

॥ सर्वे सन्तु निराभयाः ॥

આપણું શ્વસનતંત્ર
અને
તેની જાળવણી

~ ડૉ. પાર્થિવ મહેતા

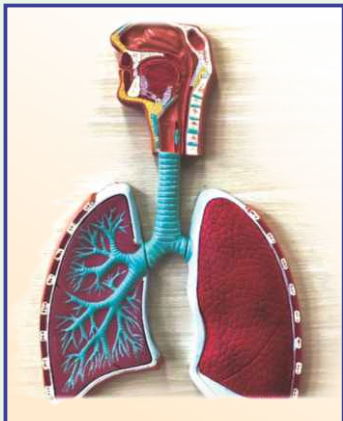
(શ્વસન રોગ અને ક્રિટિકલ કેર નિષ્ણાત, પલ્મનોલોજિસ્ટ, અમદાવાદ)

શ્રીજી-સ્વામીના તત્ત્વને ધારક એવા પ્રગટ સત્પુરુષ, જે આપણને સંતભગવંત સાહેબજી રૂપે પ્રાપ્ત થયા છે, તેઓ અખંડ આપણા આધ્યાત્મિક કલ્યાણ સહિત સેવાભક્તિ કરવા જરૂરી એવા તનની સ્વસ્થતા માટે પણ વિચારવંત છે, આશિષ અર્પે છે. કોરોનાકાળમાં જ્યારે સ્વાસ્થ્ય અંગે સૌ વધુ જાગ્રત થયાં ત્યારે અનુપમ મિશન પરિવારના સૌ અક્ષરમુક્તો પણ ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે અને જાળવી શકે તે હેતુથી 'બ્રહ્મનિર્ઝર'ના આ અંકથી આ વિશેષ લેખમાળા શરૂ થઈ રહી છે, જેમાં તબીબી વિજ્ઞાનના વિવિધ ક્ષેત્રોના અનેક નિષ્ણાતો દ્વારા આગામી સમયમાં સુસ્વાસ્થ્ય સંબંધિત માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરાવાશે.

ત્યારે ગુરુહરિ સાહેબજી અને સદ્ગુરુ સંતોને અનંત વંદન !

આ અંકમાં ગુજરાતના ખ્યાતનામ અનુભવી વિશેષજ્ઞ દાકતર આદરણીય પૂ. પાર્થિવભાઈ મહેતા દ્વારા શ્વસનતંત્રને લગતા રોગો અને ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય બાબતો અંગે વિશિષ્ટ માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરાવવામાં આવ્યું છે. પૂ. ડૉ. પાર્થિવભાઈ અમદાવાદ સ્થિત 'સેન્ટ્રલ યુનાઈટેડ હોસ્પિટલ'ના માધ્યમથી અસંખ્ય પીડિતોની સફળ સારવાર કરી રહ્યા છે તે સાથે સાથે અનુપમ મિશન પરિવારના અનેક સંતો-અક્ષરમુક્તોની દાકતરી સેવાઓ ભક્તિભાવથી બજાવે છે. તેઓને પણ અનંત વંદન સહ ધન્યભાવ !

ભગવાન દ્વારા કરવામાં આવેલ આપણા શરીરની રચના અદ્ભુત છે ! દરેક અંગ પોતાની રીતે કાર્ય કરવા માટે સક્ષમ છે અને સાથે સાથે એકબીજાં અંગોનો સુમેળ પણ જાળવી શકે છે. આપણાં આવાં અંગોમાં જે ૨૪ કલાક વાતાવરણના સંપર્કમાં રહે છે, ઘૂળ-ધુમાડો, રજકણ-કચરો, પ્રદૂષિત હવા - કેમિકલ - ગેસ - વગેરેને સહન કરીને આપણા શરીરને ચલાવવા માટે અનિવાર્ય એવો પ્રાણવાયુ - ઓક્સિજન પૂરો પાડે છે, તે છે શ્વસનતંત્ર. આ શ્વસનતંત્ર એટલે કે નાકથી શરૂ થઈ છાતીના પીંજરામાં રહેલાં ફેફસાંથી બનેલું તંત્ર.



