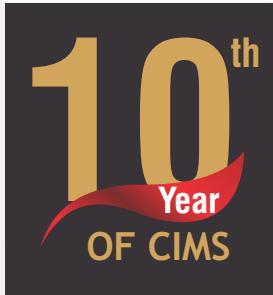


CIMS NEWS

CARE & CURE

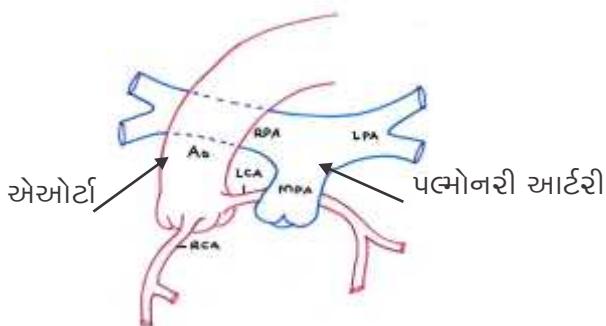
Volume-11 | Issue-115 | February 25, 2020



આલ્જાર્પા

આપણે મા ના ગર્ભમાં હોઈએ અને
મૃત્યુ પામીએ ત્યાં સુધી
આપણું હૃદય અવિરત, 24 x 7 ચાલતું રહે છે.

હૃદય એક પંપ છે અને જેમ પંપ ચલાવવા માટે પેટ્રોલ / ડિઝલ ની જરૂર પડે તેમ હૃદય ને પણ સતત ચોખા લોહીની જરૂર પડે, આ માટે, બે કોરોનરી આર્ટરી: એક ડાબી અને બીજી જમણી, હૃદયની મેઇન ધમની, એઓર્ટમાંથી આવે.



હવે, વિચારો કે ડાબી કોરોનરી આર્ટરી શુદ્ધ નળી (એઓર્ટર્ટા) ને બદલે અશુદ્ધ નળી (ફેફસાની નળી) માંથી નીકળો તો? હૃદય ને શુદ્ધને બદલે અશુદ્ધ લોહી મળે, અને બાળકને વારંવાર એટેક આવે, નવાઈ લાગે છે ને, બાળકને એટેક સાંભળીને?

આને લીધે, બાળકનું હૃદય કમજોર થાય, પંપીંગ ઓછું થાય, ફેફસામાં લોહી ભરાઈ રહે, બાળકને સતત ખાંસી આવે, જ્યુમોનિયા થાય અને શારીરીક અને માનસિક વિકાસ અટકે. આ બિમારીને ALCAPA (Anomalous Origin of Left Coronary Artery From Pulmonary Artery) કહેવાય છે.

ALCAPA એકદમ રેર (ક્રયારેક જ થતી) બિમારી છે. અને મોટાભાગના કિસ્સામાં કોરોનરી મુખ્ય પલ્બોનરી આર્ટરી (MPA) માંથી નીકળે.

પણ, દીપ ના કેસમાં હજુ પણ વિસ્ત્રિકારક વાત હતી. દોટ વર્ષનો, ૮ કિલો વજન વાળો દીપ જર્ન્યો ત્યારે એને કોઓર્કટેશન નામની એક વ્યાધિ હતી જેને માટે તેનું બલુન (એન્જ્યુયોપ્લાસ્ટી) કરવામાં આવ્યું. પણ પ્લાસ્ટી પછી જ્યારે એનું હૃદય સુધરવાનાને બદલે વધારે કમજોર બીજી થવા લાગ્યું ત્યારે ખબર પડી કે તેને ALCAPA નામની બિમારી પણ છે. બધી જ તપાસ (એન્જ્યુઓગ્રાફી, CT-Scan)

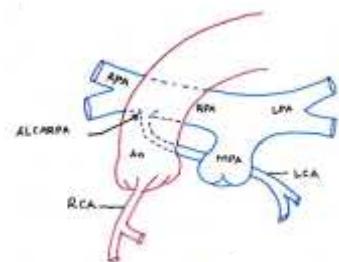
બાદ પણ ડાબી કોરોનરી કચાંથી આવે છે તે ખબર પડતી ન હતી

સિમ્સ હોસ્પિટલમાં દીપને લાવ્યા ત્યારે એની હાલત નાજુક હતી: શ્વાસમાં તકલીફ, હૃદય નું કમજોર પંપીંગ (90%) અને વારંવારની ઈન્જેક્શન. CT-Scan કર્યું ત્યારે ખબર પડી કે ડાબી કોરોનરી આર્ટરી, જમણા ફેફસાની આર્ટરીમાં દૂર થી આવતી હતી. આ CT-Scan સીમ્સ હોસ્પિટલમાં કરવામાં આવ્યું. આ વ્યાધિનું નામ છે ALCAPA (Anomalous Origin of Left Coronary Artery From Right Pulmonary Artery)

