संतोष हॉस्पिटल

पाइल्स (बवासीर) तथा प्रोक्टोलॉजी (गुदा रोग) के लिए

संतोष हॉस्पिटल रिसर्च फाउन्डेशन फॉर पाइल्स
तेल्लीचेरी – 670 101, केरल
वेबसाइट : www.santhoshshospital.in इ–मेल : santhos@vsml.com
फोन : + 91 - 490 - 2342702
+ 91 - 490 - 2343469

डा० वी० भारथन, एम.बी.बी.एस.,एफ.सी.जी.पी.
निदेशक
डा० संतोष भारथन, एम.बी.बी.एस.,एम.एस.एफ.ए.जी.इ
परामर्शी सर्जन एवं गुदा रोग विशेषज्ञ (प्रोक्टोलॉजिस्ट)
लेजर सर्जरी में विशेषज्ञ

स्वास्थ्य एवं चिकित्सा सेवाएं मुख्यालय, दुबई सरकार से लाइसेंस प्राप्त
सदस्य : अमेरिकन सोसाइटी ऑफ कोलॉन एण्ड रेक्टल सर्जन्स

डा० राजेश भारथन, एम.बी.बी.एस., एम.एस.
परामर्शी सर्जन

एक राष्ट्रीय समस्या है बवासीर

बवासीर की समस्या उस समय से मानव जाति के लिए परेशानी का कारण बनी हुई है, जबसे मनुष्य ने पैरों पर खड़े होकर चलना शुरू किया। वास्तव में यह मनुष्य द्वारा सीधे खड़े होकर चलने की सजा है, क्योंकि चौपाया जानवरों में यह बीमारी नहीं पायी जाती। इस बीमारी का मुख्य कारण गुरुत्व (भार) में लगातार खिंचाव तथा शौंच के समय जोर लगाना हैं। अतएव, बवासीर से मुक्ति तभी संभव है, जब मनुष्य या तो चांद पर जाकर बस जाये, क्योंकि वहां गुरुत्व का खिंचाव नहीं होगा अथवा अपने आदि पूर्वजों की तरह दोनों हाथ जमीन पर रखकर चौपायों की तरह चलने लगे। इन दोनों विकल्पों की सिर्फ कल्पना ही की जा सकती है और व्यावहारिकता की दृष्टि से इनका कोई महत्व नहीं है।

बवासीर मुक्त समाज की कल्पना अगली सदी में ही की जा सकेगी, जब मनुष्य शायद अन्य किसी खगोलीय नक्षत्र पर जाकर रहने लगे। उस समय तक हमें इस विश्वव्यापी समस्या से रूबरू होना ही पड़ेगा, जिसके कारण अनगिनत रोगियों को बेहिसाब कष्ट और मानसिक पीड़ा से गुजरना पड़ रहा है।

वैसे तो बवासीर एक सामान्य अवस्था है, लगभग वैसी ही जैसे सर्दी। अधिकृत मेडिकल साहित्य के अनुसार वयस्क आबादी का करीब 50 प्रतिशत बवासीर से पीड़ित है। यानी, हमारे देश में इस बीमारी से ग्रस्त मरीजों की संख्या करोड़ों में है। खास बात यह कि इनमें से अधिकांश काम–काजी उम्र के हैं। इस कारण, खेत–खलिहानों तथा अन्य क्षेत्रों में उत्पादकता की दृष्टि से जो नुकसान हो रहा है, वह बहुत अधिक और कल्पना से परे हैं।

इसके अलावा, इस बीमारी की वजह से काम से गैर–हाजिरी से जो नुकसान हो रहा है, उसका ठीक–ठीक आकलन नहीं किया जा सकता, क्योंकि बवासीर के मरीज सामाजिक शर्म के कारण आमतौर पर अपनी हालत नहीं बता पाते। परम्परागत तौर पर, बवासीर के मरीजों से उनके परिवार के सदस्य और यहां तक कि पड़ोसी भी दूरी बनाकर रखते हैं।

