Hormone Health NETWORK
अपने शरीर को संतुलित रखें

ऐड्रिनल इनसफिशियंसी

ऐड्रिनल इनसफिशियंसी क्या है?

गुर्दों के ऊपर स्थित अधिवृक्क ग्रंथियाँ वह हार्मोन बनाती हैं जो शरीर की क्रियाओं के लिए अत्यावश्यक है। अधिवृक्क ग्रंथियों की बाहरी परत (कोर्टेक्स) तीन प्रकार के स्टेरॉयड हार्मोन बनाती है। ऐड्रिनल इनसफिशियंसी (एआई) में कोर्टेक्स द्वारा स्टेरॉयड हार्मोन पर्याप्त मात्रा में नहीं बनाया जाता है।

एआई दो प्रकार के होते हैं:

- **प्रमुख एआई,** जिसे एडीसंज डिजीज़ भी कहते हैं। इस असाधारण दशा में, अधिवृक्क ग्रंथियाँ ठीक तरह से काम नहीं करती हैं और कॉर्टिसॉल (एक प्रकार का "स्ट्रेस हार्मोन") की पर्याप्त मात्रा नहीं बनाती है। साधारणतः, ऐल्डोस्टेरोन और ऐंड्रोजन्स (अधिवृक्क ग्रंथियों द्वारा पैदा किए जाने वाले अन्य हार्मोन) के उत्पादन की मात्रा कम होती है।
- **गौण एआई।** एआई का यह अधिक आम प्रकार तब उत्पन्न होता है जब पीयूष ग्रंथि नामक मस्तिष्क के पास स्थित एक छोटी सी ग्रंथि अधिवृक्क ग्रंथियों को कॉर्टिसोल बनाने का संकेत नहीं देती है।

मानसिक या शारीरिक तनाव के कारण अधिवृक्क ग्रंथियों को "अधिवृक्क थकान" नहीं होती अथवा न ही वे अपनी क्रियाओं को करना भूलती हैं। वास्तविक एआई एक असाधारण स्वास्थ्य समस्या है। केवल एक एंडोक्रिनोलॉजिस्ट नामक हार्मोन के विशेषज्ञ को ही मानक परीक्षणों का प्रयोग करके इसका निदान करना चाहिए।

ऐड्रिनल स्टेरॉयड हार्मोन्स

हार्मोन	उद्देश्य
कॉर्टिसॉल (एक प्रकार का ग्लूकोकॉर्टिकॉइड)	शरीर को तनाव, बीमारी और चोट से जूझने में सहायता करता है। रक्त में ग्लूकोस (चीनी) और रक्तचाप के स्तरों को नियंत्रित (काबू में रखना) करता है।
ऐल्डोस्टेरोन (एक प्रकार का मिनरलकॉर्टिकॉइड)	शरीर में नमक और पानी के बीच सही संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। रक्त की मात्रा और रक्तदाब को नियंत्रित करता है।
ऐड्रिनल ऐंड्रोजंस (पुरुष लिंग का कमजोर हार्मोन जो दोनों लिंगों में पाया जाता है)	महिलाओं में जघन और बग़ल में बालों के बढ़ाव को नियंत्रित करने में मदद करता है।

क्या आप जानते है?

"ऐड्रिनल फटीग"(अधिवृक्क थकान) के विपरीत ऐड्रिनल इनसफिशियंसी (अधिवृक्क अपर्याप्तता) एक वास्तविक चिकित्सीय दशा है जिसका रक्त जाँच के माध्यम से पता लगाया जा सकता है।

एआई क्यों होता है?

मुख्य एआई। मुख्य एआई के होने का सबसे आम कारण है ऑटोइम्यून रोग, अर्थात शरीर का रक्षा तंत्र अपने ही शरीर के ऊतकों पर हमला करके उन्हें नष्ट करने लगता है। जब अधिवृक्क ग्रंथियाँ क्षतिग्रस्त होती हैं तो वे हार्मोन पैदा नहीं कर सकती हैं। मुख्य एआई के अन्य कारणों में ग्रंथियों में रक्त स्राव, संक्रमण, आनुवांशिक (वंशागत) बीमारियाँ और शल्यचिकित्सा द्वारा अधिवृक्क ग्रंथियों को हटाना शामिल है।

