કન્સલ્ટિંગ રૂમ

આંખો પટપટાવવાની તેમ જ મોં વાંકુંચૂકું કરવાની બીમારી...

છ વર્ષના એક છોકરાને લઇને તેની માતા ડૉક્ટર પાસે ઇલાજ કરાવવા આવી. તેની ફરિયાદ એવી હતી કે, આ છોકરો છેલ્લા આઠ અઠવાડિયાંથી વારે ઘડીએ આંખો પટપટાવતો હતો તેમ જ મ્હોં વાંકુચૂકું કર્યા કરતો હતો. આવું દિવસ દરમિયાન જ થતું રાતે સૂતી વખતે શાંતિથી સૂઈ જતો.

પૂછપરછમાં માતાએ જણાવ્યું કે, તેમના કુટુંબમાં કોઇને પણ આવી બીમારી નહોતી. શારીરિક તેમ જ માનસિક રીતે આ છોકરો નોર્મલ જણાયો. કોઈ પણ પ્રકારની માનસિક તાણ કે અટેન્શન ડેફિસિટ હાઇપર એક્ટિવિટી સિન્ડ્રોમને કોઈ જ લક્ષણ પણ જણાયા નહિ. આંખો પણ સ્વસ્થ જણાઈ.

બીજા કેટલાક ટેસ્ટ કરાવ્યા પછી નિદાન થયું કે આ છોકરાને ટ્રાન્ઝિયન્ટ ટાઇઝમી તકલીફ શરૂ થઈ હતી.

શાળાએ જતાં ૫થી ૧૨ ટકા વિદ્યાર્થીઓમાં આ તકલીફ થતી હોય છે. છોકરાઓમાં છોકરીઓ કરતાં વધુ પ્રમાણ જોવા મળે છે. (૩:૧)

આમાં ખાસ કોઈ દવાની જરૂરત હોતી નથી. માતા-પિતાને સરખું માર્ગદર્શન આપી સંતાનને આત્મવિશ્વાસ વધે તેવું કરવાની જરૂર હોય છે. આવા સંતાનને માતા પિતા કે શિક્ષકોએ આ બાબતનું ધ્યાન દોરવું નહિં કે ટીકા કરવી નહિ તેમ જ તેને આવું ન કરવા સલાહ આપવી નહિં કારણ કે આવું તેની જાણ બહાર આપોઆપ થતું હોય છે. આ લક્ષણો જો બહુ વધી જાય તો જ તેની દવા કરવી જેથી મગજમાં ડોપામાઇન લેવલ ઘટી જાય અને દર્દીને થોડી રાહત થાય છે.

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

ઉપરાંત કેટલીક તાણ નિવારક દવાઓ પણ આપવામાં છે જેથી તાણ, ઉદાસી ઓછાં થાય છે. પરંતુ દરેક વખતે માતા-પિતાનો લાગણી સભર સાથ-સહકાર ખૂબ જ આવશ્યક હોય છે.

દુનિયાભરમાં જોવા મળેલી આ બીમારી એકાદ વર્ષમાં દર્દીનો પીછો છોડી દે છે, અઢાર વર્ષની ઉંમરથી વધુના દર્દીઓ માટે વધુ તપાસ જરૂરી બનતી હોય છે અને ખાસ કરીને 'ટોરેરસ્ સીન્ડ્રોમ' નથી તેની ખાતરી કરી લેવી પડતી હોય છે.

બાળકોમાં આંખ પટપટાવા અને મ્હોં મચકોડવા સિવાય બીજાં લક્ષણો પણ જોવા મળતા હોય છે.

જેમ કે...

આંખો ઉપરની ભ્રમર ઊંચી નીચી થાય, ખભાઓ ઉછાળવા, નાકના નસકોરાં ફૂલાવવા, વારે ઘડીએ ગળું ખંખેરવું, જીભના ડચકારાં બોલાવવા, ગળામાંથી અવાજ થવો, કોઈ શબ્દ કે શબ્દો જોરથી બોલવા.

સાવચેતી માટે સીટી સ્કેન તેમ જ બ્લડ ટેસ્ટ અચૂક કરાવવા હંટિંગ્ટન ડિસીઝમાં પણ આવાં લક્ષણો જોવા મળતાં હોય છે. ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ આગળ વધવું.

