



CIMS News

Care & Cure

Volume-2 | Issue-22 | May 25, 2012

Price : Rs. 5/-



આ અંકમાં

- ◆ છૂપો કાતિલ નં. ૨ - ડાયાબિટીસ મેલાઇટ્સ
- ◆ સીપીઆર - કાર્ડિયાક મસાજ



ઇલો કાતિલ નં. ૨ - ડાયાબિટીસ મેલાઈટસ

આ એક રાસાયણિક પ્રક્રિયા સંબંધી રોગ છે જેમાં દર્દીના કોષ ગ્લુકોજનો (એટલે ખાંડ, ગોળ વગેરે ગળપણથી ભરપૂર તત્ત્વોનો) યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

શરીરમાં ગ્લુકોજનો યોગ્ય ઉપયોગ થઈ એમાંથી ઉર્જા મેળવવા માટે ઇન્સ્યુલિન નામક તત્ત્વ આવશ્યક હોય છે. ડાયાબિટીસ મેલાઈટસ ત્યારે થાય જ્યારે –

- શરીરમાં ઇન્સ્યુલિનની કમી અથવા અભાવ હોય.
- શરીરના કોષ ઉપર ઇન્સ્યુલિનની અસર ઓછી થતી હોય.

ભૂઘ્યા પેટે લોહીના ગ્લુકોજનું પ્રમાણ	૧૦૦ કરતાં ઓછું	આદર્શ
	૧૦૧ - ૧૨૫	ગ્લુકોજને કાબૂમાં લેવાની ક્ષમતા ઘટી ગઈ હોય છે.
	૧૨૬ કરતાં વધારે	ડાયાબિટીસ મેલાઈટસ
બે કલાક પછી (૭૫ ગ્રામ ગ્લુકોજનો ખોરાક લઈને)	૧૪૦ કરતાં ઓછું	આદર્શ
	૧૪૦ - ૨૦૦	ગ્લુકોજને કાબૂમાં લેવાની ક્ષમતા ઘટી ગઈ હોય છે.
	૨૦૦ કરતાં વધારે	ડાયાબિટીસ મેલાઈટસ

ડાયાબિટીસ કોને કહેવાય?

ડાયાબિટીસવાળા દર્દીને હૃદયનો હુમલો અચાનક અને ‘દુખાવા વગર’ આવે છે. આ ઉપરાંત, ડાયાબિટીસથી હૃદયને એટલી હદે નુકસાન પહોંચે છે કે તેને હૃદયરોગ માટેનું એક “અતિ જોખમી” કારણ જાહેર કરવામાં આવ્યું છે. ડાયબિટીસના બધા જ દર્દીઓએ તેમના હૃદયમાં કશું અસાધારણ તો નથી ને – તેની તપાસ માટે ઓછામાં ઓછા એક વખત તેમના હૃદયનો કાર્ડિયોગ્રામ અને ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ કરાવવો જોઈએ.

ડાયાબિટીસ મેલાઈટસ કોને થઈ શકે?

અનેક સંશોધનો પછી પણ એ વાત સ્પષ્ટ થતી નથી કે અમુક લોકોને ડાયાબિટીસ થાય છે અને અમુક લોકોને નથી થતો. પણ એ સ્પષ્ટ છે કે આ રોગ મુખ્યત્વે નીચેનાં લક્ષણોવાળા લોકોમાં જોવા મળે છે.

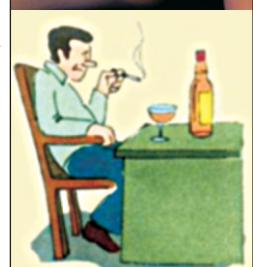
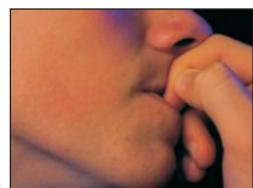
- જેમના સગાને ડાયાબિટીસ હોય (વારસાગત)

■ વજન વધારે હોય

■ બેઠાડુ જીવન હોય

■ તણાવયુક્ત જિંદગી જીવતા હોય

ઉપર જણાવેલ લક્ષણો ધરાવતી વ્યક્તિઓમાં ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા વધારે રહે છે.