જ્યારે અમે મેડીકલ સાહિત્ય ખંખોળ્યું, ત્યારે ખબર પડી કે આ પ્રકારના ગણ્યાગાંઠયા

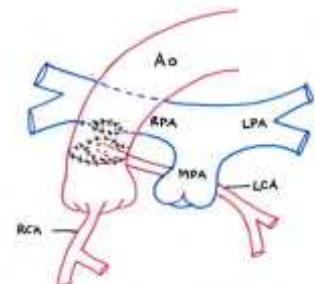
કેસ સમગ્ર વિશ્વમાં નોધાયા છે.

દીપને ઓપન હાર્ટ સર્જરી કરી તેની ડાબી કોરોનરી આર્ટરીને જમણા ફેફસાની નળીમાંથી કાઢી, થોડી ધરી બાદલી, મેદિન ધમની એઓર્ટમાં ફરી ગોઠવી.



ઓપરેશન દરમિયાન ઈકો (Epicardial Echo) કરવામાં આવ્યો. સાતમે દિવસે દીપને રજા મળી. છ મહિના પછી હવે દીપના હાર્ટ નું પંપીંગ 90% માંથી 80% થયું છે અને તેનું વજન પણ વધ્યું છે.

પેડીચાટ્રીક હાર્ટ ટીમના પ્રથમોથી આવા મુશ્કેલ કેસમાં પણ સફળતા મળી શકે છે.



સોજન્ય

**ડૉ. શૌનક શાહ, MS, MCh, DNB
પીડિચાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ કાર્ડિયાક સર્જન**

મો. +91-98250 44502

ઈમેલ: shaunak.shah@cimshospital.org

ચિત્ર સોજન્ય

**ડૉ. નિરેન ભાવસાર, MD
કાર્ડિયાક એનેસ્થેટિક અને ઇન્ટેન્સિવિસ્ટ**

મો. +91-98795 71917

ઈમેલ: niren.bhavsar@cimshospital.org

હૃદયને સ્વસ્થ રાખવાના પગલા

હૃદય એક પંપ છે અને જેમ પંપ ચલાવવા માટે પેટ્રોલ / ડિઝલ ની જરૂર પડે તેમ હૃદય ને પણ સતત ચોખ્ખા લોહીની જરૂર પડે, આ માટે, બે કોરોનરી આર્ટર્સી: એક ડાબી અને બીજુ જમણી, હૃદયની મેઈન ધમની, એઓર્ટમાંથી આવે.

હૃદયરોગના કારણો:

હૃદયરોગ સામે કેટલાક જોખમી પરિબળો જોડાયેલા હોય છે જેનાથી હૃદયરોગ થવાનું જોખમ વધી જાય છે. તેમાં સુધારી શકાય તેવા પરિબળો છે.

ધૂમ્રપાન: એક્ટિવ અને સેકન્ડ હેલન્ડ ધૂમ્રપાન (પેસ્ટિવ સ્મોકિંગ) બંને, ઊંચું બલ કોલેસ્ટેરોલ લેવલ, ઊંચું બલ પ્રેશર અને ડાયાબિટીશ, શારીરિક નિષ્ક્રિયતા, વધુ વજન, ડિપ્રેશન, સામાજિક એકલતા, સામાજિક સહાયનો અભાવ.

કેટલાક જોખમી પરિબળો એવા હોય છે જેને તમે સુધારી શકતા નથી. જેમ કે, વધતી વય, પુરુષ હોવું અને પરિવારમાં હૃદયરોગને કારણે નાની ઉમરે મૃત્યુનો ઇતિહાસ. હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડવાનો અથવા જો તે હોય તો તેને વધુ ગંભીર થતો રોકવાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે - સુધારી શકાય તેવા જોખમી પરિબળો ઓછા કરો કે દૂર કરો અને ડોકટરના દર્શાવ્યા અનુસાર દવાઓ લો.

હૃદયને સ્વસ્થ રાખવાના સકારાત્મક પગલાં :

ધૂમ્રપાન ન કરો: ધૂમ્રપાન હૃદયરોગ માટે ખૂબ મોટું જોખમી પરિબળ છે અને શરીરનાં અન્ય હિસ્સાને રક્ત પહોંચાડતી ધમનીઓને અસર કરે છે. ધૂમ્રપાન છોડવા અંગે શક્ય વિકલ્પો વિશે (જેમ કે નિકોટીનપેચ્ય) તમારા ડોકટર સાથે ચર્ચા કરો.

