

iRf



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 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 ચેપ્ટર

૧. શ્રી શરદ કાપડિયા
૨. શ્રી આઈ. જે. દેસાઈ
૩. શ્રી રજનીકાંત કે. મારડતિયા
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 કલકતાવાલા
૧૧. શ્રી જીતેન્દ્ર દાલીયા
૧૨. કુ. જ્ઞાસાબેન ત્રિવેદી
૧૩. ડો. પ્રદિપ અટોદરીયા

Oasis

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનું ત્રિમાસિક મુખપત્ર
અંક ૭૨ : જાન્યુઆરી-માર્ચ ૨૦૨૦

પ્રિય મિત્રો,

નમસ્કાર!

ઓએસિસનો આ ૭૨ મો અંક, કિડનીના રોગો અને તેના નિવારક પગલાં વિષે લોકજાગૃતિ ફેલવવા માટે અમારી સંસ્થાની ટીમ, આરોગ્ય વ્યવસાયિકો સ્વયંસેવકો અને સમાજના અભૂતપૂર્વ સામૂહિક પ્રયત્નોનો સાક્ષી છે. અને વર્ષ 2020 ના પ્રથમ ત્રિમાસિક ગાળામાં સંસ્થા દ્વારા સતત પ્રયત્નશીલ રહીને હાથ ધરવામાં આવેલી કામગીરીની ઝાંખી કરાવે છે.

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશને તેની કામગીરીના ૧૯ મા વર્ષમાં પ્રવેશ કર્યો, અને સંસ્થાના ધ્યેયને વળગી રહીને આ પ્રવૃત્તિઓને સતત આગળ વધારવા અમે પ્રતિબદ્ધ છીએ..

આ ત્રણ મહિના દરમિયાન, કોવીડ - ૧૯ ની કપરી પરિસ્થિતિ ઉભી થઈ તે પહેલા, ફાઉન્ડેશન દ્વારા ૧૮૩ જાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ યોજવામાં આવ્યા હતા. અમે સતત અમારી પ્રવૃત્તિઓને ગ્રામીણ વિસ્તારમાં ફેલાવીએ રહ્યા છીએ કારણ કે સંસ્થા પાસે, હવે ઉદાર દાતાઓના સહયોગથી, ૫ મોબાઇલ વાન છે જેના થકી રાજ્યના જુદા જુદા વિસ્તારોમાં આ પ્રવૃત્તિ નિયમિતપણે હાથ ધરવામાં આવી રહી છે.

દર વર્ષે માર્ચ મહિનાના બીજા ગુરુવારે ‘વિશ્વ કિડની દિવસ’ ઉજવવામાં આવે છે અને તેનો હેતુ વૈશ્વિક સ્તરે કિડનીના રોગો વિષે જાગૃતિ લાવવાનો છે. સ્વસ્થ કિડની દરેક વ્યક્તિ માટે, દરેક જગ્યાએ...રોકથામથી નિદાન સુધી અને દરેકની એક્સમાન સંભાળ. આ વર્ષે ૨૦૨૦ માટે આપવામાં આવેલી થીમ છે. કિડની અને ક્રોનિક કિડની રોગની પ્રાથમિક માહિતી અને સમાજમાં પ્રવર્તતી કિડની રોગો અંગેની ગેરમાન્યતાઓ અને તેનું સ્પષ્ટીકરણ વિષે આ અંકમાં જાણીતા નેફ્રોલોજિસ્ટ, ડો. સોનલ દલાલનો એક લેખ આપવામાં આવ્યો છે જેના માટે અમે તેમનો આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ.

આ ઉપરાંત, હાલની કોવિડ-૧૯ ની પ્રવર્તમાન પરિસ્થિતિમાં કિડનીના દર્દીઓએ શું સાવચેતી રાખવી જોઈએ તે અંગેનો એક લેખ નેફ્રોલોજિસ્ટ, ડો. હસિત પટેલ દ્વારા આપવામાં આવ્યો છે

આ વર્ષે વિશ્વ કિડની દિવસ, ૧૨ મી માર્ચે ઉજવવામાં આવ્યો હતો અને વિશ્વભરમાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ યોજાવામાં આવી હતી જેને www.worldkidneyday.org પર જોઈ શકાય છે. કિડનીના સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવા માટે વિશ્વભરમાં કાર્યરત આયોજકો અને તમામ સંસ્થાઓની આ પહેલની હું પ્રશંસા કરું છું.

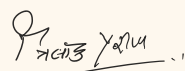
હું આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન યોજાયેલા કાર્યક્રમોમાંથી એક નોંધપાત્ર કાર્યક્રમ અહીં રજૂ કરવા માંગુ છું. સંસ્થા દ્વારા સ્ટર્લિંગ એક્ઝ્યુરિસના સહયોગથી રાજ્યવ્યાપી બીપી અને ડાયાબિટીસના સ્ક્રીનિંગ માટે નિ:શુલ્ક શિબિરો યોજવામાં આવી હતી. આ શિબિરમાં ભાગ લેનારા તમામ નાગરિકોને શિક્ષિત કરવા માટે બી.પી. અને ડાયાબિટીસની માહિતીપુસ્તીકાઓ પણ આપવામાં આવી હતી. અમદાવાદ સ્થિત, કોનકોર્ડ બાયોટેક તરફથી આ સ્ક્રીનિંગ માટે રૂ. ૫૦,૦૦૦/- અને બન્ને રોગોની ૧૦,૦૦૦ મહિતી પુરિસ્કાઓનું દાન મળ્યું જે અમે કૃતજ્ઞતાપૂર્વક સ્વીકારીએ છીએ.

