CIMS
Care Institute of Medical Sciences
Earning Trust with World-Class Practices

CIMS News
Care & Cure

Volume-9 | Issue-101 | December 25, 2018

Price : ₹ 5/-

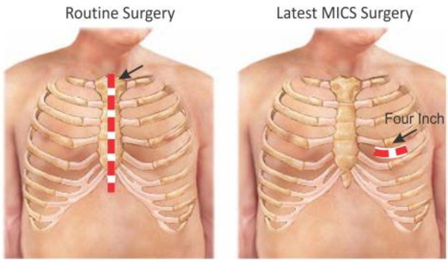
અંદરના પાને...

- મિનિમલી ઈન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી- વર્તમાન સ્થિતિ અને વલણો
- પુખ્ત વયના યુવાન લોકોમાં બી.પી. / બ્લડ પ્રેશર
- ફેટી લીવર : શાંત વિનાશક ને ઓળખો
- તંદુરસ્ત મગજ માટે ટીપ્સ અને સૂચનો
- કિડની વિશે જાણકારી

CIMS News
Care & Cure
Volume-9 | Issue-101 | December 25, 2018

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences
Earning Trust with World-Class Practices

મિનિમલી ઈન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી- વર્તમાન સ્થિતિ અને વલણો



હ્રદય ના કોઈ ભાગ /વિસ્તાર સુધી પહોચવા માટે અને ત્યાં સર્જરી કરવા માટે નાના અથવા વધુ નિર્દેશિત કાપાઓના ઉપયોગ સહિત, મિનિમલી ઈન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી માં ઘણું નવું સંશોધન થયું છે.

પ્રાઈમરી કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટિંગ

આજે વિશ્વમાં પ્રાઈમરી કોરોનરી આર્ટરી રિવાસ્કયુલરાઈઝેશન એ સૌથી સામાન્ય કાર્ડિયાક સર્જીકલ પ્રોસીજર છે. આ પ્રક્રિયા કરાવનાર એક લાક્ષણિક દર્દીને હ્રદયના વિવિધ વસ્તારોમાં બહુવિધ કોરોનરી ગ્રાફટસ ની આવશ્યકતા પડે છે. પરંપરાગત રીતે કરવામાં આવતી કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફટિંગ માં લોહીના પરિભ્રમણ માટે સી.પી.બી નો અને ગ્રાફટીંગ દરમ્યાન અસ્થાયીરૂપે હ્રદયને બંધ કરવા માટે કાર્ડિયોપ્લેજિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.
કોરોનરી બાયપાસ ગ્રાફટિંગ (બાયપાસ સર્જરી) કાર્ડિયોપ્લેજિયા અથવા સી.પી.બી સર્કયુલેટરી સપોર્ટ વગર સલામત અને અસરકારક રીતે થાય છે.

વાલ્વ્યુલર રીપેર અને રિપ્લેસમેન્ટ

એર્ટિક વાલ્વ ડીઝીઝની સામાન્ય રીતે કૃત્રિમ વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ વડે સારવાર કરવામાં આવે છે. નવા કૃત્રિમ વાલ્વ માટે ઘણી પસંદગીઓ ઉપલબ્ધ છે, પરંતું આ તમામ કિસ્સાઓમાં વાલ્વ ને બદલવા માટેનો સર્જિકલ અભિગમ સમાન જ રહે છે. મિનિમલી ઈન્વેસિવ વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ (વાલ્વ ને બદલવા માટે ની ઓછી આક્રમક પધ્ધતિ)માં શામેલ છે કયાં તો એક અપર પાર્શિયલ સ્ટર્નોટોમી (સ્ટરનલ ના હાડકાં માં આંશિક કાપો મૂકીને ઓપરેશન કરવું) વડે અથવા અપર રાઈટ પેરા-સ્ટર્નલ ઈન્ટરકોલ્ટલ એપ્રોચ (સ્ટરનલ ની બાજુમાંથી બે પાંસળી ઓની વચ્ચેથી કરવામાં આવતું ઓપરેશન) ના કોઈ પ્રકાર વડે ઈન્સીઝનુ માપ અથવા જગ્યા ઘટાડવી.
માઈટ્રલ વાલ્વ ડીસીઝની વાલ્વ્યુલર રિપેર અથવા રિપ્લેસમેન્ટ વડે સારવાર કરી શકાય છે.આને પૂર્ણ કરવા માટે નો મિનિમલી ઈન્વેસિવ અપ્રોચ (ઓછી આક્રમક પધ્ધતિ) છે એક લિમીટેડ રાઈટ ફિફ્થ ઈન્ટરસ્પેસ થોરેકટોમી (ફેફ્સાં ના આવરણ માં પહોચવા માટે જમણી બાજુની પાંચમી પાંસળી પાસેની જગ્યા એથી એકદમ ઓછી જગ્યામાંથી કરવા માં આવતું ઓપરેશન) જે મિડીયન સ્ટરનોટોમી દ્વારા મળતા પ્રવેશ ની તુલના માં. ડાબા કર્ણક અને માઈટ્રલ વાલ્વ સુધી વધુ સીધી રીતે પહોચી શકે છે. સી.પી.બી નો આધાર જરૂરી છે અને તેના માટે જરૂરી કેન્યુલેશન (લોહી ના પરિભ્રમણ માટે નળીઓ અંદર નાખવાની પ્રક્રિયા) કયાં તો થોરેકટોમી માટે મૂકેલ કાપામાંથી કરી શકાય છે અથવા સાથળના મૂળમાંથી પર્કયુનિયસ પધ્ધતિ વડે એઓર્ટિક વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ માટે આ એપ્રોચ (પધ્ધતિ) નો ઉપયોગ કરવાની તુલના માં લિમીટેડ એકસેસ માઈટ્રલ વાલ્વ સર્જરી (ઓછી આક્રમક પધ્ધતિ થી કરવામાં આવતી સર્જરી) માં વધુ ફાયદા ઓ છે. સ્ટર્નટોમી ની તુલના માં આ માટે મૂકેલ કાપો ઘણો નાનો હોઈ શકે છે અને જમણી બાજુના ઈન્ફ્રા-મેમરી ફોલ્ડ ની અંદર હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને મહિલા દર્દીમાં પણ ઓપરેશન પછીનો પ્રારંભિક સમયગાળો માં આ કાપો વધુ દુખાવાજનક પણ હોઈ શકે છે, જયારે ડાબું કર્ણક નાનુ હોય છે, ત્યારે આ વધુ સીધો રાઈટ થોરેકટોમી અપ્રોચ વાલ્વના બંન્ને પાંખિયાઓની અને તેની આજુબાજુ ના માળખાની વધુ સારી દ્રશ્યતા આપે છે, જે માઈટ્રલ વાલ્વ ના સમારકામ ને એકદમ સરળ બનાવે છે.

