Understanding Colitis and Crohn’s Disease
Language - Gujarati

કોલાઈટિસ અને ક્રોહનઝ ડિઝીઝને સમજવું

ક્રોહનઝ ડિઝીઝ અને કોલાઈટિસ માટે રાષ્ટ્રીય સંઘ (નેક)
The National Association for Colitis and Crohn’s Disease (NACC) 4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH.

સૂચના માટે લાઈનઃ	0845 130 2233
વહીવટીતંત્રઃ	01727 830038
ફેકસઃ	01727 862550
એન–આઈ–સી સહાયતા લાઈનઃ	0845 130 3344

વેબસાઈટઃ www.nacc.org.uk
ઈમેલઃ nacc@nacc.org.uk

© NACC 2004

રજિસ્ટરડ ચેરીટી સંખ્યા 282732

અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અને ક્રોહનઝ ડિઝીઝ ને સમજવું

જો તમારું હાલમાં નિદાન થયું છે કે તમનેઅલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ (UC) અથવા ક્રોહનઝ ડિઝીઝ છે, તો તમારી પહેલી પ્રતિક્રિયા કદાચ રાહતનો શ્વાસ હશે કારણકે હવે તમારું નિદાન તમને જાણ કરી શક્યું કે શા માટે તમને થાક લાગતો હતો. હવે તમારા મનમાં સવાલો ઘુમરાતા હશે કે તમને એવી બીમારી છે જે તમને જીવનભર સાથે રહેશે. અમને આશા છે કે આ લીફલેટ તમને તમારી પરિસ્થિતિ સમજવામાં વધારે મદદ કરશે, તમને જાણ કરશે કે તમે તમારી મદદ કેમ કરશો અને તમને કયા પ્રકારની સારવાર તમારા ડૉક્ટર દ્વારા આપવામાં આવશે.

અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અને ક્રોહનઝ ડિઝીઝ શું છે?

બંને દશાઓનો સમાવેશ ઈન્ફ્લેમેટરી બાવલ ડિઝીઝ [Inflammatory Bowel Disease (IBD)] માં થાય છે, કારણકે બંનેમાં આંતરડાંમાં સોજો આવે છે, લાલચોળ થાય છે અને ચાંદા પડે છે. લક્ષણોમાં પેડુમાં દુખાવો (પેટનો ભાગ), વજનમાં ઘટાડો, ડાયેરિયા (ક્યારેક લોહી અથવા મ્યૂકસ સાથે) અને થાક. કેટલાક લોકોને તેઓના શરીર પર સાંધાઓમાં સોજો, મોઢામાં ચાંદા, લાલ આંખો અથવા અળઈ પણ થશે. લક્ષણો દરેક વ્યક્તિમાં રોગની ઉગ્રતાના પ્રમાણે જોવામાં આવશે અને તે જુદા જુદા સમય પર બગડશે અથવા એમાં સુધારો થશે. ઘણા દરદીઓને એવા સમયનો પણ અનુભવ થશે જ્યારે તેઓ રોગના લક્ષણોથી મુક્ત હશે.

અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અનેક્રોહનઝ ડિઝીઝમાં તફાવત છે, જેથી તમને મળતી સારવાર પર અસર થશે.

	અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ	ક્રોહનઝ ડિઝીઝ
શરીરનો અસર પામતો ભાગ	ફક્ત કોલન (મોટું આંતરડું)	મોઢાથી ગુદા સુધી પાચન પ્રણાલીમાં કોઈ પણ જગ્યા
સોજો	ફક્ત અન્નનળીની અંદરની ચામડી પર બળતરા થાય છે	અન્નનળીના બધા પડોની અંદરની ચામડી પર બળતરા થાય છે

અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ ક્યારેક ફક્ત મલાશયને અસર કરે છે; ત્યારે એને પ્રોક્ટાઈટિસ કહેવાય છે.

