Price : ₹ 5/-

CIMS NEWS
CARE & CURE

Volume-13 | Issue-144 | July 25, 2022

Marengo CIMS Hospital

www.cims.org

શોકવેવ ઈન્ટ્રાવાસ્ક્યુલર લિથોટ્રિપ્સી (IVL) સાથે એન્જીયોપ્લાસ્ટી હવે અમદાવાદમાં ઉપલબ્ધ

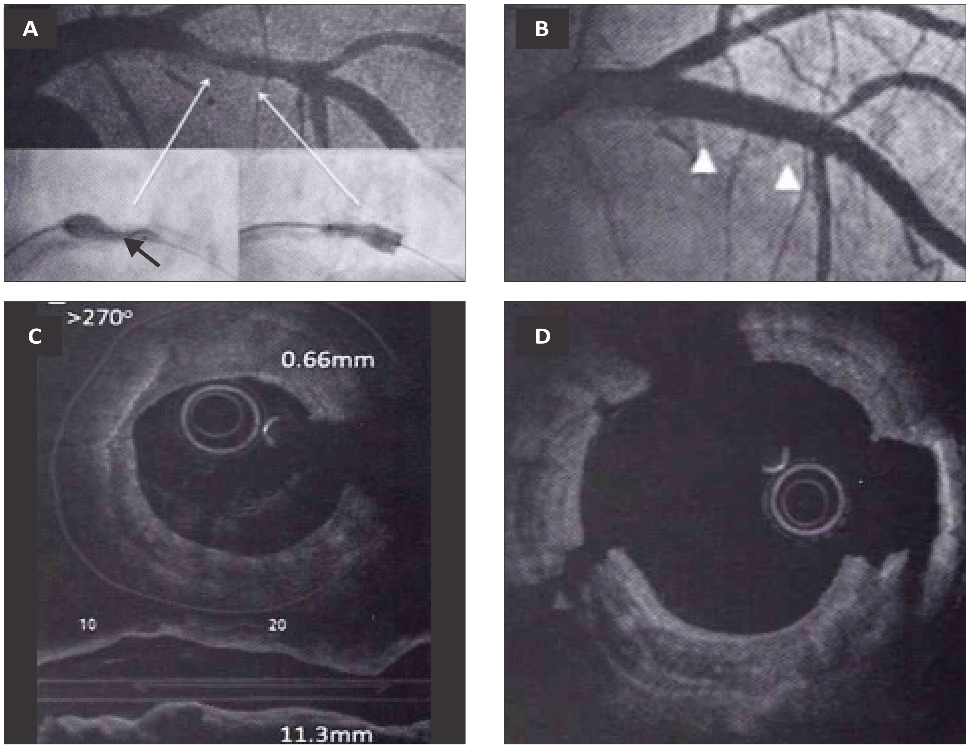


Fig. 1: કેલ્શિયમ વાળા બ્લોક માં સારુ પરિણામ મેળવવા માટે વપરાતી પદ્ધતિ - ઓસીટી

સરળ, સલામત અને યોગ્ય એન્જીયોપ્લાસ્ટી શું છે?

કોરોનરી એન્જીયોપ્લાસ્ટી એ અવરોધિત અથવા સાંકડી હૃદય ધમનીઓ (કોરોનરી આર્ટરી) ને પહોળી કરવા માટે વપરાતી પ્રક્રિયા છે. તે અવરોધિત ધમનીઓને ખોલે છે અને તમારા હૃદયના સ્નાયુમાં સામાન્ય રક્ત પ્રવાહને ફરીથી શરુ કરે છે. તે પગ અથવા હાથની ધમનીમાં નાના પંચર દ્વારા કેથેટર (પાતળી ટ્યુબ) ને હૃદય સુધી નાખી કરવામાં આવે છે. અવરોધિત ધમનીને તેમાં એક નાનું બલૂન નાખી ખોલવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ કોરોનરી સ્ટેન્ટ ગોઠવવામાં આવે છે.કોરોનરી સ્ટેન્ટ એ એક નાની, મેટલ મેશ ટ્યુબ છે જે કોરોનરી ધમનીની અંદર વિસ્તરે છે.

હવેના સમયમાં સલામત અને યોગ્ય એન્જીયોપ્લાસ્ટી એટલે ઓછુ જોખમ અને સારુ લાબા ગાળાનું પરિણામ માટે **IVUS** અને **OCT (Fig 1)** નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તથા વિશેષ બ્લોક જેમકે કેલ્શિયમવાળા માટે ખાસ તકનીકનો ઉપયોગ કરવો જરુરી છે.

