ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઇ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૦૦ પ્રમાણિત સંસ્થા),

" સમૃધ્ધિ ", એનેક્ષી, ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત – ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૩૯૧૭૭૭૭ ફેક્સ નં.૦૨૬૧–૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.com Website : www.sgcci.com

રેફ નં. તા: ૦૧/૧૧/૨૦૦૯

તંત્રીશ્રી, ________________________________, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજી.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે.સેક્રેટરી)

ચેમ્બર–ઈન્ડિયા રિનલ ફાઉન્ડેશન ધ્વારા કિડની સ્વસ્થતા અંગે સેમિનાર યોજાયો

સુરતઃ ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી તથા ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન ધ્વારા કિડનીના રોગોના રોકથામમાં " ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડપ્રેસર અને કિડની સ્ટોનના નિયંત્રણનું મહત્વ" વિષય પર એક સેમિનાર યોજાયો હતો.આ સેમિનારના મુખ્ય વકતા અને મુખ્ય મહેમાન તરીકે લીલાવતી હોસ્પિટલ,મુંબઈના નેફ્રોલોજિસ્ટ ડો.ભરતભાઈ શાહ તેમજ અન્ય વકતાઓ તરીકે સુરતના નેફ્રોલોજિસ્ટ ડો.ધનેશભાઈ વૈદ્ય અને સુરતના યુરોલોજિસ્ટ ડો.કુમાર નાયકે માહિતીસભર વકતવ્યો રજૂ કર્યા હતા.

કાર્યક્રમના આરંભે ચેમ્બર પ્રમુખશ્રી નિલેશ વી.માંડલેવાળાએ આમંત્રિત વકતાઓનું સ્વાગત કરતાં કહયું હતું કે,દેશમાં કિડની નિષ્ફળતાનું પ્રમાણ દરવર્ષે વધતું જ જાય છે.આ રોગની જાણ ઘણી મોડી થતી હોવાથી અને એ વિષે પુરતી કાળજી ન રાખવાને કારણે સારવારમાં વિલંબ થતો હોય છે.કિડનીની સારવાર માટે બે વિકલ્પો છે.ડાયાલીસીસ અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ આ બંને વિકલ્પો ખર્ચાળ છે એટલે કિડનીના રોગને અટકાવવા જાગૃતિ જરૂરી છે. તેમણે દક્ષિણ ગુજરાતમાં ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનની કામગીરીનો ખ્યાલ આપતાં કહયું હતું કે,છેલ્લા ૪૬ માસમાં ૨૫ બ્રેઈનડેડ કિસ્સાઓમાં દરદીના સ્વજનોને સમજાવીને ૫૦ કિડની અને ૧૩ લિવરનું દાન મેળવી શકાયું હતું.તેમણેકહયું હતું કે,ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન ધ્વારા અત્યાર સુધીમાં ૨૦૦૦થી વધુ કાર્યક્રમો યોજીને અંદાજે ૩ લાખથી વધુ લોકોને કિડની વિષે જાણકારી આપી છે.તેમણે એમપણ કહયું હતું કે,અંગદાન કોઈપણ ધર્મ મુજબ પાપ નથી પરંતું અંગોનો વેપાર એ સજાને પાત્ર ગુનો છે.

