વિટામિન D: સૂર્યપ્રકાશના દેશ ભારતમાં સૌથી વધુ અવગણાતી મહામારી

દરેક સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં નિયમિત રીતે વિટામિન Dની તપાસ કરાવવી જરૂરી નથી તેમજ દરેક વ્યક્તિએ ઊંચા ડોઝના પૂરક લેવાની જરૂર પણ નથી અને 30 નહીં પણ 20 સુધી વિટામિન D ને સામાન્ય અર્થાત્ નોર્મલ ગણી શકાય

હેલ્થ ટાઈમ

★ ડો. મંથન શેઠ

સૂર્યપ્રકાશના દેશમાં રહેતા હોવા છતાં આપણે વિટામિન D માટે કેમ તરસી રહ્યા છીએ? એ એક ખૂબ મોટો પ્રશ્ન છે. 'ડૉક્ટર સાહેબ, મારો વિટામિન D રિપોર્ટ માત્ર 7 આવ્યો છે.' છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં કદાચ મેં હજારો વખત આ વાક્ય સાંભળ્યું હશે. કેટલીક વખત રિપોર્ટમાં 10 હોય છે. કેટલીક વખત 8. કેટલીક વખત 5 અને થોડા સમય પહેલાં એક યુવાન દર્દીનો રિપોર્ટ જોઈને હું પણ થોડી ક્ષણ માટે અટકી ગયો હતો. વિટામિન Dનું સ્તર માત્ર 3.

આશ્ચર્ય એ નહોતું કે દર્દીમાં ઉણપ હતી. આશ્ચર્ય એ હતું કે આ દર્દી કોઈ વૃદ્ધ નહોતો, કોઈ ગંભીર બીમારીથી પીડાતો નહોતો અને કોઈ ગરીબ કે કુપોષિત વ્યક્તિ પણ નહોતો. તે એક શિક્ષિત, શહેરમાં રહેતો, સારી આવક ધરાવતો અને આધુનિક જીવન જીવતો યુવાન અને કદાચ આ જ આજના ભારતની સૌથી મોટી વિસંગતિ છે. એક સમય હતો જ્યારે કુપોષણનો અર્થ ખોરાકની અછત માનવામાં આવતો હતો. આજે આપણે ખોરાકની અછતથી નહીં, પરંતુ જીવનશૈલીના બદલાવથી પેદા થયેલી પોષણની ઉણપોનો સામનો કરી રહ્યા છીએ. તેમાં સૌથી આગળ જો કોઈ નામ હોય તો તે છે - વિટામિન D.

સૂર્યપ્રકાશના દેશમાં પણ ઉણપ?

ભારત વિશ્વના એવા દેશોમાં સામેલ છે જ્યાં વર્ષના મોટા ભાગ દરમિયાન સૂર્યપ્રકાશ ઉપલબ્ધ રહે છે. તેથી સામાન્ય માણસનો પ્રશ્ન વ્યાજબી છે. 'ડૉક્ટર સાહેબ, આટલો બધો તડકો હોવા છતાં વિટામિન D ઓછું કેવી રીતે થઈ શકે?' જવાબ સરળ છે. સમસ્યા સૂર્યપ્રકાશની નથી. સમસ્યા સૂર્યપ્રકાશ સાથેના આપણા સંબંધની છે. આજનો માણસ સવારે ઘરમાંથી નીકળે છે. લિફ્ટમાં બેસે છે. કારમાં બેસે છે. ઓફિસમાં પહોંચે છે. દિવસભર બંધ રૂમમાં રહે છે. પછી ફરી કારમાં ઘરે પાછો આવે છે. ઘણા લોકો આખા દિવસ દરમિયાન પાંચ મિનિટ પણ સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં નથી રહેતા. ટેકનોલોજીએ આપણું જીવન સરળ બનાવ્યું છે, પરંતુ કદાચ આપણને પ્રકૃતિથી દૂર પણ કરી દીધા છે.

વિટામિન D ખરેખર શું કરે છે?

ઘણા લોકો તેને માત્ર હાડકાં માટે જરૂરી વિટામિન માને છે. પરંતુ હકીકત ઘણી વિશાળ છે. વિટામિન D શરીરમાં હોર્મોન જેવી કામગીરી કરે છે.

• કેલ્શિયમના શોષણમાં મદદ કરે છે. • હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે. • સ્નાયુઓની કામગીરીમાં મદદ કરે છે. • રોગપ્રતિકારક શક્તિ સાથે જોડાયેલું છે. • વૃદ્ધોમાં સંતુલન જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે.

આથી તેની ઉણપ માત્ર હાડકાં સુધી મર્યાદિત અસર કરતી નથી. તે સમગ્ર શરીરની કાર્યક્ષમતાને અસર કરી શકે છે.

