HEALTH CARE EXPRESS

SURAT, SATURDAY, 11/09/2021 I અંક : 14

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસનો આ અંક લ્યૂકેમિયા એટલે કે બ્લડ કેન્સર વિશેષ છે. ઋષિ કપૂરને બ્લડ કેન્સર હતું, જો બ્લડ કેન્સરને એનાં શરૂઆતનાં સ્ટેજ પર જ પકડી લેવામાં આવે તો એ હવે પહેલા જેટલું ભયાવહ રહ્યું નથી : દરેક વાચકોને અપીલ એટલી જ છે કે નિયમિત રિપોર્ટસ કઢાવી શરીરની કાળજી લેતા રહો !

Address : 8th Flr, Kashi Plaza, Opp. Dayalji Ashram, Majura Gate, Surat. Ph. No. 7573013130, 7573013132

ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી
તંત્રી સ્થાનેથી

સમય પર નિદાન તો લ્યૂકેમિયા ભયાવહ નહીં

લ્યૂકેમિયા. બ્લડ કેન્સર. આ શબ્દ થોડો વધારે ભયાવહ છે. ભયાવહ એટલા માટે કારણ કે આ કેન્સરનાં લક્ષણોને સમજતા દર્દીને જ વાર લાગે છે અને આ કારણે એ સમય પર ડોક્ટર સુધી પહોંચતો નથી.

સપ્ટેમ્બર મહિનો લ્યૂકેમિયા કેન્સરની અવેરનેસનો મહિનો છે. લ્યૂકેમિયા એટલે કે બ્લડ કેન્સર વ્હાઇટ સેલ વધી જવાને કારણે થાય છે. એક ઓન્કોસર્જન હોવાનાં નાતે સૌથી પહેલા તો મારે હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસનાં સૌ વાચકોને એક જ વિનંતી કરવી છે કે- નિયમિતપણે હેલ્થ ચેકઅપ કરાવતા રહો.

આપણે ત્યાં સામાન્ય રીતે કોઇ તકલીફ હોય ત્યારે જ ડોક્ટરને ત્યાં જવાનું બને છે. પણ હું એવું માનું છું કે જ્યારે તમને કોઇ જ તકલીફ નથી ત્યારે ડોક્ટરને ત્યાં જવાનું રાખો, જેને કારણે તકલીફનાં સમયે ઓછી તકલીફ પડે.

કેન્સર શબ્દ હવે પહેલા જેટલો ભયાવહ રહ્યો નથી. વિજ્ઞાન દિન-પ્રતિદિન પ્રગતિ કરતું જાય છે. કોરોનાની વેક્સિન આંગળીનાં વેઢે ગણી શકાય એટલા સમયમાં વિજ્ઞાને તૈયાર કરીને દુનિયાની સામે મૂકી દીધી. વિજ્ઞાન જેમ-જેમ આગળ વધી રહ્યું છે એમ-એમ કેન્સરની ભયાવહતા ઓછી થતી જાય છે. એટલે હવે કેન્સરથી ડરવાની જરૂર નથી.

હવેનાં સમયમાં ઇલેક્ટ્રિસિટી વધારે લાંબો સમય જતી નથી રહેતી એટલે એનો અર્થ એ નથી કે આપણે ઘરમાં મીણબત્તી કે ઇમરજન્સી લાઇટ નથી રાખતા. એવી જ રીતે કેન્સરની ભયાવહતા ભલે ઓછી થઇ ગઇ છે, પણ કેન્સરની જાગૃતિ એટલી જ જરૂરી છે અને કેન્સરની જાગૃતિ ત્યારે જ આવશે, જ્યારે તમે તમારા શરીર પ્રત્યે પહેલા કરતા વધારે સજાગ રહેશો. તમે તમારા શરીરને ઓળખશો. તમે તમારા શરીરમાં આવતા એક-એક બદલાવને ઓળખશો.

જેવી રીતે એક સંબંધ પૂરો થતા પહેલા તમને નાના-નાના દરેક સિગ્નલ્સ આપતો હોય છે એવી જ રીતે તમારું શરીર પણ તમને નાના-નાના દરેક સિગ્નલ્સ આપતું જ હોય છે. જો તમે સમયપર એ સિગ્નલ્સને ઓળખી લેશો તો ઝડપથી એને રિપેર પણ કરી શકાશે.

