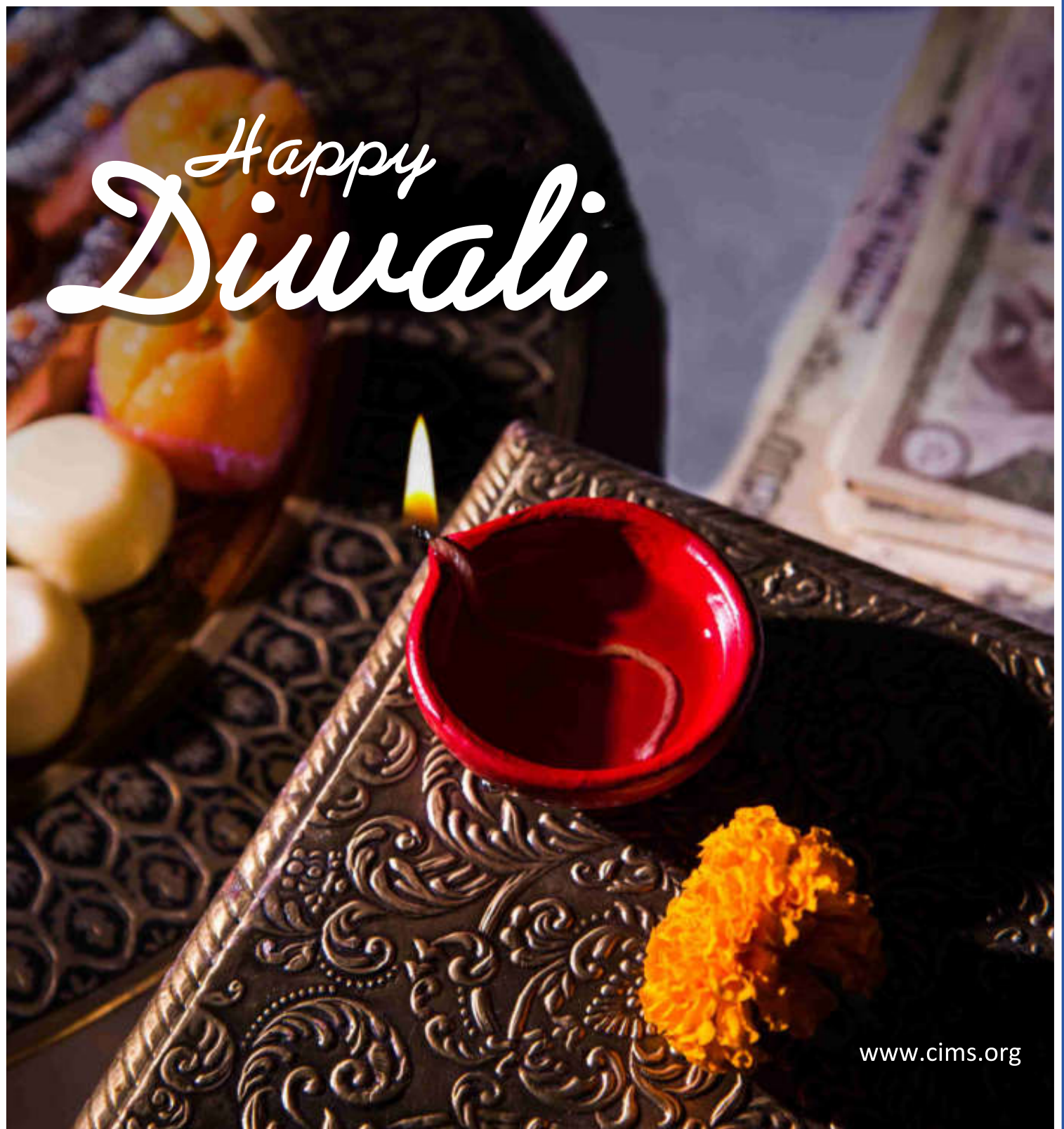


CIMS NEWS

Price : ₹ 5/-

CARE & CURE

Volume-14 | Issue-160 | November 25, 2023



www.cims.org

ધૂમ્રપાન અને હૃદય રોગ

ધૂમ્રપાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં હૃદય રોગનું પ્રમુખ કારણ છે. હૃદય રોગને કારણે થતા મૃત્યુમાં ૨૦ ટકા મૃત્યુનું કારણ સીધું જ ધૂમ્રપાન સાથે જોડાયેલું હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે ધૂમ્રપાન એ હાર્ટ એટેકનું પ્રમુખ કારણ છે. ધૂમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિ દિવસમાં જેટલી વધુ સિગારેટ પીવે તેટલું જ તેનું હાર્ટ એટેકનું જોખમ વધે છે. ધૂમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિઓને તેઓ જેટલું વધુ ધૂમ્રપાન કરે તેટલું જ તેમનું હાર્ટ એટેકનું જોખમ વધે છે. દિવસમાં એક સિગારેટનું પેક પીતી વ્યક્તિ માટે હાર્ટ એટેકનું જોખમ ધૂમ્રપાન ન કરનાર વ્યક્તિ કરતાં બમણું હોય છે. જે સ્ત્રીઓ ધૂમ્રપાન કરે છે અને ગર્ભનિરોધક ગોળીઓ લે છે તેમના માટે હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક, રક્ત ગંઠન અને પેરીફેરલ વાસ્ક્યુલર રોગનું જોખમ ઘણું વધે છે.

