Oasis

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનુ ત્રિમાસિક મુખપત્ર

અંક–૭૫ : ઓક્ટોબર–ડિસેમ્બર ૨૦૨૦

તંત્રીસ્થાનેથી . . .

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

અમદાવાદ ચેપ્ટર

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

વડોદરા ચેપ્ટર

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

સુરત ચેપ્ટર

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

પ્રિય મિત્રો,

નમસ્કાર !

જયારે આ વર્ષ ૨૦૨૦ પૂર્ણ થઈ ગયું છે ત્યારે હું તમામ શુભેચ્છકો, દાતાઓ અને સ્વયંસેવકોનો તેમના સતત સમર્થન માટે તેમનો નિષ્ઠાપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરવા માંગુ છુ.

આ એક વર્ષ આપણા બધા માટે ખૂબ જ પડકારજનક રહ્યુ. પણ આ પરિસ્થિતિએ આપણને ઘરે રહેતા શીખવ્યુ અને આપણી અવરજવર પર નિયંત્રણો દ્વારા આપણા અંગત જીવનમાં ઘણુ પરિવર્તન લાવ્યુ, પરંતુ આ બધી મુશ્કેલીઓ દરમિયાન સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ સતત વધતી રહી અને સમાજ પર તેની અસર વિસ્તરતી રહી.

જ્યારે અમે અમારા ધ્યેય તરફ આગળ વધી રહ્યા છીએ ત્યારે અમે ક્રોનિક કિડની રોગનુ પ્રમાણ ઘટે, અને કિડનીની બિમારીથી પ્રભાવિત આપણા ભાઈ–બહેનોનુ જીવન બચાવવા અને વધુ સારુ જીવન આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ છીએ. અમારા જાગૃતિ કાર્યક્રમો, વહેલી તપાસ અને નિદાન અને તેને લગતી જરૂરી સહાય દ્વારા અમે સુનિશ્ચિત કરવાનુ ચાલુ રાખીશુ કે કિડની રોગનુ જોખમ ધરાવતા અથવા તેનાથી અસરગ્રસ્ત દરેક વ્યક્તિને તેના જીવનને સુંદર રીતે માણી શકે તે માટે જરૂરી સુવિધાઓ તેને મળી શકે.

આ કઠિન સમય દરમિયાન ઘણા વંચિત દર્દી પરિવારોને ઘણી જુદી જુદી રીતે સહાય પહોંચાડવામાં આવી હતી. ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન વર્ષ ૨૦૦૨ થી જરૂરિયાતમંદ કિડની દર્દીઓને 'સેવ એ લાઈફ' નામના કાર્યક્રમ અંતર્ગત આર્થિક સહાય આપે છે અને થી 'પ્રેરણા' પ્રોગ્રામ હેઠળ તેમના પુન:ર્વસન માટે કામ કરે છે.

કેટલાક પરિવારો માસ્ક બનાવવાની પ્રવૃત્તિમાં જોડાયા હતા અને તેનાથી તેમને આજીવિકા રળવામાં મદદ મળી અને આ પ્રવૃત્તિ હજી ચાલુ છે. તેવી જ રીતે દિવાળી સમયે ઘણાં દર્દીઓ અને તેમના પરિવારો દ્વારા ફેન્સી દીવા બનાવવામાં આવ્યા હતા જેના થકી પણ તેમને મદદ મળી રહી.

ઘણા જરૂરિયાતમંદ દર્દી પરિવારોને તેમની સારવાર માટે આર્થિક સહાય પણ આપવામાં આવી, પછી ભલે તે AV ફિસ્ટુલા સર્જરી હોય અથવા ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જરી પછીની દવાઓ હોય. હિમોડાયાલિસીસના ઘણા દર્દીઓને તેમની નિયમિત તપાસ, હિપેટાઈટિસની સારવાર, ડાયાલાઈઝર અને દવાઓ માટે મદદ કરવામાં આવી હતી. આપ સૌના ઉદાર સહયોગ થકી સંસ્થા દ્વારા છેલ્લા નવ મહિના દરમિયાન રૂપિયા ૧૪,૪૩,૭૮૦ ની મદદ કરવામાં આવી.

સંસ્થા દ્વારા કરવામાં આવતા લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમો ધીરે ધીરે ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં શરૂ થઈ ગયા છે અને આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન રાજ્યભરમાં ૧૧૧ લોકજાગૃતિ અને તપાસ કાર્યક્રમો યોજાયા હતા. હિંમતનગર ખાતેનું અમારું ડાયાલિસિસ કેન્દ્ર સંપૂર્ણપણે કાર્યરત છે અને નજીકના વિસ્તારોના દર્દીઓની સેવા કરે છે.

