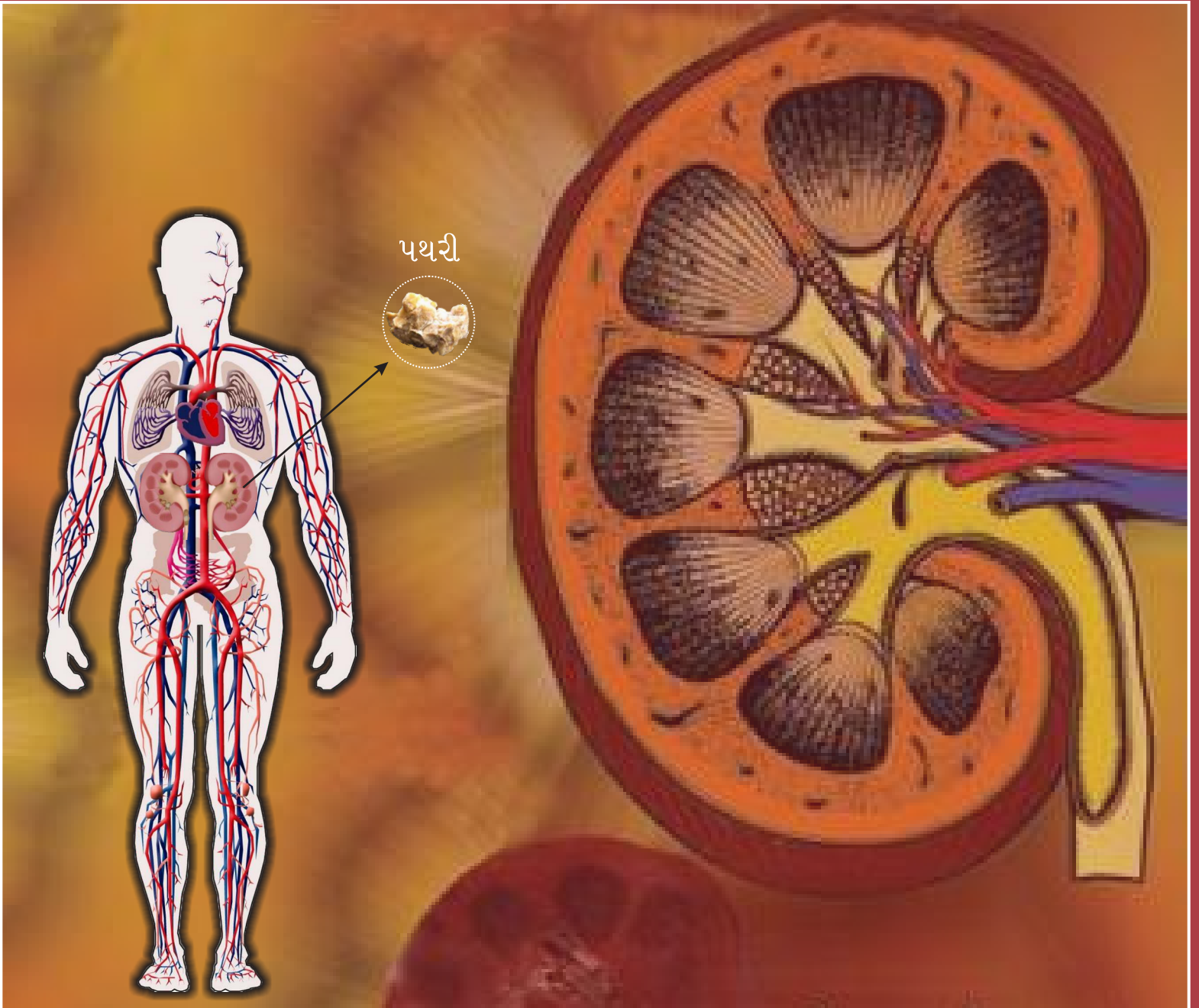




CIMS News Care & Cure

Volume-3 | Issue-25 | August 25, 2012

Price : ₹ 5/-



કિડનીની પથરી તથા ઉપાયો

- ◆ પથરીના રોગો મુખ્યત્વે ગુજરાત તથા રાજસ્થાન “સ્ટોન બેલ્ટ” હોવાથી વધારે જોવા મળે છે.
- ◆ પથરી થવા માટે પાણી, ખોરાકના તત્વો ઉપરાંત શરીરની તાસીર જવાબદાર કારણો હોય છે.
- ◆ કિડનીની પથરીનું બંધારણ મુખ્યત્વે કેલ્શીયમ ઓક્સેલેટનું જોવા મળે છે.

પથરી થવાના કારણો:-

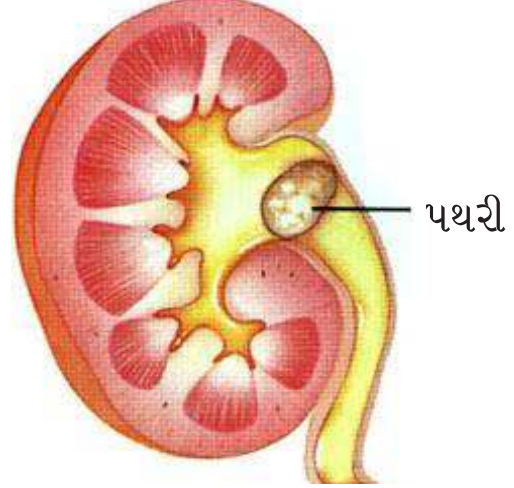
- ◆ પાણી (પ્રવાહી) ઓછું પીવું, વધારે પડતું સોડીયમ(મીઠું), માંસાહાર, તથા ઓક્સેલેટનું પ્રમાણ વાળી વસ્તુનું વધારે સેવન પથરી થવાના મુખ્ય કારણો છે.
- ◆ વધારે પડતી કેલ્શીયમ તથા વીટામીન ડી ની ગોળીઓનું સેવન.