गौण एआई। पीयूष ग्रंथि में होने वाली समस्याओं के कारण गौण एआई उत्पन्न होता है। साधारणतः पीयूष ग्रंथि, एसीटीएच नामक एक हार्मोन बनाती है जो अधिवृक्क ग्रंथियों को कॉर्टिसॉल बनाने का संकेत देता है। परंतु गौण एआई में पीयूष ग्रंथि द्वारा अधिवृक्क ग्रंथि को एसीटीएच नहीं भेजा जाता है। कोई कॉर्टिसॉल नहीं बनाया जाता है।

कुछ कारण अल्पकालिक हो सकते हैं जैसे कि नुस्खे में लिख कर दी गई कुछ औषधियों का सेवन करना जैसे कि प्रेडनिसोन, हाइड्रोकॉर्टिसोन अथवा डेक्सामेथासोन। अन्य कारण स्थायी हो सकते हैं। इसमें, जन्म के समय उपस्थित हार्मोन की समस्याएं, ट्यूमर या पीयुष ग्रंथि के संक्रमण या शल्यचिकित्सा अथवा विकरण चिकित्सा के कारण पीयुष ग्रंथि को पहुँची हानि शामिल हैं।

एआई के कौन-कौन से लक्षण हैं?

लक्षण (आप कैसा अनुभव करते हैं) धीरे धीरे आरंभ होते हैं। इनमें थकान, मांसपेशियों में कमजोरी, भूख कम लगना और वजन घटना शामिल हैं। कुछ

लोगों को मिचलाई, उल्टी और दस्त होते हैं। अन्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं

- मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द
- रक्तदाब का कम होना जिसके कारण खड़े होने पर चक्कर आ सकते हैं
- नमक खाने की प्रबल इच्छा (मुख्य एआई में)
- रक्त में अल्प ग्लूकोस (चीनी) की मात्रा के लक्षण, जैसे कि पसीना आना
- चेहरे, गर्दन और हाथों के पीछे त्वचा का रंग काला पड़ना (प्रमुख एआई में)
- महिलाओं में अनियमित मासिक-धर्म

कुछ लोगों को तब तक पता नहीं होता कि उन्हें एआई है जब तक उनके लक्षण अचानक से बिगड़ने लगते हैं जिसे एड्रिनल क्राइसिस (अधिवृक्क ग्रंथि का संकट स्थिति में होना) कहते हैं।

एआई का किस प्रकार निदान किया जाता है?

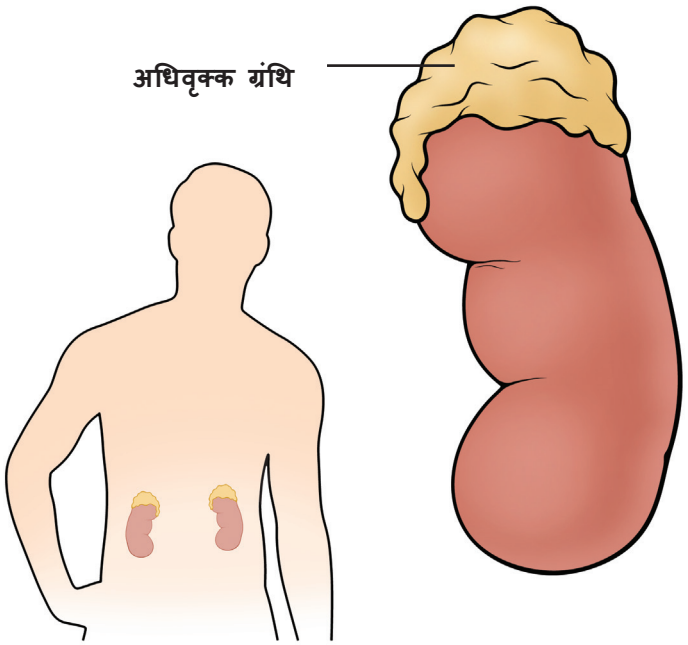
डॉक्टर एक मरीज के लक्षण और उसकी चिकित्सीय इतिहास की समीक्षा करते हैं। एआई का निदान करने और उसके कारण का पता लगाने हेतु सहायता प्राप्त करने के लिए वे खून में कॉर्टिसोल की मात्रा अन्य हार्मोन, सोडीयम, पोटैशियम और ग्लूकोज़ (चीनी) की जाँच करते हैं। वे, एक्स-रेज़, अल्ट्रासाउंड, और सीटी या एमआरआई स्कैन जैसे इमेजिंग परीक्षणों के द्वारा अधिवृक्क ग्रंथियों को या पीयूषी ग्रंथि को देखते हैं।

एआई का इलाज क्या है?

