



# CIMS News

## Care & Cure

Volume-2 | Issue-23 | June 25, 2012

Price : ₹ 5/-



## જાળો “વેરીકોઝ વેઈન્સ” અને તેની અધતન સારવાર વિશે

વેરીકોઝ વેઈન્સ એ સૌથી સામાન્ય અને સૌથી વધુ અવગણવામાં આવતી ચેગની ભારે સંભાવના સાથેની તબીબી સમસ્યા છે જે લાખો ભારતીયોની જીવનની ગુણવત્તાને અસર છે. નિધાન પદ્ધતિઓમાં તાજેતરના વિકાસ અને આરએફ એબ્લેશન જેવી સારવારકેન્દ્રિત મોડાલિટીજ સાથે, સીમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે અમે સીમ્સ વેરીકોઝ વેઈન્સ પ્રોગ્રામ વિકસાવ્યો છે અને અનેક દર્દીઓની સફળતાપૂર્વક સારવાર કરી છે. અમે ફક્ત અમદાવાદના જ નહીં પરંતુ સમગ્ર ગુજરાતના લોકોને વેરીકોઝ વેઈન્સ વિશે માહિતગાર કરવા ઈચ્છાએ છીએ અને લાંબા સમયથી આ સમસ્યાથી પીડાતા દર્દીઓની સફળ સારવાર કરવામાં અમને સહાય કરવાની વિનંતી કરીએ છીએ.

### વેરીકોઝ વેઈન્સ શું છે?

વેરીકોઝ વેઈન્સ ફૂલી ગયેલી નસો છે જે ત્વચામાંથી સ્પષ્ટ દેખાય છે અને ગાંઠવાળી દોરીઓની જેમ ભૂરા કે જાંબલી



રંગાની દેખાય છે. વેરીકોઝ વેઈન્સ શરીરમાં ગમે ત્યાં થઈ શકે છે પરંતુ સામાન્ય રીતે તેને પગમાં વધુ જોવામાં આવે છે.

### સ્પાઈડર વેઈન્સ શું છે?

સ્પાઈડર વેઈન્સ વેરીકોઝ વેઈન્સનો હળવો પ્રકાર છે, જે

વેરીકોઝ વેઈન્સ કરતા નાની હોય છે અને સનબર્સ્ટ અથવા ક્રોળિયાના જાળ જેવી દેખાય છે. તે લાલ કે ભૂરા રંગની હોય છે અને ત્વચાની સપાટી નીચે ચહેરા અને પગ પર જોવા મળે છે.

### વેરીકોઝ વેઈન્સ શા કારણો થાય છે ?

મેદસ્થિતા, વંશાનુગત, લાંબા સમય ઉભા રહેવાથી, પૂર્વ ડિવીટી, વગેરે.

### વેરીકોઝ વેઈન્સના લક્ષણો ક્યા છે ?

પગમાં દુખાવો, ખંજવાળ, ત્વચામાં પિગમેન્ટેશન, કોસ્મેટિક ડાઘો, એડેમા, વીનસ અભ્યર્થ.

### નિધાન :

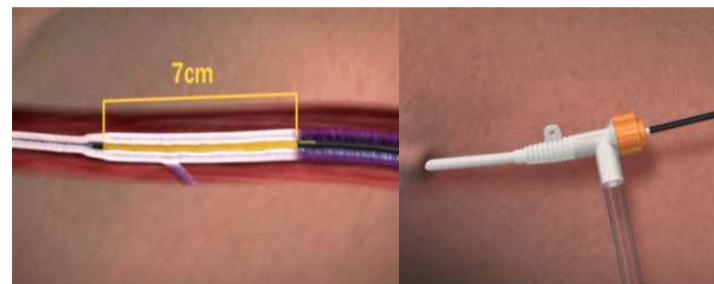
વિગતવાર તબીબી તપાસ અને ત્યારબાદ વીનસ ડોખર સ્કેન

