Price : ₹ 5/-

CIMS NEWS
CARE & CURE

Volume-14 | Issue-157 | August 25, 2023

Marengo CIMS Hospital

www.cims.org

Marengo CIMS Hospital

CIMS NEWS CARE & CURE

Volume-14 | Issue-157 | August 25, 2023

હૃદય ને સ્વસ્થ રાખવા ના પગલાં

• **સ્વસ્થ આહાર લો:**

આખા અનાજ, ફળો, શાકભાજી અને ઓછી ચરબીવાળા ડેરી ઉત્પાદનોથી ભરપૂર આહાર લો. બિનઆરોગ્યપ્રદ ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલ તેલ વાળા ખોરાકનું સેવન કરશો નહીં. આ આહાર યોજનાને DASH (હાયપરટેન્શન રોકવા માટે સ્વસ્થ આહાર અભિગમ) આહાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તમારા ડોક્ટર હાઈ બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવા માટે DASH આહારની ભલામણ કરી શકે છે. જે દર્દીઓ DASH આહારનું ચુસ્તપણે પાલન કરે છે તેમના બ્લડ પ્રેશરમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થતો હોય છે.

- દરરોજ ૨૦ -૩૫ ગ્રામ ફાઇબરયુક્ત આહારની ભલામણ કરવામાં આવે છે
- શાકભાજી અને ફળોની દરરોજ ૪ - ૫ સર્વિંગ્સ
- ચરબી અને તેલની દરરોજ ૨ - ૩ સર્વિંગ્સ

આહારમાં આ ખાવાની વસ્તુઓનો સમાવેશ કરો: વધુ ફળો, શાકભાજી અને ઓછી ચરબીવાળા ડેરી વસ્તુઓ ખાવામાં લો આહારમાં વધુ ફળો અને શાકભાજી લેવાથી હાઈ બ્લડ પ્રેશર ઓછું થઈ શકે છે અથવા હાઈ બ્લડ પ્રેશર અટકાવી શકાય છે. જો કે, આ માટે ચુસ્ત શાકાહારી આહારની જરૂર નથી.

વધુ ફાઇબર ખાઓ:

પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફાઈબર ખાવાથી બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવામાં મદદ મળે છે. ઘણા નાસ્તાના અનાજ ફાઇબરથી ભરપૂર અનાજનો ઉત્તમ સ્રોત છે

ઓછો ચરબીયુક્ત ખોરાક

વધારે સેટ્યુરેટેડ (બિનઆરોગ્યપ્રદ) ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલ ધરાવતો ખોરાક ઘટાડવો જોઈએ.

સેટ્યુરેટેડ ચરબીનું સેવન ઘટાડવાનો સૌથી સહેલી રીતો છે:

- નિયમિતપણે વિવિધ પ્રકારના ખાવાની વસ્તુઓ ખાવાની ટેવ પાડો.
- સંતૃપ્ત ચરબીનું સેવન ઓછું કરો.
- તેના બદલે, અસંતૃપ્ત ચરબીયુક્ત (સ્વસ્થ) ખોરાક લો.

નીચે મુજબ પણ કરી શકાય છે

- માંસમાં: ચરબી (ફેટ) દૂર કરો અને તેની ત્વચા દૂર કરો
- લીવર, આંતરડા અથવા પ્રોસેસ્ડ મીટ ઘટાડવું
- ઓછી ચરબીવાળા અથવા ચરબી રહિત ડેરી વાળી વસ્તુઓ પસંદ કરો
- અસંતૃપ્ત ફેટ લો સંતૃપ્ત ફેટ ઓછી કરો.

સંતૃપ્ત ચરબી

પ્રાણીની ચરબી (પાંસળી, ડુક્કરનું માંસ), ડેરી ઉત્પાદનો (દૂધ, ચીઝ, આઈસ્ક્રીમ), નાળિયેર તેલ, પામ તેલ (નૂડલ્સ, ફટાકડા), માખણ

ઓલિવ તેલ, અસંતૃપ્ત ચરબી, મકાઈનું તેલ, કુસુમ બીજ તેલ, સૂર્યમુખી તેલ, મગફળી/તલનું તેલ, માછલીનું તેલ, સીફૂડ આખા અનાજ, માછલી, મરઘાં અને બદામ-પિસ્તા ખાઓ.

