# કન્સલ્ટિંગ રૂમ

## પેટના દુખાવા અને ટાલને શો સંબંધ?

બાળઉછેરની કેડી
ડૉ. એન. સી. જોષી

૧૨ વર્ષની એક છોકરી તેની માતા સાથે ડૉક્ટર પાસે આવી. માતાએ ફરિયાદ કરી કે તેમની દીકરીને પેટમાં દુખાવો રહેતો હતો, ભૂખ લાગતી નહોતી, ઊલટી થતી હતી તેમ જ તે બહુ જ ફીકી પડી ગઈ હતી અને તેનું વજન ઘટતું જતું હતું.

ડૉક્ટરે છોકરીની તપાસ ચાલુ કરી. તેને કબજિયાત, કમળો કે લીવરનો સોજો કે આંતરડામાં અટકાવ હોય તેવું લાગતું ન હોતું. મોઢામાંથી વાસ આવતી હતી. શરીર જરૂર ફીક્કું પડી ગયેલું પરંતુ બીજી કોઈ બીમારી જણાઈ નહીં. તપાસમાં ડૉક્ટરનું ધ્યાન માથામાં પડેલી બે ત્રણ જગ્યાએ ટાલ હતી તેના પર ગયું. આના વિશે ડૉક્ટરે પૂછ્યું ત્યારે માએ કહ્યું, 'ખબર નહીં આ છોકરીના વાળ કેમ ખરે છે! લગભગ છ મહિનાથી આવું થાય છે.' ડૉક્ટરે છોકરીને પૂછ્યું તો તેણે પણ એવો જ જવાબ આપ્યો. ડૉક્ટરને સંતોષ ન થયો.

આ પછી આ છોકરીના પેટના એક્સ-રે કાઢવામાં આવ્યા. કંઈ જ અજુગતું દેખાયું નહીં. તેથી સોનોગ્રાફી કરાવી તો પેટમાં કંઇક ગોળા જેવું સાફ દેખાતું હતું. ડૉક્ટરને જે શંકા હતી જે સાચી ઠરી. છોકરીને એક બાજુ લઈ જઇ તેની સાથે વાત કરી તો તેણે કબૂલ કર્યું કે તે જાતે જ હાથેથી માથાના વાળ તોડીને ખાઈ જતી હતી. આવું લગભગ છ મહિનાથી ચાલતું હતું. આથી જ માથામાં ટાલ જેવું પડી ગયું હતું. અને પેટમાં પણ દુખતું હતું.

આખરે આ વાળનો ગોળો ઑપરેશન કરીને કાઢવો પડ્યો. વાળ સાધારણ રીતે પેટમાં ગયા પછી પડી રહે છે. ઓગળતાં નથી અને ભેગાં થયા કરે છે અને આથી દુખાવો થાય છે.

પોતાના વાળ ખેંચી કાઢવા એક માનસિક બીમારી છે. આ છોકરી પોતાના ભાઈ-બહેનથી ભણવામાં નબળી હતી. નાપાસ થયા કરતી અને માતા-પિતા આ વાતથી નારાજ રહેતાં, ધીમે-ધીમે આ છોકરી માનસિક બીમારીનો ભોગ બની ગઈ. વાળ ખેંચી કાઢવાની આ ક્રિયાને ટ્રાયકોટિલોમેનિયા કહેવાય છે અને વાળ ખાઈ જવાની કે ગળી જવાની ક્રિયાને ટ્રાયકોફેગિયા કહેવાય છે.

આવું માનસિક રીતે ત્રસ્ત લોકોમાં જોવા મળે છે. જેની માટે 'સાયકોથેરેપી' વડે સારવાર આપવી પડે છે.

**- બકુલેશ આર. ઠક્કર**

## દહિસરમાં કૅન્સર અંગે નિ:શુલ્ક તપાસ શિબિર

મુંબઈ : માનવ કલ્યાણ કેન્દ્ર દ્વારા રજતજયંતીની ઉજવણી નિમિત્તે ૪૦ વર્ષથી વધુ વયની સ્ત્રીઓ માટે કૅન્સરની નિ:શુલ્ક તપાસ શિબિરનું આયોજન રવિવાર, સાતમી ઑગસ્ટે પ્રિન્સ હેલ્થ સેન્ટર, માનવ કલ્યાણ કેન્દ્ર, એસ.વી. રોડ, દહિસર-પૂર્વમાં કરાયું છે. આ શિબિરમાં ગર્ભાશય, સ્તન અને સર્વાઈકલ કૅન્સરની તપાસ સાથે થાઈરોઈડ, પેપસ્મિયર, સોનોગ્રાફી, મેમોગ્રાફી, વિટામિન બી-૧૨, ડી-૩, બ્લડસુગર વગેરેની તપાસ કરવામાં આવશે. દાનવીર બનવરલાલ સિંઘાનિયાની સ્મૃતિમાં આ શિબિરનું આયોજન કરાયું છે. સ્ત્રીરોગ અને કૅન્સરના નિષ્ણાંત ડૉકટરો નિ:શુલ્ક તપાસ કરી મહિલાઓને એક સ્લાઈડ શો દ્વારા આ વિષયમાં માર્ગદર્શન આપશે.

