

અંદરના પાને...

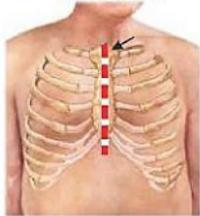
Price : ₹ 5/-

- મિનિમલી ઈન્વેસિવ કાર્ડિયાકસર્જરી- વર્તમાન સ્થિતિ અને વલણો
- પુષ્ક વયના યુવાન લોકોમાં બી.પી. / બ્લડપ્રેશર
- ફેટી લીવર : શાંત પિનાશકને ઓળખો
- તંદુરસ્ત મગજમાટે ટીપ્સ અને સૂચનો
- કિડની પિશે જાણકારી



મિનિમલી ઈન્વેસિવ 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 નિર્દેશિત કાપાઓના ઉપયોગ સાથિત, મિનિમલી ઈન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી માં ઘણું નવું સંશોધન થયું છે.

પ્રારંભી કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટિંગ

આજે વિશ્વમાં પ્રારંભી કોરોનરી આર્ટરી રિવારડન્યુલરાઇઝેશન એ રીઝો સામાન્ય કાર્ડિયાક સર્જીકલ પ્રોસીજર છે. આ પ્રક્રિયા કરાવનાર એક લાક્ષણિક દર્દીને હૃદયના વિવિધ વસ્તારોમાં બહુવિધ કોરોનરી આફ્ટરલ ની આવશ્યકતા પડે છે. પરંપરાગત રીતે કરવામાં આવતી કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટિંગ માં લોટીના પરિભ્રમણ માટે સી.પી.બી નો અને ગ્રાફ્ટીંગ દરમ્યાન અસ્થાયીરૂપે હૃદયને બંધ કરવા માટે કાર્ડિયોપ્લેવિયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કોરોનરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટિંગ (બાયપાસ સર્જરી) કાર્ડિયોલોજિયા અથવા સી.પી.બી સર્ક્યુલેટરી સપોર્ટ વગર સલામત અને અસરકારક રીતે થાય છે.

વાલ્ચ્યુલર રીપેર અને રિવેસમેન્ટ

એર્ટિક વાલ્વ ડીસીઝની સામાન્ય રીતે ટ્રુટિમ વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ વડે સારવાર કરવામાં આવે છે. નવા ટ્રુટિમ વાલ્વ માટે ઘણી પસંદગીઓ ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ આ તમામ કિસ્સાઓમાં વાલ્વ ને બદલવા માટેનો સર્જીકલ ઇન્વેસિવ સમાજ જ રહે છે. મિનિમલી ઈન્વેસિવ વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ (વાલ્વ ને બદલવા માટેની ઓછી આક્રમક પદ્ધતિ)માં શામેલ છે ક્યાં તો એક અપર પાર્શ્વિક સ્ટર્નોટોમી (સ્ટરનલ ના હાડકાં માં આંશિક કાપો મૂકીને ઓપરેશન કરવું) વડે અથવા અપર સાઈટ પેરા-સ્ટર્નલ ઈન્ટરકોસ્ટલ એપ્રોચ (સ્ટરનલ ની બાજુમાંથી બે પાંસળી ઓની વચ્ચેથી કરવામાં આવતું ઓપરેશન) ના કોઈ પ્રકાર વડે ઈન્વેસિવતા માપ સહવા જગ્યા દર્શાવેલ.

માઈટ્રલ વાલ્વ ડીસીઝની વાલ્ચ્યુલર રિપેર અથવા રિવેસમેન્ટ વડે સારવાર કરી શકાય છે.આને પૂર્ણ કરવા માટે નો મિનિમલી ઈન્વેસિવ અપ્રોચ (ઓછી આક્રમક પદ્ધતિ) છે એક લિમિટેડ સાઈટ ફ્રિક્ચર ઈન્ટરસ્ટેસ થોરેકટોમી (ફ્રેક્ચાં ના ચાવરણ માં પહોંચવા માટે જમણી બાજુની પાંસળી પાસેની જગ્યા એથી એકદમ ઓછી જગ્યામાંથી કરવા માં આવતું ઓપરેશન) જે મિડીયન સ્ટરનોટોમી દ્વારા માતા પ્રવેશ ની તુલના માં, ડાબા કર્ણક અને માઈટ્રલ વાલ્વ સુધી વધુ સીધી રીતે પહોંચી શકે છે. સં.પી.બી.નો આદ્યાર જરૂરી છે અને તેના માટે જરૂરી કેન્સુલેશન (લોહી ના પરિભ્રમણ માટે નળીઓ અંદર નાખવાની પ્રક્રિયા) ક્યાં તો થોરેકટોમી માટે મૂકેલ કાપામાંથી કરી શકાય છે અથવા