દવાખાનામાં દેખાતી એક સામાન્ય વાત

મારા ક્લિનિકમાં આવતા ઘણા દર્દીઓ ડાયાબિટીસ, થાઈરોઈડ અથવા સ્થૂળતાની સમસ્યા લઈને આવે છે. પરંતુ વાતચીત દરમિયાન તેઓ ઘણી વખત એકસરખી ફરિયાદ કરે છે. 'સતત થાક લાગે છે, પગમાં તાકાત નથી, કમર દુખે છે, સવારે ઊઠવાનું મન થતું નથી, બધા રિપોર્ટ નોર્મલ છે છતાં સારું લાગતું નથી.' આવા દર્દીઓમાં જ્યારે યોગ્ય પરિસ્થિતિમાં વિટામિન Dની તપાસ કરવામાં આવે ત્યારે ઘણી વખત તેનું સ્તર ખૂબ ઓછું જોવા મળે છે. આથી આજે વિટામિન D માત્ર ઓર્થોપેડિક કે એન્ડોક્રાઈનનો વિષય રહ્યો નથી. તે આધુનિક જીવનશૈલીનું પ્રતિબિંબ બની ગયો છે.

ઉણપના લક્ષણો કયા હોઈ શકે?

સૌથી મોટી મુશ્કેલી એ છે કે વિટામિન Dની ઉણપના લક્ષણો ઘણી વખત અસ્પષ્ટ હોય છે. તે કોઈ એક ખાસ બીમારી જેવા દેખાતા નથી. સામાન્ય રીતે નીચેના લક્ષણો જોવા મળી શકે:

• સતત થાક • શરીરમાં દુખાવો • કમરનો દુખાવો • પગમાં દુખાવો • સાંધાનો દુખાવો • સ્નાયુઓની નબળાઈ • વારંવાર ખેંચાણ • કાર્યક્ષમતા ઘટવી • મન ઉદાસ રહેવું

ઘણા દર્દીઓ કહેતા હોય છે: 'ડૉક્ટર સાહેબ, જાણે શરીરની બેટરી જ ખાલી થઈ ગઈ હોય એવું લાગે છે.'

માત્ર વૃદ્ધોને જ થાય છે?

ના. આ એક મોટી ગેરસમજ છે. આજે વિટામિન Dની ઉણપ જોવા મળે છે:

• શાળાના બાળકોમાં • કોલેજના વિદ્યાર્થીઓમાં • યુવાનોમાં • ગર્ભવતી મહિલાઓમાં • કાર્યરત વ્યાવસાયિકોમાં • વૃદ્ધોમાં

ખાસ કરીને દિવસનો મોટો ભાગ ઘરની અંદર કે ઓફિસમાં પસાર કરતા લોકોમાં ઉણપ વધુ જોવા મળે છે.

માતાનું પોષણ એટલે આવતી પેઢીનું સ્વાસ્થ્ય

આ એક ખૂબ જ મહત્વનું અને ઘણી વખત અવગણાતુ પાસું છે. જ્યારે કોઈ ગર્ભવતી મહિલામાં વિટામિન Dની ઉણપ હોય છે ત્યારે તેની અસર માત્ર માતા સુધી મર્યાદિત રહેતી નથી. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનું પોષણ બાળકના વિકાસ સાથે સીધું જોડાયેલું છે. સ્વસ્થ માતા માત્ર બાળકને જન્મ આપતી નથી. તે એક સ્વસ્થ પેઢીનું નિર્માણ કરતી હોય છે. આથી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંતુલિત પોષણ, જરૂરી તપાસો અને તબીબી સલાહનું વિશેષ મહત્વ છે.

હાડકાં પર તેની શું અસર થાય?

વિટામિન D વગર શરીર કેલ્શિયમનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકતું નથી.

પરિણામે:

• હાડકાં નબળાં પડી શકે. • ફ્રેક્ચરનું જોખમ વધી શકે. • વૃદ્ધોમાં પડી જવાની શક્યતા વધી શકે. • બાળકોમાં હાડકાંના વિકાસ પર અસર થઈ શકે.

ઘણા લોકો માત્ર કેલ્શિયમની ગોળીઓ લેતા રહે છે. પરંતુ વિટામિન D પૂરતું ન હોય તો કેલ્શિયમનો સંપૂર્ણ લાભ મળતો નથી.

નવી માર્ગદર્શિકા શું કહે છે?