### સારવાર વિકલ્પો:

નોન-સર્જકલ : કમ્પ્રેશન સ્ટોકિંસ અને માઈક્રોફ્લેવોનોઇડ્સ  
સર્જકલ: સર્જકલ સ્ટ્રીપીંગ, ફોમ સ્ક્લેરોથેરાપી, રેઝિયો ફીકવન્સી એબ્લેશન, મલ્ટીપલ હૂક ફ્લેબેક્ટોમીજ

### આરએફ દ્વારા વીનસ કલોઝર એબ્લેશનનો ઉપયોગ

એબ્લેશનમાં કેથેટર નામક પાતળી, લવચીક નળી વેરીકોઝ વેઈનમાં ધખલ કરવામાં આવે છે. કેથેટરની ટોચ



રેટિયોઝીકવન્સી ઉર્જા (કલોઝર પ્રોસીજર તરીકે પણ ઓળખાય છે)નો ઉપયોગ કરીને વેરીકોઝ વેઈન્સની ડિવાલોને ગરમ કરે છે. અને નસના કોષોનો નાશ કરે છે. એક વાર નાશ થઈ ગયા પછી તે નસ લક્ત લઈ જઈ શકતી નથી, અને તમારું શરીર દ્વારા તેનું શોષણ થઈ જાય છે.

### સ્કલેરોથેરાપી

સ્પાઈડર અને વેરીકોઝ વેઈન્સ માટે સ્કલેરોથેરાપી સૌથી પ્રચલિત સારવાર છે. આ પ્રક્રિયામાં સેલાઈન અથવા ર્સાયણિક સોલ્યુશનનો ઉપયોગ થાય છે જેને વેરીકોઝ વેઈન્સમાં ઈન્જેક્શન મારફત મોકલવામાં આવે છે જેનાથી તે

સખત થઈ જાય છે અને તેમાં રક્ત ભચતું નથી. આ નસો દ્વારા સામાન્ય રીતે હદ્દને પહોંચતું રક્ત અન્ય નસો દ્વારા હદ્દય સુધી પહોંચે છે. ઈન્જેક્શન મેળવનાર નસો સમય જતા સંકોચાઈને અદ્રશ્ય થઈ જાય છે. સ્કાર ટીશ્યૂને શરીર દ્વારા શોષી લેવામાં આવે છે.

### એમ્બ્યુલેટરી ફ્લેબેક્ટોમી

આ પ્રક્રિયામાં નાના કાપાઓ દ્વારા હૂક પસાર કરવામાં આવે છે અને તે વેઈન સ્ટ્રીપીંગ વગર કે સાથે કરી શકાય છે.

સૌજન્ય

ડૉ. સુજલ શાહ - M.S., M.Ch  
(વાસ્ક્યુલર એન્ડ એન્ડોવાસ્ક્યુલર સર્જન)

## સીમ્સ વેરીકોઝ વેઈન્સ પ્રોગ્રામ અને ખાસ વર્ક્શોપ

પ-૮ જૂલાઈ, ૨૦૧૨ અને  
૩૧ ઓગસ્ટ - ૧ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૨

વેરીકોઝ વેઈન્સ એ સૌથી સામાન્ય અને સૌથી વધુ અવગાણવામાં 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 નિઃશૂળક સેવાઓ આપવામાં આવશે:  
1. કન્સલ્ટેશન રૂ. ૫૦૦  
2. વેરીકોઝ વેઈન્સ માટે ડોલર રૂ. ૨૫૦૦  
(જે સૂચવવામાં આવે તો)

સંબંધિત દર્દીઓ માટે એનિક તપાસ કેમ્પ  
૧૫ જૂન, ૨૦૧૨થી સીમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે. સમય: બપોરે ૨ થી સાંજે ૬  
અપોઇન્ટમેન્ટ લઇને આવવું જરૂરી છે.  
ફોન : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૦૮/૩૦૧૦ ૧૨૦૦

### વેરીકોઝ વેઈન્સ

સીમ્સ અધ્યતન VNUS સેગમેન્ટલ એબ્લેશન આરએફ જનરેટર ધરાવે છે.



