ભારતમાં **10 ટકા** લોકો ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમથી પીડાય છે.

- અમેરિકામાં ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમનું પ્રમાણ 15 ટકા છે.
- વિદેશમાં 3 મહિલામાં એક પુરુષને આઇબીએસ થાય છે. ભારતમાં પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં આનું પ્રમાણ વધારે છે.
- ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમના કુલ દર્દીઓમાંથી 60 ટકા લોકોને આ સિન્ડ્રોમ માનસિક કારણોને લીધે થાય છે.

આરોગ્યમંત્ર

ઇરિટેટ કરી નાખતો ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ

અમૃતભાઇને થોડા દિવસથી પેટમાં દુખાવો રહ્યા કરે છે. તેમને એમ કે વધારે પડતું ખવાઇ ગયું હશે એટલે દુખતું હશે. વળી ઉંમરને લીધે પાચનક્રિયા નબળી પડી જાય છે. એકાદ દિવસ સાદું ભોજન લઇશ તો સારું થઇ જશે. પણ કંઇ સુધારો ન દેખાયો. સમયની સાથે અમૃતભાઇની તબિયત બગડતી ગઇ. તેમને ક્યારેક કબજિયાત રહેતી હતી તો ક્યારેક ઝાડા થઇ જતા હતા. ફેમિલી ડોક્ટરની સારવાર ચાલતી હોવા છતાં એમનામાં કોઇ સુધારો દેખાતો નહોતો. છેવટે એમણે ગેસ્ટ્રોસર્જનનો સંપર્ક સાંધ્યો ત્યારે ખબર પડી કે તેમને 'ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ' છે. આ તો વાત થઇ પાંચ દાયકા વટાવી ચૂકેલા અમૃતભાઇની પણ મનીષાબહેનને તો હજુ ચાર દાયકા પણ પૂરા કર્યા નથી છતાં તેઓ અનેક સમસ્યાથી ઘેરાયેલાં જોવા મળે છે. મનીષાબહેને કમરમાં દુખાવો રહેવાની સાથે ઘણી વખત છાતીમાં દુખાવો થાય છે. બહાર જવાનું હોય કે ચિંતાથી ઘેરાયેલાં હોય ત્યારે તેમને વારંવાર બાથરૂમ જવું પડે છે. આ અવસ્થામાં ક્યારેક ઝાડા પણ થઇ જાય છે અને બેચેની અનુભવે છે. તેમણે તપાસ કરાવતા ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ હોવાનું બહાર આવ્યું. એની સારવાર કરવા છતાં કંઇ ફાયદો થતો નહોતો. તેથી મનોચિકિત્સકનો સંપર્ક સાંધવામાં આવ્યો. કાઉન્સેલિંગ કરતા ખબર પડી કે મનીષાબહેનને ડિપ્રેશનને લીધે ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ થઇ ગયો હતો. ડિપ્રેશન દૂર થતા આ સિન્ડ્રોમ પણ ગાયબ થઇ ગયો.

ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ એક મનોદૈહિક બીમારી છે. તેને 'આઇબીએસ' પણ કહેવામાં આવે છે. ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ એ પેટમાં ઊભી થતી અવ્યવસ્થાને લીધે જન્મતો સિન્ડ્રોમ છે. આ રોગ થવા પાછળનાં કોઇ ચોક્કસ કારણો આજ સુધી જાણી શકાયાં નથી.

> આઇબીએસ એ બહુ જૂનો રોગ છે. એની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવાતી દવાઓમાં પહેલાં કરતાં નાવીન્ય આવ્યું છે.

