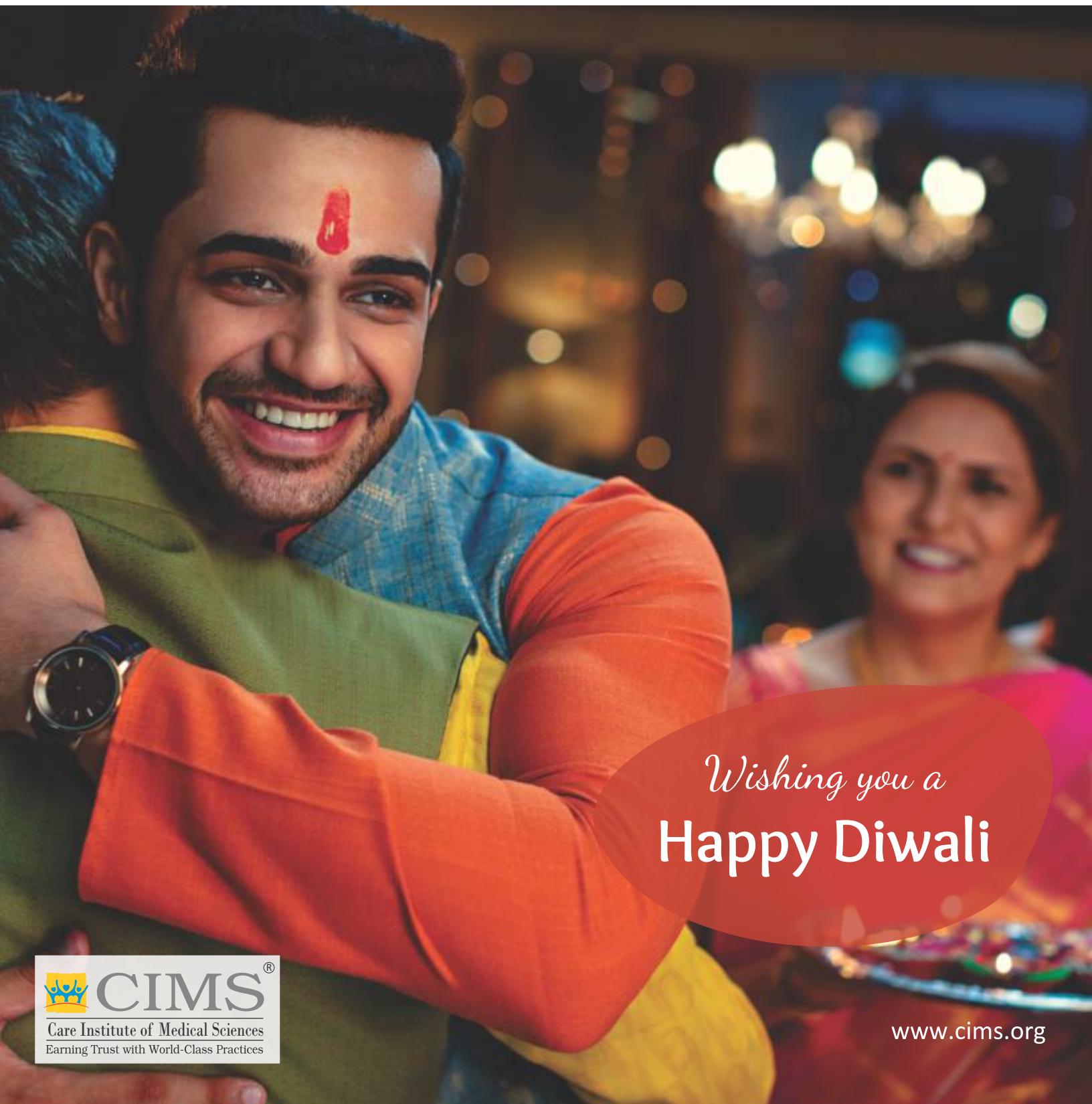


Price : ₹ 5/-

CIMS NEWS CARE & CURE

Volume-12 | Issue-135 | October 25, 2021



*Wishing you a
Happy Diwali*

વ्यायाम - ખોટી માયંતા તથા હકીકિત



એવું કહેવાય છે કે જાડાપણું પરિવારમાં વારસાગત રીતે આવે છે એજ વાતને હું જરા જુદ્દી રીતે કહીશ કે જાડાપણું / મેદસ્થિતા પરિવારમાં વારસાગત રીતે મળતી કોઈ સ્થિતી હોઈ શકે પણ આખા પરિવારમાં કોઈ વ્યાયામ જ કરતું નથી તે કદાચ તેનું મુખ્ય કારણ હોય છે.

ધડીયાળનો નાનો કાંટો જેમ સતત ચાલ્યા કરે છે તેમ તમે પણ નિયમિત ચાલશો તો તમે પણ ધડીયાળના કાંટાની જેમ પાતળા અને સંક્રિય રહેશો વજન ખોરાક ઓછો કરવાથી પણ જાળવી શકાય છે, પરંતુ આપણો દ્વેચ આદર્શ વજન જાળવી રાખીને સ્વસ્થ રહેવાનો હોવો જોઈએ. નિયમિત વ્યાયામથી માત્ર છુદય જ નહીં પણ ફેફસાં, સ્નાયુ, હાકડાં પણ મજબૂત થાય છે. વ્યાયામ થી તમે મનથી મનબૂત બનો છો, તમને ઉંઘ સારી આવે છે અને તમારા માનસિક તનાવને સારી રીતે નિયમિત કરી શકાય છે. બહુજ જૂના અભ્યાસની એક રસપ્રદ વાત એ છે કે બસ કંન્ડકટર ને છુદય ના પ્રોબ્લેમ બસ દ્રાયવર કરતાં ધણા અંશો ઓછા થાય છે, જે વ્યાયામનો મહત્વ સમજાવે છે. ધણા લોકો માને છે કે તેઓ નિયમિત કસરત કરવાનું શરૂ કરવા જેટલા મોટા કે વૃદ્ધ થયા નથી પણ હું કહું છું કે નિયમિત કસરત કરો જેથી તમે વૃદ્ધધત્વ જ ન અનુભવો.

