Price : ₹ 5/-

# CIMS NEWS
# CARE & CURE

Volume-13 | Issue-140 | March 25, 2022

CIMS®
MARENGO ASIA NETWORK HOSPITAL

www.cims.org

CIMS
MARENGO ASIA NETWORK HOSPITAL
CIMS NEWS CARE & CURE
Volume-13 | Issue-140 | March 25, 2022

# ખોરાક અને હૃદય સંબંધી બીમારી

કાર્ડિયોવાસ્કયુલર બીમારીના વિકાસ અને તેને અટકાવવામાં ખોરાકની ભૂમિકા મહત્ત્વની હોય છે. ખોરાક એવી મહત્ત્વની બાબત છે જેને તમે બદલી શકો છો અને તમામ અન્ય કાર્ડિયોવેસ્કયુલર જોખમના પરિબળો પર તે અસર કરે છે.

વિકસીત દેશોમાં થયેલ એક સંશોધનમાં એવું જાણવા મળ્યું છે કે સામાન્ય આહારની સરખામણીમાં સેરયુરેટેડ ચરબી ઓછી હોય તેવો આહાર અને પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફળ અને શાકભાજી ખાતા હોય તેવા લોકોમાં હૃદયરોગ થવાના જોખમમાં ૭૩ ટકાનો ઘટાડો થાય છે.

## કોરોનરી હૃદયરોગમાં ખોરાક કેવી રીતે અસર કરે છે

ધુમ્રપાન અને શારિરીક પ્રવૃત્તિ સાથે ખાવાપીવાની આદત મોટા ભાગની કાર્ડિયોવેસ્કયુલર અને મેટાબોલિક બીમારીઓના કારણ, અટકાવ અને સારવારનો આધાર રચે છે જેમાં કોરોનરી હાર્ટ ડિસિઝ (સીએચડી), સ્ટ્રોક અને ટાઇપ -૨ ડાયાબિટિસ મેલિટસ (ડીએમ) સામેલ છે. વિકાસશીલ દેશોમાં મોટા પ્રમાણમાં સ્થુળતા, ડીએમ, સીએચડી થવા માટે સામાજિક અને પર્યાવરણીય ફેરફારો જવાબદાર છે જે મુખ્યત્વે ખોરાક અને જીવનશૈલીના ફેરફારોને આભારી છે. બિનતંદુરસ્ત ખોરાકમાં મોટા પ્રમાણમાં સેરયુરેટેડ ચરબી, નમક અને રિફાઇન્ડ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનો સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત ફળ અને શાકભાજી ઓછા પ્રમાણમાં લેવાથી પણ તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. વધારે પડતી સ્થુળતા, મધ્યમાં સ્થુળતા, હાઇ બ્લડ પ્રેશર, કોલેસ્ટેરોલમાં વધારો, ડાયાબિટીસ અને ઓછી કાર્ડિયો-રેસ્પિરેટરી ફિટનેસ કેટલાક બાયોલોજિકલ પરિબળોમાં સામેલ છે જે જોખમમાં મુખ્યત્વે વધારો કરે છે.

## ચરબી (ફેટ)

અભ્યાસ પરથી સ્પષ્ટ થયું છે કે અસામાન્ય બ્લડ લિપિડ (ફેટ)ના સ્તરને કોરોનરી ધમનીની બીમારી, હાર્ટ એટેક અને કોરોનરી મૃત્યુના જોખમ સાથે મજબૂત સંબંધ છે. તમે જે ખાવ તેની સાથે અસામાન્ય બ્લડ લિપિડ સંકળાયેલ છે. ખોરાકમાં સેરયુરેટેડ ફેટ (જેમ કે ઘી) અને ટ્રાન્સફેટ (જેનો ઉપયોગ કેક, કુકીઝ અને ફાસ્ટ ફુડમાં થાય છે)નું પ્રમાણ વધારે હોય તો કોલેસ્ટેરોલના સ્તરમાં વધારો થાય છે.

અનસેરયુરેટેડ ચરબી, પોલીઅનસેરયુરેટેડ અને મોનોઅનસેરયુરેટેડ ચરબી હૃદયની તંદુરસ્તી માટે સારી છે. તે માછલી, ડ્રાયફ્રૂટસ્ અને શાકભાજીમાં જોવા મળે છે.