હું ખાસ કરીને રાજ્યની શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં લોકજાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ યોજવા માટે શ્રી રશ્મિકાંતભાઈશાહ (લાયન્સ ક્લબ ઓફ શાહીબાગ) તરફથી મળેલા રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦/- ના યોગદાનનો ઉલ્લેખ કરવા માંગુ છું. સંસ્થાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ માટે તેમના તરફથી મળતા અવિરત સહયોગ ની અમે કદર કરીએ છીએ.

હિંમતનગરમાં સંસ્થા દ્વારા ચલાવવામાં આવતા ડાયાલિસીસ સેન્ટર ખાતે હવે હિંમતનગર અને આજુબાજુના વિસ્તારના જરૂરિયાતમંદ કિડની દર્દીઓ નિયમિત ડાયાલિસીસ કરાવવા માટે આવે છે.

સંસ્થાની આટલા વર્ષોની સફર દરમિયાન તમામ સ્વયંસેવકો, શુભેચ્છકો અને દાતાઓ તરફથી મળતા અવિરત સહયોગ માટે હું સૌનો આભાર માનુ છું. અમે ઈચ્છીએ છીએ કે આપનારા સમયમાં દર વર્ષે આ પ્રવૃત્તિઓનો નવા ભૌગોલિક ક્ષેત્રમાં વિસ્તાર કરીએ અને નવા લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રયત્નશીલ રહીએ.

શુભેચ્છાઓ સહ,

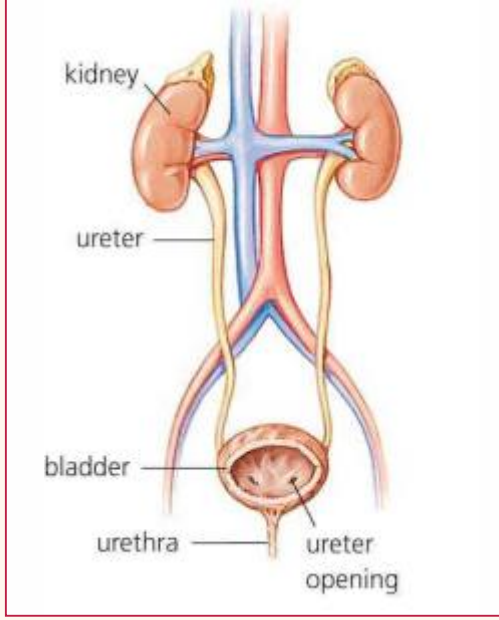


ત્રિલોકભાઈ પરીખ
ચેરમેન

નાજુક અવયવ 'કિડની'ની અચરજભરી કામગીરી અને તેની યોગ્ય સંભાળ વિષે ચાલો થોડું જાણીએ...!



કિડની આપણા શરીરનું અગત્યનું અવયવ છે, જેની કામગીરી પણ એટલી જ મહત્વની છે. ગુજરાતીમાં તેને 'કુદરતી ગળણી' નું ઉપનામ મળ્યું છે. મિત્રો, કિડનીની સ્વસ્થતા વિષે લોકજાગૃતિ વધે એ ખૂબ જ જરૂરી છે એટલા માટે જ સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રતિ વર્ષ માર્ચ માસના બીજા ગુરૂવારને વિશ્વ કિડની દિવસ તરીકે મનાવવામાં આવે છે. આજે આપણે કિડની સંબંધિત જાણકારી અને તેને સ્વસ્થ રાખવાના કેટલાક મહત્વના મુદ્દાઓ વિશે વાત કરીશું.



આપણે સૌ જાણીએ છીએ તેમ, અનાવશ્યક દ્રવ્યો ઉત્સર્જિત કરવા, વિટામીન-ડી દ્વારા અસ્થિઓને પોષણ આપવું, બ્લડ પ્રેશર જાળવી રાખવું, અન્ય દ્રવ્યોને સંતુલિત કરવા જેવા અનેક મહત્વપૂર્ણ કાર્યો નિભાવવા માટે કિડનીની ભૂમિકા અગત્યની છે. આપણા શરીરમાં મુખ્યત્વે લોહીના શુદ્ધિકરણમાં કિડનીની કામગીરી અગત્યની છે. શરીરના પ્રવાહીને ગળણીની જેમ ગાળીને વધારાના પ્રવાહીને પેશાબરૂપે ઉત્સર્જિત કરે છે. પેશાબનો શરીરમાંથી નિકાલ મૂત્રવાહિની (Ureter), મૂત્રાશય (Urinary Bladder) અને મૂત્રનલિકા (Urethra) દ્વારા થાય છે. આપણા શરીરમાં બે કિડનીઓ આવેલી હોય છે. કિડની પેટના ઉપરના અને કરોડરજ્જુની બંને બાજુએ પીઠના ભાગમાં, છાતીની પાંસળીઓની પાછળ આવેલી હોય છે.

