

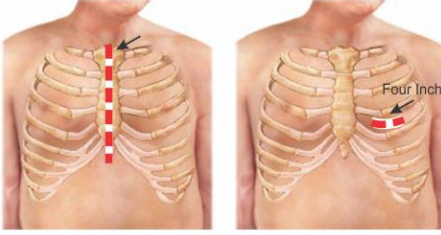
- મિનિમલી ઈન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી - વર્તમાન સ્થિતિ અને વલણો
- પુષ્ટ વયના યુવાન લોકોમાં બી.પી. / બ્લડ પ્રેશર
- ફેટી લીવર : શાંત પિનાશકને ઓળખો
- તાંદુરસ્ત મગજ માટે ટીપ્સ અને સૂચનો
- કિડની વિશે જાણકારી



મિનિમલી ઇન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી- વર્તમાન સ્થિતિ અને વલણો

Routine Surgery

Latest MICS Surgery



હૃદય ના કોઈ ભાગ /વિસ્તાર સુધી પહોંચવા માટે અને ત્યાં સર્જરી કરવા માટે નાના અથવા વધુ નિર્દિશિત કાપાઓના ઉપયોગ સહિત, મિનિમલી ઇન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી માં ઘણું નવું સંશોધન થયું છે.

પ્રાઈમરી કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટિંગ

આજે વિશ્વમાં પ્રાઈમરી કોરોનરી આર્ટરી રિવાસ્કયુલરાઈઝેશન એ સૌથી સામાન્ય કાર્ડિયાક સર્જિકલ પ્રોસીજર છે. આ પ્રક્રિયા કરાવનાર એક લાક્ષણિક દર્દીને હૃદયના વિવિધ વસ્તારોમાં બહુવિધ કોરોનરી ગ્રાફ્ટસ ની આવશ્યકતા પડે છે. પરંપરાગત રીતે કરવામાં આવતી કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટિંગ માં લોહીના પરિભ્રમણ માટે સી.પી.બી નો અને ગ્રાફ્ટીંગ દરમિયાન અસ્થાયી રૂપે હૃદયને બંધ કરવા માટે કાર્ડિયોપ્લેજિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

કોરોનરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટિંગ (બાયપાસ સર્જરી) કાર્ડિયોપ્લેજિયા અથવા સી.પી.બી સર્ક્યુલેટરી સપોર્ટ વગર સલામત અને અસરકારક રીતે થાય છે.

વાલ્ચ્યુલર રીપેર અને રિપ્લેસમેન્ટ

એર્ટિક વાલ્વ ડીઝીઝની સામાન્ય રીતે કૃત્રિમ વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ વડે સારવાર કરવામાં આવે છે. નવા કૃત્રિમ વાલ્વ માટે ઘણી પસંદગીઓ ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ આ તમામ કિસ્સાઓમાં વાલ્વ ને બદલવા માટેનો સર્જિકલ અભિગમ સમાન જ રહે છે. મિનિમલી ઇન્વેસિવ વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ (વાલ્વ ને બદલવા માટે ની ઓછી આક્રમક પદ્ધતિ)માં શામેલ છે કયાં તો એક અપર પાર્શ્વિયલ સ્ટર્નોટોમી (સ્ટરનલ ના હાડકાં માં આંશિક કાપો મૂકીને ઓપરેશન કરવું) વડે અથવા અપર રાઈટ પેરા-સ્ટર્નલ ઇન્ટરકોસ્ટલ એપ્રોચ (સ્ટરનલ ની બાજુમાંથી બે પાંસળી ઓની વચ્ચેથી કરવામાં આવતું ઓપરેશન) ના કોઈ પ્રકાર વડે ઇન્સીઝન મુખ અથવા જગ્યા ઘટાડવી.

