SWASTH PARIVAR
સ્વસ્થ પરિવાર

અંક
02

તાવ દવાથી ઊતર્યો? ખાતરી છે?

આ અંકમાં ચાર વાત — જે ખરેખર કામમાં આવશે.

01 · 10 · 2026

ગુજરાતી

Your Fever Went. Was It The Antibiotic?

આ અંકમાં

01 TV નો અવાજ ફરી વધાર્યો? મગજે નોંધ લીધી છે.

02 બાળકનાં ચશ્માં રોકવાં છે? દરવાજો ખોલો.

03 stroke નું જોખમ તમારા જમવાના ટેબલ પર?

04 "તાવ આવ્યો છે, એક antibiotic લઈ લઉં?"

આ અંકનું સંશોધન

TV નો અવાજ ફરી વધાર્યો? મગજે નોંધ લીધી છે.

You Turned The TV Up Again. Your Brain Noticed.

- 2,777 older adults with hearing loss · mean age 75 · 7 years
- Dementia: 5.0% of hearing-aid users vs 7.5% of non-users
- Not a randomised trial — a strong signal, not proof
- After 60, test your ears the way you test your eyes

સાંભળવાની તકલીફને આપણે ઉંમરનો હિસ્સો ગણીને જવા દઈએ છીએ.

Neurology જર્નલમાં 2026 માં આવેલો અભ્યાસ (Monash University) — સાંભળવાની તકલીફવાળા 2,777 લોકો, સરેરાશ ઉંમર 75. સાત વર્ષમાં dementia થવાનું પ્રમાણ: hearing aid વાપરનારામાં 5.0 ટકા, ન વાપરનારામાં 7.5 ટકા.

પણ memory અને વિચારશક્તિના score તો બંને જૂથમાં લગભગ સરખા જ રહ્યા.

પ્રામાણિક વાત: આ randomised trial નથી, નિરીક્ષણનો data છે. સંકેત મજબૂત છે, ખાતરી નહીં — લેખકો પોતે કહે છે કે હવે trial થવી જોઈએ.

કરવા જેવું: 60 પછી આંખની જેમ કાનની પણ એક વાર hearing test કરાવો. ઘરના વડીલ વારંવાર "હેં?" કહેતા હોય તો એને ઉંમર કહીને ટાળો નહીં.

Source — Neurology 2026;106(3):e214572, School of Public Health and Preventive Medicine, Monash University, Melbourne

અટકાવી શકાય એવું

બાળકનાં ચશ્માં રોકવાં છે? દરવાજો ખોલો.

Forty Minutes Outside. Nine Fewer Children In Glasses.

- 1,903 children · 12 schools · Guangzhou · 3 years
- One extra 40-minute outdoor class every school day
- New myopia: 30.4% outdoor group vs 39.5% control
- What was tested was time outdoors — not a screen ban

આજકાલ નાની ઉંમરે જ ચશ્માં આવી જાય છે. મા-બાપ પહેલો દોષ mobile ને આપે છે. પણ સૌથી મજબૂત પુરાવો બીજી વાત કહે છે — બાળક દિવસના અજવાળામાં કેટલો સમય બહાર રહે છે, એ મહત્ત્વનું છે.

JAMA નામના journal માં 2015 માં આવેલો અભ્યાસ (Sun Yat-sen University, Guangzhou) — ચીનની બાર શાળાઓનાં 1,903 બાળકો, ઉંમર છ વર્ષ. અડધી શાળાઓમાં રોજ એક વધારાનો ચાળીસ મિનિટનો outdoor class ઉમેર્યો. ત્રણ વર્ષ પછી myopia (નજીકની નજર) આવી હોય એવાં બાળકો — બહાર રમનારા જૂથમાં 30.4%, બીજા જૂથમાં 39.5%.

પ્રામાણિક વાત: જેમને પહેલેથી ચશ્માં છે એમનો number આનાથી ઘટતો નથી. આ તો નવાં ચશ્માં આવતાં અટકાવવાની વાત છે.

ઘરમાં કરવા જેવું: નિશાળ પછી રોજ ઓછામાં ઓછી ચાળીસ મિનિટ બહાર — રમત, ચાલવું, કંઈ પણ. અજવાળું જોઈએ, પરસેવો નહીં.

Source — JAMA 2015;314(11):1142-1148, Zhongshan Ophthalmic Center, Sun Yat-sen University, Guangzhou

રોજિંદું આરોગ્ય

stroke નું જોખમ તમારા જમવાના ટેબલ પર?

The Stroke Risk Sitting On Your Dining Table

- 20,995 adults · 600 villages · about 5 years
- Lower-sodium salt: fewer strokes (29.1 vs 33.7 per 1,000 person-years)
- Potassium salt is not for everyone — kidney trouble or some BP medicines: ask first
- Most salt hides in pickle, papad, farsan and ready-made masala

"મીઠું ઓછું કરો" સાંભળી સાંભળીને કંટાળ્યા? એક વાર આંકડો જોઈ લો.

