

નીરોગી લોકો પણ કરે છે આવી આવી ૨૭ ભૂલો

ડૉ. સુબોધ નાણાવટી

તમારી આ ટેવોથી તમે બીમારીને પકડી લો કે રસ્તે ચાલતાં અકસ્માતનો ભોગ બનો એવી શક્યતા છે. તમને આવી કોઈ ટેવ છે?

સ્માર્ટ લોકો...વર્તન અણધારી જવું

તમે આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાઓ છો. વ્યાયામ પણ કરો છો. અવારનવાર કમરનો ઘેરાવો માપતા રહો છો. અંગ્રેજી દવાઓ નથી લેતા; કહો છો કે આ દવાઓ આરોગ્યને નુકસાન કરે છે. તમે માત્ર આયુર્વેદ કે હોમ્યોપેથિક દવાઓ લો છો અને માનો છો કે એ દવાઓની સાઇડ-ઇફેક્ટ નથી. આનો અર્થ એ કે તમે નીરોગી છો. ખરું ને?

ધીરજ રાખીને આગળ વાંચો – ઘણા લોકો આજે બહુ નીરોગી હોવા છતાં એમની કેટલીયે સાવ સામાન્ય જણાતી ટેવોથી બીમાર પડશે અથવા રસ્તામાં અકસ્માતનો ભોગ બનશે.

૧) માત્ર 'પ્રાકૃતિક' જ ખરીદો છો

અમુક આહારોની બાબતમાં માત્ર પ્રાકૃતિક ખાદ્યપદાર્થ ખરીદવાનું બરાબર છે. દાખલા તરીકે ફળો. (પણ એમને ચમકતાં, તાજાં, આકર્ષક દેખાડવા માટે અખાદ્યપદાર્થો વપરાય છે)! ઈંડાં પણ 'પ્રાકૃતિક' ન ખાવાં જોઈએ. એ જ રીતે બહુ શર્કરાવાળા કે ચરબીવાળા પ્રાકૃતિક પદાર્થો પણ શરીરને નુકસાન જ કરે છે. વળી 'HERBAL' કે 'NATURAL' લેબલ લાગેલાં હોય તે તો માત્ર માલ વેચવાનો પ્રપંચ હોય છે. એમાં 'હર્બલ' કે 'નેચરલ' જેવું કંઈ હોતું નથી.

૨) એકલશૂરા છો

રોજ દોડો છો, પણ એકલા. તમે એને સારું માનો છો. વખતોવખત મિત્રોના ખબરઅંતર પણ પૂછતા રહો છો. સોશ્યલ નેટવર્ક સ્વાસ્થ્ય માટે સારાં છે, એવું ઘણા અભ્યાસોમાં પણ કહે છે.

મિત્રોને નિયમિત રીતે મળવાનો કાર્યક્રમ બનાવી લો. કંઈ પણ હોય – બુક ક્લબ કે કોઈ સંગીતની મહેફિલ. જરૂરી નથી કે વ્યાયામ ક્લબ જ હોય. ઉંમર વધે તેમ હળવુંમળવું, બેઠકો રાખવી, એ બધું આરોગ્ય માટે બહુ ઉપયોગી છે.

૩) ઊંઘમાં કંજસ છો

તમે એમ માનો છો કે સવારે પાંચ વાગ્યે ઊઠીને જિમમાં પહોંચી જવું જોઈએ? ન્યૂ યૉર્કના મોન્ટેફિયોર મેડિકલ સેન્ટરના ગેરી રોગ કહે છે કે જિમમાં જવા માટે ઊંઘ બગાડવા જેવું નથી. સાત કલાકની ઊંઘ જોઈએ

જ. ઊંઘ પૂરી ન થાય તો હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ, ડિપ્રેશન જેવી બીમારીઓ થાય છે અને શરીરનું રોગ પ્રતિકાર તંત્ર (ઈમ્યુન સિસ્ટમ) નબળું પડે છે.

