



# CIMS News Care & Cure

Volume-2 | Issue-21 | April 25, 2012

Price : Rs. 5/-



આ અંકમાં  
◆ છૂપો કાલિલ નં. ૧ - હાઇ બી.પી.  
◆ મેદસ્વીતા આ દશકનો એક  
જીવલેણ રોગ ...

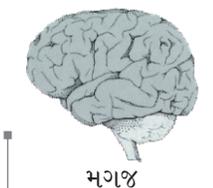
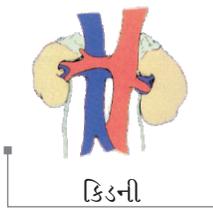
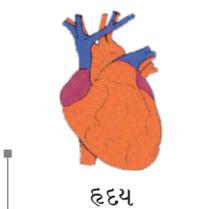
## છૂપો કાતિલ નં. ૧ - હાઇ બી.પી.

મારે જો રોગની પસંદગી કરવાની હોય તો હું પીડાદાયક રોગ થાય તેવું ઇચ્છું, કારણ કે દર્દના કારણે હું તાત્કાલિકપણે સારવાર લેવા દોડી જઈશ. પણ મને જો કોઈ જ પ્રકારનાં પ્રાથમિક ચિસ્નો વિનાનો રોગ થાય, તો મારી જાણકારીની બહાર મારા શરીરને હાનિ પહોંચતી રહે. હાઇ બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ મેલાઇટસ આ પ્રકારના રોગ છે. શરૂઆતમાં દર્દીને થોડાં લક્ષણો વરતાય કાં તો કોઈ જ લક્ષણો ન જણાય. પણ છતાંય હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ શરીરને ધીમે ધીમે ઈજા પહોંચાડે છે. આથી જ તેમને 'સાયલન્ટ કિલર્સ' એટલે કે 'છૂપા કાતિલ' કહેવામાં આવે છે.

જો આનું નિદાન વહેલું થાય અને દર્દી તે બીમારીઓનો તાત્કાલિક ઇલાજ કરાવે તો આ બીમારીઓથી પીડિત દર્દીઓ અને સામાન્ય તંદુરસ્ત વ્યક્તિ આ બે વર્ગોની જિંદગીમાં કોઈ ખાસ ફેર રહેતો નથી. પરંતુ આ બે 'છૂપા કાતિલોનો' સમયસર અને બરોબર ઇલાજ ના થાય તો બીજી ઘણી બધી બીમારીઓ સર્જાય છે.

તમને કોઈ જ જાતનાં લક્ષણ કે દર્દ, તાવ જેવી તકલીફ ન હોય, તો પણ તમને બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ હોઈ શકે છે – તે વાત માનવી થોડી આકરી લાગે. અને તદ્દુપરાંત તમારા ડોક્ટર તમને કહે કે તમારે વજન ઘટાડવાનું, ખારી અને ગળી વસ્તુઓ ઓછી ખાવાની

લોહીના ઊંચા દબાણથી નીચેના અવયવોને નુકસાન પહોંચી શકે.



૧૮ વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો માટે લોહીનાં દબાણનું વર્ગીકરણ અને તપાસ માટે ભલામણ દર્શાવતો કોડો			
લોહીના દબાણની શ્રેણી	સિસ્ટોલિક બ્લડપ્રેશર પારના મિ. મિ.		ડાયાસ્ટોલિક બ્લડપ્રેશર પારના મિ. મિ.
આદર્શ	૧૨૦ કરતાં ઓછું	અને	૮૦ કરતાં ઓછું
પ્રિ હાઇપરટેન્શન	૧૨૦-૧૩૯	અથવા	૮૦-૮૯
પહેલો તબક્કો	૧૪૦-૧૫૯	અથવા	૯૦-૯૯
બીજો તબક્કો	૧૬૦ થી વધારો	અથવા	૧૦૦થી વધારે

લોહીના આદર્શ અને ઊંચા દબાણના મૂલ્યો

અને દવા લેવાની ત્યારે તમને શરૂઆતમાં સ્વાભાવિક છે કે નવાઈ પણ લાગે. કદાચ તમે ડોક્ટરની સલાહ ના પણ સ્વીકારો.

પણ સારવાર શરૂ કરવાનો આ જ સર્વોત્તમ સમય છે. આ સમયે તમે ઇલાજ શરૂ કરો તો તમારી જીવનરેખા લાંબી થાય છે અને લાંબી માંદગીમાંથી તમે બચો છો.

