

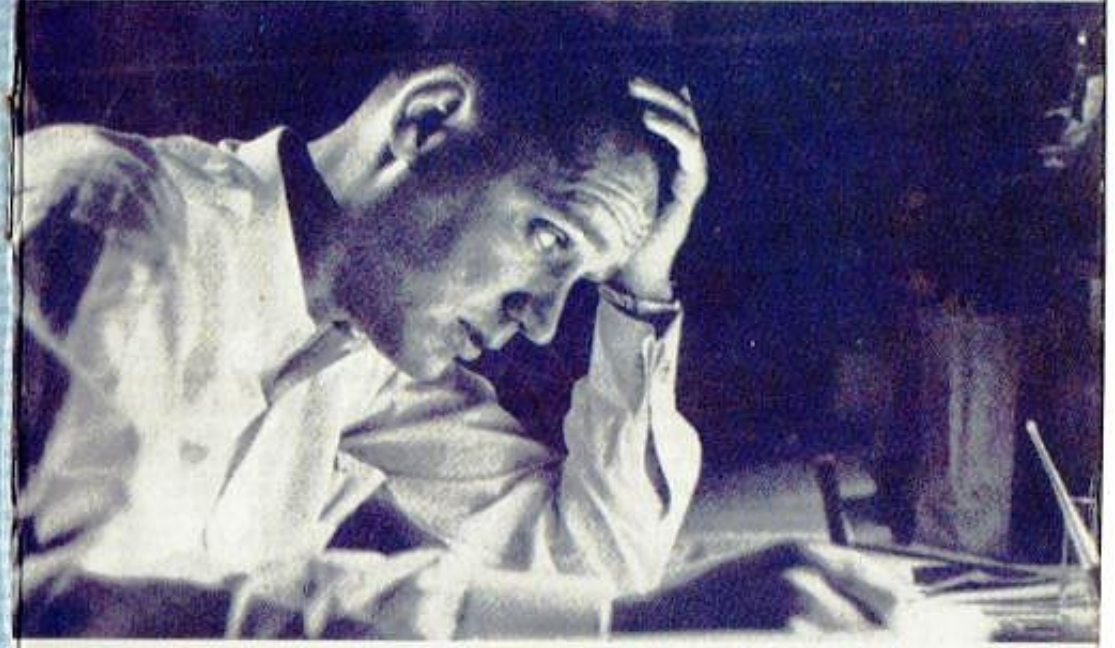


ડૉ. મનુ જપી

જે વ્યક્તિ સ્વયમ્ પોતાના દર્દને અનુભવી શકે છે, મહેસૂસ કરી શકે છે, સહન કરી લે છે, એ વ્યક્તિ અન્ય કોઈ પણ જીવને કદાપિ દુઃખી કરતી નથી.

જે વ્યક્તિ પોતાના નાનામાં નાના દુઃખનાં મોટામાં મોટાં શોધણાં રુવે છે, એ વ્યક્તિને મળતું મોટામાં મોટું સુખ પણ એને થોડામાં થોડું પણ સુખી કરી શકતું નથી.

૪ દર્દ દાર્શન



ડૉ. મનુ જપી

૧. મારે કંઈક કહેવું છે

‘કિસીકી મુસ્કરાહટો પે હો નિખાર
કિસીકા દર્દ મિલ સકે તો લે ઉધાર
કિસીકે વાસ્તે હો તેરે દિલ મેં પ્યાર
જીના ઈસીકા નામ હૈ...’

મેડિકલશાસ્ત્રે માનવીના શરીરની અંદરનું અને બહારનું બધું જ, જુદી જુદી પદ્ધતિઓથી માપવાના જાત જાતનાં અવળચંડા અને અટપટાં ઓજારો બનાવ્યાં છે.

શરીરનું તાપમાન માપવાનું ફાલતું થર્મોમિટર, બ્લડ-પ્રેશર માપવાનું ડબલું, હૃદયના ઘબકારા માપવાનું ડોલચું, ઉંચાઈ-વજન માપવાનાં કાંટાઓ, શ્વાસોશ્વાસની ગતિ માપનારાં ભૂંગળાં – લોહી-પેસાબ, થૂંક, સંડાસમાં શું શું છે ? કેટલું છે ? એ માપવાની અવિશ્વસનીય પદ્ધતિઓ, અરે ગર્ભાશયનું કે કરોડરજજુનું સુંદર પ્રવાહી ખેંચીને માપવામાં પણ એમનો હાથ જરાય ખેંચાતો જ નથી.

આટલું બધું માપવાનાં ઉપકરણો ઠાંસીઠાંસીને એમની પાસે હોવા છતાં – હજુ સુધી માનવીના શરીરમાં કંઈ જગ્યાએ કેટલું દર્દ થાય છે ? એ માપવાનું કોઈ સાધન આ ઉસ્તાદો બનાવી શક્યા નથી. ક્યા માનવીને ક્યારે કેટલું દર્દ થાય તો એ નોર્મલ કહેવાય ? એની એ ડફોળો પાસે કોઈ નિશ્ચિત વ્યાખ્યા બાંધેલી નથી.

પરંતુ એમને બરાબર ખબર છે કે સાલું શરીર છે, અને આટલાં બધાં મહાકાય, મહાઅદ્ભુત કાર્યો કરે છે એટલે એને દુઃખાવો તો થવાનો જ. તો શા માટે દુઃખાવાના નામ પર પણ અપની રોટી પકાવી ન લેવાય ?

એટલે

‘અમે બેઠા છીએ ત્યાં સુધી સાલું તમારું શરીર દુઃખે જ કેમ ? એ સમજે છે શું એના મનમાં ? અમારી પાસે આવો ! અમે તમારા દર્દને ઊગતું જ દબાવી દઈશું જેથી એ વધી જઈને તમને મારી ના નાંખે. અમારી પાસે તમારી ચામડી પર રગડવાના તેજ મલમપટ્ટાથી માંડી, ચાકુ, છૂરી, તીરકામઠાં, તલવાર, ભાલા, પીસ્તોલ, રાઈફલ, બોફોર્સની તોપો ને એટમ બોમ્બ છે. તમારા દુઃખાવાને લાઈટો આપી ફૂટી બાળવાનાં કે કાપીને ફેંકી દેવાના મહાકાય મશીનો તૈયાર જ છે. અમે તમારા દર્દને દબાવી દેશું, જુદુંબુદું જડ કરી નાંખશું, કચડી નાંખશું, છૂંદી નાંખશું, વીંખી નાંખશું – પીંખી નાંખશું. આખરે અમારું મેડિકલશાસ્ત્ર તમારા ભલા માટે જ તો બનાવ્યું છે ને ?