માઈટ્રલ વાલ્વ ડીસીઝની વાલ્ચ્યુલર રિપેર અથવા રિપ્લેસમેન્ટ વડે સારવાર કરી શકાય છે.આને પૂર્ણ કરવા માટે નો મિનિમલી ઇન્વેસિવ એપ્રોચ (ઓછી આક્રમક પદ્ધતિ) છે એક લિમીટેડ રાઈટ ફ્લિપ ઇન્ટરસ્ટેસ થોરેકટોમી (ફેફસાં ના આવરણ માં પહોંચવા માટે જમણી બાજુની પાંચમી પાંસળી પાસેની જગ્યા એથી એકદમ ઓછી જગ્યામાંથી કરવા માં આવતું ઓપરેશન) જે મિડીયન સ્ટરનોટોમી દ્વારા પ્રવેશ ની તુલના માં, ડાબા કર્ણક અને માઈટ્રલ વાલ્વ સુધી વધુ સીધી રીતે પહોંચી શકે છે. સી.પી.બી નો આધાર વગર રીપેર છે અને તેના માટે જરૂરી કેન્સુલેશન (લોહી ના પરિભ્રમણ માટે નળીઓ અંદર નાખવાની પ્રક્રિયા) કયાં તો થોરેકટોમી માટે મૂકેલ કાપામાંથી કરી શકાય છે અથવા

સાથળના મૂળમાંથી પર્ક્યુનિયસ પદ્ધતિ વડે એઓર્ટિક વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ માટે આ એપ્રોચ (પદ્ધતિ) નો ઉપયોગ કરવાની તુલના માં લિમીટેડ એક્સેસ માઈટ્રલ વાલ્વ સર્જરી (ઓછી આક્રમક પદ્ધતિ 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 ઇન્ફ્રા-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, જ્યારે ડાબું કર્ણક નાનું હોય છે, ત્યારે આ વધુ સીધો રાઈટ થોરેકટોમી એપ્રોચ વાલ્વના બંને પાંચિયાઓની અને તેની બાજુબાજુ ના માળખાની વધુ સારી દ્રશ્યતા આપે છે, જે માઈટ્રલ વાલ્વ ના સમારકામ ને એકદમ સરળ બનાવે છે.

અન્ય મિનિમલી ઇન્વેસિવ પદ્ધતિ

નવજાત શિશુઓમાં અને બાળકોમાં સામાન્ય રીતે જોવા મળતી અનેક સમસ્યાઓ માટે કંબેનિટલ કાર્ડિયાક સર્જરી એ પણ મિનિમલી ઇન્વેસિવ એપ્રોચ વિકસિત કરી શકે છે.

થોરાકોસ્કોપિક તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને પેટન્ટ ડકટસ આર્ટરિયોસસ ને બંધ કરવાનો સૌથી મોટો અનુભવ છે. સામાન્ય રીતે આ માત્ર બે થોરેકોસ્કોપિક પોર્ટસ(ઓછી આક્રમક પદ્ધતિ થી હૃદયનું ઓપરેશન કરવા માટેના ઉપકરણો ને શરીરની અંદર નાખવા માટેના નિર્ધારિત કેન્દ્રો) અને ડકટસ બંધ કરવા માટે સર્જિકલ સ્ટેપલીંગ ડિવાઈસ(કાણા ને બંધ કરવા માટેનું ખાસ ઉપકરણ) સાથે પરિપૂર્ણ થઈ શકે છે. હૃદયના બંને કર્ણક- ઉપલા બે ચેમ્બર કે બંડ 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. રિફ્રેક્ટરી એટ્રિયલ ફિબ્રિલેશન (હૃદય ના ઉપરના ખંડોમાં ઉદ્ભવા અનિયંત્રણીય વિદ્યુતીય સંકેતો ના કારણે હૃદય ના અનિયમિત ઘબકાશ) સર્જિકલ સારવાર માં મૂળભૂત ઓપરેશન નો સમાવેશ થાય છે.

જેને “**ધ મેઝ પ્રોસીજર**” કહેવાય છે. આમાં શામેલ છે રિએન્ટ્રન્ડ કેડકશન પાથવેઝ(હૃદય માં ઉદ્ભવતા 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 , જ્યારે દર્દીને સી.પી.બી વડે ટેકો/ આધાર આપવામાં આવે છે અને હૃદય ને કાર્ડિયોપ્લેજિયા વડે સ્થગિત/ ગતિહીન કરવામાં આવે છે.