## હિન્દુજા હૉસ્પિટલમાં 'ફીમેલ ઇન્ફર્ટિલિટી' વિશે કાર્યક્રમ

મુંબઈ, તા. ૬ : પી. ડી. હિન્દુજા હૉસ્પિટલ ઍન્ડ મેડિકલ રિસર્ચ સેન્ટર દ્વારા 'ફીમેલ ઇન્ફર્ટિલિટી' (સ્ત્રી વંધ્યત્વ) વિશે શૈક્ષણિક વેબિનાર (વેબ-સેમિનાર)નું આયોજન મંગળવાર, નવમી ઑગસ્ટે બપોરે ૧.૩૦થી બે વાગ્યા સુધી કરવામાં આવ્યું છે. માનદ્ ગાયનેકૉલૉજિસ્ટ (આઇવીએફ ઍન્ડ ઇન્ફર્ટિલિટી સ્પેશિયાલિસ્ટ) ડૉ. ઇન્દિરા હિન્દુજા અને ડૉ. કુસુમ ઝવેરી ફીમેલ ઇન્ફર્ટિલિટીનાં કારણો, તપાસ અને પરીક્ષણ, સારવાર તથા એને અટકાવવાના ઉપાયને આવરી લેતી તમામ માહિતી આપશે. ત્યાર બાદ નિષ્ણાતો સાથે પ્રશ્નોત્તરી યોજાશે. રજિસ્ટ્રેશન અને વધુ માહિતી માટે http://www.hindujahospital.com/communityportal/webinar/ પર સંપર્ક કરવો.

## બાળકોની સલામતી વિશે માહિતીપ્રદ કાર્યક્રમ

મુંબઈ, તા. ૬ : 'આસ્થા- રે ઑફ હોપ', વાઇટલ લેબોરેટરીઝ, ઉત્કર્ષ મંડળ, નટવરલાલ શામળદાસ ફાઉન્ડેશન, દ્વારકાદાસ સંઘવી ફાઉન્ડેશન, લાયન્સ ક્લબ ઑફ વિલેપાર્લે (પૂર્વ), રોટેરીયન શાન્તિ ગરીવાલા, અમર મંજાલ ફ્રેન્ડ્સ સર્કલ, જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઑફ જુહુ, જાયન્ટ્સ ગ્રુપ ઑફ વેસ્ટર્ન મુંબઈ તથા ત્રણગામ મહેસાણા મંડળ ડિસ્ટ્રીક્ટ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, દ્વારા આયોજિત આઠમી વ્યાખ્યાનમાળાનું ૮૭મું વ્યાખ્યાન રવિવાર, ૭મી ઑગસ્ટે, સાંજે ચાર વાગ્યે વિલેપાર્લે (પૂર્વ)માં માલવીયા રોડ સ્થિત ઉત્કર્ષ મંડળમાં યોજાશે.

'બાળકોની સલામતી' વિષય પર આયોજિત આ કાર્યક્રમમાં કાઉન્સેલિંગ સાયકોલૉજિસ્ટ હેમાંગી ઓઝા વર્તમાન સ્થિતિમાં બાળકોની સલામતી માટેના પાયારૂપ નિયમો વિશે માર્ગદર્શન કરશે. શાળામાં રમવાની જગ્યાએ, ઘરે તથા પોતાનાં રક્ષણ માટે શું કરવું તે વિશે માહિતી આપશે.

નિ:શુલ્ક પ્રવેશના આ કાર્યક્રમની અન્ય માહિતી તથા રજિસ્ટ્રેશન માટે 'આસ્થા-રે ઑફ હોપ' સેન્ટરનો ટે.નં. ૨૬૧૬૯૪૧૯ અથવા મો.નં. ૯૩૨૨૮૪૧૮૦૧ પર સંપર્ક સાધવો.

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.

# ચોમાસામાં આહારમાં કેવી કાળજી રાખવી?

કંચન પટવર્ધન
ક્લિનિકલ ન્યૂટ્રિશનિસ્ટ
કન્સલ્ટન્ટ

બળબળતા ઉનાળા પછી વર્ષાનું આગમન સૌનાં હૈયાંને ભીંજવી દે છે, પરંતુ ચોમાસાની સાથે આરોગ્યલક્ષી સમસ્યાઓ પણ ઉદ્ભવે છે. ચોમાસામાં વાત, પિત્ત અને કફ આ ત્રણે દોષમાં અસંતુલન સર્જાતાં લોકો ફૂડપોઇઝનિંગ, અપચો, ઝાડા, કમળો જેવી અનેક બીમારીનો ભોગ બને છે. આથી આપણા શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ચોમાસામાં કેટલીક તકેદારી રાખવી જરૂરી છે.

### શું ખાવું જોઇએ?

**શેકેલી મકાઇ :** વરસતા વરસાદમાં શેકેલા મકાઇડોડા પર લીંબુ અને મીઠું નાખીને ખાવાની મજા જ ઓર છે. મકાઇ કિડની, પેટ અને હૃદય માટે ગુણકારી છે. એમાં ભરપૂર માત્રામાં વિટામિન બી સાથે વિટામિન એ અને ઇ પણ પૂરતાં પ્રમાણમાં હોય છે. મકાઇના ડોડામાં સોલ્યુબલ ફાઇબર હોય છે જે પેટને સ્વસ્થ રાખે છે.