અન્ય મિનિમલી ઈન્વેસિવ પહેલો

નવજાત શિશુઓમાં અને બાળકોમાં સામાન્ય રીતે જોવા મળતી અનેક સમસ્યાઓ માટે કંજેનિટલ કાર્ડિયાક સર્જરી એ પણ મિનિમલી ઈન્વેસિવ અપ્રોચ વિકસિત કરી શકે છે.
થોરાકોસ્કોપિક તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને પેટન્ટ ડકટસ આર્ટિરિયોસસ ને બંધ કરવાનો સૌથી મોટો અનુભવ છે. સામાન્ય રીતે આ માત્ર બે થોરેકોસ્કોપિક પોર્ટસ(ઓછી આક્રમક પધ્ધતિ થી હ્રદયનું ઓપરેશન કરવા માટેના ઉપકરણો ને શરીરની અંદર નાખવા માટેના નિર્ધારિત કેન્દ્રો) અને ડકટસ બંધ કરવા માટે સર્જીકલ સ્ટેપલીંગ ડિવાઈસ(કાણા ને બંધ કરવા માટેનુ ખાસ ઉપકરણ) સાથે પરિપૂર્ણ થઈ શકે છે. હ્રદયના બંન્ને કર્ણક- ઉપલા બે ચેમ્બર કે ખંડ ની વચ્ચેની દિવાલ માં છીદ્ર ને બંધ કરવાનું ઓપરેશન.માટેના ઓપરેશન મોટાભાગે જમણી બાજુની છાતીની દિવાલ માં નાના કાપાઓ મૂકીને તેમાં થી કરવા માં આવે છે. રિફ્રેકટરી એટ્રિયલ ફિબ્રીલેશન (હ્રદય ના ઉપરના ખંડોમાં ઉદ્ધતા અનિયંત્રણીય વિદ્યુતીય સંકેતો ના કારણે હ્રદય ના અનિયમિત ધબકારા) સર્જીકલ સારવાર માં મૂળભૂત ઓપરેશન નો સમાવેશ થાય છે.
જેને **"ધ મેઝ પ્રોસીજર"** કહેવાય છે. આમાં શામેલ છે રિએન્ટ્રન્ટ કેડકશન પાથવેઝ(હ્રદય માં ઉદ્દભવતા વિદ્યુતીય સંકેતો પોતાના મૂળ માર્ગ પર આગળ વધવાના બદલે પાછા ફરી ને જયાંથી શરૂ થયા હોય ત્યાં પાછા આવે છે) નું સીધી નજર હેઠળ કરવામાં આવતી સર્જરી દ્વારા વિભાજન , જયારે દર્દીને સી.પી.બી વડે ટેકો/ આધાર આપવામાં આવે છે અને હ્રદય ને કાર્ડિયોપ્લેજિયા વડે સ્થગિત/ ગતિહીન કરવામાં આવે છે.

સૌજન્ય

ડૉ. ધવલ નાયક
M.S. (Gold Medalist), DNB (CTS)
Fellow RPAH (Sydney)
કન્સલટન્ટ કાર્ડિયાક એન્ડ હાર્ટ-લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન
(મો) +91 90991 11133

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences
Earning Trust with World-Class Practices

CIMS News
Care & Cure
Volume-9 | Issue-101 | December 25, 2018

પુખ્ત વયના યુવાન લોકોમાં બી.પી. / બ્લડ પ્રેશર

પુખ્ત વયના યુવાન લોકોમાં હાઈ બી.પી. / બ્લડ પ્રેશર (ઉચ્ચ રક્તચાપ / રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ) હોવું એ અકાળે સીવીડી (કાર્ડિઓ વાસ્ક્યુલર ડીઝીઝ), મૃત્યુનો સંકેત છે.