સૌજન્ય

ડૉ. ધવલ નાયક

M.S. (Gold Medalist), DNB (CTS)

Fellow RPAH (Sydney)

કન્સલ્ટન્ટ કાર્ડિયાક એન્ડ હાર્ટ-લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન

(મો) +91 90991 11133

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, નોર્મોટંસિવ લોકો (સામાન્ય બ્લડ પ્રેશર / રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ ધરાવતા લોકો)ની સરખામણીમાં હાઈપરટેન્શન (ઉચ્ચ રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ) ધરાવતા પુખ્ત વયના યુવાન લોકો ને અનુગામી / તેના કારણે થઈ શકે તેવી કાર્ડિઓ વાસ્ક્યુલર ઘટનાઓ (હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગને લગતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ)નું નોંધપાત્ર રીતે ઉચ્ચ જોખમ રહેલું છે.

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

	સીવીડી ની દૈનિક ઘટનાઓ નો દર	કોમ્પ્લિકેશન 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 - ૧૦.૦૩

૧૦૦૦ વ્યક્તિ-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 ઊભું 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, નોર્મોટંસિવ લોકો (સામાન્ય બ્લડ પ્રેશર / રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ ધરાવતા લોકો)ની સરખામણીમાં હાઈપરટેન્શન (ઉચ્ચ રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ) ધરાવતા પુખ્ત વયના યુવાન લોકો ને અનુગામી / તેના કારણે થઈ શકે તેવી કાર્ડિઓ વાસ્ક્યુલર ઘટનાઓ (હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગને લગતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ)નું નોંધપાત્ર રીતે ઉચ્ચ જોખમ રહેલું 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 ઊભું કરે છે.

જનહાનિ સ્થાપિત નથી કરવામાં આવી

બોસ્ટન યુનિવર્સિટી સ્કુલ ઓફ મેડિસિનમાં આવેલ મેડિસિન ડિપાર્ટમેન્ટના પ્રિવેન્ટિવ મેડિસિન અને એપિડેમિયોલોજી ના સેક્શન 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 વૃદ્ધોમાં 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 (કાર્ડિઓ વાસ્ક્યુલર ડીઝીઝ / હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગ) રિસ્કમાં ધીરે ધીરે વધારો થાય છે. તેની શોધ કરી છે.

તેઓ એ જણાવ્યું 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 (કાર્ડિઓ વાસ્ક્યુલર ડીઝીઝ / હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગ)ના જોખમના પરિણામો હતા, જેમ કે ઊંચું બીએમઆઈ, ભૂખ્યા પેટે લોહીમાં વધુ આલેવ ગ્લુકોઝ ના સ્તરો અને વધુ પડતું ધુમ્રપાન

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

સોજન્ય

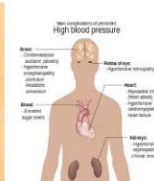
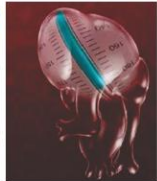
ડૉ. વિપુલ કપૂર

MD, DNB (Cardiology), MNAMS, FESC

કાર્ડિયોલોજી

ઈન્ટરવેશનલ કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

(મો) +91 98240 99848



તંદુરસ્ત મગજ માટે ટીપ્સ અને સૂચનો



તે તમારો શ્રેષ્ઠ મિત્ર અને તમારા સૌથી મોટો દુશ્મન છે - તમારું પોતાનું મગજ - ફેડ કર્ટ

સામાન્ય રીતે, જ્યારે આપણે તંદુરસ્તીની (ફિટનેસ) વિશે વાત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે ચાલવા, સાર્થકલિંગ 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 બધું 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 પ્રાસ કરવા માટે કેટલાક સરળ માર્ગો છે. તાજેતરના 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. શારીરિક રીતે કાર્યશીલ / સક્રિય રહો

ફક્ત આપણા શરીરને જ નહીં, પણ મગજને પણ નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિની જરૂર છે. આપણા શરીરની તંદુરસ્તી આ પ્લાનનો એક મૂલ્યવાન ભાગ છે. લાંબા ગાળે, નિયમિત કસરત અને પ્રવૃત્તિ, માનસિક ક્ષમતાના ઘટાડાના ઓછા જોખમ સાથે સંકળાયેલી છે. અકવાડિયાનો 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 પરિબલો છે, માનસિક તંદુરસ્તી માટે પણ આ સાચું જ છે. સામાજિક અભ્યાસોમાં, પ્રયોગિક સંશોધનો એ એવું સાબિત કર્યું છે કે નિયમિત સામાજિક પ્રવૃત્તિ, 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 ડિવનરેટિવ પ્રક્રિયામાં 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 / મેડિટેશન

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

તંદુરસ્ત મગજ, તંદુરસ્ત જીવન....