**રસમ :** મસાલેદાર, ખટમીઠું દક્ષિણ ભારતીય સૂપ રસમ પાચકરસ વધારે છે જે પાચનક્રિયામાં મદદરૂપ થાય છે. ટામેટાં, આમલી, કાળા મરી, મીઠો લીમડો વગેરે સામગ્રી રસમને સ્વાદિષ્ટ જ નહીં પૌષ્ટિક પણ બનાવે છે. રસમમાં વપરાતા તમામ પદાર્થો ખાસ કરીને ટામેટાં અને આમલી એન્ટિઓક્સિડેન્ટ છે અને એમાં વિટામિન સી મોટા પ્રમાણમાં હોય છે જે ઓક્સિડેટિવ ડેમેજથી રક્ષણ કરે છે. શરદી અને ઉધરસથી બચાવે છે. કાળા મરી વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, પરસેવા અને મૂત્ર દ્વારા શરીરમાંથી ટોક્સિન દૂર કરે છે તથા મેટાબોલિઝમ વધારે છે.

**આદુંવાળી ચા :** ચોમાસામાં આદુંવાળી ચાની લહેજત જરૂર લેવી જોઇએ. એમાં મધ કે લીંબુ પણ ઉમેરી શકાય. આદુંવાળી ચા આરોગ્યવર્ધક ગુણો ધરાવે છે. જઠરાગ્નિને ઉદ્દીપ્ત કરે છે અને ભૂખ વધારે છે. સંધિવાના દરદીઓ માટે એ અત્યંત ગુણકારી છે કારણ કે એ સાંધા અને સ્નાયુઓમાંથી સોજો અને અક્કડતા દૂર કરે છે. સામાન્ય શરદી, ઉધરસ અને શ્વસન સંબંધી સમસ્યાઓમાં પણ લાભકારી છે અને મોર્નિંગ સિકનેસ પણ ઘટાડે છે.

હળદર, મેથી, લસણ, કાંદા જેવા ઇન્ફેક્શન ઘટાડતા પદાર્થોનો પણ આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઇએ. આદું અને લસણમાં સલ્ફર-ગંધક હોય છે જે વાઇરલ હુમલા અને અન્ય બીમારીઓથી રક્ષણ કરે છે.

આ બધી તકેદારી સાથે આપણે હળવું અને સંતુલિત ભોજન કરવું જોઇએ. ઉપરાંત તાજાં-મોસમી ફળો અને શાકભાજીનો દૈનિક આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઇએ.

ચોમાસામાં વાસી કે રેંકડી પરના ખાદ્યપદાર્થો ખાવાનું ટાળવું જોઇએ. તાજો રાંધેલો ખોરાક આરોગવો જોઇએ. આ ઋતુમાં દૂષિત પાણીની સમસ્યા પણ જોર પકડે છે એટલે વ્યવસ્થિત ફિલ્ટર કરેલું અથવા ઊકાળેલું પાણી જ પીવું જોઇએ. ચોમાસામાં ઘણાંને પાણી પીવાનું મન થતું નથી પરંતુ રોજ ઓછામાં ઓછું દસ ગ્લાસ પાણી પીવું જ જોઇએ.

*(આવતા રવિવારે વાંચો ચોમાસામાં શું ન ખાવું જોઇએ?)*

## માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ કેસ સ્ટડી

# ઑટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઑર્ડર શું છે?

મેહુલકુમાર દવે

હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી (એચઇજી) ન્યૂરોફિડબેક થેરપી, ૨૧મી સદીનું વિજ્ઞાન અને ટેક્નૉલૉજીનું અદ્ભુત સંયોજન છે. સરળ ભાષામાં કહીએ તો માનવીના મગજના ચેતાકોષો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, એનું ફિડબેક કમ્પ્યુટર આ ટેક્નૉલૉજી દ્વારા સ્ક્રીન પર જાણવા મળે. આ સાધન મગજની સામાન્ય બીમારી જેવી કે માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા, માનસિક તાણ (સ્ટ્રેસ), વિસ્તૃતિ સમસ્યાથી લઇ ગંભીર બીમારીઓ- એટેન્શન ડેફિસિટ હાઇપર એક્ટિવિટી ડિસઓર્ડર (એડીએચડી), ઑટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઑર્ડર (એએસડી) જેવી બીમારીઓમાં સચોટ અને પુરાવા સાથેનાં પરિણામ આપે છે. આ ન્યુરોફિડ બૅક થેરપી ચાર વર્ષથી માંડી ૮૦ વર્ષ સુધીની વ્યક્તિને આપી શકાય છે.

અમેરિકાના વિજ્ઞાનીઓ આ ટેક્નૉલૉજીના જન્મદાતા છે અને છેલ્લા ચાર દાયકાથી સારવારમાં તેનો ઉપયોગ કરાય છે. ભારતમાં 'માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ ટીમ' આ થેરપી માટે જાગરૂકતા લાવવા સતત કાર્યરત છે.

અહીં ઑટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઑર્ડરનાં ચિહ્નો અને એચઇજી ન્યૂરોફિડ બૅક દ્વારા સફળતાપૂર્વક નિદાનની એક કેસ હિસ્ટ્રી રજૂ કરીએ છીએ.

