



ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

‘નશીબ’

૨૦૦૦ માં અનેક નોંધનીય ઘટનાઓ બની હતી.

આખું વિશ્વ જયારે ઉજવણીના કાર્યક્રમમાં વ્યસ્ત હતું ત્યારે કુદરત કુર રીતે દયાહીન થઈને દુનિયા પર ખોફ ઉતારી એક નવા સ્વરૂપે જોવા મળી.

દરિયા તોફાન અને નિર્દય સૂનામીએ લગભગ ૧.૫ લાખ લોકોને મૃત્યુને ઘાટ ઉતાર્યા, અસંખ્ય લોકોની જાન ગઈતી અને કરોડો રૂપિયાનું નુકશાન કર્યું.

પરંતુ સુકા ભઠ રણમાં અને કાળા ડિબાંગ અંધકારમાં આશાના કિરણો પણ જોવા મળ્યા. એક ૧૩ વર્ષની દિકરી લાકડાના તુટેલા બારણા પર બે દિવસ પછી જીવંત મળી આવી, અને એક ૨૦ દિવસનું બાળક, ઓશીકાના આધારે તરતુ મળી આવ્યું. આનું નામ ‘નશીબ’.

તંત્રી સ્થાનેથી....

આવું વિધાન અખબારી જગતમાંથી આવ્યું.

ખરેખર તે નશીબ હતું ? તો આ લોખોની સંખ્યામાં જાનહાની થઈ તે શું હતું? આ ‘નશીબ’ ઘટના પાછળ ખરેખર શું છુપાયું છે ?

આ ‘નશીબ’ નામની ઘટના માણસ જયારે માતાના ગર્ભમાં હોય છે ત્યારે જ શરૂ થઈ જાય છે....

- નવું જન્મેલું બાળક દિકરો હશે કે દિકરી ?
- તે તવંગર માતા-પિતાનું સંતાન હશે કે દીન માતા-પિતાનું ?
- તે તંદુરસ્ત જન્મશે કે માંદલું ?
- જીવનમાં તે નિષ્ફળ થશે કે સફળતાઓ તેને માળા પહેરાવશે ?

આ બધા જ સવાલોને આપણે નશીબ-કુદરત વગેરે વગેરે નામો આપી સંતોષ માનીએ છીએ.

જો બધું જ નશીબના આધારે થતું હોય તો સ્વયંભુ રીતે બનતી ઘટનાઓ માટે કેમ વિચાર કરવો ? કર્મનો સિધ્ધાંત કઈ રીતે કામ કરે છે ? જવાબ આ બન્ને સવાલ વચ્ચેનો છે.

તમે પોતે જ એક શક્તિ છો. જે પહેલું પગલું ભરી નક્કી કરી શકો છો. પરંતુ તમે નક્કી કરેલા માર્ગ પર તમે કરેલા કર્મો જ

તમારૂં ફળ છે અને તે જ નશીબ છે.

તમે કરેલા દરેક ફળનો આધાર ઘણી બધી બાબતો તર આધાર રાખે છે. તે એક સીધું ગણિત નથી.

એટલા માટે જ દુનિયામાં ઘણા બધા સર્વોત્તમ પ્લાન શ્રેષ્ઠ શ્રેષ્ઠ માણસોએ બનાવેલ હોય છતાં ઉધા વળતા હોય છે.

તે જ કર્મનો સિધ્ધાંત છે. છતાં આ બધી ઘટનાઓમાં તમારૂં - સ્વનું અસ્તિત્વ ઘટતું નથી. આજે કરેલું કર્મ આવતી કાલનું ભવિષ્ય છે. અને જે ગઈકાલમાંથી જ આવ્યું છે. આપણે એક સમુદ્રના ટીપાં સમાન છીએ. જેનું અસ્તિત્વ સમુદ્રમાં નથી દેખાતું. પરંતુ તેની એક ચાલ સમુદ્રનો પ્રવાહ બદલી શકે છે.

આજના દિવસે મળેલું પરિણામ હું સમજી શકતો નથી. પરંતુ આજે આવતીકાલ કેવી જશે તેના માટેની પસંદગી છે. કદાચ તેને આવતીકાલે હું વધારે સમજી શકીશ.

સાચા હૃદયની પ્રાર્થના આવતા દિવસોમાં પડેલી અડચણો અને આવતીકાલના કર્મોને નિયંત્રિત કરતું એક બળ છે.

