લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશનનું ઓપરેશન તબીબી જગતમાં જરા ટફ પ્રકારનું ગણાય છે. આખા શરીરને શુદ્ધ લોહી પુરું પાડતું લિવર ક્યારે બદલવું પડે અને તેનું જટીલ ગણાતું ઓપરેશન કઈ રીતે પાર પાડી શકાય? એ સવાલોના જવાબ સાથે સફળ લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશનના કેટલાક કિસ્સા...

જ્યારે લિવરને બ્રેક વાગે!

પહેલું સુખ
■ લલિત ખંભાયતા

શરીરમાં લિવરનો રોલ શું છે?

સવાથી દોઢેક કિલોગ્રામ વજન ધરાવતું યકૃત એટલે કે લિવર કામ કરતુ બંધ થાય એટલે માણસને ૨૪ કલાકમાં પૃથ્વી પરથી બિસ્તરા સંકેલવા પડે. આમ તો લિવરના ફાળે ઘણા કામ છે, પણ મુખ્ય કામ લોહીને શુદ્ધ કરવાનું છે. શરીરને શુદ્ધ લોહી મળતું રહે એ માટે લિવર કામ કરતું હોય તે અનિવાર્ય છે. એ ઉપરાંત લિવર પ્રોટિન અને કોલેસ્ટેરોલનું સર્જન, ગ્લુકોઝનું સ્ટાર્ચમાં રૂપાંતર, ઈન્ફેક્શન સામે રક્ષણ જેવા ઘણાં કામો કરી જાણે છે. તબીબી દૃષ્ટિએ તો લિવરના ૫૦૦થી વધુ કામ છે. લિવરની ખાસિયત એ છે કે તેનો ૭૦-૭૫ ટકા ભાગ ખરાબ થઈ જાય તો પણ તે કેટલાક મહિનાઓ સુધી કામ આપતું રહે છે.

...તો લિવરને વાંધો ક્યારે પડે?

લોહી સાથે ભળેલો આખા ગામનો કચરો સાફ કરતાં કરતાં ક્યારેક કોઈ વણજોઈતી ચીજ આવી જાય, તો તે લિવરની દશા ખરાબ કરી શકે છે. લિવરને લાગુ પડતા રોગોમાં બે પ્રકારના હિપેટાઈટિસ મુખ્ય છે. ઈન્ફેક્શન, ડ્રગ્સનો ઓવરડોઝ, ભુલથી કોઈ કેમીકલ પી જવું, વધુ પડતો દારૂ, દવાનું રિએક્શન વગેરે લિવર બગાડવાનું નાપાક કામ કરી શકે છે.

ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ક્યારે કરવું પડે?

અલબત્ત, દરેક લિવરની બીમારી વખતે તેને બદલવું નથી પડતું. લિવરને લાગુ પડતી મુખ્ય બે સમસ્યાઓ કેન્સર અને લિવર ફેઈલ્યોરના કિસ્સામાં તેનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન કરવાની નોબત આવી શકે છે. દારૂનું વધારે પડતું પાન, કોઈ બીમારીને કારણે લાંબો સમય આઈસીયુનો સંગાથ, અશુદ્ધ ખોરાક-પાણી વગેરે કારણે લિવર ફેઈલ થતું હોય છે. લિવર જ્યારે સિરોસીસનો ભોગ બને ત્યારે તેને બદલવાની દિશામાં વિચાર શરૂ કરવો પડે. સિરોસીસના દરદીને જ લિવર કેન્સર થતું હોય છે. લિવર કેન્સર થયા બાદ તેને બદલવા સિવાય કોઈ ઉપાય રહેતો નથી. જો સિરોસીસ લિવરની બહાર ફેલાઈ જાય તો તેને લિવર બદલાવાથી પણ કંઈ થઈ શકતું નથી.

લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન: જટીલ સર્જરી

ડૉ. એ. એસ. સોઈન લિવરની જટીલ સર્જરીને સરળ ભાષામાં સમજાવે છે...

