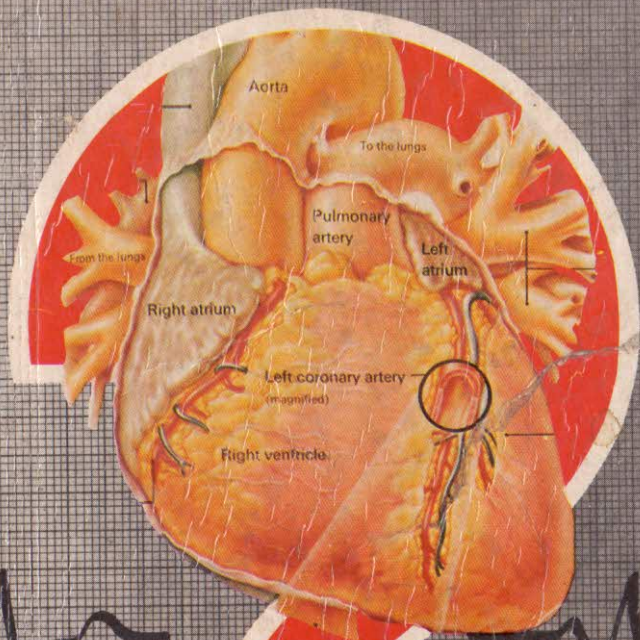


હૃદય મંથન



ડૉ. મનુ જપી.

સ્તુતિ

હે ઈશ્વર !

સૃષ્ટિના સર્જનહાર,

મારા જડ શરીરમાં ચૈતન્યનો સંચાર કરનાર તારા
દિવ્ય અંશને મેં મારા હૃદયના સિંહાસન પર
વિરાજમાન કરેલ છે.

અને જ્યાં સુધી મારી બુદ્ધિમાં તારો જ આપેલ
સારાસારનો વિવેક છે, ત્યાં સુધી હું એ આસનને
કોઈપણ કારણોસર અપવિત્ર નહીં જ થવા દઉં
હે ઈશ્વર !!





DR. PRAGNA PAI

DEAN

SHETH G. S. MEDICAL COLLEGE
& K. E. M. HOSPITAL, PAREL
MUMBAI.

હૃદય મંથન ની પ્રસ્તાવના

**“માંદગી એ શરીરનો ધર્મ છે, અને
મૃત્યુ એ સમયનો ધર્મ છે”**

વિદ્વષિ ડૉ. પ્રજ્ઞા પૈ કહે છે :

નેટલું મહત્વ હૃદયને આપવામાં આવે છે તેટલું ધ્યાન શરીરના કોઈપણ અવયવ પ્રત્યે નથી અપાતું, સિવાય કે શરીરનો તે ભાગ આંગળી, હાથ, પગ, પેટ, માથું, કીડની કે બીજા કોઈ અવયવ આપણને તકલીફ આપતો હોય.

જ્યાં સુધી હૃદય ઘબકતું હોય ત્યાં સુધી માનવી જીવંત છે એવી એક સર્વસામાન્ય માન્યતા છે. આથી જ કોઈપણ ભોગે, કૃત્રિમ ઉપકરણો

વાપરીને પણ હૃદયના ધબકારા તાલબદ્ધ ચાલુ રાખવાનો મરણિયો પ્રયાસ કરવાની લાલચ ભલભલા સ્પેશીઆલીસ્ટ પણ નથી રોકી શકતા.

જીવંત રહેવાની, હૃદયને ધબકતું રાખવાની લાલસા લગભગ બધી જ વ્યક્તિને ગમે તે ભોગે હૃદયની, હાર્ટની વધુ પડતી આળપંપાળ કરવા પ્રેરે છે. આ જ વૃત્તિને લીધે પ્રત્યેક વ્યક્તિ હૃદય વિષ વધુને વધુ જાણવા તત્પર હોય છે.

ડૉ. મનુ જાપીએ “હૃદય મંથન”માં હૃદયને લગતી બધી જ વિગતોનો સવિત્સર ચિતાર આપ્યો છે. સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે લેવાતાં રોગ પ્રતિકારક પગલાં એટલાં સખત ન હોવાં જોઈએ જેથી અસ્તિત્વનો આનંદ માણવાને બદલે જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ માંદગી અને મૃત્યુના ભયમાં ગાળી આપણે આપણી પોતાની અને આસપાસની વ્યક્તિનાં સુખ-શાંતિનો સદંતર નાશ કરી નાંખીએ.

માંદગી શરીરનો ધર્મ છે અને મૃત્યુ સમયનો ધર્મ છે એટલું યાદ રહે તો હૃદયની જાળવણીની હાયવોયમાં આર્થિક રીતે પાયમાલ થતાં કુટુંબોની સંખ્યામાં ઘટાડો જરૂર થશે.

ડૉ. જાપીનાં પુસ્તકોમાંથી ડૉક્ટરો પાસે ક્યારે જવું ? તેને બદલે ક્યારે ન જવું, તેની વિવેકબુદ્ધિ, પોતાના હૃદયને નોર્મલ, મજબૂત કે નબળું ગણતી બધી જ વ્યક્તિને મળી શકશે.

પ્રજ્ઞા પૈ

૧૪-૨-૯૬.



હૃદયને કંઈક કહેવું છે

'હાર્ટ ટ્રબલ' શબ્દ સાંભળીને જ ઘણાં ને 'હાર્ટ એટક' આવી જાય છે.

'અલીફ લયલા' જેવી ટી.વી. સીરીયલોમાં દેખાડવામાં આવતા રાક્ષસો - પિશાચો નજર સામે ડાકલાં વગાડતાં દેખાય છે તેમ આ હૃદય રોગોનાં જુદા જુદા અટપટાં ઉટપટાંગ નામો સાંભળી, આવા રાક્ષસો નજર સામે પિશાચિ નૃત્ય કરતા દેખાય છે. એમના માથે શિંગડાં ઉગેલાં હોય છે. લોહીયાળ લાંબી લપકતી જીભ, અને લબડતા હોઠ હોય છે. ડોકે ખોપરીઓની માળા પહેરી બીજને રીબાવી, એનું દુઃખ બેઈ, ભયાનક ક્રૂર ખડખડાટ હાસ્ય કરતા હોય છે.

હાર્ટ ટ્રબલના શિર્ષક નીચે મુકી શકાય એવા રોગોની યાદી ખૂબ લાંબી છે અને વાર તલેવારે એમાં વધુ નામો ઉમેરાતાં જાય છે.

આ રાક્ષસોની ચૂડમાં ભીંસાઈને કણસતા દર્દીઓની (એમના શિકાર બનેલાઓની) યાદી તો હવે આંકડાંના સિમાડાઓ પણ વઘાવી ગઈ છે.

માનવી જે ક્ષણેથી પોતાની જાતને બીજા પ્રાણીઓની સરખામણીમાં વધુ અકકલવાળો માનતો થયો તેજ ક્ષણેથી એણે પોતાના શરીરનું રક્ષણ

કરવા, રોગોનો પ્રતિકાર કરવા, બિમારીઓના ઈલાજ કરવા અને મોતને હાથતાળી આપવા જે કંઈ ધમપછાડા કર્યા છે અને એનાં જે કંઈ પરીણામો ભોગવી રહ્યો છે, એ જ પુરવાર કરે છે કે, “કુનિયાના બધાં પ્રાણીઓજ નહીં, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જીવજંતુઓની સરખામણીમાં પણ માનવી વધારે કમ અકકલ અને બેવકૂફ છે.

માનવીને કુદરતી ઋતુઓ સાથે એડજસ્ટ (Adjust) થતાં પણ નથી આવડતું. ઉન્હાળામાં A.C., શિયાળામાં હીટર્સ અને ચોમાસામાં રેઈનકોટ - છત્રી - ગમબૂટ વગર એનું રક્ષણ થતું નથી. પોતાના જ બનનું રક્ષણ કરવા એને હથિયાર બંધ કમાન્ડોની ટુકડીઓ રાખવી પડે છે.

રોગોનો પ્રતિકાર કરવા, જેટલા રોગ એટલાં વેકસીનો એને બનાવવાં પડે છે. બિમારીઓના ઈલાજે માટે આજની તારીખમાં એની પાસે ફક્ત એલોપેથીની આઠ લાખથી વધારે ઔષધિઓ પર નભવું પડે છે.

મોતને ધકેલવા માટે, હાથતાળી આપવા માટે, એને પોતાના શરીરના અગત્યના અવયવોની કાપકૂપી કરાવવી પડે છે, હૃદય, કીડની કે લીવર જેવા સુંદર અવયવો, ઉધાર ઉછીનાં કે કાળા બઝાર માં વેચાતા લઈ પોતાના શરીરમાં ફીટ કરાવવા પડે છે.

પરિણામ ?

માના ગર્ભમાં બાળકને આકાર લેતાં નથી આવડતું. સામાન્ય રીતે જન્મ લેતાં (Normal Delivery) નથી આવડતું. જન્મીને ઉછરતાં નથી આવડતું. મોટા થઈને બધી વાતમાં બીજા કોઈની સલાહ વગર ડગલું ભરતાં નથી આવડતું. અરે બીજું તો ઠીક એના હૃદયને ધબકતું રાખવા પણ એને બીજાની મદદની જરૂર પડે છે.

સામાન્ય બિમારીઓના અતિશયોક્તિ ભયા ઈલાજેથી એની સ્વ-પ્રતિકાર શક્તિ ક્ષીણ થવાથી “એઈડઝ” જેવી ભયાનક બિમારીઓને શરીરમાં લઈ એ જીવે છે, મૃત્યુને હાથતાળી આપવાનું તો બાજુએ રહ્યું, પોતાનું કુદરતી મોત આવે એ પહેલાં એ રીબાઈ રીબાઈને મરે છે.

આ પુસ્તકમાં આપણે ફક્ત હૃદયની જ વાતો કરવાના છીએ એટલે હૃદયને “ધબકતું” રાખવા માટે જ પોતાની જાતને હૃદયનાં નિષ્ણાત Heart Specialist ગણાવતા માનવીઓએ આજ સુધી શું કર્યું છે તે ઉપર ઉપરથી જોઈ લઈએ, એટલે અંદરખાનેથી શું ચાલી રહ્યું છે એનો અંદાજ આવી જશે.

ઈ.સ. ૧૭૭૬માં ઑક્સફર્ડના બ્રાસીનોસ (Brasenose) ના એક માણસને હૃદયની તકલીફને લીધે સ્નાયુઓમાં પાણીનો ભરાવો (Waterlog) થતો હતો. કોઈ ઈલાજ માફક આવતો ન હતો. શ્રોપશાયર (Shropshire) ની એક ઘરડી ડોસીએ વીસેક જાતના જુદા જુદા મસાલા અને વનસ્પતિના પાંદડાં નાંખી એક ઉકાળો તૈયાર કરી આ સાહેબને પાયો અને એનાથી એને ઘણો ફાયદો થયો.

હંમેશાં બનતું આવ્યું છે તેમ પેલી દાદીમાનું નામ તો કોઈને યાદ રહ્યું નહીં પરંતુ શ્રોપશાયરના વીલીયમ વ્હીધરીંગ (William withering) નામના ડૉક્ટરે પેલા વીસેક જેટલા વસાણા-મસાલા-વનસ્પતિનું વિશ્લેષણ કરી એવું તારણ કાઢ્યું કે એ બધામાં Fox Glove ફોક્સગ્લવ નામની વનસ્પતિએ જ પેલા હૃદયની બિમારી વાળાને ફાયદો કર્યો છે. આ ફોક્સગ્લવને લેટિન ભાષામાં ડીજીટલીન (DIGITALIN) કહેવાતું હતું એટલે એ ડૉક્ટર સાહેબ હૃદયના દર્દીને વારસામાં ડીજીટલીસ આપી, ઔષધિઓના ઈતિહાસમાં સુવર્ણાક્ષરે પોતાનું નામ નોંધાવી (કદાચ હાર્ટ ટ્રબલથી જ) મુબરી ગયા.

૧૭૭૬ થી ૧૯૬૭ સુધીના બસો વર્ષના ગાળામાં ડૉક્ટરો માનવ શરીરના બીજા બધા જ અવયવો કરતાં હૃદયને વધુ ઈજાતથી બેતા હતા. સમગ્ર શરીરની સારવાર કરતાં હૃદયને ભૂલે ચૂકે પણ નુકશાન ન થાય એની તકેદારી રાખતા હતા અને હૃદય ખુદ રોગિષ્ટ હોઈ શકે કે હોય તો એનો ઈલાજ થઈ શકે એ વાત સામાન્ય રીતે કબૂલ કરવામાં આવતી ન હતી. હૃદયને સીધે સીધું અખતરા કરી કે એની સાથે ઈલાજના નામે રમત રમવાનું સાહસ ભાગ્યે જ કરવામાં આવતું. કારણ ?

કારણ ત્યાં સુધી, કોઈ મેડીકલ કોલેજેએ જથ્થાબંધ સ્પેશીઆલીસ્ટો હૃદય રોગોના નિષ્ણાતો પેદા નહોતા કર્યા. અને જે કંઈ ગણ્યા ગાંઠ્યા પોતાની જાતને હાર્ટ - સ્પેશીઆલીસ્ટ કહેવડાવતા તે બધા જ હૃદય નામના અવયવને ખૂબ જ માનભરી અહોભાવની નજરે બેતા હતા.

હૃદય નામના 'દેવી' કહી શકાય એવા અવયવ પર આફ્રીકાના આફ્રિકાન થવાની શરૂઆત ૧૯૬૭ થી થઈ.

CHRISTIAAN BARNARD ફ્રીસ્ટીયન બર્નાર્ડ નામના ડૉક્ટરે, સાઉથ આફ્રિકાના કેપ-ટાઉનના રહેવાસી ત્રેપન વર્ષની ઉંમર ના લુઈ વાશકેન્સી (LOUIS WASHKANSY) પર સર્વ પ્રથમ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ (HEART TRANSPLANT)નું ઓપરેશન કર્યું - તે ઘડીને આજનો દિવસ.

બર્નાર્ડના આ પરાક્રમના સમાચાર આખી દુનિયાના પ્રચાર માધ્યમોએ જોર શોરથી ઢોલ - ત્રાંસાં પીટી પીટીને કર્યા. બ્યુગલોને લાઉડસ્પીકરોનાં ભૂંગળાં વાગ્યાં, કાન ફુટી જાય ને મગજ બહેર મારી જાય એટલા જોરથી એક જાદુઈ ચમત્કાર થવાનું જાહેર કરવામાં આવ્યું.

બર્નાર્ડ તો નામ કમાઈ ગયો. રાતો રાત હીરો બની ગયો. પણ બલિનો બકરો બનેલા પેલા લુઈ વાશકેન્સીનું શું થયું ?

એ કોઈને કહેવામાં કોઈને ય રસ ન હતો. જ્યાં જ્યાં ન છૂટે કોવું પડે તેવું હતું, ત્યાં ત્યાં ગુસપુસ કાનમાં કહેવાયું, મેડીકલ જર્નલોમાં, છાપાઓમાં, મેગેઝીનોમાં બે ચાર લીટીમાં. ક્યાંક ખૂણે ખાંચરે એની નોંધ લેવાઈ - વંચાઈને સગવડ પૂર્વક ભૂલાઈ પણ ગઈ.

'હૃદય મંથન' તમારી સમક્ષ રજૂ કરવા બેઠો છું. એટલે એ લુઈને પેલા બર્નાર્ડ જેટલો જ નજીકથી ઓળખવો જરૂરી છે. એટલે આવો 'ફલેશ બેક'માં એને ફરી એકવાર જોઈ લઈએ.

હાર્ટ-ટ્રાન્સપ્લાન્ટના બરાબર અઢારમે દિવસે લુઈ વાશકેન્સી મરી ગયો.

જેટલાં ઢોલ ઓપરેશનનાં પીટાયાં એની સરખામણીમાં કોઈએ લુઈના ખરખરામાં 'ઉલ્કારો' સુધ્ધાં ન કર્યો.

ડૉક્ટરની ગોળ ગોળીઆ ભાષામાં એમ કહેવામાં આવ્યું કે "લુઈના શરીરમાં રોપેલું હૃદય પંદર દિવસ ઘબક્યું" (એટલે કે ઓપરેશન સફળ થયું) પછી સોળમે દિવસે લુઈને ન્યુમોનીયા થયો અને પછીના ત્રણ દિવસમાં એ ન્યુમોનીઆથી મરી ગયો" (પેલું ઉધાર લઈને લાખો ડોલરના ખર્ચે ફીટ કરેલું હૃદય બંધ પડવાથી નહીં)

આટલું તો ન છૂટે કહેવું પડે એટલે ગુસપુસ કહી દીધું પણ ખરેખર બીસો પાડીને જે કહેવું જોઈતું હતું તે તો એ હતું કે

"લુઈનું પોતાનું બગડેલું હૃદય એમને એમ ઘબકવા દીધું હોત તો એ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછીના અઢાર દિવસ જીવ્યો એ કરતાં ઘણો વધારે જોડલે કે બીજાં અઢાર વરસ પણ જીવ્યો હોત. અને હા... એના

“ઓપરેશનનો જે બે ત્રણ લાખ ડૉલર ખર્ચો આવ્યો તે પણ બચી ગયો હોત.”

પરંતુ પેલા બનાઈડો અને એમના એજન્ટો આવું બધું બોલતાં શરમાય છે અને એમને બોલવુંય હોય તો એમને ખોળે બેસાડી પંપાળનારાઓ એમનાં મોઢાં દાબી દે છે. લુઈ મરી ગયો છે એટલે એ બોલી શકવાનો નથી એ બધાંને સારી રીતે ખબર છે.

એટલે પરિણામ જે આવવું જોઈએ તેજ આવે છે.

બનાઈડો કરેલાં ઓપરેશન પછી રાતો રાત દુનિયાભરમાં હાર્ટ સ્પેશીઆલીસ્ટોનો રાફડો ફાટી નીકળ્યો. આકડે મધ જે લાગ્યું હતું ? અને બિલાડીના ટોપની માફક રાતોરાત ફૂટી નીકળેલા આ નિષ્ણાતોને લુઈ જેવા અનેક બકરાઓ પેલી ઢોલ ત્રાંસાંની જાહેરાતોના જવાબમાં મળી જવાના જ હતા.

DEMAND & SUPPLY માંગ અને પુરવઠાના નિયમ પ્રમાણે

વધુ હૃદયરોગના નિષ્ણાતો = વધુ હૃદયરોગની બિમારીઓ

વધુ બિમારીઓ = વધુ જલદ ઈલાજો

વધુ જલદ ઈલાજો = વધુ ઈલાજોનાં રીએક્શનો + હૃદયની કમજોરીઓ

વધુ હૃદયની કમજોરીઓ = હૃદયનાં વધુને વધુ ઓપરેશનો

વધુ ઓપન હાર્ટ સર્જરી = વધુને વધુ મૃત્યુ (દર્દીઓનાં જ વળા)

બનાઈડોના હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ઓપરેશન પછી ફક્ત એક જ વરસમાં સત્તર જુદા જુદા દેશોમાં કુલ નવ્વાણું હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ થવાનું નોંધાયું. ૧૯૭૦ એટલે ત્રણ વરસમાં એ આંકડો ૩૫૦ સુધી પહોંચી ગયો.

આ આંકડામાં નોંધાયા વિનાનાં કેટલાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ થયાં એની કોઈને ખબર નથી. એ તો સાફ છે કે કોઈકે આ નોંધાએલાં ઓપરેશનોમાં કેટલાં સફળ થયાં એની નોંધ લેવાની કાળજી રાખી છે.

હૃદય મંથનના આ પુસ્તકમાંના લખાણના સમર્થનમાં આ આંકડાનું મહત્ત્વ વધુ છે એટલે ખૂબ વિચારપૂર્વક એ વાંચવાની વિનંતી કરું છું.

બનાઈડોના ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછીના એક વરસમાં જે નવ્વાણું ઓપરેશનો થયાં એ બધા જ દર્દીઓ ઓપરેશનની તારીખના ત્રણ મહિનાની અંદર જ મરી ગયા. ૧૯૭૦ સુધીમાં જે ૩૫૦ ઓપરેશનો થયાં એના સિત્તેર ટકા માંના કેટલાક વધુમાં વધુ એક વરસ જીવ્યા (એટલે કે ૩૫૦ માંના મોટા ભાગના ગણતરીના દિવસોમાં, થોડાક બે ચાર મહિના અને જૂજ ગણ્યા ગાંઠ્યા એકાદ વરસ જીવ્યા) આ નોંધમાં બાકીના ત્રીસ ટકાનું શું થયું એ જણાવવામાં આવ્યું નથી પણ મેડીકલ શાસ્ત્ર એવી વાતો જાહેરમાં કહેતું નથી એટલે આવો આપણે આપણી અકકલ પ્રમાણે એ ત્રીસ ટકાનું શું થયું એ સમજી લઈએ. ૩૫૦ માંના ત્રીસ ટકા દર્દીઓ એટલે કે એકસોને પાંચ દર્દીઓ ઓપરેશન ટેબલ પર જ મરી ગયા. આપણો હિસાબ ચૂકતે કરવા ખાટલી ચોખવટ કરવી જરૂરી છે. ૧૯૬૭ થી ૧૯૯૬ના ફક્ત ત્રીસ વરસના ગાળામાં આખી દુનિયાની ફીકરના કરીએ, ફક્ત આપણા મુંબઈ શહેરની જ વાત કરીએ તો ?

(૧) હાર્ટ સ્પેશીઆલીસ્ટોની સંખ્યા કેટલી ?

(૨) હૃદય રોગો કેટલી જાતના થાય છે ?

(૩) હૃદય રોગનાં નિદાન કરવા માટે કેટલા કરોડ રૂપિયાના મશીનો અહીં લવાય છે ? એને ઉપયોગમાં લેવાય છે ને નિદાન કરવા જનતાના કેટલા પૈસા વપરાય છે ?

- (૪) નિદાન થયા પછી જુદા જુદા રોગોના ઈલાજો કરતી કેટલા પ્રકારની દવાઓ વેચાય છે ? એના વાર્ષિક વેચાણનો આંકડો કેટલો ? (ફક્ત એલોપેથીની જ વાત કરીએ)
- (૫) ઑપન હાર્ટ સર્જરીનાં કેટલાં ઑપરેશનો રોજનાં થાય છે ?
- (૬) અને આ ઑપરેશનો કરાવેલા કેટલા દર્દીઓ કેટલું જીવે છે ?

આ ગણતરી કરવા સુપર કેલ્ક્યુલેટર્સ પણ નકામાં પડે એટલો આ રોકડીયો ઉદ્યોગ કુલ્યો ફાલ્યો છે. I.C.U. ને હળવી ભાષામાં “હું તને બેઈ લઈશ” કે “ઈન્સ્ટન્ટ કેશ યુનીટ” તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ઉપરના પ્રશ્નોના જવાબ તો કોઈની પાસે નથી પરંતુ તમને કુતુહલ થતું હોય તો પશ્ચિમના દેશોના આ આંકડા વાંચી એનો અંદાજ બાંધી શકો છો. પશ્ચિમના દેશોમાં ફક્ત હાર્ટ-ટ્રાન્સ્પ્લાન્ટ કરાવવા તૈયાર થઈને બેઠેલા ૨૦ થી ૩૦ હજાર દર્દીઓ દર વર્ષે પોતાનું નામ નોંધાવી રાખે છે. કીડનીની જેમ હાર્ટ કાળાબજારમાં મળતાં નથી અને બ્રેઈન ડેથ પામેલાની સરખામણીમાં આ માંગ ઘણી ઉંચી છે એટલે COMA ના પુસ્તક ને પીકચરમાં બતાવાય છે તેવી મેડીકલ એથીક્સ વ્યવસાયિક નિતિ નિયમોની એસી તેસી કરી વેપલો કરનારા ડૉક્ટરો અને તેમને મદદ કરતી હોસ્પીટલોનો એક જુદો જ રાફડો ફાટી નીકળે છે.

આવા એક જ ઑપરેશનનો ખર્ચ (વ્હાઈટ એન્ડ બ્લેક) બે થી પાંચ લાખ ડૉલરનો થાય છે અને ઑપરેશન પશ્ચાત લેવામાં આવતી દવાઓની કિંમત ૧ થી ૨ લાખ ડૉલર જેટલી આંકવામાં આવે છે.

૧૯૬૭ વાળા બનાઈના “હૃદય એક કમબોર અવયવ છે અને અમે (એટલે ડૉક્ટરો - નિજણાતો) એને ધબકતું રાખવા સર્વશક્તિમાન છીએ

બસ ખમને પેસા આપો તો જુનુ પુરાણું હૃદય કાઢીને કચરા ટોપલીમાં (બંગારમાં) નાંખી, સાવ નવેનવું ફ્રીટ કરી આપીશું” એમ દાવા કરવાની શરૂઆત કરી આજની તારીખમાં પેલા લાઈનમાં ઉભેલા વરસના વીસથી વીસ હજાર ઉમેદવારોમાંનો એક પણ દર્દી ખુદ પોતે ડૉક્ટર છે ખરો? મુંબઈ જેવા શહેરમાં તમારા પોતાના જ વર્તુળમાં કોઈને કોઈ તો અઠવાડીએ બે વાર કાડીઓગ્રામ કઢાવતો હશે, સોરબીટ્રીટની ગોળી ખીસામાં લઈને ફરતો હશે, એન્જીયોપ્લાસ્ટી, વાલ્વ રીપ્લેસમેન્ટ કે બાય પાસ પણ કરાવી ચુક્યો હશે, પેસ મેકર બેસાડી ફરતો હશે - આમાંનો કોઈ એકાદ દર્દી પણ ડૉક્ટર ખુદ પોતે છે ખરો ?

માફ દર્દીઓનું સર્કલ હજારોનું થવા બંધ છે અને ઓળખીતા પાળખીતાઓનું પણ સાવ નાનું વર્તુળ તો નથી. પરંતુ મેં હજુ સુધી હાર્ટટ્રાન્સલ થઈ હોય અને એને માટે હજારો રૂપિયા ખર્ચી ઈલાજ કરાવતો હોય છે લાખો રૂપિયા ખર્ચી ઑપન હાર્ટ ઑપરેશનો કરાવ્યું હોય એવો એક પણ - રીપીટ એક પણ ડૉક્ટર જોયો નથી. હું તો એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યો છું કે “ભગવાને આ દુનિયામાં એક ડૉક્ટરને છોડીને બધા જ માનવીઓનાં હૃદય કમબોર બનાવ્યાં હોય એવું લાગે છે. જો હૃદય ડૉક્ટરને બનાવતી વખતે એણે એનું હૃદય કોઈ સ્પેશીયલ પત્થરમાંથી ઘડ્યું હોય તો કહેવાય નહીં....

મને જે લાગે છે તેવું હમણાં હમણાં બીજાઓને પણ લાગવા માંડ્યું છે. અંદરોઅંદર વાતો થાય છે, છાપાઓમાં કેસો હેડલાઈનમાં છપાય છે, જવાબદાર ડૉક્ટરોને ધમકીઓ અપાય છે, કોર્ટમાં ઘસડી જવાય છે, ડૉક્ટરના ધંધાને ગ્રાહક સુરક્ષા ધારા હેઠળ લઈ જવામાં આવે છે, સરકાર નપૂંસક કાયદાઓ પસાર કરે છે.

પણ આ તો આભલું ફાટ્યું છે. આવા કેટલાંય થીંગડાં દેવારો તોય હવે કંઈ વળવાનું નથી. રોજ ડઝનના હિસાબે નવા બનાઈને પોર્ટરો પેદા થાય છે, હૃદયને જુદા જુદા ભયાનક બિહામણા મહોરાં પહેરેલા પિશાચી-રાક્ષસો જેવા રોગો ખાઈ જવા તત્પર થઈને બેઠા છે એવું માનવીના હૃદયમાં કોકીને ઠસાવી દેવાય છે. પોતાના હૃદયને કમજોર માની લેતી ભોળી પ્રજામાંથી બીજા લાખો લુઈ રોજ શમા પર પરવાના જતે તેમ ઓપરેશન ટેબલ પર સુઈ જાય છે ને.....

આર્થર હેઈલીની ધ “ફાયનલ ડાયગ્નોસીસ” કે ફ્રેન્ક જી સ્લોટરની “થેટ નન શુડ ડાય” જેવી ચોપડીઓમાં તમે મેડીકલ માલપ્રેક્ટીસીસ વિષે વાંચ્યું હશે. આપણે એવા વાચનમાં કોઈ વધારો કરવો નથી. વળી આપું વાંચવાથી આપણને જે હૃદય સાવ કમજોર છે એમ ઠસાવામાં આવ્યું છે તે હૃદય કંઈ મજબૂત બની જવાનું નથી, આપણને બતાવવામાં આવતી પેલા હૃદય રોગના રાક્ષસોની બ્લોક કંઈ ઓછી થવાની નથી કે આપણા જ હૃદય પરથી ગુમાવેલો વિશ્વાસ આપણે પાછો મેળવી શકવાના નથી. વળી ફલાણો ચોર છે એણે ચોરી ન કરવી બેઈએ એમ કહેવાથી ચોર સુધરવાનો નથી કે ચોરી થતી અટકવાની નથી. ચોરને સુધારવો કદાચ શક્ય નથી પણ જે લૂંટાય છે તેને સાવધાન તો જરૂર કરી શકાય છે.

આ પુસ્તકના હવે પછીના પાને પાને અને લીટીએ લીટીએ હું આ કાર્ય કરવાનો સભાનપણે પ્રયત્ન કરી રહ્યો છું. ‘અવયવ દર્પણ’ નામના પુસ્તકથી શરૂઆત કરી આજ દિવસ સુધી લખાએલાં બધાં જ પુસ્તકોમાં આ એક જ દ્રષ્ટિકોણથી રજૂઆત કરવામાં આવી છે.

(૧) શરીર અને એના અવયવો તમને જેવા બતાવવામાં આવે છે એટલા કમજોર, માંચકાંગલા કે રોગિષ્ટ નથી જ નથી.

- (૧) વિવિધ પ્રકારના રોગો કે બિમારીઓની જે બિહામણી વિકૃત રજૂઆત થાય છે એમાં પણ પાર વિનાની અતિશયોક્તિ હોય છે અને દરેક રોગની પોતાની એક સૌમ્ય, અસલ ઉબજવળ બાજુ હોય છે એ બૂલમાં પણ બતાવવામાં આવતી નથી.
- (૨) દરેક દવા બનાવનારો (કોઈપણ થેરેપી વાળો હોય) પોતાની દવા અમુક રોગમાં અકસીર છે, ખૂબ ખૂબ ફાયદા જ કરે છે. એમ જ ઠસાવવા પ્રયત્નશીલ હોય છે અને પરીણામે પેલા રોગથી બ્લી ગમેલ દર્દી સારા સારનો વિવિધ રાખ્યા વિના દવાઓનું સેવન કરવા ઉતાવળો થઈ જાય છે.

આ ત્રણ મૂળભૂત હકીકતોને નજર સમક્ષ રાખી હું ખૂબ જ જવાબદારી પૂર્વક શરીરની અદ્ભૂત કાર્યશક્તિનું યથાશક્તિ વર્ણન કરું છું. રોગોની ભયાનકતાનો અંચળો ચીરી એનું અસલ સૌમ્ય સ્વરૂપ બતાવું છું અને દવાઓના ફાયદાના દાવાઓ કેટલા પોકળ છે અને દવાઓ કેવા ભયાનક પરીણામો લાવી શકે છે એ સામાન્ય માનવી સમજી શકે તેવી સરળ ભાષામાં રજૂઆત કરવા પ્રયત્ન કરું છું.

હૃદય વિષે તમને જે કંઈ જણાવવામાં આવે છે, એ બધું જ તમને સાચું લાગતું હોય, તમારું હૃદય તમને પોતાને કમજોર માંચકાંગલું કે રોગિષ્ટ લાગતું હોય, કાર્ડિઓગ્રામની પટ્ટી પર અકિલા આડાઅવળા વાંકાખૂકા લીટા તમારા હૃદયને રોગિષ્ટ પુરવાર કરવાનું એક ખાત્રી પૂર્વકનું ભરીસાપાત સાધન છે એવી તમારી દ્રઢ માન્યતા હોય, તમારા હૃદયને સતત ધબકતું રાખવા માટે દવાઓ ખવડાવવાની જરૂર છે, લાખો રૂપિયાના ખર્ચે કરવામાં આવતાં ઓપરેશનો તમારા હૃદયને વધુ મજબૂત બનાવશે, સાવ રોગ મુક્ત કરી તમને સામાન્ય, તંદુરસ્ત સુખી (Normal Healthy) જીવન જીવવામાં મદદ કરશે. આ અને આપું બધું તમે સાચું જ માનતા

હો, તો શરૂઆતમાં જ કહી દઉં કે આ પુસ્તકનું લખાણ તમને રતીભાર પણ ઉપયોગી નહીં થાય.

પરંતુ મારી અગાઉ જણાવેલી વાતમાં કંઈ તથ્ય લાગતું હોય, હૃદયને વગોવતી નિષ્ણાતોની વાણીમાં તમને સ્વાર્થ અને ગેરમાર્ગે દોરવાના પ્રયત્નની બદબુ આવતી હોય, તમારી સામાન્ય બુદ્ધિ Common Sense ને જે કંઈ થઈ રહ્યું છે એ ન થવું જોઈએ એવું લાગતું હોય, તમારામાં જે કંઈ સ્વ-નિર્ણય શક્તિ છે, સારા સારનો વિવેક છે, એને ઉપયોગમાં લઈ, સિક્કાની ખીજ બાજુ જોવાની, સમજવાની, વાંચીને વિચારવાની તૈયારી હોય તો -

તો વિના સંકોચે આગળ વાંચો.

આમાં જે કંઈ લખાયું છે તે મારા જ હૃદયના ઉડાણમાં ઉદ્ભવેલા સ્પંદનોમાંથી નિપજ્યું છે. જે કંઈ લખાયું છે એમાં એક Conviction દૃઢ સંકલ્પનું આત્મબળ છે. ઉડાણપૂર્વકનો આ વિષયનો અભ્યાસ ને અનુભવ છે અને ભરપુર મનન અને મંથન છે.

આ પુસ્તકના લખાણનો અક્ષરે અક્ષર વાચકના જીવનમાં ડગલેને પગલે ઉપયોગમાં આવે એ હેતુથી લખાયો છે, લખાઈ ગયો છે.

“હૃદયના રોગી” તરીકે સિક્કો મારેલા દર્દીઓમાંનો હું પણ એક છું અને મને નિષ્ણાતો દ્વારા જે કંઈ કરવાનું કહેવામાં આવે તો એ વેળાએ માફ પોતાનું હૃદય શું કહે ? એ ભાવોનું પ્રતિબિંબ હૃદય મંથનના આ પુસ્તકમાં છે. તમારા હૃદયમાં આ ભાવોનું પ્રતિબિંબ પડશે તો મારી યાત્રા ફળશે.