સિગારેટનો ધુમાડો ફક્ત ધૂમ્રપાન કરતી વ્યક્તિઓને જ અસર નથી કરતો. જ્યારે વ્યક્તિ ધૂમ્રપાન કરે છે ત્યારે, તેની આસપાસ રહેલા લોકોને પણ ખાસ કરીને બાળકોને પણ આરોગ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ રહેલું છે. પચાવિરાણીય તમાકુ ધુમાડો (જેને પેસીવ સ્મોક અથવા સેકન્ડહેન્ડ સ્મોક કહેવામાં આવે છે) એવી વ્યક્તિઓને અસર કરે છે જેઓ ધૂમ્રપાન કરતી

આદત ફરીથી ન લાગે તે માટે શું કરવું જોઈએ

દર્દીએ પોતાની સાથે લાઈટર, દિવાસળી, અથવા સિગારેટ ન રાખવી જોઈએ અને ધૂમ્રપાનની ચાદ દેવડાવતી આ તમામ વસ્તુઓ નજરથી દૂર રાખવી જોઈએ. જો દર્દી કોઈ ધૂમ્રપાનના બંધાણી સાથે રહેતા હોય, તેમને તેઓને પોતાની હાજરીમાં ધૂમ્રપાન ન કરવા કહેવું જોઈએ. ધૂમ્રપાન ન કરવાને કારણે તેઓ શું ગુમાવી રહ્યા છે તેની પર વધુ વિચારવાને બદલે ધૂમ્રપાન છોડવાથી થતા તંદુરસ્ત

જીવનના ફાયદા વિશે તેમણે વિચારવું જોઈએ. જ્યારે ધૂમ્રપાન કરવાની તલપ લાગે ત્યારે, ડિડો શ્વાસ લઈ દસ સેકન્ડ સુધી રોકી રાખો અને ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયા કરવી જોઈએ. ધૂમ્રપાન કરવાની તલપ એકદમ જતી ન રહે ત્યાં સુધી આ પ્રક્રિયાનું તેમણે પુનરાવર્તન કરવું જોઈએ. તેમણે આડાઅવળા ચિત્રો દોરીને, પેન્સીલ સાથે કે સ્ટ્રો સાથે રમત રમીને કે કોમ્પ્યુટર પર કામ કરીને હાથને વ્યસ્ત રાખવા જોઈએ. ધૂમ્રપાન સાથે જોડાયેલી પ્રવૃત્તિઓ બદલી નાખવી જોઈએ. સિગારેટનો બ્રેક લેવાને બદલે તેમણે ચાલવા જવું જોઈએ કે પુસ્તક વાંચવું જોઈએ.

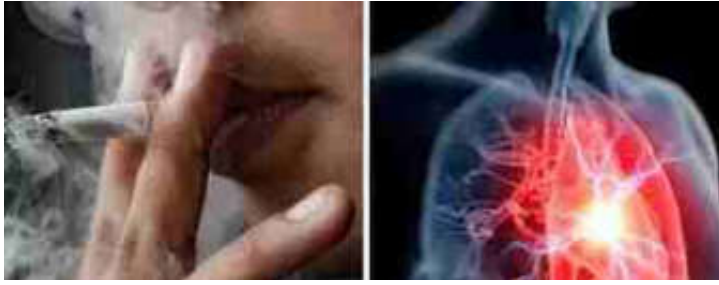
તેમણે ધૂમ્રપાન સાથે જોડાયેલી જગ્યાઓ, વ્યક્તિઓ અને સ્થિતિઓથી દૂર રહેવું જોઈએ અને ધૂમ્રપાન ન કરનાર વ્યક્તિઓ સાથે રહેવું જોઈએ કે એવી જગ્યાએ જવું જોઈએ જ્યાં ધૂમ્રપાન નિષેધ હોય જેમકે ફિલ્મો, મ્યુઝીયમ, દુકાનો અથવા પુસ્તકાલયો. સિગારેટની જગ્યાએ તેમણે ખોરાક કે શર્કરા-આધારીત ખોરાક ન લેવો જોઈએ અને તેને બદલે વજન વધારો પણ ન થાય તે માટે સિગારેટની તલપ લાગે ત્યારે ઓછી કેલરીયુક્ત આરોગ્યપ્રદ ભોજન (જેમકે ગાજર કે શેરડી, ખાંડ વગરની સખત કેન્ડી) લેવું જોઈએ અથવા સ્વૃઈંગ ગમ ચાવવી જોઈએ. તેમણે પુષ્કળ પ્રવાહી લેવું જોઈએ પરંતુ આલ્કોહોલિક કે કેફીનયુક્ત પીણાંનું સેવન નિયંત્રિત રાખવું જોઈએ. આ બધી વસ્તુઓ ધૂમ્રપાન કરવા તરફ પ્રેરે છે. તેમણે એવી કસરત કરવી જોઈએ જે મનને શાંત કરવામાં અને ધૂમ્રપાન છોડવા માટેની માનસિક સજ્જતા કેળવવામાં મદદ કરે. દવાની દુકાનેથી મળતા અથવા ડોક્ટર દ્વારા સૂચવેલા નિકોટીન રીપ્લેસમેન્ટ સાધનોના ઉપયોગ વિશે તેમણે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ આગળ વધવું જોઈએ.

