CIMS News Care & Cure

Volume-2 | Issue-24 | July 25, 2012

Price : ₹ 5/-

CIMS® Care Institute of Medical Sciences

CIMS News
Care & Cure
Volume-2 | Issue-24 | July 25, 2012

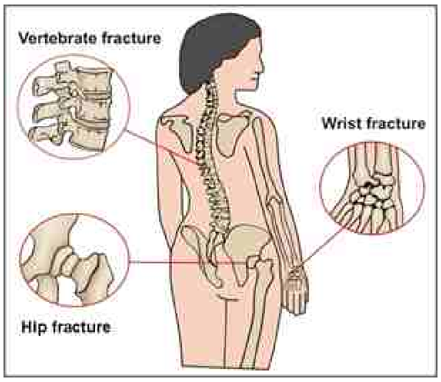
CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

ઓસ્ટીયોપોરોસીસ – માન્યતાઓ અને હકીકતો

ઓસ્ટીયોપોરોસીસ એક સિસ્ટમેટિક અસ્થિઓની સમસ્યા છે જેમાં હાડકાઓના વજનમાં ઘટાડો થઈ હાડકાઓની નાજૂકતામાં વધારો થાય છે. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો, એક એવી સમસ્યા જે ફ્રેક્ચરના વધતા જોખમ તરફ દોરી જાય છે. તેને છૂપો ચોર પણ કહેવામાં આવે છે. ૫૫ ટકા લોકોમાં, ૫૦ વર્ષથી વધુની વયના લોકો ઓસ્ટીયોપોરોસીસથી પીડિત હોય છે અને તેમાંથી ૮૦ ટકા સ્ત્રીઓ હોય છે.

માન્યતા: ફક્ત વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને જ ઓસ્ટીયોપોરોસીસ થાય છે

હકીકત: ઓસ્ટીયોપોરોસીસ વિશે ઘણી ગેરમાન્યતાઓ પ્રચલિત છે, જેમ કે તે વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને થતો રોગ છે. ૫૦ વર્ષથી વધુની વયની દર ૩ માંથી ૧ સ્ત્રીને ઓસ્ટીયોપોરોસીસ હોય છે. એક-તૃતિયાંશ સ્ત્રીઓના જીવનકાળમાં રજોનિવૃત્તિ બાદ પહેલાં પાંચ વર્ષમાં અસ્થિ ઘટાડો થાય છે. જોકે સ્ત્રીઓમાં કુદરતી રીતે પુરષો કરતા નાના અને પાતળા હાડકા હોવાથી તે સ્ત્રીઓ વધુ સામાન્ય છે તેમ છતાં પુરુષોને પણ ઓસ્ટીયોપોરોસીસ થાય છે.



માન્યતા: ૫૦ વર્ષની વયે મારે ફક્ત કેન્સર અને હૃદય રોગની ચિંતા કરવાની જરૂર છે.

હકીકત: ૫૦ વર્ષથી વધુની વયની દર ૨ માંથી ૧ સ્ત્રી તેના આવનાર વર્ષોમાં ઓસ્ટીયોપોરોટીક ફ્રેક્ચરથી પીડાઈ શકે છે. સ્ત્રીઓને તેમના સ્તન, ઓવરી કે યુટેરીન કેન્સર જેટલું જ ઓસ્ટીયોપોરોસીસનું જોખમ છે.

માન્યતા: હું ખૂબ દૂધ પીઉં છું અને દૂધની બનાવટો લઉં છું એટલે મારે ઓસ્ટીયોપોરોસીસની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