ડાયગ્નોસ્ટિક ઍન્ડ સ્ટેસ્ટેસ્ટીક્લ મેન્યુઅલ-૫ (ડીએસએમ-૫) મુજબ ઑટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઑર્ડરમાં નીચે મુજબનાં ચિહ્નો જોવાં મળે છે:

૧. સામાજિક ક્રિયા પ્રતિક્રિયાનો અભાવ, પોતાની ઉંમરની વ્યક્તિઓ સાથે મિત્રતા બાંધવામાં નિષ્ફળતા.

૨. વાતચીત ખામીયુક્ત જેમ કે વિલંબ અથવા બોલવામાં અભાવ, સંવાદની શરૂઆત કે ચાલુ રાખવામાં અક્ષમતા, ચીલાચાલુ પુનરાવર્તિત ભાષા.

૩. અયોગ્ય પુનરાવર્તન અને ચીલાચાલુ વર્તન, રુચિ, દૈનિક કાર્યમાં મુશ્કેલી અથવા જીદ અને પુનરાવર્તિત શારીરિક હલનચલન ઉદાહરણ તરીકે હાથ-પગ કે આંગળીઓનું બિનજરૂરી હલનચલન.

નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઑફ મેન્ટલ હેલ્થ, ૨૦૦૬ પ્રમાણે ઓટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઓર્ડરમાં સંવેદનાત્મક સંકલનમાં મુશ્કેલી, મંદબુદ્ધિ અને શરીરમાં આંચકીની સંભાવના રહે છે. એએસડીથી પીડિત બાળકો અવાજ, સ્વાદ, ગંધ અને પ્રકાશથી અત્યંત સંવેદનશીલ હોય છે. આવી જ્ઞાનાત્મક ખોટને હંમેશાં અસામાજિક વ્યવહાર સાથે સાંકળવામાં આવે છે. વૈજ્ઞાનિકોના તારણ મુજબ, પુનરાવર્તિત ચીલાચાલુ વર્તન, જડતાને મસ્તિષ્કના ક્રિયાત્મક ભાગ સાથે જોડવામાં આવે છે. આ ભાગની સામાન્ય કાર્યક્ષમતામાં અને ચેતાતંત્ર તથા જ્ઞાનતંતુઓમાં અવરોધ જ ઓટીઝમનાં લક્ષણોને જન્મ આપવામાં કારણભૂત બને છે.

હેમોએન્સેફેલોગ્રાફી ન્યૂરોફિડબેક (એચઈજી) રોગનિવારક માધ્યમ તરીકે ઓટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઑર્ડરમાં અત્યંત મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

આ થેરપી વિશ્વભરમાં અસરકારક ગણાય છે. આ થેરપીમાં કપાળ જેને અંગ્રેજીમાં પ્રી-ફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ (પીએફસી) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જે મનુષ્યના શરીરનો એક અત્યંત મહત્ત્વનો ભાગ છે, મસ્તિષ્કના આ અગ્રભાગને ન્યુરોસાયન્ટિસ્ટ્સ 'સંસ્કૃતિના ઉદ્ગમ સ્થાન' તરીકે આકલિત કરે છે. આ પ્રીફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ મનુષ્યમાં બીજી પ્રજાતિઓની સરખામણીએ સાઇઝમાં મોટું અને વધારે વિકસિત હોય છે. આ જ કારણ છે કે મનુષ્ય પૃથ્વી પરનું સૌથી બુદ્ધિશાળી અને સામાજિક પ્રાણી છે. આ પ્રીફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ લાગણીનું ઉદ્ભવ સ્થાન અને પર્સનાલિટીનું કેન્દ્ર છે. તદુંપરાંત, શારીરિક ક્રિયા, આયોજન, યાદશક્તિ, ભાષા, નિર્ણય-અમલ શક્તિ, જટિલ ચિંતન, સ્વયં-સ્ફૂર્ત, વિવેક, આવેગ નિયંત્રણ, સામાજિક વર્તન માટે જવાબદાર હોય છે.

એચઈજી ન્યૂરોફિડબેક મગજ માટે કસરતની ગરજ સારે છે. થેરપી દરમિયાન પેશન્ટના કપાળ પર એક બેલ્ટ બાંધવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ તે વ્યક્તિએ કૉમ્પ્યુટર સિસ્ટમ પર ચાલતા વીડિયો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું રહે છે. જેથી મગજના જે ભાગને ટાર્ગેટ કરાય છે ત્યાં વધારે ગ્લુકોઝ અને શુગર, જે મગજ માટે ઇંધણનું કામ કરે છે તે ઑક્સિજનયુક્ત લોહીના માધ્યમથી ધીરેધીરે પહોંચાડે છે અને સમયાંતરે એએસડીનાં લક્ષણોમાં સુધાર અથવા ઘટાડો થતો જણાય છે.

