SWASTH PARIVAR
સ્વસ્થ પરિવાર

અંક
03

દારૂને હાથ પણ નથી લગાડ્યો, છતાં લીવરમાં ચરબી?

આ અઠવાડિયે જાણવા જેવી ચાર ઉપયોગી વાતો.

19 · 10 · 2026

ગુજરાતી



આ અંકમાં

01 પગ ડગમગે છે? કારણ ઉંમર નહીં, મહાવરાની કમી હોઈ શકે

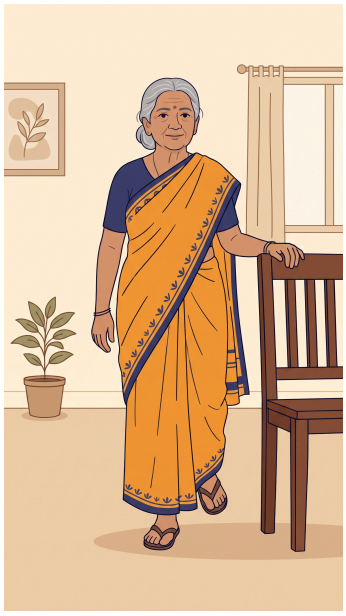
02 પરિવારમાં કોઈને પેટનું કેન્સર થયું છે? તો આ test વિશે doctor ને પૂછો

03 સાબુથી હાથ ધોવાની ટેવથી બાળકોમાં pneumonia ના કેસ અડધા થયા

04 દારૂ નથી પીતા, છતાં લીવરમાં ચરબી કેમ?

નવું સંશોધન

પગ ડગમગે છે? કારણ ઉંમર નહીં, મહાવરાની કમી હોઈ શકે



ઘરના વડીલ ધીમે ધીમે ચાલવા લાગે અને પગ ડગમગે, ત્યારે આપણે સહેલાઈથી માની લઈએ છીએ કે હવે ઉંમર થઈ. પણ balance પણ એક આવડત છે, અને ઉપયોગ ન થવાથી ઘટેલી આવડત પ્રેક્ટિસથી પાછી આવી શકે છે.

સપ્ટેમ્બર 2026 માં Age and Ageing journal માં University of Manchester નો એક અભ્યાસ છપાયો, જેમાં સરેરાશ 77 વર્ષનાં 202 વડીલો જોડાયાં. એમાંથી અડધાએ બાર અઠવાડિયાં સુધી ઘરે balance અને strength ના સાદા exercise કર્યા, અને એમના balance score માં સ્પષ્ટ સુધારો જોવા મળ્યો.

પ્રામાણિક વાત: balance સુધર્યું એ સાચું, પણ અભ્યાસે એવું નથી બતાવ્યું કે પડવાનું બંધ થઈ ગયું.

ઘરમાં કરવા જેવું: રોજ થોડી મિનિટ ખુરશીનો ટેકો રાખીને એક પગે ઊભા રહો, એડી-આંગળી ભેગી રાખીને સીધી લીટીમાં ચાલો, અને હાથના ટેકા વગર ખુરશીમાંથી ઊભા થવાની પ્રેક્ટિસ કરો. શરૂ કરતાં પહેલાં ફર્શ પરની ઢીલી સાદડી અને bathroom ની લપસણી જગ્યા ઠીક કરી દો.

Source — Age and Ageing 2026;55(9):afag291, University of Manchester

મહત્વની શોધ

પરિવારમાં કોઈને પેટનું કેન્સર થયું છે? તો આ test વિશે doctor ને પૂછો



H. pylori નામનું એક germ ઘણા લોકોના પેટમાં ચૂપચાપ રહે છે, અને જે પરિવારમાં પહેલાં પેટનું કેન્સર થયું હોય ત્યાં એના પર ખાસ ધ્યાન આપવા જેવું છે.

South Korea ના National Cancer Center ની એક trial, જે 2020 માં NEJM માં છપાઈ, એમાં 1,838 એવા લોકો હતા જેમનાં માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન કે સંતાનને પેટનું કેન્સર થયેલું અને જેમના પેટમાં આ germ હતું. અડધાને germ સાફ કરવાની 7 દિવસની સારવાર મળી, જ્યારે બાકીના અડધાને ફક્ત dummy ગોળી અપાઈ.

લગભગ 9 વર્ષ પછી સારવારવાળા જૂથમાં 1.2% લોકોને પેટનું કેન્સર થયું, જ્યારે dummy વાળા જૂથમાં 2.7% ને થયું.

ધ્યાન રાખો: આ અભ્યાસ Korea નો છે, અને સારવાર લેનારામાં આડઅસર થોડી વધારે જોવા મળી.

