ડેન્ગ્યુમાં હોમિયોપેથીક સારવાર

દૈનિક સમાચારોમાં હમણાંથી ડેન્ગ્યુના સમાચારો છવાયેલા છે. ડેન્ગ્યુનો તાવ ઘાતક પણ નીવડે છે. દિવસે દિવસે ડેન્ગ્યુના કેસ વધતા જાય છે.

ડેન્ગ્યુ પણ મેલેરીયાની જેમ મચ્છરથી ફેલાતો રોગ છે. પરંતુ આ બન્ને મચ્છરોની જાતિ અલગ હોય છે. ડેન્ગ્યુ એડીસ નામના મચ્છરથી ફેલાય છે. આ મચ્છર મોટાભાગે દિવસે કરડે છે અને કરડ્યા પછી પાંચથી દસ દિવસમાં રોગના લક્ષણો દેખાય છે. મચ્છર કરડવાથી ફ્લેવીવાઈરસ નામના

કોરોના

વાયરસ શરીરમાં પ્રવેશી શ્વેતકણો ઉપર હૂમલો કરે છે. દર્દીની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પ્રમાણે પાંચથી દસ દિવસમાં લક્ષણો દેખાવા લાગે છે. એમાં પણ રોગની તીવ્રતા પ્રમાણે અલગ-અલગ લક્ષણો દેખાય છે.

સામાન્ય ડેન્ગ્યુમાં તાવ વધારે પડતો આવતો હોય છે. એટલે કે ૧૦૪ થી ૧૦૫ ડીગ્રી સુધી તાવ આવે અને સતત પાંચ-સાત દિવસ સુધી રહે. બીજા લક્ષણો ફ્લૂ જેવા લાગે માથું દુઃખે. સ્નાયુઓમાં કળતર થાય, ખૂબ ગભરામણ થાય. નબળાઈ લાગે, ત્વચા ઉપર ચકામા ઉપસી આવે. લોહીનું દબાણ ઘટી જાય, ચક્કર આવે આવા દર્દીઓમાં આમાથી અલગ-અલગ લક્ષણો પણ હોઈ શકે રોગની ગંભીર સ્થિતિમાં લોહીમાં પ્લેટલેટ્સની સંખ્યા ઘટવા લાગે છે. પ્લેટલેટ્સ લોહી ગંઠાવાનું કાર્ય કરે છે. તેની તેમની સંખ્યા ઘટતા દર્દીના વિવિધ અંગો નાક, પેઢા કે અંદરના અંગોમાંથી લોહી વહેવા લાગે છે

અને શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ ઘટે છે અને સ્થિતી ગંભીર બને છે. હેમરેજીક ડેન્ગ્યુ છે. તેનાથી અંદરના અવયવો ફેફસા, લીવર, કિડની પર અસર થાય છે અને કામ કરતાં બંધ થઈ જાય છે તે ઘાતક સ્થિતિ છે. તાવ મગજ ઉપર ચડી જવાથી પણ ગંભીર પરિણામ આવે છે.

ડેન્ગ્યુનો ચોક્કસ ઈલાજ આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાનમાં નથી. એમાં માત્ર દેખીતા લક્ષણોની જ સારવાર આપવામાં આવે છે.

હોમિયોપથીમાં પણ લક્ષણો મુજબ સારવાર આપવામાં આવે છે પરંતુ હોમિયોપેથ ઔષધો વ્યક્તિની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. જેથી રોગની ગંભીર સ્થિતિને ટાળી શકાય છે.

તાવ આવે અને તે વધારે હોય અને ઉતરે જ નહીં તો તરત લોહીની તપાસ કરાવી ને ડેન્ગ્યુ છે કે નહીં, તેનું નિદાન કરવું જોઈએ. દર્દીએ આરામ કરવો જોઈએ. પ્રવાહી વધારે લેવું જોઈએ, ભીના પોતા મુકવા જોઈએ. સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ડેન્ગ્યુ એ ચેપી રોગ નથી પણ મચ્છર જો દર્દીને કરડીને બીજી વ્યક્તિને કરડે તો તેને ચોક્કસ ડેંગ્યુ થાય એટલે ઘરની આસપાસ ભરાયેલું પાણી, ગંદકી ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. હળવો ખોરાક લેવો જોઈએ.

દર્દીના નિદાન પછી જો ડેન્ગ્યુ હોય તો હોમિયોપથી ઔષધો ખૂબજ અસરકારક નીવડે છે. તેમાં દર્દીના લક્ષણો પ્રમાણે અલગ-અલગ ઔષધો આપવામાં આવે છે. જે દર્દીની આંતરિક શક્તિ વધારી રોગને દૂર કરે છે. આ ઔષધો તબીબી સલાહ મુજબ લેવા ખૂબ જરૂરી છે. ડેંગ્યુ કયા પ્રકારનો છે તેની ગંભીરતા જોઈ પછી દવા આપવામાં આવે છે. હોમિયોપેથીક દવામાં આર્સેજીક આલ્બ, ઈફીટોરીયમ ફરફોરેટમ, જેલ્સેમીયન, ચાઈના દવા ડૉક્ટર હોમિયોપેથીકના માર્ગદર્શનમાં લેવી.

દર્દીના નિદાન પછી જો ડેન્ગ્યુ હોય તો હોમિયોપથી ઔષધો ખૂબજ અસરકારક નીવડે છે. તેમાં દર્દીના લક્ષણો પ્રમાણે અલગ-અલગ ઔષધો આપવામાં આવે છે. જે દર્દીની આંતરિક શક્તિ વધારી રોગને દૂર કરે છે

- હર્ષદ રાવલ

કોઈપણ ઋતુમાં સતાવતો વ્યાધિ કાકડા

પ્રાચિન ભારતમાં રોગોનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હતું પરદેશીઓના આક્રમણ પછી રોગોનું પ્રમાણ વધ્યું. કારણો ઘણાં છે. ૧૮મી સદી આસપાસ બાળજન્મ પ્રમાણ વધ્યું અને રોગો વધ્યા હોવાથી મરણ પ્રમાણ પણ વધ્યું. હાલમાં મહિલાઓમાં કેળવણી પ્રમાણ વધ્યું છે. બાળઉછેર અંગેની સમજ અને જ્ઞાન વધ્યા. છતાં બાળકોમાં નાના મોટા રોગો ચાલુ રહ્યા કારણ કે આપણને અનુકુળ હોય કે નહીં પણ પશ્ચિમી ફેશનનું અનુકરણ ચાલુ રાખ્યા જેથી કાકડા જેવા રોગોનું પ્રમાણ વધ્યું.

