આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન મળેલ દાનની વિગત

મુખ્ય દાતાઓ

નમ્ર ફાઈનાન્સ લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦
સંવેદના ફાઉન્ડેશન, વડોદરા	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦
શ્રી નવલભાઈ એન્ડ હીરાબા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦
ધી કાલુપુર કોમર્શિયલ કો-ઓપરીટીવ બેંક લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦

અન્ય દાતાઓ

ફ્યુઅલ ફર્નેસ મેન્યુફેક્ચરર્સ, વડોદરા	રૂ. ૨૫,૦૦૧
શ્રી ગૌરાંગભાઈ જે. ભટ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૨૫,૦૦૦
શ્રી મહેશભાઈ સી. સંઘવી, અમદાવાદ	રૂ. ૧૪,૦૦૦
શ્રી વર્ધમાન ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૭,૦૦૦
તાશ્કન્ત ઓઈલ કંપની લિમિટેડ, વડોદરા	રૂ. ૫,૦૦૦

આજીવન સભ્યપદ (રૂ. ૫,૦૦૦)

શ્રી આત્મારામભાઈ એ. પટેલ, મહેસાણા

Save a life (Sponsoring Renal Treatment) કાર્યક્રમના દાતાશ્રીઓ

અમદાવાદ

લાયન્સ ક્લબ ઓફ સંવેદના, શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ શાહ, અમદાવાદ	રૂ. ૯૬,૦૦૦
શ્રી પ્રકાશ જલગાઉકર	રૂ. ૧,૫૦૦

વડોદરા

શ્રી ડાહ્યાભાઈ શિવલાલ જોશી	રૂ. ૫૦,૦૦૦
શ્રી યોગેશભાઈ એસ. વેલાણી	રૂ. ૨૧,૦૦૦
વડીલ વિસામો ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ	રૂ. ૫,૧૦૦
શ્રી ભુપેન્દ્રભાઈ દત્તાણી	રૂ. ૫,૦૦૧
શ્રી પ્રતિકભાઈ પટેલ	રૂ. ૫,૦૦૦
શ્રી જનકભાઈ પી. પરીખ	રૂ. ૨,૫૦૧
શ્રી સંજયભાઈ ડી. ભટ્ટ	રૂ. ૨,૦૦૦
શ્રી ભરતભાઈ ડી. ભટ્ટ	રૂ. ૧,૫૦૦
શ્રીમતી મીનાક્ષીબેન બી. ઠાકર	રૂ. ૧,૫૦૦
શ્રીમતી મધુબેન પટેલ	રૂ. ૧,૧૦૦

સુરત

ગીલોન ઇન્ડસ્ટ્રીઝ	રૂ. ૧૫,૦૦૦

રૂ. ૧૦૦૧ દાન આપનાર દાતાશ્રીઓ

શ્રીમતી બીનાબેન કે. ઠાકર, શ્રી ચંદ્રકાંતભાઈ કોટેચા, શ્રી રશ્મિબેન પી. કોટેચા, શ્રી પ્રભુદાસ ઓ. કોટેચા, શ્રીમતી પુષ્પાબેન આર. કોટેચા, શ્રીમતી ઇન્દીરાબેન આર. નાણાવટી, ડો. સી.ડી. પટેલ, શ્રી નરેન્દ્રભાઈ અમરતલાલ મહેતા , શ્રી ચીનુભાઈ દોશી, શ્રીમતી શકુબેન એ. પટેલ

Save a life (Sponsoring Renal Treatment) કાર્યક્રમના અન્ય દાતાશ્રીઓ

શ્રી રવિન્દ્રભાઈ એસ. અધ્વર્યુ, શ્રી વસંતભાઈ એ. શાહ, શ્રી રાજેન્દ્રકુમાર આર. શાહ, શ્રીમતી ધર્મિષ્ઠાબેન આર. શાહ, શ્રી સુરેશચન્દ્ર એ. શાહ, શ્રી અલ્કેશભાઈ દેસાઈ, શ્રી મોહનભાઈ એચ. બારોટ, શ્રી વિપુલભાઈ એસ. શેઠ, શ્રી સુભાષચંદ્ર આર. મોદી, શ્રી દુષ્યંતભાઈ એન. પરીખ, શ્રી ગોપાલભાઈ આર. શેઠ, શ્રીમતી પ્રજ્ઞાબેન પી. જસદી, શ્રીમતી પ્રિતીબેન આર. દેસાઈ, શ્રીમતી છાયાબેન બી. પટેલ, શ્રીમતી પ્રભાબેન જે. પંચાલ, શ્રી નટવરલાલ કે. લખતરીયા, શ્રી ભીખાભાઈ આર. પરમાર શ્રીમતી ઇન્દિરાબેન જે. શાહ, શ્રીમતી સરોજબેન એસ. શાહ, શ્રીમતી જનકબેન સી. પટેલ, શ્રીમતી સુસ્મિતાબેન ડી. શાહ, શ્રીમતી જયાબેન એન પટેલ, શ્રી કિશનકુમાર સી. ગાંધી, શ્રીમતી જશોદાબેન ડી. ભટ્ટ, શ્રીમતી મંજુલાબેન એ. પટેલ, શ્રીમતી દક્ષાબેન કે. ચોરડવાલા, શ્રીમતી જયશ્રીબેન એમ. ઠાકોર, શ્રીમતી મિનાક્ષી બેન કે. શાહ, શ્રી કનુભાઈ ડી. શાહ, શ્રી મૃદુલાબેન એમ. પંડ્યા, શ્રી હરિશભાઈ ભટ્ટ, ડો. સી. ડી. પટેલ, શ્રી ધીરજલાલ ઓ. કોટેચા, શ્રીમતી સુહાસબેન ડી. કેલકર