આ થિયરી પર દર્દ – PAINને મારવાનો – Kill કરવાનો એક મહાભયંકર રાક્ષસી રોકડિયો ઉદ્યોગ ફાટીને ફાળકે ગયો છે. એ પેલા રાક્ષસની માફક રાતે ના વધે એટલો દિવસે વધે છે અને દિવસ કરતાં રાતે વધારે લાંબો થાય છે.

પરીણામે માનવ શરીરના એક અદ્ભુત દિવ્ય અંગ - દર્દને આ રાક્ષસોએ અને એમના દલાલોએ માનવ શરીરનું આજીવન દુશ્મન બનાવી દીધું છે.

દર્દ એ માનવ જીવનની ચોસઠ અદ્ભુત દૈવી લાગણીઓમાંની એક સુંદર લાગણી છે. માનવીએ એના જીવનમાં ક્ષણે ક્ષણે 'માનવી તરીકે જીવવા માટે' એનો પ્રકૃતિજન્ય ઉપયોગ કરવાનો છે. દર્દ મહેસૂસ કરવું - અનુભવવું એ દરેક માનવીની પોતાની અંગત - Personal જ્ઞાનગી પ્રાઈવેટ બાબત છે. એ આખી ભાવનાને આ હરામખોરોએ ભ્રષ્ટ કરી છે, અભડાવી મારી છે.

આ દર્દ સામે માંડેલા ભિષજ યુદ્ધમાં મરણતોલ ધાયલ થઈને છેલ્લા શ્વાસ લેતું દર્દ, સ્વયમ્ ચીસો પાડી પાડીને ફક્ત એક વાત આખી દુનિયાને કહેવા માંગે છે :
'મને દબાવશો નહીં, કચડશો નહીં, મને મહેસૂસ કરતાંની સાથે મારી નાંખશો નહીં !'

સંભળાય છે તમને 'દર્દ'ની દબાયેલી એ ચીસો ?

નથી સંભળાતી ?

ચાલ્યા આવો મારી સાથે સાથે.

'દર્દે દાસ્તાન'ના પાને પાને અને લીટીએ લીટીએ તમને સમજાવું કે દર્દ તમારું દુશ્મન નથી.

એ એક વિશ્વાસુ, વફાદાર, કદરદાન, સદા હોશિયાર

તમારું આજીવન મિત્ર છે, હિતેચ્છુ છે, શુભચિંતક છે - દોસ્ત છે.

એને દબાવનાર, કચડનાર, બાળનાર, મારનાર કે કાપીને ટુકડા કરનાર સમગ્ર માનવ જાતના શરીરોની અદ્ભુત રચનાના - ઈશ્વરના - કુદરતના જન્મજાત દુશ્મનો છે.

□

૨. દર્દની એનેટોમિ

દર્દ મહેસૂસ કરનારા, એનો સંદેશો મગજ સુધી પહોંચાડનારા સંદેશવાહક કોષોને મેડિકલ ભાષામાં ન્યુરોન્સ NEURONS - જ્ઞાનતંતુઓ કહેવાય છે. આ જ્ઞાનતંતુઓનું એક આખું સુંદર, સુવ્યવસ્થિત, અદ્ભુત ગૂંથણી કરેલું નેટવર્ક આપણા શરીરના અણુએ અણુમાં પથરાયેલું છે. એટલું જ નહીં, શરીરની બહારની દુનિયા સાથે પણ એનો સતત સંપર્ક જળવાયેલો રહે છે. વધુ વિગતો મારાં અવયવ દર્પણ, એન્ટી ટેન્શન, જપી થેરેપી, ચમત્કારિક ચીકી, નો બી.પી. ઈત્યાદિ પુસ્તકોમાંથી મળી રહેશે.

અહીં ફક્ત જરૂર પૂરતું સંક્ષિપ્તમાં જાણી લઈએ.

જ્ઞાનતંતુઓને એક અદ્ભુત સુરક્ષા કવચ કુદરતે પૂરું પાડ્યું છે.

મગજને બપ્તર જેવી મજબૂત ખોપરીમાં ગોઠવ્યું છે. સ્પાઈનલ કોર્ડના ગૂંથણીભર્યા જ્ઞાનતંતુઓ કરોડરજજીના

ફ્લેક્સીબલ છતાં મજબૂત પોલાણમાંથી પસાર થઈ આખા શરીરમાં અંદર અને બહાર ફેલાય છે. મગજ અને સ્પાઈનલ કોર્ડ આઘાત-SHOCKથી ડેમેજ ન થાય એ માટે કુદરતે એ બંનેને એક સ્વચ્છ-નિર્મળ પ્રવાહીમાં તરતા રાખ્યાં છે.

જેને દર્દ સાથે સંબંધ છે, તેવા સ્પર્શ-ત્વચાના જ્ઞાનતંતુઓ જોકે સમગ્ર શરીરની ત્વચા પર છૂટથી પથરાયેલા છે. જેમને એટલું મજબૂત સુરક્ષા કવચ નથી પરંતુ કુદરતે આ અછત ભરપાઈ કરવા માટે એની સંખ્યા એટલા વિશાળ પ્રમાણમાં રાખી છે કે તેજ પેઈન કીલર મલમ, સ્ટ્રે કે કાપકુપથી થોડાઘણા ઘવાય કે નાશ પામે તો પણ માનવી દર્દ મહેસૂસ કરી શકે છે. જીવનની ક્ષણેક્ષણ બધી જ વિપરિત પરિસ્થિતિઓમાં સરળતાથી જીવી શકે છે - કેવી રીતે ?

આવો એ પણ જોઈ જ લઈએ.



૩. આંગળી કપાઈ ગઈ ?

શાંતાબહેનને શાકભાજી શમારતાં શમારતાં ધારદાર છરીનો એક હળવો લસરકો ડાબા હાથની પહેલી આંગળીને ટેરવેથી સરકી ગયો અને...?

પછી શું થયું એનું એક સ્વો મોશનમાં નિરીક્ષણ કરીએ.