इस बीमारी की गंभीरता और व्यापकता की ओर राष्ट्रीय नेताओं का ध्यान आकृष्ट कराने के लिए हमने निःशुल्क बवासीर शिविरों का आयोजन किया। दिसम्बर 1985 में कर्नाटक के कोलार स्वर्ण क्षेत्र में आयोजित के.जी. एफ. शिविर चिकित्सा के इतिहास में अभूतपूर्व था, क्योंकि सम्पूर्ण विश्व में बवासीर के लिए इतने बड़े पैमाने पर पहले कोई शिविर नहीं लगाया गया। इस शिविर में दो दिनों में बवासीर के पांच सौ से अधिक मरीजों की जांच एवं चिकित्सा की गयी। इसके पश्चात, दिसम्बर 1986 में एक अनुपरीक्षण (फॉलो–अप) शिविर लगाया गया, जिसमें इस बात की जांच की गयी कि पहले चिकित्सा–शिविर में जिनक इलाज किया गया था, वे इस बीमारी से मुक्त हो गये हैं और प्रसन्न है।

1987 में बंगलौर में एक चिकित्सा–शिविर लगाया गया, जिसमें 1000 से अधिक बवासीर मरीजों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। 1989 में एक और शिवरि लगाकर पहले वाले शिविर के मरीजों की जांच की गयी कि वे रोग–मुक्त तथा प्रसन्न है। इसी क्रम में 1990 में मद्रास (अब चेन्नई) में एक शिविर लगाया गया, जिनमें 1400 बवासीर रोगियों की चिकित्सा कर उन्हें इस बीमारी से छुटकारा दिलाया गया। इस शिविर में उपस्थित होनेवाले मंत्री, सांसद, विधायक तथा अन्य नेता इस कार्य से अत्यधिक प्रभावित हुए और उन्होंने आश्वसान दिया कि वे इस समस्या को राष्ट्रीय स्तर पर उठायेंगे और राष्ट्रीय नेताओं से आग्रह करेंगे कि मलेरिया तथा टीबी की तरह बवासीर के लिए भी राष्ट्रीय उन्मूलन कार्यक्रम चलाया जाये।

बवासीर के संकेत और लक्षण

बवासीर के सबसे पहले लक्षणों में से एक है – स्वयं को इस बीमारी का महसूस होना। एक सामान्य व्यक्ति अपनी गुदा के बारे में तब तक चिंता नहीं करता, जब तक उसमें कोई समस्या न हो। एक बार जब वह अपने इस अंग के विषय में असामान्य रूप से चिंता करने लगता है तो आम तौर पर यही बीमारी की शुरुआत है। शौच के समय रक्त का आना बवासीर के महत्वपूर्ण लक्षणों में से एक है। जैसे–जैसे रक्तस्राव में वृद्धि होती जाती है, मरीज में खून की कमी होने के साथ वह सुस्त हो जाता है और उसकी शरीरिक ऊर्जा तथा मानसिक क्षमता में गिरावट आने लगती है। आरम्भिक अवस्था में बवासीर के कण गुदा नली के अंदर मौजूद रहते हैं और बीमारी के लक्षण जैसे–रक्तस्राव, खुजलाहट, बैचेनी, शौच करने में कठिनाई तथा अन्य तरीकों से जाहिर होने लगते हैं।

दूसरी अवस्था में, बवासीर–कण शौच के समय बाहर आ जाते हैं और फिर शौच के बाद स्वतः अंदर चले जाते हैं। तीसरी अवस्था में, बवासीर कण बाहर आ तो जाते हैं पर स्वतः अंदर नहीं जाते तथा अंगुलियों की सहायता से इन्हें अंदर करना पड़ता है। जैसे–जैसे बीमारी बढ़ती है, बवासीर के स्थूल कण खांसी लेते वक्त, छींके लेते समय या कोई वजन उठाते समय बाहर निकल जाते हैं और नाजुक क्षणों में अत्यन्त असुविधाजनक हो जाते हैं। चौथी अवस्था में बवासीर के स्थूल कण बाहर आने के बाद अंदर नहीं जाते एवं थ्रोम्बोसिस व सूजन के कारण असहनीय दर्द व पीड़ादायक हो जाते हैं।

मुझे एक माननीय मंत्री का ध्यान आता है, जिन्हें इस बीमारी के कारण मंत्रिमण्डल की बैठकों के दौरान् किसी न किसी बहाने से बाहर जाना पड़ता था। बवासीर से निकलनेवाला द्रव्य न सिर्फ खुजलाहट व बैचेनी उत्पन्न करता है, बल्कि बदकिस्मत मरीज को सामाजिक तौर पर भारी असुविधा का सामना भी करना पड़ता है। बार–बार व्यवधान तथा कई रातों तक न सो पाने के कारण मरीज का मानसिक संतुलन भी प्रभावित हो जाता है तथा वह मनोचिकित्सक से परामर्श करने को भी विवश हो जाता है। लगातार गीलेपन तथा सूजन के कारण मरीज को लम्बी दूरी की यात्रा तथा सामाजिक मेलजोल से बचना पड़ता है। अंततः बवासीर के मरीज का जीवन अकेलापन तथा अवसाद से भर जाता है और वह सार्वजनिक सम्पर्क से हटकर सिर्फ अपनी बीमारी की