તંદુરસ્ત ભોજન લો: ભોજનમાં શાકભાજુ, ધાન્ય, નટ્સ અને દાણાનો દરરોજ સમાવેશ કરો. મીઠા, ચરબીયુક્ત ભોજન અને નાસ્તા લેવાનું ટાળો. મોટા ભાગે પાણી જ પીવું, સેરચ્યુરેટેડ ફેટ પસંદ કરો અને હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું કરો. ફેટી અને ફૂલ કીમ, દૂધની બનાવટો, માખણા, બે પ્રકારનાં વેજુટેલ તેલ (નાળિયેર અને પામ) મોટા ભાગનાં ટેકવે તળેલા પદાર્થો અને વ્યાપારી ટબે બનાવવામાં આવતા બિસ્કીટ, કેક્સ અને પેસ્ટ્રી ઇન્ટ્યાદીનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ. રસોઈ માટે વનસ્પતિ આધારિત તેલ જેવા કે કેનોલા, સૂર્યમુખી, સોયાબીન, ઓલીવ ઓઈલ સિંગઠેલનો ઉપયોગ કરો.

તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો: તંદુરસ્ત વજન જાળવવા માટે તંદુરસ્ત ભોજન અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી જરૂરી છે.

તમારી માનસિક અને સામાજિક તંદુરસ્તી જાળવી રાખો: જે ડિપ્રેશનથી પીડતા હોય અને જે સામાજિક રીતે અતડા હોય તેમને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીજ થવાનું જોખમ છે. જો તમને લાગે કે તમને ડિપ્રેશન છે તો તમારા હેલ્થ પ્રોફેશનલ સાથે ચર્ચા એ સૌથી પહેલું પગલું છે.

યાદ રાખો કે કોઈ પણ જીવનશૈલી બદલાવની માફક, નાના સ્થિર પગલાંથી શ્રેષ્ઠ પરિણામો મેળવી શકાય છે. આ જીવનશૈલી બદલાવને જાળવી રાખવા પણ એટલા જ જરૂરી છે કારણ કે તમારા હૃદયને આજીવન સંભાળની જરૂર છે.

પહેલેથી હૃદયરોગ હોય તો નિરાશ થવાની જરૂર નથી. તમે ઉપર આપેલ સકારાત્મક પગલાંનું પાલન કરો, નિયમિત ડોકટર પાસે તપાસ કરાવો, આપેલી દવાઓ લો અને હૃદયની સમસ્યાને આગળ વધતી રોકવા માટે તમારી હેલ્થકેર ટીમ સાથે મળીને કામ કરો તે મહિત્વપૂર્ણ છે. તંદુરસ્ત ભોજન ઉપરાંત કેટલાક લોકોને બલ કોલેસ્ટેરોલ નીચું કરવા માટે દવાઓની પણ જરૂર પડે છે.

શારીરિક રીતે સક્રિય રહો: કમસેકમ ૩૦ મિનિટ કે તેથી વધુની મદ્યમ તીવ્રતાની શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ (જેમ કે ઝડપથી ચાલવું) જો દરરોજ શક્ય ન હોય તો અઠવાડિયાનાં કેટલાક દિવસોએ કરવી જરૂરી છે.

તમારા બલ પ્રેશર, કોલેસ્ટેરોલ અને ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખો. ઊંચું બલ પ્રેશર તમારા હૃદયને બોજો આપી શકે છે અને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીજની પ્રક્રિયા ઝડપી બનાવે છે.

બલ કોલેસ્ટેરોલ: બલ કોલેસ્ટેરોલના બે પ્રકાર છે. લો ડેન્સિટી લીપોપ્રોટીન (એલડીએલ) ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ અને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીજ થવાનું જોખમ વધારે છે. હાઈ ડેન્સિટી લીપોપ્રોટીન (એચડીએલ) સારા કોલેસ્ટેરોલ તરીકે ઓળખાય છે. કોરોનરી હાર્ટ ડિસીજ સામે રક્ષણ આપે છે. કોલેસ્ટેરોલ સ્તર ઘટાડવાનું દ્યોય રાખો.

બલ કોલેસ્ટેરોલ સ્તરોને કાબૂમાં રાખવા માટે તમારે તંદુરસ્ત ભોજનશૈલી અપનાવવી જરૂરી છે. (સેરચ્યુરેટેડ ફેટ ઓછી હોય તેવા ખોરાક) તમારે તમારા કોલેસ્ટેરોલ સ્તરોને કાબૂમાં રાખવા માટે દવા પણ લેવી પડી શકે છે.