ડાયાબિટીસ કઈ રીતે મારે છે?

ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડપ્રેશર ધીમે ધીમે, વર્ષો જતાં મગજ, હૃદય, આંખ અને મૂત્રપિંડ જેવા મહત્વના અવયવોને ભારે હાનિ પહોંચાડે છે. આને ‘મહત્વના અથવા અંતિમ અવયવની ઈજા’ (End Organ Damage) કહેવામાં આવે છે.

તમને શું નુકસાન થયું છે તેની તમને ખબર નથી

ધ્યાન લોકોને ‘મહત્વના અવયવની ઈજા’ થયા બાદ જ ખબર પડે છે કે એમને આવી ઈજા થઈ છે અને એના કારણે ઉપરોક્ત બે કાતિલ બીમારીઓમાંથી કોઈ એક અથવા બન્ને હોઈ શકે છે. એ તબક્કે પણ ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડપ્રેશરનો ઇલાજ તો થવો જ જોઈએ, પણ તેનાં નિદાન અને ઇલાજ પહેલાં જ થયાં હોત તો ‘અંતિમ અવયવ ઈજા’ ના સર્જાઈ હોત.



એટલે ‘મહત્વના અવયવની ઈજા’ ના થાય તે માટે ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડપ્રેશરનું નિદાન અને ઇલાજ વહેલામાં વહેલાં થવાં જોઈએ.

આ બન્ને શેતાન હાથમાં હાથ નાંખીને ક્યારેક દર્દી ઉપર એક

સાથે હુમલો કરે છે અને તેનું જવાન ટૂંકાવી નાંખો છે. ડાયાબિટીસ બધા જ અવયવો ઉપર અસર કરે છે, પણ એ હૃદય ઉપર એટલી ખતરનાક હુદ્દે વિપરીત અસર કરે છે કે દુનિયાભરમાં હૃદયરોગ નિષ્ણાતો ડાયાબિટીસને હૃદયરોગ માટેનું એક અતિ જોખમી કારણ માને છે.

ઘરડા થાવ તો પણ હસવાનું બંધ ન કરશો કારણ હસવાનું બંધ થશો તો ખરેખર ઘરડા થઈ જશો.

ડાયાબિટીસના પેશનટમાં હૃદયરોગનાં લક્ષણો

ડાયાબિટીસના દર્દીઓને એક વધારાની સમયા નહે છે, જેમાં ‘સાયલાન્ટ એન્જાયના’ અથવા ‘શાંત હૃદયરોગના હુમલા’ થાય છે. ‘શાંત’, કારણ કે એન્જાયના અથવા હૃદયરોગનો



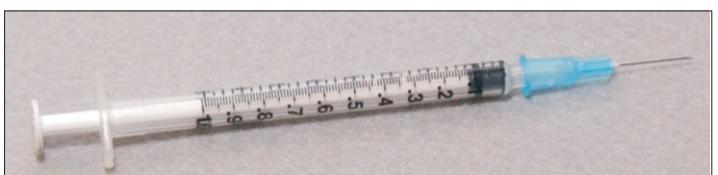
હુમલો થોડાંક જ લક્ષણો સાથે અથવા કોઈ પણ લક્ષણ વગર આવે છે. દર્દી અને તેના સગાઓને ખબર પડતી નથી કે છાતીના દુખાવામાં લક્ષણો ભલે સામાન્ય હોય પણ હૃદયરોગનો હુમલો મોટો હોઈ શકે અને એ જીવલેણ થઈ શકે. એટલે ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ છાતીના સામાન્ય દુખાવાની પણ સંપૂર્ણ ચકાસણી કરાવવી જરૂરી છે તેમજ દર વર્ષ એક વખત હૃદયની સામાન્ય તપાસો (દાખલા કરીકે છ.સી.જી., ઇક્સોકાર્ડિયોગ્રામ વગેરે) કરાવી લેવા જરૂરી છે.