- ◆ પેશાબમાં પથરી થતી અટકાવનારા (Protective) તત્વો જેવાકે સાઈટ્રેટ નું પ્રમાણ ઓછું હોવું, વગેરે પથરી થવાના મુખ્ય કારણો છે.
- ◆ “ગ્લોબલ ટેમ્પરેચર” વધવાથી પણ કિડનીની પથરીઓની શક્યતાઓ વધશે.

પથરીના લક્ષણો:-

- ◆ પડખામાં દુઃખાવો થવો જે ક્યારેક આગળના ભાગમાં અથવા પેડુ સુધી જતો હોય છે, સાથે ઉલ્ટી-ઉબકા થવા, પેશાબમાં બળતરા થવી, લોહી અથવા પડ પડવું
- ◆ તાવ આવવો
- ◆ ક્યારેક બન્ને કિડની અથવા કિડનીની નળીમાં પથરી આવે તો પેશાબનું પ્રમાણ ઘટી જવું, અથવા કિડની પર અસર થવી (કિડની બગડવી)
- ◆ વધારે પડતી બેકાળજી રાખવાથી ક્યારેક કિડનીમાં રસી થઈ જવી અથવા કિડની કામ કરતી બંધ પણ થઈ શકે છે

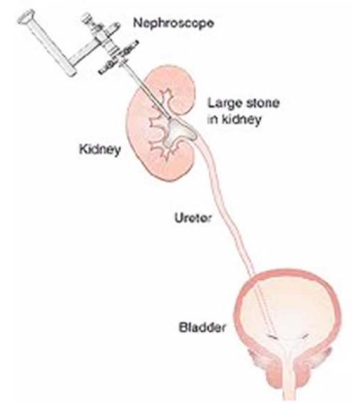
તપાસ અથવા નિદાન:-

- ◆ લોહી, પેશાબની તપાસ
- ◆ એક્સ-રે, સોનોગ્રાફી તથા સીટી સ્કેન રિપોર્ટ, યુરોલોજીસ્ટની સલાહથી કચવવો જરૂરી હોય છે.