આંગળીના ટેરવાની નીચે પથરાયેલા જ્ઞાનતંતુઓને 'કંઈક થયું છે - દુઃખે છે' એવા પ્રકારનું એક સિગ્નલ

સ્પાઈનલ કોર્ડમાં રહેલી મોટર નર્વ્ઝ (Nerves)ને વીજળીથી પણ તેજ ગતિએ પહોંચાડ્યું અને પેલી છરી આંગળીને વધુ કાપે - ઊંડી ઊતરે એ પહેલાં તો શાંતાબહેનનો ડાબો હાથ અને ધારદાર છરી બે એકબીજાથી દૂર થઈ ગયાં.

અહીં એક વાત સમજી લઈએ કે આ છરી અને આંગળીના સંપર્કની ક્રિયા આંખે જોઈ નથી, અને એ અહેવાલ હજુ મગજ સુધી પહોંચ્યો જ નથી. છતાં પણ એક ઓટોમેટિક રીફ્લેક્સની ક્રિયાને કારણે આ શક્ય બને છે.

સ્પાઈનલ કોર્ડમાં પથરાયેલા ઈન્ટર ન્યુરોન્સ - એટલે કે જ્ઞાનતંતુઓના સદા ખબરદાર સહાયકો, દર્દને મહેસૂસ કરનારા સંદેશાઓને સક્રીય કરે છે, જેને કારણે આંગળી વધારે કપાતી બચી જાય છે - અને એ દરમિયાન જ આ સમગ્ર એક્સીડન્ટની વિગતો મગજ સુધી પહોંચાડવામાં આવે છે. જેના પડઘા પ્રતિભાવ સ્વરૂપે એક આખું તંત્ર એક ક્ષણના પણ હજારમા ભાગમાં એકદમ જાગૃત થઈ જાય છે. આખા શરીરમાં ફટાફટ સંદેશાઓ અને હુકમો અને એના અમલ શરૂ થઈ જાય છે. આવા સંજોગોને પહોંચી વળવા જે કંઈ જરૂરી છે, તે કરવાનું શરૂ થઈ જાય છે.

આવો એની થોડી વિગત પદ્ધતિસર જોઈ લઈએ.

Involuntary – અસ્વૈચ્છિક :

છરીની ધાર આંગળીના ટેરવાને કાપતાં જ મોઢામાંની વાચા કેન્દ્ર દ્વારા એક હળવી ચીસ 'આહ' પડાઈ જાય છે.

Awareness – જાગૃત રહો :

શરીરનાં અણુએ અણુ અને અવયવે અવયવ, સમગ્ર ગ્રંથિઓ સાબદાં થઈ જાઓ અને શરીરની અંદર જે કંઈ કરવું જરૂરી છે તે કરવાનું શરૂ કરી ઘો. લોહીને ગંઠાવી ઘો. જખમ આગળ રોગના જંતુઓના પ્રતિકારક કોષોને તૈનાત કરી ઘો. ગ્રંથિઓને કહો કે શરીરના રક્તભ્રમણમાં દર્દશામક પદાર્થો Inbuilt Pain Killers વહેતા મૂકે.

Hightened Awareness – વધુ જાગૃતિ :

મગજનું કોર્ટેક્ષ આ સંદેશામાં વધુ ઊંડી તપાસ કરે છે અને વિગત વાર જણાવે છે : 'હા જખમ થયો છે પણ ખાસ ગભરાવા જેવું નથી. દુઃખાવો થાય છે પણ સહન થાય છે, લોહી નીકળે છે. થોડી તકલીફ પણ થાય છે.

Questions – પ્રશ્નોત્તરી :

કોર્ટેક્ષને વિવિધ દિશાએથી મળેલા સંદેશાઓના પરિણામે મગજમાં પ્રશ્નોત્તરી થાય છે.

૧. આમ કેમ થાય ? ૨. શાક તો રોજ સમારે છે.
૩. આંગળી ઊંડી કપાઈ છે ? ૪. લોહી કેટલું વહી ગયું છે ? ૫. વિગત વાર તપાસ કરો.

Purposeful Response : હુકમ કી તામિલ હો :

આંગળી ઊંચી કરો, નજર કરો, રિપોર્ટ આપો.

Observation જાંચ-પડતાલ :

કોટેક્ષ રિપોર્ટિંગ સર !

૧. છરીને હમણાં જ નવી ધાર કાઢી હતી, પણ મામલો ગંભીર નથી. બધું કાબૂમાં છે.

આ છેલ્લા સમાચારથી શરીરનું સમગ્ર જાગૃત થયેલું તંત્ર હાશકારો અનુભવે છે. તંગ થયેલા સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે. કોઈ ખોટી ધાંધલ થતી અટકી જાય છે.

Evaluation – ઝખમનો અંદાજ આવી ગયા પછી મગજ હુકમ છોડે છે.

૧. હૃદયના ઘબકારા પાછા નોર્મલ થઈ જાઓ.
૨. બ્લડપ્રેશર નોર્મલ થઈ જાય.
૩. શ્વાસોશ્વાસ પાછા નોર્મલ પર આવી જાય.
૪. એડ્રેનલ ગ્રંથિઓ, પીચ્યુટરી બધા જૈસે થે !!

Voluntary Orders - Concious સ્વૈચ્છિક હુકમો જાગૃત મન :

હવે અહીંયા થોડી ગરબડ થાય છે. તમારી સામાન્ય બુદ્ધિ લગભગ કરવા જેવું બધું જ કરવા માગતું હોય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં અન્ય જીવો કરે છે તેમ બીજા કોઈની ચમચાગીરીની સલાહની કે મદદની જરૂર હોતી જ નથી. પરંતુ માનવી જરા વધારે પડતો દોઢડાહ્યો છે અને જાહેરખબરિયા અને સારવારિયાઓએ એની છટ્ટી ઈન્દ્રિયને જુટ્ટી-બુટ્ટી, જડ અને ભ્રષ્ટ કરી છે. એટલે એ ન કરવાનું

કરે છે.

૧. કાર્બોલીક એસીડવાળા એન્ટીસેપ્ટિક રગડાય છે.
૨. વિષારી ચીકણા મલમોના લપેડા થાય છે.
૩. અક્કલ વગરની હળદરવાળી પટ્ટીઓ ચોટાડાય છે.
૪. એન્ટીસેપ્ટિક, એન્ટીબાયોટિક્સ અને એનાલ્જેસિક્સની ગોળીઓ મુઠ્ઠી ભરીને ગળાય છે.

બધું જ ન કરવાનું થાય છે અને પરિણામે જન્મ બે દિવસમાં રૂઝાવાનો હોય તો બાવીસ દિવસ લાગે છે.

