

Volume-10 | Issue-111 | October 25, 2019

અંદરના પાને...

Price : ₹ 5/-

- કોલેસ્ટ્રોરોલ
- નવજત શિશુની હાર્ટ સર્જરી
- એરોગ્નોમિક્સ ઓફ બેક કેથર (કમર / પીઠની સંભાળ માટેની ખાસ પ્રકારની અંગસ્થિતિઓ)
- સ્તાન કેન્સર વિશે વિરસ્તૂત માહિતી

10<sup>th</sup>  
Year  
OF CIMS



## શુભ દિપાવલી

સીમ્સ હોસ્પિટલ સર્વ વાયકોને દિવાળીની શુભ કામનાઓ પાઠવે છે.  
નવા વર્ષમાં તમારુ આરોગ્ય તંદુરસ્ત રહે તેવી આશા સહ... - સીમ્સ હોસ્પિટલ

## કોલેસ્ટ્રોરોલ

કોલેસ્ટ્રોલ તમારા શરીરમાંનું એક ચરબીયુક્ત અને આવશ્યક તત્ત્વ છે. એ શરીરને મદદરૂપ થાય છે પણ વધુ પ્રમાણમાં એ હાનિકારક હોય છે. હોર્મોન્સને અને જ્ઞાનતંત્રુઓને વિકસાવવા કોલેસ્ટ્રોલ જરૂરી ગણાય છે.

જ્યારે કોલેસ્ટ્રોલ વધુ પડતું હોય ત્યારે રક્તવાહિની ઓની દીવાલો જાડી થવાથી હાર્ટ એટેક આવે છે.

### કોલેસ્ટ્રોલના પ્રકાર

કોલેસ્ટ્રોલના અનેક ધટક હોય છે જેમાંના સૌથી અગત્યના નીચે દર્શાવ્યા છે.

| ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ | 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 કોલેસ્ટ્રોલમાંથી બે મુખ્ય પ્રકાર હોય છે. એક પ્રકાર છે HDL અથવા ‘સારું’ કોલેસ્ટ્રોલ. બીજો પ્રકાર છે LDL અથવા ‘ખરાબ’ કોલેસ્ટ્રોલ.

હૃદયરોગને અટકાવવામાં અને તમારા શરીરમાંથી ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવામાં HDL (એચ.ડી.એલ) મદદ કરે છે.

LDL કોલેસ્ટ્રોલ તમારા રક્તવાહિનીઓની અંદર ચરબી જમાવે છે. LDL વધુ પ્રમાણમાં હોય ત્યારે તમને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા વધી જાય. એટલે તમારું HDL વધુ હોવું જોઈએ અને તમારું LDL ઓછું હોવું જોઈએ એ ખૂબ જ અગત્યનું છે. HDL તમારી રક્તવાહિનીમાંથી ચરબી સાફ કરે છે

### ભારતીય લોકોનાં કોલેસ્ટ્રોલનું માપદંડ

ભારતીય લોકોને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા દુનિયાનાં બાકી બધા

લોકો કરતા વધારે હોય છે. એટલે અમેરિકા અથવા ઇંગ્લેઝ જેવા દેશોમાં કોલેસ્ટ્રોલનું જે માપદંડ વપરાય છે એના કરતા ભારતીય લોકોમાં કોલેસ્ટ્રોલનું માપદંડ વધુ કડક રાખવું જોઈએ.

એટલે બીજા દેશોમાં વપરાતા આદર્શ કોલેસ્ટ્રોલની માત્રાના કોઠા ભારતીય લોકો માટે આદર્શ રહેતા નથી. ભારતીય લોકો માટે આદર્શ કોલેસ્ટ્રોલની માત્રાઓ આ પ્રમાણે છે:

- બે તમારું 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.
- બે તમને હૃદયરોગ થવાનું જોખમ વધારે હોય, તો તમારા ડોક્ટર ૧૦૦થી ઓછું LDL સૂચવશે.
- બે તમને હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ અથવા અમુક બીજા રોગ હોય તો તમારે ૭૦થી ઓછું LDL રાખવું જોઈએ.
- 

### કોલેસ્ટ્રોલ કેવી રીતે ઘટાડી શકાય?

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

ફળો, શાકભાજુ, કઠોળ દરરોજ વધુ પ્રમાણમાં ખાઓ. ઓછા તેલયુક્ત આહાર લો. માખણ અને માંસમાં હોય તેવા ‘સેરચ્યુરેટેડ’ ફેટથી દૂર રહો. સૂર્યમુખી, કપાસિયા, મગફળી અથવા કેનોલાનું તેલ વાપરો પણ ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં કોપરેલથી દૂર રહો. માંસાહારી હો તો, લાલ માંસ વધુ ખાવાને બદલે ચીકન અને માછલી ખાઓ.

ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલ તપાસવા ફૂડ લેબલ્સ વાંચો. ચીકન રાંધતા પહેલાં એની ચરબીયુક્ત ચામડી ઉતારો.

સમગ્ર ઈંડાને બદલે ઈંડાનો સફેદ ભાગ વાપરો. મલાઈયુક્ત દૂધને બદલે મલાઈ તારવી લીધેલ દૂધ પીએં. સામાન્ય ચીજાને બદલે યોગાઈ (દહીં), કોટેજ ચીજ (પનીર) લો, કારણ કે તેમાં નહિવત અથવા ઓછી ચરબી હોય છે.

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

‘ઉરય કોલેસ્ટ્રોલ’ તમારા પરિવારની વારસાગત બીમારી હોય શકે. તમારા પરિવારમાં હૃદયરોગની બીમારી હોય તો તેની તમારા ડોક્ટરને જાણ કરો.

૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી દર વર્ષ તમારું કોલેસ્ટ્રોલ તપાસતા રહો.

## વિવિધ પ્રકારના કોલેસ્ટેરોલનાં મૂલ્યો

| લોહીમાં ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ (ડી.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      |
| ૧૫૦ - ૧૮૮ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.        | ઉંચું                |
| ૧૯૦ 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)      |
| ટ્રાઇભિસરોડની 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          |

### સૌજન્ય

### ડૉ. કેચૂર પરીખ

MD (USA) FCSI (India) FACC (USA), FSCAI (USA)

ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

(મો) +91-98250 26999

ઈ-મેલ : [keyur.parikh@cims.org](mailto:keyur.parikh@cims.org)

## નવજાત શિશુની હાર્ટ સજીવી

જૂનાગઢના કાંતાબેનના ચાર દિવસના નવજાત શિશુને તપાસી, બાળકોના ડોક્ટરે કહ્યું કે દાખલ કરવું પડશે, ન્યુમોનિયાની અસર લાગે છે. ભારે એન્ટીબાયોટીક દવાથી પણ કાંઈ ફાયદો ન જણાતા, બાળકને રાજકોટ ખસેડાયું. ઈમર્જન્સીમાં બાળકને વેન્ટિલેટર પર મૂકવું પડયું

કાર્ડ્યોલોજીસ્ટે ઈકોકાર્ડ્યોગ્રાફી કરી શકી વ્યક્ત કરી: ફેફસાની નસો ખોટી જગ્યાએ જોડાઈ લાગે છે. તાલ્કાલિક ઓપરેશન કરાવવું જોઈએ. બાળકને વેન્ટિલેટર સાથે સીમ્સ હોસ્પિટલમાં લાવ્યા. ઈકોની તપાસમાં નિદાન પાકું થયું ઓફ્સ્ટ્રક્ટેડ ઈન્જ્ઝાકાર્ડ્યાક ટીએપીવીસી વીથ સીવીયર પીએએચ અને આરવી ડીસફ્ન્ક્ષન, સરળ ભાષામાં સમજવું હોય તો બંન્ને ફેફસાની શુદ્ધ લોહી લાવતી ચાર નસો (પબ્લિનરી વેઈન્સ) ડાબા છુદ્યામાં જોડાવાની જગ્યાએ એક અલગ ચેમ્બર બનાવી, પેટની એક નસમાં ખુલતી હતી, જ્યાં સંકડાશને લીધે ફેફસાની લોહીનું દબાણ ખૂબ જ વધારે હતું અને તેને લીધે જમણા છુદ્યાનું પપીંગ કમલોર થયું હતું.

સીમ્સ હોસ્પિટલમાં ઈમર્જન્સીમાં ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું અને લગભગ ચાર કલાકના અંતે બાળકને આઈસીયું માં ખસેડાયું ચૌદમા દિવસે જયારે બાળકને રજા આપવામાં આવી ત્યારે માતાપિતા અને સાથે હોસ્પિટલના સ્ટાફ બધાના ચહેરા પર એક સંતોષની મુદ્રા હતી.