### આરએફ એબ્લેશન સારવાર

સીમ્સ વાસ્ક્યુલર ટીમ દ્વારા વેરીકોઝ વેઈન્સની સારવાર માટે અધ્યતન આઉટ-પેશન સારવાર ૨૪ કરવામાં આવી છે.

આ એક મીનીમલી ઇન્વેસિવ સેગમેન્ટલ રેટિયોઝીકવન્સી(આરએફ) એબ્લેશન સારવાર છે જે નસોની ડિવાલમાં રહેલ કોલાજનના સંકોચન માટે સરખી અને સપ્રમાણ ઉર્જા આપવા માટે રેટિયોઝીકવન્સી ઉર્જાનો ઉપયોગ કરે છે જેથી તે નસો નાટ થઈ સીલ થઈ જાય છે. એકવાર પગની નસ બંધ થઈ જાય પછી રક્તનો પ્રવાહ બીજી તંદુરસ્ત નસો તરફ ફૂટાય છે. આરએફ એબ્લેશન પ્રક્રિયાથી ઝડપી, આગમધયક રીકવરી આવે છે અને રોંગ્ટેન્શીલીમાં પાછા ફ્રી શકાય છે અને સાથે સાથે વેરીકોઝ વેઈન્સના ટેખાવવામાં પણ સુધ્યારો થાય છે.

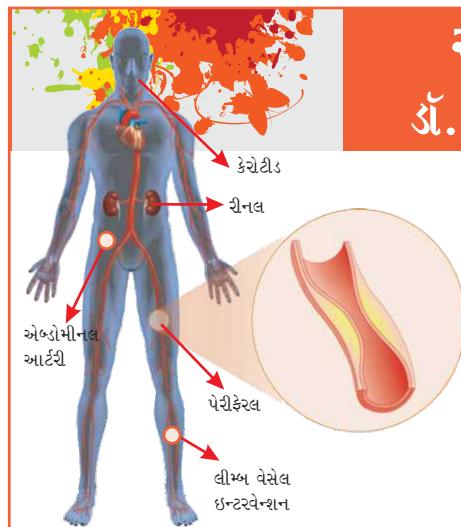
સામાન્ય ફેકેજ રૂ. ૫૦,૦૦૦/- વિશેષ કિંમત : રૂ. ૩૫,૦૦૦/-  
(જુલાઈ અને ઓગસ્ટ બંને વર્ક્શોપ માટે)

વધારે માહિતી માટે સીમ્સ ના કાર્ડિયોલોજીસ્ટ અથવા વાસ્ક્યુલર સર્જનને ફોન કરો

|                   |                  |                 |                 |
|-------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| ડૉ. સુજલ શાહ      | +૯૧-૭૯-૩૭૭ ૮૮૦૮૮ | ડૉ. ગુણવંત પટેલ | +૯૧-૮૮૨૪૦ ૬૧૨૬૬ |
| ડૉ. અનિશ ચંદ્રાણા | +૯૧-૮૮૨૫૦ ૬૬૮૨૨  | ડૉ. કેયુર પરીખ  | +૯૧-૮૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪ |
| ડૉ. અધ્ય નાઈક     | +૯૧-૮૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬  | ડૉ. મિલન ચગ     | +૯૧-૮૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭ |
| ડૉ. સત્ય ગુપ્તા   | +૯૧-૮૮૨૫૦ ૪૫૭૮૦  | ડૉ. ઉમ્રિલ શાહ  | +૯૧-૮૮૨૫૦ ૬૬૮૩૮ |
| ડૉ. જોયલ શાહ      | +૯૧-૮૮૨૫૩ ૧૮૬૪૫  | ડૉ. હેમાંગ બખી  | +૯૧-૮૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧ |

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

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકલ મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.  
અપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૨૦૦, ૩૦૧૦ ૧૦૦૮  
(મો) +૯૧-૮૮૨૫૦ ૬૬૬૬૭ ઇમેલ : [opd.rec@cims.me](mailto:opd.rec@cims.me)  
ફોન : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૧-૪૫ (૫ નંબર) ફેક્સ : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૦  
ઇમેલ : [info@cims.me](mailto:info@cims.me) વેબ : [www.cims.me](http://www.cims.me)