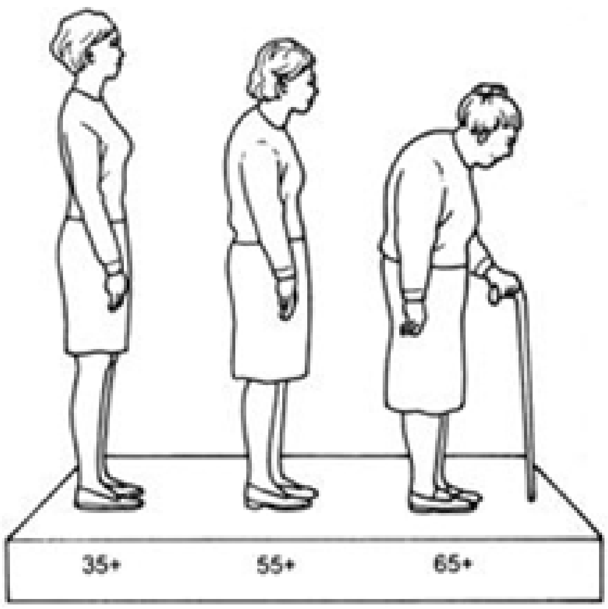
હકીકત: દૂધ આવશ્યક છે પરંતુ ઓસ્ટીયોપોરોસીસને રોકવા માટે તે એકલું પૂરતું નથી. ફણગાવેલુ કઠોળ, લીલી રાઈ, બ્રોકોલી, ટર્નિંગ ગ્રીન્સ અને કેલમાંથી કેલ્શિયમનું શોષણનો દર દૂધ કરતા વધુ હોય છે.

માન્યતા: ઓસ્ટીયોપોરોસીસ માટે વય અને સ્ત્રી હોવા સિવાય કોઈ વિશિષ્ટ જોખમી પરિબળ નથી.

હકીકત: વય એ સૌથી મહત્વનું જોખમી પરિબળ છે ખાસ કરીને ૬૫ વર્ષથી વધુની વયે. પરંતુ નીચેના પરિબળો ધરાવતા લોકોને પણ જોખમ રહેલું છે.

- નાનું અસ્થિ માળખું
- વહેલી રજોનિવૃત્તિ કે પોસ્ટ મેનોપોઝલ
- ઓસ્ટીયોપોરોસીસનો વંશીય ઈતિહાસ
- ઓછું વજન
- ભોજનમાં કેલ્શિયમનું ઓછું પ્રમાણ
- નિષ્ક્રીય જીવનશૈલી
- અતિશય ધૂમ્રપાન અને મદિરાપાન
- ભોજનની સમસ્યાઓ
- સ્ટીરોઈડ્સ કે એન્ટિકન્વલ્સન્ટ જેવી કેટલીક દવાઓનો ઉપયોગ

Volume-2 | Issue-24 | July 25, 2012



માન્યતા: મારી માતાને ઓસ્ટીયોપોરોસીસ હતો આથી મને પણ તે રોગ થશે.

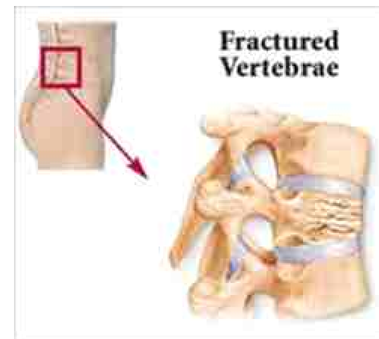
હકીકત: ઓસ્ટીયોપોરોસીસનો પારિવારિક ઈતિહાસ ધરાવતી સ્ત્રીઓને રોગનું જોખમ વધુ હોય છે પરંતુ પારિવારિક ઈતિહાસથી ભાગ્ય નક્કી નથી થતું. હંમેશા યાદ રાખો, અસ્થિ એક જીવંત અવયવ છે. સમગ્ર જીવનકાળમાં, જૂના હાડકા દૂર થાય છે (પ્રક્રિયા રીસોર્પ્શન તરીકે ઓળખાય છે) અને અસ્થિતંત્રમાં નવા હાડકા ઉમેરાય છે (પ્રક્રિયા ફોર્મેશન તરીકે ઓળખાય છે). ઓસ્ટીયોપોરોસીસનું જોખમ ટાળવા માટે તમારે અનેક જોખમી પરિબળોને કાબૂમાં લેવા જરૂરી છે.

માન્યતા: હું પડી જાઉ અને મારું હાડકું તૂટે નહીં ત્યાં સુધી મને ખબર નહીં પડે કે મને ઓસ્ટીયોપોરોસીસ છે.

હકીકત: ઓસ્ટીયોપોરોસીસના કોઈ પૂર્વ લક્ષણો નથી હોતા, અને મોટા ભાગના લોકોને તેઓ હાડકાના ફ્રેક્ચરથી ન પીડાય ત્યાં સુધી ઓસ્ટીયોપોરોસીસ હોવાની ખબર પડતી નથી. તેમ છતાં તે એકમાત્ર સંકેત નથી. ઘણાં લોકો જેમને હાડકામાં ફ્રેક્ચર નથી થતું તેમને પણ તેમની સ્થિતિસ્થાપકતામાં ફેરફાર અને ઉંચાઈમાં ઘટાડો દેખાય છે.

