મધુમેહ

અને

સુખી, સમૃદ્ધ જીવન

ડૉ. પ્રદીપ ગો. તળવલકર

મધુમેહ તજ્ઞ

મધુમેહ વિષે સર્વસાધારણ
માહિતી, તપાસ, નિદાન,
ઉપચાર, આહાર યોજના, વ્યાયામ,
પ્રતિબંધ, મધુમેહના ઉપદ્રવ વિષે
સર્વ માહિતી અને માર્ગદર્શન

અનુવાદક

ડૉ. વંદના પ્ર. તળવલકર

પ્રસ્તાવના

હું મધુમેહતજ્ઞ તરીકે વીસ વર્ષથી અધિક કાળ વ્યવસાય કરૂ છું. મારી કારકીર્દીના પ્રારંભમાંજ હું સમજી ચૂકયો કે મધુમેહવિષે અજ્ઞાન એ મધુમેહ સતત કાબૂમાં રાખીને એની ઉપર વિજય મેળવવાના માર્ગનો સૌથી મોટો અવરોધ છે. અશિક્ષિત દરદીની વાત જવા દો, અતિશય સુશિક્ષિત અને જેમને લાંબા સમયથી મધુમેહ છે, એવા દરદીઓમાં પણ મધુમેહ સંબંધના જ્ઞાનવિષે ઘણી વખત અંધકાર હોય છે. આવી વ્યક્તિઓ ભલે સુશિક્ષિત કહેવાતી હોય, પરંતુ એ મધુમેહ નિરક્ષર હોય છે. મધુમેહ વિષે દરદીઓમાં અને સમાજમાં ખૂબજ ગેરસમજ ફેલાયેલો છે. આ ગેરસમજ, યોગ્ય ઉપચારથી મધુમેહ કાબૂમાં રાખવાના માર્ગમાં અને તેથી મધુમેહજન્ય વ્યાધિ-ઉપદ્રવને રોકવાના માર્ગમાં કે સમૃધ્ધ જીવન જીવવાના માર્ગમાં અવરોધ લાવે છે. મધુમેહવિષે દરદીને સંપૂર્ણ જ્ઞાની બનાવીને એના મગજમાં સતત મધુમેહ કાબુમાં રાખવાના ફાયદા ઘુસાડવા એ મધુમેહના ઉપચારનો અવિભાજ્ય ભાગ છે, અને પ્રત્યેક મધુમેહતજ્ઞનું એ કર્તવ્ય છે. જ્યાંસુધી દરદીને, પોતાનો મધુમેહ કાબુમાં રાખવા વ્યતિરીક્ત કોઈ પર્યાય નથી એ વાત ગળે ઉતરતી નથી, ત્યાં સુધી, દરદી તનમન લગાવીને મધુમેહના ઉપચાર લેતા નથી અને ડૉકટરની સલાહને પૂર્ણપણે અનુસરતા નથી. એથી દરદી, મધુમેહ કાબુમાં રાખવા માટે અયશસ્વી ઠરે છે અને એને મધુમેહજન્ય વ્યાધિ-ઉપદ્રવ થાય છે. દરદી ઉત્તમ પ્રતિનું જીવન જીવી શકતો નથી. આંખ, મજ્જાતંતુ, મૂત્રપિંડ કે હૃદય પર અસર થતા જીવને જોખમ નિર્માણ થાય છે. મારૂ સ્પષ્ટ મત છે કે મોટા ભાગના દરદી મધુમેહનિરક્ષર હોવા એ મધુમેહતજ્ઞના કર્તૃત્વપર ધબ્બો છે.

'મધુમેહ અને સુખી સમૃધ્ધ જીવન' આ પુસ્તક મધુમેહી વ્યક્તિ અને એમના આપ્તજનોને મધુમેહવિષેનું યોગ્ય જ્ઞાન પૂરૂ પાડવાની દ્રષ્ટીએ મનપૂર્વક કરેલો એક પ્રયત્ન છે. પરિચારીકા, વૈદ્યકીય તંત્રજ્ઞ અને ફૅમિલી ડૉકટરોને પણ આ પુસ્તકમાંથી ઉપયુક્ત માહિતી મળશે.

જેમણે મારી સલાહ શાંતિથી સાંભળી અને દરદીને જ્ઞાન દેવાનું મારૂ જ્ઞાનકૌશલ્ય સુધારવામાં મને મદદ કરી, એવા હજારો મધુમેહીઓનો હું ઋણી છું. અને આ પુસ્તક હું એમને અર્પણ કરું છું.

ડૉ. પ્રદીપ ગો. તળવલકર

તળવલકર ક્લિનિક
સરસ્વતી મહાલ
રાનડે રોડ, ગોખલે રોડ જંકશન,
દાદર પશ્ચિમ, મુંબઈ-૪૦૦૦૨૮.
ફોન : ૨૪૩૬૨૨૭૪
e-mail : pg_talwalkar@hotmail.com

મધુમેહ
અને
સુખી, સમૃધ્ધ જીવન

મધુમેહનો પ્રાદુર્ભાવ આજકાલ સમાજના
બધાજ સ્તરોમાં મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.
કોઈક સમયે તાપદાયક ગણાતી
મધુમેહની વ્યાધિનો સામનો બધાજ
દરદીઓ સહેલાઈથી અને હસતારમતા કરી શકશે.
પરંતુ એ માટે જોઈએ મધુમેહવિષે
પરિપૂર્ણ માહિતી.

ડૉ. પ્રદીપ તળવલકર એ મુંબઈના
આંતરાષ્ટ્રીય કીર્તીના મધુમેહતજ્ઞ છે.
એમણે આ પુસ્તકમાં આવશ્યક માહિતી
પધ્દતશીરપણે આપીને યોગ્ય માર્ગદર્શન કર્યું છે.
મધુમેહ પર કાબૂ મેળવવા માટે
આ પુસ્તક ઉપયોગી બનશે.

અત્યાધુનિક સંશોધન અને પ્રયોગ પર
આધારિત અદ્યયાવત માહિતીનો ભંડાર
અને ડૉ. વંદના તળવલકરે સાદી અને
સરળ ભાષામાં કરેલો અનુવાદ - એનાથી
આ પુસ્તક મધુમેહી વ્યક્તિ તથા એમના
કુટુંબીઓને અને એમના ''ફૅમિલી ડૉક્ટરોને''
પણ એક વરદાન બની રહેશે.