સાથળના મૂળમાંથી પર્ફ્યુઝિબલ પદ્ધતિ વડે એઓર્ટિક વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ માટે આ ઓપ્રોચ (પદ્ધતિ) નો ઉપયોગ કરવાની તુલના માં લિમિટેડ એકસેલ માઈટ્રલ વાલ્વ સર્જરી (ઓછી આક્રમક પદ્ધતિ ચી કરવામાં આવતી સર્જરી) માં વધુ ફાયદા ઓ છે. સ્ટર્નોટોમી ની તુલના માં આ માટે મૂકેલ કાપો ઘણો નાનો હોઈ શકે છે અને જમણી બાજુના ઈન્ફ્રા-મેમરી ફોલ્ડ ની અંદર હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને મહિલા દર્દીમાં પણ ઓપરેશન પછીનો પ્રારંભિક સમયગાળો માં આ કાપો વધુ દુખાવાળાક પણ હોઈ શકે છે, જ્યારે ડાબું કર્ણક નાનું હોય છે, ત્યારે આ વધુ સીધું સાઈટ થોરેકટોમી અપ્રોચ વાલ્વના બંને પાર્શ્વોમાંથી અને તેની બાજુના બાજુ ના માળખાની વધુ સારી દ્રશ્યતા આપે છે, જે માઈટ્રલ વાલ્વ ના સમારકામ ને એકદમ સરળ બનાવે છે.

અન્ય મિનિમલી ઈન્વેસિવ પદ્ધતિ

નવનિત શિશુઓમાં રાને બાળકોમાં સામાન્ય રીતે જોવા મળતી રાનેક સમસ્યાઓ માટે કંવેનિટલ કાર્ડિયાક સર્જરી એ પણ મિનિમલી ઈન્વેસિવ અપ્રોચ વિકસિત કરી શકે છે.

થોરાકોસ્કોપિક તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને પેટન્ટ ડકટસ આર્ટરિયોસિસ ને બંધ કરવાનો સૌથી મોટો અનુભવ છે. સામાન્ય રીતે આ મ ત્ર બે થોરેકોસ્કોપિક પોર્ટલ (ઓછી આક્રમક પદ્ધતિ યી હૃદયનું ઓપરેશન કરવા માટેના ઉપકરણો ને શરીરની અંદર નાખવા માટેના નિર્ધારિત કેન્દ્રો) અને કકટસ બંધ કરવા માટે સર્જીકલ સ્ટેબીલાઇઝ ડિવઈસ/કાસા ને બંધ કરવા માટેનું ખાસ ઉપકરણ) સાથે પરિપૂર્ણ થઈ શકે છે. હૃદયના બંને કર્ણક-ઉપલા બે ચેમ્બર ટે પંડ ની વચ્ચેની દિવાલ માં છીદ્ર ને બંધ કરવાનું ઓપરેશન માટેના ઓપરેશન મોટાભાગે જમણી બાજુની છાતીની દિવાલ માં નાના કાપ એ મૂકીને તેમાં થી કરવા માં આવે છે. ફ્રિક્ચરનો એટ્રિયલ ફ્રેક્ચીલેશન (હૃદય ના ઉપરના ખંડોમાં ઉદ્ભતા અનિયંત્રણીય વિદ્યુતીય સંકેતો ના કારણે હૃદય ના અભિયનિત ઘબકાર) સર્જીકલ સારવાર માં મૂળભૂત ઓપરેશન નો સમાવેશ થાય છે.

