



જનમભૂમિ પ્રવાસી
સોશલ ટ્રસ્ટ પ્રકાશન

રવિવાર, ૨૩ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૫

લાઈફ સ્ટાઈલ

શારીરિક - માનસિક બીમારીઓ અંગે નિપુણ
તબીબ દ્વારા કારણ - મારણ જણાવતી ફિટનેસ ગાઈડ

લેખક-સંકલન: પ્રકાશ શાહ

ડૉ. અવનિ મણિયાર

ડૉ. મિતેન શેઠ

ડૉ. સાયરસ મહેતા



આબાલવૃદ્ધને ભરડામાં લેતો સામાન્ય છતાં ગંભીર ત્વચારોગ: એક્ઝિમા (ખરજવું)

લેખક – સંકલન: પ્રકાશ શાહ

મુલુંડ નિવાસી સુશિક્ષિત દંપતિ જિજ્ઞેશ અને પિન્કીને ત્યાં લગ્નજીવનના લાંબા સમય બાદ પારણું બંધાયું ત્યારે તેમની ખુશાલીનો પાર ન રહ્યો. દામપત્ત્ય જીવનના પ્રાથમિક તબક્કામાં બંને કારકિર્દી ઘડવામાં રત હતા અને ત્યાર બાદ ઈચ્છતા હોવા છતાં બેમાંથી ત્રણ ન થયા ત્યારે આધુનિક વિજ્ઞાનની મદદથી પંથ નામે દીકરાના માતા-પિતા બન્યા હતા. સંતાનની સારસંભાળ તથા દેખરેખ માટે ફૂલ ટાઈમ આયા રાખી હતી. પંથને જીવની જેમ રાખતી આયા નિયમિતપણે ઓલિવ ઓઈલથી માલિશ કરતી. સ્નાનાદિ ક્રિયા પતાવ્યા બાદ ખૂબ પાવડર પણ લગાવતી અને પંથ પર નજર ન લાગે એ હેતુસર કાજલ બનાવીને ટીકો કરતી. પંથ માટેની આ તમામ ક્રિયા જિજ્ઞેશ તથા પિન્કીને પણ પસંદ પડતી. જોકે તેમને સ્વપ્ને પણ જાણ નહોતી કે આયાની આ ક્રિયાઓ તેમના લાડકવાયાના સ્વાસ્થ્ય માટે નુકશાનકારક સાબિત થવાની છે. ટૂંક સમયથી પંથની ત્વચા ખરડાયેલી લાગતી હતી. મોટા ભાગે નવજાત શિશુની ત્વચા ખૂબ સ્મૂથ હોય છે, પરંતુ પંથની ત્વચા પર ઝીણી ફોલ્લી સાથે ખરબચડી લાગતી. વધુમાં અન્ય બાળકની સરખામણીમાં અઢારથી વીસ કલાક સુવાની જગ્યાએ પંથ સ્તનપાન કરાવ્યા બાદ પેટ ભરેલું હોવા છતાં સતત રડતો રહેતો. આ કારણસર માતાપિતા ખૂબ ચિંતિત રહેતા. પિડિયાટ્રિશ્યનનો સંપર્ક સાધ્યો ત્યારે લક્ષણને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રખ્યાત ડર્મેટોલોજિસ્ટને દાખવવાનું સૂચન કર્યું. દંપતિએ પળનો પણ વિલંબ કર્યા વગર સૂચિત ડર્મેટોલોજિસ્ટ અર્થાત્ ડો. અવનિ મણિયારનો કોન્ટેક્ટ કર્યો. જે તેમના માટે આશીર્વાદરૂપ સાબિત થયો....આજે પંથ ક્ષેમકુશળ છે અને દિવસના અઢારેક કલાક શાંતિથી ઉંઘે છે તથા સ્વસ્થ રહેવા સાથે તેનું શરીર પણ ભરાયું છે. જે માટે દંપતિ ડો. અવનિનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માને છે.