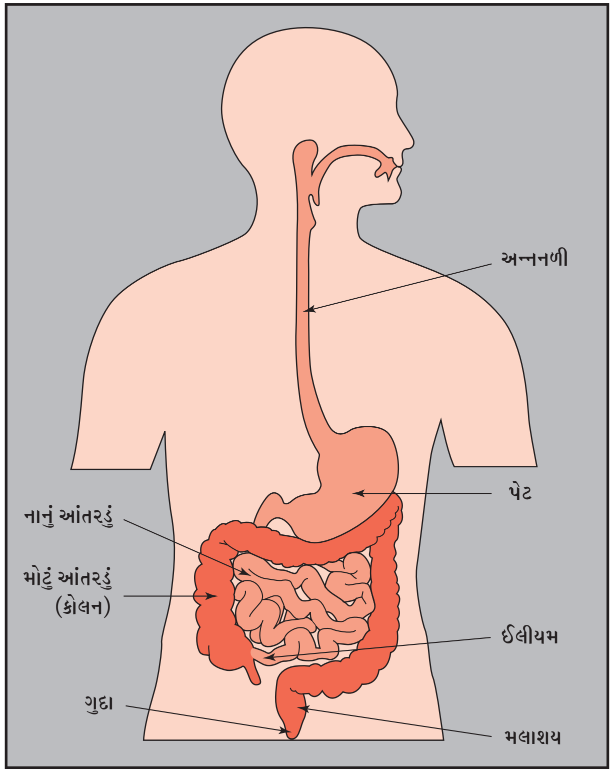
ક્યારેક લોકોને ઈન્ફ્લેમેટરી બાવલ ડિઝીઝ [Inflammatory Bowel Disease (IBD)] અને ઈરિટેબલ બાવલ સિન્ડ્રોમ [Irritable Bowel Syndrome (IBS)] વચ્ચે ગેરસમજ થાય છે. બંને પરિસ્થિતિઓ જુદી છે અને સારવાર પણ જુદી હોય છે.

UC અથવા ક્રોહનઝના નિદાનની પુષ્ટિ કરવા માટે કયા પરીક્ષણો કરવામાં આવે છે?

એવા કોઈ પણ બ્લડ ટેસ્ટ નથી જેથી અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અથવા ક્રોહનઝ ડિઝીઝની પુષ્ટિ થશે પણ બ્લડ ટેસ્ટથી પાંડુરોગ, વિટામિન અને મિનરલની ખામીઓ, અને સોજાની તીવ્રતાનો માપ લઈ શકાય છે.

તમારે સામાન્ય રીતે એક્સ–રે કરાવવા પડશે જેથી નિદાનની પુષ્ટિ થશે કે તમારા આંતરડાંના કયા ભાગને અસર થઈ છે અને રોગ કેટલો ફેલાયો છે. ડૉક્ટર તમારા મલાશયના ભાગની તપાસ પણ કરી શકે છે, જે એ *સિગ્મોઈડોસ્કોપ* (*sigmoidoscope*), થી કરી શકશે, જે એક ઉજાસ વાળી સખત અથવા અક્કડ ટ્યૂબ છે જેથી તમારા રેકટમમાં અને તમારા મોટા આંતરડાંના નીચેના ભાગમાં જોઈ શકાય છે, અથવા ડૉક્ટર એક *કોલોનોસ્કોપ* (*colonoscope*) વાપરી શકે છે, જે એક લાંબી લચીલી ટ્યૂબ છે.

કેટલીક વાર અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અથવા ક્રોહનઝ ડિઝીઝના નિદાનમાં સમય લાગે છે કારણકે પહેલા આંતરડાંના વિશિષ્ટ ચેપ જેવા રોગોને જુદા કરવા જરૂરી હોય છે.



અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અથવા ક્રોહનઝ ડિઝીઝના કારણો કયા છે?

જોકે ઘણું શોધકાય થયું છે, પણ આના કારણોની જાણ નથી થઈ. કેટલાક કારણો વિષે અભિપ્રાયો આવ્યા છે દાખલા તરીકે વાયરસ, બેકટિરીયા, ખોરાક, ત્રાસ અને સિગરેટનું સેવન, પણ હજી સુધી કોઈ પણ સ્પષ્ટ જાણકારી નથી કે આમાંથી કોઈ પણ ઈન્ફલેમેટરી બાવલ ડિઝીઝનું કારણ છે.