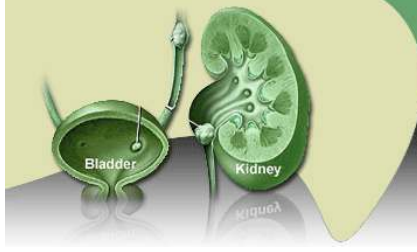


પથરીના ઉપાયો:-

- ◆ સામાન્ય રીતે 4mm થી નાની પથરી કુદરતી માર્ગે જ નીકળી જતી હોય છે, પુષ્કળ પાણી, પ્રવાહી લેવાથી તેમજ નીકળવાનો માર્ગ પહોળો કરે તેવી દવા લેવાથી નીકળવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- ◆ પથરી ઓગાળી શકે તેવી કોઈ દવા નથી માત્ર યુરિક એસિડના બનાવટ વાળી પથરી જ કે જે માત્ર ૫ % પેશન્ટને હોય છે, તેને દવા વળે ઓગાળી શકાય છે.
- ◆ લીથોટ્રીપ્સી એ પથરીને કિરણો દ્વારા તોડવાની પદ્ધતિ છે, જે કિડનીમાં ૧.૫ થી ૨ cm અને નળીમાં ૧ cm સુધીની પથરી ને તોડી શકે છે. આ પદ્ધતિમાં દર્દીને દાખલ થવું પડતું નથી. એનેસ્થેશિયાની પણ જરૂર નથી. તેમજ શરીર ઉપર ચેકો કરવામાં આવતો નથી. આ પદ્ધતિ દ્વારા પથરી નીકળી જવાની શક્યતા ૮૦% જેટલી હોય છે.
- ◆ દૂરબીન વાળું ઓપરેશન (PCNL અને URS) મોટી સાઈઝની (૨ cm કે વધુ) પથરી માટેનો ઉપાય છે. જેમાં દર્દીને ૧ થી ૩ દિવસ દાખલ થવું પડે છે પેશાબની



જગ્યાએ થી
અથવા કમરમાં
એક કાણું પાડીને
પથરી કાઢી
લેવાય છે. આ
પદ્ધતિ દ્વારા



પથરી નીકળી જવાની શક્યતા ૯૫ % જેટલી હોય છે.

- ◆ પથરી કાઢવા માટે મોટા ચેકાવાળું ઓપરેશન કરવાની આજના આધુનિક યુગમાં ભાગ્યેજ જરૂર પડે છે.

પથરી વિશેની માન્યતાઓ- ગેર માન્યતાઓ:-

- ◆ બીજવાળા શાકભાજી ખાવાથી પથરી થાય છે
ખોટી માન્યતા - બીજ વગર શાકભાજી ઉગેજ નહીં !
- ◆ બીયર પીવાથી પથરી નીકળી જાય છે
ખોટી માન્યતા - બીયરમાં ઓક્ઝેલેટ હોય જે પથરી થવા માટે જવાબદાર છે.
- ◆ દુધ અને દુધની બનાવટો લેવાથી પથરી થાય
ખોટી માન્યતા - જો શરીરને કેલ્શીયમ ન આપવામાં આવે તો હાડકાં નબળા પડી જાય.

◆ પથરી ઓગળી જવાની દવા હોય છે

ખોટી માન્યતા - માત્ર યુરીક એસિડના બનાવટ વાળી પથરી જ દવાથી ઓગળી શકાય છે, જેનું પ્રમાણ ૫ % થી પણ ઓછું છે.