- બકુલેશ આર. ઠક્કર

દરદીઓ માટે પ્રેરણારૂપ બન્યા કૅન્સર સર્વાઇવર્સ

મુંબઇ, તા. ૧૯ : તાજેતરમાં કૅન્સરનું નિદાન થયું હોય તેવા દરદીઓને વિસ્તૃત મદદ પૂરી પાડવાના હેતુથી હોલી સ્પિરિટ હૉસ્પિટલ દ્વારા 'કૅન્સર સર્વાઇવર્સ મીટ' યોજવામાં આવી હતી. 'કૅન્સર' શબ્દ સાંભળતાં જ દરદી અને તેમના પરિવારજનોમાં ભય વ્યાપી જાય છે, પરંતુ કૅન્સર પર માત મેળવવાનું શક્ય છે. આ કાર્યક્રમમાં કૅન્સર પર માત મેળવનારા અનેક દરદીઓએ દર્શાવેલી સંકલ્પશક્તિ ઉપસ્થિતો માટે પ્રેરણારૂપ બની હતી. નર્સિંગ કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓના પ્રાર્થનાનૃત્યથી કાર્યક્રમની શરૂઆત થઈ હતી. ડૉ. ઇઆન ડિસોઝાએ વકતવ્ય આપ્યું હતું. ત્યાર બાદ કૅન્સર સર્વાઇવર દરદીઓએ પોતાના અનુભવો-જીવનકથા વર્ણવી હતી અને ડૉક્ટરોએ કૅન્સરની સારવારમાં નવી શોધ અને સુધારા વિશે જણાવ્યું હતું. કૅન્સર સર્વાઇવર્સમાં દરેક વય-જૂથની વ્યક્તિનો સમાવેશ હતો. રેડિએશન ઓન્કોલોજીસ્ટ ડૉ. અજય કોલસેએ જણાવ્યું હતું કે દવા અને સારવારનાં પરિણામ ફળીભૂત થાય તે માટે કૅન્સરગ્રસ્તોએ હકારાત્મક અભિગમ અપનાવવો જરૂરી છે. કેટલાક કૅન્સર સર્વાઇવર્સે પ્રેરણાદાયી ગીતો અને અન્ય કાર્યક્રમ દ્વારા પોતાની પ્રતિભા દર્શાવી હતી અને ઉપસ્થિતોનું મનોરંજન કર્યું હતું. આ પ્રસંગે કેટલાક કૅન્સર સર્વાઇવર્સનું સન્માન કરવામાં આવ્યું હતું તથા યોગ અને રમતગમત સત્રનું આયોજન કરાયું હતું. તાણ અને આરોગ્યલક્ષી સમસ્યાઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે પણ દરદીઓ અને તેમના પરિવારજનોને દર્શાવવામાં આવ્યું હતું.

ગ્લોબલ હૉસ્પિટલ એન્ડ રિસર્ચ સેન્ટરની રજતજયંતીની ઉજવણી ૨૨ અને ૨૩મી ઑક્ટોબરે આબુ રોડમાં બ્રહ્માકુમારી શાંતિવન કોમ્પલેક્સમાં કરવામાં આવી હતી જેમાં બ્રહ્માકુમારી સંસ્થાના અધ્યક્ષ રાજયોગિની દાદી જાનકીજી, એડિશનલ ચીફ દાદી હૃદય મોહિનીજી, જોઇન્ટ ચીફ રતન મોહિનીજી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. મુખ્ય અતિથિ તરીકે રાજસ્થાનના આરોગ્યપ્રધાન રાજેન્દ્ર સિંહ રાઠોડ સાથે ગ્લોબલ હૉસ્પિટલના બીકે નિરવૈર, ડૉ. પ્રતાપ મિઘા ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તેમણે ઉપસ્થિતોને સંસ્થા વિશે તથા ગ્લોબલ હૉસ્પિટલના ઉદ્દેશ વિશે માહિતી આપી હતી

માઇન્ડ કેર મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી-૧૫

એમ્નેસિયા વિશે જાણવા જેવું

કોઈ પણ વ્યક્તિ પોતાના અનુભવો, હકીકતો તેમ જ વિવિધ માહિતી યાદ રાખવાની/કરવાની ક્ષમતા ગુમાવી બેસે છે ત્યારે તેને એમ્નેસિયા થયો હોવાની સંભાવના પ્રબળ બને છે. અમ્નેસિયાને ગુજરાતીમાં સ્મૃતિભ્રંશ કહેવામાં આવે છે. વ્યક્તિ આમાં પોતાની જાત ઓળખ ગુમાવી દેતો નથી, પણ નવી માહિતી યાદ રાખવામાં અસક્ષમ બને છે. એમ્નેસિયામાં બે પ્રકારની વિવિધતા જોવા મળે છે. (૧) નવી માહિતી શીખવાની આવડતમાં અસક્ષમતા જેને 'એન્ટ્રોગ્રેડ એમ્નેસિયા' કહેવામાં આવે છે. (૨) ભૂતકાળની ઘટનાઓ અને પરિચિત માહિતી યાદ કરવામાં અસક્ષમતા જેને 'રેટ્રોગ્રેડ એમ્નેસિયા' તરીકે ઓળખાય છે. એન્ટ્રોગ્રેડ એમ્નેસિયાનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ હિન્દી ફિલ્મ 'ગઝની'માં આમિરખાનનું પાત્ર છે.