Oasis નો આ અંક સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ. ના સહયોગથી પ્રકાશિત થયો છે.

iRf
ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન
A-૧૦૧૦, ઇન્ફીનિટી, ઔડા ગાર્ડનની પાસે, ઓફ. કોર્પોરેટ રોડ, પ્રહલાદનગર-૩૮૦૦૧૫. ફો.-૦૭૯ ૪૦૦૨ ૭૮૮૪ વડોદરા - ૯૨૨૭૧ ૦૧૭૬૨
સુરત – ૯૨૨૭૯ ૨૧૦૬૧ રાજકોટ – ૯૨૨૭૨ ૫૧૫૮૫ મહેસાણા – ૮૫૧૧૧ ૧૪૨૫૬ ભાવનગર – ૮૫૧૧૧ ૧૪૨૫૭ ભુજ – ૮૫૧૧૧ ૪૮૨૨૮
e-mail: irf@indiarenalfoundation.org visit us at: www.indiarenalfoundation.org

All contributions to India Renal Foundation are 50% tax exempt u/s 80G

iRf

Oasis

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનુ ત્રિમાસિક મુખપત્ર
અંક ૬૪: જાન્યુઆરી - માર્ચ ૨૦૧૮

તંત્રીસ્થાનેથી . . .

પ્રિય મિત્રો,

ક્રોનિક કિડની રોગ વિષે સમાજને જાગૃત કરવાના ધ્યેયને પરિપૂર્ણ કરવા અને તે થકી ક્રોનિક કિડની રોગની રોકથામ વિષે લોકોને શિક્ષિત કરવા તેમજ કિડનીના રોગોથી પ્રભાવિત હજારો લોકોનુ જીવન વધુ સારુ બનાવવાના હેતુથી ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન (આઈ.આર.એફ.) પોતાના કાર્યકાળના ૧૭ માં વર્ષમાં ઉત્સાહપૂર્વક સતત કાર્યશીલ છે. કિડનીના રોગો વિષે જાગૃતિ લાવવાના ઉદ્દેશથી પૂર્ણકાલીન કામ કરતી સમગ્ર દેશમાં આ એકમાત્ર સંસ્થા છે. છેલ્લા ૧૬ વર્ષોમાં અમે આયોજનબદ્ધ રીતે ગુજરાતના દરેક ખૂણે પહોંચી શક્યા છીએ. આપે જાયુ હશે કે અમે છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી ગ્રામિણ વિસ્તારોમાં કિડનીના રોગો વિષે જાગૃતિ લાવવા પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી રહ્યા છીએ.

સંસ્થા દ્વારા ૮ મી માર્ચ, 'વિશ્વ કિડની દિવસ' ના રોજ જરૂરી ફેરફારો સાથે નવી બનાવેલી સંસ્થાની વેબસાઇટનો કિડની સંબંધિત રોગો વિષેની તમામ માહિતીની સાથે શુભઆરંભ કરવામાં આવ્યો જે અહીં રજૂ કરતા અમે ખુશી અનુભવીએ છે. જેથી કોઈપણ વ્યક્તિ ઈન્ટરનેટના માધ્યમથી www.indiarenalfoundation.org ની મુલાકાત લઈને કિડની સંબંધિત રોગો વિષેની જોઈતી માહિતી મેળવી શકે છે.

વર્ષ ૨૦૧૮ માં 'કિડની અને મહિલાઓનું સ્વાસ્થ્ય' ના વિષય સાથે 'વિશ્વ કિડની દિવસ' ઉજવવામાં આવ્યો. આ મહત્વના વિષય પર ઝાયડસ કેડિલા હોસ્પિટલના નેફ્રોલોજીસ્ટ ડૉ. હિમાંશુ પટેલ દ્વારા લખાયેલા લેખને આ જ અંકમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યો છે.

કિડની અને મહિલા સ્વાસ્થ્યના વિષયને ધ્યાનમાં રાખીને અમે પણ રાજ્યભરમાં મહિલાઓ માટે ઘણા જાગૃતિ કાર્યક્રમો અને નિદાન કેમ્પ યોજ્યા હતા. જેમાં જ્યોતિસંઘ, સેવા, સાથ ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ જેવી મહિલાઓ માટે કામ કરતી સંસ્થાઓનો સમાવેશ થાય છે. આ સંસ્થાઓમાં અમારા દ્વારા કરવામાં આવેલ સેમિનાર અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓની હાજર રહેનાર દરેક વ્યક્તિએ પ્રસંશા કરી હતી તેમજ આ ક્ષેત્રમાં સંસ્થાની મહત્વની ભૂમિકાને બિરદાવી હતી.

આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન અમે ચાર જાહેર જાગૃતિ કાર્યક્રમોનુ પણ આયોજન કર્યું હતું. જે અમદાવાદ, સુરત, રાજકોટ અને ભાવનગરમાં ખાતે યોજાયા હતા. આ કાર્યક્રમોમાં જે તે શહેરના નિષ્ણાત તબીબોને તેમના વિષયને લગતી માહિતી આપવા માટે આમંત્રિત કરાયા હતા. કાર્યક્રમોમાં મોટી સંખ્યામાં શહેરના નાગરિકોએ ભાગ લીધો હતો. શ્રોતાઓને કિડની સંબંધિત જ્ઞાન અને માહિતી આપીને અમારી પ્રવૃત્તિઓમાં મદદ કરનાર વિદ્વાન તબીબોનો અમે હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

અમે અમારા મહેસાણા ચેપ્ટરની સલાહકાર સમિતિના સ્થાપક સભ્ય, સ્વ.શ્રી અનિલભાઈ પટેલના નિધનની અહી નોંધ લઈએ છીએ. તેઓશ્રી એ મહેસાણા અને તેની આજુબાજુના વિસ્તારોમાં સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ ફેલાવવામાં ખૂબ મદદ કરી હતી. પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા સદ્ગતના પવિત્ર આત્માને શાંતિ આપે તેવી પ્રાર્થના.

આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન ફાઉન્ડેશનને નીચે મુજબનુ દાન પ્રાપ્ત થયુ હતુ.

નમ્ર ફાઇનાન્સ લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ.૧,૦૦,૦૦૦
સંવેદના ફાઉન્ડેશન, વડોદરા	રૂ.૧,૦૦,૦૦૦
શ્રી નવલભાઈ એન્ડ હીરાબા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	રૂ.૧,૦૦,૦૦૦
ધિ કાલુપુર કોમર્શિયલ કો-ઓપરેટિવ બેન્ક લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ.૧,૦૦,૦૦૦
લાયન્સ ક્લબ ઓફ સંવેદના, શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ શાહ, અમદાવાદ	રૂ.૯૬,૦૦૦
શ્રી ડાહ્યાભાઇ શિવાલાલ જોષી, વડોદરા	રૂ.૫૦,૦૦૦

અમે અમારા બધા જ દાતાઓ અને સહયોગીઓનો આભાર માનીએ છીએ જેઓ આ સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગીદાર બની આ ઉદ્દેશને ફેલાવવામાં સતત અમારી પડખે ઊભા રહી અમારો ઉત્સાહ વધાર્યો છે.

શુભેચ્છાઓ સહ,

ચીનુભાઈ આર. શાહ
ચેરમેન

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

અમદાવાદ

૧. શ્રીમતી પ્રિતી અદાણી
૨. પદ્મશ્રી ડો. કુમારપાલ દેસાઈ
૩. શ્રી ત્રિલોકભાઈ પરીખ
૪. શ્રી રશ્મિકાન્તભાઈ શાહ
૫. શ્રીમતી રેખા ચોના
૬. શ્રી હેમંત શાહ
૭. શ્રીમતી જયશ્રીબેન મહેતા
૮. શ્રી શુભાંગ શાહ
૯. શ્રી નિલેશ દેસાઈ
૧૦. શ્રી ભરતભાઈ મોદી
૧૧. શ્રી રમેશભાઈ પટેલ

વડોદરા

૧. રાજમાતા શુભાંગીની રાજે ગાયકવાડ
૨. શ્રી જી.ડી જાલાણી
૩. શ્રી કરણ ગ્રોવર
૪. શ્રી મહેશ શાહ
૫. શ્રી જાલ પટેલ
૬. શ્રી યોગેશ વેલાણી
૭. શ્રી મધુ મહેતા
૮. શ્રી કુંજલ પટેલ
૯. શ્રી રોહિત પરીખ

સુરત

૧. શ્રી શરદ કાપડિયા
૨. શ્રી આઈ. જે. દેસાઈ
૩. શ્રી રજનીકાંત કે. મારફતિયા
૪. શ્રી રાજેન્દ્ર ચોખાવાળા
૫. ડો. મીના માંડલેવાલા
૬. ડો. પ્રફુલ શિરોયા
૭. શ્રી ભરતભાઈ શાહ
૮. શ્રી રોહિત મહેતા
૯. શ્રી કમલેશ યાજ્ઞિક
૧૦. શ્રી પ્રદિપ કલકત્તાવાલા
૧૧. શ્રી જીતેન્દ્ર દાલીયા
૧૨. શ્રી ધિરેન થરનારી
૧૩. ડો. પ્રદિપ અટોદરીયા

કિડની અને મહિલાઓનું સ્વાસ્થ્ય

ક્રોનિક કિડની રોગએ વિશ્વવ્યાપી જાહેર આરોગ્યલક્ષી સમસ્યા છે. જેના કારણે કિડની નિષ્ફળતાની બિમારી તેમજ અકાળે મૃત્યુનો દર વધ્યો છે. વિશ્વભરમાં અંદાજે ૧૯.૫ કરોડ સ્ત્રીઓને ક્રોનિક કિડની રોગની બિમારી છે અને આ રોગને મહિલાઓના મૃત્યુ માટે જવાબદાર કારણોમાં ૮ ક્રમે મૂકવામાં આવે છે જેના કારણે દર વર્ષે લગભગ ૬,૦૦,૦૦૦ સ્ત્રીઓના મૃત્યુ થાય છે.

ક્રોનિક કિડની રોગ થવાનુ જોખમ જેટલું પુરુષોમાં છે એટલુ જ સ્ત્રીઓમાં છે. સરેરાશ ૧૪% સ્ત્રીઓમાં અને ૧૨% પુરુષોમાં આ રોગ જોવા મળે છે. તેમ છતાં, પુરુષોની સરખામણીમાં ડાયાલિસીસની સારવાર લેતી હોય એવી મહિલાઓની સંખ્યા પુરુષો કરતા ઓછી છે જેના હમણાં સુધી ત્રણ મુખ્ય કારણો જાણવા મળ્યા છે.

૧. ક્રોનિક કિડની રોગ પુરુષો કરતાં મહિલાઓમાં ધીમે-ધીમે આગળ વધે છે

૨. માનસિક, સામાજિક અને આર્થિક કારણો આડખીલીરૂપ બને છે જેના કારણે ડાયાલિસીસની સારવાર મોડી શરૂ થાય છે અથવા તો બિલકુલ મળતી નથી.

૩. અનિયમિત કાળજી

આ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને સમાજને સુશિક્ષિત અને જાગૃત કરવાની જરૂર છે જેથી મહિલાઓ પણ સમયસર સારવાર મેળવી શકે અને બહેતર સ્વાસ્થ્યલક્ષી પરિણામ મેળવી શકાય.