સોજન્ય

ડૉ. વિનીત સાંખલા

MD, DM - Cardiology (CMC Vellore), FESC, FISE

ઇન્ડેવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજીસ અને કાર્ડિયાક ઇલેક્ટ્રોફિજિયોલોજીસ

મો. +91-99250 15056

ઈમેલ: vineet.sankhla@cimshospital.org

હૃદય અને ફેફસાના રોગોમાં તાત્કાલિક રાહત આપતી નવી ટેકનિક : ECMO



આપણે સૌ જાણી એ છીએ કે ભગવાનની ઈરણ સામે ડોક્ટરનું પણ કંઈ ચાલતું નથી. આમ છતાં માનવી તેના સ્વજનને બચાવવા માટે કંઈ પણ હૃદ સુધી જ્ય શકે છે. ધનિષ્ઠ સારવાર વિભાગ કે ઇન્ટેન્સીવ કેર ચુનિટ પણ આવી જ એક જરૂરી છે જ્યાં સતત માનવી (ડોક્ટર) અને ભગવાન વરચે લડાઈ ચાલતી હોય છે. આપણા સમાજમાં કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ પણ આ અંગે ચાલતી હોય છે જેમ કે 'વેન્ટીલેટર પછી મૃત્યુ સિવાય કંઈ ના થઇ શકે' કે પછી 'હૃદય કે ફેફસાન ફેફલ થયા પછી હરિશરણ થવા સિવાય કોઈ ઉપાય નથી' વગેરે વગેરે.

પણાના ! હવે માનવીને એક બ્રહ્માંત્ર મળી ગયું છે જે હૃદય અને ફેફસાન ફેફલ થાય તો પણ જીવનની આશા આપી શકે છે અને એ આશા કે સ્વખન સાચું પડે ત્યાં સુધી શરીરને સહારો આપી શકે છે. આ બ્રહ્માંત્ર છે ECMO (Extracorporeal Membrane Oxygenation) અહીં (Extracorporeal) એટલે “શરીરનું બહારનું”. આમ ECMO એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જેનાં દ્વારા શરીરને કેટલાક મશીનો દ્વારા બહારથી હૃદય અને ફેફસાન માટે તત્કાલીન સમય માટે સહારો આપવામાં આવે છે.

ECMO કેવી રીતે અને શું કામ કરે છે?

ECMO મશીન એક પંપ હોય છે. જે હૃદયની જેમ જ લોહીને આગળ ધકેલી શરીરમાં પછોચાડે છે. તેમાં એક Oxygenation મશીન પણ હોય છે. જે શરીરમાંથી ખેંચેલા ખરાબ કે કાર્બનડાયોક્સાઈડ લોહીને સાફ કરી તેનાં ઓક્સિજન ભેટાવે છે અને ત્યાર બાદ તે પખ્ય દ્વારા શરીરમાં પાછું ધકેલાય છે. આમ તે, ઓક્સિજનેટર ફેફસાનું કામ પણ કરે છે. આ મશીન ખાસ

પ્રકારની નળી દ્વારા શરીરની ગળાની કે થાપાની મુખ્ય ન સોલેડે જોડવામાં આવેલા હોય છે.

ઈઝર્ડ કોને મૂકી શકાય? કયા રોગોમાં ECMO સારવાર ક્ષાયદો આપે?

હૃદયના રોગો જેવા કે,

- હાર્ટફ્લોર
- બાયપાસ પછી કે પહેલાં
- હાર્ટટ્રાન્સપાન્ટ પહેલાં અને પછી
- વાલ્વ સર્જરી
- જન્મજાત હૃદયની ખામીઓ (બાળકોનાં હૃદયરોગ)
- શરીરની મુખ્ય ધમનીઓની સર્જરીમાં
- પોઇગનીંગ (ગ્રેની અસરવાળા દર્દી)

ફેફસાનાં રોગો જેવા કે

- સ્વાઈન ફ્લુ, બર્ડ ફ્લુ, કોઈપણ ફ્લુ
 - વાઈરસ કે બેકટેરિયા જરૂરોગો
 - ARDS
 - કોઈપણ કારણસર થયેલ લંગ ફેફલ Lung Failure
- આ સર્વે ઉપરોક્ત રોગો માટે દવાઓ, વેન્ટીલેટર જેવી સારવાર બધે જ ઉપલબ્ધ છે પણ કેટલાંક ગંભીર દર્દીઓમાં આ સારવારનો ક્ષાયદો ન થવાથી તેમનાં માટે ECMO સારવાર આશીર્વાદ સમાન પૂરવાર થાય છે. આ સારવાર અત્યારે આખા ગુજરાતમાં ફક્ત સીમ્સ હોસ્પિટલ પાસે જ ઉપલબ્ધ છે.

