

પ્રકરણ : ૧૩

રોજબરોજના રોગો

તાવ

અચાનક તાવ આવવાનું કારણ શરીરમાં ઘૂસી આવેલાં જંતુઓ સામેની લડાઈ હોય છે. તાવ શરીરને ઉપયોગી પ્રક્રિયા છે. તાવનું ચોક્કસ કારણ જાણ્યા વગર માત્ર તાવને ઉતારી નાખવાથી કોઈ ખાસ ફાયદો થતો નથી એ યાદ રાખવું.

તાવનાં કારણો :

(૧) ઠંડી-ઘ્રુજરી સાથે આવતા તાવ : મેલેરિયા, પેશાબનો ચેપ, ન્યુમોનિયા, ગૂમડાં કે પાક, મગજનો તાવ, કાકડા પાકવા, પ્રસૂતિ પછીનો ચેપ, મરડા સાથે તાવ

(૨) ઠંડી-ઘ્રુજરી વગર આવતા તાવ: ટાઈફોઈડ, ટી.બી., કમળો, શરદી.
(નોંધ: આ ઉપરાંત ઘ્રુજરી સાથે આવતા બધા તાવ ક્યારેક ટાઈ-ઠંડી-ઘ્રુજરી વગર પણ આવી શકે છે.)

તાવ વધી જાય ત્યારે શું કરવું ?

તાવ એ શરીર માટે રોગો સામે લડવા માટેનું ઉપયોગી શસ્ત્ર છે એટલે તાવનું કારણ જાણ્યા વગર તાવ ઉતારવાની કોશિશ સામાન્ય રીતે ન કરવી જોઈએ. પરંતુ જો તાવ ખૂબ વધી ગયો હોય તો ક્યારેક (નાનાં બાળકોમાં ખાસ) મગજ પર એની વિપરિત અસર થઈ શકે છે. એટલે તાવ ખૂબ ચડી ગયો હોય ત્યારે તાવ ઉતારવાનાં નીચે જણાવેલ પગલાં લેવાં જોઈએ :

(૧) શરીર પર કશું ઓઢાડવું નહીં. શક્ય એટલાં ઓછાં કપડાં દર્દીને પહેરાવવાં.

(૨) પાણી વધુ પીવડાવવું.

(૩) દર્દીને ખુલ્લા હવા-ઉજાસવાળા ઠંડા ઓરડામાં રાખવો, ઉનાળા દરમ્યાન પંખો નાંખવાનું ચાલુ કરી દેવું.

(૪) માટલાના ઠંડા પાણીનાં પોતાં આખા શરીરે મૂકવાં. માત્ર કપાળ પર પોતા મૂકવાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી. કપાળ ઉપરાંત છાતી - પેટ - હાથ - પગ બધે જ પોતાં મૂકવાં જોઈએ.

(૫) શરીરનું તાપમાન ૧૦૬ ફેરનહીટ (૪૧.૫ સે.) કરતાં વધુ હોય તો એ ઈમરજન્સી ગણાય અને ત્યારે જો બરફ મળે તો શરીરના બધા ભાગો પર બરફ ઘસીને તાપમાન નીચું લાવવા પ્રયત્નો કરવા.

(૬) પેરાસિટામોલ નામની ગોળી યોગ્ય ડોઝમાં (પુખ્ત વયની વ્યક્તિ માટે ૫૦૦ મિ.ગ્રા.; બાળક માટે દર કિલોગ્રામ વજનદીઠ ૧૦ મિ.ગ્રા.) લેવાથી તાવ અડધાથી એક કલાકમાં ઉતરવા લાગે છે. આ દવાની અસર ચાર થી છ કલાક સુધી જ રહે છે. તાવમાં તત્કાલ રાહત આપવા સિવાય તાવ મટાડવા માટે આ દવા ઉપયોગી નથી. તાવ મટાડવા એનું કારણ શોધી એ કારણ મુજબ દવા કરવી પડે છે.

મેલેરિયા

- સામાન્ય રીતે અચાનક ઠંડી લાગવાની અને ધ્રુજારીની શરૂઆત થઈ જાય છે. ધ્રુજારીને કારણે ગરમી પેદા થાય અને સખત તાવ ચડી જાય. આ પછી ત્રણથી આઠ કલાકમાં તાવ સખત પરસેવો થઈને ઉતરી જાય.
- ઘણા દર્દીમાં આ તાવ આંતરે દિવસે આવે. પરંતુ બીજા ઘણા લોકોમાં રોજેરોજ પણ આવે છે. ક્યારેક ઠંડી લાગ્યા વગર જ તાવ શરૂ થઈ જાય એવું બને.
- તાવની સાથે સાથે માથું દુ:ખવું, શરીર તૂટવું, ઊલટીઓ થવી, નબળાઈ લાગવી વગેરે અનેક લક્ષણો હોઈ શકે.
- જો ઝેરી મેલેરિયા હોય તો તાવ ઉપરાંત તાણ (આંચકી) આવવી, લવારા કરવા, બેભાન થઈ જવું વગેરે લક્ષણવાળા દર્દીને તાત્કાલિક હોસ્પિટલ ભેગા કરવા જરૂરી હોય છે. સમયસર સારવાર ન મળે તો દર્દીનું મૃત્યુ ઝેરી મેલેરિયાને કારણે થઈ શકે.

મેલેરિયાની સારવાર: ડોક્ટર અથવા આરોગ્ય કાર્યકર દ્વારા મળેલ કલોરોક્વીન (૧૫૦ મિ.ગ્રા. બેઝ) ગોળીનો ત્રણ દિવસનો પૂરો કોર્સ કરવાથી મેલેરિયા મટી જાય છે. ઝેરી મેલેરિયામાં બીજી દવાના ઈન્જેક્શનો હોસ્પિટલમાં આપવાં પડે. આ સિવાય સાદા મેલેરિયામાં ઈન્જેક્શન આપવાની કોઈ જરૂર હોતી નથી.

મેલેરિયાથી બચવા શું કરવું: મેલેરિયાનાં જંતુઓ (પ્લાઝમોડીયમ) એનોડીલીસ પ્રકારના મચ્છરથી ફેલાય છે. આ મચ્છરનાં ઈડાનો વિકાસ પ્રમાણમાં ચોખ્ખા પાણીમાં થાય છે. ઘરમાં કે ઘરની આસપાસ પાંચ દિવસથી વધુ સમય સુધી પાણીનો ભરાવો ન થાય એની ખાસ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

મચ્છર કચડી ગયા પછી પણ મેલેરિયા ન થાય એ માટે: સગર્ભાબહેનોને અને વારંવાર મેલેરિયાથી પીડાતા પુખ્તવયનાં દર્દીઓએ અઠવાડીયે બે ગોળી ક્લોરોક્વીન (૧૫૦ મિ.ગ્રા. બેઝ) લેવી જોઈએ.

