સ્વાસ્થ્યનો સાથ
તો
જિંદગી પર રાજ
સંદેશ SAVE A LIFE
સંદેશ

સંદેશના ઉપક્રમે યોજાયેલા સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમમાં હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ જેવા ગંભીર રોગો સામે સારવાર અને લાઈફ સ્ટાઈલ અંગે શહેરના નિષ્ણાંત તબીબોએ શહેરીજનોને માર્ગદર્શન આપ્યું હતું આ કાર્યક્રમનું શહેરના મેયર શ્રી અમિતભાઈ શાહે ઉદ્‌ઘાટન કર્યું હતું અને મોટી સંખ્યામાં શહેરીજનો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

જીવનશૈલી બદલો ને હૃદયરોગથી બચો

ફાસ્ટ અને બદલાયેલી જીવનશૈલીને પરિણામે હૃદયરોગ,ડાયાબિટીસ,બ્લડપ્રેશર જેવા ગંભીર રોગોનો વ્યાપ વધી રહ્યો છે.જો લોકો પોતાની જીવનશૈલીમાં ફેરફાર નહીં લાવે તો આગામી દિવસો દૂર નથી કે ગુજરાત આ બાબતે અગ્રેસર હશે અને આ રોગોના દર્દીઓમાં નોંધપાત્ર વધારો થશે તેવી શહેરના નિષ્ણાત તબીબોએ ચેતવણી ઉચ્ચારી હતી.આ ઉપરાંત સંદેશ જેવા અગ્રિમ અખબારના સામાજીક અભિગમને શહેરીજનો અને તબીબોએ ઉમળકાભેર આવકાર આપ્યો હતો તેમ જ આ દિશે યોજાયેલી રસપ્રદ પ્રશ્નોત્તરીમાં ભાગ લઈને મોટી સંખ્યામાં શહેરીજનોએ માર્ગદર્શન મેળવ્યું હતું.

