

CIMS NEWS

CARE & CURE

Volume-11 | Issue-125 | December 25, 2020

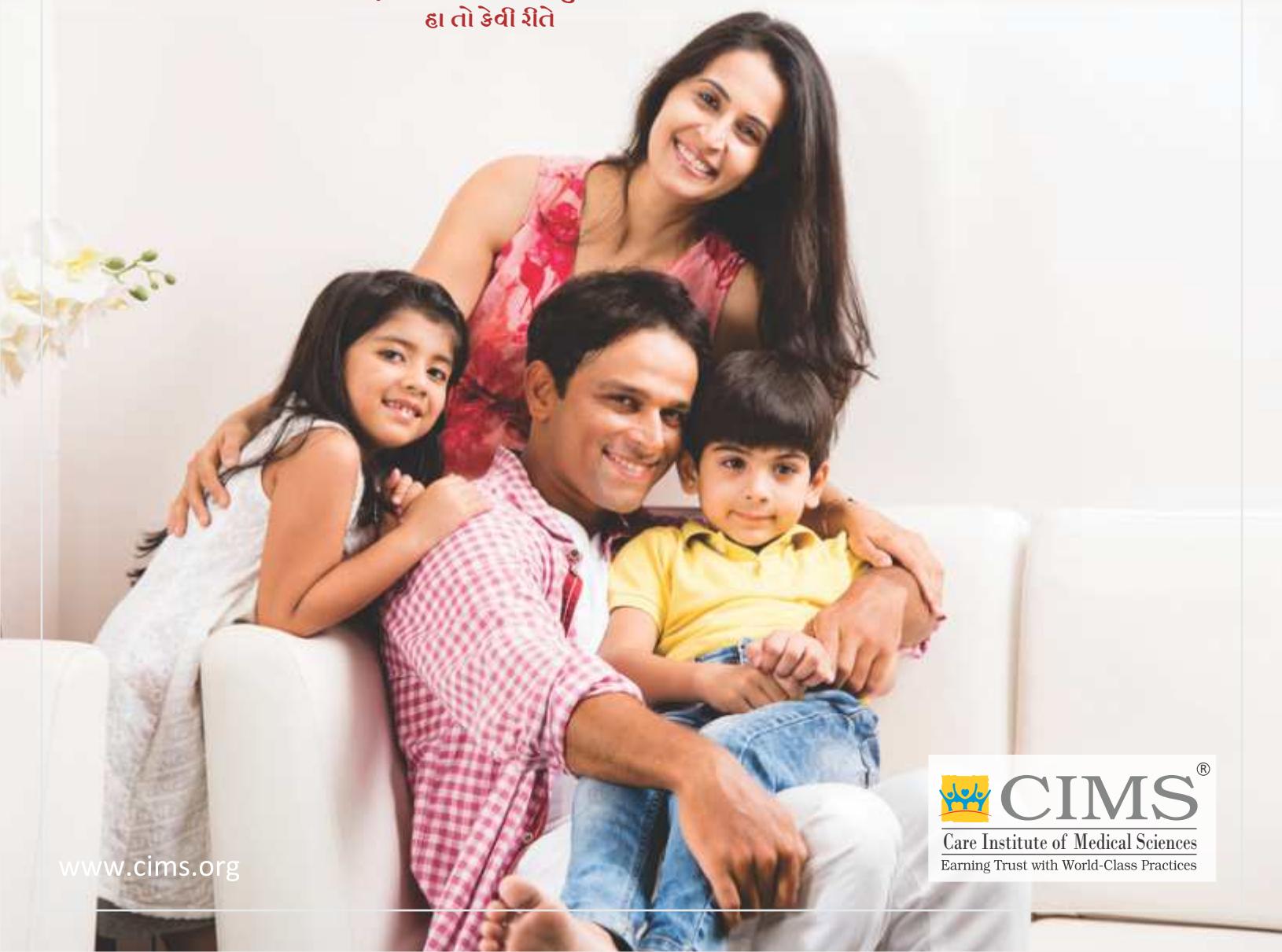
અંદર ના પાણામાં :



એકવીસમી સંદીની જરૂરિયાત:
યોગ અને ધ્યાન

શુ તમે અટકાવી શકો છો ? કોરોના મહામારી અને ડાયાખીઠીસ:
કમર, પીઠ અને ગરદનનો દુખાવો ? જેખમો અને બચાવના ઉપાયો
ણા તો કેવી રીતે

વર્લ્ડજેનોટિક કાઉન્સેલર
અવેરનેસ ડે



એકવીસમી સંદીની જરૂરિયાત: યોગ અને ધ્યાન



ધ્યાન : તબીબી વિજ્ઞાનની દ્રષ્ટીએ

ધ્યાન દરમિયાન વ્યક્તિત્વના શરીર તથા મનની જુદી જુદી પ્રણાલીઓ જેવી કે અંતઃઆવી, ચચ્ચાપચચ, શ્વસનતંત્ર, ઇધિરાભિસરણતંત્ર, જ્ઞાનતંત્રાંથી, ચેતાતંત્ર વગેરે પર ધનિષ અસરો પડે છે. લોહીના વિવિધ પરીક્ષણો તથા ECG, EEG, MRI, rCBF, SPECT વગેરે જેવી અધ્યતન ટેકનોલોજીથી નીચેના મુદ્દા જાળવા મળ્યા છે.