■ બે રીતે લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરી શકાય, કેડેવર અને લિવિંગ. કેડેવરમાં કોઈ બ્રેઈનડેડ વ્યક્તિનું લિવર જરૂરીયાતમંદ વ્યક્તિને આપવામાં આવતું હોય છે. લિવિંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટમાં કોઈ જરૂર વાળી વ્યક્તિને તેના સગાં-સંબંધીનું લિવર આપવામાં આવતું હોય છે. ■ લિવર બદલવા માટે સૌ પહેલા બ્લડગ્રૂપ મેચ થવું જરૂરી છે (એક જ બ્લડગ્રૂપ હોવું જરૂરી નથી). ■ લિવર આપનાર વ્યક્તિની ઉંમર ૧૮થી ૫૫ વર્ષની વચ્ચે હોવી જોઈએ.. ■ લિવિંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટના કિસ્સામાં દાતા સંબંધી હોવો જોઈએ. ■ લિવર આપનાર વ્યક્તિ ઓવર વેઈટ ન હોવો જોઈએ. ■ બ્રેઈનડેડના કિસ્સામાં બ્રેઈનડેડ વ્યક્તિ આઈસીયુમાં લાઈફ સપોર્ટિંગ સિસ્ટમ પર જીવતો હોય તો જ તેનું લિવર લઈ શકાય. બ્રેઈનડેડ દરદીનું કુટુંબ સહમત થાય તે પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે. ■ આ બધું થયા પછી જેનું લિવર લેવાનું છે, તેના જાતજાતના ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. સૌથી વધુ અગત્યનું કામ લિવરનું સીટી સ્કેન કરવાનું છે. લિવર ઓપરેશન કરતાં પહેલા કમ્પ્યૂટર સ્ક્રીન પર લિવરનો ક્યો ભાગ બદલવાનો છે, કેટલો સમય લાગશે, ઓપરેશન દરમિયાન લિવરને લોહી ક્યાંથી મળશે... એ બધી બાબતો નક્કી કરવી પડે. ઓપરેશન કરતાં પહેલાં કમ્પ્યૂટર સ્ક્રીન પર રીતસરનું વર્ચ્યૂઅલ ઓપરેશન કરવું પડે છે. ઓપરેશન કરવા માટે ત્રણ થી ચાર ડૉક્ટરોની ટીમ કામે લાગતી હોય છે. એક ડૉક્ટર આખું ઓપરેશન પતાવી ન શકે. ■ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એટલે આખું લિવર બદલતું નથી, લિવરનો જેટલો ભાગ ખરાબ થયો હોય તે બદલવામાં આવે છે. લિવર દાન કરનારના શરીરમાંથી લિવરનો એટલો ભાગ લઈ દરદીના શરીરમાં તેને રોપવામાં આવે છે. ■ ઓપરેશન છ થી દસ કલાક સુધી ચાલતું હોય છે. ■ ઓપરેશનનો ખર્ચ સામાન્ય સંજોગોમાં રૂપિયા ૧૮થી ૨૦ લાખ ખર્ચ થાય છે.

લિવર દાતાનું શું?

લિવર આપનાર વ્યક્તિને લિવરદાનથી કોઈ ફરક પડતો નથી. ૨-૩ મહિનામાં તેનું લિવર ફરીથી આખું બની જાય છે. લિવર ૨૫ ટકા ક્ષમતાએ પણ કામ કરી શકે છે, એટલે ૭૫ ટકા સુધીનું લિવર કોઈને આપી શકાય છે. થોડા દિવસમાં આપનારનું આપ્યું હોય એ સિવાયનું અને લેનારે જેટલું લિવર લીધું હોય એ સિવાયનું લિવર વિકસિત થઈ જાય છે. બન્ને પક્ષોએ થોડો સમય દવા લેવી પડે અને ચેક-અપ કરવું પડે, એ સિવાય માથાકૂટ નહીં.

પાણી પહેલા પાળ બાંધવી હોય તો?

આ બધી વાત તો લિવરની બ્રેક ફેઈલ થાય પછીની છે, પણ લિવર બગડે જ નહીં એ માટે આટલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી...

■ દારૂથી દૂર રહેવું. ■ પ્રદુષણથી સચેત રહો. ■ હીપેટાઈટીસ-બીની રસી લેવી. હીપેટાઈટીસ-સીથી પણ લિવર ફેઈલ થઈ શકે છે, પણ તેની કોઈ રસી ઉપલબ્ધ નથી. ■ ભોજનમાં શર્કરાનું પ્રમાણ મર્યાદિત રાખો. ■

તસવીરો: **વિજય આચાર્ય**

lalitgajjer@gmail.com

આ રહ્યા સફળ ઉદાહરણો...

ગુજરાતના ઘણાં લોકોનાં લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશનના સફળ ઓપરેશન ડૉ. સોઈનને કર્યા છે. એ લોકો ડૉ. સોઈનને ભગવાનનો અવતાર માને છે. આવા કેટલાક કિસ્સા પર નજર ફેરવીએ...