ઘાટકોપર પૂર્વસ્થિત રેડિયન્સ નામે સ્કીન એન્ડ હેર ક્લિનિકના ડિરેક્ટર તથા પ્રખ્યાત ડર્મેટોલોજિસ્ટ ડો. અવનિ મણિયારના જણાવ્યા મુજબ પંથ એક્ઝિમા (ખરજવું)નો ભોગ બન્યો હતો. નવજાત શિશુથી લઈને વયોવૃદ્ધને અર્થાત્ આબાલવૃદ્ધને ભરડામાં લેનાર એક્ઝિમા ખૂબ સામાન્ય છતાં ગંભીર ત્વચારોગ છે. જીવલેણ ન હોવા છતાં ભોગ બનેલા પેશન્ટ ખૂબ ત્રાહિમામ રહે છે. આ સમસ્યા એકમાત્ર પંથ કે તેના માતાપિતા પૂરતી મર્યાદિત નથી. આજના કમ્પ્યુટર અને સેટલાઈટ ચેનલના જમાનામાં પણ સુશિક્ષિત કે અશિક્ષિત, ગ્રામીણ કે શહેરીજનનો ભેદભાવ રાખ્યા વગર અનેક માતાપિતા વિવિધ પ્રકારની ગેરમાન્યતાથી પ્રેરાઈને સંતાનના સ્વાસ્થ્ય સાથે ચેડાં કરે છે. તેમના ક્લિનિકમાં સારવારાર્થે આવનારા બાળકો પૈકી વીસથી ત્રીસ ટકા એક્ઝિમાગ્રસ્ત હોય છે.



ઓનલાઈન ઈન્ટરનેશનલ જર્નલ ઓફ ડર્મેટોલોજી નામે આંતરરાષ્ટ્રીય પબ્લિકેશનમાં પ્રકાશિત આર્ટિકલના લેખિકા ડો. અવનિ મણિયાર ઉમેરે છે કે બાળકોની ત્વચા ખૂબ મુલાયમ હોય છે. તુડે તુડે મતિ ભિન્ના મુજબ તમામ બાળકોની ત્વચા (સ્કિન) અલગ હોય છે. અમુક બાળકને ચોક્કસ તેલ, પાવડર, દવા કે ખાદ્યપદાર્થ માફક આવતા હોય છે જ્યારે અમુકને નડતા હોય છે. સામાન્યપણે કોકોનટ ઓઈલ કે ઓલિવ ઓઈલ કે ફૂડ રિલેટેડ ઓઈલથી ચંપી-માલિશ ન કરવું. એ મુજબ ટેલ્કમ પાવડર વાપરવો શિશુ માટે સ્વાસ્થ્યવર્ધક નથી. ચોકલેટ, તૈયાર ખાદ્યપદાર્થના પડીકાં પેટમાં પધરાવવાને પરિણામે પણ એક્ઝિમાનો ભોગ બનવાની સંભાવના છે. તીવ્ર સુગંધ કે પરફ્યુમયુક્ત સાબુથી જોજન અંતર જાળવો અને બાળકને ટબમાં લાંબા સમય સુધી બેસાડીને છબછબિયાં કરાવવાની જગ્યાએ સાતેક મિનિટમાં સ્નાન કરાવીને મોઈશ્ચરાઈઝર ક્રીમ લગાવો. દિવસમાં ચારેક વાર મોઈશ્ચરાઈઝર ક્રીમ લગાવવા ઉપરાંત બાળક પેશાબ કરે ત્યારે તાબડતોબ નેપી બદલાવો અને મળત્યાગ કરે ત્યારે ભૂલ્યા વગર ડાઈપરના વિસ્તારમાં રેશ ક્રીમ લગાવવાનું ન ભૂલવું. બાળકને તેડતા અગાઉ ખભા ઉપર મલમલનું કપડું રાખવું. જે માતા સ્તનપાન કરાવતી હોય તેમણે પરફ્યુમ તો દૂરની વાત રહી, પરંતુ કિઓરન્ટથી પણ દૂર રહેવું. શિયાળા કે વરસાદની ઋતુમાં ઉનનાં પોશાક પહેરાવતા અગાઉ સુતરાઉ (કોટન)ના વસ્ત્રો પહેરાવીને તેના ઉપર વુલન ડ્રેસ પહેરાવવો હિતાવહ છે.