એકવાર મેલેરિયા થઈ ગયા પછી વારંવાર ઉથલો ન માટે એ માટે આરોગ્ય કાર્યકર દ્વારા પ્રાઈમાકવીન (૭.૫ મિ.ગ્રા. બેઝ) ગોળી આપવામાં આવે છે, જે પુખ્ત વયના માણસે રોજ બે ગોળી પંદર દિવસ સુધી લેવી જોઈએ. જી-ફ-પી-ડી નામના ઉત્સેચકની ઊણપ ધરાવતાં લોકોને આ ગોળી ન આપવી જોઈએ.

ટાઈફોઇડ

શરૂઆતમાં ઘીમો તાવ (ઠંડી-ઘ્રુજરી) આવે છે. તાવ સતત ચાલુ રહે છે અને ઘીમે ઘીમે રોજેરોજ વધ્યા કરે છે. તાવ આખા દિવસમાં ક્યારેય દવા વગર ઉતરતો નથી. તાવની સાથોસાથ પેટની ગરબડ, કબજિયાત કે ઝાડા, પેટનો દુઃખાવો અને અશક્તિ જોવા મળે છે. જીભ પર સફેદ છારી બાજિ જાય છે. લોહીની તપાસ વગર ટાઈફોઇડનું નિદાન કરવું અઘરું છે.

ટાઈફોઇડની સારવાર : ટાઈફોઇડનો ફેલાવો ખોરાક અને પાણી દ્વારા ફેલાતા બેક્ટેરિયાથી થાય છે. ડોક્ટરની સલાહથી એન્ટિબાયોટીક દવાનો સાતથી ચૌદ દિવસનો કોર્સ લેવો પડે છે. ટાઈફોઇડના દર્દીઓને ખાવા પીવામાં કોઈ વિશેષ પરેજી રાખવાની જરૂર નથી હોતી. વધુ પડતું તીખું અને વધુ તેલ-ઘીવાળું છોડીને બાકી બધો ખોરાક લઈ શકાય છે. ભાત કે ખીચડી રૂપે અનાજ લેવાથી કોઈ નુકસાન નથી થતું ઉલટું ફાયદો થાય છે. ટાઈફોઇડ અટકાવવા માટે પાણીજન્ય રોગો અટકાવવાનાં બધાં પગલાં લેવાં જરૂરી છે.

પેશાબનો ચેપ (ઉનવા)

પરિણીત સ્ત્રીઓમાં આ રોગ વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. ઠંડી-ઘ્રુજરી સાથે તાવ આવે, વારંવાર થોડો થોડો પેશાબ થાય અને પેશાબમાં બળતરા થાય. (અન્ય તાવોમાં પણ ક્યારેક પેશાબમાં બળતરા થવાની ફરિયાદ હોય છે. પણ ત્યારે ઘેરો પીળો પેશાબ ખૂબ ઓછી વખત થાય છે જેનું કારણ પરસેવા વાટે પાણી નીકળી જવાથી શરીરમાં ઉભી થતી પાણીની ખેંચ હોય છે.) જ્યારે વારંવાર થોડો થોડો પેશાબ થાય ત્યારે પેશાબના ચેપની શક્યતા સૌથી વધુ રહે.

પેશાબના ચેપની સારવાર: બેક્ટેરિયાનો ચેપ લાગવાથી ઉનવા થાય છે અને એન્ટિબાયોટિક દવાનો પૂરો કોર્સ આપવાથી ચેપને નાબૂદ કરી શકાય છે. સારવાર દરમ્યાન વધુ પાણી છૂટથી પીવું જરૂરી છે.

શરદી અને ફલ્યૂનો તાવ

શરદી-ખાંસી, ગળા-આંખમાં બળતરા, હાથ - પગ - કમ્મરનો દુઃખાવો, તાવ વગેરે શરદીથી થતા તાવનાં લક્ષણો છે.

શરદી અને ફલ્યૂના તાવની સારવાર : આ તાવ વાયરસથી ફેલાય છે. અને એની સામે કોઈ દવા અસરકારક નથી. આરામ, પુષ્કળ પ્રવાહી અને જરૂર પડ્યે દુઃખાવા કે તાવ માટે પેરાસિટામોલ દવા આપવી જરૂરી હોય છે. નાક બંધ થઈ જાય તો ગરમ પાણીની વરાળનો બાફ લેવાથી ખૂલી જશે. નાના બાળકનું બંધ નાક હૂંફાળા મીઠાના પાણીનું ટીપું મૂકવાથી ખૂલી શકે (આવા પાણીની ખારાશ આંખના આંસુથી વધારે ન હોવી જોઈએ) શરદી અને ફલ્યૂ આપોઆપ અઠવાડિયામાં મટી જાય છે.



ભારે શરદી અને સાયનસનો પાક

તાવ, શરદીમાં નાક વાટે પીળું ઘટ્ટ પ્રવાહી નીકળે, માથું દુઃખે (હલનચલનથી કે નીચા નમવાથી ખૂબ દુઃખાવો થાય, સવારે વધુ દુઃખે) આંખની ઉપરનો કે નીચેના નાક પાસેનો ભાગ દબાવવાથી દુઃખતો જણાય.

ભારે શરદી અને સાયનસની સારવાર : ગરમ પાણીનો બાફ લેવો. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ એન્ટિબાયોટિક અને દર્દશામક દવાઓનો પૂરો કોર્સ કરવો જોઈએ.

કાકડા પાકવા અને ગળાનો ચેપ

તાવ, ખાંસી અને ગળાનો દુઃખાવો (ખાસ કરીને કોઈ વસ્તુ ગળતી વખતે) એ ગળા કે કાકડાના ચેપની નિશાની છે. આવા દર્દીનું મોં ખોલાવી, જીભ બહાર રાખી મોટેથી “આ” બોલવાનું કહી જીભની છેક પાછળના ભાગે બન્ને બાજુએ રહેલ કાકડા જોવા જોઈએ. કાકડા મોટાં થઈ ગયા હોય અને લાલચોળ હોય, અથવા એની પર સફેદ છારી બાજી ગઈ હોય કે પરુ નીકળતું હોય તો નિદાન પાકું થાય છે.

