



# CIMS News

## Care & Cure

Volume-2 | Issue-18 | January 25, 2012

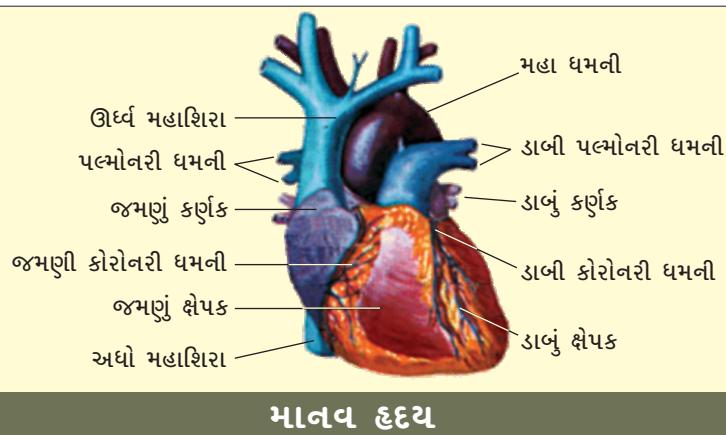
Price : Rs. 5/-



### હદ્યની સામાન્ય માહિતી

વિશ્વના તમામ લોકો કરતાં ભારતીયો હદ્યરોગના શિકાર જલદી બને છે. જરૂરી શહેરીકરણ, તણાવયુક્ત જીવનશૈલી, તમાકુનો વ્યાપક ઉપયોગ, આહારમાં ચરબીવાળા પદાર્થોનું ઊંઘું પ્રમાણ, ડાયાબિટીસ, જલડ પ્રેશર અને આરામદાયક જીવનશૈલી જેવાં વિવિધ કારણોસર ભારતીયોમાં હદ્યરોગના પ્રમાણમાં વધારો થયો છે. હદ્યરોગ હવે ઓછી ઉંમરના લોકો પર પણ ત્રાટકી રહ્યો છે. હાલમાં ૧૦ કરોડથી

શરીરમાં લોહી પહોંચાડતો રહે છે. આ લોહી દ્વારા જ શરીરમાં બધે ઓક્સિજન (પ્રાણવાયુ) અને પોષક તત્ત્વો પહોંચે છે તથા લોહી દ્વારા જ શરીરના કચરાનો અને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ (અંગારવાયુ)નો નિકાલ થાય છે. આપણો આપણા હદ્યની ઉત્તમ કામગીરીની હંમેશાં ઉપેક્ષા જ કરીએ છીએ. હા, બીમાર પડીએ તો તરત જ ડોક્ટર પાસે દોડી જઈએ છીએ પણ ત્યારે કદાચ બહુ મોંઠું થઈ ગયું હોય છે.



પણ વધુ ભારતીયો હદ્યની ધમનીના રોગથી પીડાય છે. એક અંદાજ મુજબ ૨૦૨૦ની સાલ સુધીમાં વિશ્વના તમામ હદ્યરોગીઓમાં અંધોઅંધ ભારતના હશે, તથા ભારતમાં મૃત્યુનું મુખ્ય કારણ હશે હદ્યરોગનો હુમલો. ખરેખર, હદ્યરોગ વિશે જાણવાનો સમય પાકી

#### અંદરના પાને :

#### હદ્યની સામાન્ય માહિતી ૧...

સ્ટાન કેન્સારની જાગૃતિ ૪...

દ્રોમા એટલે શું ? ૬...

સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાદ ૭...

કસરત કરવી અધારી નથી ૭...

#### ઇલેક્ટ્રિક પમ્પ

હદ્યને પરમહૃપાળું પરમાત્માનો ચમત્કાર કરી શકાય. મુહીના કદનો આ અવયવ જીવનભર આપણા આખા

ગયો હોય અને નથી લાગતું?

હદ્ય પાસે તેનું પોતાનું ઇલેક્ટ્રિકલ જનરેટર છે, જે હદ્યને નિયમિત સમયાંતરે દર મિનિટે ૬૦ થી ૮૦ વખત ધબકાવે છે.

#### હદ્યની રચના અને તેના ખંડો

હદ્યની તુલના એક ચાર રૂમના ફ્લોટ સાથે કરી શકાય, કારણે હદ્યની અંદર પણ ચાર ખંડો હોય છે. જેમ ફ્લોટના રૂમોની વચ્ચે અવરજવર માટે દરવાજા હોય છે તેમ હદ્યના ખંડોની વચ્ચે વાત્તે તરીકે ઓંખખાતા પડદા હોય છે. લોહીની અવરજવર વખતે અમની ઉધાડવાસ થતી રહે છે.

ફ્લોટમાં આપણો ગમે તે રૂમમાંથી ગમે તે રૂમાં જઈ શકીએ છીએ, પણ હદ્યની અંદર ફરતું લોહી અમુક ખંડમાંથી અમુક ખંડોમાં અમુક દિશામાં જ જઈ શકે. લોહી ખોટા ખંડોમાં અથવા ઊંઘી દિશામાં જાય તો તે બીમારીનું લક્ષણ કહેવાય.

હદ્યના સ્નાયુઓ શરીરના અન્ય સ્નાયુઓથી અલગ હોય છે.