તમારા ડોકટરે તમને ઈંટ્રાવાસ્ક્યુલર લિથોટ્રિપ્સી (IVL) થેરાપીની ભલામણ કેમ કરી છે?

ઇન્ટ્રાવાસ્ક્યુલર લિથોટ્રિપ્સી, એ કેલ્સિફાઇડ બ્લોકેજની સારવાર માટે ઉપલબ્ધ નવીનતમ તકનીકમાંની એક છે. આ થેરાપી ઉચ્ચ સ્તરની સલામતી અને અસરકારકતા પ્રદાન કરે છે. તમારા ચિકિત્સકે તમારા બ્લોકેજની સારવાર માટે શોકવેવ ઇન્ટ્રાવાસ્ક્યુલર લિથોટ્રિપ્સી (IVL) ના ફાયદાઓનું મૂલ્યાંકન કર્યુ છે.

લિથોટ્રિપ્સીનો ઉપયોગ છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી કિડનીની પથરીની સારવાર માટે અને તેને નાના ટુકડા કરવા માટે કરવામાં આવે છે. એ જ થેરાપીની નકલ નાના કેથેટર માં કરવામાં આવી છે જેથી કોરોનરી ધમનીઓમાં કેલ્શિયમને સુરક્ષિત રીતે સંશોધિત કરી શકાય. તેમાં જનરેટર અને કેથેટરનો સમાવેશ થાય છે જેમાં ઉત્સર્જકોની શ્રેણી હોય છે જે લક્ષ્યાંકિત અવરોધ (બ્લોકેજ)માં ઉચ્ચ આવર્તન ધ્વનિ તરંગો બહાર કાઢે છે.

કોરોનરી આર્ટરી કેલ્સિફિકેશન શું છે?

કોરોનરી આર્ટરી કેલ્સિફિકેશન એ ધમનીઓની દિવાલોમાં કેલ્શિયમનું જામી જવું છે જે હૃદયને ઓક્સિજનયુક્ત રક્ત પુરું પાડે છે. તમારી ધમનીઓમાં કેલ્શિયમ વધવાના ઘણા કારણો છે જેમકે વધારે ઉંમર, શરીરની વધુ પડતી ચરબી, વધુ પડતા ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ, ધૂમ્રપાન અથવા હાઈ બ્લડ ગ્લુકોઝ વગેરે.આ કેલ્શિયમના કારણે ધમનીઓની વધુ સખત બની જાય છે. અભ્યાસો નક્કી કરે છે કે કેલ્સિફિકેશન ધમનીની જડતા સાથે સંકળાયેલું છે, જે પ્રતિકૂળ કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ઘટનાઓનું જોખમ વધારે છે. જેના કારણે આ સારવાર મુશ્કેલ બને છે અને સારવાર માટે વિશિષ્ટ ઉપકરણોની જરૂર પડે છે.

શા માટે કોરોનરી આર્ટરી કેલ્સિફિકેશનની સારવાર કરવી મુશ્કેલ છે?

- કેલ્સિફાઇડ પ્લેક દ્વારા અવરોધિત ધમનીઓ ની પરંપરાગત થેરાપીઝ સાથે

Volume-13 | Issue-144 | July 25, 2022

એન્જીયોપ્લાસ્ટી કરતી વખતે પડકાર ઉભા થઇ શકે છે.

- કેલ્સિફાઇડ બ્લોકેજ ખૂબ જ સખત હોવાથી, બલૂનનું ઉચ્ચ દબાણ હોવા છતાં વિસ્તરણ થતું નથી.
- કેલ્સિફાઇડ ઇજામાં સ્ટેન્ટનું સંપૂર્ણ વિસ્તરણ હાંસલ કરવું તે પડકારજનક છે જેના કારણે લાંબા સમયે ખરાબ પરિણામો આવી શકે છે.

અન્ય થેરેપીઝ કરતા IVL ના કયા ફાયદા છે ?

યુરોપ અને USA માં ઇન્ટ્રાવેસ્ક્યુલર થેરાપી પર વ્યાપક ડેટા સાથે સારી રીતે અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. અભ્યાસોએ નીચેની બાબતો દર્શાવી છે:

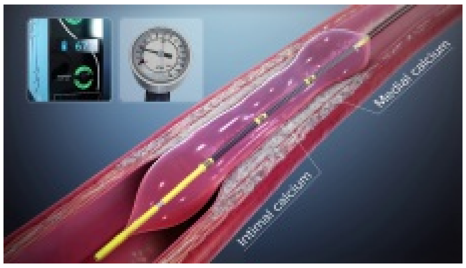
- અન્ય ઉપચારની તુલનામાં IVL ટૂંકા ગાળામાં જટિલ કેલ્સિફાઇડ જખમની અસરકારક અને સલામત સારવાર આપે છે.
- કેલ્સિફાઇડ પ્લેકની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવાતા અન્ય ઉપકરણોની તુલનામાં IVL ની આડઅસરો ઓછી છે.
- IVL નો ઉપયોગ ડાયાબિટીસ, વધારે ઉંમર, હૃદય રોગ અથવા મલ્ટી વેસલ ડિસીઝ, જેમને ભૂતકાળમાં એકવાર બાયપાસ થઇ ગઈ હોય તથા જેમને બાયપાસ સર્જરી કરવી બહુ જોખમી હોય. તમામ પ્રકારના દર્દીઓમાં થઈ શકે છે.
- તેનો ઉપયોગ એકકેન્દ્રિત, અસમકેન્દ્રિત, મેડિયલ અને ડીપ કેલ્શિયમ જેવા તમામ પ્રકારના કેલ્શિયમની સારવાર માટે થઈ
- IVL, વધુ સારું સ્ટેન્ટ એક્સપેંશન પ્રદાન કરે છે અને આમ જટિલ કેલ્સિફાઇડ ઘાવમાં પણ લાંબા ગાળામાં સારા પરિણામો આપે છે.

શોકવેવ ઇન્ટ્રાવાસ્ક્યુલર લિથોટ્રિપ્સી કેવી રીતે કામ કરશે? (Fig. 2)

શોકવેવ ઇન્ટ્રાવાસ્ક્યુલર લિથોટ્રિપ્સી કોરોનરી આર્ટરીના કેલ્શિયમને તોડવા માટે સોનિક પ્રેશર વેવ્ઝ (ધ્વનિ તરંગો) નો ઉપયોગ કરે છે.

કેલ્શિયમની જગ્યા પર એક નાનું બલૂન ફૂલવવામાં આવે છે અને બલૂનની અંદર એકીકૃત ખાસ લિથોટ્રિપ્સી એમિટર્સ (ઉત્સર્જકો) દ્વારા શોકવેવ્સ ઉત્સર્જિત થાય છે. આ સોનિક તરંગો કોરોનરી પેશીઓમાંથી પસાર થાય છે અને અવરોધમાં હાજર કેલ્શિયમને તોડી દે છે. IVL ટ્રીટમેન્ટ પછી સ્ટેન્ટનું વિસ્તરણ સરળતાથી થાય છે.

(Fig. 2)



કેલ્શિયમ વાળા બ્લોક ને દૂર કરવા માટેનું સાધન (આઈવીએલ) તથા બલૂન

વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

IVL થેરાપી પગની નળીના કેલ્શિયમવાળા બ્લોકને પણ દુર કરી દે જેથી પગની નળીમાં એન્જીયોપ્લાસ્ટી પણ સારુ પરિણામ આપી શકે

- **શું IVL વૃદ્ધ દર્દીઓ માટે સુરક્ષિત છે?**

કોરોનરી આર્ટરી કેલ્સિફિકેશન, વૃદ્ધ દર્દીઓમાં ખૂબ સામાન્ય છે. આ ઉપકરણ સૌથી અસરકારક અને સલામત રીતે કેલ્શિયમની સારવાર માટે બનાવવામાં આવ્યું છે. શોકવેવ ઉપકરણ ને ઘણો અભ્યાસ કર્યા પછી બનાવવામાં આવ્યું છે અને તે કોઇ જટિલતાઓ વિના કેલ્સિફિકેશનની સારવાર માટે તબીબી રીતે ઉપયોગી સાબિત થયું છે. **હમણાં જ મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલમાં ૯૫ વર્ષના સક્રિય દર્દીને - જેમનું બાયપાસ કરવું ખૂબ જ જોખમી હતું અને હૃદય ની મુખ્ય નળીમાં કેલ્શિયમ વાળો બ્લોક હતો જેને IVL પદ્ધતિ થી સફળતા થી ઈલાજ કરવામાં આવ્યો અને દર્દીને બીજા દિવસે હોસ્પિટલ માંથી રજા આપવામાં આવી.**

- **શું IVL ની કોઈ આડઅસર છે?**

અમેરિકા અને યુરોપમાં થયેલા અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે **IVL** કોરોનરી કેલ્શિયમની સારવાર માટે અત્યંત સલામત અને અસરકારક છે.

- **આમાં કેટલો સમય લાગે છે?**

IVL પ્રક્રિયામાં સામાન્ય એન્જીયોપ્લાસ્ટી કરતા ૧૫-૨૦ મિનિટ થી વધારે સમય જતો નથી.