૨

શેઠને વાણોત્તર નો આ સંઘ કાશીએ ના પહોંચે

દલસુખરાય છેલ્લાં પચાસ વર્ષથી શેઠ શંકાલાલની પેઢીના વફાદાર, વિશ્વાસુ મે'તાજી તરીકે નોકરી કરી રહ્યા છે. શેઠનો લાખો કરોડોનો વેપાર એ ઉપમાનદારીથી સંભાળે છે. એક પરંનું પણ નુક્સાન એમણે કદી થવા દીધું નથી. શેઠના દેશ પરદેશના સોદાઓ એમણે અત્યંત કાળજીપૂર્વક કાળજીથી નિપટાવ્યા છે. રાત્રિ અને દિવસ પોતાનો કોઈપણ સ્વાર્થ જોયા વિના એમણે ફક્ત શેઠનું જ ભલું ઈચ્છ્યું છે. કદી રત્ન લીધી નથી, કદી આરામ કર્યો નથી, કોઈ પગાર વધારો માંગ્યો નથી, ક્યારેય કામચોરી કરી નથી, ક્યારેય સ્વપ્નામાંય બેઈમાની કરી નથી, કોઈ હડતાલ કરી નથી. એક દિવસ તો શું એક મિનિટની પણ કદી છુટ્ટી માંગી નથી અને શી...

આ બધું એમણે પોતાની એક ફરજ સમજીને કર્યું છે અને એમણે આપેલી સેવાની બદલીમાં શેઠ પાસેથી એમણે કદી પણ ઠાલા - "મેન્કયુ"ની પણ અપેક્ષા રાખી નથી. આવા વફાદાર, જવાબદાર કાર્યક્ષમ અને વિશ્વાસુ દલસુખરાયને એક દિવસ શેઠ શંકાલાલે સાવ સહજ રીતે ફાટક દઈને મોં પર તમાચો મારીને અપમાનપૂર્વક કહી દીધું.

“દલસુખીયા, તું હરામખોર, બેઈમાન, વિશ્વાસઘાતી, કામચોર, બેજવાબદાર, લુચ્ચો, લફંગો અને બદમાસ આદમી છે. મને તારા ચારિત્ર્ય પર ભરપૂર શંકા છે, તું શું કરે છે તેની તપાસ કરવા મેં જસુસોને રોકી દીધા છે. તને જરાય કામ કરતાં આવડતું જ નથી, મારે તને કેમ કામ કરવું તે નવેસરથી શિખવાડવા માટે નિષ્ણાતોને બોલાવવા પડશે એ તને ધંધો કરતાં શીખવશે, સોદા કરતા શીખવશે, નોટો ગણતાં ને ચોપડા લખતાં શીખવશે અને એમ છતાંય જો તું નહીં સુધરે તો તને બાય પાસ કરી બીજા ફાલતુ ચમચાને મે'તાજી બનાવી દઈશું ને તોય તને અકકલ નહીં આવે તો ? તો... તને ધક્કો મારી નોકરીમાંથી પાણીયું આપી તારી જગ્યાએ નવો નકકોર બીજો દલસુખ ફીટ કરાવી દઈશું - શું સમજ્યો ?”

જો દિવસે તમને કાર્ડીઓગ્રામ કઢાવવાની દુબુદિધ સૂઝે છે એજ ક્ષણેથી તમારો અને તમારા હૃદય વચ્ચેનો અતૂટ સંબંધ તૂટવાના શ્રી ગણેશ મંડાઈ જાય છે. તમારા અને તમારા હૃદયની વચ્ચે રહેલો એકબીજા પ્રત્યેનો વિશ્વાસ તૂટી જાય છે. શંકાના બીજ રોપાઈ જાય છે. તમે અને તમારા હૃદયે છેલ્લા શ્વાસ સુધી એકબીજાને વફાદાર રહી તાલબદ્ધ જીવન જીવવાના આપેલા કોલ તૂટી જાય છે.

વળી પાછા પેલા દલસુખરાય અને એમના શેઠ શંકાલાલની વાત કરીએ. પચાસ વર્ષની એકધારી વફાદાર સેવાઓના બદલામાં જ્યાં એમને “આભાર”ની પણ અપેક્ષા ન હતી ત્યાં જ્યાં શેઠ શંકાલાલે એમનું જે રીતે હડહડતું અપમાન કર્યું, ત્યારે દલસુખરાય પર શું વિત્યું હશે એની તમને કલ્પના આવે છે ?

શું આવા નગુણા શેઠ પ્રત્યે એમને અનહદ ઘૃણા - ધિક્કાર કે તિરસ્કાર થયો ? શું એમને આ નાલાયક શેઠની બૂરાઈનો બદલો બૂરાઈથી વાળવાનું મન થયું ? પચાસ વર્ષની નોકરીમાંથી રાજીનામું આપી ક્યાંક

બીજે ખાલી જવાનું મન થયું ? કે ઘવાએલી લાગણીઓના પ્રવાહમાં જાનબૂલી આત્મહત્યા જેવું અંતિમ પગલું ભરવા દલસુખરાય પ્રેરાયા ?

જો દિવસે તમે કાર્ડીઓગ્રામ કઢાવ્યો તે જ ક્ષણે તમારું હૃદય આ પાપું જ કરવાનું શરૂ કરી દે અને જો એ એવું કરે તો એને રા પણ દોષ ન હોવાય, એમાં વાંક ફક્ત તમારો જ છે.

કારણ ?

તમે જ તમારા પોતાના હૃદયને “કોઈકના કહેવાથી” નબળું, કમજોર, શોષિત અને બેઈમાન માની લીધું છે એને કેમ ધબકવું કેવી રીતે યાજવું અને તમને કેવી રીતે જીવાડવા એ શીખવવા માટે સ્પેશીઆલીસ્ટો બેપોઈન્ટ કરી દીધા છે. તમારું હૃદય કામચોર છે, તમને જીવાડવાનું કાર્ય કરતાં કરતાં ક્યાંક ગોટાળા કરે છે, તમારા ધંધાને નુકશાન કરે છે પોતાનાં પિચાસાં ભરે છે એમ માની તમે જાતજાતના જસુસોને લાખો રૂપિયાની ફી આપીને એમની પાછળ જસૂસી કરવા કામે લગાડી ધો છો -

ત્યારે પણ હૃદય - પેલા દલસુખરાય - વધુને વધુ દુઃખી થાય છે. એમાંય એનો વાંક નથી ને નથી.

તમારા ધંધાને ચલાવવા ઈમાનદાર દલસુખરાયની મદદમાં કોઈ જસુસ-ચમચાને બાય-પાસ તરીકે નિમરશો તો એ તમારું બેંક - બેલેન્સ જ બાય-પાસ કરી એના, ખાતામાં જમા કરાવશે. દલસુખરાયને નોકરીમાંથી કાઢી મુકી એની જગ્યાએ કોઈ કનકનપાલને ટ્રાન્સ્પ્લાન્ટ કરશો તો દલસુખરાય તો તમારા જેવા નગુણા શેઠની ચૂંગાલમાંથી છુટી સુખી થઈ જશે પણ પેલો કનકનપાલ તમને થોડા દિવસ થન-થના-થન નચાવી કામચલાઉ ઠેકાણું કરી દેશે.

ત્યારે પણ વાંક તમારો જ છે. દલસુખરાયનો નહીં. આપું કંઈ તમારા અને તમારા હૃદય વચ્ચે શરૂ થઈ ચૂક્યું હોય, કોઈએ તમારા બે વચ્ચે અવિશ્વાસના શંકાના બીજ રોપી દીધાં હોય તો દલસુખરાયને તમારા દિલને, હૃદયને તમારે એના અસલ રૂપમાં ઓળખવું પડે - ઈચ્છા છે ? તો આવો એ વફાદાર અવયવની અસલી ઓળખ આપું.



મુઠ્ઠી જેવડી સાઈઝનું, ફક્ત પોણો રતલ વજન ધરાવતું હૃદય, સમગ્ર શરીરમાં સ્કતબ્રમણ કરવામાં, એક દિવસમાં જેટલી શક્તિ વાપરે છે, એટલી જ તાકાત (ENERGY) થી સાઈઠ કીલો વજનવાળા માનવીના આખા શરીરને સીધે સીધું જમીનથી એક માઈલ જેટલું અંધર ઉચકી શકાય. પચાસ વર્ષની ઉંમર મુઠ્ઠીમાં હૃદય જેટલી શક્તિ વાપરી ચુક્યું હોય છે તેટલી તાકાતથી આખા શરીરને રોકેટની માફક અંધર ઉડાડી બ્રમણ કક્ષામાં સેટેલાઈટની માફક ફરતો કરી દેવાય - તમે કયા હૃદયને કમબોર કહો છો ?

૩

હોણ બેવફૂફ કહે છે કે દલસુખરાય કામચોર છે ?

આખું મેડીકલ શાસ્ત્ર માનવીને જીવવામાં મદદરૂપ છે કે જીવવામાં રૂપભંગ છે, એ તમારો ડૉક્ટર તમારું ડાયગ્નોસીસ કરે છે કે પ્રોગ્નોસીસ છે કે એ પર આધારિત છે.

DIAGNOSIS એટલે સ્પષ્ટ, સચોટ, સાચું નિદાન અને પ્રોગ્નોસીસ માનવજાત એટલે ઘણું બધું ન કરવા જેવું.

ઉદાતરણ : લાવોને એક કાર્ડિઓગ્રામ કઢાવી લઈએ. જે હશે તે ખબર પડી જશે. કમ્પ્લીટ ચેક અપ કરાવી લ્યો. ડાયાબીટીસ પણ હોય. લેકમને કઢાવવો સારો - ડી.બી. પણ હોય.

બ્લડ પ્રેશર નીચું ન લાવો તો હાર્ટબ્રુક થાય, સેરેબ્રલ હેમરેજ મામ કે કીડની પણ ફેઈલ થાય.

માઠ છે ? કેન્સર હોય - વધી જાય, ઓપરેશન કરાવી લ્યો, ચાર્ટી લઈ લ્યો, દવાઓ ખાવ નહીં તો વધી જશે....

ટૂંકામાં તમારી બિમારીનું સચોટ, સ્પષ્ટને સાચું નિદાન થવાને બદલે શરૂઆતથી જ કોઈ મોટી-બિમારીના ભયનું બીજ તમારા મનમાં રોપી દેવાય. એકવાર તમારા મનમાં શંકાનું બીજ રોપાય એટલે માનવ સહજ સ્વભાવથી દર્દી, ડૉક્ટર જે કહે તે કરવા તૈયાર થઈ જાય. જાત જાતનાં રીપોર્ટો કઢાવાય, જાત જાતની દવાઓ ખવડાવાય, અને શું થઈ રહ્યું છે એ સમજાય તે પહેલાં તો એકાદ ભયંકર બિમારી લાગુ પડી ગઈ હોય કે નાનું મોટું ઓપરેશન પણ થઈ ગયું હોય.

ડૉક્ટરનો અભ્યાસ અને અનુભવ કોઈપણ રોગનું સ્પષ્ટ નિદાન કરવા પુરતું છે. કોઈપણ તપાસ Investigation, ફક્ત એ ડૉક્ટરનાં નિદાનને સાચું છે કે ખોટું છે એ પુરવાર કરવા માટે જ કાઢવામાં આવવું જોઈએ, જેથી “ડૉક્ટર પણ માણસ છે. ભૂલને પાત્ર છે” એટલે રોગ નક્કી થયા પછી જ એની સારવાર થાય એ હેતુથી જ જુદા જુદા રીપોર્ટો કઢાવાય. ફક્ત શોખ ખાતર, હુશીયારી બતાવવા દગલાબંધ રીપોર્ટો કઢાવવાથી દર્દીના નાણાંનો વ્યય તો થાય છે જ, પણ વધુ ભયાનક નુકશાન એના મનમાં એક ભય ઉભો થાય છે તે છે. વળી કોઈપણ રીપોર્ટ સાચો છે કે ખોટો એ પુરવાર કરવાનું કોઈ સાધન છે જ નહીં કે નથી કોઈ કોસ ચેકીંગ થઈ શકતું. પેશન્ટ પોતે પોતાનો જ કાર્ડિઓગ્રામ, એક્સ રે, સોનોગ્રાફી જેઈને કશું જ સમજી શકતો નથી કે લેબોરેટરીમાં આપેલ લોહીનો રીપોર્ટ સાચો છે એ ખાત્રીપૂર્વક કહી શકતો નથી. પરિણામે દર્દી, ડૉક્ટરો અને તપાસ કરી રીપોર્ટો આપનારની દયા પર જીવવા મજબૂર થઈ જાય છે.

હૃદયની બિમારીઓના, બાય પાસ ઓપરેશનોના અને હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટના જે આંકડાઓ દુનિયાભરની હોસ્પિટલોમાં આપવામાં આવે છે તે એક વાત ખૂબ જોર શોરથી પૂરવાર કરે છે કે આ લાખો, કરોડો

લાઈ પેશન્ટમાંનાં એક ટકો પણ ખરેખરા પેશન્ટો છે કે નહીં એ પુરવાર કરવા માટે કોઈ પાસે કોઈ સાધન છે જ નહીં... અને એટલે ?

જો તમારે પોતાને અથવા તમારા પોતાના આપ્તજનોમાંથી કોઈને કમવળા રોગી તરીકે લેબલ લગાડવામાં આવે તો તમે ખરેખર પેલો દલસુખરાય તમને બેવકૂફ છે કે નહીં તે તો જાણી જ લ્યો, સાથે સાથે બે કેલ્સો વફાદાર છે એ પણ સાવ સ્પષ્ટ પણે ઓળખી લ્યો - જેથી તમારા અને તમારા હૃદય વચ્ચે દુશ્મની ઉભી કરવા કોઈ કામિયાબ ન મિલે.

આ છે તમારું હૃદય - તમારું પોતાનું જ હૃદય.

- (૧) એનું વજન તો છે ફક્ત પોણો રતલ (૧૨ આઉન્સ) અને છતાં તમારા ૫૦ થી ૮૦ કીલો જેટલા વજન ધરાવતા શરીરને એ જીવનભર ધબકતું રાખે છે. - જીવાડે છે.
- (૨) હૃદય એક પમ્પ છે એમ જો તમને કહેવામાં આવ્યું હોય તો એ કહેવારને ‘હૃદય શું છે ?’ તે ખબર નથી. અગર એ પમ્પ જ છે તો એ એક અદ્ભૂત પમ્પ છે. જેને ટુ ઈન વન Two-in-One કહેવાય તેવો બેડીયો પમ્પ છે. બે બેડીયા પમ્પ ધરાવતો આ એક એવો અવયવ છે જે એક સાથે એક બાજુ અશુદ્ધ લોહી ફેફસામાં ધકેલે છે તો બીજી બાજુ શુદ્ધ લોહી શરીરની બ્રમણ કક્ષામાં ફેલાવે છે.
- (૩) પગની પાનીથી માથાના વાળ સુધી પથરાયેલી જે રક્તવાહીનીઓમાં આ લોહી ફેરે છે એના છેડા બેડી લંબાઈ માપવામાં આવે તો એ ૬૦,૦૦૦ સાર્થક હંબર માર્થલ (ફૂટ નહીં) જેટલી લાંબી થાય છે.

- (૪) એક જ દિવસ અને રાત્રિના ચાવીસ કલાકના સમય દરમિયાન અંદાજે ૪૭૩૦ થી ૫૬૮૦ લીટર જેટલું લોહી હૃદયમાં આવે છે. એને ફેફસામાં શુદ્ધ કરવા મોકલાય છે ને શુદ્ધ થયા પછી શરીરમાં રવાના કરવામાં આવે છે. (તમે રોડ પર પાણીના કે પેટ્રોલના ટેન્કરો જુઓ છો તે ૪૦૦૦ લીટરનાં હોય છે)
- (૫) કોણ બેવકૂફ કહે છે કે તમારું હૃદય એક નાજુક નબળો અવયવ છે ? તમારી પચાસ વર્ષની ઉંમર થતાં સુધીમાં તો અણે ૩ લાખ ટન (લીટર નહીં) જેટલું લોહી તમારા શરીરમાં ફેરવી નાંખ્યું હોય છે. દુનિયાનો સૌથી વધુ હોર્સ પાવર ધરાવતો પમ્પ પણ આટલું પ્રવાહી પમ્પ કરતાં થાકી જાય, એને થોડીવારે ગરમ થઈને ફ્યુઝ ઉડી ન જાય એ માટે બંધ કરવો પડે, ડીઝલ પેટ્રોલથી ચાલતો હોય તો એમાં ટનના હિસાબે Fuel રેડવું પડે અને ઇલેક્ટ્રીકથી ચાલતો હોય તો હજારો વોટ વિજળીની એને જરૂર પડે. માત્ર આ પમ્પને, હૃદયને કઈ વિજળી ચલાવે છે તે કોઈને ખબર નથી, એમાં ડીઝલ કે પેટ્રોલની જગ્યાએ શું વપરાય છે તેય કોઈ જાણતું નથી. (તમારું હૃદય નબળું છે એમ કહેનારો પણ) કહેવાય છે કે હૃદય પોતાને જરૂરી વિજળી (Electricity) પોતે જ ઉત્પન્ન (Generate) કરી લે છે. (SELF GENERATING).
- (૬) એક ક્ષણનો પણ વિસામો લીધા વિના માના ગર્ભમાં હોય ત્યારથી માંડી જીંદગીના છેલ્લા સ્વાસ સુધી રાત્રી અને દિવસ ધબકતા આ હાડકા વિનાના માંસના લોચાને કેટલો શ્રમ પડતો હશે એની તમને કદી અંદાજ પણ આવ્યો છે ખરો ? અરે એ તો છોડો, એ પમ્પ શેના આધારે લટકે છે ? ક્યા પ્લેટફોર્મ પર અને બેસાડ્યો છે અને એના સતત હલનચલન વેળાએ એના સ્નાયુઓને કેટલો

- ધસારો પહોંચતો હશે ? એ ઘસાયેલા સ્નાયુઓ ફરી રીવાઈવ નવા શી રીતે થતા હશે ? એની કેવળ કલ્પના ય તમે કરી છે કદી ? એક જ પ્રકારે ઘર્ષણ થવાથી કાળ મીંદ પત્થરનાં પગથિયાં ય ઘસાઈ જાય છે, લોખંડ જેવું લોખંડ ઘર્ષણથી ક્ષીણ થઈ વિલય પામે છે. તમારા હૃદયના સ્નાયુઓ ક્યા પદાર્થમાંથી બન્યાં છે જેને કોઈ ઘસારો લાગતો જ નથી. ?
- (૭) હૃદયના સ્નાયુઓની બનેલી દિવાલ જાડી, અને મજબૂત અમળાએલા (Twisted) ગોળાકાર ગુંચળા જેવા દોરાના ગાળીયા જેવા લૂપ્સ Loops થી ગુંથાયેલી હોય છે. આ દિવાલની અંદર ખાર પોલાણવાળા વિભાગો છે. જમણી બાજુના ઉપરના ખાનામાં એક સ્નાયુનો નાનકડો ગોળી જેવો ભાગ છે જેને સાઈનસ નોડ (SINUS NOD) કહે છે. આ ટ્યૂકડી ગોળીના સ્નાયુઓ એટલા મજબૂત છે કે આખા માનવ શરીરમાં એટલા મજબૂત સ્નાયુઓ બીજે ક્યાંય નથી.
- (૮) આ ઉપર આપેલ આંકડા તો હૃદય જ્યારે NORMAL CONDITION માં તમને જીવાડવું હોય છે ત્યારના છે. તમારા જીવનમાં ક્ષણે ક્ષણે આવતા ફેરફારો, શારીરિક અને માનસિક તનાવની વેળાઓ, ક્રોકટી-ઈમરજન્સી વેળાએ કરવો પડતો ઓવરટાઈમ એની કોઈ ગણતરી કરી જ નથી.
- (૯) શારીરિક શ્રમ, કસરત, રમત ગમત અને અન્ય કોઈ પ્રકારના શારીરિક કે માનસિક તનાવ વેળાએ હૃદય એના નોર્મલ પ્રમાણ કરતાં આઠ ઘણા વધુ પ્રમાણમાં શરીરમાં લોહી ફેંકે છે. જેનું પ્રમાણ મીનીટના બાર ગેલન જેટલું હોય છે.

આપણે જમીનમાંથી પાણી ખેંચવા જે હેન્ડ પંપ વાપરીએ છીએ એ પંપને પણ બાર ગેલન પાણી ખેંચવા માટે દસ મિનિટથી પણ વધારે સમય લાગે છે, જ્યારે આ જ કાર્ય હૃદય ફક્ત એક જ મિનિટમાં ખૂબ જ ચોકસાઈ પૂર્વક કરે છે. Precisely - એકદમ ચોકસાઈપૂર્વક. જેવી આ વધારાના પુસ્તકાની જરૂરત પુરી થઈ જાય કે તુરત કોઈ જાતના ચેન-ચાળા (FUSS) વગર જાણે કંઈ બન્યું જ નથી તેમ પેલું તેજ ગતિ ધારણ કરેલું હૃદય વળી એકવાર ધીમું પડી પોતાની અસલ (Normal Range) ગતિ ધારણ કરી લે છે અને એના વધી ગયેલા ધબકારા અસલ પ્રમાણ પર આવી જાય છે.

ધારી લઈએ કે કોઈ કારણસર વધારાના રક્તનો પુરવઠો પુરો પાડવાનો સમય ધાર્યા કરતાં વધુ સમય લંબાય, તો પણ હૃદય એ જરૂરત ને પહોંચી વળવા સમર્થ છે જ. આવે વખતે હૃદય પોતાના જ સ્નાયુઓને સંકોચીને વધુ મજબૂત બનાવે છે, એનાં લોહીને ગ્રહણ કરવાના સમાવવાના ખાનાંઓ (Chambers) એની અસલી ક્ષમતા કરતાં ખેંચાઈને વધુ પહોળાં થાય છે, જેથી એમાં વધુ લોહી સમાઈ શકે, ઘણી વાર તો આ ચેમ્બર્સ એની અસલી સાઈઝ કરતાં ખેંચાઈને બમણી સાઈઝનાં થઈ જાય છે, પરિણામે હૃદય એના એક જ ધબકારે ચાર ઓસ જેટલું લોહી શરીરમાં ફેંકવા સમર્થ બને છે.

ECGની રદીની પટ્ટી પર આડા અવળાં લીટાં દોરી ફટક દઈને “હૃદય કમજોર છે” એમ કહેનારાને સામેથી પુછો “હૃદય જે આટલી ક્ષમતા ધરાવતું હોય તો એને કમજોર છે કહી બદનામ કરવાનો તને શું અધિકાર છે ?”

હૃદયની તાકાત માટે, એ તમને કહેવામાં આવા છે એટલો નાજુક, નબળો કે કમજોર અવયવ નથી એટલું સમજાવવા માટે આટલું લખાણ પુરતું થઈ જવું જોઈએ.

અને તો પછી, અગર તમને કોઈએ તમારા હૃદય પ્રત્યે શંકાની નજરે જોવા માટે મજબૂર કર્યા હોય તો એ જ વ્યક્તિ પ્રત્યે તમને સ્વાભાવિક નફરત થવી જોઈએ.

જે હૃદયથી તમે વિમુખ થયા હો તે જ હૃદય પ્રત્યે ફરી એક વાર ‘ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણીએ’ સમજી પ્રેમના અંકુર ફરી ફુટવા જોઈએ.

આખરે હૃદયનું બીજું નામ જ “પ્રેમ છે” ખરું ને ?

ચાલીસ વર્ષની વયે જે વ્યક્તિને ચાલીસ દિવસ જેટલા સમયની કિંમત સમજાઈ નથી (સમયને જેણે વેડફી નાંખ્યો છે) તેવી વ્યક્તિ પછી એસી વર્ષની ઉંમરે ચાર દિવસ પણ વધુ જીવવા મળે તો ચાલીસ લાખ રૂપિયા ખર્ચવા પણ તૈયાર થઈ જાય છે. ખરે છે, અને ? ચાર દિવસ તો શું, ચાર પળ પણ એના નિમ્નિત કરેલા આયુમાં ઉમેરી શકતો નથી. પ્રશ્ન એ થાય છે કે :

HOW OLD IS TOO OLD ?

HOW MUCH ARE A FEW EXTRA DAYS

IN LIFE ARE REALLY WORTH ?



બોલતા ભી દિવાના

આજથી એકસો વરસ પહેલાં મેડીકલ સાયન્સના ઠેકેદારો એવાં બણગાં કૂંકતા હતા કે :

“અમને રીસર્ચ (શોધખોળો) કરવા માટે, નાણાંની કોથળીઓનાં મોઢાં ખૂલ્લાં મુકી ઘો, અને પ્રયોગો (Experiments) કરવા પૃથ્વીનાં તટ પર જેટલાં હોય એટલાં (માનવી સિવાયનાં જીવો) અળસીયાં, ટેડકાં, ઉદર, બિલાડાં, સસલાં, ડુકકર, વાંદરાં, સાપ, વીંછી, ગરોળી અને મુક્ત આકાશમાં ઉડતાં પંખીઓ આપો, એ મુંગા નિર્દોષ પશુ પંખીઓ પર અમાનુષિ અખતરાઓ કરી, એમને રીબાવી રીબાવીને મારી નાંખી અમે એવી અદ્ભૂત શોધખોળો કરીશું કે માનવી નામના ફાલતુ જીવનું સરેરાશ આયુષ્ય વધીને ૧૫૦ થી ૨૦૦ વર્ષનું થઈ જશે.”

દુનિયાભરની બ્રષ્ટ સરકારોએ, બેઈમાન હકુમતીઆઓએ, લાલચુ માનવીઓએ, સ્થાપિત હિતો ધરાવતી મહાકાય દવાઓ બનાવતી કંપનીઓની એ વાતો માની લીધી અને પેલા રાક્ષસી વૃત્તિ ધરાવનારા કહેવાતા વૈજ્ઞાનિકોને અબજો જીવોની ફૂર હિંસા કરવાના પરવાના અને અદળક નાણાં ઉદાર દિલે આપ્યાં કર્યાં.

એકસો વરસ થઈ ગયાં છે. આજે પણ માનવી પેલા દાવા મુજબ સરેરાશ ૧૫૦ થી ૨૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય મેળવવામાં નિષ્ફળ જ રહ્યો છે. (કદાચ એ એના ભલામાં જ છે)

પરંતુ પોતે કરેલા અમાનુષિ નિર્દોષ જીવોના સંહારને વ્યાજબી ઠેરવવા માટે અને રહ્યા સહ્યાં હજુ બાકી રહેલા નિર્દોષ જીવોને મારવાનું બહાનું બતાવવા માટે અને હવે પછીની પ્રજાને બેવકૂફ બનાવી વધુ લૂંટ ચલાવવા માટે પેલા વૈજ્ઞાનિકો આંકડાની માયાબળ રચી, મારીને તમારી સમક્ષ રજુ કરે છે.

એમનું કહેવું છે કે : (ધ્યાન દઈને સાંભળજો) “ઓગણીસમી સદી કરતાં વીસમી સદીમાં અમે માનવીના સરેરાશ આયુષ્યમાં વીસેક વર્ષનો વધારો કરી શક્યા છીએ”

આમ તો આપણે આ વાત માની લઈએ. પરંતુ અમેરિકા જેવા જાજૂત દેશના સર્વેક્ષણના આંકડાઓ કંઈક જુદું જ કહે છે : એમના કહેવા પ્રમાણે “૪૫ વર્ષની ઉંમર પછી અમેરિકાના નાગરિકની વધુ જીવવાની આશામાં સંવત ૧૯૦૦ માં હતો તે કરતાં કોઈ વધુ સુધારો નોંધાયો નથી.

૪૫ વર્ષની ઉંમરનો પુરુષ સો વરસ પહેલાં પોતે ૬૯ વર્ષની ઉંમર સુધી જીવશે એવું માનતો હતો તેને બદલે હવે ૭૨ વર્ષ સુધી જીવશે એવું માનતો થયો છે અને ૪૫ વર્ષની અમેરિકન સ્ત્રી જે સો વર્ષ પૂર્વે ૭૦ વર્ષની વય સુધી જીવવાની આશા રાખતી હતી તે હવે ૭૭ વર્ષ સુધી જીવશે એમ માનતી થઈ છે.”

આ સર્વેક્ષણ કરનારાઓ એ વાતની ચોખવટ કરવાનું સગવડતા પૂર્વક યાગે છે કે પુરુષ વધારાના ત્રણ (૬૯ ને બદલે ૭૨) અને સ્ત્રી

વધારાના સાત (૭૦ ને બદલે ૭૭) જીવવાની આશા રાખે છે તે હકીકતમાં એટલાં વધુ વર્ષો જીવે છે કે નહીં ? અને અગર ખરેખર જીવે છે તો ૧૯૦૦ પહેલાં જીવતાં હતાં તેના પ્રમાણમાં કેટલું ભયાનક, બિહામણું, ડરામણું અને રિબાઈ રિબાઈને જીવે છે ?

પરંતુ તમારા કે મારા માનવા ન માનવાથી પેલા અખતરાબાને ને કોઈ અસર પડવાની નથી કે નથી એ એમના આમાનુષિ પ્રયોગોમાં થાકવાના, હારવાના કે એને ઓછા કરવાના (બંધ કરવાની તો સ્વપ્નેય કલ્પના કરતા નહીં)

માનવીને વધુ લાંબુ આયુષ્ય આપવાનો અને તંદુરસ્ત જીવાડવાનો કોણીએ ગોળ ચોંટાડી એ સમગ્ર માનવજાતના દુઃખનો પાસે હવે પ્રયોગો કરવા માટે નિર્દોષ પશુ પંખીઓ બચ્યાં જ નથી. એટલે એ હેવાનો પોતાનો કકકો ખરો પાડવા હવે, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ (ભૃણ) નાનાં બાળકો, અને યુવાન સ્ત્રી પુરુષો પર એમના અખતરાઓ અજમાવે છે. પેલી ભ્રષ્ટ સરકારો, લોભી હુકુમતિયાઓ અને સ્થાપિત હિંતો વાળી મહાકાય કંપનીઓ એમની જરૂરિયાતો પુરી પાડવા પડાપડી કરે છે અને સમગ્ર માનવજાતને “સ્વાસ્થ્યનો, મૃત્યુનો ભય ખતાવી ઈમોશનલ બ્લેક મેઈલ (Emotional Blackmail) કરે છે.

દલીલ ખાતર એકવાર એમ માની પણ લઈએ કે આ તિકડમબાને એ સ્ત્રી-પુરુષની વધેલી વયના આપેલા આંકડા સાચા છે, તોય એ વધેલા આયુષ્યનું શ્રેય એમને આપવાનું કંઈજ કારણ નથી. સાચું સામાન્ય બુદ્ધિ કબુલ કરે તે સત્ય કંઈક આવું છે.

૧૯૪૫ થી ૫૦ નાં અરસામાં મેલેરીયા એક મોટો મારક રોગ ગણવામાં આવતો. એક તુરછ મરછર નામના જંતુને કારણે મેલેરીયાના

જંતુઓ ફેલાય છે અને એને મારવા માટે વિજ્ઞાને યુદ્ધના ધોરણે “મરછર મારવાની શરૂઆત કરી” ડી.ડી.ટી. ગેમેક્સીનથી માંડી એક એકથી ચડીયાતા ઝેરી રસાયણોનો તોપમારો ચલાવી મરછરની સાથે સાથે વનસ્પતિ અને ખેતીને અત્યંત ઉપયોગી એવા લાખો જીવજંતુઓનો રીતસરનો સંહાર કર્યો અને દુનિયાભરમાં “અમે મેલેરીયા નાબુદ કરવામાં સફળતા મેળવી છે (We have eradicated Malaria) એમ ઢોલ પીટી પીટીને બહાર કર્યું.

આખી દુનિયા બહાર છે કે એ બેવકૂફો એક તુરછ મરછર જેવા જંતુને પણ મારી શક્યા નથી કે નથી મેલેરીયાને નાબુદ કરી શક્યા. આજની તારીકમાં મરછર નામનું જંતુ પેલા ડી.ડી.ટી. ફ્લીટ અને ગેમેક્સીનનો વ્યાજ સાથે બદલો લેતું હોય તેમ પૂર્ણ જનૂનથી માનવજાત પર આક્રમણ કરતું તૂટી પડ્યું છે. વળી વધુને વધુ પાવરફુલ ગુડ-નાઈટો વપરાય છે અને ડેથ-સર્ટીફિકેટમાં (Death Certificate) મૃત્યુના કારણની Cause of Death ની કોલમમાં મેલેરીયાનું નામ અગ્રસ્થાને બિરાળે છે.

૧૯૬૯ની સાલમાં અમેરીકન કોંગ્રેસે ‘કેન્સર’ વિરુદ્ધ રીતસરનું યુદ્ધ જ બહાર કર્યું. કરોડો અબજ ડોલર્સની બહેરાતોમાં એમણે એવાં બહાગાં કુંક્યાં કે :

“અમે ૧૯૭૬ સુધીમાં કેન્સર નામના રાક્ષસ પર અચૂક વિજય મેળવીશું - શરત એ કે અમને એક વરસના એક બીલીયન ડોલર્સ લેખે દસ વરસ સુધી દસ બીલીયન ડોલર્સ આપો. પછી જુઓ અમારા વૈજ્ઞાનિકોની તાકાતનો પરચો ! કેન્સર નામનો શબ્દ જ બિમારીઓની ડીકશનરીમાંથી નાબુદ થઈ જાય છે કે નહીં !”

૧૯૭૬ને ગયે બીજાં વીસ વરસ વહી ગયાં છે દસ બીલીયન ડોલર્સની રકમમાં બીજાં વીસ બીલીયન ડોલર્સ વપરાઈ ગયા છે. કેન્સરને

મિટાવવાની વાત તો ક્યાંય હવામાં ઉડી ગઈ છે. હા.. કેન્સરને નામે નવી નવી મોંઘી મોંઘી દવાઓ ખવડાવી અને લાઈટોના મારા ચલાવી કેન્સર નામના રોગને વધુને વધુ ફેલાવવામાં, એ રોગથી વધુને વધુ માનવીઓને રીબાવી રીબાવીને મારી નાખવામાં તેઓ નિમ્નિત જ કામિયાબ નિવડ્યા છે.

કરોડો અબજો રૂપિયાના ખર્ચે રોજ નવી ચણાતી કેન્સરની હોસ્પીટલો એ વાતને સમર્થન આપે છે.