વીરાની વહારે

સુનંદા અશ્વિનાનંદે તેના ભાઈ લોમેશને લિવર આપ્યું છે. ૨૦૦૭માં તેમનું લિવર બદલવામાં આવ્યું હતું. હાલ બન્ને એકદમ તંદુરસ્ત જીવન જીવે છે.

જનનીની જોડ સખી, નહીં જડે

ફૂલ જેવી રાજલક્ષ્મી હજુ ૯ વર્ષની જ છે. તેને તેની જનનીએ લિવર આપ્યું છે. રાજલક્ષ્મીના મમ્મી પ્રીતિબહેન ગૃહિણી છે. રાજલક્ષ્મી ત્રીજા ધોરણમાં ભણતી હતી ત્યારે તેને સારવારને કારણે ઉઠાડી લેવામાં આવી છે. હવે તે એકદમ સ્વસ્થ છે. ડોક્ટર સારવાર પુરી કરશે એટલે એ ફરીથી સ્કૂલ જવાનું શરૂ કરશે.

રાખડીનું ઋણ

૩૭ વર્ષના રેણુકાબહેનની વહારે તેનો ૨૭ વર્ષનો ભાઈ આવ્યો હતો. ત્રણ વર્ષ પહેલા રેણુકાબહેનનું લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કર્યું, ત્યારે તેને લિવર આપનારા તેમના ભાઈ નીતિનના લગ્ન થયાને હજુ ૩ મહિના જ થયા હતા. આજે ત્રણ વર્ષ બાદ તેના ઘરે એક બાબો છે.

મૂડીનું વ્યાજ તો બચાવવું પડે ને!

તારાપુરના ૫૧ વર્ષિય ગોવિંદભાઈએ તેની ૧૨ વર્ષની પૌત્રી વૃંદાને પોતાનું લિવર આપ્યું છે. ગયા વર્ષે ઓપરેશન બાદ આજે બન્નેની તબિયત સારી છે. ગોવિંદભાઈ કહે છે, 'ઓપરેશન કર્યું એ પહેલા મારી દીકરી રોજ મરી જવાની વાત કરતી હતી, હવે તે આરામથી જીવે છે. આ દીકરી મારી 'મૂડીનું વ્યાજ' છે, એને તો બચાવવું જ પડે ને!' વૃંદા સાતમા ધોરણમાં ભણે છે અને નવું લિવર મળ્યા બાદ ખુશખુશાલ છે.

ડૉ. એ.એસ. સોઈન એટલે કોણ?

૧૯૯૮માં ડૉ. સોઈન ભારતમાં પહેલું અને સૌથી વધુ લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટના ઓપરેશન કરવાનો અનુભવ ધરાવે છે. હાલ દિલ્હીની સર ગંગારામ હોસ્પિટલ સાથે જોડાયેલા ડો. સોઈન અત્યાર સુધીમાં લિવર બદલવાના ૪૦૦ જેટલા ઓપરેશન કરી ચૂક્યા છે.

સ્ટર્લિંગ ઓન વે...

અમદાવાદની સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલ લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશનની સુવિધા વિકસાવવા જઈ રહી છે. સ્ટર્લિંગના લિવર સ્પેશિયાલિસ્ટ ડૉ. હિતેષ ચાવડા લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટનું ઇન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર સમજાવતા કહે છે, 'લિવર સામાન્ય હોસ્પિટલમાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ન થઈ શકે. તેના માટે ખાસ વિભાગ બનાવવો પડે. આઈસીયુ હોય તેમ લિવર કેર યુનિટ બનાવવું પડે. લિવરના ઓપરેશનનો ખર્ચ મોંઘો થવાનું કારણ ઓપરેશન માટે વપરાતા અત્યાધુનિક સાધનો અને દવાઓ છે. આપણે ત્યાં લિવરનું ઓપરેશન રૂપિયા ૨૦થી ૩૦ લાખમાં પતી જાય છે.

વેલકમ બેક... મિ. મહાત્મા

ફરીથી એક 'ગાંધી પુણ્યતિથિ' આવશે. ગાંધીજીના નામે સત્ય અને અહિંસાનો ફરીથી વેપાર થશે. વેલ! હવેનો સમય એવો છે કે જો ગાંધીજી જીવતા હોય તો તેમણે પણ પોતાનું માર્કેટિંગ કરવા એડ એજન્સીને ભાડે રાખવી પડે. તો જ અંગ્રેજ માનસ ધરાવતા લોકો 'મહાત્મા'નો મતલબ સમજી શકત.

