेकिन बाहर जाने के विचार से ही मैं डर जाती थी। मुझे अपने घर के अंदर सबसे अधिक सुरक्षित महसूस होता था, बाहरी दुनिया के साथ न्यूनतम संपर्क होता था।

हालाँकि, इस "सुरक्षा" से मुझे कोई खुशी नहीं मिली। जब मैं क्रोध में नहीं थी तब भी मैं लगातार दुखी रहती थी। मेरा मूड दूसरों के साथ मेरे व्यवहार पर प्रतिबिंबित होने लगा। मैं लगातार अपने परिवार पर छींटाकशी कर रही थी और बिना किसी कारण के गुस्सा हो रही थी। मैं ऐसी व्यक्ति बन गई जिसे मैं पहचान नहीं सकी। मुझे याद है कि मैं अपने दोस्तों से दूर हो गई थी और दूरी के लिए आंतरिक रूप से उन्हें दोषी मानती थी।

तीन साल के संघर्ष के बाद, मैं 2019 में अल्पकालिक छुट्टी पर गई। इससे बेहतर समय नहीं हो सकता था, क्योंकि मैं अपनी मास्टर्स की पढ़ाई के लिए एक अलग शहर में स्थानांतरित हो रही थी। अपनी मास्टर थीसिस के लिए, मैं दुःख और शोक पर शोध कर रही थी। तभी मुझे मेरा यूरेका पल मिला। शोध से जो विषय सामने आए वे थे अलगाव, क्रोध, अपराधबोध और उन गतिविधियों में रुचि की कमी जो कभी उन्हें खुशी देती थीं।

इस शोध के दौरान मुझे एहसास हुआ कि ये वही भावनाएँ थीं जो मैंने महसूस की थीं। आत्ममंथन करने पर यह समझ में आया कि जो कुछ मैंने अनुभव किया वह एक प्रकार का दुःख ही था। उस लड़की का दुख जो छोटी-छोटी बातों पर खुश हो जाती थी, वह जो जिंदगी को एक खूबसूरत सफर की तरह लेती थी और वह लड़की जो कभी गुस्सा नहीं होती थी। मैं उस दुःख की भरपाई के लिए अस्वास्थ्यकर रणनीतियों का उपयोग कर रही थी जो मुझे उस व्यक्ति को खोने से हुआ था जो मैं पहले थी। अतीत का शोक मनाने के साथ-साथ, मैं भविष्य का भी शोक मना रही थी।

क्या मैं काम कर पाऊंगी, क्या कोई ऐसा व्यक्ति मिलेगा जो मेरी स्थिति को स्वीकार करेगा, और बहुत सी अन्य बातें जैसे ये सभी प्रश्न। मुझे याद आया कि मेरे एक शोध प्रतिभागी ने यह व्यक्ति किया था कि अपने अतीत और भविष्य के बारे में चिंता करके उसने वर्तमान समय में कितना कुछ खो दिया है, यह पूरी तरह से व्यर्थ था।

मुझे यकीन है कि इस प्रकार का दुःख कुछ ऐसा है जिसे जीवन भर बीमारी से पीड़ित कई व्यक्ति महसूस कर सकते हैं, लेकिन उन्हें इसका मतलब समझ नहीं आया होगा। उस विशेष क्षण में, हैरी पॉटर का यह उद्धरण मेरे मन में गूंज उठा।

## "खुशी सबसे अंधेरे पलों में भी पाई जा सकती है, अगर कोई केवल दीपक जलाना याद रखे।"

मैं अपनी स्थिति से नफरत करने पर इतना केंद्रित थी कि मैं अपने जीवन में दीपक जलाना, उन लोगों की सराहना करना भूल गई जो मेरे साथ थे। हो सकता है कि क्रोहन ने मेरे इस आंतरिक दुःख में भूमिका निभाई हो, लेकिन वह मैं ही थी जिसने अच्छी चीज़ों को देखने से इनकार कर दिया।

हाँ, मैं अब वह लड़की नहीं रही जो पहले हुआ करती थी। हालाँकि, क्रोहन के साथ मेरी यात्रा ने मुझे बहुत अधिक नम्य और सहानुभूतिपूर्ण व्यक्ति बना दिया। इसने मुझमें गैर-आलोचनात्मक होने और दूसरों के संघर्षों को समझने की भावना पैदा की। मैं इस स्थिति के बावजूद जीवित रहने के लिए सर्वोत्तम कार्य करने के लिए अपने शरीर की सराहना करने लगी। मैं अपने परिवार और दोस्तों कि आभारी हूं जो मेरे क्रोधपूर्ण व्यवहार के बावजूद मेरे साथ रहे। यह मेरे लिए आंखें खोलने वाला क्षण था।

मैंने खुद से वादा किया कि मैं उन चीज़ों को करना शुरू कर दूंगी जिनसे कभी मुझे खुशी मिलती थी, चाहे वे कितनी ही छोटी क्यों न हों। हम अतीत को नहीं बदल सकते और न ही भविष्य की भविष्यवाणी कर सकते हैं। इसके बीच हम अपना वर्तमान क्यों बर्बाद करें?

अपनी बीमारी के कारण हमने जो चीज़ें खो दीं और जो हम सोचते हैं कि भविष्य में हम चूक सकते हैं, उस पर दुःख होना बहुत स्वाभाविक है। ऐसे समय में मैं बालकनी में खड़ी होती हूं और अपने वर्तमान जीवन में दीपक जलाना और छोटे-छोटे पलों में खुशियां ढूँढ़ना याद रखती हूं। जब हमें कोई बीमारी होती है जो हमारे शरीर पर भारी असर डालती है, तो हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि जिन दिनों हम ठीक महसूस करें, हम इसका अधिकतम लाभ उठा सकें।

### मालविका

The MORE  
you REFLECT  
the MORE  
you LEARN



ब्हाट्सएप समुदाय



यून्यूब चैनल



आई.बी.डी. इंडिया  
वेबसाइट



## वित्तीय सहायता

हम दवाओं और नैदानिक प्रक्रियाओं के लिए  
थोड़ी मात्रा में वित्तीय सहायता प्रदान करते हैं।

विवरण के लिए हमारी वेबसाइट  
पर जाएं।

## 3-दिवसीय खाद्य जर्नल

दिनांक: / /

भोजन	दिन 1 -----	दिन 2 -----	दिन 3 -----
नाश्ता (पहला भोजन)			
स्नैक्स			
दोपहर का भोजन (दूसरा भोजन)			
स्नैक्स			
रात्रि भोजन (तीसरा भोजन)			
टिप्पणियाँ			

टिप्पणियाँ

टिप्पणियाँ