સર્વોત્કૃષ્ટ પેપર પ્રેઝન્ટેશન બદલ એ.સી.પરિખ એવોર્ડથી નવાજેશ પામેલ ડો. અવનિ મણિયાર વિસ્તૃતમાં માહિતી આપતા ઉમેરે છે કે એક્ઝિમા તમામ વયના લોકોને ભરડામાં લે છે. તરુણ કે યુવાવર્ગના લોકોએ સ્વમિંગ કરતા અગાઉ તન પર સન-સ્કીન અને બાદમાં મોઈશ્ચરાઈઝર લગાવવું.



સ્વાસ્થ્યની સોનેરી ચાવી:

નિયમિતપણે કસરત કરવાથી, પૌષ્ટિક આહાર ખાવાથી તથા ધૂમ્રપાન અને મદ્યપાનથી અંતર જાળવવાથી ત્વચાના અનેક રોગ ઉદભવતા નથી

એન્ટી-બાયોટીક સાબુ કદી ન વાપરવા અને પરફ્યુમ અંગ પર નહીં, પરંતુ પોશાક પર સ્પ્રે કરવું. શક્ય હોય ત્યાં સુધી રોલ-ઓન ડીઓ પસંદ કરવા. નખ કપાયેલા રાખવા અને તડકામાં બહાર નીકળતી વખતે માથા પર ટોપી અને સન-ગ્લાસ પહેરવા આવશ્યક છે. તબીબના જણાવ્યા મુજબ એક્ઝિમા ઉંમર વધવાની સાથે આપોઆપ નાબૂદ થતો જાય છે, છતાં વયોવૃદ્ધ પણ તેમાંથી બાકાત નથી. તે સંદર્ભમાં ડો. અવનિ મણિયાર જણાવે છે કે ઉંમરની સાથે ઓઈલ-પ્રોડક્શન ઓછું થવા લાગે છે. પરિણામે સ્કીન વધારે પડતી ડ્રાય થાય છે. કાબૂમાં રાખવા માટે બારે મહિના મોઈશ્ચરાઈઝર લગાવવું જરૂરી છે.

લખનૌમાં આયોજિત ડર્મેકોનમાં બેસ્ટ પોસ્ટર એવોર્ડના વિજેતા ડો. અવનિ મણિયાર કહે છે કે એક્ઝિમાના પણ હેન્ડ એક્ઝિમા, કોન્ટેક્ટ ડરમેટાઈટિસ, એટોપિક ડર્મેટાઈટિસ, ડિસ્ટાઈલોટિક એક્ઝિમા, ન્યુરોડર્મેટાઈટિસ, નુમુલર એક્ઝિમા જેવા અનેક પ્રકાર છે. જે હાથની આંગળીઓ પર, હથેળી, પગની પાની, પગની ઘૂંટી જેવા અનેક સ્થાન પર થાય છે. ચામડી પર લાલાશ થવા સાથે ફોલ્લી થાય અને વારંવાર ખંજવાળ ઉદભવે છે. જો ભૂલથી પણ ખૂબ ખંજવાળી લીધું કે નખ (નહોર) લાગે તો સ્ક્રાપ થવા સાથે પીડા થાય છે. આ બાબતને લક્ષમાં રાખીને ડો. અવનિ મણિયાર નખ ન વધારવાની તથા પુષ્કળ ખંજવાળ આવે તો પણ ફક્ત પંપાળવાની સલાહ આપે છે. તેમના મતાનુસાર એક્ઝિમા જીવલેણ રોગ નથી, છતાં તેના પ્રત્યે લાપરવાહી કે બેદરકારી દાખવી ન શકાય. કારણ કે જો એક્ઝિમાને કાબૂમાં ન રાખવામાં આવે તો ક્ષતિ વકરવાની અને અમુક વાર એરિથ્રોડમા થવાની સંભાવના છે. જે માટે પેશન્ટને અલાયદા વોર્ડમાં રાખીને સારવાર કરવામાં આવે છે. આ બાબતને લક્ષમાં રાખીને ડો. અવનિ મણિયાર ભારપૂર્વક જણાવે છે કે ઉક્ત જણાવેલા લક્ષણો દૃષ્ટિભૂત થાય તો આંખ આડા કાન કરવાની જગ્યાએ બનતી ત્વરાએ કાબેલ અને નિપુણ ડર્મેટોલોજિસ્ટનો કોન્ટેક્ટ કરવામાં શાણપણ છે.