भयावह तस्वीर के बारे में ही सोचता रहता है, आखिरकर, बवासीर का मरीज सिर्फ अपने नीचले हिस्से के बारे में चिंतित रहता है और उससे सामाजिक या राजनीतिक किसी विषय पर बातचीत की जाये, घूम–फिरकर वह सिर्फ अपनी बीमारी के विषय में बात करने लगता है। इसे 'बवासीर व्यक्तित्व' कहा जाता है।

बवासीर का दूसरा खास लक्षण है – कब्ज यानी शौच में कठिनाई तथा हमेशा अधूरे शौच का एहसास। कहा भी जाता है कि '' प्रातः काल किसी को अच्छी तरह शौच होने का अर्थ है – दिन की अच्छी शुरुआत । ''यदि प्रातः खुलकर शौच नहीं होता, तो उसे पूरे दिन बैचेनी और चिड़चिड़ेपन का एहसास होता रहता है। कुछ लोगों को सिगरेट का पैकेट लेकर शौचालय जाने की आदत होती है और उन्हें इसी से संतुष्टि मिलती है। कुछ अन्य लोगों को समाचार पत्र लेकर शौच जाने की आदत होती है और वे इस दौरान पूरा समाचार पत्र पढ़ डालते हैं।

कब्ज बवासीर के कारण हो सकता है। यदि कोई व्यक्ति शौचालय में देर तक बैठा रहता है या जिसे बार–बार शौच करने जाना पड़ता है, तो उसे देर–सबेर बवासीर से ग्रस्त होने का खतरा बना रहता है। कई लोग प्रतिदिन कब्ज निवारक दवा लेते हैं; कुछ लोग एनीमिया लेते हैं और कुछ हैं, जो अंगुलियो का सहारा लेते हैं। बवासीर के मरीजों को गैस समस्या की अक्सर शिकायत रहती है। हालांकि आधुनिक मेडिकल चिकित्सक 'गैस' को अधिक महत्व नहीं देते फिर भी मरीज के लिए यही एक वास्तविक समस्या है। गैस के कारण मरीजों में कई तरह के अस्पष्ट एवं अपरिभाषित लक्षण हो सकते हैं, जिनसे पेप्टिक अल्सर, हृदय रोग तथा स्नायु रोग हो सकते हैं मैं खाड़ी देश में कार्यरत बवासीर के एक ऐसे मरीज को जानता हूँ, जिसका इलाज उपरोक्त लक्षणों के कारण गेस्ट्रो–इन्ट्रोलॉजिस्ट तथा कॉर्डियोंलॉजिस्ट द्वारा किया जा रहा था। अंततः वह एक मनोचिकित्सक के पल्ले पड़ गया और एक मानसिक अस्पताल में भर्ती कर दिया गया। फिर, बवासीर का इलाज कराने के बाद उसे सुखद आश्चर्य हुआ, जब उसके सभी लक्षण गायब हो गये। उसने एक पत्र लिखकर मुझे इसकी जानकारी दी।

बवासीर के मरीज जोड़ों पीठ और पैरों इत्यादि में अनिश्चित गठिया किस्म के दर्द से पीड़ित रहते हैं। उन्हें पेशाब करने में भी दिक्कत हो सकती है और कुछ मरीज संभोग के समय अवसाद जैसी स्थिति की शिकायत भी करते हैं। बुजुर्ग पुरुष मरीजों में पौरुष ग्रंथी में सूजन के लक्षण भी हो सकते हैं। मैंने कई ऐसे मरीज देखे हैं, जिनका पौरुषग्रंथी (प्रोस्टेट) का ऑपरेशन होनेवाला है, लेकिन बवासीर के इलाज के बाद उनकी पेशाब करने की कठिनाई दूर हो गयी।