માન્યતા: ઓસ્ટીયોપોરોસીસ ગંભીર નથી – તેમાં વધારેમાં વધારે હાડકા તૂટી શકે છે.

હકીકત: ઓસ્ટીયોપોરોસીસ એક ગંભીર અને જીવલેણ સ્થિતિ છે કારણકે આ રોગમાં તમારા હાડકાને ખૂબ ચૂપકેથી અને સમગ્રતયા રૂપે નુકસાન પહોંચે છે જે પરિણામે તમારી કરોડરજ્જુના નુકસાન કે નિતંબમાં ફ્રેક્ચર તરફ દોરી શકે છે. કેટલાંક લોકોમાં આ ફ્રેક્ચરમાંથી બહાર નીકળવું મુશ્કેલ અને ઘણીવાર અશક્ય હોય છે. ઓસ્ટીયોપોરોસીસથી વર્ષે ૧.૫ મિલીયન ફ્રેક્ચર થાય છે.



માન્યતા: ઓસ્ટીયોપોરોસીસને રોકી શકાતું નથી કે તેની સારવાર કરી શકાતી નથી.

હકીકત: ઓસ્ટીયોપોરોસીસ ૧૦૦ ટકા રોકી શકાય છે. તમારી ઓસ્ટીયોપોરોસીસ થવાની સંભાવના ઘટાડવા માટે કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડીથી સમૃદ્ધ આહાર, વજન ઉપાડવાની કસરતો અને અતિશય આલ્કોહોલ નિષેધ જેવા વહેલાસર પગલાં લઈ શકો છો.

માન્યતા: ઓસ્ટીયોપોરોસીસના નિદાન માટેની ઝડપી અને સરળ પદ્ધતિ નથી.

હકીકત: બોન મીનરલ ડેન્સિટી ટેસ્ટ હાડકાના વજનનું મૂલ્યાંકન કરવાનું એક સુરક્ષિત, દર્દરહિત પરિક્ષણ છે અને તે ડોકટરને ઓસ્ટીયોપોરોસીસનું નિદાન કરવામાં મદદ કરે છે.

સૌજન્ય ડૉ. અતીત શર્મા

શ્રી ઓર્થોકેર ગ્રુપ	
ડૉ. અતીત શર્મા	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૭૬૬
ડૉ. અમીર સંઘવી	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૦૧૩
ડૉ. ચિરાગ પટેલ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૪૪૭૩
ડૉ. હેમાંગ અંબાણી	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૦૧૨૦
ડૉ. કાર્તિક પટેલ	+૯૧-૯૯૦૯૦ ૩૩૬૯૬

CIMS News
Care & Cure
Volume-2 | Issue-24 | July 25, 2012

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ કેમ્પ : તા. જુલાઈ ૧ થી ઓગસ્ટ ૧૫, ૨૦૧૨ સુધી

CIMS® Care Institute of Medical Sciences
At CIMS... we care

www.cims.me

કોઇ છુપી શરત નહી

ટોટલ ની / હીપ રીપ્લેસમેન્જ પેકેજ (US FDA જોઇન્ટ)

@૧.૧૦ લાખથી શરૂઆત

~~સામાન્ય કિંમત ₹ ૧.૪૦ લાખ~~

આ સર્જરી સીમ્સ હોસ્પિટલના સર્વશ્રેષ્ઠ ઓપરેશન થીયેટર્સમાં કરવામાં આવશે.

આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રશિક્ષિત અને અનુભવી સર્જન દ્વારા જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ ની અને હીપ બદલવાનો કેમ્પ

નિ:શુલ્ક કન્સલટેશન

તા. જુલાઇ ૧ થી ઓગસ્ટ ૧૫, ૨૦૧૨

સીમ્સ હોસ્પિટલ : બપોરે ૧ થી સાંજે ૫ સુધી
શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ.

શ્રી ઓર્થો કેર : સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧ સુધી
૩૦૯, આશીર્વાદ પારસ, કોર્પોરેટ રોડ, પ્રહલાદ નગર, અમદાવાદ.