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન હવે આંતરરાષ્ટ્રીય ફેડરેશન ઓફ કિડની ફાઉન્ડેશન્સ (IFKF) નુ સભ્ય છે જેનુ મુખ્ય મથક મેક્સિકોમાં છે અને કિડનીને લગતા રોગોના ક્ષેત્રમાં વિશ્વભરમાં કામ કરતી અમારા જેવી ઘણી સંસ્થાઓ IFKF ના સભ્ય છે. IFKF ની સ્થાપના કરવાનો મુખ્ય હેતુ દરેક માટે કિડનીનુ સારુ સ્વાસ્થ્ય અને કિડની રોગથી અસરગ્રસ્ત લોકોની શ્રેષ્ઠ સંભાળ છે.

સંસ્થા આ ત્રિમાસિક ગાળામાં પણ ઘણા કોર્પોરેટ અને વ્યક્તિગત દાતાઓ તરફથી સારુ યોગદાન મેળવવામાં સદભાગી રહી જેમાં રત્નમણી મેટલ્સ અને ટ્યુબ્સ તરફથી મળેલા ECG મશીનનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ મશીન અમારા ડાયાલિસીસ સેન્ટર ખાતે મૂકવામાં આવ્યુ છે.

હું ફરી એકવાર દરેક દાતાઓનો તેમના સહયોગ માટે ઋણી છુ. અમે આવતા વર્ષમાં વધુ અર્થપૂર્ણ કામગીરી કરવા તૈયાર છીએ. અમારી આખી ટીમ વતી, હું આપ સૌને વર્ષ ૨૦૨૧ માટે શુભકામનાઓ પાઠવુ છુ અને આપ સૌનો સતત સહયોગ મળતો રહેશે તેવી આશા રાખુ છુ.

શુભેચ્છાઓ સહ,

ત્રિલોકભાઈ પરીખ
ચેરમેન

આપણામાંના મોટાભાગના લોકો બે સ્વસ્થ કિડની સાથે જીવન જીવવા માટે ભાગ્યશાળી હોય છે. બીજા ઘણા લોકો ફક્ત એક જ સાથે સામાન્ય જીવન જીવે છે. પરંતુ એવા પણ લોકો છે કે જેમની એક પણ કિડની કામ કરતી નથી અથવા કિડનીની નજીવી કાર્યક્ષમતા સાથે જીવનને આગળ ધપાવી રહ્યા છે.

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન કિડનીના દર્દીઓને 'સેવ એ લાઇફ' કાર્યક્રમ અંતર્ગત આર્થિક સહાય આપી રહ્યુ છે. આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન ઘણા જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓને તેમની સારવાર માટે આર્થિક સહાય આપવામાં આવી હતી.

આ નાણાકીય સહાય આ દર્દીઓને નિયમિતપણે લેવા પડતા ઇન્જેક્શનના સ્વરૂપમાં જેમ કે, એરીથ્રોપોએટિન, આયર્ન અને અન્ય રૂટીન દવાઓ તેમજ ડાયાલિસીસના દર્દીઓ માટે જરૂરી લેબોરેટરી ટેસ્ટ અને હિપેટાઇટીસની ટ્રીટમેન્ટ માટે આપવામાં આવી હતી. ડાયાલિસીસ દર્દીઓ દ્વારા જરૂરી નાની સર્જરી જેમ કે AV ફિસ્ટ્યુલા અથવા કેથેટર મૂકવા માટે પણ આ સહાય આપવામાં આવી હતી.

કોવીડ–૧૯ રોગચાળાના સમયમાં, ઘણા ડાયાલિસીસ દર્દીઓને તેમના હિમોડાયાલિસીસ માટે મદદ કરતા હતા જેમ કે તેમને ડાયાલાઇઝર, બ્લડલાઇન, ડાયાલિસીસ કેન્દ્રોમાં આવવા જવાના પરિવહન માટે, કોવીડ–૧૯ ના પરીક્ષણ માટે અને અન્ય કોઈ સહાય જે આ મુશ્કેલીવાળા સમયમાં જરૂર પડી શકે.

આ ઉપરાંત આર્થિક રીતે પછાત વર્ગના કેટલાક દર્દી પરિવારોને ઉમદા દાતાઓની સહાયથી આ કઠિન સમયમાં રાશન કીટની સહાય પણ કરવામાં આવી હતી.