ECMO Team શું છે?

ECMO ટીમ એક એવી ટીમ છે કે જે ECMO સારવાર લઈ રહેલાં દર્દીનું ધ્યાન રાખે છે. આ એક મોટી, કાર્યક્ષમ અને બહુવિધ પ્રતિભા ધરાવતી ટીમ છે.

સીમ્સ હોસ્પિટલની ECMO TEAMમાં નીચે જણાવેલા સભ્યો હાજર છે.

- કાર્ડિયોલોજીસ્ટ (હૃદયરોગ નિધારાંત) (પુખ્તવચ માટે તથા બાળકો માટે)
- ઇન્ટેન્સીવીસ્ટ (ધનિષ્ઠ રોગવિશેષજ્ઞ) (પુખ્તવચ માટે તથા બાળકો માટે)
- કાર્ડિયોથોરાસીક સર્જન (હૃદય અને છાતી નાં રોગનાં સર્જન)
- પર્ફ્યુસનીષ્ટ (ECMO મશીન ચલાવવાનાં વિશેષજ્ઞ)
- ICU નર્સીસ (ધનિષ્ઠ સારવાર માટેનાં પરિચારિક અને પરિચારિક)

શું ECMO સારવારથી કોઈ તકલીફ થઈ શકે ?

કોઈ પણ સારવાર દર્દીનાં સારા થવા માટે જ બની હોય છે. પણ કોઈક દર્દીને આવી ફાયદાકારક સારવારમાં પણ નાની-મોટી તકલીફ થઈ શકે છે. ECMO પણ આમાંથી બાકાત નથી. આમ છતાં, ECMO નાં જીવનરક્ષક ઉપયોગ સામે આ તકલીફો ખૂબ જ ગોળા છે.

જેમ કે,

- ECMO મશીનમાં લોહી ફરતું રાખવા વપરાતી દવાઓનાં લીધે લોહી જાડું થવું કે પાતળું થઈને લોહી વહેઠું ખૂબ જ નાની પણ દ્વાન લેવા જેવી તકલીફ છે.
- ECMO મશીનમાં લોહીનું વિદાટન થતું હોવાથી દર્દીને બહારથી લોહી આપવાની પણ જરૂર પડી શકે છે.

આ સાથે જ એટલું ચોક્કસ કણી શકાયકે ECMO એ જીવનરક્ષક સારવાર પ્રણાલી છે. જેનો ઉપયોગ કરી જીવનરસ્પી ભેટ આપી શકાય છે. ખાસ, હઠીલા રોગો માટે આ એક આશીર્વાદજનક

સારવાર છે. આ સારવાર ગુજરાત અને તેની આજુબાજુનાં રાજ્યોનાં લોકો માટે ફક્ત સીમ્સ હોસ્પિટલ લઈને આવી છે. આ સાથે જ સીમ્સ હોસ્પિટલે ECMO અપનાવીને “દર્દીની સુખાકારી એ જ અમારું હિત”, દર્દીની સારવાર એજ અમારો પ્રથમ હેતુ” એ સુંપ્રોને સાચા ઠેરવ્યા છે. સીમ્સની ધનિષ્ઠ સારવાર વિભાગ અને ECMO ટીમ વતી એક કટીબદ્ધ સારવારની ખાતરી આપવામાં આવે છે.

તો આવો અને અમને આજે જ સંપર્ક કરો.

સૌજન્ય

ડૉ. ભાગ્યેશ શાહ

ટ્રાવેલ મેડિસીન સ્પેશયાલીસ્ટ, ACLS ઇન્સ્ટ્રુક્ટર (AHA)