#### ચક ચાતતું જ રહે છે

હદ્યના ચાર ખંડો પૈકી બે કર્ઝિક હોય છે અને બે ક્ષેપક હોય છે. કર્ઝિકો શરીર તેમજ ફેફસામાંથી લોહી સ્વીકારે છે અને આ લોહીને ક્ષેપકોમાં ધકેલે છે. ક્ષેપકો એ લોહીને પાછું આખા શરીરમાં તેમજ ફેફસામાં મોકલે છે. એ રીતે કર્ઝિકો અને ક્ષેપકો પંપનું કામ કરી લોહી ફરતું રાખે છે.

જો ક્ષેપકો ઉપર વધુ બોજ પડે તો હૃદય ધીમે ધીમે નબળું પડી જાય છે.

મેરિકલ પ્રોજેક્ટ્સ કેવી રીતે કરવી એ વિશે અમારા ગ્રોડેસરનું વકતવ્ય : 'બુદ્ધિવાન દેખાવ, કંશું જ બોલથો નહીં અને ફક્ત હં...હં, હં...હં એવા અવાજ કરો.'

વિશાળ મહાધમની (એઓર્ટ્ટ) અને ફેફસાની ધમનીઓ – (પલ્બોનરી આર્ટરી)માં લોહીને ઘકેલવા માટે ક્ષેપકો સંકોચાય છે. પડદા (વાલ્વ)ની ઉઘાડવાસને કારણે લોહીનો પ્રવાહ યોગ્ય દિશામાં જળવાઈ રહે છે. જમણા કર્ઝક અને જમણા ક્ષેપક વચ્ચે ટ્રાયક્સ્પીડ વાલ્વ હોય છે અને ડાબા કર્ઝક અને ક્ષેપક વચ્ચે માઇટ્રલ વાલ્વ હોય છે.

લોહી કાયમ કર્ઝકોમાંથી ક્ષેપકોમાં જાય. ધારો કે એ ઊંઘી દિશામાં જાય તો એ બીમારીનું લક્ષણ કહેવાય.

માઇટ્રલ અને ટ્રાયક્સ્પીડ વાલ્વ સિવાય મહાધમની અને ફેફસાની ધમનીના મૂળમાં પણ વાલ્વ હોય છે. એને એઓર્ટ્ટિક વાલ્વ (મહા ધમનીના મૂળમાં) અને પલ્બોનરી વાલ્વ (ફેફસાની ધમનીના મૂળમાં) કહેવાય છે.

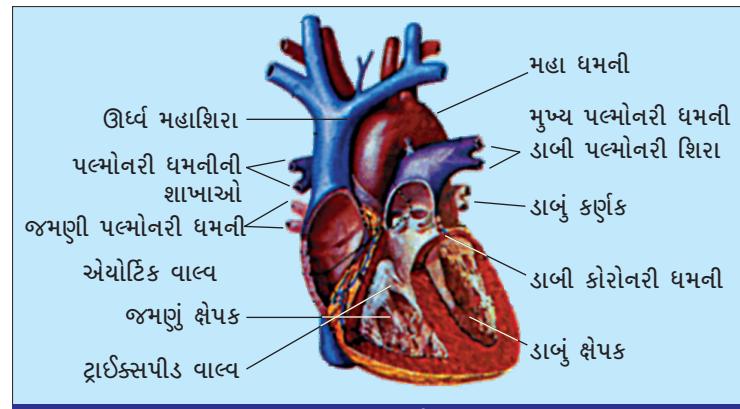
આવી રીતે હૃદયમાં કુલ ચાર વાલ્વ હોય છે. આમાંથી કોઈ પણ વાલ્વમાં રોગ થવાથી હૃદયની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે અને બીમારીને નોતરે છે.

### લોહી પાછું કેવી રીતે આવે?

શિરાઓ દ્વારા લોહી પાછું હૃદય સુધી પહોંચે છે. જરણાં ભેગાં મળીને નદી બને એમ નાની શિરાઓ ભેગી મળીને મોટી શિરાઓ બનાવે છે, અને તે ફરી ભેગી મળીને સૌથી મોટી બે શિરાઓ – ઊર્ધ્વ મહાશિરા (સુપીરીઅર વેના કેવા) અને ઊર્ધ્વ મહાશિરા (ઇનફીરીઅર વેના કેવા) અધો મહાશિરા (ઇનફીરીઅર વેના કેવા) બનાવે છે. આ સૌથી મોટી બે શિરાઓ વડે લોહી પાછું હૃદયના જમણા કર્ઝકમાં પહોંચે છે. આ લોહીમાં ઓક્સિજન ઓછું હોય છે. એને ઓક્સિજનનું કરાવવા તે લોહી જમણા કર્ઝકથી જમણા ક્ષેપકમાં ઘકેલવામાં આવે છે અને ત્યાંથી તે ફેફસાની ધમની વાટે ફેફસાની ઓક્સિજનનું બનવા જાય છે.