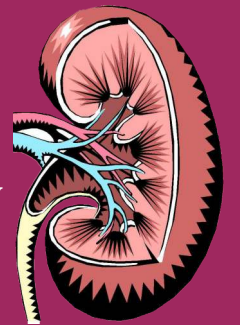
પથરી દર્દીએ ખાવા-પીવામાં શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ:-

- ◆ દિવસ - રાત્રી દરમિયાન ૨ થી ૩ લીટર જેટલું પાણી કે અન્ય પ્રવાહી લેવું જોઈએ (ઉકાળેલું પાણી અથવા RO પ્લાન્ટ વાળું).
- ◆ સાઈટ્રેટ વાળા ફળો જેવા કે મોસંબી, નારંગી, લીંબુ પાણી પુષ્કળ પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ.
- ◆ નોન - વેજ, સી. ફ્રુઝ ઓછું ખાવું જોઈએ.
- ◆ સોલ્ટ (મીઠું) નું પ્રમાણ ઓછું કરવું જોઈએ.
- ◆ દુધ - દુધની બનાવટો દિવસમાં બે થી ત્રણ ગ્લાસ લઈ શકાય.

સૌજન્ય

ડૉ. શરદ ઝોડીયા (યુરો સર્જન) સીમ્સ હોસ્પિટલ મો : +૯૧-૯૮૨૫૭ ૫૩૫૪૫	ડૉ. હિમાંશુ શાહ (યુરો સર્જન) સીમ્સ હોસ્પિટલ મો : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૦૭૧૪
---	--

First of its kind in Gujarat Dedicated Pediatric Nephrology Services at



- ▶ Does your child suffer from frequent Urinary Infections ?
- ▶ Does your child have poor control of urination ?
- ▶ Is your child stunted in growth ?
- ▶ Does your child pass dark coloured urine ?
- ▶ Does your child suffer from 'Blood Pressure problems' (Hypertension) ?
- ▶ Does any of your child's cousins have any kidney problems ?
- ▶ Have you noticed swelling of the face and around the eyes of your child ?
- ▶ Have you noticed any swelling of your child's feet ?

Specialist Services for Pediatric Nephrology



Dr. Nilam Thaker

Pediatric Nephro Critical Care

MD(Ped), FIPNA

Fellowship : Pediatric Nephrology (AIIMS, Delhi)

Fellow : International Pediatric Nephrology Association

Mobile : +91-90996 87414

Email : nilam.thaker@cims.me



Dr. Amit Chitaliya

Director, Pediatric Critical Care

MB, D.Ped, FPCC (Charite Inst. of Neonatology-Berlin)

FPCC (DHZB-Berlin), FPCC (NH-India)

Fellowship in Pediatric Flexible Bronchoscopy (ERS-France)

Mobile : +91-90999 87400

Email : amit.chitaliya@cims.me

For appointment call : +91-79-3010 1200, 3010 1008

Mobile : +91-98250 6666 | or email on opd.rec@cimshospital.org

શ્રી ઓર્થોકેર ગ્રુપ હવેથી પોતાની ફુલ ટાઇમ સેવા સીમ્સ હોસ્પિટલમાં આપશે.



ડૉ. અતીત શર્મા (મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૭૬૬ ફેલોશીપ ઇન જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ, એટલાન્ટા, બેલ્જિયમ, સીંગાપોર, જર્મની અને યુએસએ	ડૉ. હેમાંગ અંબાણી (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૦૧૨૦ ફેલોશીપ ઇન જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ, એટલાન્ટા, યુએસએ
ડૉ. અમીર સંઘવી (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૦૧૩ ફેલોશીપ ઇન જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ, ઓસ્ટ્રેલીયા, યુકે અને યુએસએ	ડૉ. કાર્તિક પટેલ (મો) +૯૧-૯૮૦૯૦ ૩૩૬૯૬ જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ ફેલો :
ડૉ. ચિરાગ પટેલ (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૪૪૭૩ ફેલોશીપ ઇન જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ, સીડની, ઓસ્ટ્રેલીયા	ઓર્થોપેડીક અને ટ્રોમા સર્જન