સ્વાભાવિક રૂપથી ઓછી ચરબીવાળા જેમાં અનાજ, બ્રેડ, ચોખા અને પાસ્તાનો સમાવેશ થાય છે.

આખા અનાજ ખાઓ કારણ કે તેમાં ફાઈબર અને પોષક તત્વો વધુ હોય છે.

- સફેદ ચોખાને બદલે બ્રાઉન ચોખાનો ઉપયોગ કરો
- મેંદાના પાસ્તાને બદલે આખા ઘઉંનો પાસ્તા
- સફેદ બ્રેડને બદલે આખા અનાજની બ્રેડ

વધુમાં, વધારે માછલી ખાવાથી બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવામાં મદદ મળે છે, ખાસ કરીને જ્યારે વજન ઘટાડવા નો હેતુ હોય ત્યારે.

મિઠાઈ:

ડેશ ડાયટ ફોલો કરતા મીઠાઈ ખાવા પર નિયંત્રણ રાખવું પડશે.

- ૧ સર્વિંગનું ઉદાહરણ:

૧ ચમચી ખાંડ, જેલી અથવા જામ, ૧/૨ કપ ચાસણી, અથવા ૧ કપ લીંબુ પાણી.

- ચરબી રહિત અથવા ઓછી ચરબીવાળી મીઠાઈઓ પસંદ કરો.
- કૃત્રિમ સ્વીટનર્સ ખાંડ ઓછી કરી ને મીઠાઈ ખાવાની ઇચ્છાને સંતોષવામાં મદદ કરી શકે છે.
- ઉમેરવામાં આવેલી ખાંડમાં ઘટાડો કરો, જે ફક્ત કેલરી વધારે છે પરંતુ તેનું કોઈ પોષણ મૂલ્ય નથી.

ડેશ આહાર શરૂ કરવા માટેની ટિપ્સ ધીમે ધીમે આદત બદલો

ફાઈબરયુક્ત ખોરાક ખાવાની આદતમાં ન હોવાને કારણે થતા ગેસ અથવા ઝાડાને રોકવા માટે ફળો, શાકભાજી અને આખા અનાજ ખાવા જોઈએ.

સફળતાનો બિરદાવો અને ભૂલો ભૂલી જાઓ

સફળતા માટે બિન-ખાદ્ય વસ્તુઓથી તમારી જાતને ટ્રીટ કરો.

મૂવી જુઓ, પુસ્તક ખરીદો અથવા મિત્રની મુલાકાત લો. દરેક વ્યક્તિ ખાસ કરીને કંઈક નવું શીખતી વખતે ભૂલો કરે છે.

સ્માર્ટ ખરીદનાર બનો:

ખરીદી કરતી વખતે ખાદ્યપદાર્થોના લેબલો વાંચો અને બહાર જમતી વખતે પણ સ્વસ્થ આહાર યોજનાને ધ્યાનમાં રાખો.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારો

શારીરિક વ્યાયામ સાથે DASH આહાર લેવાથી બ્લડ પ્રેશર ઓછું થવાની શક્યતા વધુ છે. જ્યારે તમને જરૂર હોય ત્યારે મદદ મેળવો

જો તમને ડાયેટ ફોલો કરવામાં મુશ્કેલી આવી રહી હોય, તો તેના વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયેટિશિયન સાથે વાત કરો.

સૌજન્ય

ડૉ હેમાંગ બક્ષી

કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

MD, DM, FACC, FESC

(મો) ૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧

JCI (USA) NABH NABL ACC

CIMS NEWS CARE & CURE

Volume-14 | Issue-157 | August 25, 2023

Marengo CIMS Hospital

હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન વિશે માહિતી

“હૃદયમાં પરિવર્તન, બધું બદલી નાખે છે, અને હું તમને કહી દઉં કે તે માત્ર દાર્શનિક રીતે જ સાચું નથી, પણ તબીબી રીતે પણ. હું હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન વિશે વાત કરી રહ્યો છું.”

હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન હવે પ્રાયોગિક પ્રક્રિયા નથી. તે હવે અંતિમ તબક્કાના હૃદય રોગવાળા પસંદગીના દર્દીઓ માટે પસંદગીની ઉપચાર છે. તે પથારીમાં બંધાયેલા અને ગંભીર રીતે બીમાર હૃદયની નિષ્ફળતાવાળા દર્દીઓ માટે જીવનની ગુણવત્તામાં ધરખમ ફેરફાર કરે છે. અને મેં કરેલા ૪૨ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટમાં મેં આ જોયું છે અને પ્રથમ હાથનો અનુભવ મેળવ્યો છે. મારો પ્રિય દર્દી અમરેલીની ૧૭ વર્ષની ખૂબ જ ચુલબુલી છોકરી છે જે કોવિડ વાયરલ મ્યોકાર્ડિટિસથી પીડિત હતી અને પછી માત્ર ૧૫% હૃદયની કામગીરી સાથે હૃદયની નિષ્ફળતામાં ગઈ હતી. તે લગભગ ૫ મહિનાથી હોસ્પિટલમાં હતી અને તબીબી સારવારની કોઈપણ પદ્ધતિથી તે સ્વસ્થ થઈ નહોતી. તે વ્યવહારીક મૃત્યુના પલંગ પર હતી.

પછી આખરે અમે હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન માટે જવાનું નક્કી કર્યું અને પ્રક્રિયા પછી તેને ૧૪માં દિવસે હોસ્પિટલમાંથી રજા મળી અને હવે, દોઢ વર્ષ પછી, તે ડાન્સ કરી રહી છે, રમી રહી છે અને શાળાએ જવાનું શરૂ કર્યું છે અને અન્ય કિશોરોની જેમ જીવનનો આનંદ માણવા લાગ્યો છે. કોઈપણ ડોક્ટર માટે સૌથી સંતોષકારક ’હૃદય પરિવર્તન’.

પરંતુ આ શક્ય બન્યું કારણ કે એક બ્રેઈન ડેડ દર્દીના પરિવારે તેમના પ્રિયજનના અંગોનું દાન કરવાનું નક્કી કર્યું. તે દિવસે ૨૧ વર્ષનો યુવાન છોકરો જે રોડ ટ્રાફિક અકસ્માતનો ભોગ બન્યો હતો તેના મગજમાં ગંભીર ઈજા થઈ હતી અને તે સાજો થઈ શક્યો ન હતો. તે વેન્ટિલેટર પર હતો અને તેની અન્ય અંગ સિસ્ટમ સારી સ્થિતિમાં હતી. તેમના અંગ દાન દ્વારા હૃદય , ફેફસા , ૨ કિડની , લીવર , ૨ આંખો અને હાથની જોડીનું દાન કરવામાં આવ્યું હતું જેના દ્વારા ૮ દર્દીઓને નવું જીવન મળ્યું હતું.

સામાન્ય રીતે ઉપરોક્ત અંગો સિવાય સ્વાદુપિંડ, નાનું આંતરડું અને ચામડીનું પણ દાન કરી શકાય છે. થોડા દિવસની ઉંમરથી લઈને ૧૦૦ વર્ષ સુધીની કોઈપણ વ્યક્તિ તેની અંગની સ્થિતિના આધારે અંગોનું દાન કરી શકે છે. બ્રેઈન ડેડ એ એક બદલી ન શકાય તેવી સ્થિતિ છે, જે મગજને ગંભીર ઈજાને કારણે થાય છે અને સૌથી સામાન્ય કારણ કાં તો આકસ્મિક ઈજા અથવા બ્રેઈન હેમરેજ અથવા સ્ટ્રોક છે. આ તમામ દર્દી હંમેશા વેન્ટિલેટર પર હોય છે અને તેઓ સપોર્ટ સિસ્ટમ વિના શ્વાસ લઈ શકતા નથી. તેમના શરીરના મહત્વપૂર્ણ કાર્યોને કૃત્રિમ સપોર્ટ સિસ્ટમ દ્વારા જાળવવામાં આવશે. આ દર્દીઓ અંગોનું દાન કરી શકે છે.

આ કોમાથી અલગ સ્થિતિ છે, જ્યાં કોમા મગજની ઈજાને કારણે ઊંડી બેભાન થવાની સ્થિતિ છે. મગજ હજુ પણ કામ કરી રહ્યું છે અને વ્યક્તિ હજુ પણ વેન્ટિલેટર વગર પોતાની જાતે શ્વાસ લેવા સક્ષમ છે.
મગજ પુનઃપ્રાપ્તિની તકો છે. આવા દર્દીઓ અંગોનું દાન કરી શકતા નથી. કેન્સરના દર્દી અને કોઈપણ ચેપને કારણે ગંભીર સ્થિતિ ધરાવતા દર્દી પણ અંગોનું દાન કરી શકતા નથી.