- **શું IVL થી સારવાર પછી કોઈ સાવચેતી રાખવી જરૂરી છે?**

ના, **IVL** થેરાપી પછી પરંપરાગત સાવચેતીઓ સિવાય વધારે કોઈ કાળજી રાખવી જરુરી નથી.

- **શું IVL થેરાપી પછી હોસ્પિટલમાં વધારે સમય સુધી રહેવું પડે છે ?**

IVL થેરાપી પછી કોઈ વધારાના હોસ્પિટલમાં રોકાણની જરૂર રહેતી નથી.

સૌજન્ય

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ
MD, DM (Cardiology),
FACC (Fellow of American College of Cardiology)
International Scholar Cleveland Clinic USA
ઈન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજીસ્ટ
urmil.shah@cims.me

Volume-13 | Issue-144 | July 25, 2022

Marengo CIMS Hospital

મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

મેડિકલ ટીમમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ

ન્યૂરોસાયન્સીસ (મગજના રોગના નિષ્ણાંત)

ડૉ. મુકેશ એન. શર્મા
MBBS, MD, DM (Neurology),
Fellowship in Neurointervention
ડાયરેક્ટર, ન્યૂરોઈન્ટરવેન્શન અને સ્ટ્રોક
M: +91-93754 88882
mukesh.sharma@cimshospital.org

ડૉ. નકુલ પાહવા
MBBS, MS(General Surgery) M.Ch (Neurosurgery)
જુનિયર કન્સલટન્ટ ન્યૂરો સર્જરી
M: +91-74390 64920
nakul.pahwa@cimshospital.org

ઈમરજન્સી અને ટ્રોમા

ડૉ. હર્ષિલ મહેતા
MBBS, MD (Emergency Medicine),
MRCEM (UK), LLB, FACEE
ઝોનલ ઈન્ચાર્જ - ઈમરજન્સી મેડીસીન
M: +91-84518 45835
harshil.mehta@cimshospital.org

ડૉ. આયુષી ચોકસી
MBBS, MRCEM (UK)
ઈન્ચાર્જ - ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ ઈમરજન્સી મેડીસીન
M: +91-98245 17076
aayushi.chokshi@cimshospital.org

ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી

ડૉ. નિલેષ ટોક
MBBS, DNB (General Medicine),
DNB (Gastroenterology)
ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી
M: +91-77362 17580
nilesh.toke@cimshospital.org

ઓર્થોપેડીક ઓન્કોલોજી

ડૉ. અશ્વિન પ્રજાપતિ
M.S. Ortho, HBNI Fellow (TMH Mumbai)
ઓર્થોપેડીક ઓન્કોલોજી
M: +91-98792 88239
ashwinprajapati20@gmail.com

યુરોલોજી

ડૉ. સ્વાતિ નાયક
MBBS, MS, DNB (Gen. Surgery)
M.Ch. (Urology), FRCS (Urology)
કન્સલટન્ટ યુરોલોજીસ્ટ
M: +91- 86068 89141
swati.nayak@cimshospital.org

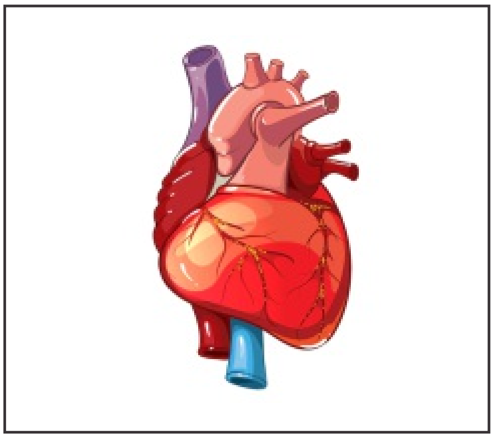
અપોઈન્ટમેન્ટ માટે : 1800-309-9999

CIMS NEWS CARE & CURE

Volume-13 | Issue-144 | July 25, 2022

Marengo CIMS Hospital

માત્ર ૨ કિલો વજનવાળા બાળકમાં સ્વીચ ઓપરેશન



હૃદયના ઓપરેશનોમાં, ઉત્તરોતર જોખમ ઘટતું જાય છે. આના કારણો ઘણાં છે, હૃદયની રચના અને કામગીરી ની વધું સમજ, દવા અને ટેકનોલોજીમાં સુધાર અને અનુભવી અને નિષ્ઠાવાન ટીમ.