સીમ્સ હોસ્પિટલ શ્રી ઓર્થોકેર ગ્રુપને સીમ્સ હોસ્પિટલમાં જોડાવવા માટે હાર્દિક શુભેચ્છા પાઠવે છે



સીમ્સ કાર્ડિયાક કેર



કાર્ડિયોલોજી

ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજીમાં
૨૫ વર્ષથી વધારે અનુભવ ધરાવતી ટીમ

- ◆ ૧૫૦૦૦ થી વધારે
એન્જિયોપ્લાસ્ટી અને
૭૦૦૦૦ થી વધારે
એન્જિયોગ્રાફીનો અનુભવ
ધરાવતી ટીમ
- ◆ વિશ્વનું સૌથી ઝડપી એન્જિયોગ્રાફી મશીન
(ફિલિપ્સ એક્સપર ટેકનોલોજી) દ્વારા ફક્ત
૭ સેકન્ડમાં એન્જિયોગ્રાફીના ફોટા
- ◆ એન્જિયોપ્લાસ્ટીના સારા પરિણામ માટે સ્ટેન્ટ
બુસ્ટ ટેકનોલોજી



કાર્ડિયાક સર્જરી

હૃદયની શસ્ત્રક્રિયામાં ભારતમાં
શ્રેષ્ઠ ગણાતી ટીમોમાંની એક

- ◆ ૧૦૦૦૦ થી વધારે
ઓપન હાર્ટ સર્જરીનો
અનુભવ – નિયમિત
કાર્ડિયાક સર્જરીમાં મીનીમલી
ઇન્વેઝીવ કાર્ડિયાક સર્જરી (મીક્સ)નો ઉપયોગ,
હાઇ રીસ્ક ઓપન હાર્ટ સર્જરી, હાર્ટ ફેલ્યોર
સર્જરી, માઇટ્રલ વાલ્વ રીપેર, બાળકોના
હૃદયની સર્જરી સાથે અત્યાધુનિક ટેકનોલોજીનો
ઉપયોગ જેમ કે સતત ઇકો ઇલેવેશન હાર્ટ
સર્જરી દરમિયાન
- ◆ અત્યાધુનિક ઓપરેશન થીયેટર્સ અને આઈસીયુ



એમ્બ્યુલન્સ અને ઇમરજન્સી : +૯૧-૯૮૨૪૪ ૫૦૦૦૦, ૯૭૨૩૪ ૫૦૦૦૦, ૯૦૯૯૦ ૧૧૨૩૪

CIMS - A landmark two years

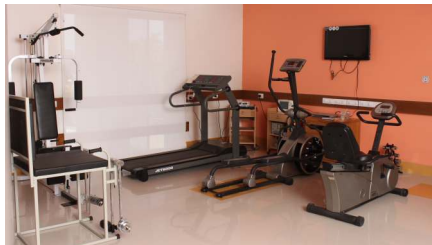
A celebration with the Directors highlighted the second anniversary of CIMS. Spirits were high, mood was jubilant. Two years of CIMS flew by quickly giving deepfelt satisfaction to the entire CIMS fraternity for serving its patients.

We thank all the patients and most importantly the entire staff of CIMS for providing unflinching support and boosting our confidence in providing committed high-quality care to our patients.



Exercise to keep your heart fit

1. Stretching or slow lengthening of the muscles. Stretching the arms and legs before and after exercising helps prepare the muscles for activity and helps prevent injury and muscle strain. Regular stretching also increases your range of motion and flexibility.
2. Cardiovascular or aerobic activity e.g. walking, cycling, jogging is a steady physical activity using large muscle groups. This type of exercise strengthens the heart and lungs and improves the body's ability to use oxygen. Aerobic exercise has the most benefits for your heart. Over time, aerobic exercise can help decrease your heart rate and blood pressure and improve your breathing (since your heart won't have to work as hard during exercise).
3. Strength-endurance exercises : are repetitions of muscle contraction. This type of exercise is necessary to maintain muscle mass and fibres of body. Light weight and more repetition of movements are essential keys. Heavy weight lifting exercises are not recommended for cardiac patients.