દર્દીઓને નીચેના માટે નિઃશુદ્ધ સેવાઓ  
પૂરી પાડવામાં આવશે:  
 1. કન્સલ્ટેશન  
 2. એથીઆઈ  
 3. ડોલર (આર્ટીરીયલ અથવા વેરીકોઝ  
વેઇન્સ - જો સૂચવવામાં આવે તો)

## એન્ડોવાસક્યુલર પેશીહેચલ વર્ક્ષૉપ

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

સીમ્સ - ધી હાર્ટ કેર ક્લિનિક ટીમ દ્વારા છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં મોટી સંઘામાં

કેરોટીડ ઈન્ટરવેનશન્સ સહિત અનેક એન્ડોવાસક્યુલર કેસ હથ ધરવામાં આવ્યા છે.

#### નીચેના લક્ષણો ધરાવતા દર્દીઓ આ વર્ક્ષૉપમાં ભાગ લઈ શકશે

- કેરોટીડ આર્ટીરી સ્ટેનોસીસ
- રેનલ આર્ટીરી સ્ટેનોસીસ
- એક્યુટ લીભ ઈસ્કેમિયા
- ક્રીટીકલ લીભ ઈસ્કેમિયા
- વેરીકોઝ વેઇન્સ
- ડાયાલિસીસ એક્સેસ પ્રક્રિયાઓ
- પભોનની એભ્યોલિયમ
- થોચસીક આઉટલેટ સિન્ડ્રોમ
- પૂટેરીન ફાઈબોઈલ્સ
- વાસ્ક્યુલર માદ્ઝોર્મેશન્સ
- વીનસ ઈન્સફીયોન્સી અને વીનસ અલ્સર
- ક્લોડિકેશન
- એઓરાટોલિયાક ઓક્લુઝીવ ડિસીઝ
- ક્રીમોરોપોલીટલ ડિસીઝ
- બ્રેડિયોસેફ્લિક આર્ટીરીયલ ડિસીઝ
- વીનસ થોભ્યોએભ્યોલિક ડિસીઝ
- થોચસીક એભ્યોમિનલ એરોટીક એન્યુરીજીમ
- મેસન્ટેરીક ડિસીઝ
- કેથેટર આધારીત ઈન્ટરવેનશન નિષ્ફળ લિમોડાયાલિસીસ એક્સેસ માટે
- ઈન્ફાપોલ્વિટીલ પેરિફેરલ આર્ટીરીયલ ડિસીઝ
- ઈન્ટ્રાકેનિયલ આર્ટીરીયલ સ્ટેનોટીક ડિસીઝ
- વર્ટીબ્રલ આર્ટીરીયલ ડિસીઝ

Organized by



At CIMS... we care

સંબંધિત દર્દીઓ માટે ઈનિક તપાસ કેમ્પ ૧૫ જૂન, ૨૦૧૨થી

સીમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે. સમય: બપોરે ૨ થી સાંજે ૬  
એપોઇન્ટમેન્ટ લઈને આવવું જરૂરી છે. ફોન : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૦૮/૩૦૧૦ ૧૨૦૦

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

No Hidden  
Conditions

Total Knee / Hip Replacement Package (US FDA Approved Joint)  
**@ 1.10 Lac Onwards**

Surgeries performed in one of the best Operation Theatres in India

Get Your Knee Replacement done with

**Globally  
Trained & Experienced  
Joint Replacement Surgeons.**

KNEE & HIP Replacement Camp 1<sup>st</sup>-30<sup>th</sup> July, 2012

At Shree Orthocare: 10:00 am to 1:00 pm

309, Ashirwad Paras, Corporate Road, Prahladnagar, Ahmedabad.

At CIMS Clinic, Maninagar: 1:00 pm to 4:00 pm

Shantprabha Heights, Opp. Vallabh Vadi, Bhairavnath Road, Maninagar.

Offer for the camp period only.



