સદ્વિચાર પરિવાર અને ઝાયડ્સ હોસ્પિટલના સયુંક્ત ઉપક્રમે પોસ્ટ કોવિડ અઠવાડિક ક્લિનિક

અનુકોવિડ સંલક્ષણ (post-covid syndrome)

ડો. શિલીન નંદુભાઈ શુક્લ

ઘણાદર્દીઓ માટે કોવિડ-19ની કસોટી નકારાત્મક આવે તે અર્ધી બાજી જીત્યા જેવું હોય છે. પૂર્ણત: મટવાની ક્રિયા ચેપના શમન પછી પણ એક બે મહિના ચાલે છે. કેટલાક દર્દીઓમાં તે કાયમી કે લાંબો સમય ચાલતી અસર મૂકી જાય છે. આવું કોવિડ શમ્યા પછી તરત કે થોડા સમય પછી (ખાસ કરીને માનસિક તકલીફો) થાય છે. હૃદયમાં, ચેતાતંત્રમાં અને નસોમાં લોહી ગંઠાવાથી લાંબા ગાળાના વિકારો સર્જાય છે. તેને અનુકોવિડ સંલક્ષણ અથવા કોવિડોત્તર સંલક્ષણ (post-covid syndrome) એટલે કોવિડ-19 દેખીતી રીતે મટ્યા પછી પણ બાકી રહી જતી આરોગ્યલક્ષી સમસ્યાઓનો સમૂહ કહે છે. ક્યારેક આવી સમસ્યા, ખાસ કરીને વૃદ્ધોમાં, કોવિડ-19ના કોઈ જ લક્ષણો થયાં ન હોય તો પણ જણાય છે. આવું થવાનું કારણ એ છે કે કોવિડ-19ના લક્ષણો અતિશય મંદ હોય અને તેથી ધ્યાન પર ન આવ્યાં હોય. ઇન્ડિયાના સ્કૂલ ઓફ મેડિસિન દ્વારા હાથ ધરાયેલા 1567થી વધુ દર્દીઓના એક સામાજિક જૂથના સ્વ-અભ્યાસમાં કોવિડ-19ના લાંબા સમય માટે દુષ્પ્રભાવિત અથવા અસર પામેલા દર્દીઓ (long haulers) ની તકલીફો, લક્ષણો અને ચિહ્નોનો સર્વેક્ષણીય અભ્યાસ કરાયેલો છે. તેમાં ભાગ લેતા દર્દીઓ પાછળથી પણ કોઈ નવી તકલીફ થાય તો તે ઉમેરી શકે તેવો મુક્ત-અંતવાળો આ અભ્યાસ છે. તેના કેટલાંક તારણો દર્શાવે છે કે હાલ માનવામાં આવે છે તેના કરતાં ઘણા વધુ દર્દીઓ તેનાથી પીડાય છે. તેમાંની ચોથા ભાગની (26.5%) તકલીફો પીડાકારક હોય છે. ફેફસાં અને લોહીની નસો પરના વિકારોની સામાન્ય જનતાને પણ જાણ થયેલી છે પરંતુ આ સર્વેક્ષણ દર્શાવે છે કે મગજ, આખું શરીર, આંખો અને ચામડી પણ અસર ગ્રસ્ત રહે છે. હજુ સંશોધનોના અને પૂરતી માહિતીના અભાવે આવા દર્દીઓને જરૂરી રાહત મળતી નથી. આ માંથી સમજણશક્તિને લગતી બોધાત્મક (cognitive) તકલીફો, દૃષ્ટિની ખામીઓ અને ઊંઘમાં પડતી તકલીફો તરફ ખાસ ધ્યાન આપવા લાયક છે. શરીરમાં, સાંધામાં અને ચેતાઓમાં થતો દુખાવો ઘણી વખત અતિશય તીવ્ર હોય છે અને તેનો ઉપચાર મુશ્કેલ જણાય છે. આવા દર્દીઓની સંખ્યામાં સતત વધારો થઈ રહ્યો છે. આવા સાદા સર્વેક્ષણ વડે પણ આ સમસ્યા વિષે ઘણી જાણકારી મેળવી શકાય છે માટે બધે તેવા પ્રયત્નો હાથ ધરવા જોઈએ.