દર હજારે દસ બાળકો જન્મજાત છુદ્યાની ખામી સાથે જન્મે છે. અને તેમાંથી લગભગ એણ બાળકોને તાલ્કાલિક ઓપરેશન /ઇન્ટરવેન્શન ની જરૂર હોય છે. જન્મ ના ૨૮ દિવસ સુધી બાળકને નવજાત અથવા ડ્રીંહદ્વારી ગણવામાં આવે છે. પ્રીમેરચ્યુરીટી, ઓછું વજન, અલ્ફિકસીત શરીર, અન્ય સીસ્ટમમાં ડીફેક્ટ, કમળો, ઓછી રોગપ્રતિકારક શક્તિ, વગેરે કારણોને લીધે આવા શિશુનું ઓપરેશન સામાન્ય કરતા વધારે જોખમી હોય છે. પણ ઓપરેશન વગર જુવન શક્ય નથી હોતું એટલે કે ખરેખર catch-22 situation હોય છે. નવજાત શિશુનું કયારે છુદ્યાની સર્જરીની જરૂર પડે છે. તે સમજવા એક નોર્મલ છુદ્યાનું બંધારણ અને કાર્ય જાણીએ.

છાતીના મદ્યભાગે રહેલું છુદ્ય, શારીરનું કેન્દ્ર છે. મુઢી જેવડું સ્નાયુબદ્ધ છુદ્ય એક અવિરત ચાલતો પંપ છે, અને શારીરના દરેક ભાગને શુદ્ધ લોહી પહોંચાડે છે. આકૃતિમાં જે લાલ ભાગ છે તે શુદ્ધ લોહી છે : જે ફેફસાની શુદ્ધ લોહીનું હોય અને શારીર તરફ જાય છે જે ભૂરો રંગ છે તે અશુદ્ધ લોહી શારીરમાંથી છુદ્યમાં થઈ ફેફસાની તરફ જાય છે.

એક નોર્મલ છુદ્યમાં ચાર ખાના અથવા



ચેમ્બર હોય.

ઉપરના બે: ડાબુ અને જમણું એટ્રિયમ અને નીચેના બે : ડાબુ અને જમણું વેન્ટ્રીકલ એટ્રિયમ લોહી ભેગું કરે અને વેન્ટ્રીકલ તેને આગામ પંપ કરે. બે ધોરી નસો: એઓર્ટા અને પલ્મોનરી આર્ટરી લોહીને છુદ્યથી આગામ લઈ જાય જાયારે બે મોટી નસો: વેનાકેવા અને પલ્મોનરી વેઇન્સ લોહી છુદ્યમાં પાછું લાવે. ચાર ચેમ્બર અને બે ધોરીનસો જાયાં એક બીજાને મળે ત્યાં વાત્વ હોય: પાતળા પડદા જેવા વાત્વ જાયારે ખૂલે ત્યારે લોહીને એક જ દિશામાં જવા દે અને બંધ હોય ચારે લીક અટકાવે. આ ચાર વાત્વના નામ છે: માઈટ્રુલ, એઓર્ટીક, પલ્મોનરી અને ટ્રાઈકસ્પીડ.

બે એટ્રિયમ વરચેના પરદાને એટ્રિયલ સેપ્ટમ અને બે વેન્ટ્રીકલ વરચેના પરદાને વેન્ટ્રીકલ્યુલર સેપ્ટમ કહેવાચ. છુદ્ય ઉપર એક પાતળું આવરણ હોય જેને પેરીકાર્ડીયમ કહે છે. છુદ્યની કેવી ખામીઓમાં તાક્ષાલિક અથવા નવજાત અવસ્થામાં ઓપરેશનની જરૂર પડી શકે ?

## Closed Heart Surgery (એવા ઓપરેશન જેમાં હાર્ટ ખોલવાની જરૂર નથી પડતી)

૧. પી.ડી.એ અથવા પેટન્ટ ડક્ટ્સ આર્ટરીઓસસ.

બાળક જાયારે ગર્ભમાં હોય ત્યારે છુદ્યની ધોરી નસ એઓર્ટા અને ફેફસાંની નસ પલ્મોનરી આર્ટરી વરચે એક નળી હોય જેનું નામ છે. ડક્ટ, જંમના તરત બાદ, બાળક શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરે અને આ ડક્ટસ બંધ થઈ જાય, કેટલાક બાળકોમાં આ ડક્ટ બંધ ન થાય અને મોટી ખુલ્લી ડક્ટને લીધે ફેફસાંમાં ધાણું વધારે લોહી જાય અને ફેફસાંનું દબાણ વધે. જો ડક્ટ મોટી હોય તો કેટલાક નવજાત શિશુને તાક્ષાલિક ઓપરેશન કરી બંધ કરવી પડે.