#### Joint Replacement Team at CIMS Hospital

- Dr. Hemang Ambani | +91 98250 20120  
Fellowship in Joint Replacement:  
Atlanta, USA
- Dr. Chirag Patel | +91 98250 24473  
Fellowship in Joint Replacement:  
Sydney, Australia
- Dr. Amir Sanghavi | +91 98250 66013  
Fellowship in Joint Replacement:  
Australia, UK & USA
- Dr. Ateet Sharma | +91 98240 61766  
Fellowship in Joint Replacement:  
Belgium, Singapore, Germany & USA
- Dr. Kartik Patel | +91 99090 33696  
Joint Replacement Fellow:  
Orthopaedic & Trauma Surgeon

For an appointment:

+91 95744 45559



Shree  
Orthocare  
Strength in Togetherness

## કોલેસ્ટેરોલ

કોલેસ્ટેરોલ તમારા શરીરમાંનું એક ચરબીયુક્ત અને આવશ્યક તત્ત્વ છે. એ શરીરને મદદરૂપ થાય છે પણ વધુ પ્રમાણમાં એ હાનિકારક હોય છે. હોમ્ઝોન્સને અને જ્ઞાનતંત્રોને વિકસાવવા કોલેસ્ટેરોલ જરૂરી ગણાય છે.

જ્યારે કોલેસ્ટેરોલ વધુ પડતું હોય ત્યારે રક્તવાહિનીઓની દીવાલો જાડી થવાથી હાર્ટ એટેક આવે છે.

### કોલેસ્ટેરોલના પ્રકાર

કોલેસ્ટેરોલના અનેક ઘટક હોય છે જેમાંના સૌથી અગત્યના નીચે દર્શાવ્યા છે.

| ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ | TC   | Total Cholesterol                        |
|------------------|------|--|
| એચ.ડી.એલ         | HDL  | High Density Lipoprotein Cholesterol     |
| એલ.ડી.એલ         | LDL  | Low Density Lipoprotein Cholesterol      |
| ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ   | TG   | Triglyceride                             |
| વી.એલ.ડી.એલ      | VLDL | Very Low Density Lipoprotein Cholesterol |

ઉપરોક્ત પાંચ પ્રકારના કોલેસ્ટેરોલમાંથી બે મુખ્ય પ્રકાર હોય છે. એક પ્રકાર છે HDL અથવા 'સાંદુ' કોલેસ્ટેરોલ. બીજો પ્રકાર છે LDL અથવા 'ખરાબ' કોલેસ્ટેરોલ.

હંદ્યરોગને અટકાવવામાં અને તમારા શરીરમાંથી ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ ઓછું કરવામાં HDL (સાંદુ કોલેસ્ટેરોલ) મદદ કરે છે.

LDL (ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ) કોલેસ્ટેરોલ તમારા રક્તવાહિનીઓની અંદર ચરબી જમાવે છે. LDL વધુ માત્રામાં હોય ત્યારે તમને હંદ્યરોગ થવાની શક્યતા વધી જાય. એટલે તમાં HDL વધુ હોવું જોઈએ અને તમાં LDL ઓછું હોવું જોઈએ એ ખૂબ જ અગત્યનું છે. HDL તમારી રક્તવાહિનીમાંથી ચરબી સાફ કરે છે.

### ભારતીય લોકોનાં કોલેસ્ટેરોલનું માપદંડ

ભારતીય લોકોને હંદ્યરોગ થવાની શક્યતા દુનિયાનાં બાકી બધા લોકો કરતા વધારે હોય છે. એટલે અમેરિકા અથવા ઈંગ્લેઝ જેવા દેશોમાં કોલેસ્ટેરોલનું જે માપદંડ વપરાય છે અના કરતા ભારતીય લોકોમાં કોલેસ્ટેરોલનું માપદંડ વધુ કડક રાખવું જોઈએ.