નિદાન

ડાયાબિટીસનું નિદાન લોહીમાંની સુગર (RBS=Random Blood Sugar)નું પ્રમાણ તપાસી કરવામાં આવે છે. લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ બે કે તેથી વધુ વાર વધારે આવે તો ડાયાબિટીસ માટેની સારવાર શરૂ કરવી જોઈએ.

સારવાર

તમારું વજન વધારે હોય તો તેને ઘટાડો, ખોરાકમાં ગળપણ (ખાંડ, મીઠાઈ) ઓછું વાપરો, શારીરિક કસરતો કરો (ચાલવાનું શરૂ કરો). પ્રાથમિક હેતુ લોહીમાંની સુગરનું પ્રમાણ સ્વીકાર્ય મર્યાદા સુધી લઈ આવવાનો છે. બીજો હેતુ છે



ઇન્સ્યુલિનની સિરિંજ

મહત્વના અવયવની ડાયાબિટીસથી થતી ઈજાને નિવારવી. મહત્વના અવયવો એટલે હૃદય, કિડની, આંખો, જ્ઞાનતંત્રાં વગેરે મહત્વના અવયવની ઈજાને નિવારવા સર્વપ્રથમ લોહીમાંની સુગરને આવશ્યક મર્યાદામાં રાખવી, ઇન્સ્યુલિનના ઇન્જેક્શન તેમજ પરેજ વડે કરવામાં આવતી સારવાર સાથે મહત્વના અવયવની ઈજાને રોકવાની ખાસ દવાઓ પણ વાપરવી જરૂરી છે.



હું મારી જતની સંભાળ કેવી રીતે લઈ શકું?

ડોક્ટર દ્વારા સૂચવાયેલ સારવાર યોજનાને અનુસરો. વધુમાં

- ચરબી, કોલેસ્ટરોલ તમારા આહારમાં ઘટાડો.
- તણાવ દૂર કરવા પ્રાણાયામ અને શવાસન શીખો.
- તમારા ડોક્ટરની સલાહ મુજબ નિયમિત કસરતો કરો.

નિયમિતરૂપે તમારા સુગરની તપાસ કરતા રહો. તમારી ભૂખ્યા પેટની લોહીની સુગર ૧૦૦ મિ.ગ્રા. કરતાં ઓછી અને જમ્યા પછીના બે કલાક પછીની લોહીની સુગર ૧૪૦ મિ.ગ્રા. કરતાં ઓછી રાખવી જરૂરી છે.

એક વેપારીને એના બાયપાસ ઔપરેશનના એનેસ્થેશિયાનું બિલ બહુ વધારે લાગ્યું એટલે એ તુરંત એનેસ્થેટિસ્ટને મળવા ગયો, ‘સાફેબ, ખાલી શીશી સુંઘાડવાના કંઈ ૨૦,૦૦૦ રૂપિયા થતા હશે?’

‘એમાં એવું છે ને કે,’ એનેસ્થેશિયાના ડોક્ટરને સમજાવ્યું, ‘અમારા પેકેજના બે ભાગ હોય છે; શીશી સુંઘાડિને બેંકોશ કરવાના ૧,૦૦૦ અને બેંકોશીમાંથી પાછા હોશમાં લાવવાના રૂપિયા ૧૮,૦૦૦. તમે પહેલા કહું હોત તો મેં તમને ખાલી બેંકોશ કર્યા હોત. એકે બધા દર્દી આખું પેકેજ જ લેવાનું પસંદ કરે છું.’