૪) તમે વિટામિનો બહુ ખાઓ છો

વિટામિનો કે સપ્લીમેન્ટોની વાત કરો તો એનો વધારેપડતો ઉપયોગ ફાયદો નથી કરતો, એટલું જ નહીં, નુકસાન પણ કરે છે. અમેરિકામાં ૨૦૧૧માં ૪૦,૦૦૦ સ્ત્રીઓ સામે મૃત્યુનું જોખમ વધારે હતું. જો કે, એનું કારણ શું, તે સંશોધકો ચોક્કસપણે કહી ન શક્યા. પરંતુ એમની પૂછપરછ કરતાં જાણવા મળ્યું કે સ્ત્રીઓ આયર્ન લેતી હતી. ફરી યાદ રાખીએ કે ‘હર્બલ’ કે ‘આયુર્વેદિક’ લખેલું હોય તેવી વસ્તુઓ પણ નિર્દોષ નથી હોતી.

૫) નાહકના ટેસ્ટ કરાવતા રહો છો

જેમ બહુ વિટામિનો કે સપ્લીમેન્ટોથી લાભ ન થાય તેમ વારેઘડીએ મેડીકલ ટેસ્ટ કરાવવાથી પણ કંઈ ફાયદો નથી થતો. ખાસ કરીને, સીધા જ ઘરાકોને અનુલક્ષીને જે જાહેરાતોમાં ટેસ્ટ કરાવવાનું આમંત્રણ અપાતું હોય છે તેમાં નુકસાન પણ થાય છે. કાર્ડિયાક-કેલ્શિયમ સ્ક્રીનિંગ ટેસ્ટમાં CT સ્કેન કરે છે. એનાથી હૃદયની ધોરી નસોમાં કેલ્શિયમ કેટલું છે તેની ખબર પડે છે. જેમને જરૂરી હોય તેમના માટે તો આ ટેસ્ટ બરાબર છે પણ એમાં ૨૫થી ૫૦ એક્સ-રે જેટલાં વિકિરણ મળે છે. આવા ટેસ્ટ કરાવ્યા કરવાનું જોખમી છે.

અમેરિકામાં તો નિષ્ણાત ડૉક્ટરોએ એક ગ્રુપ બનાવ્યું છે: Choosing Wisely. એમનું કહેવું છે કે ૪૫ ટેસ્ટ એવા છે કે જે બિનજરૂરી છે. એમણે જરૂરી અને બિનજરૂરી ટેસ્ટોની યાદી પણ આપી છે. તમને ડૉક્ટર અમુક બિનજરૂરી ટેસ્ટ કરાવવાનું કહે તો બીજા ડૉક્ટરને મળો. સાદો નિયમ એ છે કે તમને કોઈ જીવલેણ બીમારી હોય તો ટેસ્ટ કરાવો. દાખલા તરીકે, ડૉક્ટર બાયોપ્સીની સલાહ આપે તો કરાવી લો. એની સલાહ ખોટી લાગતી હોય તો પણ કરાવો. કદાચ ડૉક્ટર ખોટો પડે, પણ કંઈ નીકળી પડે તો? એટલે ભૂલ કરો તો એવી રીતે કે થાપ ન ખાવી પડે!

૬) ડૉક્ટર પાસે એન્ટીબાયોટિક્સ માગો છો

ઘણા લોકો પોતે જ કહેતા હોય છે: “ડૉક્ટર સાહેબ, મને એન્ટીબાયોટિક્સ (કે એન્ટીવાયરલ) આપી દો.” ખરું જોતાં, એમનાં લક્ષણો એવાં હોય છે કે જે આપમેળે થોડા વખતમાં જ ઓસરી જાય. પણ એમને માંદા પડવાની બીક લાગતી હોય છે એટલે પાણી પહેલાં પાળ બાંધવાની કોશિશ કરે છે. અમુક ડૉક્ટરો દરદીની ઇચ્છાને માન પણ આપી દેતા હોય છે! પરંતુ આ દવાઓ જોખમી છે. એક તો, શરીર એનો વિરોધ કરે છે અને શરીરમાં સારાં બેક્ટેરિયા હોય છે તેનો પણ નાશ થાય છે. ડૉક્ટરને જ નક્કી કરવા દો કે એન્ટીબાયોટિક્સ જરૂરી છે કે નહીં.