ત્વચાને ચમકતી (ગ્લોઈંગ) રાખવા માટે શું આરોગ્યું?

સનફલાવર સીડ

ત્વચા માટે આવશ્યક વિટામીન્સ, ઝિન્ક, પ્રોટીન, પોષ્ટિક્તા છે

અખરોટ

ઓમેગા-યુક્ત હોવાને કારણે ત્વચાની બળતરા ઓછી કરવા સાથે ઝિન્ક અને વિટામીન-ઈ તથા સેલેનિયમ રહેવાને લીધે ત્વચા ચમકતી રહે છે

રતાળુ

બીટા-કેરોટીનયુક્ત હોવાને લીધે આકરા સૂર્યપ્રકાશ સામે કવચ બનીને ત્વચાને રક્ષણ આપે છે

બ્રોકલી

વિટામીન-એ અને વિટામીન-સી તથા ઝિન્કયુક્ત હોવાને લીધે કેન્સર જેવા રાજરોગ સામે પણ રક્ષણાત્મક સાબિત થાય છે

સોયા

એસ્ટ્રોજેનને કાબૂમાં રાખવા સાથે કોલેજનમાં વધારો કરે છે. સ્કીનને ડ્રાય થતી પણ બચાવે છે

ટોમેટો

વિટામીન-સી, લ્યુટીન તથા લાઈકોપીનયુક્ત હોવાને કારણે સૂર્યપ્રકાશ સામે રક્ષણ આપે છે અને ત્વચાને લચકતી કે કરચલીયુક્ત થતી બચાવે છે.

લીલી ચા

કેટચિન્સનું વધારે પ્રમાણ હોવાને કારણે સૂર્યપ્રકાશ સામે કવચ બનીને સુરક્ષિત રાખે છે

કલિંગર કે તરબૂચ

પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી તથા વિટામીન-સી, લાઈકોપેન અને બેટા-કેરોટીનયુક્ત હોવાને કારણે વૃદ્ધાવસ્થાના લક્ષણોને અવરોધે છે

ખીલ (પિમ્પલ્સ)ને કાબૂમાં રાખવા શું કરવું?

- સેલિસિલિક એસિડ કે બેન્ઝોયલ પેરોક્સાઈડયુક્ત ક્લિન્સરથી ચહેરો સાફ કરો.
- મુલાયમ રૂમાલ કે નેપકિન વાપરો.
- ૩ પર ટોનર લગાવીને હળવે હાથે ચહેરો તથા ગરદન સ્વચ્છ કરો.
- આલ્કોહોલયુક્ત ટોનર કદી ન વાપરશો, તેનાથી ક્ષતિ વકરશે.
- ટોનર લગાવીને ચહેરો સંપૂર્ણપણે ડ્રાય થઈ ગયા બાદ તબીબે સૂચવેલ ક્રીમ વાપરો.
- તબીબે સૂચવેલ ક્રીમ સૂકાઈ જાય ત્યાર બાદ ઓઈલ-ફ્રી લાઈટ મોઈશ્ચરાઈઝર જેલ કે લોશન લગાવો.
- મોટા ભાગની ખીલ સંબંધિત દવા કે લોશન વાપરવાથી ત્વચા ફોટો-સેન્સિટિવ થઈ જાય છે. જે માટે તડકામાં બહાર નીકળતા અગાઉ સન-પ્રોટેક્શન ક્રીમ વાપરો.

KNOW YOUR DOCTOR



ડો. અવનિ મણિયાર

પ્રખ્યાત ડર્મેટોલોજિસ્ટ - ટ્રાઈકોલોજિસ્ટ - કોસ્મેટોલોજિસ્ટ

૪૦૨-૪૦૩, સેફાયર એનેક્સ, ચોથે માળે, એમ. જી. રોડ, સેજલ જ્વેલર્સની પાછળ, રાજાવાડી સિગ્નલ, ઘાટકોપર પૂર્વ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૭૭.

કોન્ટેક્ટ: 91375 05280

Email: drmaniarrradiance@gmail.com