કાકડા અને ગળાના ચેપ માટેની સારવાર : શરૂઆતના તબક્કામાં ગરમ પાણીમાં મીઠું નાંખીને દર્દીને આકાશ તરફ જોઈ કોગળા કરવાનું કહેવું જોઈએ. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ એન્ટિબાયોટિક અને દર્દશામક દવાઓનો પૂરો કોર્સ કરવો જોઈએ.

ન્યુમોનિયા (વરાધ વાવડી)

ઠંડી-ધ્રુજરી સાથે તાવ, પીળા-ગળફાવાળી ખાંસી, છાતીના એક પડખે દુઃખાવો અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય તો ન્યુમોનિયા હોઈ શકે. નાનાં બાળકોમાં ન્યુમોનિયાનું નિદાન કરવા માટે શ્વાસોશ્વાસનો દર ગણવાનું ખૂબ ઉપયોગી બને છે. તાવ-ખાંસી આવતાં હોય એવાં બાળકમાં ઉંમર પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસના દરની વિગત નીચેના કોષ્ટકમાં આપી છે. જો બાળકનો શ્વાસોશ્વાસનો દર કોષ્ટકમાં લખેલ દર કરતાં વધુ હોય તો ન્યુમોનિયાનું નિદાન કરી શકાય.

ઉંમર	શ્વાસોશ્વાસનો દર
૦ - ૨ મહિના	૬૦ થી વધુ
૨ - ૧૨ મહિના	૫૦ થી વધુ
૧૨ મહિનાથી વધુ	૪૦ થી વધુ

શ્વાસોશ્વાસનો દર ગણતી વખતે બાળક ઊંઘતું હોય તો ઉત્તમ. નહીંતર શાંતિથી બેઠેલું કે સૂતેલું હોવું જોઈએ. ૨૬તા કે ૨૮મતા બાળકનો શ્વાસોશ્વાસનો સાચો દર ગણી શકાય નહીં. ન્યુમોનિયા થયેલ બાળકને તાવ, ખાંસી અને શ્વાસોશ્વાસ વધી જવાં ઉપરાંત શ્વાસોશ્વાસ લેતી વખતે પાંસળીઓનો નીચેનો ભાગ અંદર તરફ ખેંચાય છે. ક્યારેક ગંભીર બીમારીમાં બાળક ભૂરું પડી જાય છે અને દૂધ-પાણી પીતું નથી.

ન્યુમોનિયાની સારવાર: ફેફસામાં બેક્ટેરિયાનો ચેપ લાગવાથી ન્યુમોનિયા થાય છે. તાત્કાલિક દર્દીને ડોક્ટર પાસે મોકલવું જરૂરી છે. ઘણી વખત એન્ટીબાયોટિક દવાના ઇન્જેક્શનનો કોર્સ દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરીને આપવો પડે છે. કફને છૂટો પાડવા માટે ગરમ પાણીની વરાળનો બાફ લેવો.

દમ / હાંફ (અસ્થમા)

ઘરની જૂની ધૂળ, ખેતરમાંની ફૂલોની પરાગરજ, કુતરાં - બિલાડી - પક્ષીઓના વાળ-પીંછામાંથી ખરતા રજકણો અને અમુક પ્રકારની ફૂગની એલર્જીને કારણે ઘણા લોકોને દમની બીમારી થતી હોય છે. આ ઉપરાંત સલ્ફર ડાયોક્સાઇડ, ઓઝોન વગેરે પરિબળો પણ દમનો હુમલો લાવવા માટે જવાબદાર હોય છે.

દમનો હુમલો આવે ત્યારે શ્વાસ નલીકાઓ સંકોચાય છે. જેને પરિણામે હવાની અવરજવરમાં અવરોધ આવે છે અને દર્દી શ્વાસ કાઢવામાં અને લેવામાં તકલીફ અનુભવે છે. ઘણીવાર ખાંસીમાં થોડોક ગળફો નીકળે પછી દર્દીને રાહત

થાય છે. આવા દર્દીની છાતી પર કાન અથવા સ્ટેથોસ્કોપ મૂકવામાં આવે તો શ્વાસ કાઢતી વખતે તીણો અવાજ સંભળાય છે.

દમની સારવાર :

- (૧) દર્દીને ખુલ્લી હવા આવે એમ, આરામની સ્થિતિમાં બેસાડવો (સુવડાવવા કરતાં બેસાડવાથી દર્દીને વધુ રાહત લાગે છે).
- (૨) શ્વાસમાં રાહત માટે ડોક્ટરે આપેલ ગોળી કે પમ્પ આપવો.

ગૂમડાં-પાક

આ બેક્ટેરિયાથી થતો રોગ છે. ચામડીની નીચેના પડમાં ગૂમડાંના બેક્ટેરિયા વિકાસ પામે છે જેને લીધે શરૂમાં ચામડી લાલચોળ થઈ જાય અને પછી ગૂમડું પાકી જતાં પરુ નીકળે છે. ઠંડી સાથે તાવ આવવાનું એક કારણ શરીરમાં કયાંય પણ થયેલ ગૂમડાં કે પાક પણ હોઈ શકે.

ગૂમડાં કે પાકની સારવાર : ગૂમડું ફૂટી જાય ત્યારે એની અંદર કયાંય પરુ રહી ન જાય એ રીતે દબાવીને બધું પરુ બહાર કાઢી લેવું જોઈએ. પરુ સાફ કરવા માટે ચોખ્ખા રૂનું પૂમડુ એકવાર વાપરી ફેકી દેવું. ગૂમડાં પર લગાવવાનો મલમ ત્યારબાદ અંદર સુધી પહોંચે એ રીતે લગાવવો પછી ચોખ્ખા (શક્ય હોય તો કાણાંવાળા) કાપડની ગાદી બનાવી મૂકવી અને પાટો બાંધી દેવો. નાના ગૂમડાં પર પાટો બાંધવાની જરૂર નથી હોતી માત્ર સાફ કરી મલમ લગાવી દેવો.

ઝાડા

દુષિત પાણી કે ખોરાક વાટે જંતુઓ પેટમાં જવાથી મોટાં ભાગના ઝાડા થાય છે. જ્યારે પણ કોઈ દર્દીને વધારે પ્રમાણમાં ઝાડા થઈ આવે ત્યારે ઝાડા વાટે ઘણું વધારે પ્રવાહી શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. આને કારણે શરીરની અંદર પાણી અને ક્ષાર ઘટી જાય છે જે ડીહાઈડ્રેશન તરીકે ઓળખાય છે. ઝાડાના દર્દીના મૃત્યુ માટે આ ડીહાઈડ્રેશન જ મુખ્યત્વે જવાબદાર હોય છે.