૭) તમે ‘જર્મફોબ’ છો

ઘણા લોકો એવા હોય છે કે બહાર જાય ત્યારે હૅંડ સેનિટાઇઝર પણ ભેગું લઈ જાય. હા, તમારે સાબુ અને પાણીથી હાથ તો ધોવા જ જોઈએ, કારણ કે તે વિના તમે બીમાર પડી શકો છો. પણ સંશોધનો પરથી એવું તારણ નીકળ્યું છે કે બહુ જ નિર્જંતુક સ્થિતિ પણ સારી નહીં. (એને [hygiene hypothesis](#) કહે છે). જીવાણુના સંસર્ગથી તમારી ઇમ્યૂન સિસ્ટમને એનો મુકાબલો કરવાની તાલીમ મળે છે એટલે તમે એલર્જીથી બચી જાઓ છો. નીરોગી રહેવામાં સારાં બેક્ટેરિયાની ભૂમિકાને અવગણી ન શકાય. ખાસ કરીને, પાચન તંત્ર, ત્વચા અને યોનિમાં આવાં બેક્ટેરિયા હોય છે. એટલે, ‘જીવાણુનો ડર’ અને ‘નીરોગિતા’ બે એક વસ્તુ નથી. તો બહેનો, ઘરમાં પોતું કરવા માટે દિવસમાં ચાર વાર ફિનાઇલ વાપરવાનો વિચાર પણ જરાય સારો ન ગણાય. એનાથી તમારા પતિદેવ અને બાળકો અકળાશે એટલું જ નહીં, એ બીમાર પડે તેમાં તમારાં ફિનાઇલનાં પોતાં પણ જવાબદાર હશે!

૮) વૈકલ્પિક ઉપચારોનો કાં તો બહુ ઘણો, કાં તો બહુ ઓછો ઉપયોગ કરો છો

હું વૈકલ્પિક દવાઓનો વિરોધી નથી. હર્બલ કે આયુર્વેદિક દવાઓને પણ ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં સ્થાન છે જા પણ તમને હાર્ટ એટેક પછી બાઇપાસ જેવી સર્જરીની જરૂર હોય ત્યારે ત્રિફલા ચૂર્ણથી કામ ન ચાલે. વૈકલ્પિક ઉપચારની પણ ઘણી મર્યાદાઓ છે એટલે આંખો મીંચીને એની પાછળ મંડી ન પડવું; કોઈ જાણતલ વૈદ્યની સલાહ લઈને આગળ વધવું.

હવે એક્ઝ્યુપંકચર જેવા ઇલાજને ‘ઊંટવૈદ્ય’ કહીને ધુત્કારી કાઢીએ તો કદાચ બહુ જ અસરકારક ઇલાજથી વંચિત થઈ જઈએ. એ જ રીતે કીમોથેરપીની જરૂર હોય ત્યારે જડીબુટ્ટીઓના ભરોસે રહેવામાં કદાચ તમે ઉત્તમ ઉપાયથી વંચિત રહી જશો.

કોઈ પણ થેરપી વિશે અનુરાગ કે પૂર્વગ્રહ ન રાખો. સમજીવિચારીને ઉપાય કરો.

૯) ઉપાય કરવાનું ટાળતા રહો છો

તમે માનો છો કે તમને તો નખમાંય રોગ નથી. પણ છાતીમાં દુખાવો ઊપડ્યો તે તો માત્ર બળતરા જ હોય ને? અથવા તો કંઈ નબળાઈ. સ્ટ્રોક હોવાનું તો કારણ જ નથી! બરાબર?

ખોટું. મોટા ભાગે લોકો ગંભીર લક્ષણોને અવગણે છે, ખરેખર તો એમને હૃદય કે મગજને નુકસાન થતું રોકવા માટે તાત્કાલિક ડોક્ટરની મદદની જરૂર છે.

ડોક્ટરો કહે છે કે “સમય એક પેશી છે.” એનો અર્થ એ કે સમય વેડફશો તો તમારી કોઈ પેશીને – શરીરના કોઈ અંગને – નુકસાન થશે.

