SWASTH PARIVAR
स्वस्थ परिवार

अंक
03

शराब को कभी छुआ नहीं, फिर भी लीवर में चर्बी?

इस हफ़्ते जानने लायक चार काम की बातें।

19 · 10 · 2026

हिन्दी



इस अंक में

01 पैर डगमगाते हैं? वजह उम्र नहीं, अभ्यास की कमी हो सकती है

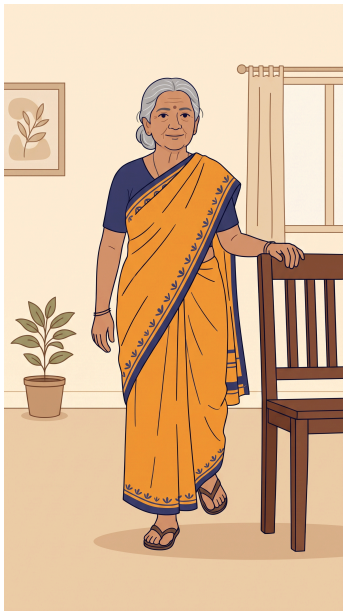
02 परिवार में किसी को पेट का कैंसर हुआ है? तो इस test के बारे में doctor से पूछिए

03 साबुन से हाथ धोने की आदत से बच्चों में pneumonia के मामले आधे हुए

04 शराब नहीं पीते, फिर भी लीवर में चर्बी क्यों?

नया शोध

पैर डगमगाते हैं? वजह उम्र नहीं, अभ्यास की कमी हो सकती है



जब घर के बुज़ुर्ग धीरे चलने लगें और पैर डगमगाएँ, तो हम मान लेते हैं कि उम्र हो गई। लेकिन balance भी एक हुनर है, और इस्तेमाल न होने से घटा हुनर अभ्यास से लौट सकता है।

सितम्बर 2026 में Age and Ageing journal में University of Manchester के एक अध्ययन में औसतन 77 साल के 202 बुज़ुर्ग शामिल हुए। आधों ने बारह हफ़्ते घर पर balance और strength के आसान exercise किए, और उनके balance score में साफ़ सुधार दिखा।

ईमानदार बात: balance सुधरा, पर अध्ययन ने यह नहीं दिखाया कि गिरना बंद हो गया।

घर में करने लायक: रोज़ कुछ मिनट कुर्सी पकड़कर एक पैर पर खड़े होइए, एड़ी-पंजा मिलाकर सीधी लाइन में चलिए, और बिना हाथ टेके कुर्सी से उठने का अभ्यास कीजिए। पहले फ़र्श की ढीली चटाई और bathroom की फिसलन ठीक कर लीजिए।

Source — Age and Ageing 2026;55(9):afag291, University of Manchester

अहम खोज

परिवार में किसी को पेट का कैंसर हुआ है? तो इस test के बारे में doctor से पूछिए



H. pylori नाम का germ बहुत लोगों के पेट में चुपचाप रहता है, और जिस परिवार में पेट का कैंसर हो चुका हो, वहाँ इस पर ख़ास ध्यान देना चाहिए।

2020 में NEJM में छपी South Korea की trial में 1,838 ऐसे लोग थे जिनके माता-पिता, भाई-बहन या संतान को पेट का कैंसर हुआ था और जिनके पेट में यह germ था। आधों को 7 दिन का इलाज मिला, बाक़ी आधों को dummy गोली।

करीब 9 साल बाद इलाज वालों में 1.2% को पेट का कैंसर हुआ, जबकि dummy वालों में 2.7% को।

ध्यान रखें: यह अध्ययन Korea का है, और इलाज में side effects थोड़े ज़्यादा थे।

करने लायक: परिवार में पेट का कैंसर हो तो doctor से पूछिए कि H. pylori test आपके लिए ठीक है या नहीं, और खुद से गोली शुरू न कीजिए।

Source — N Engl J Med 2020;382(5):427-436, Center for Gastric Cancer, National Cancer Center, Goyang, South Korea