અમુક પ્રકારની માછલી અને ડ્રાયફ્રૂટસ્માં અને સીડમાં આવશ્યક ફેટી એસિડ્સ ઓમેગા-૩ અને ઓમેગા-૬ મળી આવે છે. આપણા શરીર આ એસિડ રચી શકતા નથી તેથી તેનો ફાયદો મેળવવા આપણે તે ખાવા પડે છે. તેના ફાયદામાં શરીરમાં કોલેસ્ટેરોલના સ્તરમાં સુધારો કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

પરંતુ એ બાબતની નોંધ કરવી જરૂરી છે કે તમારા દૈનિક ખોરાકની કેલેરીમાં ફેટનું પ્રમાણ ૩૫ ટકાથી વધારે હોય તો, તે ચરબી અનસેરયુરેટેડ હશે તો પણ તમારા માટે કાર્ડિયોવેસ્કયુલર બીમારીનું જોખમ વધી જશે.

સેરયુરેટેડ ફેટનું પ્રમાણ દૈનિક ખોરાકમાં૧૦ ટકાથી વધવું ન જોઈએ અને ઊંચું જોખમ ધરાવતા દર્દીઓ, જેમ કે ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે ચરબીનું પ્રમાણ સાત ટકા અથવા ઓછું હોવું જોઈએ.

## સોડિયમ

હાઇ બ્લડ પ્રેશર (હાઇપરટેન્શન) એ કાર્ડીયોવાસ્કયુલર બીમારી ધરાવતા લોકો માટે જોખમનું મુખ્ય પરિબળ છે. તમારા ખોરાકમાં નમકનું પ્રમાણ વધારે હોય તો તમને હાઇપરટેન્શન થવાનું જોખમ વધી જાય છે.એવો અંદાજ કાઢવામાં આવ્યો છે કે આહારમાં સોડિયમનું પ્રમાણ દૈનિક ૧ ગ્રામ ઘટાડાય એટલે કે નમકનું પ્રમાણ ૩ ગ્રામ ઘટે તો હાઇપર-ટેન્શનની સારવારની જરૂર પડે તેવા લોકોની સંખ્યામાં ૫૦ ટકા સુધીનો ઘટાડો કરી શકાશે. આટલા ઘટાડાથી સ્ટ્રોકના કારણે થતા મૃત્યુના પ્રમાણમાં ૨૨ ટકા ઘટાડો થશે અને કોરોનરી હાર્ટ ડિસિઝથી થતા મૃત્યુના પ્રમાણમાં ૧૬ ટકા ઘટાડો નોંધાશે.

### ફળ અને શાકભાજી

ખોરાકમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફળ અને શાકભાજી લેવાથી તમારા હૃદયને રક્ષણ મળે છે. વિશ્વભરમાં ૨૦ ટકા જેટલી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર બીમારીઓમાં ફળ અને શાકભાજીનું ઓછું પ્રમાણ જવાબદાર હોય છે. ફળ અને શાકભાજીમાં એવા તત્વો હોય છે જે હૃદયની બીમારી અને સ્ટ્રોક સામે રક્ષણ આપે છે.

### હોલગ્રેઇન ધાન્ય

હોલગ્રેઇન ધાન્ય અનરિફાઇન્ડ હોય છે. તેમાં ફોલિક એસિડ, વિટામીન બી અને ફાઇબર હોય છે, જે તમામ હૃદયની બીમારી સામે મહત્ત્વનું રક્ષણ આપે છે. સફેદ બ્રેડ અથવા પાસ્તા બનાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા પ્રોસેસ્ડ અનાજમાં હોલગ્રેઇન ધાન્ય જેવા ફાયદા હોતા નથી.

### ડ્રાયફ્રૂટસ્

નિયમિત રીતે ડ્રાયફ્રૂટસ્ ખાવાથી કોરોનરી હૃદયરોગના જોખમમાં ઘટાડો થાય છે.

### માછલી

માછલી વધારે ખાવામાં આવતી હોય તેવા દેશોમાં તમામ પ્રકારના કારણોથી તથા કાર્ડિયા-વેસ્ક્યુલર કારણોથી મૃત્યુનું પ્રમાણ ઓછું હોવાનું નોંધાયું છે.