કિડનીનો આકાર કાજુ જેવો હોય છે અને તેનું વજન ૧૫૦ થી ૧૭૦ ગ્રામ હોય છે. કિડનીમાં બનતા પેશાબને મૂત્રાશય સુધી પહોંચાડતી નળીને મૂત્રવાહિની કહે છે. જે આશરે ૨૫ સે.મી. લાંબી હોય છે. મૂત્રાશય પેટના નીચેના ભાગમાં આગળ તરફ (પેડુ માં) ગોઠવાયેલી સ્નાયુની બનેલી કોથળી છે, જેમાં પેશાબ એકઠો થાય છે. જ્યારે મૂત્રાશયમાં ૪૦૦ મિ.લિ. જેટલો પેશાબ એકઠો થાય ત્યારે વ્યક્તિને પેશાબ કરવાની ઈચ્છા થાય છે.

• લોહીને શુદ્ધ કરી પેશાબ બનાવવાનું કામ કરતી કિડનીના સૌથી નાના (ફિલ્ટર)ને નેફ્રોન કહે છે.

• આપણી કિડનીમાં લગભગ દસ લાખ જેટલા નેફ્રોન આવેલા છે. ગ્લોમેરુલ્સ તરીકે ઓળખાતી ગળણી દ્વારા પ્રત્યેક મિનિટે આશરે ૧૨૫ એમ.એલ. પ્રવાહી ફિલ્ટર થાય છે એટલે કે ૨૪ કલાકમાં આશરે ૧૮૦ લિટર પેશાબ બને છે.

આ ૧૮૦ લીટર પેશાબમાં બિનજરૂરી ઉત્સર્ગ પદાર્થો, ક્ષારો અને ઝેરી રસાયણો, ઉપયોગી ગ્લુકોઝ સહિત અન્ય પદાર્થો પણ હોય છે. ગ્લોમેરુલ્સમાં બનતો ૧૮૦ લીટર પેશાબ ટ્યુબ્યુલ્સમાં આવે છે, જ્યાં તેમાંથી ૯૯ ટકા પ્રવાહી શરીરમાં ઉપયોગી પ્રવાહી તરીકે શોષાઈ જાય છે. બંને કિડનીની ટ્યુબ્યુલ્સની લંબાઈ લગભગ ૧૦૦ કિલોમીટર જેટલી હોય છે. શરીરને જરૂરી એવા રક્તકણો, શ્વેતકણો, ચરબી અને પ્રોટીન પેશાબમાં નીકળતા નથી.

• શરીરમાં ઉત્પન્ન થતા અનાવશ્યક પદાર્થો (ઝેરી દ્રવ્યો) પેશાબ દ્વારા દૂર થાય છે. શરીરમાં પ્રવાહીની માત્રાને જાળવી રાખી વધારાના પ્રવાહી કિડનીમાંથી પેશાબ વાટે બહાર નીકળે છે. કિડની આપણાં શરીરમાં સોડિયમ, કલોરાઈડ, પોટેશિયમ, મેગ્નેશિયમ, ફોસ્ફરસ, બાયકાર્બોનેટ જેવા અનેક ઘટકોની માત્રા જાળવી રાખે છે, જેના કારણે મગજ, હૃદય અને સ્નાયુઓ વગેરેની કામગીરી જળવાઈ રહે છે. રક્તના દબાણને નિયંત્રિત કરતા હોર્મોનના સ્તરને સંતુલિત રાખવા અને લાલ રક્તકણના ઉત્પાદન માટે આવશ્યક તત્વને બનાવવામાં પણ કિડની મૂલ્યવાન ભૂમિકા ભજવે છે.

લોહીમાં ક્રિએટીનીન અને કચરાનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે કિડની યોગ્ય રીતે કામ કરતી નથી તેનો અંદાજ આવે છે. જ્યારે બંને કિડની ૫૦ ટકા કરતા વધારે બગડે ત્યારે જ લોહીમાં ક્રિએટીનીન અને કચરાના પ્રમાણ સામાન્ય કરતા વધારે આવે છે.

કિડનીને અસર કરનારા કારણો –

વર્તમાન સમયમાં જાણ્યા-અજાણ્યા એવા અનેક કારણો છે, જે કિડનીને અસર કરે છે. ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, વારસાગત બિમારીઓ, જન્મજાત ક્ષતિઓ, વધારે પ્રમાણમાં લેવાતી પેઈન કિલર દવાઓ, ઝાડા-ઉલટી, ચેપ લાગવો જેવા અનેક કારણોસર કિડનીની નાની-મોટી બીમારીઓ થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત, બિનજરૂરી દવાઓ, અનિયમિત દિનચર્યા, પાણી ઓછું પીવું, તનાવપૂર્ણ જીવનશૈલી, જંક ફૂડ વધારે લેવા, અતિમેદસ્વિતા પણ કિડનીને નુકસાન પહોંચાડે છે.