ઇન્ફેક્શન અને એચએએચવી (HIV)ના સ્પેશયાલીસ્ટ

અક્ષમાત, ઝેર, લકવા, વ્યુમોનીયા અને ગંભીર રોગના નિષ્ણાંત

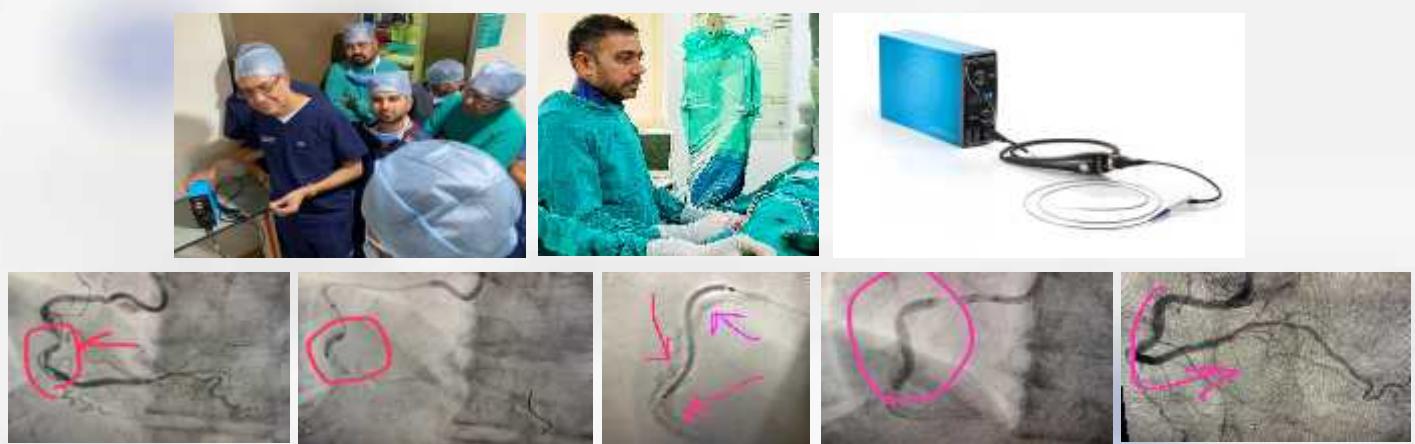
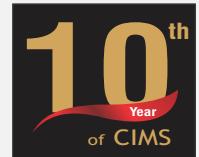
કન્સલટન્ટ - કિટીકલ કેર મેડિસીન

મો. +91-90990 68938

ઈમેલ: bhagyesh.shah@cimshospital.org

સીમ્સ કાર્ડિયોલોજી

નવીનીકરણ.... અમારી વિશેષતા



1ST IN INDIA

૩ સતતાં ટ્રાન્સારેડિયલ ઈન્ટ્રાવાસ્ક્યુલર લિથોટ્રીપ્સી (શોકવેવ આઈવીએલ) કારા અત્યંત જ્લોક કેલ્સિશાઇડ કોરોનરી ઘમનીઓની સફળ સારવાર

નવી ટેકનોલોજી ટ્રાન્સ રેડિયલ ઈન્ટ્રાવાસ્ક્યુલર લિથોટ્રીપ્સી (શોકવેવ આઈવીએલ) કારા અત્યંત જ્લોક કેલ્સિશાઇડ કોરોનરી ઘમનીઓની સફળ સારવાર

COVID-19 શું છે ? કોરોના વાઇરસ ડીઝીસ, ડિસેમ્બર ૨૦૧૯માં પહેલીવાર વુહાન (ચાઈના)માં જણાયો.

કોરોના વાઇરસ કેવી રીતે ફેલાય છે ?

વ્યક્તિગત સંપર્ક થી કોરોના વાઇરસ ફેલાય છે. જ્યારે COVID-19 ધરાવતી એક વ્યક્તિ ખાંસી કરે ત્યારે ખાંસી દ્વારા બહાર ફેલાયેલા કણો વ્યક્તિની આજુઆજુ રહેલી વસ્તુઓ ઉપર પડે છે. તે પછી અન્ય લોકો આ વસ્તુઓ સ્પર્શ કરીને, પછી તેમની આંખો, નાક અથવા મોટાંને સ્પર્શ કરે છે ત્યારે તેઓને COVID-19 નો ચેપ લાગે છે. તેથી જે વ્યક્તિ માંદી છે તેના થી ૧ મીટર (૩ ફીટ) કરતા વધુ દૂર રહેલું જરૂરી છે.

આ બીમારીના લક્ષણો અને જે તમને તે હોય તો તેના વિષે તમને કેવી રીતે જાણ થાય છે ?

ચેપના સામાન્ય ચિહ્નોમાં શામેલ છે શ્વાસ ને લગતા લક્ષણો, **તાવ, ઉધરસ, હાંફ ચડવી અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીઓ થવી. વધુ ગંભીર કેસોમાં ચેપના કારણે ન્યુમોનિયા, સિવિયર એક્યુટ રેસ્પિરેટરી સિન્ડ્રોમ, કિડની ફેલ્યોર અને મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.**

કેટલાક દર્દીઓને શરૂઆતમાં તાવ નથી આવતો અથવા તેઓને “વોકિંગ ન્યુમોનિયા” થઈ શકે છે, એટલે કે તેઓ પોતાના ચેપને બીજામાં ફેલાવી શકે છે, કારણ કે તેઓ હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા જેટલા જિમાર નથી.