મિત્રો, આજે 'સત્ય'ની સાઈકોલોજીની ચર્ચા કરવી જરૂરી છે. 'એબ્સોલ્યૂટ ટ્રુથ' એ આદર્શ વાત છે. મારે ખાસ આજે એ કહેવું છે કે, શું આપણા રોજિંદા વ્યવહારમાં બાળકોને આ વાત ગળે ઉતારી શકીએ કે ગાંધીજી જેવું સત્ય બોલી શકાય છે, અથવા આચરી શકાય છે?

મોટા ભાગનાનો ઉત્તર મને ખબર છે કે આ શક્ય જ નથી. આપની વાત અમુક અંશે સાચી છે. આવું જીવન વ્યવહારિક દૃષ્ટિએ જીવવું લગભગ અશક્ય લાગે છે, પણ આપણે એટલું તો કરી શકીએ કે બાળકને બિનજરૂરી ખોટું બોલતા અને ખોટું આચરણ કરતાં અટકાવી શકીએ. કેટલાક કહેશે 'આનો જમાનો નથી.' પણ વાત એમ છે કે દરકે વ્યક્તિમાં પોતાની એક અંગત અને આગવી નૈતિકતા હોય છે. અનૈતિકતા વિકસાવવાની જવાબદારી માતા-પિતા અને શિક્ષકો તેમજ સમાજની હોય છે. જ્યારે આમાં માતા-પિતા નિષ્ફળ જાય ત્યારે શું થાય તે ગંભીર બાબત છે. આ કિસ્સો સાંભળો.

'શૈલી' અને 'સપન'ને એક દીકરો, એનું નામ 'યશ'. યશ શહેરની નામાંકિત સ્કૂલના ત્રીજા ધોરણમાં ભણે. સ્કૂલમાં શિક્ષક સત્યના પાઠ ભણાવે. ઘરે ઉપરછલ્લી રીતે તો યશને સાચું જ બોલવું તેવી 'પ્લાસ્ટિક મોરાલિટી' શિખવાડવામાં આવે.

દરેક ઘરમાં જેમ બનતું હોય છે તેમ એક સાંજે સપન કામથી થાકીને ઘરે ટીવીની ચેનલ્સ સર્ફ કરતો હતો. ત્યાં જ ઉધાર વસૂલી માટે તેના એક બિઝનેસમેનનો લેન્ડલાઈન પર ફોન આવ્યો. સપને શૈલીને ફોન ઉપાડવા કહ્યું. સામેથી અવાજ આવ્યો. સપન વિશે પૂછપરછ કરી. શૈલીએ ફોનના માઉથ પીસ ઉપર હાથ દબાવીને સપનને કહ્યું કે પેલા વણજોઈતા વેપારીનો ફોન છે. સપને ઈશારાથી જ સમજાવ્યું કે, 'કહી દે ને, કે હું બહાર છું અને મારો મોબાઈલ ઘરે ભૂલી ગયો છું અને ખબર નથી પાછો કેટલા વાગે ઘરે આવીશ.' શૈલીએ એક સ્માર્ટ વાઈફની ભૂમિકા ભજવીને આ ડેઈલી જૂઠાણાનું નાટક પૂરું કર્યું.

આ સમગ્ર ઘટના એક ખૂણામાં વિડિયોગેમ રમતો યશ સાંભળી અને જોઈ રહ્યો હતો. હવે તો યશને પણ ખબર હતી કે જો મારે ફોન પર મમ્મીની ભૂમિકા ભજવવી હોય તો કેવી રીતે બોલાય! મિત્રો, હું જાણું છું કે ક્યારેક વ્યવહારિક સંજોગોને ધ્યાનમાં રાખતાં નાછૂટકે આવું કરવું પડતું હોય છે, પરંતુ શું 'યશ' ઉપર પડતી નકારાત્મક અસરો કેવી ભયાનક નીવડશે તે વિચાર્યું છે, અને આવાં તો અનેક ઉદાહરણો રોજિંદા જીવનમાં બનતાં જ હોય છે. આ જ 'યશ' મોટો થઈને તમે જે ઉપદેશો આપશો તેને સત્ય માનીને સ્વીકારશે? આપણે મોટે ભાગે વ્યવહારિક અસત્યોને સામાજિક કૌશલ્યનું મહોરું પહેરાવીને ઓક્સિજન જેટલું મહત્ત્વ આપી દીધું છે.