લોહી ઓક્સિજનનું થયા બાદ ડાબા કર્ઝકમાં આવે છે, ત્યાંથી માઇટ્રલ વાલ્વમાંથી પસાર થઈને ડાબા ક્ષેપકમાં પહોંચે છે અને ડાબા

ક્ષેપકના શક્તિશાળી સંકોચનના કારણે મહાધમનીમાં ઘકેલાઈ જાય છે. બંને કર્ઝકો વચ્ચે અને બંને ક્ષેપકો વચ્ચે રહેલી દીવાલ ઓક્સિજન વગરના અને ઓક્સિજનનું લોહીને અલગ રાખે છે. આ દીવાલોની



### માનવ હૃદયનું છેદ દર્શય

અંદરની કોઈપણ ખામી અથવા દીવાલોમાં કાણાના કારણે આ બે જાતનાં લોહી ભેગા થઈ જાય છે તો બીમારી સર્જય છે. આ પ્રકારની ખામીઓ સામાન્ય રીતે જન્મજાત હોય છે, અને શસ્ત્રકિયાથી અથવા આંતરિક હસ્તક્ષેપવાળી (ઇન્ટરવેન્શનલ) વિના શસ્ત્રકિયાની સારવારથી તેને સુધારી શકાય છે.

### હૃદયનો લોહીનો પુરવઠો

એક રીતે જોતાં, હૃદયને તમે એક સેવાભાવી સંસ્થા સાથે સરખાવી શકો છો જે પોતે નિરંતર નિઃસ્વાર્થ ભાવે અન્ય અંગોની સેવા કર્યા કરે છે. જ્યારે હૃદયને લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓ સાંકડી થાય ત્યારે હૃદયને પૂરતું લોહી મળતું નથી. આને હૃદયની ધમનીનો રોગ (Coronary Artery Disease) કહેવાય.

હૃદયનો લોહી પહોંચાડતી રક્તવાદિનીઓ સાંકડી થાવાથી ‘અન્જાઇના’ (છાતીનો દુઃખાવો) થાય છે, જ્યારે એમાં સંપૂર્ણપણે અવરોધ આવી જવાથી હૃદયરોગનો હુમલો આવે છે, જેને આપણે ‘હાર્ટ એટેક’ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

તંદુરસ્ત હૃદય દર મિનિટે ૫ થી ૭ લિટર જેટલું લોહી સમગ્ર શરીરમાં ઘકેલે છે. ભારે કસરત કર્યા બાદ હૃદય દર મિનિટે વધુમાં વધુ ૧૫ થી ૨૦ લિટર લોહી પંપ કરી શકે.

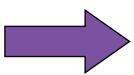
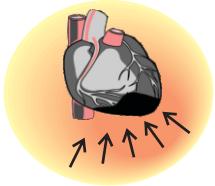
**સૌજન્ય : ‘હૃદયની વાત છિલથી’ - લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ**

### સીમ્સ કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ટીમ

ડૉ. અનિશ ચંદ્રારાણા (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૮૨૨	ડૉ. અજય નાઈક (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬	ડૉ. ધીરેન શાહ (મો) +૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૬૩૩
ડૉ. સત્ય ગુતા (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૫૭૮૦	ડૉ. જોયલ શાહ (મો) +૯૧-૯૮૨૫૩ ૧૬૬૪૫	ડૉ. ધવલ નાયક (મો) +૯૧-૯૦૬૬૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. રવિ સિંઘદીવી (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૩૮૭૫	ડૉ. ગુણવંત પટેલ (મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૬૬૬	ડૉ. દીપેશ શાહ (મો) +૯૧-૯૦૬૬૦ ૨૭૬૪૫
ડૉ. કેયૂર પરીખ (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪	ડૉ. મિલન ચગ (મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭	ડૉ. શૌણક શાહ (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨
ડૉ. ઉર્મિલ શાહ (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૩૮	ડૉ. હેમંગ બદ્ધી (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧	ડૉ. નિરેન ભાવસાર (મો) +૯૧-૯૮૭૬૫ ૭૭૬૭૭
ડૉ. કશ્યપ શેઠ (મો) +૯૧-૯૮૨૪૫ ૧૨૨૮૮		ડૉ. હિરેન ધોળકિયા (મો) +૯૧-૯૪૮૬૩ ૭૫૮૧૮

## Emergency treatment in Heart Attack

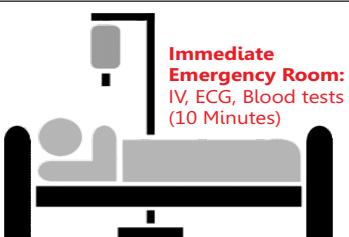
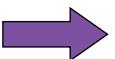
We will provide the best care in heart attack within minutes  
Every minute is important : Cardiology team available: 24 X 7 X 365



Our admission to angioplasty(D2B) time is less than 60 minutes due to totally integrated system (D2B = door to balloon Angioplasty time )

## Heart Attack: Time is life

The only thing worse than a heart attack is not reaching the right Team immediately  
Ambulance to Emergency Room Transfer: 5 min



**Readiness:** Staff is ready

to receive heart attack patient **immediately**

**Angiography under 1-5 minutes**

We do angiography using the latest angiography machine in 7 seconds

**Counselling about Angioplasty in acute heart attack: 5-10 minutes**

Cath Lab open 24 hrs a day 7 days a week



Care Institute of Medical Sciences

## FREE CPR Classes

શું તમારી આજુ-બાજુમાં કોઇનું હૃદય અન્કાએક બંધ પડી ગયું છે ?  
કોઇ બેહોશ થઈ ગયું છે ? કોઇનો શ્વાસ રંધાય ગયો છે ?  
તો તમે સીપીઆર શીખીને એક અમૂલ્ય બિંદગી બચાવી શકો  
**(કાર્ડિયોપલ્ભોનરી રેસસીટેશન / કાર્ડિયાક મસાજ)**