સીમ્સ ક્લિનિક, મણીનગર : બપોરે ૧ થી સાંજે ૪ સુધી
પહેલો માળ, શાંત પ્રભા હાઇટ, વલ્લભ વાડી સામે, ભૈરવનાથ રોડ, મણીનગર, અમદાવાદ.

આ ઓફર ફક્ત કેમ્પના સમય દરમિયાન જ લાગુ રહેશે

સીમ્સ હોસ્પિટલ જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ ટીમ

- ડૉ. અતીત શર્મા | +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૭૬૬
  ફેલોશીપ ઇન જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ, એટલાન્ટા, બેલ્જિયમ, સીંગાપોર, જર્મની અને યુએસએ
- ડૉ. અમીર સંઘવી | +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૦૧૩
  ફેલોશીપ ઇન જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ, ઓસ્ટ્રેલીયા, યુકે અને યુએસએ
- ડૉ. ચિરાગ પટેલ | +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૪૪૭૩
  ફેલોશીપ ઇન જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ, સીડની, ઓસ્ટ્રેલીયા
- ડૉ. હેમાંગ અંબાણી | +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૦૧૨૦
  ફેલોશીપ ઇન જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ, એટલાન્ટા, યુએસએ
- ડૉ. કાર્તિક પટેલ | +૯૧-૯૯૦૯૦ ૩૩૬૯૬
  જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ ફેલો : ઓર્થોપેડીક અને ટ્રોમા સર્જન

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો

સીમ્સ હોસ્પિટલ +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૨૦૦/૧૦૦૮
શ્રી ઓર્થોકેર +૯૧-૯૫૭૪૪ ૪૫૫૫૯
સીમ્સ ક્લિનિક +૯૧-૭૯-૨૫૪૪ ૦૩૮૧/૮૨/૮૩

CIMS® Care Institute of Medical Sciences
At CIMS... we care

Shree Orthocare
Strength in Togetherness

HAPPENINGS AT CIMS

At CIMS, our involvement with patients is complete. We like to take care that the admitted patient does not lose out in celebrating their important days, even though being hospitalised. On July 8, 2012, CIMS Guest Relations Team celebrated the wedding anniversary of patient Uttamchand T Jain admitted for Angiography and Angioplasty. Needless to say, the couple was surpised and delighted.

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

CIMS News
Care & Cure
Volume-2 | Issue-24 | July 25, 2012

Recipe of the month

SPROUTED DUDHI MUTHIYA

Ingredients

Wheat flour : 50 gm
Bajra flour : 20 gm
Moong (Sprouted) : 10 gm
Muth (Sprouted) : 10 gm
Black chaana (Sprouted): 10 gm
Dudhi (Bottle Gourd) : 20 gm

- Salt
- Jeera powder
- Red Chilli
- Garlic paste
- Ginger paste
- Onion paste
- Lemon juice
- Sugar

} According to taste

Oil : 10ml
Serves : 2-3 people

Method

1. Crush all the sprouts
2. Mix all three ingredients like sprouts, flours and dudhi.
3. Add all above mentioned masalas in it.
4. Make dough of it by adding warm water.
5. Make small, long roles and steam it and cut them in round small pieces.
6. Add oil in pan and sauted them.

Approx. - Calories = 438 kcal, Protein = 15 gm.

Courtesy CIMS Nutrition Department

What Is Asthma?

Asthma is a lung disorder that interferes with breathing. It can cause serious, recurring episodes of wheezing and breathlessness, known as asthma attacks. The trouble stems from chronic inflammation in the tubes that carry air to the lungs.There are highly effective strategies for keeping asthma symptoms under control.