મોટા સંભવિત અભ્યાસના પરિણામો દેખાડે છે કે, નોર્મેટિંસિવ લોકો (સામાન્ય બ્લડ પ્રેશર / રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ ધરાવતા લોકો)ની સરખામણીમાં હાઈપરટેન્શન (ઉચ્ચ રક્તચાપ / લોહી નું દબાણ) ધરાવતા પુખ્ત વયના યુવાન લોકો ને અનુગામી / તેના કારણે થઈ શકે તેવી કાર્ડિયો વાસ્ક્યુલર ઘટનાઓ (હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગને લગતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ)નું નોંધપાત્ર રીતે ઉચ્ચ જોખમ રહેલુ છે.

કોષ્ટક ૧. બી.પી. વર્ગ દ્વારા સીવીડી ઘટનાઓ :

	સીવીડી ની ૯૫% ઘટનાઓ નો દર	કોન્ફિડન્સ ઈન્ટરવલ
સામાન્ય બી.પી.	૧.૩૭	૧.૦૭ - ૧.૭૫
એલિવેટેડ (વધી ગયેલ) બી.પી.	૨.૭૪	૧.૭૮ - ૪.૨૦
સ્ટેજ ૧ હાઈપરટેન્શન (હાઈ બી.પી.)	૩.૧૫	૨.૪૭ - ૪.૦૨
સ્ટેજ ૨ હાઈપરટેન્શન (હાઈ બી.પી.)	૮.૦૪	૬.૪૫ - ૧૦.03

૧૦૦૦ વ્યકિત-વર્ષો દીઠ સીવીડીની ઘટનાઓનો દર.

૪૦ વર્ષ થી ઓછી ઉંમર ના લોકો માટે હાઈ બ્લડ પ્રેશર (ઉચ્ચ રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ)એ હૃદય અને સ્ટ્રોક ઈવેન્ટસ (હૃદય રોગ અને મગજના હુમલા સાથે સંબંધિત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ)નું જોખમ ઊભુ કરે છે.

પુખ્ત વયના યુવાન લોકોમાં હાઈ બી.પી. / બ્લડ પ્રેશર (ઉચ્ચ રક્તચાપ / રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ) હોવું એ અકાળે સીવીડી (કાર્ડિઓ વાસ્ક્યુલર ડીઝીઝ), મૃત્યુનો સંકેત છે.

મોટા સંભવિત અભ્યાસના પરિણામો દેખાડે છે કે, નોર્મેટિંસિવ લોકો (સામાન્ય બ્લડ પ્રેશર / રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ ધરાવતા લોકો)ની સરખામણીમાં હાઈપરટેન્શન (ઉચ્ચ રક્તચાપ / લોહી નું દબાણ) ધરાવતા પુખ્ત વયના યુવાન લોકો ને અનુગામી / તેના કારણે થઈ શકે તેવી કાર્ડિયો વાસ્ક્યુલર ઘટનાઓ (હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગને લગતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ)નું નોંધપાત્ર રીતે ઉચ્ચ જોખમ રહેલુ છે.

૪૦ વર્ષ થી ઓછી ઉંમર ના લોકો માટે હાઈ બ્લડ પ્રેશર (ઉચ્ચ રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ)એ હૃદય અને સ્ટ્રોક ઈવેન્ટસ (હૃદય રોગ અને મગજના હુમલા સાથે સંબંધિત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ)નું જોખમ ઊભુ કરે છે.

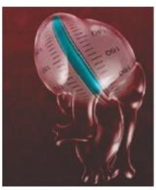
જાનહાનિ સ્થાપિત નથી કરવામાં આવી

બોસ્ટન યુનિવર્સિટી સ્કુલ ઓફ મેડિસિનમાં આવેલ મેડિસિન ડિપાર્ટમેન્ટના પ્રિવેન્ટિવ મેડિસિન અને એપિડેમિઓલોજી ના સેકશન ના એમ.ડી., રામચંદ્રન એસ. વાસને, સાથે ના તંત્ર લેખમાં નોંધ કરી છે કે મૂલ્યાંકન કરેલ સીવીડી ના વ્યક્તિગત અંત પોઈન્ટસ અને સમગ્ર જાતિઓ ના જૂથોમાં એક કરતાં વધુ સમય ના બ્લડ પ્રેશરના માપો નો ઉપયોગ કરીને સંવેદનશીલતા વિશ્લેષણમાં નોંધપાત્ર સાતત્ય સાથે તપાસકર્તાઓ એ સામાન્ય બ્લડ પ્રેશરની તુલના માં વધતા જતાં બ્લડ પ્રેશરના બધા જ વર્ગોમાં મલ્ટિવેરિયેબલ એડજસ્ટડ સીવીડી (કાર્ડિયો વાસ્ક્યુલર ડીઝીઝ / હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગ) રિસ્કમાં ધીરે ધીરે વધારો થાય છે. તેની શોધ કરી છે.