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

Recipe of the month

Soya bean Cutlets

Ingredients

Soya bean	: 30 gm boiled
Beetroot	: 1 medium size – 100 gm
Potato	: 2 medium size – 150 gm
Oil	: 3 teaspoon
Ginger-garlic paste	: 1 teaspoon
Maida	: 1 teaspoon or more
Herbs	: Like haldi powder, red chilli powder, dhaniya powder & lemon juice according to taste
Serving	: 5-6 pcs (medium)

Method

- ◆ Boil soya bean and dry it and then grind it in a mixer.
- ◆ Chop beetroot into small pieces and boil the potatoes.
- ◆ Heat 1 teaspoon oil and saute the ginger-garlic paste.
- ◆ Add soya bean paste and chopped beetroot and saute for further 2 minutes.
- ◆ Add 1 teaspoon maida (refined flour) to bind the cutlets and add coriander powder, chilli powder, turmeric powder and lemon juice and cook for further 2 minutes.
- ◆ Let the mixture get cold and then add boiled potato
- ◆ If the prepared mixture is soft, then add some breadcrumbs to bind it properly.
- ◆ After this, shape the mixture into cutlets shape and roast on a non-stick pan with the remaining 2 teaspoon oil.



Serve hot with green coriander chutney.

Approx : Protein - 16 gm, Calories - 450 K cal

Courtesy CIMS Nutrition Department

સ્વસ્થ હૃદય માટેની ૨૫ ટીપ્સ



સીપીઆર - કાર્ડિયાક મસાજ

CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) એટલે કે કાર્ડિયાક મસાજ ની મહત્વાની સમજવા માટે એક તાજી સમાચાર જણાવીએ. અમદાવાદમાં એક ફેન્સ યુગલ પોતાની ૫ વર્ષની દિક્કરીને લઈને વેકેશન માણવા આવ્યા હતા. હોટલના રૂમના બાથરૂમમાં રમતાં રમતાં આ છોકરી બાથરૂમમાં પડી ગઈ અને દુબી ગઈ. પિતાએ આ છોકરીના

પડવાનો અવાજ સાંભળ્યો અને તુરેંત મદદ દોડી આવ્યા. છોકરીને પાણીની બહાર કાઢી તો તેનો શાસ ચાલતો ન હતો અને તેના નાડીના ધબકારા પણ બંધ હતા. પિતાએ સમય વેડફ્યા વગર પત્નિને ડોક્ટરની મદદ માટે ફોન કરવા કહ્યું અને પોતે બાળકીને પોતાના બંને હાથથી છાતી પર મસાજ આપવા લાગ્યા અને વચ્ચે વચ્ચે મોઢાથી શાસ આપવા લાગ્યા. આ કિયા તેણે જ્યાં સુધી એમ્બ્યુલન્સ ન આવી ત્યાં સુધી ચાલુ રાખ્યી. એમ્બ્યુલન્સમાં આવેલા ડોક્ટરે તરીત બાળકીને વેન્ટિલેટર પર મુકી અને જીવનરક્ષક દવાઓ આપી. ફક્ત પંદર મિનિટમાંજ આ બધી ધટના બની સોળમી મિનિટે બાળકીને ભાન આવ્યું અને તેણે શાસ લેવાનું શરૂ કર્યું. તેણે હોસ્પિટલમાં ઉ દિવસ રાખીને જરૂરી સારવાર બાદ રજા આપવામાં આવી અને આજે તે ઝાન્સમાં સ્કૂલમાં ભણી રહી છે.



ડોક્ટરના જણાવ્યા મુજબ જો તેના પિતાએ બાળકીને કાર્ડિયાક મસાજ ન આપ્યો હોત તો કદાચ તેને બચાવી શકાઈ ન હોત. પિતા પોતાના શાળા જીવન દરમયાન સીપીઆર શીખ્યા હતા.