પ્રાર્થના અને દિપ પ્રાગટય બાદ સેમિનારના પ્રથમ વકતા સુરતની એપલ હોસ્પિટલના સ્થાપક નેફ્રોલોજિસ્ટ ડો.ધનેશ વૈદ્યએ 'હાઈપર્ટેન્શન અને કિડની' વિષે પ્રેઝન્ટેશન સાથે વકતવ્ય રજૂ કર્યું હતું.તેમણે કહયું હતું કે,બ્લડપ્રેસર એવી બિમારી છે જેની જાણ સામાન્ય રીતે ઘણી મોડી થતી હોય છે.એની સારવાર લેવાનું લોકો ટાળે છે અને રોગ વધી જાય પછી એની સારવાર મુશ્કેલ બની જાય છે.એક તારણ મુજબ સામાન્ય રીતે ૩૫ વર્ષની વયજુથમાં દર ત્રણ વ્યકિતએ એકને બ્લડપ્રેસર હોય છે.જયારે ૬૫ વર્ષ બાદ એ પ્રમાણ વધીને દર ત્રણે બેનું થઈ જાય છે.એકવાર બ્લડપ્રેસર થયા બાદ એને નિયંત્રણમાં રાખવું જરૂરી છે,કેમકે લાંબા સમય સુધી બ્લડપ્રેસર કિડનીના રોગનું કારણ બની શકે છે.એમાંય જેમનું બ્લડપ્રેસર હંમેશા વધુ ઉંચું રહેતું હોય તેમને માટે કિડની નિષ્ફળતાનું જોખમ વધુ હોય છે. બ્લડપ્રેસરના કારણોમાં વય,સ્ત્રીઓને મેનોપોઝ બાદ અને પુરૂષોને ૩૫ થી ૫૦ વર્ષની વયે થાય છે તેમજ આ રોગ

વારસાગત પણ છે. આ રોગને નિયંત્રણમાં રાખવા આહારમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઘટાડવુ, સ્થુળતા ઘટાડવી, માણસિક તણાવ ઓછો થાય તે જોવુ અને નિયમિત વ્યાયામ તેમજ આલ્કાહોલ તેમજ તમાકુના સેવનને ટાળવુ. આ રોગના જોખમોમાં પક્ષાઘાત, હદયરોગ, કિડની અને રકત નલીકાઓમાં બ્લોકેજ થઈ શકે છે. બ્લડપ્રેશર નિયંત્રણમાં રાખવા દવાઓ નિયમિત લેવી જોઈએ તેમજ જીવનશૈલી અને આહારમાં બદલાવ જરૂરી છે. સાવચેતીના પગલરૂપે બ્લડ પ્રેશર નિયમિત ચેક કરાવવું અને વજન જાળવી રાખવુ અને ડાકટરની સલાહ મુજબ વ્યાયામ કરવો.

સેમિનારના બીજા વકતા સુરતના નામાંકિત યુરોલોજીસ્ટ ડો. કુમાર નાયકે " કિડની અને યુરીનરી સ્ટોન" વિષે પ્રેઝન્ટેશન સાથે માહિતીપ્રદ વકતવ્ય રજૂ કર્યુ હતું. તેમણે કહયું હતું કે, યુરીનરી સ્ટોન એટલે કે પેશાબની પથરી એ કિડનીના રોગમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ગુજરાત, રાજસ્થાન અને પંજાબ જેવા રાજયોમાં પથરીના કેસો વધુ જોવા મળે છે. પથરી વિષે ઘણી માન્યતાઓ અને ગૈરમાન્યતાઓ છે એટલે કે ખોટી સારવાર કે ઉંટવૈદ્યથી બચવુ છે. પથરી થવાના કારણોમાં આબોહવા મહત્વનો ભાગ ભજવે, જયાં ગરમીનુ પ્રમાણ હોય ત્યાં આ રોગ વધુ જોવા મળે છે. વધુ પરસેવો થવાથી શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઓછુ થાય છે. પેશાબમાં ક્ષારનું પ્રમાણ વધે છે. ક્ષારયુકત પાણીની પણ પથરી થવાની શકયતાઓ વધે છે. અન્ય કારણોમાં વારસાગત, બેઠાડુ જીવન અને હોરમોન્સની સમતુલા બગડવાથી પણ પથરી થાય છે. સામાન્ય રીતે પુરૂષોમાં પથરીનુ પ્રમાણ સ્ત્રીઓ કરતા ત્રણ ગણુ વધારે જોવા મળે છે. પથરીના લક્ષણોમાં અસહય દુખાવો, ઉલટીઓ, પેશાબમાં બળતરા, પેશાબમાં રૂકાવટ જેની તપાસ લેબોરેટરીમાં કરાવી શકાય છે. સારવારમાં પાણી પીવાનુ પ્રમાણ વધારવું તેમજ દવાથી પથરીનો નિકાલ થઈ શકે ત્યાં સુધી દવા લેવી અને ત્યારબાદજ ઓપરેશન જરૂરી બને છે. પથરી ફરીથી થવાનુ પ્રમાણ પણ દર વર્ષે ૧૦ % જેટલુ રહે છે. કાળજી રાખવાથી આ શકયતાઓ ઘટાડી શકાય છે અને પથરીમાં ઉંટવૈદ્યુ ઘણુ નુકશાન કારક સાબીત થઈ શકે છે.