- વાસોપ્રેસીન, ગાબા, સીરોટોનીન, ડોપામીન જેવા અંતઃઆવોનું પ્રમાણ વધે છે. સ્ટ્રેચેડ, એફ્રીનાલીન, નોર એફ્રીનાલીન જેવા અંતઃઆવોનું પ્રમાણ ધટે છે.
- ચચ્ચાપચચની પ્રક્રિયાઓ ખૂબ ધીમી પડે છે. આથી શરીરની ઓક્સિજન અને ખોરાક માટેની જરૂરીયત ધટે છે.
- શ્વાસ અને નાડી ધીમાં પડે છે. છદ્ય અને ફેફસાંને ઓછું કામ કરતું પડે છે.
- મનની અંદર આલ્ફા અને થીટા તરંગો જમે છે. તે મનની શાંત તથા સજાગ અવસ્થા ના ધોતરક છે.
- ઉરચ વિચારો, એકાગ્રતા અને શાંતિ (સાત્ત્વિકતા) માટે કાર્યરત મનના આગળના ભાગમાં લોહીનો પ્રવાહ વધે છે. જ્યારે સાંસરિક (રાજ્યસ્-તમસ્) વ્યવહારો માટે જવાબદાર એવા મનના બંને બાજુના ભાગમાં લોહીનો પ્રવાહ ધટે છે.
- ચેતાતંત્રના જે ભાગ પર આપણો કાબૂ નથી, ત્યાં પણ આપણો કાબૂ આવે છે. તાણ જન્માવનારી Sympathetic Nervous System ની સક્રિયતા ધટે છે અને માનવીને શાંત -સ્વસ્થ બનવામાં મદદ કરતી Parasympathetic Nervous System વધારે સક્રિય બને છે.

યોગ અને ધ્યાન : તબીબી ઝાયદા

યોગ અને ધ્યાનની નીચેની માંદગીઓમાં ઝાયદો થયાના તારણો જુદા જુદા સુશોધનો છારા તબીબી જગત પાસે છે. અમુક માંદગીમાં સંપૂર્ણ તથા અનેક માંદગીમાં અંશાત: સુધારો થયાના આધાર છે, આમ થવાથી શક્ય છે કે દવાઓની જરૂરતમાં ધટાડો થાય.

- હૃદયની બિમારીઓ: લોહીનું ઉંચુ દબાણ, હૃદયશૂષુણ, હૃદયરોગનો હુમલો
- શ્વસનતંત્રની બિમારી : દમ
- પેટ અને આંતરડાના રોગો : છાતીમાં /પેટમાં બળતરા (હાઈપર એસિડોટિ), ઝાડા, કબજીયાત
- માનસિક બિમારીઓ: માઈગ્રેન, તણાવ, હંતાશ અને વ્યાકુળતા (Tension, Depression, Anxiety)
- ઝીઓના પ્રણો : કુમારિકામાં માસિકાંના ની શરૂઆત વખતે થતા પ્રણો, મેનોપોઝ વખતે અને પછી થતા પ્રણો
- એલર્જ અને ચામડી ના પ્રણો
- સ્નાયુ અને હાડકાના પ્રણો, વા

યોગ અને ધ્યાનનો સૌથી વધારે ઝાયદો કશી બિમારી ન ધરાવતી વ્યક્તિત્વને થાય છે, આજીવન સ્વસ્થ રહેવામાં યોગ અને ધ્યાનની ખૂબ મદદ મળે છે.

અમેરિકન હાર્ટ એસોસિયેશન (AHA), નેશનલ હાર્ટ, લંગ એન્ડ બ્લડ ઇન્સિટ્યુટ (NHLBI-USA), અમેરિકન પેરીન સોસાયટી, જનરલ ઓફ પેરીન, એસોસિયેશન ઓફ સિલિપ સોસાયટીસ, અમેરિકન જર્નલ ઓફ હાઈપરટેન્શન, કેનેડિયન સેન્ટર ફોર એડિક્શન એન્ડ મેન્ટલ હેલ્થ, જર્નલ ઓફ સાયકોન્યૂરોએન્ડોક્રોનોલોજી, અમેરિકન જર્નલ

ઓફ કાર્ડ્યોલોજી, જર્નલ ઓફ અમેરિકન મેડિકલ એસોસિયેશન, જર્નલ ઓફ પર્સનાલિટી એન્ડ સોલિયાલ સાયકોલોજી, જાહોન હોપાન્ડિન્સ મેડિકલ સેન્ટર વગેરે જેવી વિશ્વભરની અનેક ખ્યાતનામાં તબીબી સંસ્થાઓ અને પ્રકાશનોએ યોગ-ધ્યાનના ઝાયદાઓ સ્વીકારીને પ્રમાણિત રીતે રજૂ કરેલા છે.

યોગ અને ધ્યાન : એનિક જીવનમાં ઝાયદા

માનવીને સ્વસ્થ જીવન જીવનમાં મદદરૂપ થાય તેવા અસંખ્ય ઝાયદાઓ નિયમિતપણે યોગ-ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી મળે છે.

- માનસિક-શારીરિક સ્વસ્થની સાથે ભાવાત્મક અને આધ્યાત્મિક સ્વસ્થ પણ સારુ થાય છે. માનવીના IQ, EQ અને SQ માં સુધારો થાય છે.
- ગુસ્સો, શંકા, ભય, ચીડિયાપણું, ઈર્ધા, હતાશા જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ ઉપર કાબૂ આવે છે.
- પ્રેમ, કરણા, સહનશીલતા, ક્ષમા-ભાવના, સાંદગી, નિર્મલતા જેવી હકારાત્મક બાબતોનો જીવનમાં વિકાસ થાય છે.
- તાણ ધટે છે અને એકાગ્રતા તથા સૂક્ષ્મતા વધે છે.
- વ્યક્તિત્વ Reactive માંથી Proactive બને છે.
- વ્યક્તિત્વને પોતે જે વ્યવસાય -કામ કરતો હોય ત્યાં વધારે ખુશીનો અનુભવ થાય છે. તેનું કાર્ય દીપી ઉઠે છે.
- માનવીય સંબંધો વધારે પ્રેમ અને સુમેળભર્યા બને છે.
- જીવન પ્રત્યે હકારાત્મક અભિગમ કેળવાય છે.
- માનવી પોતાના શરીર અને મન પર વધારે કાબૂ ધરાવતો થાય છે.
- અંદરથી શાંતિ તથા આનંદનો અનુભવ થાય છે.