આવતા દિવસોના કર્મો અને તેના ફળ માટે શુભેચ્છા.

છેલ્લા ૩૧ વર્ષથી આપણાં વિસ્તાર માટે અવિરત સેવા અને તેની સાથે સતત કાર્યરત સર્મપિત સેવાની ભેખધારી ટીમ ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ પરીવારના વિશાળ દર્દી દેવો અને તેમના મિત્રો-સ્નેહીઓ દ્વારા તેના સુચનો તથા ભેખો ‘ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ’ મેગેજીનમાં આવકાર્ય છે. આ માટે સંપર્ક મો.૯૭૨૭૭ ૪૭૧૦૫ તથા ઈ-મેલ : trimurthihospitals@gmail.com દ્વારા મોકલવા વિનંતી.



TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૧ અંક : ૧૧ જુન-૨૦૧૩

મુદ્રક • માલિક • પ્રકાશક

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧

તંત્રી

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

સહતંત્રી

ડૉ. રમેશ ભાંખર

ડૉ. પરાગ પટેલ ડૉ. શેલેશ જાદવ
ડૉ. રૂપલ પટેલ ડૉ. નવીન કર્ણી
ડૉ. વિકાસ રાહોડ

સંપાદક મંડળ

અમૃત પોંકીયા ડૉ. નિલેશ ચિખલીયા
ડૉ. અદિતિ દવે ઉમેદ ગામી

પ્રિન્ટર

પાયોનિયર ઓફસેટ-જુનાગઢ
મો.૯૮૯૮૦ ૮૪૬૦૮

‘ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ’ માસિક પત્ર દ્વારા
અમારો ઉદ્દેશ લોકોને રોગ તથા તેની સારવાર
વિષે જાણકારી આપવાનો તથા સારવાર
લેતી વખતે યોગ્ય નિર્ણય લેવા માટે મદદરૂપ
થવાનો છે. અને લોકોને હેલ્થ વિષે જાગૃત
કરવા માટે ઉપયોગી થવાનો છે.

સરનામું

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ કાર્યાલય

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ

નવા બસ સ્ટેન્ડ પાસે, જુનાગઢ

ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૩૧૭૩૧,

મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧

www.trimurthihospitals.in,

E-mail : trimurthihospitals@gmail.com

માતૃત્વની ઝંખના સપનું કે સત્ય....

ડૉ. દર્શન વી. સુરેજા

Global IVF Center & Gynec Hospital
Rajkot

એક હૃદયપૂર્વકનો એકરાર છે. કે આ લેખ શુંખલાનો હેતુ ફક્ત દંપતીઓની જરૂરીયાત અનુરૂપ વૈધકીય તપાસમાંથી પસાર થવાનું જ ન શીખવતા, પરંતુ પુરતા પ્રમાણમાં સાચી જાણકારી આપવી. જેથી યોગ્ય સમયે અને યોગ્ય Doctor ડોક્ટરને મળી શકાય. અને Doctor ની સુચના મુજબ સારવારમાં સક્રિય અને હકારાત્મક સહકાર અપાય તો દંપતીઓની સંતાનપ્રાપ્તિની ઇચ્છા સફળ થાય.

અમારી રોજંદી Practice માં જોઈએ છીએ કે અલગ અલગ ડોક્ટરી સારવાર બાદ યોગ્ય માર્ગદર્શન મળે ત્યારે ઘણું મોડું થઈ ગયું હોય છે. જેમકે ઉંમર વધી જવાથી ગર્ભધારણ બીજાની કોથળીની તાકાત તદ્દન નહિવત થઈ જાય, ને પછી બીજદાન સીવાય કોઈ વિકલ્પ રહેતો નથી. તેથી એક Gynecologist (સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાંત) અને Infertility Specialist Doctor (વંધ્યત્વ નિવારણના નિષ્ણાંત) તેમજ “ કણબી ”ના દીકરા હોવાના નાતે આપણા સમાજમાં જાગૃતતા આવે તે હેતુથી આ નમ્ર પ્રયાસ કર્યો છે.