લક્ષણો : એમ્નેસિયાથી પીડાતા મોટા ભાગના લોકોને ટૂંકા ગાળાની યાદશક્તિમાં મુશ્કેલી થાય છે સાથે જ નવી માહિતી યાદ રાખવામાં પણ અસક્ષમતા જોવા મળે છે. તાજેતરની યાદો ભૂલવાની સંભાવના વધી જાય છે, જ્યારે વર્ષો જૂની માહિતીઓ સચવાયેલી રહે છે.

જોકે યાદશક્તિના વિઘ્નોને કારણે પીડિત વ્યક્તિની બૌદ્ધિક ક્ષમતા, સામાન્ય જ્ઞાન, જાગૃતિ, એકાગ્રતાનો સમયગાળો, નિર્ણયશક્તિ, વ્યક્તિત્વ અથવા ઓળખને કોઈ નુકસાન પહોંચતું નથી. એમ્નેસિયાથી પીડીત વ્યક્તિ લખેલા તેમજ બોલાયેલા શબ્દો સમજી શકે છે. સંગીતના શીખેલાં વાદ્યોનું વાદન અને કાર ડ્રાઇવિંગ પણ કરી શકે છે. તદુપરાંત પોતાની ભૂલવાની તકલીફથી પણ વાકેફ હોય છે. એમ્નેસિયા એ ડિમેનિશ્યાના ડિસઑર્ડર સમાન નથી. ડિમેન્શિયામાં સ્મૃતિભ્રંશની સાથે વ્યક્તિ દૈનિક કાર્યો કરવાની ક્ષમતા પણ ગુમાવી બેસે છે. એમ્નેસિયામાં ઘણી વખત વ્યક્તિ ખોટી યાદો વિશે ચર્ચા કરતા જોવા મળે છે. જે તેમના મગજની ઊપજ છે. તદુપરાંત કેટલીક વખત વ્યક્તિ ગૂંચવણ તેમ જ દિશાહિનતાનો અનુભવ કરે છે.

કારણો : સામાન્ય યાદશક્તિની પ્રક્રિયામાં મગજના ઘણા વિભાગો સંકળાયેલા હોય છે, તેથી મગજનો કોઈ પણ રોગ અથવા ઇજા યાદશક્તિની પ્રક્રિયામાં વિઘ્ન ઊભું કરી શકે છે. એમ્નેસિયાનું એક કારણ મગજની સંરચનાને નુકસાન થવાથી જે વ્યક્તિની ભાવનાઓ અને યાદોનું જતન કરે છે તે બને છે. તેને ન્યુરોલૉજિકલ એમ્નેસિયા કહેવાય છે. જેના કેટલાંક સંભવિત કારણો નીચે મુજબ છે.

સ્ટ્રૉક-મગજનો લકવો, મગજમાં બળતરા (એન્સેફેલિટીસ), મગજને પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સિજન પ્રાપ્ત ન થવું. દા.ત. હૃદય રોગનો હુમલો અથવા શ્વસનક્રિયામાં તકલીફ, લાંબા સમય સુધી મદિરાપાનનું સેવન જેનાથી વિટામીન બી-૧ની ઊણપ થાય છે. મગજમાં યાદશક્તિનું નિયંત્રણ કરતા વિભાગમાં ગાંઠ (ટ્યૂમર), અલ્ઝાયમર જેવા મગજના ડિજનેરટિવ રોગો, વારંવાર આંચકીના હુમલા અને કેટલીક દવાઓનું સેવન જેવી કે 'બેન્ઝોડિયાઝપાઇન્સ' જે સામાન્ય રીતે એન્ઝાઇટી વગેરેના ઉપચાર માટે આપવામાં આવે છે.

મેહુલકુમાર દવે
(ન્યુરો સાયકોથેરાપિસ્ટ)

અકસ્માત અથવા રમતગમત દરમિયાન મગજને આઘાત લાગવાની પણ યાદશક્તિમાં મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય છે.