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસનાં તમામ વાચકોને મારી એક જ વિનંતી છે-તમારા શરીરની પૂરતી કાળજી લો. એ બગડે ત્યાં સુધી રાહ ન જુઓ-એને બગડતું અટકાવવું એ તમારા જ હાથમાં છે.

લ્યૂકેમિયા શું છે?

વજન ઝડપથી ઉતરી રહ્યું હોય તો તમને લ્યૂકેમિયા હોય શકે છે...

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । જો લ્યૂકેમિયા એક પ્રકારનું બ્લડ કેન્સર છે. જેને ક્રોનિક લિમ્ફોસાઇટિક લ્યૂકેમિયા અથવા તો CLL પણ કહેવામાં આવે છે. લ્યૂકેમિયા થવાથી શરીરમાં લોહીની અંદર સફેદ રક્તકણોની સંખ્યા વધી જાય છે. જેને કરાણે એની સાઇઝમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. આ પ્રકારનું કેન્સર શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી કરી દે છે, જેને કારણે જરા સરખો તાવ પણ જીવલેણ સાબિત થઇ શકે છે.

લોહીમાં વ્હાઇટ સેલની સંખ્યાનું વધી જવું ખતરારૂપ છે

એક્યૂટ લ્યૂકેમિયા : જ્યારે બોનમેરો અને લોહીમાં સેલ ઝડપથી વધવા માંડે છે અને એક સાથે ભેગા થઇ જાય છે ત્યારે એને એક્યૂટ લ્યૂકેમિયા કહે છે.

ક્રોનિક લ્યૂકેમિયા : જ્યારે શરીરમાં કેટલાક સેલ અવિકસિત રહે છે અને બાકીનાં સેલ વિકસિત થઇ નિયમિત કામ કરે છે ત્યારે એ પરિસ્થિતિને ક્રોનિક લ્યૂકેમિયા કહે છે.

લિમ્ફોસાઇટિક લ્યૂકેમિયા : લિમ્ફોસાઇટિક લ્યૂકેમિયામાં વ્હાઇટ સેલની સંખ્યા વધી જાય છે.

માયલોજનસ લ્યૂકેમિયા : જ્યારે રેડ સેલ્સ, વ્હાઇટ સેલ્સ અને પ્લેટલેટ્સ એકસાથે વધી જાય ત્યારે માયલોજનસ લ્યૂકેમિયા થાય છે.

લ્યૂકેમિયા થાય તો આ ધ્યાન રાખો

- લ્યૂકેમિયા શરીરની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિને નબળી બનાવી દે છે. આ કારણે જેમને લ્યૂકેમિયા થયો હોય એવા દર્દીએ પોતાની આજુબાજુ સ્વચ્છતા રાખવી જરૂરી છે. હાઇજેનિક વાતાવરણ એમને બીજી બિમારીઓથી બચાવશે.
- લ્યૂકેમિયાનાં દર્દીઓએ પાણી ઉકાળીને પીવું, જેને કારણે પાણીમાં રહેલા બેક્ટેરિયાથી બીજી કોઇ ગંભીર બિમારી ના થાય.
- ટોળામાં ન જવું : લ્યૂકેમિયા થયો હોય એવી વ્યક્તિઓએ ટોળામાં જવાનું ટાળવું, ટોળામાં જવાને કારણે ઇન્ફેક્શન લાગવાનો ભય રહે છે.

લ્યૂકેમિયાનો ઇલાજ આ રીતે કરી શકાય

- **બ્લડ ટેસ્ટ**
- **ડોક્ટરે લખી આપેલી દવાઓ**
- **કિમોથેરાપી**
- **સર્જરી**

લ્યૂકેમિયાનાં લક્ષણો :

લ્યૂકેમિયાનાં સામાન્ય રીતે શરૂઆતી લક્ષણો દેખાતા નથી પણ જ્યારે એ શરીરમાં ઝડપથી ફેલાવા લાગે છે ત્યારે...

- વજન ઝડપથી ઉતરવા માંડે છે
- કંઇપણ કર્યા વિના થાક લાગે છે
- વારંવાર ઇન્ફેક્શન થઇ જાય છે
- વારંવાર બિમાર પડી જવાય છે
- શરીર પર ચમાકા પડવા માંડે છે
- માથાનો દુખાવો રહે છે
- નાકમાંથી લોહી પડે છે.