જેને “ધ મેજ પ્રોસીજર” કહેવાય છે. આમાં શામેલ છે રિએન્ટ્રન્ટ કેડકશન પાયવેગ/ હૃદય માં કિદ્મવતા વિદ્યુતીય સંકેતો પોતાના મૂળ માર્ગ પર આગળ વધવાના બદલે પાછ ફરી ને જવાથી ગરૂ થયા હોય ત્યાં પાછા આવે છે) નું સીધી નજર દેહન કરવામાં આવતી સર્જરી દ્વારા વિભાજન , જ્યારે દર્દીને સી.પી.બી વડે ટેકો; આદ્યાર આપવામાં આવે છે અને હૃદય ને કાર્ડિયોપ્લેવિયા વડે સ્થગિત/ નિટીલીન 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

પુષ્ક વયના યુવાન લોકોમાં બી.પી. / બ્લડ પ્રેશર

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

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

	સીવીડી ની ૯૫% ઘટનાઓ નો દર	ગ્રોન્ડવન્ડ ઇન્ટરવલ
સામાન્ય બી.પી.	૧.૩૭	૧.૦૭ - ૧.૪૫
એસિલેટેડ (વધી જાયેલ) બી.પી.	૨.૪૭	૧.૪૦ - ૪.૨૦
રેટેન્ડ ૧ હાઈપરટેન્શન (હાઈ બી.પી.)	૩.૧૫	૨.૪૭ - ૪.૦૨
રેટેન્ડ ૨ હાઈપરટેન્શન (હાઈ બી.પી.)	૮.૦૪	૬.૪૫ - ૧૦.૦૩

૧૦૦૦ વ્યક્તિત્વ-વર્ષ દીઠ સીવીડીની ઘટનાઓનો દર.

૪૦ વર્ષ થી ઓછી ઉંમર ના લોકો માટે હાઈ બ્લડ પ્રેશર (ઉચ્ચ રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ)એ હૃદય અને સ્ટ્રોક ઇવેન્ટસ (હૃદય રોગ અને મગજના હુમલા) રાશી સંબંધિત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ ઊભું કરે છે.

પુષ્ક 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, નોર્મેટિસિવ લોકો (સામાન્ય બ્લડ પ્રેશર / રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ ધરાવતા લોકો)ની સરખામણીમાં હાઈપરટેન્શન (ઉચ્ચ રક્તચાપ / લોહીનું દબાણ) ધરાવતા પુષ્ક વયના યુવાન લોકો ને અનુગામી / તેના કારણે થઈ શકે તેવી કાર્ડિઓ વાસ્ક્યુલર ઘટનાઓ (હૃદય અને વાહિની સંબંધિત રોગને વગતી 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 ઇવેન્ટસ (હૃદય રોગ અને મગજના હુમલા સાથે

સંબંધિત સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ)નું જોખમ ઊભું કરે છે.

જાનહાનિ સ્થાપિત નથી કરવામાં આવી

વોલન્ટર યુનિવર્સિટી રજુલ ઓફ મેડિસિનમાં આવેલ મેડિસિન ડિપાર્ટમેન્ટના પ્રિવેન્ટિવ મેડિસિન અને એપિડેમિયોલોજી ના સેકશન 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 જૂથોમાં એક કરતાં વધુ સમય ના બ્લડ પ્રેશરના માપો નો ઉપયોગ કરવું ને સંવેદનશીલતા વિસ્તૃતમાં નોંધપાત્ર સાતત્ય સાથે તપાસકર્તાઓ એ સામાન્ય બ્લડ પ્રેશરની તુલના મં વધતા જતાં બ્લડ પ્રેશરના બદલાવ જર્મોમાં મરિટેલેરિયેલ એડવર્સિટી 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 પુષ્કવયના યુવાન લોકોમાં બી.પી. હોવું સામાન્ય હતું. વધુમાં, ઉચ્ચ બી.પી.ની કટેગરીમાં 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, મૂખ્યા ગેટે લોહીમાં વધુ આવેલ ગ્લુકોઝ ના સ્તરો અને વધુ પડતું ઘુમ્મળ ન

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.