તેઓ એ જણાવ્યુ છે કે અભ્યાસમાં મોટાભાગના પુખ્તવયના યુવાન લોકોમાં બી.પી. હોવું સામાન્ય હતું. વધુમાં, ઉચ્ચ બી.પી.ની કેટેગરીમાં રહેલ લોકોમાં મોટાભાગે કોમોરબિડ (સાથે થવા વાળી તબીબી પરિસ્થિતિ) સીવીડી (કાર્ડિયો વાસ્ક્યુલર ડીઝીઝ / હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગ)ના જોખમના પરિબળો હતા, જેમ કે ઊંચું બીએમઆઈ, ભૂખ્યા પેટે લોહીમાં વધુ આવેલ ગ્લુકોઝ ના સ્તરો અને વધુ પડતું ધુમ્રપાન

આ શોધ દર્શાવે છે કે આ જોખમી પરિબળો સંગઠિત થાય છે, જેના કારણે સીવીડી (કાર્ડિયો વાસ્ક્યુલર ડીઝીઝ / હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગ)નું જોખમ ને સહજ રીતે વધે છે.

સૌજન્ય
ડૉ. વિપુલ કપૂર
MD, DNB (Cardiology), MNAMS, FESC
કાર્ડિયોલોજી
ઈન્ટરવેશનલ કાર્ડિયોલોજીસ્ટ
(મો) +91 98240 99848



CIMS News
Care & Cure
Volume-9 | Issue-101 | December 25, 2018

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences
Earning Trust with World-Class Practices

તંદુરસ્ત મગજ માટે ટીપ્સ અને સૂચનો

તે તમારો શ્રેષ્ઠ મિત્ર અને તમારા સૌથી મોટો દુશ્મન છે - તમારુ પોતાનું મગજ - ફ્રેડ ડર્સ્ટ

સામાન્ય રીતે, જ્યારે આપણે તંદુરસ્તીની (ફિટનેસ) વિશે વાત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે ચાલવા, સાઈકલિંગ જીમ અને મેરેથોન સુધ્ધાની પણ વાત કરીએ છીએ, પરંતુ શું આપણે ક્યારેય આપણા મગજની તંદુરસ્તી અંગે ચર્ચા કરી છી, આપણે કરવી જોઈએ

આપણું મગજ આપણા જીવનના દરેક ક્ષેત્ર માટે ખૂબ જ મહત્વનું "સાધન"છે, ચાહે કામ હોય, રમવાનું હોય કે પછી આનંદ, ડર, શીખવાનું હોય કે યાદશક્તિ અને બધુ જ. પોતાની જાતને પૂછો, "મગજ"ની કાર્યક્ષમતાને સુધારવા માટે આપણે અત્યાર સુધી શું કર્યું ? તમારે આના માટે સખત મહેનત કરવાની જરૂર નથી, તે સરળ છે.

વધુ પ્રાપ્ત કરવા માટે કેટલાક સરળ માર્ગો છે. તાજતેરના સંશોધન સૂચવે છે કે પ્રમાણમાં સરળ જીવનશૈલી પસંદગીઓ, આપણા મગજની તંદુરસ્તીને જાળવવા અને વધુ સારી રાખવા માટે મદદરૂપ થાય છે.

તંદુરસ્ત અને "વધુ તંદુરસ્ત" મગજ માટે થોડા સરળ સૂચનો :

૧. શારિરીક રીતે કાર્યશીલ / સક્રિય રહો

ફક્ત આપણા શરીરને જ નહી, પણ મગજને પણ નિયમિત શારીરિક પ્રવૃતિની જરૂર છે. આખા શરીરની તંદુરસ્તી આ પ્લાનનો એક મૂલ્યવાન ભાગ છે. લાંબા ગાળે, નિયમિત કસરત અને પ્રવૃતિ, માનસિક ક્ષમતાના ઘટાડાના ઓછા જોખમ સાથે સંકળાયેલી છે. અઠવાડિયાના ઓછામાં ઓછા ૫ દિવસ, દરરોજ ૩૦ મિનિટની કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

૨. તંદુરસ્ત આહાર અપનાવો

આહાર ફક્ત હૃદયનું દ્વાર જ નથી, પણ મગજનો પણ દ્વાર છે. ઓછી ચરબી અને શાકભાજી ફળથી સમૃદ્ધ ખોરાક, મગજને વધુ સારી રીતે રાખવામાં મદદ કરે છે.

૩. માનસિક રીતે સક્રિય રહો

ઉપયોગ કરો અથવા તેને ગુમાવો, આ સુત્ર છે. નવી ભાષા શીખો, સુડોકુની રતમ રમો, શબ્દકોયડાઓ ઉકેલો, કોયડાઓ ઉકેલવા લાભદાયી છે.

૪. સામાજિક રીતે સંકળાયેલા રહો

મિત્રો અને કુટુંબીજનો ખુશીના મુખ્ય પરિબળો છે, માનસિક તંદુરસ્તી માટે પણ આ સાચુ જે છે. સામાજિક અભ્યાસોમા, પ્રયોગિક સંશોધનો એ એવું સાબિત કર્યું છે કે નિયમિત સામાજિક પ્રવૃતિ, મગજની નવી કોશિકાઓના સર્જનને પ્રોત્સાહન આપે છે અને મગજની સારવારમાં મદદરૂપ બને છે.

૫ યોગ્ય ઊંઘ

સ્મરણશક્તિનું એકીકરણ, શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થોનું ઉત્સર્જન અને ન્યુરોન્સની માવજત માટે, ઊંઘ મદદ કરે છે. તેથી દરરોજ ૭-૮ કલાક ઊંઘ, પોતાના માટે કરો.