આ કારણે થઇ શકે છે લ્યૂકેમિયા :

- સ્મોકિંગ
- પરિવારમાં કોઇ વ્યક્તિને લ્યૂકેમિયા હોવું
- કિમોથેરાપી કે રેડિએશનની સાઇડ ઇફેક્ટ
- વ્હાઇટ સેલ્સ વધી જવા
- દવાની સાઇડ ઇફેક્ટ થવી.

લોરિનનાં કેન્સર માટે આખી દુનિયાએ પ્રાર્થના કરેલી..!

સાત વર્ષની આ છોકરી કેન્સર સામે લડી, એની હિંમત અનોખી હતી, એણે કેન્સરને હંફાવ્યું અને પછી કેન્સરને પ્રેમથી ગળે પણ લગાડ્યું

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । એની ઉંમર વાર્તાઓ સાંભળવાની હતી. પરીઓને પોતાનાં ઘરે બોલાવી એની સાથે રમવાની હતી પણ સાત વર્ષની ઉંમરે એને લ્યૂકેમિયા થયું. એના વ્હાઇટ બ્લડ સેલ્સ વધતા ગયા અને એનાં શરીરની ઉર્જાને ઓછી કરતા ગયા-પણ લોરેન હારી નહીં. બ્લડ કેન્સર સામે એણે પોતાની હિંમત ટકાવી રાખી. એની હિંમતને કારણે ડોક્ટર્સને પણ એની ટ્રીટમેન્ટ કરવામાં સરળતા રહી. જીવી જવાની એની હિંમત અને કેન્સરની સામે ઝઝૂમવાની એની તાકાતને કારણે એનું શરીર ટ્રીટમેન્ટ સામે બહુ સરળતાથી રિસ્પોન્ડ કરતું રહ્યું.

કેન્સર સામે લોરિનની આ લડતને દુનિયાભરનાં અખબારોમાં સ્થાન મળ્યું. દુનિયા આખીએ એની આ હિંમતને બિરદાવી અને એ જલ્દી સાજી થાય એ માટે પ્રાર્થનાઓ પણ કરી. લોરિનની મમ્મી કહે છે કે, મારી દિકરી અમેઝિંગ હતી. એ માત્ર એક દિકરી નહીં પણ દોસ્ત હતી. અત્યંત પીડા વચ્ચે પણ એ ખુશ રહેતી, હસ્યા કરતી. એણે હંમેશા પોતાના દિલનું સાંભળ્યું. સાવ ઓછા જીવનમાં પણ એણે એ કર્યું, જે એને કરવું હતું. એનાં શરીરમાં સોઇઓ ગોપવામાં આવતી અને હું ડરી જતી પણ એ હસતી. એ હસતી રહી સતત અને કદાચ એટલે જ કેન્સર સામેની લડતમાં એ આસાનીથી હાર ન માની. એણે કેન્સરને હંફાવ્યું અને પછી એને ગળે પણ લગાડ્યું.

લ્યૂકેમિયાથી સાજી થઇ, હવે લ્યૂકેમિયા પર રિસર્ચ કરે છે

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । પ્યારા કેન્સર, મેં તને સાત વર્ષની ઉંમરમાં હરાવી દીધું, હવે મારે કેન્સર રિસર્ચ પર પી.એચ.ડી કરવું છે. બોલ, હવે કંઇ કહેવું છે? ઇંગ્લેન્ડનાં એક્સેસ શહેરની 25 વર્ષની વિકી ફોર્સ્ટરે આ ટ્વીટ કરી અને લ્યૂકેમિયા સામેનાં પોતાનાં 18 વર્ષનાં યુધ્ધની જીત પણ મનાવી.