અમદાવાદના ગેસ્ટ્રોસર્જન ડો. વિસ્મિત જોષીપુરા કહે છે, 'આઇબીએસ થવાનાં કારણોને જાણવાના પ્રયત્નો વિશ્વકક્ષાએ કરવામાં આવી રહ્યા છે પણ હજુ સુધી એમાં સફળતા મળી શકી નથી.' ગેસ કે કબજિયાત થાય ત્યારે આંતરડાં ફૂલે છે. આંતરડાં ફૂલવાને લીધે પેટમાં દુખાવો થાય છે. સામાન્ય વ્યક્તિને દુખાવો થાય તેના કરતાં જેમના અંગો સંવેદનશીલ હોય એટલે કે જેમને આઇબીએસ હોય તેમને આ દુખાવો વધારે થાય છે. સ્ટૂલ પાસ થતી વખતે પણ પેઇન થાય છે એક વખત સ્ટૂલ પાસ થઇ ગયા બાદ પેઇન ગાયબ થઇ જાય છે. જેમ આઇબીએસનાં કારણોને શોધી શકાયું નથી એવી રીતે તેની સારવાર માટે કોઇ ચોક્કસ દવા નથી. આ સિન્ડ્રોમમાં દર્દીને જે તકલીફ થતી હોય તેની દવા આપવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે આઇબીએસના બે પ્રકાર છે. આઇબીએસ-સી અને આઇબીએસ-ડી. આઇબીએસ-સીમાં દર્દીને કબજિયાતની સમસ્યા સતાવે છે જ્યારે આઇબીએસ-ડીમાં દર્દીને ઝાડા થઇ જાય છે. આવા સંજોગોમાં રોગના પ્રકારને જાણીને સારવાર કરવામાં આવે છે.

ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ એ રોગ સામાન્ય છે અને ઘણા દર્દીઓ તેનાથી પીડાતા હોય છે પરંતુ ઘરગથ્થુ ઉપચાર દ્વારા સારવાર કરે છે. એનાથી ફાયદો ન થાય ત્યારે ફેમિલી ડોક્ટર પાસે જાય છે. ફેમિલી ડોક્ટર પણ ઘણી વખત ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમને જાણી શકતા નથી. પરિણામે દર્દીને જો ઝાડા થયા હોય તો મરડાની અને કબજિયાત રહેતો હોય તો તેની દવા આપે રાખે છે. લાંબા સમય સુધી એનાથી ફાયદો ન થાય ત્યારે છેવટે સ્પેશિયાલિસ્ટ પાસે જતા હોય છે.

> **ગેસ કે કબજિયાત થાય ત્યારે આંતરડાં ફૂલે છે. આંતરડાં ફૂલવાને લીધે પેટમાં દુખાવો થાય છે. સામાન્ય વ્યક્તિને દુખાવો થાય તેના કરતાં જે વ્યક્તિના અંગો સંવેદનશીલ હોય એટલે કે જેમને ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ હોય તેમને આ દુખાવો વધારે થાય છે. સ્ટૂલ પાસ થતી વખતે પણ ખૂબ પેઇન થાય છે.**

જોવા મળતાં લક્ષણો
- પેટમાં દુખવું ■ પેટ ફૂલેલું લાગવું
- ગેસ થવો ■ પાતળા ઝાડા થવા
- કબજિયાત થવી
- વારંવાર પેશાબ લાગવો
- ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો દેખાવાં
- નાની નાની વાતમાં ગુસ્સે થવું
- ગભરાઇ જવું ■ ભૂખ મરી જવી
- છાતીમાં દુખાવો થવો ■ યુરિનમાં બળતરા ■ બેચેની થવી

ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતો
- પાણી વધારે પીવું
- સમયસર ભોજન લેવું
- વ્યસનથી દૂર રહેવું
- ગેસ કરે એવો આહાર ન લેવો
- તીખો તમતમતો ખોરાક ન ખાવો
- ઘી અને તેલ પ્રમાણસર લેવું
- ચરબીયુક્ત આહાર ન લેવો
- મેદસ્વિતા દૂર કરવી
- પૂરતી ઊંઘ લેવી