દર્દી મિત્રોની કથની ...

શ્રી મહેન્દ્રસિંહ સોલંકી

શ્રી મહેન્દ્રસિંહ સોલંકી, ૪૦, ક્રોનિક કિડની રોગના દર્દી અત્યારે વડોદરાની રામકૃષ્ણ પરમહંસ હોસ્પિટલમાં હિમોડાયલિસીસ લઈ રહ્યા છે. દુર્ભાગ્યવશ, મહેન્દ્રભાઇ અને તેની પત્ની બંને પોલિયોથી પીડાય છે. તેઓને ૨૦૧૮ માં ક્રોનિક કિડની રોગનુ નિદાન થયુ તે પહેલા આ બે પુત્રીના પિતા, કુરિયર કંપનીમાં ડિલિવરી મેન તરીકે કામ કરતા હતા.

નવેમ્બર ૨૦૨૦ માં, સંપૂર્ણ તપાસ કર્યા પછી તેમને તેમના ડોક્ટર દ્વારા ડાયાલિસીસ શરૂ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી. તેમને તેમની AV ફિસ્ટુલા સર્જરીના ખર્ચ માટે મદદ કરવામાં આવી હતી અને 'સેવ અ લાઈફ' કાર્યક્રમ હેઠળ માસિક દવાઓના ખર્ચ માટે પણ મદદ કરવામાં આવી રહી છે.

તેઓને પોલિસિસ્ટીક કિડનીનો રોગ છે.

શ્રી મહેન્દ્રસિંહ સોલંકી તેમના ધર્મપત્ની સાથે

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

રાજકોટ ચેપ્ટર

૧. શ્રી રમેશભાઈ પટેલ
૨. શ્રી ચંદુભાઈ વિરાણી
૩. શ્રી હરેશભાઇ 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

AV ફિસ્ટુલા ડાયાલિસીસનો આવશ્યક ભાગ છે. ડાયાલિસીસ માટે ઈચ્છિત રક્ત પ્રવાહ મેળવવા માટે કાંડાના ભાગમાં ધમનીને નસ સાથે જોડીને તે નાનકડી શસ્ત્રક્રિયાથી બનાવવામાં આવે છે.

એક AV ફિસ્ટુલા શસ્ત્રક્રિયા માટે રૂ.૧0,000/– થી રૂ. 30,000 /– સુધીને ખર્ચ આવતો હોય છે. વર્ષ ૨૦૨૦ માં સંસ્થા દ્વારા ૧૧ જરુરિયાતમંદ દર્દીઓને AV ફિસ્ટુલા શસ્ત્રક્રિયા માટે મદદ કરવામાં આવી.

શ્રી કિરણ સોલંકી

શ્રી કિરણ સોલંકી વડોદરામાં રહે છે અને સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલમાં હિમોડાયલિસીસની સારવાર લે છે. ૩૨ ની ઉંમર ધરાવતા કિરણભાઈ એક પુત્રીના પિતા છે. ડાયાલિસીસની સારવાર દરમિયાન તેમને હિપેટાઈટીસ C નો ચેપ લાગ્યો હતો અને તેનાથી તેમના જીવનમાં ભારે હાલાકી ઉભી થઇ હતી. તબિયત લથડતા તેમણે નોકરી છોડી દીધી હતી અને તેમની પત્ની ઘરકામ માટે જવા લાગ્યા જેથી કુટુંબની માસિક આવક આશરે ૩,000 રૂપિયા હાલમાં છે.

તેમની ડાયાલિસીસની સારવાર મુખ્યમંત્રી અમૃતમ યોજના હેઠળ મફતમાં મળી રહી છે, પરંતુ તેમને હિપેટાઇટીસની સારવાર માટે આર્થિક સહાયની જરૂર હતી જેના વગર લીવરને નુકસાન થઈ શકે છે.

વડોદરા સ્થિત કંપની નારાયણ પાવરટેક લિમિટેડ, છેલ્લા ચાર વર્ષથી નિયમિતપણે સંસ્થાના 'સેવ અ લાઇફ' પ્રોગ્રામ માટે નિયમિત દાન આપી રહી છે. અમે આ ભંડોળમાંથી શ્રી કિરણભાઈને મદદ કરી રહ્યા છીએ અને તેમની તબિયત હવે સુધરી રહી છે અને કામ કરવા માટે પોતાની જાતને સક્ષમ અનુભવી રહ્યા છે. આ સારવારને ટેકો આપવા બદલ તે દાતા અને ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનના ખૂબ આભારી છે.