ધૂમ્રપાન છોડ્યા બાદની અનુભૂતિ

જ્યારે દર્દી ધૂમ્રપાન છોડી દે છે ત્યારે તેને સિગારેટની તલપ જાગે છે, અજંબો અનુભવાય છે, ભૂખ લાગે છે, વાંદવાર કફ થાય છે, માથું દુખે છે અથવા એકાગ્રતા કેળવવામાં મુશ્કેલી થાય છે. આ વિયટ્રોઅલ લક્ષણો સામાન્ય છે કારણકે તે વ્યક્તિનું શરીર સિગારેટમાં રહેલ સક્રિય બંધાણી તત્વ નકોટીન માટે ટેવાયેલું હોય છે. ધૂમ્રપાન છોડ્યાના બે અઠવાડિયા બાદ જ્યારે આ લક્ષણો અનુભવાય ત્યારે દર્દીએ મન પર કાબૂ રાખવો જોઈએ અને ધૂમ્રપાન છોડવાના કારણો વિશે વિચારવું જોઈએ. તેમણે સ્વયંને યાદ કરાવવું જોઈએ કે આ લક્ષણોનો અર્થ એ છે કે તમારું શરીર સાજું થઈ રહ્યું છે અને સિગારેટ વગર જીવતા શીખી રહ્યું છે. વિયટ્રોઅલ લક્ષણો થોડા સમય માટે જ હોય છે. વ્યક્તિ જ્યારે ધૂમ્રપાન છોડે ત્યારે શરૂઆતમાં તે તીવ્ર હોય છે પરંતુ સમયાંતરે ૧૦ થી ૧૪ દિવસમાં તે શાંત પડતા જાય છે.

દર્દીએ યાદ રાખવું જોઈએ કે ધૂમ્રપાનથી થતી કોઈ મોટી વ્યાધિની સારવાર કરવા કરતાં આ વિયટ્રોઅલ સિરેમની સારવાર કરવી વધુ સહેલી છે. જો તેમ છતાં તેમને ધૂમ્રપાન કરવાની ઈચ્છા થઈ શકે છે કારણે ધૂમ્રપાન સાથે તેનો ઘણો મજબૂત નાતો હોય છે. ધૂમ્રપાન કરતી વ્યક્તિઓ ધૂમ્રપાનની ટેવને કોઈ ખાસ સ્થિતિ, વિવિધ લાગણીઓ કે તેમના જીવનમાં રહેલી કેટલીક ખાસ વ્યક્તિઓ સાથે જોડે છે. આ જોડાણમાંથી બહાર આવવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો ધૂમ્રપાન વગર તેમને અનુભવવાનો છે.

જો દર્દી ફરીથી ધૂમ્રપાન કરવા લાગે તો પણ તેમણે આશા ન ગુમાવવી જોઈએ. ધૂમ્રપાન છોડનારા ૭૫ ટકા લોકો ફરીથી ધૂમ્રપાન કરવાનું ચાલુ કરી દે છે. મોટા ભાગના બંધાણીઓ ધૂમ્રપાન છોડવામાં સફળ થાય તે પહેલાં ૩ વાર છોડવાનો પ્રયત્ન કરી ચૂક્યા હોય છે. જો દર્દી ફરીથી ધૂમ્રપાન શરૂ કરે તો પણ તેમણે તેને છોડવાના પ્રયત્નો છોડવા જોઈએ નહીં. તેમણે આગળનું વિચારવું જોઈએ અને ફરીથી ધૂમ્રપાન કરવાની ઈચ્છા થાય તો તેઓ શું કરશે તે વિશે વિચારવું જોઈએ. ધૂમ્રપાન છોડ્યાના ૨ અઠવાડિયાની અંદર જ હાર્ટ એટેકનું જોખમ અડધું થઈ જાય છે. ધૂમ્રપાન છોડ્યાના ૧૫ વર્ષો બાદ, રોગનું જોખમ ક્યારેય ધૂમ્રપાન ન કરનાર વ્યક્તિ જેટલું જ થઈ જાય છે.



વ્યક્તિઓની સતત આસપાસ રહેતા હોય છે. સેકન્ડ હેન્ડ સ્મોકથી ક્રોનિક રેસ્પીરેટરી સમસ્યાઓ, કેન્સર અને હૃદય રોગ થઈ શકે છે. એક અંદાજ અનુસાર, દર વર્ષે ૩૫,૦૦૦ જેટલી ધૂમ્રપાન ન કરતી વ્યક્તિઓ પચાવિરાણીય તમાકુ ધુમાડાના સંસર્ગમાં આવવાના કારણે મૃત્યુ પામે છે.

