SWASTH PARIVAR
સ્વસ્થ પરિવાર

અંક
04

દાદરા ચઢતાં શ્વાસ ચઢે છે? ઉંમરને દોષ ન દો

આ અઠવાડિયે જાણવા જેવી ચાર ઉપયોગી વાતો.

02 · 11 · 2026

ગુજરાતી

Breathless on the Stairs? Ask About a Breathing Test

આ અંકમાં

01 દાદરા ચઢતાં શ્વાસ ચઢે છે?

02 દવા બંધ, છતાં sugar કાબૂમાં

03 અઠવાડિયે 30 મિનિટ સ્નાયુની કસરત

04 મીઠાઈથી બાળક તોફાની થાય?

નવું સંશોધન

દાદરા ચઢતાં શ્વાસ ચઢે છે?

Breathless on the Stairs? Ask About a Breathing Test

- PURE study · 1,19,252 adults aged 35–70 · 25 countries including India
- About 1 in 10 had narrowed airways (COPD) on a simple breathing test
- Nearly 9 in 10 of them had never been diagnosed
- Cough or breathlessness for weeks? Ask your doctor about spirometry

ઘરમાં કોઈ દાદરા ચઢતાં અડધે અટકીને શ્વાસ લેવા ઊભું રહે, ત્યારે આપણે સહેલાઈથી કહી દઈએ છીએ કે ઉંમર થઈ, વજન વધ્યું અથવા કસરત નથી.

Lancet Global Health માં ઓક્ટોબર 2026 માં છપાયેલી PURE study માં ભારત સહિત 25 દેશોના 35 થી 70 વર્ષના 1,19,252 લોકોનો spirometry નામનો શ્વાસનો સાદો test કરવામાં આવ્યો, અને લગભગ દર 10 માંથી 1 વ્યક્તિની શ્વાસનળી સાંકડી એટલે કે COPD નીકળ્યો.

એમાંથી લગભગ 10 માંથી 9 લોકોને ક્યારેય diagnosis થયું જ નહોતું, છતાં એમનામાં મૃત્યુ તેમજ છાતી અને હૃદયની તકલીફનું જોખમ વધારે હતું, અને જેમનું નિદાન ચૂકી ગયું તેમાંથી ઘણા ઓછી ઉંમરના, ઓછાં લક્ષણવાળા અને ક્યારેય smoking ન કરનારા હતા.

કરવા જેવું: અઠવાડિયાઓથી ખાંસી, કફ કે શ્વાસ ચઢવાની તકલીફ હોય તો ઉંમર પર ન ઢોળો, અને doctor ને breathing test વિશે પૂછો.

Source — Lancet Glob Health 2026 (online 2-Oct-2026):104055, PURE investigators, McMaster University, Canada

મહત્ત્વની શોધ

દવા બંધ, છતાં sugar કાબૂમાં

Nearly Half Stopped Their Diabetes Tablets, Under Supervision

- DiRECT trial · Lancet 2018 · 306 adults, diabetes within the last 6 years
- Remission at 12 months: 46% vs 4% on usual care
- Weight loss 10 kg vs 1 kg
- Remission is not a cure · never stop your own tablets

Type 2 diabetes તો આખી જિંદગીનો સાથી છે એવું આપણે ઘણી વાર સાંભળીએ છીએ, એટલે સ્કૉટલૅન્ડની એક trial એ જોયું કે નવા diabetes માં remission શક્ય છે કે નહીં.

2018 માં Lancet માં છપાયેલી DiRECT trial (Glasgow અને Newcastle University) માં 306 લોકો હતા જેમને છેલ્લા છ વર્ષમાં જ diabetes પકડાયું હતું અને insulin કોઈને નહોતું, અને એમની ગોળીઓ બંધ કરીને doctor ની દેખરેખ હેઠળ થોડા મહિના ઓછી calorie નો આહાર આપ્યો, પછી ધીમે ધીમે રોજનું ખાવાનું પાછું શરૂ કરાવ્યું.

બાર મહિને 46% માં diabetes remission માં ગયું, જ્યારે સામાન્ય સારવારમાં ફક્ત 4% માં, અને વજન સરેરાશ 10 કિલો ઘટ્યું સામે 1 કિલો.

સાવધાની: remission એટલે કાયમી ઈલાજ નહીં, આ બધું doctor ની દેખરેખમાં થયું, અને પોતાની મેળે ગોળી કદી બંધ ના કરો.

કરવા જેવું: diabetes નવું હોય તો વજન ઘટાડવાની વાત doctor સાથે આજે જ કરો.