જેનિસ (કાલ્પનિક નામ) સાત વર્ષનો છોકરો છે. તે ચાર વર્ષનો હતો ત્યારે સાઇકાઇઆટ્રિસ્ટે ઑટિઝમ સ્પેક્ટ્રમ ડિસઑર્ડર હોવાનું નિદાન થયું હતું. છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી તે દવાઓનું સેવન કરતો હતો, પણ ખાસ કોઈ પરિણામ કે બદલાવ જોવાં મળતો ન હતો, પણ આડઅસર વધારે થતી પ્રતિત થતી. તેનાં માતા-પિતાએ 'માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મૅનેજમેન્ટ'ના ન્યૂરોસાઇકોથેરપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવેનો સંપર્ક કર્યો. કેસ હિસ્ટ્રી અને મેડિકલ રિપોર્ટની ચકાસણી બાદ આ મુજબનાં ચિહ્નો જોવાં મળ્યાં હતાં-

૧. વાતચીતમાં ખામી તેમ જ ચીલાચાલુ પુનરાવર્તિત ભાષા

૨. હાથપગનું બિનજરૂરી હલનચલન

૩. આસપાસની વ્યક્તિઓથી અળગા રહેવું અને અતિસંવેદનશીલતા

જેનિસને એચઇજીના ૪૦ થેરપી સેશન્સ અપાયાં જેમાં લગભગ પાંચ મહિનાનો સમય લાગ્યો. સાથે જ માતા-પિતા અને ઘરના અન્ય સભ્યોનું પણ કાઉન્સેલિંગ થયું. ત્યારબાદ જેનિસના વર્તનમાં ખાસ્સો બદલાવ નોંધાયો જે આ પ્રમાણે હતો-

૧. યાદશક્તિ અને કાર્યક્ષમતામાં વધારો

૨. ભાષા અને વાતચીતમાં સુધારો

૩. હાથ-પગનું બિનજરૂરી હલચલન ઓછું થવું

૪. સામાજિક પ્રસંગોમાં વ્યક્તિઓને હળવામળવામાં સાહજિકતા

અત્યારે થેરપી બંધ કર્યાને એક વર્ષ પૂરું થયું છે અને જેનિસના વર્તન અને રોજિંદા જીવનમાં ઉત્તરોત્તર સુધારો થતો જણાય છે. આમ એચઈજી ન્યુરોફિડબેક આડકતરી અસરથી મુક્ત, દવાના ઉપયોગ વિનાની તેમ જ લાંબા સમય સુધીના ગેરંટીથી પરિણામ આપનાર થેરપી છે. વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો - ૯૮૧૯૭૦૪૯૪૩ અથવા મુલાકાત લો www.mcarem.com.

**(નિષ્ણાત કાઉન્સેલિંગ ન્યૂરોસાઇકોથેરપિસ્ટ મેહુલકુમાર દવે સ્થાપિત અને સંચાલિત 'માઇન્ડ કૅર ઍન્ડ મેનેજમેન્ટ ઍસોસિએટ્સ પ્રા. લિ.'ના મનોચિકિત્સકોની ટીમ માનસિક બીમારી અંગે છેલ્લાં અઢી વર્ષથી મુંબઈ અને દિલ્હીમાં સારવાર આપે છે.)**

સવાલ તમારા જવાબ અમારા

# અમ્લપિત્તનો ઈલાજ શો?

આયુર્વેદ
ડૉ. મલ્લિકા ચંદ્રશેખર ઠકકુર
ટેલિ.૨૬૦૪૭૫૭૪ dr.mallika@sinpha.com
(૧૦.૦૦થી સાંજે ૫.૦૦ સુધી)

**પ્રશ્ન: મને જમ્યા પછી ગળામાં અને છાતીમાં બળતરા થાય છે. ખાટા ઓડકાર આવે છે. વારંવાર જીભ પાકી જાય, મોંમાં ચાંદા પડે છે, ઊલટીમોળ જેવું થયા કરે. પેટમાં ગૅસ થાય, બેચેની અને છાતીમાં દુ:ખે છે, આંતરડામાં ગડગડાટ થાય છે. આનો કોઈ આયુર્વેદિક ઉપચાર હોય તો જણાવશો.**

**- શશીકાંત વઘાસિયા, ઉલ્હાસનગર**

**ઉત્તર :** આ વિદગ્ધ અજીર્ણનું સ્વરૂપ એવો અમ્લપિત્તનો રોગ છે. એના બે ભેદ છે. ઉર્ધ્વગામી અને અધોગામી. ઉર્ધ્વગામીમાં પિત્ત જોડે કફનો અનુબંધ હોય છે. તેમાં લીલું, ભૂરું કે લાલ માંસનાં ધોવણ જેવું પાતળું ખાટું તીખું ઊલટીમાં અન્નના પાચન દરમિયાન કે ખાલી પેટે હોય છે. ખાટા ઓડકાર થાય છે. છાતી બળે, માથું દુખે, હાથપગના તળિયા અડવાથી ગરમ રહે. તાવ જેવું લાગે, ચળ આવે, ચકતાં નીકળે, ફોડલી થાય છે. અધોગામી પ્રકારમાં તરસ, મૂર્ચ્છા, દાહ, ચક્કર આવવા, જીવ ગભરાવો, અગ્નિની મંદતા, ખૂબ પરસેવો, શરીરમાં પીળાશ સાથે લીલા, પીળા અને લાલ રંગના મળની પ્રવૃતિ થાય છે. એટલે અધોગામી અમ્લપિત્તમાં ઝાડામાં પિત્તની પ્રવૃત્તિથી કાચા, પાકા, ઝાડા થાય છે.

