Oasis

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનુ ત્રિમાસિક મુખપત્ર
અંક–૭૬ : જાન્યુઆરી–માર્ચ ૨૦૨૧

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 !

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશને આપ સૌના અતુલ્ય સહયોગથી સમાજ ઉપયોગી પ્રવૃત્તિની સફરના ૧૯ વર્ષ પૂર્ણ કર્યા. અમારા જેવી સેવાકીય સંસ્થાઓ માટે પોતાના ધ્યેય તરફ આગળ વધવા માટે હંમેશા સમાજના સહયોગની જરૂર હોય છે. આ સફર દરમિયાન આપ સૌ તરફથી મળેલા અવિરત સહયોગની હું કૃતજ્ઞતાપૂર્વક નોંધ લઉ છુ.

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન હવે આંતરરાષ્ટ્રીય ફેડરેશન કિડની ફાઉન્ડેશન્સ (IFKF) નુ એક સભ્ય છે. આંતરરાષ્ટ્રીય સહયોગ અને વિચારોના આદાનપ્રદાનને પ્રોત્સાહન આપવા માટે આ ફેડરેશનની રચના કરવામાં આવી હતી જે કિડનીની બિમારીથી પીડાતા વ્યક્તિઓના આરોગ્ય, તંદુરસ્તી અને જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવામાં મદદ કરશે.

વિશ્વ કિડની દિવસ ૨૦૨૧, ૧૧ મી માર્ચના રોજ ઉજવવામાં આવ્યો હતો અને વર્ષ ૨૦૨૧ ની થીમ. ‘કિડની રોગ સાથે સારુ જીવન જીવીએ’ આપવામાં આવી છે. આ દિવસે વિશ્વવ્યાપી તમામ સંસ્થાઓ દ્વારા અસંખ્ય પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવી હતી.

ડાયાલિસીસ અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ દર્દીઓમાં કિડનીના રોગની અસર શોધવા માટે વિશ્વવ્યાપી એક સર્વે કરવામાં આવ્યો હતો. કિડનીની બિમારી સાથે સારું જીવન જીવીએ,– આ થીમને ધ્યાનમાં રાખીને અમે રાજ્યના ૨૮૫ દર્દીઓનો એક સર્વે હાથ ધર્યો હતો. કિડની રોગ સાથે તેમનુ જીવન કેવુ છે, તેમને શું પરેશાની છે (શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક તકલીફોની જીવન પરની અસર), તેઓ જીવન સારું બનાવવા કઈ પરિસ્થિતિને મહત્વ આપે છે તેમજ બીજા લોકો તેમના માટે શુ કરી શકે જેથી તેમનુ જીવન બહેતર બનાવી શકાય, અને સૌથી અગત્યનુ, તેઓ પોતાનુ જીવન સારી રીતે જીવવા માટે શુ કરી શકે છે. આ સર્વેના તારણો જાણવા ખરેખર રસપ્રદ રહ્યા કે વિશ્વભરના દર્દીઓ સમાન પડકારોનો સામનો કરી રહ્યા છે.

આપણે બધા ખૂબ જ પડકારજનક સમયમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છીએ. કેટલાક દર્દીઓએ નોકરી ગુમાવી દીધી હોવાથી ઘણા બધા દર્દી પરિવારો પણ તકલીફમાં છે. અમે આપ સૌને વિનંતી કરીએ છીએ કે તમે આ પરિવારોને સારી રીતે જીવવા માટે બનતી સહાય કરો. અમે તેમની તબીબી જરૂરિયાતોની સાથે સાથે રેશન કીટ પણ દાન કરી રહ્યા છીએ.

અમારા કેટલાક દર્દીઓ હવે સંસ્થા દ્વારા ચલાવવામાં આવતા ‘પ્રેરણા’ નામના પુન:ર્વસન કાર્યક્રમ અંતર્ગત પેપર બેગ અને કવર બનાવી રહ્યા છે.

૧૧ મી માર્ચે, વિશ્વ કિડની દિવસના રોજ સંસ્થા દ્વારા ‘મિશન ૫૭૫’ – એક સાથે આપણે એક સ્વસ્થ ભાવિ તરફ આગળ વધીએ ની શરૂઆત કરવામાં આવી. દુર્ભાગ્યવશ, આપણા દેશમાં કિડનીના દર્દીઓની કોઈ રજિસ્ટ્રી નથી પરંતુ એવો એક અંદાજ છે કે ભારતમાં દર વર્ષે ૨,૧૦,૦૦૦ નવા દર્દીઓ ‘ક્રોનિક કિડની રોગ’ નો ભોગ બને છે. જેનો અર્થ એ થાય છે કે દરરોજ ૫૭૫ નવા કિડનીના દર્દીઓ ઉમેરાય છે.