Source — Lancet 2018;391(10120):541-551, University of Glasgow and Newcastle University

રોજિંદું આરોગ્ય

અઠવાડિયે 30 મિનિટ સ્નાયુની કસરત

Thirty Minutes a Week of Muscle Work Is Enough

- 16 long-term studies pooled · adults 18 and over
- 10–17% lower risk of death, heart disease, diabetes and cancer
- Best benefit at 30–60 minutes a WEEK, not a day
- No gym needed — squats, wall push-ups, stairs

ચાલવાની વાત બધા કરે છે, પણ સ્નાયુ મજબૂત કરવાની વાત ભાગ્યે જ કોઈ કરે છે.

2022 માં British Journal of Sports Medicine માં Tohoku University નું વિશ્લેષણ આવ્યું જેમાં 16 લાંબા ગાળાના અભ્યાસ ભેગા કર્યા, અને જે પ્રૌઢ લોકો muscle-strengthening કરતા હતા એમનામાં મૃત્યુ, હૃદયરોગ, diabetes અને cancer નું જોખમ 10 થી 17 ટકા ઓછું હતું, જે ચાલવા-દોડવાના ફાયદા ઉપરાંતનો ફાયદો હતો.

ચોંકાવનારી વાત એ કે સૌથી વધુ ફાયદો અઠવાડિયે ફક્ત 30 થી 60 મિનિટે દેખાયો, અને એક કલાકથી વધારે કરવાથી ખાસ વધારો ન થયો.

પ્રામાણિક વાત: આ નિરીક્ષણનો data છે, મજબૂત સંકેત છે પણ ખાતરી નથી. **કરવા જેવું:** અઠવાડિયે બે વાર પંદર-પંદર મિનિટ ઉઠક-બેઠક, દીવાલ પર push-up, દાદરા કે વજન ઉપાડવાનું કરો, અને હૃદય કે સાંધાની તકલીફ હોય તો પહેલાં doctor ને પૂછો.

Source — Br J Sports Med 2022;56(13):755-763, Tohoku University Graduate School of Medicine, Sendai

માન્યતા અને હકીકત

મીઠાઈથી બાળક તોફાની થાય?

Did the Sweets Make Him Wild?

- MYTH — Sugar makes children hyperactive
- FACT — 23 double-blind trials found no effect on behaviour
- FACT — Mothers told 'he had sugar' rated sons wilder, though none had
- FACT — Sugar still harms teeth and weight

માન્યતા — મીઠાઈ ખાવાથી બાળક તોફાની થાય છે.

હકીકત — 23 trials માં ખાંડની બાળકના વર્તન પર કોઈ અસર જોવા મળી નહીં.

લગભગ દરેક ઘરમાં સાંભળવા મળે છે કે મીઠાઈ ખાધી એટલે બાળક આટલો ઉછળકૂદ કરે છે.

1995 માં JAMA માં છપાયેલા Vanderbilt University ના વિશ્લેષણમાં 23 trials જોવામાં આવી, જેમાં બાળકોને ખાંડ કે sugar-free મીઠું પીણું અપાયું અને કોઈને ખબર નહોતી કયું, અને વર્તન કે ભણવાની ક્ષમતામાં કોઈ ફરક ન દેખાયો.

બીજા અભ્યાસમાં માતાઓને કહેવાયું કે દીકરાએ ખૂબ ખાંડ ખાધી છે, જ્યારે હકીકતમાં બધાને sugar-free પીણું જ મળ્યું હતું, છતાં એ માતાઓને દીકરા વધારે તોફાની લાગ્યા.

સાચી વાત: પાર્ટીનો માહોલ, થાક અને આપણી પોતાની અપેક્ષા બાળકને વધારે તોફાની બતાવે છે. **છતાં:** ખાંડ દાંત અને વજન માટે ખરાબ જ છે, એટલે ઓછી રાખો.

Source — JAMA 1995;274(20):1617-1621, Vanderbilt University, Nashville

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 એટલે સ્નાયુની કસરત શરૂ કરી, અઠવાડિયે બે વાર પંદર મિનિટ.
ડૉક્ટર: વાહ! શું કરો છો?
દર્દી: શાકભાજીની થેલીઓ ત્રીજે માળ સુધી ઊંચકું છું, બાકીના દિવસો આરામ!

શ્વાસની તપાસ, થોડી ઉઠક-બેઠક, મીઠાઈ પર લગામ;
નાનાં પગલાં વહેલાં લો, તો મોટી તકલીફ ટળે તમામ.

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.