

# एसिडिटी में एंटासिड का उपयोग कितना सुरक्षित

## डॉ. दीपक शिंदे

इस तेज़ रफ्तार भाग-दौड़ भरी ज़िन्दगी में आज हर तीसरा आदमी एसिडिटी यानी अम्लीयता का शिकार है। एसिडिटी होते ही हमारी कार्य क्षमता और सोचने समझने की शक्ति घटकर आधी रह जाती है। एसिडिटी



के कारण पेट में जलन, गैस होना, पेट फूलना और थकान जैसी समस्याएं तो होती ही हैं किन्तु इसके अधिक बढ़ जाने से कई अन्य तकलीफों का सामना भी करना पड़ता है। अत्यधिक भावुक और नर्वस व्यक्ति एसिडिटी का ज़्यादा शिकार होते हैं। खान-पान की खराब आदतें, जैसे असमय और मसालेदार भोजन, शराब पीना, धूम्रपान तथा गैर-स्टेरॉयड सूजन-रोधी दवाइयों आदि एसिडिटी उत्पन्न करने वाले प्रमुख कारक होते हैं। बिगड़ी हुई जीवन शैली भी इसके लिए काफी हद तक ज़िम्मेदार है।

**एसिडिटी क्या है:** हमारे आमाशय से अम्ल का स्राव एक नियमित एवं अत्यावश्यक क्रिया है। यह अम्ल भोजन को पचाने के साथ-साथ हानिकारक बैक्टीरिया को भी नष्ट करने में मदद करता है। दरअसल आमाशय की दीवार काफी मोटी, पेशीय और बहुस्तरीय होती है। इसके सबसे भीतरी स्तर को म्युकोसा कहते हैं जिसमें असंख्य पाचक ग्रंथियां (जठर ग्रंथियां) पाई जाती हैं। इन ग्रंथियों द्वारा आमाशय के भीतर पाचक रस स्रवित होता है जिसमें मुख्य रूप से भोजन में उपस्थित प्रोटीन्स को पचाने वाले पेप्सिन एंजाइम एवं हायड्रोक्लोरिक अम्ल होते हैं। इसी अम्ल की वजह से आमाशय के भीतर का माध्यम बेहद अम्लीय होता है। यह अम्ल आमाशय की अपनी दीवार को पचा डालने की क्षमता रखता है। लेकिन ऐसा इसलिए नहीं हो पाता क्योंकि आमाशय के भीतर म्यूकस नामक एक चिपचिपे पदार्थ का मोटा स्तर होता है। अम्ल की उपस्थिति इसलिए आवश्यक है कि भोजन में उपस्थित प्रोटीन्स को पचाने वाले पेप्सिन एंजाइम्स केवल अम्लीय माध्यम में ही सक्रिय होते

हैं। इस अम्ल के बिना प्रोटीन्स का पाचन ही संभव नहीं। लेकिन जब आमाशय की जठर ग्रंथियां आवश्यकता से अधिक अम्ल बनाने लगे तो इस स्थिति को एसिडिटी कहा जाता है।

हमारी ग्रास नली (इसोफेगस) आमाशय में जिस जगह खुलती है वहां एक वॉल्व या स्फिन्क्टर पाया जाता है जिसके कारण हायड्रोक्लोरिक अम्ल आमाशय तक ही सीमित रहता है। यदि यह स्फिन्क्टर किसी कारण से कमजोर हो जाए तब यह अम्ल आमाशय से ग्रास नली में प्रवेश कर जाता है। यहां यह बताना आवश्यक होगा कि आमाशय के समान ग्रास नली की भीतरी सतह पर अम्ल के खिलाफ कोई सुरक्षा व्यवस्था नहीं होती है। इसलिए आमाशय से बार-बार ग्रास नली में आने वाले अम्ल से इसकी भीतरी परत को नुकसान पहुंचता है। इसे ही खट्टी डकार आना कहते हैं। लंबे समय तक यह समस्या बनी रहे और अनदेखी की जाए, तो कैंसर जैसे रोग की संभावना होती है।

**कैसे बनता है हायड्रोक्लोरिक अम्ल:** आमाशय की म्युकोसा में कुछ विशिष्ट प्रकार की कोशिकाएं पाई जाती हैं जिन्हें ई.सी.एल. कोशिकाएं कहते हैं। प्रोटीन की उपस्थिति से या अन्य कारणों से ये ई.सी.एल. कोशिकाएं हिस्टामिन नामक पदार्थ का स्राव करती हैं। यह हिस्टामिन आमाशय की पाचक ग्रंथियों में स्थित पेराइटल कोशिकाओं में पहुंचता है जिन पर हिस्टामिन के जुड़ने के लिए विशिष्ट रचनाएं (एच-2 ग्राही) पाई जाती हैं। हिस्टामिन के एच-2 ग्राहियों पर जुड़ते ही पेराइटल कोशिकाओं में अम्ल बनना प्रारंभ हो जाता है।