### સોયા

એવા પૂરાવા મળ્યા છે કે સોયાના કારણે લોહીમાં લિપિડના સ્તર પર ફાયદાકારક અસર થાય છે. હૃદયરોગ ન હોય તેવા લોકો પર કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં જોવા મળ્યું કે દરરોજ ૪૭ ગ્રામ સોયા પ્રોટીન લેવામાં આવે તો કુલ કોલેસ્ટેરોલમાં ૯ ટકા ઘટાડો થાય છે અને એલડીએલ (ખરાબ) કોલેસ્ટેરોલમાં ૧૩ ટકા ઘટાડો નોંધાયો હતો.

### આલ્કોહોલ

તમે ક્યારેક ડ્રીંક લેતા હોવ તો તમે તમારા હૃદયનું રક્ષણ કરી શકો છો, પરંતુ તમે મધ્યમ પ્રમાણમાં સેવન કરતા હોવ ત્યારે જ.

સૌજન્ય

**ડૉ. તેજસ વી. પટેલ**
MD, DM Cardiology (Gold Medalist)
Ex. Assist. Prof. CMC Vellore
**ઈન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજીસ્ટ**
Mo. +91 89403 05130
tejas.patel@cimshospital.org

24 કલાક ઈમરજન્સી
ન્યૂરો સેવાઓ

CIMS® MARENGO ASIA NETWORK HOSPITAL

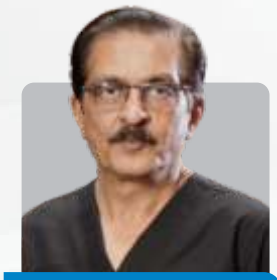
સિમ્સ સુપર સ્પેશ્યાલિટી હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

પશ્ચિમ ભારતની સૌથી અનુભવી ન્યૂરો અને સ્પાઈન સર્જન ટીમનું

સ્વાગત કરે છે

ડૉ જયુન એમ શાહ
MS, MCh (Neuro)

ડૉ સંદિપ એસ શાહ
MS, MCh (Neuro), FINR Switzerland


ડૉ વાય સી શાહ
MS, MCh (Neuro)

ડૉ પરિમલ ત્રિપાઠી
MCh, FRCS (UK) Neuro

સિમ્સ સુપર સ્પેશ્યાલિટી હોસ્પિટલ
ઓફ. સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ - 380060

અપોઈન્ટમેન્ટ માટે
1800 3099 999
સમય: 9:00 AM - 7:00 PM (સોમ થી શનિ)

CIMS®
MARENGO ASIA NETWORK HOSPITAL
CIMS NEWS CARE & CURE
Volume-13 | Issue-140 | March 25, 2022

# કોરોનરી આર્ટરી ડિસીઝ એટલે શું ?

કોરોનરી આર્ટરી ડિસીઝ CAD એટલે હૃદયની ધમનીઓનો રોગ અને જીવનશૈલીના લીધે થતા હૃદયરોગ એ વિશ્વભરમાં માંદગી અને મૃત્યુ નાં મુખ્ય કારણો છે. કોરોનરી આર્ટરી ડીસીઝ એ વારસાગત અને જીવનશૈલી જેવા પરિબળોને કારણે થતો રોગ છે. જેના કારણે હૃદયને લોહી પહોચાડતી ધમનીઓમાં સંકડાસ આવે છે. CAD આ રોગ એ માંદગી માટેનું એક મહત્વનું કારણ છે.

CAD નો રોગ એ મુખ્યત્વે ખરાબ જીવનશૈલી અને વારસાગત પરિબળો વચ્ચે થતી પારસ્પરિક ક્રિયા પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ છે. CAD ના જોખમને નિવારવાના સાધન તરીકે તંદુરસ્ત જીવનશૈલીનું પાલન કરવું જરૂરી છે.

અમેરિકન હાર્ટ એસોસિયેશન ની માર્ગદર્શિકા મુજબ ધુમ્રપાન, મેદસ્વીતા, શારિરીક પ્રવૃતિઓનો અભાવ તથા અયોગ્ય આહાર ને જોખમી પરિબળો માનવામાં આવે છે.