આરોગ્ય અંગે સાક્ષરતા વધારવા અમે એક પગલુ આગળ વધ્યા છીએ અમે હાયપરટેન્શન અને ડાયાબિટીસ માટે જાગૃતિ અને સ્ક્રીનીંગ સાથે પ્રાથમિક કિડની ફંક્શન ટેસ્ટ માટે કેમ્પ પણ યોજ્યા હતા. આ કેમ્પમાં ભાગ લીધેલા લોકોમાંથી લગભગ ૮ % લોકોમાં કિડનીને લગતી સમસ્યાઓ જોવા મળી હતી અને તેઓને આગળની સારવાર માટે માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યુ હતુ.

વહેલુ નિદાન અને વહેલી સારવાર ચોક્કસપણે ક્રોનિક કિડની રોગ અથવા કિડની નિષ્ફળતાને રોકવામાં અથવા રોગની પ્રગતિને ધીમી કરવામાં મદદ કરશે.

અમે હાર્ટ ફાઉન્ડેશન અને રીસર્ચ ઇન્સ્ટીટ્યુટના સહયોગથી આ પ્રોજેક્ટ હાથ ધરીશુ અને એના માટે અમે ડો. નિતીન સુમંત શાહના અતુલ્ય સહકાર બદલ તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

સંસ્થાને આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન શ્રી સુભાષભાઈ અમીન (ડાયરેક્ટર, લુબી ગ્રુપ) તરફથી ૩ લાખ રૂપિયાનુ દાન મળ્યુ છે. તેમના તરફથી છેલ્લા ૧૭ વર્ષથી સતત મળતા સહયોગ માટે તેમનો નિષ્ઠાપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

આપના સહયોગ અને સહકારની અપેક્ષા રાખુ છુ.

શુભેચ્છાઓ સહ,

ત્રિલોક પરીખ

ત્રિલોકભાઈ પરીખ
ચેરમેન

વિશ્વ કિડની દિવસ

સ્વસ્થ કિડની દરેક જગ્યાએ દરેક વ્યક્તિ માટે – કિડની રોગ સાથે સારુ જીવન જીવીએ.

અમે આંતરરાષ્ટ્રીય ફેડરેશન ઓફ કિડની ફાઉન્ડેશન (IFKF) ના 6 અન્ય સભ્યો સાથે જોડાઈને અને રાજ્યભરના ૨૮૫ કિડનીના દર્દીઓમાં વિવિધ લક્ષણો અને તેની તેમના જીવન પર થતી અસરને સમજવા માટે એક સર્વે હાથ ધર્યો. આ મુદ્દાઓને સંબોધિત કરવાથી ચોક્કસપણે તેમની નિયમિત જીવનમાં તેઓ સક્રિય ભાગ લેશે અને તેમની જીવનશૈલી અનેકગણી સુધરશે.

વિશ્વની અન્ય ૬ સંસ્થાઓ જે આ સર્વેમાં જોડાઈ હતી તેમના નામ નીચે મુજબ છે.

૧. હોંગકોંગ કિડની ફાઉન્ડેશન
૨. ટેન્કર ફાઉન્ડેશન (ભારત)
૩. મલેશિયા કિડની ફાઉન્ડેશન
૪. બાંગ્લાદેશ કિડની ફાઉન્ડેશન
૫. હંગેરી કિડની ફાઉન્ડેશન
૬. ઇટાલી કિડની ફાઉન્ડેશન

દર્દીઓને નીચેના ૬ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા હતા

૧. હું રીનલ રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી પર છુ (થેરાપીના પ્રકારના વિકલ્પો આપવામાં આવ્યા હતા)....
૨. હું કિડની રોગ સાથે કેવુ જીવન વ્યતીત કરુ છું તેની સ્વ-આકારણી (૧-૧૦ ના સ્કોર લેવલ ઉપર).
૩. મને કિડનીની બિમારી સાથે સારી રીતે જીવવાથી ક્યા પરિબળો રોકી રહ્યા છે? (શારીરિક, માનસિક, સામાજીક પરિબળો)
૪. આમાંથી, હું સૌથી વધારે મહત્ત્વ શેને આપુ છુ? (પ્રશ્ન-3 ના જવાબ આપેલા ટોચના 3 વિકલ્પોની સૂચિ બનાવો)
૫. અન્ય લોકો (હેલ્થકેર સિસ્ટમ / પ્રોફેશનલ્સ, કુટુંબ અને મિત્રો) મને મદદ કરવા / ટેકો આપવા માટે શુ કરી શકે છે?
૬. હું જાતે મારુ જીવન સારુ બનાવવા માટે શું કરી શકુ?