આ રોગથી કોને અસર થાય છે?

યૂકેમાં 150,000 જેટલા લોકો UC અથવા ક્રોહનઝથી પીડિત છે. આ રોગ કોઈ પણ ઉમરે થઈ શકે છે પણ સામાન્ય રીતે એ 15 અને 40 ની ઉમરની વચ્ચે થાય છે. દર વર્ષે 8,000 જેટલા નવા પીડિત હોય છે અને સંશોધનથી જાણ થાય છે કે ક્રોહનઝ ડિઝીઝથી પીડિતોની સંખ્યા વધી રહી છે, ખાસ કરીને યુવાનોમાં આ વધારે જોવા મળે છે. બંને દશાઓ દુનિયાભરમાં જોવા મળે છે, પણ એ પશ્ચિમની સંસ્કૃતિમાં વધારે સામાન્ય છે.

અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસનો ઈલાજ કેવી રીતે થાય છે?

અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસનો ઈલાજ દશાની તીવ્રતા અને ગંભીરતા પર નિર્ભર કરે છે. એક નરમ હુમલાનો ઈલાજ પાછળ મલાશયમાં સ્ટીરોઈડ (એનિમા અથવા સપોઝિટરીથી) આપીને કરવામાં આવે છે. આંતરડાંમાં સોજો કમ કરવા માટે આ સારવારની સાથે મોઢા વડે સ્ટીરોઈડ પણ અપાય છે. રોગને ફરીથી ન થવા માટે સલ્ફાસાલાઝીન નામની દવા સામાન્ય રીતે આપવામાં આવે છે અને એનાથી અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસના નરમ હુમલાની પણ સારવાર થાય છે. સલ્ફાસાલાઝીનમાં અસરકારક પદાર્થને મેસાલાઝીન અને ઓલસાલાઝીન તરીકે તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે અને સલ્ફાસાલાઝીનની જગ્યા આ દવાઓ વધારે વપરાય છે. કયારેક દુખાવા સાથે કબજિયાતની તકલીફ શકય છે અને એ માટે સારક અપાય છે.

ઉગ્ર હુમલાઓ માટે હોસ્પિટલમાં સારવારની જરૂર પડી શકે છે. તમારી નસમાં સ્ટીરોઈડ આપવામાં આવશે અને એની સાથે ફલૂઈડ પણ અપાશે જો તમે ડિહાઈડ્રેટ થયા છો. જો ડ્રગની સારવાર અસરકારક નથી અને અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ ઘણું ઉગ્ર છે, તો તમારા મોટા આંતરડાના ભાગ અથવા આખા આંતરડા માટે સર્જરિની ભલામણ કરવામાં આવશે. આ પહેલા દરદી, એના કુટુંબ અને ડૉકટર આ વિષે ચચાકરશે, અને તમને સ્ટોમા–કેયર નર્સઅથવા સર્જરિ કરાવેલી હોય એવા કોઈ દરદીથી વાત કરવાની તક પણ મળશે.

આવા ઓપરેશનથી ભવિષ્યમાં લક્ષણો દેખાશે નહીં, અને કેટલાક લોકોને 'સ્ટોમા' (ઈલીયોસ્ટોમી) અથવા 'પાઉચ' નો સામનો કરવો એ પહેલાના અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસના લક્ષણોની સરખામણીમાં વધારે સરળ લાગશે. (આ વિષેઅલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ પર નેકની સભ્ય બુકલેટમાં વધારે જાણકારી મળશે).

ક્રોહનઝ ડિઝીઝ નો ઈલાજ કેવી રીતે થાય છે?

ક્રોહનઝ ડિઝીઝ નો ઈલાજ આંતરડાના કયા ભાગ પર અને કેટલી અસર થઈ છે તેની ઉપર નિર્ભર કરશે. કેટલાક લોકોને ફક્ત ડાયેરીયાના લક્ષણો રોકવા માટે સારવાર જોઈશે અને આ લોકોને કોડીન ફોસ્ફેટ જેવી દવાઓ આપવામાં આવશે.