આજના ઝડપી યુગમાં વેસ્ટર્ન લાઈફના અનુકરણને લીધે આપણા સમાજમાં બીનચેપી રોગો આવી ગયા છે. જેવા કે બ્લડપ્રેસર, ડાયાબીટીસ, મેદસ્વીપણુ વગેરે તેની જેમકે એક સળગતો પ્રશ્ન વંધ્યત્વ Infertility પણ છે. આજના સમાજમાં વધતા જતા વંધ્યત્વના કારણ, નિવારણ, અને અટકાયતના ઉપાયો વિષે જાગૃતતા કેળવવી ખુબજ જરૂરી છે. રોજંદા જીવનમાં એવા ક્યાં સરળ પગલા છે કે જેને અનુસરવાથી આ જટીલ સમસ્યાને દૂર કરી શકાય. તે જાણીએ

વંધ્યત્વ જીવનના દરેક પાસાને સ્પર્શે છે. આ સમસ્યાની અસર સ્ત્રી અને પુરુષ એમ બંને પર થઈ છે. વંધ્યત્વને લીધે દંપતી ભય, બેચેની, ગુસ્સો, અપરાધ, દુઃખ જેવી લાગણીઓને મનમાં જન્મ આપે છે. આ એક એવી સમસ્યા છે કે જે તમારી ભાવનાઓની દુનિયામાં ઉડાણ સુધી અસર કરે છે. જેથી તમારા અંગત સંબંધો પર આક્રમણ કરે છે. વંધ્યત્વને કારણે સર્જાયેલી સમસ્યા તમારો સમય તથા ધન વેડફી નાખે છે. અને જીંદગીની કાયમ માટેની ઘેલછા પણ બની શકે છે. વંધ્યત્વમાંથી મુક્તિ મેળવવાનો ભગીરથ પ્રયાસ એટલે કે જાણે કોઈ વિકટ અને જટીલ જાળમાંથી પોતાની જાતને મુક્ત કરવાનો કડ્ડણ અનુભવ. પુરતી જાણકારી ના હોવાને કારણે તમારે જે જોઈએ છે, તે મેળવવાનો રસ્તો પણ પામીના શકો, જેથી દુર્ભાગ્યવશ કડ્ડણ અને દુઃખદાય અનુભવમાંથી પસાર થવું પડે. જેમકે.....

- (૧) અસરકારક સારવાર ઉપલબ્ધ હોવા છતાં સારવાર ન મેળવી શકવી.
- (૨) વંધ્યત્વના નિષ્ણાંત Doctor ના મળવા.
- (૩) ક્યારેક યોગ્ય સારવાર ના મળતી હોય તો ગર્ભધારણ થવાની શક્યતા વધવાને બદલે ઘટી જતી હોય.
- (૪) સહનશક્તિની મર્યાદા અને ધીરજ ખોઈ બેસવી અને અયોગ્ય રસ્તે ચડી જવું.
- (૫) ક્યારેક યોગ્ય માર્ગદર્શનના અભાવે

બીનઅસરકારક સારવાર પાછળ વધારે સમય વેડફાતા બાજી હાથ માંથી સરી જાય છે.

વંધ્યત્વના એવા કારણો છે કે જે આપણી નજર સામે છે. અને જવાબદાર આપણે ખુદ જ છીએ અને તેથી જ તે જાણવા તેને નિવારણ અને અટકાવવા ખુબજ આવશ્યક છે. આજના ઝડપી અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં જીવનમાં નક્કી કરેલા આર્થિક, સામાજિક અને શૈક્ષણિક ધ્યેયને પામવા માટે આજની સ્ત્રીઓ અને પુરુષો લગ્ન જીવનનો આરંભ મોડો કરે છે. અને લગ્ન પછી બાળક જન્મ પ્લાન કરવામાં વિલંબ કરે છે.

પ્રવર્તમાન યુગમાં લોકોના વેસ્ટર્ન લાઈફને અનુસરવાને લીધે થતા ફાયદા અને ગેરફાયદા સાથે જ જોઈ શકાય છે.

(૧) બદલતી જતી ખોરાકની ટેવો જંકફુડ કે જેમાં મેંદો તથા બિનજરૂરી શરીરને નુકશાનકારક તત્વોનું પ્રમાણ વધુ છે. જેનું સેવન વધી રહ્યું છે. ઉપરાંત કોલ્ડડ્રીંક્સ, આથાવાળા ખોરાકનું વધુ પડતું સેવન શરીરમાં ટોક્સીન (હાનિકારક તત્વો) ઉત્પન્ન કરે છે. જે સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેમાં પ્રજનનતંત્ર તથા શરીર પર આડઅસર કરી પ્રજોત્પાદન ક્ષમતા ઘટાડે છે.