बवासीर के मरीज परम्परागत तौर पर चिकन, अंडे, मांस इत्यादि पदार्थों को पसंद नहीं करते। जिस तरह मधुमेह के मरीजों की पहचान उनके यह कहने से हो जाती है कि 'कॉफी में चीनी न डालें', बवासीर के मरीजों की पहचान आसानी से हो सकती है। वे चतुराई से चिकन खाने से बचते हैं, जबकि अन्य इसका आनन्द उठा रहे हैं। जीवन में अन्य सभी अच्छी बातों के होते हुए भी बवासीर जैसी बीमारी मरीज को इनका आनन्द उठाने

नहीं देती। अतः बवासीर के मरीज सार्थियों के बीच हंसी के पात्र बन जाते हैं। जहां एक ओर मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोगों के मरीज दूसरे लोगों के सामने बेझिझक अपनी बीमारी का उल्लेख करते नजर आते हैं, वहीं बवासीर के मरीज बदनामी के डर से अपनी हालत बताने से परहेज करते हैं।

बवासीर के लक्षणों का विवरण कुछ अन्य बातों का जिक्र किये बिना पूरा नहीं होगा, जैसे – फिसर–इन–एनो, फिसच्यूला, प्रोलेप्स, रेक्टम, पॉलिप, पेरि एनल इंफेक्शन एवं अब्ससेस इत्यादि। इनमें से अधिकांश अवस्था बवासीर के साथ देखने को मिलती है। गुदा नली के आसपास कुछ भी होता है तो मरीज इसे बवासीर ही समझता है।

फिस्सर इन एनो (एनो में दरार) गुदा रोगों में सबसे अधिक कष्टकर है। यह गुदा के किनारों में छोटी सी दरार है और हर बार शौच के समय जब गुदा नली बढ़ जाती है तो इससे असहनीय दर्द होता है और इसका असर आसपास के अंगों पर भी पड़ता है, जिससे परेशान मरीज बिस्तर पर जा पड़ता है। अंततः मरीज शौच जाने से भी डरने लगता है और कड़ी शोधक दवाओं तथा मलहमों का सहारा लेता है, जिनका विशेष लाभ नहीं होता ।

फिसच्यूला–इन–एनो (एनो में नासूर) वास्तव में गुदा नली के अंदर तथा बाहर के बीच की कड़ी है। यह एक परेशान करनेवाली स्थिति है, जिसमें संक्रमण के साथ–साथ मवाद और उदर–वायु का निकास होता है।

परी गुदा फोड़ा (पेरी एनल अष्ससेस) भी एक कष्टकर अवस्था है, जो संक्रमण से उत्पन्न होती है। यदि इसकी आरम्भ में ही समुचित चिकित्सा न की जाये तो यह एनों में नासूर जैसी दुरुह बीमारी का कारण बन सकती है। प्रोलेप्स रेक्टम भी एक अत्यन्त कष्टदायक स्थिति है, जिसमें मलाशय शौच के समय बाहर आ जाता है। बवासीर में अज्ञात कण जहां 3, 7 और 11 बजे वाली स्थिति में आ जाते हैं, वहीं प्रोलेप्स बिल्कुल नली के मुंह पर गुब्बारे की तरह है।

पॉलिप आम तौर पर बालकों में होता है, जिसमें चेरी की तरह लाल मस्सा शौच के समय गुदा नली से बाहर आ जाता है।

बवासीर के कारण

जैसाकि मैंने पहले बताया, बवासीर का मुख्य कारण गुरुत्व शक्ति का अपरिहार्य नीचे की ओर खिंचाव तथा नियमित शौच के समय लगातार जोर लगाना है। वंशानुगत भी एक महत्वपूर्ण कारण है। मेरे कई ऐसे मरीज है, जिन्हें कम्प्यूटर से जांच करने पर माता–पिता, संतान तथा अन्य खून के रिश्ते पाये गये। मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग की तरह बवासीर का मूल कारण भी व्यायाम में अनियमितता तथा आधुनिक सभ्यता से जुड़ी खान–पान की आदतें हैं। प्रकृति ने गुदा नली को इस प्रकार बनाया है कि शौच के समय इसमें आवश्यकतानुसार घट–बढ़ होता रहता है। इसके लिए प्रत्येक व्यक्ति को सामान्य खाद्य पदार्थों के अलावा प्रचुर मात्रा में रेशायुक्त भोजन ग्रहण करना चाहिए। अपनी गलत आदतों तथा समुचित भोजन तथा व्यायाम के स्थान पर लोग डॉक्टरों तथा दवा–दूकानों में जाकर पैसे खर्च कर स्वस्थ रहना चाहते हैं।

