

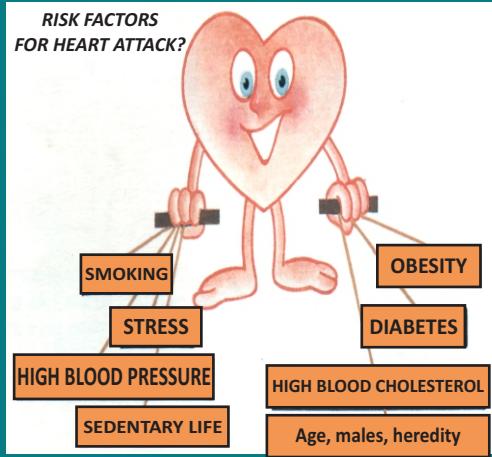


# CIMS News

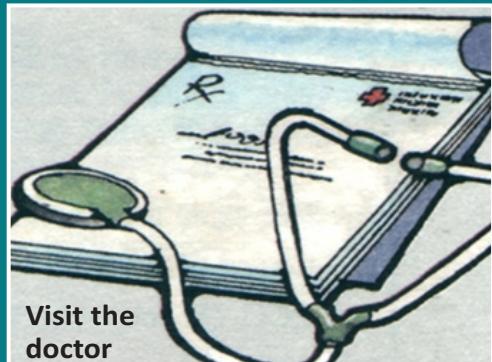
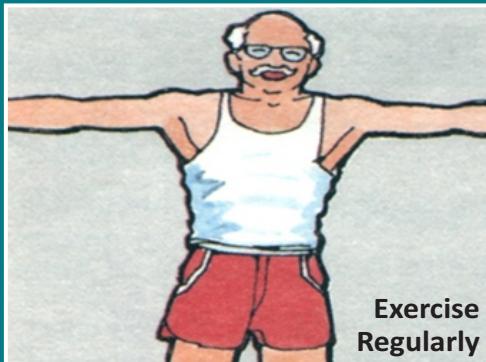
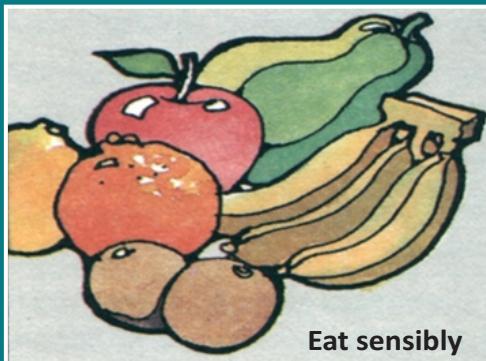
## Care & Cure

Volume-3 | Issue-28 | November 25, 2012

Price : ₹ 5/-



Six Ways of Keeping Healthy



## હૃદયરોગ (હાર્ટ એટેક) એટલે શું ?

### જીવન શૈતી બદલવાથી હૃદય રોગનું જોખમ ૬૦ ટકા નિવારી શકાય!

દુનિયામાં વિવિધ રોગોને કારણે લોકોની સંખ્યામાં હૃદય રોગથી મૃત્યુ પામતાં લોકોની સંખ્યા વધારે છે. અંદરજે એક તૃતીયાંશ લોકો હાર્ટ એટેક અથવા તો પક્ષઘાતના હુમલાના ભોગને કારણે મૃત્યુ પામે છે. સવાલ એ થાય છે કે હાર્ટ એટેક શાને કારણે થાય છે ?

હૃદય એક પંપ છે અને આપણા જીવનકાળ દરમ્યાન ૨૦ કરોડ લીટર લોહીનું શરીરમાં પપીંગ કરે છે. દિવસ-ચતુર્થી કોઈપણ વિચાર કર્યા વગર આ એક જ અંગ શરીર માટે કાર્યરત રહે છે. તેને પોતાને કાર્યરત રહેવા માટે ઓક્સિજન અને ગ્લુકોઝની જરૂર પડે છે. જે હૃદયની સપાઠી ઉપર આવેલી રક્તવાહિનીઓ (ધમની) દ્વારા પહોંચે છે. ઉંમર વધવાની સાથે દરેક વ્યક્તિની આ ધમનીઓમાં કોલેસ્ટેરોલ (ચરબી) ની જમાવટ થતી જાય છે