2024માં અમેરિકાની એન્ડોક્રાઈન સોસાયટીએ વિટામિન D અંગે નવી માર્ગદર્શિકા જાહેર કરી હતી. આ માર્ગદર્શિકામાં એક રસપ્રદ મુદ્દો જણાવવામાં આવ્યો. દરેક સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં નિયમિત રીતે વિટામિન Dની તપાસ કરાવવી જરૂરી નથી તેમજ દરેક વ્યક્તિએ ઊંચા ડોઝના પૂરક લેવાની જરૂર પણ નથી અને 30 નહીં પણ 20 સુધી વિટામિન D ને સામાન્ય અર્થાત્ નોર્મલ ગણી શકાય. આ માર્ગદર્શિકાનો મુખ્ય સંદેશ હતો કે સારવાર અને તપાસ વ્યક્તિગત જરૂરિયાતના આધારે થવી જોઈએ. માર્ગદર્શિકામાં અન્ય ઘણી મહત્ત્વની જાણકારી છે આ અંતર્ગત પરંતુ એ માટે તબીબી રીતે એક અંક પણ ઓછો પડે કદાચ. પરંતુ શું આ માર્ગદર્શિકા ભારતમાં સીધી લાગુ પડે? અહીં એક મહત્વની ચર્ચા છે. અમેરિકા અને ભારતની પરિસ્થિતિ અલગ છે.

ભારતમાં:

• શહેરી જીવનશૈલી ઝડપથી વધી રહી છે • ઘરની અંદર રહેવાનો સમય વધ્યો છે • શાકાહારી વસ્તી મોટી છે

ઉણપનું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચું હોવાનું અનેક અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું છે. આથી કોઈપણ આંતરરાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકાને અંધપણે અપનાવવાને બદલે સ્થાનિક પરિસ્થિતિ, દર્દીના લક્ષણો અને જોખમોને ધ્યાનમાં રાખીને નિર્ણય લેવો વધુ યોગ્ય છે. દવા વિજ્ઞાનમાં 'એક નિયમ બધા માટે' એવો અભિગમ ઘણી વખત યોગ્ય નથી હોતો.

શું જાતે દવા શરૂ કરવી યોગ્ય છે?

બિલકુલ નહીં. આજકાલ એક નવો ટ્રેન્ડ જોવા મળે છે. એક વખત રિપોર્ટ ઓછો આવ્યો એટલે વર્ષો સુધી જાતે જ વિટામિન D લેતા રહેવું. આ પણ યોગ્ય નથી. વિટામિન Dની અતિશય માત્રા પણ નુકસાનકારક બની શકે છે. શરીરમાં કેલ્શિયમનું પ્રમાણ વધી શકે છે અને કેટલીક જટિલતાઓ ઊભી થઈ શકે છે. આથી સારવાર હંમેશા તબીબી માર્ગદર્શન હેઠળ જ કરવી જોઈએ.

વિટામિન D મેળવવાનો સૌથી કુદરતી માર્ગ

આજેય સૌથી સરળ અને અસરકારક સ્ત્રોત છે - સૂર્યપ્રકાશ. વિચિત્ર વાત એ છે કે માનવજાતના સમગ્ર ઈતિહાસમાં સૂર્યપ્રકાશ સૌથી સસ્તી અને સહેલાઈથી ઉપલબ્ધ 'દવા' રહ્યો છે. પરંતુ આજે આપણે તેની પાસેથી જ સૌથી વધુ દૂર થઈ ગયા છીએ.

સૂર્યપ્રકાશ ઉપરાંત: • ફોર્ટિફાઈડ દૂધ • ફોર્ટિફાઈડ ખાદ્યપદાર્થો • તબીબી સલાહ મુજબ પૂરક દવાઓ પણ મદદરૂપ બની શકે છે.

ટૂંકમાં, વિટામિન Dની કહાની માત્ર એક વિટામિનની કહાની નથી. તે આપણા બદલાયેલા જીવનની કહાની છે. એવું જીવન જ્યાં બાળકો મેદાન કરતાં સ્ક્રીન સામે વધુ સમય વિતાવે છે. જ્યાં સૂર્યપ્રકાશ કરતાં એર કન્ડિશન્ડ રૂમ વધુ પસંદ થાય છે. જ્યાં પ્રકૃતિ સાથેનો સંપર્ક સતત ઘટી રહ્યો છે. વિચારો તો ખરા... વિશ્વના સૌથી વધુ સૂર્યપ્રકાશ ધરાવતા દેશોમાંનો એક દેશ આજે વિટામિન Dની ઉણપથી સંઘર્ષ કરી રહ્યો છે. કદાચ પ્રશ્ન એ નથી કે આપણા શરીરમાં વિટામિન D કેટલું છે. પ્રશ્ન એ છે કે આપણે પ્રકૃતિથી કેટલા દૂર થઈ ગયા છીએ અને કદાચ એટલા માટે જ વિટામિન Dને ભારતમાં સૌથી વધુ અવગણાતી મહામારી કહેવામાં આવે છે. સમય આવી ગયો છે કે આપણે માત્ર રિપોર્ટના આંકડાઓ નહીં, પરંતુ આપણા જીવનની દિશા તરફ પણ નજર કરીએ અને એ ના થાય તો નિષ્ણાંત તબીબની સલાહથી યોગ્ય સારવાર જરૂર લઈએ.

ઇત્તેફાક્

સમયના ન્હોર ઘણા તીણા છે માન્યું પણ,
સમય ભરી ન શકે એવો કોઈ ઘા જ નથી.
-વિવેક કાણે