હાઇ બ્લડપ્રેશરના કારણે તેમની કિડની ખરાબ થઈ ગઈ.

શ્રીમતી ચાંદની અંજારિયા

શ્રીમતી ચાંદનીબેનને જુલાઈ ૨૦૧૯ માં ક્રોનિક કિડની રોગનુ નિદાન થયુ હતુ. તેઓ ડાયાબિટીસ અને હાયપરટેન્શન, બન્ને રોગોથી પીડાય છે અને તેના કારણે તેમેની કીડની ઉપર અસર થઇ, તેઓ હાલમાં પ્રોગ્રેસીવ કિડની નિષ્ફળતાના તબક્કામાં છે અને ખોરાકમાં પરેજી અને દવાઓ દ્વારા તેમની સારવાર ચાલી રહી છે. દવાઓ માટેનો તેમનો માસિક ખર્ચ આશરે રૂપિયા ૫000 છે. તેમના પતિ રાજકોટમાં એક ખાનગી હોસ્પિટલમાં કારકુન તરીકે નોકરી કરે છે. સંસ્થા દ્વારા દર મહિને તેમની આ સારવાર માટે આર્થિક મદદ કરવામાં આવે છે.

> "મને સૌથી વધુ આશ્ચર્ય એ થાય છે કે મોટાભાગના લોકો શરીરની તંદુરસ્તી અને એકંદરે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય ઉપર કિડનીની અસરથી સંપૂર્ણપણે અજાણ છે આ ઉપરાંત તેની સીધી અસર પારિવારિક અને સામાજિક જીવન ઉપરાંત રોજબરોજના કામકાજ ઉપર પણ થાય છે તેનાથી પણ અજાણ છે."

તેણી હવે માને છે કે અસાધ્ય રોગોને થતા અટકાવીએ એ જ એકમાત્ર ઇલાજ છે અને તે ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનની પ્રવૃત્તિઓની પ્રશંસા કરે છે.

આપણે પૃથ્વી પર
મહાન કાર્યો ભલે ના કરી શકીએ
પણ નાના કર્યો
પ્રેમથી જરૂર કરી શકીએ..

– મધર ટેરેસા

https://www.facebook.com/irf.india.18

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

મહેસાણા ચેપ્ટર

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

શ્રી રાજુભાઈ નાયી

ડાયાલિસીસ પર શરૂઆતના વર્ષ ગુજાર્યા બાદ રાજુભાઇ અત્યારે નવી કિડની સાથે જીવનની ઉજવણી કરે છે.

વિજાપુરમાં રહેતા રાજુભાઇ નાયીને નવેમ્બર ૨૦૧૪ માં ૨૭ વર્ષની વયે પગમાં સોજા અને શ્વાસની તકલીફ સાથે ડોક્ટરની મુલાકાત લીધી ત્યારે ક્રોનિક કિડની રોગનુ નિદાન થયુ હતુ. ડાયાલિસીસની નિયમિત સારવાર સાથે, તેમની પરિસ્થિતિ સુધરતી ગઈ અને તેમને ધીમે–ધીમે સારુ લાગવા માંડ્યુ પરંતુ તે કિડની ના કરી શકે તે કાર્ય કરવા માટે જેમ કે તેમના લોહીમાંથી કચરો, મીઠું અને વધારાનુ પ્રવાહી બહાર કાઢવા માટે અઠવાડિયામાં બે દિવસ ડાયાલિસીસ પર આશ્રિત હતા. – તે એક નવો અનુભવ હતો અને તેમના માટે અસહ્ય હતો., તેમ છતાં રાજુભાઇ કબૂલ કરે છે કે કેટલીક વાર તેમને એવુ લાગતુ હતુ કે તેઓ માત્ર જીવનના દિવસો પસાર કરી રહ્યા છે. ત્યારે તેમને સંસ્થા તરફથી નિયમિત ડાયાલાઇઝરની મદદ આપવામાં આવતી.

સદભાગ્યે તેમને એપ્રિલ ૨૦૧૫ માં તેમના પિતા તરફથી એક કિડનીનુ દાન મળ્યુ હતુ અને તેમના જીવનમાં પરિવર્તન આવ્યુ હતુ, પરંતુ તેણે ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછીની દવાઓ જીવનભર લેવી પડે છે . હવે તે તેના શહેરની સ્થાનિક કાપડની દુકાનમાં સેલ્સ મેન તરીકે કામ કરે છે.