Symptoms of asthma

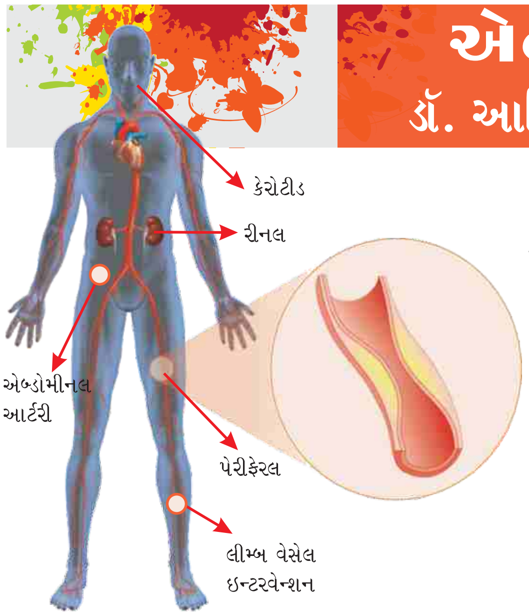
People struggle with asthma in different ways, but the feeling of breathlessness remains central to the disease. Other times, symptoms may be troublesome enough to limit your daily routine. Severe symptoms can threaten your life. It's vital to treat symptoms when you first notice them so they don't become severe. Common asthma symptoms include:

- Chest pain
- Chest tightness
- Coughing (especially worse at night or early in the morning)
- Difficulty in sleeping
- Trouble in breathing, shortness of breath
- Wheezing

Courtesy CIMS Pulmonology Department

CIMS News
Care & Cure
Volume-2 | Issue-24 | July 25, 2012

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences



એન્ડોવાસ્ક્યુલર પેરીફેરલ વર્કશૉપ

ડૉ. આશિત જૈન (યુએસએ) દ્વારા | ૩૧ ઓગસ્ટ - ૧ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૨

સીમ્સ - ધી હાર્ટ કેર ક્લિનિક ટીમ દ્વારા છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં મોટી સંખ્યામાં કેરોટીડ ઈન્ટરવેન્શન્સ સહિત અનેક એન્ડોવાસ્ક્યુલર કેસ હાથ ધરવામાં આવ્યા છે.

દર્દીઓને નીચેના માટે નિ:શુલ્ક સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવશે:
(૧) કન્સલ્ટેશન (૨) એબીઆઈ
(૩) ડોપ્લર (આર્ટીરીયલ અથવા વેરીકોઝ વેઈન્સ - જો સૂચવવામાં આવે તો)

નીચેના લક્ષણો ધરાવતા દર્દીઓ આ વર્કશોપમાં ભાગ લઇ શકશે

- કેરોટીડ આર્ટરી સ્ટેનોસીસ
- રેનલ આર્ટરી સ્ટેનોસીસ
- એક્યુટ લીમ્બ ઈસ્કેમિયા
- ક્રીટીકલ લીમ્બ ઈસ્કેમિયા
- વેરીકોઝ વેઈન્સ
- ડાયાલિસીસ એક્સેસ પ્રક્રિયાઓ
- પલ્મોનરી એમ્બોલીઝમ
- થોરાસીક આઉટલેટ સિન્ડ્રોમ
- યૂટેરીન ફાઈબ્રોઈડ્સ
- વાસ્ક્યુલર માલ્ફોર્મેશન્સ
- વીનસ ઈનસફીયીન્સી અને વીનસ અલ્સર
- ક્લોડિકેશન
- એઓરટોલિઆક ઓક્લુઝીવ ડિસીઝ
- ફીમોરોપોપ્લીટલ ડિસીઝ
- બ્રેકિયોસેફાલિક આર્ટીરીયલ ડિસીઝ
- વીનસ થ્રોમ્બોએમ્બોલિક ડિસીઝ
- થોરાસિક એબ્ડોમિનલ એરોટીક એન્યુરીઝમ
- મેસેન્ટેરીક ડિસીઝ
- કેથેટર આધારીત ઈન્ટરવેન્શન નિષ્ફળ હિમોડાયાલિસીસ એક્સેસ માટે
- ઈન્ફ્રાપોપ્લીટીલ પેરિફેરલ આર્ટીરીયલ ડિસીઝ
- ઈન્ટ્રાક્રેનિયલ આર્ટીરીયલ સ્ટેનોટીક ડિસીઝ
- વર્ટીબ્રલ આર્ટીરીયલ ડિસીઝ

સીમ્સ વેરીકોઝ વેઈન્સ પ્રોગ્રામ અને ખાસ વર્કશોપ

૩૧ ઓગસ્ટ – ૧ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૨

વેરીકોઝ વેઈન્સ એ સૌથી સામાન્ય અને સૌથી વધુ અવગણવામાં આવતી રોગની ભારે સંભાવના સાથેની તબીબી સમસ્યા છે જે લાખો ભારતીયોની જીવનની ગુણવત્તાને અસર છે. સીમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે અમે સીમ્સ વેરીકોઝ વેઈન્સ પ્રોગ્રામ વિકસાવ્યો છે અને અનેક દર્દીઓની સફળતાપૂર્વક સારવાર કરી છે.