(૨) વ્યસન કે જે વર્ષોથી સમાજનો એક સળગતો પ્રશ્ન બની રહેલ છે. તેનું સેવન પણ દીન-પ્રતીદીન વધતું જાય છે. અને હવે મજુરવર્ગની સ્ત્રીઓ પણ તમાકુ/બીડીનું સેવન કરે છે. તથા હાઈસોસાયટીની વર્કિંગ વુમન્સ પણ સ્મોકીંગ તથા મદિરાપાન(આલ્કોહોલ) નું સેવન કરતી થઈ ગઈ છે. આ વ્યસનોનું સેવનએ ઝેરનું સીધું સેવન કર્યા બરાબર છે. જે શરીરના બધા અંગોને નુકશાનકારક જ છે. અને પ્રજાતંત્રની ક્ષમતાને પણ ઘટાડે છે. જેથી બાળક રહેવાની શક્યતા ઘટે છે. અને જો રહેતો બાળકના વિકાસ પર અવળી અસર કરે છે.

(૩) આજના આધુનિક યુગમાં યંત્ર પ્રસાધનોની અવનવી શોધ જે હરણફાળ ભરી છે. તે પણ લોકોના જીવનમાં વધતા જતા તણાવનું મુખ્ય કારણ બની રહે છે. કારણકે આ આધુનિક અવનવા સુવિધા પ્રસાધનોને પામવાની સતત દોડ છેવટે આર્થિક અને સામાજિક સામાજિક સમસ્યાઓને જન્મ આપે છે. જે સ્ત્રી તથા પુરુષના શરીરમાં હાર્મોનના લેવલમાં અનિયમિતતા ઉભી કરે છે. જેથી સ્ત્રી તથા પુરુષ બંનેની પ્રજનન ક્ષમતા ઘટાડી છેવટે વંધ્યત્વનું અગત્યનું કારણ બની રહે છે.

(૪) સ્થૂળતા મેદવીપણુ જે હવેતો એક પ્રકારનો બીનચેપી રોગ ગણવા લાગ્યો છે. તેનું પ્રમાણ પણ પ્રવર્તમાન સુવિધાઓ, ખોરાકની નવી ટેવો, અને વધતા જતા સ્ટ્રેસ(ચિન્તા) ને લીધે વધી રહ્યું છે. સ્થૂળતા, હાઈબ્લડપ્રેસર, ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગના હુમલા, વગેરે જીવલેણ રોગોનું મહત્વનું કારણ તો છે જ. તદઉપરાંત તેને લીધે થતા હાર્મોનની ખામી પણ વંધ્યત્વ અગત્યનું કારણ છે.

આતો માત્ર વંધ્યત્વના સામાન્ય કારણોની માત્ર ઝલક છે. બીજા કારણો તથા થતી સમસ્યાઓ અને તેનું નિવારણ પણ અગત્યના છે. ઉપરના દરેક વિષયો ઉપરાંત અન્ય વંધ્યત્વને લગતા વિષયો પર વિસ્તૃત છણાવટ લેખશ્રુંખલાના આવતા અંકોમાં કરીશું.

રોન્ડા બર્નની એક બુક “ધ સિક્રેટ” મેં થોડાક સમય પહેલા વાંચેલી. આ એક બુક નહિ પણ એક કન્સેપ્ટ છે. તેનો સાર છે કે હકારાત્મક બનો, પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિવાળા બનો, માણસની અંદર અનંત ઉર્જાશક્તિ છે, તે ધારે તે કરી શકે છે. જો તમે ધારો તો ગમે તે વસ્તુ કે વ્યક્તિને તમારી તરફ આકર્ષી શકો છો. તમે કોઈ ચત્ત પરિસ્થિતિને આકર્ષી શકો છો, અનુકૂળ પરિસ્થિતિ ઉભી કરી શકો છો. તમારો વિચારા વિચારોથી જ તમે ધારો તે બ્રહ્માંડમાં મેળવી શકો છો. પણ આ વિચારશક્તિ કે ઇચ્છા બહુ જ પ્રબળ અને હકારાત્મક હોવી જોઈએ. જો અકે પણ નકારાત્મક વિચાર આવે તો, તમે ઇચ્છો તેથી વિરુદ્ધ જ થાવ. જેમ કે કાલે મારે સવારમાં વહેલું ૬ વાગ્યે ઉઠવું છે. ને હું ઉઠીશ જ, મારી ઊંઘ ઉડી જ જશે. જો આમ પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિથી વિચારો તો તમારી ઊંઘ જરૂર ઉડી જાય. પણ જો એક વખતેય એમ વિચાર આવે કે જો નહિ ઉઠાય તો, તો જરૂર ઊંઘ ના જ ઉડે.