લખતાં અંત ન આવે એટલા અને એવા ઝાયદા ધ્યાનની થાય છે.

બે સ્ટેશનો વરચે થતી ટ્રેન યાગ્રા જેવું આપણું જીવન છે. આપણે સહુ જન્મ નામના સ્ટેશનની ટ્રેનમાં બેસીએ છીએ અને મૃત્યુ નામના સ્ટેશન પર ઉત્તરી પડીએ છીએ. આવા સીમિત જીવનમાં અસીમિત ઊંચાઈએ પહોંચાવા યોગ અને ધ્યાન ની ખૂબ આવશ્યકતા છે.

સૌજન્ય

ડૉ. અનિશ ચંદરાણા

MD, DM (Cardiology), FACC

ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડ્યોલોજીસ્

મો. +91-98250 96922

ઈમેલ: anish.chandarana@cims.me

CIMS MEDICITY[™]



Approx 6,50,000 Sq.ft and Massive Basements
Over 1,50,000 Sq.ft

24X7 SAFE DESTINATION
FOR ALL MULTI-SPECIALITY SERVICES



સીમસા હોસ્પિટલ

**WORLD'S
BEST
HOSPITALS**

2020

Newsweek

POWERED BY
statista

CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCE

અમેરિકા ન્યૂગ્વીક મેગેજિન (૨૦૨૦)માં
ભારત અને વિશ્વની શ્રેષ્ઠ
હોસ્પિટલોમાંની એક તારીકે સ્થાન

સિમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે દાખલ થયેલ ૬૦ વર્ષના કોવિડ પોઝિટિવ દર્દીના સાજ થવા વિશેની વાત.



સાલ ૨૦૨૦ એ સાલ ૧૯૭૮ ની જેમ વિશેખ છે, કારણ કે આંદું સો વર્ષમાં ફક્ત એક જ વાર થાય છે. પૂરી દુનિયામાં સાલ ૨૦૨૦ ને કોવિડના રોગચાળાના વર્ષ તરીકે ચાદ કરવામાં આવશે. આ ક્ષણે પણ, દ્વારા ઉપરની વચ્ચે વાળા પુરલો અને ઔંઝોને દરે રહેવા વિનંતી કરવામાં આવે છે; સાવચેત રહે, કારણ કે વૃદ્ધ વર્ગના દર્દીઓ માં આ ગંભીર એકચ્યૂટ રેસ્પિરેટરી સિન્ક્રોમ કો.વી. -૨ નો ચેપ લાગવાના પરિણામો નબળા છે. વૃદ્ધ દર્દીઓનું મૂલ્યાંકન કરવું અને સારવાર આપવી પડકારજનક હોય છે કારણ કે તેઓ ખાસ કરીને સાર્સ/એસએઆરએસ કો.વી. -૨ ના ચેપના પ્રતિકૂળ કિલનિકલ પરિણામો પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય છે. વચ્ચે સાથે તે વ્યક્તિમાં પહેલેથી અસ્તિત્વ ધરાવતી વધારાની તબીબી સ્થિતિઓ તેઓની સારવારના વિકલ્પોને જાટિલ બનાવે છે. પુરુષ જાતિ અને કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિસીજ, ડાયાબિટીસ, હાયપરટેન્શન, કોનિક કિડની ડિસીજ, સ્થૂળતા, અને ફેફસા સંબંધિત રોગ જેવી કો-મોર્બિડીટીજ નબળા પરિણામો આવવા સાથે સંકળાયે લા છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ માં, રોગપ્રતિકારક શક્તિની ઉણાપ અને મોર્બિડ ડિસાર્ક્રીસ વાયરલ-પ્રેરિત સાચટોકીન તોફાનને પ્રોત્સાહિન આપવાની સંભાવના ધરાવે છે, જે જીવલોણ શ્વસન પ્રક્રિયાની નિષ્ફળતા અને એકથી વધુ શરીરની પ્રણાલીઓના સમાવેશમાં પરિણામે છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ માટે તેઓના વ્યક્તિગત તબીબી ધર્તિહાસ અને એકજ તબીબી સ્થિતિ માટે ધણી બધી દવાઓ સાથે સારવાર કરવી ના આધારે પ્રારંભિક નિદાન અને વ્યક્તિગત ઉપચારાત્મક સંચાલન એ સારવાર માટેના વિકલ્પો છે. જો વૃદ્ધ લોકોની વહેલી સારવાર કરવામાં આવે તો મુશ્કેલીઓ વિના તેઓના સ્વાસ્થ્યની પુનઃ પ્રાસ્તિ જરૂરી થાય છે. વચ્ચના પરિબળ અને એક વ્યક્તિમાં એક સાથે એકથી વધુ દીર્ઘકાલીન અને તીવ્ર બીમારીઓની હાજરી હોવી ને દ્વારાનમાં લેતા, શક્ય હોય તેટલી વહેલી

તકે તબીબી સહાયની મેળવવાથી તેઓને સ્વસ્થ થવામાં સહાય મળે છે.