એટલે બીજા દેશોમાં વપરાતા આદર્શ કોલેસ્ટેરોલની માત્રાના

કોઠા ભારતીય લોકો માટે આદર્શ રહેતા નથી. ભારતીય લોકો માટે આદર્શ કોલેસ્ટેરોલની માત્રાઓ આ પ્રમાણો છે:

| રેશિયોનો પ્રકાર  | આદર્શ મૂલ્ય    |
|------------------|----------------|
| ટી.સી./એલ.ડી.એલ. | 3.5 કરતાં ઓછું |



- જો તમાં HDL ૬૦ અથવા વધુ હોય તો તે તંદુરસ્ત છે અને ૪૦થી ઓછું હોય તે હાનિકારક કહેવાય.
- મોટાભાગના તંદુરસ્ત લોકો માટે LDLની આદર્શ માત્રા ૧૦૦થી ઓછી સૂચવાય છે.
- જો તમને હંદ્યરોગ થવાનું જોખમ વધારે હોય, તો તમારા ડૉક્ટર ૧૦૦થી ઓછું LDL સૂચવશે.
- જો તમનો હંદ્યરોગ, ડાયાબિટીસ અથવા અમુક બીજા રોગ હોય તો તમારે ૭૦થી ઓછું LDL રાખવું જોઈએ.

લોઈમાંનું કોલેસ્ટેરોલ  
માપવાની જડપી રીત : ધરે  
પૂરી, સમોસા, ગુલાબજંબુ,  
માલપુઆ વગેરે દર  
અઠવાડિયે જે ટલી વખત બને  
તેને ૫૦થી ગુણો એટલે મળે  
કોલેસ્ટેરોલનો આંક!

## કોલેસ્ટેરોલ કેવી રીતે

### ઘટાડી શકાય?

મોટે ભાગે યોગ્ય ખોરાક, દવા  
અને કસરત દ્વારા તમારા  
કોલેસ્ટેરોલનું નિયંત્રણ થઈ શકે.

ફળો, શાકભાજ, કઠોળ

દરરોજ વધુ પ્રમાણમાં ખાઓ. ઓછા તેલયુક્ત આહાર લો. માખાડા અને માંસમાં હોય તેવા ‘સેચ્યુરેટેડ’ ફેટથી દૂર રહો. સૂર્યમુખી, કપાસિયા, મગફળી અથવા કેનોવાનું તેલ વાપરો પણ ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં. કોપરેલથી દૂર રહો. માંસાહારી હો તો, લાલ માંસ વધુ ખાવાને બદલે ચીકન અને માઇલી ખાઓ.

ચરબી અને કોલેસ્ટેરોલ તપાસવા ફૂડ લેબલ્સ વાંચો. ચીકન

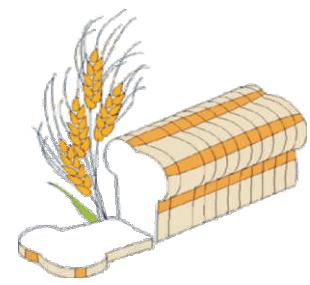
### વિવિધ પ્રકારના કોલેસ્ટેરોલનાં મૂલ્યો

| લોઈમાં ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ (ટી.સી) | વર્ગીકરણ            |
|---------------------------------|---------------------|
| ૧૭૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું  | ખૂબ સરસ             |
| ૨૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું  | સામાન્ય             |
| ૨૦૦-૨૩૮ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.         | સામાન્ય કરતાં વધારે |
| ૨૪૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે     | ખૂબ ઉંચું           |

| એલ. ડી. એલ કોલેસ્ટેરોલની માત્રા | વર્ગીકરણ             |
|---------------------------------|----------------------|
| ૭૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું   | ખૂબ સરસ              |
| ૧૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું  | સામાન્ય              |
| ૧૦૦ - ૧૨૮ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.       | સામાન્યથી સહેજ વધારે |
| ૧૩૦ - ૧૫૮ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.       | સામાન્યથી વધારે      |
| ૧૯૦ - ૧૮૮ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.       | ઉંચું                |
| ૧૮૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે     | ખૂબ ઉંચું            |

| એચ. ડી. એલ કોલેસ્ટેરોલની માત્રા | વર્ગીકરણ      |
|---------------------------------|---------------|
| ૪૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું   | નીચું (ખરાબ)  |
| ૬૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે      | ઉંચું (સારું) |

| ટ્રાઇગ્લિસરોઇડની માત્રા        | વર્ગીકરણ           |
|--------------------------------|--------------------|
| ૧૫૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું | સામાન્ય            |
| ૧૫૦-૧૮૮ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.        | કિનારી પરનું ઉંચું |
| ૨૦૦-૪૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.        | ઉંચું              |
| ૪૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે    | ખૂબ ઉંચું          |