મહિલાઓમાં ક્રોનિક કિડની રોગ થવાના મુખ્ય ત્રણ કારણો

૧. લુપસ નેફ્રોપથી (Lupus Nephropathy)

૨. ગર્ભાવસ્થા સાથે સંકળાયેલ કિડનીની સમસ્યાઓ. (Pregnancy associated Kidney Problems.)

૩. ક્રોનિક પાયેલોફ્રાટીસ તરફ દોરી જતો વારંવાર મૂત્રમાર્ગમાં થતો ચેપ (Recurrent Urinary Tract Infections leading to Chronic Pyelonephritis)

૧. લુપસ નેફ્રોપથી : (Lupus Nephropathy)

સિસ્ટેમેટિક લુપસ એરીથમેટોસસ (SLE), જે સામાન્ય રીતે લુપસ તરીકે જ ઓળખાય છે, આ એક સ્વયંપ્રતિરક્ષા રોગ (Autoimmune Disease) છે કે જેમાં આપણાં શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ભૂલથી આપણાં જ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં તંદુરસ્ત પેશી પર હુમલો કરે છે.

તેમાં સામાન્ય રીતે સાંધાઓ (સાંધામાં સોજો), ચામડી (ચામડી પર ફોલ્લીઓ, સામાન્ય રીતે ચહેરા પર), વાળ (વાળ ખરવા), મોં (વારંવાર મોંમા ચાંદા) કિડની (લુપસ નેફ્રાટીસ તરફ દોરી જાય છે – જેના કારણે ક્રોનિક કિડની રોગ થઇ શકે) અને અન્ય અંગોને સીધી કે આડકતરી રીતે અસર કરે છે.

લુપસ સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાવસ્થા ધારણ કરવાની ઉંમર (૧૫ - ૪૫ વર્ષ) દરમિયાન જોવા મળે છે. જે પુરુષો કરતા નવ વખત વધારે કહી શકાય. ગર્ભાવસ્થા સામાન્ય રીતે લુપસને ઉત્તેજન આપે છે અથવા ઉત્તેજિત કરે છે. દર ૧,૦૦,૦૦૦ લોકોએ 20 થી ૭૦ લોકોમાં લુપસ જોવા મળે છે. આ આંક વિવિધ દેશો વચ્ચે બદલાય છે.

કિડનીમાં લુપસ થવું એ ભયંકર બિમારી છે. લુપસ નેફ્રીટીસનો અર્થ છે ગ્લોમોરુલસ (કિડનીના ફિલ્ટર્સ) માં બળતરા જે ક્રોનિક કિડની નિષ્ફળતા તરફ દોરી જાય છે. સમયસર નિદાન અને જાગૃતિથી કિડની અને જીવન બચાવી શકાય છે.

સ્થાનિક સલાહકાર
સમિતિના સભ્યો

રાજકોટ

૧. શ્રી રમેશભાઈ પટેલ
૨. શ્રી ચંદુભાઈ વિરાણી
૩. શ્રી હરેશભાઈ વોરા
૪. શ્રી શંભુભાઈ પરસાણા
૫. શ્રી સુધીર ભીમાણી
૬. શ્રી કમલેશ જોષીપુરા
૭. શ્રી કિશોરભાઈ કોટક
૮. શ્રી મિત્તલ ખેતાણી
૯. શ્રી રજનીભાઈ પટેલ

૨. કિડની રોગ અને ગર્ભાવસ્થા (Kidney Disease and Pregnancy)

ગર્ભાવસ્થા એક રોગ નથી પરંતુ તે શારીરિક ક્રિયાઓનું (Physiology) પરિવર્તન છે. બાહ્ય જીવની સ્વીકૃતિ અને તેના માટે સહિષ્ણુતા એ ગર્ભાવસ્થાનો પર્યાય છે. જો તેનું સારી રીતે પાલનપોષણ ન થાય તો ગર્ભપાત થઇ શકે.

ગર્ભાવસ્થા ઘણા રોગોનો ઉપદ્રવ કરે છે અથવા વધારી દે છે. પ્રતિકૂળ ગર્ભાવસ્થા પરિણમવા અને પ્રજનન શક્તિ ઘટાડવા માટે ક્રોનિક કિડની રોગને જોખમી પરિબળ ગણવામાં આવે છે. ક્રોનિક કિડની રોગ ધરાવતી સ્ત્રીઓમાં, માતા અને બાળક બન્ને માટે નકારાત્મક પરિણામનું જોખમ હોય છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઉદભવતી સમસ્યાઓ કિડની રોગનું જોખમ વધારે છે; જેમ કે પ્રિ-એકલેમ્પસિયા, આ એક એવો રોગ જેના કારણે સામાન્ય કિડનીને અસર થાય છે અને હાયપરટેન્શન અને પ્રોટીન્યુરિયા જેવા રોગો થઇ છે જે ગર્ભસ્થ મહિલાઓના મૃત્યુ પાછળ જવાબદાર ત્રણમાનું એક કારણ છે. પ્રીક્લેમ્પસિયા, સેપ્ટિક ગર્ભપાત (પ્લેસેન્ટાનો ચેપ) અને પોસ્ટ-પાર્ટમ હેમરેજ (જન્મ આપ્યા પછી થતો રક્તસ્રાવ) એ યુવા મહિલાઓમાં એક્યુટ કિડની નિષ્ફળતા (ARF) થવાના અગ્રણી કારણો છે અને તેનો ઈલાજ કરાવેલ લોકોમાં ભવિષ્યમાં ક્રોનિક કિડની રોગ થવાની સંભાવના રહેલી છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પેશાબની નળીમાં ચેપ લાગવાથી કિડનીમાં ચેપ (એક્યુટ પાયેલોનેફ્રાઈટીસ) લાગવાની શક્યતા ૨૦-૪૦% વધારે છે, જેનાથી એક્યુટ કિડની નિષ્ફળતા (AKF) થઇ શકે છે અને તેના કારણે ભવિષ્યમાં ક્રોનિક કિડની રોગ પણ થઇ શકે છે.