જોખમી

ડૉ. વિપુલ કપૂર

MD, DNB (Cardiology), MINAMS, FESC

કાર્ડિયોલોજી

ઇન્ટરવેશનલ 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 કરફે

સામાન્ય રીતે, જ્યારે આપણે તંદુરસ્તીનો (ફિટનેસ) વિશે વાત કરીએ છીએ, ત્યારે આપણે ચાલવા, સાઇકલિંગ, યુગ અને મેરેથોન સુધ્ધાની પણ વાત કરીએ છીએ, પરંતુ શું આપણે ક્યારેય આપણા

મગજની તંદુરસ્તી અંગે રવાઈ કરી છી, આપણે કરવી જોઈએ

રૂપાણું મગજ આપણા જીવનના દરેક ક્ષેત્ર માટે ખૂબ જ મહત્વનું "સાધન" છે, સાથે કામ હોય, રમવાનું હોય કે પછી જા નંદ, ડર, શીખવાનું હોય કે સાદ્યશક્તિ અને અનુ જ. પોતાની જાતને પૂછો, "મગજ"ની કાર્યક્રમતાને સુધારવા માટે રૂપાણે અલ્ટ્રા સુધી શું કરવું? તમારે આના માટે સખત મહેનત કરવાની જરૂર નથી, તે સરળ છે.

વધુ ખાસ કરવા માટે કેટલાક સરળ માર્ગો છે. તાજેતરના સંબોધન સુચવે છે કે પ્રમાણમાં સરળ જીવનશૈલી પસંદગીઓ, આપણા મગજની તંદુરસ્તીને જાળવવા અને વધુ ચારી રાખવા માટે મદદરૂપ થાય છે.

તંદુરસ્ત અને "વધુ તંદુરસ્ત" મગજ માટે થોડા સરળ સૂચનો :

૧. શારીરિક રીતે કાર્યશીલ / સક્રિય રહો

ફક્ત આપણ શરીરને જ નહીં, પણ મગજને પણ ગ્રિય મેન્ટ શારીરિક પ્રવૃત્તિની જરૂર છે. સાખા શરીરની તંદુરસ્તી આ પ્લાનનો એક મૂલ્યવાન ભાગ છે. લાંબા ગાળે, નિયમિત કસરત અને પ્રવૃત્તિ, માનસિક સમતલાના ધટાડાના ઓછા જોખમ સાથે સંકળાયેલી છે. યાદવાડિયાના થોછામાં ઓછા ૫ દિવસ, દરરોજ ૩૦ મિનિટની કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

૨. તંદુરસ્ત આહાર અપનાવો

અહાર ફક્ત હૃદયનું ઢાર જ નથી, પણ મગજનો પણ ઢાર છે. ઓછી ચરબી અને શાકભાજી ફળથી સમૃદ્ધ ખોરાક, મગજને વધુ સચી રીતે રાખવામાં મદદ કરે છે.

૩. માનસિક રીતે સક્રિય રહો

ઉપયોગ કરો અથવા તેને ગુમાવો, આ સુખ છે. નવી આપ શીખો, સુલોહુની રતમ રમો, શબ્દકે ચડાઓ ઉકેલો, કોચડ ઓ ઉકેલવા વ ભવાયો છે.

૪. સામાજિક રીતે સંકળાયેલા રહો

મિત્રો અને કુટુંબીજનો ખુશીના મુખ્ય પરિણામો છે, માનસિક તંદુરસ્તી માટે પણ આ સાચું જ છે. સમાજિક અગ્ચાલોમા, પ્રબોગિક સંબોધનો એ એવું સાબિત કરવું છે કે નિયમિત સામાજિક પ્રવૃત્તિ, મગજની નવી કોશિકાઓના સર્જનને પ્રોત્સાહન આપે છે અને મગજની સારવારમાં મદદરૂપ બને છે.

૫ યોગ્ય ઊંધ

સ્મરણશક્તિનું એકીકરણ, શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થોનું ઉત્સર્જન અને ન્યુરોન્સની માવજત માટે, ઊંધ મદદ કરે છે. તેથી દરરોજ ૭-૮ કલાક ઊંધ, પોતાના માટે કરો.

૬ વામડુ / આલ્કોહોલ ટાળો

વર્ષો થી જમા થયેલા ટોકસીન ડિવેલપમેન્ટ પ્રક્રિયામા વેગ લાવી શકે છે. તમાકુ અને આલ્કોહોલ થી સંકળાયેલા જોખમો વિશે કોઈને અગત્ય કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ પી / ચારી બાળનો / વસ્તુનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરો

૭ જ્યાં સુધી તમે કરી શકો અને ઈચ્છો ત્યાં સુધી કામ કરો

પોતાને કામમાં વ્યવસ્થ રાખો, શારીરિક અને મનસિક, તમારા મગજ માટે આ સાચું છે.