આપણને જડબા પર કોઈ એક મુકકો મારે તો બત્રીસી હાલી નય છે, ને બીજે એક મારે તો બેહોશ થઈ જવાય છે. પરંતુ બોક્સીંગમાં ઉપરા ઉપરી મુકકા ખાનારને ખાસ આવું કંઈ થતું નથી કારણ ?

કારણ વર્ષોથી મુકકાઓ ખાઈ ખાઈ એ એવો ઘડાઈ ગયો હોય છે કે એનું જડબુ મુકકાઓ ઝીલી શકે છે. વેઈટ લીફ્ટીંગ, ર્નીંગ, સ્વીમીંગ બધી કસરતોમાં આ નિયમ લાગુ પડે છે. શરીરને જેવું ટેવાડો એવું ટેવાઈ નય છે. પછી એની પાસેથી ધાર્યું કામ લઈ શકાય છે.

વીસમી સદીના માનવીની જીંદગી પણ પ્રદુષિત હવા, રાસાયણિક ખાતર, ભેળસેળીયો ખોરાક, બંધિયાર પાણી, જંતુનાશક દવાઓ અને આટલુંય ઓછું હોય તેમ અત્યંત વિચારી દવાઓના ડોઝ ખાઈ ખાઈને પેલી વિષ કન્યાની જેમ એવું ઘડાઈ ગયું છે કે એના પર સાધારણ બિમારીની કોઈ અસર જ થતી નથી. ને કદાચ એટલે જ એ સો વરસ પૂર્વેના એના પૂર્વજ કરતાં બે પાંચ વરસ સરેરાશ (અગર બે એમના કહેવા પ્રમાણે) જીવતો હોય તો જીવે છે. નહીં કે પેલા તિકડમબાનેએ કરેલી શોધોના પરીણામે.



૫

આ છે, લાલનો એકડો !

તમારી મુઠ્ઠી એક જ મિનિટમાં બોત્તેર વાર ખોલો અને બંધ કરો. મિનિટની સેકંડ સાર્ક એટલે એક સેકંડથી પણ ઓછા સમયમાં એ મુઠ્ઠી ખુલીને પાછી બંધ થવી જોઈએ. આવું ફક્ત એક જ મિનિટ કરો એટલે કે બોત્તેર વાર મુઠ્ઠી ઉઘાડ બંધ કરો તો આંગળાં એવાં કડક થઈ નય કે જુઠાં પડી ગયાં હોય તેવું લાગે - કરી જોને એટલે ખબર પડશે.

બળી આમ મુઠ્ઠી ઉઘાડ બંધ કરતી વેળાએ તમે મુઠ્ઠીમાં કશું જ પકકતા નથી. ભરતા પણ નથી કે ખાલી પણ કરતા નથી ન્યારે હૃદય તો પ્રત્યેક ધબકારે બે ઓસ જેટલું લોહી ગ્રહણ કરે છે અને એટલું જ શરીરના રક્ત પ્રવાહમાં ફેકે પણ છે.

હૃદયને તમે નબળું કે કમબોર માનતા હો તો તમારી એ માન્યતા બિનમાથી નિકળી નય એ માટે આવો થોડી આંકડાની રમત રમી લઈએ.

એક મિનિટના બોત્તેર ધબકારાને સગવડ ખાતર આપણે મિનિટના મિતેરના હિસાબે ગણીએ. ગુણાકાર કાગળ પેન્સીલથી કરતાં ન ફાવે તો કલક્યુલેટર પર કરવાની છૂટ છે.

૧ મિનિટના	૭૦	ધબકારા
x	૬૦	મિનિટ
એક કલાકના	૪૨૦૦	ધબકારા
x	૨૪	કલાક (એક દિવસ રાત્રિના)
એક દિવસના	૧૦૦૮૦૦	ધબકારા
x	૩૦	દિવસ (૧ મહિનો)
૧ મહિનાના	૩૦૨૪૦૦૦	ધબકારા
x	૧૨	મહિના (૧ વરસ)
૧ વરસના	૩૬૨૮૮૦૦૦	ધબકારા
x	૫૦	વરસ (સરેરાશ ઉમ્મર)
૫૦ વરસના:	૧૮૧૪૪૦૦૦૦૦	ધબકારા

એક ધબકારે હૃદય બે ઓસ ૫૦ એમ.એલ. જેટલું અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ કરી શરીરમાં ફેરવે છે એટલે

૧૮૧૪૪૦૦૦૦૦	
x	૫૦ એમ.એલ.
૫૦ વરસમાં	૯૦૭૨૦૦૦૦૦.૦૦૦ લીટર લોહી ફેરવવું.

તમારી પચાસ વર્ષની જીવન સુધીમાં તમારા જ હૃદયે એક અબજ એકપાસી કરોડ ચુમ્માલીસ લાખ ધબકારા માર્યા છે અને નવ કરોડ સાત લાખ વીસ હજાર લીટર અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ કરી શરીરના અણુએ અણુમાં ફેલાવી તમને જીવાડ્યા છે. નથી ઠાક્યું, નથી આરામ કર્યો કે નથી કરી કોઈ ફરીયાદ.

કોઈક બેવકૂફની સલાહથી તમે રૂટિન એક અપ કરાવ્યું. કાર્ડીઓગ્રામની ફાલતુ પટ્ટીએ તમારું હૃદય કમબેર છે એમ જણાવ્યું,

અને તમે એ મૂરખની માફક માની લીધું અને એજ કાણેથી પેલો કોલેરા વાળો એક માત્ર તમારો ભગવાન બની ગયો. તમે માની લીધું કે જે કોલેરા એમ તમે કરશો તોજ તમારું હૃદય રીતસર ધબકશે નહીં તો તમને પડી જશે.

બસ પેલી કાણ આવી ગઈ. તમને તમારા હૃદય પરથી ભરોસો ઊઠી ગયો. એ ભરોસો તમારા હૃદય પરથી ઊઠી પેલા સલાહ આપનાર બસ બેસીને મોટી ગયો. અને પછી એણે એનો બને એટલો ગેરફાયદો ધિયાની ટીપો.

આ પુસ્તકનું હવે પછીનું લખાણ ફક્ત એવા વાચકો માટે છે જે આજીવન સુખીની વાત સ્પષ્ટ પણે સમજી લે છે અને કબુલ કરે છે કે આ વાત સાચી છે. આજું નહોતું થવું જોઈતું - પોતાના જ હૃદય પરનો વિશ્વાસ ગુમાવી તમે ફક્ત એક ઈમાનદાર અવધવનું અપમાન જ નહીં એને સરાસર અન્યાય કર્યો છે.

અને હજુ એમ લાગતું હોય કે “મોડું નથી થયું” - જે માર્ગે સિંચાણમાં આવ્યા હતા તે માર્ગે બરબાદીનો જ છે, તો હજુ પાછા વળી શકો છો અને જો પાછા વળી તમારા જ રિસાથેલા હૃદયને મનાવવાની બસ હૃદયથી ઠોશિય કરશો તો મારી ખાત્રી છે કે એ જરૂર “માની જશે” હૃદયનું બીજું નામ પ્રેમ છે.

અને પ્રેમમાં રિસામણાં મનામણાંનું એક આગવું જ આકર્ષણ છે.



સંવેદનાનું સિંહાસન

હૃદયને અગર ને કોઈ રોગ લાગુ પડતો જ હોય તો એ ક્રમ પ્રેમ-રોગ છે અને જેને પ્રેમ-રોગ થાય છે એ આ દુનિયાનો સૌથી વધુમાં વધુ ભાગ્યશાળી - પુણ્યશાળી જીવ છે. હૃદયને શરીરના અન્ય અવયવોની જેમ બીજા કોઈ જ રોગ લાગુ પડતો જ નથી.

મગજને મેનેન્જાઈટીસ, લીવરને બેન્ડીસ, ફેફસાંને ટી.બી. કે પ્લ્યુરસી, જઠર આંતરડાંને અલ્સર, કીડની ને સ્ટોન કે નેફ્રાઈટીસ ઈત્યાદિ....

હૃદયરોગને અગર અંગ્રેજીમાં HEART DISEASE કહેવાતો હોય, તો હા... હૃદયને ડીસ-ઈઝ (DIS-EASE) જરૂર થાય છે અને DISEASE નો બીજા અર્થ "તકલીફ" પણ થાય છે.

પરંતુ એવી તકલીફો તો બધા જ અવયવોને એક યા બીજા કારણસર થતી જ હોય છે અને એ બધા જ અવયવોને એ તકલીફો ભોગવવા કુદરતે ક્ષમતા આપી જ છે. મગજ કંટાળી જાય છે, આંખો ખેંચાઈને દુઃખે છે, નાક બંધાઈ જાય છે, ગળું ખેંચી જાય છે, ફેફસાંમાં કફ ભરાઈ જાય છે, શ્વાસોસ્વાસની ક્રીયા તેજ થઈ જાય છે, આચર-કુચર ખાવાથી જઠરને આંતરડામાં ગરબડ થઈ જાય છે, વધુ શારીરિક શ્રમથી સ્નાયુઓ ખેંચાય છે, દુઃખે છે શરીર તૂટે છે વિગેરે વિગેરે વિગેરે.

આનું બધું શરીર જીવે છે એટલે થાય છે, થવું ખૂબ જ જરૂરી છે.

આમાં સુધી, હૃદય નામના અવયવને લાગેવળગે છે ત્યાં સુધી દરેક 'સંવેદ' અક્રિય એ વાત સ્પષ્ટ પણે સમજી લેવી જરૂરી છે, કે :

શરીરના બધા જ અવયવો જ નહીં, શરીરના રૂંબે રૂંબે અને અણુએ અણુએ જે કંઈ ફેરફારો થાય છે, એ બધાના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ પ્રતિભાવો સમજી પડે છે. હકીકતમાં હૃદય એ સમગ્ર શરીર જ નહીં જેને આપણે જાણીએ તે બધું જીવે છે (?) એનાં પણ પ્રતિબિંબ ઝીલે છે.

હૃદયે આ ઝીલેલાં પ્રતિબિંબો પછી એના પ્રતિભાવો માનવીના સમગ્ર અસ્તિત્વ પર અંકાવી દે છે - અને જેને આપણે માનવીની માનવી ઓળખ કહીએ છીએ Individual Identity તરીકે ઓળખીએ છીએ એ હૃદયે ઝીલેલાં પ્રતિબિંબો અને એના અકિલા પ્રતિભાવો સિવાય બીજું કંઈ જ નથી.

માનવીના અસ્તિત્વ પર અંકાએલા હૃદયના પ્રતિભાવોની પછી સૂક્ષ્મ રીતે દોરાય છે, આંકડાઓ અંકાય છે, એના પડછાયા પડે છે, સમાન પડે છે અને પડછાયા પડે છે.

આનો એ અદ્ભૂત હૃદયને થોડું વધુ નજીકથી ઓળખીએ....

મગજ Brain અને Heart હૃદય આ બે અવયવોને માનવીના સમગ્ર અસ્તિત્વને ટકાવી રાખતાં બુદ્ધિ અને લાગણીઓનાં કાર્યક્ષેત્ર વચ્ચે આપીએ તો એમ કહી શકાય કે બુદ્ધિ એ મગજનો વિષય છે અને લાગણીઓ એ હૃદયનો વિષય છે.

માની લઈએ કે માનવીની રોજરોજની જીંદગીમાં અગત્યના નિર્ણયો લેવામાં બુદ્ધિ મોટો ફાળો નોંધાવે છે. પરંતુ ઉત્તમ જીવન જીવવા માટે લાગણીઓનું મહત્વ જરાય ઓછું નથી. ઉલટ લાગણીઓ જેટલી વધુ શક્તિશાળી હોય એટલી એ માનવીનું સમગ્ર જીવન વધુ પ્રભાવશાળી બનાવી શકે છે.

લાગણી અને હૃદયના અંગત સંબંધોની ચર્ચા કરવા પહેલાં લાગણીઓ વિષે દુનિયાના દરેક ધર્મમાં જે ગેરસમજ પ્રવર્તે છે અને જેને ભેરદાર રીતે પ્રચાર કરી સામાન્ય માનવીના મગજ પર ઠોકી બેસાડવામાં આવે છે એ વિષે થોડી વાતો લાગણીપૂર્વક કરી લઈએ - જેથી બદનામ થયેલી એ લાગણીઓ હકીકતમાં જીવનમાં ડગલેને પગલે કેટલી ઉપયોગી છે અને માનવીનું સાફ અથવા બુરું વ્યક્તિત્વ ઘડવામાં કેટલી અગત્યની છે ? એ સમજઈ જાય.

“લાગણીઓ અથવા વૃત્તિઓ વિનાશક છે, પાયમાલ કરનારી છે એ એક તોફાની ઘોડા જેવી તેજ રફતાર વાળી છે એને સંયમમાં ન રાખો તો તમને પાયમાલ કરી નાખશે.... માટે એ તોફાની લાગણીઓને વશમાં રાખો, ઉગતી જ દબાવી ધો, મારી નાખો, કચડી નાંખો, સુકવી નાખો, બાળીને ભસ્મ કરી નાંખો” - એમ ઢોલ પીટી પીટીને કહેવામાં આવે છે.

વિજ્ઞાનના નિયમ પ્રમાણે Action & Reaction are equal and opposite હોય છે, આજ નિયમ વૃત્તિઓ અને લાગણીઓના વિષયમાં જરા જુદી રીતે લાગુ પાડી શકાય.

Action & Reaction are not equal but thousand times more severe and million times more opposite and negative.

માનવ લાગણીને, વૃત્તિને જેટલી દબાવશો એટલી એ વધુ ભેરથી ઉછળશે અને એનાં પરિણામો વધુ ખતરનાક આવશે.

અગર જો લાગણી નકારાત્મક હોય, તો એને દબાવ્યા વગર એને એક સર્જનાત્મક વળાંક આપવો, વહેણ આપો જેથી એ રચનાત્મક ઉપયોગમાં લઈ શકાય. (ઉદાહરણ હિંસક વૃત્તિ વાળી વ્યક્તિને કોઈ સરકારમાં ભરતી કરી દેવો)

The capacity of emotions are exceptionally tremendous and extra-ordinarily powerful લાગણીઓમાં અગાધ શક્તિઓ અને વિષુભાર તાકાત ઠાંસી ઠાંસીને ભરેલા હોય છે અને હકારાત્મક કે નકારાત્મક (Positive and Negative) બન્ને પ્રકારની લાગણીઓ સર્જનાત્મક કે વિનાશાત્મક (Creative or destructive) બની શકે છે.

જે વ્યક્તિ આ બન્ને વૃત્તિઓને સમયે સમયે એની જરૂરીયાત પ્રમાણે, જરૂરિયાતના પ્રમાણમાં, સમજપૂર્વક કોઈપણ જાતની સ્વાર્થબાવના વિના કે પૂર્વગ્રહનો પડછાયો પડવા દીધા સિવાય એનો જીવનમાં ઉપયોગ કરે છે એ વ્યક્તિ મનુષ્ય જે રીતે જીવવા માટે ઈશ્વરે સમજી છે એ રીતે જીવે છે અને લાગણીઓ અને વૃત્તિઓને જે વ્યક્તિ સાચાસાર છે પ્રમાણભાન વિના પોતાના સ્વાર્થને કેન્દ્રમાં રાખી પૂર્વગ્રહ (Prejudice) ના પ્રભાવથી દોરવાઈને વાપરે છે એ માનવી એટલા પ્રમાણમાં અમાનુષિ જીવન જીવે છે.

આટલી વાત લાગણી વિષે સમજી લઈએ એટલે આપણા “હૃદય અને લાગણીઓનો સંબંધ”ની વાતો સમજવી વધુ સરળ થઈ પડશે.

Emotions & Feelings

લાગણીઓ અને સંવેદનાઓ, આમતો આ બન્ને શબ્દના અર્થ લગભગ એક જ થાય - પરંતુ આપણે એ બે વચ્ચેનો પણ જે સૂક્ષ્મ તફાવત છે તે જોઈ લઈએ.

Emotions : સંવેદના

Feelings : લાગણીઓ

ગરમ પ્રાર્થમસને હાથ લાગે ને દાઝી જવાય અને જે શારીરિક બળતરા અનુભવાય એ લાગણી. જેને અનુભવવા માટે, મગજની Brain ની પંચેન્દ્રીયોની મદદની જરૂરત પડે છે.

જ્યારે કોઈને દાઝેલો જોઈને અંતરમાં જે અરેરાટી થાય છે, જલન થાય છે, દુઃખ અનુભવાય છે, એવું નામ સંવેદના છે.

એવી જ રીતે ઔલમ્પીક રમતમાં કોઈ ગોલ્ડ મેડલ જીતે છે અને એ જોઈને આપણા મનમાં આનંદની એક લહરી ઉઠે છે એ સંવેદના છે.

અને આ સંવેદનાઓનું મધ્યખિંદુ કેન્દ્રસ્થાન, ઉદ્ભવસ્થાન, જે ગણો તે હૃદય છે.

★ ★ ★ ★

સંવેદનાના તાર જેના સતત ધ્યુનીંગ કરેલા રહે છે તે સામાન્ય માનવીમાંથી મહાત્મા બને છે અને જેની સંવેદનાના તાર વિચારી, નરીલી દવાઓ ખાઈ ખાઈને જડ બુકા અને બુકા થઈ ગયા હોય છે તે માનવી મટી દુરાત્મા - દુષ્ટાત્મા બની જાય છે.

૭

લાંબુ આયુષ્ય ?

માના પછીના મોઘી સારવારના પ્રકરણમાં આપણે જોઈશું કે જન્મ તરૂં થયે રોગનું મુખ્ય કારણ દવાઓ અને આંધળા ઉપચારો છે અને જ્યારે વય પછી થનારા હૃદયરોગ અને એના જેવી બીજી અનેક વિચારીઓનું મૂળ પણ આંધળા અખતરાઓ જ છે અને છતાં દલીલ તારૂં એમ માની લઈએ કે કોઈ દવાઓથી માનવીનું હૃદય બગડતું નથી. તો પણ આ કહેવાતા નિષ્ણાતો એક વાત ખૂબ જ સગવડતા પૂર્વક કહી જાય છે કે સામાન્ય માનવીનું સરેરાશ આયુષ્ય ૪૫ થી ૫૦ વર્ષનું જ છે.

અગર જો ૪૫ વર્ષે માનવીનું હૃદય થોડું ઓછું કામ કરતું હોય, મારી જતું હોય, થોડું કમજોર પડ્યું હોય તો એ સાવ સ્વાભાવિક જ છે. આ ઉપર શરીરમાં જે કંઈ ફેરફારો થાય છે તે બધાજ આપણે સહજ રીતે અપનાવીએ છીએ, કબૂલ કરીએ છીએ પછી હૃદયની પાછળ શું કામ શક્ય પાઈને પડી જવું પડે છે ?

માન સફેદ થાય, ચામડી પર રૂક્ષતા આવે, કરચલી પડે, દાંત ઝડે, પડે, આંખનું તેજ ઓછું થાય, સાંભળવામાં ઓછું આવે, સાંધા ઠીસા પડે, પાચન શક્તિ મંદ પડે, ફેફસાં થોડાં થાકે, સ્વાસ ચડે, બધું

જ આપણે ઉમ્મરના વધવા સાથે જરા પણ ફરીયાદ વિના કબુલ કરીએ છીએ.

યાદશક્તિ ક્ષીણ થાય છે તો મગજને દોષ દેતાં નથી આંતરકાં, જઠર, કે ફેફસાંને કોચતા નથી પડેલા દાંતને તારથી બાંધી લટકાવવાની બેવકૂફી કરતા નથી તો જે હૃદયે જન્મ પામવાની પહેલાંથી એક સરખું તમને જીવાડવા માટે ધબકવાનું કાર્ય કર્યું હોય, લાખો ટન લોહી તમારા શરીરમાં સતત ફેરવ્યું હોય અને આણુએ આણુને જીવંત રાખવા માટે રાષ્ટ્ર દિવસ, ટાઢ તડકો કે વરસાદ કરું જ બોચા વિના બસ એકસરખું ધબકવા જ કર્યું હોય અને હજુ તમારા આયુષ્યની છેલ્લી ક્ષણ સુધી ધબકવાની તૈયારી રાખતું હોય - એને વિનાકારણ સતાવવાનો, એના કાર્યમાં ડખલ કરવાનો, એના પર શંકા કરવાનો તમને શું અધિકાર છે ? એ થાઉંલા, હારેલા હૃદયને તો તમારે વધારે જાતનથી જાળવવું જોઈએ, એને આયુષ્ય ના મરાય, એને બેટરી ચાર્જ કરી વધારે જોડાવવાની બેવકૂફી ન કરાય, અને એને કેમ ચાલવું એ શિખવાડવા આલીયા - માલીયાની સલાહો લેવાની ગુસ્તાખી પણ ન જ કરાય વળી -

આખરે હૃદયને તમે સમજી શું બેઠા છો. કહો જો ?



૧૯૪૫માં વૃદ્ધોની સંખ્યા કુલ વસ્તીના ૭.૫ ટકા હતી તે ૧૯૭૦માં વધીને ૧૦ ટકા થઈ કુલ વસ્તીના ફક્ત ૧૦ ટકા વૃદ્ધો હોવા છતાં, કુલ વપરાતી દવાઓના ૨૫ ટકા દવાઓ ફક્ત બુઢાઓ વાપરે છે અને વધુને વધુ લાંબુ જીવવાની લાહ્યામાં કીડની, લીવર કે હાર્ટ ટ્રાન્સ્પ્લાન્ટ જેવાં ઓપરેશનો કરવાનો આગ્રહ રાખી ડૉક્ટરોને બેઈમાન કરવા મજબૂર કરે છે.

મોંઘી સારવાર મોંઘા મોત....

મોંઘવારીના આ જમાનામાં 'જીવવું' જ બે મોંઘુ દાટ બની ગયું હોય તો મોત શા માટે સાવ સસ્તામાં આવવું જોઈએ ?

હવે પહેલાંની જેમ બુઢાપાથી કોઈ મરતું નથી. સાધારણ દમ, ટીબી, ન્યુમોનીયા જેવી ફાલતું બિમારીઓનાં નામ પણ હવે તો ભૂલાઈ ગયાં છે. આધુનિક મૃત્યુ માટે (MODERN DEATH) હવે હાર્ટ ટ્રબલ, કીડની ફેઈલ્યોર, લ્યુકેમીયા, કેન્સર, ગૉલ બ્લેડર, પેન્ક્રીયાઝ, થાઈરોઈડ, ઈન્પાઈ ઈન્પાઈ સોફ્ટીકેટ્ડ બિમારીઓની આવશ્યકતા છે. વળી સામાન્ય જાતે પૈસાબ કે લોહી તપાસવાના દિવસો પુરા થયા, હવે તો આધારીશી માટે રેન્નીંગ, સોનોગ્રાફી, કોમ્પ્યુટરાઈઝડ ટેસ્ટસ, ફરજિયાત છે. કશી જ બિમારી ન હોય તો બે પાંચ હજારમાં રૂટિન ચેક-અપ કરાવી એકાદી આધુનિક બિમારી તમે પૈસા આપીને ખરીદી શકો છો.

તમારા શરીરનો એકે એક અવયવ નબળો છે, રોગિષ્ટ છે માંચકાંગલો છે - ન હોય તો એને રોગિષ્ટ કરી આપનારાઓની કમી નથી. હકીકતમાં જાવા મર્બમાં બાળક હોય ત્યારથી જ એના પર જાત જાતની વિચારી દવાઓ ને અખતરાઓ કરી એના બધાજ હજુ તો વિકસી રહેલાં અવયવોને આ બિખ્ખાતો રોગિષ્ટ બનાવી દે છે. પછી ઉછરતા બાળકને ટેન્સીલ્સ

કે એપેન્ડીક્સ જેવા અવયવો કાપી વધુ કમબેર બનાવી દે છે. હજુ તો ભર યુવાનીમાં હોય તેવા સ્ત્રી કે પુરુષને એકાદ બે તો આધુનિક બિમારી ઓલરેડી લાગુ પડી જ ગઈ હોય છે અને એની દવા કરાવતાં કરાવતાં ૪૦-૪૫ વર્ષે તો એ એક લેટેસ્ટ મોડર્ન-સોફ્ટીસ્ટીકેટ્ડ બિમારીનો સ્પેશીઅલ મરીઝ બની ગયો હોય છે.

આપણે હૃદયરોગની વાતો કરીએ છીએ એટલે બીજી બિમારીઓને હમણાં બાબુ પર મુકીએ. જેને જન્મજાત - Congenital હૃદયની બિમારી હોય તેવા બાળકોની સંખ્યા સરેરાશ એક હજારમાં ૭ ની હોય છે. આ સાતે સાત બાળકોનું હૃદય જન્મતાં જ શા માટે રોગિષ્ટ હોવું બેઈએ ? કારણ બધા જ જાણે છે પણ કબુલ કરવા કોઈ જ માંગતું નથી. આ સાત બાળકોનાં હૃદય એટલા માટે કમબેર, રોગિષ્ટ કે ખોડ ખાંપણ વાળાં હતાં કારણ કે એમની માતાઓએ એમની જીંદગીમાં બેચુમાર દવાઓ ખાધી હતી. ખોટાં - સાચાં ઓપરેશનો કરાવ્યાં હતાં, એકસરે - રેડીએશન લીધાં હતાં. કોર્ટીઝોન, એન્ટીબાયોટિક્સ, ઉઘની ગોળીઓ, ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ કે ગર્ભ-નિરોધક ગોળીઓ ખાધી હતી. વિના કારણ ઉત્તેજિત કરતાં હોર્મોન્સ કે નશીલી દવાઓનાં ઉપયોગ કર્યા હતા કે ડૉક્ટરો દ્વારા કરવામાં આવ્યાં હતાં.

આવા જન્મજાત હૃદયરોગનાં ફક્ત અમેરિકામાં ૧૯૮૩ માં ૬૧૦૦ બાળકો મૃત્યુ પામ્યા હતા જેમાંના ૩૫૦૦ એક વર્ષની વય પહેલાં જ મર્યા.

જેને ર્યુમેટિક હાર્ટ ડીસીઝ Rheumatic Heart Disease તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જેમાં સાંધાના સ્નાયુઓની જેમ હૃદયના સ્નાયુઓને નુકશાન થયું હોય છે, તેવા રોગોની મૃત્યુ સંખ્યા અમેરિકામાં ૧૯૮૫માં ૬૧૦૦ ની હતી. અંદાઝે એક કરોડ સાઠ લાખ ર્યુમેટિક હાર્ટના પેશાન્દો

ને બિમારી લઈને જીવે છે. હૃદયના સ્નાયુઓને કમબેર કરવામાં કે સિતે નુકશાન પહોંચાડવામાં વિષારી દવાનો ફાળો ખૂબ મોટો છે.

કોરોનરી હાર્ટ ડીસીઝ અને સેરેબ્રો વાસ્ક્યુલર ડીસીઝના કારણે અમેરિકામાં દર વર્ષે બાર કરોડ પચાસ લાખ હાર્ટ એટેક આવે છે. જેમાંના આઠ લાખ પહેલીવારના એટેક હોય છે. ૧૯૮૫માં પાંચ લાખ ચોત્રીસ હજાર મૃત્યુ આવા હૃદયરોગના હુમાલાના નોંધાયા છે.

૪૫ થી ૬૪ વર્ષની ઉંમરની વ્યક્તિઓમાંની ૧૦ ટકા પુરુષ અને ૩૩ ટકા સ્ત્રીઓને કોઈને કોઈ હૃદયરોગ હોય છે અને પાંસઠની ઉંમરની વયની વ્યક્તિઓમાં આ ટકાવારી વધીને ૧૩.૪ ટકા પુરુષ અને ૯.૪ ટકા સ્ત્રીઓ એમ થાય છે. સેરેબ્રો વાસ્ક્યુલર ડીસીઝ - ૪૫ થી ૬૪ વર્ષની વયની વ્યક્તિઓમાં આ બિમારી ૧.૭ ટકા પુરુષોમાં અને ૧.૪ ટકા સ્ત્રીઓમાં હોય છે, તો ૬૫ વર્ષની ઉંમરની વયમાં એ વધીને પુરુષોમાં ૨.૨૬ અને સ્ત્રીઓમાં ૫.૮ ટકા નોંધાઈ છે. ૧૯૮૫માં આ બિમારીથી મર્યા મૃત્યુની સંખ્યા એક લાખ બાવન હજાર હતી. ૧૯૬૯ થી ૧૯૭૮ સુધી કરવામાં આવેલા ૨૭ દેશોના સર્વેક્ષણ મુજબ પશ્ચિમના દેશોમાં કારણી બિમારીઓનું પ્રમાણ વધ્યું હતું. (કારણ હાર્ટ સ્પેશીઆલીસ્ટોની સંખ્યા પણ વધી હતી ?)

General Text Book of Medicine ના પાના ૧૭૯ પર આપેલ આ ગણતરી આંકડા પશ્ચિમના દેશોના છે. આ બધા દેશોમાં આ સમય સુધિમાત્ર હૃદય રોગના સ્પેશીઆલીસ્ટો અને પેટા-નિષ્ણાતોની સંખ્યા ક્યાં હતી ? પહેલાં હતી એના કરતા કેટલા ટકા વધી હતી ? એ સારાસારી ક્યાંય પણ નોંધ લેવામાં આવી નથી. ઝાહીર હૈ કી આટલા સમય સુધિ રોગ થવાનાં, એનું નિદાન કરવા, એના ઈલાજો કરવા, એમને સવાસ્વા માટે બારિખમ ઓપરેશનો કરવા નિષ્ણાતોની અને પેટા

નિષ્ણાતોની ફોબેની ફોબે બહાર પડી હોવી જ બેઈએ અને બે માનવી માત્રનું હૃદય આટલું નમાલું અને કમબેર હોય તો એને મજબૂત કરવા અને એ માનવીને મારી ન નાખે એ માટે એને ધબકતું રહેવાનું શીખવવા માટે હજુ આટલા નિષ્ણાતો પણ ઓછા પડતા હોવા બેઈએ.

નો - પ્રોબ્લેમ... ભવિષ્યમાં દર એક વ્યક્તિએ એક તારા સ્પેશીઆલીસ્ટ સેવામાં હાજર હશે - અને હા.... એમાંના એકનું પણ પોતાનું હૃદય કમબેર કે રોગિષ્ટ નહીં હોય... બે બે ને ?

☆ ☆ ☆ ☆

“નાની મોટી કોઈ પણ તકલીફ માટે દવા લેવી જ બેઈએ, એવો આગ્રહ રાખવાની કુટેવ દર્દીઓ અને એમનાં કુટુંબીજનોએ હવે છોડી દેવી બેઈએ. કારણ એ સારવારની કિંમત રૂપિયા આના પૈ માં તો મસ મોટી રકમમાં ચૂકવવી જ પડે છે પણ એ સારવારથી બગડેલી દર્દીની શારીરિક અને માનસિક અવસ્થાની કિંમત તો કોઈપણ રીતે કોઈનાથી થે ચૂકવી શકાતી નથી.”

અમેરિકાના બાણીતા સર્જન ડૉ. પર્સીફોર્નિવાલ પ્રીટીશ મેડીકલ જર્નલના ૧૯૩૮ ના એક અંકમાં સાર્થક વર્ષ પૂર્વે કરેલું આ સુવર્ણ વિધાન આજે પણ એટલું જ સચોટ રીતે સાચું છે.

૭

બત્રીસ પૂતળીઓ અને ચોસઠ જોગણીઓની વાર્તા

એક સીધો સાદો બોળો ભરવાડનો માસુમ છોકરો
સીધો સાથે ઘેટાં બકરાં ચરાવવા સીમમાં બંધ.
સીમમાં એક ટેકરો, એ ટેકરા પર એક પત્થર

પેલો ભરવાડનો છોકરો જેવો આ પત્થર પર બેસે કે તુરત એના
સીમમાં, બુદ્ધિમાં અને મનમાં એક વિજળીનું કરંટ પસાર થઈ જાય.

અને એ નાનો, અભણ, અબુધ ભરવાડનો બાળક મટી એક
સાવત પીઠ, ઠરેલ, તટસ્થ બુદ્ધિ ધરાવતો ન્યાયાધિશ બની જાય. એ
જે તેવા જટિલ પ્રશ્નોના સરળતાથી, પૂર્વગ્રહ વિનાના સચોટ ઉકેલ
દાતી છે.

રાજ બોજને આ વાતની ખબર પડી. એણે પેલો ટેકરો ખોદાવ્યો
તે ભેમાંથી દવાબેલું સિંહાસન મળ્યું.

રાજને એ ગમ્યું એની પર બેસવા એ ઉતાવળો થયો.

‘સખૂર’ એક અવાજ આવ્યો.

પેલા સિંહાસનના બત્રીસ સ્તંભોમાં કાષ્ટની કંડારેલી બત્રીસ પુતળીઓ જડેલી હતી, એમાંની નંદા નામની પુતળીમાં એકાએક છન આવ્યો અને એ બોલવા લાગી.

આ સિંહાસન પર બેસનાર વીર વિક્રમ કેવો પરદુઃખભંગન, પરોપકારી અને સાહસિક હતો, એના ગુણ ગાવા લાગી.

એનાં ગુણોનું વર્ણન પુરું થયું કે પુતળી નંદાએ રાજ ભોજને કહ્યું.

“હે રાજ ભોજ, આ સિંહાસન એવા વીર વિક્રમનું છે જેણે પોતાના જીવન દરમિયાન માનવીની વૃત્તિઓને ગુમરાહ કરનાર વૈતાળને વશ કર્યો હતો અને દરેક માનવીમાં રહેલી ચોસઠ આસુરી વૃત્તિઓની પ્રચંડ શક્તિઓને કોઈપણ જાતના સ્વાર્થમાં ઉપયોગમાં ન લેતાં કોઈ પણ જાતના પૂર્વગ્રહનો પડછાયો પડવા દીધા સિવાય પરોપકારમાં ઉપયોગમાં લીધી હતી અને દરેક માનવીમાં વસેલાં બત્રીસ દેવી લક્ષણોનો પણ જીવનની ક્ષણે ક્ષણે સદ્ઉપયોગ કર્યો હતો”

“મોટે હે રાજ ભોજ ! અગર તું તારા મનમાં વસેલી વૃત્તિઓને ચિત્તભ્રમ કરનાર વૈતાળને વશમાં કરી એની તાકાત ઉપયોગમાં લઈ ચોસઠ વિનાશક વૃત્તિઓની શક્તિઓને રચનાત્મક ઉપયોગમાં લેવાને શક્તિપાત્ર હોય તો જ તું આગળ વધજે.

આટલું બોલી પેલી નંદા નામની કાષ્ટની પુતળી ફરર કબતી આકાશમાં ઉડી જાય છે.