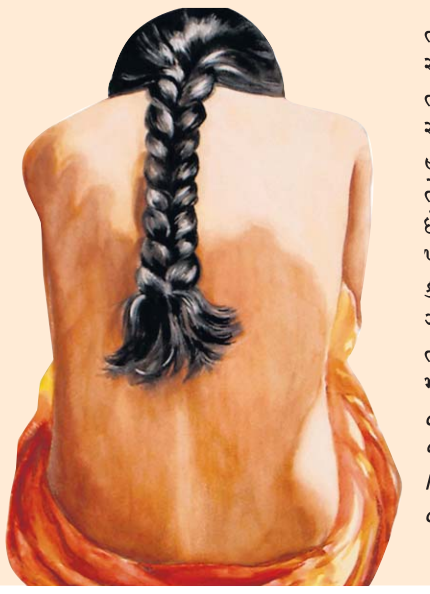
શૈલી અને સપનને બાળકની હાજરીમાં કેવું વર્તન કરવું તેનું કાઉન્સેલિંગ કરવામાં આવ્યું. મિત્રો, એવું નહીં માનતા કે માત્ર ફોનની ઘટનામાં આટલું બધું? ઉત્તર છે... આવા અનેક પ્રસંગોની હારમાળા બાળકની નૈતિકતા પર ઘેરા પ્રત્યાઘાતો પાડે છે. હા, મેં કેટલાંક પેરન્ટ્સ જ એવાં જોયાં છે જે એવી દલીલ કરે છે 'સાહેબ જમાના પ્રમાણે છોકરાઓને સ્માર્ટ તો બનાવવા જ પડે ને!' કદાચ આવાં પેરન્ટ્સને સ્માર્ટનેસની સાચી વ્યાખ્યા ખબર નથી. આ જ સ્માર્ટનેસ ભવિષ્યમાં બૂમરેંગ થઈને સ્માર્ટ પેરન્ટ્સને ધોળે દિવસે તારા દેખાડી શકે છે.

વિનિંગ સ્ટ્રોક: આજે ગાંધીજીની આત્મકથા 'સત્યના પ્રયોગો' સૌથી વધુ વેચાય છે, પણ અસત્યના પ્રયોગો વધુ સફળ થાય છે. એવી માન્યતા છે... માટે જ કહું છું, 'મહાત્મા... પ્લીઝ કમબેક એન્ડ એક્સપ્લેઇન યોર એક્સપેરિમેન્ટ્સ...' ■

drprashantbhimani@yahoo.co.in

જાણવું જરૂરી છે
■ ડૉ. પારસ શાહ (સેક્સોલોજિસ્ટ-રાજસ્થાન હોસ્પિ.)

વધુ પડતું માસિક જાય છે



સમસ્યા: મારા પતિની ઉંમર ૫૫ વર્ષની છે અને મારી ૫૧ વર્ષની. સેક્સ લાઇફ સુખ-શાંતિથી માણીએ છીએ. મારા પતિને ગુદામૈથુનની ઇચ્છા વધુ થાય છે. થોડા સમયથી મારા પતિની ઇન્દ્રિય વાંકી થઇ રહી છે, તો શું આ વળાંક ઉંમરના કારણે અથવા ગુદામૈથુનથી હશે?

ઉકેલ: સામાન્ય રીતે દરેક પુરુષની ઇન્દ્રિય થોડી જમણી બાજુ કે ડાબી બાજુ, થોડી ઉપર કે નીચે વળેલી જ હોય છે. આ વળાંક સામાન્ય રીતે કેળાં જેવો હોય છે. જે નોર્મલ છે. જો ઇન્દ્રિય ધનુષ્ય જેટલો વળાંક ધરાવતી હોય તો ધ્યાન રાખવું પડે, પરંતુ દાતરડા જેટલો વળાંક હોય તો સારવાર કરાવવી પડે. ઘણી વાર પાયરોનિલ નામની બીમારીમાં આ ઇન્દ્રિયના વળાંકની તકલીફ જોવા મળતી હોય છે. ઘણી વાર તે દવાથી દ્વારા પણ સુધરી શકે છે, પણ જો વળાંક વધારે પડતો હોય અને જાતીય સુખમાં અવરોધરૂપ હોય તો ઓપરેશનની જરૂર પડી શકે છે. આ વળાંકની સમસ્યા ગુદામૈથુન અથવા ઉંમરને કારણે નથી.