૮ નિયમિત ઘ્યાન / મેડિટેશન

તે સ્વ સમય છે તમારી સાથે રહો, તે તાજ ઘટાડવા માટે મદદ કરી શકે છે અને તાજા તમારા મગજનો એક જાણીતો દુરખન છે.

તંદુરસ્ત મગજ, તંદુરસ્ત જીવન....

હકારાત્મક રહો.

સોજન્ય

ડૉ. પ્રણવ જોષી

M3BS, MD(Medicine), DM(Neurology)

કન્સલટન્ટ ન્યૂરોલોજીસ્ટ

(મો) +91 99252 32916

ફેટી લીવર : શાંત વિનાશક ને ઓળખો

દુનિયામાં આજે લીવરમાં થતા ઘણા બધા રોગોમાંનો એક છે ફેટી લીવર. ફેટી લીવર સૌથી વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે, તેના છતાં જાણતા અજાણતા 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 કોલેસ્ટ્રોલ, ચારીરમાં ચરબીની વધારે, ઈથરોઈડની અસંતુલનતા વગેરે થી ફેટી લીવરનો રોગ થાય છે.

૩) રોગમાં લીવરના કોષોમાં ચરબી જમાવાથી લીવરમાં સુખ્ન આવે છે અને લાંબાગાળે કાયમી નુકશાન થઈ શકે છે, લીવરમાં થતું કાયમી નુકશાન ને સીરોસીસ કહેવાય છે. આના લીધે લીવર કન્સર પણ થઈ શકે છે.

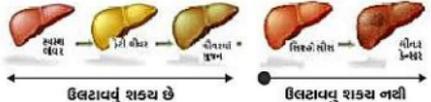
૪) રોગને ધીમું ઝેર (શાંત વિનાશક) કહેવામાં આવે છે. આ નામ એટલા માટે પડવું કે આ રોગના કોઈ લક્ષણ હોતાં નથી, જ્યારે લીવર આખુ નષ્ટ(ખરાબ) થઈ જાય અને ટિરોહોલીસ થઈ જાય ત્યારે જ નજરમાં આવે છે.

ફેટી લીવરથી ટિરોહોલીસ થતુ અટકાવી શકાય છે,

૫) માટે સૌથી અસરકારક પધ્ધતિ એ છે કે ફેટી લીવરને શરૂઆતમાં જ અટકાવી દેવું,

૬) રોગની સારવાર માટે આપે આપની જીવનશૈલી બદલવી પડશે તેના માટે આપે

આખનું વજન અંદાજે ૭-૧૦% ઘટાડવું પડશે તથા નિયમિત કસરત (દર અડધાકિનામાં ૫૫૦ મિનીટ) તમા ખોરાકમાં ઓછી ચરબી વાળા તથા ઓછા તેલવાળા ખોરાક ખાવો જોઈએ તથા તેના માટે પુરતા પ્રમાણમાં દવાઓ પણ લેવી પડશે.



સોજન્ય

ડૉ. અભિનવ જૈન

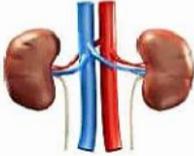
MS (Ortho), DNB (Ortho), MChAMS

ગેરુદોએન્ટ્રોલોજીસ્ટ,

હીપેટોલોજીસ્ટ અને એન્ડોસ્કોપીસ્ટ

(મો) +91 76663 73288

કિડની વિશે જાણકારી



સામાન્ય 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. બાર્ક' બધા અંગેથી કિડની થોડી સરળ છે, બીજા બધા અંગો

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

જેમાં બે પ્રકારના ઈલાજ હોય છે.

- (અ) ડાયાલીસીસ
- (બ) કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

કિડની ફેલ્ચરના કારણો:-

- ડ યાનિટીસ
- હાઇ બી.પી
- Glomerulonephritis
- વારસાગત રોગ-પોલિસિસ્ટિક કિડની ડીસીઝ
- લાંબા સમય માટે લેવાતી અમુક દવાઓ (NSAIDS - દુખાવાની દવાઓ)
- પ્રથમથી બિમારી
- બાળકમાં વળખાત મુત્ર માર્ગની બિમારીઓ

કિડની વિશે થોડી 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 ક્રેટિનીને રીપોર્ટ (Creatinine) નોર્મલ હોય છે.