STORAGE DATA FOR FUTURE

લાંબાગાળાની યાદદાસ્તમાં સંગ્રહ

આવો અકસ્માત બીજી વાર ન થાય એ માટેની માહિતી મગજમાં ફાઈલ થઈ જાય છે.

* * *

જ્યારે જ્યારે શરીરને આવી નાની મોટી કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થવું પડે છે, ત્યારે લગભગ બધું જ પોતાની મેળે થઈ જ જાય છે. આખી દુનિયાના જીવો, આવી પરિસ્થિતિમાં પોતાના શરીરની રચના સાથે એક સંવાદની આપ-લે કરે છે અને એકબીજાની ભાષા સમજીને બધું જ આપમેળે કરે છે.

એક માનવીને ફક્ત પોતાના શરીરની અદ્ભુત રચના સાથે કદાપિ સંવાદ કરતાં આવડતો નથી. એ બન્ને એકબીજાની ભાષા સમજી શકતા નથી. એ સમજતા હોય અને

સાંભળવી હોય તો દુનિયાભરના જાહેરખબરિયાઓના ભૂંગળાં અને સારવારિયાઓના રાગડા એમને આ વાત સાંભળવા દેતા નથી.

આવા સાવ સાદા ઝખમમાંથી જ પછી એ જખમો પાકે છે, ડાયાબીટીસનાં લેબલો આજીવન કપાળે ચોટે છે, ટેટેનસ અને ગેંગરીન જેવી બીમારીઓ ઘૂસી જાય છે, આંગળીઓનાં એમ્પ્યુટેશનો પણ સાવ સહજ રીતે થઈ જાય છે.

□

૪. વ્યવસાયિક વફાદારી

હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના એનેસ્થેસિયાના પ્રોફેસર ડૉ. હેન્રી બીચર કહે છે :

‘ભાવાનુવાદ’

‘બીજા વિશ્વયુદ્ધમાં ઈટલીમાં જે સૈનિકો શારીરિક રીતે ઘાયલ થયા હતા, એમાંના ચોથા ભાગના સૈનિકોએ પોતાના જખમના દુઃખાવાની ન તો ફરિયાદો કરી હતી કે દુઃખાવો શમાવવા માટે કોઈની મદદ માંગી હતી. આમાંનો એક પણ સૈનિક બેહોશ ન હતો કે એને કોઈ માનસિક શોક SHOCK લાગવાથી જડ પણ નહોતો થયો. સામાન્ય પણ આવા ઘાયલ સૈનિકોને એક રૂટિન તરીકે દર્દશામક મોર્ફિયાનાં ઈંજેક્શનો આપવામાં આવે છે એ પણ આપવામાં નહોતાં આવ્યાં.’

આમ કેમ ?

ડૉ. હેત્રી કહે છે : 'આ ગંભીર રીતે ઘવાયેલા સૈનિકોમાંના ઘણા જવાનો તો પોતે શારીરિક રીતે કાયમના અપંગ થયેલા હોવાથી હવે લશ્કરમાંથી ઘેર જવા રજા મળશે અને ફરી વાર યુદ્ધ લડવાની ફરજ નહીં પાડવામાં આવે એવી ભાવનાથી દુઃખની ચીસો પાડવાને બદલે આનંદ-ખુશાલી વ્યક્ત કરતા હતા.

આની સરખામણીમાં ડૉ. હેત્રી કહે છે કે સામાન્ય ઓપરેશન કરાવેલા દર્દીઓમાંના પોણા ભાગના દર્દીઓ ફક્ત પોતે 'ઓપરેશન કરાવ્યું છે એટલે દુઃખાવો થવો જ જોઈએ' એમ નિશ્ચિત સ્વરૂપે માનતા હોય તેમ, ઓપરેશન પછીના મહિનાઓ સુધી સતત દુઃખાવાની (ખોટી ખોટી-કાલ્પનિક) ફરિયાદો કરતા હોય છે અને આ સાવ ખોટા દુઃખાવાને શમાવવા (?) ડોક્ટરો ભારેખમ-નુકસાન કરે તેવી કે આદત પાડનારી દર્દનાશક દવાઓની ગોળીઓ કે ઈજેક્શનો આપતા હોય છે.

વ્યવસાયિક વફાદાર ડૉ. હેત્રી પોતાનું અમૂલ્ય મંતવ્ય રજૂ કરતાં કહે છે કે, આવા બનાવટી કાલ્પનિક દર્દો મટાડવા માટે ડોક્ટરોએ એવા દર્દીઓને બનાવટી દર્દનાશક ખોટી ખોટી નુકસાન ન કરે તેવી જ દવાઓ આપવી જોઈએ. (અંગ્રેજીમાં આવી દવાઓને PLACEBO TREATMENT કહે છે) દર્દીને પોતાને ડોક્ટર 'કંઈક' આપશે એટલે સારું

થઈ જ જશે એવી જે માન્યતા ધરાવતો હોય છે, વિશ્વાસ રાખતો હોય છે, એ ભાવનાનું સંપૂર્ણ રીતે પાલન કરવું જોઈએ.

□

પ. પંચાતિયાઓની જમાત

શરીરના કોઈ એક ભાગમાં દર્દ થાય છે અને દર્દી પોતે એનો પોતાની સમજ પ્રમાણે ઘરગથ્થુ ઈલાજ કરી દર્દમાં રાહત મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યાં સુધી ખાસ આફતો તૂટી પડતી નથી.

પરંતુ દર્દી પોતે આવું કંઈક કરે એ પહેલાં જ આખા ઘરનાં, અડોસપડોસનાં, શેરી કે મહોલ્લાનાં, સગાંવહાલાં કે ઓફિસનાં - બહે બહાં જ નવરાં ફુટકલિયા માનવીઓ - પેલા દુઃખાવો થયેલા માનવીની પાછળ રીતસર સવાશેર સૂંઠ ખાઈને પડી જાય છે.

'અરેરે - કોઈને બતાવતો કેમ નથી ?'

'ફોટો કઢાવી લે - ખબર પડી જશે !'

'હજુ શરૂઆત છે - પાછળથી વધી જશે !'

'ગાંઠ હશે - પાકી જશે - ફાટી જશે - મારી નાખશે.' વિ. વિ. વિ.

સર્વપ્રથમ શરીરને દર્દ થાય જ કેમ ? એનાં કારણો ગમે તેમ કરીને શોધી જ કાઢવાં, અને એ કારણને જ

મૂળમાંથી દબાવી દેવું - ઉખેડીને ફેંકી દેવું એટલે 'ન રહે બાંસ ન બજે બાંસુરી' - સાલ્વું દર્દ ગાયબ થઈ જ જાય.