વિકી સાત વર્ષની હતી જ્યારે એને લ્યૂકેમિયા થયેલું. અઢી વર્ષ સુધી એનો ઇલાજ ચાલ્યો. વિકી કહે છે કે-સામાન્ય રીતે લોકોની કેન્સર સાથે જોડાયેલી યાદો કડવી હોય છે પણ મારી પાસે બધી જ સારી યાદો છે. હું જ્યારે હોસ્પિટલમાં દાખલ હતી ત્યારે મારી બાજુનાં જ બેડ પર સૂતેલા લોકોને કેન્સરથી મરતા જોયેલા. મારો એક દોસ્ત હતો જેને ફેફસાનું કેન્સર હતું. મારી બાજુનાં જ વોર્ડમાં મેં એને મરતો જોયો. એ વખતે હું હાલી ગયેલી પણ મેં નક્કી કરેલું કે કેન્સરથી મારે મરવું તો નથી જ.

મને પહેલાથી જ વિજ્ઞાન અને રસાયણ શાસ્ત્રમાં બહુ દિલચસ્પી હતી. હું ડોક્ટરો સાથે વાતો કરતી અને મારા કેન્સરને સમજવાનો પ્રયત્ન કરતી. હું જે દવાઓ ખાતી હતી એ દવાઓ વિશે પણ ડોક્ટરને પૂછતી. એમને એવું પણ પૂછતી કે આ દવાઓ ખાવાથી મારા શરીર પર એની શું અસર પડશે. ડોક્ટરો કંટાળી જાય એ હદે એમને સવાલો કરતી. ધીમે-ધીમે મારું મનોબળ વધતું ગયું અને કેન્સર સામેની લડતને હું વધારે મજબૂત બનાવતી ગઇ. હવે મારું કેન્સર સારું થઇ ગયું છે.

વિકીએ બાયોમેડિકલ સાયન્સમાં પીએચડી કર્યું છે. વિકીને લ્યૂકેમિયાને સંપૂર્ણ રીતે સાજું કરવાની પધ્ધતિઓ શોધવી છે.

હેટ્સ ઓફ વિકી.

કેન્સરની બધી જ યાદો કડવી નથી હોતી હવે હું લ્યૂકેમિયાની દવા શોધી રહી છું

કેન્સરનાં દર્દીઓમાં 10 ટકા દર્દીઓ લ્યૂકેમિયાનાં હોય છે

અમેરિકામાં દર ત્રણ મિનિટે એક વ્યક્તિને બ્લડ કેન્સર થાય છે, કોઇપણ ઉંમરની વ્યક્તિને થઇ શકે

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ I બ્લડ કેન્સર એક એવું કેન્સર છે જે કોઇપણ ઉંમરની વ્યક્તિને થઇ શકે છે. બ્લડ કેન્સર ત્રણ પ્રકારનાં છે. લિમ્ફોમા, લ્યૂકેમિયા અને માઇલોમા. આ કોઇ દુર્લભ પ્રકારનું કેન્સર નથી. બાળકોમાં એક્યુટ લ્યૂકેમિયા કોમન કેન્સર છે. અમેરિકામાં દર ત્રણ મિનિટે એક વ્યક્તિને બ્લડ કેન્સર થાય છે. જ્યારે દુનિયાભરમાં કેન્સરનાં દર્દીઓમાં 10 ટકા દર્દીઓ બ્લડ કેન્સરનાં હોય છે.

જીન 9 અને 22ની અદલાબદલીથી લ્યૂકેમિયા થાય

લ્યૂકેમિયા એ એક પ્રકારનું એવું કેન્સર છે જે વ્યક્તિનાં લોહીમાં જીન 9 અને 22ની અદલાબદલીને કારણે થાય છે. જેને કારણે બોનમેરોમાં રક્તકોશિકાઓ અસંતુલિત થઇ જાય છે અને સફેદ રક્તકણોની સંખ્યા વધી જાય છે. લોહી શરીરનાં બધા જ હિસ્સામાં વહેતું હોય છે, જેને કારણે આ અસંતુલિત થયેલી રક્તકોશિકાઓ શરીરનાં દરેક હિસ્સામાં બેકાબૂ થઇને વધવા માંડે છે અને સ્વસ્થ સેલને પણ પ્રભાવિત કરે છે. આ ક્રોનિક માયલોઇડ લ્યૂકેમિયા કહેવાય છે, જે યુવાનો અને વડીલોમાં જોવા મળે છે.