કરવા જેવું: પરિવારમાં પેટનું કેન્સર થયું હોય તો doctor ને પૂછો કે તમારે H. pylori test કરાવવો જોઈએ કે નહીં, અને પોતાની મેળે ક્યારેય ગોળી શરૂ ન કરો.

Source — N Engl J Med 2020;382(5):427-436, Center for Gastric Cancer, National Cancer Center, Goyang, South Korea

રોજિંદું આરોગ્ય

સાબુથી હાથ ધોવાની ટેવથી બાળકોમાં pneumonia ના કેસ અડધા થયા



ઘણા માતા-પિતા પૂછે છે કે બાળકને વારે વારે ઝાડા અને ખાંસી કેમ થાય છે, અને એનો એક જવાબ wash basin પાસે પડેલા સાબુમાં હોઈ શકે છે.

The Lancet માં 2005 માં છપાયેલા અમેરિકાના CDC ના અભ્યાસમાં કરાચીની ગીચ વસ્તીના પરિવારોને સાદો સાબુ આપીને હાથ ધોવાની ટેવ શીખવાડી, અને એક વર્ષ સુધી દર અઠવાડિયે બાળકોની તબિયત નોંધી. 5 વર્ષથી નાનાં બાળકોમાં pneumonia ના કેસ અડધા થઈ ગયા, ઝાડાના કેસ 53% અને ચામડીના infection 34% ઘટ્યા, અને antibacterial સાબુ સાદા સાબુ કરતાં વધારે સારો ન નીકળ્યો.

ધ્યાન રાખો: ફાયદો હાથ ધોવાની ટેવથી આવ્યો, મોંઘા સાબુથી નહીં.

કરવા જેવું: જમતાં પહેલાં, બાળકને જમાડતાં પહેલાં, toilet પછી અને ડાયપર બદલ્યા પછી સાબુથી બરાબર હાથ ધુઓ.

Source — Lancet 2005;366(9481):225-233, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta (trial in Karachi, Pakistan)

માન્યતા અને હકીકત

દારૂ નથી પીતા, છતાં લીવરમાં ચરબી કેમ?



માન્યતા — લીવરમાં ચરબી હોય એટલે દારૂ પીતા જ હશો.

હકીકત — ભારતમાં લગભગ દર ત્રણ પ્રૌઢમાં એકને fatty liver છે, અને સૌથી સામાન્ય કારણ દારૂ નથી.

Sonography ના report માં "fatty liver" લખેલું જોઈને ઘણા દર્દી ડરી જાય છે, કારણ કે એમણે જીવનમાં ક્યારેય દારૂને હાથ પણ નથી લગાડ્યો.

પણ ભારતમાં લીવરમાં ચરબીનું સૌથી સામાન્ય કારણ દારૂ નથી. AIIMS દિલ્હીના સંશોધકોએ 50 અભ્યાસો અને આશરે 26,500 લોકોના આંકડા ભેગા કર્યા (Journal of Clinical and Experimental Hepatology, 2022), અને જોયું કે દર ત્રણ પ્રૌઢમાંથી લગભગ એકને fatty liver છે.

એ કમરની ચરબી, ગળી વસ્તુઓ, બેઠાડુ જીવન અને diabetes સાથે જોડાયેલું છે, અને મોટા ભાગે કોઈ લક્ષણ નથી હોતું, એટલે sonography કે blood test માં અચાનક જ પકડાય છે.

સીધી વાત: મોટા ભાગના લોકોમાં એ ગંભીર બનતું નથી, પણ થોડા લોકોમાં લીવરમાં સોજો અને પછી ડાઘ પડે છે. સારવારની શરૂઆત ગોળીથી નહીં, પણ કમર ઘટાડવાથી અને રોજ ચાલવાથી થાય છે.

Source — J Clin Exp Hepatol 2022;12(3):818-829, All India Institute of Medical Sciences, New Delhi

આ અંકનો સુવિચાર

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः

સૌ સુખી થાઓ, સૌ નિરોગી રહો.

— સૌના કલ્યાણ માટેની પરંપરાગત પ્રાર્થના

થોડું હસી લઈએ

દર્દી: સાહેબ, તમે કીધું તેમ રોજ સાંજે અડધો કલાક ચાલું છું.
ડૉક્ટર: સરસ! તો વજન કેટલું ઘટ્યું?
દર્દી: વજન તો હજુ નથી ઘટ્યું, પણ રસ્તાના બધા પાણીપુરીવાળા હવે મને નામથી ઓળખે છે!

સાબુથી હાથ, રોજ ચાલવું, ખુરશીનો ટેકો લો;
નાની નાની ટેવથી મોટા રોગને રોકો.

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.