પણ આજના જમાનામાં આવા નસીબદ્ધ લોકો કેટલા? એક અભ્યાસ પ્રમાણે હદ્દ્ય બંધ પડી જવા બાદ ફક્ત ૧૦ ટકા લોકોને જ આ સારવાર મળી શકે છે અને તેમાંથી ૨૫ ટકા જ બચી શકે છે. જો આવી સારવાર દરેકને મળી શકે તો કેટલા જીવ બચી શકાય તે વિચારો ?

આપણી સમક્ષ બીજા તાજા ઉદાહરણોમાં વિમાનમાં હાર્ટએટેક આવ્યા પછી કોઈ સારવાર ન મળી હોવાના કેટલા બધા કેસ છે?

જીવનરક્ષાની સાંકળ



ફોન કરો +૯૧-૮૮૨૫૦ ૫૦૦૦૦ +૯૧-૯૭૨૩૮ ૫૦૦૦૦ +૯૧-૮૦૮૮૦ ૭૭૨૩૮ અથવા ૧૦૮	સીપીઆર	વહેલી તકે ભાણકારી આપો	આધુનિક સારવાર માટે મોકલો	હોસ્પિટલમાં આપવામાં આવતી તબીબી સારવાર
--	--------	--------------------------	--------------------------------	---

કાર્ડિયાક મસાજ શું છે?

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિનું હદ્દ્ય બંધ પડી જાય તો તેને ચાલુ કરવા માટે બંને હાથ વડે તેના છાતીના વચ્ચેલા હાડકાં પર એક ચોક્કસ ગતિ અને લયમાં મસાજ આપવામાં આવે છે તેને કાર્ડિયાક મસાજ અથવા સીપીઆર કહે છે.

કાર્ડિયાક મસાજ કેવી રીતે અને કયારે કરવું તેના પર છેલ્લાં ૫૦ કે તેથી વધુ વર્ષોથી વિશ્વભરના ડોક્ટરો ગણન અભ્યાસ કરી રહ્યા છે. અને તાજેતરમાં જ ઓગસ્ટ, ૨૦૧૦ માં અમેરિકન હાર્ટ

ચકાસો તમારા જ્ઞાનને

1. અયાબિટીસનું નિર્ધાર શેની તપાસ દ્વારા કરવામાં આવે છે ?
 - એ. લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ
 - બી. શરીરમાં આયોડિનનું પ્રમાણ
 - ભી. છસીજી દ્વારા
 - ડી. સોનોગ્રાફી દ્વારા
2. ભુખ્યા પેટે લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ કેટલું હોવું જોઈએ ?
 - એ. ૧૩૦ મિ.ગ્રા. કરતાં ઓછુ
 - બી. ૧૪૦ મિ.ગ્રા. કરતાં વધુ
 - સી. ૧૦૦ મિ.ગ્રા. કરતાં ઓછુ
 - ડી. ૧૪૦ મિ.ગ્રા. કરતાં ઓછુ

3. કેટલી મિનિટમાં સીપીઆર મળવું જોઈએ ?
 - એ. ૩૦-૪૦ મિનિટ
 - બી. ૧૦-૧૫ મિનિટ
 - સી. ૪૦-૫૦ મિનિટ
 - ડી. ૫૦-૬૦ મિનિટ
4. સીપીઆર માટે કદ પદ્ધતિને અનુસરવું જોઈએ ?
 - એ. C-B-A
 - બી. A-B-C
 - સી. B-A-C
 - ડી. C-A-B

જવાબ માટે જુઓ પેજ નં. ૭

એસોસિયેશન (AHA) દ્વારા કાર્ડિયાક મસાજમાં મહત્વપૂર્ણ સુધારા અને સુચનો બહાર પાડવામાં આવ્યા છે. અને તેને વધુ ને વધુ લોકો સમક્ષ લાવવા માટે એક સૂત્ર વહેઠું મુકવામાં આવ્યું છે જેને "Hands Only CPR" અથવા ફક્ત હાથ દ્વારા સીપીઆર/ કાર્ડિયાક મસાજ કહે છે.