આપણાં ફેફસાં વિશે વધુ વાત કરીએ. ફેફસાં અબજોથી વધુ સંખ્યામાં રહેલા હવાથી ભરેલા કોષનો જથ્થો છે. આ કોષ ઊંડાણમાં એકબીજા સાથે ખૂબ બારીક નળીઓથી જોડાયેલા છે. આ નળીઓ આગળ જતાં મોટી

બનતી જાય છે અને અંતે બંને બાજુનાં ફેફસાંની મુખ્ય નળી એકબીજા સાથે જોડાઈને ગળામાં મુખ્ય શ્વાસનળીથી જોડાઈને શ્વસનતંત્રની રચના કરે છે. આ નળીઓ ફૂલી- સંકોચાઈ શકે છે - જેના કારણે જરૂરિયાત મુજબ વધુ હવાનો જથ્થો ફેફસાંમાં સહેલાઈથી આવી શકે છે. આશ્ચર્યની વાત એ છે કે, બંને ફેફસાં; કે જેને સપાટ કરીને કોષ એકબીજા સાથે જોડવામાં આવે તો એક ટેનિસના મેદાન જેટલો વિસ્તાર થાય એટલા હોવા છતાં; જાતે ફૂલી-સંકોચાઈ શકતાં નથી! ફેફસાં ૨૦૦૦ થી ૩૦૦૦ ગ્રામ સુધીની હવા નાક વાટે ફેફસાંમાં પહોંચે છે અને મિનિટમાં ૧૪-૧૬ વખત સુધીમાં શ્વાસ લઈને આપણે ૧૦ લિટર જેટલી હવા દર મિનિટે શ્વાસ વાટે ફેફસાંમાં ખેંચી અને બહાર કાઢીએ છીએ, જેમાં ભગવાને આપેલ ૨૧% પ્રાણવાયુ શોષી અને ઉચ્છ્વાસમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ કાઢીએ છીએ. આ પ્રાણવાયુ ફેફસાંમાંથી હૃદયમાં લોહી વાટે જાય છે. શું ક્યારેય પણ આપણે વિચાર્યું છે કે, દર મિનિટે ૧૦ લિટર હવામાંથી ૨૧ ટકા એટલે કે આશરે ૨ લિટર પ્રાણવાયુ આપણે જે લઈએ છીએ તે કલાકમાં ૧૨૦ લિટર અને ૨૪ કલાકમાં આશરે ૨૮૮૦ લિટર થાય.



જેનું વર્તમાન મૂલ્ય આશરે ૧૫૦ રૂપિયા જેટલું છે. એટલે કે, ભગવાન દરેક વ્યક્તિને રોજ આટલો પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન) મફત આપે છે !

આપણું શ્વસનતંત્ર હવાને ફેફસાંમાં લઈ જતાં પહેલાં નાક વાટે અંદર ખેંચે છે - તેને યોજી કરે છે. એ હવા ઠંડી કે ગરમ હોય તો નાકમાં રહેલા ફિલ્ટર દ્વારા, નાકની અંદર રહેલા પોલાણમાં ભગવાને આપેલી હિટ એક્સચેન્જ જેવી રચના દ્વારા તેને શરીર માટે જરૂરી તાપમાને લાવે છે.