વિકાસશીલ દેશોમાં મહિલાઓમાં ગર્ભાવસ્થા સંબંધિત સમસ્યાઓ વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. જેના ત્રણ કારણો છે

૧. પ્રસુતિ પહેલા મળતી સાર્વત્રિક અને સમયસર સંભાળનો અભાવ
૨. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થતું હાઈપરટેન્સનનું અનિયમિત નિયમન
૩. ડાયાલિસીસની સારવારનો અભાવ ક્રોનિક કિડની રોગનું કારણ બને છે.

માત્ર જાગૃતિ અને નિયમિત તપાસ - બ્લડ પ્રેસર તપાસ અને નિયમિત પેશાબના પરીક્ષણોથી સ્ત્રીઓમાં થતી મોટાભાગની તકલીફો અટકાવી શકાય છે.

૩. પેશાબની નળીઓમાં વારંવાર થતો ચેપ (Recurrent Urinary Tract Infections)

મહિલાઓમાં મૂત્રમાર્ગમાં ચેપ લાગવાની શક્યતાઓ વધુ છે કારણ કે મહિલાઓનો મૂત્રમાર્ગ ટૂંકો હોય છે. જેથી કરીને બેક્ટેરિયા મૂત્રાશયના માર્ગથી ઝડપથી કિડની સુધી પહોચે છે. સંભોગ કર્યા પછી પણ પેશાબની નળીઓમાં બેક્ટેરિયા દાખલ થતા હોય છે. જેમાં સૌથી સામાન્ય બેક્ટેરિયા ઇ.કોલાઈ છે જે આપણા જઠરાંત્રિય નળીમાંથી જ બને છે.

વારંવાર લગતો ચેપ - જો વર્ષમાં ત્રણ વખતથી વધારે વાર મૂત્રમાર્ગમાં ચેપની સમસ્યા હોય તો આવા જટિલ કેસમાં સંપૂર્ણ તપાસ કરાવવી જરૂરી છે. (આવી મહિલાઓમાં ક્રોનિક કિડની રોગ થવાની શક્યતા વધારે રહે છે.)

સમયસર નિદાન અને ક્રોનિક કિડની રોગની માહિતી- ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તો ખરી જ પરંતુ રોજીન્દા જીવનની પણ આવશ્યકતા છે.

ડૉ. હિમાંશુ પટેલ
નેફ્રોલોજીસ્ટ અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ફિઝિશિયન
ઝાયડસ કેડિલા હોસ્પિટલ

સ્થાનિક સલાહકાર
સમિતિના સભ્યો

મહેસાણા

૧. શ્રી શરદભાઈ પી. શાહ
૨. શ્રી ચંદુભાઈ આઈ. પટેલ
૩. શ્રી અજીતભાઈ આઈ. પટેલ
૪. શ્રી સુરેન્દ્રભાઈ બી. પરીખ
૫. ડો. શ્રી મુકેશભાઈ એમ. ચૌધરી
૬. ડો. શ્રી પી.ડી. પટેલ
૭. શ્રી સંદિપભાઈ કે. શેઠ

Pl. like us on https://www.facebook.com/irf.india.18

વિશ્વ કિડની દિવસ

તમારી કિડની બરાબર કામ કરે છે? આવા પ્રશ્ન સાથે વિશ્વ કિડની દિવસ સૌપ્રથમવાર ૨૦૦૬ માં ઉજવવામાં આવ્યો હતો. કિડની સ્વાસ્થ્યના મહત્વ વિશે વિશ્વને શિક્ષિત કરવાની અને કિડની રોગ અને તેમની સાથે સંકળાયેલ અન્ય સ્વાસ્થ્ય સબંધી તકલીફોને ઓછી કરવા માટે ઇન્ટરનેશનલ સોસાયટી ઓફ નેફ્રોલોજી અને ઇન્ટરનેશનલ ફેડરેશન ઓફ કિડની ફાઉન્ડેશને, વિશ્વ કિડની દિવસની ઉજવણી કરવાની પહેલ કરી.

શરીરમાં કિડની શું કાર્ય કરે છે અને જ્યારે તે યોગ્ય રીતે કામ ના કરે ત્યારે શું થાય તેના વિષે જાગરૂકતા ફેલાવવી એ મુખ્ય ધ્યેય છે. કિડનીને બગાડવા માટે જવાબદાર જોખમી પરિબળો અને ક્રોનિક કિડની રોગનું જોખમ ધરાવતા લોકોમાં વહેલું નિદાન થાય અને શિક્ષણ દ્વારા તેમના જોખમી પરિબળોને નિયંત્રણમાં રાખી આ રોગને થતો અટકાવવો તે ઉદ્દેશ સાથે વિશ્વ કિડની દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવે છે..

વિશ્વભરમાં, અલગ અલગ પ્રકારે તેની ઉજવણી કરવામાં આવે છે, જેમાં મફત નિદાનથી લઈને ઝુમ્બા મેરેથોન્સ જેવા કાર્યક્રમો કરવામાં આવે છે.