સારાંશમાં એમ કહેવાય કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને ડાયાબિટીસ મેલાઇટસની બીમારીઓનું વહેલામાં વહેલું નિદાન થવું જોઈએ અને બેઉનો વહેલામાં વહેલી તકે ઇલાજ શરૂ થવો જોઈએ.

### હાઈ બી.પી. (લોહીનું ઊંચું દબાણ)

લોહીનું દબાણ એટલે જે જોરથી લોહી રક્તવાહિનીઓની દીવાલ તરફ ધકેલાય છે, તે. તેનાં બે મૂલ્યો હોય છે – સિસ્ટોલિક અથવા ઉપરનું દબાણ ૧૨૦ મિ.મિ. મર્ક્યુરી હોવું જોઈએ અને ડાયાસ્ટોલિક અથવા નીચેનું દબાણ ૮૦ મિ.મિ. મર્ક્યુરી હોવું જોઈએ. આ મૂલ્યોને ૧૨૦/૮૦ તરીકે લખાય છે.

લોહીના દબાણનાં આનાથી વધારે મૂલ્યો હોય, એટલે કે લોહીનું દબાણ ૧૪૦/૯૦ કરતા વધારે હોય તો તેને હાઈપરટેન્શન અથવા હાઈ બ્લડપ્રેશર (એચ.બી.પી.) કહેવાય છે. તેનો અર્થ એ છે કે તમારી ધમનીઓમાં લોહીનું દબાણ સતતપણે સામાન્ય કરતાં વધારે રહે છે અને તેનો ઇલાજ પરેજી તેમજ દવા વડે થવો જોઈએ.

સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં પણ લોહીનું દબાણ ચોક્કસ ૧૨૦/૮૦ હોવું જરૂરી નથી. તમારાં કામ અને સંવેદનાઓમાં થતાં

ફેરફાર મુજબ દર મિનિટે દબાણ બદલાતું રહે છે. સામાન્ય સ્વસ્થ વ્યક્તિઓમાં પણ દાદર ચડવાથી, ગુસ્સો કરવાથી, કસરત કરવાથી તથા અન્ય કાર્યોથી લોહીનું દબાણ વધી જતું હોય છે.

કોઈપણ સંજોગોમાં ૧૨૦/૮૦થી બ્લડપ્રેશર ઓછું રહેવું હિતાવહ છે કારણકે તેથી વધુ બ્લડપ્રેશર ધરાવતા લોકોને ભવિષ્યમાં હાઈ બી.પી. થવાની શક્યતા બમણી હોય છે.

### કોને થઈ શકે?

અનેક સંશોધન પછી પણ એ વાત સ્પષ્ટ થતી નથી કે અમુક લોકોને હાઈ બી.પી. થાય છે અને બીજા લોકોને સારું બી.પી. રહે છે. પણ એ સ્પષ્ટ છે કે જે લોકોનું વજન ખૂબ જ વધારે હોય અથવા જેમને ડાયાબિટીસ હોય છે અથવા જે લોકો તણાવયુક્ત જિંદગી જીવતા હોય તથા જેમના કોઈ સગાને હાઈ બી.પી. હોય, આવા લોકોને સામાન્ય રીતે હાઈ બી.પી. થાય છે. બીડી-સિગારેટ પીનારા અથવા સ્થૂળ પ્રકૃતિની વ્યક્તિઓમાં હાઈ બી.પી. થવાની શક્યતા વધારે રહે છે.

### વજનથી કઈ રીતે અસર પામે છે?

બ્લડપ્રેશર માટે સૌથી મહત્વનું કારણ વધુ પડતું વજન છે. વધુ પડતું વજન હૃદય અને ફેફસાં પર ભાર મૂકે છે અને વધુ કાર્ય કરવા દબાણ કરે છે. શરીરમાં મીઠું કે પાણીનો ભરાવો થવાથી (water retention, જે સામાન્ય રીતે મીઠું વધુ ખાવાથી થાય છે) બ્લડ પ્રેશર વધે છે.



બ્લડપ્રેશર (બી.પી.) નિયમિતપણે મપાવવું.

### કઈ રીતે મારે છે?

લોહીનું દબાણ સતત ઊંચું રહેવાથી હૃદય પર ભાર પડે છે, તેથી તે પહોળું થતું જાય છે અને તેની કાર્યક્ષમતા ઓછી થઈ જાય છે. જો મગજ, આંખ અને કિડની જેવા મહત્વના અવયવોને ઊંચા દબાણથી લોહી મળે તો ધીમે-ધીમે તેમને ઈજા

પહોંચે છે, અને તેના કારણે ગંભીર બીમારી થઈ શકે છે.