સારાંશ

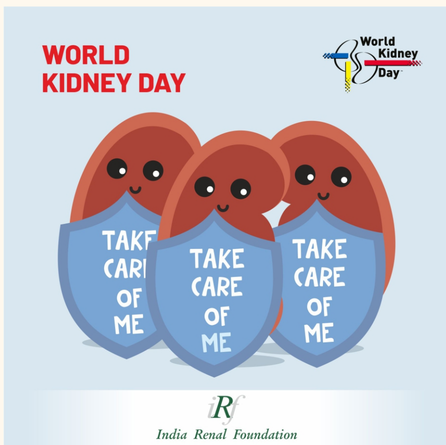
7 સંસ્થાઓના દર્દીઓ દ્વારા નોંધાયેલ ટોચની 5 સમસ્યાઓ / ચિંતાઓ

સમસ્યાનો પ્રકાર	સંસ્થાઓની સંખ્યા
થાક	૭
ભવિષ્ય અંગે ચિંતા	૬
નાણાકિય અસર	૫
ઊંઘને લગતી સમસ્યાઓ	૫
તરસ/ પ્રવાહી પર પ્રતિબંધ	૩

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

રાજકોટ ચેપ્ટર

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



મિશન 575 – સાથે મળીને આપણે એક તંદુરસ્ત ભાવિ તરફ આગળ વધીએ છીએ

આપણે જાણીએ છીએ તેમ, કિડની નિષ્ફળતા રોકી શકાય તેવો રોગ છે પરંતુ એક વાર કિડની ખરાબ થઈ જાય તો જીવન ટકાવવા માટે આજીવન ડાયાલિસીસ અથવા કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટની જરૂર પડેછે. સંસ્થા કિડનીના રોગો વિશે જાગૃતિ લાવવા અને આરોગ્ય સાક્ષરતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવા પ્રતિબદ્ધ છે.

લોકોને તેમના નિયમિત જીવનમાં નાના ફેરફારો લાવવા જેવા કે ખાંડના સેવન પર કાપ મૂકવો; મીઠુ ઓછુ કરવુ; વધુ પાણી પીવુ; નિયમિત કસરત કરવી અને નિયમિત રીતે કિડનીની તપાસ કરાવવી વગેરે મુદ્દાઓ પર શિક્ષિત કરવામાં આવે છે.

આપણા દેશમાં કિડનીના દર્દીઓની કોઈ રજિસ્ટ્રી નથી, તેથી આપણા દેશમાં ક્રોનિક કિડની રોગના વ્યાપ વિશે લખવુ મુશ્કેલ છે, પરંતુ એક અંદાજ મુજબ ભારતમાં દર વર્ષે ૨,૧૦,૦૦૦ નવા દર્દીઓ ક્રોનિક કિડની રોગનો ભોગ બને છે, જેનો અર્થ થાય છે પ્રત્યેક દિવસે ૫૭૫ નવા કિડનીના દર્દીઓનો ઉમેરો થાય છે.

આ સંખ્યાને ધ્યાનમાં રાખીને વિશ્વ કિડની દિવસના રોજ સંસ્થા દ્વારા મિશન ૫૭૫– સાથે મળીને આપણે એક સ્વસ્થ ભાવિ તરફ આગળ વધીએ, કાર્યક્રમ શરૂ કરવામાં આવ્યો હતો. હાયપરટેન્શન અને ડાયાબિટીસ માટેના અમારા નિયમિત જાગૃતિ અને સ્ક્રિનિંગ કેમ્પની સાથે સાથે, અમે કિડનીના પ્રાથમિક ટેસ્ટ માટે પણ કેમ્પ કરવાનુ શરૂ કર્યું છે. રાજ્યના જુદા જુદા સ્થળોએ આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન આવા ૧૨ કેમ્પ યોજાયા હતા. આ કેમ્પ કલોલ જિલ્લાના જાસપુર, બોરીસણા અને ધાનજ ગામો ખાતે; ગાંધીનગર જિલ્લામાં ખોડીયાર અને ખોરાજ; મહેસાણા જિલ્લામાં ફતેપુરા, સોનેરીપુરા અને છડિયાદરા; ભાવનગર અને રાજકોટ શહેરમાં એક–એક શિબિર; રાજકોટ જિલ્લાના પારડી ગામ અને વડોદરા જિલ્લાના વર્ણામા ગામ ખાતે એક કેમ્પ યોજાયો હતો.