તે પછી અનુક્રમે વનિતા, ધનદા, માનવતી, હંસા, ચિત્રાંગના, શ્યામકા, લક્ષ્મણા, કામાક્ષિ, સુભદ્રા, બાળા, સિહંકા, માદલી, બદા, વૃંદા, પવિત્રા, પંકજ-નયની, મોહિની, પ્રદુમ્ના, ઉમિયા, કર્પુર-ગિતા,

સુભગા, શંકટ-હરણા, ચંદ્રવદની, સુગંધા, અધનાસ્ત, તરુણી, પદ્માસના, સીલવતી, સરસ્વતિ, રેણુકા અને ઈન્દ્રાણી, એમ બત્રીસે બત્રીસ પુતળીઓએ વીર વિક્રમનાં પરાક્રમોનાં ગુણગાન ગાઈ, રાજ ભોજને સિંહાસન પર બેસતાં રોક્યો.

પછી સ્તંભાકારે સિંહાસનમાં જડેલી બત્રીસે બત્રીસ પુતળીઓના પેલી જવાબી એ સિંહાસનનું ઉપરનું છત્ર તૂટી પડ્યું ? રાજ ભોજ એના વીર શક્તિ ? વિગેરે વિગેરે વાતો વાચકની કલ્પના પર છોડી દેવામાં આવે છે.

આવો આપણે આપણી રીતે એ કલ્પનાને શબ્દોનો આકાર આપવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

અગર પેલા સિંહાસનને માનવીના હૃદયનું પ્રતિક સમજીએ, તેના સ્તંભ-આધાર રૂપ જડવામાં આવેલી બત્રીસ પુતળીઓને માનવીની ખૂબજ સબળ સર્જનાત્મક શક્તિઓનું સ્વરૂપ આપીએ અને ચોસઠ જોગણીઓને માનવીની અન્ય વિનાશક - Negative વૃત્તિઓ સાથે સરખાવી, વૈતાળ નામની સ્વાર્થની ભાવનાના દૈત્યને વશમાં રાખવાની ચેષ્ટા સમજીએ તો લગભગ આ બત્રીસ પુતળીઓ જડેલા સિંહાસનની વાત ખરા અર્થમાં સમજાઈ જાય છે.

આવો કલ્પનાને થોડી વધુ શબ્દોનો આકાર આપીએ.

બત્રીસ સર્જનાત્મક સૌમ્ય લક્ષણો

૧. દયાવાન ૨. વિનમ્ર ૩. સાહસિક ૪. પરાક્રમી ૫. બહુરૂપી
૬. મહાદારીલ ૭. સદાચારી ૮. સન્મિત્ર ૯. ખેલદીલ ૧૦. સૌમ્ય
૧૧. બહાદુર (હિમ્મતવાન) ૧૨. નિર્ભય ૧૩. ચાલાક ૧૪. ચપલ

૧૫. ચંચળ ૧૬. કામરૂપ ૧૭. વિશ્વાસુ ૧૮. ભદ્ર ૧૯. પવિત્ર ૨૦. પ્રસન્ન
૨૧. લાગણીશીલ ૨૨. શીલવાન ૨૩. સમર્પણની ભાવનાવાળો
૨૪. પરોપકારી ૨૫. સ્વરૂપવાન ૨૬. તેજસ્વી ૨૭. નિસ્વાર્થી
૨૮. પ્રેમાળ-વાત્સલ્ય ૨૯. વફાદાર ૩૦. બુદ્ધિશાળી ૩૧. પ્રભાવશાળી
૩૨. વિવેકી (સ્થિત: પ્રજ્ઞ)

ચોસઠ વિનાશાત્મક જોગણીઓ (લાગણીઓ)

૧. કામ ૨. ક્રોધ ૩. લોભ ૪. મોહ ૫. ઈર્ષ્યા ૬. હિંસા ૭. નિષ્ઠીપતા
૮. નિર્દય ૯. નિર્લભ્ય ૧૦. ઋષ ૧૧. અધિરાઈ ૧૨. અભિમાન ૧૩. નફરત
૧૪. ધૂણા ૧૫. દંભ ૧૬. દુરાચાર ૧૭. વેર ૧૮. વિકાર ૧૯. ભય (ડરપોક)
૨૦. જડતા. ૨૧. રોદ્ર ૨૨. દુષિત ૨૩. શંકિત ૨૪. અવિશ્વાસુ ૨૫. અભદ્ર
૨૬. ઉદાસિન ૨૭. બુદ્ધો ૨૮. ભ્રષ્ટ ૨૯. અવિવેકી ૩૦. સ્વાર્થ ૩૧. અસુખ
૩૨. લોભુપતા ૩૩. કામુકતા ૩૪. વાસના ૩૫. લાલચ ૩૬. મદ ૩૭. ખર્ષ
૩૮. બિભત્સ ૩૯. લાચારી ૪૦. અવિચાર ૪૧. વ્યભિચાર ૪૨. વિલાસ
૪૩. વિકૃતિ ૪૪. વિશ્વાસઘાત ૪૫. અસ્થિર ૪૬. દ્વેષ ૪૭. દુશ્મની
૪૮. મદાંધ ૪૯. સ્વચ્છંદ ૫૦. આત્મદ્રોહી ૫૧. વ્યગ્ર ૫૨. ઉગ્ર ૫૩. ત્રસ્ત
૫૪. વિહવળ ૫૫. નિર્બળ ૫૬. પરાજિત ૫૭. શુન્યમનસ્ક ૫૮. ચીડીયાપણ
૫૯. નિષ્કુર ૬૦. સંકુચિત ૬૧. આક્રમક ૬૨. સ્વકેન્દ્રી ૬૩. પ્રમાદી ૬૪.
અતિરેક.

હૃદય સિંહાસન, બત્રીસ સર્વનાત્મક Positive લક્ષણો અને ચોસઠ
વિનાશાત્મક (Negative) વૃત્તિઓ - જોગણીઓ - લાગણીઓની વાત
કરી.

વિક્રમ અને વેતાળને પણ આપણે બધા જ ઓળખીએ છીએ એ
વેતાળ વિક્રમના ખભા પર ચડી બેસતો હતો. પ્રભાવ પાડવાની કોશિષ

હતી હતી. રાજાસી પકડથી વિક્રમને ચોંટી પડતો હતો અને પછી એને
વેક વાતા કહેતો હતો અને દરેક વાતને અંતે એક પ્રશ્ન પુછતો હતો.

"બોલ આમાં સાચું શું ? અને ખોટું શું ? તું જો સાચો જવાબ
હતો આપે તો તારા મસ્તકના બે ટુકડા થઈ જશે."

લગભગ બધી જ વાતોમાં સામાન્ય માનવી દિધામાં પડી બંધ
વેક પ્રશ્નો આવતા. જે ખોટું હોય તે સાચું લાગતું કે સાચું હોય તે
તે ખોટું લાગતું. પણીવાર બંને વાતો સાચી લાગે તો બેય પ્રશ્નો ખોટા
વેક લાગે અને જ્યારે પેલો બત્રીસ લક્ષણો વિક્રમ ફર દઈને કહે કે આ
સાચું છે આ ખોટું ત્યારે આપણને લાગે કે "બરોબર - આણે સાચો જ
વિક્રમ લીધો".

આપણા બધાંના જ જીવનમાં પણ કાણે કાણે આવી દિધાઓ
જોડાયેલ કમળી સમસ્યાઓ આવે જ છે જેમાં સાચા ખોટાનો નિર્ણય
કેવાનું અમને બને છે.

વિક્રમ બત્રીસ લક્ષણો હતો એટલે એની સર્વનાત્મક બધી જ
વૃત્તિઓ બેના હૃદયના સિંહાસન પર પેલી પુતળીઓની જેમ નિર્ણયના
સાધક સત્ત્વોનું કાર્ય કરતી. વેતાળ - એટલે સ્વાર્થ અને પૂર્વગ્રહના
વિક્રમની માનવીના નિર્ણય પર પડતો પ્રભાવ. જેને લીધે એને ખોટું જ
સાચું લાગે અને સાચું જલ્દી સમજાય નહીં અને પેલી ચોસઠ
વિનાશાત્મક વૃત્તિઓ પછી હંમેશાં માનવીને ખોટા નિર્ણયો લેવા મજબૂર કરે.

વિક્રમ વેતાળને વશ કર્યો હતો એટલે કે એના હૃદયના સિંહાસન
પર પેલો 'સ્વાર્થ' અને પૂર્વગ્રહ'ના વેતાળનો પ્રભાવ પડવા દીધો ન હતો
એને કોઈ વખતે જ્યારે જ્યારે મુંઝવતા પ્રશ્નો એની સામે આવતા ત્યારે

ત્યારે વિનાસકોચે સ્થિત:પ્રજ્ઞતાથી સ્થિર બુદ્ધિથી એ ત્વરિત નિર્ણય લઈ શકતો અને એ નિર્ણય સત્ય અને સચોટ રહેતો.

આ નિર્ણયોમાં જે પેલી નકારાત્મક વૃત્તિઓ જોગણીઓ હતી એનો પણ એ જરૂર પડે રચનાત્મક ઉપયોગ ભરપૂર પ્રમાણમાં કરતો હિંસા લોભ, મોહ ઈત્યાદિ જ્યારે પણ કરતો ત્યારે પોતાના સ્વાર્થ ખાતર કે વેર લેવાની ભાવનાથી પ્રેરાઈને ન કરતો અને એથી સમગ્ર જીવન દરમિયાન એણે પેલી નકારાત્મક વિનાશક જોગણીઓનો એણે રચનાત્મક સૌમ્ય ઉપયોગ કરી એમને જોગણીઓમાંથી યોગિનીઓ બનાવી દીધી. ઈતિશ્રી વિક્રમ પુરાણે....

આપણા રોજરોજના જીવનમાં આપણો બધાંનો અનુભવ છે કે કોઈ પણ મુશ્કેલ કાર્ય સિદ્ધ કરવા માટે કોઈ બત્રીસ લક્ષણા પુરુષને પસંદ કરવામાં આવે છે. તો કોઈ રાક્ષસી - પિશાચી અમાનુષિ કાર્યની સિદ્ધિ માટે કોઈ બત્રીસ લક્ષણા પુરુષનો બલિ ચડાવવામાં આવે છે.

જીવનમાં ક્ષણે ક્ષણે આવાં કાર્યો કરવા માટે જે નિર્ણયો લેવાય છે તે નિર્ણયો લેવાનું કાર્ય બુદ્ધિનું છે. પ્રજ્ઞાનું છે અને એ પ્રજ્ઞાને વિશ્વાસ રહેવાનું બળ - પ્રેરણા અને હિંમત પુરું પાડવાનું કાર્ય બત્રીસ લક્ષણા હૃદયનું છે.

અને જેટલી વેળા આવા પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થાય છે, ત્રિધાઓના મંથન અનુભવાય છે અને નિર્ણયો લેવાય છે એટલી બધી જ વાત આ સર્વ પ્રક્રિયાના પ્રતિભાવો, પ્રતિબિંબો અને પડઘાઓ માનવીના હૃદય પર પડે છે. આ તમારું હૃદય છે. એ કોઈ જડ બુદ્ધો અવગણ્ય નથી. એ હૃદયના ઘબકારાને સાંભળવા સ્ટેથોસ્કોપ કામમાં આવતા નથી કે એને માપવા, એના સ્પંદનો ઝીલવા એની સંવેદનાઓનાં

સંવેદનન કરવા એ કોઈ ગ્રાફ ટોરેલા કાગળની પટ્ટી પર વાંકાચૂંકા લીકાં દોરતા કાલતું કાર્ડિઓગ્રાફના મશીનના બસની બિમારી નથી.

હૃદયને સમજવા માટે આટલી વાતો ઓછી પડતી હોય તો આવો વાંકો વધુ પણ કરી જ લઈએ.

આમૈય હૃદયની વાતો ગમે તેને કહેવાતી નથી અને કહેવી હોય તો કોઈ સાંભળવા વાળું સુખાત્ર ગોતવા જઈએ તોય મળતું નથી.

હૃદય ઉભરાઈ જાય છે, હૃદય છલકાઈ જાય છે. હૃદય ખાલી પડી જાય છે તો એને ખાલી પણ ચડી જાય છે. હૃદય ખિલી ઉઠે છે ને મૂરઝાઈ પણ જાય છે. હૃદય ચિમળાઈ જાય છે ને સુકાઈ પણ જાય છે હૃદય રિસાય છે તમામો તો માની પણ જાય છે. એ વજ્ર જેવું કઠોર તો કુસુમાદિઅપિ વધુ પણ થઈ જાય છે. હૃદય લજ્જમણીના છોડની માફક લજ્જજાય છે, કારણકે, એ પ્રેમમાં પડે છે - (એ તો તમનેય ખબર છે નહીં ?) પણ એ ફક્ત પડતું નથી. એ કુદકા મારે છે (DIVING) ઉછાળા મારે છે. હૃદયમાં આગ લાગે છે, હૃદય સળગે છે, એ ભિંજાઈ પણ જાય છે, વિચીવાઈ જાય છે, એ પીગળી પણ જાય છે તે દ્રવી પણ શકે છે. હૃદય કાંઈ છે, હૃદય તૃષી ઉઠે છે ને આનંદથી ઝૂમી પણ ઉઠે છે.

એજ હૃદય કદી કદી ખાટું થઈ જાય, કદી તુરું થાય તો કદી કડવાશ પાડી જાય, એનામાં ખાર પણ ચડે, એ મરચાં જેવું તિખું તમ તમે, એ વધુ જેવું ગળ્યું પણ બની જાય.

હૃદય બોલે, કાનમાં ગુસ્સપુસ વાતો કરે, ગુનગુનાય ઘાંટા પાડે, ઝીંકા પાડે, ખિલકાર કરી ઉઠે, આક્રોશ કરે અને વખત આવે બળવો પણ

એ કલ્પનાઓ કરે, સ્વપ્નાઓ રચે, ચિત્રો દોરેને કવિતાઓ પણ લખે, એ પળવારમાં પરીઓના પ્રદેશમાં આંટો મારી આવે, પતંગિયાની જેમ હવામાં દૂર દૂર ઉડે, એને પાંખો આવે ને એની પાંખો કપાઈ પણ નાય, તો ફરી ઉગેય પરી, એ પળમાં જોજન માપે, દેશ-વિદેશમાં અહીં બેઠાં બેઠાં ફરી આવે, કોઈને મળી આવે. કોઈને સ્વપ્નામાં કંઈક જાણે આવે તો કોઈને ભવિષ્યની ચેતવણી પણ આપી આવે (ટેલીપથી Telepathy)

એ પ્રેમમાં તો પડે, ને એવું પડે કે ઠેસ વાગે, પછડાવે ખાપ, છટપટે, તરફડે, ઘવાય, ઝૂરે, તડપે, એના હબર ટુકડે ટુકડા થઈને વેરાઈ નાય, (કોઈ વહાં ગીરા કોઈ વહાં ગીરા)

એ હૃદય કોઈને બંધનમાં બાંધી દે, તો કોઈનાં જન્મ જનમનાં બંધન એક ઝાટકામાં તોડી પણ નાંખે .

અરે, એ તમારી છાતીમાં ઘબકતું હોય પણ હકીકતમાં એ તમારી પાસે હોય જ નહીં. એ કોઈને અર્પણ થઈ ગયું હોય, કોઈના પર કુરબાન કરી દીધું હોય, કોઈની પર ન્યોછાવર થઈ ગયું હોય.....

આ છે હૃદય... તમારૂં પોતાનું આગવું અસ્તિત્વ !

એની ઘડકનના તાલ સાથે તાલ મિલાવી જીવશો તો એ તમને ઉત્કૃષ્ટ જીવન જીવવામાં મદદરૂપ થશે. છેલ્લી ઘડકન સુધી અત્યંત વખાણ રહેશે. એના ઘબકારાનું સંગીત ફક્ત તમારા સાંભળવા મુટે સંભવિયું છે અને એનાં સ્પંદનો અને સંવેદનાઓ એ તમારી અંગત, આગવી પર્સના બાબત છે. જો જો અજાણતાં પણ કોઈ એને અભડાવી ન નાય.



ઘટલાંક મહામૂલાં મંતવ્યો

ARRHYTHMIAS

ARRHYTHMIA = A = NOT

RHYTHMOS = RHYTHM Any deviation from the Normal Rhythm e.g. of the heart.

Courtesy Book's Name : HARRISON'S PRINCIPLES OF INTERNAL MEDICINE Vol. I 12th Edition. Chapter No. 174, Page 841.... Chapter Title : Approach to the patient with heart disease by EUGENE BRAUNWALD.

Although the ECG is an invaluable aspect of every cardiovascular examination, with the exception of the identification of ARRHYTHMIAS, it rarely permits establishment of a specific diagnosis.

In the absence of other abnormal findings, electrocardiographic changes MUST NOT BE OVERINTERPRETED.

The RANGE OF normal electrocardiographic findings is wide and the tracing can be affected significantly

by many NON-CARDIAC FACTORS, such as age, body habitus and serum electrolyte concentrations.

2) PITFALLS IN CARDIOVASCULAR MEDICINE
Increasing sub-specialisation in Internal Medicine and the perfection of advanced diagnostic techniques in cardiology MAY SOMETIMES (?) (NAY ! Many a times or even most of the times) be accompanied by several UNDESIRABLE CONSEQUENCES, which can be summarised as follows.

1. Failure by the Non-Cardiologist to recognize cardiac manifestations of systemic illnesses (about 19 diseases are listed whose symptoms are similar to heart diseases).

2. Failure by THE CARDIAC SPECIALIST to recognize and underlying systemic illness such as those listed above.

3. OVER - RELIANCE ON AND OVER UTILIZATION of laboratory tests, particularly specialized INVASIVE TECHNIQUES for the examination of cardio vascular system.

Electrocardiography (ECG)

Chapter 176. Page 850

by Robert J. Myerburg.

Early in the development of ECG. EINTHOVEN popularized the concepts that the human body represents

a large volume of conductor having the source of cardiac electrical activity at its centre, While the theory is NOT STRICTLY ACCURATE, it provides the clinician with a practical point from which to start....

ગુજરાતીમાં ભાવાનુવાદ

(૧) કાર્ડિઓગ્રામ (ECG) હૃદયની બધી જ બિમારીઓના નિદાન માટે ખૂબ અગત્યનું સાધન છે. પરંતુ હૃદયના તાલબદ્ધ ધબકારામાં થતા જુદા જુદા ફેરફાર સિવાય બીજું કંઈ પણ એ ચોકસાઈપૂર્વક તોષી શકતું નથી.

આથી અગર જો દર્દીને અન્ય કોઈ ચોક્કસ હૃદયરોગની બિમારીઓ જોવામાં ન આવતી હોય તો કાર્ડિઓગ્રામના લીટાંને વધુ વધુ મહત્વ આપવાની જરાય આપશ્યકતા નથી.

(૨) હૃદયરોગની બિમારીના નિદાનોમાં ભયસ્થાનો

વિસ્તૃત નવા ને વધુ ગુંચવાડાં ભર્યા નિદાનનાં ઉપકરણોનો ઉપયોગ (?) હૃદયરોગની જુદી જુદી બિમારીઓમાં રોજ નવા પેદા થતા સબ સિપ્લાતો (Sub specialists) કેટલીક વાર (નહીં મોટા ભાગે) ન શકે તેમ જ પરીણામો લાવી શકે છે.

વિદ્યાર્થ : ઓગણીસ એવી બીજી બિમારીઓ છે જેની નિશાનીઓ (Symptoms) હૃદય રોગની બિમારીઓને મળતી આવે છે. મોટા ભાગની આ બિમારીઓની નિશાનીઓને પહેલી જ તપાસમાં હૃદયની બિમારીનું કોઈ પણ ચાન્સ નથી. જે હૃદયરોગનો નિષ્ણાત ન હોય તેવો ડૉક્ટર પણ

પોતાના પેશન્ટને હૃદયનો રોગી (Heart Patient) બનાવવા તૈયાર ઉતાવળો ને ઉત્સુક હોય છે.

અને આવા સામાન્ય ડૉક્ટર દ્વારા સ્પેશીઆલીસ્ટ પાસે મોકલવામાં આવેલા પેશન્ટને પેલો સ્પેશીઆલીસ્ટ (પેલા ડૉક્ટરને ખુશ કરવા - માથો ઠેરવવા પણ) હૃદયરોગના મરીઝનો ન ભૂસાય તેવો રબર સ્ટેમ્પ પાત્ર દે છે.

હૃદય રોગની બિમારી માટે કરવામાં આવતા સેંકડો નવતના વૃક્ષ બુદ્ધા લેબોરેટરી ટેસ્ટ “લાવો એક ટેસ્ટ કરાવી લઈએ જે હશે તે ખબર પડી જશે” એવી નિયતથી કરાવેલા ટેસ્ટ કેટલાય તંદુરસ્ત દર્દીઓને રાતોરાત બિમાર બનાવી દે છે. આવા ટેસ્ટનું કોઈ રીચેકીંગ, કરાવતું નથી અને એ બધા જ ટેસ્ટ સાચા જ છે એમ માનવાને પણ કોઈ નિષ્ક્રિય વજુદ નથી.



“પ્રાણીઓ પર અમાનુષિ અપતરા કરી કરીને અમુક દવાઓ માનવીઓના રોગોમાં ફાયદા કરે છે, એવા વાલ્યાત દવા કરીને જે દવાઓ ટનના હિસાબે લાખો કરોડો માનવીઓને ખવડાવવામાં આવે છે. એનાથી સમગ્ર માનવજાતિનાં સર્વોચ્ચ અદ્ભૂત રચનાતંત્ર ખોરવાઈ ગયું છે અને બિમારીઓનાં પ્રમાણ ઘટવાને બદલે વધ્યાં છે. દવાઓનાં નુકસાનો પ્રત્યે પ્રબલ ચેતવવાનો સમય આવી ગયો છે”

A MANIFESTO JOINTLY SIGNED BY WELLKNOWN SCIENTISTS (PUBLISHED IN 1971)

- 1) PETER BEACONSFIELD
- 2) REBECA RAINSBURRY
- 3) JACQUES MONOD.
- 4) RAYMOND PAUL (FRANCE)
- 5) HUGO THEORELL (SWEDEN)

૧૧

એન્જાઈનલ પેઈન

ANGINA PECTORIS

ANGINA - LATIN ANGERE = To strangle.

Sense of Suffocation or constriction Angina Pectoris, severe but temporary attack of cardiac pain which may radiate to arms - Results from Myocardial Ischemia - often this attack is induced BY EXERCISE.

હૃદય રોગના દરેક દર્દીને જેનું નામ મોઢે છે અને જેના નામે લાખો કરોડો અબજો દર્દીઓને, કરોડો અબજો રૂપિયાની દવાઓ ખવડાવવામાં આવે છે. જે દવાઓ દર્દી આખો દિવસ ખીસામાં લઈને ફેરે છે ને રાતના ધોરણે નીચે મુકીને સુઈ જાય છે. એક બાટલી બાથરૂમ કે સંડાસમાં કાચવળી ધાપ એમ રાખી મુકે છે અને છાતીમાં જરાક દુ:ખાવો મહેસુસ થાય કે તુરત જ એક ગોળી જીભ ઉપર, જીભની નીચે, પેદાં કે ગાલની વચ્ચે ધીરવી દે છે અને એમ માને છે કે “હાશ હવે મને હાર્ટ એટક નહીં આવે” એ એન્જાઈનલ વિષે ન જાણીએ તો હૃદયની વાતો બધી જ અધુરી પડી જાય.

એન્જીનના એ લેટીન એન્જીઅર (Angere) શબ્દ પરથી આવેલો શબ્દ છે, જેનો અર્થ (ગળું) દબાવવું એવો થાય. મેડીકલ ડીકશનરીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ગળું દબાવવાથી શ્વાસ રૂંધાય એવું લાગે, ગભરામણ જેવું લાગે અને પછી એ દબાણ છાતીમાંથી હાથની ભૂંજાઓ સુધી ફેલાય. આ એન્જીનલ પેઈન હૃદય રોગના હુમલાને કારણે આવે જે દુઃખે પ્રમાણમાં વધુ (Severe) પણ એની સમય મર્યાદા ખૂબ ટૂંકા ગાળાની તાત્પુરતી (Temporary) હોય. હૃદયના સ્નાયુઓને જ્યારે રક્તનો પુરવઠો ઓછા પ્રમાણમાં મળે ત્યારે આવો દુઃખાવો થાય - OFTEN મોટા ભાગે આવો દુઃખાવો (અકકલ વગરની - વિનાકારણ કરવામાં આવતી) કસરતો અને આસનો કરવાથી પણ થતો હોય છે.

આવા એન્જીનલ પેઈન માટે પેલી મોઢામાં મુકવાની ગોળીઓ ખાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. મોઢાના અંદરની ત્વચામાં, ગોળીમાં રહેલાં રસાયણો ખૂબ જ જલ્દીથી ચુસાઈને લોહીમાં ભળી જાય છે અને એની તાત્કાલિક અસર થાય છે.

આવી ગોળીઓ ખાવાની સલાહ આપતી વેળાએ આ જાતની દવાઓ કયા સંજોગોમાં ન ખવાય (CONTRA INDICATION) એ ભાગ્યે જ દર્દીને વિગતવાર સમજાવીને જણાવવામાં આવતું હોય છે અને એવી દવાઓની આડ - અસરો (Reactions) કેવી હોય છે એ તો કોઈને કહેવું જ નથી.

જ્યારે જ્યારે ન આપવી જોઈએ, Contra Indicated હોય તેવા દર્દીઓને આ દવાઓ આપવામાં આવે છે, અને જ્યાં આપી શકાય તેવી હોય (Indicated) પરંતુ પુરતી સાવચેતી ન રાખી હોય, દર્દીની શારીરિક સ્થિતિ, એની પહેલાંની બિમારીઓ, ઈત્યાદિ અને દવાની કોઈ આડ-અસર (Reaction) આવે ત્યારે કોઈ પણ ડૉક્ટર એ રીએક્શન એને આપવામાં

આવેલી દવાથી થયું છે એમ કબુલ કરવા માંગતો જ નથી. જેવા પ્રકારનું રીએક્શન આવ્યું હોય તે રીએક્શનને એક નવી જ બિમારી ગણી વળી એની નવેસરથી ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરવામાં આવે છે. ઘણીવાર પેલી રીએક્શન લાવવા વાળી દવાઓ બંધ કરવાનું કહેવાનું પણ ભૂલી જવાય છે. પરિણામ જે આવવું જોઈએ તેજ આવે છે. દર્દી જે બિમારી માટે દવા ખાતો હતો તે બિમારી અસલમાં હતી તે કરતાં વધી જાય છે અને એની સાથે બીજી બે ચાર બિમારીઓ નવેસરથી એના શરીરમાં પેદા થઈ જાય છે.

જેને CRUEL JOKE એક ફૂર મશ્કરીની કક્ષામાં મુકી શકાય એવી હકીકત તો એ છે કે “જે બિમારી માટે આ દવા ખવડાવવામાં આવે છે એજ દવાથી પેલી બિમારી સારી થવાને બદલે વધી જાય છે, અરે કોઈ કોઈ વાર તો દર્દી એજ બિમારી વધી જવાને કારણે મરી પણ જાય છે.

આ કોઈ બેજવાબદારી ભર્યું વિધાન નથી. જે સત્ય છે તે જ રજુ કર્યું છે. આવો, જે દવાઓ એન્જીનલ પેઈન માટે ખવડાવવામાં આવે છે એનાં ત્રણ ખૂબ જ અગત્યનાં પાસાંને નજીકથી જોઈ લઈએ એટલે આ વાત કેટલી સત્ય છે તે સમજઈ જશે.

આ ત્રણ પાસાંનાં નામ છે.

1. Contra Indication : કયા સંજોગોમાં દર્દીને આ દવા ન અપાય.
2. Special Precautions : ખાસ સાવચેતી - તકેદારી રાખવી.
3. ADVERSE DRUG Reaction : દવાનાં વિષમ પરીણામો.

જે વ્યક્તિને નીચે જણાવેલ કોઈપણ તકલીફ હોય એને એન્જીનલ પેઈન માટે આપવામાં આવતી દવા ન અપાય.

CONTRA INDICATION

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 1) Bradycardia | 11) Pregnancy |
| 2) Heart Block | 12) Lactation |
| 3) Cardiac failure | 13) Glaucoma. |
| 4) Cardiogenic Shock | 14) Hypotension |
| 5) Hypertropic Cardio myopathy | 15) Broncho spasms. |
| 6) Cerebral Haemorrhage | 16) Metabolic Acidosis. |
| 7) Heart failure | 17) Prolonged fasting |
| 8) 2nd or 3rd degree Heart block | 18) Verapamil Therapy |
| 9) Myocardial Infarction | 19) Bronchial Asthma |
| 10) Impaired Peripheral Circulation | 20) Hypersens. |

આ અને બીજા પાનાઓ પર આપેલા અંગ્રેજી શબ્દોના ગુજરાતી અર્થ આ પુસ્તકના છેવાડેના પાનાં પર આપેલ છે.

Special Precautions : ખાસ ચેતવણી

હૃદય રોગના દર્દીને સામાન્ય રીતે જે દવાઓ આપવામાં આવે છે તેમાંની

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1) DIURETICS | 2) CORTICOSTEROIDS, |
| 3) CARBANOXOLONE | 4) AMPHOTERICIN. |

આવી દવાઓ શરીરમાં પોટાસીઅમનું પ્રમાણ ઘટાડી નાંખે છે અને આવી દવાઓની સાથે જો એન્જીનલ પેઈનની દવાઓ આપવામાં આવે તો પોટાસીઅમનું પ્રમાણ એટલું બધું ઘટી જાય કે જેથી હૃદય પર ખરાબ અસર પડે.

આવી જ રીતે જે દવાઓ શરીરમાં કેલ્સીઅમનું પ્રમાણ વધારતી હોય અને મેગ્નેસીઅમનું પ્રમાણ ઘટાડતી હોય તેવી દવાઓ સાથે પણ એન્જીનલ પેઈનની દવાઓ ન અપાય.

કાર્ડીઆક ગ્લાઈકોસાઈડ્સ Cardiac Glycosides ની શ્રેણીમાં આવતી એન્જીનલ પેઈનની દવાઓ જેમની તેમ પેસાબ વાટે બહાર નીકળી જાય છે એટલે જેને કીડની અને પેસાબની તકલીફ હોય એવા દર્દીમાં આ દવાઓ ખૂબ જ સંભાળપૂર્વક આપવી, જેથી કીડનીને નુકશાન ન થાય.

હૃદયરોગમાં છૂટથી વપરાતી દવાઓનાં**Reactions - આડ - અસરો**

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| 1. Anorexia | 2. nausea |
| 3. Vomitting | 4. Diahhorea |
| 5. Abdominal Pain | 6. Headache |
| 7. Facial Pain | 8. Disorientation |
| 9. Confusion | 10. Blurred Vision |
| 11. Green & Yellow Vision | 12. Extra systoles |
| 13. Atrial & Ventricular Arrhythmias | 14. Conduction Deffects |

The usual cause of death following Cardiac Glycosides poisoning (Digitalis) is Ventricular Fibrillation

- Conduction disturbances.

Glyceryl Trinitrates Side effects

મોઢામાં મુકવાની ગોળીઓની ટ્રેણીની આડ અસરો

1. CONSTIPATION
2. INDIGESTION
3. HEADACHE
4. INCREASE IN INTERA OCCULAR PRESSURE
5. FLUSHING
6. COLD SWEATS
7. COLD EXTREMITIES
8. HYPOTENSION
9. CYANOSIS
10. METHAEMOGLOBINEMIA
11. DIZZINESS
12. WHEEZING
13. OEDEMA
14. SYNCOPE
15. RESPIRATORY IMPAIRMENT
16. SKIN & EYE REACTIONS
17. HYPERSENS
18. JAUNDICE
19. SLEEP DISTURBANCES
20. DREAMS
21. FATIGUE
22. WHEEZING
23. GINGIVAL HYPERPLASIA
24. BRADYCARDIA
25. TRACHYCARDIA
26. ISCHEMIC PAIN
27. ANGINA

૧૨

રાધા ક્યું ગોરી ? મેં ક્યું કાલા ?

“યશોમતિ મૈયા સે પુછે નંદલાલા
રાધા ક્યું ગોરી ? મેં ક્યું કાલા ?

સાડું થયું કે એ જમાનામાં કાર્ડિઓલોજીસ્ટ નામનું કોઈ પ્રાણી
પેદા નહોતું થયું નહીં તો યશોદા મા કૃષ્ણને કહેત :

“બેટા મને તો ખબર નથી પણ ઉભો રહે હું હાર્ટ સ્પેશીઆલીસ્ટની
એપોઈન્ટમેંટ લઈ લઉં પછી આપણે એને પુછીશું એટલે ખબર પડી જશે.”

પછી એપોઈન્ટમેંટ લેવાય. નંદલાલ યાદવ અને મીસીસ જશોદા
યાદવ એમના ઈકલૌતા બેટા કૃષ્ણને લઈને કન્સલ્ટેશન કરવા બંધ.

પછી પચીસ બતના ટેસ્ટ કરાવાય, પચાસ બતના ઘકકા ખવડાવાય
અને બધા રીપોર્ટો પાછળ બસો - પાંચસો ગાયો વેચાઈ બંધ એટલો
ખરચ થાય પછી પેલો સ્પેશીઆલીસ્ટ એકદમ સીરચસ થઈ કહે :

“મીસ્ટર યાદવ તમારા છોકરા કૃષ્ણને હૃદયનાં પડદામાં વચ્ચે એક
કાણું છે જેને લીધે એના હૃદયમાં શુદ્ધ અને અશુદ્ધ લોહી એકબીજામાં
ભળી બંધ છે અને એ ભેજસેળીયું લોહી પછી આખા શરીરમાં ફેર છે

એટલે તમારા છોકરાના શરીરનો રંગ ભૂરો બ્લ્યુઈશ છે. યુ.સી. અમારી ડૉક્ટરોની ભાષામાં એને બ્લુ બેબી Blue Baby કહેવામાં આવે છે.”

કનેયાને ગભરાઈને બાથમાં લઈ હાંફળી ફાંફળી જશોદા પેલા ડૉક્ટરને પુછે છે. “એનો ઈલાજ શું ડૉક્ટર. મારો કનેયો મરી તો નહીં જાય ને ?”