સીપીઆર વ્યક્તિને આપવામાં આવતી તાત્કાલિક સારવાર પ્રક્રિયા કે જે કોઇપણ સામાન્ય વ્યક્તિ શીખી અને અપનાવી શકે છે.



call  
+91-90990 11234  
or 108

CPR

Early  
defibrillation

Transfer to  
advance care

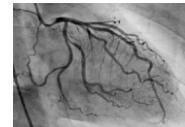
Post  
CPR care

સીમ્સ હોસ્પિટલમાં દર મહિનાના પણેલા રવિવારે ૨ કલાક માટે સીપીઆર ના કલાસનું આયોજન કર્યું છે. સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨

સીમ્સ કિટીકલ કેર ટીમ

ડૉ. વીપુલ ઠક્કર (મો) +૯૧-૯૦૫૫૦ ૬૮૬૩૪  
ડૉ. ભાગ્યેશ શાહ (મો) +૯૧-૯૦૫૫૦ ૬૮૬૩૮

Contact for registration / રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરો (મો) +૯૧-૯૦૫૫૦ ૬૬૫૨૭



Cath Lab is staffed with fully integrated "Cardiology and Cardiac Surgical Team", which is available in the hospital.



Care Institute of Medical Sciences

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060. Ph. : +91-79-2771 2771-75 (5 lines)

Mobile : +91-98250 66664, 98250 66668

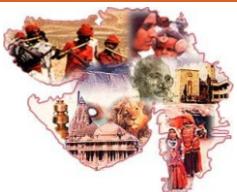
For appointment call : +91-79-3010 1200, 3010 1008

Mobile : +91-98250 66661 or email on [oppd.rec@cims.me](mailto:oppd.rec@cims.me)

[www.cims.me](http://www.cims.me)

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

## An interesting fact



**Gujarat :** The State took its name from the Gujara, the land of the Gujjars, who ruled the area during the 700's and 800's. The first settlers in the State of Gujarat were Gujjars who happened to be an ethnic group of India, Pakistan and Afghanistan. Although their origins remain uncertain, the clan appeared in northern India and in Saurashtra about the time of the Huna invasion. The name of the tribe was 'sanskritized' to 'Gurjara' who followed the main religions of Hinduism, Islam, Sikhism and Christianity.

## સ્તન કેન્સરની જગ્યા

સ્ત્રીઓમાં થતા વિવિધ કેન્સર પૈકી સ્તન કેન્સર (Breast Cancer) વિશિષ્ટ સ્થાન ધર્યા છે. દરેક સ્ત્રીને તેના જીવનકાળ દરમિયાન આ કેન્સર થવાની શક્યતા રહેલી છે. ઘણા વર્ષોના સંશોધનથી એવું પ્રમાણિત થયું છે કે જો આ કેન્સર વિશે સ્ત્રીઓમાં જગ્યા હોય તો તેનું ખૂબ જ પ્રાથમિક તબક્કે, તેના બાહ્ય ચિંહો વગર નિદાન કરી શકાય, થતું અટકાવી શકાય અને થયું હોય તો સંપૂર્ણ મટાડી શકાય.

આ કેન્સરના જોખમી પરિબળો (Risk factors) હોય છે. જેને કારણે અમૂક સ્ત્રીઓને સ્તન કેન્સર થવાનું જોખમ વધુ હોય છે. આ પરીબળોની જાણકારી જરૂરી છે જેથી સાવચેતીના પગલા લઇ શકાય અને વહેણું નિદાન થઈ શકે.

૧. વાર્સાગત Hereditary માતાને, માસીને, બહેનને, ઝોઇને જો સ્તન કેન્સર થયું હોય અને ૫૦ વર્ષ કરતાં નાની ઉંમરે થયું હોય તો જોખમ વધારે છે.

૨. એક સ્તનમાં કેન્સર થયું હોય તો બીજા સ્તનમાં થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

૩. મેદ્ફસ્ટીપણું (Obesity)

૪. જીવનશૈલી (Life style) સ્થૂળતા, કસરતનો અભાવ, ખોરાકમાં લીલા શાકભાજ, ફળોનો અભાવ, મોડા લગ્ન, માતૃત્વ ન હોવું, સ્તનપાન ન કરવાનું વગેરે

૫. સ્તનનો વિકાસ અને કાર્યનું નિયમન કરતાં રંગસૂત્રો BRCA1 અને BRCA2 માં ઉદ્ભવતી ખામી

જેમને આ પરીબળો લાગુ પડે, તેવી સ્ત્રીઓને ૨૫-૩૦ વર્ષની ઉંમરથી સ્તન તપાસ કરવાનું જોઈએ.

પ્રાથમિક તબક્કે (early detection) નિદાન :

૧. સ્તનની સ્વ તપાસ (Self breast examination)

દર મહિને માસીક આવતું હોય તો તેમણે, માસીક પતી ગયા પછી એક દિવસ, બતાવ્યા પ્રમાણે પોતાના સ્તનની સ્વતપાસ કરવી. આનાથી Locally Advanced Breast Cancer (LABC) થતું અટકાવી શકાય.