અમ્લપિત્ત થવાના મુખ્ય કારણોમાં ભારે પદાર્થ મેંદો, કાચો ખોરાક, મદ્યપાન આલ્કોહોલનું સેવન, ચીકણો ખોરાક, ખાટા પદાર્થોનો અતિરેક, જમ્યા વચ્ચે ખૂબ પાણી પીવું. ગરમ પદાર્થો, તીખા પદાર્થો, પ્રવાહી પદાર્થો, લૂખા અને ચીકણા પદાર્થો, દહીં, કઢી, બાજરો, રીંગણા વગેરેના અતિયોગથી પિત્ત પ્રકૃપિત થાય છે. ખાધેલું અન્ન વિદગ્ધ થાય છે. વર્ષામાં સંચિત થઈ શરદમાં ભાદરવો-આસોમાં આ રોગ વધુ થાય છે.

આ રોગ વાયુ, પિત્ત અને કફની અધિકતાથી દુ:ખાવો, આફરો, નબળાઈ આવે છે. વાયુથી થતા અમ્લપિત્તમાં ચીકણા પદાર્થોથી શાંતિ થાય છે.

આ દર્દ નવું હોય તો પરેજી અને સાદી ચિકિત્સાથી મટે છે. જૂનું હોય તો દવા લો ત્યાં સુધી સારું લાગે પછી સ્થિતિ યથાવત્ થઈ જાય. અનુભવમાં જણાયું છે કે પિત્ત, કફ પ્રધાન અમ્લપિત્તના દરદીઓ વધુ હોય તેમાં પિત્ત માટે શીતળ ક્રિયા કરતાં પિત્ત શમે છે. તો કફ વધે છે અને કફને માટે ઉષ્ણ ક્રિયા કરતાં પિત્ત વધે છે. આ એ પરસ્પર વિરોધી બની રહે છે.

અમ્લપિત્ત વર્ષો સુધી ચાલતાં તેમાંથી હોજરીનું કે આંતરડાંનું ચાંદુ પણ થાય છે. બાદમાં તીવ્ર શૂળ થાય છે, જે પેપ્ટીક અલ્સર કે ડિપોડિનલ અલ્સરના નામે પ્રખ્યાત છે.

આયુર્વેદે અમ્લપિત્તમાં ખૂબ જ ઉપયોગી ઔષધો ચીંધ્યા છે. આ ઔષધોથી તત્કાળ રાહત મળે છે. ધીરેધીરે સુધારણા થાય છે. પિત્તશામક ચૂર્ણમાં દ્રાક્ષાદિચૂર્ણ, શતપત્ર્યાદિ ચૂર્ણ અને અવિપત્તિકર ચૂર્ણ છે. દરેકની માત્રા અઢી ગ્રામ જેટલી છે. કબજિયાત હોય તો અવિપત્તિકર લેવું ઠીક રહે છે. વસ્તુતઃ આ ત્રણે બનાવટો અમ્લપિત્ત માટે સારી છે. એના એક પ્રયોગમાં શતપત્ર્યાદિ ચૂર્ણ ૧૮ ચણોઠીભાર, પ્રવાલપિષ્ટિ ૩, ગળોસત્વ ૩, આરોગ્યવર્ધની ૩, અને જવાહર મોહરા ૩ ચણોઠીભાર લઈ એને વાટી તેનું એક એક પડીકું સવાર-સાંજ લઈ શકાય. આમાં કબજિયાત હોય તો આરોગ્યવર્ધની વધારી શકાય. શતપત્ર્યાદિની જગ્યાએ દ્રાક્ષાદિ કે અવિપત્તિકર લઈ શકાય છે.

આ દર્દમાં પિત્તનો ઉત્ક્લેશ વધુ હોય તો સૂતશેખર લઈ શકાય. ગુલકંદ અમ્લપિત્તના દર્દીને કબજિયાત હોય તો અનુકુળ રહે છે. આંબળાની ખટાશ પથ્ય છે. વાંધા ભરેલી નથી. એનું બનાવેલું આમલકીય રસાયન વિશુદ્ધ આંબળાના માવાને ખડી સાકરની ચાસણીમાં અવલેહ બનાવી તેમાં કેસર, એલચી, રૌપ્ય પ્રવાલ જેવાં દ્રવ્યો મેળવી તેનું શીતળ, શામક, પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ ચાટણ ૧૦થી ૨૦ ગ્રામ સવારે તથા સાંજે દૂધ સાથે લઈ શકાય. આથી મગજ ઠંડુ રહે અને શાંત નિદ્રા આવે છે. ચક્કર આવતા નથી. હાથપગના તળિયાની કમજોરી, ગરમી મટે છે. શરીરની ધાતુઓ તપતી નથી. જીભ પાકી હોય તો તેના ઉપર શુદ્ધ ગેરુ અને મધ મેળવીને લગાડી શકાય. દૂધ, કેળાં, નરમ ખીચડી જેમાં સિંધવ, જીરું, ધાણાનો મસાલો નાખી શકાય. તેમાં એક વર્ષ જૂના ચોખા લઈ શકાય. દૂધ અને પૌંઆ પણ ખાઈ શકાય. એલચી, વંશલોચન, તજ, આંબળા, હરડે, તાલીસપત્ર, પીપરીમૂળ, ચંદન અને ધાણા સમભાગે લઈને ખાંડી રાખી તેમાંથી અઢી ગ્રામ જેટલું ચૂર્ણ સવારે કે સાંજે લઈ શકાય. અમ્લપિત્ત માટે આ ઉપાય શ્રેષ્ઠ છે.