महिलाओं में बवासीर गर्भावस्था तथा प्रजनन प्रक्रिया से जुड़ा है। पेट पर अत्यधिक दबाव तथा इससे सम्बंधित कब्ज एक अतिरिक्त कारण है। ज्यादातर मामलों में प्रजनन के पश्चात हालत सुधर जाती है, पर अगली डेलीवरी में यह बीमारी नये सिरे से जन्म ले लेती है। अतः परिवार नियोजन के तरीके अपना कर दोहरी समस्या यानी एक ओर परिवार में अनचाहा इजाफा तथा दूसरी ओर बवासीर जैसी भयावह बीमारी से बचा जा सकता है। अतएव, परिवार नियोजन कार्यकर्त्ता एक नया नारा **''बवासीर से बचाव के लिए परिवार नियोजन के तरीके अपनाए''** दे सकते हैं, हालांकि यह पुरुषों के लिए मान्य नहीं है।

एक दिलचस्प तथ्य यह सामने आया है कि बवासीर खाड़ी देशों में जानेवालों लोगों में सामान्य बीमारी है। मेडिकल साहित्य में इसका वर्णन नहीं है, पर देखा गया है कि खाड़ी देशों में जानेवालों में जिनकों यह बीमारी नहीं है, उनमें उत्पन्न हो जाती है और जिनमें मामूली हैं, उनमें बढ़ जाती है। यह मौसम तथा खान–पान में परिवर्तन के कारण हो सकता है।

बवासीर का उपचार

बवासीर के उपचार से सम्बंधित कतिपय गलतफहमियों तथा भ्रान्तियों को दूर करने के उद्देश्य से यह आलेख प्रस्तुत किया गया है। चिकित्सा की किसी शाखा में बवासीर से मुक्ति के लिए किसी दवा का आविष्कार नहीं किया गया है। टायफाइड तथा टीबी जैसी अन्य बीमारियों की तरह कुछ दवाएं खाकर अथवा इंजेक्शन लेकर बवासीर का इलाज नहीं किया जा सकता। लम्बे समय तक चलनेवाले इलाज में बहुमूल्य समय तथा पैसा खर्च करना व्यर्थ है। दवाओं से अधिक से अधिक से अधिक थोड़े समय के लिए राहत मिल सकती है। साथ ही, इस बीमारी के घटने–बढ़ने की स्वाभाविक प्रक्रिया से बीमारी के और जटिल होने तथा प्रथम डिग्री से चतुर्थ डिग्री

में परिवर्तित होने का खतरा भी बना रहता है, इसलिए बवासीर के इलाज में देर नहीं करनी चाहिए। देर करने से बीमारी के जटिल होने तथा संक्रमण, फिसच्यूला, फिस्सर–इन–एनो, थ्रोम्बोसिस एवं प्रोलेप्स इत्यादि की संभावना बढ़ जाती है। समय पर सही उपचार से उपरोक्त समस्याओं एवं खून की कमी, रक्तस्राव के साथ–साथ मानसिक शांति भंग होने से भी बचा जा सकता है।

बवासीर के मरीज अक्सर दुविधा में होते हैं। यदि वे सामान्य चिकित्सकों के पास जायेंगे तो उन्हें प्रचलित मलहमों तथा बवासीर टेबलेटों के इस्तेमाल की सलाह दी जायेगी, जो साधारणतया प्रभावहीन होती है। यदि वे किसी सर्जन के पास जायें तो उन्हें भयावह ऑपरेशन कराने की सलाह मिलेगी, जो हृदय के ऑपरेशन से भी अधिक कष्टकर माना जाता है। इस प्रकार मरीज न चाहते हुए भी लम्बे समय तक उपचार कराता रहता है, जिससे बीमारी जटिल हो जाती है।

अब बिना कष्ट लम्बे समय तक अस्पताल में रहने तथा एनसथेसिया के बिना बवासीर के आसान एवं प्रभावी उपचार उपलब्ध है। बवासीर का आरम्भिक अवस्था में इलाज मरीज तथा डाक्टर दोनों के लिए सुविधाजनक है।

बवासीर मरीजों के लिए संदेश

बवासीर के मरीजों को निराश या हताश होने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि जिस तरह डायबेटिस एसोसिएशन, हॉर्ट फाउन्डेशन व कैंसर सोसाइटी है, उसी तरह बवासीर मरीजों के लिए कोलार गोल्ड फील्ड्स, कर्नाटक में 'पाइल्स ट्रीटमेंट प्रमोशान काउन्सिल' के नाम से एक संस्था है।