New England Journal of Medicine માં 2021 માં છપાયેલી trial (George Institute, Sydney) — 600 ગામ, 20,995 લોકો, બધાને blood pressure વધારે અથવા પહેલાં stroke થયેલો. અડધાં ગામમાં સામાન્ય મીઠાને બદલે ઓછા sodium વાળું મીઠું વપરાયું. લગભગ પાંચ વર્ષે stroke ઓછા થયા — દર 1,000 વ્યક્તિ-વર્ષે 29.1 સામે 33.7. હૃદયની ઘટના અને મૃત્યુ પણ ઓછાં.

સાવધાની: potassium વાળું મીઠું બધા માટે નથી. કિડનીની તકલીફ હોય કે BP ની અમુક દવા ચાલતી હોય તો પહેલાં doctor ને પૂછો.

કરવા જેવું: ટેબલ પરથી મીઠાની વાટકી હટાવો. અથાણું, પાપડ, ફરસાણ, ready-made masala — સૌથી વધારે મીઠું અહીં જ છુપાયેલું છે.

Source — N Engl J Med 2021;385(12):1067-1077, The George Institute for Global Health, University of New South Wales, Sydney

માન્યતા અને હકીકત

"તાવ આવ્યો છે, એક antibiotic લઈ લઉં?"

Your Fever Went. The Antibiotic Had Nothing To Do With It.

- MYTH — Every fever needs an antibiotic
- FACT — Most fevers are viral. Antibiotics do nothing to a virus
- FACT — ICMR 2024: only about 35 of 100 Klebsiella samples still respond to meropenem
- FACT — Who decides is the doctor, not the medical store

માન્યતા — દરેક તાવમાં antibiotic જોઈએ.

હકીકત — મોટા ભાગના તાવ virus થી આવે છે, અને antibiotic virus પર કંઈ કામ નથી કરતી.

બે દિવસ તાવ, દુકાનેથી એક antibiotic, ત્રીજા દિવસે તાવ ઊતર્યો — અને ઘરમાં નક્કી થઈ જાય કે દવાએ કામ કર્યું.

મોટા ભાગના તાવ virus થી આવે છે. Antibiotic ફક્ત bacteria પર કામ કરે છે; virus પર એ કશું જ કરતી નથી. તાવ ઊતર્યો એ શરીરની પોતાની રોગપ્રતિકારક શક્તિથી ઊતર્યો.

તો નુકસાન શું? દરેક બિનજરૂરી course શરીરનાં bacteria ને બચી જતાં શીખવે છે. ICMR ના 2024 ના અહેવાલમાં દેશભરની hospital ના 99,027 નમૂના તપાસાયા — Klebsiella નામના ગંભીર infection માં સૌથી મજબૂત ગણાતી meropenem હવે સોમાંથી ફક્ત આશરે 35 નમૂના પર કામ કરે છે. 2017 માં એ 48 હતા.

સીધી વાત: તાવ આવે તો doctor ને બતાવો. જાતે antibiotic શરૂ ન કરો, અને doctor એ આપી હોય તો વચ્ચેથી બંધ ન કરો.

Source — ICMR Antimicrobial Resistance Research & Surveillance Network Annual Report 2024 (8th edn), 2025, p.4, Indian Council of Medical Research, New Delhi

આ અંકનું વાક્ય

धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम्

ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ — ચારેયનું મૂળ આરોગ્ય છે.

— ચરક સંહિતા, સૂત્રસ્થાન 1.15

હળવે હળવે

દર્દી: સાહેબ, શરદી માટે antibiotic આપી દો ને.
ડૉક્ટર: શરદી સાત દિવસમાં મટી જશે.
દર્દી: અને antibiotic લઉં તો?
ડૉક્ટર: તો એક અઠવાડિયામાં.

મીઠું ઓછું, મેદાન વધુ, કાન ખુલ્લા રાખો;
સીધી-સાદી ટેવોનો સ્વાદ જીવનભર ચાખો.

તમારો સવાલ પૂછો

આરોગ્ય વિશે કોઈ સવાલ મનમાં હોય? જે નંબર પરથી આ અંક આવ્યો છે, ત્યાં જ WhatsApp કરી દો. દરેક અંકમાં અમે એક સવાલનો જવાબ આપીશું — નામ વગર.

આગળ મોકલો
આ કોઈને કામ લાગે એવું હોય તો મોકલી દેજો.

આ અંકમાં આપેલી માહિતી સામાન્ય આરોગ્ય-જાગૃતિ માટે છે. એ તમારા doctor ની સલાહનો વિકલ્પ નથી. કોઈ પણ દવા, test કે સારવાર શરૂ કરતાં પહેલાં તમારા doctor ને મળો.