અહીં અમે એક ૬૦ વર્ષીય સર્જન, કે જેઓ કો-મોર્બિડીટીજ સાથે અને કોવિડના ચેપ સાથે સિમ્સ કોવિડ કેર સેન્ટરમાં દાખલ થયા હતા, તેઓના સ્વાસ્થ્યની સફળ પુનઃ પ્રાસ્તિ વિશેની વાત પ્રસ્તુત કરીએ. આ વૃદ્ધ સર્જન હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને મગજ અને કરોડરઙ્કુસ સિવાયની શરીરની નસોને થયેલ નુકસાનના કારણે થયેલ વિફૃતિ નો જાણીતો કેસ છે. છેલ્લા ૪-૫ દિવસથી તેઓને કફ, નબળાદ, ઓછા તાપમાન વાળા તાવ અને માથાનો દુખાવો થવાની ફરિયાદ હતી. તેઓના કોવિડ પરીક્ષણાનું પરિણામ સકારાત્મક હતું. આ સર્જનને સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ, ગુજરાત, ભારત ખાતે સિમ્સ કોવિડ કેર ચૂપ હેઠળ એક અલગ સુસ્થાપિત ૧૦૦ પથારીવાળા કોવિડ માટેના ખાસ એકમ (વેસ્ટ વિંગ) માં દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા. તેઓ નિષ્ણાતો અને અનુભવી ડોક્ટરોની ટીમની સક્ષમ સંભાળ હેઠળ હતા જેમાં ફિઝિશિયન્સ, ઇન્ટેન્સિવિસ્ટ્ર્સ, પલ્મોનો-લોજિસ્ટ્ર્સ, ચેપી રોગના નિષ્ણાતો, રેડિયો-લોજિસ્ટ્ર્સ, પેથોલોજિસ્ટ્ર્સ, માઇક્રોબાયોલોજિસ્ટ, ફિઝીયોથેરાપિસ્ટ, ડાયેટિશિયન મનોવિજ્ઞાનિકો શામેલ હતા.

કોવિડનું સંચાલન

ઇન-હાઉસ મલ્ટી-સ્લાઇસ હાઇ રિઝોલ્યુશન કોમ્પ્યુટર ટોમોગ્રાફી (એચેયારસીટી) સ્કેનના તારણો લાક્ષણિક કોવિડ - ૧૯ વ્યુમોનિયા સૂચ્યા રહ્યા હતા. કાવિડ - ૧૯ માટેના ઇન્ફ્લેમેટોરી માર્ક્સ સહિતના લોહીના પરીક્ષણો પણ કરવામાં આવ્યા હતા. ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ અંડ મેડિકલ રિસર્ચ ની માર્ગદર્શિકાને અનુરૂપ હોસ્પિટના પ્રોટોકોલ મુજબ દર્દીને અલગ રાખવામાં આવ્યા હતા અને કાવિડ - ૧૯ વ્યુમોનિયા માટેની સારવાર શરીર કરવામાં આવી હતી. દર્દીની સારવાર રેમડેસિવીર - એક એન્ટિ-વાયરલ દવાના

ઇન્જેક્શન, કલેક્સ-એનના ઇન્જેક્શન, ટેબલેટ જિંકોવિટ, ટેબલેટ વિટામીન-સી અને વ્યુમેનિયાના ઉપયાર માટેના અન્ય સહાયક દવાઓ સાથે કરવામાં આવી હતી. તેઓ હોસ્પિટલમાં દાખલ હતા તે દરમ્યાન લોહીમાં આ૦ક્સીજનની માઝા ના સ્તરને ૬૬% - ૮૮% ની વરચે જાળવવામાં આવ્યું હતું. તે સમય દરમ્યાન કોઈ પણ પ્રકારના કોઈ બનાવો વગરના પ દિવસ માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ રહ્યા હત્યા પણ કરે છે તે સ્થિર હોય તેવી સ્થિતિ સાથે રજા આપવામાં આવી હતી.

નિર્જદ

સિમ્સ કોવિડ કેર સેન્ટરમાં દાખલ થયેલ હાયપરટેન્શન અને મગજ અને કરોડરઙ્કુસ સિવાયની શરીરની નસોને થયેલ નુકસાનના કારણે થયેલ વિફૃતિની એક વ્યક્તિમાં એક સાથે એકથી વધુ દીર્ઘકાલીન અને તીવ્ર બીમારીઓની હાજરી હોવી ધરાવતા ૬૦ વર્ષીય સર્જનનો અનુભવ સૂચ્યા છે કે, કોવિડ - ૧૯ થી સંક્રમિત વૃદ્ધ દર્દીઓની સારવાર કરતી વખતે નિયમિત એન્ટિવાયરલ થેરાપી ઉપરાંત સમયસર તપાસ થવી અને સારવાર શરીર થવી એ બંને નિર્ણાયક બાબતો છે. લાભકારક અને સમયસર ઉપચારાત્મક નિર્ણયોને લક્ષ્યમાં રાખીને વૃદ્ધ વચ્ચેસ્કોની સારવાર કરતાં સમયે તેઓ પ્રત્યે વ્યક્તિગત અભિગમ રાખવો જોઈએ. કાવિડ - ૧૯ માટેની વિશિષ્ટ સારવારમાં વધુ પ્રગતિ ન થાય ત્યાં સુધી, એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે વૃદ્ધ લોકો એ કાવિડ - ૧૯ ના રોગચાળા દરમ્યાન સાવચેત રહેવું જોઈએ.

સિમ્સ કોવિડ કેર સેન્ટરમાં વ્યાપક અને સમયસર તબીબી સંભાળ સાથે, અમે શ્વસન પ્રક્રિયામાં સહાય માટે આદસીયુમાં દાખલ કરવા પડે તેની સંભાવનાઓને ઘટાડી છે, જેના પરિણામે કોવિડ - ૧૯ ના વૃદ્ધ દર્દીઓમાં અનુકૂળ પરિણામ આવે છે.