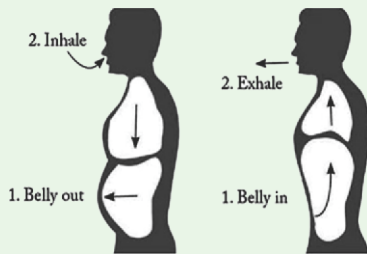
હવે સમજાયું ને કે આ અદ્ભુત તંત્ર કેટલું અગત્યનું છે ! તેને જાળવવાનું કાર્ય એ આપણી જવાબદારી બની રહે છે. અને જો તે ન જાળવી શકાય તો સામાન્ય શરદી-ખાંસીથી માંડીને વિવિધ રોગ, જેવા કે, બેક્ટેરિયા કે વાયરસથી થતા ન્યૂમોનિયા કે ટી.બી. અથવા કેન્સર સુધીના રોગ થઈ શકે છે. ફેફસાં ઉપર શરીરનાં અન્ય અંગોના રોગોની પણ અસર થઈ શકે છે. કિડની બગડવાથી લોહીમાં એસિડ વધી જાય તો ફેફસાં ઝડપથી શ્વાસોશ્વાસ લઈને વધુ માત્રામાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ કાઢીને એસિડ ઓછો કરવામાં મદદ કરે છે - એટલે કે હાંફ ચડે. જો વધુ તાવ હોય, તો ફેફસાં વધુ શ્વાસોશ્વાસથી શરીરનું તાપમાન ઓછું કરવામાં પણ મદદ કરે છે. જો હૃદયનું પંપિંગ હૃદયરોગના લુમલાથી ઓછું થયું હોય તો ફેફસાંમાંથી હૃદયમાં જતા લોહીનો પ્રવાહ ઓછો થવાથી હાંફ ચઢી શકે છે. એવી જ રીતે છાતીના પીંજરામાં કે પેટમાં ઈજા થવાથી પાંસળી કે સ્નાયુના કાર્યમાં અડચણ થાય કે વધુ પડતું લોહી વહી જાય તો પણ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ શકે છે! આમ, જેને આપણે ફેફસાંના કારણે થતો શ્વાસ કે દમ સમજતા હોઈએ છીએ એ ઘણી વખતે કોઈ અન્ય અંગના રોગના કારણે ફેફસાંને વધારાનું કામ કરવું પડ્યું પણ હોઈ શકે છે. એટલે કે ફેફસાં અન્ય અંગના કામનો ભાર ઉપાડી આપણા શરીરને ટેકો આપતાં હોય છે - નહિકે પોતે માંદાં થયાં છે!

હવે આપણે જાણીશું આપણા શ્વસનતંત્રને વધુ સારી રીતે કામ કરતું જાળવી રાખવાની ચાવીઓ:

૧. કસરત:

આપણા શ્વસનતંત્રના

સ્નાયુઓ - નાક, ગળાના સ્નાયુ, છાતીનું પીંજરું, ઉદરપટલને મજબૂત કરવા માટેની કસરત નિયમિત કરવી જોઈએ. ખાસ કરીને ઢળતી ઉંમરે જ્યારે અન્ય અંગોમાં ઉંમરથી થતાં રોગ - બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, સાંધાનો દુખાવો, મેદસ્વીપણું વગેરે આવે ત્યારે



ફેફસાંને વધુ કાર્ય કરવું પડે છે, તેથી જેટલાં વધુ મજબૂત ફેફસાં તેટલું વધુ સારું શરીર.

- * ઝડપી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા
- * ઊંડા શ્વાસની ક્રિયા - કુચ્છાકુલાવવાની ક્રિયા
- * ઊંડો શ્વાસ લઈ - છોડવાની ક્રિયા
- * સ્નાયુઓની કસરત
- * યોગ - પ્રાણાયામ
- * તરવું વગેરે શ્વસનતંત્રને મજબૂત રહેવામાં મદદ કરે છે.

૨. ધૂળ, ધુમાડો, રજકણ, કચરા વગેરેથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન:

- * બને તેટલો કચરો - ધુમાડો ઓછો થાય તેની કાળજી રાખવી
- * પ્રદૂષિત હવામાં જતાં પહેલાં નાક આડે રૂમાલ - કપડું બાંધવું. (શક્ય હોય તો ભીનું કરવું.)
- * કચરો સાફ કરવામાં સાદી સાવરણીની જગ્યાએ ભીનું પોતું વાપરવું.
- * ખેતરમાં, કામની જગ્યાએ સતત ધૂળ-ધુમાડો રહેતાં હોય તો નિયમિત સમયાંતરે બહાર નીકળી થોડો સમય શ્વસનતંત્રને રાહત આપવી.
- * રસોડામાં એક્ઝોસ્ટ ફેન અથવા ચીમની લગાવવી અને સતત ચાલુ રાખવી. જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે, આપણે જે પેટ્રોલ કાર કે સ્કૂટરમાં વાપરીએ છીએ



તે જ પ્રકારનો એલ.પી.જી. ગેસ આપણે ઘરમાં વાપરીએ છીએ. પણ તેનો ધુમાડો દેખાતો નથી કે વાસ આવતી નથી એટલા માટે આપણે તેના પ્રત્યે ધ્યાન નથી આપતા. રસોડામાં આશરે એક કલાક રહેવાથી આશરે ૧૦ સિગારેટનો ધુમાડો બહેનોનાં ફેફસાંમાં જાય છે!