૨. કોઆર્ક્ટેશન ઓફ એઓર્ટા/ઈન્ટરપેટ એઓર્ટીક આર્ટર્સ:-

ધોરીનસ એઓર્ટામાં સખત રૂકાવત હોય અને છુદ્યનું પર્પિંગ કમજોર થઈ જાય તો તાક્ષાલિક બરુન અથવા ઓપરેશનની જરૂર પડી શકે છે.

૩. બી.ટી.શન્ટ સર્જરી:-

પલ્મોનરી એટ્રેસીઆ છુદ્યની રેવી ખામી છે જેમાં ફેફસાંમાં લોહી જતી નળીમાં રૂકાવત હોય છે. આવા બાળકોમાં જો ડક્ટ બંધ થાવા માંડે તો બાળકનું હાયપોક્સીઆ અથવા ઓછા ઓક્સિજનને લઈને મૃત્યું અથવા કાયમનું મગજનું નુકશાન થઈ શકે છે. એક નાની ટયુલ એઓર્ટા અને પલ્મોનરી આર્ટરી વરચે ગોઠવવાનું જે શાંટ ઓપરેશન છે તે આવા બાળક માટે જીવન

બચાવી શકે છે.

૪. પેસમેકર:-

જો માતાને જુન્ઝ ( સીસ્ટમીક લ્યુપસ એરીધોમેટોસીસ ) રોગ હોય તો નવજાતના છુદ્યની ઈલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ નુકશાન પામી શકે છે. પરિણામે બાળકના છુદ્યના બધકારા નોર્મલ ૧૨૦-૧૪૦ ની જગ્યાએ માત્ર ૩૦-૪૦ હોય છે. આવા બાળકને તાક્ષાલિક પેસમેકર મૂકવાની જરૂર પડે છે.

## ઓપન હાર્ટ સર્જરી

આ ઓપરેશનમાં હાર્ટ લંગમશીનનો ઉપયોગ કરી છુદ્યને થોડીવાર સ્થાનિત કરવામાં આવે છે. આ સમય દરમિયાન છુદ્યની અંદર રહેલ ખામીને ઓપરેશન દ્વારા રીપેર કરવામાં આવે છે.

૧. ઓબસ્ટ્રેક્ટેડ ટોટલ એનોમલસ પલ્મોનરી વીનસ કનેક્શન (obstructed TAPVC)

૨. ટ્રાન્સપોશન ઓફ ગ્રેટ આર્ટરી (TGA)

આ કંડીશનમાં છુદ્યની ધોરી નસ અને ફેફસાંની નસ વિરદ્ધ્ય ચેમ્બરમાંથી આવે છે. જો જંમના બે કે ત્રણ અઠવાડિયામાં ઓપરેશન ન થાય તો ડાબુ છુદ્ય કમજોર થાય અને બાળક કાયમી સારા થવાની એક તક ગુમાવે.

૩. ટ્રઙ્કસ આર્ટરીઓસસ: (Truncus Arteriosus)

છુદ્યના આ કંડીશનમાં બંને મહાધમનીઃ એઓર્ટા અને પલ્મોનરી આર્ટરી એક જ ચેમ્બરમાંથી આવતી હોવાથી ફેફસાંનું પ્રેશર ખૂલ્લ વધારે હોય છે.

૪. હાયપોલાસ્ટીક લેફ્ટ હાર્ટ સીન્ટ્રોમ (HLHS)

છુદ્યની મુખ્ય ડાબી ચેમ્બર અવિકસીત હોય અને સાથે મુખ્ય ધૂમની પણ.

ઉપસંહારા:-

છેલ્લા થોડા વર્ષોમાં આધુનિક ટેકનોલોજી અને ટ્રેન્ડિંગ મેન પાવર ના યોગ્ય સંયોજનથી નવજાત શિશુના છુદ્યના ઓપરેશનો વધુ સલામત બન્યા છે. ત્વરિત નિદાન, અનુભવી ટીમ અને યોગ્ય સમયે સર્જરીના મિલનથી સફળતા મળી શકે છે.

ડ્રેસીંગ:- ધર સે મસજીદ બહુત દૂર હોય

ચલો કિસી રોતે હુએ બરચેકો હસાયા જાય.