Exercise Safety tips

- If you are too tired – don't exercise.
- Whenever exercising, always exercise according to your capacity and look for signs of fatigue.
- Avoid heavy lifting, pushing heavy objects as it may tire you.
- Avoid pushups, sit ups or breath holding activities.
- Avoid short period of bed rest after exercise since it reduces exercise tolerance. If you are tired, take rest in comfortable chair.
- Avoid exercising outdoors when the weather is too hot or too cold, as high humidity may cause fatigue. And extreme temperatures can interfere with your circulation. It may make breathing difficult and it increases workload on your heart.
- Avoid hot water baths after exercise as this increases workload on your heart.
- On a hilly areas slow your walking pace when going uphill to avoid working hard.
- Reduce your activity level if your exercise routine has been interrupted for few days; increase it gradually.
- If you are short of breath during activity, slow down your activity level or rest. If it doesn't subside, call your doctor.
- If you develop a rapid or irregular heart beat, rest and try to calm yourself. If your pulse is still high, i.e. 120-150 beats per min, call your doctor.
- Do not ignore pain. If it persists, discontinue your activity.

Warning : Please began any exercise only after consulting your doctor Courtesy CIMS Rehabilitation Department



સીમ્સ હેલ્થ ચેકઅપ

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 ચેકઅપ કરાવવું જરૂરી છે

- ૪૦ વર્ષથી વધારે ઉંમર
- મેદસ્વીતા - ભારેખમ શરીર
- તમાકુનું સેવન / ધુમ્રપાન અથવા દારૂનું વ્યસન
- તાણયુક્ત 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 અપચો/કબજિયાત હોય
- શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં ગાંઠ હોય (સ્તન, પેટ, હાથ-પગ વગેરે)
- ખાંસીમાં, પેશાબમાં કે જાજરમાં લોહી પડવું હોય

વધારે જાણકારી ના હોય તો અમારા કર્મચારી તમને જરૂરિયાત મુજબનું યોગ્ય હેલ્થ ચેકઅપ પેકેજ પસંદ કરવામાં મદદ કરશે.

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



સીમ્સ હોસ્પિટલ
શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ,
સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.

CIMS Hospital Corporate and TPA tie Ups

IPD tie Ups

1. ISSRO
2. IFFCO
3. PRL
4. Reserve Bank Of India
5. Gujarat Electricity Board
6. Tata Nano
7. Arvind Mill
8. Punjab National Bank
9. Canara Bank
10. Plasma Research & more



Health Check up tie Up

1. Reserve Bank Of India
2. Dena Bank
3. Amarel Pharma
4. Dena Gujarat Gramin Bank
5. Saurashtra Cement
6. Punjab National Bank



& more

TPA Tie Ups

1. MD India (Only for Corp.)
2. Reliance HCMT
3. Star Health
4. United Healthcare
5. Rothschild
6. Family Health plan
7. Apollo Munich Insurance
8. ITGI CHCT
9. TTK (Only for Corp.)
10. Med Save (Only for Corp.)
11. Anmol (Only for Corp.)
12. Arms International
13. HDFC Ergo
14. Assistance India
15. Max Bupa

& more

For more information and a tour of Hospital call

Mr. Dilip Chauhan on (M) +91-9825376321, Mr. Vijay Rajput (M) +91-9099917161,
Mr. Ashish Menon (M) +91-90990 68954, Mr. Manish Patel (M) +91-9099919268,
Insurance Desk +91-79-30101084 (Mr. Riyaz and Mr. Nishit)

