জন্ডিস

জন্ডিস কোনো রোগ নয়, রোগের উপসর্গ। এতে চামড়া ও চোখ হলুদ দেখায় কারণ শরীরের বিলিরুবিন নামে হলুদ রঞ্জক পদার্থের পরিমাণ বেড়ে যায়। বিলিরুবিনের স্বভাবিক পরিমাণ ১.০-১.৫ মিলিগ্রাম/ডেসিলিটার। এর দ্বিগুণ হলে বাইরে থেকে বোঝা যায়। ভারতীয় উপমহাদেশের জন্ডিসের একটি প্রধাণ কারণ হল ভাইরাস ঘটিত হেপাটাইটিস।

জন্ডিস কি ?

মনে রাখবেন, জন্ডিস কোনো রোগ নয়, এটি রোগের লক্ষণ।

জন্ডিস কোন রোগের লক্ষণ ?

যেসব রোগে লিভার ক্ষতিগ্রস্ত হয়, সেসব রোগে জন্ডিস দেখা যায়। যেমন লিভারে হেপাটাইটিস ভাইরাসের আক্রমণ ; অতিরিক্ত মদ্যপাণ ; অতিরিক্ত প্যারাসিটামল বা অন্যান্য ঔষধের কারণে ; লিভারে অতিরিক্ত আয়রণ জমে ; অটোইমিউন হেপাটাইটিসের কারণে ; জন্মগত ত্রূটির কারণে ; বা পিত্তনালীর সমস্যার কারণে। এছাড়া যদি কোনো কারণে শরীরের লোহিত রক্তকণিকা অতিরিক্ত ভাংগতে থাকে তাহলেও জন্ডিস দেখা যায়। পিত্তনালীতে বাধা থাকলে, পিত্তনালী দিয়ে পিত্ত (বিলিরুবিন) বেরোনে বন্ধ হয়। এরফলে জন্ডিস হলে তাকে অবস্ট্রাকটিভ জন্ডিস বলে। অবস্ট্রাকটিভ জন্ডিস-এর কারণগুলি হল - পিত্তনালীতে পাথর, পিত্তনালীর ক্যান্সার, গলব্ল্যাডারের ক্যান্সার।

বিলিরুবিন কি ?

আমাদের শরীরের লোহিত রক্তকণিকা (Red Blood Cell) প্রতি তিন মাস পরপর ভেঙ্গে যায় এবং নতুন রক্তকণিকা তৈরী হয়। লোহিত রক্তকণিকার ভিতরে থাকে হিমোগ্লোবিন। হিমোগ্লোবিন ভেঙ্গে বিলিরুবিন তৈরী হয় এবং লিভারের মাধ্যমে প্রক্রিয়া হয়ে অন্ত্রে পৌছায়। অন্ত্র থেকে এটি মলের সাহায্যে শরীরের বাইরে নিক্ষিপ্ত হয়। কিছুটা আবার (সামান্য পরিমাণ) অন্ত্র থেকে রক্তে যায় এবং মূত্রের মাধ্যমে শরীরের বাইরে বের হয়ে যায়।

জন্ডিসের লক্ষণগুলি কি কি ?

- হালকা জ্বর
- দুর্বলতা
- অরুচি ভাব
- বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া
- হলুদ চোখ

- কালচে মূত্র
- চুলকানি

রোগ নির্ণয়

ভাইরাল হেপাটাইটিস শুরু হয় অরুচি ভাব, হালকা জ্বর, গা বমি, ক্লান্তি ভাব। তারপর জন্ডিস দেখা যায়।

অতিরিক্ত মদ্যপানের সময় জন্ডিস হলে অ্যালকোহলিক হেপাটাইটিস হওয়ারই সম্ভাবনা বেশি। অবস্ট্রাকটিভ জন্ডিসে পেটব্যাথা, কাপুনি দিয়ে জ্বর থাকতে পারে।

জন্ডিস হলে মলের রঙ কেন পরিবর্তিত হয় ?

সাধরণভাবে শরীর থেকে বিলিরুবিন পায়খানার মাধ্যমে নির্গত হয়। বিলিরুবিনের হলুদ রঙের কারণে পায়খানার রঙ হলুদ হয়। সাধরণত লিভারের বা পিত্তনালীর কারণে জন্ডিস হলে, পায়খানায় কম বিলিরুবিন নির্গত হয়। তাই পায়খানার রঙ বদলে যায়।

চিকিৎস্যা

বাড়ির সাধারণ খাবার খাবেন। শুরুতে গা বমি বমি ভাব থাকে, সেই সময় সেদ্ধ খাবার খেলে খাওয়ার ইচ্ছে আরও কমে যায়। ফল, ফলের রস খেতে পারেন। স্বাভাবিক খাওয়া - দাওয়া করলে গ্লুকোজ খাওয়ার দরকার নেই। বেশি খেলে বরং পেট ফাঁপতে পারে। বাজারের অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত, মশলাদার খাবার খাবেন না। একেবারে খেতে না পারলে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন আছে।

উপসর্গ গুলি কমানোর জন্য ঔষধ দেওয়া হয়।

অ্যালকোহল বা কোনো ঔষধের কারণে হলে সেগুলি বন্ধ করা দরকার।

লিভার সাপোর্টিভ ঔষধ (UDCA) এবং মাল্টিভিটামিন দেওয়া যেতে পারে, যদি জন্ডিস লিভারের কারণে হয়।

অবস্ট্রাকটিভ জন্ডিসের কারণ অনুযায়ি চিকিৎসা করা দরকার।

ভাইরাল হেপাটাইটিস

ভাইরাল হেপাটাইটিস

হেপাটাইটিস ভাইরাস এ, ই, বি এবং সি (A, E, B, C) -এর সংক্রামণে হয়।

ভাইরাল হেপাটাইটিস রোগের পর্যায় কি কি ?