હકારાત્મક રહો.

સૌજન્ય

ડૉ. પ્રણવ જોષી

MBBS, MD(Medicine), DM(Neurology)

ક્લિનિકલ ન્યૂરોલોજિસ્ટ

(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 ઉત્પન્ન થતા રોગો જેમ કે ડાયાબિટીસ, વધુ કોલેસ્ટરોલ, શરીરમાં ચરબીનો વધારો, થાઈરોઈડની અસંતુલનતા વગેરે થી ફેટી લીવરનો રોગ થાય છે.

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

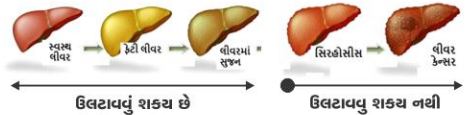
આ રોગને ધીમું ઝેર (શાંત વિનાશક) કહેવામાં આવે છે. આ નામ એટલા માટે પડ્યું કે આ રોગનાં કોઈ લક્ષણ હોતાં નથી, જ્યારે લીવર આખું નાટ (ખરાબ) થઈ જાય અને સિરોહોસીસ થઈ જાય ત્યારે જ નજરમાં આવે છે.

ફેટી લીવરથી સિરોહોસીસ થતું અટકાવી શકાય છે,

આ માટે સૌથી અસરકારક પદ્ધતિ 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 અડવાડિયામાં ૧૫૦ મિનિટ) તથા ખોરાકમાં ઓછી ચરબી વાળા તથા ઓછા તેલવાળા ખોરાક ખાવો જોઈએ તથા તેના માટે પુરતા પ્રમાણમાં દવાઓ પણ લેવી પડશે.



ઉલટાવવું શક્ય છે

ઉલટાવવું શક્ય નથી

સૌજન્ય

ડૉ. અભિનવ જૈન

MS (Ortho), DNB (Ortho), MNAMS

ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજિસ્ટ,

હીપેટોલોજિસ્ટ અને એન્ડોસ્કોપીસ્ટ

(મો) +91 76663 73288

કિડની વિશે જાણકારી



આપણા શરીરમાં બે કિડની હોય છે, જેનું મુખ્ય કાર્ય શરીરમાંથી બિન જરૂરી કચરો કાઢીને શરીરને સ્વચ્છ રાખવાનું હોય છે, લોહીનું શુદ્ધીકરણ 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 શારીરિક લક્ષણો જોડે ચાલુ જાય છે, એટલે એ બિમારીઓનું નિદાન જલ્દી થાય છે.

જ્યારે 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, હાઈ બી.પી ધરાવતા વ્યક્તિએ નિયમિત કિડનીને લગતા લોહી અને પેશાબના રીપોર્ટ કરાવવા જોઈએ.

કિડનીની બિમારીના લક્ષણો:-

- શરીર પર સોજા- મો અને આંખોની આજુબાજુ
- પેશાબ ઓછો થવો.
- પેશાબમાં બળતરા થવી.
- પેશાબમાં લોહી અથવા પડે આવવું
- રાત્રે વારંવાર પેશાબ કરવા ઉત્કૃષ્ટ
- ભૂખ ઓછી લાગવી.
- ઉલ્ટી, ઉબકા થવા
- નળનાઈ, કમરનો દુખાવો થવો.

કિડની ફેલ્ચર:-

જ્યારે બંને કિડની નુકશાન ના કારણે લોહી શુદ્ધીકરણનું કાર્ય ન કરી શકે ત્યારે તેને કિડની ફેલ્ચર કહેવાય છે.

કિડની ફેલ્ચર ના બે પ્રકાર છે.

(૧) **Acute કિડની ફેલ્ચર**:- એમાં ટૂંકા સમયમાં જ બંને 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 ફેલ્ચર** :- એમાં કિડની પર નુકશાન લાંબાગાળામાં થાય છે, અને તે નુકશાન Non-Recoverable હોય છે Chronic કિડની ફેલ્ચરના

અંતિમ સ્ટેજને એન્ડ સ્ટેજ કિડની ડીસીઝ (ESRD) કહેવામાં આવે છે.

જેમાં બે પ્રકારના ઇલાજ હોય છે.

