**विश्व हेपेटाइटिस डे** वन लाइफ, वन लिवर थीम पर आज मनेगा विश्व हेपेटाइटिस दिवस, एक साल में गुड़गांव में मिले हेपेटाइटिस बी व सी के 473 मरीज

# रहें सतर्क, हेपेटाइटिस को अपने जीवन पर हावी न होने दें

■ प्रमुख संवाददाता, गुड़गांव

**मरीजों में** हेपेटाइटिस वी के लक्षण को आसानी से समझना आसान नहीं है। हेपेटाइटिस वी और सी लिवर को गंभीर क्षति पहुंचा सकते हैं, इन दोनों का उचित इलाज न होने पर लिवर कैंसर की संभावना रहती है और गंभीर स्थिति में व्यक्ति का लिवर भी डैमेज हो सकता है। जिले में हेपेटाइटिस वी और सी के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। शुक्रवार को विश्व हेपेटाइटिस दिवस है। इस साल विश्व हेपेटाइटिस दिवस की थीम वन लाइफ,वन लिवर है। जिले में एक साल में डेढ़ लाख से अधिक लोगों की स्क्रीनिंग करने पर हेपेटाइटिस वी व सी के 473 मरीजों का पता लगा है।

**जिले में मिल रहे हैं मरीज :** स्वास्थ्य विभाग के अनुसार जिले में हेपेटाइटिस वी व सी के मामले ही सामने आ रहे हैं और इनकी संख्या में बढ़ोत्तरी देखी जा रही है। साल 2022-2023 में हेपेटाइटिस वी का पता लगाने के लिए 74,937 लोगों की स्क्रीनिंग हुई, जिसमें 270 मामले सामने सामने आए। जबकि हेपेटाइटिस सी का पता लगाने के लिए 75,580 लोगों की स्क्रीनिंग की गई और 203 मामले सामने आए। एक साल में हेपेटाइटिस सी के मामलों में तीन गुना से ज्यादा की वृद्धि देखी गई। शुक्रवार को विश्व हेपेटाइटिस दिवस पर सरकारी अस्पतालों सहित अन्य जगहों पर जागरूकता कार्यक्रम किए जाने के साथ लोगों की स्क्रीनिंग की जाएगी।

### तीन साल में मिले हेपेटाइटिस B के मरीज़

| साल | स्क्रीनिंग | पॉजिटिव |
|---|---|---|
| 2020-21 | 25,415 | 65 |
| 2021-22 | 49,229 | 247 |
| 2022-23 | 74,937 | 270 |

### तीन साल में मिले हेपेटाइटिस C के मरीज़

| साल | स्क्रीनिंग | पॉजिटिव |
|---|---|---|
| 2020-21 | 9,377 | 52 |
| 2021-22 | 42,481 | 60 |
| 2022-23 | 75,580 | 203 |

### दो वर्गों में बंटे हैं हेपेटाइटिस के वायरस

हेपेटाइटिस ए और ई जल जनित वायरस से होता है। इस वायरस के संक्रमण से से शॉर्ट टर्म के लिए पीलिया या जान जाने का जोखिम रहता है। इससे पीलिया (पीली आंखें और गहरे रंग का मूत्र) की समस्या होती है। इस तरह के वायरस दूषित पानी से फैलते हैं। वही हेपेटाइटिस बी, सी और डी रक्त जनित वायरस है। इन वायरस से कुछ गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं जैसे कि लीवर सिरोसिस और अगर समय पर इलाज न किया जाए तो लिवर कैंसर होने का डर रहता है।

**कैंसर होने का खतरा :** सनर इंटरनैशनल हॉस्पिटल्स के सीनियर कंसल्टेंट डॉक्टर अंकुर गर्ग का कहना है कि अक्सर इन्फेक्शन के कारण लिवर में सूजन आने लगती है और इसको क्षति पहुंचने लगती है, इस संक्रमण को हेपेटाइटिस कहते हैं। हेपेटाइटिस संक्रमण पांच प्रकार के होते हैं, हेपेटाइटिस- ए, बी, सी, डी, और ई। इनमें हेपेटाइटिस वी और सी लिवर को गंभीर क्षति पहुंचा सकते हैं।

**ए और ई ज्यादा खतरनाक नहीं :** नारायणा सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल की गैस्ट्रोएंटरोलॉजी डॉ. सुकृत सिंह सेठी का कहना है कि पांचों प्रकार के हेपेटाइटिस खतरनाक है। हालांकि ए और ई ज्यादा खतरनाक नहीं होते। हेपेटाइटिस को पहचानने के लिए इनके लक्षणों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। यदि आपके शरीर में हमेशा थकान महसूस होती हो, भूख कम लग रही हो, उल्टी या जी मिचलान, आंखों के सफेद हिस्से का रंग पीला पड़ जाना, यूरिन का रंग बदलना, पेट दर्द और सूजन होना जैसे लक्षण हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

### संक्रमण से बचने के उपाय

- हेपेटाइटिस वैक्सीन लगवाएं, यह बच्चों व व्यस्क दोनों को दी जाती हैं
- दूषित जगहों पर भोजन न करें
- शुद्ध पानी का सेवन करें, साफ़ सफाई पर ध्यान दें
- तले-भुने खाद्य पदार्थों का सीमित मात्रा में सेवन करें
- संक्रमित पार्टनर के साथ सुरक्षित यौन संबंध बनाएं
- इंजेक्शन लगवाते वक़्त सुनिश्चित करें कि फ्रेश सिरिंज का इस्तेमाल हो
- टैटू आदि बनवाने या पियर्सिंग करवाने से पहले सुनिश्चित करें कि फ्रेश नीडल इस्तेमाल हो