દર્દીઓને નીચેની નિ:શૂલ્ક સેવાઓ આપવામાં આવશે:

૧.	કન્સલ્ટેશન	~~₹ ૬૦૦~~
૨.	વેરીકોઝ વેઈન્સ માટે ડોપ્લર (જો સૂચવવામાં આવે તો)	~~₹ ૨૦૦૦~~

ઉપરના બંને વર્કશોપ માટેના સંબંધિત દર્દીઓ માટે દૈનિક તપાસ કેમ્પ ૧૫ જૂન, ૨૦૧૨થી સીમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે.
સમય: બપોરે ૨ થી સાંજે ૬

એપોઇન્ટમેન્ટ લઇને આવવુ જરૂરી છે.
ફોન : +૯૧–૭૯–3010 ૧૦૦૮/3010 ૧૨૦૦

વેરીકોઝ વેઈન્સ

સીમ્સ અદ્યતન વીએનયુએસ સેગમેન્ટલ એબ્લેશન આરએફ જનરેટર ધરાવે છે.

આરએફ એબ્લેશન સારવાર

સીમ્સ વાસ્ક્યુલર ટીમ દ્વારા વેરીકોઝ વેઈન્સની સારવાર માટે અદ્યતન આઉટ-પેશન્ટ સારવાર રજૂ કરવામાં આવી છે.

આ એક મીનીમલી ઈન્વેસીવ સેગમેન્ટલ રેડિયોફ્રીકવન્સી (આરએફ) એબ્લેશન સારવાર છે જે નસોની દિવાલમાં રહેલ કોલાજનના સંકોચન માટે સરખી અને સપ્રમાણ ઉર્જા આપવા માટે રેડિયોફ્રીકવન્સી ઉર્જાનો ઉપયોગ કરે છે જેથી તે નસો નષ્ટ થઈ સીલ થઈ જાય છે. એકવાર પગની નસ બંધ થઈ જાય પછી રક્તનો પ્રવાહ બીજી તંદુરસ્ત નસો તરફ ફંટાય છે. આરએફ એબ્લેશન પ્રક્રિયાથી ઝડપી, આરામદાયક રીકવરી આવે છે અને રોજીંદી જીવનશૈલીમાં પાછા ફરી શકાય છે અને સાથે સાથે વેરીકોઝ વેઈન્સના દેખાવમાં પણ સુધારો થાય છે.

~~સામાન્ય પેકેજ ₹ ૫૦,૦૦૦/-~~ → **વિશેષ કિંમત : ₹ ૩૫,૦૦૦/-**

વધારે માહિતી માટે સીમ્સ ના કાર્ડિયોલોજીસ્ટને ફોન કરો

ડૉ. અનિશ ચંદારાણા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૯૬૯૨૨	ડૉ. કેયૂર પરીખ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪
ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬	ડૉ. મિલન ચગ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. સત્ય ગુપ્તા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૫૭૮૦	ડૉ. ઉર્મિલ શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯
ડૉ. જોયલ શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૩ ૧૯૬૪૫	ડૉ. હેમાંગ બક્ષી	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. ગુણવંત પટેલ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૨૬૬	ડૉ. સૃજલ શાહ	+૯૧-૯૧૩૭૭ ૮૮૦૮૮

Organized by
CIMS®
Care Institute of Medical Sciences
At CIMS... we care

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ–૩૮૦૦૬૦.

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

CIMS News
Care & Cure
Volume-2 | Issue-24 | July 25, 2012

ડાયાબિટીસનો ઉપચાર બેરીયાટ્રીક (મોટાપા) સર્જરી થી

સીમ્સ બેરીયાટ્રીક સર્જરી વિભાગ
ઈન્ડિયાના અત્યાધુનિક બેરીયાટ્રીક સેન્ટરમાંનું એક શ્રેષ્ઠ સેન્ટર

મારું નામ ક્રિશ્નન ચંદ્રશેખર છે અને મારી ઉંમર ૪૨ વર્ષ છે. આઠ વર્ષ પહેલાં, ડોક્ટરોએ મને ડાયાબિટીસ હોવાનું નિદાન કર્યુ. નિયમિત રીતે દવાઓ લેવા છતાં, મારું બ્લડ સુગર ૨૪૦-૨૫૦ની આસપાસ રહેતું. મારા વ્યસ્ત સમયને કારણે મારા માટે મારા ભોજન અને દવાઓનું સંભાળ લેવાનું મુશ્કેલ હતું.