આમ છતાંય, નાના બાળકોના હાર્ટના ઓપરેશનમાં ઓછું વજન (અઢી કિલો કરતાં ઓછું) હજી પણ એક અગત્યનું રીસ્ક ફેકટર છે, ખાસ કરીને જયારે ઓપરેશન પોતે જ જટીલ હોય આનું કારણ છે, અખરોટ જેવું નાનુ હૃદય, નાજૂક અંગો, વિગેરે વધુ બ્લીડીંગ, અન્ય અંગોને નુકશાન અને ઈન્ફેકશન, આ બધા પ્રોબ્લેમતો ખરાજ.

આવો, આવાજ એક કેસની આજે વાત કરીએ.

બે કિલો વજનવાળી સવા મહિનાની ધર્મિષ્ઠાને(નામ બદલેલ છે) જયારે સીમ્સ હોસ્પિટલમાં લાવવામાં આવી, ત્યારે તે સાવ ભુરી હતી. એનો શ્વાસ પણ ઝડપથી ચાલતો હતો.

ઈકો કાર્ડીયોગ્રાફી પછી એ નિદાન થયુ કે : d-Transposition of Great arteries(TGA)PDA, Severe PAH

પેડીયાટ્રીક કાર્ડીઆક ટીમે સંપૂર્ણ Evaluation પછી નિર્ણય લીધો : બાળકને સ્વીચ નામનાં ઓપન હાર્ટ ઓપરેશન ની જરૂર છે.

ચાલો, પહેલાં આ રોગને સમજી લઈએ.

એક નોર્મલ હૃદય (Fig 1) માં ડાબા વેન્ટ્રીકલમાંથી ધોરી નસ : એઓર્ટા નીકળે જે શરીરને શુધ્ધ લોહી પહોચાડે જેમાંથી સૌથી પહેલાં બ્રાન્ચ હોય તે હૃદયને જ લોહી પહોચાડે. આ બ્રાન્ચનું નામ છે કોરોનરી આર્ટરી, અને જમણા વેન્ટ્રીકલમાંથી પલ્મોનરી આર્ટરી અશુધ્ધ લોહીને ફેફસાંમાં શુધ્ધ કરવા લઈ જાય.

ટ્રાન્સપોઝીશન (TGA) વાળા બાળકમાં આ ઉલ્ટાઈ જાય: અર્થાત ડાબા વેન્ટ્રીકલમાંથી પલ્મોનરી આર્ટરી અને જમણા વેન્ટ્રીકલ

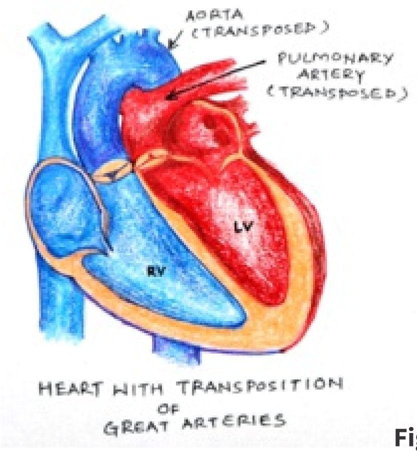


Fig. 2

માંથી એઓર્ટા. (Fig 2)

જો આ બાળકોનો સમયસર ઈલાજ ન થાય તો જાનનું જોખમ રહે છે. ધર્મિષ્ઠાને ઓપન હાર્ટ સર્જરી આર્ટેરીઅલ, સ્વીચ ઓપરેશન