૧૦) તમે માત્ર વજન ઘટાડવા માટે વ્યાયામ કરો છો

આરોગ્ય માટે અને વજન જાળવી રાખવા માટે નિયમિત વ્યાયામ બહુ જરૂરી છે. પરંતુ એક બાજુ વ્યાયામ કરો છો અને બીજી બાજુ કેલરી પણ ઠાંસતા જાઓ છો! આમ વજન ન ઘટે. શિકાગો યુનિવર્સિટીના પ્રાઇમરી

કેર ફિઝિશિયન ડૉ. શાંતનુ નંદી કહે છે કે ચહેરો રાતો થઈ જાય ત્યાં સુધી માણસો કસરત કરતા હોય છે, પણ વજન ઘટતું નથી. લોકો હતાશ થઈ જાય છે. સમજી શકતા કે વજન કેમ ઘટ્યું નહીં. કલાકમાં ૮ કિલોમીટર ચાલો તો ૩૦૦ કેલરી બળી જાય. પણ વધારે વ્યાયામથી ભૂખ લાગે અને વધારે ખવાય. મન થાય કે આટલી કસરત કરી છે તો પોતાને જ કંઈ ઇનામ આપીએ એટલે “સો ગ્રામ ગાંઠિયા કે એક આઇસક્રીમ તો બનતા હૈ, ભાઈ! સમજતા નથી?” એક કપ આઇસક્રીમમાંથી ૩૦૦ કેલરી પાછી મળી જાય! વાહ રે કસરત!!

૧૧) મીઠું બહુ લો છો

તમે કેલરી પર ચોકીપહેરો ગોઠવ્યો છે. તેલથી તરબતર ભોજન લેતા નથી. પણ મીઠું? ઘણુંખરું તો આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પો શોધવામાં આપણે મીઠાનો વિચાર નથી કરતા હોતા. મીઠું વધારે લેવાથી હાઇ બ્લડ પ્રેશર થાય છે. આપણે રોજ ૨,૩૦૦ મિલીગ્રામથી વધારે મીઠું ન લેવું જોઈએ. ૫૧ વર્ષથી વધારે ઉંમર થાય તે પછી મીઠું ઘટાડીને ૧,૫૦૦ મિલીગ્રામ કરી નાખવું જોઈએ. હા, ગરમી વધી જાય ત્યારે થોડું મીઠું વધારી નાખવું જોઈએ.

૧૨) કેલરી-ફ્રી સોડા ઢીંચે જાઓ છો

કૃત્રિમ રીતે મીઠાં બનાવેલાં પીણાંમાં કદાચ કેલરી તો નહીં હોય પણ એનો અર્થ એ નહીં કે તમારા આરોગ્ય માટે પણ એ સારાં છે.

૨૦૧૧માં અમેરિકન ડાયાબિટીસ એસોસિએશનની વાર્ષિક બેઠકમાં એક-બે અભ્યાસપત્ર જારી કરાયા એમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તો એનાં પરિણામ ઉલટાં જ આવે છે. મોટી ઉંમરના જે લોકો જે પુષ્કળ ડાએટ સોડા પીતા હતા એમની કમરનો ઘેરાવો એક દાયકામાં પાંચગણો વધ્યો. એક ઉંદરને ડાએટ સોડા પર રાખ્યો - તો એના લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી ગયું.

૧૩) પાણી બહુ પીઓ છો

શરીરમાં જળશોષ (Dehydration) પડે એ ખરાબ છે. તો શું વધારે પાણી પીવું જોઈએ? અમુક હદ સુધી એ સાચું છે, પણ તમે પહેલી જ વાર મેરેથોન દોડતા હો કે કોઈ ભારે પરિશ્રમવાળું કામ કરતા હો તો વધારે પાણી પીવાથી પાણીની દારુ જેવી અસર થાય છે. એને હાઇપો-નેટ્રિમિયા (hyponatremia) કહે છે. સીધો સાદો નિયમ એ કે તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીઓ. બીજી ભ્રાન્તિ એ છે કે જમતી વખતે વચ્ચેથી પાણી ન પીવું. સાચી વાત એ છે કે હોજરીમાં જે એન્ઝાઇમ પેદા થાય છે એમને પાણી મળે તો જ એ અન્ન પર અસર કરી શકે છે. આમ જમવાની સાથે પાણી પીવાથી પાચનમાં મદદ મળે છે. પાણીથી એન્ઝાઇમ પાતળા થઈ જાય છે કે પાચન ક્રિયા મંદ પડી જાય છે એ ધારણા ખોટી છે.