ભયનાં પરિબળો : મગજની શસ્ત્રક્રિયા, સ્ટ્રૉક, મદિરાસેવનની લત તેમજ વારંવાર આંચકીના હુમલાને કારણે પણ એમ્નેસિયા થઈ શકે છે. તેથી જ જે પરિબળોથી વ્યક્તિ દૂર રહે અથવા સચેત રહે તો એમ્નેસિયા જેવી માનસિક બીમારીથી સુરક્ષિત રહી શકે છે.

હર્ષની વય ૩૯ વર્ષની છે. લગભગ બે વર્ષ પહેલાં તે એક કાર અકસ્માતનો ભોગ બન્યો હતો. જેમાં તેના મગજને ગંભીર ઇજા પહોંચી હતી. જોકે તુરંત જ તબીબી સારવાર મળતાં વધુ નુકસાન ન થયું પણ સમય પસાર થતાં તેની યાદશક્તિમાં મુશ્કેલી ઊભી થઈ. એમઆરઆઇ રિપોર્ટ પ્રમાણે તેના મગજના યાદશક્તિના વિભાગમાં આઘાત લાગવાથી થોડાક ફેરફારો થયા હતા, જેને આધારે ડૉક્ટરે રેટગોગ્રેડ એમ્નેસિયાનું નિદાન કર્યું હતું. યાદશક્તિને લગતી કેટલીક ન્યૂરોસાઇકોલૉજીકલ ટેસ્ટ હર્ષ પર કરી. જેમાં તેને અકસ્માત પહેલાંનું બધું જ ભૂલાયેલું જાણવા મળ્યું. જોકે છેલ્લાં બે વર્ષથી વર્તમાન સુધીની યાદશક્તિ વ્યવસ્થિત અને સચોટ હતી. હર્ષ પોતાની પરિસ્થિતિથી વાકેફ હતો, તેથી તેમને ભૂતકાળની કેટલીક ઘટનાઓ યાદ ન આવતાં વારંવાર ગુસ્સો આવતો, જેને પરિણામે તે વધારે હતાશા અનુભવવા લાગ્યો હતો. તેમજ લોકોના સંપર્કમાં રહેવાનું પણ ઓછું કરી નાખેલું.

હર્ષને હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એચઇજી) ન્યૂરોફીડબૅક અને લૉ લેવલ લેઝર થેરાપી (એલએલએલટી)ના ૫૦ સેશન્સ આપવામાં આવ્યા. લગભગ છ મહિના બાદ હર્ષની ભૂતકાળની ઘટનાઓને યાદ કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો જોવા મળ્યો. તે પોતાની બાળપણની તેમજ યુવાવસ્થાની કેટલીક મહત્ત્વની ઘટનાઓ બાબતે વાત કરી શકતો હતો. આ હકારાત્મક ફેરફારને લીધે હવે તે વધારે ઉત્સાહિત અને પ્રફુલ્લિત જણાતો હતો. હર્ષની યાદશક્તિમાં ૬૦ ટકા સુધારો જોઈ શકાય છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો : ન્યૂરોસાઇકાથેરાપિસ્ટ ખ્યાતિ-૮૬૫૫૪૯૦૬૭૧ (સંપર્કનો સમય બપોરના બેથી રાત્રે આઠ વાગ્યા સુધી જ) અથવા મુલાકાત લો- www.mcarem.com

નિષ્ણાત અને અનુભવી કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરાપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે દ્વારા સ્થાપિત તેમજ સંચાલિત 'માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ ઍસોસિયેટ્સ પ્રા. લિ.'ના મનોચિકિત્સકો તથા થૅરાપિસ્ટની ટીમ ટેક્નૉલૉજી આધારીત થેરાપીથી મગજની બીમારીઓની સારવાર અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાગૃતિ માટે છેલ્લાં અઢી વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સતત કાર્યરત છે.

બાળકોમાં આહાર અને પોષણની ઊણપ રોગપ્રતિકાર શક્તિ પર અસર કરે છે

યોગ્ય આહાર અને પોષણની ઊણપ બાળકોની રોગ પ્રતિકાર શક્તિ પર અસર કરે છે. બાળકોને યોગ્ય આહાર અને પોષણ, દેશને તંદુરસ્ત બનાવે છે. ભારતમાં બાળકોમાં આહાર અને પોષણ બાબતે બે મુખ્ય પડકારનો સામનો કરવો પડે છે, એક તો ગરીબીને કારણે બાળકોમાં કુપોષણ અને બીજું શ્રીમંત પરિવારનાં બાળકોમાં યોગ્ય આહારની ઊણપ. આ બે બાબત ઓછી પ્રતિકાર શક્તિ સંબંધિત રોગોને ફેલાવવામાં મુખ્ય સહાયક છે.