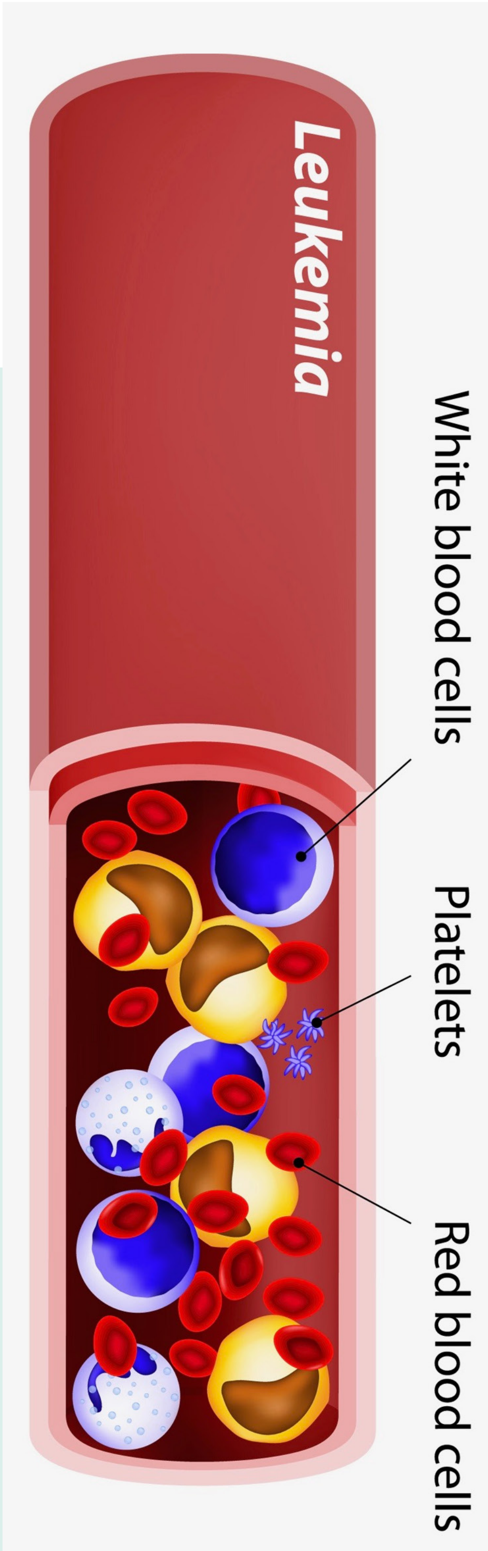
લ્યૂકેમિયાનાં કેટલા સ્ટેજ જોવા મળે છે?

લ્યૂકેમિયાની અસર ધીરે-ધીરે જોવા મળે છે. જેવી રીતે અન્ય કેન્સરનાં સ્ટેજ છે, એવી જ રીતે લ્યૂકેમિયાનાં સ્ટેજ પણ છે પણ એનો પહેલો સ્ટેજ શરૂઆતનાં 3થી 4 વર્ષ પછી જોવા મળે છે. બીજા સ્ટેજમાં કેન્સર ખૂબ ઝડપથી વધે છે અને ત્રીજા સ્ટેજમાં સ્થિતિ કંટ્રોલ બહાર જતી રહે છે. શરૂઆતનો સ્ટેજ ડાયાબિટીસ કે બ્લડપ્રેશરની જેમ એક ગોળી લેવા માત્રથી કંટ્રોલમાં આવી શકે છે. બોનમેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પણ કરાવી શકાય છે.

લ્યૂકેમિયાને લગતા કેટલાક મીથ એન્ડ ફેક્ટસ્

મિથ : લ્યુકેમિયા માત્ર બાળકોને જ થાય છે.
ફેક્ટ : ના, લ્યુકેમિયા કોઇપણ ઉંમરની વ્યક્તિઓને થઇ શકે છે. લ્યૂકેમિયાનાં દર્દીઓમાં બાળકોની સંખ્યા ઓછી હોય છે. મોટેભાગે લ્યૂકેમિયા યુવાનોથી લઇને વડીલોમાં વધુ જોવા મળે છે. લ્યુકેમિયા ઝડપથી પકડાતું નથી. મોટાભાગની વ્યક્તિઓ લ્યૂકેમિયાનાં લક્ષણોને પકડી શકતી નથી. મોટાભાગનાં લોકોને લ્યૂકેમિયાનાં લક્ષણો કોઇ સાદી બિમારી જેવા લાગે છે. લ્યુકેમિયા સાજો થઇ શકતો નથી. આ વાત ખોટી છે. જો યોગ્ય સમયે ટ્રીટમેન્ટ લેવામાં આવે તો લ્યૂકેમિયા સાજો થઇ શકે છે. સ્ટેમ સેલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ જેવી અત્યાધુનિક ટ્રીટમેન્ટની મદદથી ઘણાં દર્દીઓ સાજા થયાનાં કિસ્સાઓ પણ છે. પણ જેમની ઇમ્યુન સિસ્ટમ સારી હોય એવા લોકોને સાજા થવામાં મદદ મળી રહે છે.