**एसिडिटी का इलाज:** आहार विशेषज्ञों की मानें तो एसिडिटी का सीधा सम्बंध हमारी खान-पान की खराब आदतों और बिगड़ी हुई जीवन शैली से है। अमूमन एसिडिटी की समस्या होते ही तुरंत राहत पाने के चक्कर में ज़्यादातर

लोग मनमाने ढंग से बाज़ार में आसानी से उपलब्ध एंटासिड या एसिड ब्लॉकर्स जैसी एलोपैथिक दवाइयां लेने लगते हैं। वैसे तो इस किस्म की दवाइयां काफी हद तक सुरक्षित मानी जाती हैं लेकिन बिना डॉक्टर की सलाह लम्बे समय तक इन्हें लेना बहुत खतरनाक भी हो सकता है।

**एंटासिड्स:** एंटासिड्स वे दवाइयां हैं जो आमाशय में बनने वाले अम्ल की अधिक मात्रा को उदासीन करती हैं जिससे एसिडिटी से तुरंत राहत मिलती है। आम तौर पर अधिकांश भारतीय गरिष्ठ या मसालेदार भोजन के बाद एसिडिटी और इससे होने वाली दूसरी तकलीफों से राहत पाने के लिए एंटासिड्स गटक लेते हैं। एंटासिड दवाओं में एल्युमिनियम हाइड्रॉक्साइड, कैल्शियम कार्बोनेट, मैग्नीशियम ऑक्साइड, सोडियम बायकार्बोनेट आदि होते हैं।

यदि आप सोचते हैं कि एंटासिड्स लेकर एसिडिटी से छुटकारा पा लेंगे और शरीर पर कोई साइड प्रभाव नहीं होंगे, तो आप गलतफहमी में हैं। लंबे समय तक बार-बार एंटासिड्स का उपयोग बहुत नुकसानदायक हो सकता है। इससे अपच और एसिड रिफ्लेक्स जैसी तकलीफें स्थाई रूप ले सकती हैं। एल्युमिनियम हायड्रॉक्साइड युक्त एंटासिड्स कब्जियत, हड्डियों का नरम पड़ना आदि का कारण हो सकता है। सोडियम बायकार्बोनेट युक्त एंटासिड्स से मितली, उल्टी, सिरदर्द, घबराहट तथा मांसपेशियों में दर्द एवं कमजोरी जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। वहीं मैग्नीशियम युक्त एंटासिड्स से दस्त एवं कैल्शियम युक्त एंटासिड्स के उपयोग से रक्त में कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाती है जिससे शरीर में अन्य कई समस्याएं पैदा होती हैं।

**एसिड ब्लॉकर्स:** दवाइयों का वह वर्ग जो आमाशय में अम्ल के स्राव को कम करता है। इस वर्ग के अंतर्गत एच-2 ब्लॉकर्स और प्रोटॉन पंप इनहिबिटर्स जैसी औषधियां शामिल होती हैं। इनमें से एच-2 ब्लॉकर्स पेराइटल कोशिकाओं पर स्थित एच-2 ग्राहियों को अवरोध करके अपने कार्य को अंजाम देती हैं। इस वर्ग के अंतर्गत क्लाइमेटीडिन; फेमोटीडीन; निज़ाटीडीन और रेनिटीडीन जैसी दवाइयां शामिल हैं जो बाज़ार में विभिन्न व्यापारिक नामों से आसानी से उपलब्ध हैं। एच-2 ब्लॉकर्स हिस्टामिन-रोधी होते हैं। ये हिस्टामिन

के स्थान पर एच-2 ग्राहियों से जुड़ जाते हैं और इन्हें हिस्टामिन के लिए ब्लॉक कर देते हैं। परिणामस्वरूप हिस्टामिन के अभाव में पेराइटल कोशिकाओं से अम्ल का उत्पादन नहीं हो पाता।

दूसरी और प्रोटॉन पंप इनहिबिटर्स (पीपीआई) नामक दवाइयां आमाशय में अम्ल उत्पन्न करने वाले एंजाइम्स को रोकती हैं। इस वर्ग में ओमेप्रेज़ोल, लेसोप्रेज़ोल तथा रैबीप्रेज़ोल, पेंटोप्रेज़ोल तथा एन्डेसोमप्रेज़ोल आदि दवाइयां शामिल हैं।