### નિદાન

કોને હાઈ બી.પી. છે અને તે બાબતમાં શું કરવું જોઈએ, તે સામેના પેજના કોષ્ટકમાં દર્શાવ્યું છે. યાદ રાખો કે એક-બે વખત લોહીના દબાણનું માપ ઊંચું આવવાથી તમે બી.પી.ના દર્દી સાબિત નથી થતા. સારવાર શરૂ કરતાં પહેલાં લોહીનું દબાણ વારંવાર વધારે આવે છે કે નહીં તે જોવું જોઈએ.

તમારું લોહીનું દબાણ માપવામાં આવે તે પહેલાં થોડો આરામ કરી લેવો જરૂરી છે.

### સારવાર

તમારું વજન વધારે હોય તો તેને ઘટાડો અને ખોરાકમાં મીઠું ઓછું વાપરો. સારવારનો પ્રાથમિક હેતુ લોહીના દબાણને સ્વીકાર્ય મર્યાદા સુધી લઈ આવવાનો છે. બીજો હેતુ છે મહત્વના અવયવની હાઈ બી.પી.થી થતી ઈજાને નિવારવી. મહત્વના અવયવ એટલે હૃદય, મગજ, કિડની, આંખો વગેરે.

મહત્વના અવયવની ઈજાને નિવારવા સર્વપ્રથમ લોહીનું દબાણ ઓછું કરવું આવશ્યક હોય છે, જે દવા તેમજ પરેજી વડે કરવામાં આવે છે. તેની સાથે મહત્વના અવયવની ઈજાને રોકવાની ખાસ દવાઓ પણ વાપરવી જરૂરી છે.

હાઈ બી.પી. માટે ઘણા પ્રકારની દવાઓ મળે છે. મોટા ભાગે હાઈ બી.પી.ની દવા આજીવન લેવી પડે છે. આ દવાઓની આડઅસર નજીવી હોય છે. મહેરબાની કરીને હાઈ બી.પી. માટેની દવાઓ તમારી જાતે ન લેવી અને તમારા ડોક્ટરને પૂછ્યા સિવાય દવાનો ડોઝ ન બદલવો તેમજ દવા અચાનક બંધ ન કરી દેવી.



મીઠું સફેદ ઝેર



હૃદયરોગના હુમલા પછી એક બહેન બેહોશ અવસ્થામાં હતી. એમના ઘરવાળા બહુ ચિંતિત હતા એટલે હિંમત આપવા નર્સે કહ્યું, ‘બહેનની ઉંમર ઓછી છે એટલે બચવાની શક્યતા વધુ છે.’

‘એ કાંઈ એટલી જુવાન નથી, પૂરા અડતાળીસ વર્ષ થયાં છે એને!’ બહેનના ઘરવાળાએ કહ્યું.

બહેનને તરત જ ભાન આવી ગયું : ‘હજુ તો મને સુડતાળીસ જ થયાં છે.’



## વજન ઘટાડવાથી બી.પી. ઘટે?

જો તમારું વજન વધુ હોય તો આહારની ટેવો બદલી ૫ થી ૧૦ કિ.ગ્રામ જેટલું આદર્શ વજન ઓછું કરીને પણ તમારા બ્લડપ્રેશરને ઓછું કરાય. તમારા આહારમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું રાખો. નિયમિત, યોગ્ય માત્રામાં કસરત તમને વજન ઘટાડવામાં મદદ કરશે.

પ્રિ-હાઇપરટેન્શનની વ્યાખ્યા જેમનું સિસ્ટોલિક બ્લડપ્રેશર ૧૨૦-૧૩૯ અથવા ડાયાસ્ટોલિક બ્લડપ્રેશર ૮૦-૮૯ની વચ્ચે હોય તેઓને પ્રિ-હાઇપરટેન્શન છે તેમ કહેવાય.

- તમારા ડૉક્ટરની સૂચનાઓ મુજબ નિયમિત કસરત કરો.
- તમારા ડૉક્ટર પાસે નિયમિતપણે બ્લડપ્રેશર ચકાસવા જાઓ. ઘરમાં બ્લડપ્રેશર માપવાનું યંત્ર વસાવી લેવું જોઈએ.