શું તમે અટકાવી શકો છો ? કમર, પીઠ અને ગરદનનો દુખાવો ? હા તો કેવી રીતે



મિત્રો, આજે મેડીકલ સાયન્સ ટ્રીટમેન્ટ કરવા કરતા પ્રિવેન્સ્ (આગોતર અટકાવવુ) માં આગળ વધી રહ્યું છે. રોગ/તકલીફ થાય અને સારવાર કરતી એ કરતાં રોગ કે તકલીફો જ ના થાય કે થાય તો ઓછામાં ઓછી સારવારથી સારી થાય એ જ મહત્વનું છે. આજે આપણે વાત કરીશું કમર, પીઠ અને ગરદનના દુખાવા વિશે, ખાસ કરીને તેને કેવી રીતે અટકાવી શકાય.

સામાન્ય રીતે જોવા મળ્યું છે કે 80% દર્દીઓ એમની ખોટી જીવનશૈલી/કામ કરવાની પદ્ધતિ/ખોટી ટેવો જેવી કે ઉંઘવાની, બેસવાની, ઉભા રહેવાની વગેરે વગેરે ને કારણે હેરાન થતા હોય છે.

રોજુંદા જીવનમાં આપણે કઈ કઈ ભૂલો જાણે અજાણે કરતા હોઈએ છીએ જેમ કે બેડમાં સુવા જઈએ ત્યારે અને બેડમાંથી ઉત્તી વખતે સાચી રીત એવી છે કે બેડ પર સુવા જઈએ ત્યારે પહેલાં એક પડખેથી સુઈ અને પછી સીધા સુંધરું હોઈએ. એજ રીતે ઉંઘતી વખતે પડખું ફરીને પછી એક તરફથી બેઠા થવું હોઈએ. સીધા સુઈ કે સીધા ઉભા ના થવું હોઈએ. બેડ ઉપર વાંચવા કે ઓફીસના કામ કે ટીવી જોવા ના બેસવું હોઈએ. સોફામાં લાંબા ખસીને ટળીને ના બેસવું હોઈએ, સોફાના હેન્ડલ પર માથું રાખીને ન સુંધરું હોઈએ, હંમેશાં પીઠ, ગરદન સીધા રહે અને પીઠ બેક રેસ્ટ સાથે અડીને સમાંતર રહે તેજ રીતે બેસવું હોઈએ.

તમારી ઓફીસમાં ટેબલની હાઈટ/ ખુરશીની હાઈટ તમારી હાઈટ પ્રમાણે માપસર ગોઠવેલ હોવા હોઈએ તમારી ખુરશી ચેર એડજેસ્ટેબલ હોવી હોઈએ, કોમ્પ્યુટર સ્ક્રીન પ્રોપર હાઈટ અને ડીસ્ટન્સ પર રાખેલ હોવા હોઈએ, કોમ્પ્યુટર પર કામ કરતી વખતે તમારા હાથને ખુરશીના હેન્ડલ પર બરાબર સપોર્ટ કરેલા હોવા હોઈએ, લાંબો સમય એકજ પોઝિસનમાં કામ કરવા કરતા થોડા થોડા સમયે વરચે વરચે કામ થોડું બદલી લઈ કામ કરવાની ટેવ રાખવી હોઈએ. મોબાઇલ ફોનને હેન્ડ ફી કરી ઉપયોગમાં લેવો હોઈએ જેથી વાત કરતા કરતા બંન્ધે હાથ ફી રાખી બીજા કામોપણ કરી શકો.

બહેનો માટે કીચનના પ્લેટફોર્મની ઉંચાઈ તમારી હાઈટ પ્રમાણે અનુકૂળ હોવી હોઈએ. વોસ બેઝીંગ્સ ની હાઈટ અને તેમાં નળની પોગ્ઝિસન પણ અનુકૂળ રીતે જ હોવી હોઈએ, કીચન અને કબાટમાં વસ્તુઓ એ રીતે રાખો કે જેથી હંમેશાં અને વારંવાર વાપરવાની વસ્તુઓ તમે તમારી છાતીના લેવલે રાખી શકો. ભારે વસ્તુઓ નીચેની તરફ રાખો ઓછી વપરાતીવસ્તુઓ વજનમાં હલકી વસ્તુ ઉપર તરફ રાખો. જેથી દિવસમાં ઓછા માં ઓછી વખત વાંકાવળવાની કે ઉંચા થવાની જરૂર પડે.

ઉંમર વધતાં અને હાલ આપણી બદલાયેલી લાઈફસ્ટાઇલ અને ક્રૂડ હેબીટ થી ઓસ્ટીઓપોરોસિસ (હાડકાની નબળાઈ, હાડકા પોચા પડી જવા) અને વિટામીન D3, B12 અને કેલ્વીયમ ની ઉણપ કદાય 60 % થી 65 % લોકોમાં જોવા મળે છે તેથી તેના ચોગ્ય રીપોર્ટ કરાવી દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે લેવી જોઈએ, ડાયાબીટીસ, થાઇરોડ, અને આથ્રાઈટસ જેવી બિમારીઓની સારવાર ડોક્ટરની દેખરેખ થી જ કરવી જોઈએ. સૌંધી અગત્યનું, બેઠાડું જીવન દૂર કરી દરશોજ કસરતો જેમાં ગરદન, પીઠ, અને કમરની સ્ટ્રેચિંગ એકસરસાઈંગ, વોકીંગ, સાયકલિંગ, સ્વીમીંગ વગેરે વગેરે જીવનમાં આદત બનાવી લેવી જોઈએ. વજન ના વધે અને મેદસ્વીતા ન આવે તે દ્વારાનમાં લેવું અને વ્યસનો જોવા કે આઓક્ઝોલ, સ્મોકિંગ, ટોબેકો થી દૂર રહેવું હોઈએ કારણ કે એનાથી આસ્ટોપોરોસિસ વધે છે.

