

હમણાં અમદાવાદમાં અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિયેશનના આંગણે એક અનોખો કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો. સાથે એક અસામાન્ય ઘટના પણ ઘટી.

આજે આપણા દેશમાં અને ખાસ કરીને ગુજરાતીઓમાં યુવાન વયે હૃદયરોગનું પ્રમાણ ચિંતાજનક રીતે વધ્યું છે. આ બીમારીએ માઝા મૂકી છે ત્યારે આપણા અમદાવાદસ્થિત ડૉ. રમેશ કાપડિયા છેલ્લા અઢી દાયકાથી હૃદયરોગ આવતો અટકાવવા અને હાર્ટ એટેકનો ભોગ બનનારા તાણામુક્ત જીવન જીવે એ માટે યુનિવર્સલ હીલિંગ નામનો અનોખો કાર્યક્રમ ચલાવે છે.

૧૯૬૨માં ઈંગ્લેન્ડમાં એમઆરસીપી (કાર્ડિયોલોજી)નો અભ્યાસ કરનારા ડૉ. કાપડિયાએ પરચીસ વરસથી હૃદયરોગના ભય સામે લોકજાગૃતિનું કામ કર્યું છે. હાર્ટ એટેક આવે એટલે ડરના માર્યા લોકો તુરંત એન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ ઓપરેશન કરાવી લેતા. જો કે હવે લોકજાગૃતિને કારણે આ ડર ઓછો થયો છે.

સ્વપ્રચારથી દૂર રહેતા ડૉ. રમેશ કાપડિયાની તબીબી કારકિર્દીને પચાસ વરસ થયાં. એમની કારકિર્દીની સુવર્ણજયંતી નિમિત્તે કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝના પ્રિવેન્શન અને મોડર્ન સારવાર સંબંધી એક પેનલ-ચર્ચા ૨૮ નવેમ્બરના અમદાવાદમાં યોજાઈ, જેમાં અમેરિકાસ્થિત હૃદયરોગીઓ માટે શ્રેષ્ઠ ગણાતી ક્લિવલેન્ડ હોસ્પિટલના હૃદયરોગના વરિષ્ઠ ડોક્ટર ડૉ. ઈ મુરાત ટુઝુ અને ભારતના શ્રેષ્ઠ હાર્ટ સર્જન ગણાતા મુંબઈસ્થિત એશિયન હાર્ટ ઈન્સ્ટિટ્યૂટના ડૉ. રમાકાંત પાન્ડા ખાસ અનુક્રમે ન્યુ યોર્ક અને મુંબઈથી આવ્યા હતા. આ એક અસામાન્ય ઘટના હતી. જે ડૉ. કાપડિયા યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમ દ્વારા લોકોમાં હૃદયરોગનો ભય દૂર કરીને દરદીઓને વગર ઓપરેશનથી સાજા થવા હાકલ કરે એ ડોક્ટરના અભિવાદન પ્રસંગમાં દુનિયાના અને ભારતના હૃદયરોગ સંબંધી શ્રેષ્ઠ ડોક્ટરો હાજર હતા.

ગુજરાતીઓ જાગો...

ખાન-પાનની આદત સુધારો ને હૃદયરોગને ભગાડો!



ડૉ. ઈ મુરાત ટુઝુ-ડૉ. રમેશ કાપડિયા-ડૉ. રમાકાંત પાન્ડા: બીજો ઓપિનિયન જરૂર લેવો જોઈએ...

આ પ્રોગ્રામના પ્રાયોજક હતા અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિયેશન, ગુજરાત વિદ્યાપીઠ તેમ જ દુબઈસ્થિત અલમિઝાન ઈન્ટરનેશનલ કંપનીના યોગેશ દોશી અને એમનો પરિવાર.

આ પ્રસંગે ચિત્રલેખાના પ્રતિનિધિએ ડૉ. કાપડિયા ઉપરાંત ડૉ. ટુઝુ અને ડૉ. રમાકાંત પાન્ડા સાથે વાતો કરી. આ ડોક્ટરોની પેનલ-ચર્ચામાં ખૂબ વાતો થઈ. ડૉ. પાન્ડાએ જાહેરમાં કહ્યું કે પહેલાં કરતાં હૃદયરોગનો હાઉ જરૂર ઓછો થયો છે, પરંતુ મારી પાસે આવતા દરદીઓમાં ૬૦થી ૭૦ ટકા જેવા ગુજરાતી અને પછી મારવાડી લોકો છે. ગુજરાતીઓએ ખાન-પાનની ને

બેઠાડુ જીવન જીવવાની આદત સુધારવી જ પડશે. ત્રણેય દંતકથા સમાન ડોક્ટરોના અનુભવ તેમ જ ત્રણેય ડોક્ટરોએ ચિત્રલેખા સાથે કરેલી વાતચીતના અંશ સવાલ-જવાબ રૂપે અહીં વાંચો...