આવી વિચારશક્તિ, ઇચ્છાશક્તિ મેળવવા માટે બહુ જ સાધના જોઈએ. આ પગથીયું પામવું અઘરું છે. હંમેશા હકારાત્મક વિચારતા માણસને પણ ક્યારેક તો નકારાત્મક વિચારો આવી જ જતા હોય છે. પણ જેટલું થઈ શકે તેટલું હકારાત્મક બનાવથી જિંદગી માં ઘણું પામી શકાય છે. ખુદ પર બીજાર પર વિશ્વાસ રાખવાથી ઘણું પામી શકાય છે. ખુદ પર બીજા પર વિશ્વાસ રાખવાથી ઘણું મેળવી શકાય છે.

થોડાક મહિના પહેલા એક ઝેરી મેલેરિયાનું દર્દી દાખલ થયું. તેમનું બ્લડ પ્રેસર ઓછું હતું ને સીરીયસ હતું. મેં તેમના સગાને વાત કરી. “સીરીયસ કહેવાય, હિમોગ્લોબીન ઓછું થઈ ગયું છે. લોહી ચડાવવું પડે, રક્તકણો ચડાવવા પડે. તે લોકો કહે : “ઓહો.. હવે શું થશે, અમારો દીકરો બચી તો જશે ને, કંઈ વાંધો તો નહીં આવે ને ? મેં કહ્યું : હા, બચી જશે પણ સારું થતા સમય લાગશે, ને ધીરજ રાખવી પડશે અને બધી

સારવાર કરવા છતાં ઘણી વખત પરિસ્થિતિ બગડી પણ શકે, ફેફસા અને કીડની પર પણ અસર થઈ શકે. તે કહે : તો શું કરવું સાહેબ ક્યા આગળ મોટા શહેરમાં લઈ જઈએ ? મે કહ્યું : ક્યાય લઈ જવું હોયતો તમારી ઇચ્છા પણ અહિં બધીજ સુવિધા છે, ને બધી સારવાર થઈ શકે છે. તે લોકો કહે : સાહેબ પણ કીડની ફેફસાપર અસર થઈ જશે તો મે કહ્યું : અરે થાયતો તેની સારવાર કરશું પણ આતો શક્યતાઓ છે. હજી આવું થયું નથી.

ઘરમાં બધાજ થોડા નકારાત્મક વિચારો વાળા લાગ્યા તેના સગામાં એક એક વ્યક્તિ આવીને મને પૂછતું, સાહેબ કંઈ વાંધો નહિ આવે ને ? નહિ બચેતો ? ફેફસાને કીડની પર અસર થઈ જશે તો લગભગ બધાજ વ્યક્તિના વાક્યો માં છે. ને બદલે નહિ આવતું.

બે દિવસ પછી દર્દીને ખેરખર ARDS (ફેફસા પર અસર) ને કીડની પર અસર થઈ, મે સગાને બધી વાત કરી તે લોકો કહે : સાહેબ આમ કેમ થયું ? સારવાર ચાલુ છે. તો પણ કેમ તકલીફ વધી ? સારું કેમ નથી થતું હવે શું કરશું વગેરે... આ વખતે તેની વાતો અને આંખોમા મારા પ્રત્યે અને મારી સારવાર પ્રત્યે ફરીયાદને અવિશ્વાસ હતો. મે કહ્યું : મે પહેલાજ કહેલું સારવાર ચાલુ હોયતો પણ આવી તકલીફો થઈ શકે છે. દર્દીને Ventilator પર રાખી બહુજ મહેનત કરી પણ કોમ્પ્લીકેશન વધતાજ ગયા અને અમે અંતે ના બચાવી શક્યા