એનો બાપ મરી ગયો હોય એટલો ગંભીર થઈને પેલો ડૉક્ટર એનું ભોંડું હલાવીને કહે છે : “ધીસ ઈઝ વેરી સીરીયસ મીસીસ યાદવ. આ એક ભયંકર બિમારી છે. એનો ઈલાજ ફક્ત ઈમરજન્સી ઓપરેશન છે. મેજર ઓપન હાર્ટ સર્જરી યુ.સી ? અમે એ કાણુ સીવી દઈશું એટલે ધોર સન વીલ બી ફાઈન - નર્થીંગ ટુ વરી. ઓન્લી.....”

“ઓનલી શું ડૉક્ટર ?” મીસ્ટર યાદવ પુછે છે

“ઓનલી એનો ખર્ચ.....” ડૉક્ટર....

“ખર્ચ કેટલો આવશે ડૉક્ટર ?” મીસ્ટર યાદવ

“ખાસ વધારે નહીં... ફક્ત બે હજાર ગાયો વ્હાઈટમાં અને...”

“અને ?”

“ફક્ત એડવાન્સમાં એક હજાર કાળી ગાયો આઈમીન બ્લેકમાં”

યુ સી ?

હવે તમને મને અને નાના બચ્ચાનેય ખબર છે કે શ્યામ - ધનશ્યામ કૃષ્ણનો જન્મ એક અંધારી રાત્રે મામા કંસની સાવ Unhygienic ગંદી ગોબરી જેલમાં થયો હતો. તુરતના જન્મેલા એ બાળકને ટોપલીમાં મુકી ધોધમાર વરસતા વરસાદમાં એનો બાપ વસુદેવ એને જમુના નદી પાર કરી મથુરામાંથી ચોરી છુપીથી ગોકુળમાં મુકી આવ્યો હતો.

Congenital Heart Defect જન્મ જાત હૃદયની ખોડ લઈને જન્મેલા કૃષ્ણને આવા વરસાદમાં પલળવાથી કોઈ ન્યુમોનિયા નહોતો થયો કે શરદી પણ નહોતી થઈ.

એનું બાળપણ તો આપણને બધાને સાવ મોઢે છે (By heart) યુ સી ? એ દહીંની મટકીઓ ફોડતો, માખણ ચોરીને ખાતો. એને કોઈ કોલેસ્ટ્રોલ પ્રોબ્લેમ થયું નહોતું કે નહોતું કંઈ હાર્ટપ્રબ્લ.

એ સાવ સાચી વાત છે કે એના હૃદયના પડદામાં કાણું હતું પણ આ તકલીફ એને ન તો નાનપણમાં નડી હતી કે ન યુવાનીમાં. સમગ્ર કૃષ્ણાવતારમાં કૃષ્ણ કદી માંદગીના બિછાને બિમાર થઈને પડ્યો હોય, અશક્ત થયો હોય કે એને હાર્ટ એટેક આવ્યો હોય એવું ક્યાંય પણ નોંધવામાં આવ્યું નથી.

એ કૃષ્ણે સમગ્ર જીવનમાં સામાન્ય માનવી કરતાં ઘણું બધું વધુ કરીને બતાવ્યું. એનું મૃત્યુ પણ કોઈ હાર્ટ ટ્રબલ કે હાર્ટ એટેકથી નથી આવ્યું. એક અકસ્માત પારધીના તીરથી ઘવાઈ એ મૃત્યુ પામ્યા.

એ જ શ્રી કૃષ્ણે એના હૃદયને કોઈની સારવારથી અભડાવા દીધું નહીં. એના હૃદયમાં રહેલા જીવ + આત્માને ભરપેટ જીવનની ક્ષણે ક્ષણે ઉપયોગમાં લીધો અને કદાચ એટલે જ

હૃદયની જન્મજાત ખામી લઈને જન્મ્યો હોવા છતાં સમગ્ર માનવ જાતિના જીવ અને આત્માનો ઉદ્ધાર કરતી ગીતાના અદાર અધ્યાય કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં ઉભો રહી એકી મ્વાસે બોલી ગયો.



કોલેસ્ટ્રોલ કૌભાંડ

અત્યાર સુધીમાં પંદર સાયન્ટીસ્ટોને (વેજાનિકોને) કોલેસ્ટ્રોલ પર સંશોધન કરવા માટે નોબેલ પ્રાઈઝ મળી ચુક્યાં છે. (એમાંના એકનો નમૂનો આપણે નો બી.પી. નાં પુસ્તકમાં આપ્યો છે) એમણે માનવ જાતનું કેટલું બધું હોલસેલમાં ભલુ કરી નાંખ્યું છે ? આવો એના પર એક નજર કરીએ.

આ બધા આંકડા ફક્ત અમેરિકા દેશના છે.

એના પરથી આખી દુનિયાના આંકડાનો અંદાજ બાંધી લેવો.

૧૯૮૪માં કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવા માટે દવાઓ ખાનારાઓની સંખ્યા ૨૫ લાખની હતી.

૧૯૯૦માં એ વધીને આઠ ગણી એટલે ૨ કરોડની થઈ.

પોતાનું કોલેસ્ટ્રોલ બરાબર રહે છે કે નહીં એ માટે ડૉક્ટરોની સલાહ લેવા માટે આ બે કરોડ પેશાન્દો મહિનામાં એકવાર પણ કન્સલ્ટેશન કરે તો એની સંખ્યા ઓછામાં ઓછી વરસમાં ચોવીસ કરોડની થાય.

એક વારની કન્સલ્ટીંગ ફીના સરેરાશ પચાસ ડોલર્સ આપવામાં આવે તો એ રકમ ૨૪ કરોડ x ૫૦ ડૉલર્સ ૧૨૦૦ કરોડ ડોલર્સની થાય.

દરેક વખતે પોતાનું કોલેસ્ટ્રોલ કેટલું છે તે તપાસવા માટે દરેક દર્દીને લેબોરેટરીમાં ટેસ્ટ કરાવવો પડે એટલે પેલા બે કરોડ માણસો મહિનામાં એક વાર એમ વરસમાં બાર વાર ટેસ્ટ કરાવે એટલે કુલ્લે ૨૪ કરોડ કોલેસ્ટ્રોલ ટેસ્ટ થયા. એક ટેસ્ટના ફક્ત દસ ડોલર્સની ફી ગણીએ તો ૨૪ કરોડ x ૧૦ ડોલર્સ = ૨૪૦ કરોડ ડોલર્સ થયા. (આમાંથી પેલા ડૉક્ટરોને જે કમીશન મળે તેનો હિસાબ નથી)

હવે આવો આપણે કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવા માટે ખવડાવવામાં આવતી દવાઓનાં વેચાણ પર એક નજર કરીએ. આ આંકડા પણ ફક્ત અમેરીકામાં વેચાતી દવાઓ પુરતા જ મર્યાદિત છે. દુનિયાભરના વેપલાનો અંદાજ બાંધી લેવો.

કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવા માટે ખવડાવવામાં આવતી દવાઓનું ૧૯૮૯માં વાર્ષિક વેચાણ ૨૧,૭૩,૦૦૦૦૦૦ બે અબજ, સત્તર કરોડ, ત્રીસ લાખ, ડોલર્સ. આ દવાઓના વેચાણમાંથી પણ ડૉક્ટરોને જુદી જુદી સ્ટાઈલથી આપવામાં આવતું કમીશન આપણે અંદાજે માપી લેવું.

આ તો થઈ ફક્ત ડૉક્ટરો, લેબોરેટરીઓ અને દવાઓની વાત. પણ “તવા ગરમ હૈ યાર ચલો હમ બી અપની રોટી પકા લે” વાળાઓ પણ ભેઈ લઈએ.

તમારું કોલેસ્ટ્રોલ ન વધે એટલા માટે અમે ખાવાની સ્પેશીઅલ આઈટમો બનાવીએ છીએ અને એમાં સવારે નાસ્તામાં ખાવામાં આવતા મકાઈના ચીવડાથી Corn flakes થી માંડી બધી જ જાતના ખોરાક અને આઈસ્ક્રીમ, પીણાં, સીગરેટ અને દાડૂ પણ આવી જાય. આમાંય પોતાની

દલાલી તો જોઈએ જ એટલે પછી અમેરીકન હાર્ટ એસોસિએશન જેવી સંસ્થાઓ ખીલાડીના ટોપની જેમ ફુટી નીકળે અને બજારમાં વેચાતા આવા માલના પેકેટો પર HEART CHECK એમ લાલ સફેદ અક્ષરે શેરો મારી મંજૂરીનો સિક્કો મારે (Seal of Approval) એ મારવાના પૈસા વસુલ કરે તે જુદા.

જે કોલેસ્ટ્રોલ માટે આટલું મોટું જબરજસ્ત કોભાંડ ચાલતું હોય તો હકીકતમાં તે ખરેખર જ ખૂબ ખરાબ હોવું જોઈએ. એનાથી હાર્ટ ટ્રબલ, બ્લડ પ્રેશર, બધું જ થતું હોવું જોઈએ અને એને કોઈપણ સંબોધોમાં ન જ વધવા દેવું જોઈએ. એમ આપણે માનીએ છીએ ખરું ?

આવો - દુનિયાભરના નિષ્ણાતો એ ફારસ વિષે શું કહે છે એ એમના જ શબ્દોમાં સાંભળીએ.

MICHAEL DEBAKEY

Famous Huston Heart Surgeon

SO FAR WE HAVE NOT FOUND THE CAUSE OF
ATHEROSCLEROSIS

“હજુ સુધી ધમનીઓના કડક થઈ જવાનું સાચું કારણ અમે જાણી શક્યા નથી.

2. Twenty seven percent of the people I operate on, for a coronary by pass, have normal cholesterol levels. Their blood is as pure as driven snow, but the arteries are clogged.

બાયપાસ સર્જરીના જેટલા ઓપરેશનો હું કરું છું. એમાંના સત્તાવીસ ટકા દર્દીઓના લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ નોર્મલ હોય છે. એમનું લોહી

આકાશમાંથી ઝરમર વરસતા બરફના પતાકા જેવું શુદ્ધ હોય છે અને છતાં એમની ધમનીઓ કડક થઈને સંકોચાએલી હોય છે.

ELIOT CORDAY

Professor of Clinical Medicine

University of California at Los Angeles.

1. You can't prove that lower cholesterol level mean anything. They certainly don't improve mortality rates. How can you say that changing the diet of the whole country will mean anything ?

૧. લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલના લેવલનું નીચે હોવું જરૂરી છે જ. એ તમે કદી પુરવાર કરી શકવાના જ નથી. એમ કરવાથી (હાર્ટ એટેક નહીં આવે અને) મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘટશે એ વાત સાવ ખોટી છે. પુરા દેશવાસીઓનો રોજરોજનો ખોરાક ધરમૂળથી બદલાવી તમે ચમત્કાર કરશો એવું શા હિસાબે કહી છો ?

1. DANIEL STEINBERG University of California at San Diego. Some people with lots of cholesterol live to a healthy 90. While with far lower level die prematurely of heart attack.

૧. કાયમ કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ લોહીમાં વધુ રહેતું હોય અને નેવું વરસ સુધી સાવ સામાન્ય તંદુરસ્ત જીવન જીવ્યા હોય તેવા ઘણા દાખલા છે જ્યારે ઘણા ઓછા લેવલના કોલેસ્ટ્રોલવાળા ખૂબ જ નાની વયે હાર્ટ એટેકથી મૃત્યુ પામે છે એવા પણ ઘણા દાખલા છે જ. (મતલબ કોલેસ્ટ્રોલ અને હાર્ટએટેકને સ્નાન સૂતકનોય સંબંધ નથી).

Dr. RICHARD GREGG - Research Administrator at BRISTOL - MYRES SQUIBB. Says In all the furore, don't forget that cholesterol is GOOD FOR YOU. It is a vital constituent of cell membranes, sex-hormones and the nervous system. Without it you will be a puddle on the floor.

The body makes most of the cholesterol it needs chiefly from the liver, though almost every other cell can manufacture it. The rest comes from diet.

કોલેસ્ટ્રોલ વિષે કરવામાં આવતા આ હોબાળામાં એ વાત જરાય ન ભૂલશો કે કોલેસ્ટ્રોલ તમારે માટે તમારા શરીર માટે સાફ છે, જરૂરી છે. તમારા કોષોની રચના, સેક્સ હોર્મોન્સ અને સમગ્ર નર્વસ સીસ્ટમનું કોલેસ્ટ્રોલ એક અગત્યનું ઘટક છે. કોલેસ્ટ્રોલ વગર તમે જમીન પર ઢોળાએલા પાણીના ખાબોચિયા જેવા છો.

શરીર પોતાને જરૂરી કોલેસ્ટ્રોલ લીવરમાંથી મોટા ભાગે બનાવી લે છે. બે કે શરીરના બધા જ કોષો પોતાને જરૂરી કોલેસ્ટ્રોલ બનાવી લેવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, બનાવી લે છે. અને બાકીનું આપણા રોજરોજના આહારમાંથી, ખોરાકમાંથી મળે છે.

THOMAS J. MOORE એના પુસ્તક HEART FAILURE માં શું કહે છે તે બેઈએ.

રીસર્ચ કરનારાઓ કદાપિ એ પુરવાર કરી શક્યા જ નથી કે ખોરાકમાં ધરખમ ફેરફારો કરવાથી કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ હોય એના કરતાં દસ ટકા પણ ઓછું કરી શકાય છે. જેનું કોલેસ્ટ્રોલ ૨૩૦ (બોર્ડર લાઈન

પર) હોય એના ખાવામાં ગમે તેટલા કડક ફેરફારો (DIETTING) કરો તો પણ એ લેવલ ૨૦૦ સુધી આવી જશે એ માનવું બેવફૂરી છે.

થોમસ મૂરે તો આવી રીતે ડાયટીંગ કે દવાઓ ખાઈને કોલેસ્ટ્રોલ નીચું લાવવાથી હૃદય રોગની બિમારીઓ થતી અટકાવી શકાય છે એ દાવાને પણ પડકાર્યો છે. એના કહેવા પ્રમાણે

There is a medical version of military Industrial Complex, that includes both, an overzealous Pharmaceutical Industry and Doctors organizations like American Medical Association.

આ વાત કેટલી સાચી છે (નગ્ન સત્ય છે) એ આપણે આગળ આપેલ અબને રૂપિયાના આંકડાઓમાં બેઈ લીધું.

ELIOT CORDAY

Professor of Medicine at the University of California - Los Angeles

It is crazy to make people so neurotic about cholesterol. They focus on cholesterol but there are many other risk factors. They don't have the evidence and for **CHRIST'S SAKE**, you don't go to work on a billion dollar programme without facts.

The prudent diet thing is not going to give them A SINGLE DAY MORE OF LIFE

કોલેસ્ટ્રોલના નામથી જનતાને વિનાકારણ ભડકાવી મારવી એ સરાસર ગુન્હો છે. કોલેસ્ટ્રોલને આટલું બધું મહત્વ આપતી વખતે (હાર્ટ એટેકનાં) બીજાં ઘણાં અગત્યનાં કારણો સાવ ભૂલાઈ જવાય છે અને કોલેસ્ટ્રોલ આટલું ખરાબ છે એ વાત સિધ્ધ કરવા માટે એમની પાસે કંઈ કહેતાં કંઈ કારણ કે પુરાવા છે જ નહીં.

કરોડો અબજો ડોલર્સનું કોભાંડ ભગવાનને ખાતર હવે બંધ કરો.

અકકલ પૂર્વકનું (હકીકતમાં અકકલ વગરનું) ડાયટીંગ કરવાથી એમના આયુષ્યમાં એક દિવસનો પણ વધારો તમે કરી શકવાના નથી જ નથી.

કોલેસ્ટ્રોલના કોભાંડનું અચ્યુતમ્ કેશવમ્ કરીએ એ પહેલાં બહીવડાવીને, જબરજસ્તીથી, મજબૂર કરીને ખવડાવવામાં આવતી આ દવાઓ માનવીના શરીરમાં એક ઠકાનો પણ ફાયદો તો કરતી નથી નથીને નથી પરંતુ એ બધી જ દવાઓ કેટલાં નુકશાન કરે છે એ પણ આપણે જાણી લઈએ. જેથી ભવિષ્યમાં કોઈ ઉલ્લુ બનાવવા વાળો ભેટી જાય તો એને શું જવાબ આપવો તે આપણને આપતાં આવડે -

કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા માટે ખવડાવવામાં આપતી દવાઓની આડ અસરો

Headache = માથાનો દુઃખાવો થાય.

Gas = વાયુનું પ્રમાણ વધી જાય.

Diarrhea = પાતલા જુલાબ થઈ જાય.

Abdominal Pain = પેટમાં દુઃખાવો થાય.

Rash = ચામડી પર રૂક્ષતા આવે, ખંજવાળ આવે.

Nausea = ઉબકા આવે

Constipation = કબજિયાત થાય.

Diminished liver functions = લીવરની કાર્યશક્તિ બગડે, ખોરવાઈ જાય અને જાતજાતની બિમારીઓ થાય.

Gall Bladder = કમળો - કમળી થાય.

Gallstone = કમળીની પથરી થાય.

Dizziness = ચક્કર આવે.

Anorexia = ભૂખ મરી જાય. ખાવાની ઈચ્છા ન થાય.

આટલે સુધી તો સાવ હલકી આડ અસરોની વાત થઈ. જે એથેરોસ્કલેરોસીસ થઈને હાર્ટ એટેક આવે એટલા માટે કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા માટે દવાઓ ખવડાવવામાં આવે છે એ દવાઓથી જ એથેરોસ્કલેરોસીસ થાય છે. અને આ દવાઓથી કેન્સર પણ થઈ શકે છે. ANY COMMENTS ? બોલો હવે કંઈ કહેવું છે ?



શરીરના અણુએ અણુને સતત જેની જરૂર છે એવી સ્નિગ્ધતા જાળવી રાખવા માટે અત્યંત ઉપયોગી કોલેસ્ટ્રોલ ના ઘટાડવાથી જ શરીર હજારો બિમારીઓનો ભોગ બને છે. એ વાત બધાં જ વૈદકીય શાસ્ત્રોમાં જોર શોરથી ઢોલી પીટીને કરવામાં આવેલી જ છે.

હૃદય રિપુઓ

હવે જે હૃદય પર સૌ બસો જેટલી વિવિધ લાગણીઓ ના પ્રભાવ પડતા હોય, અને એ પ્રભાવ પ્રમાણે એના પ્રતિભાવો (Reflections - Reactions) પણ અંકતા હોય, તો સ્વાભાવિક છે કે પેલા મીનીટના બોત્તેર ધબકારામાં ઓછા વત્તા જરૂર પ્રમાણે થાય જ વળી.

અને પેલા, પોતાના નામની પાછળ ચાર કુટ લાંબુ ડીગ્રીઓનું પુછડું લટકાવીને હુપા-હુપ કરનાર હૃદયના નિષ્ણાતોનું જ કહેવું છે કે માનવીના હૃદયના ધબકારા મિનિટના ૬૦ થી માંડી વધીને મિનિટના ૨૭૦ સુધી પણ થઈ શકે છે અને જરૂરત પ્રમાણે, આવી રીતે આપ મેળે વધી જતા ધબકારા, વળી પાછા પોતાની મેળે એના અસલ આંકડા પર આવી જ નય છે.

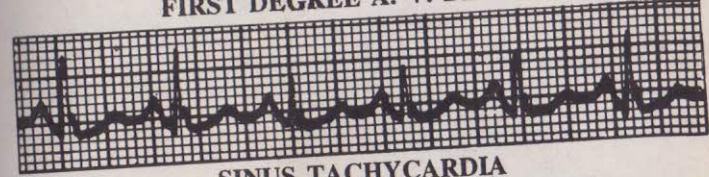
અને હા.... જે બોત્તેર ધબકારા મિનિટના નોર્મલ કહેવામાં આવે છે એ નોર્મલનું માર્જન પણ ૬૦ થી ૮૫ સુધીનું હોય છે. એટલે એ પણ સાબિત થાય છે કે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ હૃદયના ધબકારા એક સરખા હોવા જ નોઈએ એ જરૂરી નથી. એટલું જ નહીં પરંતુ કંઈ લાગણીથી કઈ વ્યક્તિના હૃદયના ધબકારા કેટલા પ્રમાણમાં વધી જવા નોઈએ કે કેટલા પ્રમાણમાં ધીમા પડી જવા નોઈએ એનું પ્રમાણ પણ કોઈ નક્કી



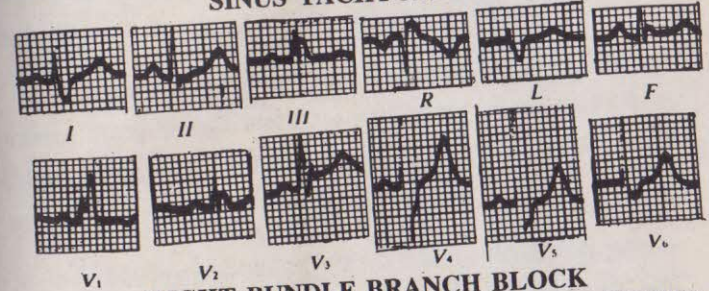
SUPRA VENTRICULAR EXTRASYSTOLE



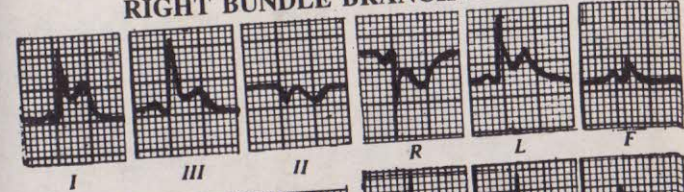
FIRST DEGREE A. V. BLOCK



SINUS TACHYCARDIA



RIGHT BUNDLE BRANCH BLOCK



ACUTE PERI CARDITIS

E.C.G. મૂઠ મારી ને રીબાવી રીબાવી મારી નાંખવાનું એક હાથવગું સાધન.

હી સાબતું નથી. ઉદાહરણ કાર્ડિઓગ્રામ કઠાપતી જ વખતે કાર્ડિઓગ્રામ કાઢતી જ કોઈ રૂપાળી નસને જોઈને જ કોઈ દર્દીના હૃદયના ઘબકારા પાસી જાય કે હૃદય એકાદ ઘબકારો ચુકી જાય અને એની નોંધ પેલા કામચિત્રા ઉપર નીચે ને વાંકા ચૂકા થતા લીટા પર પડે તો એને કાર્ડિયલ ક્રેટેવાય કે નહીં ?

૧૯૦૩ માં જર્મનીના Wilhelm Einthoven સ્ટ્રીંગ ગેલ્વેનોમિટરથી કવચના ઘબકારાનું ગ્રાફીક નોંધ કરતું સાધન બનાવ્યું અને ૧૯૩૦માં એમાં વધારી મેક્કારો થઈ ૧૯૫૦માં આજનું ECG મશીન અસ્તિત્વમાં આવ્યું અને માનવીના હૃદય પર અમાનુષિ આફતોનાં વાદળાં ઘેરાવા લાગ્યાં.

વક્ત અમેરિકામાં દર વર્ષે સાત કરોડ પચાસ લાખ કાર્ડિઓગ્રામ કાઢવામાં આવે છે અને એમાંના અડધો અડધ ફક્ત બ્લીકથી હૃદય રોગના મરીઝ બની જાય છે ને બાકીના અડધાને મારી મચડીને કવચના રોગી તરીકે હોકી બેસાડવામાં આવે છે.

“ECG ના મશીનની શોધે સમગ્ર માનવ જાતિનું જેટલું નુકશાન કર્યું છે, એટલું નુકશાન તો કદાચ એટમ બોમ્બની શોધે પણ નથી કર્યું” આ શબ્દો મારા નથી. મુંબઈ શહેરના એક ખૂબ જ બણીતા સંવેદનશીલ કાર્ડિઓલોજિસ્ટના છે.

અને પછી પેલા અત્યંત સંવેદનાથી ભરેલા હૃદયને પેલા કહેવાતા કવચના નિષ્ણાતોએ કેવું અને કેટલું રિબાવ્યું છે, વગોવ્યું છે અને પદ્ધતિસર વ્યવસ્થા છે એનોય થોડો ઈતિહાસ જોઈ લઈએ.

પેસ મેકર

બેટરી ડાઉન થઈ જાય અને ગાડી ધક્કા મારીને ચલાવવી પડે એમ હૃદયને ધબકારા મારવા ધક્કો મારનારી બેટરીનું રૂપાળું નામ પેસ મેકર છે.

૧૯૬૦માં સૌ પ્રથમ આવું પેસમેકર માનવીના શરીરમાં બેસાડવામાં આવ્યું અને તે પછીનાં પચીસ વર્ષોમાં એવરેડીની બેટરી વાળાનેય શરમાવે એવો આ ઉદ્યોગ કુલીને ફાળકે ગયો.

દર વર્ષે એક લાખ આવાં પેસ મેકરો ફક્ત અમેરિકામાં લગાડવામાં આવે છે. અંદાજે પાંચ લાખ પેસ મેકર લગાડીને ફરતા માનવીઓ આજની તારીખમાં અમેરિકાના રસ્તાઓ પર રખડતા હોવાનો અંદાજ છે.

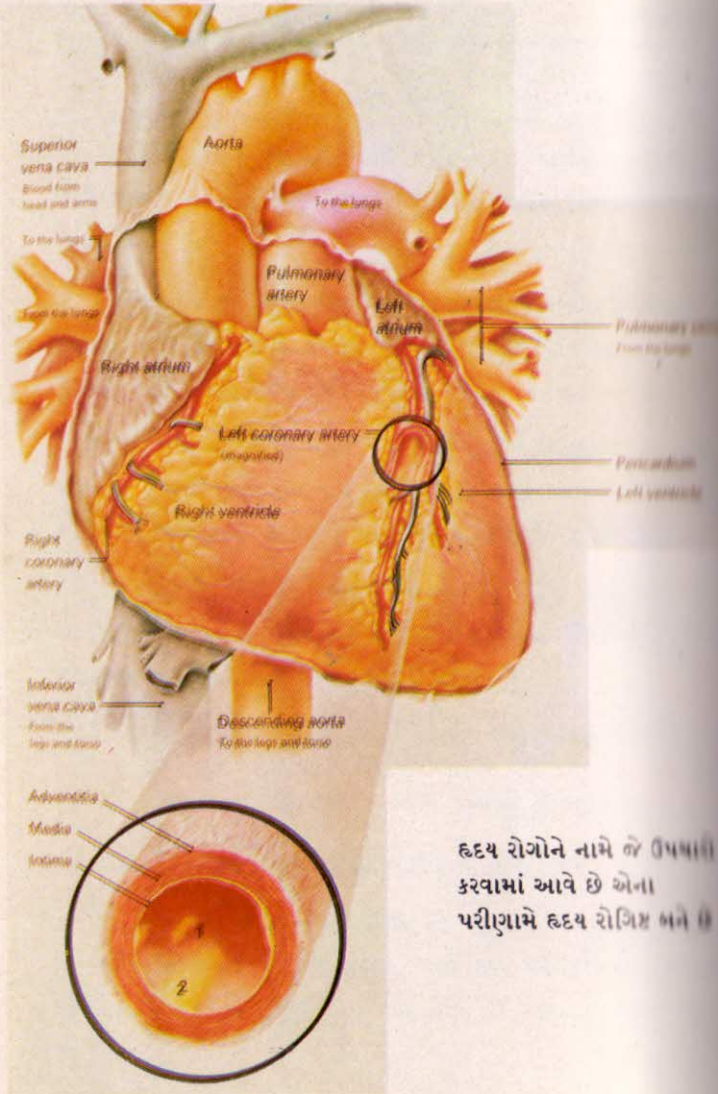
અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિઓલોજી અને અમેરિકન હાર્ટ એસોસિએશન આવાં પેસ મેકર જેને બેસાડી શકાય એવી વ્યક્તિઓને ત્રણ વર્ગમાં વહેંચી દે છે.

૧. Definitely Indicated - ખરેખર બેસાડવું જરૂરી છે તેવા

૨. Possibly Indicated - કદાચ બેસાડી બેવાય તેવા

૩. Not Indicated - કોઈ જરૂરત ન હોય તેવા

ટૂંકામાં અથવા સાનમાં કહીએ તો સામાન્ય જનતાના કોઈપણ માનવીને પેસ મેકર બેસાડી શકાય. પછી એને એની ખરેખર જરૂરત હોય, કદાચ હોય કે સમૂળગી ન પણ હોય તો પણ.... આપા સમજ મેં ?



હૃદય રોગોને નામે જે ઉપચારો કરવામાં આવે છે એના પરીણામે હૃદય રોગિષ્ટ બને છે

બાય પાસ

CORONARY ARTERY BYPASS GRAFTS (CABG)

ફક્ત અમેરિકામાં દર વર્ષે એક લાખ પંચોતેર હજાર ઓપરેશનો બાય છે, અને હિંદુસ્તાનમાં પણ બાય પાસ સર્જરીના ઓપરેશનોના આંકડા હવે નોંધી શકાય એટલી મર્યાદામાં રહ્યા નથી. આપણા દેશમાં બાય પાસને જરૂરિયાત કરતાં સ્ટેલ્સ સીમ્બોલ વધુ માનવામાં આવે છે અને "મેં બે વાર બાય પાસ કરાવ્યું છે" કે "મેં પોર્ટર કે હમાલ પાસે પાનું બાય પાસ કરાવ્યું છે" એમ કહી કોલર ટાઈટ કરી વાત કરનારા મલીએ મલીએ મળી આવે છે. અરે હવે તો અહીંયા જ બાયપાસનાં સર્જિકલ કતલખાનાં એટલાં બધાં ઉગી નીકળ્યાં છે કે પેલા પોર્ટરો દોડતા દોડતા અહીં આવે છે અને એમના એજન્ડો એમને ઘેટાં બકરાં મેળવી આપવામાં મદદ કરે છે.

બાયપાસના તમાશાનું વર્ણન કરવા એક હજાર પાનાનો ગ્રંથ નાનો

Cecil Text Book of Medicine ના ગ્રંથમાં DIRECT CORONARY ARTERY નામના પાના નં. ૩૨૮ પર આલેખાયેલા ચિત્રની આ ચાર લીટી ઘણું બધું સાનમાં સંમજવી જાય છે. આવી પહેલાં એના જ શબ્દોમાં વાંચી લઈએ એટલે ગલત રજુઆત કરવાની શામ ન આવે.

Quote

..... Graft occlusion during the first year in most reported series, varies from 10 to 12 percent. Only a small additional percentage of grafts occlude during the 2nd and 3rd year.

However CORONARY ARTERY SURGERY IS A PALLIATIVE PROCEDURE AND MOST PATIENTS REDEVELOP ANGINA MONTHS TO YEAR AFTER THE PROCEDURE

OCCLUSION = The closure of an opening especially of ducts or blood vessels. રક્તવાહિની જેને ખોલવામાં આવી હોય તે ફરી પાછી બીડાઈ જાય, સંકોચાઈ જાય.

PALLIATIVE = Anything which serves to Alleviate but cannot cure a disease.

અનુવાદ.

ગ્રાફ્ટ (બાયપાસ)ના પહેલા વર્ષ દરમિયાન નોંધાયેલા કેસોમાં ખોલવામાં આવેલી રક્તવાહિની ફરી વાર સંકોચાઈને બંધ થઈ ગઈ હોય તેવા દસથી બાર ટકા કેસ જોવામાં આવ્યા. પછીના બીજા અને ત્રીજા વર્ષમાં આ ટકાવારીમાં થોડો વધારો નોંધાયો.

(બાયપાસ) કોરોનરી આર્ટરી સર્જરી એ કદાચ (તાત્પર્ય) દર્દ હળવું કરવામાં મદદરૂપ થતું હશે. એ બિમારીને સારી (CURE) કરી શકતું નથી જ. ઓપરેશનના થોડા મહિના કે વર્ષમાં જ દર્દીને ફરી એન્જીનાના તકલીફ શરૂ થઈ જાય છે.

એન્જીઓપ્લાસ્ટી

PERCUTANEOUS TRANSLUMINAL ANGIOPLASTY (PCTA)

Quote / CECILS TEXT BOOK OF MEDICINE Page 329.

GRUENTZIG introduced direct coronary artery dilatation with a ballon catheter (PCTA) in 1977.

About 70,000 PCTA are done annually. Approximately 30 percent of patients develop RESTENOSIS of the dilated coronary artery in the initial six months.

અનુવાદ :

ગ્રુએન્ટ્ઝિગે ૧૯૭૭ માં બલુન કેથીટરથી કોરોનરી આર્ટરી પહોળી કરવાની શરૂઆત કરી.

દર વર્ષે PCTA નાં આવાં ૭૦,૦૦૦ (સીતેર હજાર) ઓપરેશનો કરવામાં આવે છે.

અંદાજે (?) આવાં ઓપરેશનોમાંના ત્રીસ ટકા દર્દીઓની ખોલીને પહોળી કરેલી ધમનીઓ ફરી પાછી સંકોચાઈ જાય છે.

હૃદયના ભંગારનું બજાર એટલું તેજ છે કે રોજ નવા નવા અખતરાઓ થાય છે, હજારો - લાખો નહીં, કરોડો હૃદયોની સાથે ફૂર રમતો રમાય છે અને વ્યવસ્થિત રીતે માનવીને જીવાડતાં બિચારાં માસુમ હૃદયો કસાઈઓ અને ખાટકીઓના છરાઓથી છેદાતાં જાય છે.

આ બલિદાનની વેદી પરથી કેટલા બકરા બચે છે એ પણ આવો જોઈ લઈએ.

SURVIVAL DATA (Page 339. Cecil) VETERANS ADMINISTRATION CO-OPERATIVE STUDY OF PATIENTS ના આપેલ આંકડા પ્રમાણે ઓપરેશન કર્યા પછીના ૩ વર્ષને ૧ મહિના પછી ઓપરેશન કરાવેલા સો દર્દીઓમાંના ૮૮ જીવતા હતા. જ્યાં દવાઓની સારવાર કરાવનાર હૃદયના દર્દીઓમાંના સો માના ફક્ત ૧૫ જીવંત હતા.

(સાડા ત્રણ વર્ષ પછી આમાંનાં કેટલા જીવંત હતા એની નોંધ નથી અને આ સાડા ત્રણ વર્ષ પણ ઓપરેશનવાળા ૮૮ ડાકાને ૧૫ માનનારા ૬૫ ડાકા કેવું જીવન જીવતા હતા એનો પણ ક્યાંય ઉલ્લેખ નથી) ઓપરેશન કરાવેલ સો માંના ૧૨ અને દવાઓ કરાવનારા સો માંના ૩૫ મરી ગયા એ આપણે સમજી જવાનું.