ઝાડાની સારવાર : ઝાડા ઊલટીની સારવાર માટે જરૂરી પાણી અને ક્ષારનું પ્રમાણ વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાએ નક્કી કરેલ છે. આ મુજબ એક લીટર ઉકાળીને ઠંડા કરેલ પાણીમાં વીસ ગ્રામ ગ્લુકોઝ, સાડા ત્રણ ગ્રામ મીઠું (સોડિયમ ક્લોરાઇડ), અઢી ગ્રામ ખાવાનો સોડા (સોડિયમ બાયકાર્બોનેટ) અને દોઢ ગ્રામ પોટેશિયમ ક્લોરાઇડ હોવા જોઈએ. આટલી માત્રામાં ગ્લુકોઝ અને ક્ષારો ધરાવતો પાવડર દરેક સરકારી દવાખાના અને હોસ્પિટલોમાં મળે છે. જેને એક લીટર પાણીમાં ભેળવીને શરબત કરી શકાય. બજારમાં પણ ઘણા પાવડર ઉપલબ્ધ છે.

મોઘા બજારુ પાવડર વાપરવાને બદલે ઘેર બેઠાં આવું મિશ્રણ બનાવી શકાય છે. આ માટે એક શેરિયો લોટો (૫૦૦ મિ.લી.) ભરીને ઉકાળીને ઠંડા કરેલ પાણીમાં ત્રણ આંગળીની ચપટી ભરીને મીઠું (૨ ગ્રામ) નાખવું જોઈએ. મીઠું નાંખ્યા પછી એ પાણીને હલાવીને ચાખો. આ પ્રવાહી આંખનાં આંસુથી વધારે ખાટું ન હોવું જોઈએ. જો વધુ ખારુ હોય તો એ પાણી ઢોળીને ફરી પહેલેથી



શરૂઆત કરો. ત્યાર બાદ આશરે એક માચીસનું ખોખું કે એક ચાંગળું ભરીને ખાંડ (૨૦ ગ્રામ) ઉમેરવી જોઈએ. સ્વાદ માટે શરબતમાં થોડુંક લીંબુ પણ નાંખી શકાય. જેટલી વખત જેટલાં પ્રમાણમાં ઝાડા વાટે પ્રવાહી નીકળે, એટલી વખત એટલા પ્રમાણમાં આવું ખાંડ મીઠાનું પાણી દર્દીને પીવડાવતા રહેવું જોઈએ.

એક વખત બનાવેલ શરબત ચોવીસ કલાકની અંદર વાપરી નાંખવું જોઈએ. દર વખતે નવું શરબત બનાવવું વધુ લાભદાયક છે. જો ગ્લાસ ભરીને શરબત બનાવવું હોય તો એક સ્ટીલના મોટાં ગ્લાસમાં ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી લઈ એમાં બે આંગળીની ચપટી ભરીને મીઠું અને બે ચમચી ખાંડ નાખવાં જોઈએ.

ખાંડ મીઠાનું આવું શરબત ઝાડા ઊલટીના દર્દીઓ માટે આર્શીવાદરૂપ છે જે અનેક દર્દીની જિંદગી બચાવે છે. ઝાડા બંધ કરવા માટે આ સિવાય બીજી કોઈ દવા લેવાની જરૂર નથી હોતી. આવી દવાઓ લાભ કરતાં નુકસાન વધારે કરે છે.

જો ઝાડા વાટે શરીરમાંથી નીકળી જતાં પાણી અને ક્ષારની પૂર્તિ મોં વાટે પાણી અને ક્ષાર પીવડાવીને કરવામાં આવે તો દર્દીને ગંભીર ડીહાઈડ્રેશનમાંથી (અને એટલે મોતથી) બચાવી શકાય છે. મોટાભાગના ઝાડા-ઊલટી આપોઆપ જ બે-ત્રણ દિવસમાં મટી જાય છે. એટલે આ બે-ત્રણ દિવસ સુધી જેટલું પાણી શરીરની બહાર નીકળી જાય એટલું જ પ્રવાહી જો મોં વાટે પીધા કરવામાં આવે તો જાનનો ખતરો ટળી જાય છે.

મરડો

જ્યારે ઝાડા વાટે લોહી, ચિકાશ કે પરુ પડે ત્યારે ઉદ્ભવતી તકલીફ મરડા તરીકે ઓળખાય છે. મરડાના બે પ્રકાર છે. (૧) અમીબીક મરડો : અમીબીક મરડો એન્ટમીબા હીસ્ટોલાઈટીકા નામના અમીબા પ્રકારના જંતુઓથી થાય છે. આ મરડો કાયમી ઘર કરી શકે છે. એને કારણે દિવસમાં વધુમાં વધુ આઠ-દશ વખત ઝાડા થઈ

શકે છે. ઝાડા વાસ મારતા હોય છે. અને દર વખતે ઝાડો થાય ત્યારે વધુ પ્રમાણમાં અર્ધઘન ઝાડો થાય. ચિકાશ અને લોહીનું પ્રમાણ ઝાડા કરતાં ઓછું રહે. તાવ ન આવે અથવા ઓછો આવે. (૨) બેસિલરી મરડો : બેસિલરી મરડો શીગેલા નામનાં જંતુથી થાય. એમાં દિવસમાં આઠ-દશથી વધુ વખત ઝાડા થાય. દર વખતે ઝાડામાં લોહી - ચિકાશ - પરુ વધારે અને ઝાડાનું પ્રમાણ ઓછું હોય. ઝાડે ગયા પછી તરત ફરી ઝાડે જવાની હાજત થાય. વધુ તાવ આવે. ઝાડામાં વાસ ન આવે. મોટાભાગે અઠવાડિયામાં મટી જાય.

મરડાની સારવાર : મરડાની સારવાર માટે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ એન્ટીબાયોટિક દવા લેવી જરૂરી છે. ઝાડા થાય એટલા પ્રમાણમાં ખાંડ મીઠાનું શરબત (ઓ.આર.એસ.) પીતા રહેવું.

કબજિયાત

કબજિયાતની તકલીફ ઘણાં કારણોસર થઈ શકે છે. ખોરાકમાં રેસાતત્વનું પ્રમાણ ઓછું હોય, દિવસભર પાણી ઓછું પીવાતું હોય તો કબજિયાત થવાની શક્યતા વધે છે. વારંવાર પ્રવાસ કરનાર અને વધુ ઘી-તેલવાળો ખોરાક લેનાર વ્યક્તિને પણ કબજિયાત થવાની શક્યતા વધે છે.