(અ) ડાયાલીસીસ

(બ) કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

કિડની ફેલ્ચરના કારણો:-

- ડાયાબીટીસ
- હાઈ બી.પી
- Glomerulonephritis
- વારસાગત રોગ-પોલિસિસ્ટિક કિડની ડીસીઝ
- લાંબા સમય માટે લેવાતી અમુક દવાઓ (NSAIDs - દુખાવાની દવાઓ)
- પથરીની બિમારી
- બાળકમાં જન્મજાત મુશ્કેલી બિમારીઓ

કિડની વિશે ખોટી માન્યતાઓ અને હકીકત

(પ્રશ્ન) કિડની ફેલ્ચરમાં એક કિડની બગડે કે બંને કિડની બગડે ?

(જવાબ) બંને, 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 માત્રમાં પાણી પીવું જોઈએ ?

(જવાબ) ના, મોટા ભાગના કિડની ફેલ્ચરના 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 હંમેશા માટે ડાયાલીસીસ કરાવવું પડે ?

(જવાબ) ના, બે Acute કિડની ફેલ્ચર હોય તો તેમાં Temporary ડાયાલીસીસની જ જરૂર પડે છે.

સોજન્યા

ડૉ. રેચલ શાહ

MD (Medicine), DNB (Nephrology)

કન્સલટન્ટ નેફ્રોલોજિસ્ટ

(મો) +91 90990 62755



શું તમે હૃદયના કેલ્સિયમ સ્કોર વિશે જાણો છો ?

તમારા કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્સિયમ સ્કોર વિશે જાણો (સીટી એન્જિયો - CT Angio)

કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્સિયમ સ્કોર (CAC) નિરોગી

વ્યક્તિઓમાં ભવિષ્યના હૃદય સંબંધી ઘટનાઓમાં જોખમનું મૂલ્યાંકન માટે બહુ જરૂરી નિશ્ચિત પરીક્ષણ છે.

જો તમે નીરોગી હોય તો તમે તમારા હૃદયમાં જામેલી

કેલ્સિયમ ચુકત કોલેસ્ટ્રોલ ની માત્ર જાણવા માટે

આજે જ તમારા કોરોનરી આર્ટીનરી નું કેલ્સિયમ સ્કોરિંગ (CAC) કરો

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન કરો +91-79-3010 1008





સીમ્સ હોસ્પિટલ

ગુજરાત રાજ્યનું
સાતમું
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
- સીમ્સ કાર્ડિયક ટીમ દ્વારા

અમદાવાદમાં જાન્યુઆરી ૦૪, ૨૦૧૯ ના રોજ સાતમું હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ, સીમ્સ કાર્ડિયક ટીમ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

ગુજરાત રાજ્યમાં હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ માટે ની અગ્રણી ટીમ

દાતા એક યુવાન ૨૭ વર્ષનો છોકરો હતો, જે રોડ એક્સીડન્ટમાં તેનું બેડ બ્રેક કરવામાં આવ્યું.
તેનું હૃદય ૫૪ વર્ષના દર્દીમાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવ્યું જે થોડા સમય થી હાર્ટ ફેલ્યોર થી પીડાતા હતા.

વ્યક્તિગત દુઃખના સમયે આવા માનવીય નિર્ણય લેવા બદલ દાતાના પરિવારના અમે આભારી છીએ.