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન જાન્યુઆરી ૨૦૧૭ થી તેમની દવાઓ માટે તેમને દર મહિને મદદ આપી રહ્યુ છે. આ ઉપરાંત રાજ્યભરમાં અન્ય કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ દર્દીઓને પણ ‘સેવ અ લાઈફ’ કાર્યક્રમ હેઠળ આ રીતે દવાઓની મદદ કરવામાં આવે છે.

અમારી પાસે મદદ માટેની અરજી લઇને આવતા દરેક દર્દીને આ મદદની ખરેખર જરૂરિયાત છે કે નહી તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે એક કડક સ્ક્રિનીંગ પ્રક્રિયા છે અને જેમને સાચે જ આર્થિક સહાયની જરૂર હોય તેમને ‘સેવ અ લાઈફ’ કાર્યક્રમ અંતર્ગત મદદ કરવામાં આવે છે. જે સેવાભાવી લોકો કિડનીના દર્દીઓના જીવનમાં બદલાવ લાવવા ઈચ્છતા હોય તેમને આ પ્રવૃત્તિ માટે દાન આપવા નમ્ર વિનંતી કરીએ છીએ.

સંસ્થાને મળતા બધા જ ભંડોળનો ઉપયોગ પારદર્શક રીતે કરવામાં આવે છે અને ખર્ચવામાં આવેલા ભંડોળ વિષયક તમામ માહિતી દાતાઓ સાથે નિયમિતપણે વહેંચાય છે.

છેલ્લા નવ મહિનામાં ઈન્ડિયા
રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા
'સેવ અ લાઈફ' કાર્યક્રમ અંતર્ગત
જરૂરિયામંદ દર્દીઓ માટે
રૂ.૧૪,૪૩,૭૮૦ ખર્ચ કરવામાં આવ્યા.

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિ
ગીર–સોમનાથ

૧. શ્રી પ્રવિણભાઇ કે. લહેરી
૨. શ્રી વિજયસિંહ ચાવડા
૩. શ્રી જગમલ વાલા
૪. શ્રી રમેશ ચોપડકર
૫. શ્રી જીતેન્દ્ર મહેતા
૬. શ્રી સુરેશ કંપાણી
૭. શ્રી ગિરીશ ઠક્કર
૮. ડો.શ્રી રાજુ ક્રિષ્નાની
૯. શ્રી તેજસ પંડ્યા
૧૦. શ્રી અરૂણકુમાર શર્મા

લોકજાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ

જાગૃતિ અથવા જાણકારી એ જીવનશૈલીનો બદલાવ લાવવામાં ખૂબ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે અને ક્રોનિક કિડની રોગનુ (સીકેડી) સાથે નિદાન થયેલ દર્દીઓમાં પરિણામ સુધારવા અને મૃત્યુ દર ઘટાડવા માટે પણ ઘણુ ઉપયોગી થઈ શકે છે. લોકોને ડાયાબિટીસ અને હાયપરટેન્શન જેવા રોગોના સ્વ-સંચાલન માટે પણ સુશિક્ષિત કરે છે જે લગભગ ૭૫ % કિસ્સાઓમાં કિડની ખરાબ થવા પાછળનુ જવાબદાર કારણ જોવા મળ્યુ છે.

આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન, અમે ધીમે ધીમે જાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ શરૂ કરી દીધા છે અને મોટાભાગના કેમ્પ ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં યોગ્ય ફીઝીકલ અંતર રાખીને યોજવામાં આવી રહ્યા છે. અમને ખુશી છે કે અમે ૨૦૨૦ ના છેલ્ડ્રા ક્વાર્ટર દરમિયાન ગુજરાતભરમાં ૧૧૧ જાગૃતિ અને તપાસ કેમ્પ યોજી શક્યા.