બાળકોને સામાન્ય રીતે કફજન્ય વ્યાધિઓ વિશેષ સતાવે છે કાકડા ગળાના ઉપરના ભાગે અને જીભના મૂળમાં બન્ને બાજુએ આવેલ છે. આ કાકડાને ચેપ લાગવાથી કે કફ ઉધરસ શરદી વધે એવા આહાર વિહારથી કાકડામાં સોજો આવે છે. એટલે કાકડા ઉપસી આવે છે. તીવ્ર અવસ્થામાં તાવ આવે, ગળામાં દુઃખે ઉધરસ અને શરદી સતાવે છે. તાવ વધારે હોય ગળામાં દુઃખાવો થતો હોય કે કંઈ ગળવાથી ગળામાં દુઃખતું હોય તો ચિકિત્સકની સલાહ લેવી. કાકડાની તીવ્ર અવસ્થામાં બાલાર્કટસ, શ્રૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ ભેળવી બે થી ત્રણ વખત મધ અને તુલસીના રસ સાથે આપવું અને સાથે દશમૂલારિષ્ટ પાણી સાથે આપવાથી સારૂં થાય છે.

પરેજી નહીં પાળવાથી કે પુરતી ચિકિત્સા નહીં કરવાથી આ શાંત કાકડા ફરી વધે છે. આવું ચાલુ જ રહે છે. કાકડા તદ્દન નોર્મલ થતા નથી થોડા વધેલા રહે છે. આવા થોડા વધેલ થોડા સોજાવાળા કાકડાને જૂના કાકડા કહે છે. જૂના કાકડા તદ્દન સારા થઈ શકે છે. પણ હેત વહાલ કે બીજા કોઈ કારણસર જૂના કાકડાના દર્દી બાળકને આઈસ્ક્રીમ, કોલ્ડીંસ, ચીકાશવાળા ભારે પદાર્થો ચોકલેટ વગેરે આપવાથી શાંત જણાતા કાકડા ફરી ઉથલો મારી બાળકને પરેશાન કરી મુકે છે. જૂના કાકડાના દર્દી બાળકનો શારીરિક વિકાસ બરોબર થતો નથી. કેટલાક કેઈસમાં એવું પણ બને છે કે જૂના કાકડાના બાળક દર્દી યુવાનીમાં પણ આ રોગથી પીડાય છે. આ વ્યાધિનું પ્રમાણ બાળકોમાં વિશેષ જોવા મળે છે. અને યુવાન અને યુવતીઓને પણ થઈ શકે છે.

કાકડા (Tonsils) દરેકના શરીરમાં હોય છે. કાકડા રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. ગળા, નાક, કાનને રોગગ્રસ્ત કરતાં જીવાણુથી બચાવે છે. કાકડામાં સોજો આવવાથી તાવ, શરદી વિષે થાય છે. દર્દીને ઔષધો આપી, રોગમુક્ત કરવા જોઈએ. ઔષધની અસર થાય નહીં. પરેજી પાળવામાં આવે નહીં તો કાકડામાં સોજો વધે છે અને પસ પણ થાય છે. આવા ઔષધ સાધ્ય હોય નહીં એવા કાકડાનું ઓપરેશન કરવાનું આયુર્વેદમાં પણ બતાવ્યું છે. વાતવાત કાકડા કાઢી નાખવાનું વિચારવું બિલકુલ વ્યાજબી નથી, સોજો આવેલ કાકડાની યોગ્ય ચિકિત્સા નહીં કરવાથી રૂમેટિક, ફીવર, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, ગળાનો સોજો, કાનમાં સોજો વગેરે રોગો કરે છે.

સ્વસ્થવૃત્ત

અવારનવાર પરેશાન કરતા કાકડાની પીડામાંથી કાયમી સારૂં કરવા, પરેજીમાં સખત થઈ આયુર્વેદ નિર્દોષ ઔષધો આપવાથી કાયમી સારૂં થાય છે. આઈસ્ક્રીમ ચોકલેટ વગેરે કફ વધારે એવો ખોરાક બંધ કરવો. જઠરાગ્નિ વધારવો. પાચક કફ, વધે નહીં એવો અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે એવો ખોરાક આપવો. આ વ્યાધિમાં કોગળા કરવાથી કે કાકડા પર લોશન લગાવવાથી કે બહારના ભાગમાં કાનના મૂળમાં લેપ લગાવવાથી તુરત જ અસર થાય છે. બહારના ભાગમાં કાનના મૂળમાં દશાંગ લેપ ગરમ પાણીમાં મેળવી, સવાર-સાંજ લગાવવાથી અને ઔષધો નિયમિત આપવાથી જલ્દી સારૂ થાય છે.