કિડની સંબંધિત સમસ્યામાં શરૂઆતના તબક્કે કોઈ કારણો દેખાતા નથી, આ ઉપરાંત ભૂખ ઘટવી, શરીર પર કે પગ પર સોજો આવવો, રાત્રે પેશાબ કરવા વારાંવાર ઉઠવું, હિમોગ્લોબીન ઘટવું,

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

શ્વાસ ચઢવો વગેરે સમસ્યાઓ જણાય તો, નિષ્ણાત ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો હિતાવહ છે. યાદ રાખો, કિડની સંબંધિત સમસ્યાને થતી રોકવા માટે નિયમિત સ્વાસ્થ્ય તપાસ ખૂબ જ ઉપયોગી બાબત છે. ૪૦-૪૫ વર્ષની ઉંમર પછી નિયમિત સ્વાસ્થ્ય તપાસ કરાવવી જોઈએ.

કિડનીની સંભાળ –

વધતા જતા કિડની રોગનો વ્યાપ રોકવા માટે આવશ્યક નાની નાની બાબતોને ધ્યાનમાં રાખવી હિતાવહ છે. નિયમિત હેલ્થ ચેક-અપ કરાવવા, ડાયાબિટીસ અને બ્લડપ્રેશર કાબૂમાં રાખવા, જીવનમાં નિયમિતતા લાવવી, ધુમ્રપાન અને અન્ય વ્યસનોથી દૂર રહેવું, કિડનીની પથરી હોય તેમણે યોગ્ય સારવાર કરાવવી જોઈએ, નિયમિત વ્યાયામ કરવો જોઈએ, ખોરાકમાં નમકનું પ્રમાણ ઓછું રાખવું, બિનજરૂરી દવાઓ કે પેઈન કિલર ન લેવા, યોગ્ય અને જરૂરી ડાચેટ ચાર્ટ અનુસરવો, મોટાપો ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. કિડનીની સ્વસ્થતા અને તેની સમસ્યાની જાણકારી માટે સમયાંતરે ડૉક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ વિવિધ ટેસ્ટ કરવા જેમ કે યુરીન માઈક્રોઆલ્બ્યુમિન, યુરીન આલ્બ્યુમિન ક્રિએટીનીન રેશીયો, સીરમ ક્રિએટીનીન, સીરમ યુરીયા વગેરે.

એક જ કિડની હોય તેવી વ્યક્તિઓએ શા માટે કાળજી રાખવી જરૂરી છે ?

- કોઈકારણોસર જે વ્યક્તિને એક કિડની હોય તે સામાન્ય જીવન જીવે છે, કોઈ તકલીફ પડતી નથી.
- જે વ્યક્તિને એક જ કિડની હોય તેણે ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે આ કિડનીને નુકસાન ન થાય. જો આ એકમાત્ર કિડનીને નુકસાન થાય તો ઘણી વિપરીત અસરો થઈ શકે છે અને સમય સાથે તેમાં વધારો થતા તે જીવલેણ પણ બની શકે છે. આવી વ્યક્તિને આખરી વિકલ્પ તરીકે કિડની પ્રત્યારોપણની જરૂર પડે છે.
- કિડનીને થતું નુકસાન વિષે અને તેને કારણે ઉભા થતા જોખમો એક જ કિડની ધરાવતી દરેક વ્યક્તિએ યોગ્ય માહિતી મેળવી અગમચેતી રાખવી જોઈએ.

કિડની રોગ સંબંધિત ખોટી માન્યતાઓ અને સાતત્ય

ખોટી માન્યતા: કિડનીના બધા રોગો ગાંભીર હોય છે.

હકીકત: કિડનીના બધા રોગો ગાંભીર હોતા નથી. વહેલા નિદાન અને યોગ્ય સારવાર બાદ કિડનીના ઘણા રોગ સાંપૂર્ણ રીતે મટી શકે છે. યોગ્ય સારવારથી કિડની વધુ બગડતી અટકાવી શકાય છે.

ખોટી માન્યતા: કિડની ફેલ્યુરના બધા જ દર્દીઓમાં સોજા જોવા મળે છે.

હકીકત: કેટલાક દર્દીઓની બંને કિડની બગડી ગયેલી હોય અને દર્દી નિયમિત ડાયાલિસીસ કરાવતા હોય તો સોજો ન હોય તેવું શક્ય છે.

ખોટી માન્યતા: સારવાર પછી મારી કિડની સારી છે. મારે દવા લેવાની જરૂર નથી.

હકીકત: કિડની ફેલ્યુરના કેટલાક દર્દીઓમાં દવાથી તબિયતમાં સુધારો થવાને કારણે દર્દીઓ પોતાની મેળે જ દવા બંધ કરી દે છે, જે અત્યંત જોખમી બની શકે છે. દવા અને પરેજીના અભાવે કિડની ઝડપથી બગડી શકે છે.

ખોટી માન્યતા: લોહીમાં ક્રિએટીનીનનું પ્રમાણ થોડું વધારે હોય પણ તબિયત સારી હોય તે માટે ચિંતા કે ખાસ સારવારની જરૂર નથી.