અમેરિકાના સેન્ટર ફોર ડીસિઝ કંટ્રોલ દ્વારા કોવિડ-19 મટ્યા પછી થતી તકલીફોમાં તાવ, ટાઢ ચડવી, ખાંસી, શ્વાસમાં તકલીફ, થાક, સ્નાયુ કે શરીરમાં દુખાવો, માથું દુખવું, સ્વાદ કે ગંધ પારખવામાં મુશ્કેલી, ગળું આવવું, નાકમાંથી પ્રવાહી ઝરવું, ઊબકા-ઊલટી તથા પાતળા ઝાડાનો સમાવેશ થાય છે. પરંતુ આઅભ્યાસમાં ઘણી વધુ તકલીફો જોવા મળી હતી. તેમાંની 50 જેટલી મુખ્ય તકલીફોમાં થાક (લગભગ બધાંને), સ્નાયુ અને શરીરમાં દુખાવો અને શ્વાસોચ્છવાસની તકલીફ (બે તૃતિયાંશને), ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી, કસરત કરવામાં કે સક્રિય રહેવામાં તકલીફ તથા માથું દુખવું (અર્ધાથી વધુને), અનિદ્રા, ચિંતા, વિસ્મૃતિ, અંધારાં આવવાં (dizziness), છાતીમાં સતત રહેતો દુખાવો (આશરે 40%ને) સમાવિષ્ટ છે. તેથી ઘટતા ક્રમે અને આશરે 25% થી 12.5%ના દરે થતી તકલીફો છે ખાંસી, સાંધાનો દુખાવો ,હૃદયના ધબકારાનો અગવડતાભર્યો અનુભવ (palpitation), ઝાડા થવા, ગળું આવેલું રહેવું, રાત્રે પરસેવો વળવો, ગંધ પારખવામાં મુશ્કેલી, હૃદયના ધબકારાનો વેગ વધવો, ટાઢ વાવવી કે તાવ આવવો, વાળ ખરવા, ઝાંખું દેખાવું, નાકમાંથી સ્રાવ વહેવો, ખેદ (sadness), હાથપગમાં ઝણઝણાટી, છાતીમાં બળતરા કે ખાટું પાણી ઉપર ચડવું, જુદી જુદી તકલીફો થયા કરવી, સ્વાદ જતો રહેવો, ગળામાં ખખરી બાઝવી, ઊબકા અથવા ઊલટી,

વજન ઘટવું, કાનમાં મેલ ભરાવો, આંખો સૂકાવી, પિંડીઓમાં કળતર, ધ્રૂજારી કે કંપન (tremors), વધુ પડતી ઊંઘ, પીઠમાં દુખાવો, જોતી વખતે ડાઘા ફરતા હોય તેવો ભ્રમ થવો, ચામડી પર સ્ફોટ (rash) થવો, સતત તરસ લાગવી, વિવિધ ચેતાઓમાં સંવેદનાઓ થવી, છાતીમાં અચાનક તીવ્ર દુખાવો થવો, માનસિક ગૂંચવણ, સ્નાયુ ફરકવા, અકળાઈ જવું વગેરે.

આમાંથી 26.5% તકલીફો પીડાકાર છે જેમાં સમાવિષ્ટ છે શરીરમાં વિવિધ સ્થળે થતો દુખાવો, સ્નાયુઓનો દુખાવો, માથું દુખવું, છાતીમાં સતત થતો દુખાવો, સાંધામાં દુખાવો, મોં, જીભ કે ગળું આવવું, હાથપગમાં કે શરીરની ચામડીમાં બળતરા અને ઝણઝણાટી થવી, ખાટું પાણી છાતી અને ગળામાં ચડવું, હાડકાં, પેટ, ડોક, પીઠ કે કમરમાં દુખાવો થવો, પિંડીઓ કળવી વગેરે.

ક્યારેક પહેલાંથી હૃદયમાં કોઈ તકલીફ ન હોય તોય હૃદયના સ્નાયુનો પ્રણાશ (infarction) અથવા હૃદય રોગનો હુમલો થવા જેવો મોટો વિકાર થઈ આવે છે જે કાયમી સમસ્યાઓને મૂકતો જાય છે. હૃદય પરનો દુષ્પ્રભાવ ઉંમર, પ્રતિરક્ષા (immunity, રોગપ્રતિકારક શક્તિ), કોવિડની તીવ્રતા કે મધુપ્રમેહ કે લોહીનું ઊંચું દબાણ જેવી અન્ય સહરોગિતા (comorbidity) ન હોય તો પણ જોવા મળે છે. તેનું કારણ શરીરમાં વ્યાપકપણે શોથકારી (inflammatory) વિકાર સર્જાવાથી કે વિષાણુ દ્વારા હૃદય પર સીધી અસર થવાથી થાય છે. તેને કારણે થતાં વિકારને હૃદયસ્નાયુશોથ (myocarditis) કહે છે. તેથી હૃદયનું કાર્ય ઘટે છે,ધબકારા અનિયમિત થાય છે અને ફેફસાં પર દબાણ વધે છે.

