ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ନାଶ୍ (NASH) ଦିବସ

ପ୍ରେସ୍ ବିଜ୍ଞପ୍ତି

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ତିନିଜଣ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ନାଫଲଡ୍ (NAFLD) ରେ ପିଡ଼ିତ ଏବଂ ପ୍ରତି ଛଅ ଜଣ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ନାଶ୍ (NASH) ରେ ପୀଡ଼ିତ। ଏହି ମହାମାରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନନେଲେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ଆହୁରି ବଢ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ଏହାର ଅର୍ଥ କ'ଣ? ଏହାର ଅର୍ଥ ଛଅ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଓଡ଼ିଆ ଗମ୍ଭୀର ଯକୃତ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି। ତେଣୁ ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

୧. ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ନାଶ୍ ଦିବସ କାହିଁକି ପାଳନ ହୁଏ ?

ନାଶ୍ (Non-Alcoholic Steatohepatitis) ଆଜିର ସମୟରେ ଯକୃତ ରୋଗର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ। ଏହା ଏକ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ରୂପ ନେଇଛି। ଭାରତରେ ଏହା ଏକ ଉତ୍କଟ ସମସ୍ୟାର ରୂପ ଧାରଣ କରିଛି। ଓଡ଼ିଶାରେ ମଧ୍ୟ ନାଶ୍ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ବହୁଳାଂଶରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। କିନ୍ତୁ ଏହା ବିଷୟରେ ଉଭୟ ଜନସାଧାରଣ ଏବଂ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ସଚେତନତାର ଅଭାବ ରହିଛି। ସେଥିପାଇଁ ଜୁନ୍ ମାସ ୧୨ ତାରିଖକୁ ପ୍ରଥମ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ନାଶ୍ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଜନସାଧାରଣ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଠିକ୍ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇପାରିବ। ଓଡ଼ିଶାରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାକୁ ପାଳନ କରାଯାଉଛି।

୨. NAFLD & NASH କ'ଣ?

ମଦ୍ୟପାନ ବିନା ଯକୃତର ହେଉଥିବା ଚର୍ବିଜନିତ ରୋଗର ଇଂରାଜୀ ପ୍ରତିଶବ୍ଦ ହେଉଛି NAFLD। ଏହି ରୋଗରେ ମଦ୍ୟପାନ ନକରି ମଧ୍ୟ ଯକୃତରେ ଚର୍ବି ଜମା ହୋଇଥାଏ। ଏହା ବିଶ୍ୱରେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଯକୃତ ରୋଗ। ଏଥିରେ ଯକୃତରେ ଚର୍ବି ଜମା ହେବାଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରଦାହ (ଇନ୍‌ଫ୍ଲାମେସନ), ଫାଇବ୍ରୋସିସ, ଲିଭର ସିରୋସିସ୍ ଓ ଲିଭର କର୍କଟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ।

୩. NAFLD & NASH କ'ଣ ପାଇଁ ହୁଏ?

ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ପରିମାଣ ଏବଂ ଶରୀରର କ୍ୟାଲୋରୀ ବା ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଅଭାବରୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ନେହସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଜଙ୍କଫୁଡ୍, ମୃଦୁପାନୀୟ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତାଠୁ ଅଧିକ ଫଳାହାର ଇତ୍ୟାଦି ନାଫଲ୍‌ଡ (NAFLD) ଏବଂ ନାଶ୍ (NASH)ର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ଥିବା ଅଣୁଜୀବମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗରେ ଭୂମିକା ଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ।

୪. NAFLD କିମ୍ବା NASHର ପରିଣାମ କ'ଣ?

ଏହା ଦୁଇପ୍ରକାର: ଯକୃତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏବଂ ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ। ଏହା ଲିଭର ସିରୋସିସ୍‌ର ରୂପ ନେଇପାରେ ଯାହାପାଇଁ ଲିଭର ପ୍ରତିରୋପଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ। ଏହି ରୋଗୀମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହୃଦରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି।

୫. ଓଡ଼ିଶାରେ NAFLD ରୋଗର ଅବସ୍ଥିତି କ'ଣ?

ଓଡ଼ିଶାରେ NAFLD ରୋଗ ଏକ ସାଧାରଣ ରୋଗ। ଏହା ଓଡ଼ିଶାର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଲୋକଙ୍କୁ ହୋଇଥିବାର ଆଶଙ୍କା କରାଯାଏ। ଅନ୍ୟ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଲୋକ NASH (ନାଶ୍)ରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି।

୬. ମଦ୍ୟପାନ କରୁନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡରେ Fatty Liver Disease (ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଯକୃତ ରୋଗ) ଚିହ୍ନଟ ହେବାର ମାନେ କ'ଣ?