કબજિયાતની સારવાર :

- (૧) દિવસભર વધુ પ્રમાણમાં પાણી પીવું.
- (૨) શાકભાજી-ફળો અને કઠોળ જેવા રેસાયુક્ત ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં ખાવા.
- (૩) નિયમિત ચાલવું.
- (૪) કુદરતી હાજત અવગણવી નહીં. રોજ સવારે હાજત જવાની ટેવ રાખવી. જરૂર પડ્યે થોડુંક નવાયું પાણી સવારે પીવું.
- (૫) શક્ય હોય ત્યાં સુધી દવા ન લેવી. ઈસબગુલ પાવડર રોજ રાત્રે પાણી સાથે લેવાથી કોઈ આડઅસર વગર થોડોક ફાયદો થઈ શકે. બહુ તકલીફ માટે ક્યારેક રાહત પૂરતી પેટ સાફ લાવવાની દવા લઈ શકાય.

ઊલટી

ઊલટી અનેક કારણોસર થઈ શકે છે. અને ઊલટીનો સાચો ઈલાજ એનું કારણ શોધીને એ દૂર કરવામાં રહેલો છે. માથાના દુઃખાવા સાથે, ઝાડા (ગેસ્ટ્રો) સાથે, સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કે પ્રવાસ દરમ્યાન ઊલટી થવી એ બહુ સામાન્ય છે.

આ ઉપરાંત પિત્તાશયનો સોજો, પેપ્ટિક અલ્સર, એપેન્ડીક્સનો સોજો, આંતરડાંનો અવરોધ, ફુડ પોઈઝનીંગ, ડાયાબિટીસ વગેરે કારણોસર ઊલટીઓ થઈ શકે.

ઊલટીની સારવાર : ઝાડાની સાથે થતી ઊલટી સામાન્ય રીતે આપોઆપ મટી જાય છે. અને એ દરમ્યાન મોં વાટે ખાંડ-મીઠાનું શરબત પીવાનું ચાલુ રાખવું પડે છે. એસિડિટીને કારણે થતી ઊલટીમાં એન્ટાસિડ દવાઓથી ફાયદો થાય છે.

કમળો

કમળો થાય એ પહેલાં ઘણા લોકોને તાવ આવે છે. ઝીણોતાવ, ભૂખ ન લાગવી, ઊબકા થવા, ઊલટી થવી, ખાવાનું બેસ્વાદ લાગવું, બીડી-સિગારેટ પીવાની ઇચ્છા ન થવી, પેટમાં જમણી બાજુ ઉપરના ભાગે દુઃખવું આ બધાં કમળાનાં લક્ષણો છે. મહત્વની વાત એ છે કે કમળાને કારણે જેવાં આંખ અને પેશાબ પીળાં થવા લાગે એવો તાવ ઉતરવા લાગે છે.

કમળાની સારવાર : કમળો હીપેટાઈટીસ નામના વાઈરસથી થાય છે. આ વાઈરસ સામે હજી સુધી કોઈ અસરકારક દવા શોધી શકાઈ નથી. એટલે કમળો મટાડવાની કોઈ દવા કે દોરા-ધાગા કરાવવાને બદલે ઘરે રહી સંપૂર્ણ આરામ કરવો વધુ જરૂરી છે. આરામ કરવાથી કમળો વધતો અટકે છે. ખોરાકમાં રહેલ ઘી-તેલને પચાવવા માટે લિવરના પાચકરસ જરૂરી હોય છે. કમળામાં આ પાચકરસ ઓછા બનતા હોવાથી ઘી-તેલ પચી શકતા નથી. જો વધુ ઘી-તેલ વાળો ખોરાક લેવામાં આવે તો ઝાડા થઈ શકે છે. એટલે કમળાવાળા દર્દીને ખોરાકમાં ઓછા ઘી-તેલવાળી વસ્તુઓ આપવી જોઈએ.

આ સિવાય બીજી કોઈ પરેજી પાળવાની જરૂર હોતી નથી. જો કમળો ખૂબ વધી જાય તો ત્યારે મગજ પર ગંભીર અસર થાય. એવે વખતે દૂધ તથા પ્રોટીનયુક્ત અન્ય પદાર્થો ખાવાની ડોક્ટર ના પાડે છે. પરંતુ આ તો ગંભીર દર્દીઓ માટે જ. સામાન્ય કમળાના દર્દીઓ માટે તૈલી પદાર્થ (ઘી - તેલ - માખણ - મલાઈ) છોડીને બાકીની બધી વસ્તુ ખાવાની છૂટ હોય છે.

એસિડિટી અને અલ્સર

જ્યારે જઠરમાં બનતા એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય અથવા જઠર અને પકવાશયને એસિડની આડઅસરથી બચાવતા સંરક્ષણાત્મક શ્લેષ્મનું પ્રમાણ ઘટી જાય ત્યારે એસિડિટી અને અલ્સરની તકલીફ ઉદ્ભવે છે.

વધારે પડતી ચિંતા-ટેન્શન, વધુ પડતો તીખો ખોરાક, દારૂ કે તમાકુનું સેવન તથા હેલીકોબેક્ટર પ્રકારના બેક્ટેરિયાનો ચેપ એસિડિટી અને અલ્સર કરવામાં ફાળો આપે છે.

એસિડિટી અને અલ્સરની સારવાર :

- (૧) તીખી-તળેલી વસ્તુઓ ન ખાવી. મરચા વગરની રસોઈ ખાવી.
- (૨) દારૂ કે તમાકુનું વ્યસન બિલકુલ બંધ કરવું.
- (૩) વધુ પ્રમાણમાં અને ખૂબ સ્ટ્રોંગ ચા-કોફી લેવાનું ટાળવું.
- (૪) એન્ટાસિડ ગોળી કે પ્રવાહી દિવસમાં ચારથી છ વખત લેવાં.

હેડકી

હેડકી આમ તો મોટાં ભાગે બહુ હેરાન ન કરે અને થોડીવારમાં મટી જાય જેમકે બહુ તીખું ખવાઈ જાય ત્યારે હેડકી ઉપડે તેને પાણી પીને બેસાડી શકાય. ક્યારેક જોરદાર હેડકી ઉપડે જે લાંબી ચાલે.