ફેફસાં અને શ્વાસની નળીઓમાં તંતુઓ વિકસે છે. તેને તંતુતા (fibrosis) કહે છે. તેથી શ્વસનક્રિયા અસરગ્રસ્ત થાય છે. શ્વાસ ચડાવો, થાક લાગવો, લોહીમાં ઑક્સિજન (પ્રાણવાયુ)નું આંશિક દબાણ ઘટવું વગેરે તકલીફો થાય છે. આ તકલીફો કોવિડ-કસોટી નકારાત્મક આવ્યા પછી થોડા મહિનાઓ સુધી રહી શકે છે. પચાસથી વધુ ઉંમરની વ્યક્તિમાં તે જોખમી પૂરવાર થાય છે.

નસોમાં લોહી ગંઠાવાથી રુધિરાભિસરણમાં ખરાબ અસર પહોંચે છે, પગની અંદરની નસોમાં લોહીના ગઠ્ઠા જામે છે અને કો'ક વખત ફેફસાની ધમનીમાં લોહી વહેતું અટકી જાય છે. તેને ફેફસી ગુલ્મિકા-સ્થાનાંતરતા (pulmonaryembolism) કહે છે. જેમની રોગપ્રતિકાર શક્તિ ઓછી હોય કે જેમને મધુપ્રમેહ હોય તેમને આ જોખમી આનુષંગીક તકલીફ થવાની સંભાવના વધુ રહે છે. તેથી અન્ય રોગોવાળા કોવિડ-19ના દર્દીઓને લોહીને “પાતળું” કરનાર એસ્પિરિન નામની દવા અપાય છે.

તીવ્ર પ્રકારના કોવિડ-19ના દર્દીઓમાંના 60%ને મૂત્રપિંડની ઈજા થાય છે જે લાંબા સમયની સારવાર માંગે છે. આ એક લક્ષણરહિત (silent) વિકાર છે જે લાંબા સમયનો અને જીવનને જોખમી મૂત્રપિંડનો વિકાર બની શકે છે.

ક્યારેક(1) એકાગ્રતા અને સ્મૃતિના વિકાર, જેને માનસિક ધૂમિતા (brainfog) કહે છે; (2) ચિંતા, ખિન્નતા અથવા અવસાદ (depression), (3) તીવ્ર ચિંતા અને દુ:સ્વપ્નોવાળો અનુવિક્ષતિ તણાવ વિકાર (post-traumatic stress disorder, PTSD) અને (4) જીવનની નીચે ઉતરેલી ગુણવત્તા વગેરે માનસિક અને ચેતાતંત્રના વિકારો પણ જોવા મળે છે. કોરોના-વિષાણુની સીધી મગજ પર અસર દર્શાવાઈ નથી છતાં ઘણા દર્દીઓ વિસ્મૃતિ અને માનસિક ગૂંચવણ જેવા મનોભ્રંશ (dementia)ના અને લાંબા ચાલતા મસ્તિષ્કી વિકારો (brain disorders)ની સમસ્યા ધરાવે છે. કેટલાક દર્દીઓને ચેતાપ્રઘાત (stroke)નો લકવો કે મગજનો શોથકારી સોજો (મસ્તિષ્કશોથ, encephalitis) પણ થાય છે.

કોવિડ-19ની કસોટી નકારાત્મક આવે તે પછી ઓછામાં ઓછું એક બે અઠવાડિયે દર્દીઅનુ કોવિડ ચિકિત્સાશાલા (post-covid clinic)ની મુલાકાત લેવી જોઈએ. શ્વાસ અંગેની તકલીફ કે અન્ય શારીરિક મુશ્કેલીઓ ન પણ હોય પરંતુ ઘણી વખત માનસિક સમસ્યાઓ હોઈ શકે છે. લોહીમાંનું ઓક્સિજનનું પ્રમાણ, તાવ વગેરે માપતાં રહેવું જરૂરી હોય છે.વધુ પડતો થાક, ઘેન ચડવું કે સભાનતામાંનો ફેરફાર કોઈ મોટી તકલીફ પણ સૂચવે. મધુપ્રમેહના દર્દીઓએ લોહીમાંના ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ માપતાં રહેવું જોઈએ. તે જ રીતે લોહીના ઊંચા દબાણના દર્દીએ પણ લોહીનું દબાણ મપાવતાં રહેવું જરૂરી છે. ડોક્ટર મૂત્રપિંડ અને લોહીના કોષોની તપાસ કરતા હોય છે. ત્રણ મહિને સીટીસ્કેન કરીને ફેફસાં ફરીથી સામાન્ય થયા છે કે નહીં તે જોવું અગત્યનું ગણાય છે. આમ વિવિધ પરીક્ષણો અને સમયાસરની સારવાર જીવનરક્ષક બની રહે અને જીવનની ગુણવત્તા પણ જાળવી રાખી શકે છે.