જેમ માનવીની આયુ મર્યાદા વધતી જશે તેમ હાઇ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતી વ્યક્તિઓની સંખ્યા પણ વધતી જશે,

## હું હાઇ-બ્લડપ્રેશર કેવી રીતે રોકી શકું?

હાઇ-બ્લડપ્રેશર રોકવા, તમે :

- આદર્શ વજન જાળવો
- નિયમિત કસરત કરો
- સ્વસ્થ તંદુરસ્તી જાળવવા તમાકુનું વ્યસન અને ધૂમ્રપાન બંધ કરો. તમે લેતાં આલ્કોહોલની માત્રા ઘટાડો.

## હું મારી જાતની સંભાળ કેવી રીતે લઈ શકું?

તમારા ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવાયેલ સારવાર યોજનાને અનુસરો. વધુમાં,

- ધૂમ્રપાન તથા તમાકુનું સેવન ના કરો.
- તમારા આહારમાં મીઠું, ચરબી અને કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડો.
- પ્રાણાયામ અને શવાસનની રીતો તણાવ દૂર કરવા શીખો.



## શું તમારું લોહીનું દબાણ ઓછું થઈ શકે?

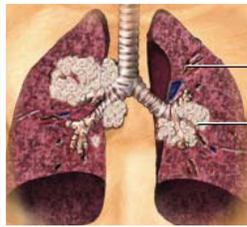
ક્યારેક તમારું લોહીનું દબાણ ૧૨૦/૮૦થી નીચે પણ જઈ શકે જેમ કે ૯૦/૬૦. સામાન્ય રીતે તેમાં ચિંતા માટે કોઈ કારણ હોતું નથી. પણ જો તમને ચક્કર અથવા અંધારા આવે તો તમારા ડૉક્ટર પાસે જવું જોઈએ.

સૌજન્ય 'હૃદયની વાત દિલથી' - લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ

## કેન્સર વિશે થોડું વધારે જાણો

### ભારતમાં કેન્સરનું પ્રમાણ:

ભારતમાં અત્યારે કેન્સરનું પ્રમાણ દર એક લાખની વસ્તીએ ૭૦-૮૦નું ગણવામાં આવે છે. દર વર્ષે કેન્સરનાં નવાં ૮ લાખ દર્દીઓ જોવા મળે છે, ઉપરાંત ૨૪ લાખ જૂનાં દર્દીઓ છે. ૪૮% પુરૂષોમાં અને ૨૦% સ્ત્રીઓમાં થતા કેન્સરનું મુખ્ય કારણ તમાકુનું સેવન (બીડી-સિગારેટ, ગુટખા, પાન મસાલા, છીંકણી) છે.



આપણા દેશમાં પુરૂષો તથા સ્ત્રીઓ બંને જાતિઓમાં

મોં અને ગળાનું કેન્સર, સ્તન અને ગર્ભાશયના મુખનું કેન્સર વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આ ત્રણેય પ્રકારના કેન્સરનું પ્રમાણ કુલ કેન્સરના ૫૦% થી વધુ જોવા મળે છે. આ ત્રણ પ્રકારના કેન્સર,

૧. જાત તપાસ દ્વારા જલદીથી શોધી શકાય છે.
૨. તેનું વહેલું નિદાન થઈ શકે છે.
૩. શરૂઆતના તબક્કામાં નિદાન થાય તો આ પ્રકારનાં કેન્સર સંપૂર્ણપણે મટાડી શકાય છે.