હકીકત: લોહીમાં ક્રિએટીનીનનું પ્રમાણ થોડું પણ વધારે હોય તો તે કિડનીની કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો થઈ રહ્યો છે તે સૂચવે છે. કિડની નિષ્ણાત (નેફ્રોલોજિસ્ટ)ને બતાવવું હિતાવહ છે.

ખોટી માન્યતા: એક વખત ડાયાલિસીસ કરાવવાથી વારંવાર ડાયાલિસીસ કરાવવું પડે છે.

હકીકત: એક્યુટ કિડની ફેલ્યુરના દર્દીઓમાં થોડા ડાયાલિસીસ બાદ કિડની ફરીથી સંપૂર્ણ રીતે કામ કરતી થઈ જાય છે અને ફરી ડાયાલિસીસ કરાવવાની જરૂર રહેતી નથી. જ્યારે ક્રોનિક કિડની રોગના અંતિમ તબક્કામાં નિયમિત ડાયાલિસીસ તબિયત સારી જાળવવા માટે કરાવવું પડે છે. આ માટે યોગ્ય અભિપ્રાય નિષ્ણાત ડૉક્ટર આપી શકે છે.

ડૉ. સોનલ દલાલ

નેફ્રોલોજિસ્ટ એન્ડ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ફિઝિશીયન

સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

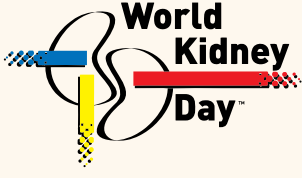
અનિયંત્રિત
લોહીનું ઊંચું દબાણ અને ડાયાબિટીસ
એ કિડની ખરાબ થવા પાછળના
સૌથી મોટા અને સૌથી સામાન્યપણે જોવા મળતા કારણો છે.



સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

મહેસાણા ચેપ્ટર

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



વિશ્વ કિડની દિવસ ૨૦૨૦

સ્વસ્થ કિડની દરેક વ્યક્તિ માટે, દરેક જગ્યાએ...રોકથામથી નિદાન સુધી અને દરેકની એક્સમાન સંભાળ.

આ વર્ષે 'વિશ્વ કિડની દિવસ' અંતર્ગત વિશ્વભરમાં કિડનીના રોગોના વધતા ફેલાવા અંગે જાગૃતિ લાવવા અને દરેક જગ્યાએ, દરેક વ્યક્તિ માટે કિડનીનું આરોગ્ય જળવાય માટે પ્રયત્નશીલ રહેવાનું સૂચવે છે. ખાસ કરીને, વર્ષ ૨૦૨૦ નું અભિયાન, કિડની રોગની શરૂઆત અને તેને આગળ વધતા રોકવા માટેના પગલા ઉપર ભાર મૂકે છે.

આ રોકથામના પગલાંને વિસ્તારથી જાણીએ. "રોકથામ" ના પગલાંઓને નીચે મુજબ ત્રણ તબક્કાઓમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે:

૧) પ્રાથમિક તબક્કો: ક્રોનિક કિડની રોગની પ્રક્રિયા શરૂ થાય તે પહેલાં તેની શરૂઆતને અટકાવવાના પ્રયત્નમાં જે તે પ્રાથમિક રોગોની, જેવા કે ડાયાબિટીસ, હાયપરટેન્શન, અસરો થાય તે પહેલાં પ્રાથમિક રોકથામ માટેની તકેદારી સૂચવે છે.

૨) બીજો તબક્કો: જો ક્રોનિક કિડની રોગની શરૂઆત થઈ હોય તો તેનું વહેલું નિદાન અને તાત્કાલિક સારવાર થવી જોઈએ જેથી કિડનીને વધુ બગડતી અટકાવી શકાય.

૩) ત્રીજો તબક્કો: ક્રોનિક કિડની રોગ થયા પછી રોગની પ્રગતિ અને તેના કારણે ઊભા થતી વધુ ગંભીર સમસ્યાઓને નિયંત્રણમાં રાખવા માટેના પગલાઓનું નિયમિતપણે સુસ્ત પાલન સૂચવે છે.

કિડનીના આરોગ્યના મહત્વને વધારવા માટે સમર્પિત વૈશ્વિક જાગૃતિ અભિયાનમાં જોડાઈને ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા વિશ્વ કિડની દિવસ નિમિત્તે અનેક કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ કાર્યક્રમોની સૂચિમાં જાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ, રેલી, વ્યસ્ત ચાર રસ્તાઓ પર ફ્લાયર વહેચવા, ચિત્ર સ્પર્ધા, સાયકલ રેલી અને સોશિયલ મીડિયા દ્વારા લોકજાગૃતિ આપવાના કાર્યક્રમોનો સમાવેશ થાય છે.

આ કાર્યક્રમોની એક ઝલક અહીં રજૂ કરીએ છીએ.

સ્ટર્લિંગ એક્ઝ્યુરિઝ લેબોરેટરીઝના સહયોગથી બીપી અને ડાયાબિટીસ માટે રાજ્યવ્યાપી સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ યોજવામાં આવ્યા હતા.