વર્ષ ૨૦૧૮ ની ઉજવણીનો વિષય છે : કિડની અને મહિલાઓનું સ્વાસ્થ્ય

અમે, ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન, સતત જાગૃતિ લાવવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. વર્ષ 2002, જાન્યુઆરીથી કિડની રોગોની રોકથામ અંગે લોકજાગૃતિ માટે સંસ્થા કામ કરી રહી છે. સંસ્થા દ્વારા માર્ચ મહિનાના બીજા અઠવાડિયા દરમિયાન રાજ્યભરમાં મહિલાઓ માટે કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમ અને નિદાન કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતુ.

મહિલાઓ માટે કરવામાં આવેલા કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમો અને નિદાન કેમ્પ ની એક ઝલક

જ્યોતિસંઘ, વાડજ, અમદાવાદ

જીવનતીર્થ લોકસેવા કેન્દ્ર, વાડજ

મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન ખાતે ભવાઈ પ્રોગ્રામ, વડોદરા

પોલીસ સ્ટેશન, ભાવનગર

આંગણવાડી તાલીમ કેન્દ્ર, મહેસાણા

મહિલા સ્વસહાય જૂથ, અંબુજા સિમેન્ટ ફાઉન્ડેશન, સાણંદ

રોકથામની સમજ આપતા પોસ્ટર્સનું પ્રદર્શન, ભાવનગર

વ્યસ્ત ચાર રસ્તાઓ પર હેન્ડઆઉટનું વિતરણ, સુરત

રોકથામની સમજ આપતા પોસ્ટર્સનું પ્રદર્શન, રાજકોટ

કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમો: તમારી કિડની અને તમે

અમારા રોજિંદા કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમો જે અમે સમગ્ર રાજ્યમાં વિવિધ સંસ્થાઓ માટે તેમના પોતાના કાર્યસ્થળ ઉપર જઈને કરીએ છીએ, તે ઉપરાંત આ ત્રણ મહિના દરમિયાન ચાર જાહેર જાગૃતિ કાર્યક્રમો અમદાવાદ, ભાવનગર, સુરત અને રાજકોટ ખાતે સંસ્થા દ્વારા યોજવામાં આવ્યા હતા. આ ત્રિમાસિકગાળા દરમિયાન કુલ ૧૬૬ જાગૃતિ કાર્યક્રમો કરવામાં આવ્યા.

અમદાવાદ ખાતે જાહેર જાગૃતિ કાર્યક્રમ

૬ જાન્યુઆરીના રોજ સિનિયર સિટિઝન્સ ક્લબ, મણિનગર સાથે આ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ડૉ. અભય ખાંડેકરને (યુરોલોજીસ્ટ) આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા તેમણે મહિલાઓમાં મૂત્રમાર્ગના ચેપ અને અને પુરુષોમાં થતી પ્રોસ્ટેટની સમસ્યાઓ વિષે સમજ આપી હતી. અમે ડૉ. અભય ખાંડેકરનો તેમના યોગદાન બદલ તેમજ સિનિયર સિટિઝન્સ ક્લબ, મણિનગરના પ્રમુખ શ્રી ચિમનભાઈ પટેલનો આભાર માનીએ છીએ.

શ્રોતાઓને માહિતી આપતા ડૉ. અભય ખાંડેકર

ભાવનગર ખાતે જાહેર જાગૃતિ કાર્યક્રમ

આ કાર્યક્રમ ઈન્ડિયન મેડિકલ એસોસિયેશન, ભાવનગર શાખા અને સરકારી મેડિકલ કોલેજના સંયુક્ત ઉપક્રમે તારીખ ૪ ફેબ્રુઆરીના રોજ યોજવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં શહેરના પ્રખ્યાત તબીબો ડૉ. મનિષ વિસનગરા (યુરોલોજિસ્ટ) અને ડૉ. દિપક સાબૂ (નેફ્રોલોજિસ્ટ) ને આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા જેમણે અનુક્રમે કિડનીની પથરીની, ડાયાબિટીસ અને હાઇપરટેન્શનની કિડની પર થતી અસરો વિશે શ્રોતાઓને વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી. આ પ્રસંગે ભાવનગરના મેયર શ્રીમતી નિમુબેન બાંભણીયાને મુખ્ય મહેમાન તરીકે કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા તેમજ શહેરની સરકારી મેડીકલ કોલેજના ડીન શ્રી સી.બી. ત્રિપાઠીએ આ કાર્યક્રમનું ઉદઘાટન કર્યું હતું. સંસ્થાના સ્થાનિક એડવાઇઝરી બોર્ડના ચેરમેન શ્રી જનાર્દનભાઈ ભટ્ટ, દ્વારા આવકાર પ્રવચન આપવામાં આવ્યું હતું. કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહેનાર શ્રોતાગણને કિડનીના પ્રાથમિક ટેસ્ટ વિનામૂલ્યે કરી આપવામાં આવ્યા હતા.

શ્રી જનાર્દનભાઈ ભટ્ટ, શ્રીમતી નિમુબેન બાંભણીયા, ડૉ. શ્રી સી.બી. ત્રિપાઠી,ડૉ. દિપક સાબૂ અને ડૉ. મનિષ વિસનગરા

રાજકોટ ખાતે જાહેર જાગૃતિ કાર્યક્રમ

રાજકોટમાં શ્રી અરવિંદભાઈ મણિયાર હૉલ ખાતે ૧૭ માર્ચના રોજ બોલબાલા ટ્રસ્ટના સહયોગથી જાહેર જાગૃતિ કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો. રાજકોટ શહેરના જાણીતા તબીબો ડૉ. સંજય પંડ્યા (નેફ્રોલોજીસ્ટ), ડૉ. બિરજુ મોરી (ડાયાબિટોલૉજીસ્ટ) અને ડૉ. જયેશ મહેતા (યુરોલૉજીસ્ટ) ને આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા. ત્રણેય તબીબોએ અનુક્રમે કિડનીને અસર કરતા પરિબળો જેવા કે હાઇપરટેન્શન, ડાયાબિટીસ અને કિડનીની પથરી વિષે શ્રોતાઓને માહિતીસભર વક્તવ્ય આપ્યા હતા. આ કાર્યક્રમમાં શહેરના ૮૦૦ થી પણ વધુ લોકોએ ભાગ લીધો હતો.
અમે તબીબોનો પોતાનો કિંમતી સમય આપવા બદલ અને આ કાર્યક્રમના આયોજનમાં સહયોગ આપવા બદલ બોલબાલા ટ્રસ્ટના ટ્રસ્ટી, શ્રી જયેશભાઇ ઉપાધ્યાયનો હૃદયપૂર્વક અભાર માનીએ.