Hands Only CPR કેમ ? અથવા મસાજ અને કૃત્રિમ શાસોચ્છવાસ કેમ નહિ ?

નવા સુચનો પહેલાં CPR કે કાર્ડિયાક મસાજમાં કૃત્રિમ શાસોચ્છવાસ પર વધુ ભાર આપવામાં આવતો હતો નહિ કે મસાજ પર. પણ તાજેતરમાં થયેલા અભ્યાસો મુજબ જો વ્યક્તિને મસાજ સમયસર મળે અને કૃત્રિમ શાસોચ્છવાસ આપી ન શકાય તો પણ શરીરમાં પહેલેથી ઓગળેલો ઓક્સિજન લોહીના પરીબ્રમણ દ્વારા શરીર વાપરી શકે છે. બીજુ આપણે ગમે તેટલા મોર્ડિન કહીએ પણ અજાણી વ્યક્તિને મોઢાથી શાસ આપતા આજે પણ આપણે અચકાઈએ છીએ. જેથી આપણે સીપીઆર પણ આપીએ નહિ.



આ બધાં કારણોસર નવા સુચનોમાં Hands Only CPR પર વધુ ભારણ આપવામાં આવ્યું છે જેથી કરીને આ જીવનદ્યક પદ્ધતિ વિશ્વમાં દરેક વ્યક્તિને શીખવાડી શકાય અને વધુને વધું જીવ બચાવી શકાય. આ લેખ લખવાનું કારણ પણ આ પદ્ધતિને દરેક વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડવાનું જ છે. જેથી આપણા સમાજમાં આપણે જ જીવન બચાવવાનું કામ કરીએ અને બીજાના આશીર્વદ પામીએ. જો વ્યક્તિને આ પ્રાથમિક સારવાર મળે તો કદાચ સમયસર પહોંચેલા ડોક્ટર પણ વ્યક્તિનો જીવ બચાવી શકે.

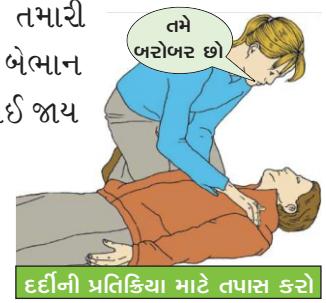
ઉપરંત, જો દસ થી પંદર મિનિટ સુધી સીપીઆર કે કાર્ડિયાક મસાજ ન મળે તો વ્યક્તિના મગજને આજીવન નુકશાન થઈ જાય છે અને તે કોમામાં જતા રહે છે કે બ્રેઇન ડેડ થઈ જાય છે.

હવે તો ભારતમાં પણ આ અંગે જાગૃતિ ફેલવવામાં આવી રહી છે. ચેમાઈની Tact એકેડેમી અને આપણાં અમદાવાદની સીમ્સ હોસ્પિટલ જેવી તબીબી સંસ્થાઓ સીપીઆર માટે સમાજના જુદા

જુદા લોકોને નિઃશુલ્ક તાલીમ આપે છે. તેઓ પૂતળાની ઉપર સીપીઆર કરીને પણ બતાવે છે. અને આ તાલીમ ફક્ત ઘોટથી બે કલાકનો સમય લે છે. અન્ય બાબતોની જેમ વિદેશો આમાં પણ ભારતથી બે ડગલા આગળ છે. ત્યાં તો બાળકોને શાળામાં જ આવી તાલીમ રચવામાં આવતી હોય છે. આપણાં સમાજમાં આવી તાલીમ હજુ સુધી મેડિકલ અને પેગમેડિકલ સંસ્થાઓ સુધી જ સીમિત હતી. પણ સીમ્સ હોસ્પિટલ જેવી સંસ્થાઓની પહેલ પછી આજે તેઓ સમાજના જ ૨૦૦૦ થી વધુ લોકોને આ તાલીમ આપી ચૂક્યા છે અને તેઓ આ તાલીમાર્થી પાસેથી વચ્ચે પણ પણ લે છે કે તેઓ આજ પદ્ધતિ બીજા લોકોને પણ શીખવાડશે.