-નિદા ફાજલી

## સૌજન્ય

ડૉ. શૌનક શાહ

MS, MCh, DNB

પીડિયાટ્રીક અને એડલ કાર્ડિયાક સર્જરન

(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨

ઇ-મેલ : [shaunak.shah@cims.org](mailto:shaunak.shah@cims.org)

## એગોનોમિક્સ ઓફ બેક કેયર (કમર / પીઠની સંભાળ માટેની ખાસ પ્રકારની અંગસ્થિતિઓ)

### પ્રસ્તાવના :

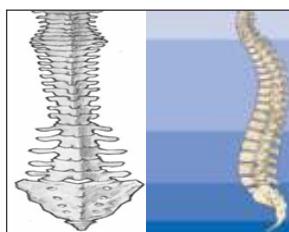
- આપણી કમર અને પીઠ આપણાં શરીરના મજબૂત શરીરરચનાના માળાના માંથી એક છે.
- આવું હોવા છતાં પણ, લગભગ 80% વસ્તી, તેઓના જીવનમાં કોઈક તબક્કા પર, કમર / પીઠની દુખાવાનો અનુભવ કરશે.
- કમર / પીઠનો દુખાવો સામાન્ય હોવા છતાં અને કેટલાક લોકોને નોંધપાત્ર પીડા થાય છે, તેના કારણે કોઈ ગંભીર અથવા કે કાયમી નુકસાન થવું એ દૂર્લભ છે. ભય અને ગેરસમજ એ બે બહુ મહિંત્વના પરિણામો છે જેના કારણે સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિમાં વિલંબ થઈ શકે છે.

### કમર / પીઠના દુખાવા વિશે સમજવું :

- જે લોકો શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાનું રહે છે તેઓના પ્રમાણમાં, એ લોકો જે કમર / પીઠનો દુખાવો હોવા છતાં પણ શારીરિક રીતે સક્રિય રહે છે અને પોતાના જીવન ને લગતી પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખે છે તેઓમાં વધુ સારી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ આવે છે.
- વધારામાં, જ્યારે તમને કમર / પીઠનો દુખાવો એક વખત થાય છે, ત્યારે તમને દુખાવો ભવિષ્યમાં બીજી વખત પણ થઈ શકે છે.
- દુખાવો થાય તે સમર્યે તમારે પહેલાં એક અથવા બે હિવસ આરામ કરવાની જરૂર હોય શકે છે, પરંતુ તમારા માટે શક્ક હોય તેટલું જલ્દીથી તમારી ફ્રેનિક પ્રવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- કમર / પીઠના દુખાવા માટે સર્જરી (ઓપરેશન) કરવાની જરૂરિયાત ભાગ્યે જ હોય છે, પરંતુ સર્જરીનો વિચાર પણ કરવો જોઈએ કે નહીં તે નક્કી કરવા માટે ક્લિનિકલ તપાસ એ શ્રેષ્ઠ પગલું છે.

### કમર / પીઠના દુખાવાને લાંબા સમય માટેનું અથવા કાયમી થતાં હું કેવી રીતે રોકી શકું ?

- દુખવાના જવાબ રૂપે કોઈ પ્રિલ્ફેશન અથવા કોઈ વિશિષ્ટ સારવાર શોધવાને બદલે, તમારે કરવી જોઈએ તેવી સૌથી મહિંત્વની બાબતો માંથી એક છે તમારા સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિમાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવવી.
- જે લોકો પોતાના કામ પર પાછા ફરે છે, તેઓની તેઓ સ્વરસ્થ થવાની સંભાળના વધારે છે, ભલે પછી તેઓએ થોડા સમય માટે પોતાની પ્રવૃત્તિઓમાં થોડા ફેરફારો કરવા પડે.



### કરોડ :

#### કરોડના મુખ્ય કાર્યો છે :

- ધડ અને માથાને આધાર આપવો
- શરીરને લવચિકતા પ્રદાન કરવી
- કરોડ રજૂનું રક્ષાણ કરવું

મોટા ભાગનો કમર / પીઠનો દુખાવો કોઈ ગંભીર ઇજા કે નુકસાનના સંકેત નથી આપતો.

### ચેતવણીના ચિહ્નો :

જો તમને કમર / પીઠનો દુખાવો હોય અને નીચે આપેલ માંથી કોઈ પણ સંકેતો અને લક્ષણો વિકસિત થાય છે, તો બને તેટલું જલ્દી તમારા ડોક્ટરને સલાહ માટે મળો :

- એવો દુખાવો થવો કે જે તમારા પગમાં નીચે પ્રસરે છે, ખાસ કરીને ઘૂંઠણની નીચેના ભાગમાં, અને તેની સાથે નખળાઈ, કળતર અથવા નિષ્ક્રિયતા આવે છે.