**साइड इफेक्ट्स:** सामान्यतः ये दवाइयां सुरक्षित मानी जाती हैं लेकिन चिकित्सक की सलाह के बगैर लंबे समय तक (दो सप्ताह से अधिक) इनका सेवन नुकसानदायक भी हो सकता है। एच-2 ब्लॉकर्स कभी-कभी आंतों द्वारा ऐसी औषधियों के अवशोषण को कम कर देते हैं जिनके लिए आमाशय में अम्लीय माध्यम आवश्यक होता है। एच-2 ब्लॉकर्स तथा अन्य एंटासिड के उपयोग से आमाशय में अम्ल का बनना कम हो जाता है या रुक जाता है। अम्ल की अनुपस्थिति में प्रोटीन का पाचन नहीं हो पाता है। जब यह बिना पचा प्रोटीन आमाशय से आगे आंतों में पहुंचता है तब शरीर में फूड तथा ड्रग एलर्जी उत्पन्न होने का जोखिम होता है।

हाल ही में एक अध्ययन के अनुसार एच-2 ब्लॉकर्स तथा विटामिन बी-12 के बीच घनिष्ठ सम्बंध की रिपोर्ट्स सामने आई है। हाइड्रोक्लोरिक अम्ल आमाशय में पाचन के दौरान भोजन में उपस्थित प्रोटीन से विटामिन बी-12 को अलग करके इसके अवशोषण का महत्वपूर्ण कार्य करता है। एच-2 ब्लॉकर्स जैसी दवाइयों का लम्बे समय तक सेवन करने पर आमाशय में अम्ल में जो कमी आती है उससे शरीर में विटामिन बी-12 की ज़बरदस्त कमी हो जाती है। विटामिन बी-12 हमारे शरीर में डीएनए एवं लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण तथा तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखने और इसके सामान्य कामकाज के लिए आवश्यक है। विटामिन बी-12 की कमी के लक्षण बेहद थकान, डिप्रेशन और याददाश्त में कमी के रूप में दिखाई देते हैं। लंबे समय तक यही स्थिति बनी रहने पर पीड़ित व्यक्ति वर्टिगो नामक बीमारी का शिकार हो जाता है जिसे सामान्य भाषा में चक्कर आना कहते हैं। वर्टिगो से पीड़ित व्यक्ति को या तो

अपना सिर या फिर अपने आसपास की वस्तुएं घूमती हुई महसूस होती है। शरीर का संतुलन बनाए रखना बेहद मुश्किल हो जाता है। यहां तक कि एक सीधी रेखा में चलना भी असम्भव होता है। विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा रोग की पहचान हो जाने पर विटामिन बी-12 की अतिरिक्त मात्रा देने के साथ-साथ वर्टिगो का इलाज भी किया जाता है। लेकिन इस बीच मरीज़ को कई जांचों से गुज़रना पड़ता है, साथ ही समय और पैसों की बर्बादी भी होती है।

क्लाइमेटेडीन, रेस्पेरीडॉन तथा रेनीटिडीन जैसे एच-2 ब्लॉकर्स का एक और महत्वपूर्ण साइड इफेक्ट है, सेक्स में अरुचि, इन्द्रियों में शिथिलता तथा नपुंसकता। पीड़ित व्यक्ति मानसिक रूप से परेशान रहता है। तरह-तरह के इलाज करवाता है, लेकिन उसे राहत नहीं मिलती और तब तक नहीं मिलती जब तक वह अपने डॉक्टर को उसके द्वारा पहले से ली जा रही इन दवाइयों की सही-सही जानकारी न दे दे। पीड़ित व्यक्ति डॉक्टर की सलाह से जैसे ही एच-

2 ब्लॉकर्स लेना बंद करता है, सामान्य स्थिति में वापस लौट आता है।

एसिडिटी की दवाइयों के इतने साइड इफेक्ट्स के बारे में जानने के बाद यह सवाल उठना स्वाभाविक है कि आखिर एसिडिटी से छुटकारा कैसे पाया जाए। इस विषय में एक पुरानी कहावत है, इलाज से रोकथाम भली। यानी एसिडिटी या इससे सम्बंधित तकलीफों को नीम हकीम बनकर एलोपैथिक दवाइयों से ठीक करने की अपेक्षा अपनी बिगड़ी हुई खान-पान की आदतों और जीवन शैली में सुधार लाकर इन्हें जड़ से मिटाया जा सकता है। इस सुधार कार्यक्रम की शुरुआत में आप सबसे पहले समय से भोजन करना प्रारंभ करें। तले हुए या मसालेदार भोजन से सख्त परहेज़ कर अपने भोजन में रेशों (फ़ायबर्स) को शामिल करें। रात को देर तक न जागें, धूम्रपान एवं शराब से दूर रहें और सबसे बड़ी बात, तनाव रहित जीवन जीएं। (**स्रोत फीचर्स**)