ધૂમ્રપાન અને હૃદય રોગનું જોખમ

સિગારેટમાં રહેલું નિકોટીન હૃદયને પહોંચતો ઓક્સિજનનો પુરવઠો ઘટાડે છે, બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયના ઘબકારા વધારે છે, રક્ત ગંઠન વધારે છે અને કોરોનરી ધમની અને અન્ય રક્ત વાહિનીઓની દિવાલના કોષોને નુકસાન પહોંચાડે છે.

ધૂમ્રપાન અને જીવનશૈલી

ધૂમ્રપાન છોડવાના કેટલાક રસ્તા છે. ધૂમ્રપાન છોડવાના કેટલાક ફાયદાઓમાં આવરદા વધવી, રોગ થવાનું જોખમ ઘટવું (જેમાં હૃદય રોગ, હાર્ટ એટેક, ઉચું બ્લડ પ્રેશર, ફેફસાંનું કેન્સર, ગળાનું કેન્સર, એમ્ફીસીમા, અલ્સર, પેટાના રોગ અને અન્ય રોગ) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

અન્ય ફાયદા એ છે કે તેનાથી તમે વધુ તંદુરસ્ત અને સારા દેખાઓ છો. ધૂમ્રપાન છોડ્યા પછી દર્દીને પહેલા જેટલો કફ નથી થતો, ગળામાં ઓછો ઘુમાવો થાય છે અને તેની સ્ફૂર્તિ વધે છે. ધૂમ્રપાન છોડવાથી દર્દી ચહેરા પરની કરચલીઓ દૂર કરવામાં, દાંતની પીળાશમાંથી છૂટકારો મેળવવામાં અને તેની ત્વચાની કાંતિ વધારવામાં મદદ મળે છે. સ્વાદ અને ઘ્રાણેન્દ્રિયમાં સુધારો પણ ધૂમ્રપાન છોડવાથી થતો ફાયદો છે.

ધૂમ્રપાન કેવી રીતે છોડવું

ધૂમ્રપાન છોડવાનો કોઈ એક ઉપાય દરેક માટે કામ કરે તે જરૂરી નથી. છોડવા માટે, દર્દીએ ભાવનાત્મક રીતે અને માનસિક રીતે સજ્જતા કેળવવી જરૂરી છે. મિત્રો કે પરિવાર માટે નહીં પરંતુ સ્વયં માટે ધૂમ્રપાન છોડવાની તેમની ઈચ્છા હોવી જોઈએ. તેનાથી આગળ આયોજન કરવામાં મદદ મળે છે. રામાદાઈશિકા દર્દીને શરૂઆત કરવામાં મદદ કરે છે.

ધૂમ્રપાન બંધ કરવાના પગલા

દર્દીએ ધૂમ્રપાન છોડવા માટે એક તારીખ નક્કી કરવી જોઈએ અને તેને વળગી રહેવું જોઈએ અને ત્યારબાદ છોડવા માટેના કારણોની એક લેખિત નોંધ તૈયાર કરવી જોઈએ. છોડ્યા પહેલાં અને છોડ્યા બાદ દરરોજ આ યાદી તેમણે વાંચવી જોઈએ. દર્દી ધૂમ્રપાન કરે ત્યારે, શા માટે ધૂમ્રપાન કરે છે અને ધૂમ્રપાન કરે ત્યારે શું કરે છે તે સહિત ધૂમ્રપાન છોડવાના કેટલાંક સૂચનો છે. તે જાતે જાણી શકશે કે કયો મુદ્દો છે જે તેને ધૂમ્રપાન કરતો રોકવા માટે પ્રેરે છે. ખરેખર છોડ્યા પહેલાં કેટલીક ખાસ સ્થિતિઓમાં ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી (જેમકે કામમાં વિરામ સમયે અથવા રાતના ભોજન બાદ) પણ ફાયદો થાય છે. દર્દીએ, તેઓ ધૂમ્રપાનને બદલે અન્ય કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે છે તેની યાદી બનાવવી જોઈએ અને જ્યારે ધૂમ્રપાનની ઈચ્છા થાય ત્યારે તે પ્રવૃત્તિ કરવા તૈયાર રહેવું જોઈએ. તેમણે ડોક્ટરને નિકોટીન ગમ અથવા પેચનો ઉપયોગ કરવા વિશે પણ પૂછવું જોઈએ. તેમણે ધૂમ્રપાન ઓછું કરવા માટેના સહાય વ્યૂથ અથવા કાર્યક્રમમાં જોડાવું જોઈએ.

સૌજન્ય



ડૉ. હેમાંગ બક્ષી

MD, DM, FACC, FESC

કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧

hemang.baxi@marengoasia.com

સીંગલ વેન્ટ્રીકલ અને ફોન્ટાન ઓપરેશન

અઢાર વર્ષની પ્રિયાના હૃદય પર હજુ સુધી ત્રણ વાર ઓપરેશન થયા છે. તેમ છતાં, તે કોલેજના બીજા વર્ષમાં નિયમિત ભણે છે. પ્રિયાના જન્મના તરત બાદ તેને જન્મજાત હૃદયની ખામી (CHD)નું નિદાન થયું. સામાન્ય રીતે હૃદયમાં બે પંપીંગ ચેમ્બર હોય: ડાબુ અને જમણું વેન્ટ્રીકલ. ડાબા વેન્ટ્રીકલમાંથી આખા શરીરને શુદ્ધ લોહી પહોંચે અને જમણાં વેન્ટ્રીકલથી ફેફસાને અશુદ્ધ લોહી.