SUDDEN CARDIAC DEATH

અચાનક હૃદય બંધ પડવાથી થતાં મૃત્યુ

- ૧) અમેરિકામાં અચાનક હૃદય બંધ પડી જવાથી થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ રોજની એક હજાર બસો (૧૨૦૦) વ્યક્તિઓનું હોય છે.
- ૨) ૨૦ થી ૬૦ વર્ષની વયની વ્યક્તિઓમાં થતાં મૃત્યુના પિપિત કારણોમાં સૌથી વધુ અચાનક હૃદય બંધ પડવાથી થતાં મૃત્યુ હોવાનું માનવામાં આવે છે.
- ૩) આમ રોજ થતાં ૧૨૦૦ મૃત્યુમાંના પચીસ ડાકા, એટલે કે ત્રણસો માનવીઓ તો એવા હોય છે કે જેમને કોઈપણ પ્રકારની હૃદયની બિમારીઓ હતી જ નહીં. અને જો હતી તો પણ એમનાં શારીરિક તપાસણીમાં ક્યાંય જોવામાં કે જાણવામાં આવી ન હતી.

(ઉપરની વાત ને બીજી રીતે જોઈએ તો એમ કહેવાય કે પેલા ૧૨૦૦ માંના ૭૫ ડાકા એટલે ૯૦૦ વ્યક્તિઓને મેડીકલ તપાસમાં હૃદયની બિમારીઓ હોવાનું જાણવામાં આવ્યું પણ હોય, એના ઈલાજ કે ઓપરેશન પણ કરવામાં આવ્યાં હોય અને છતાં એમના મૃત્યુ હૃદય અચાનક બંધ પડી જો સારવાર દરમિયાન કે તુરત તત્પર્યાત થયાં હોય)

- ૧) અચાનક હૃદય બંધ પડીને થતાં મૃત્યુઓમાં સ્ત્રીઓનું પ્રમાણ ચોથા ભાગનું (૨૫ ડાકા) છે.

ફિલિપાઇનના બાયો - એન્જનીયરો ૧૯૬૦ થી શરીરની અંદર ફીટ કરી શકાય એવું કૃત્રિમ હૃદય બનાવવા ફાંફા મારી રહ્યા છે.

UNIVERSITY OF UTAH MEDICAL CENTRE ના આવા આંગ્રેજીઆઓની એક ટીમે ડૉ. બાર્ની ક્લાર્ક નામના એક ડોકીટરના શરીરમાં ૧૯૮૨ના ડીસેમ્બરમાં આવું એક કૃત્રિમ હૃદય ફીટ કર્યું (ખોટા દાંતનું ચોકું બેસાડાય તો હૃદય કેમ નહીં ?)

આવી રીતે કૃત્રિમ હૃદય ફીટ કરાવેલ આ ડેન્ટીસ્ટ પછી એના શરીરના બીજા બધા અગત્યના અવયવો એક પછી એક ફેઈલ થવાથી અને મગજને શોક (SHOCK) લાગવાથી ગણેલા એકસોને વાર દિવસમાં મરી ગયો.

એના મૃત્યુના સમયે પણ એનું પેલું કૃત્રિમ હૃદય ડકોરાબંધ રીતે ધકારી રહ્યું હતું (તાલીયાં)... દર્દી મર ગયા તો ક્યા હુઆ ? ડાકા તો હંદા હે ના ? ફુસરા લગવાને વાલા મીલ હી બયેગા.....

BRAIN DAMAGE AFTER BYPASS.

By KUNIO SUWA M. D.

COURTESY : BIOMED SEP. / OCT. 1995 ISSUE

WHICH BLOOD GAS CAUSED BRAIN DAMAGE ?

..... The model was applied successfully to a set of blood gas data on a patient who had brain damage after CARDIAC SURGERY.

Contrary to original impression, we couclude that a very low PCO_2 (a) of CPB (Cardio Pulmonary Bypass) was the most likely cause of this brain damage.

ગુજરાતીમાં ભાવાનુવાદ

બાયપાસ ઓપરેશન પશ્ચાત્ થતું બ્રેઇન ડેમેજ

બાયપાસ સર્જરી કરાવ્યા પશ્ચાત્ દર્દીના મગજને નુકસાન કયા કારણોસર થાય છે એ શોધવા માટે એક ખાસ મનાવેલ યંત્ર દ્વારા દર્દીના રક્તમાંના જુદા જુદા વાયુઓનું પ્રમાણ કેટલું જુએની ચકાસણી કરવામાં આવી.

અત્યાર સુધી જે વાત બણવામાં નહોતી આવી તે આ ચકાસણી દ્વારા બણવામાં આવી.

કાર્ડીઓ પલ્મોનરી બાયપાસ (CPB) સર્જરીના અંતિમ તબક્કામાં દર્દીના લોહીમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડ વાયુ PCO_2 (a) નું પ્રમાણ ખૂબ જ ઓછું (13mm Hg) થઈ જવાના કારણે જ દર્દીને મગજનું કાયમનું નુકસાન થયું હોવું જોઈએ એમ અમારું માનવું છે.

* * * *

હોશિયાર - ખબરદાર !!

હવે નક્કી હૃદય આવી રહ્યું છે.

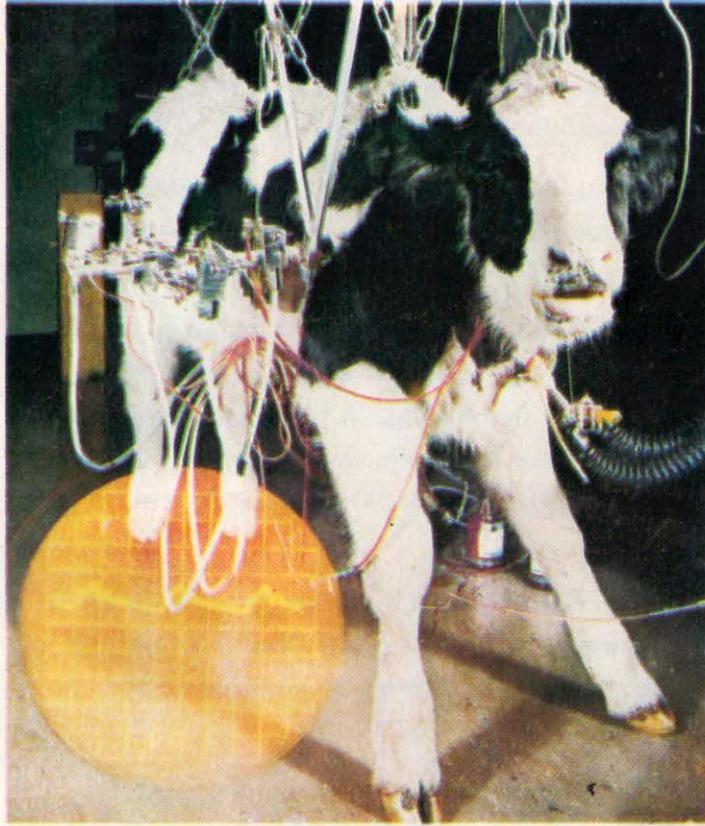
“હું તારી ઘોર તપશ્ચર્યાથી અત્યંત પ્રસન્ન થયો છું વત્સ, માંગ, માંગ, માંગે તે આપું”.

“મને કદી પણ મોત આવે જ નહીં, હું અમર થઈ જાઉં, ફક્ત એટલું જ માંગું પ્રભુ !”

“તથાસ્તુ !”

અને પછી કંસો, રાવણો અને હિરણ્યકશ્યપ જેવા નર - ભયાનક, પિશાચિ રાક્ષસો બની આ ધરતી પર અત્યાચાર આચરી આ ધરતી પર એક જબરજસ્ત બોજ બની ગયા, એમનાં પાપાચાર અને આતંકવાદ ને પરીણામે આ સ્વર્ગ સમી પૃથ્વી અત્યાચાર અને બ્રહ્માચારથી ખદબદતું એક નર્ક બની ગઈ.

એક સાવ નિર્દોષ, કુમળી વયના ગાયના વાછરડાનું આ ચિત્ર ખૂબ જ ધ્યાનથી જુઓ.



તબીબી વ્યવસાય નું ભયાનક રાક્ષસી અસલી રૂપ

નેતાં જ નેના પ્રત્યે વ્હાલથી હૃદય છલકાઈ ભય, એવા રૂપાળા વાછરડાના ચહેરા પર નયો ભય, યાતના અને ત્રાસ અંકાઈ ગયો છે. કારણ ?

કારણ એના અસલી હૃદયની જગ્યાએ પેલા માનવ બાતનું ભલું કરવાનો દાવો કરનાર વૈજ્ઞાનિકોએ સાવ કૃત્રિમ, યાંત્રિક હૃદય ફીટ કર્યું છે.

અને એમનો દાવો છે કે આ Synthetic Heart, કૃત્રિમ હૃદય બેસાડ્યા પછી આ ભાગ્યશાળી (?) વાછરડું એકત્રીસ કલાક જીવ્યું હતું.

પુરી થવા આવતી આ વીસમી સદી દરમિયાન વિજ્ઞાને એક ભયાનક રાક્ષસી સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. એનાં વિષમ પરીણામો જે આપણે વર્તમાનમાં ભોગવી રહ્યા છીએ એ નેતાં ભવિષ્યની બીજી પચ્ચીસ પેઢીઓની શી હાલત થશે એની તો કલ્પનાય થઈ શકતી નથી. પણ કલ્પના કર્યા વગર રહી શકાતું નથી (હૃદયમં ઉપજતી સંવેદના ના કદાચ પડઘા પડતા હશે ?)

એક માનવીને "વધુ જીવવાની કે અમર થઈ જવાની" લાહ્યમાં પરુ, પક્ષી, ઝાડ, પાન, ધરતીને છાવરતું વિશાળ આકાશ અને ઉડાણનાં પાતાળ.... બધું જ આ રાક્ષસોના અમાનુષિ અખતરાઓએ સાવ પાયમાલ કરી નાંખ્યાં છે.

અને ઉજડ થએલી આ ધરતી પર જડ બની ગએલી પ્રજા પર હકુમત ચલાવનારા માનવીઓ માટે આવાં કૃત્રિમ હૃદયો, લીવરો, કીડનીઓ, ફેફસાંઓ, મગજ - ભેન્નંઓ બધે બધું જ બજારમાં વેચાતું મળશે. એ અવયવોનાં બહેર લીલામ થશે અને વધુમાં વધુ કિંમત ચુકવનારને એ આપવામાં આવશે. એમાંય કાળા બજાર, બ્રષ્ટાચાર અને સગાંવાદ ચાલશે.

પાછલે બારણેથી એને મેળવી આપનાર દલાલોની પલ્લનો ઉભી થઈ જશે અને એ અવયવો ફીટ કરી 'અમર' કરી દેનારા આધુનિક "તથાસ્તુ" કહેનારા દેવતાઓને પેદા કરતી નવી નવી કોલેજો કુટ્ટી નીકળશે. જુના પુરાણા અવયવો કાઢી ભંગારમાં નાંખી નવે નવાં કૃત્રિમ અવયવો ફીટ કરી આપનારી, મેઈન્ટેઈન કરનારી અને સર્વીસીંગ કરનારી અદ્યતન ટેન-સ્ટાર હોસ્પીટલો ઉગી નીકળશે.... અને હાલ જે રાવણો, કંસો અને હિરણ્યકશ્યપો આપણા વચ્ચે છે તે તો છે ત્યાંના ત્યાં જ રહેશે, એમાં રોજ નવા નવા ચહેરા મહોરા પહેરેલા પિશાચો ઉમેરાતા જશે.

સાફ છે કે આ કલ્પના ને હકીકતમાં પલટાએલી બેવા માટે આપણે અહીં હાજરનહી હોઈએ.

★ ★ ★ ★

DR. MICHAEL DE BAKEY stopped performing HEART TRANSPLANT OPERATIONS in 1970 because "The results just did not justify the cost" and difficulty of the procedure. At that time 80% of the patients died within the 1st year and more than 50% of those who survived fell victim within 2 years to either fatal REJECTION or runaway infection.

હૃદય મંથન જેવાં બીજાં એક લાખ પુસ્તકોનો સાર આ ઉપરની ચાર લીટીઓમાં સમાઈ નાચ છે.

Reduce Size of
HIPS!



How are YOU? Most of us are "heavy" because we carry too much weight. There's a way. A wonderful no-work way. RelaxAcizor "relaxes" your muscles and reduces the SIZE of hips, waistline, tummy and thighs while you REST at home.

NO WEIGHT LIFTING. RelaxAcizor is different. Completely different. Low-impact muscle toning... without a bit of effort!

How it works: Many women lack good muscle tone because they don't get enough exercise. RelaxAcizor gives you a continuous, concentrated exercise to each leg, one strap on hip, waistline, abdomen and thighs. Regular use causes these areas to contract as they automatically do the exact opposite of what normally happens of muscle exercise. And the less the muscle tone the greater the degree of size reduction.

FREE! Find out what RelaxAcizor can do for YOU! Send for your free copy of "Size Figure" by Barton Shiles. No cost. No obligation.

RelaxAcizor

PRINCIPAL OFFICE: NEW YORK, N. Y. 10017
100 Madison Ave., 4th Floor, NEW YORK, N. Y. 10017
Phone No. 67-5000 (4 Lines) - TOLL FREE

PUBLIC BEWARE!

WARNING AGAINST RELAXACIZORS

All persons who use a RelaxAcizor device for muscle exercise and other purposes are hereby advised and warned that the device has been found to be dangerous to health by a United States District Court. RelaxAcizor devices have been distributed since 1949, and approximately 400,000 units have been sold.

The Court found that the RelaxAcizor may:

1. Aggravate many medical conditions in susceptible persons;
2. Have a serious potential for damage to the heart and other vital body organs; and
3. Be capable of causing a miscarriage, and otherwise may jeopardize the health and even the life of the user.

For further information write to:
U.S. Department of Health,
Education, and Welfare
Public Health Service
Food and Drug Administration
5600 Fishers Lane
Rockville, Maryland 20852



બેવકૂફોની વસ્તીમાં શ્રી ચારસોવીસ ભૂખે મરતા નથી. નપૂંસક સરકારો ઘોડો નાસી ગયા પછી જ તબેલાને તાળાં મારે છે.

૧૭

મણિભાઈ - મણિબહેન

You forfeit 3/4th of yourself
when you try to be like others.

મણિલાલ કે મણિબહેન જ્યારે પોતાના વજનમાં પાંચ કિલો ઘટાડો કરવાના ધમપછાડા કરે છે, એજ દિવસથી એ પોતાનું આગવું અસ્તિત્વ (પોણા ભાગનું) ગુમાવી દે છે. મતલબ પછી મણિલાલનો મનોજકુમાર કે મણિબહેનની મિનાક્ષી તો થતી નથી જ પણ એ બન્નેનું ફક્ત નામ જ એમના શરીર પર લલકેલું રહે છે. એમનું પોતાપણું ક્યાંય ગોતવા છતાંય જડતું જ નથી.

અને હા.

વજનના કુદરતી રીતે વધવાથી હકીકતમાં કોઈ રોગ થતા જ નથી. જે કંઈ બિમારીઓ આવે છે એ વજનને કૃત્રિમ રીતે ઘટાડવાના બેવકૂફી બધાં અખતરા કરવાથી જ આવે છે. ડાયટીંગના મેનીયાથી કે ભૂખ ન લાગવા માટે લેવામાં આવતી અત્યંત જલદ દવાઓને પરીણામે આવે છે.

દસેક વર્ષ પૂર્વે મુંબઈના અદ્યતન નરીમાન પોઈન્ટ પર એક ઑફીસ ખુલી. મુંબઈનાં બધાં જ દૈનિકોમાં આખાં પાનાની જાહેર ખબરોમાં છ

મહિનામાં પચીસ કિલો ગેરન્ટીડ વજન ઘટાડી આપવાના દાવા કરવામાં આવ્યા. ફક્ત સલાહ લેવાની ફી રૂ. ૫૦૦૦/- આપી, હજારોની સંખ્યામાં શાળાએ જતાં બાળકો, યુવક યુવતીઓ અને વયસ્કોએ એ ઈલાજ કરાવ્યા. એ ઈલાજ કરાવનારામાંનો કોઈ એકાદ જણ તમને મળી નય તો જરા એની આપવીતી પૂછી જોજો. પેલી અફલાતૂન કંપની તો પાટીયાં ફેરવી રાતોરાત ગુલ થઈ ગઈ ને લાખો માનવીઓનાં જીવન બરબાદ કરતી ગઈ.

UNCLE MOTU AND AUNTY FATSY ARE THE
HAPPIEST PEOPLE UNTIL THEY ARE TOLD
OVERWEIGHT CAN CAUSE HEART TROUBLE

મારી તમારી આસ પાસ, અડોસ પડોસમાં તબિયતમાં જાડાં પાડાં હોય તેવાંને નજીકથી ઓળખવા પ્રયત્ન કરશો તો કદાચ એમના જેવાં માનસિક અને શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત સુખી અને આનંદી માનવીઓ ભાગ્યે જ જોવાં મળશે. પાતળાં - કીડક્યાં - સળેકડાં માનવીઓ મોટાભાગે ચીડીયાં, કીચકીચીયાં, અસંતોષી અને રોગિષ્ટ હોય છે.

વજનના વિષય માટે હું એક અલગ જ પુસ્તક લખવા માંગુ છું. હાર્ટ ટ્રબલને અને વજનને સીધો સંબંધ છે, એવું કહેનારાઓ કટી પછા એ વાત સાચી છે એ પુરવાર કરી શક્યા જ નથી અને એમનું માની તમારા શરીરને અને મનને દુબળું પાડવાની કોઈ જ આપશ્યકતા પછા નથી.

આ સાથે આપેલ જાહેર ખબરોના નમુના અને એ વાંચી ચાર લાખ મૂર્ખાઓએ એની અજમાયશ કર્યા પછી અત્યંત ઉલાપોલ થવાને કારણે U.S. Dept. of Health, Education and Welfare- Public

Health Services FDA દ્વારા અમેરિકાની દરેક પોસ્ટ ઓફીસમાં ચેતવણી સ્વરૂપ ચોડાડવામાં આવેલ પોસ્ટરો સાનમાં જ નહીં, ચીસો પાડી પાડીને ઘણું બધું કહે છે. તમારે સાંભળવું છે ?



પરોપદેશે પાંડિત્યમ્ - યાને - પોથીમાંનાં રીંગણાં

“વજન દસ કિલો ઘટાડી ઘો, ચા, કોફી, બીડી, સીગારેટ, તંબાકુ બીલકુલ બંધ, દાડને તો અડવાનું પણ નહીં, મીઠું, સાકર સફેદ ઝેર છે, તેલ - ઘી, માખણ રસોડામાં નો એન્ટ્રી - બાફેલાં શાકભાજી ખાઓ, ફણગાવેલું કાચું કઠોળ ખાઓ. ચાવલ, બટાટ - ટચ નહીં કરવાનાં. રોજ બે માર્દલ ચાલો, જોગીંગ કરો, યોગા, મેડિટેશન ને આસનો કરો.

હોકમ હોક આવી સસ્તી સલાહો આપનારનું પોતાનું વજન કેટલું છે એ માપી લો. એ પોતે કેટલો દાડ સીગરેટો પીએ છે, કેટલું ચટાકેદાર મસ્ત ભોજન જમ્ને છે ? બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબીટીસ કે હાર્ટ ટ્રબલની કેટલી ગોળીઓ ગળે છે ? એ જરા એની નજરમાં નજર મિલાવી બિનધાસ્ત પુછી લ્યો.

એ જવાબ તો નહીં આપે - પણ તમને ઘણું બધું વગર બોલ્યે સમજાઈ જશે.

થોડુંક લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ વિષે પણ

સૌજન્ય : Diseases of Liver & Biliary System by sheila Sherlock & James Dooley

લીવરનું ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવું એ એક ખૂબ જ જવાબદારી ભર્યું કાર્ય છે. બગડેલું લીવર કાઢીને બદલામાં બીજા કોઈનું લીવર ફીટ કરી દેવાથી આ જવાબદારી પુરી થતી નથી. આ ઓપરેશનો ખૂબ જ ચોકકસ સગવડો ધરાવતી હોસ્પિટલોમાં જ થઈ શકે છે.

લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવું એ એક ખૂબ જ જવાબદારી ભર્યું કાર્ય છે. બગડેલું લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવ્યા પછી એજ દર્દીનું બદલાવેલું લીવર પણ કદાચ બદલવું પડે કે એના શરીરના કીડની કે હાર્ટ જેવા સાબ સારા અવયવો પણ અચાનક પોતાનું કાર્ય કરતા અટકી જાય અને એમને પણ તાત્કાલિક બદલવાની ઈમરજન્સી જરૂરત ઊભી થાય એ લક્ષ્યમાં રાખી આવા અવયવો જરૂરત પડે તુરત હાંસલ થઈ શકે એની પૂર્વ તૈયારી રાખવી પડે છે.

આટલું ક્યાં પછી પણ જે દર્દી લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સાથે જીવી જાય છે તો એને જીંદગી સુધી ખૂબ જ મોંઘી દવાઓ પર નભવું પડે છે અને સતત કોઈને કોઈ ઓપરેશન કરાવવું પડે, એની કાળજી રાખવી પડે છે.

બીજાનો અવયવ શરીર નકારી (Reject) કાઢે નહીં એ ખાતર એ દર્દીને ખૂબજ મોંઘા ભાવની, પ્રતિકાર શક્તિને દબાવી દેતી Immuno Supressant (ઈમ્યુનો સપ્રેસન્ટ) દવાઓ આપવી પડે છે. વળી આ પ્રતિકાર શક્તિ દબાવી દેતી દવાઓ આપવાના પરિણામે જે સામાન્ય પ્રકારના ઈન્ફેક્શન્સ (Infections) ચેપી રોગો થાય છે એને મારવા માટે ખૂબ જ મોંઘા ભાવની એન્ટી બાયોટિક્સ દવાઓ પર દર્દીને આખી જીંદગી આધાર રાખવો પડે છે.

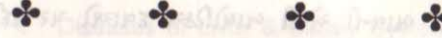
એટલે આવાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પહેલાંનો અને પછીનો ખર્ચ સ્વાભાવિક રીતે જ ખૂબ મોટો આવે છે. જે અંદાજે પચાસ હજારથી એક લાખ ડોલર્સ સુધી થઈ શકે છે. ઓપરેશનોની ટેકનીક્સમાં થતા આધુનિક ફેરફારો, ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરનાર ડૉક્ટરો અને એની સાથે મદદરૂપ થતા સહાયક ડૉક્ટરો અને નર્સોની ટીમ, અને ઈમ્યુનો સપ્રેસન્ટ દવાઓના ભાવોમાં કંઈક ઘટાડો થાય તો આ ખર્ચ પ્રમાણમાં થોડો ઓછો થઈ શકે. અત્યારે તો આગલા વર્ષે જે ૪૫,૬૪૩ ડોલર્સનો ખર્ચ આવ્યો હતો તેના બદલે આ વર્ષે ૯૨,૮૬૬ ડોલર્સનો ખર્ચ આવેલ છે (એક વરસમાં બમણો થયો ગણાય)

રીએક્શન

લીવર શરીરનું એક ખૂબ જ અગત્યનું અને ઉપયોગી અવયવ છે. ન્યારે એક વ્યક્તિનું લીવર બીજી વ્યક્તિમાં બેસાડવામાં આવે છે ત્યારે એને શરીર બહારની (Foreign Body) વસ્તુ સમજી શરીરની સ્વપ્રતિકાર શક્તિ એનો નાશ કરવાની કોશિષ કરે છે. આવા પ્રકારે જે પ્રતિકાર થાય છે તે ન્યાં સુધી દર્દી જીવે છે ત્યાં સુધી સતત થતો રહે છે અને એને

ઈમ્યુનોસપ્રેસન્ટ દવાઓ આપી સતત દબાવતાં રહેવું પડે છે. સવાલ એ થાય છે કે આ બધું જાણતા હોવા છતાં લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવવાની શા માટે સલાહો અપાય છે ?

એ સવાલનો જવાબ એક જ છે. અને એ છે “ડૉક્ટરોને પૈસા બનાવવા ખાતર, દવાની કંપનીઓને દવાઓ વેચી નફો બનાવવા ખાતર અને દર્દીને રીબાવી રીબાવીને મારી નાખવા ખાતર” પણ આ જવાબ કોઈ કહેવા માટે તૈયાર નથી.



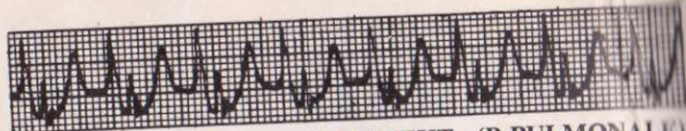
KILLER SCIENCE - સંહારક વિજ્ઞાન

ઝાડ પાન, ફળ, ફૂલ કે ખેતી અને માનવીનું શરીર, જીવાણુઓ જ્યાં નજરે પડે કે ન પડે એને બસ મારી નાખો, સંહાર કરી નાંખો, કચડી નાંખો, છુંદી નાંખો, કાપ કૂપ કરીને ફેંકી ઘો કે લાઈટો આપીને બાળી નાંખો.

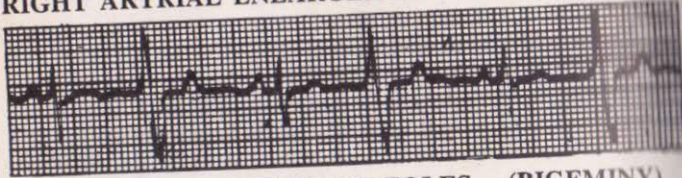
શરીરનું તાપમાન વધે તો એને ઠંડુ પાડી ઘો બી.પી. વધે તો ખેંચીને નીચે લાવો, હૃદયના ઘબકારા વધે તો બ્રેક મારી ધીમા પાડી ઘો. શરીરના પોતાના કોષોની સંખ્યા વધે તો મારી મારીને ઓછી કરી ઘો.

અગર આનું નામ વિજ્ઞાન છે, તો એનો વિ એ વિનાશનો વિ છે.

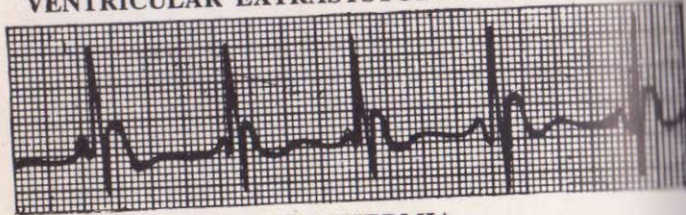
આ મારક વિજ્ઞાનના પરીણામે જ માનવીની સમગ્ર પતિકાર શક્તિ જડમૂળથી ઉખડી ગઈ છે અને હવે પછીની પેઢીઓને વારસામાં એઈડ્ઝ જેવી ભયાનક બિમારીઓ મળી ચૂકી છે. ઈમ્યુનો-સપ્રેસન્ટ ડ્રગ્સ એ આ કૌભાંડનું એક મોટામાં મોટું તૂટ છે.



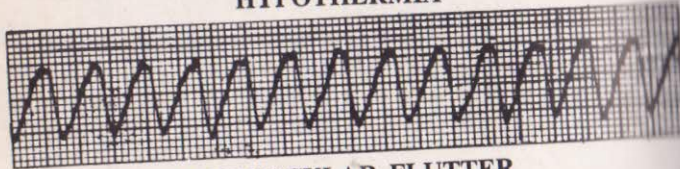
RIGHT ARTRIAL ENLARGEMENT (P-PULMONALE)



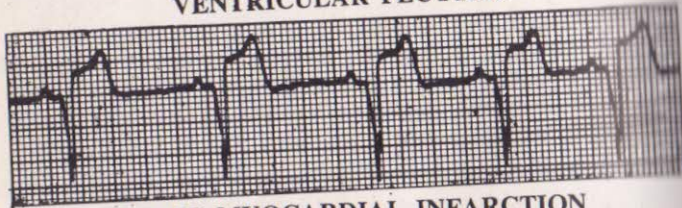
VENTRICULAR EXTRASYSTOLES (BIGEMINY)



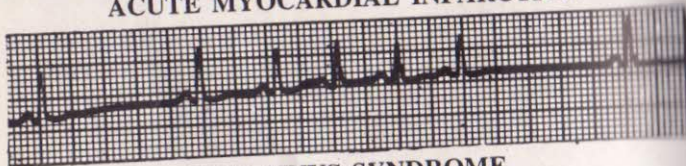
HYPOTHERMIA



VENTRICULAR FLUTTER



ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION



SICK SINUS SYNDROME

E.C.G. એનું શરણ સ્વીકારો તો જેલ ને બદલે I.C.U. ની સુંવાળી થપ્પામાં આબોટવા મળે.

૧૯

સમજદાર કો ઈશારા કાઢી....

The quest for answers about heart disease continues as a frustrating "ONE STEP FORWARD TWO STEPS BACKWARD" space.

A five year HARVARD MEDICAL SCHOOL STUDY that ended in 1987 found that an ASPIRIN EVERY OTHER DAY REDUCED THE RISK OF FIRST HEART ATTACK BY 44%.

Now a more recent report WARNS that A DAILY DOSE ALMOST DOUBLES THE INCIDENCE OF ONE KIND OF HEART DISEASE IN OLDER MEN AND WOMEN AND HAS SERIOUS SIDE EFFECTS AS WELL.

અનુવાદ :

હૃદય રોગની બિમારીઓની સમસ્યાઓ સુલઝાવા માટે જે ધમપછાડા સવામાં આવે છે એમાં "એક કદમ આગે ચીર દો કદમ પીછે" એ પરિસ્થિતિ સર્જાઈ છે.

હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કૂલના ૧૯૮૭માં પુરા થયેલા પાંચ વર્ષ પાલેલા એક સર્વેક્ષણમાં એમ શોધવામાં આવ્યું હતું કે એસ્પીરીનની નો બેકાંતો એક એક ગોળી કાયમ લેવામાં આવે તો પ્રથમવાર આવતા હૃદયરોગના હુમલામાં ૪૪ ટકા ઘટાડો થાય છે.

હેવે એક છેલ્લામાં છેલ્લો રીપોર્ટ (આ વાત ૧૯૯૦ની છે બેકાંતો એ છેલ્લા રીપોર્ટને પણ છ વરસ વીતી ગયાં છે) પ્રમાણે એમ કહેવાતું છે કે :

“એસ્પીરીનની રોજની એક ગોળી જો લેવામાં આવે તો વયસ્ક પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં એક ખાસ પ્રકારનો હૃદય રોગનો હુમલો આવવાના સંજોગો બેવડા થઈ જાય છે એટલું જ નહીં એસ્પીરીનની બીજી ઘણી ગંભીર આડ અસરો પણ એનાથી નિપજે છે.”

આજની તારીકમાં રોજની એક કે અડધી ગોળી એસ્પીરીન ખાનારો એક ટૂંકશો તો બે મળી આવશે. એ બધાને એસ્પીરીનની આડ અસરો ઢગલા બંધ થશે. એમને કોઈ હૃદયરોગના હુમલાની વચ્ચે પણ શક્યતા નહીં હોય છતાં ફક્ત રોજ એસ્પીરીન ખાવાથી હૃદયરોગના હુમલાઓ હાર્ટએટેક આવશે. એમને આઈ.સી.યુમાં રખાશે, રીપોર્ટી કઢાવાશે, દવાઓ ખવડાવાશે, ઓપરેશનો કરવા મજબૂર કરાવાશે અને મારી નાંખવામાં આવશે.

આમાંનો એક પણ પેલા નિષ્ણાતને એમ નહીં પુછે કે “મને એસ્પીરીન શું કામ ખવડાવી હતી ?” જીવતો હોય તો પુછે ને ?

૨૦

એસ્પીરીન પુરાણ

હીપોક્રેટ્સ

ઈસવી સન ના પાંચ વર્ષ પહેલા એટલે આજથી બે હજાર વર્ષ પૂર્વે, આજની આધુનિક ઔષધિઓનો પિતામહ હીપોક્રેટ્સ, જેના નામે આજે પણ નવા ડૉક્ટરો પ્રેક્ટીસની શરૂઆત કરવા પહેલાંના શપથ (HYPOCRATS OATH) લે છે, તે, ગ્રીક ફીઝીસીઅન હીપોક્રેટ્સ, દર્દનું વિચારણા કરવા WILLOW BARK વિલો બાર્ક નામના ઝાડની છાલનો ઉપયોગ કરતો હતો. આજની આધુનિક એસ્પીરીન નાં મૂળભૂત તત્ત્વો કુદરતી રીતે વીલો બાર્કમાં ઉપલબ્ધ હતાં.

૧૭૬૩ માં Rev. E. Stone ડેવ. ઈ. સ્ટોને લખીને છપાવેલા એક અહેવાલમાં જણાવ્યું છે કે વીલો બાર્કને સુકવીને એમાંથી બનાવેલ ચૂર્ણ ખાપરી એમને પચાસેક દર્દીઓનો તાવ ઉતારવામાં સફળતા મળી હતી.

૧૮૫૩ માં Charles Gerhardt ચાર્લ્સ જીરાર્ડ નામના ફ્રેન્ચ કેમીસ્ટે સીલીસીન (Salicin) નામના રસાયણમાં થી સેલીસીલીક એસીડ (Salicylic Acid) નામનો પદાર્થ બનાવ્યો એમાં થોડા સુધારા વધારા થયા અને તે એસીટાઈલ સેલીસીલીક એસીડ (Acetyl Salicylic Acid) બન્યો એને

આપણે બધા એસ્પીરીન નામના ચમત્કારિક ઔષધ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

ઓગણીસમી સદી પુરી થવા આવી ત્યાં સુધી એસ્પીરીન ખાસ આમ જનતામાં ઉપયોગમાં લેવાતું ન હતું.

એસ્પીરીન ને ઘર ઘરમાં ઘૂસાડવાનું પરાક્રમ કરનાર ઉસ્તાદનું નામ છે ફેલીક્ષ હોફમેન (FELIX HOFFMAN).

૧૮૯૭ માં FEIEDRICH BAYER નામની જર્મન કંપનીમાં કામ કરતા ફેલીક્ષ હોફમેને એના બાપાના સંધિવાતના દુઃખાવા માટે એસ્પીરીન નો ઉપયોગ કર્યો, એ ભાગ્યશાી પિતાશ્રી ને દુઃખાવામાં ખૂબ આરામ મળ્યો.

જે કંપનીનું બેગોન-લ્યુગોન (વાંદા કસારા મારવાની દવાઓ) આપણે ઘર ઘરમાં વાપરીએ છીએ તે જર્મનીની જાણીતી બાયર એન્ડ કું. એ ૧૮૯૯ માં એસ્પીરીન નું મોટા પાયે ઉત્પાદન કરી દુનિયાભરમાં વેર ઘેર જાણીતું કરી દીધું.