અમદાવાદ પ્રહલાદનગર ગાર્ડન અને સિંધુ ભવન ગાર્ડન ખાતે ફ્લાયરનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. આ ઉપરાંત મહિલા આઈ. ટી. આઈ, થલતેજ ખાતે જાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ યોજાયા હતા જેમાં ૧૫૦ વધુ યુવતી એ ભાગ લીધો હતો.

વર્લ્ડ કિડની દિવસ
૧૨ માર્ચ ૨૦૨૦

iRF અને **sterling ACCURIS**
ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન અને સ્ટર્લિંગ એક્ઝ્યુરિઝ

ના સંયુક્ત ઉપક્રમે રાજ્યના દરેક મોટા શહેરોમાં વિનામૂલ્યે બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસની તપાસ કરવામાં આવશે.

દિવસ: ગુરુવાર, ૧૨ માર્ચ સમય: સવારે ૮ થી ૧૨

જગ્યા: સ્ટર્લિંગ એક્ઝ્યુરિઝની ગુજરાત રાજ્યમાં આવેલ દરેક શાખા ઉપર વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો ૦૭૯-૪૦૦૨૭૮૮૪

www.indiarenafoundation.org www.sterlingaccuris.com



સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ આઈ. ટી. આઈ, થલતેજ



જાગૃતિ કેમ્પ આઈ. ટી. આઈ, થલતેજ

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. ડૉ.શ્રી રાજુ કિષ્નાની
૯. શ્રી તેજસ પંડ્યા
૧૦. શ્રી અરૂણકુમાર શર્મા

વડોદરા ખાતે કિડની વોક

બરોડા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેડિકલ સાયન્સ, (બીઆઈએમએસ) અને જન શિક્ષણ સંસ્થાના સહયોગથી, વડોદરા ખાતે કીર્તિ-સ્તંભથી ગાંધીનગર ગૃહ વર્તુળ સુધી 12 માર્ચે વોક યોજવામાં આવી હતી. જન શિક્ષણ સંસ્થાના ડાયરેક્ટર શ્રી ઈન્દ્રવદન પટેલે તેનું પ્રસ્થાન કરાવ્યું હતું. બીઆઈએમએસના ટ્રસ્ટી શ્રી ગોવિંદભાઈ પટેલ અને નિયામક શ્રી અનિલભાઈ પટેલ પણ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.



વડોદરા ખાતે કિડની વોક

મહેસાણા ખાતે સાઈકલ રેલી

ઈન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશન, મહેસાણા શાખાના સહયોગથી સાયકલ રેલી અને લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમ મહેસાણા ખાતે 12 માર્ચે યોજવામાં આવ્યા હતા. કિડનીના રોગો અંગે જાગૃતિ લાવવા માટે સમગ્ર મહેસાણા શહેરને આવરી લેવામાં આવ્યું હતું અને માહિતીપુસ્તિકાઓનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. જાણીતા ડોક્ટર શ્રી મુકેશ ચૌધરી અને ડો. નીલ પટેલ (નેફ્રોલોજિસ્ટ) અને ડો. રોકેશ વ્યાસ (યુરોલોજિસ્ટ) તેમજ અન્ય ઘણા જાણીતા ડોક્ટરો અને સ્વયંસેવકોએ આ સાઈકલ રેલીમાં ભાગ લીધો હતો.



મહેસાણા ખાતે સાઈકલ રેલી

મહેસાણા ખાતે લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમ

આ કાર્યક્રમ ઈન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશનના સહયોગથી મહેસાણાના સાર્વજનિક એજ્યુકેશન બોર્ડના કમળા બા હોલમાં યોજાયો હતો. ડો.મુકેશ ચૌધરી અને ડો.નીલ પટેલે મહેસાણાના નાગરિકોને કિડની સંબંધિત બિમારીઓ અને અંગ પ્રત્યારોપણ અંગે શિક્ષિત કર્યા હતા.



મહેસાણા ખાતે લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમ

બારડોલી ખાતે જાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ

બારડોલીના સ્વરાજ આશ્રમ ખાતે આ કેમ્પ ૧૨ માર્ચના રોજ યોજવામાં આવ્યો હતો



બારડોલી ખાતે જાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ



જન શિક્ષણ સંસ્થા, ભરૂચ ખાતે જાગૃતિ કાર્યક્રમ

રાજકોટ ખાતે સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ

કોહારી લેબોરેટરીઝના સહયોગથી 12 માર્ચે રાજકોટમાં આ સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ યોજાયો હતો.



રાજકોટ ખાતે સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ



રાજકોટ ખાતે સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ

ડીસા ખાતે લોકજાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ

૧૩ માર્ચના રોજ ડીસા ખાતે રોટરી ક્લબ ઓફ ડીસાના સહયોગથી અને ડૉ. ચંપકભાઈ ઝાલમોરાના સહકારથી એક લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો અને સાથે સાથે બીપી અને ડાયાબિટીસ માટે સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ પણ યોજાયો હતો જેમાં નાગરિકોએ મોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો હતો.