પ્રિયાના હૃદયમાં જમણું વેન્ટ્રીકલ અવિકસીત હતું. આ પ્રકારના રોગને સીંગલ વેન્ટ્રીકલ ડીસીસ કહેવાય. જન્મના બીજા મહિને શંટ ઓપરેશન કરી તેના ફેફસામાં લોહી લઈ જતી નળી લગાડવામાં આવી. બે વર્ષની ઉંમરે ગ્લેન ઓપરેશન કરી તેના ઉપરના શરીરનું અશુદ્ધ લોહી સીધું ફેફસામાં પહોંચાડાયું અને ૫ વર્ષની ઉંમરે ફોન્ટાન ઓપરેશન દ્વારા નીચેના શરીરનું અશુદ્ધ લોહી એક ટ્યુબ દ્વારા ફેફસામાં ડાયવર્ટ કરાયું.

તો શું છે આ સીંગલ વેન્ટ્રીકલ ડીસીસ અને ફોન્ટાન ઓપરેશન?

૧. સીંગલ વેન્ટ્રીકલ ડીસીસ

■ આમાં Tricuspid Atresia, Pulmonary Atresia વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૨. તબક્કામાં ઓપરેશન કેમ કરાય?

■ ફેફસાની નળીનો યોગ્ય વિકાસ થાય અને ફેફસાનું પ્રેશર ઓછું રહે તે માટે

૩. ફોન્ટાન પહેલા શું તપાસ કરવામાં આવે?

■ ઇકોકાર્ડિયોગ્રાફી અને કાર્ડિયાક કેથેટરાઇઝેશન. કેથ કરવાથી ફેફસાની નળીની સાઇઝ અને પ્રેશર ખબર પડે.

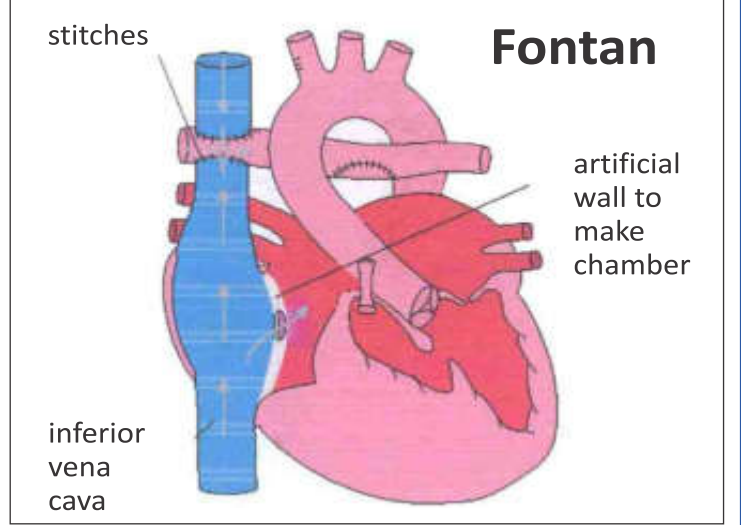
૪. ફોન્ટાનના કોમ્પ્લીકેશન શું છે ?

■ લાંબાગાળાની તકલીફોમાં ફેફસાની આસપાસ પાણી ભરાવું, પેટમાં પાણી ભરાવવું, પ્રોટીન ગુમાવવું વગેરે થઈ શકે છે.

■ કાર્યક્ષમ હૃદય નબળું પડી જાય છે જેનો એકમાત્ર ઇલાજ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ રહેલો છે.

૫. ફોન્ટાન ઓપરેશન ના ફાયદા શું છે ?

■ દર્દીની કાર્યક્ષમતા અને લોહીમાં ઓક્સિજન વધે અને લગભગ સામાન્ય જીવન જીવી શકાય.



૬. ફોન્ટાન ઓપરેશન ની શોધ કોણે કરી ?

■ ફોન્ટાન ઓપરેશનનો વિચાર ૧૯૭૧માં ફ્રાન્સના ખ્યાતનામ કાર્ડિયાક સર્જન ડૉ. ફ્રાન્સીસ ફોન્ટાને આપ્યો. તબક્કાવાર આ ઓપરેશનની પદ્ધતિઓમાં ક્રમશઃ ઘણા સુધારા આવ્યા છે જેને લીધે દર્દીઓમાં ઓપરેશનની સફળતામાં ઘણો વધારો થાયો છે. આ પ્રકારની બિમારીઓમાં પ્રથમ ઓપરેશન એક વર્ષની ઉંમર સુધીમાં કરવામાં આવતું હોય છે. ફોન્ટાન ઓપરેશન કે જે નિર્ણાયક ઓપરેશન છે તે ૩ થી ૬ વર્ષની ઉંમર દરમિયાન પ્લાન કરવામાં આવે છે.