(પ્રશ્ન) કિડનીની બધી બિમારીમાં સોજા આવે છે ?

(જવાબ) ના, ઘણી બિમારીમાં સોજા દિવાલ ના લક્ષણ જેમ કે પેશાબમાં લોહી કે પુસ આવવું અથવા પેશાબ વધારે પણ આવી શકે છે

(પ્રશ્ન) કિડની ના દર્દીઓ એ વધારે માગમાં પાણી પીવું જોઈએ ?

(જવાબ) ના, મોટા ભાગના કિડની ફેલ્ચરના દર્દીઓએ ઓછું પાણી પીવું જોઈએ જેનાટો સોજા ના આંતરે, અમુક રોગો જેમ કે પથરી કે Diarrhea ના કારણે થતી કિડનીની બિમારીમાં વધુ પાણી પીવું જોઈએ.

(પ્રશ્ન) મારી તબિયત સારી છે, એટલે મને કિડનીની બિમારી ના હોય ?

(જવાબ) કિડની બી બિમારી ના શરૂઆતના સ્ટેજમાં મોટા ભાગના દર્દીઓને કોઈ લક્ષણ હોતા નથી, એટલે સ્ટ્રીન ચેકઅપ કરાવતા રહેવું જોઈએ, અને શરૂઆતના સ્ટેજમાં બિમારીનું નિદાન અને સરવાલ કરવી જોઈએ.

(પ્રશ્ન) એકવાર ડાયાલીસીસ કરવાથી હંમેશ માટે ડાયાલીસીસ કરાવવું પડે ?

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

જેવાકે હૃદય, મગજ, લીવરની બિમારી નાના-મોટ શારીરિક લક્ષણો ખેડે રાવું જાય છે, એટલે એ બિમારીઓનું નિદાન જલ્દી થાય છે.

જ્યારે કિડનીની મોટાભાગની બિમ રી Routine Check Up માં જ પકડાય છે, બિમારી ઘણી અ ગળ વધી જાય પછી કિડનીના લક્ષણો દેખાતા હોય છે, તે માટે ૫૦ વર્ષ થી વધુ ઉંમરના લોકો અને અન્ય બિમારી જેમ કે ડ યાનિટીસ, હાઈ બી.પી ધરાવતા વ્યક્તિએ નિયમિત કિડનીને લગતા લોહી અને પેશાબના રોપોર્ટ કરાવવા જોઈએ.

કિડનીની બિમારીના લક્ષણો:-

- શરીર પર સોજા- મો અને અંખોની અજુબાજુ
- પેશાબ ઓછો થવું .
- પેશાબમાં બળતરા થવી .
- પેશાબમાં લોહી અથવા પૂરું આવવું
- રાત્રે વારંવાર પેશાબ કરવા ઉઠવું
- ભૂખ ઓછી લાગવી .
- ઉલ્ટી, ઉખઘવા
- નબળાઈ, 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

સોજન્ય

ડૉ. રેચલ શાહ

MD (Medicine), DNB (Nephrology)

કન્સલ્ટન્ટ 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 ઇટનાઓમાં ખોખાનું 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

ઓપોર્ટનિટી માટે ફોન કરો +91-79-3010 1008

સીમ્સ ડુમેટોલોજી

અત્યાધુનિક ડિપાર્ટમેન્ટ જે તમને ડુમેટોલોજીને લગતી સમસ્યાઓની સારવાર માટે નિષ્ણાંતની સલાહ અને દરેક અધતન સુવિધાઓ પૂરી પાડે છે.

તમારે ક્યારે ડુમેટોલોજીસ્ટની સલાહ લેવી જોઈએ ?