સંશોધન મુજબ સાકર, મીઠું, ફેટ (ચરબી) વગેરેનો ઉપભોગ સંતુલિત રીતે કરવામાં ન આવે તો હૃદય, કિડની અને કમરને નુકસાન થઇ શકે છે. આધુનિક જીવનશૈલી, વધતું પ્રદૂષણ અને તાણ પણ ઇમ્યુન સિસ્ટમ (શરીરની પ્રતિકાર ક્ષમતા)ને ખોરવવામાં સહાયક બને છે.

પોષણ અંગેના શિક્ષણને અભાવે મધ્યમવર્ગીય પરિવાર એવા આહારને પ્રાધાન્ય આપે છે જે એકંદર સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક હોય છે. સાકર, મીઠું અને ફેટના વધુપડતાં સેવનથી બાળકોમાં આરોગ્ય સંબંધિત અનેક સમસ્યાઓ નિર્માણ થાય છે, ખાસ કરીને તેમની ઇમ્યુન સિસ્ટમ ખોરવાય છે.

આજનાં આધુનિક ખાનપાન સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ પોષક પદાર્થોની ઊણપ સામે કદાચ રક્ષણ આપી શકે પરંતુ આપણા આહારમાં વધુ પડતી કેલેરી અને મેક્રોન્યૂટ્રિએન્ટથી સોજો વધી શકે, ઇન્ફેક્શન (ચેપ) પર અંકુશ ઘટી શકે, કેન્સર થવાની શક્યતા વધી શકે અને અમુક રોગ થવાનું જોખમ પણ વધી જાય. એ પણ આશ્ચર્યજનક છે કે યોગ્ય આહારની ઊણપને કારણે સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓ ઊભી થઇ શકે એ જાણવા છતાં લોકો પોતાના બાળકો માટે શિસ્તબદ્ધ આહારશૈલી અનુસરતા નથી.

એક અભ્યાસ મુજબ સાદી સાકર પણ શ્વેતકણોનું પ્રમાણ ઘટાડીને શરીરમાં સોજા સંબંધિત સાઇકોટિન માર્કર્સનું પ્રમાણ વધારી દે છે. ફળો અને શાકભાજીમાં મળી આવતા જટીલ કાર્બોહાઇડ્રેટ ફાઇબર (સ્ટાર્ચ નહીં) સોજો ઘટાડે છે અને તેમને પ્રાધાન્ય આપવું જોઇએ.

ડૉ. સુશાંત માને
(એસોસિએટ પ્રોફેસર-પીડિએટ્રિક્સ- જે જે હોસ્પિટલ)
ડૉ. મુકેશ સંકલેચ
(કન્સલટન્ટ પીડિએટ્રિશિયન એન્ડ નીઑનેટોલોજિસ્ટ-બોમ્બે હોસ્પિટલ)

ભારતમાં દર વર્ષે કુપોષણને કારણે ૩૦ લાખ બાળકો મૃત્યુ પામે છે. એક અભ્યાસ મુજબ યોગ્ય આહારને અભાવે લાખો બાળકો કુપોષણનો ભોગ બને છે અને તેમના શરીર અને મગજનો યોગ્ય વિકાસ થતો નથી. આ બાબતે તરત વ્યાપક પ્રક્રિયા હાથ ધરવી જોઇએ.

ઇન્ટરનેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ ફોર પોપ્યુલેશન સાયન્સ (આઇઆઇપીએસ) દ્વારા હાથ ધરાયેલા નેશનલ ફેમિલી એન્ડ હેલ્થ સર્વે (એનએફએચએસ-૩) મુજબ દેશના અડધા ભાગનાં બાળકો કુપોષિત છે. ગંભીર કુપોષણ શરીરને સુધારી ન શકાય એવું નુકસાન પહોંચાડે છે અને આવાં બાળકો અન્ય બાળકો કરતાં જલદી બીમાર પડે છે. દેશમાં પાંચ વર્ષથી ઓછી વયનાં ૧૯.૫ ટકા બાળકો ગંભીર કુપોષણના શિકાર છે. પાંચ વર્ષથી ઓછી વયનાં ૪૩ ટકા બાળકોનું વજન પોતાની વયના પ્રમાણમાં ઓછું છે.