૩. શ્વસનતંત્રને સાફ રાખવાના પ્રયત્ન:

- * નાક, ગળું હૂંફાળા પાણીથી નિયમિત સાફ કરવાં.
- * ગરમ પાણીથી નાસકે નેતિ ક્રિયા કરવી.
- * હૂંફાળું પાણી નિયમિત પીવું.

૪. શ્વસનતંત્રને ચેપ ન લાગે તેના પ્રયત્ન :

- * ખૂબ ઠંડા પદાર્થ - ઠંડાં પીણાં - આઈસ્ક્રીમ - ઠંડી મીઠાઈ લેવાથી બેક્ટેરિયા કે વાઈરસના ચેપ ગળામાં લાગવાની શક્યતાઓ વધતી જાય છે. જેમને વારંવાર ચેપ લાગતો હોય તેમણે અને ત્યાં સુધી ઠંડા પદાર્થો - પીણાં ન લેવાં અથવા લીધા પછી તરત ગળું સાફ કરવું.
- * શરદી-ખાંસી હોય તો, છીંક આવે કે ખાંસી કરતાં નાક-મોં આડે કપડું રાખવાથી અન્યને ચેપ ના લાગે.
- * જેમને શરદી-ખાંસી-કફ-ગળફા હોય તેમની સીધા સામે ન બેસવું. શરદી-ખાંસી કરનાર વ્યક્તિ તેની સામે બેઠેલા છ કૂટ અંતર સુધીના લોકો ઉપર વાયરસ-બેક્ટેરિયા ફેંકે છે.

૫. શ્વસનતંત્રના ચેપમાંથી તાત્કાલિક રાહત થાય તે માટે પ્રયત્ન :

- * જો ચેપ લાગે તો શરદી-ખાંસી-ગળફા-તાવ-શ્વાસ ચડવો વગેરે ચિહ્નો જોવા મળે છે ત્યારે તાત્કાલિક ડોક્ટરનો સંપર્ક કરીને યોગ્ય નિદાન કરાવવું જરૂરી બને છે. જેના માટે લોહી કે ગળફાની તપાસ કે એક્સ-રે કરાવવો જરૂરી હોઈ શકે છે. આ ઉપરાંત, ડોક્ટરને જરૂરી લાગે તો અન્ય તપાસ કરાવવી - જેમાં સીટી સ્કેન, પલ્મોનરી ફંક્શન ટેસ્ટ (પી.એફ.ટી.), બ્રોન્કોસ્કોપી, બાયોપ્સી વગેરેનો સમાવેશ થઈ શકે છે. ઘણી વખત આપણે પહેલાં જાણ્યું એમ, જો ડોક્ટરને એવું જણાય કે અન્ય કોઈ અંગના લીધે અથવા અન્ય અંગની તકલીફ પણ સાથે જણાય છે તો તેને લગતી તપાસ પણ જરૂરી બને છે.
- * તપાસના અંતે નિદાન મુજબની સારવાર જરૂરી દિવસો માટે લેવી જ જોઈએ. એક-બે દિવસમાં રાહત થઈ જાય તો ઘણા લોકો દવાઓ બંધ કરી દે છે. આવા સંજોગોમાં ચેપ થોડા અંશે રહી જાય છે અને તે ફરીથી વધુ ગંભીર હુમલો કરી શકે છે. ખાસ કરીને ટી.બી.ના કિસ્સાઓમાં એવું ખૂબ જોવા મળે છે, જેના કારણે દવાઓથી પણ ન મટી શકે એવો ગંભીર ડ્રગ રેઝિસ્ટન્ટ ટી.બી. ખૂબ વધી રહ્યો છે.

