कावीळ

डॉ. खांदाट एम.एस.

गृहशास्त्र विभाग

सौ.के.एस.के. महाविद्यालय,बीड.

काविळ रोग लक्षणे उपचार औषध आहार

- कावीळ अर्थातच जॉण्डीस म्हणजेच डोळ्याचा पिवळेपणा. कावीळ म्हणजे डोळे, लघवी पिवळीजर्द होणे, भूक मंदावणे, अंग मोडून येणे, उलटया होणे इ.

कावीळ होण्याची विविध कारणे

- १) जंतुसंसर्गामुळे होणारी कावीळ- ज्याला इनफेक्टिव्ह हेपेटायटिस (Infective Hepatitis) म्हटले जाते
- २) हिपेटायटिस ए आणि हिपेटायटिस ई व्हायरस – हे व्हायरस दूषित पाणी वा दूषित अन्नातून आपल्या पोटात जातात. यकृतावर हल्ला करतात व आपण जी कावीळ म्हणतो ती याचमुळे होते. जिची लक्षणे पाहून व रक्तपासणी करून निदान पक्के करता येते. यामध्ये रुग्णास थकवा व ताप येतो. डोळे पिवळे होतात व लघवी पिवळसर लाल होते. यकृताला सूज येते. रक्तपासणीमध्ये बिलिरुबिन, एसजीओटी (SGOT), एसजीपीटी (SGPT), जीजीटी (GGT), हे नॉर्मलपेक्षा दुपटीने वाढलेले असते. हिपेटायटिस ए हा सर्वसाधारणपणे लहान मुलांना होतो. पंधरा वर्षांनंतरच्या व्यक्तींना हेपाटायटिस ई होतो.

कावीळ होण्याची विविध कारणे

- ३) हिपेटायटिस बी, सी – हे व्हायरस रक्तातून शरीरात शिरतात. सुरुवातीस साधा ताप व थकवा येतो. कावीळही होते. काही रुग्णांना हा आजार अनेक वर्षे राहतो. त्यामुळे काही वर्षांनंतर त्यांचे यकृत खराब होते. त्यांना सिरोसिस (Cirrhosis) होतो व नंतर यकृताचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते. म्हणूनच काविळीचे योग्य निदान करणे आवश्यक असते.

  हिपेटायटिस बी आणि सीची कारणं –

  १) दूषित रक्त चढवल्याने बी/सी व्हायरस आपल्या शरीरात प्रवेश करतात.

  २) इंजेक्शनच्या सुया, सीरिंज वापरणे (न उकळलेल्या किंवा र्निजतुक नसलेल्या). शिवाय शस्त्रक्रियेची साधने जर हिपेटायटिस बी आणि सीच्या पेशंटमुळे बाधीत असतील व नीट र्निजतुक नसतील तर रुग्णाला हिपेटायटिस बी/सी होऊ शकतो.

  ३) ड्रग अॅडिक्ट – स्वत:ला इंजेक्शन मारून घेताना तिथूनही हा व्हायरस शिरू शकतो.

कावीळ होण्याची विविध कारणे

- ४) टॅट्रू – करून घेतल्याने हा व्हायरस शरीरात शिरू शकतो.

  ५) असुरक्षित शारीरिक संबंध: हिपेटायटिस बी/सी – झालेल्या व्यक्तीशी कंडोम न वापरता केलेल्या संभोगामुळे हा हेपेटायटिस होतो.

  ६) आईला ही कावीळ झाली असेल तर प्रसूतीच्या वेळी मुलाला हिपेटायटिस बी/सी होऊ शकते.

काविळीची इतर कारणं :

- १) दारूमुळे होणारी कावीळ- जास्त प्रमाणात व रोज दारू पीत राहिल्याने यकृताच्या पेशींना इजा होते तसेच यकृताला सूज येते व त्यामुळे कावीळ होते. या काविळीमध्ये यकृताला सूज येणे, पोटात पाणी होणे (ascites), सतत आजारी वाटणे अर्थात डोळे पिवळे होणे ही लक्षणं दिसतात. रक्ततपासणी करून या काविळीचे निदान करता येते. या काविळीमध्ये शेवटी यकृत सिरोसिस होते, म्हणजे यकृतच छोटे होते. सर्व यकृताच्या पेशी जाऊन फायबरचे धागे राहतात. त्यामुळे यकृताचे काम एकदम कमी प्रमाणात चालते व रुग्ण भ्रमिष्ट होऊ शकतो, बेशुद्ध होऊ शकतो. दारूमुळे यकृत खराब होऊन अनेक बळी जातात.
  २) औषधाचे यकृतावरील दुष्परिणाम व त्यामुळे होणारी कावीळ- अनेक औषधे ही यकृताला घातक असतात. त्यामुळे ही औषधे घेतल्यानंतर काही जणांमध्ये कावीळ झालेली दिसून येते. उदा. टीबीवरील काही औषधं -(Rifampicin, Isoniazide), कर्करोग, मधुमेहावरील काही औषधे, एड्सवरील काही औषधे, काही वेदनाशामक, काही कुटुंब नियोजनाच्या गोळ्या, काही आकडीसाठी देण्यात येणारी औषधे चालू केल्यावर नियमित लक्ष द्यावे / विशिष्ट रक्ततपासणी करून घेत राहावी म्हणजे कावीळ लवकर लक्षात येते. कधी कधी ही तीव्र स्वरूपाची असून यामध्ये रुग्ण दगावूही शकतो.