Recipe of the month

Moong Dal Idli

Ingredients

Moong dal	: 150 gms
Grated carrot	: 3 tbsp- 45 gms
Grated cabbage	: 3 tbsp- 45 gms
Ginger garlic paste	: 20 gms
Besan (gram flour)	: 30 gms
Curd	: 50 gms
Salt	: According to taste
Oil	: For greasing

Method

1. Roast the moong dal in a non-stick pan till all the raw smell disappears. Cool and soak in water over night.
2. Drain and discard the water, grind the dal and make a thick paste using little water, if required.
3. Add the carrot, cabbage, ginger-garlic paste, besan, mix well.
4. Add a little curd and leave the mixture for 2 hours.
5. Add salt according to taste.
6. Pour the mixture into greased idli moulds and steam them for 10-12 minutes till they are done.
7. Serve with chutney or sambhar.



Approx. - Calories = 650 kcal, Protein = 38 gm.

Courtesy CIMS Nutrition Department

Simple Tips for Healthy Teeth

Dental treatments are amongst the most expensive in modern era. These simple tips will ensure that you save your valuable time, money and energy from combating dental problems. If you are already suffering from dental problem, these can help you reverse the same to a certain extent.

Please note that some of these tips also relate to general health. So once you start following them, you will find difference in overall health apart from stronger teeth.

1. Drink lots of water. At least 3-4 litres are recommended unless you have any medical constraints.
2. Avoid too cold or too hot eatables / drinks.
Cold : Chilled water, Frozen food, Cold drink
Hot : Too hot tea/coffee, Hot soup, Water, etc.
3. Do not swallow food. Chew it until it becomes a paste.
4. Wash your mouth after every meal. The right method of washing is to use your index or middle finger to massage the teeth and clear any remnants of food in mouth.
5. Develop a habit of cleaning your teeth and gum with tongue every now and then. Imagine as if the tongue is a broom.
6. **Cleaning of teeth twice a day is must-morning and night (before sleep).**
7. Clean your tongue to remove bacteria.
8. Eat lots of raw food e.g. cucumber, carrot, cabbage, fruits, as it cleans your teeth also.



5 Golden Rules for healthy teeth

1. Brush your teeth twice a day with a fluoride toothpaste.
2. Clean your tongue after brushing.
3. Replace your toothbrush every three months.
4. Try to avoid sugary food and drinks, especially between meals.
5. Visit your dentist regularly every six months.

For Dentistry Appointment

call : +91-79-3010 1119 / 1120 / 1200

Courtesy CIMS Dentistry

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

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 30th to 5th of every month under
Postal Registration No. **GAMC-1813/2011-2013** issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2013
Licence to Post Without Prepayment No. **CPMG/GJ/102/2012** valid upto 31st December, 2013

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

નિ:શુલ્ક સીપીઆર શીખો અને એક જિંદગી બચાવો (કાર્ડિયોપલ્મોનરી રેસસીટેશન / કાર્ડિયાક મસાજ)



- શું તમારી આજુ-બાજુ કોઈનું હૃદય એકાએક બંધ પડી ગયું છે ?
- કોઈ બેહોશ થઈ ગયું છે ?
- કોઈનો શ્વાસ રૂંધાઈ ગયો છે ?

સીપીઆર એટલે હૃદયની ગતિ બંધ પડી હોય તેવા વ્યક્તિને આપવામાં આવતી તાત્કાલિક સારવાર પ્રક્રિયા કે જે કોઈપણ સામાન્ય વ્યક્તિ શીખી અને અપનાવી શકે છે.

સીમ્સ હોસ્પિટલ દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૨ કલાક માટે

નિ:શુલ્ક સીપીઆર ના ક્લાસનું આયોજન કરે છે.

સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨

રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરો (મો) +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૬૫૨૭



સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦. ઇમેલ : info@cims.me વેબ : www.cims.me

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.