# સ્વસ્થ જીવન માટે સ્વસ્થ પ્રોસ્ટેટનું મહત્ત્વ

ડૉ. અનુપ રામાણી
(યુરો-ઓન્કોલોજિકલ રોબોટિક સર્જ્યન, લીલાવતી હૉસ્પિટલ, બ્રીચ કેન્ડી અને સૈફી હૉસ્પિટલ)

પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ (ગ્રંથિ) પુરુષોમાં હંમેશા ચર્ચાનો વિષય રહી છે. દરેક પુરુષમાં પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ હોય છે. એ પ્રજોત્પાદક અવયવ છે અને વીર્ય ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ શંકુ આકારની, નરમ અને અખરોટ જેવડા કદની લગભગ પચીસ ગ્રામની ગાંઠ હોય છે જે મૂત્રાશયની વચમાં આવેલી હોય છે. આ ગ્લેન્ડ બે નળી દ્વારા બંને વૃષણ સાથે જોડાયેલી હોય છે. વૃષણમાંના શુક્રાણુઓ પ્રોસ્ટેટમાં જાય છે, જ્યાં તે વીર્ય સાથે ભળે છે અને ત્યાંથી બહાર ફેંકાય છે.

સ્ત્રીઓમાં માસિકસ્રાવ બંધ થાય એને મેનોપોઝ કહે છે એવી રીતે પુરુષોમાં પણ મેનોપોઝ હોય છે જેને એન્ડ્રોપોઝ કહેવાય છે. સામાન્ય રીતે લગભગ ૬૦ વર્ષની વયે એન્ડ્રોપોઝ થાય છે. એન્ડ્રોપોઝની શરૂઆત સાથે જ પ્રોસ્ટેટ એન્લાર્જ (કદ વધવું) અને હાર્ડ (સખત) થવા લાગે છે. ૬૦ વર્ષથી વધુ વયના દરેક પુરુષમાં આ જોવા મળે છે, એમાં કોઇ અપવાદ નથી. ફક્ત આ એન્લાર્જમેન્ટનું પરિમાણ જુદું જુદું હોય છે. આટલા વર્ષોમાં મેં ૬૫ ગ્રામથી ૬૫૦ ગ્રામ જેટલી એન્લાર્જ્ડ પ્રોસ્ટેટ જોઈ છે. સરેરાશ પ્રમાણ જો કે ૬૦ ગ્રામ છે. પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ મૂત્રાશયની વચમાં આવેલી હોય છે. ગ્લેન્ડ વધવા સાથે એ મૂત્રાશયનો માર્ગ અવરોધે છે અને યુરિન પાસ કરવામાં તકલીફ થાય છે.

### લક્ષણો :

વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે, એ માટે રાત્રે પણ વારંવાર ઊઠવું પડે, પેશાબ વધુ વાર રોકી ન શકાય, યુરિન પાસ કર્યા પછી પણ બાકી છે એવું લાગે, પેશાબનો પ્રવાહ અટકી અટકીને આવે અને યુરિન પાસ કરતી વખતે જોર કરવું પડે.

મેં જોયું છે કે ઘણા પુરુષોને લાગે છે કે એ સામાન્ય છે અથવા પોતાના મિત્ર કે સહકાર્યકર સાથે એની ચર્ચા કરે છે, જેને પણ આ જ સમસ્યા હોય છે અને પછી બંને ધારી લે છે કે બધું બરાબર છે.

એન્લાર્જ્ડ પ્રોસ્ટેટ રોગ નથી પરંતુ વય વધવા સાથે થતો ફેરફાર છે. ઘણા પુરુષો સહન કરતા રહે છે પણ યુરોલોજિસ્ટ પાસે જતા નથી, તેમને સર્જરી કરવી પડશે એવો ડર લાગે છે. જોકે, એન્લાર્જ્ડ પ્રોસ્ટેટ ધરાવતા ૯૦ ટકા દરદીઓને સર્જરીની જરૂર પડતી નથી, દવાથી જ તકલીફને નિયંત્રિત કરી શકાય છે. ફક્ત ૧૦ ટકા પુરુષો જેમને દવાની અસર થતી નથી તેમને કદાચ સર્જરીની જરૂર પડે.

એન્લાર્જ્ડ પ્રોસ્ટેટ માટેની સર્જરી હવે લેઝરથી કરાય છે. હું શરીરમાં એક પણ ચીરો મૂકતો નથી. શિશ્ન દ્વારા એન્ડોસ્કોપ દાખલ કરી લેઝરની મદદથી હું પ્રોસ્ટેટના વધી ગયેલા ભાગ પર કાપો મૂકું છું, એ રીતે યુરિનરી પેસેજ (મૂત્રમાર્ગ) ખૂલી જાય છે. આખી ગ્લેન્ડ કાઢવામાં આવતી નથી, ગ્લેન્ડનું બાહ્ય આવરણ અંદર જ રહે છે.