દર્દી પોતાની અને ફુરસદિયા પંચાતિયાઓની આ કુટકલિયા સાયકોલોજી લઈને જ્યારે દર્દની સારવાર કરાવવા જાય છે, તે ઘડીથી જ એની પાયમાલીના શ્રીગણેશ મંડાઈ જાય છે.

દરેક માથાનો દુઃખાવો બ્રેઈન ટ્યુમર થઈ શકે છે.
દરેક ગળાનો દુઃખાવો કેન્સરમાં પલટાઈ જાય છે.
દરેક છાતીનો દુઃખાવો બાયપાસના દરવાજા ખોલે છે.
દરેક ફેફસાનો દુઃખાવો ટી.બી. કે કેન્સર બની જાય છે.
અરે પેટનો દુઃખાવો ? બાપરે બાપ -

પચ્ચીસ-પચાસ રિપોર્ટો અને પચ્ચીસ-પચાસ હજાર ગટરમાં નાંખ્યા પછી જેટલા સ્પેશીયાલીસ્ટો એટલી બીમારીઓ - લીવર બગડે, ગોલ બ્લેડરમાં પથરા થઈ જાય, જઠર આંતરડામાં ચાંદા પડી જાય, ગાંઠો બંધાઈ જાય, ટીબી થાય, એપેન્ડીક્સ કપાઈ જાય, ગર્ભાશયમાં તો એક એક કરીને આખું ગર્ભાશય બહાર નીકળી જાય.

પછી પીઠ શું કામ બાકી રહી જાય ? ગરદનના મણકાથી માંડી આખી કરોડરજજુના મણકાની ગાદી દબાઈ જાય, મણકા ખસી જાય, સ્પોન્ડ્યુલાઈટીસનાં લેબલો લાગી જાય, નાના મોટાં ઓપરેશનો પછી હાલત બગડે એટલે ન્યુરો સર્જનોની ભરાવદાર ભારેખમ એન્ટ્રી થાય. 'અરે દુઃખાવો ?

ક્યા ચીજ હે - અમે બેઠા છીએ કોના માટે ?'

કમ્મરના દુઃખાવાની કથનીઓના કરુણ પાત્રોમાં ડાયાલીસીસથી કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સુધીના અભાગિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. મેડિકલ સાયન્સે આવડી મોટી ખાસ કીડનીની હોસ્પિટલો આખીર બનાવી છે કોના માટે હેં ?

પછી બાકી રહી જાય છે ખભા, હીપ - ઘૂંટણ કે કોણી - ઘૂંટીનાં સાંધાના મિજાગરાં.

પંચોતેર વર્ષના કાચા કુંવારા મહોદયોનાં ઢીંચણનાં કટાયેલાં મિજાગરાં અમે બદલી આપીશું. અમેરિકા કંઈ અમથા ગયા છીએ. હૃદય જેવું હૃદય બદલી શકાય તો ઘૂંટણનું મિજાગરું કૌનસી ઝાડ કી મૂલી હે ???

અમારી પાસે નહીં આવો તો અમે તમારી પાસે દોડતા આવીશું. અમારી કંપનીના નોબલ પ્રાઈઝ જીતનારા વૈજ્ઞાનિકોએ નોન-ધીસેબલ. ચળકતાં નવાં નક્કોર મિજાગરાં બનાવ્યાં છે. તમારાં ઘીસટ મિજાગરાં કાઢી ભંગારમાં નાંખી નવું નક્કોર ફીટ કરી આપીશું કે તમારી બુઢી ઘોડીને લાલ લગામ લાગી જશે ને ડરબી રેસમાં પહેલો નંબર લાવશે.

હે ભગવાન ! દર્દને શમાવવા માટે લાખો રૂપિયા ખરચીને રિબાઈ રિબાઈને જીવતા અને કમોતે મરતા માનવીઓને સદ્બુદ્ધિ આપો !

□

૬. જાણીએ છીએ - જણાવવું નથી

ડોક્ટરી અભ્યાસ દરમિયાન શરીરની આંતરિક આવ કરતી ગ્રંથિઓ (Endocrine Glands) વિષે જે કંઈ શિખવાડવામાં આવે છે એનો એક અંશ પણ સામાન્ય માનવીને એની તકલીફ વેળાએ જણાવવામાં આવે તો એ કદાપિ પોતાની તકલીફ મટાડવા વિષાઈ દવાઓ ખાઈ એ ગ્રંથિઓને બગાડવાની ગુસ્તાખી ના કરે. વિશેષતઃ દુઃખાવો મટાડવા કે શમાવવા તો એ દવાઓ ના જ ખાય.

□

૭. આંતરિક દર્દશામકો

(IN-BUILT PAIN KILLERS)

ENKEPHALINS એ ગ્રીક ભાષાનો શબ્દ છે જેનો અર્થ માથામાંથી ભેજામાંથી આવવું.

આ પરથી ઊતરેલો શબ્દ છે *ENDORPHINE*. એન્ડોર્ફીન એ મોર્ફિયા જેવો માદક-નશીલો, દર્દનાશક પદાર્થ છે જે શરીરની મગજ અને એની સાથે સંકળાયેલી પીટ્યુટરી અને એડ્રેનલ જેવી ગ્રંથિઓ બનાવે છે અને જ્યારે જ્યારે માનવીના શરીરમાં કોઈપણ શારીરિક કે માનસિક કારણોસર દર્દ થાય છે, તેને શમાવવા આ એન્ડોર્ફીન નામનો પદાર્થ રક્તભ્રમણમાં વહેતો મૂકે છે જેથી પેલું દર્દ આપોઆપ શમી જાય છે.

આ સિવાયના અન્ય ૩૦ થી ૩૫ જુદા જુદા પ્રકારના હોર્મોન્સ જેમાં સ્ટેરોઈડ્ઝ *STEROIDS* જેવા પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે, તે ફક્ત દર્દને હળવું કરવામાં જ મદદરૂપ થવા ઉપરાંત જખમમાં સંભવિત લાગનાર ચેપ *Infection* ને રોકવામાં, સારું કરવામાં, માર વાગવાથી ઉપસેલો સોજો *Inflammation* ઉતારવામાં, ફાટેલી-ચિરાયેલી ચામડીને સાંધવાની ક્રિયામાં કે તૂટેલા હાડકાને પાછા જોડવાની અગત્યની ક્રિયાઓમાં ખૂબ જ મહત્વનો ફાળો નોંધાવે છે.