હેડકીની સારવાર :

- (૧) શ્વાસ રોકી ઘીમે ઘીમે પાણી પીવું.
- (૨) ઠંડા કે ગરમ પાણીના કોગળા બે-ત્રણ મિનિટ સુધી કરવા.
- (૩) મોં-નાક પર કાગળ કે પ્લાસ્ટિકની કોથળી રાખી તેમાં શ્વાસ કાઢી અને તેમાંથી જ શ્વાસ લેવો આમ બે-ત્રણ મિનિટ કરવું.
- (૪) ધાવણું બાળક હોય તો તેને ખભે તેડી બરડો થાબડવો તેથી ઓડકાર આવશે અને હેડકી બેસી જશે.
- (૫) બાળકને મોંમાં આખી સાકર ચૂસવા આપવી. હેડકી ઉપરોક્ત ઉપાયો કરવા છતાં કલાકથી વધુ રહે તો ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

આંખ આવવી :



ઘણા લોકોને આંખમાં ચીપડા બાજે, આંખની પાંપણ ચોંટી જાય, આંખ આવવાનું, આંખ લાલ થઈ જાય, દુઃખે વગેરે તકલીફો જોવા મળે છે. આનું કારણ બેક્ટેરિયાનો ચેપ હોય છે.

જેને આંખ આવી હોય એ દર્દીએ પોતાની આંખ વારંવાર ઠંડા ચોખ્ખા પાણીથી ધોવી જોઈએ. આંખમાં એન્ટીબાયોટિક ટીપાં નાખવા. પહેલાં દિવસે દર બે કલાકે અને પછીના દિવસથી દર છ કલાકે દરેક આંખમાં એક ટીપું નાંખતા રહેવું જોઈએ. રાત્રે સૂતી વખતે એન્ટીબાયોટિક મલમ આંજીને સૂઈ જવું.

લૂ લાગવી

ગરમીથી ન ટેવાયેલા લોકોને ભારે ગરમી લાગે તો લૂ લાગી જાય. ગરમીને કારણે શરૂઆતમાં ખૂબ પરસેવો થાય, પછી તરસ લાગે, બેચેની થાય, હાથ-પગ-માથું કળે, ભૂખ મરી જાય, ગભરામણ-ઊલટી વગેરે થાય, ચકકર આવે અને અચાનક બેહોશી પણ આવે, જો શરૂઆતનાં આ લક્ષણોને ગણકારવામાં ન આવે તો ક્યારેક શરીરની તાપમાન-નિયંત્રણ વ્યવસ્થા ખોરવાઈ જાય અને શરીરનું તાપમાન ખૂબ વધવા લાગે.

લૂ માટેની સારવાર : (૧) દર્દીને છાંયડામાં રાખવો અથવા ખુલ્લા હવા-ઉજાસવાળા ઠંડા ઓરડામાં રાખવો, ઉનાળા દરમ્યાન પંખો નાંખવાનું ચાલુ કરી દેવું. (૨) શરીર પર કશું ઓઢાડવું નહીં. શક્ય એટલાં ઓછાં કપડાં દર્દીને પહેરાવવાં. (૩) પાણી વધુ પીવડાવવું. (૪) માટલાના ઠંડા પાણીનાં પોતાં આખા શરીરે મૂકવાં. માત્ર કપાળ પર પોતા મૂકવાથી કોઈ ફાયદો થતો નથી. કપાળ ઉપરાંત છાતી - પેટ - હાથ - પગ બધે જ પોતાં મૂકવાં જોઈએ. (૫) શરીરનું તાપમાન ૧૦૬ ફેરનહીટ (૪૧.૬ સે.) કરતાં વધુ હોય તો એ ઈમરજન્સી ગણાય અને ત્યારે જો બરફ મળે તો શરીરના બધા ભાગો પર બરફ ઘસીને તાપમાન નીચું લાવવા પ્રયત્નો કરવા.

પથરી

જ્યારે ખોરાકમાં અમુક ક્ષારોનું પ્રમાણ વધારે હોય અને ક્યારેક પાણી ઓછું પીવાય તો ત્યારે કિડનીમાં ક્ષારનું પ્રમાણ વધી જવાથી પથરી બનવાની શરૂઆત થાય છે. ઘીમે ઘીમે વધુને વધુ ક્ષાર જમા થાય અને પથરી મોટી થયા કરે. જ્યાં સુધી પથરી કિડનીમાં હોય ત્યાં સુધી દુઃખાવો થતો નથી, પરંતુ મૂત્રવાહીની કે મૂત્રાશયમાં પહોંચે કે ગમે ત્યાં એનું સ્થાન બદલાય ત્યારે અસહ્ય દુઃખાવો થાય છે. ઘણીવાર કમ્મરના પાછળના ભાગથી માંડીને જાંઘના મૂળ સુધી દુઃખાવો જાય છે.

પથરીની સારવાર :

(૧) ખૂબ પાણી પીવું (રોજના ૧૦ - ૧૨ મોટાં ગ્લાસ ભરીને)

(૨) દુઃખાવો થતો હોય ત્યારે દુઃખાવો બંધ કરવા માટે દર્દશામક અને ચુંકનાશક દવાઓ લેવી.

પેશાબ અટકી જવો

પેશાબ અટકી જવાની તકલીફ માટેભાગે મોટી ઉંમરના પુરુષોમાં થાય છે. પેશાબ નિકાલવાની નળીની આસપાસ પ્રોસ્ટ્રેટ નામની ગ્રંથિ આવેલી હોય છે. આ ગ્રંથિ મોટી ઉંમરે આપોઆપ જ મોટી થવાથી અને ક્યારેક યુવાન વયે પણ એમાં ચેપ લાગવાથી પેશાબના માર્ગમાં અવરોધ કરે છે. જેને કારણે પેશાબની ધાર બરાબર ના થાય, પેશાબ અટકી અટકીને ટીપે-ટીપે થાય અને ક્યારેક પેશાબ સદંતર અટકી જવાની ઘટના બને. આવી ઘટના અમુક સંજોગોમાં ખાસ બને છે, જેમકે ઠંડીમાં વધુ ફરવાથી, દારૂનું સેવન કરવાથી, લાંબો સમય પેશાબ રોકી રાખવાથી, લાંબો સમય પથારીવશ રહેવાથી વગેરે.

પ્રોસ્ટ્રેટ સિવાય અન્ય મુખ્ય કારણોમાં પેશાબના માર્ગમાં પથરીનો અવરોધ અને બીજા કોઈ કારણસર સંકોચાયેલ માર્ગ આવે છે. સ્ત્રીઓમાં સગર્ભાવસ્થા અને હિસ્ટેરીયાના કારણે પેશાબ અટકી શકે છે. પેશાબ અટકી પડે ત્યારે દર્દીને પેટમાં નીચેના ભાગે (પેડુમાં) દુઃખાવો શરૂ થાય જે ઘીરેઘીરે બળવત્તર અને તીવ્ર થતો જાય. એ ભાગ ફૂલી જાય અને દબાવવાથી દુઃખાવો થાય.

