# હવે ડાયેટિંગ કરવું જરૂરી નથી

## ગેસ્ટ્રિક બેન્ડિંગ અને ગેસ્ટ્રિક બાયપાસ જેવી મિનિમલ-ઇન્વેસિવ સર્જરીથી ભરપેટ આરોગીને પણ સ્થૂળતા ઓછી કરી શકાય છે!

અભ્યાસમાં તેજસ્વી લેખાય એવી અનામિકા (નામ બદલવામાં આવ્યું છે) સારા ગુણાંક સાથે એસ.એસ.સી.માં ઉત્તીર્ણ થઇ ત્યારે એની ખુશાલીનો પાર ન રહ્યો. નાનપણથી કોલેજ લાઇફ અંગે અનેક બાબતો જાણી, સહેલીઓ પાસેથી સાંભળીને તથા ફિલ્મોમાં જોઇને અનેક સ્વપ્ન સજાવનાર અનામિકાને જાણ નહોતી કે ટૂંક સમયમાં જ એની ખુશાલીનો આસમાનમાં વિહરતો પતંગ જમીન પર પછડાવાનો છે અને તેની હાલત ન કહેવાય ન સહેવાય એવી 'કટી પતંગ' જેવી થવાની છે અને એ માટે અન્ય કોઇ કારણ નહીં પરંતુ સ્વયં એનું શરીર, એની કાયા જ દુશ્મન સાબિત થવાની છે!

નાનપણમાં જ પિતાની છત્રછાયા ગુમાવીને માત્ર આઠ વર્ષની ઉંમરમાં એપેન્ડિક્સનું ઓપરેશન કરાવી ચૂકેલી અનામિકા પર શસ્ત્રક્રિયા તો સફળ રહી, પરંતુ તે આજીવન સ્મરણમાં રહી જાય એવી નિશાની છોડતી ગઇ! આઠ વર્ષની અબુધ ઉંમરે શસ્ત્રક્રિયા પછી અનામિકાના ભોજનનું પ્રમાણ દિન-પ્રતિદિન વધતું ગયું. પરિણામે ટૂંક સમયમાં જ નમણી નાગરવેલ સમાન દેખાતી અનામિકા ફુલાઇને ફુગ્ગા જેવી કાયા ધરાવતી થઇ ગઇ હતી. એક દિવસમાં કોલેજમાં સહાધ્યાયીઓ નામની જગ્યાએ 'મિસ ટુનટુન' અથવા તો 'ગોલગપ્પા' જેવા શબ્દોથી સંબોધી ત્યારે તકિયામાં માથું છુપાવીને ધ્રુસકે ધ્રુસકે રડી પડી. ત્યારબાદ અનામિકાએ કોલેજનો જાણે બહિષ્કાર કર્યો હોય તેમ કોલેજમાં તો ઠીક પરંતુ સગાં-સંબંધીના કોઇ પ્રસંગ કે દિવાળી જેવા તહેવારોમાં પણ કદી ઉપસ્થિત ન રહેતી. ઘરકૂકડીની જેમ રાત-દિવસ, ચોવીસે કલાક અને આઠે પ્રહર ઘરની ચાર દીવાલ વચ્ચે જાતને કેદ કરી લીધી હતી. એ તબક્કામાં અચાનક વર્તમાનપત્રમાં એક સમાચાર પ્રકાશિત થયા જે અનામિકા માટે સંજીવની સમાન પુરવાર થયા....**ગેસ્ટ્રિક બેન્ડિંગ** સર્જરીના પરિણામે ટૂંક સમય અગાઉ ૧૧૧ કિલો વજન ધરાવતી મિસ ટુનટુન કે ગોલગપ્પાને રાતોરાત નમણી નાગરવેલ સમાન જોઇને અગાઉ હસુહસુ થતા ચહેરાઓ પર હવે આશ્ચર્યભાવ પ્રગટેલો જોઇને અનામિકાનો ચહેરો હસુહસુ થાય છે.