> 'સંદેશ'ના સામાજિક અભિગમને શહેરીજનો દ્વારા ઉમળકાભેર આવકાર

'સંદેશ'ના ઉપક્રમે યોજાયેલા 'સંદેશ' સેવ અ લાઈફનું મંગલ દીપ પ્રાગટ્ય કરીને મેયર અમિતભાઈ શાહે ઉદ્‌ઘાટન કરી આ પ્રસંગે જણાવ્યું કે,સંદેશ અખબારે લોકોના પ્રશ્નોના મુદ્દે આ કાર્યક્રમ યોજીને પોતાની ફરજ અદા કરી છે ત્યારે 'સમાજે પણ' તેનું ઋણ ચૂકવવું જોઈએ.સંદેશનો આ અભિગમ આવકારદાયક છે. વિશેષરૂપે ઉપસ્થિત રહેલા વી.એસ હોસ્પિટલના સુપ્રિ. એમ.એમ.પ્રભાકરે ડાયાબીટીસ સહિતના રોગોની સારવાર વિશે વિસ્તૃત સમજ આપી હતી. પરિસંવાદની શરૂઆતમાં કાર્ડિયોલોજીસ્ટ ડૉ.ભૂપેશ આર.શાહે અમદાવાદ સહિત ગુજરાતમાં નાનીવયે વધતાં હૃદયરોગ વિશે ચિંતા વ્યક્ત કરતાં કહ્યું કે,નાની વયે હૃદયરોગ વધી રહ્યો છે પણ અમદાવાદમાં તેની આધુનિક સારવાર ઉપલબ્ધ છે.હેલ્થકેરમાં અમદાવાદ આજે અગ્રેસર છે.સારવારમાં જાણે એક ક્રાંતિ સર્જાઈ છે.એક વખતે પિતા તેમના સંતાનને લઈને દવાખાને આવતાં પણ હવે તો પિતા તેમના સંતાનોને લઈને આવે છે.ડાયાબિટીસની સારવારના મુદ્દે ડાયાબિટોલોજીસ્ટ ડૉ.વિવેક માંકડે ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખવા માટેના સોનેરી સૂચનો કરતા જણાવ્યું કે ભારતમાં હાલમાં આઠ કરોડ ડાયાબિટીસના દર્દીઓ છે અને આગામી દિવસોમાં તે વધીને આઠ કરોડ થવાની સંભાવના છે. આ ડાયાબિટીસ મામલે આજે લોકો અવગણના કરી રહ્યાં છે જો તબીબનું માર્ગદર્શન મેળવે અને દવા નિયમિત લે તો ડાયાબિટીસ કાબૂમાં લઈ શકાય છે.કોલેસ્ટેરોલ અને હૃદયરોગ વિશે ડૉ.મહાદેવ દેસાઈએ સમજ આપતાં જણાવ્યું કે,કોલેસ્ટેરોલની માત્રા યોગ્ય હોવી જોઈએ.જેથી કોલેસ્ટેરોલ સાથે લેવાતી માત્રાની સમજતા જ ઘી,કોલેસ્ટેરોલ વધારવા માટે ઘી, તેલ, મીઠું, માર્ગરીન, મિઠાઈ વગેરે લેવાનું ટાળો.જેમ જેમ કોલેસ્ટેરોલની માત્રા હૃદયમાં વધે તો હૃદયરોગ આવવાની સંભાવના રહેલી છે.ડૉ.ભૂપેશ.ડી શાહે અમદાવાદમાં હૃદયરોગની અદ્યતન સારવારને વિશ્વની ટોચ કક્ષાના સેન્ટરો સાથે સરખાવતાં કહ્યું કે,આજે મહિને ૩૦૦ જેટલી કાર્ડિયાક સર્જરી થાય છે. હવે તો બાળકોમાં હૃદયના ઓપરેશનમાં ગુજરાતનો પ્રથમ ક્રમાંક છે. ડાયાબિટોલોજિસ્ટ ડૉ.સંજીવ ફાટકે આ રોગ વિશે જનજાગૃતિ લાવવા પર ભાર મૂકતાં કહ્યું કે, ડાયાબિટીસ એ ખરાબ પાર્ટનર છે કેમકે એક વખત તેનો ભોગ બન્યા બાદ તેમાંથી જીવનભર છૂટકારો મેળવી શકાતો નથી.તેને રોકવો જરૂરી છે.દાક્તરોની દ્રષ્ટિએ ગુજરાત ભારે અગ્રેસર હોવા છતાં ડાયાબિટીસમાં પણ તે અગ્રેસર છે જે શરમજનક છે.

બાળકોના જન્મજાત હૃદયરોગોના સર્જન ડૉ.શૌનક શાહે કેટલીક ખોટી માન્યતા વિશે જણાવ્યું કે, લોકો એવું માને છે કે,૧૦ વર્ષની વયથી ઓછી ઉંમર હોય તો ઓપરેશન કરાવવું યોગ્ય નથી વાસ્તવમાં આ વાત તદ્દન ખોટી છે. કાર્ડિયાક રિહેબ વિષય પર પ્રકાશ પાડતા ડૉ.અનારબ શાહે કહ્યું કે,આજે અમદાવાદીઓએ પોતાની જીવનશૈલી બદલવી પડશે. કસરત કરી સ્ફૂર્તિલા તણાવગ્રસ્ત આજે લોકોને માનસિક રોગના ભોગ બનાવતા છે ત્યારે યોગ,કસરત અને તબીબની સાચી સલાહથી હૃદયરોગને ટાળી શકાય છે.