દરેકે દરેક ક્વોલીફાઈડ સારવાર કરનારો આ હકીકત સારી રીતે જાણવા છતાં કોઈ પણ દર્દીને ભૂલમાં પણ આ વાત જણાવતો નથી. એટલું જ નહીં, જ્યારે જ્યારે આવા વિવિધ કારણોસર દુઃખાવો થાય છે, ત્યારે ત્યારે સાવ બિનજરૂરી, અકુદરતી, નુકસાનકારક, સીન્થેટિક પેઈનકીલર્સ કોર્ટીકોસ્ટેરોઈડ્ઝ, એન્ટી ઇન્ફ્લેમેટરીઝ, એન્ટી સેપ્ટીક્સ, એન્ટી બાયોટિક્સ ખાવા માટે પેશન્ટને મજબૂર કરે છે અને એની આડઅસરો વિષે જણાવવાનું પણ સૌજન્ય દાખવતો નથી.

પરિણામે સર્વપ્રથમ તો માનવીના શરીરની તૂટફૂટ, રીપેર કરવાનું, દર્દ શમાવવાનું આખું એક અદ્ભુત મેકનીઝમ છે એ ખોરવાઈ જાય છે. જુકું-બુકું થઈ જાય છે, ઈમરજન્સીમાં ઉપયોગમાં આવતું નથી.

બીજું આવી રીતે આડેઘડ, સારાસારના વિવેક વિના પ્રમાણભાન જાળવ્યા વિના ખવડાવેલી રાસાયણિક દવાઓની

આડઅસરોને કારણે શરીરના અદ્ભુત, સુંદર, આજીવન કાર્યક્ષમ રહેવા માટે સર્જાયેલા અવયવો હંમેશ માટે કદાપિ રીપેર ન થઈ શકે તેવા ઉમેજ થાય છે. આ બધા અવયવોમાં મુખ્યત્વે હૃદય, મગજ, ફેફસાં, લીવર, કીડની, એડ્રેનલ, પેન્ક્રીયાઝ, થાયરોઈડ, જઠર, આંતરડાં અને પ્રજનન અવયવોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

રે વિજ્ઞાન, તારા પાપે !!!



૮. દર્દશામકો - PAIN RELIEVERS

દર્દનાશકો - PAIN KILLERS

દર્દમાં તાત્કાલિક રાહત આપનારી દવાઓમાં સામાન્ય-પણે પેઈનબામ, આયોડીન મલમો, ઈન્સ્ટન્ટ સ્ટ્રે, માલિસની દવાઓ ઈત્યાદિનો સમાવેશ થાય છે. જેમાં સામાન્યતઃ ચામડી પર લગાડવાથી ચચરે, જલન થાય, જૂઠી પડી જાય એવી દવાઓ ઉમેરાય છે.

ઉદાહરણ : ટરપેન્ટાઈન, ચાનું તેલ, મેથીલ સેલીસ્વેટ, મેન્થોલ, યુકેલીપ્ટસ, ફુદીનાનું તેલ, કપૂર, મરચું કે મરી જેવા પદાર્થો વપરાય છે.

હવે તો તાત્કાલિક રાહત આપનારા મલમો કે સ્ટ્રે પણ પચાસ વર્ષો પૂર્વે બે-ત્રણ રૂપિયામાં મળતા હતા તેમ નથી મળતા. હવે આવા મલમો કે સ્ટ્રે સોથી માંડી હજાર

રૂપિયા સુધીના મળે છે. જેમાં ગાંજો, અફીણ, મોર્ફિયા જેવા નશીલા પદાર્થો છૂટથી નાખવામાં આવે છે.

હવે તો ગાંજો અને અફીણ જુનવાણી થઈ ગયાં. Outdated બની ગયાં. આખી દુનિયામાં નિતનવા નશીલા પદાર્થોનો રોકડિયો ઉદ્યોગ કોઈના કંટ્રોલમાં રહ્યો નથી. એટલે નાના ભૂલકાઓની ચોકલેટ, પીપરમીટ કે ચ્યુઈંગગમમાં નશાની ચીજો ઉમેરાતી હોય તો, પેઈન બામમાં શા માટે નહીં? અરે શરીર પર લગાડવામાં આવતાં પાવડર, લોશન, ક્રીમ કે સાબુ, શેમ્પુ કે લીપ્સ્ટીક પણ હવે આમાંથી બાકાત રહ્યાં નથી.



૯. એક અંદાજ

એક સાધારણ અંદાજ મુજબ બજારમાં વેચાતી કુલ ફક્ત એલોપેથીની જ એક લાખ ઔષધિઓમાંની પચીસ ટકા, એટલે કે ૨૫૦૦૦ દવાઓ ફક્ત પેઈન કીલર હોય છે.

આમાં નુકસાન કરે તેવી, ડોક્ટરના પ્રીસ્ક્રીપ્શન સિવાય ન મળે તેવી દવાઓ અંદાજે ૫૦૦૦ બાદ કરીએ તો પણ બાકીની ૨૦,૦૦૦ દવાઓ OVER THE COUNTER (એટલે કે OTC) જે કોઈપણ ગ્રાહક કેમિસ્ટની દુકાને પૈસા આપીને ખરીદી શકે અને મરજીમાં આવે તેમ વાપરી શકે તેવી હોય છે. આમાંની નેવું ટકા બનાવટોનું વેચાણ બ્રામક

જાહેરખબરો દ્વારા થાય છે.

એક આંતરરાષ્ટ્રીય સર્વેક્ષણ પ્રમાણે આખી દુનિયામાં વેચાતી બધી જ દવાઓના પચીસ ટકા દવાઓ બનાવટી (SPURIOUS) ગુણવત્તામાં હલકી (SUB STANDARD) અને ઘણી વાર આદતો પાડે તેવી કે મારી નાંખે તેવી KILLER DRUGS હોય છે.

એટલે સ્વઉપચાર તરીકે દર્દ મટાડવાની, લગાડવાની, ખાવાની કે સુંઘવાની કોઈપણ દવા માનવીને નશાનો આદી બનાવી શકે છે, મગજને નુકસાન કરી શકે છે કે મારી પણ શકે છે.