સમસ્યા: મારી ઉંમર ૩૭ વર્ષની છે. મને માસિકસ્રાવ ખૂબ જ થાય છે એ છથી સાત દિવસ ચાલે છે. મારી સોનોગ્રાફીનો રિપોર્ટ પણ નોર્મલ છે. ડૉક્ટરે મને ગર્ભાશયની કોથળી કાઢવાની સલાહ આપેલ છે. મારી જેઠાણીને પણ આવી જ તકલીફ હતી અને તેમને ગર્ભાશય દૂર કરાવેલ, પરંતુ તેમને જાતીય જીવનમાં ખૂબ જ તકલીફ પડે છે. મારે ઓપરેશન નથી કરાવવું. કોઇ બીજો ઉપાય ખરો?

ઉકેલ: ઘણી વાર ગર્ભાશય સાથે અંડાષય પણ દૂર કરવામાં આવે છે. જેથી સ્ત્રીને નાની ઉંમરે જ મેનોપોઝ આવી જાય છે.જેમાં ઘણા હોરમોન્સના ફેરફાર થઈ જાય છે. જેથી જ્યારે સ્ત્રી જાતીય જીવન માણે ત્યારે નીચેના ભાગે પૂરતી ચિકાસ અનુભવાતી નથી, જેથી તેમને સમાગમ તકલીફદાયક બનતો હોય છે, પરંતુ જો આપના બધાં રિપોર્ટ નોર્મલ હોય તો આપે હવે ગર્ભાશય દૂર કરાવવાની જરૂર નથી. તેના માટે થર્મલ બલૂન થેરપી કરવામાં આવે છે. બીજા દિવસથી તમારી નોર્મલ કામકાજ પણ કરી શકો છો. આમાં ગર્ભાશય દૂર કરવામાં આવતું નથી. આ ઓપરેશન ગર્ભાશયમાં નાની ફાઈબ્રોઈડની ગાંઠ હોય તો પણ અસરકારક રહે છે અને વધુ પડતાં માસિકમાંથી છુટકારો મળી શકે છે. ■

તમારી સમસ્યા પોસ્ટકાર્ડમાં મોકલો: જાણવું જરૂરી છે, કળશ, મેગેઝિન વિભાગ, દિવ્ય ભાસ્કર, એસ.જી. હાઈવે, અમદાવાદ-૫૧.

kalash@guj.bhaskarnet.com

'આમવાત'

પાંચમો વેદ
■ વૈદ્ય પ્રેરક શાહ

'અરે રમામાસી, આવો આવો.'

'કહે, તારું દવાખાનું કેવું ચાલે છે?'

'માસી, લોકોનો આયુર્વેદમાં વિશ્વાસ વધતો જાય છે. એટલે દર્દીઓ વધતા જાય છે.' 'તો ભાણી, આ મારા સાંધા દુ:ખે છે તેનું કંઈક કરને? ૫-૬ વર્ષથી આ બધા સાંધા દુ:ખે છે. ઊઠવા-બેસવામાં હેરાન થવાય છે.'

'શું તમેય માસી, આટલાં વર્ષોથી આટલી બધી તકલીફો સાથે લઈને ફરો છો. ટ્રીટમેન્ટ કશી કરતાં જ નથી?' 'હું તો બહેન, બધું કરી છૂટી છું. ડૉક્ટરો, એક્સ-રે, લોહીના રિપોર્ટ, જાત જાતની ગોળીઓ અને પેઈનકિલર બધું લીધું છે. તારા માસા મારા માટે બામ અને માલિશના તેલની બોટલ પણ લાવ્યા હતા. તે પણ વાપરી જોયા છે, પણ કશાયથી લાંબો ફાયદો નથી થતો. જે કાંઇ ઉપાય કરીએ ત્યારે થોડો સમય સારું લાગે. છાપાંમાં બધા લેખ આવે છે તે વાંચીને અને ટીવીની જાહેરખબરો જોઈ જોઈને આયુર્વેદની ઘણી બધી દવાઓ પણ કરી જોઈ છે. હવે તો એમ લાગે છે કે આ મટશે જ નહીં. મેથીના ફાકડા માર્યા, ઉકાળા પણ પીધા અને ગૂગળની ગોળીઓ પણ ખાઇ લીધી. હવે તો સ્વીકારી લીધું છે કે પચાસનાં થયાં પછી આવું તો રહે જ. ઘડપણ આવશે તેની આ નિશાની છે.' 'માસી, તમે બહુ નિરાશ થઈ ગયાં છો. જરૂરી નથી કે પચાસ વર્ષે આવા દુખાવા થાય જ. નક્કી કરો અને મારામાં વિશ્વાસ મૂકો તો ત્રણ-ચાર મહિનામાં સરખા ચાલતાં થવામાં મદદરૂપ થઈ શકું.