એકવાર અમે ઓળખી લઈએ કે દર્દીમાંથી કોઈ એક બ્રેઈન ડેડ લાગે છે, પછી ડોક્ટરો ક્યાં તો ન્યુરોસર્જન અથવા ફિઝિશિયન વિવિધ પરીક્ષણો કરશે અને છેલ્લે એપનિયા ટેસ્ટ કરીને દર્દીને બ્રેઈન ડેડ તરીકે ઓળખાવશે. ૪ ડોક્ટરોની આ પેનલ પછી જે ન્યુરોસર્જન/ફિઝિશિયન, ઇન્ટેન્સિવિસ્ટ, એનેસ્થેટીસ્ટ, મેડિકલ ઓફિસર અને/અથવા રજીસ્ટર્ડ મેડિકલ ઓફિસર હોઈ શકે છે, દર્દી પર ૨ એપનિયા ટેસ્ટ કરાવ્યા પછી વ્યક્તિને બ્રેઈન ડેડ તરીકે પ્રમાણિત કરી શકે છે. આ પછી હોસ્પિટલે જીં ને આ સંભવિત અંગ દાતા વિશે જાણ કરવી પડશે. હવે સોટ્ટો, સરકારી સંસ્થા, સરકારી સૂચિ પર વેઇટિંગ લિસ્ટ મુજબ અંગોની ફાળવણી કરશે. એકવાર દર્દીને બ્રેઈન ડેડ જાહેર કરવામાં આવે તો, ૨૪-૪૮ કલાકની અંદર અંગો પુનઃપ્રાપ્ત કરવાની જરૂર છે.
અંગ દાનની બીજી રીત જીવંત દાન છે, જે ભારતમાં સામાન્ય છે, જ્યાં કોઈ પણ જીવંત નજીકના સંબંધીઓ તેમની કિડનીમાંથી એક અથવા લિવરનો ભાગ તેમના રક્ત સંબંધીઓને દાન કરી શકે છે.

ઓપરેશન થિયેટરમાં અન્ય ઓપરેશનની જેમ જ અંગો કાપવામાં આવે છે. અંગ કાપ્યા પછી શરીરની કોઈ વિકૃતિ નથી. દાતા પાસેથી અંગ કાપ્યા પછી, તમે પ્રાપ્તકર્તાઓમાં અંગોનો ઉપયોગ કરી શકો તે સમયગાળો હૃદય માટે ૪ કલાક, ફેફસાં માટે ૫-૬ કલાક, યકૃત સ્વાદુપિંડ અને નાના આંતરડા માટે ૧૨ કલાક, કિડની માટે ૨૪ કલાકનો હોય છે.

અંગ દાન દ્વારા વ્યક્તિ એવા વ્યક્તિને એક દાયકા કે ૨ દાયકાનું સામાન્ય અને ફળદાયી જીવન આપી શકે છે જે હાર્ટ ફેલ્યોર, કિડની ફેલ્યોર અથવા લીવર ફેલ્યોરથી પીડિત હોય જે ૩-૫ વર્ષ સુધી પણ જીવ્યા ન હોય.
કૃમિ દ્વારા ખાઈ જવા માટે હૃદયને બાળી નાખવા અથવા દફનાવવા પછી હૃદયનું પ્રત્યારોપણ કરવું અનંત રીતે સારું છે. **-ડૉ ક્રિશ્ચિયન બર્નાર્ડ**

સૌજન્ય

ડૉ ધીરેન શાહ
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન
હૃદયની બાયપાસના નિષ્ણાંત
કાર્ડિયોથોરાસીક અને વાસ્ક્યુલર સર્જન
MB, MS, MCh (CVTS
(મો) ૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩

Marengo CIMS Hospital

CIMS NEWS CARE & CURE

Volume-14 | Issue-157 | August 25, 2023

લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ (ફેફસાં પ્રત્યારોપણ)

પ્રશ્નઃ- શું ફેફસાં પ્રત્યારોપણ ની સર્જરી ગુજરાતમાં થાય છે ?
જવાબઃ- હા, ફેફસાં પ્રત્યારોપણ સર્જરી ગુજરાતમાં થાય છે. ગુજરાતમાં મૈરીંગો સીસ્મ હોસ્પિટલ અમદાવાદમાં ગુજરાતનું પહેલું ફેફસાં પ્રત્યારોપણ ૫ જાન્યુઆરી ૨૦૨૩ના રોજ થયેલ હતું.