### કેન્સરના લક્ષણો:

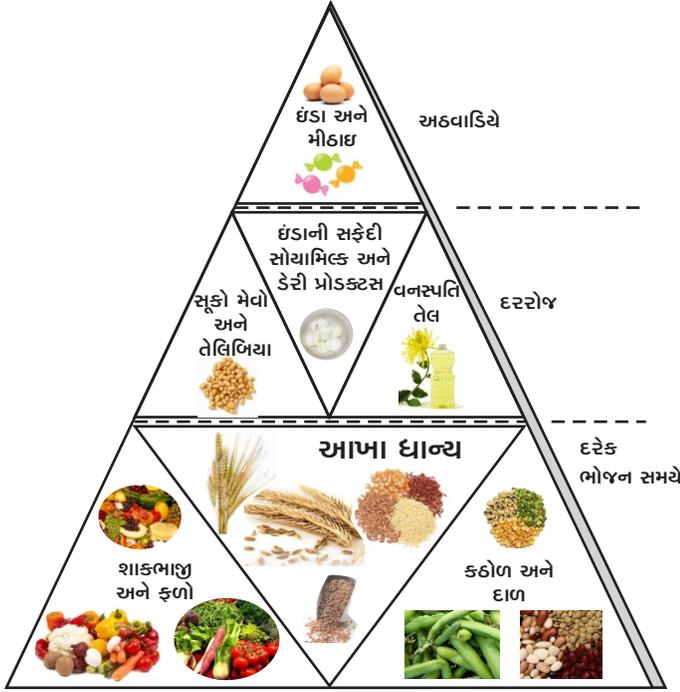
૧. લાંબા સમયથી ન રૂઝાતું ચાંદુ
૨. સ્તનમાં ગાંઠ/સ્તનની ડીંટડીમાંથી લોહી પડવું.
૩. યોનિમાંથી દુર્ગંધવાળું પ્રવાહી પડવું.
૪. લાંબો સમય અવાજ બેસી જવો.
૫. ખોરાક-પાણી ગળવામાં પડતી તકલીફ.
૬. લાંબા સમયની ખાંસીના પ્રકારમાં ફેરફાર.
૭. શરીરમાં કોઈપણ ભાગમાં ગાંઠ હોવી.
૮. ઝાડા પેશાબની હાજતમાં અસામાન્ય ફેરફાર.
૯. શરીરના કોઈપણ ભાગમાંથી અસામાન્યપણે લોહી પડવું.
૧૦. તલ કે મસાના કદમાં અસામાન્ય ફેરફાર

ઉપરોક્ત લક્ષણો આમ તો સામાન્ય બીમારીમાં પણ જોવા મળે છે. પણ જો ટૂંક સમયમાં અને સામાન્ય દવાની સારવારથી ઉપરોક્ત લક્ષણો દૂર ના થાય તો તેના તરફ ધ્યાન આપીને તેની તરત, ડોક્ટરી તપાસ, નિદાન તેમજ સારવાર કરાવવી જોઈએ.

સીમ્સ હોસ્પિટલમાં દરેક પ્રકારના કેન્સરની સારવારની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.

## યોગ્ય આહાર માટેની માર્ગદર્શિકા

આપણો યોગ્ય આહાર જ આપણી તંદુરસ્તી તથા ઘાતક બિમારીઓ ને સાચવવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ બધામાં હૃદયને લગતા રોગોને પ્રથમ સ્થાને સમાવી શકાય છે. એક સંતુલીત આહાર બધી જ પ્રકાર ની ખાવાની વસ્તુઓથી પરિપૂર્ણ હોય છે, જે નીચેના આહાર પિરામીડ માં દર્શાવેલ છે.



### શાક-ભાજી અને ફળ

- ◆ આહાર માં શાક-ભાજી અને ફળની માત્રા, સૌથી વધારે રાખવી.
- ◆ શાક-ભાજી અને ફળમાંથી બધા પ્રકારના વિટામીન, મીનરલ્સ જેવા કે વિટામીન-સી, કેરોટીન, ફોલીક એસીડ, લોહ તત્વ વગેરે મળે છે.
- ◆ આ બધાં માં રેસા નો ભાગ સૌથી વધારે હોય છે.

દિવસમાં ૪-૫ વખત લઈ શકાય

### અનાજ

- ◆ અનાજનું સ્થાન શાકભાજી અને ફળ પછી આવે છે, જેમ કે ભાત, રોટલી, પૌઆ, બ્રેડ, પાસ્તા વગેરે.
- ◆ આ બધા અનાજમાંથી કાર્બોહાઇડ્રેટ મળે છે, જેનાથી ઊર્જા મળે છે.
- ◆ આખા અનાજ જેવા કે ઘઉં, બાજરી તથા મકાઈના ફાડા વગેરે ખાવાથી વધારે પ્રમાણમાં રેશાતત્વ પ્રાપ્ત થાય છે,

દિવસમાં ૬-૧૧ વખત લઈ શકાય.

### દુધ તથા દુધથી બનતી વસ્તુઓ

- ◆ જેમ કે - દુધ, પનીર, ચીઝ વગેરે.
- ◆ આમાંથી પ્રોટીન તથા કેલ્શીયમ, ફોસ્ફરસ પ્રાપ્ત થાય છે.

દિવસમાં ૨-૩ વખત લઈ શકાય.

### કઠોળ

- ◆ જેમ કે દાળ, રાજમા, છોલે, ચણા, સોયાબીન વગેરે.
- ◆ કઠોળમાંથી ઓછી ચરબીવાળું પ્રોટીન, ઉર્જા તથા રેશમ મળે છે.