સાવચેતી માટેના પગાં

શું કરવું જોઈએ :

- સાબુ અને પાણી વડે હાથ ધોવો.
- શરદી અથવા ખાંસી થઈ હોય તે વ્યક્તિ થી ઓછામાં ઓછું ૧ મીટર (૩ ફૂટ) અંતર જાળવો
- આંખો, નાક અને મોટાંને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- ખાસી અથવા છીંક વખતે મોટા ઉપર હાથ અથવા ટીશ્યુ પેપર રાખો.
- તાવ, ઉધરસ હોય અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય, ડોક્ટરની સલાહ લો.
- તમારા રાષ્ટ્રીય અને સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય અધિકારી આપવામાં આવેલી સલાહનું પાલન કરો.

શું ન કરવું જોઈએ :

- ધૂમ્રપાન કરવું
- પરંપરાગત આયુરોદિક ઉપયારો કરવા
- બહુવિધ માસ્ક પહેરવા
- એન્ટિબાયોટિક્સ જેવી દવાઓ જાતે લેવી

It is advisable to get your
FLU & PNEUMONIA
VACCINE TODAY

CIMS VACCINATION CLINIC
BOOK YOUR VACCINATION

+91-9099067988

AND GET A FREE PRE-VACCINE CONSULTATION

**NOTE : INFLUENZA (FLU) VACCINE DOES NOT PROTECT FROM CORONAVIRUS
AND AT PRESENT THERE IS NO VACCINE FOR CORONAVIRUS.**

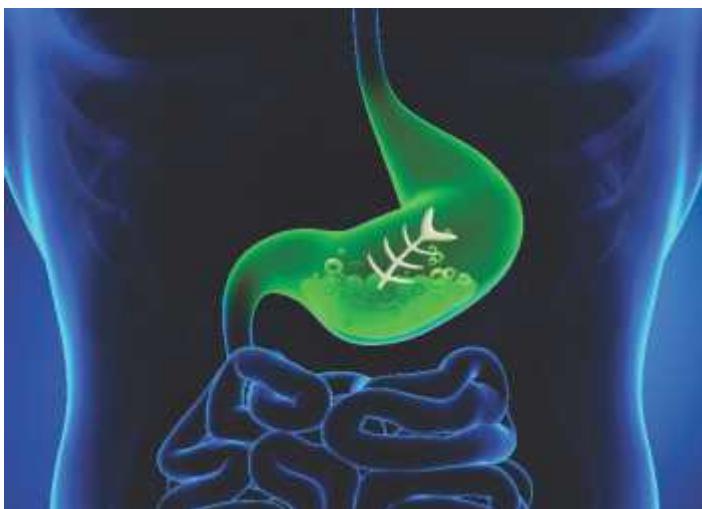


**Only Multi-Specialty Hospital in Ahmedabad City with
Gold Seal of Quality - Joint Commission International (JCI - USA)**



ખોરાક અને પાથળકિયા

જાણો - પેટ ની સમસ્યા માટે
કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ



ખોરાક ના પોશાક તત્ત્વો પાચનતંત્ર હારા આપણા શરીર માં શોધાય 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 ધાણી બદ્ધી સમસ્યાઓ દૂર થઇ શકે છે. એસિડિટી: દર્દીઓ એ તળેલું એન્ડ તીખી વાનગીઓ ઓછી લેવાની. બહુ ઉકળતી ગરમ ચાહ નહિ પીવાની. જેને રાતે વધારે સમસ્યા હોય તેને જમ્યા પણી બે કલ્લાક સુધી સુઈ જવું નહિ. માથા બાજુ નો ખાટલો ૧૫-૨૦ cm ઊંચો કરી ત્રાંસો કરવા થી પણ રાતે રાહિત મળી શકે. ઠંડા પીણાં જેમ કે કોલા, પેઝી વગેરે ના લેવું. તમ્બાકુ જેવું કુટેવો છોડાવવી. વધુ ચરબી કે વજન વાળા લોકો એ કસરત કરી વજન ઓછું કરવું જોઈએ.

ગેસ:

આના દર્દીઓ એ ચરબી એન્ડ તેલ ની માત્ર ઓછી કરવી જોઈએ. વાનગી જેમ કે સફરજન, તરબૂચ, કોલા જેવા ઠંડા પીણાં, દૂધ, લસણ, કાંદા, કઠોળ, કુટ્રિમ 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 ભાજુ માં. ફળ જેમ કે કેદ, સફરજન, દ્રાય ફૂર્દ્દસ માં ફાઇબર ખૂબ હોય છે. પાણી પૂરતું પીવાનું. રાતે

ઇસબન્ગુલ પાણી સાથે લેવું. સવારે ઉઠી ને ૨ જલાસ પાણી પીવાનું અને થોડું ચાલવાનું. મેંદા ને વાનગી ઓછી લેવાની.