મને ખૂબ ગંભીર સ્લીપ એપ્નીયા (રાત્રે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ) પણ થઈ હતી અને સીપીએપી મશીન ધારણ કરવાની સલાહ આપવામાં આવી. મને પ્રસંગોપાત હાયપરટેન્શન (વધઘટ થતું ઉંચું બ્લડ પ્રેશર) પણ હતું. મારા પરિવાર અને મને ખાતરી થઈ ગઈ હતી કે મારી વિવિધ આરોગ્ય સમસ્યાનું મૂળ મારી મેદસ્વિતા જ છે. મારી ઉંચાઈ ૫.૧૧ ફુટ છે અને મારું વજન આશરે ૧૨૦ કિલો હતું. મારો બીએમઆઈ ૩૭ આવ્યો હતો અને મેદસ્વિતા સંબંધિત તમામ રોગો સાથે હું બેરિયાટ્રીક સર્જરીનો ઉમેદવાર હતો. ડો. દિગ્વીજય બેદી, સીમ્સ હોસ્પિટલના બેરીયાટ્રીક સર્જન સાથે શાંત ચિત્તે ચર્ચા કરતા અમારા અગણિત પ્રશ્નોનો જવાબ આપતા અને ખૂબ ધીરજ અને શાંતિથી અમને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરતા. અંતે ૨ નવેમ્બર ૨૦૧૧ના રોજ સીમ્સ ખાતે હું સ્લીવ ગેસ્ટ્રેક્ટોમીમાંથી પસાર થયો જે આ પ્રકારની અત્યાધુનિક શસ્ત્રક્રિયાઓ માટે શ્રેષ્ઠ માળખું ધરાવે છે.

આજે, ડો. દિગ્વીજય બેદીનો અને સીમ્સ હોસ્પિટલનો હું આભારી છું જે મારા અને મારા પરિવાર માટે સાચા મિત્ર, માર્ગદર્શક અને તારણહાર છે. હું સંપૂર્ણપણે ડાયાબિટીસ, સ્લીપ એપ્નીયા અને હાયપરટેન્શન મુક્ત છું. આજે શસ્ત્રક્રિયાના ૮ મહિના પછી, મારું વજન **૮૬ કિલો છે મે ૩૪ કિલો વજન ઘટાડ્યું છે** અને હું વધુ ચુસ્ત, સ્ફૂર્તિભર, તંદુરસ્ત અને આત્મવિશ્વાસસભર છું. **સીમ્સ સારવાર માટે સઘન, બહુઆયામી અભિગમ અપનાવે છે. જે સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમ્યાન દર્દીની જરૂરિયાતોની પૂર્તિ કરે છે.**

આભાર અને શુભકામનાસહ,

સૌજન્ય ડૉ. દિગ્વિજયસિંઘ બેદી (MS)
લેપ અને બેરિયાટ્રીક સર્જન, ફેલો (ઓસ્ટ્રેલિયા)
મોબાઈલ : + ૯૧-૯૮૨૪૦ ૧૨૫૮૨

સ્લીવ ગેસ્ટ્રોક્ટોમી

વર્ટીકલ સ્લીવ ગેસ્ટ્રોક્ટોમી (વીએસજી) ગેસ્ટ્રીક નિયંત્રણ દ્વારા વજન ઘટાડે છે(પેટનું કદ ઘટાડે છે). વીએસજીમાં લગભગ પેટના મોટા વળાંક પાસે પેટના લગભગ બે તૃતિયાંશ હિસ્સાને સ્ટેપલ કરવામાં આવે છે અને નાના વળાંક પાસે એક તૃતિયાંશ પેટને રહેવા દેવામાં આવે છે લગભગ કેળા કે બાંયના કદ જેટલું હોય છે. આ ઓપરેશનમાં કોઈ રીરુટીંગ કે આંતરડાની પુન:જોડાણનો સમાવેશ થતો નથી. આથી તકનીકી રીતે, તે ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ કરતા સરળ ઓપરેશન હોય છે.