કુપોષણ એક વૈશ્વિક સમસ્યા છે, ખાસ કરીને અવિકસિત અને વિકાસશીલ દેશોમાં. ભારતમાં ફક્ત કુપોષણ જ નહીં યોગ્ય આહારની ઊણપ પણ એવી સમસ્યા છે જે બાળકોને બીમારીથી અસુરક્ષિત રાખે છે. આપણે આહારને બહેતર કરવાના પ્રયાસો વધારવાની આવશ્યકતા છે જે વિકાસ માટે ખૂબ જરૂરી છે.

બાળકોનો વિકાસ ન થાય એ માટે ફક્ત પર્યાપ્ત ખોરાકની ઊણપ જ જવાબદાર નથી, એમનો પરિવાર શાકભાજી, દૂધ અથવા માંસ જેવા ખાદ્યપદાર્થ બનાવી ન શકે કે ખરીદી ન શકે એને લીધે પણ હોઇ શકે. ગરીબ અને ઓછી આવક ધરાવતા પરિવારનાં બાળકો ફક્ત ઘઉં અને ચોખા જેવા ફાઇબર જ આરોગે છે જેમાં નહિવત્ અથવા અત્યંત ઓછા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વો હોય છે. પોષક ખાદ્યપદાર્થો એમની પહોંચની બહાર હોય છે.

વિશેષજ્ઞોના મતે યોગ્ય આહારના અભાવની અસર ભયાનક હોઇ શકે. કુપોષિત બાળકો જીવી જાય તો પણ મોટા ભાગે તેમનો શારીરિક, માનસિક વિકાસ પૂર્ણપણે થતો નથી અને પરિણામે ભણવામાં પાછળ પડી જવાની કે નોકરી મેળવવામાં સમસ્યાનો સામનો કરવો પડી શકે. સ્થાનિક બજાર નજીક હોય અને ત્યાં બધી વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ હોય, લોકોમાં પોષણ અંગે જાગૃતિ આણવામાં અને સંશોધન ક્ષેત્રે રોકાણથી આ બાબતે સફળતા મળી શકે.

નિષ્ણાતો જણાવે છે કે સ્વસ્થ બાળપણ માટે બાલ્યાવસ્થાના પ્રથમ ૧,૦૦૦ દિવસ મહત્વના હોય છે, બાદમાં એની ક્ષતિપૂર્તિ થઇ શકે નહીં. ત્યાર પછી બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ પર એની અસર પડશે અને બાળકને હંમેશ માટે સહન કરવું પડશે.

આથી પ્રતિકાર શક્તિ સંબંધિત મુદ્દાઓ પર ધ્યાન આપવાનો આ યોગ્ય સમય છે. આપણે જવાબદારીપૂર્વક કામ કરવાની અને પરિવાર તથા બાળકોને બિનઆરોગ્યપ્રદ આહારની નુકસાનકારક અસર વિશે શિક્ષિત કરવાની જરૂર છે.

પ્રતિકાર ક્ષમતા સંબંધિત સમસ્યાઓનો સામનો કરવા અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે જરૂરી પોષક પદાર્થો આરોગવાના ફાયદા અંગે લોકોમાં જાગૃતિ આણવી પડશે. એ માટે વધુ અને બહેતર પ્રશિક્ષિત સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓની જરૂર છે તથા આહાર અંગે શિક્ષણ અને જાગૃતિ અભિયાન ચલાવવું પડશે.

નવાં પરીક્ષણથી કોમાનો દરદી એક વર્ષમાં ભાનમાં આવશે કે કેમ એ જાણી શકાશે

વૈજ્ઞાનિકોએ મગજની ઇજાથી ગ્રસ્ત, કોમામાં સરી પડેલી વ્યક્તિની ચેતનાનું સ્તર આપવા માટે નવો માર્ગ શોધી કાઢ્યો છે અને એને લીધે દરદી એક વર્ષમાં ભાનમાં આવશે કે કેમ તેની આગાહી કરી શકાશે.

મગજની ગંભીર ઇજા બાદ ચોક્કસ નિદાન અને દરદીની ચેતના ક્યારે પાછી આવશે એનું પૂર્વાનુમાન પડકારરૂપ ક્લિનિકલ કાર્ય છે. કારણકે મગજની ઇજાથી ગ્રસ્ત વ્યક્તિ કોઇ પણ પ્રકારની પ્રતિક્રિયા આપતા દેખાતા ન હોવા છતાં તેમનામાં કેટલીક ચેતના હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે મગજ દ્વારા વપરાયેલી શુગરનું પ્રમાણ માપવાના સહેલાઇથી ઉપલબ્ધ પરિમાણ દ્વારા વ્યક્તિના વર્તમાન ચેતનાના સ્તરની અથવા દરદી એક વર્ષની અંદર ભાનમાં આવી શકશે કે તેની આગાહી કરી શકાશે.