૭. સીમ્સ હોસ્પિટલમાં ફોન્ટાન ઓપરેશન થાય છે?

છેલ્લા ત્રણ વર્ષમાં ૧૫ થી વધુ દર્દીઓના સફળ ફોન્ટાન ઓપરેશન સીમ્સ ખાતે થયા છે.

૮. ઓપરેશન પછી શું કાળજી લેવી

લોહી પાતળું કરવાની ગોળી જીવનપર્યાંત લેવી પડે અને નિયમિત બ્લડ ટેસ્ટ કરાવવો પડે.

સૌજન્ય



ડૉ શૌનક શાહ

MS, Mch, DNB

કન્વેનાઈન્ટલ અને સ્ટ્રક્ચરલ કાર્ડિયાક સર્જન

(મો) ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨

shaunak.shah@marengoasia.com

ખોરાક અને પાચનક્રિયા



જાણો - પેટ ની સમસ્યા માટે કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ

ખોરાક ના પોશાક તત્વો પાચનતંત્ર દ્વારા આપણા શરીર માં શોષાય છે. ખોરાક આપણા શરીર ને જીવન અને શક્તિ આપે છે અને તે આપણા વિચારો ને પણ પ્રભાવિત કરે છે. ખોરાક માં નિયંત્રણ લાવવા થી પેટ ની ઘણી બધી સમસ્યાઓ દૂર થઈ શકે છે.

એસિડિટી:

દર્દીઓ એ તળેલું અને તીખી વાનગીઓ ઓછી ખાવી. બહુ ઉકળતી ગરમ ચાહ નહિ પીવાની. જેને રાતે વધારે સમસ્યા હોય તેને જમ્યા પછી બે કલાક સુધી સુઈ જવું નહિ. માથા બાજુ નો ખાટલો ૧૫-૨૦ cm ઊંચો કરી કરવા થી પણ રાતે રાહત મળી શકે. ઠંડા પીણાં જેમ કે કોલા, પેપ્સી વગેરે ના પીવું જોઈએ. દારૂ, તબાકુ જેવી કુદેવો છોડાવવી. વધુ ચરબી કે વજન વાળા લોકો એ કસરત કરી વજન ઓછું કરવું જોઈએ.

ગેસ:

આના દર્દીઓ એ ચરબી યુક્ત ખોરાકની માત્ર ઓછી કરવી જોઈએ. વાનગી જેમ કે કોલા જેવા ઠંડા પીણાં, દૂધ, લસણ, કાંદા, કઠોળ, કુપ્રિમ ગળ્યું વગેરે ઓછી માત્ર માં લેવું. નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ.

કબજિયાત:

આહાર માં ફાઇબર ની માત્ર વધારે લેવાની. ફાઇબર આવે અનાજ, ફાળોમાં એન્ડ લીલા શાક ભાજી માં. ફળ જેમ કે કેદ, સફરજન, ડ્રાય ફ્રૂટ્સ માં ફાઇબર ખૂબ હોય છે. પાણી પૂરતું પીવાનું. રાતે ઘસબગુલ પાણી સાથે લેવું. સવારે ઉઠી ને ૨ ગ્લાસ પાણી પીવાનું અને થોડું ચાલવાનું. મેંદા ની વાનગી ઓછી લેવાની.

મોઢા માં ચાંદા:

દર્દીઓ એ ગરમ એન્ડ તીખું આહાર ઓછું લેવું. લીલા શાક ભાજી પુષ્કળ લેવા. કડક ખોરાક ના લેવો. દાંતની સમસ્યાનું સમયસર નિદાન કરાવવું

ફેટી લીવર:

દર્દીઓ એ વજન ઘટાડવા માટે ખોરાક ની માત્ર ૧૦-૨૦% ઓછી કરવાની. ચરબી, તેલ એન્ડ ખાંડ ની વપરાશ ઓછી રાખવી. નિયમિત કસરત કરવી જોઈએ. ડ્રાય ફ્રૂટ્સ ખાઈ શકાય જેમાં ઓમેગા ૩ fat આવે છે. પ્રોટીન ની માત્ર વધારે લેવી. કઠોળ, દૂધ એન્ડ તેની વાનગી જેમ કે પનીર, સોયા, ચણા વગેરે વાનગીઓ માં પ્રોટીન મળે.

ઝાડા:

આ દર્દીઓ એ ખોરાક બંધ ના કરવો. બજાર ની વાનગીઓ ના લેવી. દર્દી એન્ડ છાશ વધારે લેવું. દૂધ બંધ રાખવું. કોફી એન્ડ ચાહ ઓછી કરી દેવી. પાણી કે ORS ના પાવડર આખા દિવસ પિતા રહેવું.

કમળો:

કમળા માં લીવર કમજોર હોવા છતાં પૂરું ખોરાક લઈ શકાય છે. બજાર ની વાનગીઓ ના લેવી પણ ઘરમાં બનેલો આહાર લઈ શકાય. જેને ભૂખ ના લાગે કે ઉલ્ટી વધારે આવતી હોય તેને પ્રવાહી અને શેરડી નો રસ/ ગ્લુકોસ પાવડર પીવો જોઈએ. તેલ કે ઘી બંધ કરવાની જરૂર સામાન્ય રીતે નથી હતી એન્ડ એવું કરવા થી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિમાં વિલંબ થાય.