૬ તમાકુ / આલ્કોહોલ ટાળો

વર્ષો થી જમા થયેલા ટોકસીન ડિજનરેટિવ પ્રક્રિયામા વેગ લાવી શકે છે. તમાકુ અને આલ્કોહોલ થી સંકળાયેલા જોખમો વિશે કોઈને અવગત કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ સાચી / સારી બાબતો / વસ્તુનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો

૭ જ્યાં સુધી તમે કરી શકો અને ઈચ્છો ત્યાં સુધી કામ કરો

પોતાને કામમાં વ્યસ્ત રાખો, શારીરિક અને માનસિક, તમારા મગજ માટે આ સારું છે.

૮. નિયમિત ધ્યાન / મેડીટેશન

તે સ્વ સમય છે તમારી સાથે રહો, તે તાણ ઘટાડવા માટે મદદ કરી શકે છે અને તાણ તમારા મગજનો એક જાણીતો દુશ્મન છે.

તંદુરસ્ત મગજ, તંદુરસ્ત જીવન....

હકારાત્મક રહો.

સૌજન્ય

ડૉ. પ્રણવ જોષી

MBBS, MD(Medicine), DM(Neurology)

કન્સલટન્ટ ન્યૂરોલોજીસ્ટ

(મો) +91 99252 32916

ફેટી લીવર : શાંત વિનાશક ને ઓળખો

દુનિયામાં આજે લીવરમાં થતા ઘણા બધા રોગોમાંનો એક છે ફેટી લીવર. ફેટી લીવર સૌથી વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે, તેના છતાં જાણતા અજાણતાં આ રોગની ઓળખ થતી નથી.

ફેટી લીવર સમાજમાં બે પ્રકારના વર્ગના લોકોને થાય છે.

(૧) દારૂ પીતા લોકોમાં થતો રોગ

(૨) દારૂના વ્યસન વગર ના લોકોમાં થતો રોગ. આમાં ખરાબ જીવનશૈલી થી ઉત્પન થતા રોગો જેમ કે ડાયાબિટીસ, વધુ કોલેસ્ટેરોલ, શરીરમાં ચરબીનો વધારો, થાઈરોઈડની અસંતુલનતા વગેરે થી ફેટી લીવરનો રોગ થાય છે.

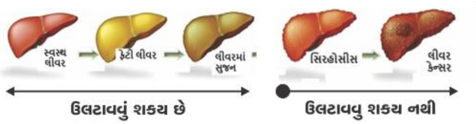
આ રોગમાં લીવરના કોષોમાં ચરબી જામવાથી લીવરમાં સુજન આવે છે અને લાંબાગાળે કાયમી નુકશાન થઈ શકે છે, લીવરમાં થતું કાયમી નુકશાન ને સીરહોસીસ કહેવાય છે. આના લીધે લીવર કેન્સર પણ થઈ શકે છે.

આ રોગને ધીમુ ઝેર (શાંત વિનાશક) કહેવામાં આવે છે. આ નામ એટલા માટે પડયું કે આ રોગનાં કોઈ લક્ષણ હોતાં નથી, જ્યારે લીવર આખુ નષ્ટ(ખરાબ) થઈ જાય અને સિરહોસીસ થઈ જાય ત્યારે જ નજરમાં આવે છે.

ફેટી લીવરથી સિરહોસીસ થતુ અટકાવી શકાય છે,

આ માટે સૌથી અસરકારક પધ્ધતિ એ છે કે ફેટી લીવરને શરૂઆતમાં જ અટકાવી દેવું,

આ રોગની સારવાર માટે આપે આપની જીવનશૈલી બદલવી પડશે તેના માટે આપે આપનું વજન અંદાજે ૭-૧૦% ઘટાડવું પડશે તથા નિયમિત કસરત (દર અઠવાડિયામાં ૧૫૦ મિનીટ) તથા ખોરાકમાં ઓછી ચરબી વાળા તથા ઓછા તેલવાળા ખોરાક ખાવો જોઈએ તથા તેના માટે પુરતા પ્રમાણમાં દવાઓ પણ લેવી પડશે.



સૌજન્ય

ડૉ. અભિનવ જૈન

MS (Ortho), DNB (Ortho), MNAMS

ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજીસ્ટ,

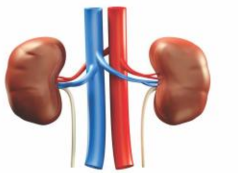
હીપેટોલોજીસ્ટ અને એન્ડોસ્કોપીસ્ટ

(મો) +91 76663 73288

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences
Earning Trust with World-Class Practices

CIMS News
Care & Cure
Volume-9 | Issue-101 | December 25, 2018

કિડની વિશે જાણકારી



આપણા શરીરમાં બે કિડની હોય છે, જેનું મુખ્ય કાર્ય શરીરમાંથી બિન જરૂરી કચરો કાઢીને શરીરને સ્વચ્છ રાખવાનું હોય છે, લોહીનું શુધ્ધીકરણ કરી કિડની પેશાબ દ્વારા શરીરનો કચરો અને ઝેરી કચરો બહાર કાઢે છે. બાકી બધા અંગોથી કિડની થોડી અલગ છે, બીજા બધા અંગો જેવાકે હૃદય, મગજ, લીવરની બિમારી નાના -મોટા શારીરીક લક્ષણો જોડે ચાલું જાય છે, એટલે એ બિમારીઓનું નિદાન જલ્દી થાય છે.