અને નળીઓ સાંકળી થતી જાય છે. આ કારણે વ્યક્તિને શ્રમ કરતી વખતે હૃદયનો

દુખાવો (Angina)

અનુભવાય છે. આ

દુખાવો ક્ષણીક હોય છે

અને ૨ થી ૫ મીનીટ

આરામ કરવાથી કે

નાઈટ્રોલીસારીનાની

ગોળી ચૂસવાથી દુખાવો બંધ થઈ જાય છે. આ Angina નો

દુખાવો છાતીની ડાબી બાજુ કે ડાબા હાથમાં જ થાય તેવી

સામાન્ય માન્યતા પણ સાચી નથી. આ દુખાવો જમણા હાથમાં

કે ખભામાં, ગળામાં, નીચેના જડબામાં, પેટમાં, વાંસામાં કે

છાતીના મધ્યમાં પણ થઈ શકે છે. ૨૦% લોકોને તો કોઇ



### સીટી કોરોનરી કેલ્બિયમ સ્કોરિંગ

### હૃદયની સમસ્યાનો તારી મેળવવા માટે એક સરળ કસોટી

સીટી કોરોનરી કેલ્બિયમ સ્કેન એ હૃદયની ધમનીઓમાં કેલ્બિઝાઇડ ખેકની હાજરી, સ્થળ અને પ્રમાણ જાણવા માટેની બહારથી જોવાની (નોન-ઇન્વેઝિવ) પદ્ધતિ છે. હૃદયની ધમનીઓ હૃદયના સ્નાયુઓને ઓક્સિજન સાથેના લોહીનો પુરવઠો પહોંચાડે છે.

સીટી કોરોનરી કેલ્બિયમ સ્કોરિંગથી તમને ત્રણ મહત્વની માહિતી મળશે:

૧. તમારી હૃદયની ધમનીઓમાં કેલ્બિયમની હાજરી કે ગેરહાજરી.

૨. તમારી હૃદયની ધમનીઓમાં કેલ્બિયમનું પ્રમાણ.

૩. ભવિષ્યમાં હાર્ટએટેક આવવાની શક્યતા.



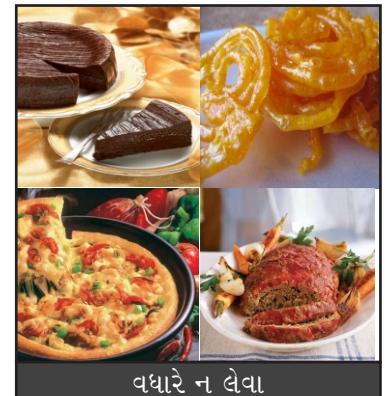
સ્કેન સમય: ૩૦ સેકન્ડ્યુની પણ ઓછો



દુઃખાવાનો અનુભવ થતો જ નથી. જ્યારે આ સાંકળી નળી ઓચીંતી બંધ થઈ જાય છે ત્યારે હદ્યના અમુક ભાગમાં લોહીનો પૂરવઠો તદ્દન બંધ થઈ જાય છે અને તે હદ્યરોગના કુમલામાં (હાર્ટ એટેક) પરિણમે છે. તમને ખબર છે કે ૬૦% પુરુષો અને ૫૦% સ્ત્રીઓમાં હદ્યની બિમારીની ચેતવણી જ મળતી નથી અને સૌથી પહ્લા લક્ષણ રૂપે સીધો હાર્ટ-એટેક જ આવે છે. અને અત્યંત ગંભીર બાબતતો એ છે કે હાર્ટ-એટેક દરમ્યાન ૨૫ % લોકો તો ઘરેથી ડોક્ટર પાસે પહોંચતાં પહેલા જ મૃત્યુ પામે છે, વિશ્વના કોઈપણ બિમારીમાં આટલો ઉંચો અને આટલો ઝડપી મૃત્યુ-દર નથી ! અને કરુણાતા તો એ છે કે વિશ્વના કોઈપણ દેશ કરતાં ભારતમાં હદ્યરોગની બિમારીનું પ્રમાણ ૫ થી ૧૦ ગણું વધારે છે અને ભારતને હદ્યરોગોની રાજ્યાની કહેવાય છે!