काविळीची इतर कारणं

- ३) अवरोधक कावीळ (Obstructive jaundice): पित्ताशयाच्या नळीला पित्ताच्या खड़्याने वा स्वादुपिंड कॅन्सरने अडथळा निर्माण होऊन कावीळ होते. यामध्ये काविळीबरोबर अंगाला खाज येते. बरेच दिवस ही कावीळ राहिल्यास यकृत खराब होऊ शकते. अवरोधक कावीळचे निदान करण्यासाठी सोनोग्राफी, सिटी स्कॅन किंवा एमआरआय करण्याची गरज असते. यावर उपाय हा दुर्बिणीतून किंवा शस्त्रक्रियेद्वारे करावा लागतो.

  ४) काही जन्मजात आजार यकृतावर परिणाम करतात व कावीळ होते.

  उदा. – हेमोलॅटिक जॉण्डीस (Hemolytic Jaundice) आजार – रक्तपेशी जास्त प्रमाणात विघटन पावून कावीळ वाढते.

  ऑटोइम्युन डिसऑर्डर (Autoimmune Disorder) – स्वत:च्या प्रतिकार शक्तीने झालेले आजार – कावीळ

  Congenital – जन्मजात यकृतातील दोषामुळे झालेली कावीळ

काविळीचे निदान :

- १) रुग्णाची नीट तपासणी केली जाते. यकृताला किती सूज आहे, हे पाहिले जाते.

  २) रक्ततपासणी करून कुठल्या प्रकारची कावीळ आहे ते शोधले जाते. तिची तीव्रता कळते.

  ३) यूएसजी (USG) सोनोग्राफी करून – लीवरची सूज, तिची साइज, पित्ताशय, पित्तानलिका इ. पाहिले जाते.

  यकृत किती प्रमाणात खराब झाले आहे हे वरील तपासणीतून कळते.

  काविळीवर उपचार

  जंतुसंसर्गामुळे, प्रदूषित पाण्यामुळे : होणाऱ्या काविळीमध्ये हेपाटायटीस ए/ई वर खालील उपचार करावे.

  १) रुग्णांनी विश्रांती घ्यावी. आराम करावा. साधा आहार घ्यावा. यामध्ये कमी तेलाचे व पचायला सोपे असे जेवावे. शाकाहारी जेवण जेवावे. यामध्ये मऊ भात, खिचडी, फुलके, कमी तेलाच्या भाज्यांचे सेवन करावे. सोबत बी कॉम्प्लेक्स, यकृताची टॉनिक्स (Tonics) ही घ्यावीत. या आजारात यकृतातील ग्लुकोज कमी होते म्हणून ग्लुकोज पावडर घ्यावी. ऊस खावा.

काविळीचे निदान

- २) हिपेटायटिस बी/सी – यामध्ये रक्तपासणी व डीएनए याची तपासणी करून जर त्यामध्ये हिपेटायटिस अॅक्टिव्ह असेल तर अॅण्टी व्हायरल ड्रग्ज देणे आवश्यक असते. ही उपचारपद्धती खर्चीक व बराच काळ चालणारी असते म्हणून सर्वसाधारण व्यक्तीला घेणे परवडत नाही. म्हणूनच हा आजार टाळावा.
  ३) आयुर्वेदामध्ये असलेली आरोग्यवर्धिनी गुटिका ही देखील गुणकारी ठरू शकते. आयुर्वेद डॉक्टरला विचारून सल्ला घ्यावा.
  ४) कावीळ झाली असता मद्यपान करू नये.
  ५) अवरोधक कावीळ असल्यास दुर्बिणीतून किंवा शस्त्रक्रियेद्वारे उपचार करावा लागतो. त्यासाठी योग्य डॉक्टरकडे सल्ला घ्यावा.

काविळीस प्रतिबंध करण्यासाठी आहार

- दिवसातून पाच ते सहा छोट्या जेवणांतून कॅलरीची गरज भरून निघेल, असा आहार असावा.
- ज्वारी, नाचणी, राजगिरा, ओटस् या तृणधान्यांसोबत मुगडाळ, ताक अशी प्रथिने आहारात असावीत.
- मसाले, मिरची, तेल, तूप, मासांहार टाळावा.
- आहारात उसाचा रस, काकवी, मधाचा समावेश असावा
- आहारात उकडलेल्या भाज्या, उकळून गार केलेले पाणी आणि फळांचा समावेश असावा.

संदर्भ :- **डॉ. अविनाश सुपे यांचा दि. 17 जुलै 2015 रोजी दैनिक लोकसत्तामध्ये प्रकाशित झालेल्या लेखावरुन साभार.**

अन्न व पोषण शास्त्र - शोभा नाईक

आहाराची मुलतत्वे - मंजुषा मोळवणे.

धन्यवाद !!!