પ્રશ્નઃ- કેવા દર્દીને ફેફસાં પ્રત્યારોપણ કરવાની જરૂર પડે છે ?
જવાબઃ- જે દર્દીની ફેફસાં ની કામ કરવાની ક્ષમતા એકદમ ખલાસ થઈ ગઈ હોય(ફેફસાં કામ કરતા બંધ થઈ ગયા હોય) તેવા દર્દીને ફેફસાં પ્રત્યારોપણ કરવાની જરૂર પડે છે.

પ્રશ્નઃ- કયા પ્રકારના રોગોમાં સામાન્ય રીતે ફેફસાં પ્રત્યારોપણ ની જરૂર પડે છે ?
જવાબઃ લંગ ફાઈબ્રોસીસ, સીઓપીડી(બીડી પીવાથી થતો દમ)પલ્મોનરી હાઈપરટેન્શન(ફેફસાંની નસોનું ઉંચું દબાણ)સીસ્ટીક ફાઈબ્રોસીસ તેમજ બ્રોન્કીઆકટેસીસ એ સૌથી સામાન્ય રોગો છે કે જેમાં ફેફસાં પ્રત્યારોપણની જરૂર પડે છે.

પ્રશ્નઃ- ફેફસાં પ્રત્યારોપણ સર્જરીની સફળતાની ટકાવારી કેટલી છે ?
જવાબઃ- ફેફસાં પ્રત્યારોપણ ની સફળતાની ટકાવારી લગભગ ૮૦%ની આસપાસ રહે છે એટલે કે દર ૧૦૦માંથી ૮૦ દર્દીઓમાં આ સર્જરી સફળ રહે છે.

પ્રશ્નઃ- ફેફસાં પ્રત્યારોપણ પછી દર્દીને શું તકેદારી રાખવી પડે છે ?
જવાબઃ- ફેફસાં પ્રત્યારોપણ પછી દર્દી એકદમ સામાન્ય જીવન જીવી શકે છે.દર્દી પોતાની નોકરી તેમજ અન્ય કામકાજ સામાન્ય માણસની જેમ કરી શકે છે, પરંતુ દર્દીએ ભીડભાડ વાળી જગ્યાએ માસ્ક પહેરવું ફરજીયાત છે.

પ્રશ્નઃ- શું ફેફસાં પ્રત્યારોપણ પછી દર્દી કસરત કરી શકે છે ?
જવાબઃ-ફેફસાં પ્રત્યારોપણ પછી દર્દી નોર્મલ માણસની જેટલી જ કસરત કરી શકે છે. ફેફસાં પ્રત્યારોપણ થયેલા દર્દીઓ કીલીમોન્જારો પર્વત કે જે દુનિયામાં બીજા નંબર ેન સૌથી ઉંચો પર્વત છે ત્યાં પણ જઈ આવ્યા છે.

પ્રશ્નઃ- ફેફસાં પ્રત્યારોપણ માટેના ફેફસાં કયાંથી મળે છે ?
જવાબઃ-ફેફસાં પ્રત્યારોપણ માટેના ફેફસાં બ્રઈનડેડ દર્દી કે જે કોઈ કારણસર દર્દીનું મગજ કામ કરતું બંધ થઈ ગયું હોય તેવા દર્દીમાંથી મળે છે.

પ્રશ્નઃ- શું બંન્ને ફેફસાં પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવે છે કે એક જ ફેફસું પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવે છે ?
જવાબઃ- સામાન્ય રીતે મોટાભાગના દર્દીઓમાં બંન્ને ફેફસાં નું પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવે છે પરંતુ અમુક પ્રકારના દર્દીઓમાં એક ફેફસાંથી પણ કામ ચાલી જાય છે.

પ્રશ્નઃ- શું ફેફસાં પ્રત્યારોપણ પછી દર્દીની બધી દવા બંધ થઈ જાય છે ?
જવાબઃ- ફેફસા પ્રત્યારોપણ પછી દર્દીએ રીજેકશન ના થાય તે માટેની દવા જીંદગીભર લેવી પડે છે કારણ કે આ ફેફસાં બીજા દર્દીમાંથી આવેલા હોય છે તેથી આપણું શરીર તેને રીજેકટ કરી શકે છે. પરંતુ ફેફસાં પ્રત્યારોપણ પછી દર્દીનો ઓકસીજન અને જુના રોગની દવા બંધ થઈ જાય છે.