સુરતના ગેસ્ટ્રોલોજિસ્ટ ડો. ભાવિન ભૂવા કહે છે, 'આ રોગ બહુ જૂનો છે. એની સારવાર માટે વપરાતી દવાઓમાં પહેલાં કરતાં નાવીન્ય આવ્યું છે. આઇબીએસની તપાસ કરવા માટે દર્દીના લોહી અને સ્ટૂલની તપાસ કરવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત જરૂર જણાય તો એન્ડોસ્કોપી, સોનોગ્રાફી, સીટી સ્કેન કરાવવામાં આવે છે.' જો બધા રિપોર્ટ નોર્મલ આવે તો સમજી લેવું કે આઇબીએસ છે એટલે ગભરાવવાની જરૂર નથી. પરંતુ દર્દીને આઇબીએસનાં લક્ષણોની સાથે વારંવાર તાવ આવતો હોય, ઝાડામાં લોહી પડતું હોય, ઝાડો કાળો આવતો હોય, વજન ઘટવા લાગે, ઊલટી થાય આમાનું કોઇપણ લક્ષણ દેખાય તેને રેડ ફ્લેગ ચિહ્ન કહે છે. એમાં દર્દીને અન્ય ભયાનક બીમારી હોવાની શક્યતા વધારે રહેલી છે. જેમ કે આંતરડાંનું કેન્સર, કોલન કેન્સર, પેન્ક્રિયાસ વગેરે બીમારી હોવાની શક્યતા છે. તેથી ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ છે એવું માની દવા ખાધે રાખવાને બદલે તબીબી ક્ષેત્રે પૂરતી તપાસ કરાવી લેવી હિતાવહ છે.

ઘણા દર્દીને ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ ચોક્કસ પ્રકારનાં ફળો કે શાકભાજી ખાવાથી થતો હોય એવું પણ જોવા મળ્યું છે. જેમ કે, ખાટાં ફળો, કોબીજ, ફ્લાવર અથવા તો તીખું કે તળેલું ખાવામાં આવે તો દર્દીમાં આઇબીએસનાં લક્ષણો જોવા મળે છે. વ્યક્તિને જે વસ્તુથી આઇબીએસ થતો હોય એને લેવાનું ટાળે તો તેને આઇબીએસ થતો નથી. એવી જ રીતે જીવનમાં ખુશી આવે ત્યારે આ સિન્ડ્રોમ ગાયબ થઇ જાય છે, એનાથી ઊંધું દુઃખ આવે ત્યારે ફરી આ સિન્ડ્રોમ દેખા દે છે. આ ઉપરથી કહી શકાય કે વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમનાં લક્ષણો અને સારવાર અલગ અલગ હોય છે. બીજું વ્યક્તિના હવાપાણીમાં પરિવર્તન આવે તો આપોઆપ આઇબીએસ મટી જાય છે. આ રોગ ફક્ત વૃદ્ધાવસ્થામાં જ થાય છે એવું નથી. સ્ટ્રેસફુલ લાઇફને લીધે હવે યુવાનોમાં પણ થતો જોવા મળી રહ્યો છે. આ સિન્ડ્રોમમાં દર્દીએ હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂર પડતી નથી. ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર જરૂર જણાય ત્યારે દવા લઇને તમે સામાન્ય જીવન જીવી શકો છો. થોડી તકેદારી રાખવામાં આવે તો ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમને કાબૂમાં લાવી શકાય છે. ■

આયુર્વેદ

પજવે જ્યારે પેટની પીડા...

પેટમાં દુખાવો થતો હોય કે કબજિયાત રહેતી હોય ત્યારે દુનિયાભરની બીમારી થાય છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારા ધૈર્યપૂર્વક એની સારવાર કરવી જોઇએ.