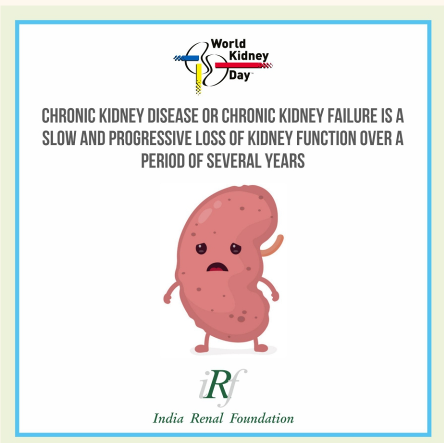
અમારા કેમ્પ દરમિયાન હાયપરટેન્શન અને ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાંના લગભગ ૮–૧૦ % દર્દીઓ ઊંચુ સીરમ ક્રિએટિનાઈનનુ સ્તર અથવા પેશાબમાં પ્રોટીન સાથે મળી આવ્યા હતા જે ખૂબ જ ચિંતાજનક પરિસ્થિતિ કહેવાય.

અમે રાજ્યભરમાં એક મહિનામાં આવા ૮ કેમ્પ કરવાનો લક્ષ્યાંક રાખ્યો છે. આવા કેમ્પ પ્રારંભિક તબક્કે જ કિડનીની સમસ્યાવાળા દર્દીઓની ઓળખ કરવામાં અમને મદદ કરશે. અગાઉ જણાવ્યા મુજબ, અમારુ માનવુ છે કે વહેલુ નિદાન અને વહેલી સારવાર ક્રોનિક કિડની રોગની પ્રગતિ ધીમી કરવામાં પણ ચોક્કસપણે મદદ કરશે.

ક્રિએટિનાઇન શું છે?

ક્રિએટિનાઇન એ એક નકામો પદાર્થ છે જે આપણા સ્નાયુઓ દ્વારા બનાવવામાં આવે છે. કિડની આપણા લોહીમાંથી ક્રિએટિનાઇન તેમજ અન્ય નકામા પદાર્થોને ગાળવાનુ કરવાનુ કામ કરે છે. અને પછી, આ કચરો આપણા શરીરમાંથી પેશાબ વાટે બહાર નીકળે છે.

ક્રિએટિનાઇનનુ સ્તર, કિડનીની કાર્યક્ષમતા વિશેની મહત્વપૂર્ણ આંતરદૃષ્ટિ પૂરી પાડે છે. સીરમ ક્રિએટિનાઇનની સાથે બ્લડ યુરિયા નાઇટ્રોજન જેવા અન્ય પરીક્ષણો પણ કરવામાં આવે છે અને તેનો ઉપયોગ મોટા ભાગે સ્ક્રીનીંગ ટેસ્ટ તરીકે થાય છે.



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 મુકેશભાઈ એમ. ચૌધરી
૬. ડો. શ્રી પી.ડી.પટેલ
૭. શ્રી સંદિપભાઈ શેઠ

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન કરવામાં આવેલ જાગૃતિ કાર્યક્રમો

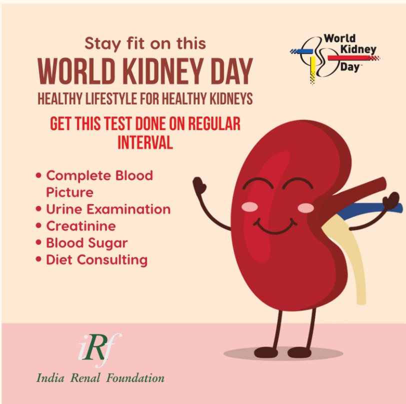
અમે જાન્યુઆરીથી અમારી નિયમિત પ્રવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરી હતી અને માર્ચ મહિનાના મધ્યભાગ સુધીમાં રાજ્યભરમાં ૧૮૦ જાગૃતિ અને સ્ક્રિનીંગ કેમ્પ યોજાયા હતા. આ કેમ્પ મોટાભાગે ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં યોજવામાં આવતા હતા.