કાકડાના સોજામાં સિતોપલાદિ ચૂર્ણ, યષ્ટિમધુચુર્ણ, શુધ્ધ ટંકણ, બાલા કેટસ, લઘુવસંતમાલતી વગેરે ઔષધોમાંથી એક કે બે મેળવી મધ અને તુલસીના રસ સાથે ઉંમર પ્રમાણે માત્રા આપવાથી સારૂં થાય છે. ત્રિફળા અને પંચવલ્કપનો કવાથ કરી, સવાર-સાંજ નિયમિત કોગળા કરવાથી જલ્દી લાભ થાય છે. બહારના ભાગમાં દશાંગલેપ, વજ, પંચવલ કુલ સરખે ભાગે લઈ, ગરમ પાણી સાથે મેળવી, ગળાના બહારના ભાગ કાન નીચે લગાવવું. આ વ્યાધિમાં રોગનું શમન થયા પછી દશમૂલારિષ્ટ લાબો સમય જમ્યા પછી નિયમિત આપવાથી કાકડા ફરીને થતાં નથી તેમજ શરીરનો વિકાસ થાય છે. અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. દશમૂલારિષ્ટ યુવાન યુવતી પણ લઈ શકે છે. તીવ્ર એસિડિટીના દર્દીએ સલાહ લઈ દશમૂલારિષ્ટ લેવો.

કાકડાના દર્દીને લીમડાના કુણા પાન કે જે કડવા હોતા નથી. આ પાન ૧૦ થી ૧૫ ચાવીને નિયમિત ખવરાવવાથી ફરીને કાકડા સતાવતા નથી. બાળકની ઉંમર પ્રમાણે બાળચાતુભદ્ર ચૂર્ણ અને હળદર, ૨ થી ૪ રતિ મધ સાથે નિયમિત આપવાથી કાકડા થતા નથી થયા હોય તો બેસી જાય છે, શરદી, ઉધરસ મટે અને પાચન સુધરે છે.

- શાંતિભાઈ અગ્રાવત

પ્રકૃતિમાં સ્થિરતા લાવનારો પ્રયોગ

પચીશ વર્ષની વયના તે યુવાને પોતાની સમસ્યા રજૂ કરી તે ટૂંકમાં આ પ્રમાણે હતી. તે યુવાનનું મન સ્થિર ન રહેતું. ક્યાંયક કોઈ નોકરી મળી હોય તો તેમાં મન સ્થિરતાથી પરોવાય નહિ. બીજી કોઈ નોકરી મેળવવા તેના મનસ્વી વિચારો ચાલે. એક નોકરી છોડીને બીજી નોકરી મેળવ્યા પછી પણ મન તેમાં પરોવાય નહિ. પહેલી નોકરી સારી હતી એવી લાગણી થયા કરે. આમ સાત-આઠ મહિનામાં ચાર નોકરી છોડી દીધી. હવે ક્યાં અને કઈ નોકરીમાં જવા પ્રયત્ન કરવો તેના વિચારો આવતા હતા. ચિકિત્સકે તે યુવાન પોતાની કેફિયત રજૂ કરતી વખતે પણ સતત હાથ-આંખની આમ અને તેમ કંઈને કંઈ ક્રિયાઓ કર્યા કરતો હતો. આવી અસ્થિરતા, ચંચળતા તે વાયુ પ્રકૃતિનું લક્ષણ છે. ચિકિત્સકે તે યુવાનના મનની સ્થિરતા માટે આ પ્રમાણે ઉપચાર બતાવ્યાં.

ઉપચાર કથા

અશ્વગંધા નામની જાણીતી દવા છે. તેનું ચૂર્ણ ગાંધીની દુકાનેથી લાવવું, એક કપ દૂધમાં અર્ધો કપ પાણી ઉમેરવું. તેમાં પાંચ ગ્રામ જેટલું અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ નાખવું. રૂચિ પ્રમાણે ખાંડ અને ઈલાયચીનું ચૂર્ણ નાખવું. ધીમા તાપે ઉકાળીને આશરે પાણીનો ભાગ બળી જાય એટલે ઉતારી લેવું.

આવું દૂધ સવારે અને રાતે સુવાના કલાક પહેલા પીવું. છ મહિના આ પ્રયોગ કરવો. અશ્વગંધામાં મનને સ્થિર કરવાનો ગુણ છે. તે વાયુનાશક છે. હા, તે નિદ્રાપ્રદ છે. તેનું લેટિન નામ વિધેનિયા સૉમ્નિફેરા છે. 'સોમ્નિફેરા'નો અર્થ થાય નિદ્રાદાયક. અશ્વગંધ શરીરને પુષ્ટ કરનાર છે. તે યુવાને આ પ્રયોગ કર્યો. માનસિક સ્થિરતા આવતા તે કોઈ નોકરીમાં સ્થિરતાથી પરોવાઈ ગયો. આ વિશે લાંબુ લખી શકાય પણ અટકું.

- લાભશંકર ઠાકર

અશ્વગંધામાં મનને સ્થિર કરવાનો ગુણ છે. તે વાયુનાશક છે. હા, તે નિદ્રાપ્રદ છે. તેનું લેટિન નામ વિધેનિયા સૉમ્નિફેરા છે. 'સોમ્નિફેરા'નો અર્થ થાય નિદ્રાદાયક. અશ્વગંધ શરીરને પુષ્ટ કરનાર છે

રોજિંદા કેટલાક રોગોની આયુર્વેદિક પરેજી

*** પ્રમેહ- ડાયાબિટીસ**

ગોળ, ખાંડ, તમામ પ્રકારની મીઠાઈ, શેરડીનો રસ, દૂધ કે બાસુંદી, દૂધપાક, ખીર જેવી દૂધની વાનગી, શિખંડ, આઈસક્રીમ, ચીકી, ઘી, માખણ, ચીઝ, દહીં, જલજ જીવોનું માંસ, ચાલુ વર્ષમાં પાકેલું નવું અનાજ, દિવસની ઊંઘ, બેઠાડું જીવન, ધૂમ્રપાન, પેશાબને રોકી રાખવાની આદત, આળસુ સ્વભાવ, વધુ પડતી ઊંઘ, સૂર્યોદય પછી સવારે મોડે સુધી સૂઈ રહેવાની આદત, અતિ ચિંતા, ટેન્શન વગેરે પ્રમેહના દરદી માટે અપથ્ય એટલે કે નુકસાનકારક છે.