આવી દવાઓનાં હોલસેલમાં પરિણામો આવે છે, અને ઊંડાપોહ થાય છે ને ઊંઘતી સરકાર એના પર પ્રતિબંધ મૂકે છે. એ પહેલાં લાખો કરોડો નિર્દોષ માનવીઓની જિંદગીઓ પાયમાલ થઈ ગઈ હોય છે.

□

૧૦. પેઈન કીલર્સ આર બ્રેઈન કીલર્સ

દુઃખાવો એ શરીરનો નહીં પરંતુ મગજનો વિષય છે. હાડકું તૂટીને બે ટુકડા થઈ જાય અને ભયંકર દુઃખાવો થાય ત્યારે ડૉક્ટર જે પેઈન કીલરની ગોળી કે ઈજેકશન આપે એનાથી મગજમાં રહેલો દુઃખાવો મહેસૂસ કરવાનું

કેન્દ્ર જડ-જુઠુંબુઠું થઈ જાય. એટલે દુઃખાવાનો સંદેશો એ કેન્દ્ર સુધી પહોંચે નહીં. મગજ દુઃખાવો FEEL ના કરે — પેલું તૂટેલું હાડકું તો તૂટેલું જ હોય અને રહે — એ પેઈન કીલરો લેવાથી સંઘાઈ ના ગયું હોય.

એવી જ રીતે મૂગો માર વાગ્યો હોય, ચામડી છોલાઈ કે કપાઈ ગઈ હોય, સ્નાયુઓની ખેંચતાણ થઈ હોય, ઓપરેશનની કાપકૂપી થઈ હોય — આ બધામાં જે તૂટફૂટ થઈ હોય તે જેમની તેમ જ હોય. ફક્ત એ દુઃખાવાનો સંદેશો મગજ સુધી પહોંચી ના શક્યો હોય.

હવે મગજને તો ઈશ્વરે, કુદરતે, માનવીને ક્ષણે ક્ષણે ઉપયોગમાં આવે એ માટે સતત જાગૃત રહેવા માટે બનાવ્યું છે. ભરઊંઘમાં પણ એ તો સતત જાગૃત જ રહે છે અને આપણી જાણ બહાર પોતાનું કામ કર્યે જાય છે. વળી દુઃખાવાની ગોળી મગજને વધારેમાં વધારે બે કલાક જૂઠું કરે. ઈજેકશન ચાર કલાક તો ઘેનની ગોળી કે ઈજેકશન આઠ કલાક મગજ જૂઠું કરે. એટલે આટલા સમય દરમિયાન દુઃખાવો મહેસૂસ ન થાય. પરંતુ પેલી દવાઓની અસર ઊતરી જાય એટલે પરાણે દબાવીને રાખેલો દુઃખાવો બમણા જોરથી મગજ પર હુમલો કરે. દર્દી દર્દથી ચીસો પાડે એટલે પાછી બુમાબુમ અને દોડાદોડી શરૂ થઈ જાય :

‘અરે દર્દીને દરદ થાય છે. કોઈક કંઈક આપો જલદી કરો.’

પછી વધારે પાવરફૂલ બ્રેઈન કીલર અપાય, મોટી માત્રાઓ અપાય, વધુ કલાકો, દિવસો ઘેનમાં પસાર થાય. આ સિલસિલો પેલું દર્દનું અસલ કારણ ઠીક ન થાય ત્યાં સુધી ચાલ્યા કરે. આ દરમિયાન પેઈન કીલર્સે બ્રેઈનને લગભગ નશામાં ડુબાડી દીધું હોય અને જ્યારે ટેવ મુજબ એનો ક્વોટા ના મળે એટલે હાથપગ ખેંચાય, લાળ પડે, ઘુજારી વછૂટે, ચક્કર આવે, પસીનો વછૂટે, યાદશક્તિ ખોરવાઈ જાય એટલે ?

એટલે આ બધી નવી જ બીમારીઓ છે, એમ ઠસાવી બીજા પાંચપચીસ રિપોર્ટો કઢાવાય, દવાઓ ખવડાવાય અને પેલા અભાગિયા દર્દ મારવાવાળા દર્દીનું મગજ હંમેશને માટે સાવ મુફલીસ, નાલાયક, નકામું બની ગયું હોય.

યાદ રાખો

દર્દને મારવું એ મગજને મારવા બરાબર છે.

**KILLING THE PAIN
IS KILLING THE BRAIN**

Q. E. D.

□

૧૧. ફ્યુઝ - FUSE

‘મારાથી સહન નથી થતું ત્યારે જ હું ગોળી ગળું છું.’
કુદરતે દરેક માનવીની સહનશક્તિની કેપેસિટી અલગ

અલગ બનાવી છે, પરંતુ ધીરે ધીરે એ સહનશક્તિને કેળવી (Develop) શકાય છે.

ઉદાહરણ વેઈટ લીફ્ટર, બોક્સર, રેસ્લર ઈ.

જોકે જબરજસ્તીથી વિકસાવેલી આવી સહનશક્તિ-વાળાઓની પાછલી જિંદગી ખૂબ જ દયાજનક હાલતમાં વીતે છે એ પણ એટલું જ સત્ય છે.

આવો એ સહનશક્તિને જરા નજીકથી ઓળખીએ. રસ્તા પર એક એક્સીડન્ટ થાય છે, જેને રસ્તા પરથી પસાર થતા સો-બસો માણસો નજરે જુએ છે.

આ બસો માણસોમાંનો એકાદ સ્ત્રી કે પુરુષ ફક્ત આ અકસ્માતને નજરે જોઈને માનસિક આઘાત SHOCK અનુભવે છે, કે વધુ ન જોવું પડે એ માટે એ ક્ષણમાં જ બેહોશ થઈ જાય છે.

ઈલેક્ટ્રિકના સ્વીચ બોર્ડમાં એક ફ્યુઝ હોય છે. ઘરમાંના રેફ્રીજરેટર કે ગીઝરમાં થરમોસ્ટેટ કંટ્રોલ હોય છે. જેનું કામ કેપેસિટી કરતાં વધુ લોડ આવે ત્યારે બંધ પડવાનું કે સદંતર ઊડી જવાનું છે.

બરાબર આવી જ કંઈ ક્રિયા મગજની રચનામાં પણ કુદરતે કરેલી છે.

મેડિકલશાસ્ત્ર એ પણ સારી રીતે જાણે છે કે ક્ષણભર મૂર્છિત થયેલા કે સાવ બેહોશ થયેલા માનવીઓ પોતાની મેળે, કોઈની પણ મદદ કે દવાઓ વગર ફરી એક વાર

હોશમાં આવે જ છે.