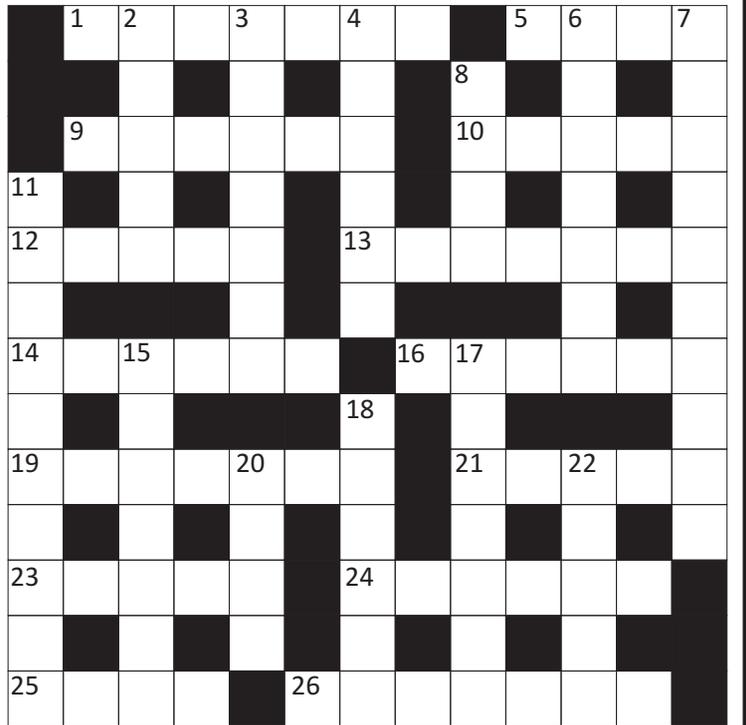
દિવસમાં ૩-૪ વખત લઈ શકાય.

તેલ અને ઘી : ફક્ત ૪-૫ ચમચી પ્રતિ દિવસ

મીઠું અને મરચુ : ઓછા પ્રમાણમાં વાપરવું

સૌજન્ય સીમ્સ ન્યૂટ્રીશીયન ડીપાર્ટમેન્ટ

### PUZZLE-2



### ACROSS

- Pasta dish (7)
- Pace (4)
- Minimum number for a meeting (6)
- Abbot's subordinate (5)
- African wild dog (5)
- Legendary Rhine rock ! (7)
- Comfort (6)
- Sound pattern (6)
- Hundred years (7)
- Gas, symbol Rn (5)
- To such time as (5)
- Gripping tool (6)
- Small nail (4)
- Richard \_\_\_\_, TV presenter (7)

### DOWN

- Sky-blue (5)
- Amount of land (7)
- Agile (6)
- Three rhyming lines (7)
- Legislative body (10)
- Strut (4)
- Type of pastry (10)
- Maniac (7)
- Brave woman (7)
- Short-sightedness (6)
- Hideous (4)
- Funeral hymn (5)

Answers on Page no. 7

## મેદસ્વીતા આ દશકનો એક જીવલેણ રોગ ...

મેદસ્વીતા આ દશકનો એક જીવલેણ રોગ બની ચૂક્યો છે. ભારત સહિત સમગ્ર વિશ્વમાં ૩૦ ટકાથી વધુ વસ્તી મેદસ્વી છે.

મેદસ્વીતા સાથે અનેક રોગો સંકળાયેલા છે, જેવાં કે, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, હૃદયના રોગો, સાંધાના દુઃખાવા, ગાઉટ, માઈગ્રેન, અનિદ્રા અને બીજાં પણ ઘણા બધાં.

તમને આવાં જ એક દર્દી અંગે જાણવું ગમશે.

આ દર્દી હતાં ૧૪૮ કિ.ગ્રા વજન ધરાવતા એક ૫૫ વર્ષીય પુરુષ. તેઓ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ અને સાંધાના દુઃખાવાની સમસ્યાથી પરેશાન હતાં. તેઓ થોડો શ્રમ કરવાથી જ હાંફી જતા હતા અને રાત્રે અનિદ્રાથી પીડાતા હતા.

ચામડીમાં વધારે પડતી કચ્ચલીઓ હોવાને કારણે તેમાં ચેપ લાગતો હતો. વજન નિયંત્રણ માટે તેણે ડાયેટીંગ સહિત ઘણું કર્યું, પણ એ ખૂબ ઝડપથી ગૂમાવેલું વજન પાછું મેળવીલેતા હતા. સાંધાના દુઃખાવાને લીધે તે કષ્ટદાયક કસરતો કરી શકતા ન હતા.