ચણા, મગ, જૂના ચોખા, ખાખરા, મમરા, દાળિયા, કળથી, જવ, જાંબુ, લીલી હળદર, આમળા, આદું, કારેલા, પરવળ, તુલસી, લસણ જેવા પદાર્થો પ્રમેહના દરદી માટે પથ્ય એટલે કે લાભકારક છે. સવારે વહેલા ઊઠી ચાલવા જવું અને રાત્રે પણ ભોજન બાદ થોડું ફરવું. હળવો વ્યાયામ કરવો, રોજ સવારે એકાદ કપ જેટલો લીલી હળદર અને તાજા આમળાનો રસ કાઢીને પીવો. કારેલાનો રસ પણ પી શકાય.

*** હાઈ બ્લડ પ્રેશર :**

મીઠું ઓછું કરી નાખવું અથવા તો બંધ કરી દેવું. દહીં, ગોળ તેમજ આથો આવીને તૈયાર થતાં હોય તેવા ખાદ્ય પદાર્થો બંધ કરી દેવા. ચિંતા, ટેન્શન, આવેશ અને અતિ પરિશ્રમ હાઈ બ્લડપ્રેશરના દરદી માટે વર્જ્ય છે. ચિંતા છોડી આરામ કરવો. હળવો ખોરાક લેવો. બ્રાહ્મી, શંખ પુષ્પી, જટામાંસી જેવા નિર્દોષ દ્રવ્યો લેવા. દિવસમાં એકાદ કલાક શવાસન કરવું. ધ્યાન તથા પ્રાર્થનામાં રસ લેવો.

*** કબજિયાત - બંધકોશ :**

મળ, મૂત્ર, વાછૂટ, ઊંઘ, ભૂખ વગેરે કુદરતી વેગોને રોકવા નહીં. ઉજાગરા ન કરવા. જમવામાં નિયમિત રહેવું. બાજરી, ગાંઠીયા કે ભજિયા જેવી ચણાના લોટની બનાવટ, મગફળી, વધુ પડતી છાશ, દહીં, બટાટા, જાંબુ, મેંદાના લોટમાંથી બનતી વાનગી તથા ઉજાગરા, દિવસની ઊંઘ વગેરે કારણોથી કબજિયાત થાય છે માટે સરળતાથી રોજ સવારે મળપ્રવૃત્તિ ન થતી હોય તેવી વ્યક્તિએ આ બધાથી દૂર રહેવું.

કાળી દ્રાક્ષ, પપૈયું, તાંદળજો, પાલખ તથા મેથીની ભાજી, લસણ, હિંગ, આદું, દૂધ, ઘી, ગરમાળાનો ગોળ, આમળા વગેરે કબજિયાતના દરદી માટે પથ્ય છે.

સોજા

સોજા બે પ્રકારના હોય છે. એક અંદરનું તંત્ર બગડવાથી આવતા સોજા અને બીજા કશુંક વાગી જવાથી, ઝેરી જંતુ કરડવાથી અથવા તો ભિલામા જેવા કોઈ તીક્ષ્ણ દ્રવ્યના સ્પર્શથી કે સંપર્કથી આવતા સોજા.

સોજાના દરદીએ દહીં, આમલી, ખાટી છાશ, કાચી પાકી કેરી, ખાટાં ફળો, મીઠું, ગોળ, તલ, હાંડવો, ઢોકળા, ખમણ, ઈડલી, ઢોંસા, દહીંવડા વગેરે ખાટાં તથા ખારા પદાર્થો છોડી દેવા. દિવસે ઊંઘવું નહીં.

પેશાબ સાફ આવે એવા આહાર અને ઔષધ વિશેષ લેવા. કાકડી, ગાજર, લસણ, પરવળ, મૂળા, જવ, કળથીનો સૂપ, મગ અને ખટાશ તથા મીઠા વગરનો મોળો ખોરાક સોજાના દરદી માટે પથ્ય છે.

શીળસ - આર્ટિકેરિયા

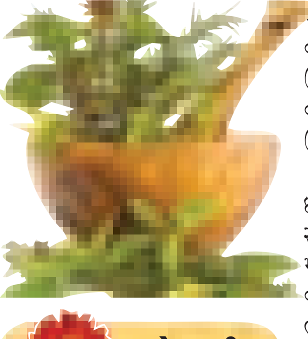
શીળસમાં અમુક ખાસ સમયે આખા શરીરે કે શરીરના કોઈ ખાસ ભાગમાં ઢીમચાં થઈ જાય છે. સખત ખંજવાળ આવે છે અને થોડા સમય બાદ આપોઆપ શમી જાય છે. ઠંડો પવન લાગવાથી, ઠંડા પદાર્થો ખાવાથી, દહીં, છાશ, આમલી, શિખંડ અને ખમણ, ઢોકળા, હાંડવો, ઈડલી, ઢોંસા જેવા આથો આવીને તૈયાર થતી વાનગી તથા કેળા, ગોળ, તલ, અડદ જેવા પદાર્થોના નિત્ય સેવનથી શીળસ થાય કે વધે છે. માટે શીળસના દરદીએ આ બધું છોડવું. ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું. ભારે ખોરાક ન પચવો. તડકામાં ફરવું નહીં.

માત્ર મગ, ભાત, રોટલી, કારેલાનું શાક, દૂધી, પરવળનું શાક, ભાજી, હળદર, મરી, અજમો, દૂધ તથા સ્પર્શમાં ઠંડા ન હોય તેવા પિત્તશામક ખાદ્ય પદાર્થો લઈ શકાય છે. શીળસ થાય ત્યારે ગરમ શાલ ઓઢી લેવી અને શક્ય હોય તો આખા શરીરે અડાયા છાણાની રાખ લગાવવી. સરસિયા તેલની માલિશથી પણ રાહત થાય છે.

કાકડા - ટોન્સિલાઈટીસ

બરફ, બરફના ગોળા, કુલ્ફી, આઈસક્રીમ, ઠંડાપીણા, ફ્રીજનું કે કૂલરનું ઠંડુ પાણી, કાકડાના દરદી માટે અહિતકર છે. દહીં, કેળાં, શિખંડ, કેરીનો ઠંડો રસ, મીઠાઈઓ, બિસ્કિટ, ચોકલેટ વગેરે પણ કાકડામાં અપથ્ય છે.