આ સર્જરી એકાદ કલાકની હોય છે અને તદ્દન પીડારહિત હોય છે. એમાં રક્ત વહેતું નથી તથા દરદીને બે દિવસમાં રજા આપી દેવાય છે. દરદી એક અઠવાડિયા પછી કામે પણ ચડી શકે છે.

દરેક પુરુષે ૬૦ વર્ષની વય પછી દર વર્ષે એક વાર યુરોલોજિસ્ટની મુલાકાત લેવી જોઇએ જેથી તમારી પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડની સ્થિતિથી માહિતગાર રહી શકાય. એન્લાર્જ્ડ પ્રોસ્ટેટ એ પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર નથી. એ બંને સંપૂર્ણપણે જુદાં છે. દરેક પુરુષ એન્લાર્જ્ડ પ્રોસ્ટેટ ધરાવે છે પરંતુ ફક્ત કેટલાક પુરુષોને જ પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર થાય છે.

### પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર :

જેમ શરીરમાં કોઇ પણ અંગમાં કૅન્સર થઇ શકે એમ પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડમાં પણ થઇ શકે. વાસ્તવમાં, ભારતમાં આજે પુરુષોમાં પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર સૌથી સામાન્ય છે. મારી પાસે સરેરાશ રોજ પ્રોસ્ટેટ કૅન્સરનો એક નવો કેસ આવે છે.

પુરુષોમાં એક સૌથી સામાન્ય ગેરસમજ એ હોય છે કે જો પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર હશે તો એમને યુરિન પાસ કરતી વખતે તકલીફ થશે અથવા પેશાબમાં લોહી જશે. પરંતુ, પ્રોસ્ટેટ કૅન્સરના કોઇ લક્ષણો નથી, એ સાઇલન્ટ કિલર છે.

મારી સલાહ છે કે દરેક પુરુષે પચાસ વર્ષની વય પછી દર વર્ષે પીએસએ નામની સરળ બ્લડટેસ્ટ કરાવવી જોઇએ. તમારા જન્મદિવસે સવારે જ આ ટેસ્ટ કરાવવી જેથી તમે ભૂલી નહીં જાવ. પીએસએ એક સાદી, સસ્તી અને સરળતાથી થતી ટેસ્ટ છે. પીએસએ એકમાત્ર માર્ગ છે જે દ્વારા પુરુષને પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર થઇ શકે કે નહીં તે જાણી શકાય છે.

અમેરિકામાં તમામ પુરુષો દર વર્ષે પીએસએ ટેસ્ટ કરાવે છે. ૯૦ ટકા જેટલા દરદીઓ પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર પ્રથમ તબક્કામાં હોય ત્યારે જ મારી પાસે આવ્યા હતા, જ્યારે હું તેમને સાજા કરી શકું છું. ભારતમાં ૯૪ ટકા પુરુષો ત્રીજા અથવા ચોથા તબક્કાના પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર સાથે મારી પાસે આવે છે જ્યારે હું તેમની સારવાર કરી શકતો નથી. એનું કારણ એ છે કે ભારતમાં બહુ ઓછા પુરુષો દર વર્ષે પીએસએ ટેસ્ટ કરાવે છે.

જો કોઇને પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર હોય તો એની સારવાર કૅન્સર કયા તબક્કામાં છે એના પર અવલંબે છે. પ્રથમ અને બીજા તબક્કામાં હું રોબોટિક સર્જરીની ભલામણ કરું છું. ત્રીજા અને ચોથા તબક્કાની સારવારમાં હોર્મોન થેરેપી, રેડિએશન અને કિમોથેરેપીનો સમાવેશ થાય છે.

પ્રથમ અને બીજા તબક્કાના કૅન્સરમાં રોબોટિક સર્જરી છેલ્લા પંદર વર્ષથી શ્રેષ્ઠ સારવાર પૂરવાર થઇ રહી છે. એ પહેલાં મારે કૅન્સરગ્રસ્ત પ્રોસ્ટેટ કાઢવા માટે પેઢુના ભાગ પર મોટો કાપો મૂકવો પડતો હતો. હવે ફક્ત પાંચ નાના છિદ્રો અને સર્જિકલ રોબોટની મદદથી આ કામ થાય છે. આ રોબોટ એક હાઇ પ્રીસિઝન ઉપકરણ છે જે રક્ત વહેવડાવ્યા વગર કૅન્સરગ્રસ્ત પ્રોસ્ટેટ કાઢવામાં મદદ કરે છે. એમાં દરદીને કોઇ જાતની પીડા થતી નથી અને સામાન્ય રીતે ત્રણથી ચાર દિવસમાં રજા મળી જાય છે. બે-ત્રણ અઠવાડિયામાં એ કામે ચડી જાય છે. આપણા સમાજમાં પ્રોસ્ટેટ કૅન્સર સામાન્ય છે અને ગરીબ, તવંગર બધાને એક સરખી અસર કરે છે.