૧૪) ડૉક્ટર પાસે ખોટું બોલો છો

ઘણા લોકો ડૉક્ટરને પેટછૂટી વાત નથી કરતા. સિગરેટ પીતા હોય, તો દિવસમાં કેટલી? અથવા દારુ પીતા હોય, તો કેટલો? આમાં આપણે આંકડો નાનો કરી નાખીએ છીએ. દવા લખાવી લઈએ, પણ મનમાં એમ હોય કે “ભલે ને લખે, મારે ક્યાં લેવી છે!” ખાસ કરીને ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, હાઈ કોલેસ્ટેરોલ જેવી બીમારીઓમાં જૂઠાણાં નુકસાન કરે. ડૉક્ટરને સાચેસાચું કહો. ડૉ. નંદી કહે છે કે તમને એક ડૉક્ટરને બધી વાત કહેવાની ઇચ્છા ન થતી હોય તો બીજા ડૉક્ટર પાસે જાઓ. પુરુષો મોટા ભાગે લેડી ડૉક્ટર સમક્ષ પ્રામાણિકતાથી બોલતાં અચકાતા હોય છે. પણ યાદ રાખો, ડૉક્ટર તો ડૉક્ટર છે – એ સ્ત્રી કે પુરુષ નથી! તમારે એની સાથે કશા સંકોચ વિના વાત કરવી જોઈએ.

૧૫) તમે પોતાને ડૉક્ટર કરતાં વધારે જાણકાર માનો છો

ઇંટરનેટને કારણે આપણે સૌ પોતાને જ્ઞાની માનતા થઈ ગયા છીએ. સારાં ઓનલાઇન ફોરમો લોકોને મદદરૂપ બની શકે છે, એ વાતનો પણ ઇનકાર નથી. પરંતુ આવાં વેબ પેજ ડૉક્ટરની જગ્યા ન લઈ શકે.

૧૬) તમને એમ લાગે છે કે આરોગ્યપ્રદ પેકેજિંગ હોય તો અંદરની સામગ્રી પણ આરોગ્યપ્રદ જ હોય.

‘પ્રાકૃતિક’ હોવાનો દાવો કરતાં બધાં પેકેજિંગ આકર્ષક તો બને છે પણ એમની અંદર જે કંઈ હોય તે – ખાદ્ય કે કોસ્મેટિક્સ – ખરેખર જ આરોગ્યપ્રદ હોય એવું નથી. અંદર મિલાવટ હોઈ શકે છે. ચરબી ઓછી હોવાનું લખ્યું હોય, પણ એમાં ખાંડ, કે મીઠું કે કેલરી વધારે હોઈ શકે છે.

૧૭) બહુ વ્યાયામ કરો છો

આમ તો આપણે શક્તિની સીમા સુધી શરીર પાસેથી કામ લઈએ તે સારું જ છે, પણ ભારે વ્યાયામ કર્યા પછી શરીરને આરામની પણ જરૂર હોય છે. તમને માનસિક કે શારીરિક રીતે થાક લાગે તો સમજવું કે તમે વધારે પડતો પરિશ્રમ કરો છો. આનાં લક્ષણોમાં ઊંઘમાં તકલીફ, રોગપ્રતિકાર શક્તિ ઓછી થઈ જવી, સ્નાયુ સૂઝી જવા કે ઈજા થવી વગેરે છે. આનાથી બચવા માટે તમારા નિયત કાર્યક્રમમાં ફેરફાર કરો તે ઇચ્છનીય છે. ડૉ. રોગ કહે છે કે ક્યારેક જિમમાં જવાને બદલે માત્ર બેઠા રહો અને આરામ કરો એ વધારે સારું છે.

મેં ઘણાને શ્મશાન વૈરાગ્ય અનુભવતા જોયા છે. કોઈને હાર્ટ એટેક આવે અને મૃત્યુ પામે એટલે આ ભાઈ પણ જામી પડે વ્યાયામ કરવામાં! બીજા જ દિવસથી જબ્બરદસ્ત કસરતો કરે...અને થોડા દિવસમાં થાકી જાય અને ફરી પાછા પોતાની બેઠાડુ જીવનઘરેડમાં પાછા પહોંચી જાય. કોઈ પણ વ્યાયામ શરૂ કરતાં પહેલાં ડૉક્ટરની સલાહ અવશ્ય લેવી જોઈએ. ઓચિંતા દોડભાગમાં કે ઊછળફૂદમાં લાગી જશો તો ફાયદાને બદલે નુકસાન જ થશે. યાદ રાખો, ઘણા લોકો વ્યાયામ કરતા હોય છે ત્યારે જ એમને હાર્ટ એટેક આવે છે અને રામશરણ થઈ જાય છે!