- આદું અને લીંબુનો રસ પાંચ પાંચ ગ્રામ અને ત્રણ કાળાં મરીનો પાઉડર દિવસમાં 2-3 વાર લેવાથી પેટનો દુખાવો મટે છે.
- રાત્રે ભરેલું સવા લિટર પાણી દરરોજ સવારે સૂર્યોદય પહેલાં દાતણ કર્યા વિના નરણે કોઠે પીવાથી ક્યારેય કબજિયાત થતી નથી.
- એક હરડે ખાવાથી કે હરડેનું બે થી પાંચ ગ્રામ ચૂર્ણ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી કબજિયાત મટે છે.
- સવારે એક ગ્લાસ પાણીમાં 20-25 ગ્રામ ફુદીનાનો રસ અને 20-25 ગ્રામ મધ મેળવીને પીવાથી ગેસની બીમારીમાં વિશેષ લાભ થાય છે.

- ભોજન પછી પેટ ભારે લાગે તો ઇલાયચીના 4-5 દાણા ચાવીને ઉપર લીંબુનું પાણી પીવાથી પેટ હલકું થશે.
- એક ગ્લાસ સાદા પાણીમાં એક લીંબુનો રસ અને બે ત્રણ ચમચી મધ નાખીને પીવાથી જૂની કબજિયાત મટે છે.
- જમ્યા પછી છાશમાં જીરુ અને સિંધવ અથવા સંચળ નાખીને પીવાથી પેટ ફૂલતું નથી.
- એક ચમચી વરિયાળીનો ભૂકો અને બે ત્રણ ચમચી ગુલકંદ દરરોજ બપોરના ભોજન પછી થોડા સમય બાદ લેવાથી કબજિયાત દૂર થાય છે.
- એક બે ગ્રામ સંચળ સાથે એક બે ગ્રામ સોનામુખી ખાવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે. ■

મનોદૈહિક વ્યાધિ આઇબીએસ

> **આઇબીએસના દર્દીઓમાંથી 94 ટકામાં કોઇને કોઇ માનસિક બીમારી હોય એવું જોવા મળે છે. જોકે એ માનસિક બીમારી વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ અલગ હોય છે.**

મનોરોગ

મનોવિજ્ઞાનની ભાષામાં ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમને આંતરડાનો એક ફંકશનલ રોગ માનવામાં આવે છે. ફંકશનલ રોગ એટલે શરીરના જે તે અવયવના કાર્યમાં તકલીફ ઉદ્ભવે છે પણ આંતરડાંની રચનામાં કોઇ પણ પ્રકારની ખામી હોતી નથી એ બરાબર હોય છે.

સાઇક્યિાટ્રિસ્ટ ડો. પ્રણવ શેલત કહે છે, 'ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમમાં 70 ટકા મહિલા દર્દીનો સમાવેશ થાય છે કારણ કે એમનામાં આઇબીએસ થવાનાં જોખમી પરિબળો રહેલાં છે. એ જોખમી પરિબળોમાં પેટની સર્જરી, માસિકની અનિયમિતતા, પેઢુનો દુખાવો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત સ્ત્રીઓ વધારે પડતી સંવેદનશીલ હોય છે.' આ સમસ્યાઓની સાથે ઘણી વખત આઇબીએસ એમનામાં પ્રવેશ કરે છે. આ ઉપરાંત તાણયુક્ત જીવનને લીધે ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

દરેક વ્યક્તિ વિવિધ પ્રકારની તાણ અનુભવતી હોય છે. તેમની તાણની વાત કરીએ તો કુટુંબના નજીકના સગાનું મૃત્યુ, છૂટાછેડા, બાળપણમાં દર્દી સાથે થયેલા અણબનાવો, નોકરી છૂટી જવી, ધંધામાં ખોટ જેવી વગેરે જેવાં અનેક કારણો જવાબદાર હોય છે. આઇબીએસના દર્દીઓમાંથી 94 ટકામાં કોઇને કોઇ માનસિક બીમારી હોય એવું જોવા મળે છે. જોકે એ માનસિક બીમારી વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ અલગ અલગ હોય છે. જેમ કે આઇબીએસના દર્દીમાં જનરલાઇઝ્ડ એન્ક્ઝાયટી ડિસઓર્ડરનું પ્રમાણ 34 ટકા જોવા મળ્યું છે. જ્યારે ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ હોય એવા દર્દીઓમાં પેનિક ડિસઓર્ડરનું પ્રમાણ આશરે 9.3 ટકા અને અગોરા ફોબિયા 33.1 ટકા હોય છે.