### આહારઃ-

હૃદયરોગ અને CAD ના મૃત્યુદર માટે જવાબદાર ગણી શકાય તેવા આહારની રીતોમાં ખાંડ, વધુ શર્કરા, રીફાઇંડ આહાર, ટ્રાન્સ ફેટ (ખરાબ ચરબી) મીઠું, લાલ માંસ અને પ્રોસેસ્ડ લાલ માંસ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

પુખ્ત વયના તમામ લોકોએ દક્ષિણ દેશોના આહાર થી પ્રેરિત થઈને તેવો આહાર લેવો જોઈએ જેવો કે લીલા શાકભાજી, ફળો, તેલીબીયા, ડ્રાયફ્રુંટ, આખા અનાજ, રેસાવાળા શાકભાજી, શકય હોય તો ફીશ, વગેરે વધારે માત્રામાં લેવા જોઈએ.

### મેદસ્વીપણું (જાડા હોવું) :-

મેદસ્વી(જેનો બોડી માસ ઈન્ડેક્ષ BMI-30kg/m2 કે તેનાથી વધારે હોય) અને વધારે વજન વાળા (જેનો બોડી માસ ઈન્ડેક્ષ BMI-25 થી 29.9kg/m2 હોય)પુખ્ત વયના લોકોને સામાન્ય વજનવાળા લોકોની તુલનામાં હૃદયરોગ, હાર્ટ ફેલ્યોર તથા અનિયમિત ધબકારા થવાનું જોખમ વધારે રહે છે.

### શારીરીક પ્રવૃતિ :-

ઝછઙ્ક ની પ્રાથમિક અને દ્રિતીય અટકાવ માટે શારીરક પ્રવૃતિ (કસરત) મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. હૃદયની ધમની સાંકડી થવાની પ્રક્રિયા અટકાવે છે. મધ્યમ થી સખત પ્રમાણની કસરત તથા હૃદયરોગની તેમજ તેનાથી મૃત્યુ થવાના દર સાથે સીધો સબંધ છે. પુખ્ત વયના લોકો અઠવાડીયામાં ઓછામાં ઓછો 150 મિનિટ માટે મધ્યમ તીવ્રતા વાળી (કસરતો) અથવા 75 મિનિટ સખત તીવ્રતા વાળી શારીરીક પ્રવૃતિ(કસરતો) કરવી જોઈએ.

### દારૂઃ-

વધારે પ્રમાણમાં દારૂનું સેવન હૃદયરોગ નોતરી શકે છે.

### તમાકુ તથા ધુમ્રપાનઃ-

ધુમ્રપાન હૃદયની ધમનીની અંદરની દિવાલના કાર્ય ઉપર ગંભીર અસર કરે છે, જેથી હૃદયને લોહી પહોચાડતી મોટી રકતવાહિનીઓમાં સંકોચન અને સંકડાશ આવે છે, તથા તેને નુકશાન થાય છે અને તેની ઉપર લોહીનો ગઠ્ઠો જામી જાય છે. આ સાથે બ્લડપ્રેશર વધવાને કારણે એથેરોસ્કેલેરોસીસ થાય છે. હૃદયરોગના લીધે થતા મૃત્યુના ત્રીજા ભાગના મૃત્યુ પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ ધુમ્રપાન ને લીધે થાય છે.

### ડાયાબીટીસઃ-

ડાયાબીટીસ મોટેભાગે આપણી ખાણી-પીણી, શારીરીક પ્રવૃતિ તથા શરીરના વધુ પડતા વજનના કારણે થાય છે. ટાઈપ-૨ ડાયાબીટીસ (ગોળીથી કાબૂમાં આવે તેવો પુખ્ત વયના લોકોને થતો રોગ છે. ટાઈપ -૨ ડાયાબીટીસના દર્દીઓ કે જેમાં બીજા જોખમી પરિબળો હોય તેના માટે હૃદયરોગને પ્રાથમિક રીતે અટકાવવા માટે યોગ્ય એન્ટીડાયાબીટીક દવાઓ શરૂ કરવી તે વ્યાજબી છે.

### લિપિડ્સ/ચરબીઃ-

જે લોકો ૧૯ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના હોય અને વારસાગત હાઈ કોલેસ્ટેરોલની બિમારી ધરાવતા હોય તેમના માટે કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવાની દવા-સ્ટેટીન આપવામાં આવે છે. પુખ્ત વયના ૨૦-૩૯ વર્ષની આયુવાળા માટે, તંદુરસ્ત જીવનશૈલી તથા જેમ બને તેમ જલ્દી બીજા

જોખમી પરિબળોનો અંદાજ લગાવીને તેમને અટકાવવાને પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ.