અંબાસણ ગામ, મહેસાણા ખાતે જાગૃતિ અને સ્ક્રિનીંગ કેમ્પ

બોડલા ગામ, મહેસાણા ખાતે જાગૃતિ અને સ્ક્રિનીંગ કેમ્પ

કોટડાસાંગાણી, રાજકોટ ખાતે જાગૃતિ કેમ્પ

આનંદપુરા ગામ, કડી ખાતે જાગૃતિ કેમ્પ

વનપારડી ગામ, બેચરાજી ખાતે જાગૃતિ કેમ્પ

મીઠાના અગર, ભાવનગર ખાતે જાગૃતિ કેમ્પ

યોગા બોર્ડ, જામનગર ખાતે જાગૃતિ કેમ્પ

મોરા ગામ, હઝીરા, સુરત ખાતે સ્ક્રિનીંગ કેમ્પ

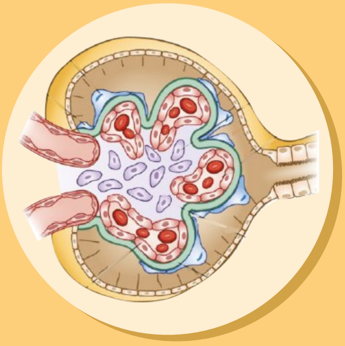
ડાયાબિટીક કિડની રોગ

ડાયાબિટીસના લીધે વધતી જતી સ્વાસ્થ્ય સંબંધી તકલીફો એ વિશ્વભરમાં ચિંતાનો વિષય છે અને આ સમસ્યાઓ ઉપર નિયંત્રણ લાવવા માટે ૧૪ નવેમ્બર ના રોજ વિશ્વ ડાયાબિટીસ દિવસ ઉજવવામાં આવે છે.

ડાયાબિટીસ એ ક્રોનિક કિડની રોગ થવા પાછળનુ મુખ્ય કારણ છે. સમય જતાં, ડાયાબિટીસ કિડનીમાં રક્ત વાહિનીઓને કાયમી અને મટાડી ના શકાય તેવુ નુકસાન પહોંચાડે છે, જેને ડાયાબિટીક કિડની રોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જો ડાયાબિટીક કિડનીની બિમારીની વહેલી સારવાર ના કરવામાં આવે તો આખરે કિડની નિષ્ફળતા તરફ દોરી જાય છે.

ડાયાબિટીક કિડની રોગના લક્ષણો.

- બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણમાં ના આવવુ
- પેશાબમાં પ્રોટીન આવવુ
- પગ, પગની ઘૂંટી અથવા આંખોમાં સોજો
- વારંવાર પેશાબ થવો
- ઈન્સ્યુલિન અથવા બીજી ડાયાબિટીસની દવાની ઓછી જરૂર



- મૂંઝવણ અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી
- હાંફ ચઢવો
- ભૂખ ઓછી લાગવી / વજન ઓછુ થવુ
- ઉબકા અને ઉલટી
- સતત ખંજવાળ આવવી
- સુસ્તી / થાક

ડાયાબિટીક કિડની રોગને કેવી રીતે રોકી શકાય?

ડાયાબિટીક કિડની રોગ અચાનક નથી થતો, અને ડાયાબિટીસ હોવાનો અર્થ એ નથી કે કિડની ખરાબ થઈ જશે. જો ડાયાબિટીસ વિશે જાગૃતિ હોય, તો ડાયાબિટીક કિડની રોગને રોકવા માટે નીચેના મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

૧. **લોહીમાંની શર્કરાને નિયંત્રણમાં રાખો:** ડાયાબિટીક કિડની રોગથી બચવા માટે લોહીમાંની શર્કરાની માત્રા નિર્ધારિત રેન્જમાં (ભૂખ્યા પેટે– ૮૦–૧૨૦ અને જમ્યા પછી ૧૪૦–૧૭૦) રાખવી એ શ્રેષ્ઠ રીત છે. લોહીમાંની શર્કરાનુ સંચાલન કરવાનો અર્થ એ છે કે કિડનીએ લોહીમાંથી શર્કરાના ઊંચા સ્તરને દૂર કરવા માટે ખૂબ મહેનત કરવી પડશે નહીં, તેની રક્ત વાહિનીઓને નુકસાનથી બચાવવાનુ છે જે ડાયાબિટીક કિડની રોગનુ કારણ બને છે.

૨. **હાઈ બ્લડ પ્રેશરને કાબૂમાં રાખો:** હાઇ બ્લડ પ્રેશર એ કિડની રોગનું બીજું મુખ્ય કારણ છે, તેથી ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર બંને હોવાને લીધે વધારે જોખમ રહે છે. જો કોઈને હાઈ બ્લડ પ્રેશરનુ નિદાન થાય છે, તો અઠવાડિયામાં બે વખત ઘરે બ્લડ પ્રેશરની તપાસ કરવી અને દરરોજ બ્લડ પ્રેશરની દવા(ઓ) લેવી જરૂરી છે.