કોરોના પેન્ડેમીક આપણાને ધાણું શીખવ્યું છે, જુંદગી, જીવન અને તંદુરસ્તી કેટલી અગત્યની છે અને ખરેખર જીવનમાં કેટલી વસ્તુઓની જરૂર તો પછી આજ થી જ જાગી જઈએ અને આપણા માટે આપણે જ કદ્ય કરીએ.

સોજન્ય

ડૉ. ટી.કે.બી. ગણપથી

MS (Gen), DNB (Neurosurgery)

Apollo Hospital, Chennai

Fellow FHU Japan

બેન (મગજ) અને સ્પાઈન (કરોડરજ્જુ) સર્જન

મો. +91-98795 26241

ઈમેલ: ganapathy.bala@cimshospital.org

કોરોના મહામારી અને ડાયાબીટીસના જોખમો અને ભચાવના ઉપાયો



કોરોના વાયરસ રોગ ૨૦૧૯ અથવા કોવિડ-૧૯ એ ચેપી રોગ છે જે તાજેતરમાં જ શોધાયેલ નોવેલ કોરોના વાયરસ દ્વારા ફેલાય છે. આ નવા વાયરસથી થતા રોગની સૌ પ્રથમ શરૂઆત ડિસેમ્બર ૨૦૧૯ માં ચીનના વુહાન પ્રાંતમાં થઈ હતી. પરંતુ ત્યારબાદ તે ભારત દેશ સંસ્કૃત ૧૯૦ થી વધુ દેશોમાં ગ્રહણ કરી રહેલું હતું, અને હજુ પણ ફેલાય રહ્યો છે.

કોવિડ-૧૯ નો રોગ નીચે જણાવેલી રીતે આ રોગથી પીડિત વ્યક્તિત્વમાંથી અન્ય વ્યક્તિત્વમાં ફેલાઈ શકે છે.

- રોગથી પીડિત વ્યક્તિત્વના હાથને સ્પર્શ કરવો અથવા તેની સાથે હાથ મિલાવ્યા બાદ તમારા હાથ ધોતા પહેલાં તમારા મોં, નાક અથવા આંખો ને સ્પર્શ કરવો.
- કોવિડ-૧૯ વાળા વ્યક્તિત્વને ખાંસી, છીંક, આવે તો તેમના દ્વારા વાયરસ હવામાં ડ્રોપ્લેટ ના સ્વરૂપમાં ફેલાય છે અને અન્ય લોકો શ્વાસ લેતા હોય ત્યારે તેમનામાં ફેલાય છે.

આ વાયરસના ચેપના સૌથી સામાન્ય લક્ષણો તાવ, થાક, અને સૂકી ખાંસી છે. કેટલાક દર્દીઓમાં માંસપેશીઓમાં દુખાવો અથવા શરૂદી, છીંક, ગળામાં દુખાવો અથવા ઝાડા થઈ શકે છે. મોટાભાગના લોકોમાં હળવા લક્ષણો હોય છે અને કોઈ વિશેષ સારવારની જરૂર વગર સ્વરૂપ થાય છે. એક અંદાજ મુજબ દર દશમાંથી એક કે બે વ્યક્તિત્વ ગંભીર રીતે બિમાર પડે છે. જેના કારણે ન્યુમોનિયા, શ્વાસ લેવામાં તાકલીફ, એ.આર.ડી.એસ અને અંતે મુખ્યમાં પણ થઈ શકે છે. ખાસ કરીને ડાયાબિટીસવાળા દર્દીઓ, મોટી ઉંમરના દર્દીઓ, કેન્સર, હંદયરોગ, કિડનીના રોગ, અને ફેફસાની બિમારી ધરાવતા લોકોમાં આ વાયરસ વધુ ગંભીર લક્ષણો અને સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે. ડાયાબિટીસના લોકોને સામાન્ય રીતે આ વાયરસનો ચેપ લાગવાની સંભાવના

અન્ય લોકો જેટલી જ હોય છે. પરંતુ આ વાયરસનો ચેપ ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં ગંભીર લક્ષણો અને સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે. આ વાઈરસ ના ચેપને કારણે લોહીમાં ગ્લુકોગ્નુ પ્રમાણ વધ-ઘટ થવાની શક્યતાઓ રહે છે તદ્વિપરાંત ખાસ કરીને ટાઇપ-૧ ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં ડાયાબીટિક કીટોએસિડોસિસ (ડી.કે.એ)નું જોખમ વધે છે, અને જો તેની સમયસર સારવાર ન કરવામાં આવે તો તે જીવલેણ પણ નિવડી શકે છે.

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય અને તમને ખાંસી, તાવ, અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા આ બિમારીના લક્ષણો હોય તો તમારે તાત્કાલિક તમારા ડોકટર અથવા સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારીનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

બિમારીના દિવસોમાં ડાયાબિટીસની સારવાર માં ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો:

બિમારી વખતે ડાયાબિટીસની સારવાર કેવી રીતે કરવી તે બાબતે તમારા ડોકટર સાથે ચર્ચા કરવી તમારા માટે ખૂબ જરૂરી છે.

- વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવો અને ડીહાઇન્ડ્રેશન ન થાય રેન્જનું દ્યાન રાખો.
- નિયમિત અંતરે થોડું થોડું ખાવાની પ્રક્રિયા કરો. જો તમને પુરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી અને ખોરાક લેવામાં તકલીફ થઈ રહી હોય અથવા ઊંઠી થાય તો તાત્કાલિક તમારા ડોકટર અથવા નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્રનો સંપર્ક કરો.
- તમારી દવાઓ અંગે તમારી ડાયાબિટીસ કેર ટીમની સલાહને અનુસરો.
- નિયમિત રૂપે દરે ગ્લુકોમીટરથી લોહી માં ગ્લુકોગ્નુ માપો,
- લોહીમાં ગ્લુકોગ્નુ પ્રમાણ વધી જવાના લક્ષણો જેમ કે સામાન્ય કરતા વધું પેશાબ લાગવો, વધારે તરસ લાગવી, થાક લાગવો) થી પરિચિત રહો અને જો તમને આ લક્ષણો જણાય તો તરત તમારા ડોકટરનો સંપર્ક કરો.
- જો તમને ટાઇપ-૧ ડાયાબિટીસ છે, તો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોગ્નુ નું પ્રમાણ ઓછામાં ઓછા દર ચાર કલાકે માપો જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોગ્નુ પ્રમાણ વધારે હોય તો તમને વધારાના ઈન્સ્યુલિન ની જરૂર પડી શકે છે. જો લોહીમાં ગ્લુકોગ્નુ નું પ્રમાણ સંલંઘ બે વખત ૨૪૦ મિલીગ્રામ કરતા વધારે છે તો પેશાબમાં કીટોન

ચેક કરો. જો તમને ડાયાબીટિક કીટોએસિડોસિસ ના લક્ષણો (જેમકે પેટમાં દુખાવો, ઉબકા, ઊંઠી) જણાય તો તાત્કાલિક તમારા ડોકટર અથવા નજીકની હોસ્પિટલ કે આરોગ્ય કેન્દ્રનો સંપર્ક કરો.

- લોહીમાં ગ્લુકોગ્નું પ્રમાણ દાટી જવાના લક્ષણો (જેમ કે પરસેવો થવો, એકદમ ભૂખ લાગવી, અંખની સામે અંદારા આવવા, ધૂલારી થવી, નબળાઈ લાગવી વગેરે) થી વાકેફ રહી. જો તમને આ લક્ષણો જોવા મળે અથવા લોહીમાં ગ્લુકોગ્નું નું પ્રમાણ ૭૦ મિલીગ્રામ થી ઓછું હોય તો તરત જ ૧૫ ગ્રામ સરળ કાર્બોનિટ પદાર્થ લેવો.
- નિયમિત રીતે તમારા હાથ સાફ કરો. તમારી ઈન્જેક્શન લેવાની અને ગ્લુકોજ માપવાની જગ્યાઓ પાણી અને સાખું અથવા સ્પિશીટ થી સાફ કરો.

ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં ચેપ લાગવાની સિંથીમાં રાખવાની પૂર્વ ટોયારીઓ:

- તમારા ડોકટરો, હોસ્પિટલ, દવાની દુકાન અને તમારી વીમા અંગેની માહિતી હાથવળી રાખો.
- તમારી દવાઓના નામ અને ડોઝ લખી રાખો.
- ખાતરી કરો કે તમારી પાસે પુરતા પ્રમાણમાં જદ્દી દવાઓ છે. તમારી પાસે ઓછામાં ઓછા જે અછવાડિયા સુધીની વધારે દવાઓ હોવી જોઈએ
- ઈન્સ્યુલિનના ઈન્જેક્શન અથવા કાર્ટિઝ, ગ્લુકોમીટરની સ્ટ્રીપ, પેનની નિડલ, ઈન્સ્યુલિનની સિરીજ જેવી વસ્તુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં રાખો.
- તમારી પાસે પુરતા પ્રમાણમાં સાખું, હેન્ડ સેનિટાઈઝર હોવા જોઈએ. જો ન હોય તો વધારાના પુરવઠાને ભેગો કરો.
- હાઈપોલાયસિમીયા ની સારવાર માટે જરૂર ગ્લુકોગ્નુની ગોળીઓ, ગ્લુકોગ પાવડર અથવા પીપરની ગોળીઓ પુરતા પ્રમાણમાં હાથવળી રાખો.
- જો તમને ટાઇપ ૧ ડાયાબિટીસ હોય તો કીટોન સ્ટ્રીપ્સ પોતાની પાસે રાખો.
- તમારે બિમારી દરમિયાન શુ કરવાનું છે તેની બરાબર રીતે નોંધ રાખો.

સોજન્ય

ડૉ. વિવેક પટેલ

MD, DM (Endocrinology)

અન્ડોક્ષાયનોલોજીસ્ટ

મો. +91-9984112928

ઈમેલ: vivek.patel@cimshospital.org

વલ્ડ જેનેટિક કાઉન્સેલર અવેરનેસ ડે (વિશ્વ આનુવંશિક સલાહકાર જગ્યા દિવસ)



જેનેટિક કાઉન્સેલર અવેરનેસ ડે (આનુવંશિક સલાહકાર જગ્યા દિવસ) તા. ૧૨ નવેમ્બર, ૨૦૨૦ ના ગુરુવારના રોજ હતો

જેનેટિક કાઉન્સેલર અવેરનેસ ડે આનુવંશિક સલાહકારો વિશે લોકો ને જગ્યાત કરવા માટે અને આ ક્ષેત્રમાં તેઓનો રસ વધારવા માટે આરોગ્ય સંભાળમાં આનુવંશિક સલાહકારો કેટલા મહિત્વની અને સહાયક ભૂમિકા ભજવી શકે તેના વિષે લોકોને સમજવામાં મદદ કરવા પ્રત્યે સમર્પિત છે.