રાંધતા પહેલાં એની ચરબીયુક્ત ચામડી ઉતારો.

સમગ્ર દીંડાને બદલે દીંડાનો સફેદ ભાગ વાપરો. મલાઈયુક્ત દૂધને બદલે મલાઈ તારવી લીધેલ દૂધ પીઓ. સામાન્ય ચીજાને બદલે યોગાઈ (દહી), કોટેજ ચીજ (પનીર) લો, કારણ કે તેમાં નહિવત અથવા ઓછી ચરબી હોય છે.

તમારા ડૉક્ટરની સલાહથી જરૂરી કસરત કરો. એનાથી એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ વધશે. તમે તરો, દોડો, ચાલો અથવા સાઈકલ ચલાવો. તમારે દરરોજ ઓછામાં ઓછી ત૊ષી ૩૦-૪૦ મિનિટ કસરત કરવી જરૂરી છે.

‘ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલ’ તમારા પરિવારની વારસાગત બીમારી હોઈ શકે. તમારા પરિવારમાં હદ્યરોગની બીમારી હોય તો તેની તમારા ડૉક્ટરને જાણ કરો.

૩૫ વરસની ઉમર પછી દર વર્ષે તમારું કોલેસ્ટેરોલ તપાસતા રહો.

એક મધ્યમ વયની સ્ત્રીને હાઈ એટેક આવ્યો. તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી. ડૉક્ટરોએ ઇલાજ શરૂ કર્યો પણ બહેનની હાલત ખૂબ જ બગાન. તેમને ભગવાન યાદ દેખાયા.

‘ભગવાન, હું જીવીશ કે મરીશ?’ બહેને પૂછ્યું.

‘તમને બીજાં ૪૨ વર્ષની જિંદગી છે, તમે કોઈપણ જાતની ચિંતા ન કરો...’

બહેનને ભગવાનની ચોખ્યા વાતથી બહુ સારું લાગ્યું અને તે સાંજાં થવા માઝાં. એ જ હોસ્પિટલમાં પ્લાસ્ટિક સર્જરી વિલાગ હતો. બીજાં ૪૨ વર્ષ જવાં છે તો થોડો વર્ષ કરીને સારા રહીએ એમ વિચારાને બહેને ત્યાં ચહેરાની કરચલીએ કઢાવી લીધી, પેટ ઓછું કરાવી લીધું અને નવા વાળ નંબાવી એનો રંગ પણ બદલાવ્યો. સાજા થઈ તે ઘેર જવા નીકળ્યાં. પણ રસ્તો ઓર્બિંગા જતા એક ખટારાએ તેમને ટક્કર મારી ખલાસ કરી નાખ્યાં.

‘પણ ભગવાન તમે તો કહ્યું હતું કે હું બીજાં ૪૨ વર્ષ જીવીશ!’ બહેન રિસાઈને પૂછ્યું.

‘મેં તમને ઓળખ્યા જ નહીં!’