बवासीर तथा अन्य रोगों से बचाव के लिए हमें खान–पान तथा व्यायाम में नियमित आदतें डालनी होंगी। मान लीजिए, कोई मुख्य रूप से मांस, मछली, चिकन, अंडा, दूध, मक्खन इत्यादि का सेवन करता है, तो पाचन क्रिया के पश्चात बहुत कम अवशेष बचा रह जाता है। इसलिए आवश्यक है कि फल, सब्जी जैसे रेशा युक्त खाद्य पदार्थ भी प्रचुर मात्रा में शामिल किये जाने चाहिए। जहां तक सम्भव हो, फलों का सेवन छिलके सहित करना चाहिए और आधुनिक मिक्सी उपकरणों से फलों का रस तैयार करने से बचना चाहिए, क्योंकि इनसे रेशा के रूप में अवशेष बच जाते हैं। काफी मात्रा में पानी पीना भी बवासीर तथा पेशाब नली में पथरी से बचाता है। लगातार एक जगह बैठे रहना भी ठीक नहीं है। इसी तरह, शौच करते समय ताकत लगाना और बार–बार शौच करने जाना भी उचित नहीं है, इसके अलावा पेट साफ करने अथवा शौच रोकने के लिए दवा का सेवन भी हानिकारक है, लेकिन रेशा युक्त इशबगोल भूसी पर्याप्त मात्रा में ली जा सकती है, ताकि, नियमित शौच की आदत पड़ सके।

साथ ही, परिवार नियोजन के तरीके अपनाकर प्रजनन की संख्या में कमी करने से महिलाओं में बवासीर की सम्भावता कम की जा सकती है। आप बीमार हैं अथवा स्वस्थ, बेहतर होगा कि समय–समय पर पूर्ण मेडिकल जांच के लिए अपने डाक्टर या अस्पताल से मिलते रहें, ताकि रोग से बच सकें और आरम्भिक चेतावनी संकेतों की जानकारी मिल जायें, मेरे मेडिकल कैरियर के दौरान् मैंने कई मरीजों की चिकित्सा की है, लेकिन किसी स्वस्थ व्यक्ति ने आकर नहीं कहा, ''डाक्टर, मुझे कोई बीमारी नहीं है, लेकिन मैं महसूस करता हूँ कि मुझे अपनी पूर्ण मेडिकल जांच करानी चाहिए।''

जिस प्रकार प्रत्येक चमकनेवाली वस्तु सोना नहीं होती, उसी प्रकार गुदा में रक्तस्राव का अर्थ बवासीर नहीं है। कई ऐसे मरीज भी आते हैं, जिन्होंने स्वयं अपनी बीमारी को बवासीर मान लिया है, लेकिन जांच के बाद पता चला कि यह बवासीर नहीं बल्कि कार्सीनोमा है। कार्सीनोमा तथा बवासीर सहित गुदा में होनेवाली लगभग सभी बीमारियों के लक्षण लगभग एक जैसे ही हैं। इसलिए, यदि कोई छोटी सी भी समस्या है, तो इसे नजर अंदाज नहीं करें।

आजकल, मरीज की जानकारी से पूर्व ही मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग के निदान व बचाव के तरीके उपलब्ध है। अतः खान–पान की आदतों में परिवर्तन, शारीरिक व्यायाम करने, धूम्रपान तथा मद्यपान से दूर रहने जैसे सुधारात्मक कदम उठाकर आप समाज के एक उपयोगी सदस्य बन सकते हैं। यदि आप बीमार पड़ते हैं तो यह सिर्फ आपके स्वास्थ्य को प्रभावित नहीं करता, बल्कि आपके परिवार, समाज और वृहद रूप से राष्ट्र के स्वास्थ्य पर भी असर डालता है।

सौजन्य

हिस्टॉरिकल इवेन्ट

पाइल्स ट्रीटमेंट प्रमोशन काउन्सिल,
रॉबर्ट सोनापेट
कोलार गोल्ड फील्ड्स
कर्नाटक

एआईआर
कालीकट

डा० वी० भारथन
संतोष हॉस्पिटल फॉर पाइल्स एण्ड प्रोक्टोलॉजी
तेल्लीचेरी–670 101
केरल, दक्षिण भारत, फोन : 2342702