સૌથી પહેલા તો તમારી થોડી આદતો બદલવી પડશે. સવારે વહેલાં ઊઠવાનું, બપોરે જમ્યા પછી બિલકુલ સૂવાનું નહીં, ભૂખ લાગ્યા વગર જમાવનું નહીં, ઠંડી-વાયડી-તળેલી-આથાવાળી-વાસી ચીજવસ્તુઓ લેવાની નહીં, દહીં અને દહીંમાંથી બનતી તમામ વાગનીઓ અને ટામેટાં બિલકુલ બંધ, કેળાં પણ નહીં અને અઠવાડિયે એક ઉપવાસ માત્ર સૂંઠના પાણી પર. બોલો થશે આ બધું?' 'હની બેટા, આ તો બહુ અઘરું પડે. હું તો સોમવાર અને ગુરુવાર કરું છું. વળી અગિયારસ અને પૂનમ પણ કરું. હવે દહીં, બટાકા, કેળાં વગર કેવી રીતે રહેવાય? એના કરતાં બે-ત્રણ દવા લખી આપને?'

'ના માસી, સાજા થવું હોય કે સાજા રહેવું હોય તો તમારી કોઇ શરતો મને માન્ય નથી. દર્દીની શરતે ડૉક્ટરો ટ્રીટમેન્ટ કરી જ ન શકે. દર્દીએ ડૉક્ટરની શરતો માનવી પડે તો જ સાજા થવાય. બીજી તમારા જેવા આમવાતના દર્દીઓને દવા કરતાં પહેલી જરૂરિયાત લાઇફસ્ટાઇલ બદલવાની જ છે. ૧૦ દિવસ તમે આદતો બદલી જુઓ તમને મારામાં સો ટકા વિશ્વાસ પડે પછી કહેજો, દવા પણ આપીશ અને પંચકર્મની અકસીર સારવારમાં એક 'બસ્તિકર્મ' નામની ટ્રીટમેન્ટ પણ આપીશ. પંદર દિવસમાં તમે ચાલતાં થઈ જશો.' ■

prerakayu@hotmail.com

'હે પ્રભુ, અમારી નૈયાની 'નૈયા' પાર કરાવ!

નૈયા શાહના માતા-પિતા ભગવાનને એકજ પ્રાર્થના કરે કે 'હે પ્રભુ, અમારી નૈયાની 'નૈયા' પાર કરાવ!' નૈયા આમતો ધોરણ-૧૨ની વિદ્યાર્થિની અને તકલીફમાં માથું દુખે-મુખ્ય તકલીફ આ જ. મેડિકલ પ્રેક્ટિસમાં હિસ્ટ્રી ટેકિંગનું ખૂબ જ મહત્ત્વ છે. ચાહે પછી કોઇ પણ હોય પરંતુ હિસ્ટ્રી ટેકિંગ- દર્દીના રોગનો ઇતિહાસ જાણવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

સામાન્ય રીતે જો હું નૈયાના કેસમાં ઊંડો ન ઊતરું તો અન્ય ચિકિત્સકની જેમ ફક્ત માથાના દુખાવાની સારવાર જ આપવાની રહે, પરંતુ તેમ ન કરતાં મે તેની

સાથે લગભગ ૨૫-૩૦ મિનિટ વાત કરી. તપાસ અને વાતચિત બાદ તારણ કંઇક અલગ જ નીકળ્યું.