આઇબીએસમાં જે દર્દીનું મન ઉદાસ રહેતું હોય, ઊંઘ ન આવતી હોય, કામ કરવામાં ધ્યાન ન લાગતું હોય, આત્મહત્યાના વિચારો આવતા હોય, કારણ વગર રઘવાટનો અનુભવ કરતા હોય અને આત્મવિશ્વાસ ઓછો થઇ ગયો હોય આવાં કોઇ લક્ષણો દર્દીમાં જોવા મળે તો સમજવું કે દર્દી ડિપ્રેશનનો શિકાર છે. આ ડિપ્રેસનને લીધે જ દર્દીને આઇબીએસ થયો હોય એવું બની શકે છે. આવા સંજોગોમાં દર્દીનું ડિપ્રેશન દૂર કરવામાં આવે તો આપોઆપ આઇબીએસ શમી જાય છે.

ઘણી વખત ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ટ્રોમના દર્દીને ગભરામણ થવાની, ચક્કર આવવાની, વારંવાર યુરિન જવાની, પાણીની બહુ તરસ લાગવી કે પોતાને કંઇ થઇ જશે એવી ચિંતા સતત સતાવતી હોય તો સમજવું કે તેને એન્ક્ઝાયટી છે. આવા દર્દીને એન્ક્ઝાયટીની સારવાર આપવાથી ફાયદો થાય છે. તદુપરાંત આઇબીએસના દર્દીઓમાં પેનિક ડિસઓર્ડર તથા ફોબિયાનાં ચિહ્નો પણ જોવા મળે છે. આઇબીએસની અમુક વ્યક્તિઓને સોમેટાઇઝેશન ડિસઓર્ડર હોય એવાં લક્ષણો પણ જોઇ શકાયાં છે.

આઇબીએસના ઘણા દર્દીને પેટને લગતી તમામ તપાસ કરાવવા છતાંય રિપોર્ટ નોર્મલ આવે છે. આવા સંજોગોમાં દર્દીને ડોક્ટર દ્વારા દવા આપવામાં આવે તોય સારું ન થાય તો સમજવું કે આઇબીએસ થવા પાછળ કોઇ માનસિક કારણ જવાબદાર છે. મનોચિકિત્સક દર્દીને કયા પ્રકારનો માનસિક રોગ છે એ તેનાં લક્ષણો દ્વારા જાણીને સારવાર કરે છે.

સારવારમાં એન્ટિ ડિપ્રેશન્ટ દવાઓ અને એન્ટિ એન્ક્ઝાયટીની દવાઓ આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત જરૂર જણાય તો વિવિધ પ્રકારની સાયકોથેરપી પણ આપવામાં આવે છે. એનાથી દર્દીને રાહત મળે છે. ■

સંલગ્ન માનસિક બીમારી
- ક્રોનિક ફટીગ સિન્ડ્રોમ 92 ટકા
- ફાઇબ્રોમાયેલેજિયા 77 ટકા
- દારૂનું વ્યસન 32 ટકા
- ડિપ્રેશન 60 ટકા
- એન્ક્ઝાયટી 70 ટકા

આઇબીએસ સાથે સંકળાયેલી માનસિક બીમારી
- મેજર ડિપ્રેસિવ ડિસઓર્ડર
- પેનિક ડિસઓર્ડર ■ સોશિયલ ફોબિયા
- સોમેટાઇઝેશન ડિસઓર્ડર
- ડિસ્થાયમિયા