શ્રી જયેશભાઇ ઉપાધ્યાય, ડૉ. સંજય પંડ્યા, ડૉ. બિરજુ મોરી અને ડૉ. જયેશ મહેતા

શ્રોતાગણ

સુરત ખાતે જાહેર જાગૃતિ કાર્યક્રમ

વર્લ્ડ કિડની દિવસના અનુસંધાનમાં આ કાર્યક્રમ ૮ માર્ચના રોજ દક્ષિણ ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ ખાતે ઇન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશન, સુરત શાખા ના સંયુક્ત ઉપક્રમે યોજવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં ડૉ અનિલ પટેલ (નેફ્રોલોજિસ્ટ) એ કિડનીના રોગોને અટકાવવા વિષેની માહિતી આપી હતી.

આ સમગ્ર સમયગાળા દરમિયાન અમે જે જાગૃતિ કાર્યક્રમોનું આયોજન કર્યું તેમાં ૨0000 થી વધુ લોકોને લાભ થયો. આ જાગૃતિ કાર્યક્રમો દરમિયાન કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનારા લોકોનો હકારાત્મક અભિગમ અમને ઊર્જા અને પ્રેરણા પૂરી પાડે છે કારણ કે આ ફક્ત કિડનીની બિમારી અંગે જ નહિ પરંતુ એક તંદુરસ્ત સમાજ સર્જવાનું ધ્યેય છે.
આવો, આપ પણ આ ધ્યેયને ગતિશીલ અને અસરકારક બનાવવાની અમારી કામગીરીમાં ભાગીદાર બનો!

Worldkidneyday.org મુજબ કિડનીને સ્વસ્થ રાખવાના ૮ સોનેરી સૂચનો.

કિડનીનો રોગ એક શાંત રોગ છે, જે મોટે ભાગે તમારા જીવનની ગુણવત્તાને અસર કરે છે. કિડની રોગને આવતો અટકાવવાના કેટલાક સરળ નિયમો અહીં રજૂ કરવામાં આવ્યા છે
.

૧. સ્વસ્થ અને સક્રિય રહો

સ્વસ્થ અને સક્રિય રહેવાથી તમારા બ્લડ પ્રેશરને નીચુ રાખવામાં મદદ કરે છે અને તેથી ક્રોનિક કિડની રોગનુ જોખમ ઘટાડે છે.

૨. તમારા લોહીમાં શર્કરાનુ સ્તર (બ્લડ સુગર) નિયમિત નિયંત્રણમાં રાખો

મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) થી પીડાતા લગભગ ૫૦ ટકા લોકોમાં કિડનીને નુકસાન થાય છે, તેથી મધુપ્રમેહવાળા દર્દીઓએ કિડનીનુ કાર્ય ચકાસવા માટે નિયમિત પરીક્ષણો કરાવવા તે હિતાવહ છે. મધુપ્રમેહથી થતુ કિડનીનું નુકસાન ઘટાડી અથવા અટકાવી શકાય છે જો તેનુ વહેલું નિદાન થાય. લોહીમાં શર્કરાના સ્તરનુ નિયંત્રણ રાખવુ ખૂબ જ અગત્યનુ છે.

૩. તમારા બ્લડ પ્રેશરનું નિયમન કરો

ઘણા લોકો જાણતા હોય છે કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર સ્ટ્રોક અથવા હાર્ટ એટેક તરફ દોરી શકે છે પરંતુ બહુજ ઓછા લોકોને ખબર છે કે હાઈ બ્લડપ્રેશર કિડનીને નુકસાન પહોચાડવાનું મુખ્ય કારણ છે. સામાન્ય બ્લડ પ્રેશરનુ માપ ૧૨૦/૮૦ છે. જો આ માપ ૧૩૯/૮૯ ની વચ્ચે હોય તો તેને પ્રી- હાયપરટેન્શન કહેવામાં આવે છે. આ પરીસ્થિતિમાં જીવનશૈલી અને ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો ખૂબજ આવશ્યક છે. જો આ માપ ૧૪૦/૯૦ અને તેના ઉપર જાય ત્યારે તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ અને એના જોખમી પરિબળોની ચર્ચા કરવી જોઈએ તેમજ બ્લડ પ્રેશર નિયમિતપણે માપીને નિયંત્રણમાં રાખવુ જોઈએ.

૪. સ્વાસ્થ્યપ્રદ અને તાજો ખોરાક ખાવ અને વજન કાબૂમાં રાખો

આમ કરવાથી ડાયાબિટીસ, હૃદય રોગ અને ક્રોનિક કિડની રોગ સાથે સંકળાયેલી અન્ય પાસાઓને અટકાવવામાં મદદરૂપ થશે
.

૫. શક્ય તેટલુ પ્રવાહી લો.