रोज़ की सेहत

साबुन से हाथ धोने की आदत से बच्चों में pneumonia के मामले आधे हुए



कई माता-पिता पूछते हैं कि बच्चे को बार-बार दस्त और खाँसी क्यों होती है, और इसका एक जवाब wash basin के पास रखे साबुन में हो सकता है।

The Lancet में 2005 में छपे अमेरिका के CDC के अध्ययन में कराची की घनी बस्तियों के परिवारों को सादा साबुन देकर हाथ धोने की आदत सिखाई गई, और एक साल तक हर हफ़्ते बच्चों की सेहत दर्ज की गई। 5 साल से छोटे बच्चों में pneumonia के मामले आधे रह गए, दस्त के मामले 53% और त्वचा के infection 34% घटे, और antibacterial साबुन सादे साबुन से बेहतर नहीं निकला।

ध्यान रखें: फ़ायदा हाथ धोने की आदत से आया, महँगे साबुन से नहीं।

करने लायक: खाने से पहले, बच्चे को खिलाने से पहले, toilet के बाद और डायपर बदलने के बाद साबुन से अच्छी तरह हाथ धोइए।

Source — Lancet 2005;366(9481):225-233, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta (trial in Karachi, Pakistan)

मिथक और सच

शराब नहीं पीते, फिर भी लीवर में चर्बी क्यों?



मिथक — लीवर में चर्बी है तो शराब पीते ही होंगे।

सच — भारत में लगभग हर तीन वयस्कों में एक को fatty liver है, और सबसे आम वजह शराब नहीं है।

Sonography की report में "fatty liver" लिखा देखकर कई मरीज़ घबरा जाते हैं, क्योंकि उन्होंने ज़िंदगी में कभी शराब छुई तक नहीं।

लेकिन भारत में लीवर में चर्बी की सबसे आम वजह शराब नहीं है। AIIMS दिल्ली के शोधकर्ताओं ने 50 अध्ययनों और करीब 26,500 लोगों के आँकड़े जोड़े (Journal of Clinical and Experimental Hepatology, 2022), और पाया कि हर तीन वयस्कों में से लगभग एक को fatty liver है।

यह कमर की चर्बी, मीठी चीज़ों, बैठे-बैठे रहने और diabetes से जुड़ा है, और ज़्यादातर लोगों में कोई लक्षण नहीं होता, इसलिए sonography या blood test में अचानक पकड़ में आता है।

सीधी बात: ज़्यादातर लोगों में यह गंभीर नहीं बनता, पर कुछ में लीवर में सूजन और फिर दाग़ पड़ जाते हैं। इलाज की शुरुआत गोली से नहीं, बल्कि कमर घटाने और रोज़ चलने से होती है।

Source — J Clin Exp Hepatol 2022;12(3):818-829, All India Institute of Medical Sciences, New Delhi

इस अंक का सुविचार

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः

सब सुखी हों, सब निरोगी रहें।

— सबके कल्याण की पारंपरिक प्रार्थना

थोड़ा मुस्कुराइए

मरीज़: डॉक्टर साहब, आपके कहने पर रोज़ शाम आधा घंटा चलता हूँ।
डॉक्टर: बहुत बढ़िया! तो वज़न कितना घटा?
मरीज़: वज़न तो अभी नहीं घटा, पर रास्ते के सारे पानीपूरी वाले अब मुझे नाम से पहचानते हैं!

साबुन से हाथ, रोज़ की सैर, कुर्सी का सहारा लीजिए;
छोटी-छोटी आदतों से बड़े रोग को टालिए।

आगे भेजिए
किसी के काम आए तो आगे भेज दीजिए।

इस अंक की जानकारी सामान्य स्वास्थ्य-जागरूकता के लिए है। यह आपके doctor की सलाह का विकल्प नहीं है। कोई भी दवा, test या इलाज शुरू करने से पहले अपने doctor से मिलें।