**સ્ટેટીનની દવા આપવા માટેની માર્ગદર્શિકા મુજબ:-**

20-75 વર્ષની વયના અને 190 mg/dl કે તેથી વધુ LDL Cholesterol હોય તેવા દર્દીઓ

ટાઈપ-૨ ડાયાબીટીસવાળા અને 40-75 વર્ષની વયના હોય તો, મધ્યમ ડોઝમાં સ્ટેટીન આપવી.

૭૫ વર્ષથી વધુ વયના લોકોને તબીબી સલાહ મુજબ જોખમોની ચર્ચા કરી સ્ટેટીન આપવી.

40-75 વર્ષ અને LDL-C 70 mg/d1 જેટલું અથવા વધારે હોય પણ 190 mg/dl થી ઓછું હોય તેમજ ડાયાબીટીસ ન હોય ત્યારે...

- જો સાધારણ જોખમ હોય તો ઓછા ડોઝથી સ્ટેટીન શરૂ કરો.
- જો મધ્યમ પ્રમાણમાં જોખમ હોય તો મધ્યમ ડોઝમાં સ્ટેટીન શરૂ કરો.
- જો ઉચ્ચ પ્રમાણમાં જોખમ હોય તો ને 50% થી વધુ ઘટાડવા માટે ભારે ડોઝમાં સ્ટેટીન શરૂ કરો.

**હાઈ બ્લડપ્રેશર:-**

જો સિસ્ટોલીક (ઉપરનું) બી.પી. 130 કે તેથી વધારે અને ડાયસ્ટોલીક (નીચેનું) 80 થી વધારે હોય ત્યારે દર્દીને સ્ટેજ 1 હાઈપર ટેન્શન (હાઈ બ્લડપ્રેશર) છે તેવું કહી શકાય. બોર્ડર લાઈન બ્લડ પ્રેશર એટલે (ઉપરનું 120-129 તથા નીચેનું 80) અથવા સ્ટેજ-૧ હાઈ બ્લડપ્રેશરવાળી વ્યકિતઓ ને પ્રાથમિક રીતે તંદુરસ્ત તેમજ પોટાશિયમથી ભરપૂર ખોરાક સાથે કસરત કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

**એસ્પિરીન(લોહી પાતળુ કરવાની દવા):-**

હૃદયરોગ તથા હૃદયની ધમનીઓના રોગ દ્વિતીય અટકાવ એસ્પિરીન નામની દવાનો ઉપયોગ કરવા માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે. પરંતુ તાજેતરના અભ્યાસો સૂચવે છે કે આધુનિક યુગમાં CAD ના પ્રાથમિક અટકાવમાં થવો જોઈએ. જે દર્દીઓ દુખાવા માટેની દવા લેતા હોય, સ્ટીરોઈડ લેતા હોય, લોહી પાતળુ કરવાની દવા લેતા હોય તેવા દર્દીઓને એસ્પીરીનનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.અમુક પસંદીદા દર્દીઓમાં કે જેમાં રકતસ્રાવ નું જોખમ નથી તેવા દર્દીઓમાં પ્રાથમિક અટકાવ માટે ઓછા ડોઝમાં એસ્પીરીન નો ઉપયોગને ધ્યાનમાં લઈ શકાય છે.

**સૌજન્ય**

**ડો. કિશોર ગુપ્તા**
MBBS, DNB (Cardio Thoracic Surgery)
**ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોવાસ્કયુલર અને થોરાસીસ સર્જન**
મો. +91-99142 81008
ઈમેલ: kishore.gupta@cimshospital.org

## સિમ્સ સુપર સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

22nd TAVI
January 2022
Transcatheter Aortic Valve Implantation

Balloon Expandable Valve

Self Expanding Supra-Annular Valve

A procedure to replace the diseased valve without surgery

HIGHEST NUMBER IN GUJARAT

100% SUCCESSFUL HOSPITAL OUTCOMES

ONE OF THE BEST HEART TEAM OF INDIA

ગુજરાતનું પ્રથમ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ (હૃદય પ્રત્યારોપણ) સેન્ટર

