

URL: <https://www.jagran.com/delhi/new-delhi-city-ncr-25th-hepatitis-day-2022-40-percent-of-delhiites-have-liver-damage-23242781.html>

चिंताजनक: दिल्ली के 40 प्रतिशत लोगों के लिवर हैं क्षतिग्रस्त, 53% को बीमारी के बारे नहीं पता

ARVIND KUMA DWIVEDI, Published & Updated Date: Sat, 03 Dec 2022 07:49 PM (IST)



अनियमित जीवनशैली गलत खानपान मोबाइल का अत्यधिक इस्तेमाल व लापरवाही के कारण राजधानी के 40 प्रतिशत लोगों को लिवर की कोई न कोई बीमारी है। 44 हजार लोगों की लिवर स्वास्थ्य जांच की गई तो पता चला कि 40 प्रतिशत लोगों के लिवर क्षतिग्रस्त हैं।

नई दिल्ली, जागरण संवाददाता। अनियमित जीवनशैली, गलत खानपान, मोबाइल का अत्यधिक इस्तेमाल व लापरवाही के कारण राजधानी के 40 प्रतिशत लोगों को लिवर की कोई न कोई बीमारी है। 25वें हेपेटाइटिस दिवस के अवसर पर **यकृत व पित्त विज्ञान संस्थान (आइएलबीएस)** में आयोजित एक कार्यक्रम में संस्थान के निदेशक डा. एसके सरिन ने यह जानकारी देते हुए कहा कि अभी हमें हेपेटाइटिस के प्रति जागरूक करने व इसे पूरी तरह से खत्म करने के लिए बहुत काम करना है।

उन्होंने कहा कि आइएलबीएस की ओर से चलाई जा रही मोबाइल लिवर हेल्थ चेकअप वैन के जरिये दिल्ली के विभिन्न इलाकों में घर-घर जाकर 44 हजार लोगों की लिवर स्वास्थ्य जांच की गई तो पता चला कि 40 प्रतिशत लोगों के लिवर क्षतिग्रस्त हैं।

जागरूकता की कमी से बढ़ रहा खतरा

डा. एसके सरीन ने कहा कि दक्षिणी दिल्ली के बेहद संपन्न इलाकों में संस्थान द्वारा किए गए एक सर्वे में पता चला कि 53 प्रतिशत लोगों को यह तक नहीं पता है कि वायरल हेपेटाइटिस आखिर होता क्या है। 53 प्रतिशत लोगों को नहीं पता कि यह हाथ मिलाने से या साथ में खाना खाने से नहीं फैलता है। शेष जिन लोगों को वायरल हेपेटाइटिस के बारे में पता है उन्हें यह जानकारी नहीं है कि इसका टीका भी उपलब्ध है।

जानकारी व जागरूकता के इस अभाव को पाटने के लिए आइएलबीएस ने छह हजार से अधिक छात्र-छात्राओं को एंबेसडर के रूप में तैयार किया है। उन्होंने कहा कि भारत में और हेल्थकेयर वालेंटियर को प्रशिक्षित करने की जरूरत है।

यह बरतें सावधानी

डा. एसके सरीन ने कहा कि लिवर स्वस्थ रहे तो हम बहुत सी बीमारियों से बच सकते हैं। लिवर में फेट न हो तो मधुमेह, रक्तचाप समेत हृदय संबंधी बीमारियां व स्ट्रोक के खतरे से पूरी तरह से सुरक्षित रहा जा सकता है। लिवर को स्वस्थ रखना है तो सुबह आठ से पहले व रात में आठ बजे के बाद भोजन न करें। 80 प्रतिशत खाना नेचुरल यानि कि बिना पका हुआ होना चाहिए।

स्क्रीन टाइम प्रतिघंटा आठ मिनट से अधिक नहीं होना चाहिए। अपनी सुविधानुसार रोजाना कुछ देर व्यायाम जरूर करें। कार्यक्रम के दौरान दिल्ली सरकार के चीफ सेक्रेटरी नरेश कुमार, परिवार कल्याण विभाग की निदेशक डा. वंदना बग्गा, स्वास्थ्य सचिव अमित सिंगला, फिल्म निमाता-निर्देशक विधु विनोद चोपड़ा आदि मौजूद रहे।

Edited By: Geetarjun