જયારે કિડનીની મોટાભાગની બિમારી Routine Check Up માં જ પકડાય છે, બિમારી ઘણી આગળ વધી જાય પછી કિડનીના લક્ષણો દેખાતા હોય છે, તે માટે ૫૦ વર્ષ થી વધુ ઉંમરના લોકો અને અન્ય બિમારી જેમ કે ડાયાબીટીસ, હાઇ બી.પી ધરાવતા વ્યકિતએ નિયમિત કિડનીને લગતા લોહી અને પેશાબના રીપોર્ટ કરાવવ જોઇએ.

કિડનીની બિમારીના લક્ષણો:-

- શરીર પર સોજા- મો અને આંખોની આજુબાજું
- પેશાબ ઓછો થવો.
- પેશાબમાં બળતરા થવી.
- પેશાબમાં લોહી અથવા પરૂ આવવું
- રાત્રે વારંવાર પેશાબ કરવા ઉઠવું
- ભૂખ ઓછી લાગવી.
- ઉલ્ટી, ઉબકા થવા
- નબળાઈ, કમરનો દુખાવો થવો.

કિડની ફેલ્યર:-

જયારે બંન્ને કિડની નુકશાન ના કારણે લોહી શુધ્ધીકરણનું કાર્ય ન કરી શકે ત્યારે તેને કિડની ફેલ્યર કહેવાય છે.

કિડની ફેલ્યર ના બે પ્રકાર છે.

(૧) Acute કિડની ફેલ્યર:- એમાં ટૂંકા સમયમાં જ બંન્ને કિડની નબળી પડે છે અથવા કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે. યોગ્ય દવા અને જરૂર પડે તો Temporary ડાયાલીસીસ થી કિડની ફરીથી કામ કરતી થઈ શકે છે.

(૨) Chronic કિડની ફેલ્યર :- એમાં કિડની પર નુકશાન લાંબાગાળામાં થાય છે, અને તે નુકશાન Non-Recoverable હોય છે Chronic કિડની ફેલ્યોરના અંતિમ સ્ટેજને એન્ડ સ્ટેજ કિડની ડીસીઝ (ESRD) કહેવામાં આવે છે.

જેમાં બે પ્રકારના ઈલાજ હોય છે.

(અ) ડાયાલીસીસ
(બ) કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

કિડની ફેલ્યરના કારણો:-

- ડાયાબિટીસ
- હાઈ બી.પી
- Glomerulonephritis
- વારસાગત રોગ-પોલિસિસ્ટક કિડની ડીસીઝ
- લાંબા સમય માટે લેવાતી અમુક દવાઓ(NSAIDS - દુખાવાની દવાઓ)
- પથરીની બિમારી
- બાળકમાં જન્મજાત મુત્ર માર્ગની બિમારીઓ

કિડની વિશે ખોટી માન્યતાઓ અને હકીકત

(પ્રશ્ન) કિડની ફેલ્યરમાં એક કિડની બગડે કે બંન્ને કિડની બગડે ?
(જવાબ) બંન્ને, કોઈપણ દર્દીની એક જ કિડની બગડી હોય તો તેમને કોઈ તકલીફ થતી નથી અને કિડનીનો રીપોર્ટ (Creatinine)નોર્મલ હોય છે.

(પ્રશ્ન) કિડનીની બધી બિમારીમાં સોજો આવે છે ?
(જવાબ): ના, ઘણી બિમારીમાં સોજા સિવાય ના લક્ષણ જેમ કે પેશાબમાં લોહી કે પસ આવવું અથવા પેશાબ વધારે પણ આવી શકે છે

(પ્રશ્ન) કિડની ના દર્દીઓ એ વધારે માત્રામાં પાણી પીવું જોઈએ ?
(જવાબ) ના,મોટા ભાગના કિડની ફેલ્યરના દર્દીઓએ ઓછું પાણી પીવું જોઈએ જેનાથી સોજા ના આવે, અમુક રોગો જેમ કે પથરી કે Diarrhea ના કારણે થતી કિડનીની બિમારીમાં વધું પાણી પીવું જોઈએ.

(પ્રશ્ન) મારી તબિયત સારી છે, એટલે મને કિડનીની બિમારી ના હોય ?
(જવાબ) કિડની ની બિમારી ના શરૂઆતના સ્ટેજમાં મોટા ભાગના દર્દીઓને કોઈ લક્ષણ હોતા નથી, એટલે રૂટીન ચેકઅપ કરાવતા રહેવું જોઈએ, અને શરૂઆતના સ્ટેજમાં બિમારીનું નિદાન અને સારવાર કરવી જોઈએ.

(પ્રશ્ન) એકવાર ડાયાલીસીસ કરવાથી હંમેશ માટે ડાયાલીસીસ કરાવવું પડે ?
(જવાબ) ના, જો Acute કિડની ફેલ્યર હોય તો તેમાં Temporary ડાયાલીસીસની જ જરૂર પડે છે.

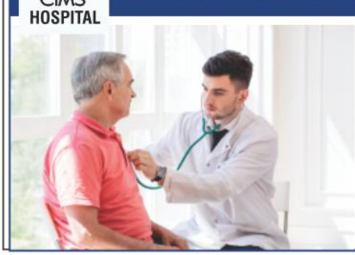
સૌજન્ય

ડૉ. રેચલ શાહ
MD (Medicine), DNB (Nephrology)
કન્સલટન્ટ નેફ્રોલોજીસ્ટ
(મો) +91 90990 62755

CIMS HOSPITAL

શું તમે હૃદયના કેલ્શિયમ સ્કોર વિશે જાણો છો ?