આ ફક્ત શૈક્ષણિક માહિતી છે અને દર્દી એ કોઈ પણ સમસ્યા આવે તો પેહલા ડોક્ટર ની સલાહ જરૂર લેવી.

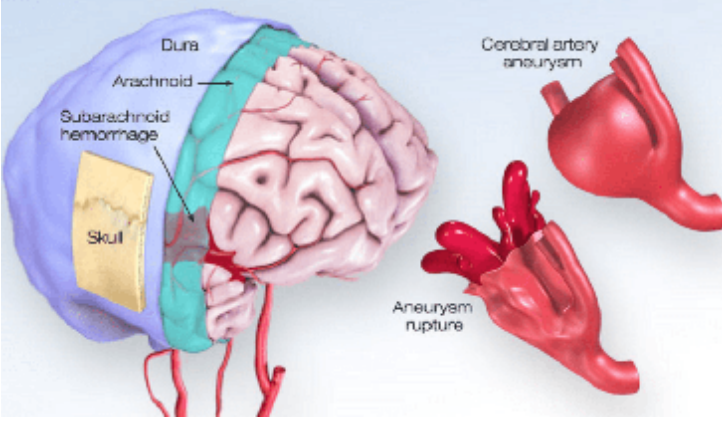
સૌજન્ય



ડૉ. ભાવેશ ઠક્કર

MD (Medicine), DNB (Gastro), Gold Medalist
પેટના રોગોના નિષ્ણાંત
(મો) +૯૧-૯૭૨૭૭ ૦૭૨૧૪
bhavesh.thakkar@marengoasia.com

“Stroke RED” લોહીની નસની પરપોટી અને મગજમાં હેમરેજ અને સારવાર



શિયાળાની ઠંડી સવાર હતી.

“ટ્રીન ટ્રીન” મોબાઈલની રીંગટોન વાગી હેલો “ડૉ. સંદીપ શાહ સર” સાથે વાત થઈ શકે ?

(આગલી રાત્રે એક ઈમરજન્સી સર્જરી પતાવીને મોડી રાત્રે પથારીમાં ઉઘવાની કોશિશ કરતો હતો.

સવારે જાગીને ઘડિયાળ જોયું સવારના સાડા ચાર વાગ્યા હતા. મોબાઈલમાં CIMS Emergency વાંચી તરત જ ફોન ઉપાડ્યો).

એક હાંફળા ફાંફડા થોથવાતા અવાજે સામેથી પૂછ્યું ડોક્ટર સાહેબ સાથે વાત કરી શકું ?

હા, બોલોને, મેં જવાબ આપ્યો

મારા પપ્પા ઉંઘમાંથી ઉભા થઈને બાથરૂમમાં ગયા અને અચાનક ફસડાઈ પડ્યા છે. એક બાજુનું શરીર હલતુ નથી અને બોલતા પણ નથી

મે તરત જ તેમને એક બે પ્રશ્નો કર્યા અને તાત્કાલિક Emergency રૂમમાં લાવવાનું કહ્યું

હું પણ ૧૦ મિનિટમાં હોસ્પિટલ પહોંચ્યો.

દર્દી, આવે તે પહેલાં ઈમરજન્સીના સ્ટાફને દર્દી વિશે જરૂરી સૂચના આપી દીધી દર્દી આવતાં જ તેમનું પ્રાથમિક ચેક અપ જેમ કે પલ્સ, બીપી, સુગર, ઈસીજી, અને ન્યુરોલોજી તપાસી. ત્યાં હાજર ઓન ડ્યુટી ડોક્ટરે મને કહ્યું સર દર્દીને બ્રેઈન સ્ટ્રોક આવેલ છે તરત જ અમારી Red Stroke Team Active થઈ દર્દીનો સીટી સ્કેન અને એન્જિયો કરવામાં આવી. જરૂરી બ્લડ તપાસ અને રીપોર્ટ પરથી તારણ આવ્યું કે દર્દીના મગજમાં લોહીની નસમાં પરપોટી ફાટી જવાથી દર્દીના મગજમાં હેમરેજ થયું છે, તમામ રીપોર્ટ અને દર્દીની તપાસ કરી, દર્દીના સગાનું counselling કર્યું. દર્દીને લોહીની નસમાં પરપોટી (aneurysm) છે આ માટે એન્જિયોગ્રાફી અને અથવા ઓપન માર્કેટ સર્જરીથી ક્લોપીંગ કરી દર્દીને બચાવી તમામ તૈયારી સાથે દર્દીની ૩૦ જ મિનિટમાં કેથલેબમાં લઈ જવાયું, જેમ હાર્ટની એન્જિયોગ્રાફી થાય તેમ મગજની એન્જિયોગ્રાફી (Cerebral DSA) કરી પરપોટીની સંરચના જાણી યોગ્ય કોઈલ વડે પરપોટીને અંદર Pack કરી લોહીની રક્તસ્રાવ બંધ કરવામાં આવ્યો.