27TH HEART TRANSPLANT
MARCH 15, 2022

CIMS®
MARENGO ASIA NETWORK HOSPITAL
CIMS NEWS CARE & CURE
Volume-13 | Issue-140 | March 25, 2022

# માથામાં વાગવાથી કે લોહીનું દબાણ વધવાથી બ્રેન હેમરેજ થઈ શકે છે.

**બ્રેઈન હેમરેજ શબ્દ અત્યંત ભયંકર છે. જયારે ડોકટર કહે કે દર્દીને બ્રેઈન હેમરેજ છે** તો સાંભળીને ભલભલાના હાંજા ગગડી જાય છે, પરંતું હવે આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાનના આશીર્વાદ થી તેનાથી ગભરાવાની જરૂર નથી. બ્રેઈન હેમરેજ ને જાણી સમજી, સચોટ નિદાન અને તાત્કાલિક સારવારથી તેમાં ઘણું સારૂ પરિણામ મેળવી શકાય છે.

બ્રેઈન હેમરેજ એટલે મગજમાં રકતસ્રાવ થવો. હેમરેજ થવાનાં મુખ્ય બે કારણો છે. માથામાં થતી ઈજા અને બ્લડપ્રેશર એટલે કે લોહીનું દબાણ વધવું

માથામાં થતી ઈજા માં મુખ્યત્વે ઉંચાઈએથી પડવાથી (ખાસ તો પતંગની સિઝનમાં કે બાંધકામની જગ્યાએ) વાહન અકસ્માતતી અને મારામારીથી બ્રેઈન હેમરેજ થઈ શકે છે અને બીજા કારણમાં લોહીનું દબાણ વધી જવાથી લોહીની નસ ફાટી જાય છે, જેનાથી બ્રેઈન હેમરેજ થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત અપવાદરૂપ કિસ્સા માં લોહીની નસનો ફુગ્ગો થાય( એન્યુરીઝમ) લોહીની નસનું ગૂંચળું થાય ( એવીએમ) કે લોહીની ગંઠાવાની પ્રક્રિયામાં ખામી હોય તો એનાથી પણ રકતસ્રાવ થઈ શકે છે.

સૌ પ્રથમ માથાની ઈજાથી થતાં બ્રેઈન હેમરેજ વિશે જાણીએ. **માથાની ઈજાથી ત્રણ પ્રકારનાં હેમરેજ થઈ શકે છે.**

(૧) એકસ્ટ્રા ડયુરલ હીમેટોમા
(૨) સબ ડયુરલ હીમેટોમા
(૩) ઈન્ટ્રાસેરીબ્રલ હેમરેજ

સીટીસ્કેન, એમઆરઆઈ જેવાં અધ્યતન સાધનોથી તેની સાઈઝ અને મગજમાં કઈ જગ્યાએ હેમરેજ થયુ છે તેના આધારે દવાથી અથવા ઓપરેશનથી ખૂબ સુંદર પરિણામ મેળવી શકાય છે. પરંતું સર્જરી માટે ટાઈમ ફેકટર ખૂબ અગત્યતા ધરાવે છે. ત્વરિત નિર્ણયથી ઘણી વખત સારૂ પરિણામ પળે છે અને ત્વરિત નિર્ણય ના અભાવથી એ જ વસ્તું ઘાતક બને છે.

મને એક કિસ્સો યાદ આવે છે અમદાવાદના એક જાણીતા સજ્જન મોર્નિંગવોક માટે નીકળ્યા હતા. એમને સ્કુટરની ટકકર લાગવાથી માથાની અંદરના ભાગમાં હેમરેજ થયું તાત્કાલિક ઓપરેશનની જરૂર હતી પરંતુ સગાઓના અભિપ્રાય અને મતમતાંતરને લીધે કિંમતી સમય વેડફાઈ ગયો જેના લીધે કોમિંગ થઈ ગયું. દર્દીની કીકી પહોળી થઈ ગઈ. શ્વાસ બંધ થઈ ગયો વેન્ટિલેટર પર લેવા પડ્યા પછી છેલ્લા પ્રયત્ન તરીકે ઓપરેશનની સગાઓએ હા પાડી, પરંતું દર્દી બચી ન શકયું, આજ કિસ્સામાં ઝડપી નિર્ણય લેવાયો હોત તો બચવાની શકયતાઓ ઘણી વધારે હોત.