તમારા કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્શિયમ સ્કોર વિશે જાણો (સીટી એન્જીયો - CT Angio)



કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્શિયમ સ્કોર (CAC) નિરોગી
વ્યક્તિયોમાં ભવિષ્યના હૃદય સંબંધી ઘટનાઓમાં જોખમનું મૂલ્યાંકન માટે
બહુ જરૂરી નિશ્ચિત પરીક્ષણ છે.
જો તમે નીરોગી હોય તો તમે તમારા હૃદયમાં જામેલી
કેલ્શિયમ યુક્ત કોલેસ્ટ્રોલ ની માત્ર જાણવા માટે
આજે જ તમારા કોરોનરી આર્ટીનરી નું કેલ્શિયમ સ્કોરીંગ (CAC) કરો

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન કરો +91-79-3010 1008

CIMS News
Care & Cure
Volume-9 | Issue-101 | December 25, 2018

દર્દીના સીમ્સ હોસ્પિટલ વિશેના અભીપ્રાય

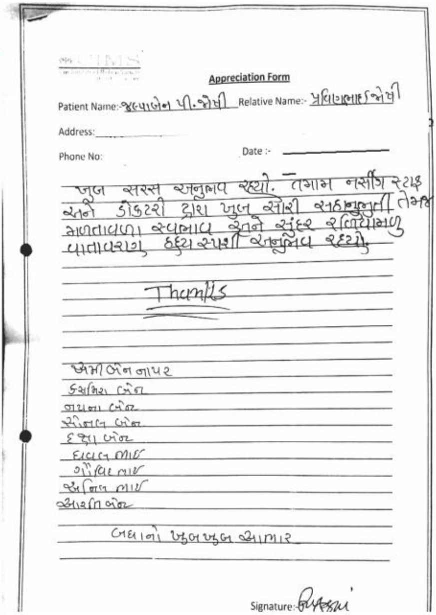
દર્દીનું નામ : જલ્પાબેન પી. જોષી

ખુબ સરસ અનુભવ રહ્યો. તમામ નર્સીગ સ્ટાફ અને ડૉકટરો દ્વારા ખુબ સારી સહાનુભુતી તેમજ મળતાવળા સ્વભાવ અને સુંદર રળિયામળુ વાતાવરણ હદય સ્પર્શી અનુભવ રહ્યો.

આભાર સહ..

અમીબેન નાપર । કસમિરાબેન । નયનાબેન । સોનલબેન । દક્ષાબેન
ધવલભાઈ । ગોંવિદભાઈ । અનિલભાઈ । આરતિબેન

બધાનો ખુબખુબ આભાર


Appreciation Form

Patient Name: જલ્પાબેન પી. જોષી Relative Name:- પ્રવિણભાઈ જોષી

Address:

Date :-

Phone No:

ખુબ સરસ અનુભવ રહ્યો. તમામ નર્સીગ સ્ટાફ અને ડોકટરો દ્વારા ખુબ સારી સહાનુભુતી તેમજ મળતાવળા સ્વભાવ અને સુંદર રળિયામળુ વાતાવરણ હદય સ્પર્શી અનુભવ રહ્યો.

Thanks

અમીબેન નાપર
કસમિરા બેન
નયના બેન
સોનલ બેન
દક્ષા બેન
ધવલ ભાઈ
ગોંવિદ ભાઈ
અનિલ ભાઈ
આરતિ બેન

બધાનો ખુબખુબ આભાર

Signature:

નાસ્તામાં બનાવો પાલક ઢોકળા

સામગ્રી :

- બેસન ૧ કપ
- પાલક -૨ ગુચ્છા
- દહી ૧/૨ કપ
- આદુ ૧ મધ્યમ
- સમારેલા લીલા ધાણા
- ૩ ચમચી તેલ
- ૨ ચમચી
- લીંબુ રસ ૧ ચમચી
- ઈનો એક વાટકી
- ખાંડ ૧ ચમચી
- મીઠુ સ્વાદ મુજબ વધાર માટે
- ૨ ચમચી તેલ રાઈ તલ
- કઢી લીમડો ૪-૫ પાન
- હિંગ ચપટી
- પાણી ૩ ચમચી

બનાવવાની રીત :

- સૌ પહેલા પાલકના પાન તોડીને જુદા મુકો, તેને બાફી લો પછી તેમાં આદુ અને લીલા મરચા નાખીને મિકસરમાં પેસ્ટ બનાવી લો. આ પેસ્ટ એક કપ હોવી જોઈએ.
- એક વાડકામાં બેસન, વાટેલા પાલક, દહી, મીઠુ, લીંબુનો રસ, ખાંડ અને તેલ નાખી સારી રીતે મિકસ કરો.
- હવે તેમા ઈનો નાખો યાદ રાખજો ઈનો નાખ્યા પછી તેને ફેંટ સહો નહી મિશ્રણ ને ૧૦ મિનિટ માટે મુકી રાખો.
- ત્યારબાદ ઢોકળા બનાવવાના સાંચામાં ઘી લગાવો અને મિશ્રણ નાખો.
- પછી ઢોકળાને ૧૫ મિનિટ માટે સ્ટીમમાં બાફો અને જ્યારે થઈ જાય ત્યારે તેને ૧૦ મિનિટ ઠંડુ કરીને બાજુ પર મુકી દો.
- હવે પેનમાં તેલ નાખી ગરમ કરો તેમા રાઈ-કઢી લીમડો-હિંગ-તલ નાખીને વઘાર કરો.
- પછી ગેસ બંધ કરો અને તેને ઢોકળા પર નાખી દો.
- પછી ઢોકળાને ચોરસ કાપી લો અને ચટણી કે સોસ સાથે સર્વ કરો.