વજન ઘટાડવામાં તે કેવી રીતે મદદ કરે છે

કુપોષણ વગર આહારનું શોષણ સામાન્ય હોય છે. તેનાથી ભૂખ ઘટે છે કારણકે ઘ્રેલીન (ભૂખને ઉત્તેજીત કરતા હોર્મોન) ઉત્પન્ન કરતો પેટનો હિસ્સો દૂર કરવામાં આવે છે. ખૂબ થોડા આહારથી ભૂખ શાંત થાય છે અને ગેસ્ટ્રીક બેન્ડ અને ગેસ્ટ્રીક બાયપાસથી વિપરીત દર્દીઓને પીણાંથી પણ પેટ ભરાઈ ગયેલું લાગે છે.

સીમ્સ હેલ્થ ચેકઅપ

શું તમે કોઇ દિવસ હેલ્થ ચેક-અપ કરાવેલ છે?

ના...? તો આજે જ સીમ્સ હોસ્પિટલમાં તમારા હેલ્થ ચેક-અપ માટે સંપર્ક કરો.
કારણ કે, તમારા સ્વાસ્થ્ય થી વધારે કિંમતી કંઇ નથી... તમારા અને તમારા પરિવાર માટે

જો નીચેનામાંથી કોઇપણ લક્ષણો હોય તો તમારે હેલ્થ ચેકઅપ કરાવવું જરૂરી છે

- ૪૦ વર્ષથી વધારે ઉંમર
- મેદસ્વીતા – ભારેખમ શરીર
- તમાકુનું સેવન / ધુમ્રપાન અથવા દારૂનું વ્યસન
- તાણયુક્ત જીવન પદ્ધતિ
- ડાયાબીટીસ, હાઇ બ્લડ પ્રેશર અને હાર્ટ એટેક જેવી બીમારીનો વારસો હોય
- થોડો શ્રમ કરવાથી પણ થાકી જવાય
- વજન ઓછું થવું / વજન વધવું
- લાંબા સમયથી અપચો/કબજિયાત હોય
- શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં ગાંઠ હોય (સ્તન, પેટ, હાથ-પગ વગેરે)
- ખાંસીમાં, પેશાબમાં કે જાજરૂમાં લોહી પડતું હોય

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો
+૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૮૮

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences
સીમ્સ હોસ્પિટલ
શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ,
સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.

વધારે જાણકારી ના હોય તો અમારા કર્મચારી તમને જરૂરિયાત મુજબનું યોગ્ય હેલ્થ ચેકઅપ પેકેજ પસંદ કરવામાં મદદ કરશે.

CIMS News
Care & Cure
Volume-2 | Issue-24 | July 25, 2012

CIMS News Care & Cure Registered under RNI No. GUJBIL/2010/39100
Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 30th to 5th of every month under
Postal Registration No. GAMC-1813/2011-2013 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2013
Licence to Post Without Prepayment No. CPMG/GJ/102/2012 valid upto 31st 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

નિ:શુલ્ક સીપીઆર શીખો અને એક જિંદગી બચાવો
(કાર્ડિયોપલ્મોનરી રેસસીટેશન / કાર્ડિયાક મસાજ)

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

- શું તમારી આજુ–બાજુ કોઇનું હૃદય એકાએક બંધ પડી ગયુ છે ?
- કોઇ બેહોશ થઇ ગયુ છે ?
- કોઇનો શ્વાસ રૂંધાઈ ગયો છે ?

સીપીઆર એટલે હૃદયની ગતિ બંધ પડી હોય તેવા વ્યક્તિને આપવામાં આવતી તાત્કાલિક સારવાર પ્રક્રિયા કે જે કોઇપણ સામાન્ય વ્યક્તિ શીખી અને અપનાવી શકે છે.

સીમ્સ હોસ્પિટલ દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૨ કલાક માટે નિ:શુલ્ક સીપીઆર ના ક્લાસનું આયોજન કરે છે.

સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨

રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરો (મો) +૯૧–૯૦૯૯૦ ૬૬૫૨૭

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ–૩૮૦૦૬૦. ઇમેલ : info@cims.me વેબ: www.cims.me

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.