થોડોક સમય પછી બીજું એક દર્દી પર ટ્રેક્ટરનું પાછળનું વ્હીલ ફરી ગયું. ને દાખલ કર્યું. બચે તેવી કોઈજ શક્યતાઓ હતી નહિ, પેટમાં બરોળ તૂટી ગઈ અને ફેફસામાં પણ ઇજા હતી ઓપરેશન કર્યું એક અઠવાડિયું બહુજ ગંભીર રહ્યું તેના સગાને અમે વાત કરતા ત્યારે એટલુંજ કહેતા કે સાહેબ પ્રયત્ન કરો બચી જશે. એક અઠવાડિયું તેઓની આંખમા ચીંતા છતા તેઓને ખુદ ઉપર, અમારા ઉપર, ભગવાન ઉપર વિશ્વાસ જોયો. હકારાત્મક વાતો અને બોડી લેન્વેઝ હતી.

અઠવાડિયા પછી દર્દીની પરિસ્થિતિ સુધારવા લાગી, અમને ખુદને બચવાની શક્યતાઓ લાગતી નહતી પણ ધીમે ધીમે સારું થતું ગયું અને એક મહિના પછી બહેન ચાલીને ઘરે ગયા.

આ બે ઘટનાઓ મને સારી યાદ રહી ગઈ. ખાસ એટલા માટે કે પહેલી ઘટનામાં હંમેશા નકારાત્મક અવિશ્વાસ અને શંકાઓ જ હતી. એટલે તેઓ જેવું વિચારતા તેવું થઈ ગયું બીજી ઘટનામાં હંમેશા હકારાત્મક વિચારો અને વિશ્વાસ હતો પરિસ્થિતિને પચાવી જવાની આવડત હતી. તેઓના મનમાં દ્રઢ વિચારો હતા કે બહેન બચી જશે. એટલે આ બંને ઘટનામાં તેના સગા/વ્હાલાઓ જેવું વિચારતા હતા તેવું થયું મને પણ વતા-ઓછા અંશે લાગ્યું કે આપના વિચારો, આપના મનના તરંગો, આપણી બોડી લેન્વેઝની અસર પરિસ્થિતિ પર કે કોઈ ઘટના પર વતા-ઓછા અંશે થતી હોય છે.

જ્યારે દર્દીને દાખલ કરતા હોય ત્યારે ખુદ પર, કુદરત ઉપર, અને દાક્તર અને આવડત ઉપર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. ભગવાનામાં જરૂર માનતા હોઈએ પણ આપને ભગવાનમાં વિશ્વાસ નથી રાખતા દાક્તરને પણ બીજા ભગવાનમાં માનતા હોય છે. પણ તેની આવડત પર કે તેની સારવારમાં ક્યારેક થોડો અવિશ્વાસ રાખતા હોય છે. કોઈ પણ કામ જ્યારે તેના નિષ્ણાંતને સોંપીને ત્યારે વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ કારણકે આપનોતો કંઈ જાણતા ના હોઈએ તોતે જે કરશે તે સારું જ કરશે આના સીવાય કોઈ ઉકેલ નથી.

અંતમા દ્રઢ હકારાત્મક વિચારો ખુદ ઉપર અને કુદરત ઉપર અને જેને કામ સોંપીને તેના ઉપર વિશ્વાસ અને ધીરજ રાખવાથી મોટાભાગના કામ પાર પડી જતા હોય છે.

કમરનો દુઃખાવો (Low Back Pain) થવો એ બધાજ દર્દીમાં બીજા ક્રમે આવતી સ્થિતિ છે. જે માટે લોકો ડોક્ટરની વિઝીટ લેતા હોય છે. જેમાંથી મોટા ભાગના દર્દીને એકદમ ચોક્કસ નિદાન થઈ શકતું નથી. સામાન્ય રીતે કમરનો દુઃખાવો young adult ઉંમર ૨૦-૪૦ વર્ષ માં જોવા મળતો હોય છે. જેઓના વ્યવસાય ભારે વજન ઉચકતા અથવા લાંબા સમયમાટે વાંકા વળીને કામ કરતી ફેટી મહિલાઓમા વધારે પડતું જોવા મળે છે.