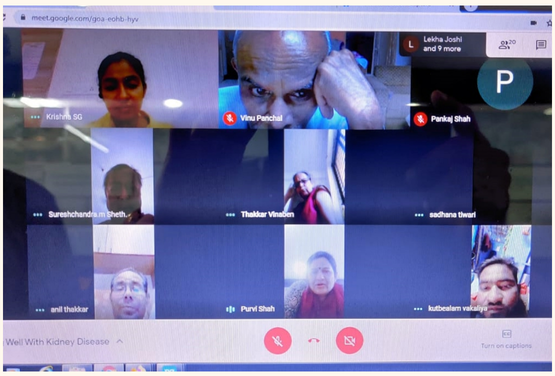
કુલ ૩૧૫૬ લોકોએ સ્ક્રિનીંગ કેમ્પમાં ભાગ લીધો હતો. જેમાં ૧૧૪૪ લોકો હાયપરટેન્શન અને ૩૧૦ લોકો ડાયાબિટીસ સાથે મળી આવ્યા હતા. તેઓને આગળની સારવાર માટે સલાહ આપવામાં આવી હતી.

અહીં આ કેમ્પની એક ઝલક અહીં રજૂ કરીએ છીએ.

શંખલપુર ગામ, મહેસાણા ખાતે અવેરનેસ અને જાગૃતિ કેમ્પ

ડો. અમિત રાઠોડ દ્વારા કિડનીના દર્દીઓ માટે સેમિનાર





સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિ
ગીર-સોમનાથ

૧. શ્રી પ્રવિણભાઈ 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

તમને મળેલી ખુશીઓ અને આશીર્વાદને ગણો! તેમની દરરોજ ગણતરી કરો, દરરોજ...............

પોતાના સંજોગોથી હતાશ થવાને બદલે, G.N.M (જનરલ નર્સિંગ અને મિડવાઈફરી) સુધી અભ્યાસ કરેલ શ્રી રાકેશભાઈ અણજારા ડાયાલિસીસ ટેકનિશીયન તરીકે સેવા આપે છે.

મને બાળપણમાં ગ્લોમેરુલોનેફ્રાઈટીસ નામનો રોગ હતો જે પછી સારવારથી સાજો થઈ ગયો. ફરી વર્ષ ૨૦૧૭માં, એ જ તકલીફ સાથે ડોક્ટરની મુલાકાત લીધી અને મને ક્રોનિક કિડની રોગ હોવાનુ નિદાન થયુ. મારી કિડનીની કામગીરી ધીરે ધીરે કથળી રહી હતી અને મને ઉબકા, ઉલટી, નબળાઇ, પગ પર સોજા, શ્વાસની તકલીફ વગેરે જેવા લક્ષણો જોવા મળ્યા હતા.

વર્ષ ૨૦૧૮ માં મારી હિમોડાયાલિસીસની સારવાર શરુ કરવામાં આવી. ડાયાલિસીસએ મારી ક્ષતિગ્રસ્ત કિડનીની સારવારનો એક જ ભાગ છે જે લોહી સાફ કરીને લોહીમાંની અશુદ્ધિઓ અને વધારાનુ પાણી દૂર કરે છે. મારે મારા આહારમાં પરેજી પાળવી પડે છે , પ્રવાહી ઓછુ લેવાનુ, મીઠુ ઓછુ લેવાનુ અને પોટેશિયમ અને ફોસ્ફરસ ઓછુ હોય તેવો ખોરાક લેવો પડે.

હું તદ્દન નખાઈ ગયો હતો અને સતત ચિંતિત હતો. જ્યારે એક દિવસ મારી સારવાર હોય અને બીજે દિવસે મને નબળાઈ લાગે ત્યારે હું કેવી રીતે કામ કરી શકુ ? શું આ પરિસ્થિતિ કોઈ દિવસ બદલાશે ? ભગવાને મને જ કેમ આ બિમારી આપી ? મારા પિતા તેમની એક કિડનીના દાન માટે તૈયાર હતા પણ તેમની તબિયત ખરાબ હોવાને કારણે એ એક આશા પણ એક દુ:સ્વપ્ન બની ગઈ.

હું છેલ્લા અઢી વર્ષથી હિમોડાયલિસીસ લઈ રહ્યો છુ. હવે મેં સ્વીકારી લીધુ છે કે ડાયાલિસીસ મશીન કોઈ ઘોંઘાટીયુ મશીન નથી, પણ મારૂ જીવન બહેતર બનાવવા માટે છે.