এটি দু প্রকারের হয়। Acute hepatits and Chronic hepatitis

Acute viral hepatits (একুইট ভাইরাল হেপাটাইটিস) :

সাধারণত হেপাটাইটিস ভাইরাস সংক্রামণের কারণে হয়। হেপাটাইটিস ভাইরাস এ, ই, বি (A, E, B) -এর সংক্রামণে হয়। সুরুতে শরীরে হালকা জ্বর, দুর্বলতা, অরুচি ভাব, বমি বমি ভাব বা বমি হয়। কয়েকদিন পর হলুদ চোখ, কালচে মূত্র, চুলকানি দেখা যায়। জন্ডিস এসে গেলে অন্য উপসর্গ কমে যায়। একুইট ভাইরাল হেপাটাইটিস সাধারণত নিজ থেকে সেরে যায়। দেহের প্রতিরোধ ক্ষমতা নিজে নিজেই ভাইরাসের বিরুদ্ধে এন্টিবডি তৈরী করতে থাকে এবং এই এন্টিবডি ভাইরাসের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করতে থাকে। সময়ের সাথে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা জয়লাভ করে, ভাইরাসগুলি মারা যায় এবং রোগের নিরাময় হয়। এই এন্টিবডি শরীরে থেকে যায় এবং ভবিষ্যতে এই ভাইরাসগুলির সংক্রামণ থেকে বাধা দেয়।

উপসর্গ কি কি ?

প্রথমে ক্লান্তি, জ্বর, গা হাত পা ব্যাথা, দুর্বলতা, অরুচি ভাব, বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া। কয়েকদিন পর জন্ডিস দেখা যায়। এইসময় অন্যান্য উপসর্গ-গুলি কমে যায়।

Acute hepatits (একুইট হেপাটাইটিস) এ কি ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন আছে ?

অবশ্যই দেখাবেন। একুইট হেপাটাইটিসের কারণ অনুযায়ী চিকিৎস্যা প্রয়োজন।

চিকিৎসা

বাড়ির সাধারণ খাবার খাবেন। শুরুতে গা বমি বমি ভাব থাকে, সেই সময় সেদ্ধ খাবার খেলে খাওয়ার ইচ্ছে আরও কমে যায়। প্রোটিন খাবার বাড়াতে হয়। মাছ, চিকেন, ডিমের সাদা অংশ খাবেন। দুধ খেতে পারেন। ফল, ফলের রস খেতে পারেন। স্বাভাবিক খাওয়া - দাওয়া করলে গ্লুকোজ খাওয়ার দরকার নেই। বেশি খেলে বরং পেট ফাঁপতে পারে। বাজারের অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত, মশলাদার খাবার খাবেন না। একেবারে খেতে না পারলে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন আছে।

উপসর্গ গুলি কমানোর জন্য ঔষধ দেওয়া হয়।

লিভার সাপোর্টিভ ঔষধ (UDCA) দেওয়া যেতে পারে।

মাল্টিভিটামিন ঔষধ খেতে পারেন।

বিশ্রামের প্রয়োজন আছে কি ?

হ্যাঁ, বিশ্রামের প্রয়োজন আছে।

জন্ডিসে মাছ-মাংস খাওয়া যাবে কি ?

অনেকে এ সময় মাছ-মাংস খাওয়া থেকে বিরত থাকে যা একেবারেই অনুচিত। এতে শরীরের প্রোটিন এর অভাব ঘটে যা আরো পরে নানা ধরণের জটিলতা নিয়ে আসতে পারে।

বিপদ

১০০০ জনের মধ্যে এক-আধ জনের হতে পারে। গর্ভাবস্থায় বিপদ বেশি। বিশেষ করে যদি হেপাটাইটিস ই হয়।

কোন সময় হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন আছে ? (এগুলি বিপদের লক্ষণ)

- যদি প্রচন্ড বমি শুরু হয়, একদম খেতে না পারেন
- পি টাইমে গোলমাল
- রাত্রে না ঘুমিয়ে সারা দিন ধরে ঘুমানো
- অসংলগ্ন কথাবার্তা
- সারাদিন ঝিমুনিভাব
- রক্তবমি, কালো পায়খানা
- পেটে বা পায়ে জল জমা

Chronic hepatits (ক্রনিক হেপাটাইটিস) : শুধুমাত্র হেপাটাইটিস বি এবং সি এর সংক্রামণের কারণে হয়। এই ক্ষেত্রে জন্ডিসের লক্ষণ দেখা যায় না (বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই) । বছরের পর বছর ভাইরাস শরীরে থেকে যায় এবং নীরবে লিভারের ক্ষতি করে যায়। লিভারের অনেকখানি ড্যামেজ হয়ে যাওয়ার পর রোগের লক্ষণ দেখা যায়।

রোগ ঠেকাতে কি প্রয়োজন ?

হেপাটাইটিস বি এর প্রতিষেধক নিতে হবে।
হেপাটাইটিস ই এর প্রতিষেধক নেওয়া যেতে পারে। বিশেষ করে বাচ্চাদের।
গর্ভাবস্থায় হেপাটাইটিস ই খুব মারাত্মক পর্যায়ে যেতে পারে। এইজন্য এইসময় খাবার এবং জলের ব্যাপারে বিশেষ সর্তকতা প্রয়োজন।

ডা: সুনীলবরণ দাশচক্রবর্তী
এম বি বি এস, এম ডি, ডি. এম (গ্যাসট্রো) (এস. জি. পি. জি. আই)
কনস্যালট্যান্ট গ্যাসট্রোএনটেরোলজিস্ট
৯৮৩৬৬২৫৮৮৯