આપણું અસ્તિત્વ ડી એન એ (DNA) દ્વારા, અને ખાસ કરીને 'જનીન' તરીકે ઓળખાતા આપણા ડીએનએના વિભાગોમાં આવતા નાના ફરજારો, કે જેઓને આપણે આપણા માતાપિતા પાસેથી વારસામાં મેળવ્યું છે, તેના દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. આપણા જનીનો આપણાંમાં અમુક પ્રકારની કેન્સર અથવા હૃદયરોગ સહિતની કેટલાક આરોગ્ય સંબંધિત સ્થિતિઓ વિકસવાનું જોખમ પણ વધારી શકે છે.

છેલ્લા ૫૦ વર્ષોમાં સંશોધકોએ શીખ્યા છે કે આપણી પાસે ૨૦,૦૦૦ થી વધુ જનીનો છે. તેઓએ ધણા આનુવંશિક પરિવર્તનો (જેઓને કચારેક આનુવંશિક રૂપો કહેવામાં છે) ને નિશ્ચિત કર્યા છે /ઓળખ્યા છે જે રોગો થવા માટે જવાબદાર છે. આના કારણે હજારો પરીક્ષણોને વિકસાવવામાં આવ્યા છે જે એ નિર્ધારિત કરી શકે છે કે શું આપણાને અમુક રોગો અથવા આરોગ્ય સંબંધિત સ્થિતિઓ થવા માટેનું જોખમ છે કે નહીં.

જેમ જેમ વર્ષો સુધી આનુવંશિક વિજ્ઞાન ના ક્ષેત્રનો અભ્યાસ વધતો ગયો, તેમ તેમ એ સ્પષ્ટ થયું કે એવા વ્યાવસાયિકોની જરૂરિયાત છે જેઓ આનુવંશિકના વિજ્ઞાન ક્ષેત્રને સમજે છે. જ્યારે દર્દીઓ આનુવંશિક પરીક્ષણ અને તેમની આરોગ્યસંભાળ વિશે નિર્ણય લેતા હોય છે, ત્યારે તેઓનું માર્ગદર્શન કરી શકે છે અને તેઓને સહાય આપી શકે છે. ૧૯૭૧ માં, ચુઅસે સાંસ્કૃતિક આનુવંશિક પરામર્શના વ્યવસાયનો જન્મ થયો હતો.

ભારતમાં, "ધ બોર્ડ ઓફ જિનેટિક કાઉન્સિલર્સ, ભારત" ની સ્થાપના, ૨૦૧૪ માં કરવામાં આવી હતી.

આનુવંશિક સલાહકારોએ એવા દર્દીઓને માર્ગદર્શન પૂરું પાડવા માટે અને સહાય આપવા માટે મેડિકલ જિનેટિક્સ અને કાઉન્સેલિંગ (તબીબી આનુવંશિકતા અને પરામર્શ) માં અધ્યતન તાલીમ મેળવેલ છે, કે જેઓ વારસાગત રોગો અને આરોગ્ય સંબંધિત સ્થિતિઓ તેઓને અથવા તેઓના પરિવારજનોને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે, અને પરીક્ષણ પરિણામોનું અર્થધટન કેવી રીતે કરી શકાય છે તેના વિશે વધુ માહિતી મેળવવા માંગી રહ્યા છે.

જ્યારે જીવનનાં મુશ્કેલી ભર્યો નિર્ણયો લેવામાં આવે છે, ત્યારે પરામર્શની કુશળતા હોવાના કારણે આનુવંશિક સલાહકારો ભાવનાત્મક ટેકો પણ પૂરો પાડી શકે છે. તેઓ તમને અને દર્દીઓને સમગ્ર આરોગ્યસંભાળ માટેની માહિતી સાથે સશક્ત બનાવે છે.

તમારા કુટુંબમાં ચાલી આવી રહી કોઈપણ આનુવંશિક પરિસ્થિતિઓ વિશેના તમારા સવાલો માટે આજે જ આનુવંશિક સલાહકારનો સંપર્ક કરો. તમે કદાચ એક ડાયગ્નોસ્ટિક ઓડિસી (નિદાનાત્મક મુસાફરી) ને હલ કરી શકો છો !!!

છકીકત : ભારતમાં ફક્ત ૧૩૧ બોર્ડ દ્વારા સર્ટિફિકેડ આનુવંશિક સલાહકારો છે !!

સોજન્ય

રીના ટ્રિવેદી

M.Sc (Med.), Cert. Gen. Coun.
Board Certified Genetic Counsellor (BGCI)

નુનેટિક કાઉન્સિલર

મો. +91-63545 85324

ઈમેલ: reena.trivedi@cimshospital.org

સીમ્સ હોસ્પિટલ
ગુજરાતનું પ્રથમ
હંદ્રા પ્રત્યારોપણ સેન્ટર

12TH
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

ઓછા માં ઓછા સમય માં

ઓક્ટોબર ૨૦૨૦

Volume-11 | Issue-125 | December 25, 2020

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

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 1059 / 4805 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

सीम्स हॉस्पिटल



Balloon Expandable Valve



Self Expanding
Supra-Annular Valve

17th

TAVI

(ट्रान्सकेथेटर एओर्टिक वाल्व इम्प्लांटेशन)

सर्जरी वगार रोगाग्रस्ता वाल्वने

बदलवानी प्रक्रिया

ગુજરાતમાં સોથી વધારે

હોસ્પિટલમાં 100 % સફળતા સાથે

ભારત માંની અગ્રેસર હૃદયરોગ સારવાર ટીમ

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.