તાજેતરમાં, મેં ભાવનગરમાં એક ટ્રસ્ટ સંચાલિત ડાયાલિસીસ સેન્ટરમાં ડાયાલિસીસ ટેક્નિશિયન તરીકે કામ કરવાનુ શરૂ કર્યું છે. મારી શૈક્ષણિક અભ્યાસને ધ્યાનમાં લઈને, મને આ તક આપવામાં આવી છે. મને આનંદ છે કે મને અન્ય દર્દીઓમાં પણ ઘણા મિત્રો મળી આવ્યા છે. આ પરિસ્થિતિમાં હું એકલો નથી એ પણ એક ભેટ છે.

અન્ય દર્દીઓને ડાયાલિસીસની સારવાર આપતા શ્રી રાકેશભાઈ

ડાયાલિસીસની સારવાર લેતા શ્રી રાકેશભાઈ

હું ઈશ્વરનો આભારી છુ કે મને અન્ય દર્દીઓની સેવા કરવાની તક મળી. હું મારા દર્દી મિત્રોને જીવનને સ્વીકારવા અને તેને સંપૂર્ણ રીતે જીવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરુ છુ.

હું હંમેશા કહેતો રહુ છુ, તમને મળેલી ખુશીઓ અને આશીર્વાદને ગણો ! તેમની દરરોજ ગણતરી કરો, દરરોજ.....

કોવિડ–૧૯ ના સમયમાં ક્રોનિક કિડની રોગનુ સંચાલન કઈ રીતે કરવુ.

જો તમને ક્રોનિક કિડની રોગ (સીકેડી) છે, તો સ્થિતિનુ સંચાલન એ તમારા દૈનિક જીવનનો પહેલેથી જ ભાગ છે. કોવિડ –૧૯ ના વર્તમાન સમયમાં, તમારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ લેવી તે પહેલા કરતા વધુ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે જો વાયરસનુ સંક્રમણ થાય તો તમારા સ્વાસ્થ્યને એકંદરે વધારે નુકસાન થઈશકે છે.

કોવિડ–૧૯ કિડનીને કેવી અસર કરે છે તે વિશે આપણે જાણીએ.

કોવિડ–૧૯ એ શ્વસનતંત્રને લગતી બિમારી છે, પરંતુ કિડની ઉપર પણ તેની અસર થાય છે.

કોવિડ –૧૯ વાળા કેટલાક તંદુરસ્ત પુખ્ત વયના લોકોમાં કિડનીના કાર્યમાં અચાનક ઘટાડો થવાનો શરુ થાય છે, જેને કિડનીની તીવ્ર ઈજા તરીકે ઓળખાય છે. ગંભીર કિસ્સાઓમાં ડાયાલિસીસની પણ જરૂરી પડી શકે છે, પરંતુ કિડનીમાં થતુ આ પ્રકારનુ નુકસાન મોટે ભાગે મટાડી શકાય છે.

શા માટે કોવિડ –૧૯ ના ગંભીર કિસ્સાઓમાં કિડની ઉપર અસર થાય છે તે હજી સ્પષ્ટ નથી, પરંતુ તેના માટે નીચેના પરિબળો જવાબદાર હોઈ શકે.

૧. એક્યુટ ટ્યુબ્યુલર નેક્રોસિસ સાથે ચેપ લાગવો
૨. ઝીણી બળતરા
૩. લોહીનુ ગંઠાઈ જવુ જે કિડનીને નુકસાન કરે છે
૪. ઓક્સિજનનુ સ્તર ઓછુ થવુ
૫. કોવિડ–૧૯ સીધો જ કિડનીને ચેપ લગાડે છે

શું ક્રોનિક કિડની રોગવાળા લોકોમાં કોવિડ–૧૯ થવાની સંભાવના વધારે છે?

માત્ર ક્રોનિક કિડની રોગ હોવાને લીધે તમને વાયરસના સંક્રમણનુ જોખમ વધારે છે એવુ નથી. જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નીચે આપેલા કારણોસર નબળી પડી ગઈ હોય તો તમને વધુ જોખમ હોઈ શકે છે.
૧. કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ બાદ લેવામાં આવતી એન્ટી–રિજેક્શન દવાઓ
૨. જો તમે ડાયાલિસીસ લો છો
૩. જો તમે ક્રોનિક કીડની રોગના છેલ્લા તબક્કામાં હોવ

જો તમને કોવિડ–૧૯ ની બિમારી થાય છે, તો તમને ગંભીર પરિણામોનુ જોખમ વધારે છે, જેમ કે કિડનીની કામગીરીમાં ઘટાડો થાય. જો તમને ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ અથવા ફેફસાના રોગ જેવી અન્ય લાંબી બિમારીઓ હોય તો આ જોખમ વધારે હોઈ શકે છે.