- અસહી દુખાવો થવો જે કેટલાક અઠવાડિયાઓમાં ખુલ્ખ ખરાબ થઈ જાય છે.
- પેશાબ કરવામાં અથવા સ્ટ્રુલ પસાર કરવામાં સમસ્યાઓ થવી
- નિષ્ક્રિયતા આવી જવી, ખાસ કરીને તમારા ગુડની અથવા જંધના સાંધાની આસપાસના વિસ્તારમાં
- તાવ આવવો
- અકારણ વજનમાં દાટાડો થવો

### જ્યારે કમર / પીઠમાં દુખાવો થાય છે :

#### અહીં છે અમૃક વસ્તુઓ જે તમે કરી શકો છો :

- દુખવાને નિયંત્રિત કરવા માટે કોઈ ઉપયોગનો ઉપયોગ કરો.
- જો જરૂરી હોય તો, થોડા સમય માટે તમારી પ્રવૃત્તિઓમાં ફેરફારો કરો.
- સૌથી મહિંત્વનું છે, કે તમે સક્રિય રહો અને તમારા જીવનની પ્રવૃત્તિઓને જારી રાખો.

### અંગસ્થિતિ અને એક સ્વરસ્થ કમર / પીઠ :

કરોડમાં યોગ્ય વણાંકો હોવાથી યોગ્ય અંગસ્થિતિ બને છે, જેના કારણે આરામ મળશે. એક સામાન્ય કરોડનો આકાર ડબલ "જી કર્વ" (એસ જેવો વણાંક) જેવો હોય છે, જેમાં આગળની તરફ બે વણાંક હોય છે અને પાછળની તરફ એક વણાંક હોય છે. આ વણાંકો એક બીજાને આધાર આપે છે જેથી માથું આ કરોડના આધારસ્ટંભ પર આધારભૂત છે.

### સારી અંગસ્થિતિ - આડા પાડવાની સ્થિતિ :

એવું કોઈ ખામીરહિત ગાદલું અથવા ઓશીકું નથી કે જે પીઠનો દુખાવો દૂર કરી શકશે. તમારા માટે એક સારું ગાદલું એ છે જે તમને સરખી રીતે સુવામાં અને જાગો ત્યારે તાજગી અનુભવવામાં મદદ કરે.

### આગળ / પાઇલ વળવું, નીચેથી વજન ઊંચકવું અને વજન ઉપાડીને ઊભ રહેવું અથવા ચાલવું :

- સારાં સંતુલન લળવવા માટે બંને પગને એક બીજાથી થોડા રાખો.
- તમારા દૂંગણને વાળો.
- વજન વળી વસ્તુને તમારા શરીરથી બને તેટલું નજુક પકડો.
- સરળતા અને નરમાશથી વજન ઊંચકો.
- તમારા પગની મદદથી ફરો; તમારી કમરને વાળો નહીં.
- વજનને ખેંચવાને બદલે દાઢી મારો.
- સહાયક સાથે કામ કરો; વજનને એક બીજા સાથે વહેંચી લો.
- બહુ વજન વાળી વસ્તુઓ માટે યાંબિક સહાય મેળવો.

### કસરત અને તમારી કમર / પીઠ :

તમારા સનાયુઓને સ્વરસ્થ રાખવા માટે એ એકમાત્ર રસ્તો છે. નીચેના ઉદેશ હાંસલ કરવા માટે કસરત કરો :

- વધુ કાર્યક્ષમ આધાર અને વધુ સારી અંગસ્થિતિ માટે તાકાત અને સહનશક્તિ બનાવવા માટે
- નાના સનાયુઓ, કે જેઓના કારણે અસંતુલનના બનાવો બને છે, તેઓને ખેંચાણ આપવા માટે
- સાંધારોની ગતિશીલતા લળવવા માટે

### સૌજન્ય

**ડૉ. ટી. કે. બી. ગણપથી**

MS (Gen), DNB (Neurosurgery)  
કંન્સલ્ટન્ટ બ્રિન્ચ એન્ડ સ્પાઈન સર્જન  
(મો) +૯૧-૯૮૭૯૮૫ ૮૬૨૪૧

ઈ-મેલ : [ganapathy.bala@cimshospital.org](mailto:ganapathy.bala@cimshospital.org)

## સ્તર કેન્સર વિશે વિસ્તૃત માહિતી

### પ્રેણ:- સ્તર કેન્સર કેવી રીતે થાય છે?

જવાબ: સ્તરમાં નવા કોષો બનવાની પ્રક્રિયા કોઈપણ કારણે અનિયભિત અને અનિયંત્રિત થાય તો સ્તર કેન્સર થાય છે.