**સૌજન્ય** ‘હદ્યની વાત દિલથી’ - લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ

## Recipe of the month

### PALAK CORN VEGETABLE

#### Ingredients

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Skim Milk   | : 20ml                       |
| American Corn   | : 100gm (Boil it)            |
| Palak   | : 1/2kg (Boil it)            |
| Oil   | : 10ml                       |
| Garlic  | : 8 to 10 pcs Finely chopped |
| Onion 1 Small   | : Finely chopped             |
| ■ Garam Masala<br>■ Turmeric Powder<br>■ Coriander Powder<br>■ Chilly Powder<br>■ Salt<br>■ Lemon Juice | According to taste.          |
| Serves  | : 4 people                   |



#### Method

- First boil palak and crush the palak in mixer and make gravy of it.
- Boil the corn and only give one churn to it in mixer.
- In a deep pan pour oil, add little zeera in it than sauté onion and garlic in it, till it become slight brown.
- Than add all masalas according to taste,
- Add palak and give one boil.
- Add crush corn in it and give one boil.
- Lastly add 20ml of skim milk to preserve green colour of palak in it.

**Approx : Calories - 235 kcal, Protein - 6.3 gms**

Courtesy CIMS Nutrition Department

### ચકાસો તમારા જ્ઞાનને

૧. ક્યુ કોલેસ્ટેરોલ રક્તવાહિનીઓની અંદર ચરબી જામવા માટે સૌથી વધારે જવાબદી છે ?

એ. એલડીએલ                          બી. એચડીએલ  
બી. વીએલડીએલ                          ડી. ટ્રાયગ્લીસરિએટ

૨. એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ નું પુરુ નામ શું છે ?

એ. હાઇ ડિપ્રેશન લીપોપ્રોટીન                  બી. હાઇ ડેન્સીટી લીપર  
સી. હાઇ ડાયાબીટીસ લેવલ                  ડી. હાઇ ડેન્સીટી લીપોપ્રોટીન

૩. વેરીકોઝ વેઇન્સ શું છે ?

એ. લોહિનું પ્રમાણ                          બી. હાથનો દુઃખાવો  
સી. કુલી ગયેલી નસો                          ડી. શરીર પર ફોરલી થવી

૪. સામાન્ય વ્યક્તિ માટે આર્થર્સ બ્લડ પ્રેશરનું માપ ..... છે ?

એ. < ૧૨૦/૮૦                          બી. ૧૩૫/૮૫  
સી. ૧૪૦/૯૦                                  ડી. ઉંમર + ૬૦

જવાબ માટે આ પેજ ઉલટુ કરો : (૧૨)૯ ‘(૧૨)૮ ‘(૧૨)૭ ‘(૧૨)૬

## ટાઈ એટેકના લક્ષણો

પુરુષ અને સી કેટલાક સામાન્ય લક્ષણોનો અનુભવ કરે છે. પરંતુ તેમાં તફાવત છે



સી



પુરુષ

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ■ ચક્કર આવવા/ઉલટી | ■ છાતીમાં દુઃખાવો |
| ■ જડબાનો દુખાવો   | ■ હાથમાં દુઃખાવો  |
| ■ પીઠનો દુખાવો    | ■ શ્વાસ રંધાવો    |

### An interesting fact

#### The Muscular System

There are about 60 muscles in the face. Smiling is easier than frowning. It takes 20 muscles to smile and over 40 to frown.



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

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 30<sup>th</sup> to 5<sup>th</sup> of every month under  
Postal Registration No. **GAMC-1813/2011-2013** issued by SSP Ahmedabad valid upto 31<sup>st</sup> December, 2013  
Licence to Post Without Prepayment No. **CPMG/GJ/102/2012** valid upto 30<sup>th</sup> June, 2012

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

## નિઃશુલ્ક સીપીઆર શીખો અને એક બિંદગી બચાવો (કાર્ડિયોપલ્બોનરી રેસસીટેશન / કાર્ડિયાક મસાજ)



- શું તમારી આજુ-બાજુ કોઇનું હૃદય એકાએક બંધ પડી ગયું છે ?
- કોઇ બેહોશ થય ગયું છે ?
- કોઇનો શ્વાસ ઝંઘાઈ ગયો છે ?

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

સીમ્સ હોસ્પિટલ દર મહિનાના પહેલા રવિવારે રૂ કલાક માટે

નિઃશુલ્ક સીપીઆર ના કલાસનું આયોજન કરે છે.

સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨

રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરો (મો) +૯૧-૯૦૭૭૦ ૬૬૫૨૭

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