જ્યારે આ દર્દીએ તેમની સમસ્યાઓ સાથે અમારો સંપર્ક કર્યો ત્યારે સીમ્સ બેરિયાટ્રીક (મેદસ્વીતા) ટીમે તેમની સંપૂર્ણ રીતે તપાસ



ડિસેમ્બર ૨૦૧૦ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૨

સીમ્સ બેરિયાટ્રીક (મેદસ્વીતા) ટીમે સફળતા પુર્વક કચેલી બેરિયાટ્રીક સર્જરી

કરી અને તેમને વિશ્વાસ આપ્યો કે, અમે તેમને માત્ર વજન ઉતારવામાં જ મદદ નહીં કરીએ, પણ સંલગ્ન રોગો પર નિયંત્રણ મેળવવામાં પણ મદદ કરીશું.

આ દર્દી પર સીમ્સ હોસ્પિટલમાં લેપારોસ્કોપિક બેરિયાટ્રીક સર્જરી હાથ ધરાઈ. ઓપરેશન પછી ધીમે ધીમે તેમનું બ્લડપ્રેશર અને ડાયાબિટીસ ઓછો થયો અને ત્રણ દિવસ પછી તેમને રજા આપવામાં આવી.

દર્દીએ ૪ માસ અને ૧૫ દિવસ પૂરા કર્યા છે. તેણે ૩૬ કિ.ગ્રા. વજન ઘટાડ્યું છે અને તેમનો ડાયાબિટીસ અને બ્લડપ્રેશર પૂરી રીતે નિયંત્રણમાં છે અને એના માટે તેમને કોઈ દવાની જરૂર નથી. તેઓ અગાઉ કરતા વધુ કામ કરી શકે છે અને થાકી જતા નથી. તેમનો સાંધાનો દુઃખાવો

સારો થઈ ગયો છે અને તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધી ગયો છે. તેમની જિંદગી બદલાઈ ગઈ છે.

**સૌજન્ય** ડૉ. દિગ્વિજયસિંઘ બેદી (MS)

લેપ અને બેરિયાટ્રીક સર્જન  
ફેલો (ઓસ્ટ્રેલિયા)

મોબાઈલ : + ૯૧-૯૮૨૪૦ ૧૨૫૮૨

### ચકાસો તમારા જ્ઞાનને

૧. બ્લડ પ્રેશર અને ડાયાબિટીસને બીજા કયા નામથી ઓળખવામાં આવે છે?

એ. શરીરના જીવાણુ બી.સાયલન્ટ કિલર્સ

સી. લોહીનો રોગ ડી. લોહીના જીવાણુ

૨. લોહીનું દબાણ ..... કરતા વધારે હોય તો તેને હાઈપરટેન્શન કહે છે?

એ. ૧૩૦/૮૦ બી.૧૪૦/૯૦

સી. ૧૨૦/૧૦૦ ડી. ૧૪૦/૮૦

૩. હાઈ બી.પી. ની દવા કેટલો સમય લેવી પડે છે?

એ. ૨ વર્ષ બી.૫ વર્ષ

સી. ૧૦ વર્ષ ડી. આજીવન

૪. સમગ્ર વિશ્વમાં કેટલા ટકા લોકો મેદસ્વી છે?

એ. ૩૦ ટકા થી વધારે બી.૨૦ ટકા

સી. ૧૦ ટકા ડી. ૩૫.૫ ટકા

જવાબ માટે જુઓ પેજ નં. ૭

## એન્જિયોગ્રાફી ફક્ત સાત સેકન્ડ માં

સીમ્સ કાર્ડિયાક ટીમ ૨૫ વર્ષ કરતાં વધુ અનુભવ સાથે ભારતની અગ્રણી કાર્ડિયાક ટીમ પૈકી એક



વિશ્વનું સૌથી ઝડપી એન્જિયોગ્રાફી મશીન (ફિલિપ્સ એક્સપર ટેકનોલોજી) સીમ્સમાં ઉપલબ્ધ છે. આ મશીનમાં ફક્ત ૭ સેકન્ડમાં એન્જિયોગ્રાફીના ફોટા પડે છે. આજના ઝડપી સમયમાં દર્દી માટે આ ઝડપી સુવિધા

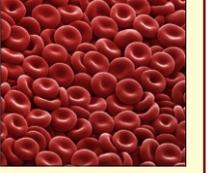
એન્જિયોપ્લાસ્ટીના સારા પરિણામ માટે સ્ટેન્ટ બુસ્ટ ટેકનોલોજી

દર મહિને ૬૦૦થી વધુ કાર્ડિયાક પ્રોસિજર. ગુજરાતમાં ખાનગી ક્ષેત્રે સૌથી વધુ

## An interesting fact

### The Circulatory System

- ◆ About 2 million blood cells die in the human body every second, and the same number are born each second.
- ◆ It takes about 1 minute for a red blood cell to circle the whole body.
- ◆ Red blood cells make approximately 250,000 round trips of the body before returning to the bone marrow, where they were born, to die.