તમે ક્યારેય સાંભળ્યું છે કે હથીને હાર્ટ-એટેક આવ્યો કે ઘોડાને લક્વા( પક્ષધાત) થયો ? અરે આજની તારીખે આઝીકા અને દક્ષિણ અમેરિકામાં જીવતા કેટલાક આદીવાસીઓ ને પણ હાર્ટ-

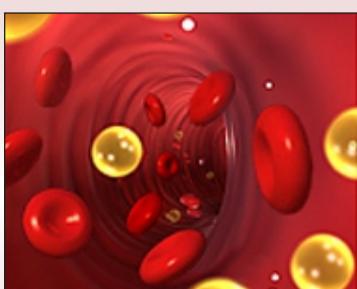
એટેક કે લક્વા થતો નથી! તો પછી આપણાને શું કામ આવે છે? આનું કારણ એ છે કે સસ્તન પ્રાણીઓ અને પેલા આદીવાસીઓના લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ૧૦૦% mg % અને LDL (સૌથી ઘાતક કોલેસ્ટ્રોલ)નું પ્રમાણ ૫૦ mg % થી પણ ઓછું છે. આપણા જન્મ વખતે આપણું પ્રમાણ પણ તેટલું જ હતું. આ બધાની લોહીની ઘમનીઓમાં આટલા ઓછા કોલેસ્ટ્રોલના કારણે ચર્બી જામતી જ નથી અને આ કારણે હાર્ટ-એટેક કે લક્વા(પક્ષધાત) થતો જ નથી. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં આપણી જીવનશૈલી તદ્દન બદલાઈ ગઈ છે. તાનાવ-યુક્તા જીવના, ખોરાકમાં ઘી, તોલ, ફર્સાણ, મીઠાઈનો વધુ પડતો ઉપયોગ, તમાકનું સેવન, વધુ પડતું વજન અને શરીરની મે દસ્વીતાા, વધારે ન લેવા



## The Basics of Cholesterol

Cholesterol is a waxy, fat-like substance made in the liver and other cells and found in certain foods, such as food from animals, like dairy products, eggs, and meat.

The body needs some cholesterol in order to function properly. It is useful for the formation of cell wall, and cell membrane. Cholesterol is also required in body for production as Sex hormones, but the body needs only a limited amount of cholesterol to meet its needs. When too much cholesterol is present, health problems such as heart disease may develop.



### Types of Cholesterol

Cholesterol travels through the blood attached to a protein -- this cholesterol-protein package is called a lipoprotein.

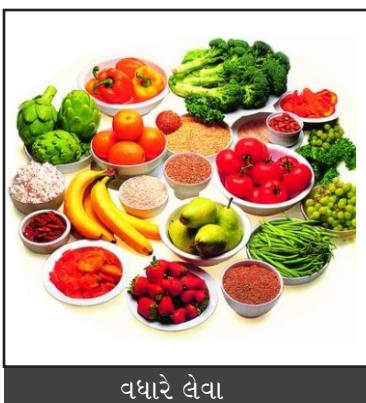
Lipoproteins are classified as high density, low density, or very low density, depending on how much protein there is in relation to fat.

- Low density lipoproteins (LDL): LDL, also called "bad" cholesterol, can cause buildup of plaque on the walls of arteries. The more LDL there is in the blood, the greater the risk of heart disease.
- High density lipoproteins (HDL): HDL, also called "good" cholesterol, helps the body get rid of bad cholesterol in the blood. The higher the level of HDL cholesterol, the better. If levels of HDL are low, the risk of heart disease increases.
- Very low density lipoproteins (VLDL): VLDL is similar to LDL cholesterol in that it contains mostly fat and not much protein.
- Triglycerides: Triglycerides are another type of fat that is carried in the blood by very low density lipoproteins. Excess calories, alcohol, or sugar in the body are converted into triglycerides and stored in fat cells throughout the body.

કસરતનો અભાવ, ડાયાબિટીસ-બીપી જેવા રોગનું વધતું પ્રમાણ અને આધુનિક જીવનની દોડઘામ, હરીજાઈ, અને ટૂંકા ગાળામાં વધુ પૈસા કમાઈ લેવાની આપણી વૃત્તીના કારણે આપણું કોલેસ્ટ્રોલ અને LDL નું પ્રમાણ લોહી ર ગણથી પણ વધી ગયું અને તેનું રક્તવાહીનીઓમાં જામી જવાનું શરૂ થયું જેના કારણે હદ્યરોગનો હુમલો કે લક્વાના રોગનો જન્મ થયો. ભારતના વડા પ્રધાન મનમોહનસિહ હોય કે અમેરીકાના ભુતપુર્વ રાષ્ટ્રપતિ બિલ કલીન્ટન હોય, આ રોગ કોઈને છોડતો નથી.