બીજું મુખ્ય કારણ છે લોહીનું દબાણ વધવું અમે કહેવાય છે કે આત્મહત્યા કરવી હોય તો બ્લડપ્રેશરની દવા બંધ કરી દેવી. બ્લડપ્રેશર ને નિયંત્રિત કરવા ફિજિશિયનની સલાહ મુજબ નિયમિત દવા તથા સારવાર લેવી જોઈએ.

પહેલાના વખતમાં ડોકટરો કહેતા કે ૭૨ કલાક જવા દો પછી શકય સારવાર થઈ શકશે અર્થાત ખાસ દવા નહોતી દર્દીનું બચવું નસીબ પર હતું. ત્યારબાદ દવામાં ક્રાંતિકારી શોધ થઈ પરિણામે થોડા સામા પરિણામ મળવા લાગ્યા. અત્યારે સીટી સ્કેન અને એમઆરઆઈ થી સો ટકા સાચું અને પાકું નિદાન થઈ શકે છે.

આજથી ઘણા વર્ષો પહેલાં કોઈ કહે કે હેમરેજનું ઓપરેશન થઈ શકે તો લોકો હસી કાઢતા પણ આજે એ શકય બન્યું છે.

આધુનિક એનેસ્થેસિયા અને ઓપરેશનના સાધનોથી યોગ્ય કિસ્સામાં સારુ પરિણામ મળી શકે છે અને આડઅસરો જેવી કે લકવા વગેરેમાં પણ સારૂ પરિણામ મળે છે.

મૃત્યુંથી બચી શકાયછે અને ખોડખાંપણ ઓછી કરી શકાય છે. મગજમાં આવેલી પાણીની કોથળીઓ( વેન્ટ્રીકલ્સ) માં થતા હેમરેજને પણ (drain) મૂકી કાઢી શકાય.

થોડા વર્ષો પહેલાંનો એક કિસ્સો યાદ આવે છે. એક વૃધ્ધાને બ્લડપ્રેશરના કારણે હેમરેજ થતુ હોય છે.વધારે ઉંમર, લોહીનું વધેલું દબાણ, ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા, અને બેભાન હાલત આ બધાના કારણે દવાની અસર જોવા મળતી નહોતી.

છેલ્લા પ્રયત્ન રૂપે અને પૈસાનો બોજો ન હોવાથી (મેડીકલેમ હોવાથી) સગાઓ તૈયાર થતાં વૃધ્ધાના મગજમાં નળી ઉતારી લોહી ખેચ્યું ચાર-પાંચ દિવસ પરીસ્થિતી યથાવત રહી.

સગાઓએ ઘરે લઈ જવાનુ નકકી કર્યું સારવાર બંધ કરી , દવા ખોરાક ફીડીંગ ટયૂબ દ્વારા આપવાનું નકકી કર્યું વૃધ્ધાને ઘરે લઈ ગયા મનમાં શંકા હતી કે ગામ પહોચી શકશે કે કેમ ? એ વાતે ત્રણ મહિના પછી એક વૃધ્ધા બતાવવા આવ્યા. જે લાકડીના ટેકે , દાદર ચઢી , સાધારણ પેરાલીસીસ ની અસર સાથે આવ્યા હતા. હું તેમને ઓળખી ન શકયો પરંતું તેમના દિકરાઓએ કહ્યુ કે આ એ જ માજી છે જેની તમે સારવાર કરી હતી. ટૂંકમાં હેમરેજથી ગભરાવવાની જરૂર નથી. સચોટ નિદાન અને તાત્કાલિક તથા યોગ્ય સારવારથી મોટાભાગના કેસોમાં ખૂબ સારૂ પરિણામ મેળવી શકાય છે.