ચિત્રલેખા: આવનારાં થોડાં વરસમાં હૃદયરોગીઓમાં અડધોઅડધ ભારતના હશે... આ કુપ્રચાર છે કે સાચી વાત? ડોક્ટર-ટીમ: અમુક અંશે વાત સાચી છે.

ખાસ કારણ?

■ એનાં ચાર મુખ્ય કારણ છે: વધુપડતું તેલ-ચરબીયુક્ત ભોજન, કસરતનો અભાવ (કમ્પ્યુટર-મોબાઈલને કારણે યુવાવર્ગમાં પણ કસરત-વોકનું પ્રમાણ ઘટી ગયું છે) અને તમાકુ ખાસ કરીને સિગારેટનું વ્યસન મુખ્ય છે. સ્મોકિંગને કારણે હૃદયરોગની શક્યતા ૪૨થી ૪૫ ગણી વધી જાય છે!

એનો ઉપાય શું?

■ રોજ થોડું ચાલો, હળવી કસરત કરો, પેકેટ ફૂડનો ઉપયોગ બને ત્યાં સુધી ટાળો, યોગ-ધ્યાન કરો અને કોઈ પણ પ્રકારના તમાકુનું વ્યસન હોય તો તત્કાળ છોડી દો. રોજિંદા આહારમાં અનાજ, કઠોળ, તાજાં ફળ અને શાકભાજી વધુ પ્રમાણમાં લો. શવાસન અને વિવિધ યોગ તેમ જ

ધ્યાનથી ફાયદો થાય? તમે કબૂલો છો?

■ ડૉ. ટુઝુ-ડૉ. પાન્ડા: સો ટકા ફાયદો થાય. અમે રોજ સવારે નિયમિતપણે શવાસન અને ધ્યાન કરીએ છીએ...

ધ્યાનની ઉપકારક અસર સમજાવશો?

■ આપણું જીવન અનેક પ્રકારના તનાવથી ઘેરાયેલું રહે છે. સોળ કલાકની જાગ્રત અવસ્થા દરમિયાન દસ ટકા જ વર્તમાનમાં જીવીએ છીએ. નેવું ટકા ભૂતકાળ કે ભાવિ સપનાં જોવામાં વીતે છે. ધ્યાનથી મન વર્તમાનમાં સ્થિર થતાં શીખે છે અને અદ્ભુત સમતુલા પ્રાપ્ત કરે છે. ધ્યાનને કારણે આપોઆપ ઘણાં વ્યસન છૂટી જાય છે. જીવન જીવવાની પદ્ધતિ જ બદલાઈ જાય છે.

ધૂંપાન તો હાર્ટને નુકસાન કરે, પણ આલ્કોહોલ કે વાઈન હૃદય માટે સારાં એવો પ્રચાર થાય, સાચું શું?

■ બિલકુલ નહીં, વધુપડતો આલ્કોહોલ હૃદયના મસલને નુકસાન કરે છે. બ્લડ પ્રેશર પર પણ અસર કરે છે, જેના થકી લાંબે ગાળે હૃદયને નુકસાન થાય છે. એ જ પ્રમાણે ઘી-દૂધ અને વિવિધ બ્રાન્ડનાં તેલ માટે વિવાદ થતા રહે છે.

■ સ્કીમ્ડ મિલ્ક મતલબ કે મલાઈ કાઢી લીધા પછીનું દૂધ વધુમાં વધુ ૨૦૦ ગ્રામ લો તો સારું... અને ચોક્કસ બ્રાન્ડનું તેલ હૃદય માટે ખૂબ સારું એ પ્રચાર જ ખોટો છે. તેલ-ઘી, ખાંડ અને નમક... આ ત્રણ વસ્તુનો બને એટલી ઓછી માત્રામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

જો તમારી ધમનીમાં બ્લોકેજ હોય અને નિદાન થયા બાદ લાઈફસ્ટાઈલ બદલો તો ઠવા-કસરત-યોગ થકી બ્લોકેજ દૂર કરી શકાય?

■ હા, અવશ્ય કરી શકાય, પણ નિદાન બરાબર થવું જોઈએ.

કોઈ દરદીને તુરંત એન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ માટે ડોક્ટર આગ્રહ કરે તો અમલ કરવો જોઈએ કે બીજો ઓપિનિયન લેવો જોઈએ...

■ બીજો અભિપ્રાય-સલાહ અવશ્ય લેવાં જ જોઈએ. ડોક્ટરોની પેનલ અથવા અલગ અલગ ડોક્ટરનો અભિપ્રાય લેવામાં કંઈ ખોટું નથી.

■ દેવાંશુ દેસાઈ (અમદાવાદ)



હવે જાગૃતિને કારણે હૃદયરોગનો ડર ઓછો થયો છે. યુનિવર્સલ હીલિંગ દ્વારા હજારો લોકો ભયમુક્ત થયા છે.