### શું આપણો આનાથી બચી શકીએ?

ફક્ત જીવનશૈલી બદલવાથી જ આ જોખમ ૬૦% જેટલું ઓછું થઈ શકે છે. વધુ પડતી જીવનની ભાગ-દોડ થી દૂર રહીએ અને તનાવથી દૂર રહેવા માટે યોગ- ધ્યાનની સહાય લઈએ, વધુ પડતા ચરબી યુક્ત તૈલી પદ્ધાર્થોનો ખોરાકમાં ઉપયોગ ઓછો કરીને લીલાં શાકભાજી, ફળ ફળાઈનો ઉપયોગ વધારીએ, કોઈપણ પ્રકારના તમારુંના સેવન થી દૂર રહીએ, પ્રમાણીત વજન જાળવી રહીએ અને રોજ ૪૫ થી ૬૦ મીનીટ નો સમય વ્યાયામ-કસરત માટે ફળવીએ. જો તમારું લોહીનું દબાણ (બીપી) વધું હોય તો જીવનશૈલી થી અને જરૂર પડેતો દવાઓથી તેના નોર્મલ



વધારે લેવા

લેવલમાં લઈ આવીએ. કોઈપણ ઉંમરે આપણું BP ૧૩૦/૮૦ mm.Hg થી નીચે હોયું જોઈએ. જો લોહીમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય તો તેને પણ ખોરાક-કસરત અને જરૂર પડેતો ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણેની દવાથી નીચે લાવી શકાય છે STATIN ગૃહની દવા આમાં અત્યંત ઉપયોગી સાબિત થયેલી છે અને તેનાથી હાર્ટ-એટેક, લક્વા અને મૃત્યુનો દર ૩૦% થી વધુ નીચે લાવી શકાય. ભારતીયોમાં ચરબીનું પ્રમાણ બાજુમાં દર્શાવેલ કોઠા પ્રમાણો રાખવું જોઈએ. જો તમને ડાયાબિટીસ

હોય તો નિયમીત રીતે ત મહીનાનું સરેરચશ લોહીની શર્કરાનું પ્રમાણ (Blood sugar)- Glycated Hb-૬ થી ૭ ની વચ્ચે રાખવું જોઈએ. અને સૌથી મહત્વની વાત:- જો તમને વારસામાં હદ્યની બિમારી હોય તો તમને પણ આ રોગ આવવાની પુરેપુરી શક્યતા છે. અને તેનાથી બચવા માટે, ચાલો આજ થી જ પ્રયત્નો શરૂ કરીએ.

### હૃદયની બિમારીથી બચવા નીચેના સમીક્ષણો યાદ રાખો:

બલડ પ્રેશર	
ઉત્તમ	< ૧૨૦/૮૦ mm Hg
સામાન્ય (નોર્મલ)	< ૧૩૦/૮૫ mm Hg
સામાન્યથી ઊંચું	૧૩૦-૧૩૬/૮૫-૮૯ mm Hg
હાઈ બીપી	> ૧૪૦/૯૦ mm Hg (hypertension)

લીપીડ પ્રોફાઇલ	
સામાન્ય (નોર્મલ)	હૃદયરોગના દર્દી, ડાયાબિટીસ, હાઈ બી.પી., જોખમી પણિબળો
કોલસ્ટ્રોલ<૨૦૦mg %	કોલસ્ટ્રોલ < ૧૫૦ mg %
LDL < ૧૦૦ mg %	LDL < ૭૦ mg %
Triglyceride <૧૫૦ mg %	Triglyceride <૧૨૦ mg %
HDL > ૪૫ mg %	HDL > ૫૦ mg %

### નોર્મલ વજન માપવાની સરળ રીત

ઊંચાઈ (cm) – ૧૦૦ = વજન (kg)