અરે એનેસ્થેસીયા આપી અકુદરતી રીતે જબરજસ્તીથી બેહોશ કરેલો દર્દી, ઓપરેશન પૂરું થયા પછી થોડી વારે પોતાની મેળે હોશમાં આવે જ છે.

તો ? તો ? તો ?

‘મારાથી સહન થતું નથી.’ એમ ફરિયાદ કરનાર દર્દીને ડોક્ટર એમ સમજાવીને કેમ કહેતો નથી કે :

‘તું હજુ સુધી બેહોશ નથી થયો. એ જ પુરવાર કરે છે કે તારાથી સહન થાય છે અને તારી સહનશક્તિની હદ પૂરી થશે ત્યારે તું આપોઆપ બેહોશ થઈ જઈશ. ત્યારે પણ તારે ફીકર કરવાની નથી, કારણ ફરી પાછો તું પોતાની મેળે હોશમાં પણ આવી જ જઈશ.’

પરંતુ આવું કંઈ કોઈ કહેતું જ નથી. કારણ ?

કારણ પછી પેલા પેઈન કીલર બનાવનાર, વેચનાર અને ખવડાવનાર બધા જ સાલ્વા રાતોરાત બેકાર થઈ જાય ને ?

□

૧૨. સિફ એક હી ટીકીયા કાફી હે

(આપકો મારને કે લીયે)

એસ્પીરીન

૧૮૫૩માં ચાર્લ્સ જોર્જ નામના ફ્રેન્ચ કેમિસ્ટે સેલીસીન

Salicin નામના રસાયણમાંથી સેલીસીલીક એસીડ (Salicylic Acid) નામનો પદાર્થ બનાવ્યો. એમાં થોડા સુધારા વધારા કર્યા બાદ આજની જે એસ્પીરીન નામે ઓળખાય છે, તે એસીટાઈલ સેલીસીલીક એસીડ (Acetyl Salicylic Acid) નામની દવા બની. ઈ.સ. ૧૮૯૭માં FEIEDRICH BAYER નામની જર્મન કંપનીએ એસ્પીરીનને દુનિયાભરના ઘર-ઘરમાં ઘુસાડવાનું પુણ્યનું કાર્ય કર્યું. જેનો પ્રભાવ આજે એકવીસમી સદીમાં પણ આપણે અનુભવી રહ્યા છીએ.

હળવામાં હળવી, સાવ નિર્દોષ લાગતી અને બાળકોને પણ છૂટથી ખવડાવવામાં આવતી આ ચમત્કારિક દવાના દર્દ મટાડવા સિવાયના ચમત્કારિક પરાક્રમો પર એક નજર કરીએ.

SIDE EFFECTS OF ASPIRIN

એસ્પીરીનની આડઅસરો

૧. જઠર, આંતરડાં અને પાચનક્રિયાને ખોરવી નાંખે.
૨. આંતરડામાં આંતરિક રક્તસ્રાવ થાય.
૩. ચામડી પર રૂક્ષતા આવે. લાલ લાલ ઢીમડાં ઊપસી આવે.
૪. વધુ પડતો પરસેવો છૂટે. હાથપગ ઢીલા પડી જાય.
૫. શરીરમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઘટી જાય. બી. પી. ઓછું થઈ જાય.
૬. એસીડીટી, હાયપર એસીડીટી, પિત્તપ્રકોપ અને અલ્સર થાય.

૭. ઉબકા આવે, ઊલટી થાય, ઝાડા થઈ જાય.
૮. કાનમાં સીસોટી જેવી ચીસો સંભળાય, બહેરાશ આવે.
૯. માથાનો દુઃખાવો થાય. (જેને મટાડવા દવા લેવામાં આવે છે.)
૧૦. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા તેજ થઈ જાય, ખોરવાઈ જાય.
૧૧. લોહીમાં એસીડીટીનું પ્રમાણ વધી જાય.
૧૨. તાવ આવે. (જેને ઉતારવા આ ગોળી લેવામાં આવે છે.)
૧૩. ખોટી ખોટી તરસ લાગે, શોષ પડે.
૧૪. નજર ધૂંધળી બની જાય.
૧૫. હૃદયના ધબકારા ધીમા પડી જાય.
૧૬. બેચેની લાગે, ડીપ્રેશન આવે.
૧૭. હેલ્યુસીનેશન્સ - જાગૃત અવસ્થામાં ભયાનક ભ્રમણાઓ થાય.
૧૮. મગજની ત્વરિત નિર્ણય લેવાની શક્તિ બુકી થઈ જાય.
૧૯. સ્ટુપર = અર્ધબેહોશી આવે.
૨૦. કોમા - સંપૂર્ણપણે બેહોશ થઈ જવાય.
૨૧. આંકડી-ફીટ-કન્વલ્ઝન્સ આવે.
૨૨. રક્તભ્રમણની ક્રિયા ખોરવાઈ જાય.
૨૩. શ્વસન ક્રિયા બંધ પડી જાય.
૨૪. શરીરમાં હોર્મોન્સનું સમતુલન ખોરવાઈ જાય.

૨૫. યુરેમિયા કીડનીના કોષો ડેમેજ થવાથી લોહીમાં ક્ષારો વધી જાય.
 ૨૬. પેશાબમાં રુકાવટ થાય.
 ૨૭. ચામડીની સંવેદના જૂઠી પડી જાય.
 ૨૮. શરીરના આંતરિક અવયવો સૂઝી જાય.
- સામાન્યપણે બજારમાં મળતી એસ્પીરીન પાંચ મિલિગ્રામની હોય છે.

ત્રણ ગ્રામ જેટલી એસ્પીરીન બત્રે કીડનીને કાયમ માટે ખરાબ કરી શકે છે.

દસ ગ્રામ જેટલી એસ્પીરીન સાજા-સારા-તંદુરસ્ત જીવતા માણસને મારી શકે છે.

Ref : Drugs & Therapeutic Encyclopaedia.
આટલું વાંચ્યા પછી બીજી વાર દર્દનાશક ગોળી લેતાં પહેલાં એની આડઅસરો વિષે જાણી લેવાની સલાહ છે. અન્યથા એની આડઅસરો ભોગવવાની તૈયારી રાખવાની ભલામણ છે.

ઈતિશ્રી

□

૧૩. અને ફરી મળીએ તે પહેલાં

‘કંઈક અંગત - કંઈક સંગત’

એક ડોક્ટર તરીકે નહીં, એક માનવી માનવીને કહે