3. **કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રણમાં રાખો:** જ્યારે ડાયાબિટીસની સાથે સાથે કોલેસ્ટ્રોલ (લોહીમાં ચરબીયુક્ત એક મીણ જેવો પદાર્થ) જોડાય છે, ત્યારે કિડનીની બિમારી થવાની સંભાવના વધી છે, અને સાથે સાથે હૃદયરોગની બિમારી પણ થઈ શકે છે અને સ્ટ્રોક પણ આવી શકે.

   કોલેસ્ટ્રોલ બે પ્રકારના હોય છે– **HDL** (સારા કોલેસ્ટ્રોલ અને **LDL** (ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ). જો કોઈને કોલેસ્ટ્રોલ વધારે હોય, તો તેણે ડોક્ટર પાસે જવુ જોઈએ અને યોગ્ય દવા લેવી જોઈએ.

૪. **સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખોરાક લો:** સ્વાસ્થ્યવર્ધક ખોરાક ખાવાથી લોહીમાં શર્કરાનુ પ્રમાણ જાળવવામાં અને ડાયાબિટીસનુ સંચાલન કરવામાં મદદ મળી શકે છે. નાસ્તામાં, બપોરના ભોજન અને રાત્રિભોજનમાં એક સાથે વધુ પડતુ ખાવાને બદલે દિવસ દરમિયાન થોડુ–થોડુ, એક નિયમિત સમયાન્તરે ખાવાનુ રાખવુ જોઈએ.

૫. **તમાકુનુ સેવનબંધ કરો:** ધૂમ્રપાન અથવા તમાકુ ચાવવાનુ બંધ કરો જેથી કિડની રોગ થવાની શક્યતા ઓછી થાય.

૬. **પ્રવૃત્તિમય રહો:** સક્રિય રહેવુ અને અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ કસરત કરવાથી બ્લડ સુગર, બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

   જીવનશૈલીમાં નાના ફેરફારો, જેમ કે ૩૦ મિનિટની કસરતમાં આપ સમાવેશ કરી શકો કે તમારે જ્યાં જવાનુ હોય તેની નજીકની જગ્યાને બદલે થોડુ દૂર પાર્કિંગ કરી ચાલતા જ તે સ્થળ પર પહોંચો, તમારા બિલ્ડિંગમાં લિફ્ટને બદલે સીડી લેવી અને જમ્યા પછી કુટુંબના સભ્ય અથવા મિત્ર સાથે ચાલવુ.

૭. **આદર્શ વજન જાળવો:** આદર્શ વજન જાળવવાથી તમારા બ્લડ સુગર અને બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ મળશે છે, જે કિડનીની બિમારી થવાની સંભાવના ઓછી કરશે. જો કોઈનુ વજન વધારે હોય તો, ફક્ત થોડાક કિલો વજન ઉતારવાથી સ્વાસ્થ્યમાં મોટો તફાવત લાવી શકાય છે.

ડાયાબિટીક કિડનીની બિમારીને વધુ ખરાબ થવાથી કેવી રીતે રોકી શકાય?

કિડનીને પહેલેથી જ થયેલ કોઈપણ નુકસાન ઉલટાવી શકાય તેવુ ના હોવાથી, કિડનીના રોગને વધુ ખરાબ થતા અટકાવવા ડાયાબિટીસનુ સંચાલન કરવાનુ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે. જો કોઈને પહેલાથી જ ડાયાબિટીક કિડનીની બિમારી હોય, તો કિડનીની નિષ્ફળતાની ગતિને ધીમી કરવા માટે ઉપરોક્ત પગલાં લો , તેમજ

૧. **ડોક્ટરની સલાહ લો:** ડોક્ટર તમારા ડાયાબિટીસને નિયંત્રણમાં રાખવા અને કિડનીના કાર્યને ઘટતા અથવા ઘટાડાના દરને ધીમો કરી અટકાવી પણ શકે છે.