એક તો ૧૨મા ધોરણની વિદ્યાર્થિની એટલે મગજ પર જરૂરત કરતાં વધારે બોજ લઇને ચાલતી. વળી હાલત રેસના એવા ઘોડા જેવી કે જે રેસ શરૂ થતાં પહેલાં જ થાકીને લોથપોથ થઇ ગઇ હતી. અગિયારમા ધોરણના વેકેશનથી જ ધોરણ-૧૨નો કોર્સ ભણવાનો અને જલદીથી પૂરો કરવાનો શરૂ કર્યો હતો. જે સમયમાં ઇતર પ્રવૃત્તિ દ્વારા માઇન્ડ ફ્રેશ કરી શરીર અને મનમાં નવું જોમ ભરવાનું હતું તે સમય દરમિયાન જ તેણે રૂટિન પ્રવૃત્તિમાં રહીને સ્વાભાવિક કંટાળાને આમંત્રણ આપ્યું. આ સાથે તેના સેન્સેટિવ સ્વભાવના લીધે મિત્રો સાથેની ચર્ચા તેની વધુ ડિસ્ટર્બ કરે. જો કોઇ ફ્રેન્ડ એમ કહે કે મેં તો આજે આ વિષયનું સંપૂર્ણ રિવિઝન કરી લીધું તો તે તરતજ ચિંતિત થઇ જાય અને બીમાર જેવી લાગે- માથામાં ઝટકા વાગે અથવા તો માથું એકદમ ભારે ભારે થઇ જાય. ઘણી વાર તો આવા એપિસોડ અઠવાડિયામાં ૩થી ૪ વાર પણ બને. વળી તેને હવે તો કોઇ માથાની દવા-ગોળી પણ અસર કરતી નહોતી. જેમ જેમ પરીક્ષાનો સમય નજીક આવતો ગયો તેમ તેમ માથાના દુખાવાની તીવ્રતા વધતી ગઇ. આ સાથે હવે તો ઉબકા અથવા બેચેની-ખોરાક ઘટી જવો-વજન ઓછું થઇ જવું તેમજ loss of concentration જેવા લક્ષણો પણ ઉત્પન્ન થવા લાગ્યા, નૈયાના માતા-પિતા ખરેખર ચિંતિત થઇ ગયા. એક સારા સંસ્કારી કુટુંબની સ્માર્ટ દીકરીના કેરિયરનો પ્રશ્ન હતો. જો આમ જ ચાલ્યું તો નૈયા સારી ટકાવારી તો શું પણ પાસ થશે કે કેમ તે પ્રશ્ન હતો. નૈયાએ પોતે પણ આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી દીધો હતો અને તેને રીતસર પરીક્ષાનો ડર સતાવતો હતો. નૈયાના માતા-પિતાને એક જ પ્રશ્ન હતો કે સર, અમારી દીકરીને આ શું થઇ ગયું છે? આ રોગનું નામ શું છે? મેં તેમને કહ્યું કે મેડિકલ ટર્મિનોલોજી પ્રમાણે આ Anxiety disorders ગણાય અને તેના અંતર્ગત ડોગ્રૂ તરીકે ઓળખાય. સેન્સિટિવ વ્યક્તિ કોઇ પણ બાબતને લઇને વધુ ચિંતિત રહે ત્યારે આ પ્રકારના લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણી વાર તો પેટમાં દુખવું, ઝાડા થવા વગેરે તકલીફો પણ જોવા મળે છે. વળી જો વ્યક્તિ ડિપ્રેશનમાં જતી રહે તો હાર્ટએટેક પણ આવી શકે છે. મેં નૈયાને મારી પાસે બેસાડી લગભગ ૧૫ દિવસના અંતે વાતચીત દ્વારા સાયકોથેરાપી આપવાનું શરૂ કર્યું. ■

ચરકના બીજા હેલ્થ સેન્ટર: રાજકોટ, સુરત, વડોદરા, એપોઇન્ટમેન્ટ માટે- ૯૩૭૫૬૯૦૫૦૬

ફૂલ તુમ્હે ભેજા હે, દવામેં...

ગુલાબ લગભગ બધાજ વિટામીનથી સજ્જ હોય છે. એટલે જો ક્યારેક પ્રિયતમ નારાજ થઈ જાય અને તેને ગુલાબ આપી શકાય તેવી હાલત ન હોય તો તેને ખાઈ જવામાં નો પ્રોબ્લેમ! શરદી-ઉધરસ, સ્કર્વી, ઇન્ફ્લૂએન્ઝા અને ડાયેરિયાને કાબૂમાં લેવામાં પણ ગુલાબ ઉપયોગી છે. ભારતીય આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં મોંના છાલા, શરીર પર ખંજવાળ, વગેરે જેવી સમસ્યાઓ ગુલાબથી કંટ્રોલ કરી શકાય છે. ગુલાબની પાંખડીઓના ચૂરણને ખાંડ સાથે મીક્સ કરી ઉનાળામાં પાચનતંત્રને રાહત આપી શકાય છે. શરીરને ઠંડક પહોંચાડવા માટે ગુલાબ લાભદાયી છે. 'રોઝ થેરપી' નામે ચિકિત્સા પણ પ્રચલિત થઈ રહી છે. આ બધું થાય ત્યારે ખરાં, કોઈને એમજ ગુલાબ આપો તો પણ મજા આવી જાય. ■