● કમરનાં હાડકાની શરીર રચના (Anatomy)

કમર Back ની રચનામાં વિવિધ પ્રકારના અવયવો સંકળાયેલા હોય છે. જેવા કે (૧) મળકા - Vertebra (૨) ગાદી - Inter Vertebral Diss અને (૩) મણકાની આસ-પાસના સ્નાયુઓ - Paraspinal Muscles

(૧) મણકો : મણકો વિવિધ પ્રકારના હાડકા જોડાવાથી બને છે. Vertebral, body, Pedicle, Spinous Inuces, Lanina.

(૨) ગાદી (Aisc) :- ગાદી બે મણકાની વચ્ચે આવેલો પોચો ભાગ છે. જેને કારણે એક મણકો બીજા મણકા ઉપર ફરી શકે, Rotation અને આગળ-પાછળ Flexion Extension વળી શકે છે.

કુદરતી રીતે આપણી ઉંમર જેમ-જેમ વધતી જાય તેમ તેમ મણકાના સાંધા ઘસાતા થાય Erosion અને હાડકા નબળા પડતા જાય Osteoporosis અને જે ભાગમા મણકા વારંવાર ઘસાતા હોય ત્યારે કુદરતી રીતે નવું હાડકું Osteophyte બનવા માડે, અને તે વધારાનું હાડકું Osteophytes બે મણકા વચ્ચે નીકળતી નસને દબાવે Nerve root compression જેને કારણે લોકોને કમરનો દુઃખાવો પગ સુધી ફેલાય છે. જેને રડીયુલોપથી કહેવાય છે.

જેવી રીતે મણકામાં ઉમર વધવાથી પ્રોબલેમ થાય, તેમ ગાદી માં ઉમર વધવાની સાથે પાણી ઓછું થતું જાય છે. Dchydratation અને ગાદીનું બહારનું આવરણ નબળું પડતું જાય છે. અને મોટે ભાગે પાછળથી તેમાથી તેના મધ્યભાગમાં રહેલું જેલી જેવું પ્રવાહી નસને દબાવે છે. ગાદી નસને બે પ્રકારે દબાવી શકે (૧) ડાયરેક્ટલી નસના મુળીયાને Nerve root (૨) કરોડ રજજીને

જો ગાદી નસના મુળીયાને Nerve Root ને દબાવે ત્યારે જમણી બાજુ, ડાબી બાજુ કે બન્ને બાજુ દર્દીને પગમા અને સાથળમાં દુઃખાવો થતો હોય છે.

સાયટીકા : સાયટીકા શબ્દ ઘણોજ કોમન રીતે વપરાયેલ ટર્મીનોલોજી છે.

સાયટીકા એ રોગને આપવામાં આવતું નામ છે. સાયટીક નામની નસ છે જે પાંચ મુળીયાના જોડાવાથી બને છે. La. Ls. S1. S2. S3. અને જ્યારે તે નસના દબાણથી ઈજાગ્રસ્ત થાય છે ત્યારે પ્રકારનો દુઃખાવો થાય છે તેને સાયટીકા કહે છે.

● **સાયટીકાના કારણો :** સાયટીકા થવાના ઘણા બધા કારણો હોય શકે જેવા કે...

- ગાદી પાછળ બસીને નસને દબાણ કરે છે.
- હાડકાના દબાણથી Osteophyte
- મણકા અને કરોડરજજીના ગાંઠથી Tumor
- મણકા અને કરોડરજજીને ઈજા થવાથી
- ગાદીમાં ચેપ લાગવાથી Fracture trauma

કમરના દુઃખાવાના વિવિધ કારણો :

- ગાદીનું બસીજવાથી. Herniated disc
- મણકામાં ઈજા થવાથી. Praetare /discationo
- કરોડ રજજીને પસાર થવાનો માર્ગ સાંકળો થવાથી. Spinal stenosis
- કરોડ રજજીમાં ટયુચર (ગાંઠ) થવાથી.
- કરોડ રજજીમાં લોહી નમળવાથી. Spinal cord intarction
- લોહીની નળીનું ગચળું બનવાથી. Voyculat Maltermation
- ક્ષ-કિરણોની આડ અસરથી Pariatation induce
- મણકા અને કરોડરજજીમાં ચેપ લાગવાથી.

Potts spine menisitis

કમરના દુઃખાવાનું નીદાન - Diagnosis of low back pain :

જ્યારે કોઈપણ દર્દી કમરના દુઃખાવાની ફરીયાદ સાથે આવે ત્યારે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો.