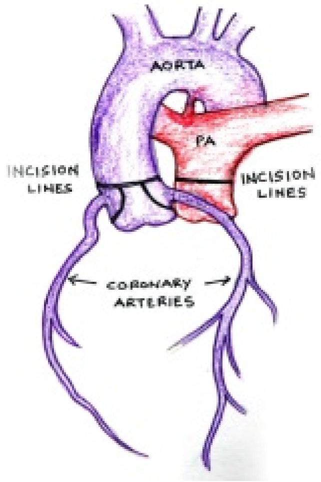


Fig. 3

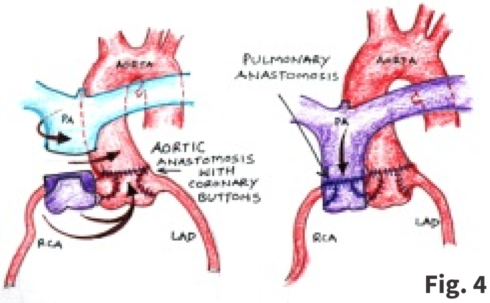


Fig. 4

કરવામાં આવ્યું. **(Fig. 3 & 4)** લગભગ છ કલાક ચાલેલા આ ઓપરેશન પછી છાતી

Fig. 5

સૌજન્ય

ડૉ. શૌનક શાહ

MS, MCh, DNB

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રકચરલ કાર્ડિયાક સર્જન

ઈમેલ : shaunak.shah@cimshospital.org

Diagram Courtesy :
Dr. Niren Bhavsar

એન.ટી.એમ (NTM) ઈન્ફેક્શન

૧૦મી માર્ચ, ૨૦૨૨ ૩૮ વર્ષીય એક દર્દી અમારી સમક્ષ પેરીઆનલ જગ્યાએ (ગુદાની આસપાસની જગ્યા) સોજો અને પીડાની ફરિયાદ લઇ ને આવ્યા જે ૪થી નવેમ્બર ૨૦૨૧ થી તેમને હતી. તેમને એ જ જગ્યા એ નોડ્યુલર સોજો થયો જે પરુ જેવા સ્રાવ સાથે ફાટી ગયો.

તેમણે બહાર એક સર્જનનો સંપર્ક કર્યો જેમણે MRI કરાવવા માટે સલાહ આપી. જેમાં ફિસ્ટુલા (ભગંદર)ની રચના સાથે પેરિયાનલ ફોલ્લો દેખાયો. તેમણે ૦૬/૦૩/૨૨ ના રોજ એક હોસ્પિટલમાં ફિસ્ટ્યુલેક્ટોમી કરાવી ફોલ્લો કઢાવી લીધો હતો.

તેમને ઓરલ એન્ટિબાયોટિક્સ ચાલુ રખાવી ડિસ્ચાર્જ કરવામાં આવ્યા હતા પરંતુ દુખાવો, સોજો અને પરુ જેવા ડિસ્ચાર્જ ની તકલીફ સતત ચાલુ હતી. પેરુમાં E. coli ની હાજરી દેખાતી હતી અને AFB સ્ટેઇન એસિડ-ફાસ્ટ બેસિલીની હાજરી દર્શાવતા હતા. એન્ટિબાયોટિક્સ લેતા હોવા છતાં ઘા રુઝાતો ન હતો અને તેથી, ID નો અભિપ્રાય માંગવામાં આવ્યો હતો.

અમને NTM (નોનટ્યુબરક્યુલસ માયકોબેક્ટેરિયા) સંક્રમણની દ્રઢ શંકા હતી અને AFB (એસિડ-ફાસ્ટ બેસિલસ) કલચર્સ માં પણ તે જ દેખાતું હતું.

૭ દિવસની અંદર NTM સ્પેસીઝ ની હાજરી AFB કલચર્સમાં સકારાત્મક આવી. દર્દી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થતાં 3 મહિના સુધી લાગ્યા અને ત્યાં સુધી NTM સંક્રમણ માટે વિશિષ્ટ એન્ટિબાયોટિક્સ સાથે તેમની સારવાર કરવામાં આવી હતી.

સૌજન્ય

ડૉ. સુરભી મદાન
MD, General Medicine,
Fellowship in Infectious Diseases
ઇન્ફેક્શીયસ ડિસીઝ કન્સલટન્ટ
surabhi.madan@cimshospital.org

કોઈપણ તકલીફ
તમને રોકી શકશે નહી !
અમારી વિશિષ્ટ ઓર્થોપેડિક ક્લિનિક્સ
આગળ વધવા માટે
હંમેશા તમારી સાથે

અમારી વિશિષ્ટ ઓર્થોપેડિક ક્લિનિક્સ

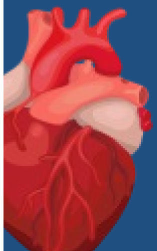
હિપ ક્લિનિક
(સોમ - શુક્ર, સાંજે 4 થી 6 સુધી)

સ્પોર્ટ્સ ઈંજરી (ઈજા) ક્લિનિક
(સોમ, બુધ, શુક્ર, સાંજે 4 થી 6 સુધી)

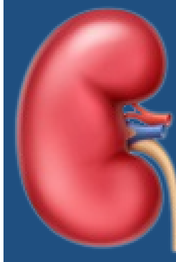
ફુટ એન્ડ એંકલ ક્લિનિક
(સોમ - શુક્ર, સવારે 11 થી બપોરે 1 સુધી)

ડાયાબિટીક ફુટ ક્લિનિક
(દર ગુરુવારે સાંજે 4 થી 6 સુધી)

અપોઈન્ટમેન્ટ માટે 1800 309 9999



32nd HEART TRANSPLANT JULY 16, 2022



28TH KIDNEY TRANSPLANT JUNE 15, 2022

CIMS NEWS CARE & CURE
Volume-13 | Issue-144 | July 25, 2022
Marengo CIMS Hospital