સવારે ૧૦ વાગે રૂટીન રાઉન્ડમાં ન્યુરો આઈસીયુંની બહાર દર્દીના પત્નિ અને તમામ સગા આતુરતાથી રાહ જોઈ રહ્યા હતા.

દર્દીની તપાસ પછી મેં કહ્યું આપણે પહેલી જંગ જીતી ગયા છે. સારું થયું તમે નિર્ભય લેવામાં વાર ન કરી.

હવે એક કે બે દિવસમાં દર્દી નોર્મલ થઈ જશે, દર્દીને ચોથા દિવસે રજા આપવામાં આવી, દર્દી રૂમમાંથી રજા લેતા પહેલાં બોલ્યો, ડોક્ટર સાહેબ તમે મને બચાવી લીધો.

આભાર આપનો મને પાછળથી ખબર પડી કે દર્દી પોતે એક સુપ્રસિદ્ધ લેખક હતા. જો એ બોલી ન શકત અથવા સમયસર સારવાર ન થાત તો તેમની અજાણતા જીંદગી કેટલી પરવશ થાય.



સૌજન્ય



ડૉ. સંદીપ શાહ

MS, MCh (Neuro), FINR

કન્સલ્ટન્ટ, માર્કેટસ્કોપિક, એન્ડોસ્કોપિક, એન્ડોવાસ્ક્યુલર ન્યૂરો તેમજ સ્પાઈન સર્જન

(મો) +૯૧-૯૮૭૯૦ ૦૨૫૫૭

sandip.shah@marengoasia.com



મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કાર્ડિયાક સાયન્સિસ

તમામ પ્રકારની કાર્ડિયાક સર્જરી એક જ સ્થળે

ગુજરાત, ભારતમાં અગ્રણી



હાર્ટ
ટ્રાન્સપ્લાન્ટ



લંગ
ટ્રાન્સપ્લાન્ટ



ECMO



મિનિમલી
ઇન્વેસિવ હાર્ટ
સર્જરી (MICS)



TAVI/TAVR
(ટ્રાન્સકેથેટર
એઓર્ટિક વાલ્વ)



ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કાર્ડિયાક સાયન્સિસ

મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ



હાર્ટ કેર નિષ્ણાતોની ભારતની સૌથી મોટી ટીમમાંની એક

ડાબીથી જમણે ટોચની હરોળ: ડો વિપુલ આહિર | ધન્યતા ઘોળકિયા | ડો ચિંતન શેઠ | ડો નિરેન ભાવસાર | ડો નિકુંજ વ્યાસ | ડો શૌનક શાહ | ડો ધીરેન શાહ | ડો ધવલ નાયક | ડો અમિત ચંદન | ડો પ્રણવ મોદી | ડો કિશોર ગુપ્તા | ડો હિરેન ઘોળકિયા | ઉલ્હાસ પડિયાર | આકાશ રાજાવત | ડો ગુણવંત પટેલ

નીચેની હરોળ ડાબીથી જમણે: ડો તેજસ વી.પટેલ | ડો સત્ય ગુપ્તા | ડો ઉર્મિલ શાહ | ડો અનીશ ચંદારાણા | ડો કેયુર પરીખ | ડો મિલન ચગ | ડો અજય નાયક | ડો હેમાંગ બક્ષી | ડો હિરેન કેવડિયા | ડો વિપુલ કપૂર | ડો કશ્યપ શેઠ | ડો વિનીત સાંખલા



STS National Database™
Trusted. Transformed. Real-Time.
USA



American College of Cardiology (ACC)
Centre of Excellence
ONE OF THE FIRST IN INDIA

ગુજરાતની સૌથી મોટી અને સૌથી વધુ અનુભવી કાર્ડિયાક સર્જિકલ ટીમ



આ દિવાળી આપના માટે સ્વાસ્થ્ય, સુખ અને આનંદપૂર્ણ બની રહે
મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ તરફથી આપ સહુને

દિવાળી

ની હાર્દિક શુભેચ્છાઓ...

મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ
ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ક્ષેત્રે સમગ્ર ભારત માં અગ્રેસર

4th

લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
(ફેફસાં)



49th

લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ



200+

બોર્ન મેરો
ટ્રાન્સપ્લાન્ટ



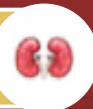
45th

હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
(હૃદય)



76th

કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ



MARENGO CIMS HOSPITAL
Off. Science City Road, Sola,
Ahmedabad-380060

www.cims.org

For emergency or appointment

1800 309 9999



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

મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ મોબાઇલ એપ્લિકેશન

દર્દીઓ ના ઉપયોગ માટે એક મોબાઇલ એપ્લિકેશન



ઓપોન્ટમેન્ટ 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 સ્ટેટસ ને ટ્રેક કરો
અને ઘરે થી સેમ્પલ લેવાનો અનુરોધ કરો

QR કોડ ને સ્કેન કરો



*T&C Apply

તમારી રાહ નો અંત આવ્યો અમારી મોબાઇલ 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.