૨. મેમોગ્રાફી : આ એક પ્રકારનો સ્તનનો વિશિષ્ટ મશીન દ્વારા લેવાતો એક્સ-રે છે. તેમાં ખૂબ પ્રાથમિક તબક્કે (in situ) કેન્સરનું નિદાન થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે ૪૫ વર્ષની ઉંમર પછી કરવામાં આવે છે. નાની ઉંમરે જોખમ વધુ હોય તો એમ.આર.આઇ. કરી શકાય. મેનોપોઝ પછી સ્ત્રીઓ મેમોગ્રાફી કરવવી. જો નોર્મલ હોય તો ગ્રાવ વર્ષે ફરી કરવવી જરૂરી છે.

૩. Clinical Breast Exam - નિષ્ણાંત ડોક્ટર દ્વારા સ્તનની તપાસ જે : જે સ્ત્રીઓમાં જોખમી પરીબળો લાગુ પડે તેમણે દર વર્ષ એક વખત ડોક્ટર પાસે સ્તનની તપાસ કરવવી જરૂરી છે.

નાની ગાંઢ હોય અથવા મેમોગ્રાફી દ્વારા નિદાન થયું હોય તેવું કેન્સર મટાડવું ખૂબ સરળ છે. ફક્ત ગાંઢનો ભાગ કાઢીને સ્તન બચાવી શકાય (Breast conservation) જો કોઈ અન્ય કારણસર સ્તન કાઢી નાખવું પડે (multicentric મોટી ગાંઢ), તો સ્તનનો આકાર ઉપસાવી શકાય છે. આને plastic reconstructive surgery કરે છે.

સ્તન એ સ્ત્રીનું ખૂબ લાક્ષણિક અંગ છે માટે તેને બચાવવા, અને પોતાનું સ્વાભીમાન ટકાવી રચવા દરેક સ્ત્રીએ સ્તન કેન્સર વિશે ખૂબ જ જગ્યાત થવાની જરૂર છે.



સ્તન કેન્સરના ચિંહો જે સ્વતપાસમાં જોઈ શકાય

૧. કોઇપણ પ્રકારની સ્તનમાં ગાંઢ

૨. સ્તનના આકાર, કદમાં ફેરફાર

૩. ગીઠીનું અંદર ખેંચાઈ જતું

૪. ગીઠી (Nipple) માંથી પાણી કે લોહી જેવું પ્રવાહી નિકળવું

૫. ગીઠી ઉપર વારંવાર પડતી ચાંદી અને ખંજવાળ આવવી.

ડૉ. શકુંતલા વી. શાહ (મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૪૦૯૬૦

ડૉ. વીરેન શાહ (મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૪૦૯૬૦

કેન્સર સર્જરી  
સીમ્સ હોસ્પિટલમાં  
& treat cancer



Breast • Colorectal • Gynaecology • Head & Neck • Melanoma • Lung  
Lymphoma • Pancreatic and Hepatobiliary • Urology • Upper GI (Gastrointestinal)

Cancer surgeries like Hemiglossectomy, Whipple's, MRND, MRM, CA Cervix, Commando, Radical Cholecystectomy, Radical Nephrectomy, CA Pancreatic, CA Prostate, Thyroidectomy and many others

## News at CIMS

We are proud to have more than 1750 doctors attended

**CIMS-CON 2012 (January 6-8, 2012) -**

*Our Annual International Conference on Cardiovascular Medicine and Surgery*



## સીમ્સ હેલ્થ ચેક-અપ ડિસ્કાઉન્ટ ફુપન્સ

ફેબ્રુઆરી ૨૮, ૨૦૧૨ સુધી જ માન્ય

**સીમ્સ  
એડવાન્ડ પ્લસ-૧  
હેલ્થ ચેક-અપ  
ફરી રૂ ૧૫૦૦૦/-**

(નિયમિત ચાર્જ રૂ ૧૮૦૦૦/-  
૪૩ ટેસ્ટ જેમાં સમાવિષ્ટ છે  
એડવાન્ડ સીટી સ્કેન કેલ્સીયમ સ્કોરીંગ,  
એન્ડોસ્કોપી (લોઅર), ઇકો, ટીએમટી,  
છાતીનો એક્સા-રે,  
કેરોટીડ ડોલર અને બીજુ ઘણુ બધુ)

ડિસ્કાઉન્ટ માટે આ ફુપન  
સાથે લાવવી જરૂરી છે

ફેબ્રુઆરી ૨૮, ૨૦૧૨ સુધી જ માન્ય

**સીમ્સ  
કોમ્પ્રીહેન્સીવ  
હેલ્થ ચેક-અપ  
ફરી રૂ ૪૨૦૦/-**

(નિયમિત ચાર્જ રૂ ૫૦૦૦/-  
૨૧ ટેસ્ટ જેમાં સમાવિષ્ટ છે  
કાર્ડિયો ડાયાબિટીક, ઇકો,  
ટીએમટી, છાતીનો એક્સા-રે  
અને બીજુ ઘણુ બધુ)