દા.ત તમારી ઊંચાઈ ૧૬૦ cm હોય તો →

→ ૧૬૦ cm – ૧૦૦ = ૬૦ kg

### ડાયાબિટીસનો કંન્ડ્રોલ

અવસ્થા	બુઝા પેટે (FBS) mg/dl	૨ કલાક પછી ગ્લુકોગ (PPBS) mg/dl	HbA1c %
સામાન્ય (નોર્મલ)	<૧૧૦	<૧૪૦	< ૬.૦
પ્રી-ડાયાબિટીસ (IGT)	<૧૨૬	≥૧૪૦	૬.૦-૬.૪
ડાયાબિટીસ	≥૧૨૬	≥૨૦૦	≥ ૬.૫

સૌજન્ય : ડૉ. મિલાન ચગ (MD, DM, DNB)

ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

મોબાઇલ +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭

ઇ-મેલ : [milan.chag@cims.me](mailto:milan.chag@cims.me)

## સીમ્સ કોમ્પ્રીનેન્સિવ ડાયાબિટીક ફૂટ કેર પ્રોગ્રામ (તંદુરસ્ત પગ અભિયાન)

“ઓ સુરજ ચંદ્ર સિતારાઓ, ઓ આકાશે ફરનારાઓ આ ધરતી પર ચાલી તો જુઓ, જ્યાં સાંજ સવારે ચાલુ છુ.”

પગ ! કેટલું મહત્વનું અંગ છે, એ તેઓ જ સમજ શક્ષે જેમણે કોઈ કારણોસર પગ ગુમાવ્યો છે. માનવીના પગ એ કુદરતે બક્ષેલી અમૃત્ય ભેટ અને જટિલ કાર્યરચનાનું ઉત્કૃષ્ટ ઉધાહરણ છે. પગની સપ્રમાણ કાર્યરીતિ માણસને ઉઠવા-બેસવા, ચાલવા અને બીજા તમામ કાર્યોમાં ચાવીરૂપ ભાગ ભજવે છે.

હવે વાત કરીએ ડાયાબિટીસને લીધે પગ પર તોળાતા જોખમની ! ડાયાબિટીસ (મધુપ્રમેહ)માં શરીરમાં ઇન્સ્યુલિનની ખામીને લીધે શક્રા (સુગર)નું પ્રમાણ વધે છે અને ચેતાતંતુ, લોહીની નળીઓ (નસો), સ્નાયુ તેમજ હાડકા અને કીડની પર તેની ગંભીર અસરો થઈ શકે છે. હાલમાં વૈશ્વિક સ્તરે થયેલા સંશોધન મુજબ ઇ.સ. ૨૦૨૦ સુધીમાં ભારત દેશ દુનિયાનું 'ડાયાબિટીસ કેપિટલ' હશે અને કરોડો લોકો તેની અસર હેઠળ આવતા ડાયાબિટીક ફૂટની જટિલ સમસ્યા અને તેના કોમ્પ્લિકેશન્સ વધવાની પુરી સંભાવના છે. બીજા એક સંશોધન મુજબ ડાયાબિટીક ફૂટ એ એમ્બ્યુટેશન (પગનું વિછુદ્ધન) નું અગ્રીમ કારણ છે અને એમ્બ્યુટેશન બાદ વ્યક્તિને યોગ્ય સારવાર

### સીમ્સ વાસ્ક્યુલર સર્વિસીસ

#### સ્કીનીંગ પ્રોગ્રામ્સ :

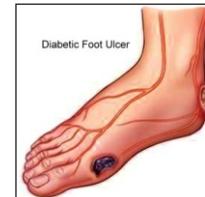
- (૧) કેરોટીડ આર્ટર્ચી ડોપ્લર સ્કેન
- (૨) એઓર્ટીક એન્યુરીઝમ સ્કીનીંગ
- (૩) પેરીફેરલ આર્ટર્ચીઅલ ડિસીગ સ્કીનીંગ

#### વાસ્ક્યુલર મેડિસીન :

નોન સર્જર્કલ ટ્રીટમેન્ટ – પગની નળીઓના બ્લોક તથા દુઃખાવા માટે



તથા માર્ગદર્શન ન મળતાં ૫ વર્ષના ટૂંક સમયગાળામાં અકાળે મૃત્યુ તેમજ માનસિક અને વ્યવસાયિક તકલીફો વધે છે.