લીલી સૂકી હળદર કાકડામાં ખાસ વાપરવી. આદું, તુલસી, મધનો ઉપયોગ સવિશેષ કરવો. હળવો, સુપાચ્ય અને ગરમ (તાજો) ખોરાક ખાવો.



આરોગ્યગીતા

*** વાળના રોગો :**

ખરતા વાળ, ખોડો, અકાળે સફેદ વાળ થવાની સમસ્યા, માથામાં જૂ-લીખ થઈ જવા, ટાલ પડવી, ઉંદરી થવી, માથામાં સખત ખંજવાળ આવવી આ બધા વાળના રોગો છે.

આયુર્વેદની દ્રષ્ટિએ જે 'કેશ્ય' એટલે કે વાળની રક્ષા કરનાર આહાર વિહાર છે તેનું સેવન કરવું અને વાળને બગાડનારા આહાર વિહારથી દૂર રહેવું એ વાળને સુરક્ષીત રાખવાની સંક્ષિપ્ત પરેજી છે.

આયુર્વેદની દ્રષ્ટિએ આમળા એ પરમ કેશ્ય અને રસાયન દ્રવ્ય છે. આથી વાળના વિવિધ રોગોમાં આમળાનો ઉપયોગ ખાસ કરવો. અકાળે સફેદ થતાં વાળમાં તથા ખરતા વાળમાં આમળાનો ઉપયોગ ખાસ કરવો જોઈએ.

આમળાની જેવું જ એક બીજું દ્રવ્ય છે નાળિયેર અથવા તો શ્રીફળ. લીલું સૂકું કોપરું ખાવાથી તથા વાળમાં નાખવા માટે કોપરેલ તેલનો ઉપયોગ કરવાથી વાળની સમસ્યા ઘટે છે. આ સિવાય ભાંગરો, તલનું તેલ, કાળી દ્રાક્ષ જેવા દ્રવ્યો વાળ માટે હિતકર છે.

માથામાં ખોડો હોય, વાળ ખરતા હોય કે જૂ લીખ થયા હોય તેવી સ્થિતિમાં દહીં, ગોળ, શિખંડ, આઈસક્રીમ, આથો આવીને તૈયાર થતી હોય તેવી વાનગી જેમ કે હાંડવો, ઢોકળા, ખમણ, ઈડલી, ઢોંસા, ઉત્તપમ અને દહીંવડા જેવા ખાદ્ય પદાર્થો છોડવા. વધુ પડતું મીઠું અને ક્ષારવાળા પદાર્થ પણ વાળને નુકસાન કરે છે. જે સ્થળ પર પાણીમાં ક્ષારનું પ્રમાણ વધારે હોય ત્યાંના લોકો વાળની વિવિધ સમસ્યાથી પીડાતા હોય છે. વાળની સમસ્યા સતાવતી હોય તેવા લોકોએ કેરી ગુંદાના અથાણા, ગોળકેરી, છૂંદો વગેરે છોડવું.

'વિરુદ્ધ આહાર' પણ વાળના રોગો વધવાનું એક અગત્યનું કારણ છે. દૂધ સાથે કેળા, દૂધ સાથે તમામ ફળ, ફ્રુડ સલાડ, મિલ્ક શેઈક (ચીકુ શેઈક, મેન્ગો મિલ્ક શેઈક વગેરે), દૂધ સાથે ડુંગળી, દૂધ સાથે ખટાશ, દૂધ સાથે ઈંડા, દૂધ સાથે ગોળ વગેરે વિરુદ્ધ આહાર કરવાથી માથામાં ખોડો, ખંજવાળ અને ગૂમડા થઈ શકે છે. આથી આવી બધી સમસ્યાથી પીડાતા લોકોએ વિરુદ્ધ આહાર છોડવો.

વાળના રોગોમાં જેમ ઔષધોનું મહત્વ છે તેમ 'નસ્ય' અને 'શિરોધારા' જેવા કર્મ પણ અગત્યના છે. સીધો ઉગ્ર સૂર્યતાપ વાળ પર વારંવાર લાગવાથી વાળ અકાળે સફેદ થઈ શકે છે. ગુસ્સો કરવાથી પણ વાળ વહેલા સફેદ થાય છે. જેમના વાળ અકાળે સફેદ થતાં હોય તેવી પિત્ત પ્રધાન વ્યક્તિએ ઘી, દૂધ, આમળા, દૂધી જેવા પિત્તશામક પદાર્થો વિશેષ લેવા.

સવારે મોડે સુધી સૂઈ રહેવાથી અને દિવસે ઊંઘવાથી પણ માથામાં થતો ખોડો જલદી મટતો નથી. બજારું તૈયાર તેલ કરતાં કાળા તલના તેલમાંથી તૈયાર કરેલું ઘરનું બનાવેલું તેલ જ વાપરવું જોઈએ. ટૂંકમાં વાળના રોગો કરનારા કારણોનો ત્યાગ એ વાળના રોગો માટે 'પથ્ય' ગણાય છે.

- વત્સલ વસાણી

બાયપાસ સર્જરી શું છે ?

હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે ક્યારેક આશીર્વાદરૂપ સાબિત થતા બાયપાસ ઓપરેશનનું નામ હૃદયરોગના બધા દર્દી લગભગ જાણતા જ હશે. આ ઓપરેશનનો મૂળ હેતુ હૃદયને લોહી પૂરું પાડતી કોરોનરી ધમનીમાં ઉદ્ભવેલા અવરોધને હટાવી હૃદયને ફરીથી પહેલાં જેટલું લોહી પૂરું પાડવાનો છે. આ ઓપરેશનને વિગતે સમજીએ.

કોરોનરી બાયપાસ સર્જરીમાં હૃદયના ક્યા ભાગનું ઓપરેશન કરવામાં આવે છે ?