ડીસા ખાતે લોકજાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ

સુરત ખાતે જાગૃતિ કાર્યક્રમ

આ કાર્યક્રમ BRCM કોલેજ ઓફ મેનેજમેન્ટ, વી.ટી. ચોકસી લો કોલેજ, સાર્વજનિક લો કોલેજ, બી.એડ. કોલેજ, SBP ગુજરાતી અને અંગ્રેજી માધ્યમની કોમર્સ કોલેજના સહયોગથી યોજવામાં આવ્યો હતો. આ કાર્યક્રમમાં મોટી સંખ્યામાં વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો જે ખૂબ પ્રેરણાદાયી રહ્યું. અમે તમામ ડિરેક્ટર તેમજ ફેકલ્ટી સભ્યોની ઉપસ્થિતિ માટે તેમનો આભાર માનીએ છીએ. ડૉ. અનિલ પટેલે, નેફ્રોલોજિસ્ટ, "કિડની રોગની જાગૃતિ અને નિવારણ" વિષય પર એક વક્તવ્ય આપ્યું હતું. તેમણે કિડની સંબંધિત આરોગ્ય સમસ્યાઓના કારણો અને સારવાર વિષે પણ ચર્ચા કરી હતી.

સાર્વજનિક એજ્યુકેશન ટ્રસ્ટના અધ્યક્ષ શ્રી કમલેશ યાજ્ઞિક (અને સંસ્થાના સુરત ચેપ્ટરની સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્ય) મુખ્ય મહેમાન તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. અમે તેમનો અને તમામ કોલેજોના ડિરેક્ટરના સહયોગ બદલ તેમનો આભાર માનીએ છીએ.



સુરતમાં ફ્લાયરનું વિતરણ – શ્રી શરદભાઈ કાપડિયા તથા સ્વયંસેવકો



સુરત ખાતે જાગૃતિ કાર્યક્રમ

ભાવનગર ખાતે જાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ

૧૧ મી માર્ચે ભાવનગર ખાતે એક વૃદ્ધાશ્રમમાં એક જાગૃતિ કાર્યક્રમ યોજવામાં આવ્યો હતો જેમાં નેફ્રોલોજિસ્ટ ડૉ.નિલવ શાહને કિડની સંબંધિત સમસ્યાઓ અને તેના નિવારણ વિશે વાત કરવા માટે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા. આ ઉપરાંત ભાવનગર ખાતે એક ચિત્ર સ્પર્ધાનું પણ આયોજન થયું હતું.

રેડ-ક્રોસ સોસાયટીના સહયોગથી 12 માર્ચે તે જ સ્થળે એક સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ પણ યોજાયો હતો. તેમજ ભાવનગર નજીકના નાના ગામ કરચલીયા પરાના રહેવાસીઓ માટે સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ 12 માર્ચના રોજ યોજાયો હતો.



ભાવનગર ખાતે જાગૃતિ અને સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ



ભાવનગર ખાતે ચિત્ર સ્પર્ધા

COVID-19 માટે નિવારક પગલાં

કોરોના વાયરસ મુખ્યત્વે વ્યક્તિથી વ્યક્તિમાં ફેલાય છે. વૃદ્ધ, વયસ્કો અને કિડની રોગ અથવા અન્ય ગંભીર ક્રોનિક રોગ જેવી પરિસ્થિતિવાળા લોકોમાં કોરોના વાયરસની બિમારીનું જોખમ વધુ ગંભીર લાગે છે. કિડનીના દર્દીઓ માટે આ વધારે જોખમના કારણે, કોરોનાના દર્દીઓના સંપર્કમાં આવવાનું ઓછું કરવા માટે જરૂરી સાવચેતીના પગલાં લેવા જોઈએ અને તે ખૂબ જ મહત્વનું છે.

જો તમારા વિસ્તારમાં કોરોના વાયરસનો ખૂબ ફેલાવો થાય છે, તો તે લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. અને તેથી નિષ્ણાતો તમારા સામાજિક સંપર્કમાં ઘટાડો કરવા નીચેના પગલા લેવાની ભલામણ કરે છે. આ પગલા ફેલાવાને ધીમો કરી શકે છે અને રોગની અસર ઘટાડે છે. દરેક વ્યક્તિ આ નિવારક પગલાનું પાલન કરે તે ખૂબ જ મહત્વનું છે.