સીમ્સ નીઓનેટલ અને પીડિયાટ્રીક ક્રિટિકલ કેર

CIMS Kids

- ગુજરાતનું અગ્રણી સેન્ટર કે જ્યાં બાળકોની તમામ પ્રકારની બિમારીઓ / આકસ્મિક ઈજાઓની સારવાર માટે 24 X 7 અત્યાધુનિક સુવિધા
- બાળકોની શસ્ત્રક્રિયાઓ અને ત્યારબાદની સારવાર જેમ કે હૃદય, મગજ, સ્પાઈન, આંતરડા, ટ્રોમા અને જન્મજાત અસંગતિ વગેરે માટે અનુભવી ટીમ
- બાળકોમાં થતા ફેફસા અને એરવેની બીમારી માટે, મિનીમલ ઈન્વેસીવ તકનિક સાથે, ફાઈબર ઓપ્ટિક દુરબીન દ્વારા (Fibre Optic Bronchoscopy) નિદાન માટેનું ગુજરાતનું એક માત્ર સેન્ટર

પીડિયાટ્રીક આપાતકાલીન પરિવહન વ્યવસ્થા:

નીઓનેટલ અને પીડિયાટ્રીક

24 કલાક આપાતકાલીન સેવાઓ

કન્સલટન્ટ પીડિયાટ્રીશ્યન માટે સંપર્ક કરો

+91-98244 50000, +91-97234 50000

ફેફસાના જટિલ રોગો અને એક્યુટ રેસપાયરેટરી ડીસ્ટ્રેસ સિન્ડ્રોમ (ARDS) પ્રભાવિત બાળકો ની સારવાર માટે આધુનિક સુવિધાઓ

હાઈ ફ્રિકવન્સી વેન્ટીલેશન ફેસીલીટી, પીડિયાટ્રીક એક્સ્ટ્રા કોર્પોરીઅલ મેમ્બરેન ઓક્સીજનેશન (ECMO), નાઈટ્રીક ઓકસાઈડ, HFOV વગેરે.

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +91-79-3010 1008 | મોબાઈલ : +91-98250 66661
સમય : સવારે 09:00 થી સાંજે 07:00 સુધી (સોમ થી શનિ) | ઈમેલ : opd.rec@cimshospital.org

સીમ્સ ઓર્થોપેડીક્સ

મચકોડ ઘા સાંધા અકસ્માત ઈજા ખેંચ

સંપૂર્ણ સારવાર

- જટિલ ફ્રેક્ચરની સારવાર
- જોઈન્ટ રીપ્લેશમેન્ટ - જટિલ અને સુધારણા
- વિશેષ્ટાતાઓ : હાથ, પગના ઘૂંટણ, પીડિયાટ્રીક ઓર્થો,
- ઓર્થોપેડીક કેન્સર
- આર્થોસ્કોપી અને સ્પોર્ટ મેડીસીન
- નિષ્ફળ ઓર્થોપેડીક સર્જરીઓનું પુનરાવર્તન

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +91-79-3010 1008 | મોબાઈલ : +91-98250 66661
સમય : સવારે 09:00 થી સાંજે 07:00 સુધી (સોમ થી શનિ) | ઈમેલ : opd.rec@cimshospital.org

CIMS News
Care & Cure
Volume-9 | Issue-101 | December 25, 2018

CIMS
Care Institute of Medical Sciences
Earning Trust with World-Class Practices

CIMS News Care & Cure Registered under RNI No. GUJBIL/2010/39100
Published 25th of every month
Registered under Postal Registration No. GAMC-1813/2017-2019 valid upto 31st December, 2019 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. CPMG/GJ/102/2017-2019 valid upto 31st December, 2019

If undelivered Please Return to

CIMS Hospital
Nr. Shukan Mall, Off Science City Road,
Sola, Ahmedabad-380060.
Phone : +91-79-2771 2771-72
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

CIMS HOSPITAL

ઈન્ટરનેશનલ ગોલ્ડ સીલ ઑફ ક્વોલીટી

JCI (USA)

અમદાવાદ શહેર ની એક માત્ર મલ્ટી-સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ

એક વિશ્વાસ ગુણવત્તાનો...

સીમ્સ ફાઉન્ડેશન દ્વારા આયોજીત મેડીકલ કેમ્પ

ધી કાલુપુર કોમર્શીયલ કો. ઓપરેટીવ બેંક તથા સીમ્સ ફાઉન્ડેશન અમદાવાનાં સંયુક્ત ઉપક્રમે અમદાવાદ ખાતે યોજવામાં આવેલ હતો.

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 Fax: +91-79-2771 2770.
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.