ડિસ્કાઉન્ટ માટે આ ફુપન  
સાથે લાવવી જરૂરી છે

ફેબ્રુઆરી ૨૮, ૨૦૧૨ સુધી જ માન્ય

**સીમ્સ  
વીમેન વેલનેસ હૃદય ચેક-અપ  
ફરી રૂ ૨૦૦૦/-**

(નિયમિત ચાર્જ રૂ ૨૫૦૦/-  
૧૮ ટેસ્ટ જેમાં સમાવિષ્ટ છે  
છાતીનો એક્સા-રે, મેમોગ્રાફી, પેપ  
સીઅર, અલ્ટ્રા સાઉન્ડ એપ્ટોમીન અને  
બીજુ ઘણુ બધુ)

ડિસ્કાઉન્ટ માટે આ ફુપન  
સાથે લાવવી જરૂરી છે

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો +૯૧-૭૮-૩૦૧૦ ૧૦૮૮ સમય : સવારે ૮.૦૦ થી ૫.૦૦

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

ઇમેલ : [info@cims.me](mailto:info@cims.me) વેબ: [www.cims.me](http://www.cims.me)

## ટ્રોમા એટલે શું ?

ટ્રોમા એટલે કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક હજા. અત્યારે દુનિયા ઘણી જરૂરથી વિકસી રહી છે. જેમાં ભારત ઘણા અગ્રક્રમે છે. શારીરિક હજાથી થતા મૃત્યુ એ બધા પ્રકારના ચોગોથી તથા મૃત્યુમાં પ્રથમ છે. જો આપણે એઇડ્સ, ટી.બી., મેલેરીયા કે ડેન્યુથી થતા મૃત્યુને અટકાવવા માટે જુંબેશ ચલાવતા હોઈએ, તો શારીરિક હજા ને આપણે સૌથી મહત્વ આપવું જોઈએ. કારણ કે આ હજા મોટા ભાગે માણસ એને ચોકી શકે તેમ છે.

શારીરિક હજા એ કોઈપણ પ્રકારની હજા હોઈ શકે છે. જેમ કે કુદરતી અથવા મનુષ્ય સર્જત. કુદરતી હજામાં, ભૂકુંપ, સુનામી, બેખડ ઘસવી વગેરે. આ હજાને ચોકવી શક્ય નથી પણ તેમને તાત્કાલિક વ્યવસ્થિત સારવાર ઉપલબ્ધ થાય તો ઘણી બધી જાનહાનિ ચોકી શકાય છે.

મોટાભાગની હજા માનવસર્જિત હોય છે જેમ કે ચોજબરોજ થતા રસ્તા પર થતા અક્સમાત, રેલ્વે અક્સમાત, મારચમારી, કોમી રમખાણો, બોમ્બ બ્લાસ્ટ, ફેક્ટરીમાં સર્જતા અક્સમાત વગેરે. આમાંથી ઘણા અક્સમાતને ઉદ્ભવતા માણસ ચોકી શકે તેમ હોય છે પણ આપણું બેદરકારીને કારણે તે થતા હોય છે અને થયા પછી જો આ પ્રકારના દર્દીને તાત્કાલિક સારુ ટ્રોમા સેન્ટરમાં પહોંચાડવામાં આવે તો જાનહાનિ તથા શારીરિક ખોડખાંપણથી બચી શકે છે.

આ પ્રકારની દર્દીની સારવારમાં હજા પછીનો પ્રથમ કલાક બહુ જ મહત્વનો હોય છે જેને સુવર્ણ કલાક (Golden Hour), કહેવાય છે. જેમાં દર્દીને આધુનિક અને સીસ્ટેમેટિક ટ્રોમા સેન્ટરમાં સારવાર મળે તો ૮૫ % જટલી જાનહાનિ બચી શકે છે. તદ્વારાંત, પણ્ણમના દેશોમાં તો ખેટિનમ ૧૦ મિનિટ પણ બહુ પ્રચલિત છે જેમાં ફક્ત ૧૦ મિનિટની અંદર ૪ દર્દીને અક્સમાત સ્થળથી ટ્રોમા સેન્ટરમાં ખસેડવામાં આવે છે. તો હવે



ભારત પણ કંઈ પાછળ નથી. આપણે ત્યાં ગુજરાતમાં ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ સર્વિસ આવવા પછીથી સારી એમ્બ્યુલન્સ સર્વિસ ઉપલબ્ધ થઈ છે જે બહુ જ ઓછા સમયમાં સ્થળ પર પહોંચીને દર્દીને નજીકની હોસ્પિટલમાં ખસેડે છે. તો જો આપણે જાગૃત થઈએ તો કોઈપણ માણસને જ્યારે શારીરિક હજા થાય તો, તેને આપણે મદદ કરી શકીએ. જલ્દીથી તે દર્દીને સીમ્સ ટ્રોમા સેન્ટર જેવા આધુનિક અને સીરટેમિટક સુવિધાથી સજ્જ હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવે તો, આવી હજાથી થતા મૃત્યુ અથવા ઉદ્ભવતી ખોડખાંપણને આપણે ચોકી શકીએ.