સીપીઆરની પદ્ધતિ

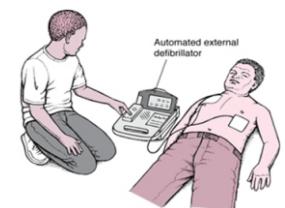
જીવલોણ ધટનાઓ ઓળખો:- તમારી આજુબાજુમાં જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ બેભાન થાય અને ધબકાય તથા શાસ બંધ થઈ જાય ત્યારે તેને હલાવીને કે નામથી બોલાવીને ખાતરી કર્યે કે તે ખરેખર બેભાન છે. જો તે બેભાન છે તો ત્વરિત મદદ માંગો. તરત જ આજુબાજુમાં કોઈ હોય તો તેમને તબીબી મદદ માટે ફોન કરવા કહો અથવા જાતે જ ૧૦૮ જેવી ઈમરજન્સી સર્વિસને ફોન કર્યાએ,



CAB અનુસરો જ્યાં

- C. Circulation / મસાજ
- A. Airway / શ્વસનમાર્ગ
- B. Breathing/શાસોચ્છવાસ

પહેલા જીણાવ્યા મુજબ સામાન્ય વ્યક્તિ ફક્ત C ને અર્થાત્ કાર્ડિયાક મસાજ માત્રને અનુસરે તો પણ ચાલે છતાં જો આવડતું હોય તો તે C-A-B અનુસરી શકે.



C. Circulation / મસાજ :-

અહિ જેના ગળાની નાડીના ધબકાય બંધ થાય/ શાસોચ્છવાસ બંધ થઈ જાય તે વ્યક્તિને સૌ પ્રથમ સપાટ જમીન પર સુવડાવવામાં આવે છે. તેની જમણી કે ડાબી બાજુએ છાતી પાસે ધૂટણીએ બેસવામાં આવે છે સપાટ અને કઠણ જમીન

હશે તો જ તમારું મસાજથી શરીરમાં હદ્યનું દબાણ આપીને રક્ત પરિભ્રમણ કરી શકશો. હવે તમારું બંને હાથની આંગળીઓ એકબીજા ઉપર પરોવો. છાતીના વચ્ચાનું હડકાના નીચેના છેડાથી બે આંગળી ઉપરના તમારું હાથની હથેળી મૂકો. હવે કમરથી ઝૂકીને શરીરનો બધો જ ભાર સીધા ટઢ્ઠાર હાથ પર મૂકીને દબાણ આપવાનું શરૂ કરો. આ ગતિ દર મિનિટે ૧૦૦ વારની રાખવી. સતત બે મિનિટ સુધી આમ કરવું દર બે મિનિટે વ્યક્તિને ધબકારા પાછા આવ્યા કે નહિ કે શાસ લે છે કે નહિ તે તપાસ કરવી. આ તપાસમાં પણ ૫-૧૦ સેકન્ડથી વધારે ન લગાડવું. જો થાકી જાવ તો બીજાની મદદ લો. આ કિયા દરમ્યાન શરીર છાતીના ભાગેથી ઓછામાં ઓછું અઢી હંચ દબાવું જોઈએ. જ્યાં સુધી દર્દી જગે નહિ કે તબીબી મદદ મળે નહી ત્યાં સુધી આ કિયા ચાલુ રાખો.

A. Airway / શ્વસનમાર્ગ:-

આ પ્રક્રિયામાં મસાજ આપતાં આપતાં વ્યક્તિઓ શાસમાર્ગ અર્થાત મોઢા કે નાકમાં કંઈ ન હોય તેની ખાત્રી કરી લેવી અને બને તો તેમના માથા નીચે પાતળું ઓશીકું મૂકી દેવું અને માથું બાજુએ ફેરવી દેવું.