અમેરિકાની યાલે યુનિવર્સિટીના રોન કૂપર્સે જણાવ્યું હતું કે લગભગ તમામ કેસમાં હોલ બ્રેન એનર્જી ટર્નઓવરે દરદીની વર્તમાન ચેતનાનું સ્તર અથવા એની સબસિક્વેન્ટ રિકવરીની સીધી આગાહી કરી હતી. તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે અમારું સંશોધન દર્શાવે છે કે સસ્ટેઇન્ડ (અવિશ્રાંત) ચેતનાને જાગૃત થવા માટે અલ્પતમ ઊર્જાની જરૂર હોય છે.

સંશોધકોએ મગજની ઇજાથી ગ્રસ્ત ૧૩૧ દરદીઓ પર સંશોધન કર્યું હતું જેમણે પોતાની ચેતના આંશિકપણે અથવા સંપૂર્ણપણે ગુમાવી હતી. તેમનું ગ્લુકોઝ મેટાબોલિઝમ માપવા માટે તેમના રક્તપ્રવાહમાં રેડિયોએક્ટિવ ટ્રેસર મોલેક્યુલ દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. જેમનું ગ્લુકોઝ મેટાબોલિઝમ ૪૨ ટકા કરતાં ઓછું હતું તેઓ સંપૂર્ણપણે બેભાન દેખાતા હતા અને એક વર્ષના ફોલોઅપ બાદ પણ ભાનમાં આવ્યા નહોતા. એથી વિપરીત આના કરતાં વધુ પ્રમાણ ધરાવતા દરદીઓએ પ્રારંભિક તપાસમાં ચેતનાના સંકેત દર્શાવ્યા હતા અને એક વર્ષ બાદ પ્રતિક્રિયા આપવા લાગ્યા હતા.

કૂપર્સે જણાવ્યું હતું કે ચેતનાની પ્રક્રિયામાં ઘણી ઊર્જાની જરૂર પડે છે જેમાં મગજનો મોટો ભાગ સંકળાયેલો હોય છે. આ મૂળભૂત ફિઝિયોલૉજિકલ લાક્ષણિક્તા દરદીમાં ચેતના પરત આવવાની સંભાવ્યતા નક્કી કરવામાં મદદ કરશે.

સૂર્યા હૉસ્પિટલમાં ઓબેસિટી સેન્ટર શરૂ થયું

સૂર્યા હૉસ્પિટલ દ્વારા તરુણો અને મહિલાઓ માટે ઓબેસિટી પ્રીવેન્શન એન્ડ ટ્રીટમેન્ટ સેન્ટર 'મેઇ બ્યુટીફૂલ યુ' શરૂ કરવામાં આવ્યું છે. આ પ્રસંગે ઍક્સિસ બૅન્કના ડેપ્યુટી વાઇસ પ્રેસિડેન્ટ તથા મહારાષ્ટ્રના મુખ્ય પ્રધાન દેવેન્દ્ર ફડણવીસનાં પત્ની અમૃતા ફડણવીસ, સૂર્યા હૉસ્પિટલના સ્થાપક અને મેનેજિંગ ડિરેક્ટર ડૉ. બી. એસ. અવસ્થી, જે ટી ઓબેસિટી સોલ્યુશન્સનાં ડિરેક્ટર અને જાણીતા ઓબેસિટી સર્જન ડૉ. જયશ્રી તોડકર ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં. આ સેન્ટરમાં ઓબેસિટી અને મેટાબોલિક રોગોની સંપૂર્ણ સારવાર એક છત્ર હેઠળ ઉપલબ્ધ હશે.

ડૉ. તોડકરે આ પ્રસંગે જણાવ્યું હતું કે તાજેતરનાં વર્ષોમાં બાળકોમાં સ્થૂળતાનું પ્રમાણ વધી ગયું છે. ધ ઇન્ટરનેશનલ ઍસોસિયેશન ફોર ધ સ્ટડી ઑફ ઓબેસિટી (આઇએએસઓ) અને ઇન્ટરનેશનલ ઓબેસિટી ટાસ્ક ફોર્સ (આઇઓટીએફ)ના અંદાજ મુજબ વીસ કરોડ બાળકો ઓવર વેઇટ (વધુપડતું વજન) અથવા ઓબેસ (સ્થૂળ) છે. અનેક મર્યાદાઓને લીધે વિવિધ દેશોનાં બાળકોમાં સ્થૂળતાના પ્રમાણની સરખામણી કરવી મુશ્કેલ છે.