પેશાબ અટકી જવાની સારવાર : આવા દર્દીને સારવાર રૂપે ગરમ હૂંફાળા પાણી ભરેલા મોટાં ટબમાં કમર સુધીનો ભાગ ડૂબે તેવી રીતે બેસાડવા. આમ શક્ય ના હોય તો પેડુ પર ગરમ પાણી ભરેલી કોથળી, બાટલી કે પોતાથી શેક કરી શકાય. આવા શેકથી એકાદ કલાકમાં જો પેશાબ થાય તો કરવા દેવો, નહીં તો બાથરૂમમાં લઈ જઈ નળને ચાલુ રાખી પાણીની પડતી ધાર પાસે સહેલાઈથી થઈ શકતો હોય છે. આવા પ્રયત્નો છતાં પેશાબ થાય નહીં તો ડોક્ટરની મદદ તાત્કાલિક લેવી જોઈએ.

ખેંચ -તાણ-વાઈ-આંચકી-ફેફરું

આટલા બધા નામે ઓળખાતી આ તકલીફોમાં દર્દી એકદમ બેભાન થઈને પડી જાય છે તેના હાથ પગ ઝાટકાભેર વારંવાર હલે અથવા કડક-સજજડ થઈ જાય. આ સાથે મોટે ભાગે આંખોના ડોળા ઉપર ચડી જાય, મોઢે ફીણ આવી જાય, દાંત ભીંસાય, ગળામાંથી વિચિત્ર ઘોઘરો અવાજ નીકળી શકે. સંડાસ-પેશાબ પણ થઈ શકે. ખેંચ દરમ્યાન થયેલી હાલતની સ્મૃતિ ના હોય.

ખેંચ આવવાથી દર્દી પડી જાય ત્યારે તેને ઈજા થઈ શકે, દાંત વચ્ચે જીભ ચવાઈ જાય અને ખેંચ લાંબી ચાલે તો શ્વાસ પણ રૂંધાઈ જાય. આમ કોઈપણ ખેંચ નુકસાનકારક છે. ખેંચ મુખ્યત્વે મગજમાં ગરબડને કારણે થાય. બાળકોમાં મોટે ભાગે તે સનેપાતીયા તાવમાં આવે. તાવ સાથે આવે ત્યારે એ મગજમાં પાક કે મેલેરિયાની

નિશાની પણ હોઈ શકે. આ સિવાય બીજાં ઘણાં કારણોસર ખેંચ આવે. કોઈકને વળી વારંવાર ખેંચ આવીને સારી થઈ જાય.

ખેંચની સારવાર : આપણે અહીંયા માત્ર પ્રાથમિક સારવારના ભાગરૂપે લેવાની કાળજી વિશે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દા જોઈશું. જ્યારે ખેંચ આવતી હોય ત્યારે આટલું ધ્યાનમાં રાખવું.

- દર્દીને જમીન પર સુવડાવી દેવો.
- આજુબાજુમાંથી ઈજા કરી શકે તેવી વસ્તુઓ ખસેડી લેવી.
- તેના દાંત વચ્ચે, પાતળી લાકડી કે ચમચી જેવી કડક વસ્તુ પર રૂમાલ જેવું કપડું લપેટી, ભરાવી દેવું જેથી દાંત વચ્ચે જીભ ચવાઈ ના જાય. ખાસ ધ્યાન રાખવું કે આમ, કરતાં તમારી પોતાની આંગળી દર્દીના દાંત વચ્ચે સલવાઈ ના જાય.
- ઝાટકાભેર ખેંચાતા હાથ-પગને તણાતા રોકવા જોર કરવું નહીં. આમ જોર કરવાથી સ્નાયુને નુકસાન થાય.
- દર્દીના મોંમાં કંઈપણ ખાવા-પીવાની વસ્તુ આપવી નહીં કારણ કે આમ કરવાથી આપેલી વસ્તુ ફેફસાંમાં ઉતરી નુકસાન કરી શકે છે. ખેંચ પતી ગયા પછી દર્દી ઊંઘી જાય છે. આ તબક્કે દર્દીને પડખાભેર સુવડાવવો હીતાવહ છે. એ ઊંઘમાંથી ઉઠે ત્યારે તેને પૂરતી ખાંડ નાખેલી ચ્હા, લીંબુનું પાણી, દૂધ કે કોફી આપી શકાય.
- દર્દીને કાંદો, જોડો કે જલદ વસ્તુ સૂંઘાડવી નહીં, કારણ કે તેનાથી દર્દીના ગળામાં વધુ થૂંક આવશે જે ફેફસાંમાં ઊતરીને નુકસાન કરી શકે.
- દર્દીની આસપાસ બહુ લોકોએ ભેગા ના થવું, તેની પાસે તાજી હવા આવવા દેવી.
- ખેંચ વધુ સમય ચાલુ રહે તો તરત ડોક્ટરને બોલાવવા. નહીં તો ખેંચ પત્યા પછી દર્દીને ડોક્ટર પાસે લઈ જવો.
- ખેંચ પત્યા પછી ચકાસી લેવું કે દર્દી ડોક્ટરે કહેલી દવા બરાબર માત્રામાં લ્યે છે કે નહીં.
- ખેંચમાં કોઈ ભૂત-ભૂવા-મેલુંનો હાથ હોતો નથી.
- જેને વારંવાર ખેંચ આવતી હોય તેણે પોતાના ખિસ્સામાં નામ, સરનામું અને ખેંચ માટેની ચાલુ દવાનું નામ લખીને એક કાર્ડ તૈયાર રાખવું જોઈએ. જેથી અજાણ્યા માણસને દર્દીની સારવાર કરવાની સરળતા રહે. વારંવાર ખેંચ આવતી હોય તે વ્યક્તિએ પાણીમાં તરવા ન પડવું, ઊંચાઈઓ પર જવું નહીં, એકલાં મુસાફરી ન કરવી અને જોખમી જગ્યાઓએ નોકરી ન કરવી જોઈએ.

હૃદયરોગનો હુમલો

હૃદયરોગ વારસાગત પરિબલો, બેઠાડુ - બિનકસરતી જીવન, વધુ પડતાં ઘી-તેલવાળો ખોરાક, તમાકુનું વ્યસન, માનસિક તાણ, જાડાપણું, હાઈબ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ જેવાં પરિબલો હૃદયરોગ કરવા માટે જવાબદાર હોય છે. હૃદયને લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓ સાંકડી થઈ જવાને કારણે હૃદયને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી પહોંચતું નથી જેને કારણે હૃદયરોગની તકલીફ ઉદ્ભવે છે. જ્યારે થોડાક સમય માટે જ હૃદયને લોહીની ઘટ પડે ત્યારે એન્જાઈના તરીકે ઓળખાતો છાતીનો દુઃખાવો થાય છે, જે દશ-પંદર મિનિટમાં બેસી જાય છે. પરંતુ જો લોહી લઈ જતી ધમની સંપૂર્ણ બ્લોક (બંધ) થઈ જાય તો હાર્ટએટેક આવે છે. હાર્ટએટેક કે એન્જાઈનાને કારણે છાતીમાં વચ્ચોવચ ભાર લાગે છે. અને ક્યારેક હાથ કે જડબા સુધી દુઃખાવો જાય છે.