B. Breathing / શાસોચ્છવાસ:-

આ પ્રક્રિયા માં મોઢું ખોલી અને નાકને બંધ કરી મોઢા પર મોઢું મૂકીને ઉંડો શાસ આપવો જેથી છાતી ઝૂલે. આવાં બે શાસ દર્સ સેકન્ડમાં દરેક ૩૦ મસાજ પછી આપી શકાય.

સામાન્ય વ્યક્તિ A અને B ન કરે તો પણ ચાલે ફક્ત C કાર્ડિયાક મસાજ કરી શકાય.

Recovery Position : દર્દીના ધબકારા તથા શાસ ચાલુ થાય જ્યાં સુધી તેને તબીબી સહાય ન મળે ત્યાં એક પડખે એક પગ વાળીને સુવાડી રાખવામાં આવે છે.



કાર્ડિયાક મસાજ વિશે બીજી જીવાવા જેવી બાબતો:-

૧. નવા સૂચનો મુજબ Hands Only CPR અને C.A.B નહિ કે A.B.C
૨. શાસ આપવા માટે સમય બગાડ્યા વગર સતત કાર્ડિયાક મસાજ જ વધુ જીવન બચાવશે.
૩. જો શરૂઆતની દસ-પંદર મિનિટ મસાજ નહિ કરીએ તો કદાચ તબીબી વિજ્ઞાન પણ જીવન નહી આપી શકે.
૪. કાર્ડિયાક મસાજ કોઈને પણ કરી શકાય જેમ કે
 - બાળકોને હલકા હાથે / એક હાથે અથવા બે આંગળા વડે જેવું તેમનું શરીર હોય તેમ.
 - પ્રેગનન્ટ દર્દીને જમણા પડખે ઓશીકું મૂકીને પણ કાર્ડિયાક મસાજ આપી શકાય.
 - અક્સમાતે છાતી પર ઈજા કે ફેકચર થયેલાને પણ મસાજ આપી શકાય.
 - આશ્વર્ય થાય તેવું સત્ય તો એ છે કે હદ્યની સર્જરી માં પણ જો ચાલુ ઓપરેશને હદ્ય બંધ પડે તો હદ્યને હાથ વડે જ સીપીઆર કે મસાજ રાખવામાં આવે છે.
 - વિદેશોમાં સીપીઆર આપવાના ઓટોમેટીક મશીનો બનાવવામાં આવે છે જે નિયત સમય અને લય અનુસાર સીપીઆર આપે છે.
 - સીપીઆર જીવન બચાવવાની કળા ને શીખવા માટે સીમ્સ હોસ્પિટલ દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૨ કલાક માટે **નિઃશુલ્ક** સીપીઆર ના કલાસનું આયોજન કરે છે.

આવો આપણો પણ કોઈનો જીવ બચાવીએ – તેવું પ્રણ લઈએ.

સૌજન્ય ડૉ. ભાગ્યેશ શાહ (મો) +૯૧-૯૦૮૮૦ ૬૮૮૩૮

સીમ્સ હોસ્પિટલ દર મહિનાના
પહેલા રવિવારે ૨ કલાક માટે **નિઃશુલ્ક**
સીપીઆર ના કલાસનું આયોજન કરે છે.

સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨

CIMS® રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરો
(મો) +૯૧-૯૦૮૮૦ ૬૬૫૨૭

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 30th 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



Care Institute of Medical Sciences
A Premier multi-superspeciality Green Hospital

his life... our goal

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

CIMS Hospital : Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060. Ph: +91-79-2771 2771-75 (5 lines)
web: www.cims.me, email: info@cims.me
For appointment call : +91-79-3010 1200, 3010 1008
Mobile : +91-98250 66661 or email on opd.rec@cims.me

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

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.