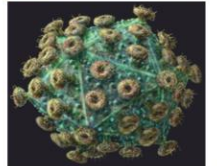
સીમ્સ ઈન્ફેક્શિયસ ડિસીઝ

બધા લોકો અને હેલ્થ કેર એશોસિયેટ ઈન્ફેક્શનમાં મેનેજમેન્ટમાં વિશેષજ્ઞ

- એચઆઇવી અને એઇડ્સ (એકવાયર્ડ ઇમ્યુનોડેફિસિયન્સી સિન્ડ્રોમ)
- એમડીઆર (મલ્ટિ-ડ્રગ રેઝિસ્ટન્ટ) અને એક્સડીઆર (એક્સટેન્સિવલી ડ્રગ-રેઝિસ્ટન્ટ) ટીબી (ક્ષયરોગ)
- ન્યૂમોનિયા, પેશાબની નળીઓમાં ચેપ, મગજમાં ચેપ વગેરે સામુદાયિક ચેપી રોગો
- મેલેરિયા, ડેંગ્યુ, ટાઇફોઇડનો તાવ, ચિકનગુનિયા જેવા ઉષ્ણકટિબંધીય ચેપી રોગો
- હોસ્પિટલમાંથી ફેલાતા ચેપી રોગો, શસ્ત્રક્રિયા પછીના ચેપી રોગો
- કેન્સરના દર્દીઓને લાગતો ચેપ
- અંગનું પ્રત્યારોપણ કરાવતા દર્દીઓને લાગતો ચેપ
- ઓછી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા દર્દીઓને કેન્ડિડીયાસિસ, એસ્પરજિલોસિસ અને મ્યુકોર્મીઇકોસિસ જેવો કુગથી લાગતો ચેપ
- મુસાફરી માટેની હેલ્થ સલાહ

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન +91-79-3010 1008 | મોબાઈલ : +91-98250 66661
સમય : સવારે 9:00 - સાંજે 7:00 (સોમ થી શનિ) | ઈમેલ : opd.rec@cimshospital.org

24 X 7 મેડીકલ હેલ્પલાઈન +91-70 69 00 00 00



હાર્ટ એટેક પ્રોગ્રામ



દરેક ક્ષણ અમૂલ્ય છે, હાર્ટ એટેક માં

સીમ્સ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ દ્વારા
હૃદયની બંધ થયેલી ધમની ને ખોલી
૫૦ મીનીટ* થી ઓછા સમય માં
તમારા હૃદય અને જીવનને બચાવે છે

શ્રીમંતરજાડીય માર્ગદર્શિકા (*૬૦ મીનીટ) થી પણ ઝડપી સારવાર

હાર્ટ એટેક ની શીઘ્ર સારવાર માટે સીમ્સ હોસ્પિટલ

હાર્ટ એટેક ના લક્ષણો



છાતીમાં દુખાવો કે દબાણ



છાતીમાં બળતરા થવી



શ્વાસ લેવામાં તકલીફ



અચાનક પરસેવો થવો



ઉબકા તથા ઊલટી થવી

ફોન કરો સીમ્સ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ અથવા

24 X 7

મેડિકલ હેલ્પલાઇન
+91-70 69 00 00 00



ACC
International
Centers
of Excellence

અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિયોલોજી (ACC) દ્વારા
હૃદય રોગ સારવાર માટે વિશ્વની ઉચ્ચતમ સંસ્થા

Care At Homes®
home health @ your doorstep

Trusted. Reliable. Committed



દવાઓની ઘરે મફત ડિલિવરી*
*ચરતોને અધીન

જો જરૂરી હોય તો તમારા
વ્યક્તિગત ચિકિત્સકને
તમારી સંભાળ સોંપવામાં સમાવેશ કરીશું.

- ૨૪x૭ નર્સિંગ અને ડોક્ટરોની સુવિધા
- લાંબા સમય થી રહેતી ગંભીર ડિમારી માટે સુવિધા
- સારસંભાળ રાખનારની સુવિધાઓ
- ફીઝીયોથેરાપીની સુવિધાઓ
- તબીબી સાધનો ભાડેથી
- તબીબી સાધનો વેચાણથી



ઘર આંગણે સંપૂર્ણ તબીબી સંભાળ માટે સંપર્ક કરો +91-90990 67988
www.careathomes.com

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ,
સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦. ફોન : +91-79-2771 2771-75
ઇમેલ : info@cims.org | www.cims.org



ગ્રાહક સેવા : +91-98 24 45 00 00 | ઇમેઇલ : +91-97 23 45 00 00

f t y i n b g

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



ઇન્ટરનેશનલ ગોલ્ડ સીલ ઑફ કવોલીટી



JCI (USA)

અમદાવાદ શહેર ની એક માત્ર મલ્ટી-સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ

એક વિશ્વાસ ગુણવત્તાનો...

સીમ્સ હોસ્પિટલ મેડિકલ ટીમમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ



ડૉ. વત્સલ એન. કોઠારી

DNB (Plastic Surgery), MCh, MS (General Surgery), MBBS

Consultant Micro Vascular

Onco Reconstructive Plastic Surgeon

મો. +91 86929 87753

vatsal.kothari@cimshospital.org

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો : +91 98250 66661, +91-79-3010 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.