સક્રીય સોજાનો સૌથી સારો ઈલાજ સ્ટીરોઈડ ડ્રગ છે જે સોજાને ઓછો કરે છે અને દરદનું ઉપશમન કરે છે. કેટલાક દરદીઓ માટે બુડેસોનાઈડ નામનું સ્ટીરોઈડ યોગ્ય રહેશે અને પ્રેડનીસોલોનની જગયાએ એની આડકતરી અસરો ઓછી થશે. સામાન્ય સોજાનો ઉપચાર મેસાલાઝીન અથવા સલ્ફાસાલાઝીનથી થઈ શકે છે.

કયારેક ક્રોહનઝ ડિઝીઝ આંતરડામાં અવરોધ કરે છે અને જો તબીબી સારવાર અસર નથી કરતી, તો સર્જરિની જરૂર પડશે. આ માટે બે વિકલ્પો છેઃ જો આંતરડાના ભાગો પર ઘણો સોજો છે, તો આને હટાડીને સ્વસ્થ ટિશ્યુને જોડી શકાશે. આ પ્રકારના ઓપરેશનને રિસેકશન કહેવાય છે. બીજા લોકોનું નાનું આંતરડું કેટલીક જગ્યાએ સાંકડું હોઈ શકે છે અને આંતરડું ઓપરેશનથી પહોળું થઈ શકશે અથવા અવરોધને દૂર કરવા માટે આંતરડાને ખેંચવામાં આવશે.

થોડા લોકોને તેઓના કોલન (મોટા આંતરડા) માં ક્રોહનઝ ડિઝીઝ ગંભીર રૂપે હશે અને જેના લક્ષણો પર દવાની અસર નથી થતી. આવા લક્ષણોને દૂર કરવા માટે સર્જરિથી કોલન દૂર કરવાની ભલામણ કરવામાં આવશે. (આ વિષે ક્રોહનઝ ડિઝીઝ પર નેકની સભ્ય બુકલેટમાં વધારે જાણકારી મળશે).

મારો ખોરાક કેટલો મહત્વનો છે?

અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અથવા ક્રોહનઝ ડિઝીઝથી પીડિત અથવા કોઈ પણ અન્ય વ્યક્તિ માટે સ્વસ્થ ખોરાક લેવી જરૂરી છે. એક ગંભીર હુમલાની દરમિયાન પૌષ્ટિક આહાર લેવો જરૂરી છે, કારણકે એથી શરીરને પોષણ મળશે. જો તમે એક સામાન્ય મિશ્રિત ખોરાક કોઈ પણ આડકતરી અસર વિના ખાઈ શકો છો, તો તમારે એને ચાલુ રાખવો જોઈએ.

તમને જાણ થશે કે કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોથી, દાખલા તરીકે ફળ, ગરવાળા ફળ, મસાલેદાર અથવા ચરબી વાળા ખાદ્ય પદાર્થો, તમારા ડાયેરીયા પર ખરાબ અસર થાય છે. જો આ ખાદ્ય પદાર્થથી તમારી તબીયત ખરાબ થાય છે, તો તમારે એ ઓછી માત્રામાં લેવા જોઈએ અથવા એ ન લેવા જોઈએ.

અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અને ક્રોહનઝ ડિઝીઝની દેખભાળમાં ખોરાક સંબંધી ફેરફારો હોય છે. ક્રોહનઝ ડિઝીઝમાં કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થોપ્રતિ સંવેદનશીલતાથી તબીયત બગડી શકશે અને કેટલાક દરદીઓને ડૉકટર સાદો ખોરાક ખાવા માટે કહેશે જેથી ખબર પડે કે કયા પદાર્થથી આડકતરી અસર થાય છે.

અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસમાં કોલનને આરામ આપવાથી ફાયદો થતો નથી, પણ એનો ફાયદો ક્રોહનઝ ડિઝીઝમાં થઈ શકે છે. ખાસ પ્રવાહીની ખોરાક થોડા થોડા સમય લેવામાં આવે છે, અને તે એટલો સારી રીતે શોષાય છે કે કોલનમાં ઘણા થોડા અંશે જ પહોંચે છે. આથી બાવલને આરામ મળે છે અને સોજો ઓછો થાય છે.

ક્રોહનઝ ડિઝીઝ થી પીડિત કેટલાક લોકોને કેટલાક આહારને શોષવામાં તકલીફના કારણે ખોરાક સંબંધી તકલીફો થાય છે. એક વાર આ તકલીફોની જાણ થાય, પછી એનો યોગ્ય પૂરક આહાર લેવાથી ઈલાજ થશે. અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસમાં લોહીના સરી જવાથી પાંડુરોગ થાય છે (લોહીના લાલ રક્ત કોષોમાં ઓકસીજન–વહન કરનારા હીમોગ્લોબીનની અછત), જેનો ઈલાજ શરીરમાં આયન સપ્લિમેન્ટ આપીને કરવામાં આવે છે.

હાલમાં એવા કોઈ પણ પુરાવા નથી કે અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અથવા ક્રોહનઝ ડિઝીઝ થી પીડિત વધારાના લોકોને વધારઉના વિટામિન અથવા પૂરક ખાદ્ય પદાર્થોની જરૂર પડે છે.

વધારે જાણકારી?

આ લીફલેટ વાંચયા પછી, તમને અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ અથવા ક્રોહનઝ ડિઝીઝ સાથે જીવવા વિષે વધારે જાણકારી જોઈતી હોય. નેક પાસે બંને દશાઓ પર બુકલેટ છે, જયાં ખાદ્ય પદાર્થ અને આઈબીડી અને વપરાતી દવાઓની વિગતો આપેલી છે.

સ્થાનિક સંપર્કઃ

આ સૂચના નેકે વિષય ઉપર સામાન્ય સલાહ તરીકે તૈયાર કરેલ છે અને એ તમારા ડૉક્ટરની વિશિષ્ટ સલાહની જગ્યા લેતી નથી.

ક્રોહનઝ ડિઝીઝ અને કોલાઈટિસ માટે રાષ્ટ્રીય સંઘ (નેક)
The National Association for Colitis and Crohn's Disease (NACC) 4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH.

સૂચના માટે લાઈનઃ 0845 130 2233
વહીવટીતંત્રઃ 01727 830038
ફેકસઃ 01727 862550
એન–આઈ–સી સહાયતા લાઈનઃ 0845 130 3344

વેબસાઈટઃ www.nacc.org.uk
ઈમેલઃ nacc@nacc.org.uk

© NACC 2003 રજિસ્ટરડ ચેરીટી સંખ્યા 282732

નેકની સભ્યતા માટે અરજીનું ફોમ

નેકના સભ્ય બનવા માટે તમારી ઉંમર ઓછામાં ઓછા 16 વર્ષની હોવી જોઈએ. માતાપિતાઓ બાળકની જગ્યા જોડાઈ શકે છે અને અમને 'પ્રતિક્ષા નથી થતી કાર્ડ' (કાન્ટ વેઈટ કાર્ડ) બાળકના નામમાં છાપવા માટે અધિર્કત કરી શકે છે. આ માટે આ ફોર્મની નીચે આપેલ જગ્યામાં વિગતો ભરો.

મોટા અક્ષરોમાં ભરશો

તમારી અટક

પહેલું નામ | શીર્ષક

સરનામું

પોસ્ટકોડ

ટેલીફોન | જન્મ તીથી

નોકરી હતી/છે | નિદાનની તારીખ

તમને નેક વિષે કેમ ખબર પડી?