હવે વાત કરીએ, સીમ્સ ટ્રોમા સેન્ટરની. આ એક એવું અધતન ટ્રોમા સેન્ટર છે જ્યાં માત્ર શારીરિક હજાના દર્દી માટે ટ્રોમાં આઈ.સી.યુ. તથા ટ્રોમા ઓપરેશન થીયેટર ૨૪ x ૭ ઉપલબ્ધ રહે છે જેમાં દરેક જગતના આધુનિક ઉપકરણ, અનુભવી અને કુશળતા ધરાવતા નર્સિંગ સ્ટાફ અને ડોક્ટરો ૨૪ કલાક હાજર છે. અહીં આ સેન્ટર એ પણ્ણમ ભારતનું પ્રથમ એક્સ્લુઝિવ ટ્રોમા સેન્ટર છે. જ્યાં શારીરિક હજાના દર્દીની સારવાર ATLS એડવાન્સ ટ્રોમા લાઇફ સપોર્ટ, અમેરિકન કોલેજ ઓફ સર્જન્સ દ્વારા, પ્રોટોકોલ પ્રમાણે, ક્વોલીફિડ ટ્રોમા સર્જનની લીડરશીપમાં થાય છે. જેમાં સારવાર એક્સ્ટ્રેમ અધતન અને તાત્કાલિક મળે છે.

ગે. સંજ્ય શાહ (મો) +૯૧-૯૮૮૮૦ ૦૦૨૬૫

## CIMS Trauma Center

If it is **Trauma**, it is CIMS  +91-98244 50000  
(Injury / Accident)



Every second counts  
when it is an emergency

Injuries are the leading cause of death and disability in children and adults.



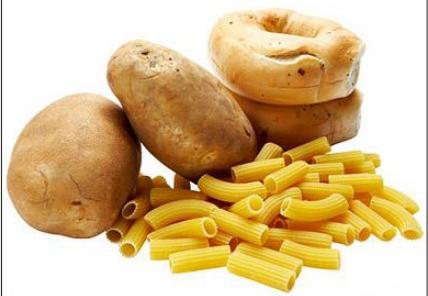
Innumerable household injuries result in situations of trauma which require immediate medical help

The only centre in Western India to have protocol based management of Trauma (ATLS protocols)

## સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાદ

### કાર્બોહાઇડ્રેટનું સંતુલિત સેવન - (CHO)

આપણા આહારમાં કાર્બોહાઇડ્રેટનું યોગ્ય પ્રમાણ જળવાઈ રહે તે અત્યંત આવશ્યક છે. CHO શરીરમાં શક્તિનો મુખ્ય સ્ખોત છે. સામાન્ય રીતે CHO બાઉન ચાઇસ, શક્કરિયા, બટાકા, પાસ્તા, બેડ વગેરેમાંથી સારુ એવા પ્રમાણમાં મળે છે. જ્યારે વ્યક્તિ કસરત કરતી હોય તારે રેજિસ્ટર્ન્સ ટ્રેનિંગ તેમજ વેચટ ટ્રેનિંગ દરમિયાન શરીરમાં રહેલો CHO જ વધારાની ઉર્જા પૂરી પાડે છે. આ સિવાય મગજની કાર્યક્ષમતા જાળવી ચાખવા માટે પણ CHO નું પૂરતા પ્રમાણમાં સેવન કરવું અત્યંત આવશ્યક છે.



જો શરીરમાં CHO નું પ્રમાણ ઘટી જાય તો

વ્યક્તિને ખૂબ થાક લાગે છે. તેના મૂડમાં વારંવાર પરિવર્તન આવે છે તેમજ તેને બહુ ભૂખ લાગે છે. જો વ્યક્તિ દ્વારા યોગ્ય પ્રમાણમાં CHO નું સેવન ન કરવામાં આવે તો તેને નુકસાન થાય છે. પણ જો CHO નું સેવન વધારે પ્રમાણમાં કરવામાં આવે તો શરીરમાં વધારાના CHO નું ચરબીમાં રૂપાંતર થછ તેનો ચરબી સ્વરૂપે સંગ્રહ થાય છે.

જો વ્યક્તિ સતત સક્રિય રહેતી હોય તો તેણે પૂરતા પ્રમાણમાં CHO નું સેવન કરવું જોઈએ. પરંતુ જો તેને સતત બેસી રહેવું પડતું હોય તો, અથવા ખોરાક લઈને ઊંઘી જવાની આદત હોય તો વધારે પ્રમાણમાં CHO પદ્ધર્થો લેવાનું ગાળવું જોઈએ. શરીરમાં લેવાતી કેલરીનો જો વ્યક્તિ દ્વારા વપચશ કરવામાં ન આવે તો વધારાની કેલેરી શરીરમાં ચરબી સ્વરૂપે જમા થાય છે.

આમ દરેક વ્યક્તિની જરૂર અલગ-અલગ હોવાથી દરેક વ્યક્તિ માટે આર્દ્ધ આહાર તેની જરૂરિયાત મુજબ અલગ અલગ હોય છે.

આહારમાં વધારાના CHO નું સેવન ટાળી શકાય છે, આ રહ્યા ઉપાયો:

1. આહારમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારીને
2. સોયા પ્રોડક્ટ્સનો વપચશ કરીને
3. ભોજન પહેલા પૂરતા પ્રમાણમાં સલાદ અને ફળોનું સેવન કરવાથી
4. ભોજનમાં શાકભાજનું પ્રમાણ વધારવાથી
5. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણીનું સેવન કરવાથી
6. દિવસમાં નિયમિત સમયાંતરે થોડું થોડું ભોજન કરવાથી

સામાન્ય વ્યક્તિને પોતાની જરૂરિયાત મુજબ લેવાતી કુલ કેલરીમાંથી 40 થી 45 ટકા કેલેરી CHO માંથી મળતી હોવી જોઈએ.