ଏହାର ମାନେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ NAFLD ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ। ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦେହରେ ମେଦ ବହୁଳତା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଆଦି ରୋଗର ଅବସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟ। ଏହିଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଅଣ୍ଟାର ପରିସୀମା (ମୋଟେଇ) ମାପ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ଏହାଦ୍ୱାରା BMI ନିରୂପଣ କରିହେବ। BMI (ଓଜନ/ଉଚ୍ଚତା^{2}) ଦ୍ୱାରା ନିରୂପଣ କରାଯାଏ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଏହି

ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଲିଭର ଫଙ୍କସନ୍ ଟେଷ୍ଟ, ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଏବଂ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ନିରୂପଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ଫାଇବ୍ରୋସ୍କାନ ଦ୍ୱାରା ଯକୃତର ନମନୀୟତା ମଧ୍ୟ ନିରୂପଣ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। କିଛି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଲିଭର ବାୟୋପ୍ସିର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ।

୭. ଏହାର ନିବାରଣ ସମ୍ଭବ କି?

ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିବାରଣ ସମ୍ଭବ। ଜନସାଧାରଣ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ଦ୍ୱାରା ଏହାର ନିବାରଣ କରିହେବ। ଏହାର ନିବାରଣ ପାଇଁ (୧) ଆବଶ୍ୟକତାଠୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନୁଚିତ, (୨) ସ୍ନେହସାରଯୁକ୍ତ ଜଙ୍କଫୁଡ୍ ଏବଂ ମୃଦୁ୍ୟପାନୀୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍, (୩) ମଧୁମେହ, ରକ୍ତଚାପ ରକ୍ତରେ ଅଧିକ କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ୍ ଆଦି ରୋଗର ସଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍, (୪) ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍, (୫) ଓଜନ BMI ଏବଂ ଅଣ୍ଟାର ମୋଟେଇ ଉପରେ ନଜର ରଖିବା ଉଚିତ୍। BMI ୨୨ କିମ୍ବା ୨୩ରୁ କମ୍ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାର ମୋଟେଇ ଉଚ୍ଚତାର ଅଧାଠୁ କମ୍ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ।

୮. NAFLD (ନାଶ୍)ର ଚିକିତ୍ସା କେମିତି କରାଯାଏ?

– ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ପରି କ୍ଷତିକାରକ ଅବସ୍ଥାର ସଠିକ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା।

– ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା।

– ଓଜନ ଶତକଡ଼ା ୫ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ କରିବା ଦ୍ୱାରା।

– ଅଣ୍ଟାର ମୋଟେଇ ଉଚ୍ଚତାର ଅଧାଠୁ କମ୍ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା।

– BMI ୨୨ରୁ କମ୍ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା।

– ଜଙ୍କଫୁଡ୍‌ଠୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଦ୍ୱାରା।

୯. ଓଡ଼ିଶାରେ NAFLD ବିଷୟରେ କ'ଣ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି?

NAFLD ବିଷୟରେ ଗବେଷଣାରେ ଓଡ଼ିଶା ଦେଶରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି। ୧୨ରୁ ଅଧିକ NAFLD ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସନ୍ଦର୍ଭ ଜାତୀୟ ଏବଂ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଜର୍ନାଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି। କଟକରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ସୁସ୍ଥିଆ ଜୀବନଶୈଳୀ, ମେଦବହୁଳତା, ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ, ଅତ୍ୟଧିକ ଶର୍କରାଯୁକ୍ତ ଚା' ଆଦି NAFLDର କାରଣ ହୋଇପାରେ। ଆମ ରାଜ୍ୟର NAFLD ରୋଗୀମାନେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ରୋଗୀମାନଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ। ଆମ ରାଜ୍ୟର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ରୋଗୀଙ୍କ ଦେହରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ପ୍ରତିରୋଧକତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିନଥାଏ। NAFLD ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା ପାଇଁ ପ୍ରଫେସର ଶିବରାମ ପ୍ରସାଦ ସିଂଙ୍କୁ ଜାତୀୟ NAFLD ଟାକ୍ସଫୋର୍ସରେ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମନୋନୀତ କରାଯାଇଛି।

୧୦. ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ NAFLD ନାଶ୍ ଦିବସରେ ଆପଣଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତା କ'ଣ?

– ଏହା ଏକ ନିବାରଣଯୋଗ୍ୟ ରୋଗ।

– ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସକ, ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏବଂ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ଆବଶ୍ୟକ।

– ଉନ୍ନତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ଏହାର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ ଚିକିତ୍ସକ, ସରକାର ଏବଂ ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ଆବଶ୍ୟକ।

– ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନାଶ୍ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଗଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ହୋଇପାରିବ।

– ଆବଶ୍ୟକତାଠୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ, ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍ ଏବଂ ମୃଦୁପାନୀୟଠୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍।

ପ୍ରଫେସର ଶିବରାମ ପ୍ରସାଦ ସିଂ

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, କଳିଙ୍ଗ ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରୋଏଣ୍ଟେରୋଲୋଜି ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଭାରତୀୟ ଯକୃତ ସଂଘ ନାଫଲ୍ଡ ଟାସ୍କଫୋର୍ସ

ମହାସଂପାଦକ, ଦକ୍ଷିଣ ଏସିଆ ଯକୃତ ଗବେଷକ ସଂଘ