કોવિડ–૧૯ ના લક્ષણો વિશે હવે આપણે બધા જાગૃત છીએ પરંતુ જો તમને નીચેના લક્ષણો લાગે તો તાત્કાલિક તબીબી મદદ લેવી જોઈએ:

૧. શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડવી
૨. છાતીમાં દુખાવો અથવા ભાર લાગવો
૩. મૂંઝવણ થાય / કઇ સમજ ના પડે
૪. જાગતા રહેવામાં મુશ્કેલી
૫. હોઠ અથવા ચહેરાનો રંગ ભૂરો પડી જવો

અહીં કેટલીક બાબતો છે જેનાથી તમે કોવિડ–૧૯ થવાની શક્યતાઓને મર્યાદિત કરી શકો છો:

૧ ભીડ માં જવાનુ ટાળો અને 6 ફૂટનું અંતર જાળવી રાખો
૨. એકદમ ચુસ્ત રહે તેવા અને સાથે સાથે ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા માસ્ક પહેરો, અથવા જાહેરમાં ડબલ માસ્ક પહેરો.
૩. તમારા હાથને સારી રીતે અને વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો.
૪. જ્યારે તમે ઘરની બહાર નીકળો ત્યારે હેન્ડ સેનિટાઇઝરને તમારી સાથે લઈ જાઓ અને હેન્ડલ્સ જેવી વસ્તુઓ જે ઘણા લોકો દ્વારા ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી હોય તેવી વસ્તુઓને સ્પર્શ કર્યા પછી તેનો ઉપયોગ કરો.
૫. જ્યાં સુધી તમે તમારા હાથ ધોઈ ન લો ત્યાં સુધી તમારી આંખો, નાક અને મોઢાને સ્પર્શ કરવાનુ ટાળો.

ડાયાલિસીસ

જો તમે ડાયાલિસીસ પર છો, તો તમારી નિયમિત સારવાર ચાલુ રાખવી અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. ડાયાલિસીસ મશીન દ્વારા તમારુ લોહી ફિલ્ટર કરવાથી તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ સારી રહે છે. સારવાર બંધ કરવાનુ જોખમી પણ હોઈ શકે છે.

એન્ટી–રિજેક્શન દવાઓ

પ્રત્યારોપણ પછી અંગના અસ્વીકારને રોકવા માટે એન્ટિ–રિજેક્શન દવાઓ નિયમિત લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે. જો કે, તેઓ રોગપ્રતિકારક શક્તિને પણ દબાવી દે છે અને ચેપ સામે લડવાનુ મુશ્કેલ બનાવે છે. પરંતુ આ જીવનરક્ષક દવાઓ છે, તેથી તમારે તેમને સૂચવ્યા મુજબ દવાઓ લેવાનુ ચાલુ રાખવુ જોઈએ.

તમારા ડોક્ટર અથવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે વાત કરો જો તમે જે દવાઓ લો છો તેમાં ફાયદા કરતા જોખમ વધારે લાગતુ હોય અને તમને તેના વિશે કોઈ ખાસ ચિંતા હોય.

તમારા એકંદર સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી પર ધ્યાન આપો

લાંબી માંદગીને સંભાળવાનુ કંટાળાજનક હોઈ શકે છે. એક સપોર્ટ ટીમ બનાવવી જોઈએ જે તમને સારી ટેવો અને યોગ્ય ઉપચારો સાથે તમારી સ્વસ્થતા જાળવી રાખવામાં સહાયભૂત થઈ શકે.
ડાયાબિટીસ, હાયપરટેન્શન અને હૃદયને લગતી બિમારીઓ પણ કોવિડ–૧૯ ના દર્દીઓમાં જોખમી સાબિત થાય છે.

તમારા સ્વાસ્થ્યને ટ્રેક પર રાખવા માટે અહીં કેટલીક વધુ રીતો છે:

૧. સુનિશ્ચિત એપોઇન્ટમેન્ટ રાખવાનો પ્રયાસ કરો અને જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે વર્ચુઅલ અથવા ટેલિહેલ્થ એપોઇન્ટમેન્ટ માટે વિનંતી કરો.
૨. તંદુરસ્ત આહાર લો, દરરોજ કસરત કરો અને પર્યાપ્ત શાંત ઊંઘ મેળવવાનો પ્રયાસ કરો.
૩. કિડનીની નિષ્ફળતાને રોકવા માટે તમારા ડૉક્ટરની દરેક સૂચનાને અનુસરો.