ર્કપા કરી પુષ્ટિ કરો કે તમે અમને પરવાનગી આપી છે જેથી અમે યોગ્ય નેક જૂથોને તમારી સભ્યતાની જાણ કરશું જેથી તેઓ તમને વિગતો સાથે સંપર્ક કરી શકશે. ☐ હા ☐ ના

શું તમે નીચેમાંથી એક છોઃ
☐ દરદી ☐ બાળક માટે અરજી આપતા માતાપિતા ☐ બીજા સંબંધી ☐ મિત્ર ☐ સ્વાસ્થ્ય વિશેષજ્ઞ

તમારી બીમારી શું છેઃ
☐ ક્રોહનઝ ડિઝીઝ ☐ અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ ☐ પ્રોકટાઈટિસ બીજા ______

સભ્યતા માટે લવાજમ

નવા સભ્યોને પહેલા વર્ષ માટે £12 આપવાના રહે છે જેમાં આપેલ પુસ્તકોની કીમત સામેલ છે. લવાજમ લંબાવવા માટે દર વર્ષે £10 ની રકમ આપવી પડશે. નવા સભ્યો જે તેઓના સ્વાસ્થ્ય અથવા રોજગારના કારણે ઓછી આવક મેળવે છે, તે પહેલા વર્ષે £10 ની ઓછી દર પર જોડાઈ શકશે. સંઘના કાર્યમાં મદદ માટે વધારે દાન સ્વીકારવામાં આવશે.
(વિદેશનાં સભ્યોને પ્રયમ વર્ષ માટે £15 અને ત્યાર પછી £12 સ્ટર્લિંગ ડ્રાફટ દ્વારા સૂકવવાનું કહેવાયું છે.)

લવાજમ (£12 અથવા £10) £
નેક માટે દાન £
કુલ £

મને નેકના સભ્ય માટે જોડાવા દો. હું નેકને અધિર્કત કરું છું કે એ મારી વ્યક્તિગત વિગતોનો સંગ્રહ કરીને એને યોગ્ય રીતે વાપરી શકશે.

સહી તારીખ

શું તમે પહેલા નેકના સભ્ય હતા? ☐ હા ☐ ના

જો તમે બાળક માટે અરજી કરતા માતાપિતા છો અથવા દરદીના સંબંધી છો, તો તમે પ્રતીક્ષા નથી થતી કાર્ડ પર તેઓનું નામ છપાવવા માંગશો. જો એ પુખ્ત છે તો દરદીને નીચે સહી કરવી પડશે કે અમે તેઓની વ્યક્તિગત જાણકારી રાખી શકશું. તેજ રીતે માતાપિતાને બાળકની જગ્યા સહી કરવાની રહેશે.

બાળક અથવા
માતાપિતાનું પુરું નામ | જન્મ તીથી

બીમારી | નિદાનની તારીખ

હું સંમત છું કે નેક મારા/મારા બાળકને લગતી ઉપરની જાણકારી યોગ્ય નેક જૂથો સાથે વહેંચી શકશે. ☐ હા ☐ ના

હું મંજૂરી આપું છું કે નેક મારા/મારા બાળક વિષે ઉપરલેખિત માહિતી નેકના યોગ્ય જૂથોને આપી શકશે. ☐ હા ☐ ના

સહીઃ ______
(ઉપર લખેલા દરદી અથવા વાલીનું નામ)

ઓફિસ માટે | પ્રાપ્ત થયું ______ | સંખ્યા ______ | એરીયા જૂથ ______

ક્રોહનઝ ડિઝીઝ અને કોલાઈટિસ માટે રાષ્ટ્રીય સંઘ
4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Herts, AL1 5HH. સૂચના માટે લાઈનઃ 0845 130 2233 વહીવટીતંત્રઃ 01727 830038

નેકને તમને સભ્ય બનાવવા માટે આ ફોર્મ પર જોઈતી વ્યક્તિગત માહિતી જોઈએ છે જેથી એ તમને સભ્યતા સંબંધી યોગ્ય જાણકારી મોકલી શકે. નેકની ડેટા પ્રોટેકશન નીતિ અને આચારસંહિતાની નકલ ડાયરેકટરથી મળી શકશે.