મિથ : લ્યુકેમિયા કેન્સર નથી.
ફેક્ટ : આ એક મિથ છે. લ્યુકેમિયા એ એક પ્રકારનું કેન્સર જ છે. મોટાભાગનાં લોકો લ્યુકેમિયાનાં કેન્સરથી અજાણ હોય છે.



પાલક, બ્રોકોલી તમને લ્યૂકેમિયાથી બચાવશે

આ શાકભાજીઓ લ્યૂકેમિયાથી રક્ષણ આપશે

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । ક્રુસીફેરસ વેજીટેબલનાં નામથી જાણીતા કેટલાક શાકભાજીઓ અને ફ્રૂટ્સ લ્યૂકેમિયા સામે રક્ષણ આપી શકે છે. નેશનલ કેન્સર રિસર્ચ દ્વારા આ શાકભાજી અને ફ્રુટ્સમાં વિટામિન, મિનરલ્સ અને કેરોટોનાયડની માત્રા વધારે જોવા મળે છે. આ શાકભાજીઓમાં એન્ટી કેન્સર ગુણ હોય છે, જે કેન્સરનાં સેલને વધતા અટકાવે છે.

પાલક : શરીરને પૂરતી માત્રામાં આયર્ન આપતી પાલક ઘણાં રોગો સામે રક્ષણ આપવાનું કામ પણ કરે છે. પાલકમાં વિટામિન અને મિનરલ્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. જે તમારા શરીરને પૂરતી માત્રામાં ફ્યૂઅલ પૂરું પાડે છે. લ્યૂકેમિયા સામે પાલકનું સેવન ફાયદેમંદ સાબિત થઇ શકે છે કારણ કે પાલકમાં એન્ટી કેન્સર ગુણ પણ છે. પાલકનો જ્યૂસ, પાલકની સબ્જી કે પાલકની રોટી ખાઇ શકાય છે.

બ્રોકોલી : ફાસ્ટ ફૂડમાં બ્રોકોલીનું સેવન કરવામાં આવે છે. બ્રોકોલીમાં વિટામિન સી ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. આ સાથે બ્રોકોલીમાં અન્ય પૌષ્ટિક તત્વો પણ જોવા મળે છે, જે સ્વાસ્થ્ય માટે લાભકારી સાબિત થાય છે. બ્રોકોલીમાં પણ એન્ટી કેન્સર એક્ટિવિટી હોવાને કારણે લ્યૂકેમિયા સામે રક્ષણ આપી શકે છે. જો તમને લ્યૂકેમિયા હોય અને એ સમયે બ્રોકોલીનું સેવન વધારો તો ફાયદો થઇ શકે છે.

કેળ : કેળ લીલા રંગની સબ્જી છે. જે પૌષ્ટિક ગુણોથી ભરપૂર છે. પાલક જેવી દેખાતી કેળને નિયમિતપણે ખાવી જોઇએ. કેળમાં પણ એન્ટી કેન્સર ગુણો જોવા મળ્યા છે. જે લ્યૂકેમિયાની સાથે અન્ય કેન્સર સામે પણ રક્ષણ આપે છે. નેશનલ કેન્સર ઇન્સ્ટીટ્યુટ દ્વારા આ સબ્જીઓને લ્યૂકેમિયાનાં કેન્સરથી બચવા માટે ખાવાની સલાહ આપવામાં આવી છે.