૨. **ડાયાબિટીક કિડની રોગની સારવાર વિષે જાણો.** જ્યારે ક્રોનિક કિડનીના રોગ માટે કોઈ ઉપાય નથી, ત્યાં નવી દવાઓ ઉપલબ્ધ છે જે કિડનીની બગડવાની ગતિને ધીમી પાડવામાં અથવા અટકાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

ડો. હસિત પટેલ
નેફ્રોલોજિસ્ટ

પ્રેરણા
પુન:ર્વસન કાર્યક્રમ

કુ. યશ્વી સોમપુરા

કુ. ખુશ્બુ ત્રિવેદી

કુ. ઉર્વી લિંબાચીયા

દિવાળી ૨૦૨૦ દરમિયાન સંસ્થા દ્વારા સુંદર રંગકામથી શણગારેલ દિવા બનાવવામાં આવ્યા અને આ કાર્યમાં ઘણા બધા દર્દી પરિવારોએ ભાગ લીધો હતો. ખાસ કરીને ત્રણ એન્જલ્સ દ્વારા જેઓ અઠવાડિયામાં બે કે ત્રણ વાર હિમોડાયાલિસીસ કરાવે છે તેઓએ પણ ભાગ લીધો હતો અને સુંદર દિવા બનાવ્યા હતા.

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન ખાતે અમે,'પ્રેરણા'નામના પુન:ર્વસન કાર્યક્રમ અંતર્ગત, આવી નાની-નાની પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરવાની વિચારણા કરી રહ્યા છીએ. આવી પ્રવૃત્તિઓ કોઈપણ પ્રકારના શારીરિક શ્રમ વિના આ દર્દીઓને વ્યસ્ત રાખે છે, આર્થિક રીતે મદદરૂપ થાય છે અને માનસિક રાહત આપે છે.

અમને આ વર્ષે આ પ્રોજેક્ટમાં સહયોગ આપી પ્રોત્સાહિત કરનારા દરેક લોકોનો અમે આભાર માનીએ છીએ.

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન મળેલ દાનની વિગતો

મુખ્ય દાતાઓ

મેઘમણી ઓર્ગેનિક્સ લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૫,૦૦,૦૦૦
કેડિલા ફાર્માસ્યુટિકલ્સ લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૨,૦૦,૦૦૦
શ્રી વિરલભાઈ જે. બેન્કર, અમદાવાદ	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦
શિલ્પ ગ્રેવર્સ લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૫૦,૦૦૦

અન્ય દાતાઓ

શ્રી જેઠાલાલ અચરતલાલ પરીખ અને શ્રીમતી વિદ્યાગૌરી જે પરીખ ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૧૧,૦૦૦
નાણાવટી પબ્લિક ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૭,૫૦૦
સુભર્તી ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૫,૦૦૦
શ્રી સુનિલભાઈ આઈ.પટેલ, અમદાવાદ	રૂ. ૩,૦૦૦

Save a life (Sponsoring Renal Treatment) કાર્યક્રમના દાતાશ્રીઓ

અમદાવાદ

શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ જે.શાહ	રૂ. ૯૬,૦૦૦
શ્રીમતી નિરાલી પરીખ	રૂ. ૩,૦૦૦
શ્રી શક્તિસિંહ	રૂ. ૧,૦૦૦
શ્રી ગોવિંદભાઈ પટેલ	રૂ. ૨,૦૦૦

વડોદરા

નારાયણ પાવરટેક	રૂ. ૯૦,૦૦૦

રાજકોટ

શ્રી રજનીભાઈ પટેલ	રૂ. ૧૧,૦૦૦
શ્રી યોગેશભાઈ એચ. ઠાકર	રૂ. ૨,૦૦૦

“ કંઈક આપવાનો અર્થ માત્ર દાન આપવુ એ નથી પરંતુ કોઈકના જીવનમાં બદલાવ લાવવાનો પ્રયાસ છે. ”

–કેથી કેલ્વિન

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનને આપવામાં આવતુ દાન ઈન્કમ ટેક્સ, સેક્સન ૮૦ G હેઠળ ૫૦% કર રાહતને પાત્ર છે

Oasis GF[VF V\S ;FICtl D]ã6F,I 5|FP I,P GF ;CIF[UYL 5|SFIXT YIF[K[P

iRf
ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન
B–૨૦૬, શપથ–૪, કર્ણાવતી કલબની સામે, સરખેજ–ગાંધીનગર હાઈવે, અમદાવાદ–૩૮૦૦૫૧. ફો. ૦૭૯ ૪૦૦૨ ૭૮૮૪
વડોદરા: ૯૨૨૭૧–૦૧૭૬૨ • સુરત: ૯૨૨૭૯–૨૧૦૬૧ • રાજકોટ: ૯૨૨૭૨– ૫૧૫૮૫ • મહેસાણા: ૮૫૧૧૧૧૪૨૫૬ • ભાવનગર: ૮૫૧૧૧૧૪૨૫૭ • E}H o (5!!$(ZZ(
e-mail: irf@indiarenalfoundation.org visit us at: www.indiarenalfoundation.org

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