પ્રશ્નઃ- ફેફસાં પ્રત્યારોપણ પછી દર્દીનું આયુષ્ય કેટલું રહે છે ?
જવાબઃ- જો દર્દીના બંન્ને ફેફસાં પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવ્યુ હોય તો દર્દીનું સરેરાશ આયુષ્ય (મીડીયન સર્વાઈવલ) ૮ વર્ષ રહે છે જેમાંથી ૨૫% દર્દીઓ ૧૦-૧૫ વર્ષ પણ જીવી શકે છે.

ટૂંકમાં જણાવીએ તો ફેફસાં પ્રત્યારોપણ દ્વારા આપણે જે દર્દી ઓકિસજન પર હતો અને જે ભવિષ્યના બે વર્ષમાં મૃત્યું પામવાનો હતો તે દર્દીને આપણે સરેરાશ ૮ વર્ષ નું વધારાનું આયુષ્ય તે પણ સામાન્ય જીવન સાથે આપી શકીએ છીએ.

આપને જો ફેફસાં પ્રત્યારોપણ વિશે કોઈપણ પ્રશ્ન હોય તો આપ અમારા અનુભવી લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પલ્મોનોલોજીસ્ટ ડો. અમીત પટેલનો સંપર્ક કરી શકો છો.

સૌજન્ય

ડૉ અમીત પટેલ
કન્સલટન્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પલ્મોનોલોજીસ્ટ
MD (Respiratory Medicine), DTCD, MNCCP
(મો) ૯૮૨૪૩ ૧૦૧૫૦

CIMS NEWS CARE & CURE
Volume-14 | Issue-157 | August 25, 2023

Marengo CIMS Hospital

Dental Caries and its Disease Progression

• How Tooth Decay Happens?

Poor Oral Hygiene | Plaque Formation
Dry Mouth | Frequent Snacking &
Sipping Sugary Drinks | Bacteria in your
Mouth forms Acid

• Initial Demineralization

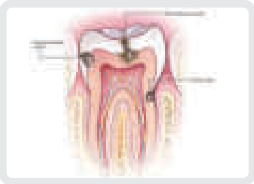
DID YOU KNOW?
Teeth are made up of minerals. When tooth is exposed to acids produced by bacteria it causes mineral loss and white spot appears as an initial sign of tooth decay.

Know More About

• Enamel Decay

Enamel will damaged further, if the process of tooth decay is allowed to continue. You may notice that a white spot on a tooth darkens to a brownish color & small holes appears on your teeth called cavities.

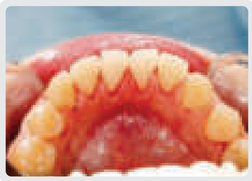
• Dentin Decay



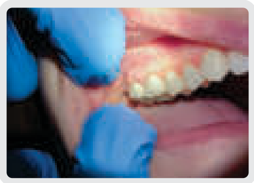
Dentin contains tubes that lead to the nerves of the tooth. If dentin is affected by tooth decay, you may begin experiencing sensitivity.

• Pulp Damage

Pulp contains the nerves and blood vessels that help to keep the tooth healthy. When tooth decay advances into the pulp, it may become irritated, start to swell & can lead to pain.



• Abscess



Bacteria can invade and cause an infection when Tooth Decay advances into the pulp. Increased inflammation in the tooth can lead to pus forming at the bottom of your called an abscess.

• What is Tooth Decay?

Tooth decay happens when bacteria in you mouth make acids that attack the enamel. It is damage to a tooth's surface, or enamel. Tooth decay can lead to cavities.

• Symptoms of Tooth Decay?

1. Toothache
2. Tooth Sensitivity
3. Mild to sharp pain while eating or drinking something sweet, hot or cold
4. Visible holes in your teeth
5. Brown, black or white staining on your tooth

• Prevention of Tooth Decay?

1. Use fluoride, a mineral that can prevent tooth decay
2. Good oral hygiene routine
3. Balanced diet & Limit foods high in sugars and starches
4. Do not use tobacco products
5. Regular Check-ups and professional cleanings.