કોરોનરી બાયપાસ સર્જરીમાં હૃદયની રક્તવાહિનીઓનું ઓપરેશન કરવામાં આવે છે. હૃદયરોગના દર્દીઓમાં હૃદયને લોહી પૂરું પાડતી રક્તવાહિનીઓ ખૂબ સાંકડી થઈ ગઈ હોય છે અને હૃદયની લોહીની જરૂરિયાત પૂરી પાડી શકતી નથી. આ સાંકડી રક્તવાહિનીના સાંકડા ભાગને એક બાજુએ રાખીને (બાયપાસ કરીને) બીજી પહોળી રક્તવાહિની હૃદયને લોહી પહોંચાડી શકે એ રીતે જોડવામાં આવે છે. જે રીતે હાઈ-વે પર વચ્ચે શહેર આવતું હોય અને ટ્રાફીક અવરોધાતો હોય તો શહેરને એક બાજુએ રાખીને બાયપાસ રસ્તો બનાવવામાં આવે છે એ જ રીતે હૃદયમાં લોહીને અવરોધતી રક્તવાહિનીને બાજુએ રાખીને, બહારથી બાયપાસ માટે રક્તવાહિની (જે બાયપાસ ગ્રાફટ તરીકે ઓળખાય છે) બનાવવામાં આવે છે.

બાયપાસ સર્જરીમાં નવી રક્તવાહિની કઈ રીતે બનાવવામાં આવે છે ?

બાયપાસ રસ્તો બનાવવો હોય તો પથ્થર-ડામર નાખો એટલે તૈયાર થઈ જાય પણ બાયપાસ ગ્રાફટ બનાવવાનું એટલું સહેલું નથી. સામાન્ય રીતે શરીરની બહારની કોઈ વસ્તુને લાંબા ગાળા માટે શરીર સ્વીકારતું નથી એટલે લાંબા ગાળા સુધી શરીરમાં બાયપાસ ગ્રાફટ બનાવવું હોય તો શરીરની અંદરની શિરા કે ધમની વાપરવી પડે છે. શરૂઆતમાં પગની શિરા (વેઈન)ને ઉલટાવીને બાયપાસ ગ્રાફટ તૈયાર કરવામાં આવતા હતા પણ હવે બાયપાસ ગ્રાફટ માટે ઘણી જગ્યાએ છાતીની અન્ય ધમની (મેમરી ધમની) વાપરવામાં આવે છે.

ધબકતા હૃદય પર બાયપાસ ઓપરેશન શક્ય છે ?

છેલ્લા બે-ચાર વર્ષોથી બાયપાસ ઓપરેશનની પદ્ધતિમાં ક્રાંતિકારી પરિવર્તનો આવી રહ્યાં છે. અત્યાર સુધી બાયપાસ ઓપરેશન કરવા માટે છાતીમાં વચ્ચોવચ મોટો ચીરો મુકીને પછી ખાસ પ્રકારનાં રસાયણોની મદદથી હૃદયના ધબકારા બંધ કરી નાંખવામાં આવતા હતા. હૃદય બંધ પાડી એની સાથો સાથ હાર્ટ-લન્ગ મશીન તરીકે ઓળખાતા પમ્પ દ્વારા શરીરની અંદરના લોહીનું પરિભ્રમણ અને શુદ્ધિકરણ કરવામાં આવે છે.

તાજેતરમાં શોધાયેલી નવી ટેકનીકની મદદથી હવે અનુભવી સર્જનો ધબકતાં હૃદય પર જ બાયપાસ ઓપરેશન કરી શકે છે. ઓકટોપસ તરીકે ઓળખાતા સાધનની મદદથી હૃદયના જે ભાગ આગળ બાયપાસ ઓપરેશન કરવાનું હોય એટલો ભાગ સ્થિર કરી દેવામાં આવે છે, બાકીનું આખુ હૃદય નોર્મલ રીતે ધબકે છે, છાતીમાં જ રહેલી અન્ય સ્નાયુઓને લોહી પહોંચાડતી ધમની (ઈન્ટર્નલ મેમરી આર્ટરી)ને હૃદયની સાંકડી થઈ ગયેલી ધમની સાથે જોડી દેવામાં આવે છે. સાંકડી થઈ ગયેલી ધમનીનો સાંકડો ભાગ પૂરો થાય ત્યાં આગળ નવી ધમનીનું જોડાણ ટાંકા લઈને કરવામાં આવે છે, જેથી ત્યાં આગળ હૃદયના સ્નાયુઓને પૂરતાં પ્રમાણમાં લોહી પહોંચી શકે.

આ ઓપરેશન મોટો છાતીની વચ્ચોવચ ચીરો મુકીને અથવા તો નાનો એક બાજુ પર ચીરો મુકીને કરી શકાય છે. આ રીતે ખૂબ નાના ચીરામાંથી કરેલ ઓપરેશન મીનીમલી ઈનવેસીવ કોરોનરી આર્ટરી સર્જરી (મિકાસ) તરીકે ઓળખાય છે. હૃદયના ધબકારા બંધ કર્યા વગર અને હાર્ટ-લન્ગ મશીનના ઉપયોગ વગર કરતાં આ ઓપરેશનથી આ બંને પ્રક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલ જોખમો નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ઘટી જાય છે. અલબત્ત, વધુ અનુભવી સર્જન જ આ પ્રમાણમાં સારું ઓપરેશન કરી શકે છે.

શું હૃદયરોગનાં બધા દર્દીઓને બાયપાસ સર્જરી કરાવવાની જરૂર પડે છે ?