તરુણોમાં સ્થૂળતાનો ટ્રેન્ડ શોધી કાઢવા માટે મુંબઇ, પુણેની ખાનગી અને સુધરાઇ શાળાઓમાં સર્વેક્ષણ હાથ ધરાયું હતું, જેમાં આઠમા, નવમા અને દસમા ધોરણમાં ભણતા ૬,૦૦૦ વિદ્યાર્થીઓનું સ્ક્રીનિંગ કરવામાં આવ્યું હતું. આ બાળકોમાંથી ૧૮ ટકા ઓબેસ, ૩૨ ટકા ઓવર વેઇટ હતા. બાવન ટકા બાળકો ડાયાબિટીસનો પારિવારિક ઇતિહાસ ધરાવતાં હતાં. ઓપીડીમાં આવેલાં ૩૫૦ બાળકોમાંથી ૧૭૮ વિદ્યાર્થીઓ પ્રીડાયાબિટીક ઝોનમાં આવતાં હતાં. અન્ય એક સંશોધન મુજબ શ્રીનગરમાં ૨૫ ટકા બાળકો, દિલ્હીમાં ૨૯ ટકા, ઇન્દોરમાં ૧.૪ ટકા, પુણેમાં ૫.૭ ટકા, હૈદરાબાદમાં ૧.૩ ટકા, કરીમનગરમાં ૧૧.૯ ટકા અને ચેન્નઇમાં ૧૧.૬ ટકા બાળકો ઓવરવેઇટ છે.

બાળકોમાં સ્થૂળતા બાબતે અનેક સંશોધનો થયાં છે જે આ વિષયની ગંભીરતા દર્શાવે છે. સૂર્યા ચાઇલ્ડ કૅર હોસ્પિટલે મહિલાઓ અને તરુણોને સમર્પિત પ્રથમ ઓબેસિટી ક્લિનિક શરૂ કરવાની પહેલ કરી છે.

ડૉ. બી. એસ. અવસ્થીએ જણાવ્યું હતું કે ઓબેસિટી અને મેટાબોલિક દરદીઓ માટે આ સેન્ટર એક વન-સ્ટોપ સોલ્યુશન સેન્ટર બની રહેશે. અહીં કાઉન્સેલર્સ, ન્યૂટ્રિશનિસ્ટ અને ઓબેસિટી કેર સ્પેશિયાલિસ્ટ દરદીઓને તમામ સહાય પૂરી પાડશે. ડૉ. અમૃતા ફડણવીસે સ્ત્રીઓમાં વધી રહેલી આરોગ્યલક્ષી સમસ્યાઓ પર ભાર મૂકતાં જણાવ્યું હતું કે મુખ્યત્વે જંક ફૂડ અને મર્યાદિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઓબેસિટી માટે જવાબદાર છે. તરુણાવસ્થા દરમિયાન જ સ્થૂળતા પર અંકુશ આણવો જોઇએ. માતાપિતા અને શિક્ષકોમાં જાગૃત્તિ દ્વારા જ એ શક્ય છે. પ્રાદેશિક અને સંસ્કૃતિની દૃષ્ટિએ સંતુલિત આહારને પ્રોત્સાહન આપવું જોઇએ.

જન્મભૂમિ પ્રવાસી

નામ : ____________________

સરનામું : ____________________

____

ફોન : ____________________

આ કૂપન લઈ આવનારને દાંતની દરેક પ્રકારની સારવાર આધુનિક મશીન દ્વારા રાહતના દરે અને દાંતનું ચૅકઅપ નિ:શુલ્ક

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક

સમય : સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યાથી
સાંજે ૭.૦૦ વાગ્યા સુધી. રવિવારે બંધ

જી-૩, ગાંજાવાલા ટાવર, સાને ગુરુજી માર્ગ,
સુમન જ્વેલર્સની પાછળ, તારદેવ, મુંબઈ-૩૪.
ફોન : ૨૩૫૨૩૭૧૫ /૨૩૫૨૯૦૪૭
મોબાઈલ : ૯૩૨૨૨ ૩૧૮૪૫
www.jivanjyotdrugbank.org
e-mail:jjdb08@gmail.com

જીવન જ્યોત ડ્રગ બૅન્ક રાજ્ય સરકારે ૩૫એસીની મંજૂરી આપી છે. દાનવીરોને ૧૦૦% કરરાહત મળશે.