૧૮) તમે હજી પણ ફળો કે શાકભાજી ખાતા નથી

હવે તો ઘણાખરા લોકો જાણે છે કે દરરોજ ફળો અને શાકભાજી સારાએવા પ્રમાણમાં ખાવાં જોઈએ. એનાથી હૃદયરોગ અને ઘણી જાતનાં કેન્સરોનો ખતરો ઓછો થાય છે. તે ઉપરાંત ફળો અને શાકભાજીનો વધારે ઉપયોગ વજનને કાબુમાં રાખવા માટે પણ જરૂરી છે. લોકો કહેતા હોય છે કે ફળો મોંઘાં હોય છે. સાચું છે, પણ તમારે નક્કી કરવાનું છે કે તમે ફળવાળાને પૈસા આપશો કે કાર્ડિયોલોજિસ્ટને!

૧૯) ઝીણી ઝીણી વાતોમાં બહુ પંચાત કરો છો

તમારી તંદુરસ્તી એવે વસ્તુ નથી કે તમે એના માટે મહેનત કરો. એ તમારી જીવનશૈલી હોવી જોઈએ. ડૉ. રોગ કહે છે કે નીરોગી રહેવું, એ જીવનશૈલીને બદલે પ્રયત્નસાધ્ય ધ્યેય હશે તો તમે એને સુવાંગ રીતે નહીં જોઈ શકો. સ્વાસ્થ્ય રહેવા માગતા લોકો 'ખરાબ' ખોરાક ન લેવાની કાળજી રાખે છે, પોતાનો બાયો-માસ ઇંડેક્સ જોતા રહે છે અને ઝીણી ઝીની વાતમાં વેદિયાવેડા કરે છે. પણ સાચી વાત એ છે કે તમે ખુશમિજાજ રહો અને જેમાંથી તમને આનંદ મળતો હોય તે કરો એમાં જ નીરોગી રહેવાની યાવી છે.

૨૦) રસીઓ નથી લેતા

રસીઓ માત્ર બાળકો માટે નથી હોતી. મોટેરાંઓએ પણ રસી લેવી જોઈએ. આથી આપણે ફ્લૂથી માંડીને યોનિમાર્ગના કેન્સર કે શિંગલ્સનો શિકાર બનવા માટે તૈયાર હોઈએ છીએ. "આપણે તો મોટા, રસીની જરૂર શું?" એમ વિચારવું ખોટું છે. અમેરિકામાં રોગનિયંત્રણ કેન્દ્રની ભલામણ પ્રમાણે દરેક જણે વરસમાં એક વાર ફ્લૂ રોકવાની રસી લેવી જોઈએ અને દર દસ વર્ષે ડિપ્થેરિયા-ધનુર્વા-પર્ટ્યુસિસ જેવી બીમારીઓ સામે રક્ષણની રસી લેવી જોઈએ.

૨૧) તમારા મિત્રો નીરોગી નથી

આરોગ્યને લગતી સારી ટેવો ચેપી છે! ખરાબ તેવો પણ ચેપી જ હોય છે. હાલમાં કરાયેલા કેટલાયે અભ્યાસો દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે સ્થૂળતા, ધૂમ્રપાન જેવી ખરાબ તેવો, અથવા બીજી સારી ટેવો પણ, સોશ્યલ નેટવર્ક દ્વારા ફેલાય છે. એવા લોકોની મૈત્રી કરો કે જેમાની ટેવોનું અનુકરણ કરવાનું તમને મન થાય. મીઠાઈવાળા કે પાનવાળાની દોસ્તી કરતાં તો ડૉક્ટરની દોસ્તી સારી!

૨૨) તમને સામાન્ય રીતે ડૉક્ટર પાસે જવાનું પસંદ નથી

તમને ખબર છે કે તમારે સારું ખાવું જોઈએ, કસરત કરવી જોઈએ, વજન ઘટાડવું જોઈએ, સિગરેટ છોડી દેવી જોઈએ. બસ, તો પછી ડૉક્ટરની શી જરૂર? ખરાબ ટેવો છોડવામાં મદદ કરે તેવી દવાઓ સૂચવીને ડૉક્ટર તમને બહુ ઉપયોગી થઈ શકે છે. ડૉ. શાંતનુ નંદી કહે છે કે ડૉક્ટર સલાહ આપે તો લોકો ધૂમ્રપાન છોડવામાં વધારે સફળ થાય છે. પણ વજન ઘટાડવાની કોઈ ગોળી તો હોતી નથી. આમ છતાં ડૉક્ટર વજન ઘટાડવા માટે શું કરવું તેની યોગ્ય સલાહ આપી શકે છે.