COURTESY

Dr Parvin Chandarana
BDS, Director - Marengo CIMS Dentistry
Specialized in Implants
MO. +91-98256 46233

Dr Chandni Patel
BDS, Consultant Dental Surgeon
Specialized in Cosmetic Dentistry
MO. +91-98245 02061

Volume-14 | Issue-157 | August 25, 2023

cims.org

Marengo CIMS Hospital
HUMANE BY PRACTICE

એન્જીયોપ્લાસ્ટીમાં અગ્રણી

મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ

કાર્ડિયાક અને ન્યુરોલોજી પ્રક્રિયાઓ/એન્જીયોપ્લાસ્ટી માટે **નવીનત્તમ કેથ લેબ**

શ્રેષ્ઠતાના શિખર સમાન કેન્દ્ર તરીકે, અમારા નિષ્ણાતો **અદ્યતન** કેથ લેબ ટેકનોલોજીની મદદથી **સૌથી જટિલ એન્જીયોપ્લાસ્ટીઝ** અને **કાર્ડિયાક પ્રોસિજર્સ, ન્યુરોઇન્ટરવેન્શન** સર્જરીઓ દ્વારા ઝડપી રિકવરી અને શ્રેષ્ઠ સારવાર આપે છે.

ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કાર્ડિયાક સાયન્સિસ
ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ન્યુરો સાયન્સિસ
#સેન્ટર ઓફ એક્સેલન્સ

મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

ભારતની સૌથી મોટી અને નિષ્ણાત હાર્ટ કેર ટીમમાંની એક

પ્રથમ હરોળ ડાબે થી જમણે : ડૉ વિપુલ આહિર | ધન્યતા ધોળકિયા | ડૉ ચિંતન શેઠ | ડૉ નિરેન ભાવસાર | ડૉ નિકુંજ વ્યાસ | ડૉ શૌનક શાહ | ડૉ ધીરેન શાહ
ડૉ ધવલ નાયક | ડૉ અમિત ચંદન | ડૉ પ્રણવ મોદી | ડૉ કિશોર ગુપ્તા | ડૉ હિરેન ધોળકિયા | ઉલ્હાસ પઢિયાર | આકાશ રાજાવત | ડૉ ગુણવંત પટેલ

બીજી હરોળ ડાબે થી જમણે : ડૉ તેજશ વી પટેલ | ડૉ સત્યા ગુપ્તા | ડૉ ઉર્મિલ શાહ | ડૉ અનિશ ચંદારાણા | ડૉ કેયૂર પરીખ | ડૉ મિલન ચગ
ડૉ અજય નાઈક | ડૉ હેમાંગ બક્ષી | ડૉ હિરેન કેવડીયા | ડૉ વિપુલ કપૂર | ડૉ કશ્યપ શેઠ

કાર્ડિયાક MRI | 4-D ECHO | સીટી કોરોનરી એન્જીયોગ્રાફી | OCT | IVUS | FFR

EP, પેસમેકર્સ, CRT/D, ICD, 3-D કાર્ટો માટે શ્રેષ્ઠ હોસ્પિટલ

ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજી:

- કોરોનરી એન્જીયોગ્રાફી
- કોરોનરી એન્જીયોપ્લાસ્ટી
- પેરીફેરલ અને કેરોટીડ એન્જીયોપ્લાસ્ટી
- હાર્ટ ફેલ્યોર માટે ડિવાઇસ થેરાપી
- બલૂન વાલ્વ્યુલોપ્લાસ્ટી
- TAVI/TAVR જેવા સરંચનાત્મક હૃદયના રોગો માટે પર્ક્યુટેનિયસ ઇન્ટરવેનશન
- ઈલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજી સ્ટડીઝ
- લેફ્ટ વેન્ટ્રિક્યુલર આસિસ્ટ ડિવાઈસ (LVAD) ઈમ્પ્લાન્ટેશન

રોગ-વિશિષ્ટ ક્લિનિક્સ:

- હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ક્લિનિક
- CIMS STEMI પહેલ
- સ્ટ્રક્ચરલ અને વાલ્વ્યુલર ક્લિનિક અને સ્ટ્રોક સેન્ટર
- CIMS હાર્ટ ફેલ્યોર ક્લિનિક
- એરિથમિયા ક્લિનિક
- કાર્ડિયો-ઓક્રોલોજી ક્લિનિક

1827
કોરોનરી એન્જીયોપ્લાસ્ટી અને સ્ટેન્ટીંગ
(જાન્યુઆરી થી ડિસેમ્બર ૨૦૨૨)
હોસ્પિટલ દ્વારા ૯૮% સફળ પરિણામો
ગુજરાતની ખાનગી હોસ્પિટલોમાં સૌથી વધુ