### પ્રેણ:- સ્તર કેન્સરના ચિહ્નો કયા કયા છે?

જવાબ:- કોઈપણ લીને જ્યારે સ્તરમાં ગાંઢ જેવું લાગે.

- ◆ સ્તરના આકારમાં અનિયભિતતા લાગે
- ◆ સ્તરમાં સોઝો અથવા બગલમાં ગાંઢ જેવું લાગે
- ◆ સ્તરની નિપલમાંથી કોઈપણ પ્રકારનું પ્રવાહી નીકળતું હોય.
- ◆ જ્યારે ઉપરોક્ત લક્ષણોમાંથી કોઈપણ લક્ષણ જોવા મળે ત્યારે કેન્સર હોવાની શક્યતા રહેલી હોય છે.
- ◆ આવા સંભેગોમાં લીઓએ ડોકટરને મળીને ચોગ્ય માર્ગશાર્ણન મેળવવું જોઈએ.

### પ્રેણ:- સ્તર કેન્સર નું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

જવાબ: ડોકટર તપાસ કરીને કેન્સર હોવાની શક્યતા લાગે તો દર્દીમાં નીચે મુજબની તપાસ કરવામાં આવતી હોય છે.  
સ્તરની મેમોગ્રાફી, ગાંધની બાયોપ્સી

### પ્રેણ:- સ્તર કેન્સર ની સારવાર કેવી રીતે થાય છે?

જવાબ:- સ્તર કેન્સરનું નિદાન થયા પછી કેન્સર શરીરમાં અન્ય કોઈ અંગમાં પ્રસરેલું છે કે નહીં તેની તપાસ થાય છે. મોટા ભાગના કેન્સર શરીરના સ્ટેજમાં હોય છે જેની સારવાર ઓપરેશન કર્યા પછી કિમોથેરાપી અને રેડિયોથેરાપી દ્વારા થાય છે.

(૩) ઓપરેશન કયા પ્રકારના હોય?

(૩) આખું સ્તર કાઢી શકાય અથવા નાની ગાંઢ હોય તો ફક્ત ગાંઢ કાઢીને સ્તર બચાવી શકાય (જેને બ્રેસ્ટ કન્સરવીંગ (Breast Conserving) કહેવાય છે).

(૪) કિમોથેરાપીનું મહિંત્વ શું છે?

(૧) ઓપરેશન કર્યા પછી રોગ ફરીથી પાછો ન આવે એના માટે કિમોથેરાપી અપાય છે.

(૨) કિમોથેરાપી દ્વારા ગાંઢ નાની કરીને બ્રેસ્ટ કન્સરવીંગ (Breast Conserving) સર્જરી થઈ શકે છે.

(૩) અમુક આગળ પ્રસરેલા રોગમાં અથવા જ્યારે ઓપરેશન ના થઈ શકતું હોય ત્યારે રોગને કાલુમાં રાખવા કિમોથેરાપી ઉપયોગી બને છે.

### પ્રેણ: શું કિમોથેરાપીની આડઅસરો વધારે છે?

જવાબ: સમયમાં કિમોથેરાપીની આડઅસર બહુ ઓછા દર્દીમાં થાય છે કારણ કે ધણા પ્રકારની નવી દવાથી આડઅસરને કાલુમાં રાખી શકાય છે.

### પ્રેણ: કયા પ્રકારની તપાસ કરવાથી સ્તર કેન્સરને શરીરાતના સ્ટેજમાં નિદાન કરી શકાય?

જવાબ: ચાલીસ (૪૦) વર્ષથી મોટી ઉંમરની લીને દર ૧૨-૧૮ મહિનામાં સ્તરની મેમોગ્રાફી કરાવવી જોઈએ.

### પ્રેણ: શું સ્તર કેન્સર વારસાગત હોય છે?

જવાબ: હા, સ્તર કેન્સર વારસાગત હોય છે પણ આ દર્દીની સંખ્યા ૧% કરતાં પણ ઓછી હોય છે.