- **જો તમને બિમાર હોવ તેવું લાગે અથવા તાવ, ખાંસી, ગળામાં દુખાવો, શરીરમાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો, શરદી જેવા લક્ષણો છે તો ઘરે જ રહો.**
- **મહત્વપૂર્ણ નોંધ:** જો તમે ડાયાલિસીસ પર છો, તો તમારે તમારી નિયમિત સારવાર લેવાનું ચૂકવશો નહીં. જો તમને તબિયત બરાબર ના લાગે અથવા કોઈ ચિંતા હોય તો તમારા કિલનિકનો સંપર્ક કરો.
- બિમાર હોય તેવા અન્ય લોકોને મળવાનું ટાળો. શક્ય તેટલું અન્ય લોકોને મળવાનું મર્યાદિત કરવું.
- જ્યારે પણ ઉધરસ અને છીંક આવે ત્યારે મોઢું અને નાક ટીસ્યુ પેપરથી ઢાંકો, પછી તેને કચરાપેટીમાં નાખો.
- **વારંવાર હાથ ધોવો:** સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી વારંવાર હાથ ધોવા; ખાસ કરીને બાથરૂમમાં ગયા પછી; ખાવા પહેલાં; અને તમારા નાક ઉપર મૂકાયા પછી, ઉધરસ અથવા છીંક આવ્યા પછી.
- જો તમારી પાસે સાબુ અને પાણી નથી, તો ૬૦-૮૫ % આલ્કોહોલવાળા સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.
- ઘણી એવી ચીજો વારંવાર સાફ કરો કે જેનો ખૂબ ઉપયોગ થતો હોય, જેમ કે બારણાંના હેન્ડલ્સ
- તમારા ચહેરાને ખાસ કરીને તમારા નાક અને મોં ને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- જો તમારી હેલ્થકેર ટીમ અથવા પબ્લિક હેલ્થ ઓફિસમાંથી કોઈ કહે તો તમારે ફેસમાસ્ક પહેરી રાખવું જોઈએ.

મારી ડાયાલિસીસ સારવાર અંગે શું કરવું ?

- જો તમે ડાયાલિસીસના દર્દી છો, તો તમારે તમારી ડાયાલિસીસની સારવાર ચૂકવી જોઈએ નહીં. જો તમને બિમાર હોવ એવું લાગે, તો તમારી હેલ્થકેર ટીમના સભ્યને કહેવાનું ભૂલશો નહીં.
- જો આ કોરોનાનો રોગ ફાટી નીકળવાના કારણે તમારું ડાયાલિસીસ કેન્દ્ર બંધ હોય તો, તમારું કેન્દ્ર તમને નજીકના બીજા કેન્દ્રમાં ડાયાલિસીસ કરવામાં મદદ કરશે.
- ડાયાલિસીસ સત્ર દરમિયાન અને આવતા-જતા રસ્તામાં હંમેશા માસ્ક પહેરો.

પ્રારંભિક તબક્કાના કિડનીના દર્દીઓ અથવા ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવેલ દર્દીઓ માટે, કોઈપણ પ્રકારના તબિયત અંગેના પ્રશ્નો અથવા મૂંઝવણ હોય તો તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ અથવા નેફ્રોલોજિસ્ટનો સંપર્ક કરો.

સાવચેત રહો, સુરક્ષિત રહો

ડૉ. હસિત પટેલ
નેફ્રોલોજિસ્ટ

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો
ભાવનગર ચેપ્ટર

૧. શ્રી જનાર્દનભાઈ ભટ્ટ
૨. શ્રી સુનિલભાઈ વડોદરીયા
૩. શ્રી અરોષભાઈ ત્રિવેદી
૪. શ્રી ચેતન કામદાર
૫. શ્રી રાજુભાઈ બક્ષી
૬. શ્રી મેહુલભાઈ પટેલ

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન મળેલ દાનની વિગતો

મુખ્ય દાતાઓ

નોવેલ એસિડ સ્પેન્ટ મેનેજમેન્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૨,૫૦,૦૦૦
શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ શાહ, અમદાવાદ (લાયન્સ ક્લબ ઓફ શાહીબાગ)	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦
કોનકોર્ડ બાયોટેક, અમદાવાદ	રૂ. ૫૦,૦૦૦

અન્ય દાતાઓ

શ્રી ગૌરાંગભાઈ ભટ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૨૫,૦૦૦
શ્રી ગુર્જર માનવ સેવા ટ્રસ્ટ, સુરત	રૂ. ૧૫,૦૦૦
ઈન્ડિયન રેડક્રોસ સોસાયટી, ભાવનગર	રૂ. ૫,૦૦૦
શ્રી શક્તિસિંહ, ગાઝિયાબાદ	રૂ. ૩,૦૦૦



અમદાવાદ

શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ શાહ	રૂ. ૯૬,૦૦૦
શ્રી હેમંતભાઈ શાહ - ૧૦૦ ડાયાલાઈઝર અને ટ્યુબિંગ્સનું દાન	

વડોદરા

નારાયણ પાવરટેક	રૂ. ૯૦,૦૦૦
શ્રીમતી મનોરમાબેન દેસાઈ	રૂ. ૨૫૦
શ્રીમતી વર્ષાબેન શાહ પટેલ	રૂ. ૨૫૦
શ્રીમતી નીરવબેન જોષી	રૂ. ૧૦૦

સુરત

ગીલોન ઈન્ડસ્ટ્રીઝ	રૂ. ૧૫,૦૦૦
-------------------	------------

ડોનર સભ્યપદ કાર્યક્રમ :

પાંચ વર્ષનું સભ્યપદ (રૂ. ૧૦૦૦/-)

શ્રી વસંતભાઈ વીરચંદ ભાવસાર, મહેસાણા

આજીવન સભ્યપદ (રૂ. ૫૦૦૦/-)

ગીર-સોમનાથ

શ્રી વિજયસિંહ ચાવડા

શ્રી અશ્વિનભાઈ બારડ

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 હાઇવે, 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