ના... હૃદયરોગનાં બધા દર્દીઓએ બાયપાસ સર્જરી કરાવવાની કોઈ જરૂર નથી હોતી. મોટા ભાગના દર્દીઓમાં દવા અને રહેણી-કરણીના પરિવર્તનથી રોગ કાબૂમાં રહેતો હોય છે. માત્ર જે દર્દીઓને દવાઓથી કોઈ ફાયદો થતો ન હોય, જેમને ભારે હેરાન કરી નાખે એવો છાતીનો દુઃખાવો (એન્જાઈના પેકટોરિસ) વારંવાર થઈ આવતો હોય અને જેમની મેડિકલ તપાસમાં બીજો કોઈ રોગ ન હોય એવા દર્દી પર બાયપાસ સર્જરી કરવાનું શક્ય છે. બાયપાસ સફળતાપૂર્વક કરવાનું શક્ય છે કે નહીં એની ચોક્કસ માહિતી એન્જિયોગ્રાફીની તપાસ કર્યા પછી જ મળી શકે છે.

એન્જિયોગ્રાફીમાં કઈ જાતની ખરાબી આવે તો બાયપાસ સર્જરી કરવી પડે ?

આમ તો એન્જિયોગ્રાફીમાં કેટલી અને ક્યા પ્રકારની ખરાબી છે તે સામાન્ય માણસ માટે સમજવાનું અઘરું છે અને જે તે ખરાબીમાં ઓપરેશનની જરૂર છે કે નહીં તે ડૉક્ટર જ દર્દીનાં બધાં પાસાંનો વિચાર કરીને નક્કી કરી શકે. પણ, સામાન્ય રીતે દર્દીમાં હૃદયને લોહી પહોંચાડતી બધી રક્તવાહિનીઓ ૭૦ ટકા કરતાં વધારે સાંકડી થઈ હોય તેને ઓપરેશનની સલાહ આપવામાં આવે છે. ડાબી બાજુની મુખ્ય કોરોનરી ધમની બે ફાંટામાં વહેંચાઈ જાય છે. જો દર્દીમાં આ બેમાંથી એક જ ફાંટામાં અથવા માત્ર જમણી કોરોનરીમાં અવરોધ હોય તો ઓપરેશનથી ખાસ ફાયદો થતો નથી.

આ ઓપરેશન કરાવવામાં કેટલું જોખમ રહેલું હોય છે ?

કોરોનરી બાયપાસ સર્જરીનું ઓપરેશન પ્રમાણમાં સલામત ગણાય છે. જો અનુભવી ડૉક્ટરી ટીમ દ્વારા બધી તપાસ કર્યા પછી યોગ્ય દર્દીમાં ઓપરેશન કરવામાં આવે તો દર સોમાંથી એક કરતાં પણ ઓછા દર્દીનું મૃત્યુ ઓપરેશનને કારણે થાય છે. પણ ઓપરેશનનો આ મૃત્યુદર ડૉક્ટરના બિનઅનુભવની સાથે સાથે વધ્યા કરે છે. વળી, જે દર્દીનું હૃદય પહેલેથી જ બરાબર કામ ન કરી શકતું હોય (નબળું હોય) એવા દર્દીઓમાં પણ મૃત્યુદર વધારે હોય છે.

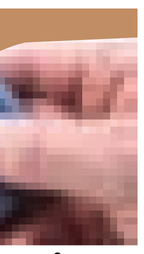
શું બાયપાસ સર્જરી કરાવવાથી એન્જાઈનાનો દુઃખાવો કાયમ માટે જતો રહેશે ?

બાયપાસ સર્જરી કર્યા પછી આશરે ૮૫ થી ૯૦ ટકા દર્દીઓમાં એન્જાઈના પેકટોરિસ (છાતીનો દુઃખાવો) લગભગ ગાયબ થઈ જાય છે અથવા ખૂબ ઘટી જાય છે. જો કે આમાંના દસ થી વીસ ટકા દર્દીઓમાં એક વર્ષની અંદર જ બાયપાસ ગ્રાફટ (નવી રક્તવાહિની) કોઈને કોઈ કારણસર બંધ થઈ જાય છે. પહેલા વર્ષ પછી, દર વર્ષે બેથી પાંચ ટકા દર્દીઓમાં બાયપાસ ગ્રાફટ બંધ થઈ જાય છે અને એક વાત દરેક દર્દીએ સમજી લેવી જોઈએ કે આ ઓપરેશન માત્ર રોગના લક્ષણને કાબૂમાં લે છે, એ રક્તવાહિનીઓ કઠણ અને સાંકડી કરી નાંખતા મૂળભૂત રોગ એથેરોસ્કલેરોસિસ પર કોઈ અસર કરી શકતું નથી.

બાયપાસ સર્જરી કરાવવાથી દર્દીની આવરદા વધી શકે છે ખરી ?

બાયપાસ સર્જરીની શરૂઆત થઈ ત્યારે નવી રક્તવાહિની (ગ્રાફટ) બનાવવા માટે દર્દીના પગની વેઈન (શિરા) નો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો. આ રીતે કરેલ ઓપરેશનથી દર્દીનાં દુઃખાવાનાં લક્ષણો સારી રીતે કાબૂમાં આવી શકતાં હતાં. પણ દર્દીની જીવાદોરી લંબાઈ શકતી ન હતી. અર્થાત્ એક દર્દી ઓપરેશન વગર દવાઓ લઈને કે થોડોક દુઃખાવો સહન કરીને જીવે અને બીજો દર્દી ઓપરેશન કરીને જીવે તો બંનેની ઉંમર એકસરખી જ રહેતી હતી. પરંતુ હવે જ્યારથી છાતીની બીજી ધમનીઓનો ઉપયોગ બાયપાસ ગ્રાફટ તરીકે થવા લાગ્યો છે ત્યારથી ઓપરેશનને કારણે દર્દીની જીવાદોરી પણ લંબાતી હોવાનું માલૂમ પડયું છે. જે દર્દીના હૃદયની બધી રક્તવાહિનીઓમાં નોંધપાત્ર સંકડાશ થઈ ગઈ હોય અને હૃદયની કામગીરી ખોટવાઈ ગઈ હોય એવા દર્દીઓમાં દવા કરતાં ઓપરેશન વધુ ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.