- જો તમને દ અઠવાડિયાથી સાંધામાં દુઃખાવો રહેતો હોય
- જો તમને સાંધામાં સોજો રહેતો હોય
- જો તમારા સાંધા સવારે ૩૦ મિનિટથી વધુ સમય સુધી જકડાઈ જતા હોય
- જો તમને કમર અને ડોકમાં કાયમી દુઃખાવો રહેતો હોય
- જો તમને સાંધાના દુઃખાવા માટે પેઈન-કિલરની જરૂર પડતી હોય
- જો તમારું યુરિક એસીડનું પ્રમાણ ઊંચું રહેતું હોય અને સંધિવાના દર્દથી પીડાતા હોય
- જો તમારી ત્વચામાં ચકામાં પડી જતા હોય જે સૂષ્કિકાશના સંપર્કમાં આવતા વધી જતા હોય



સીમ્સ પલ્મોનરી વિભાગ

નસકોરં અને સ્લીપ એપ્નીઆ સિન્ડ્રોમ – એક ગંભીર બિમારી

નસકોરં બોલવા એ સારી ઊંચની નિશાની માનવામાં આવે છે પણ એ સાચું નથી. નસકોરં એ સ્લીપ એપ્નીઆ નામની ગંભીર બીમારીનું લક્ષણ હોઈ શકે છે. જો સ્લીપ એપ્નીઆનું નિદાન અને સારવાર ના કરવામાં આવે તો બ્લડ પ્રેશર (લાઈનું તૂંકું દબાણ), ડાયાબીટીસ (મધુમ્રમર), હૃદયરોગ અને સેરિયોવેસ્ક્યુલર (સી-વી) સ્ટ્રોક (કકવાનો હુમલો) જેવી ગંભીર બીમારી થઈ શકે છે. ક્યારેક આ બીમારીના ઠિસાણે ઊંચમાં હૃદય પણ બંધ પડી શકે છે.

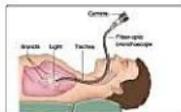
જો તમે નીચે દર્શાવેલા લક્ષણો અનુભવતા હોવ તો તમે સીમ્સ પલ્મોનરી વિભાગમાં નિષ્ણાત પ્રેક્ટિસની સલાહ લો

- મોટેથી નસકોરં બોલવા
- નસકોરં દરમિયાન અંતરણ્ય (થોડા સમય માટે નસકોરં બંધ થઈને ચાલુ થવા)
- ઊંચમાં ઝૂંગવામણ થવી
- સવારમાં માથાનો દુઃખાવો
- ઢિવસના સમયે અનુભવાતી સુસતી અને થકાન
- ઢિવસના સમયે અનિદ્રાચ તંદ્રા
- સ્મરણશક્તિ અને એકાગ્રતામાં યલડો
- ચીડિયાપણું
- હતાશા (ડિપ્રેશન)
- નવસંકેતા



નસકોરં અને સ્લીપ એપ્નીઆ સિન્ડ્રોમની સારવાર સાથે પલ્મોનરી વિભાગમાં નીચેની બીમારીઓની પણ સારવાર થાય છે.

- ટમ (અસ્થમા)
- બીડી પીવાથી થતાં ટમ (COPD)
- પલ્મોનરી કોઈબોસિસ (કેફામાં જળા બાજબા)
- ન્યુમોનિયા અને કોઈ પણ પ્રકારના કેફાંનું ઈ-કેફાન (ચેપ)
- સાઈ અને ભારે ટીબી
- કેફાંમાં પાણી ભરાવું
- પલ્મોનરી હાઈપરટેન્શન (કેફાંની નસોનું ઠીકું દબાણ)
- બીજા અન્ય સામાન્ય અથવા જટિલ કેફાંનાં ચેગો



એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +91-79-3010 1008 | મોબાઈલ : +91-98250 66661
સમય : સવારે 09:00 થી સાંજે 07:00 સુધી (સોમ થી શનિ) | ઈમેલ : opd.rec@cimshospital.org

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



સીમ્સ હોસ્પિટલ માં બે દર્દીઓની જાગૃત અવસ્થામાં બ્રેન ટ્યુમર સર્જરી (કનિઓટોમી)



અમે રાજ્ય ચિકિત્સામાં ઇતિહાસ રચવા માટે
સીમ્સ ન્યૂરો સાયન્સ ટીમ (ડૉ. ટી.કે.બી. ગણપથી તથા ડૉ. દેવેન ઝવેરી) અને
સીમ્સ અનેસ્થેટિસ્ટ્સ ટીમ બે અમે અભિનંદન આપીએ છીએ.

CIMS Hospital : Regd Office: Plot No.67/1, Opo. Panchamrut Banglows, 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 Preeti 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.