સીમ્સ હોસ્પિટલ 'વાસ્ક્યુલર સર્જરી ડીવીઝન' દ્વારા કોમ્પ્રીન્સીવ ડાયાબિટીક ફૂટ કેર પ્રોગ્રામ શરૂ કરાયેલ છે જેના અંતર્ગત વાસ્ક્યુલર સર્જન, ડાયાબિટોલજિસ્ટ, પોડિયાટ્રીસ્ટ તેમજ ઓર્થોસ્ટ્રીસ્ટ જેવા નિષ્ણાતોની ટીમ કોઇપણ ગ્રકારના ડાયાબિટીક ફૂટ પ્રોબ્લેમ્સની સારવાર માટે અત્યાધુનિક ટેકનોલોજી અને શાનકૌશલ્યથી સર્જ છે. તો ચાલો તમને ટૂંકમાં આ ગંભીર સમસ્યાની સરળ જાણકારી આપીએ.

ડાયાબિટીસના દર્દીના પગ જુદા જુદા સ્ટેજ (તબક્કાઓ)માંથી પસાર થાય છે. ડાયાબિટીસ મૂળભૂત રીતે ત સીસ્ટમ પર અસર કરે છે.

૧. ડાયાબિટીક એન્જિયોપથી (લોહીની નળીઓની બીમારી કે બ્લોક)

**સીમ્સ હોસ્પિટલના વાસ્ક્યુલર સર્જરી ડીવીઝન દ્વારા કોમ્પ્રીન્સીવ વાસ્ક્યુલર કેર પ્રોગ્રામ હેઠળ નીચેની તમામ સુવિધા પૂરી પાડવામાં આવે છે.**

#### વાસ્ક્યુલર સર્જરી :

- (૧) હેરીકોર્ઝ વેદન્સ અને વીનસ અલ્સાર
- (૨) પેરીફેરલ વાસ્ક્યુલર ઓકલુગીવ ડીસીગ
  - પગનું અલ્સાર, દુખાવો કે ગોગ્રીન
- (૩) કેરોટીડ એન્ડઆર્ટર્ચેકટોમી
  - સ્ટ્રોક તથા પેરાલીસીસને અટકાવવાનું ઓપરેશન
- (૪) એન્યુરીઝમ સર્જરી (લોહીની નળી પણોળી થવી)
  - એઓર્ટીક એન્યુરીઝમ
  - પેરીફેરલ એન્યુરીઝમ
- (૫) એન્ડોવાસ્ક્યુલર એન્યુરીઝમ રીપેર (ઓપરેશન વગર એન્યુરીઝમની સારવાર)
- (૬) કો-આર્કટશન ઓફ એઓર્ટા રીપેર
- (૭) થોરેસીક આઉટલેટ સીન્ડોમ (હાથની નસની સર્જરી)
- (૮) મેસેન્ટ્રોટ એન્ડ રીનાલ બાયપાસ
- (૯) એ-વી ફીસ્ક્યુલા સર્જરી (ડાયાલીસીસ વાળા દર્દીઓ માટે)
- (૧૦) ડાયાબિટીક ફૂટ કેર

2. ડાયાબિટીક ન્યુરોપથી (ચેતાતંતુઓની બીમારી)
3. ડાયાબિટીક ફૂટ ડિઝોમ્બારીસ - ખોડ (હાડક તથા સ્નાયુઓમાં થતા ફેરજારો)

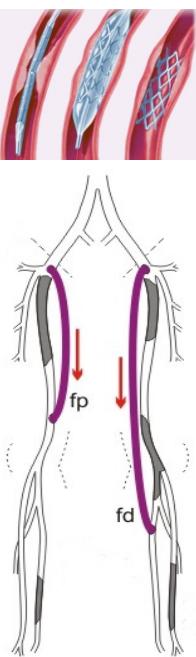
શરૂઆતના તબક્કમાં પગમાં ખાલી ચઢવી, સંવેદના ઘટવી, બળતરા કે કાંટા જેવી સંવેદના થવી જેવા ન્યુરોપથીના લક્ષણો જોવા મળે છે. લાંબા ગાળાની અસર બાદ ધમનીઓમાં અસર થતા ચાલવામાં તકલીફ અને 'ઇન્ટરમીટન્ટ કલૌડીકેશન' જેવા લક્ષણો જોવા મળે છે. આ તબક્કે યોગ્ય સારવાર ન મળે તો 'Critical Leg Ischemia' એટલે કે ગંભીર લોહીની

