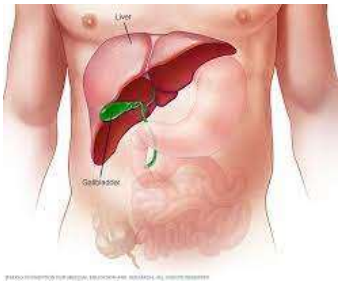
विश्व लिवर दिवस 19 अप्रैल 2022



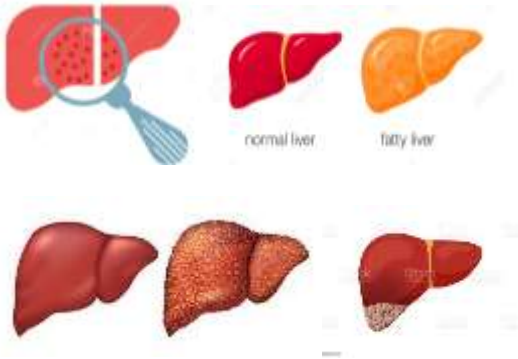
लिवर से संबंधित बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर 19 अप्रैल को विश्व लिवर दिवस मनाया जाता है।

मस्तिष्क को छोड़कर लिवर शरीर का दूसरा सबसे बड़ा और सबसे जटिल अंग है और हमारे पाचन तंत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हम जो कुछ भी खाते या पीते हैं, जिसमें दवा भी शामिल है, लिवर से होकर गुजरता है। हम लिवर के बिना जीवित नहीं रह सकते। यह एक ऐसा अंग है जिसकी अगर अच्छी देखभाल नहीं करते हैं तो यह आसानी से क्षतिग्रस्त हो सकता है।

लिवर हमारे शरीर में सैकड़ों जटिल कार्य करता है जिनमें शामिल हैं:

- संक्रमण और बीमारी से लड़ना
- रक्त शर्करा का नियंत्रण
- शरीर से दूषित पदार्थों को निकालना
- कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करना
- बहते हुये रक्त को जमने में मदद करना
- पित्त का बनना व कार्य (एक तरल जो वसा की पाचन में सहायता करता है)



लिवर में होने वाले कुछ रोग:

- वायरस के कारण होने वाले रोग, जैसे हेपेटाइटिस ए, हेपेटाइटिस बी, और हेपेटाइटिस सी
- अत्यधिक शराब व अन्य कारणों से लिवर में बसा जमा हो जाना (फैटी लिवर) और सिरोसिस
- कैंसर

लिवर की बीमारी के कुछ आम लक्षण:

- त्वचा, आंख, पेशाब का पीला पड़ना
- पेट और पैरों की सूजन
- पेट में दर्द

लिवर को स्वस्थ रखने के लिए हमें स्वस्थ जीवनशैली अपनानी होगी:

- स्वस्थ और संतुलित आहार लेना तथा नियमित व्यायाम करना:
    - संतुलित आहार जिसमे अनाज, प्रोटीन, ताज़ी फल, सब्जियां और वसा उचित मात्रा में हों
    - ऐसे खाद्य पदार्थ खाना जिनमें बहुत सारे फाइबर हों जैसे ताजे फल और सब्जियां और अनाज

- खान-पान में स्वच्छता बनाये रखना:
    - खाने से पहले हाथ धोना
    - खुली ठेली से खाने-पीने का सामान और जूस न लेना
    - फ़िल्टर्ड या उबला हुआ पानी ही पीना
- शराब, धूम्रपान और नशीली दवाओं न लें:

  यह लिवर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाते हैं।

- कोई भी दवा शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें: जब दवाएं गलत तरीके से ली जाती हैं, तो लिवर आसानी से खराब हो सकता है।
- अपना वजन बढ़ने न देना: मोटापा की वजह से लिवर में बसा (फैट) जमा हो सकता हे और नुक्सान पहुंच सकता है।
- हेपेटाइटिस बी का टीका लगवाना।