A GOOD NIGHT SLEEP : ઊંઘ આપણા જીવનનું સૌથી મોટું રહસ્ય છે

ઊંઘ આપણા જીવનનું સૌથી મોટું રહસ્ય છે. ઘણા વર્ષોથી દુનિયાભરના વૈજ્ઞાનિકો, મનોવૈજ્ઞાનિકો, બુધ્ધિજીવીઓ, ધર્મગુરૂઓ, માણસ કે કોઈ પણ સજીવ શા માટે ઊંઘે છે.તે જાણવા મનોમંથન કરી રહયા છે, પણ કોઈની પાસે સચોટ જવાબ નથી. મનુષ્ય પોતાની એક તૃત્યાંશ જીંદગી ઊંઘવા માટે અથવા ઊંઘવાનો પ્રયાસ કરવા માટે કાઢી દે છે. ઊંઘ એ આપણી દિનચર્યા નો અને જીવનનો ઘણો જ મહત્વનો ભાગ છે. છેલ્લા અમૂક વર્ષોમાં વિજ્ઞાન એ ઊંઘનું મહત્વ સમજવા ઘણા પ્રયાસ કર્યા છે. ઊંઘ આપણા શરીર અને મનને રેસ્ટ આપે છે, અને આપણને બીજા દિવસે ફરીથી દોડવા તૈયાર કરે છે. ઊંઘ આપણી યાદશકિતને અસ્થાયીમાંથી સ્થાયી કરે છે. ઊંઘ દરમ્યાન આપણા મગજના Cell નું Cleaning થાય છે.આ ઉપરાંત ઊંઘના ઘણા મહત્વના કાર્યો છે જે ખાલી આપણા મગજ પૂરતા નહિ પણ આપણા શરીરની બધી જ System પર અસર કરે છે.

મનુષ્યને કેટલી ઊંઘ ખરેખર જોઈએ ?

આપણે એ તો જાણ્યું કે ઊંઘ આપણા માટે ઘણી જ મહત્વની છે પરંતું કેટલી ઊંઘ પૂરતી કહેવાય ? આંતરરાષ્ટ્રીય સ્લીપ સોસાયટી આપણી ઉંમર પ્રમાણે કેટલા કલાક ની ઊંઘ લેવી જોઈએ તેનું માર્ગદર્શન આપે છે. આ સિવાય આપણી દૈનિક Activity અને Overall Health કેવી છે એના પર પણ આપણા ઊંઘના કલાકો નિર્ભર કરે છે.

ઉંમર	પ્રમાણિત ઊંઘ (આશરે)
૦-૩ મહિના	૧૪-૧૭ કલાક
૪-૧૧ મહિના	૧૨-૧૫ કલાક
૧-૨ વર્ષ	૧૧-૧૪ કલાક
૩-૫ વર્ષ	૧૦-૧૩ કલાક
૬-૧૩ વર્ષ	૯-૧૧ કલાક
૧૪-૧૭ વર્ષ	૮-૧૦ કલાક
૧૮-૨૫ વર્ષ	૭-૯ કલાક
૨૬-૬૪ વર્ષ	૭-૯ કલાક
>૬૫ વર્ષ	૭-૮ કલાક

સ્વસ્થ ઊંઘ માટે શું કરવું જોઈએ ? (સારી ઊંઘ માટેના નુસખા)

ઊંઘનું મહત્વ સમજવા છતાં આપણામાંથી ઘણા લોકોને રાત્રે ઊંઘ આવવામાં તકલીફ થાય છે, અને ઊંઘ પૂરતી ના મળવાથી દિવસભર થકાવટ લાગવી અને દિવસ દરમ્યાન ઊંઘ આવવાથી ઘણી અગવડ પડતી હોય છે, આમાંથી મોટાભાગના લોકોને કોઈ બિમારી નથી હોતી પણ એમની અમૂક આદતોના કારણે રાત્રે ઊંઘી શકતા નથી.આવી આદતો સુધારવાથી સ્વસ્થ ઊંઘ મેળવી શકાય છે, જેને અમે Sleep Hygiene કહીએ છીએ, સારી Sleep Hygiene જાળવવાની સલાહ:

- ઊંઘવા અને ઉઠવાનો સમય Fix રાખો, એ નિયમિતતા શનિ-રવિ અને રજાના દિવસે પણ પાળો. ઉઠવા એલાર્મ કલોક વાપરો.
- બપોર પછી ચા, કોફી વગેરે ના લેશો.
- સંધ્યાકાળ પછી બીડી, સિગરેટ અથવા દારૂ કંઈ પણ ના પીઓ. જો પીતા હોય તો Avoid કરો.
- બેડરૂમનું અનુકુળ અને સુગંધીમય વાતાવરણ રાખો. સારી મેટ્રેસ,ચાદર, સારી ઊંઘ લાવવામાં મદદ કરે છે.
- સુતી વખતે બીજા દિવસનું પ્લાનીંગ ના કરશો.
- ઊંઘ ફકત શરીર અને મનને રેસ્ટ મળે તેટલી જ લો, વધારે પડતું દિવસના ઊંઘવાનું ટાળો.
- દિવસ દરમ્યાન ૨૦ -૩૦ Min કસરત કરવાની આદત રાખો.
- Computer, TV, Mobile Phone, Laptop નો ઉપયોગ સાંજ પછી ટાળો.
- બેડનો ઉપયોગ ખાલી ઊંઘવા માટે કરો. બેડ પર ટીવી જોવું, વાંચવું, ખાવું કે જાગતા બેસી રહેવું નહી. તમારા મનને બેડ ફકત સુવાની જગ્યા છે એ માટે Train કરો.
- ઊંઘ આવે ત્યારે જ બેડ પર જાઓ.
- જો બેડ પર જતાના ૨૦ મીનીટ પછી પણ ઊંઘ ના આવે તો ઉભા થઈને બીજા રૂમમાં જતા રહો, અને નોર્મલ લાઈટમાં કંઈક વાંચો અથવા શાંત મ્યુઝીક સાંભળો, પછી ઊંઘ આવવા લાગે તો ફરી બેડ પર જતા રહો (આ પધ્ધતિ જયાં સુધી ઊંઘ ના આવે ત્યાં સુંધી કરતા રહો) યાદ રાખો આ દરમ્યાન ઘડીયાળ ને ન જોવી.
- રાત્રે મોડા જમવાનું ટાળો.
- સૂતા પહેલાં કમસે કમ અડધો કલાક પહેલાંથી મન ને Relax કરવાનું ચાલુ કરો.

ઉપરોકત જણાવેલ નુસખામાંથી બને એટલા follow કરવાની કોશિશ કરો. ઘણી વખત આ બધું કર્યા પછી પણ ઊંઘ આવવાની તકલીફ રહેતી હોય છે, ત્યારે તમે તમારા ન્યુરોલોજીસ્ટની સલાહ લઈ શકો છો.

સૌજન્ય
ડૉ. ધ્રુમિલ શાહ
MBBS, MD (Internal Medicine),
DrNB (Neurology)
ન્યુરોલોજીસ્ટ
dhrumil.shah@cimshospital.org

CIMS News Care & Cure Registered under RNI No. GUJBIL/2010/39100
Published 25th of every month
Registered under Postal Registration No. GAMC-1813/2020-2022 valid upto 31st December, 2022
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/HQ/107/2020-2022 valid upto 31st December, 2022

If undelivered Please Return to

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

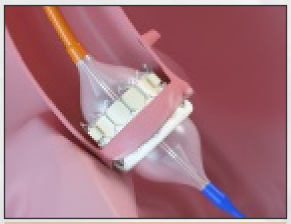
Subscribe "CIMS News Care & Cure" : Get your "CIMS News Care & Cure", the information of the latest medical updates only ₹ 60/- for one year. To subscribe pay ₹ 60/- in cash or cheque/DD at CIMS Hospital Pvt. Ltd. Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060. Phone : +91-79-4805 2823. 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

26th THVR

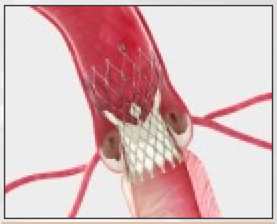
Transcatheter Heart Valve Replacement

JULY 13, 2022

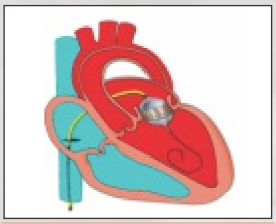
(Transcatheter Aortic Valve Replacement - TAVR / Transcatheter Mitral Valve Replacement - TMVR-ViV)



Balloon Expandable Valve (TAVR)



Self Expanding Supra-Annular Valve (TAVR)



Transcatheter Mitral Valve-in-Valve Replacement

A procedure to replace the diseased valve without surgery

HIGHEST NUMBER IN GUJARAT

100% SUCCESSFUL HOSPITAL OUTCOMES

Total Cardiac Care under One Roof

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 | info@cims.org | 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