મોટા માં ચાંદા:

દર્દીઓ એ ગરમ અને તીખું આહાર ઓછું લેવું. લીલા શાક ભાજુ પુષ્ટ લેવા. મીઠા વાડા પાણી થી કોગળા કરવા. કડક ખોરાક ના લેવો.

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. દ્રાય ફૂર્દ્દસ 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.

જાડા:

આ દર્દીઓ એ ખોરાક બંધ ના કરવો. બજાર ની વાનગીઓ ના લેવી. દહીં એન્ડ છાશ વધારે લેવું. દૂધ બંધ રાખતું. કોફી એન્ડ ચા ઓછી કરી દેવી. પાણી કે ORS ના પાવડર આખા દિવસ પીતા રહેવું.

કમળો:

કમળા માં લીવર કમજોર હોવા છતાં પૂરં ખોરાક લઇ શકાય છે. બજાર ની વાનગીઓ ના લેવી પણ ધરમાં બનેલો આહાર લઇ શકાય. જેને ભૂખ ના લાગે કે ઉલ્ટી વધારે આવતી હોય તેને પ્રવાહી અને શેરડી નો રસ/ ગલુકોસ પાવડર પીવો જોઈએ. તેલ કે દી બંધ કરવાની જરૂર સામાન્ય રીતે નથી હતી અને એવું કરવા થી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ માં વિલંબ થાય.

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

સૌજન્ય

ડૉ. અભિનવ જૈન

MD (Medicine), DM (Gastroenterology)

ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજીસ્ટ અને હિપેટોલોજીસ્ટ

મો. +91-76663 73288

ઈમેલ : abhinav.jain@cimshospital.org

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

સીમ્સ કેન્સર કેર હવે તમારા ઈ-મેલમાં

લેટેસ્ટ સમાચાર અને વિશેષ ઓફર પર અપડેટ્સ પ્રાપ્ત કરવા માટે આજે જ અમારા ન્યૂઝલેટર ને સબસ્કરાઈબ કરવા માટે

મેસેજ કરો : +91-9099066538

અથવા તમારું નામ, ઈમેઇલ અને ફોન નંબર

અમારા ઈમેઇલ communication@cimshospital.org મોકલો

સીમ્સ હોસ્પિટલ મેડિકલ ટીમમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ

ડૉ. આનંદ ખખર

લીવર ટ્રાન્સપલાન્ટ. એચે.પી. બી. સર્જન
MS, DNB, Fellow ASTS
Program Director & Sr. Consultant,
Centre for Liver Disease & Transplantation
લીવર ટ્રાન્સપલાન્ટ અને હિપેટોબિલોયાર સર્જન
Dr. B.C. Roy Awardee
Helpline : +91-98707 66626
anand.kakhar@cimshospital.org

ડૉ. પ્રદીપ ડાભી

MBBS, MD, DNB(Pulmonary Medicine),
Post - Doctoral Fellowship
(Pulmonary Medicine)
ઈન્ટરપેન્શનાલ પલોનોલોજીસ અને
કિલીકલ કેર સેશનાલિસ્ટ
M: +91 86800 16492
pradip.dabhi@cimshospital.org

ડૉ. પાર્થ નાથવાણી

MBBS, MS, Mch(Urology),
કન્સલટન્ટ યુરો સર્જન
M: +91 86523 74289
parth.nathwani@cimshospital.org

ડૉ. મિનેશ પટેલ

MBBS, MD(Pulmonary Medicine -
Gold Medalist),IDCCM,
DAA(Diploma in Allergy & Asthma)
કન્સલટન્ટ ઈન્ટેન્સીસીસ્ટ અને
પલોનોલોજીસ
M: +91-98791 19764
patel.minesh@cimshospital.org

ડૉ. ગૌરવ પટેલ

MBBS, MS, MPH, Fellow ASTS
લીવર ટ્રાન્સપલાન્ટ અને
એચે.પી. બી. સર્જન
સેન્ટર ફોર લીવર કીરીગ અને
ટ્રાન્સપલાન્ટેશન
M: +91 77780 86592
gaurav.patel@cimshospital.org

ડૉ. હિરેન કેવડીયા

MBBS, MD (Medicine),
DM (Cardiology) - Sree Chitra, Trivandrum
Fellow in Pacing &
Cardiac Electrophysiology
કન્સલટન્ટ કાર્ડિયાક ઈલેક્ટ્રોફીઝોલોજીસ
M: +91-98254 65205
hiren.kevadiya@cimshospital.org

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો : +91 98250 66661, +91-79-4805 1008

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.