એ પછીનાં વર્ષોમાં ઉત્તરોત્તર એસ્પીરીન નો ઈસ્તેમાલ વધતો જ ચાલ્યો. ૧૯૯૩ ના એક જ વર્ષના ગાળામાં ૩૮૦૦૦ (આડવીસ લાખ) ટન એસ્પીરીન આખી દુનિયાની માનવ વસ્તીના પેટમાં પધરાવાયું હોવાનો અંદાજ છે.

૧૯૫૦ માં Lawrence Craven લોરેન્સ કેવન નાના કેલીફોર્નીયાના ફીઝીસીઅને ચ્યુચીંગ ગમમાં (Chewing Gum) એસ્પીરીન મેળવી ASPERGUM નામની દવા બનાવી નાનાં બાળકોને પણ એસ્પીરીન ખાતાં કરી ધૂમ કમાણી કરી લીધી.

૧૯૫૬ સુધીમાં તો એના પોતાના જ આઠ હજાર પેશન્ટો રોજની જે માર ગોળીઓ ખીસ્સામાં લઈ ફરતા અને ચણા મમરાની જેમ ખાતા મઈ ગયા હતા.

એસ્પીરીન ની ગોળીઓથી સાબ સારાં આંતરડાં માં જખમ થતા તબા અને એમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હતો. એસ્પીરીન ની આ આડ-અસર ને લીધે હકીકતમાં એ વેળાએ જ એ દવા બનાવવાનું બંધ કરી દેવું જોઈતું હતું-પણ એવું કંઈ થયું નહીં.

ઉલટ ૧૯૭૧ માં જોહન વેન (John Vane) નામના બ્રીટીશ વિજ્ઞાનિષ્ઠે એસ્પીરીન લોહીને ગંઠાવા દેતું નથી એમ ઢોલ વગાડીને પાંચેર તર્ક્યુઃ મતલબ એસ્પીરીન ના અવગુણને ગુણમાં ઠોકી બેસાડવામાં આમ્બુ-લાખો કરોડો બિર્દોષ મુંગા પ્રાણીઓ પર અમાનુષિ અખતરાઓ કરી એમને રીબાવી રીબાવીને મારી નાંખવામાં આવ્યાં, કરોડો અબજો રૂપિયાના ખર્ચે રીસર્ચના નામે ધૂમાડા ઉડાડવામાં આવ્યા અને

“એસ્પીરીન ની ગોળી ખાવાથી લોહી ગંઠાઈ જતું નથી અને હાર્ટ એટેક આવતો નથી” એવી મહાન શોધ કરી ૧૯૮૨ માં આ મહાશયે નોબેલ પ્રાઈઝ જીતી લીધું.

દુનિયાભર ના એજન્ટો, ચમચાઓ અને ઢલાલોએ દુનીયાભરના લોકોને બરમાવી લલચાવી, ફોસલાવી કરોડો અબજે માણસોને હાર્ટ એટેક નો ભય બતાવી રોજની એક એસ્પીરીન ખાવા મજબૂર કરી દીધા.

રોજની એક એસ્પીરીન ખાવાથી હાર્ટ એટેક આવવાના સંનેગોમાં ૪૪ લાખો ઘટાડો થયો નોંધાયો છે” એમ ઘડ-માથા વગરની બકવાસ ખતેરાતોનાં ઢોલ પીટયાં.

હાર્ટ એટેક આવવાના સંભેગોમાં ૪૪ ટકાનો દરખમ ઘટાડો" બેલો શું ? એમ કોઈએ પુછ્યું નહીં. મેડીકલ ભાષા સામાન્ય માનવીને સમજવા માટે હોતી જ નથી.

પરંતુ આમ નોબલ પ્રાઈઝ જીતીને રાત્રો રાત્ર તિસ્મારખાં બની જનારાઓનાં માથાં ફોડનારા એમનાજ બીજા જાતભાઈઓ પેદા થઈ જાય છે એટલે

"એસ્પીરીન થી હાર્ટ એટેક આવવાના સંભેગોમાં ૪૪ ટકાનો દરખમ ઘટાડો થાય છે" એ વાત મહાભયંકર બકવાસ છે- સાચી વાત તો એ છે કે આવી રીતે રોજ એસ્પીરીન ખાવાથી હાર્ટ એટેક આવવાના સંભેગો બમણા થઈ જાય છે" એમ ૧૯૮૨ પછીનાં બીજાં પાંચ વર્ષમાંજ બીજા વૈજ્ઞાનિકો એ વળી પાછાં લાખો કરોડો મુંગા નિર્દોષ પ્રાણીઓ પર કરીને રૂપિયાના ખર્ચે રીસર્ચ કરી પુરવાર કરી દીધું.

એટલુંજ નહી

એસ્પીરીન જેટલી જણાવવામાં આવે છે એટલી નિર્દોષ દવા નથી એ ખાનાર નું જઠર, આંતરડાં, લીવર, ફેફસાં કીડની અને હૃદય મુખ્યા બગાડી શકે છે. શરીરના કોઈ પણ આંતરિક ભાગમાં રક્તસ્રાવ નિપજવી શકે છે, શરીરના બાહ્ય ભાગમાં ચામડીની રૂક્ષતા, એલર્જી જેવી ગંભીર આડ અસરો નિપજવી શકે છે. એટલું જ નહીં...

ફક્ત એક ગોળી એસ્પીરીન ની લેવાથી મૃત્યુ પણ નોંધાયું છે જ

ઈતિશ્રી એસ્પીરીન પુરાણે.....



૨૧

અકકલ ખાતે ઉધાર

પશ્ચિમના દેશોનું આંધળું અનુકરણ કરવામાં આપણે આર્થિક રીતે તો પાપમાલ થઈ જ ગયા છીએ પણ સાથે સાથે આપણી અકકલ પણ ધીમી મુકી દઈએ છીએ.

DRUGS = ડ્રગ્સ

DRUGS = ડ્રગ્સ

DRUGS = ડ્રગ્સ

DRUGS = ડ્રગ્સ

ઉપર જણાવેલ ત્રણેય પ્રકારની દવાઓની ગંભીર આડ અસરોની વીચ તેવાયા પછી પશ્ચિમના દેશોમાં આ ત્રણેય દવાઓના ઉત્પાદન (Manufacturing) પર છેલ્લાં પંદર વર્ષથી પ્રતિબંધ છે અને આ દવાઓ વેચવી તે ગુન્હો OFFENCE ગણાય છે. DHQ ની ગોળીથી આંખમાંનો પીના મુકાય છે અને અંધાપો પણ આવે છે. એનાલ્જનની ગોળીઓથી હાકાના પોલાણમાંનો ગર્ભ Bone Marrow Damage થાય છે અને ધીમીનાં ઘટકો નો નાશ થાય છે. E. P. Drugs થી શરીરના જુદા જુદા

અવયવોનું કેન્સર અને બીજી પચાસ જેટલી અન્ય બિમારીઓ થઈ શકે છે. આપણા દેશમાં આ ત્રણેય દવાઓ છૂટ થી બનાવાય છે, વેચાય છે અને પેટમાં પધરાવાય છે

અને એવીજ રીતે હજુ પણ કોલેસ્ટ્રોલની થીઅરી અને એસ્પીરીનની દવાઓ બકવાસ છે એમ પુરવાર થયા છતાં અહીના ઉસ્તાદો એનું પુષ્ટિ છોડવા માંગતા જ નથી.



“હૃદય એ શરીરનો સાવ નાજુક - કમબેર અને માંયકાંચલો અવયવ છે. એને ઘબકતો રાખવા માટે દવાઓ ખાઓ, ઈન્જેક્શનો લ્યો, કાપ કુપ કરાવો બેટરી બેસાડો, કુગ્ગા કુલાવો, અને બધું કરીને થાકો ત્યારે ઉધાર ઉછીનું કે ચોર બઝારમાંથી ખરીદી શીટ કરાવો - ચાર, તમે તો હવે એકવીસમી સદીમાં ફાર્સ કો, ઈન્સ્ટન્ટ કયોર અને એવરીથીંગ રેડીમેડ કોમ્પ્યુટર્સ એઈજમાં છબી રહ્યા છો - અહીંયાં હવે કોમ્પ્યુટરો જ માનવીને છવાડે છે, બિમાર પાડે છે ને મારી નાંખે છે. અહીં કોમ્પ્યુટરો જનમ કુંડળીઓ કાઢે છે અને ટેસ્ટ ટ્યુબનાં કારખાનામાં બચ્ચાં જણે છે.”

હા... સાંભળી લીધું તમે આ મહાપુરુષોનું બાપણ ?

હવે તમારા જ હૃદયને, તમારા જ કાનમાં, ખાનગીમાં કંઈક અંગત વાત કરવી છે. સાંભળવું છે તમારે ? તો જાઓ, ધેર જઈ તકીયા પર એક કાન દબાવી એની વાત એકાંતમાં સાંભળી લ્યો.

૨૨

દાગતર, તેરી એપ્રોન મૈલી

આયેટ્રોજીનેસીસ એક એવી બિમારી છે, જેનું નામ લેતાં ડૉક્ટર સાલ પરે છે.

આયેટ્રોજીનેસીસ

એક એવી બિમારી છે, જેના વિષે તમે પુછશો તોય ડૉક્ટર કંઈ કહેવા માંગશે જ નહીં

આયેટ્રોજીનેસીસ

એક એવી બિમારી છે, જેના વિષે ડૉક્ટર સિવાયના દરેક માનવીએ જાણ અને તેટલું વધુ, જેટલું બને તેટલું જલદી જલદી જાણી લેવું અત્યંત વિભાવલ છે - જરૂરી છે.

આયેટ્રોજીનેસીસ

એક એવી બિમારી છે, જેનું નામ એક છે પરંતુ એનાં રૂપ બુદ્ધાં બુદ્ધાં છે. એના પરીણામોમાં સામાન્ય માથાના દુઃખાવાથી એક કાણમાં પુન્ય મુષ્કાંનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

આયેટ્રોજેનેસીસ

માના ગર્ભમાં ઉછરતા બાળકથી માંડી વૃધ્ઘાવસ્થાએ પહોંચી વ્યક્તિ સુધી દરેકને થાય છે, ડગલે ને પગલે, હાલતાં ને ચાલતાં નજાતાં ને અનજાતાં થાય છે-માત્ર ક્યારેય એનું નામ પાડવામાં આવતું નથી - એ બિમારીનું નામ છે

આયેટ્રોજેનેસીસ

Dr. Knight Steel ડૉ. નાઈટ સ્ટીલ ના ન્યુ ઈંગ્લેંડ જર્નલ ઓફ મેડીસીન માં લખેલ એક રીપોર્ટમાં જણાવ્યું છે કે : "અમેરીકાની યુનિવર્સીટી ની એક હોસ્પીટલમાં પાંચ મહિનાના ગાળામાં ૮૧૫ દર્દીઓનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો, જેમાંના ૨૯૦ દર્દીઓને આયોટ્રોજેનીક બિમારીઓ હોસ્પીટલ માં રહેવાના સમય દરમિયાન ઓછામાં ઓછી એક વાર મરતી હતી. બીજા ઘણા દર્દીઓને આયેટ્રોજેનીક બિમારીઓ બેથી સાત વાર થઈ હતી (હોસ્પીટલમાં હતા તે દરમિયાનજ) ૬૧ દર્દીઓને તો આયેટ્રોજેનીક બિમારીઓ એટલા ગંભીર પ્રમાણમાં થઈ હતી કે એમના જીવ જોખમમાં મુકાઈ ગયા હતા. કેટલાક દર્દીઓને આયેટ્રોજેનીક બિમારીઓએ કાયમના અપંગ (Permenant Disabled) કરી મુક્યા, અર્થાત કેટલાક આંધળા બ્હેરા, લૂલા કે લંગડા થઈ ગયા. અને પેલા ૮૧૫ દર્દીઓમાંના ૫૬૬ દર્દીઓ તો એ પાંચ મહિનાના ગાળામાં હોસ્પીટલમાં લેવાતી સારવાર દરમિયાન જ આયેટ્રોજેનીક બિમારીઓના પરીણામે મરી ગયા.

ડૉક્ટરોની સારવાર દરમિયાન કે હોસ્પીટલોમાં થતાં ઓપરેશનો વખતે, ઓપરેશનો પશ્ચાત થતી સારવારો દરમિયાન જ જેટલાં મૃત્યુ થાય છે એમાંના પચાસ ટકાથી વધારે પ્રમાણમાં થતાં મૃત્યુ આયેટ્રોજેનીક બિમારીઓને લીધે થાય છે. પરતું મૃત્યુના પ્રમાણપત્રોમાં

જે મૃત્યુનું કારણ Cause of Death ની કોલમ હોય છે તેમાં ભૂલમાં પણ આયેટ્રોજેનેસીસ (Iatrogenesis) એમ લખવામાં આવતું નથી

કારણ ???

કારણ આયેટ્રોજેનિક બિમારીઓના જન્મદાતા ખુદ ડૉક્ટરો અને હોસ્પીટલો જ છે.

આવો આ આયોટ્રોજેનેસીસ શું છે તે જોઈએ. મેડીકલ ડીકશનરી ના આલ્ફાબેટ આઈ (I) માં પહેલો જ શબ્દ Iatrogenic છે. (બીજી ડીકશનરીઓમાં એનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવતો નથી એ શરમની વાત છે) IATHOS = ડૉક્ટર-ફીઝીશીયન (ગ્રીક શબ્દ) GENIC = જન્ય IATHO GENIC = ડૉક્ટર જન્ય

A relation to medicine or doctor, signifying a secondary condition arising from TREATMENT of a primary condition.

અર્થાત : કોઈ એક બિમારીની ટ્રીટમેન્ટ ડૉક્ટરે કોઈ દવા આપીને કરી હોય અને એ દવાની આડ-અસર Reaction ને કારણે દર્દીને કોઈ બીજા જ બિમારી નિપજી હોય કે મોત પણ થયું હોય. વધુ સરળ ભાષામાં કહીએ તો.

"ડૉક્ટરે સારવાર ના નામે જ દર્દીને વધુ બિમાર કર્યો હોય કે મારી પણ નાંખ્યો હોય"

હવે ભઈ ડૉક્ટર છે, એ દવા આપે એટલે આડ-અસર તો થાય એમ આપણે માની લઈએ અને સો દર્દીઓમાંથી માનવસહજ ભૂલથી, વિતાવળથી, બેકાળજીથી, શરતચૂકથી એકાદા દર્દીને આવી આડ-અસર

થાય તો આપણે ઉદાર દિલે ડૉક્ટરને એની જવાબદારીમાંથી મુક્ત કરી દઈએ. પરંતુ હવે આ ટકાવારી સો એ એક ટકાના બદલે સો એ નબળા ટકા થઈ ગઈ છે અને કોઈ ભાગ્યશાળી દર્દીને જ અસલમાં જેને સાચો ડૉક્ટર કહી શકાય તેવાની સારવાર મેળવવાનું સદ્ભાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. એટલે ઉપચારના પ્રથમ નિયમ "FIRST DO NO HARM" ભૂલમાં પણ દર્દીને નુકસાન થાય એવી દવા આપીશ નહીં એ સિદ્ધાંત પ્રમાણે પ્રેક્ષીત કરનારા ડૉક્ટરોની ટકાવારી પણ સો એ એક ટકો જ રહી છે. આનો ડૉક્ટરજન્ય બિમારીઓ થવાનાં સામાન્ય કારણો પર એક નજર કરી લઈએ.

- ૧) ડૉક્ટર ફક્ત દર્દીને વિનાકારણે કાર્ડિઓગ્રામ, એક્સ-રે કે બ્લડ ટેસ્ટ કરાવાનું કહે - કે કારણ વિના બ્લડ પ્રેશર માપે એટલે દર્દીના મનમાં પોતે બિમાર છે એવો એક ભય સ્થાપિત થઈ જાય. અને એ કાલ્પનિક બિમારી સાચી બિમારીમાં ફેરવાઈ જાય. (હજુ તો દવાઓ આપવાનું શરુ પણ ન કર્યું હોય તે પહેલાં)
- ૨) ડૉક્ટર દર્દીનું ઉતાવળીયું નિદાન કરી દે.
- ૩) ગલત નિદાન કરે.
- ૪) રોગની અસલિયતના પ્રમાણની હળવાશ કે ગંભીરતા સમજવામાં ભૂલ. દા.ત. જ્યાં સાદી ગાંઠ હોય ત્યાં કેન્સરનું નિદાન થાય અને જ્યાં કેન્સર હોય ત્યાં સાદી ગાંઠનું નિદાન થાય.
- ૫) જરૂરત કરતાં ઓછા યા વધુ પ્રમાણમાં આપવામાં આવતી દવાઓ.
- ૬) એક બિમારી માટે આપવામાં આવતી દવા શરીરના અન્ય નાજુક અવયવને નુકસાન પહોંચાડે છે એની ગણતરી રાખ્યા વિના આપવામાં આવતી દવાઓ.

- ૭) CONTRA INDICATED - હાર્ટબ્લ, ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેશર, કીડની કે લીવરની બિમારીઓ, ગર્ભાવસ્થા ઈત્યાદિ અવસ્થાઓમાં અમુક દવાઓ આપવાથી એ બિમારીઓ વધી જાય અથવા મૃત્યુ પણ થાય - આવી દવાઓ સમજ્યા વિના આપવાથી આવતાં પરીણામો.
- ૮) વિવિધ લેબોરેટરી ટેસ્ટસના ગલત રીપોર્ટો, ગલત રીડીંગ, ગલત ઈન્ટરપ્રીટશન (Interpretations) એક્સ-રે, કાર્ડિઓગ્રામ, સોનોગ્રાફી, સ્કેનિંગ, કોમ્પ્યુટરાઈઝડ રીપોર્ટ્સ આ બધામાં મરતીન દ્વારા થતી ભૂલો, ટેકનીશીઅન્સ દ્વારા થતા ગોટાળા રીપોર્ટોની અદલાબદલી અને રીપોર્ટોનું ગલત રીડીંગ બાદ ગલત નિદાન અને ગલત સારવાર.
- ૯) ઈન્જેક્શન આપ્યા પછી ઉપજતી ગાંઠ, નસમાં આરપાર સોધનું જવું, નસનાં ઈન્જેક્શનમાં હવાની પરપોટીઓ જાય, નસમાં સીધા યડાવવામાં આવતા ગ્લુકોઝ-સલાઈનના બાટલાનું પ્રવાહી બગડેલું હોય. સબસ્ટાન્ડર્ડ હોય-બનાવટી પણ હોય. નસમાં આપવાનું ઈન્જેક્શન નસની બહાર અપાય, ઈન્જેક્શનનું પ્રમાણ ન જળવાય, સીરીન્જ-નીડલથી ઉપજતાં ઈન્જેક્શન્સ ઈત્યાદિ.
- ૧૦) પ્રીસ્ક્રીપ્શનમાં સાવ ગંદા ગરબડીયા અક્ષરે લખેલી દવાઓના નામ, બનાવનારી કંપનીનું નામ, દવાની સહી માત્રા વિ. કેમીસ્ટ વાંચી ન શકે અને બદલીમાં એકને બદલે બીજી દવા આપી દે તેનાથી થતાં નુકસાન.

- ૧૧) દા.ત. દવાની માત્રા ૧.૦ મી.ગ્રામ આપવાની હોય એમાં વચ્ચેનું દર્શાવેલું બિંદુ બરાબર ન વંચાય અને ૧૦ મી. ગ્રામ દવા આપી દે એનાથી મૃત્યુ પણ નિપજે.
- ૧૨) વારંવાર એક્સ-રે કે રેડીયો થેરેપીથી થતી લોહીની અને કેન્સર જેવી બિમારીઓ.
- ૧૩) સારાસારના વિવેક વિના આપવામાં આવતી વિટામીન્સ, પ્રોટીન્સ, કેલ્શીઅમ, આયર્ન, જુલાબની ગોળીઓ, જુલાબ બંધ કરવાની દવાઓ, એન્ટીબાયોટીક્સ, સલ્ફાડ્રુગ્સ, હોર્મોન્સ, કોર્ટીકોસ્ટેરોઈડ્ઝ, પેઈન કીલર્સ, સીડીટીવ્ઝ, ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ ઈ. ના લાંબા-ટુંકા ગાળાના રીએક્શન અને બિમારીઓ.

લગભગ દરેક દવાના ફાયદાઓની જેમ એ દવાઓની આડ-અસરો પણ હોય જ છે. તેવી જ રીતે એ દવાઓ કયા સંભોગોમાં ન અપાય એ પણ દરેક દવાવાળા દવાની સાથેના લીટરેચરમાં લખી જણાવે છે. આ ફરફરીઆના છાપેલા અક્ષરોની સાર્થક કીડીની ટાંગ જેવડી હોય છે અને ભાષા મેડીકલ અટપટીને ગોળગોળ હોય છે. ડૉક્ટર આવા ફરફરીયાં વાંચતો નથી, વાંચે તો સમજતો નથી, સમજે તો અમલમાં મુકવાની અગત્ય સમજતો નથી.

પરીણામે દુઃખાવાની ગોળીઓથી પેટ ખરાબ થાય છે. આંતરડામાં રક્તસ્ત્રાવ થાય છે. હાડકાનો ગર્ભ ગળી જાય છે. જુલાબ બંધ કરવાની દવાઓથી અંધાપો આવે છે. ડી.બી. ની દવાઓથી બહેરા થઈ જવાય છે. ડાયાબીટીસની દવાથી કીડની કે પેન્ક્રીયાઝ ખરાબ થાય છે. બ્લડપ્રેશરની દવાઓથી હાર્ટબલ થાય છે. ઉઘની ગોળીઓથી મગજ ખરાબ થાય છે, દમની દવાથી હાર્ટ એટેક આવે છે, એસીડીટીની દવાઓથી અલ્સર થાય

છે. બ્લડપ્રેશરની દવાઓથી નપૂસકતા આવે છે, હોર્મોન્સથી કેન્સર થાય છે - લીસ્ટ બહુ લાંબુ છે.

Berlington ના Vermont ની મેડીકલ સેન્ટર હોસ્પીટલના એક સર્વેક્ષણમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે ત્યાંના જેટલા દર્દીઓને Chloramphenicol (ક્લોરમફેનીકોલ) નામની એન્ટીબાયોટીક દવા આપવામાં આવી હતી એમાંના ૨૬ ટકા દર્દીઓને એ દવાની બિલકુલ જરૂરત જ ન હતી. આ દવાથી લોહીનાં લાલ રક્તકણો બનાવવાની ક્ષમતામાં ધરખમ ઘટાડો થાય છે પરીણામે લીવરની બિમારીઓ કે લોહીનું કેન્સર પણ થઈ શકે છે.

તનાવ-ટેન્શન માટે આપવામાં આવતાં સાયકોટ્રોપીક ડ્રુગ્સ ની સૌથી વધુ જુદી જુદી જાતની દવાઓ સાર્થકોઆપ્ટ્રીસ્ટો છૂટથી પ્રીસ્ક્રાઈબ કરે છે. સીડીટીવ્ઝ, એન્ટી ડીપ્રેસન્ટ્સ, ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સ જેવાં રૂપાળાં નામ વાળી બધી જ દવાઓ માનવીના મગજ-Brain ને એક યા બીજા પ્રકારે નબળું-કમબેર કરે જ છે. ઉપરાંત આ દવાઓ નશીલી હોવાથી એની ખરાબ આદત પડી જાય છે. આવી દવાઓ લઈ મોટર ગાડી, એરોપ્લેન, ટ્રક, રેલગાડી ચલાવનાર કે ભારે મશીનો પર કામ કરનાર અકસ્માતથી મૃત્યુ પામે છે, પોતાની સાથે હજારો નિર્દોષ માનવીઓના જન જોખમમાં મુકે છે કે કાયમના અપંગ બનાવી દે છે અને આવા અકસ્માતોની સંખ્યા હજારો અને લાખોની સંખ્યામાં થાય છે એમાંનો એક પણ અકસ્માત ડૉક્ટરે આપેલી દવાને કારણે થયો છે એમ કોઈ કહેવા કે કબુલ કરવા માંગતુ જ નથી.

ગર્ભાવસ્થામાં આવી દવાઓ આપવાથી થેલામાઈડ બેબીઝ હજારોની સંખ્યામાં વિકૃતી ધરાવનારા બાળકોના જન્મ થયા હતા એ

હજુ નજીકના ભૂતકાળની વાત છે. ડૉક્ટરી સારવાર પણ રાક્ષસી ઠણાએ ભયાનક હોઈ શકે છે એ વાતને ઠવે કોઈ પુરાવાની જરૂર રહી જ નથી.

દર્દીને જ્યારે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાંના ડૉક્ટરો જુદી જુદી જાતની પાવરકુલ એન્ટીબાયોટિક્સ છૂટથી લખી આપે છે. એ આપણો બધાનો અનુભવ છે.

ઓપરેશન દરમિયાન કે તત્પર્યાત્ સંભવિત ચેપ Infection થી બચવા આવી દવાઓનો વપરાશ થતો હોય છે. હકીકતમાં આ દવાઓ ઈન્ફેક્શનનાં જંતુઓ કરતાં દર્દીના શરીરના અગત્યના પ્રતિકારશક્તિના જીવંત કોષોનોજ વધુ વિનાશ કરે છે.

હવે અમુક રોગનાં જંતુઓ એવાં પણ હોય છે કે જે આવાં એન્ટીબાયોટિક્સને જરા પણ દાદ દેતાં નથી. આવાં જંતુઓને Antibiotic Resistant Bacteria કહેવાય છે. આવાં જંતુઓ પછી દર્દીના શરીરમાં બિનધાસ્ત ઘૂસી જાય છે, ઘર માડે છે ને મોટા પાયા પર પ્રજનન કરી રોગ દર્દીના આખા શરીરમાં ફેલાવી દે છે - આ વખતે પેલી એન્ટીબાયોટિક્સ તો કશા ઉપયોગમાં આવતી જ નથી પણ દર્દીની પોતાની પ્રતિકાર શક્તિને આ એન્ટીબાયોટિક્સે ફીણ કરી હોવાથી એ પણ પેલા રોગનાં જંતુઓનો સમનો કરી શકતો નથી - પરિણામે દર્દીના રોગને કાબુમાં લેવા વધુ પાવરકુલ દવાઓ અપાય છે, એનાં વધુ ખરાબ રીએક્શનો આવે છે ને દર્દી મરી જાય છે.

સિત્તેર વર્ષનાં સરલાબહેનને હૃદયના અનિયમિત ધબકારા-નિયમિત કરવા માટે ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ ડીજિટોક્સીન (DIGITOXIN) નામની દવા આપવામાં આવી. આ દવાથી એમની શ્વાસ્ત્રોશ્વાસની તકલીફ વધી ગઈ, એટલે ડૉક્ટરોએ એમને ડાયુરેટીક્સ દવાઓ આપી, આ દવાથી

સરલાબહેનને ઉબકા અને ઉલટી આવવા લાગ્યાં એના માટે ડૉક્ટરોએ એમને મેસીડીડીનનું ઈન્જેક્શન આપવાનું ફરમાન કર્યું ને હજુ તો ઈન્જેક્શનની સોય બહાર કાઢે એ પહેલાં સરલાબહેનના શ્વાસ ઉડી ગયા.

DIAGNOSTIC TEST નિદાન ચિકિત્સા

નિદાનાર્થે કરવામાં આવતી તપાસણી Investigation એક અબજે રૂપિયાનું કોલાંડથી ખદબદતું વ્યવસ્થિત ષડયંત્ર તો છે જ. મોટી હોસ્પિટલોમાં, ધર્માદા સંસ્થાઓમાં, લાખો કરોડોના ખર્ચ બેસાડેલાં મહાકાય મશીનો કેટલા દર્દીઓ પેદા કરે છે એ એક શોધખોળનો વિષય છે - આ બધા જ રીપોર્ટોની સાર્થકતા કરતાં નિરર્થકતા વધુ પુરવાર થઈ છે.

ઉદાહરણ એકસ રે ના રેડીએશનની આડ અસરો જાણવા છતાં અમુક ડૉક્ટરો હજુ પણ ડી.બી. ફેક્સાનું કેન્સર કે હૃદયરોગ જેવી બિમારીઓ માટે "એકસ-રે કઢાવવો જરૂરી છે" એવું પુંછડું પકડીને બેઠા છે.

૧૯૭૮ માં અમેરીકાના જાગૃત ડૉક્ટરોની એક કમિટીએ આ રોગોના નિદાન માટે સ્ક્રીનીંગ કે એકસ-રે ની કોઈજ જરૂરત નથી અને આ ત્રણેય બિમારીઓ અન્ય ચકાસણીનાં સાધનોથી તપાસીને નિદાન કરી શકાય છે એમ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જણાવ્યું છે.

અમેરીકન કેન્સર સોસાયટીએ પણ આ વાત ને સમર્થન આપ્યું છે.

મુસીબત એ છે કે આપણે ત્યાંના ડૉક્ટરોને દુનિયામાં Latest Development તબીબી ક્ષેત્રે કેટલો વિકાસ થયો છે ? પદ્ધતિઓમાં કેટલા ફેરફારો થયા છે ? જુની સારવારો કેટલી નુકસાનકારક પુરવાર થઈ છે અને આધુનિક સારવારો કેવા પ્રકારની છે એ ઊંડાણપૂર્વક જણાવતાં

મેડીકલ જર્નલો વાંચવામાં ભાગ્યેજ કોઈ દિલચસ્પી છે અને જ્યાં વ્યવસાયિક વળતર વધુ છે એ નુક્સાનકારક પદ્ધતિઓ છોડવામાં એમને આર્થિક નુક્સાન છે. પરીણામે જરૂરત કરતાં બિનજરૂરી તપાસ વધુ ને વધુ થાય છે.

માની લઈએ કે આવી રીતે એક બિમારીનું નિદાન કરવા દસ જાતના રીપોર્ટો કઢાવવા જરૂરી છે. એમ પણ માની લઈએ કે આવી રીતે વધુ રીપોર્ટો કઢાવવાથી વધુ જલ્દી અને વધુ સચોટ નિદાન થાય, અને પરીણામે દર્દીની વધુ જલ્દી સચોટ સારવાર પણ થાય છે.

બે ખરેખર આવું બનતું જ હોય તો જેમના આવા ટેસ્ટ કરાવ્યા હોય તે જલ્દીમાં જલ્દી સારા થઈ જ જવા બેઈએ. રોગમુક્ત થઈ મહીનામાં હરતા ફરતા થઈ જવા બેઈએ.

આપણે બધા જ જાણીએ છીએ કે આવું કશુંજ થતું નથી. સામાન્ય કાર્ડિઓગ્રામ કઢાવેલ, બાયપાસ સર્જરી કરાવે છે. વેળાસર મફત નિદાન કરાવનારી સ્ત્રીઓનાં આખાં આખાં સ્તન અને ગર્ભાશય કાઢી કચરાની ટોપલીમાં ફેંકી દેવામાં આવે છે. પેટમાં દુઃખતું હોય ને અલ્ટ્રાસાઉન્ડ કરાવ્યો હોય એ પેન્ક્રીયાજ, ગોલબ્લેડર કે કીડનું ઑપરેશન કરાવી મરી જાય છે કે જીવનભર મરવાને વાકે જીવે છે.

આવા હજારો, લાખો અને હવે તો કરોડોની સંખ્યામાં રીબાતા અને મરતા દર્દીઓમાં ભાગ્યે જ કોઈ ડૉક્ટર બેવામાં આવે છે. એ તમે નોંધ્યું છે ખરું ?

કારણ ? આ બધી જ બિમારીઓ ડૉક્ટરજન્ય છે Iatrogenic છે. ભલાદમી એટલુંય સમજતા નથી ?

પચાસ વરસના પુનમચંદને કોઈ પણ ખાસ કારણ વગર ડૉક્ટરે રૂટિન લોહી તપાસવાનું કહ્યું. પુનમચંદ પુછે છે “મને તો કોઈ તકલીફ જ નથી ડૉક્ટર, હું શું કામ લોહી તપાસાવું ?

ડૉક્ટર કહે છે “રોગના જંતુઓ લોહીમાં પેસી ગયાં હોય તો બહારથી ખબર ના પડે. લોહી તપાસીએ એટલે ખબર પડી જાય”

પુનમચંદ ન છુટકે લોહી તપાસાવ્યું. રીપોર્ટમાં પુનમચંદને એનેમીયા છે એવું નિદાન થયું. પુનમચંદને બાહ્ય રીતે એનેમીયાના કોઈ લક્ષણો કે અપલક્ષણો દેખાતાં ન હતાં એટલે ડૉક્ટરે બીજું તીર માર્યું. “બેરીયમ એનેમાનો રીપોર્ટ લઈ આવો”

“આ વળી શું કામ” બિચારો પુનમચંદ પુછે છે.

ડૉક્ટર પાસે જવાબ હાજર જ છે : આંતરડામાં રક્તસ્રાવ થયો હોવો બેઈએ એ સિવાય લોહીના રીપોર્ટમાં એનેમિક ન આવે.”

બેરીયમ એનેમાનો રીપોર્ટ સાવ નોર્મલ આવ્યો એટલે ડૉક્ટર મુંઝાયો - ફરી પાછો એકવાર બ્લડ ટેસ્ટ કરાવવા કહ્યું.

પુનમચંદ શાણો માણસ હતો. બીજી વેળાનો રીપોર્ટ એણે બીજા ઠેકાણે કઢાવ્યો તો ચાર દિવસ પહેલાનાં રીપોર્ટમાં આવેલ એનેમિયા ગુલ થઈ ગયો હતો. બ્લડ રીપોર્ટ નોર્મલ હતો.

આમ કેમ થયું ? આમ એટલા માટે થયું કે પહેલી વારનો બ્લડ રીપોર્ટ ખોટો હતો.

'JAMA' જર્નલ ઑફ અમેરીકન મેડીકલ એસોસીએશન ના ૧૯૮૪ ના અંકમાં એક અહેવાલ છપાયો છે :

અનુવાદ : '૧૯૮૨ માં પચીસ હોસ્પિટલોમાં કરાએલા સર્વેક્ષણમાં જણાયું છે કે આ બધી જ હોસ્પિટલોમાં કરવામાં આવતા જુદી જુદી જાતના નિદાનના ટેસ્ટો બિનજરૂરી તો હતા જ એટલું જ નહીં, આ જ પ્રકાર ના ટેસ્ટ્સ બીજે ઠેકાણે (પ્રાઈવેટમાં) કરવામાં આવત હતા એના કરતા પચાસ ટકા વધારે ચાર્જ લગાડીને કરવામાં આવતા હતા.

એ તો ઠીક જાણે સમજ્યા. પરતું આ બધા જ રીપોર્ટોના પીસ ટકા રીપોર્ટો સાવ ગલત, ખોટા અને બોગસ હતા.