૬. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના પ્રયત્ન :

- * સારો તાજો ખોરાક ખાસ કરીને પ્રોટિનયુક્ત - કઠોળ, દૂધ (કે દૂધની બનેલી વસ્તુઓ) વધારામાં લઈ શકાય. ખાસ કરીને દૂધ ગરમ કરીને જ લેવું જોઈએ, જેથી પ્રાણીઓમાંથી આવતા જંતુ - ચેપના રોગ આપણા શરીરમાં પ્રવેશે નહીં.

* વેક્સિન (રસી) - વાયરસ (ઈન્ફલ્યુએન્ઝા), બેક્ટેરિયા (ન્યૂમોકોકસ) કે ટી.બી.નો ચેપ લાગવાની શક્યતા અને ગંભીરતા ઓછી થાય તેના માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારતી વેક્સિન ઉપલબ્ધ છે. ટી.બી.ની રસી બાળકોને નિયમિત આપવામાં આવે છે. જ્યારે અન્ય એવી વ્યક્તિઓ કે જેમને ચેપ લાગવાની શક્યતાઓ વધુ છે - જેવા કે મોટી ઉંમરના વ્યક્તિઓ, ઉંમર ઓછી હોય પરંતુ ગંભીર રીતે દમ, ટી.બી., કેન્સર, ડાયાબિટીસ વગેરેની બીમારીથી પીડાતા વ્યક્તિઓ, સગર્ભા સ્ત્રીઓ (વાયરસના ચેપ-ન્યૂમોનિયાથી પ્રસૂતિ બગડવાની શક્યતાઓ રહેલી હોય છે) વગેરે. આ રસી લેવા માટે ઈન્જેક્શન લેવું પડે છે. ૨૦૧૯ના વર્ષ પહેલાં આવી રસીઓ પ્રત્યે આપણે જાગૃત નહોતા. પરંતુ કોરોના પછી જાગૃતિ વધી છે અને નિયમિત રીતે અન્ય રસીઓ પણ લેવાનું શરૂ થયું છે. એ કદાચ કોરોનાનો છૂપો આશીર્વાદ જ ગણાય !

* રોગપ્રતિકાર વધારવાની દવાઓ (જેમાં વિવિધ બેક્ટેરિયા સામે પ્રતિકાર વધારવા માટેની ક્ષમતા રહેલી છે) તે ગોળી સ્વરૂપે હોય છે.

૭. દર્દી / વ્યક્તિ દીઠ ડોક્ટરોએ સૂચવેલા ઉપાયો :

* દરેક વ્યક્તિની શરીર રચના કે તાસીર જુદી હોય છે અને રોગની જરૂરિયાત મુજબ દર્દીઓએ વ્યક્તિગત રીતે જુદી જુદી કાળજી રાખવી જરૂરી બને છે. જેમ કે, દમ, શ્વાસ કે એલર્જીથી થતી ખાંસી હોય તો કેળાં, દ્રાક્ષ, નારંગી, પાઈનેપલ, ચીઝ, ચોકલેટ, સોસ અથવા કૃત્રિમ રંગવાળા ખોરાક વગેરેનું સેવન કરવાથી તકલીફ વધી શકે છે. તેથી ડોક્ટરોએ આપેલ સૂચનોનું પાલન કરવું પણ જરૂરી બને છે.

ભગવાને આપેલ આપણું શરીર એ એક અજોડ અદ્ભુત રચના છે. જો કૃત્રિમ રીતે દરેક અંગ બનાવીને શરીર જોડવામાં આવે તો મૂલ્ય આશરે ૧૫૦ કરોડ જેટલું થઈ શકે ! આવા આ અમૂલ્ય શરીરની મક્કતમાં મળેલી ભેટને આપણે વેડફી ન નાખીએ અને તેને જાળવવા માટે જરૂરી બધાં જ પગલાં લઈએ તે આપણા જ હિતમાં છે. શ્વસનતંત્રને જાળવવા માટે આપણે જાતે જાગૃત થવું જરૂરી છે - જરૂર પડે તે દવા નિયમિત લઈએ, જરૂર પડે તો રસી લઈએ. ખાસ યાદ રાખીએ કે, પર્યાવરણમાં પ્રદૂષણ ઘટાડવાના પ્રયત્નો કરીને આપણે આપણી અને માનવજાતની સાચી સેવા અને રક્ષા કરી શકીશું. ◆