ઉણપને લીધે પગમાં ચાંદુ પડવું, ઈંફેક્શન થવું અને અંતે ગોંગીન થવું જેવા કોમ્પ્લિકેશન થઈ શકે છે. કેટલાક દર્દીઓમાં માત્ર ન્યુરોપથીક અલ્સર (ચાંદુ) પણ જોવા મળે છે જેનું કારણ અયોગ્ય માપના જૂતા



મોનોફિલામેન્ટ ટેસ્ટિંગ

અથવા કાળજીરહિત નખ કાપવાની પ્રક્રિયા પણ હોઈ શકે છે. કારણ ન્યુરોપથી હોય કે વાસ્ક્યુલોપથી, યોગ્ય માર્ગદર્શન તથા સારવારના અભાવે દર્દીઓ લાંબો સમય ઈંફેક્શન અને અલ્સરવાળા પગ લઈને હેરાન થયા કરે છે અને અંતે લાચાર થઈ એમ્યુટેશનનો ભોગ બને છે. શહેરોથી દૂરના વિસ્તારોમાં કેટલાય દર્દી ડાયાબિટીક ફૂટ ગોંગીનમાંથી સેપ્ટીસેમિયા (શરીર પર ઇન્ફેક્શનની ગંભીર અસર)નો ભોગ બની મરણને શરણ થાય છે. આજના આધુનિક યુગમાં જ્યારે દરેક બીમારીનું નિર્ધાર અને સારવાર શક્ય છે ત્યારે જરૂર છે માત્ર લોકજાગૃતિ અને જનરલ પ્રેક્ટીશનર દ્વારા દર્દીને યોગ્ય માર્ગદર્શનની.



### ડાયાબિટીક ફૂટનું નિર્ધાર

ક્લિનિકલ ચેકઅપ, લોહીના ટેસ્ટ, ડોપ્લર સ્કેન, વાઇબોથર્મ કે મોનોફિલામેન્ટ ટેસ્ટિંગ અને જરૂર પડે એન્જિયોગાઝી યા સીટી સ્કેન કરવામાં આવે છે.

### સારવાર

(૧) ડાયાબિટીસનો કંટ્રોલ : દવા કે ઇન્સ્યુલિન થી

- (૨) ન્યુરોપથી પ્રીવેન્શન : ચેતાતંતુનો બગાડ અટકાવતી દવા પદ્ધતિ
- (૩) રીબાઇડમેન્ટ : પગના ઈંફેક્શનની ઓપરેશન દ્વારા સંશોધાય અને યોગ્ય એન્ટિબાયોટિક દવાઓ દ્વારા જડપી સુધારો
- (૪) રીવાસ્ક્યુલરાઇઝેશન : પગની એન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ ઓપરેશન દ્વારા લોહી પણોચાડવાની પ્રક્રિયા

### પ્રીવેન્શન (અટકાવત)

ચહેરો કરતા પગને વધુ સમય આપો અને અરીસાનો ઉપયોગ ચહેરો નહીં પણ પગનાં ચીરા તથા કણી જોવા કરો.

### આ ઉપરાંત નીચે જાણાવેલ મુદ્દાઓનું ધ્યાન આપો

- (૧) પગનું ચેજ નિરીક્ષણ કરો : ચીરા, ડાખ કે કણી થઈ હોય તો તાત્કાલિક તમારું વાસ્ક્યુલર સર્જનને મળો
- (૨) દર દ મહિને જુતાની સાઇઝ (માપ) ચેક કરાવો. જેથી પગપર બિનજરૂરી દબાણ ન આવે
- (૩) પગને ધોઠને ચેજ બે વાર સાફ કરો
- (૪) મોસ્સ્યુચાઇઝર (ક્રીમ) લગાડી ચામડી સુકાઈ જતી અટકાવો
- (૫) જુતામાં પગ નાખતા પહેલા હાથ નાખી ચેક કરો. કોઈ ખીલી કે કાંકરી તો નથી ને !