સેમિનારના મુખ્ય વકતા મુંબઈની લીલાવતી હોસ્પીટલના નેફ્રોલોજી ડીપાર્ટમેન્ટના વડા ડો. ભરતભાઈ શાહે " ડાયાબીટીસ અને કિડનીના રોગો વિષે માહિતીપ્રદ પ્રેઝન્ટેશન સાથે વકતવ્ય રજૂ કર્યુ હતું. તેમણે કહયું હતું કે, ડાયાબીટીસથી શરૂ થયેલી વાત કિડનીના રોગ સુધી પહોંચી શકે છે. ડાયાબીટીસ ઘણી ગંભીર બીમારી છે છતા લોકો એના વિષે જાગૃત નથી. લોકો નિયમિતરીતે બ્લડ, શુગર કે અન્ય ટેસ્ટ કરાવતા નથી અને ડાયાબીટીસનું નિદાન મોડુ થવાથી તેની સારવાર પણ મોડી થાય છે. ડાયાબીટીસના લક્ષણોમાં પગમાં ખાલી ચઢવાની ફરિયાદ જોવા મળે છે. આ રોગના કારણોમાં વારસાગત, મેદસ્વીતા, જીવનશૈલી, સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન થવાની શકયતાઓ વધુ હોય છે. બ્લડપ્રેશરથી હદય રોગ, પક્ષાઘાત, અંધત્વ, ગેંગરીન અને કિડનીના રોગોના જોખમો વધી જાય છે. સામાન્યરીતે બ્લડશુગર ૨૦૦ થી વધી જાય તો ડાયાબીડીસ છે એવું માની લેવું. ડાયાબીટીસની કિડનીપર થતી અસરોમાં કિડનીની આંતરીક સપાટીને નુકશાન પહોંચી શકે છે. કિડનીમાં રહેલા ફિલ્ટર્સને નુકશાન પહોંચી શકે છે. ડાયાબીટીસની સારવાર નિયમતિ લેવાથી ડાયાબીટીસ નિયમિત રહી શકે છે તેમજ સમતોલ આહાર અને જરૂરી કસરત થી પણ ફાયદો થાય છે. ડાયાબીટીસના દર્દીએ યોગ્ય માપના જુતા પહેરવા જોઈએ. તેમણે એક સુચન કરતા કહયું હતું કે, સમારંભોમાં જેમ જૈનો માટે અલગ કાઉન્ટર હોય છે તેમ ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે પણ અલગ કાઉન્ટર હોવુ જોઈએ.તેમણે કિડની નિષ્ફળતાના લક્ષણોમાં પગમાં સોજા આવવા અને પૈશાબમાં ફિણ થવા માંડે છે. આ લક્ષણો જણાય ત્યારે ડોકટરનો સંપર્ક કરી સારવાર શરૂ કરવી જોઈએ. તેમણે નર્મદા કિડની ફાઉન્ડેન ધ્વારા મુંબઈમાં થતી કામગીરીનો ઉલ્લેખ કરતા કહયું હતું કે, બ્રેઈન ડેડ વ્યકિતના અંગોના દાનથી ઘણા લોકોના જીવન બચાવી શકાય છે.તેમણે આ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવા બદલ ચેમ્બર તથા ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનો આથાર માન્યો હતો.

ઇન્ડિયા રિનલ ફાઉન્ડેશનના પ્રોગ્રામ ઓફીરસ જાગૃતીબેન ઝવેરીએ આભારવિધી આટોપી હતી.