● **બાબતો :**

દર્દીના રોગ વિશે યોગ્ય માહિતિ લેવી જોઈએ, જેવી કે ● દુઃખાવો કેટલા સમયથી છે. ● દુઃખાવાની શરૂઆત કેવી રીતે થઈ Etidological tactor ● દુઃખાવો સમય સાથે વધતો જાય છે કે ઘટતો જાય છે. ● દુઃખાવાનું શરીરને પોઝિશન સાથે બતાવવું

તપાસ investigation :

કમરના દુઃખાવાનું યોગ્ય કારણ જાણવા માટે વિવિધ પ્રકારની તપાસ કરવામાં આવે છે.

રેડીયોલોજીકલ તપાસ Radiololsica investigation :

એક્સ રે (x-ray) :- કમરના એક્સ રે પરથી હાડકાની બીમારી વિશે ખ્યાલ આવે છે. જેવીકે ● બે મણકા વચ્ચેની ગાદીની જગ્યા સાંકળી થવી. ● વધારાનું હાડકું બનવું. Osteophyte ● બેમણકા વચ્ચેની જગ્યા. intervertebral સાંકળી થવી ● મણકાનું કેચર બસીજવું. Listhesis ● મણકાનું એલાઈનમેન્ટ રીસ્ટર્બ થવું.

સીટીસ્કેન CT Scan :-

જ્યારે દર્દીને મણકાના હાડકાનું ફેક્ચર હોઈ અને મણકાનું ઓપરેશન કરવાનું હોઈ ત્યારે વ્યવસ્થિત ઓપરેશનના પ્લાન માટે સીટીસ્કેન જરૂરી છે. અને મણકાના ટયુચર ઇમ્ફેક્શન Pott's Spine વિશે માહિતી મળી શકે.

એમ.આર.આઈ. MRI :-

એમ. આર. આઈ. હાલના યુગમાં ખુબજ ઉપયોગી સાબીત થયેલ તપાસ છે. જેના દ્વારા નસનો, કરોડરજજીનો દબાવ તથા તેની ઈજાઓ અને ટયુચર વિશે ચોક્કસ ખ્યાલ આવે છે. ● MRI માં ગાદી અને લોગામેન્ટનો યોગ્ય ખ્યાલ આવે છે. ● MRI ના કાઈર્ડીંગ ઉપરથી દર્દીને ઓપરેશન કરવું કે ખાલી માત્ર દવાથી ઉપચાર થશે તે ખ્યાલ આવી શકે છે. ● MRI થી કોઈ પણ પ્રકારનું ક્ષ કિરણોનું નુકશાન થતું નથી જે સીટીસ્કેનમાં થાય છે.

જ્યારે દર્દીને દાખલ કરતા હોય ત્યારે ખુદ પર, કુદરત ઉપર, અને દાકતર અને આવડત ઉપર વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ. ભગવાનામાં જરૂર માનતા હોઈએ પણ આપને ભગવાનમાં વિશ્વાસ નથી રાખતા દાકતરને પણ બીજા ભગવાનમાં માનતા હોય છે. પણ તેની આવડત પર કે તેની સારવારમાં ક્યારેક થોડો અવિશ્વાસ રાખતા હોય છે. કોઈ પણ કામ જ્યારે તેના નિષ્ણાંતને સોંપીને ત્યારે વિશ્વાસ રાખવો જોઈએ કારણકે આપનોતો કંઈ જાણતા ના હોઈએ તોતે જે કરશે તે સારું જ કરશે આના સીવાય કોઈ ઉકેલ નથી.

અંતમા દ્રઢ હકારાત્મક વિચારો ખુદ ઉપર અને કુદરત ઉપર અને જેને કામ સોંપીને તેના ઉપર વિશ્વાસ અને ધીરજ રાખવાથી મોટાભાગના કામ પાર પડી જતા હોય છે.

Book-Post

To, _____

Postal Reg. No. G-JND/313, Valid Upto Dt.31.122015

RNI Regi.No. : GUJGUJ/2012/46125

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત **ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ**

If Undelivered, Please Return to,

Trimurti Hospitals, Near New Bus Station, Junagadh

Ph : (0285) 2631731, M. 98252 31731

www.trimurthihospitals.in, E-mail : trimurthihospitals@gmail.com