સેટરડે ઈવનિંગ પોસ્ટ ના તંત્રી અને જગપ્રસિધ્ધ પત્રકાર નોર્મન કઝીન કહે છે :

“ડૉક્ટરો સર્વજ્ઞ છે અને દર્દીઓ સાવ અબૂધ છે એમ માનવું ભૂલભરેલું છે.

ડૉક્ટરો અને દર્દીઓ વચ્ચે જે એક બનાવટી દિવાલ ઉભી કરવામાં આવી છે તે સાવ બીની માટીની બનેલી છે અને એને બિટાબી દેવાનો સમય પાકી ગયો છે.

“તું તને સારવાર આપીને સાબ્જે કરી દર્દીશ કે જીવાડી દર્દીશ ને મારી સલાહ કે સારવાર નહીં લે તો તું બિમાર પડીશ કે મરી જઈશ” આ બન્ને અંતિમ કક્ષાના વિધાનોમાંથી ડૉક્ટરો અને દર્દીઓ જેટલા જલ્દી મુક્ત થાય એટલું દર્દીઓનું વધુ ભલું થશે.



PROLONGED QT INTERVAL (HYPOKALEMIA)



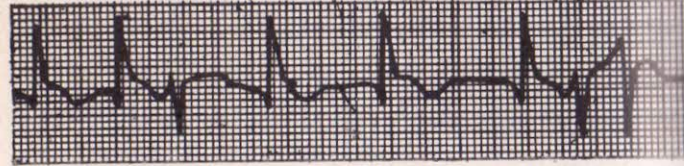
ARTRIAL FIBRILLATION



SINUS BRADYCARDIA



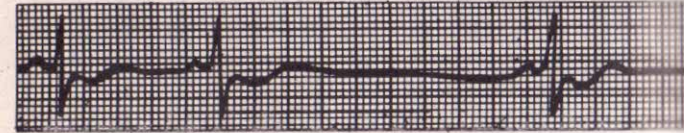
COMPLETE A-V. DISSOCIATION



ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION WITH VENTRICULAR EXTRASYSTOLES R ON T PHENOMENON



COMPLETE A. V. DISSOCIATION



SINO ARTRIAL BLOCK

E.C.G. જેણે સમગ્ર માનવ જાતિ નું એટમ બોંબની શોધ કરતાં પાણ વધુ નુકસાન કર્યું છે.

૨૩

અસ્પતાલ તેરી યાદર મૈલી NOSOCOMIAL DISEASES

આયેટ્રોજેનેસિસનો બીને સગ્ગો, મા જણ્યો એક ભાઈ છે અને એ રોગનું નામ છે નોસોકોમીઅલ બિમારીઓ.

ડૉક્ટરો છુટ ફુટ રીઈલમાં બિમારીઓ વેદા કરે છે અને આ જ ડૉક્ટરો દ્વારા ચલાવાતી હોસ્પીટલો, નર્સીંગ હોમ જથ્થાબંધ હોલસેલમાં રોગોનું ઉત્પાદન કરે છે. ફક્ત એટલોજ ફરક છે આયેટ્રોજેનિક અને નોસોકોમીઅલ બિમારીમાં. "હોસ્પીટલો એ તો દિન-દુખિયાં રોગોથી પિડાતાં માનવીઓને રાહત આપનારાં, રોગો મટાડનારા માનવતાનાં પવિત્ર મંદિરો છે" એવી બેવફૂરીભરી ભ્રમણામાં તમે રાચતા હો અને હોસ્પીટલો બાંધવાના નામે ઉદાર દિલે રૂપિયાના ફાળાથી એમની ઝોળી છલકાવી દેતા હો, તો પહેલાં આટલું વાંચી ને જાણી લેજો કે "હોસ્પીટલો સાબ સારા માણસને બિમાર કરી શકે છે, એક બિમારી લઈને આવેલાને બીજી દસ બિમારીઓ લાગુ પાડી શકે છે અને એક સાથે ડઝન બંધ બીઓને મારી પણ શકે છે."

મુંબઈ શહેરની લગભગ દરેક મોટી બાણીતી હોસ્પીટલમાં અચાનક કોઈ ભયાનક બિમારી ફેલાઈ ગઈ હોય, સાબ સારા દર્દીઓ અચાનક કોઈ દેખીતા કારણ વિના ટપોટપ મરી જતા હોય, રાતો રાત આખી હોસ્પીટલ ખાલી કરી દરવાજે તાળાં મારી દીધાં હોય” એવા છાપામાં સમાચાર વાંચીને તમે બીજે જ દા'ડે વિસરી ગયા હો, તો આવો તમારી યાદદાસ્ત ને થોડી તાજ કરી દઈએ.

અત્યાર સુધી છાપે ચડેલી હોસ્પીટલોમાં પ્રખ્યાત કામા, જે.જે, નાયર, જસલોક અને બ્રીચ કેન્ડી જેવી અપરુદ્ધ હોસ્પીટલો ના નામ આવી ચુક્યાં છે. બીજી ફાઈવ સ્ટાર હોસ્પીટલોમાં કે પ્રાઈવેટ નર્સિંગ હોમ માં છુટક તુટક આવું થતું જ હોય છે ને બીનું બીનું સકેલોઈ જતું હોય છે. પબ્લીકમાં થોડો ઉલાપોલ થાય છે. તપાસ કમિટિઓ નિમાય છે, લેન્ડીન કમીશનો બેસાડાય છે ને એમના રીપોર્ટોની ફાઈલો ધૂળ ખાય છે.

રેડક્રોસ જેવી સંસ્થાઓ દ્વારા ચલાવાતી બ્લડ બેંકો, એઈડ્ઝ જેવી બિમારીઓ ફેલાવનારાં રીતસરનાં કારખાનાં બની ગયાં છે.

સાબ થવા હોસ્પીટલમાં દાખલ થવું છે ? મરેલા બહાર આવવાના સંબેગો વધુ ઉજળા છે... વિચાર કરી જોએ...

હોસ્પીટલોને હોલસેલમાં માનવીઓને મારનારાં કતલખાનાંનું ઉપનામ આપી બદનામ કરવાનો કોઈ ઈરાદો નથી- જે બને છે તે શા કારણોથી બને છે તે પર જરા નબર કરીએ તો શા માટે આવું થાય છે તે સમજઈ જશે.

પેશન્ટને ઈજેક્શન આપવા માટે વપરાતી સીરીંજ ને નીડલ, કાપની હોય તો પાણીમાં ઉકાળીને વાપરવી પડે છે આ ક્રિયામાં ઘણી ક્ષતિઓ

લી બચ છે. ઉકાળવામાં આવતું વાસણ, વાપરવામાં આવતું પાણી બાને જંતુઓથી ભરેલાં હોઈ શકે છે.

હાલમાં જે પ્લાસ્ટીકની ડીસ્પોઝેબલ સીરીંજે આવી છે એ પ્લીસ્ટીલાઈઝ કરી કાગળના કવરમાં સીલ કરવામાં આવે છે અને કહેવામાં આવે છે કે કાગળનું કવર ન ખોલો ત્યાં સુધી એ જંતુ મુક્ત (સ્ટરાઈલ) રહે છે. આ દાવા કેટલા સાચા છે તે પુરવાર કરવા માટે કોઈ માપચંત્ર નથી. વળી કાગળ છે એ ફાટી પણ બચ, એમાં કાણાં પડી બચ, એને પ્લીસ્ટીલાઈઝ કરી કેટલા સમય પહેલાં પેક કરી છે ? એ કેટલા સમય સુધીમાં વાપરવી જોઈએ ? અને કેવી રીતે સ્ટોર કરવી જોઈએ ? એનાં કોઈ ધારા ધોરણો નિશ્ચિત નથી. વળી બધી જ ભતના ઈજેક્શનોમાં પ્લાસ્ટીકને બડવાથી કોઈ કેમીકલ રીએક્શન આવે છે કે નહી તે કોઈ જાણતું નથી.

દર્દીને પેસાબ કરાવવા માટે વાપરવામાં આવતાં રબર નાં કેથીટર્સ, બેનેમાની નળીઓ, ઓક્સીજન આપવાની નળીઓ, થર્મોમિટર્સ, પુરીનલ્સ, બેડ પેન્સ, સીઝર, ફોર્સેપ્સ, ખાટલા પર પાથરવામાં આવતી માથરો, તકીઆ, પેશન્ટ્સને પહેરાવવામાં આવતા ગાઉન, બારી બારણાના પડદા, ટેબલ ક્લોથ્સ, ડૉક્ટરો નર્સો નાં એપરોન્સ, યુનિફોર્મ, રબર ગ્લવ્ઝ, માંકડ-મચ્છર થી ઉભરાતા દર્દીઓના ખાટલા અને વોર્ડનું ફ્લીયર, ખુબજ મંદી હાલતમાં રહેતા બાથરૂમ, પેસાબખાનાં ને સંડાસ, ઉદર, વાંદા થી ઉભરાતાં કીચન - રસોડાં, ડ્રેસિંગનાં સાધનો, હથીયારો, ઓબરો, કોટન, બેન્ડેજ, સેનીટરી નેપ્કીન્સ એકઠો થએલ કચરો, એઠવાડનો સહી નીકાલ ન થાય, મૃત્યુ પામેલ વ્યક્તિ-ડેડ બોડીની જાળવણી. આમાંની એક એક બીજ રોગોનાં જંતુઓ ભરપુર પ્રમાણમાં પેદા કરી શકે છે, સંઘરી શકે છે અને વિજળીની ઝડપે ફેલાવી શકે છે.

આપણે જે સામાન્ય રોગોની વાતો કરીએ છીએ એનાં જતુંઓ શરીરના અમુક અવયવ પર જ જઈને બેસે છે તે ત્યાંજ વૃદ્ધિ પામવાનું કાર્ય કરે છે. દા.ત. આંખમાં કન્જેક્ટીવાઈટીસ થાય, ગળામાં ટોન્સીલ્સ પાકી જાય, ફેફસામાં ટી.બી.નાં જતુંઓ ફેલાય, આંતરડામાં ટાયફોઈડ નો રોગ થાય ઈત્યાદિ.

સામાન્ય માણસને જેની ખાસ ખબર નથી એ રોગનાં જતુંઓ એવાં છે કે એ કોઈ અવયવ પર બેસવાને બદલે સીધાં લોહીમાં ભળી જાય છે. આ પ્રકારની બિમારીને મેડીકલ ભાષામાં BACTERIA IN BLOOD STREAM કહે છે અને એનાથી ઉપજતા રોગને BACTEREMIA બેક્ટેરેમીઆ કહેવામાં આવે છે.

બેક્ટેરેમીયાનો દર્દી ભાગ્યેજ જીવે છે કારણ લોહીમાં ભળીને આખા શરીરમાં પ્રસરેલાં જતુંઓને પકડીને મારવાં મુશ્કેલ છે.

અને આ જાતની બેક્ટેરેમીયાની બિમારી થવાની વધુમાં વધુ હોસ્પીટલોમાં શક્યતાઓ રહેલી છે. એટલે કે બેક્ટેરેમીઆ એ હોસ્પીટલ જન્ય નોસોકોમીયલ રોગ છે.

બોસ્ટન ની હોસ્પીટલમાં કરવામાં આવેલા ૩૬ દર્દીઓના ઓપરેશનનો અભ્યાસ કરતાં એવું જણવા મળ્યું કે આ છત્રીસમાંથી વીસ દર્દીઓ ઓપરેશન દરમિયાન યા ઓપરેશન પશ્ચાત કરવામાં આવેલી ડૉક્ટરોની ભૂલોને કારણે મૃત્યુ પામ્યા હતા. અને બીજા પાચં ઓપરેશન કર્યા પછી એક યા બીજી રીતે હંમેશને માટે અપંગ Permanently disabled બની ગયા હતા.

આ સર્વેક્ષણમાંનો એક ફકરો ઘણું બધું સાનમાં સમજાવી દે છે. એટલે પહેલાં આપણે એની જ ભષામાં વાંચી લઈએ.

Quote :

"There is substantial evidence too, that more operations are performed than justified".

અનુવાદ :

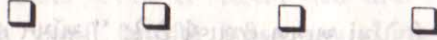
"નકકર પુરાવાને આધારે એમ કહી શકાય છે કે ખરે ખરી જરૂરત કરતાં ઘણાં વધારે પ્રમાણમાં (નિરર્થક) ઓપરેશનો કરવામાં આવ્યાં છે."

આજ રીપોર્ટમાં આગળ જણાવ્યું છે કે: " ઓપન હાર્ટ સર્જરીનાં ઓપરેશનો પણ જરૂરત ના હોય ત્યાં કરવામાં આવે છે, અને આવા કેસોનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે."

"Hysterectomy આખું ગર્ભાશય કાઢી નાંખવું જરૂરી છે" એમ એક સર્જનને કહ્યું હોય અને એજ દર્દીએ એટલી જ ક્વોલીફિકેશનવાળા બીજા સર્જનની સલાહ લીધી હોય તો એણે "આ ઓપરેશન બિલકુલ જરૂરી નથી" એવો અભિપ્રાય આપ્યો હોય. એની નોંધ આ રીપોર્ટમાં લેવામાં આવી છે.

રીપોર્ટના સમાપન માં એમ જણાવ્યું છે કે: "ઓપરેશન કરતી વખતે કે તે પછી આપવામાં આવતી સારવારના પરીણામે, ડૉક્ટરોની અક્ષમ્ય ભૂલોને લીધે કેટલાય પેશોન્ટો કાયમના અપંગ બની ગયા હોય છે તો કેટલાક નાં મૃત્યુ પણ થાય છે, એટલુંજ નહીં, બેહોશ કરવા માટે આપવામાં આવતા એનેસ્થેસીઆ ના પરીણામે પણ જાત જાતની જીવનભર ભોગવવી પડતી હોય તેવી (Life Long)બિમારીઓ કે મૃત્યુ પણ થયાં હોય એવા નમૂના નજરઅંદાજ કરી શકાય એટલે ઓછા પ્રમાણમાં નથીજ.

ડૉક્ટરો અને હોસ્પીટલો દ્વારા ફેલાવવામાં આવતી બિમારીઓના આ પ્રકરણમાં જેને “દર્દીની સુવિધા અને સલામતી માટે ગોઠવવામાં આવ્યાં છે” એમ કહીને લાગડેલાં એર કંડીશન મશીનો તો રોગોને ઉપજાવતાં ઘરખમ મોટાં રીતસરનાં કારખાનાં જ છે, એનો વિગતવાર ઉલ્લેખ કરવો હતો પરંતુ વિષયાંતર થાય એટલે હમણાં એને મુલતવી રાખીએ અને આયેટ્રોજેનીક અને નોસોકોમીઅલ બિમારીના ભોગ બનવામાંથી બચવા માટે શું તકેદારી રાખી શકીએ એનો વિચાર કરીએ.



DR. HENRY MELENY AND DR. MARY LYNN FRASER OF GAINESVILLE UNIVERSITY OF FLORIDA MEDICAL CENTRE પાંચસો દર્દીઓના એક

સર્વેક્ષણ પરથી એવું તારવ્યું કે : હોસ્પીટલમાં સારવાર લઈ રહેલા આ પાંચસો દર્દીઓ માં ના ૩૭ ટકા (૧૮૫ દર્દીઓને) દવાઓનાં રીએક્શન આવ્યાં હતાં જેમાં નીચેની દવાઓનો સમાવેશ થતો હતો.

પેનીસીલીન ૬૨ દર્દીઓ, સલ્ફા ડ્રગ્સ ૩૪, કોડીન ૧૮, ઈટીનસ ઈએક્શન ૧૩, એસ્પીરીન ૧૩ - અન્ય દવાઓ ૪૫.

અમુક સમજદાર ચામડીના રોગોના નિષ્ણાતોનું એવું માનવું છે કે એમના દવાખાનામાં સલાહ લેવા આવનાર ચામડીની બિમારીઓના દર્દીઓમાંના અડધો અડધ દવાઓનાં રીએક્શનનો ભોગ બનેલા હોય છે.

૨૪

સાવધાનીના સૂર

હૃદય રોગ સિવાયના દર્દીઓ ને પણ નીચે જણાવેલ સૂચનો ભવિષ્યમાં ઉપયોગી થઈ પડશે એ હેતુથી માર્ગદર્શન રૂપે આપવામાં આવેલ છે.

- ૧) ડૉક્ટરો દ્વારા, સ્વાસ્થ્યનાં સાહિત્યોમાં, રેડિયો, ટીવી પરના વાર્તાલાપમાં, છાપાની જાહેરખબરોમાં, સ્વાસ્થ્યની કોલમોમાં માનવ શરીરને જેટલું કમબેર માંચકાંગલુ અને રોગિષ્ટ બતાવવામાં આવે છે. એવું તમારું શરીર છે એમ માની લેવાની જરાય જરૂર નથી.
- ૨) નાનામાં નાની બિમારી ની ભારેખમ સારવાર કરવી ખૂબ જ જરૂરી છે જ અને જો એમ નહીં કરો તો એનાથી બિમારી મહાભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરી તમને ખાઈ જશે. એવી વાતો ઝટાપટ માની ઉપચારોના મારા ચલાવવાની ઉતાવળ કરવી જરૂરી નથી.
- ૩) હાર્ટબલ, બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબીટીસ, અસ્થમા, કેન્સર, ઈત્યાદિ બધા જ રોગો ભયાનક છે અને વર્ષોનાં વર્ષો સુધી એકધારી સારવાર નહીં કરાવો તો તમને મારી નાંખશે. એવા બધાજ રોગોની

અસલીયત અને એનું સીમ્ય સ્વરુપ જેમ અને તેમ જલદી ઓળખી લ્યો. અને ભયભિત કરવામાં આવ્યા હોય તો શાંત ચિત્તે વિચાર કરી પછી જ સારવારના ચક્રકરમાં પડો.

- ૪) તમારા શરીર માટે, બિમારીઓના ઈલાજ-અખતરા માટે, ડૉક્ટર, વેદ, હકીમ, અડોસી-પડોસી, સગાવહાલાં, મિત્રો-હિતેચ્છુઓ માંગી, વણમાંગી જેટલી સલાહો આપે એટલી બદધીજ સલાહો આંખ અને અકકલ બંધ રાખી માની લેવાની અને અમલમાં મુકવાની કોઈ આવશ્યકતા નથી. હકીકતમાં તમારૂં શરીર જ તમને ઘણું બધું કહેવા માંગે છે. કહે પણ છે. પણ તમને સાંભળવાની કુરસદ નથી, સાંભળતાં આવડતું નથી કે બીજું કોઈ સાંભળવા દેતું નથી.

શરીરની ભાષા સાંભળતા શીખી લ્યો-બીજા કોઈની સલાહની ભાગ્યેજ જરૂર પડશે. CONSULT YOUR BODY. BODY IS THE BEST OF ALL CONSULTANTS.

- ૫) શરીરની અને રોગોની પોઝીટીવ સાઈડ બહાર લીધી-પછી દવાઓ, ઈલાજ, અખતરાઓ, ઑપરેશનો, નિદાન ચિકિત્સાઓ વગેરેની નેગેટીવ-ડી, ગંદી, ગંધાતી સાઈડને પણ ખૂબ જ નજીકથી ઓળખી લ્યો એટલે એ બધું જ તમારૂં ભલું કરવા માટે છે એ ભૂસું મગજમાંથી નીકળી જશે.
- ૬) દર્દીએ પોતાની જ સારવારમાં સક્રીય ભાગીદાર Active Partner થવાનો સમય આવી ગયો છે. તમારો કાર્ડિઓગ્રામ તમે ન વાંચી શકો તો એમ જણાવેલ તકલીફો તમે મહેસુસ તો કરી જ શકો - જે તમારી શારીરીક તકલીફો, કાર્ડિઓગ્રામ નાં લીટાં ને મળતી

ન આવે તો તમે નહી, કાર્ડિઓગ્રામ ખોટો છે અને ખોટા કાર્ડિઓગ્રામની વાત માની હૃદયને કમબેર માની લેવાની જરૂર નથી.

- ૭) તમને આપવામાં આવતી દવાઓ ખરેખર જરૂરી છે ? શા માટે જરૂરી છે ? એ કેટલો વખત લેવી પડશે ? શા માટે લેવી પડશે ? એના ફાયદા કેટલા ? નુકસાન કેટલું ? બધું રજેરજ વિગતવાર જાણી લ્યો, પુછી લ્યો. સંતોષકારક જવાબ ન મળે ત્યાં સુધી એક ગોળી ગળવાની જરૂર નથી. દવાઓ એ રસાયણ છે અને શરીરને એ લોહીમાં ભળેલું રહે તે મંજૂર નથી. પરીણામે એ રસાયણોની રજે રજ એને બહાર ફેંકવી પડે છે અને એ Excretion બહાર ફેંકવાની ક્રીયામાં શરીરના બધા જ અગત્યના અવયવોને ખુબ જ પરિશ્રમ પડે છે. આ ક્રિયા કરતાં કરતાં ઘણા અવયવો ને રીપેર ન કરી શકાય તેવું નુકસાન પણ થઈ શકે છે. તમને ખાત્રી હોય કે તમારા ડૉક્ટરે તમને દવાઓ લખી આપતાં આ બધી વાતો ગણત્રીમાં લીધી છે, તમને શાંતિથી સમજાવી છે, તો જ સારવાર કરજો-નહીં તો પરત્તાશો.

- ૮) (A) POISON
(B) SCHEDULE E. H. OR L DRUG
(C) TO BE SOLD AGAINST PRESCRIPTION ONLY.

આવી ચેતવણીઓ લખી હોય તે બધી જ દવાઓ વાપરતાં પહેલાં ખુબ વિચાર કરજો. ચામડી પર લગાડવામાં આવતા મલમો પણ આવી ચેતવણી રૂપે હોય તો એ નુકસાન કરવાને સમર્થ છે જ.

- ૯) ખોટા ખોટા રીપોર્ટો કઢાવવાનો અને ઢગલાબંધ દવાઓ ખાવાનો આગ્રહ રાખી ડૉક્ટરને બેઈમાન બનવામાં મદદ ન કરો. આજની કથળતી પરિસ્થિતિ માટે ડૉક્ટરો જેટલા જ એમના દર્દીઓ અને એમના કુટુંબીજનો જવાબદાર છે.
- ૧૦) એક ખુબ જ સમજદાર અનુભવી અને ઈમાનદાર ડૉક્ટર ડેવીડ નેશ (Dr. DAVID NASH) કહે છે : “યાદ રાખો, ડૉક્ટર તમને જેટલા સાબ કરી શકે છે એટલા જ બિમાર પણ પાડી શકે છે. એની સારવારથી મરણપથારીએ પડેલો દર્દી નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે છે તો એજ સારવાર સાવ સાબ સારા તંદુરસ્ત માનવીને બિમાર પાડી રીબાવી રીબાવીને મારી પણ શકે જ છે.

★ ★ ★ ★

- ૧) સામાન્ય જુલાબની દવાઓથી ચામડીના રોગો, લીવરની કમળા જેવી બિમારીઓ થાય છે. અરે, સ્વાસ્થ્યસ્વાસની ક્રિયા ભાંગી પડવાથી. (COLLAPSE) જુલાબની ગોળીથી મૃત્યુ થવાનું પણ નોંધાયું છે.
- ૨) હૃદય રોગથી થતાં મૃત્યુઓમાં ના કેટલાંક એન્ડી બાયોટિક, દવાઓની આડ અસરોને પરીણામે થયાનું નોંધાયું છે.
- ૩) જુલાબ બંધ કરવાની, મેલેરીયાની સારવામાં વપરાતી અને ઉત્તેજના શાંત કરવા માટે આડેઘડ આપવામાં આવતી ટ્રાન્કવીલાઈઝર્સની દવાઓની આડ અસરોને કારણે અંધાપો આવે છે. (LONG TERM REACTIONS)
- બધા જ ડૉક્ટરો આ વાત બાણે છે
કબુલ કોઈને કરવું જ નથી.

૨૫

હૃદયાદેશ

- ૧) જેને માનવી ‘જીવ’ તરીકે ઓળખે છે તે જ હું છું.
- ૨) માતા ગર્ભમાં રહેલા બાળકનું જે કાણે ‘હૃદય’ ધબકતું થાય છે, તે જ કાણથી શરીરમાં “જીવ”નો પ્રવેશ થાય છે.
- ૩) જે કાણે “જીવ” શરીરમાં પ્રવેશ પામે છે તે જ કાણે એ દાખલ થએલા શરીરમાં કેટલો સમય રહેવાનો છે એ વાત નિશ્ચિત થઈ ચૂકી હોય છે. શરીરમાં જીવને દાખલ થવાની અને એજ શરીરમાંથી જીવ ને વિદાય થવાની કાણની કોઈને પણ “બાણ” નથી થતી. (નથી થતી એટલું સાફ જ છે).
- ૪) આ ‘જીવ’ માનવીના હૃદયને ધબકતું રાખે છે અને એ જીવ જ પછી માનવીના સમગ્ર અસ્તિત્વનો “આત્મા” પણ બની બધ છે. જે કાણે ‘જીવ’ શરીરમાંથી વિદાય લે છે તે જ સાથે “આત્મા” પણ શરીરમાંથી વિદાય લે છે. અને જ્યાં સુધી આ બન્ને શરીરમાં સાથે રહે છે ત્યાં સુધી એ ‘જીવાત્મા’ તરીકે ઓળખાય છે.
- ૫) આ આત્મા એ પરમાત્માનો એક અંશ છે અને જેમ આણુ અને પરમાણુ અત્યંત શક્તિના ભંડાર હોય છે તેમ આત્મા એક

એવી પ્રચંડ શક્તિ છે જે માનવીને પોતાની એક આગવી ઓળખ ઘડવામાં સહાય કરે છે. આ એક એવી મહાન માયા છે જે માનવીની કાયા ને દેવ અથવા દૈત્યનું સ્વરુપ આપી શકે છે.

આત્માને ઓળખનાર, એનું સન્માન કરનાર, એની પ્રચંડ શક્તિઓના ભંડારનો સદ્ઉપયોગ કરનાર 'ધર્માત્મા' બને છે તો એજ આત્માનું અપમાન કરનાર, અવગણના કરનાર એનો દુરુપયોગ કરી એને બદનામ કરનાર "દુષ્ટાત્મા" બની જાય છે.

૬) જે ક્ષણે માનવી એના હૃદયને ધબકતું રાખવા વ્યર્થ ધમપછાડા કરવાની ચેષ્ટા કરે છે તે જ ક્ષણેથી એ પોતાના આત્માનું અપમાન કરવાની, એને અભડાવવાની, બ્રષ્ટ કરવાની ફૂર રમત રમવાનું શરૂ કરે છે અને આ ચેષ્ટાથી જીવ દુભાય છે.

૭) બ્રષ્ટ થએલ એ આત્મા અને દુભાયેલો જીવ પછી જેમાં એનો વાસ છે એ શરીર અને શરીરનું નિયંત્રણ કરતી બુદ્ધિ બન્નેને બ્રષ્ટ કરે છે. પેલા આયુષ્યની રેખા ખેંચીને લંબાવવામાં તો એ રતિભાર પણ ઉપયોગમાં આવતું નથી જ નથી. પરંતુ જે કંઈ આયુષ્ય શેષ રહ્યું હોય છે તે સમગ્ર શરીરના અણુએ અણુને કલુષિત કરી મુકે છે.

૮) આત્માને ન્યાં સુધી શરીરમાં નિવાસ કરવો છે, ત્યાં સુધી જ એ શરીર પાસે પ્રાણવાયુ માંગીને લે છે. ત્યાં સુધી જ માનવી શ્વાસ લઈ શકે છે. જે ક્ષણે જીવાત્મા શરીરને ત્યજીને ભય છે તે જ ક્ષણે બીજા બધા જ અવયવો સાજા સારા હોવા છતાં પ્રાણવાયુની કોઈ આવશ્યકતા રહેતી નથી. માનવી શ્વાસ લેવાનું બંધ કરી દે

છે. કોઈ ઓક્સીજન ના બાટલા એના હૃદયને ફરી ધબકતું કરી શકતા નથી.

૯) "માનવી માત્રનું હૃદય નબળું છે, કમબેર છે, રોગિષ્ટ છે ખોડખાંપણ વાળું છે, એના સ્નાયુઓમાં લોહી ગંઠાઈ ગયું છે એની દિવાલોમાં કાણાં પડી ગયાં છે, એની બેટરી ડાઉન થઈ ગઈ છે- અમારી પાસે આવો - અમારા ગેરેજમાં નવી નકકોર બેટરી ફીટ કરી આપીશું. ગાબડ-ગુબડ ઠોકીને સીધું કરી આપીશું, પાર્ટ બગડી ગયા હશે તો નવા નકોર બદલી નાંખીશું. રંગના લપેડા લગાવી તમારા હાથમાં એક નવીનકોર ગાડી આપીશું" આ વાત માની લેવા જેટલા તમે ભોળા (કે બેકફૂફ) હો તો તમને હું તો શું તમને ખુદ બનાવવાવાળો ઈશ્વર પણ રોકી શકવાનો નથી. જાઓ ખુશાલ ગાડી ગેરેજમાં મુકી આવો.

૧૦) હા. એવા ગેરેજમાં ગએલી લાખો ગાડીઓ વિષે ઘણું બધું હું જાણું છું. એમાંની થોડી ઘણી પાછી આવેલી પણ મેં જોઈ છે, તમે પણ જોઈ હશે. એને ગાડી કહેવી એ ગાડીનું સરાસર અપમાન છે. હકીકતમાં એ હાલતો ચાલતો ખાતો પીતો ને શ્વાસ લેતો માનવી નામના શરીરનો એક ભંગાર છે. એનું પેલું હૃદય હજુ પણ એટલા માટે ધબકે છે કારણ કે એના 'જીવાત્મા' નો એના શરીરને છોડીને જવાનો નિશ્ચિત સમય હજુ આવ્યો નથી પણ હા... એક વાત નિશ્ચિત છે કે માનવ શરીર અને આત્મા વચ્ચેનો પેલો એક દિવ્ય-અલૌકિક સબંધ હતો એ તો ક્યારનો ચે તૂટી ને ધૂટી ગયો છે.



શબ્દાર્થ

ALLEVIATE	= રાહત આપે
ATHEROSCLEROSIS	= રક્તવાહિનીઓનું કડક થઈ જવું
ANGINA	= ધૂંટન-ગુંગળામણ-ગભરામણ
ANOREXIA	= ભૂખ મરી જાય
ARRHYTHMIAS	= હૃદયના ધબકારાની તાલબદ્ધતામાં થતા ફેરફારો
BRONCHO SPASMS	= શ્વાસનળીનું સંકોચાવું
BLURRED VISION	= ધૂંધળું દેખાવું
BRADYCARDIA	= હૃદયના ધબકારા ધીમા પડી જાય.
COFUSION	= ગુંચવણ- મુંઝવણ
CONDUCTION DEFECTS	= ઈન્દ્રીયોની સંદેશા લાવવા લઈ જવાની ક્રીયા ખોરવાઈ જાય
CONTRAINDICATIONS	= કયા સંજોગોમાં આ દવા ન અપાય
CARDIAC	= હૃદયને લગતું
CARDIOGENIC	= હૃદય દ્વારા ઉત્પન્ન
CYANOSIS	= ઓક્સીજન ઓછો પડવાથી હોઠ અને નખ કાળા પડી જાય.

DIURETIC	= જે દવાઓથી પેસાબ છૂટથી થાય
DISORIENTATION	= માનસિક અસમતુલન
FATIGUE	= કંટાળો
GREEN & YELLOW	
VISION	= લાલ પીળા દેખાય
GINGIVAL HYPERPLASIA	= પેદામાં સોજા આવવા
GLAUCOMA	= આંખના ડોળાનું અંદરનું દબાણ વધે
HAEMORRHAGE	= રક્તસ્રાવ
HYPOTENSION	= ઓછું બ્લડપ્રેશર
HYPERTENSION	= ઉંચું બ્લડપ્રેશર
HYPERTROPHIC	= ટીસ્યૂ ની સાર્થક માં વધારો થવો
ISCHEMIA	= લોહીનો પુરવઠો ઓછો મળે.
INDICATION	= કયા રોગમાં અપાય, આપી શકાય
IMPAIRED	= ખોરવાઈ જવું
METHAEMOGLOBENEMIA	= લોહીમાં ઓક્સીજન ખૂટી જવાથી થતી તકલીફ
MYOCARDIAL	
INFARCTION	= હૃદયના અમુક ભાગમાં લોહીનું ભ્રમણ અટકી જવાથી એટલા ભાગનું જુકું પડી જવું
MYOPATHY	= સ્નાયુઓને લગતું
OCCCLUSION	= સંકોચાવું - બિડાઈ જવું
PALLIATIVE	= જે રાહત આપે અસલ રોગ ન મટાડે
PCTA	= રક્તવાહિનીઓ પર કરવામાં આવતી સર્જરી

PERIPHERAL = आसपासनुं
 SYSTOLES = संकीचावानी कीया (हृदयनी)
 STENOSIS = (संकीचावुं - स्नायुओ नुं डे रक्तवाहीनियोनुं
 SYNCOPE = थककर आववा
 SPECIAL PRECAUTION = पास येतवणी (दवाओना संदर्भा)

* * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *

२८

REFERENCES

1. CECIL TEXT BOOK OF MEDICINE 18th EDITION. VOL. 1 by WYNGAARDEN AND SMITH.
2. HARRISON'S PRINCIPLES OF INTERNAL MEDICINE 12th EDITION (INTERNATIONAL) VOL. 1.
3. DISEASES OF LIVER & BILLIARY SYSTEM by SHEILA SHERLOCK & JAMES DOOLEY.
4. THE WORLD BOOK ENCYCLOPAEDIA.
5. FITNESS by C. P. GILMORE.
6. STRESS.
7. THE HUMAN BODY.
8. HEALTH & DISEASE.
9. THE PHYSICIAN.

* * * * *

10. THE CELL.
11. THE GROWTH
12. PILLS PROFITS & POLITICS by MILTON SILVERMAN & PHILLIP R. LEE.
13. MATERIA MEDICA - PHARMACOLOGY & THERAPEUTICS.
14. DRUGS & THERAPEUTIC ENCYCLOPAEDIA.
15. CHEMICAL & DRUGS FORMULARY.
16. MEDICAL DICTIONARY NANCY ROPER.
17. NATURE OF CANCER by Dr. MANU KOTHARI & Dr. LOPA MEHTA
18. VARIOUS FOREIGN PRESTIGIOUS MEDICAL JOURNALS
 અવધવ દર્પણ
 એન્ડી ટેન્શન
 કેન્સર ગીતા
 એન્ડી અસ્થમા
 નો બી.પી.

*

*

*

*