इलाज का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि दैनिक रूप से हार्मोन के स्तर सामान्य रहें। आपको शायद पूरे जीवनकाल के दौरान एवजी हार्मोन की आवश्यकता हो। आपका शरीर अब जो कॉर्टिसोल नहीं बनाता है उसकी जगह आपको ग्लूकोकॉर्टिकॉइड्स लेने पड़ेंगे। यदि आपका शरीर ऐल्डोस्टेरोन नहीं बनाता है तो आपको शायद मिनरलोकॉर्टिकॉइड्स की भी आवश्यकता होगी।

किसी गंभीर बीमारी या शल्यचिकित्सा जैसे तनावपूर्ण समय के दौरान अधिक ग्लूकोकॉर्टिकॉइड्स की आवश्यकता हो सकती है। तनाव के लिए औषधियों की मात्रा को ठीक करने के बारे में आपका डॉक्टर आपको निजीकृत परामर्श प्रदान करेगा।

अपनी बीमारी को और कब एवं कैसे अपनी औषधियों की मात्रा को परिवर्तित करना चाहिए, यह समझने से आप एआई के साथ एक लंबा और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।



एड्रिनल क्राइसिस (अधिवृक्क ग्रंथि का संकट स्थिति में होना) के संकेतों को जानें

बीमारी, संक्रमण, शल्य चिकित्सा अथवा किसी दुर्घटना के कारण उत्पन्न होने वाले शारीरिक तनाव हेतु एआई के लक्षण अचानक से अत्यधिक बिगड़ सकते हैं जिसे ऐड्रिनल क्राइसिस नामक एक आपातकालीन बीमारी कहते हैं। यदि इसका इलाज न किया जाए तो ऐड्रिनल क्राइसिस के कारण मृत्यु भी हो सकती है। प्रधानतः मुख्य एआई से ग्रस्त लोगों में ऐड्रिनल क्राइसिस होता है।

ऐड्रिनल क्राइसिस का अनुभव करने वाले लोगों को तुरंत ग्लूकोकॉर्टिकॉइड्स (कॉर्टिसोल की एवजी औषधियाँ) के इंजेक्शन (शॉट) दिये जाने की आवश्यकता होती है। फिर उन्हें अधिक इलाज के लिए अस्पताल में जाने की आवश्यकता है।

यदि आपको एआई है तो आपको ऐड्रिनल क्राइसिस के चेतावनी के संकेतों के बारे में पता होना चाहिए। इनमें निम्नलिखित शामिल है

- अचानक से पीठ, पेट या टांगों में दर्द होना
- प्रचंड रूप से मिचिलाई और उल्टियाँ
- दस्त
- निर्जलीकरण और भ्रमित लगना
- रक्तदाब का कम होना और बेहोश होना

आपको अपने परिवार और दोस्तों को भी बताना चाहिए कि किसी क्राइसिस (संकट स्थिति) में उन्हें क्या करना चाहिए। हमेशा एक मेडिकल अलर्ट ब्रेसलेट या टैग पहने।

अपने डॉक्टर को पूछने के लिए प्रश्न

- **मुझे किस प्रकार का एआई है?**
- **क्या मेरा एआई अल्पकालिक है या चिरकालिक है?**
- **क्या मुझे हार्मोन रिप्लेसमेंट (एवजी हार्मोन) की आवश्यकता होगी?**
- **यदि मैं ऐड्रिनल क्राइसिस की स्थिति में हूँ तो मैं अपने आप को किस प्रकार ग्लूकोकॉर्टिकॉइड्स शॉट (इंजेक्शन) लगा सकता/सकती हूँ?**
- **क्या मुझे किसी एंडोक्रिनोलॉजिस्ट से मिलना चाहिए?**

संपादक

Baha M. Arafah, MD
Richard J. Auchus, MD, PhD

हार्मोन हेल्थ नेटवर्क, एन्डोक्राइन सोसायटी (*www.endo-society.org*) से सबसे उन्नत चिकित्सकीय और वैज्ञानिक ज्ञान के आधार पर निशुल्क, ऑनलाइन संसाधन प्रदान करता है। इस नेटवर्क का लक्ष्य है मरीजों को उनके स्वास्थ्य की देखभाल में शिक्षित से शामिल, सूचित से सक्रिय भागीदार में स्थानांतरित करना।

Hormone Health NETWORK
अपने शरीर को संतुलति रखें