સંઘ વિષે

નેક [NACC] ની સ્થાપના 1979 માં એક રાષ્ટ્રીય સંઘ તરીકે થયેલી અને હાલમાં સમગ્ર યૂકેમાં એની સાથે 30,000 સભ્યો અને 70 જૂથો જોડાયેલા છે. અમે સભ્ય તરીકે એવા બધા લોકોનું સ્વાગત કરશું જે અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ (UC) અથવા ક્રોહનઝ ડિઝીઝથી પીડિત હોય, તેઓના કુટુંબો અને મિત્રો, હેલ્થ પ્રોફેશનલો અને કોઈ પણ વ્યક્તિ જે સંઘના ઉદ્દેશ્યોની સંમતિ રાખે છે.

સભ્યોને દર ત્રણ મહિને એક ન્યૂઝલેટર મળશે, અને તેઓ વિવિધ પુસ્તકો માટે વિનંતી કરી શકે છે. સૂચના માટે ચોપાનિયાઓ પણ ઉપલબ્ધ છે અને એ તમને NACC ની વેબસાઈટથી પણ મળશે (www.nacc.org.uk).

NACC એક સંયોજિત **સભ્યતા** અને **'પ્રતિક્ષા નથી થતી'** કાર્ડ આપે છે જેને દર વર્ષ લંબાવવું જરૂરી છે. કાર્ડમાં સંદેશ લખેલો હોય છે 'કૃપા કરી મદદ કરશોઃ બીમારીના કારણે, ને ચેપી રોગ નથી, અમારા સભ્યને તરત સંડાસ જવું જરૂરી છે'.

NACC જૂથો ને સ્થાનિક સ્વયંસેવકો ચલાવે છે અને તેઓ શૈક્ષણિક અથવા સહાયતા માટે મુલાકાતો, સ્થાનિક જાહેર અને આર્થિક સહાયતા મેળવવા સંબંધી પ્રવૃત્તિઓ અને એક સ્થાનિક સંપર્ક આપે છે. દરેક જૂથમાં એક તબીબી સલાહકાર હોય છે.

સ્માઈલીઝ પિપલ નેટવર્ક [Smilie's People Network] એવા કુટુંબોને ટેકો આપે છે જ્યાં કોઈ નાનું બાળક ક્રોહનઝ અથવા ગહ થી પીડિત હોય છે.

બીજી સેવાઓમાં સામેલ છે **નેક–સાથે–સંપર્ક [NACC-in-Contact]**, એક દેશભરના સ્વંયસેવકોનું માળખું, જે ફોન ઉપર તમારી તકલીફોને ખાનગીપણેથી સાંભળે છે, પુછપરછ માટે **સૂચના લાઈન**, અને એક વેલ્ફેયર ફંડ જે IBD થી પીડિત લોકોને અનુદાન આપશે. **અક્ષમતા સંબંધી લાભો** પર જાણકારી પણ મળશે.

સમગ્ર દેશની હોસ્પિટલોમાં શોધકાર્ય માટે નેકના સભ્યોએ £3 મીલીયનની રકમનું યોગદાન કરેલું છે. અમારું **સંશોધન ભંડોળ** દર વર્ષે નવી યોજનાઓને અનુદાન આપે છે.

સભ્યતા લવાજમ

નવા સભ્યોને પહેલા વર્ષ માટે £12 આપવાના રહે છે જેમાં આપેલ પુસ્તકોની કીમત સામેલ છે. લવાજમ લંબાવવા માટે દર વર્ષ £10 ની રકમ આપવી પડશે. નવા સભ્યો જે તેઓના સ્વાસ્થ્ય અથવા રોજગારના કારણે ઓછી આવક મેળવે છે, તે પહેલા વર્ષ £10 ના ઓછા દર પર જોડાઈ શકશે. સંઘના કાર્યમાં મદદ માટે વધારે દાન સ્વીકારવામાં આવશે.

નેક એના સભ્યો પર નિર્ભર કરે છે કે તેઓ સ્વયંસેવક રીતે કાર્ય કરે. જો તમારી પાસે સમય હોય અથવા તમે કોઈ પણ મદદ નેકને રાષ્ટ્રીય સ્તર પર અથવા તમારા સ્થાનિક નેક જૂથને મદદ કરી શકતા હો, તો કૃપા કરી વિગત આપશો.