જોકે આ બાબત એકમાત્ર અનામિકા પૂરતી મર્યાદિત નથી. હાલના તબક્કે ખાસ કરીને શહેરીજનની બદલાયેલી જીવનશૈલી અને ખાણીપીણીની આદતના કારણે **સાઇલન્ટ કિલર** તરીકે ઓળખાતી સ્થૂળતા નામની બીમારીનો ભોગ બનવાની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે એવી ચેતવણી વોકહાર્ટ હોસ્પિટલમાં કન્સલટન્ટ ઓબેસિટી સર્જન તરીકે ફરજ બજાવતા ડો. બોરુડે તથા ડો. ગોયલે ઉચ્ચારી હતી. તાજેતરમાં દિલ્હીસ્થિત ઇન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચના નેજા હેઠળ હાથ ધરવામાં આવેલા સર્વેક્ષણમાં લોકોની, ખાસ કરીને ઉચ્ચ સ્તરના મધ્યમવર્ગના લેખાતા માનવી પૈકીના આશરે ૧૫ ટકા બાળકો, ૩૨.૨ ટકા પુરુષો જ્યારે ૫૦ ટકા મહિલાઓ સ્થૂળતાનો ભોગ બનતા હોવાની જાણ થઇ હોવાનું ઉમેર્યું હતું. જોકે એ સમાચારથી ગભરાવાની કે ભયભીત થવાની જરૂર નથી. અનામિકા પર જે અજમાવવામાં આવેલી એવી ગેસ્ટ્રિક બેન્ડિંગ સહિત હાલમાં તો સ્લીવ ગેસ્ટ્રોકટોમી તથા ગેસ્ટ્રિક બાયપાસ જેવી અનેક પ્રકારની સર્જરી દ્વારા સ્થૂળતા દૂર કરી શકાય છે, એમ ગેસ્ટ્રો-ઇન્ટેસ્ટાઇનલ, લેપ્રોસ્કોપિક એન્ડ ઓબેસિટી સર્જન ડો. સંજય બોરુડે બાંહેધરી આપતા જણાવે છે.

ડો. ગોયલના જણાવ્યા મુજબ સ્થૂળતા **માઇલ્ડ, મોડરેટ અને સિવિયર** એમ ત્રણ પ્રકારની હોય છે. આ અંતર્ગત **બોડી માસ ઇન્ડેક્સ** દ્વારા સૂચિત વજન કરતાં ૨૨થી ૨૭ ટકા જેટલું વધારે વજન ધરાવનારાને માઇલ્ડ જ્યારે ૨૭થી ૩૩ ટકા જેટલું વધારે વજન ધરાવનારાને મોડરેટ અને ૩૩થી વધારે ટકા વજન ધરાવનારને સિવિયર લેખવામાં આવે છે. આ સંદર્ભમાં તેઓ તાકીદે ચેતવણી આપતા ઉમેરે છે કે મોડરેટ સ્થૂળતા ધરાવો છો તેની જાણકારી પ્રાપ્ત થાય કે તાબડતોબ પળનો પણ વિલંબ કર્યા વગર તેને જોખમી નિશાની લેખીને ડાયટિંગ કરવા સાથે શારીરિક શ્રમ આપતી કસરત શરૂ કરવી જોઇએ. વધુમાં જો એકવાર મોડરેટ સ્થૂળતાની સીમારેખા પસાર કરીને સિવિયરની હદમાં પ્રવેશ્યા એટલે તેનો એક અને એકમાત્ર ઇલાજ છે, સર્જરી.

ઓબેસિટી સર્જરી સોસાયટી ઓફ ઇન્ડિયાના સ્થાપક સભ્ય તથા ઉપપ્રમુખના હોદ્દે બિરાજતા ડો. સંજય બોરુડે માત્ર એક કલાકની અવધિમાં આટોપવામાં આવતી **ગેસ્ટ્રિક બેન્ડિંગ સર્જરી** અંગે વિસ્તૃતમાં માહિતી આપતા જણાવે છે કે સૌપ્રથમ જનરલ એનેસ્થેસિયા આપીને પેટમાં સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ છિદ્ર કરીને લેપ્રોસ્કોપ દ્વારા વ્યક્તિના પેટમાં આયાત કરવામાં આવેલો સિલાસ્ટિક બેન્ડ બેસાડવામાં આવે છે. જેના કારણે સામાન્યપણે ૧૦૦૦થી ૧૫૦૦ મિલીલિટર જેટલો ખોરાક ખાઇ શકનાર વ્યક્તિ માત્ર ૫૦થી ૧૦૦ મિલીલિટરનું ભોજન આરોગીને પણ સંતોષ મેળવે છે. જેના પરિણામે એની સ્થૂળતામાં વધારો થતો નથી. વધુમાં સંચય થયેલી સ્થૂળતાનો રોજિંદી ક્રિયામાં વ્યય થવાના કારણે લાંબા ગાળે આશરે ૬૦થી ૮૦ ટકા જેટલી સ્થૂળતા ઘટતી હોવાનું જણાવ્યું હતું. સિલાસ્ટિક બેન્ડનો અન્ય ફાયદો એ છે કે સર્જરી કરાવ્યા પછી શસ્ત્રક્રિયા કર્યા વગર પણ એને આગળપાછળ કરી શકાય છે. અનામિકાની જેમ ટૂંક સમય અગાઉ ૧૪૫ કિલો વજન ધરાવતા નવયુવાન પર કરવામાં આવેલી ગેસ્ટ્રિક બેન્ડિંગની સર્જરી સફળ થઇ હોવાનું તેઓ ઉમેરે છે.