ઇન્ફેક્શનને કારણે બાળકોમાં લ્યૂકેમિયાનો ખતરો વધુ

નવજાત બાળકોને હાઇજેનિક રાખવાના ચક્કરમાં માતા-પિતાએ બાળકોની ઇમ્યુન સિસ્ટમ જળવાયેલી રહે એ માટે ધ્યાન આપવું જરૂરી

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । એક્યૂટ લિમ્ફોબ્લાસ્ટિક લ્યૂકેમિયા નામની બિમારી બાળપણમાં થાય છે. આ બ્લડ કેન્સરનો જ એક પ્રકાર છે. આ બિમારી બે કારણે થઇ શકે છે.

જન્મથી પહેલા બાળકોમાં લ્યૂકેમિયાનો ખતરો આનુવંશિક કારણોને કારણે હોય છે. ક્યારેક જન્મ બાદ બાળકને કેટલાક ચોક્કસ પ્રકારનાં ઇન્ફેક્શન લાગી જવાને કારણે પણ આ કેન્સર થઇ શકે છે. એક રિસર્ચ પ્રમાણે જે બાળકોને એમનાં શરૂઆતનાં વર્ષોમાં વધારે પડતા સાફ-સુથરા, કિટાણુ રહિત વાતાવરણમાં રાખવામાં આવે છે, બીજા બાળકો સાથે ભળવા દેવામાં આવતા નથી, જેમના માતા-પિતા એમનાં હાઇજીન માટે ઓવર પ્રોટેક્ટેડ રહે છે એવા બાળકોમાં લિમ્ફોબ્લાસટિક લ્યૂકેમિયાનો ખતરો વધારે જોવા મળે છે. જન્મથી લઇને આ બાળકો ચાર વર્ષનાં થાય ત્યાં સુધી આ ખતરો રહે છે.

પ્રોફેસર મેલ ગ્રીવ્સનાં એક રિસર્ચ પ્રમાણે બાળકોમાં આ પ્રકારનું કેન્સર થવાનું મુખ્ય કારણ ઇન્ફેક્શન છે. ઇન્ફેક્શન ન થાય એ માટે બાળકોની ઇમ્યુન સિસ્ટમ બરાબર હોવી ખૂબ જરૂરી છે.

લ્યૂકેમિયા સાથે જાપાનની રિકાકો ઓલિમ્પિકમાં રમી

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । જાપાનનાં તૈરાક રિકાકો ઇકીને લ્યૂકેમિયા છે પણ લ્યૂકેમિયાની સાથે હમણાં જ એ ટોકિયો ઓલિમ્પિક માટે ક્વોલિફાઇ થયા હતા. રિકાકાઓ ટોકિયો ઓલિમ્પિકમાં 100 મીટર બટરફલાઇ સ્પર્ધામાં 57.77 સેકંડનો સમય લીધો. રેસ પૂરી કર્યા પછી એની આંખોમાં આંસુ હતા અને પાણીમાંથી બહાર નીકળ્યા બાદ પણ એ બોલી ન્હોતી શકી. એણે માત્ર એટલું જ કહ્યું કે જ્યારે તમે દર્દ વચ્ચેથી પસાર થઇ રહ્યા હોવ ત્યારે પણ જો મહેનત કર્યા જ રાખો તો તમને કોઇપણ કામમાં સફળતા મળે છે અને દર્દ ભૂલાઇ જાય છે.

દિકરો લ્યૂકેમિયામાં ગુજરી ગયો હવે

માતા અન્ય દર્દીઓને બોનમેરો શોધી આપે છે

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ । જાપાનનાં તૈરાક રિકાકો ઇકીને લ્યૂકેમિયા છે પણ લ્યૂકેમિયાની સાથે હમણાં જ એ ટોકિયો ઓલિમ્પિક માટે ક્વોલિફાઇ થયા હતા. રિકાકાઓ ટોકિયો ઓલિમ્પિકમાં 100 મીટર બટરફલાઇ સ્પર્ધામાં 57.77 સેકંડનો સમય લીધો. રેસ પૂરી કર્યા પછી એની આંખોમાં આંસુ હતા અને પાણીમાંથી બહાર નીકળ્યા બાદ પણ એ બોલી ન્હોતી શકી. એણે માત્ર એટલું જ કહ્યું કે જ્યારે તમે દર્દ વચ્ચેથી પસાર થઇ રહ્યા હોવ ત્યારે પણ જો મહેનત કર્યા જ રાખો તો તમને કોઇપણ કામમાં સફળતા મળે છે અને દર્દ ભૂલાઇ જાય છે.