૨૩) ખરીદતી વખતે તમે પૌષ્ટિકતા કેટલી છે તે વાંચતા નથી.

તમે ખાદ્યસામગ્રી ખરીદો ત્યારે એના લેબલ પર કેલરી, ચરબી, શર્કરા, મીઠું વગેરે માહિતી આપેલી હોય છે. એમાંથી તમને 'નેચરલ' અને 'લો-ફેટ'ની પાછળનું ખરું રહસ્ય જાણવા મળશે. ડૉ. રોગ કહે છે કે કોઈ વસ્તુ 'નેચરલ', 'હર્બલ', 'લો-ફેટ', કે 'લો-સોલ્ટ' હોય તેનો અર્થ એ નહીં કે એ આરોગ્ય માટે સારી જ હોય.

૨૪) તમે માનો છો કે હાઈ-ટેક હેલ્થ કેર પૂરતી છે.

ડૉ. નંદી કહે છે કે હૃદયની ધોરી નસ ડુંધાઈ ગઈ હોય તો સ્ટેન્ટ લગાડવાનું બરાબર છે. પણ ધોરી નસ ડુંધાઈ જાય એવી સ્થિતિ જ શા માટે આવે? એટલે ભવિષ્યની મેડીકલ ટેકનિકોની મદદથી તમે નીરોગી તો રહી શકશો પણ ચેક-અપનો જૂનો ને જાણીતો રસ્તો વધારે સારો. બીમારીને આવતી રોકવામાં ડહાપણ છે.

૨૫) તમારો કોઈ ફેમિલી ડૉક્ટર નથી

મોટા ભાગના લોકોનો કોઈ ફેમિલી ડૉક્ટર નથી હોતો. એટલે નાનીમોટી તકલીફોમાં એમને મદદ આપે તેવો કોઈ નિશ્ચિત ડૉક્ટર નથી હોતો. ડૉ. નંદી માને છે કે આ બહુ મોટી ભૂલ છે. તમને વિશ્વાસ બેસે તેવા ડૉક્ટરનો સાથ તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ જરૂરી છે.

૨૬) ચેક-અપ ટાળવાની ટેવ

એ જ રીતે ઘણા લોકો સાજાસારા હોય ત્યારે ડૉક્ટરને મળતા નથી, પણ માત્ર બીમાર પડે ત્યારે જ જતા હોય છે. ઘણી વખત સામાન્ય ચેક-અપમાં જ કોઈ એવું જાણવા મળે જેના વિશે વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર રહે. ડૉક્ટર સાથે સંપર્ક રાખવાથી તમે એને બરાબર જાણી શકશો.

૨૭) તમારા સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ શી છે તે તમે જાણતા નથી

તમે સ્થાન બદલો, વીમાની યોજના બદલો કે ડૉક્ટર બદલો એટલે સમજી લીવું કે તમારું મેડીકલ રેકૉર્ડ તો નકામું થઈ ગયું. તમારે બધા ટેસ્ટના કાગળો રાખવાની જરૂર નથી પણ અમુક મહત્ત્વના અને હાલમાં જ મળેલા રિપોર્ટ તો રાખવા જ જોઈએ. ડૉ. નંદી સલાહ આપે છે કે તમારૂં આરોગ્યની સ્થિતિનો ઇતિહાસ આગળ જતાં બહુ કામ આવશે.

૧૦૦ ટકા નીરોગી બનવા કરતાં નીરોગી અવસ્થા તરફ લઈ જાય એવી જીવનશૈલી અપનાવો!

તો હવે નીકળી પડો તમારા 'રૂટીન વોક' માટે!

અને હા, જલેબી-ગાંઠિયા નહીં ચાલે!!

ડૉ. સુબોધ નાણાવટીનાં સંપર્કસૂત્ર:

. વેબ પેજ: www.happysapiensdental.com

. ઇ-પત્રવ્યવહારનાં સરનામાં: drnavati1@hotmail.com || drsubodh_nanavati@yahoo.com