### આટલું ન કરો

- (૧) ધુમ્રપાન ન કરો. બીડી-સીગારેટ લોહીની નળીના બ્લોક વધારે છે
- (૨) ફીટ જુતા કે મોઝા ન પહેરો
- (૩) ખુલ્લા પગે ન ચાલો
- (૪) કણી કે ઇનગ્રોંછિંગ નેછલ (નખ)ને જાતે ન કાપો

તો વાચક મિત્રો, તમને ડાયાબિટીસ તથા ડાયાબિટીક ફૂટ કેસ્ની પ્રાથમિક જાણકારી તથા સારવારની પ્રારંભિક રૂપરેખા આપતા હું ધણો આનંદ અનુભવું છુ. જાગૃત રહો અને અમારું 'હેલ્દી લેગ્સ ઇનિશિયેટીવ - તંદુરસ્ત પગ અભિયાન'માં સક્રિયપણે ભાગ લઈ બીજાને જાગૃત આપો અને એમ્યુટેશનથી પડતા સામાજિક બોજાને હળવો કરવામાં અને જિંદગીભર પોતાના જ પગે દોડતા રહેવામાં પોતાની તથા સમાજની અમૂલ્ય મદદ કરો.

**સૌઝન્ય :** ડૉ. સુજલ શાહ – એમએસ, એમસીએચ  
વાસ્ક્યુલર અને એન્ડોવાસ્ક્યુલર સર્જન  
મોબાઇલ : +૯૧-૯૯૩૭૭ ૮૮૦૮૮  
ઇમેલ : [srujal.shah@cims.me](mailto:srujal.shah@cims.me)

## Recipe of the month

### Thai Curry With Cashew Nut Rice

#### Ingredients. To make Curry

Lemon Grass	:	2 sticks of 6 inches
Lemon leaves	:	5 pcs
Red Chillies (hot)	:	12-15 pcs
Ginger	:	1 pcs of 3 inch
Garlic	:	6 -7 pcs
Carrot	:	100 gm – Cut in diamond shape
French beans	:	4-5 pcs. – Cut long
Mushroom	:	50 gms – Cut 1 mushroom into 4pcs
Baby Corn	:	50 gms – Cut long and thin
Green capsicum	:	1 Small – Cut in diamond shape
Yellow capsicum	:	1 Small - Cut in diamond shape
Red capsicum	:	1 Small - Cut in diamond shape
Zucchini	:	50 gms
Coriander leaves	:	For garnishing
Lemon leaves	:	For taste
Cornflour	:	½ tspoon
Coconut milk	:	200 gm
Oil	:	10 gm



#### Method :

1. Boil lemon grass, lemon leaves, red chillies in water for 1 hour. Water level of pan should be upto the level that they get dipped and boil them till water dries up and then churn them in mixer.
2. Put oil in pan and add chopped ginger and garlic in it and sauté them for 5 mins.
3. Add the above paste and cook for 10 mins and add the rest of vegetables and little water to make soup type consistency and cook them well.
4. Add lemon juice to taste
5. Add cornflour to make it thick
6. Lastly, add coconut milk and garnish with coriander leaves.

#### Ingredients for Cashew Nut Rice

Cashew nuts	:	30 gm finely chopped
Rice	:	125 gm raw, cooked 400 gm
Butter	:	20 gm
Lemon juice, black pepper and salt to taste		

#### Method

1. Sauté Cashew nut in butter
2. Add Cooked Rice in it.
3. Add Lemon juice, black pepper, salt acc to taste
4. Garnish it with coriander leaves.

Approx. - Calories = 1000-1200 kcal, Protein = 20-25 gm.

Courtesy | CIMS Nutrition Department

## A Glimpse into the past

Dholavira is one of the two largest Harappan sites in India, passing through all the stages of the Harappan culture. The site was unearthed by the Archeological Survey of India (ASI) in 1967, but has been systematically excavated only since 1990.

The excavation tells the story of the 7 stages of the civilization, from development to maturity to decay. After the peak of the civilization Dholavira was temporarily



abandoned, after which it seems that the settlers returned with a markedly de-urbanized culture. There are hints that they willingly chose to simplify their lives. The ruins gives the visitor a chance to contemplate on progress and civilization.

Surrounded by the Great Rann of Kutch, the site offers an unique insight into the pioneering Harappan mind, with one of the world's earliest and best planned water conservation systems and what might be the world's first signboards, written in ancient Indus script.

Dholavira is 250 km from Bhuj and is reached via Bhachau and Rapar.

Courtesy : <http://www.gujartourism.com>

CIMS Hospital celebrated patient (Baby Kermy Kotecha) Birthday on Diwali, November 13.



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 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

## નિઃશુલ્ક સીપીઆર શીખો અને એક જિંદગી 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.