## સીમ્સ હેલ્થકેર

શું તમે કોઈ દિવસ હેલ્થ ચેક-અપ કરાવેલ છે?

**ના...?** તો આજે જ સીમ્સ હોસ્પિટલમાં તમારા હેલ્થ ચેક-અપ માટે સંપર્ક કરો.

કારણ કે, તમારા સ્વાસ્થ્ય થી વધારે કિંમતી કંઈ નથી... તમારા અને તમારા પરિવાર માટે જો નીચેનામાંથી કોઈપણ લક્ષણો હોય તો તમારે હેલ્થ કેર ચેક-અપ કરાવવું જરૂરી છે

- ૪૦ વર્ષથી વધારે ઉંમર
- મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ / ભારેખમ શરીર
- તમાકુનું સેવન / ધુમ્રપાન અથવા દારૂનું વ્યસન
- તાણચુક્ત જીવન પદ્ધતિ
- ડાયાબીટીસ, હાઇ બ્લડ પ્રેશર અને હાર્ટ એટેક જેવી બીમારીનો વારસો હોય

- થોડો શ્રમ કરવાથી પણ થાકી જવાય
- વજન ઓછું થવું / વજન વધવું
- લાંબા સમયથી અપરો/કબજિયાત હોય
- શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં ગાંઠ હોય (સ્તન, પેટ, હાથ-પગ વગેરે)
- ખાંસીમાં, પેશાબમાં કે જાજરમાં લોહી પડવું હોય

વ્યક્તિગત જરૂરિયાત મુજબ સીમ્સ હોસ્પિટલમાં વિશેષ હેલ્થકેર પ્લાન વધારે જાણકારી ના હોય તો અમારા કર્મચારી તમને જરૂરિયાત મુજબનું યોગ્ય હેલ્થકેર પેકેજ પસંદ કરવામાં મદદ કરશે

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૮૮

Answer of Puzzle-2 : Across : 1. Lasagne, 5. Step, 9. Quorum, 10. Prior, 12. Hyena, 13. Lorelei, 14. Relief, 16. Rhythm, 19. Century, 21. Radon, 23. Until, 24. Pliers, 25. Tack, 26. Madeley. Down : 2. Azure, 3. Acreage, 4. Nimble, 6. Triplet, 7. Parliament, 8. Spar, 11. Shortcrust, 15. Lunatic, 17. Heroine, 18. Myopia, 20. Ugly, 22. Dirge.

‘ચકાસો તમારા જ્ઞાનને’ ના સાચા જવાબ : ૧(બી), ૨(બી), ૩(ડી), ૪(એ)

CIMS News Care & Cure Registered under **RNI No. GUJBIL/2010/39100**

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 30<sup>th</sup> to 5<sup>th</sup> of every month under

Postal Registration No. **GAMC-1813/2011-2013** issued by SSP Ahmedabad valid upto 31<sup>st</sup> December, 2013

Licence to Post Without Prepayment No. **CPMG/GJ/102/2012** valid upto 30<sup>th</sup> June, 2012

If undelivered Please Return to

**CIMS Hospital**

Nr. Shukan Mall, Off Science City Road,

Sola, Ahmedabad-380060.

Phone : +91-79-2771 2771-75 (5 lines)

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 : +91-79-3010 1059 / 3010 1060. 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

## Care Institute of Medical Sciences

A Premier multi-superspeciality Green Hospital

At CIMS... we care

My Health is  
My Wealth...



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

Ph: +91-79-2771 2771-75 (5 lines) web:www.cims.me, email: info@cims.me

For appointment call : +91-79-3010 1200, 3010 1008 Mobile : +91-98250 66661 or email on opd.rec@cims.me

**Ambulance & Emergency : +91-98244 50000, 97234 50000, 90990 11234**

Printed, Published and Edited by Preeta Chag

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.