ન્યુરોફિઝિશિયન ડૉ.સાહિલ શાહે લકવાના લક્ષણો જણાતા તાકીદે સારવાર લેવાની સલાહ આપી હતી અને તેને કેવી રીતે ટાળી શકાય તે વિશે વિસ્તૃત સમજ આપી હતી. ડૉ.અજય મુન્શીએ અમદાવાદના નીષ્ણાત તબીબોની કામગીરીની પ્રશંસા કરી હતી. વરિષ્ઠ પત્રકાર વિનોદકુમાર શાહે મહેમાનોનું પુષ્પગુચ્છથી સ્વાગત કરતાં જણાવ્યું કે,'સંદેશ' અખબારે ક્યારેય માત્ર વ્યાવસાયિક અભિગમ દાખવ્યો નથી. સમાજના તમામ વર્ગોના પ્રશ્નોના મુદ્દે 'સંદેશ' હરહંમેશા અગ્રેસર રહ્યું છે. અને રહેશે જે.પી. સ્કૂલના સંચાલક ઋતુજાબેન શાહે સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું હતું.

હૃદયરોગ માટે દારૂ કેટલો અસરકારક.....

હૃદયરોગ અને ડાયાબિટીસ માટે યુવાનોને માર્ગદર્શન મળી રહે તે માટે યોજાયેલા પરિસંવાદમાં રસપ્રદ પ્રશ્નોત્તરી યોજાઈ હતી જેમાં એક મહાનુભાવે એવો પ્રશ્ન રજૂ કર્યો કે,હૃદયરોગ માટે દારૂ કેટલો અસરકારક અને રાજ્ય સરકારે તેની છૂટ આપવી જોઈએ કે કેમ..આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપતાં ફિઝિશિયન ડૉ.મહાદેવ દેસાઈએ જણાવ્યું કે,અમેરિકા જેવા ઠંડા પ્રદેશમાં તમે રહેતાં હોવ તો દારૂનો એક પેગ દવાના ભાગરૂપે યોગ્ય છે અને આ ઠંડા પ્રદેશોનું પ્રમાણ છે.જોકે,દારૂ ભલે તો બરાબર છે પણ લોકો તેની સાથે ખાવાનું તળેલું અન્ય કેલરીયુક્ત ખોરાક લે છે જે વાસ્તવમાં નુકસાનકારક છે.દારૂને કારણે હૃદયરોગથી બચી શકાય તે ભૂલભરેલું છે જ્યારે ડૉ.સંજીવ ફાટકે આ મુદ્દે કહ્યું કે,આ તો કોમન સેન્સનો પ્રશ્ન છે.

ડોકટરો-દર્દીઓના સંબંધો કેમ વણસે છે.....

ડોક્ટરો અને દર્દીઓ વચ્ચે છાશવારે ઝઘડો થતો હોય છે.ડોક્ટરો માટે દર્દીઓના મનમાં એવી છાપ છે કે,તેઓ માત્ર નાણાં જ કમાય છે અને દર્દીઓ પ્રત્યે ઝાઝુ ધ્યાન આપતાં નથી.આ બાબતે પરિસંવાદમાં શહેરીજનો અને ડોક્ટરો વચ્ચે મુક્તમને ચર્ચા થઈ હતી કે તબીબ અને દર્દીઓ વચ્ચે સંબંધો કેમ વણસે છે.આ બાબતે ઉપસ્થિત ડોક્ટરોએ એ વાતને કબૂલી હતી કે અમુક બાબતે જરૂર ભૂલ થાય છે પણ ડોક્ટરો જાણીજોઈને કરે છે એવું નથી.ડોક્ટરો માટે દર્દીના દર્દને ઉકેલવું એ ચેલેન્જરૂપ હોય છે અને તે કોઈપણ ભોગે સારૂ પરિણામ આપવાની કોશિશ કરતાં હોય છે.હવે બંને પક્ષે આ મુદ્દે વિચારવાનો સમય પાકી ચૂક્યો છે.દર્દીઓ એવું સમજે કે,ડોક્ટર પણ માણસ છે અને ડોક્ટર એવું માને છે,દર્દીએ પણ માણસ છે.