ચોથી સર્વશ્રેષ્ઠ કેથ લેબ
"Azurion 7C20" - Flexvision XL અને
3 ડાયમેન્શનલ એન્સાઇટ પ્રિસિઝન EP મેપિંગ સિસ્ટમથી સજ્જ

અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિયોલોજી (ACC)
સેન્ટર ઓફ એક્સેલન્સ
ભારતમાં પ્રથમ પૈકી એક

1000
થી પણ વધારે ઓપન હાર્ટ સર્જરી
(જાન્યુઆરી થી ડિસેમ્બર ૨૦૨૨)

Marengo CIMS Hospital

CIMS NEWS CARE & CURE

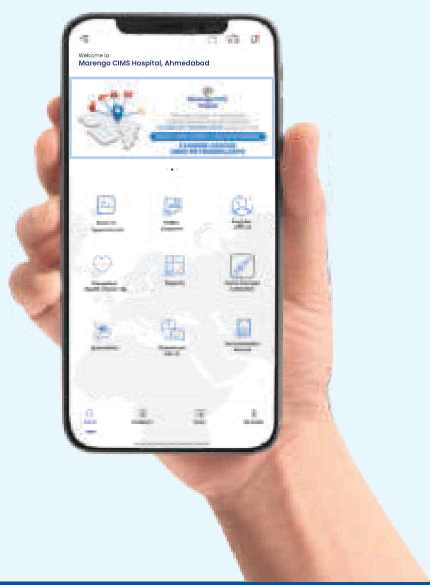
Volume-14 | Issue-157 | August 25, 2023

CIMS News Care & Cure Registered under RNI No. GUJBIL/2010/39100
Published 25th of every month
Registered under Postal Registration No. GAMC-1813/2023-2025 valid upto 31st December, 2025
issued by SSPO's Ahmedabad City Division, permitted to post at Ahmedabad PSO on 30th to 5th of every month
Licence to Post Without Prepayment No. PMG/NG/107/2023-2025 valid upto 31st December, 2025

If Undelivered Please Return to

Marengo CIMS Hospital
Nr. Shukan Mall, Off Science City Road,
Sola, Ahmedabad-380060.
Call : 1800 309 9999

Subscribe "CIMS News Care & Cure" : Get your "CIMS News Care & Cure", the information of the latest medical updates only ₹ 60/- for one year. To subscribe pay ₹ 60/- in cash or cheque/DD at CIMS Hospital Pvt. Ltd. Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060. Phone : +91-79-4805 2823. Cheque/DD should be in the name of : **"CIMS Hospital Pvt. Ltd."**
Please provide your **complete postal address with pincode, phone, mobile and email id** along with your subscription



ઝડપી અને સરળ, તમારા માટે

તમારી સ્વાસ્થ્ય યાત્રાને મળ્યું છે એક નવું રૂપ

મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ મોબાઈલ એપ્લિકેશન

દર્દીઓ ના ઉપયોગ માટે એક મોબાઈલ એપ્લિકેશન

- એપોઇન્ટમેન્ટ લેવા માટે Online ફી ભરો અને તમારા પરિવાર ને આ એપ્લિકેશન સાથે જોડો
- તમારા ડોક્ટર ને ઓળખો PHC પેકેજ જુવો અને બીજું ઘણું બધું
- સુરક્ષિત રીતે તમારો રિપોર્ટ જુવો રજા આપવાનું સ્ટેટ્સ ને ટ્રેક કરો અને ઘરે થી સેમ્પલ લેવાનો અનુરોધ કરો

QR કોડ ને સ્કેન કરો

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

*T&C Apply

તમારી રાહ નો અંત આવ્યો અમારી મોબાઈલ એપ્લિકેશન પર સ્વાસ્થ્ય ની દેખરેખ નો ખુબ સારો અનુભવ કરી તેનો આનંદ લો

CIMS Hospital : Regd Office: Plot No.67/1, Opp. Panchamrut Bunglows, Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad - 380060. Ph. : +91-79-2771 2771-72
CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | marengocims.info@marengoasia.com | www.cims.org

Printed, Published and Edited by Preeta Chag on behalf of the CIMS Hospital
Printed at High Scan Pvt. Ltd., 'Hi Scan Estate', Sarkhej-Bavla Highway, Changodar. Ahmedabad-382 213.
Published from CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.

JCI (USA) NABH NABL ACC