## કસરત કરવી અધરી નથી

### એરોબિક ટ્રેઇનિંગ પ્રોગ્રામમાટેની માર્ગદર્શિકા

1. હાર્ટ-રેટનું લક્ષ્ય (યર્ગાટ હાર્ટ રેટ) અને મહત્વાટ રેટ નક્કી કરો.
2. પ થી 10 મીનીટ માટે વોર્મ-અપ કસરતો કરશો. જેમાં stretching અને repetitive motion નો પણ સમાવેશ કરી, ધીમે ધીમે ઝડપ વધારવા પ્રયત્ન કરો.
3. ધીમે ધીમે કસરતની ઝડપ એવી રીતે વધારો કે જેથી હૃદયના ધબકારાનો લક્ષ્યાંક 20 થી 30 મીનીટ જળવાઈ રહે. દા.ત. ઝડપી ચાલવું, દોડવું, સાયકલ ચલાવવી, પાણીમાં તરવું, એરોબિક ડાન્સિંગ વગેરે
4. પ થી 10 મીનીટ કિયા ધીમી કરી નાંખો. હાથ પગની કસરત અને સ્ટ્રેચ્યોંગ કરો.
5. એરોબિક કસરતો અઠવાડિયામાં ત થી પ વખત કરવી.
6. દબાણના કારણે ઇજા ન થાય તે માટે યોગ્ય સાધનો વાપરવા જેમકે યોગ્ય જાતના સ્પોર્ટ શૂઝ (બૂટ), જેનાથી સ્નાયુ તથા સાંઘાને બચાબર ટેકો મળી રહે. ડામરના રોડ અથવા કોંક્રીટ કે સીમેન્ટ જેવી સખત જમીન પર દોડવું, જોગીંગ કરવું કે એરોબિક ડાન્સિંગ જેવી કસરતો ન કરવી જોઈએ.
7. સ્નાયુ અને હડકાને વધુ પડતા વપચશના કારણે થતા નુકસાનમાંથી બચાવવા યોગ્ય રીતે વોર્મઅપ અને સ્નાયુનું સ્ટ્રેચ્યોંગ કરવું જરૂરી છે. કોઇપણ ડિયાની ઝડપ અને તેમાં વધારો કસરત કરનાર વ્યક્તિની સહનશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે કોઇ કસરતમાં વધુ પડતો સમય અપાય અથવા બે કસરતો વચ્ચેના ગાળામાં જરૂરી આચામ ન લેવાય તારે સ્નાયુઓને વધુ શ્રમ પડે છે. કસરતના સમયગાળો અથવા કસરતની વિવિધતા વધારવી હોય તો દર અઠવાડિયે 10 ટકાના દરથી વધારી શકાય. તેનાથી વધુ નહિ.
- જો કસરત કરતાં દુઃખાવો શરૂ થાય અથવા કસરત પત્યા પછી પણ કલાકથી વધારે દુઃખાવો રહે તો તેને ચેતવણી સમજ કસરતના પ્રમાણ/સમય ઘટાડવા.
- કસરતનો કાર્યક્રમ વ્યક્તિગત રીતે બનાવવો. દરેક મનુષ્યની ફીટનેસ (શારીરીક ક્ષમતા) સરબી નથી હોતી. તેથી દરેક જણ સરબી કસરત ન કરી શકે. કોઇ વ્યક્તિ ક્ષમતા વગર કોઇ કસરત કરે તો તે તે ઝાયદો કરવાને બદલો નુકસાન કરી શકે છે. જ્યારે પણ ઓપરેશન પછી અથવા માંદગી પત્યા પછી કસરત કરો તો એવી કસરત પસંદ કરવી કે જેનાથી નાજુક અને અપરિપ્રક્રવ કોષોને ઇજા ન થાય. શરૂઆતમાં દર્દી માટે સલામત ધોરણ રાખવું અને ધીરે ધીરે લક્ષ્યાંક તરફ આગળ વધવું.

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

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the last date of every month under  
Postal Registration No. **GAMC-1813/2011-2013** issued by SSP Ahmedabad valid upto 31<sup>st</sup> 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

# કેર ઇન્સ્ટયુટ ઓફ મેડિકલ સાયન્સીઝ

સંપૂર્ણ સારવાર એક જ સ્થળ પર



મારી સ્વાસ્થ્ય  
મારી હોસ્પિટલ

 **CIMS**<sup>®</sup>  
Care Institute of Medical Sciences

At CIMS... we care

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

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +91-79-3010 9200, 3010 9008  
(મો) +91-98250 66664 ઇમેલ : [opd.rec@cims.me](mailto:opd.rec@cims.me)  
ફોન : +91-79-2771 2771-75 (5 નંબર) ફેક્સ: +91-79-2771 2770  
ઇમેલ : [info@cims.me](mailto:info@cims.me) વેબ: [www.cims.me](http://www.cims.me)

એમયુલન્સ અને ઇમરજન્સી : +91-68244 40000, 67234 40000, 60660 91234

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.