Dr. Shilin Nandubhai Shukla
Medical Oncologist and Haemato-Oncologist
Professor Emeritus and former Director, Gujarat Cancer & Research institute, Ahmedabad
Editor, Medical Section, Gujarati Vishwakosh (Encyclopaedia)
Managing Trustee, Smt. KNS Navjivan Trust.

સદ્વિચાર પરિવાર અને ઝાયડ્સ હોસ્પિટલના
સંયુક્ત ઉપક્રમે
પોસ્ટ કોવિડ મલ્ટી સ્પેશિયાલિટી અઠવાડિક કલિનીક
સિનીયર સિટીઝનના લાભાર્થે અઠવાડિક કલિનીક

સેવાઓ :

ડો. અરવિંદ શર્મા (ન્યૂરો ફિઝીશીયન)
(લકવો, ખેંચ અને પાર્કિનસન્સના નિષ્ણાંત)
ડો. મોનાર્ક શાહ (ઈએનટી સર્જન)
(કાન,નાક,ગળાના નિષ્ણાંત)
ડો. ધૈવત વૈષ્ણવ (ગેસ્ટ્રો સર્જન)
(પેટ, આંતરડા અને લિવરના રોગોના સર્જન)
ડો. ઋષિકેશ શાહ (ફિઝીશીયન)
(ઈન્ફેકસીયસ ડિસીઝ, ડાયાબિટીઝ અને હાઈ બ્લડપ્રેશરના નિષ્ણાંત)
તેમજ ફિઝીયોથેરાપી અને પેથોલોજી લેબની સગવડ
દર શનિવારે બપોરે ૩-૦૦ વાગે
સદ્વિચાર પરિવાર, મેરીયોટ હોટલની પાસે,
રામદેવનગર, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

મર્યાદિત રજિસ્ટ્રેશન/પોસ્ટ કોવિડ ઓપીડી કલિનીક ફી : રૂા.૫૦
વડીલ માવજત કેન્દ્ર સભ્ય ફી વાર્ષિક રૂા.૨૦૦

સંપર્ક :
ડો. ખ્યાતિ શાહ (મો.) ૯૦૫૪૮૭૫૮૫૩
અનિલ સોલંકી (મો.) ૯૦૧૬૬૭૫૫૪૬

હેલ્પલાઈન : સદ્વિચાર પરિવાર : ૯૮૯૮૩૭૭૭૦૦
પ્રોજેક્ટ કોઓર્ડિનેટર :
ડો. ઋષિકેશ શાહ

Sadvichar Parivar and Zydus Hospitals
Joint Project
Post Covid Care Multi Speciality Weekly Clinic
Weekly Multi-Speciality Clinic for Senior Citizen

Services :

Dr. Arvind Sharma (Neurophysician)
(Specialist for Stroke, Epilepsy & Parkinsons)

Dr. Monark Shah (ENT Surgeon)
(Specialist for Ear, Nose & Throat related condition)

Dr. Dhaivat Vaishnav (Gastrosurgeon)
(Hepatobiliary, pancreas and Gastrointestinal Surgeon)

Dr. Rushikesh Shah (Physician)
(Specialist for Infectious Disease, Diabetes & Hypertension)

Physiotherapy/Pathology Laboratory facility available

Every Saturday 3 P.m.

Venue :

Sadvichar Parivar, Nr. Hotel Courtyard Marriott,
Ramdevnagar, Satellite Road, Ahmedabad-380015

Limited Registration/Post Covid OPD Fees Rs.50
Vadil Mavjat Kendra Member yearly fees Rs.200

Contact :
Dr. Khyati Shah (Mo.) 9054875853
Anil Solanki (Mo.) 9016675546

Help Line : Sadvichar Parivar : 9898377700

Project Incharge :
Dr. Rushikesh Shah