પાણી પાણી પાણી !!! હમેશા પાણી પીતા રહેવું એ ચામડી માટે અને કિડની માટે સારુ છે. પુષ્કળ પ્રવાહી લેવાથી શરીરમાં રહેલા ક્ષારો અને ઝેરી પદાર્થો જેવા કે યુરિયા વગેરે શરીરમાંથી બહાર ફેકાઈ જાય છે અને પથરી થવાની શક્યતા રહેતી નથી. દરેક વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછુ ૧.૫ થી ૨ લીટર પાણી પીવુ જોઈએ.

૬. ધુમ્રપાન ના કરો

ધૂમ્રપાનથી કિડનીને મળતા લોહીનો પ્રવાહ ધીમો પડે છે જેથી કિડનીને ઓછું લોહી પહોંચે છે, તેથી તેની યોગ્ય રીતે કામ કરવાની ક્ષમતા નબળી પડે છે. ધુમ્રપાનથી કિડનીના કેન્સરનુ આશરે ૫૦ ટકા જેટલુ જોખમ વધે છે.

૭. દવાઓનો અતિરેક ટાળો (ઓવર ધ કાઉન્ટર મળતી દવાઓ નિયમિત ધોરણે ન લો)

સામાન્ય દવાઓ જેમ કે આઇબુપ્રોફેન જેવી નોન-સ્ટીરોઈડલ દવાઓ લાંબા સમય માટે નિયમિત રીતે લેવાય તો કિડનીને નુકસાન પહોંચાડે છે.

૮. જો તમે નીચે દર્શાવેલ કોઈપણ જોખમી પરિબળો પૈકી એક અથવા વધુ ધરાવતા હોય તો કિડનીની નિયમિત તપાસ કરવો.

- ડાયાબિટીસ
- હાયપરટેન્શન
- મેદસ્વીપણુ

સ્થાનિક સલાહકાર
સમિતિના સભ્યો

ભાવનગર

૧. શ્રી જનાર્દનભાઈ ભટ્ટ
૨. શ્રી સુનિલભાઈ વડોદરીયા
૩. ડૉ. શ્રી સી. બી. ત્રિપાઠી
૪. શ્રી અશેષભાઇ ત્રિવેદી
૫. શ્રી ચેતન કામદાર
૬. શ્રી રાજુભાઈ બક્ષી

પ્રેરણા

'પ્રેરણા', ઓક્ટોબર ૨૦૦૨ થી કિડનીના દર્દીઓ માટે સંસ્થા દ્વારા ચલાવવામાં આવતો પુન:વર્સન કાર્યક્રમ છે.

અમદાવાદ

તારીખ ૩ માર્ચના દિવસે પ્રેરણા સભ્યો માટે એક સુંદર કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં શ્રી મહેશભાઈ સંઘવી (કૈસર-એ-હિન્દ મિલના ભૂતપૂર્વ એમ.ડી) એ સભ્યો સાથે 'જીવન દર્શન' વિષય પર ચર્ચા કરી હતી તેમણે સુખી જીવન જીવવાની ચાર ચાવીઓની ખૂબ જ સરળ ભાષામાં રજૂઆત કરી હતી.

૧. સંયોગોનો સહજ સ્વાકાર
૨. ગુણ ગ્રાહક સ્વાભાવ
૩. અનિંદક સ્વાભાવ
૪. અકતૃત્વ ભાવ

કાર્યક્રમ પૂરો થયા બાદ દરેક પ્રેરણા મિત્રના ચહેરા ઉપર એક અનેરો આનંદ અને હકારાત્મકતા અમે જોઈ શક્યા હતા અને શ્રી મહેશભાઈને ફરી સાંભળવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી હતી.

પ્રેરણા સભ્યોને સંબોધતા શ્રી મહેશભાઈ સંઘવી

અમે તેમના અમૂલ્ય યોગદાન માટે શ્રી મહેશભાઈનો આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ. બધા જ દર્દી મિત્રોને હકારાત્મકતાથી છલકાતા જોઇને અમને ખૂબ જ આનંદ થયો.

ભાવનગર

૨૬ માર્ચે શ્રી કે. આર. દોશી મેડિકલ કોલેજના સહયોગથી ભાવનગર ખાતે પ્રેરણા સભ્યો માટે તેમને લેવી પડતી ડાયાલિસીસની સારવાર વિષે માહિતી આપતા એક શૈક્ષણિક કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમમાં સરકારી મેડિકલ કોલેજ, ભાવનગરના પ્રોફેસર ડૉ. નરેન્દ્ર પાલીવાલ અને શ્રી જયેશ અંધારીયા (હિમોડાયલિસીસ ટેકનિશિયન) દ્વારા હિમોડાયલિસીસ સારવાર વિષે વિસ્તૃત માહિતી આપવામાં આવી હતી.

ડૉ. નરેન્દ્ર પાલીવાલ, શ્રી જયેશ અંધારિયા
અને અન્ય સ્વયંસેવકો

સુરત

૨૧ મી જાન્યુઆરીના રોજ સુરત ખાતે એક પિકનિકના કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતુ. પ્રેરણા સભ્યોએ એકબીજા સાથે ધમાલ મસ્તી કરીને અને વિવિધ રમતો રમીને આખો દિવસ સાથે માણ્યો હતો. આ પિકનિકનો તેમજ ઇનામનો તમામ ખર્ચ અમારા સ્વયંસેવક શ્રી પરબતભાઈ હાચડિયા તરફથી સ્પોન્સર કરવામા આવ્યો હતો.

અમે તમામ દાતાશ્રીઓનો અને સ્વયંસેવકોનો તેમના અવિરત સહયોગ બદલ અભાર માનીએ છીએ.

પિકનિકની મજા માણતા પ્રેરણા સભ્યો

Pl. like us on https://www.facebook.com/irf.india.18