### પ્રેણ:- શું કેન્સરથી ગલબરાવવાની જરૂર છે?

જવાબ: ના, કારણ કે છે ધણા પ્રકારની આધુનિક પદ્ધતિથી કેન્સરની સારવાર થાય છે અને તેનું ધણું સારુ પરિણામ મળે છે.

કોઈપણ કેન્સરનું શરીરાતના સ્ટેજમાં નિદાન થાય તો મોટાભાગના કેન્સર મટી શકે છે જેના ધણા ઉદાહરણો આપણા સમાજમાં જોવા મળે છે.

વધારે પ્રસરેલા કેન્સરમાંથી ધણા પ્રકારની કેન્સર દવાઓથી લંબાગાળા સુધી ફાયદો થાય છે.

### સોજન્ય

#### ડૉ. રાહુલ જયસ્વાલ

MD, DM (Oncologist)

મેડીકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ

(મો) +૯૧-૮૧૪૧૫ ૨૦૫૪૨

ઇ-મેલ : [rahul.jaiswal@cimshospital.org](mailto:rahul.jaiswal@cimshospital.org)



**सीम्स स्टान केंसर**  
**जागृति महिनो**  
स्पेशियल तपास  
**मात्र Rs. 555/-\***  
**आજे જ એપોઈન્ટમેન્ટ લો.**  
 નિઃશુલ્ક કન્સલટેશન (ઓન્કોલોજી) + સોનોગ્રાફી (બંને બાજુ)  
 પેટની અદ્ભુત સાઉન્ડ સોનોગ્રાફી  
**એપોઈન્ટમેન્ટ દ્વારા (સોમ થી શનિ) - સવારે 9.00 થી સાંજે 6.00 સુધી**  
**#BEPARTOFPINK**

**વહેલુ નિદાન, જીવન બચાવે**

અપોઈન્ટમેન્ટ માટે +91-79-2772 1257 | મોબાઇલ : +91-99792 75555  
 સમય : સવારે 9.00 થી સાંજે 6.00 સુધી (સોમ થી શનિ) | ઈમેલ : cims.cancer@cimshospital.org

**सીમ્સ હોસ્પિટલ**

**જ્યારે ઈમરજન્સી,  
 ત્યારે સીમ્સ**

**24 X 7**

**યોગ્ય સારવાર,  
 ઝડપી સારવાર**

**ઈમરજન્સી**

**+91 97 23 45 00 00**



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

Published 25<sup>th</sup> of every month

Registered under Postal Registration No. **GAMC-1813/2017-2019 valid upto 31<sup>st</sup> December, 2019**  
issued by SSPO's Ahmedabad City Division, permitted to post at Ahmedabad PSO on 30<sup>th</sup> to 5<sup>th</sup> of every month  
Licence to Post Without Prepayment No. **CPMG/GJ/102/2017-2019 valid upto 31<sup>st</sup> 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



2ND TIME

“ભારતના નાગરિકોને ગોરવ હોવું  
જોઈએ કે ગુણવત્તાને સતત  
ઉત્ત્ય સ્તર સુધી વધારવા માટે  
તમારી સંસ્થા એ ચૌથી પડકારરૂપ  
લક્ષ્ય પર દ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.”

ભારતમાં માત્ર રૂદ્ધ મલ્ટીસ્પેશિયાલીટી હોસ્પિટલ જે ગોર સીલ ધરાવે છે.

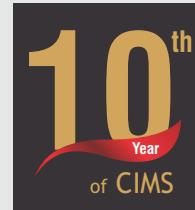
અમદાવાદ શહેરની એકમાત્ર JCI (USA)\*

ગોર સીલ ધરાવતી મલ્ટી-સ્પેશિયાલીટી હોસ્પિટલ

## તમારા વિશ્વાસને સમર્પિતા

આંતરરાષ્ટ્રીય પ્રમાણિત ગુણવત્તાયુક્ત અને વિશ્વસનીય સારવાર

JCI (USA) લોઈન્ટ કમિશન ઈન્ટરનેશનલ - આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા જે વિશ્વભરમાં, ઉત્ત્ય ગુણવત્તાયુક્ત અને સુરક્ષિત સારવાર આપવા માટે હોસ્પિટલોને પ્રમાણિત કરે છે



કાળજી. સૌજન્યતા.  
સહાનુભૂતિ. કાર્યક્ષમતા

CIMS Hospital : Regd Office: Plot No.67/1, Opp. Panchamrut Bunglows, 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](mailto:info@cims.org) | [www.cims.org](http://www.cims.org)

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.