**(૧) એપિલેપ્સી અને હિસ્ટીરીયા કે વાઈ, બંન્ને જુદા રોગ છે.**

જવાબ: અમદાવાદ ના એક બહેને પૂછેલા પ્રશ્ન એમના જ શબ્દો માં મૂકયો છે.ડોકટર સાહેબ, ગઈકાલે હું ઘરે પાછી ફરતી હતી ત્યારે એક અકસ્માત થતો જોયો. સી.એન.વિદ્યાલય ના પાંચ-છ વિદ્યાર્થીઓ ઘરે જઈ રહયા હતા તેમાંથી એક વિદ્યાર્થી અચાનક ખેચાઈને સાયકલ પરથી નીચે પટકાયો. બેભાન થઈ ગયો હતો. માણસો ભેગા થઈ ગયા કોઈ કહે કે ડુંગળી સુંઘાડો , તો કોઈ કહે જોડું સુંઘાડો. આ વાતમાં તથ્ય છે ?જો કે તે છોકરા ઉપર પાણી છાંટયું તો તે ભાનમાં આવ્યો. લોહી કયાંય થી પણ નીકળતું નહતું અમે એના નામ સરનામું પુછયું. તે બોલવા લાગ્યો પણ અવાજ નીકળતો ન હતો, તો તે તરત જ ફસડાઈ પડયો.

**(૨) મારો સવાલ એ છે કે આવા અકસ્માત સમયે તાત્કાલિક શું કરવું જોઈએ ? એ છોકરાને શું થયુ હતું ?**

જવાબ: આ જાતના દ્રશ્યો રસ્તે જતા આવતા ઘણી વખત જોવા મળે છે. સ્કુટર કે સાયકલ પર જતો માણસ એકદમ બેભાન થઈને પડી ગયો હોય. મોં થી ફીણ નીકળતું હોય, લગભગ આંચકીની બિમારી એટલે કે ફીટસ અથવા એપિલેપ્સી હોઈ શકે. (આ રોગ અને હિસ્ટેરીયા અથવા વાઈ બંન્ને જુદા રોગ છે) જોડા સંધાડવા કે ડુંગળી સુંઘાડવી વાઈ અથવા હિસ્ટેરિયામાં ઉપયોગી થઈ શકે, પણ એપિલેપ્સીમાં નહી, એપિલેપ્સી-ખેંચનું જેનુ નિદાન પહેલેથી થયુ હોય એવા દર્દીઓએ ખિસ્સામાં એપિલેપ્સી કાર્ડ રાખવું જોઈએ. જેમાં નિદાન, ઘરનું સરનામું, ટેલિફોન નંબર વગેરે આપવામાં આવેલા હોય છે.

જેથી નજીકના કોઈપણ ડોકટર સારવાર કરી શકે. જેને પહેલીવાર આવો એટેક આવે એણે ન્યુરોલોજીસ્ટને બતાવી સીટી સ્કેન અને એમ.આરેઆઈ અને ઈઈજી(મગજનો ગ્રાફ) કરાવવું જરૂરી છે.આવા દર્દીઓની પ્રાથમિક સારવારમાં શ્વાસનો રસ્તો ખુલ્લો રહે એ જોવું ખૂબ જરૂરી છે.તથા જીભ કચડાઈ ન જાય એ માટે દાંત વચ્ચે હાથવગી વસ્તુ જેવી કે ખિસ્સા રૂમાલ રાખી દેવી જોઈએ. આ જાતના રોગ મગજમાં જ્ઞાનતંતુની શોટ શરકીટ થવાથી થઈ શકે જેને ઈડિયોપેથિક અથવા પ્રાઈમરી એપિલેપ્સી કહેવાય છે, તેમજ મગજમાં ગાંઠ થાય, હેમરેજ થાય, પરૂ થાય, એ રોગોમાં પણ આ જાતની આંચકી આવવાની સંભાવના રહે છે. આના જેવા જ લક્ષણોવાળો હિસ્ટેરિયા અથવા વાઈના દર્દીઓને માનસિક રોગના નિષ્ણાત ની સલાહ લેવી જોઈએ.

**સૌજન્ય**

**ડૉ વાય સી શાહ**
MS, MCh (Neuro)
**ન્યૂરો અને સ્પાઈન સર્જન**
મો. +91-98240 37137
ઈમેલ: yashodhar.shah@cimshospital.org

# 25TH KIDNEY TRANSPLANT

07-03-2022

CIMS®
MARENGO ASIA NETWORK HOSPITAL

# CIMS NEWS CARE & CURE

Volume-13 | Issue-140 | March 25, 2022

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.
Phone : +91-79-2771 2771-72/4805 1111
Mobile : +91-98250 66664, +91-98250 66668

**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

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.