સાયકોથેરાપી
- શોર્ટ ટર્મ ડાયનેમિકલી ઓરિએન્ટેડ ઇન્ડિવુડિયલ સાયકોથેરપી
- સપોર્ટિવ સાયકોથેરપી
- કોગ્નિટિવ બિહેવ્યર થેરપી
- હિપ્નોથેરપી ■ રિલેક્સેશન થેરપી

હોમિયોપથી

આંતરડાંને નબળા કરી નાખતો રોગ

કિશોરભાઇને રોજ રાત્રે પથારીમાંથી બેઠા થઇ દૂધ પીવા અચૂક જાગવું પડે છે. તેમને છાતી પર ભાર લાગે, પેટમાં બળતરા થાય, ખાટા ઓડકાર આવે છે. સામાન્ય રીતે આ લક્ષણો ઇરિટેબલ બોવેલ સિન્ટ્રોમનાં છે. પણ કિશોરભાઇ તેને ગેસ, એસિડિટી, પિત્ત સમજીને તેની અવગણના કરે છે. ફક્ત કિશોરભાઇ જ આમ કરે છે એવું નથી, મોટાભાગના લોકો આઇબીએસથી અજાણ હોય છે. તેથી તેને ગેસ કે એસિડિટીમાં ખપાવીને પ્રોપર સારવાર કરતા નથી.

હોમિયોપથી ડો. પરિમલ શાહ કહે છે, 'આઇબીએસમાં આંતરડાં નબળા પડી જાય છે, ત્યારે કોઇપણ જાતનો ખોરાક સહન કરી શકતા નથી. તેમજ મળમાર્ગ પણ સાફ આવતો નથી. કબજિયાતની કાયમી તકલીફ રહ્યાં કરે છે. રોજ રાત્રે અલગ અલગ ચૂર્ણો ખાવા છતાં દિવસ દરમિયાન પેટ સાફ ના આવવું તથા વારે વારે પેટમાં મળનો ભરાવો થઇ જતો હોય તેવું લાગ્યા કરવાની તકલીફ રહ્યાં કરે છે. જે લોકો આવી તકલીફનો શિકાર હોય તેને આઇબીએસ કહેવામાં આવે છે.' આ રોગમાં દર્દીની ફરિયાદને ધ્યાનમાં રાખીને તપાસ કરાવવામાં આવે તો પણ રિપોર્ટમાં કંઇ આવતું નથી. પરંતુ એનો અર્થ એવો નથી કે દર્દી ખોટું કહે છે. લગભગ દરેક વ્યક્તિ આવું કહેતી જ હોય છે અને તે સાચું પણ છે. વધુ પડતી ચા, સિગરેટ, તળેલા ખોરાક, મસાલા આ બધા આઇબીએસમાં વધારો કરે છે. શિયાળો આવે ત્યારે ગરમ ગરમ તળેલું કે લસણની ચટણી કે ભજિયા ખાવાનું મન થાય છે. પરંતુ પછી આંતરડાં જવાબ આપી દે છે. પણ જો વેળાસર હોમિયોપથિક દવા કરવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે. હોમિયોપથિકમાં તાસીર અનુસાર દવા આપવામાં આવે છે. એનાથી તાસીરને જડમૂળથી બદલી શકાય છે. જેથી આઇબીએસને આગળ વધતો અટકાવી શકાય છે એટલું જ નહીં તેમાંથી મુક્તિ મેળવી શકાય છે. હોમિયોપથીમાં ઘણી અસરકારક દવાઓ છે. જે આઇબીએસમાં રાહત આપે છે. ■

મેગેઝિન એડિટર : મનીષ મહેતા | ધર્મદર્શન | લાઇફલાઇન | સંપાદકીય ટીમ : ભૂપેન્દ્ર શાહ, મીરાં ત્રિવેદી અને દેવલ થોરિયા | ક્રિએટિવ હેડ : નરેશ ખીંચી, ડિઝાઇનર : બેલા ખલાસ, સોએબ મનસુરી