ડાયાબીટીસ : દર્દીને મૂંઝવતા પાયાના પ્રશ્નો



(લેખ-૨)

આ પૂર્વેના આ શિર્ષક હેઠળના લેખમાં ડાયાબીટીસ એટલે શું ? ડાયાબીટીસ થવાના કારણો તથા ડાયાબીટીસ સાથે સંકળાયેલા લક્ષણ સમુદાય વિષેની જાણકારી મેળવી. આજે અન્ય કેટલાક સવાલના જવાબ વિષે.

પ્રશ્ન (૧) : શું ડાયાબીટીસ ચેપી રોગ છે ?

ના. ડાયાબીટીસ હવા, પાણી, ખાદ્યવસ્તુ કે કોઈના શારીરિક સંપર્કથી ફેલાતો રોગ નથી.

પ્રશ્ન (૨) : ઈન્સ્યુલીન એટલે શું?

આપણા શરીરમાં આવેલ સ્વાદુપીંડ (PANCREAS) નામની ગ્રંથિમાં ISLETS OF LANGERHANS (આઈલેટ્સ ઓફ લેન્ગરહેન્સ) નામના ભાગમાં આવેલ કોષો મુખ્ય ત્રણ પ્રકારના અંતઃસ્રાવ પેદા કરે છે- ઈન્સ્યુલીન, ગ્લુકાગોન અને સોમેટોસ્ટેટીન. આ ત્રણમાંનું ઈન્સ્યુલીન-એ લોહીમાં રહેલાં ગ્લુકોઝની માત્રાને નિયંત્રીત કરે છે, જેની ઉણપથી ડાયાબીટીસ થાય છે.

પ્રશ્ન (૩) : ઈન્સ્યુલીનના ઈંજેકશન લેવાની બીક લાગે છે. શું ઈન્સ્યુલીન મોં વાટે લઈ શકાય ?

ના. ઈન્સ્યુલીન પ્રોટીનના ઘટક તત્ત્વનો બનેલો એક પ્રકારનો અંતઃસ્રાવ છે. મોં વાટે જો એ લેવામાં આવે તો, આંતરડામાં રહેલાં પાચક રસોના સંપર્કમાં આવવાથી એની અસરકારકતા રહે નહિ. આથી ઈન્સ્યુલીન માત્ર ઈંજેકશન દ્વારા જ લઈ શકાય.

પ્રશ્ન (૪) : ડાયાબીટીસના દર્દીઓએ કેટલા સમયે પોતાની શારીરિક તપાસ કરાવવી જોઈએ? ક્યા-ક્યા પ્રકારના રિપોર્ટ કરાવવા જરૂરી હોય છે?

ઈન્સ્યુલીન કે અન્ય ઔષધિની સારવાર હેઠળ રહેતી વ્યક્તિઓએ જ્યાં સુધી રક્તમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ નિયંત્રિત ન થાય ત્યાં સુધી અવારનવાર FBS ફાસ્ટીંગ બ્લડ શુગર) અને PPBS (પોસ્ટ પ્રેન્ડીયલ બ્લડ શુગર)ના રિપોર્ટ કરાવતાં રહેવું જોઈએ. દર ત્રણ-ચાર મહિને તબીબી સલાહ અનુસાર ગ્લાયકોસિલેટેડ હિમોગ્લોબીન (HbA1c) નો રિપોર્ટ કરાવવો જોઈએ. ઉપરાંત દર વર્ષે ECG (ઈલેક્ટ્રોકાર્ડીઓગ્રામ) છાતીનો એક્સ-રે, પેશાબમાં પ્રોટીનનું પરિક્ષણ, રક્તમાં રહેલાં યુરિયા, ક્રિએટીનીન અને કોલેસ્ટેરોલના રિપોર્ટ તથા આંખો અને કિડનીની ચકાસણી કરાવવી જોઈએ. જે વ્યક્તિઓને બ્લડ પ્રેશર ઊંચું રહેતું હોય તેવી વ્યક્તિઓએ નિયમિત બ્લડ પ્રેશર મપાવતા રહેવું જોઈએ.

પ્રશ્ન (૫) : ડાયાબીટીસની ચકાસણી માટે વધુ ભરોસાપાત્ર પદ્ધતિ કઈ રક્ત કે મૂત્રની ?

રક્ત લઈ ગ્લુકોઝ ઓક્સિડેસ ટેસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવતી ડાયાબીટીસની ચકાસણી સૌથી ભરોસાપાત્ર છે.

પ્રશ્ન (૬) : લોહીમાં ગ્લુકોઝના પ્રમાણની ચકાસણી જાતે કરી શકાય?

હા. ગ્લુકોમીટર નામના સાધનના ઉપયોગથી એ શક્ય છે. લેબોરેટરીમાં થયેલાં વિશ્વસનીય પરિક્ષણો સાથે ગ્લુકોમીટર થકી આવતાં રિપોર્ટની સરખામણી કરી સાધનની વિશ્વસનીયતા નક્કી કરવી.

પ્રશ્ન (૭) : ડાયાબીટીસનું નિયંત્રણ ક્યારે થયું કહેવાય ? રિપોર્ટને નોર્મલ કેવી રીતે ગણવો ?

ડાયાબીટીક દર્દીના લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ચોવીસ કલાકમાં ભોજન પહેલાના સમય દરમ્યાન ૭૦ થી ૧૨૦ mg/dL જેટલું, ભોજન કર્યાના બે કલાક પછી 180 mg/dL થી ઓછું અને ગ્લાયકોસીલેટેડ હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ૭ % થી ઓછું હોય તો મધુમેહ એટલે કે ડાયાબીટીસ નિયંત્રણમાં છે એવું કહી શકાય.

ડાયાબીટીસના દર્દીઓએ ખાન-પાનમાં શું ધ્યાન રાખવું ? મધ (આલ્કોહોલ) લઈ શકાય કે નહિ ? તબીબી સલાહનું પાલન ન કરવાથી ક્યાં ગંભીર પરિણામો આવી શકે ? - તે વિષે આવતા લેખમાં.

- વિસ્મય ઠાકર