સ્થૂળતા દૂર કરવાની એવી જ એક પ્રક્રિયા છે, **સ્લીવ ગેસ્ટ્રોકટોમી.** જે રીતે હૃદયરોગના દર્દી માટે એન્જિઓપ્લાસ્ટી જરૂરી છે એ રીતે સ્થૂળ વ્યક્તિ પર ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ કરતા અગાઉ સ્લીવ ગેસ્ટ્રોકટોમી નામે નવીન પ્રક્રિયા ફાયદાકારક પુરવાર થાય છે. આ સંદર્ભમાં વિસ્તૃતમાં માહિતી આપતા ફ્રાન્સ અને અમેરિકાથી ઓબેસિટીની તાલીમ મેળવનાર ડો. ગોયલ જણાવે છે કે દોઢેક કલાકમાં આટોપવામાં આવતી સર્જરી અંતર્ગત જઠરમાંથી એક મોટો હિસ્સો કાઢી નાખવામાં આવે છે. જેના પરિણામે ગેસ્ટ્રિક બેન્ડિંગની જેમ અલ્પ પ્રમાણમાં જ ખોરાક આરોગવાથી વ્યક્તિને સંતોષ થઇ જાય છે અને પરિણામે વ્યક્તિના શરીર પર જામેલી ચરબીના થર ઓગળવા માંડે છે અને ટૂંક સમયમાં જ એ સપ્રમાણ કાયા ધરાવતી થઇ જાય છે. જોકે તબીબના મત મુજબ રીસ્ટ્રિક્ટિવ સાથે મેલ-એબ્સોર્પટિવ લેખાતી **ગેસ્ટ્રિક બાયપાસ સર્જરી** વધારે હિતાવહ અને ફાયદાકારક છે. તાજેતરમાં જ કોંગોથી ખાસ મુંબઇ આવેલા સ્થૂળ કાયાના માલિક જિતેન્દ્રભાઇ પર એ સર્જરી સફળ પુરવાર થઇ હોવાનું જણાવીને વિસ્તૃતમાં જાણકારી પ્રદાન કરતા ડો. ગોયલ ઉમેરે છે કે જે વ્યક્તિનો બી.એમ.આઇ. ૩૭થી વધારે હોય તથા સાથે ડાયાબિટીસ જેવો રોગ ધરાવતા હોય તેમના માટે લેપ્રોસ્કોપી દ્વારા અમલમાં મૂકવામાં આવતી સર્જરી ફાયદાકારક છે. સર્જરીને અંતર્ગત વ્યક્તિને શસ્ત્રક્રિયા કરવાના એક અઠવાડિયા અગાઉ લીક્વિડ ડાયટ પર રાખવામાં આવે છે. ત્રણથી ચાર કલાક સુધી ચાલતી એ સર્જરીમાં જઠરના ઉપરના ભાગને કાપીને નાનો ઉપરાંત નાના આંતરડાના પાછળના હિસ્સાને શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા જઠરના આગળના ભાગ સાથે જોડવામાં આવે છે. જેના પરિણામે મુખ્ય આંતરડામાં ભોજન જવાની જગ્યાએ નાના આંતરડામાં જાય છે અને વ્યક્તિનું પેટ અલ્પ પ્રમાણમાં જ ખોરાક ખાવાથી સંતુષ્ટ થઇ જાય છે. વોકહાર્ટ હોસ્પિટલના ડો. સંજય બોરુડે તથા ડો. રામેન ગોયલના જણાવ્યા મુજબ હાલમાં સમગ્ર વિશ્વમાં સ્થૂળતા માટે કારણભૂત સાબિત થતાં જીન્સને સુધારવા અંગે સંશોધન થઇ રહ્યું છે, પરંતુ હાલપર્યંત કોઇ સંતોષકારક પરિણામ જણાયું નથી, એમ જણાવીને તેઓ ઉમેરે છે કે એ દિશામાં પ્રયોગ ચાલુ હોવાના કારણસર આશાસ્પદ પરિણામ આવી શકે છે. ટૂંકમાં સ્થૂળ વ્યક્તિએ શરમાવાની કે ગભરાવાની અથવા તો ડાયેટિંગ કરવાની જરૂર નથી.

ભારતમાં માત્ર બે જ હોસ્પિટલ જે.સી.આઇ.થી પ્રમાણિત છે. એ પૈકી મુલુંડ સ્થિત વોકહાર્ટ હોસ્પિટલમાં **૧૨મી ઓગસ્ટ**ના રોજ સાંજે **૫-૩૦ના** સુમારે **જાહેર નિઃશુલ્ક વ્યાખ્યાન**નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ વ્યાખ્યાનમાં નામ નોંધાવવા તથા સ્થૂળતા સંબંધી શસ્ત્રક્રિયા કે સંબંધિત અન્ય પ્રશ્નોના ઉત્તર જાણવા માટે સવારના દસથી સાંજના પાંચ દરમિયાન **ફોન નંબર ૬૭૯૯૪૫૪૬** પર સંપર્ક કરવો