હૃદયરોગની સારવાર : જો છાતીમાં હૃદયરોગના હુમલા જેવો દુઃખાવો થાય તો દર્દીને તાત્કાલિક હોસ્પિટલ પહોંચાડવો જરૂરી બની જાય છે. કારણ કે હોસ્પિટલમાં જેટલી વહેલી સારવાર મળે એટલી સારા થવાની શક્યતા વધારે રહે છે. આવા દર્દીને કોઈપણ પ્રકારનો પરિશ્રમ ન પડે એ રીતે, બની શકે તો એમ્બ્યુલન્સની મદદથી જ હોસ્પિટલ ખસેડવો જોઈએ. હાર્ટએટેકના દર્દીને તાત્કાલિક પથારીવશ થઈને આરામ કરવાની જરૂર હોય છે. કારણ કે જેટલો વધુ શ્રમ પડે એટલું વધુ નુકસાન થઈ શકે છે. હૃદયરોગની શંકા પણ જતી હોય તો એવાં દર્દીને તાત્કાલિક એસ્પિરીન (૩૦૦ મિ.ગ્રા.)ની અડધી ગોળી આપી દેવી જોઈએ. (નોંધ: જો દર્દીને એસ્પિરીનની એલર્જી હોય કે પેટમાં અલ્સર હોય અથવા ડોક્ટરે એ વાપરવાની ના પાડી હોય તો એ ન આપવી)

હૃદયરોગને કાયમ માટે કાબૂમાં રાખવા માટે નિયમિત કસરત, ઓછા ઘી-તેલ-ચરબીવાળો ખોરાક, વ્યસનમુક્તિ, મનોશાંતિ ઉપરાંત જાડાપણું, હાઈબ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ જેવી બીમારીની સારવાર ખૂબ જરૂરી છે. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ખોરાક દવા લેવાથી, કસરત કરવાથી કે ઓપરેશન કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવવાથી તકલીફ કાબૂમાં આવી શકે.

અચાનક શરૂ થતો પીઠનો દુઃખાવો

મોટાભાગના અચાનક શરૂ થયેલ પીઠના દુઃખાવા આપોઆપ જ મટી જતા હોય છે. પીઠના કરોડસ્તંભની આસપાસના સ્નાયુ ખેંચાઈ જવાને કારણે અચાનક દુઃખાવો શરૂ થાય છે. છેલ્લાં સંશોધનો અનુસાર આ દુઃખાવામાં રાહત માટે માત્ર બે દિવસનો આરામ જ જરૂરી હોય છે. જે સ્થિતિમાં સૌથી ઓછો દુઃખાવો અને સૌથી

વધુ આરામ લાગતો હોય તે સ્થિતિ આદર્શ ગણાય. પીઠના દુઃખાવાના દર્દીઓ સામાન્ય રીતે ઘૂંટણ નીચે એક બે તકિયા મુકીને કઠણ સપાટી પર સૂવાથી મહત્તમ આરામ અનુભવે છે.

ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તાત્કાલિક રાહત પહોંચી શકે છે. દર્દશામક દવાઓ પણ વધુ પડતા દુઃખાવાને કાબૂમાં લેવા માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે. અચાનક થયેલ દુખાવા માટે મસાજ કે કસરત કરાવવાનું હિતાવહ નથી હોતું.

જે દર્દીઓને પીઠનો કાયમી દુઃખાવો રહેતો હોય એમને માટે કસરત ઘણી ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે. કસરત કરવાથી કરોડસ્તંભના સ્નાયુઓ વિકસે છે અને નબળા પડેલા ભાગને મજબૂત બનાવી શકે છે. તરવાની કસરત પીઠના દુઃખાવા માટે ઘણી ઉપયોગી સાબિત થાય છે.

કાયમી કે વારંવાર પીઠનો દુઃખાવા માટે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દાઓ:

(૧) વજન ઊંચકતી વખતે :- ક્યારેય પણ કમ્મરેથી વાંકા વળીને વજન ન ઊંચકો. જમીન પરથી વજન ઉઠાવવા માટે ઘૂંટણમાંથી પગ વાળો. ઊંચકેલું વજન શરીરની એકદમ નજીક રાખો. હાથમાં વજન ઊંચકેલું વજન શરીરની એકદમ નજીક રાખો. હાથમાં વજન ઊંચકેલું હોય ત્યારે બંને હાથમાં લગભગ સરખું વજન રાખો.

(૨) લાંબો સમય ઉભા રહેતી વખતે :- લાંબો સમય ઉભા રહેવાનું ટાળવું. ઉભા રહેવું જ પડે તો વારા ફરતી એક-એક પગ સ્ટુલ કે ખુરશી પર મુકવો.

(૩) સૂતી વખતે :- નરમ પથારી ન વાપરવી. કઠણ પથારીમાં જ ઘૂંટણ નીચે તકિયા રાખીને સૂવું.

(૪) બેસતી વખતે :- જાંઘના સાંધા કરતાં ઘૂંટણ ઊંચો રહે એ રીતે બેસવું લાંબા સમયના કામ માટેની ખૂરશી મોટી હોવી જોઈએ, જે કમ્મરના પાછલા ભાગને ટેકો આપે, હાથને ટેકો આપે અને પગ મુકવાની જગ્યા પુરી પાડે.

(૫) ઘરમાં કામ કરતી વખતે :- વાંકા વળીને કચરો-પોતુ કરવાને બદલે લાંબા હેન્ડલવાળા ઝાડુ અને પોતુ બનાવીને વાપરવાથી કમ્મરને આરામ રહે છે.

(૬) ડ્રાઇવીંગ :- લાંબા ડ્રાઇવીંગ વખતે વચ્ચે વચ્ચે દર અડધા કલાકે આરામ લેવો જોઈએ. જો સીટ ઓછી ફાવતી હોય તો એકાદ ઓશીકું પીઠના નીચેના ભાગને ટેકો આપવા માટે ગોઠવવું જોઈએ.