જો તમને કોવિડ–૧૯ વિશે કોઈ ચિંતા હોય તો ડૉક્ટર અથવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે વાત કરો. કોવિડ–૧૯ ના લક્ષણો ઝડપથી વધી શકે છે, તેથી દરેક નવા દેખાતા અથવા વધુ બગડેલા લક્ષણોની જાણ કરો, પછી ભલે તે ગંભીર ના લાગે.

અને છેલ્લે...

જો તમને ક્રોનિક કીડની રોગ છે અને તમને કોવિડ–૧૯ થાય છે તો રોગની ગંભીરતા વધી શકે છે અને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવુ પડે તેવી શક્યતાઓ વધી જાય છે. સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય એ છે કે તમારી કિડનીની બધી સારવાર ચાલુ રાખો અને કોવિડનો ચેપ અટકાવવા માટે સંપૂર્ણ સાવચેતી રાખો.

ડો. હસિત પટેલ
નેફ્રોલોજિસ્ટ

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો
ભાવનગર ચેપ્ટર
૧. શ્રી જનાર્દનભાઈ ભટ્ટ
૨. શ્રી સુનિલભાઈ વડોદરીયા
૩. શ્રી અશેષભાઈ ત્રિવેદી
૪. શ્રી ચેતન કામદાર
૫. શ્રી રાજુભાઈ બક્ષી
૬. શ્રી મેહુલભાઈ પટેલ

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન મળેલ દાનની વિગતો

મુખ્ય દાતાઓ

શ્રી નવલભાઈ એન્ડ હીરાબા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	રૂ.	૨,૦૦,૦૦૦
મીરા ફીનસ્ટોક પ્રા. લિ., અમદાવાદ	રૂ.	૧,૦૦,૦૦૦
શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ જે. શાહ, અમદાવાદ	રૂ.	૯૬,૦૦૦
એસ્ટ્રોન પેપર એન્ડ મિલ લીમીટેડ, અમદાવાદ	રૂ.	૫૦,૦૦૦

અન્ય દાતાઓ

હાર્ટ ફાઉન્ડેશન એન્ડ રીસર્ચ ઇન્સ્ટીટ્યુટ, અમદાવાદ	રૂ.	૩૩,૦૦૦
શ્રી ઋષિ રજનીકાંતભાઈ પરીખ, અમદાવાદ	રૂ.	૨૫,૫૦૦
ટ્યૂબરક્યુલોસિસ રિલીફ ઓર્ગેનાઈઝેશન, અમદાવાદ	રૂ.	૧૧,૦૦૦
લાયન્સ ક્લબ ઓફ મહેસાણા, મહેસાણા	રૂ.	૪,૦૦૦
ડી.સી. એન્જીનીઅરિંગ, અમદાવાદ	રૂ.	૨,૫૦૦
સિનીયર સીટીઝન ફાઉન્ડેશન, મહેસાણા	રૂ.	૨,૦૦૦
શ્રીમતી વર્ષાબેન લાલાણી, ભાવનગર	રૂ.	૬૫૦

Save a life (Sponsoring Renal Treatment) કાર્યક્રમના દતાશ્રીઓ

અમદાવાદ

શ્રીમતી સારિકા પ્રશાંતભાઈ સંઘવી	રૂ.	૫,૦૦૦
શ્રી પ્રકાશભાઈ આર. જલગાંવકર	રૂ.	૨,૦૦૧
શ્રી મહેશભાઈ કે. ઠક્કર	રૂ.	૫૦૦

વડોદરા

નારાયણ પાવરટેક પ્રા. લિ.	રૂ.	૯૦,૦૦૦
સ્વ. શ્રીમતી કાંતાબેન અંબાલાલ દવે	રૂ.	૨૫,૦૦૦
ફ્યુઅલ ફર્નેસીસ મેન્યુફેક્ચરર્સ	રૂ.	૧૧,૦૦૧
શ્રી ચીનુભાઈ દોશી	રૂ.	૫,૦૦૦

સુરત

શ્રી સુભાષભાઈ ચીમનલાલ નાણાવટી	રૂ.	૧૦,૦૦૦

ભાવનગર

શ્રીમતી વર્ષાબેન લાલાણી	રૂ.	૧,૫૦૦

રાજકોટ

શ્રી હરેશભાઈ નટવરલાલ પંડ્યા	રૂ.	૨,૫૦૦

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

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 • ભૂજ : ૮૫૧૧૧૪૮૨૨૮

e-mail: irf@indiarenalfoundation.org visit us at: www.indiarenalfoundation.org

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