ધૂમ્રપાનથી છુદયના પ્રોબ્લેમ થાય છે એ કદાચ બધાને ખબર છે પણ ધણા ઓછા લોકોને એવું

ખબર હોય કે બેઠાણું જુવન એ છુદય રોગ માટે ધૂમ્રપાન જેટલું જ જોખમી હોય છે. નિયમિત કસરત કરતા લોકો કસરતથી એટલા ટેવાયેલા હોય છે કે જો કસરત ન કરે તો તેઓ ને આખો દિવસ સુસ્તી લાગતી હોય છે. મારો વિશ્વાસ કરો કે કસરત કરવી તે ખૂબ જ આદત લગાડનાર છે. વ્યસનના અન્ય પ્રકારોની જેમ જ કસરતનું વ્યસન વ્યક્તિને રોજ કસરત કરવા માટે મજબૂર કરે છે અને ખૂબ જ આનંદ નો અનુભવ કરાવે છે. વ્યસન ના અન્ય પ્રકારોથી વિપરીત કસરત માટે કોઈ જ મોટો ખર્ચો કરવો પડતો નથી. ધૂમ્રપાન અને તમાકું જેવી વ્યસન ની અન્ય વસ્તુઓ માટે સરકારી સત્તાધારીઓ દ્વારા ચેતવણી નો સંકેત આપવામાં આવે છે તેમ નિયમિત કસરત કરવા માટે કોઈ ચેતવણી સંકેત આપવામાં આવતો નથી. હું અંગાત રીતે માનું છું કે જો તમને જુવનમાં કોઈ એક વ્યસન રાખવું હોય, તો તે કસરત જ હોવી જોઈએ અને બીજું કોઈ જ વ્યસન નહીં. લોકો જેવા પ્રકારના મિશ્ર મંડળમાં રહે છે તેનાથી તેઓને કોઈ આદતનું વ્યસન લાગી શકે છે હું કહું છું કે કસરત કરવા માટેના વ્યસની વ્યક્તિની સંગત રાખીને શા માટે કસરત ના જ વ્યસની ન બનાવું ?

આજ કાલ કસરતના ફાયદા માટે વધુ જાગૃતતા હોવાની સાથે, બેઠાણું જુવનશૈલી ધરાવતા વધુ અને વધુ મદ્યમ ઉંમરવાળા લોકો મેરેથોન દોડ

જેવી ભારે શારીરીક કસરતો ને લગતા કાર્યક્રમોમાં ભાગ લે છે. એવા લોકોએ જોશીલી કસરતો સાથે કસરતની શરૂઆત કરવી એ તે વ્યક્તિને નુકશાન પછોચાડી શકે છે. બીજું અમુક પરિસ્થિતિમાં જગારે અમે દર્દીને એ જણાવીએ છીએ કે તેમની ધમનીમાં નોદધપાત્ર અવરોધ છે અને તેના માટે તેઓ ને બાયપાસ સર્જરી અથવા એન્જ્યોપ્લાસ્ટિની આવશ્યકતા છે. તે વખતે તેઓ ને ભૂતકાળ માં સારી જીવનશૈલી ન રાખવાની તેમની ભૂલ અચાનક જ સમજાય છે અને ત્યારે તેઓ અચાનક જોશીલી કસરત ચાલુ કરે તો તેઓને હુદયને લગતી કોઈ ધટના (સમસ્યા) થવાનું જોખમ રહેલ હોય છે. આ પ્રકારની બંને પરિસ્થિતીઓમાં ઝડપથી દોડવું જોળએ નહિં, જે મૃત્યુને નોતરી શકે છે. તમે પોતો પોતાના માટે ડોક્ટર ન બનો અને ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે ચાલો. શ્રેણી પ્રમાણોનો, મદ્યરસ્થ અને નિયમિત કસરતનો કાર્યક્રમ એજ સાચો રસ્તો છે.

ખોટી માન્યતા:- જો તમે થોડાક સમય પહેલા પર્વત પર ચઢી ગયા હો અથવા મેરેથોન માં દોડયા હોય તો એ કોઈ ગેરંટી નથી કે તમે અચાનક મૃત્યુ નહીં પામો અથવા તમારા હુદયની રકતવાહિનીઓ માં કોઈ અવરોધ નહીં હોય. થોડા દિવસો પહેલા પહાડ ચદયા હોવ કે તમે ૧૦ કી.મી સાચકલ ચલાવી હોય છતાં પણ જો તમે છાતીમાં દુખાવો જેવા લક્ષણો અનુભવો અથવા તમને આરામદાયક ન લાગતું હોય તો તમારા ડોક્ટર નો સંપર્ક કરો. હંમેશાં તમારા શરીરના સંકેતો ને સાંભળો અને કૃપા કરીને શરીરના સંકેતોની અવગાણના ન કરો.

ધણાં દર્દીઓ જે અચાનક મૃત્યું પામે છે અથવા જેઓ ને છુદયરોગનો હુમલો આવે છે તેઓને આ ધટનાના અઠવાડીયાઓ પહેલા ચાલતા સમયે છાતીમાં દુખાવો અથવા ચાલતા સમયે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ના રૂપમાં જ્યુનતમ લક્ષણોનો અનુભવ કર્યારેક થયો હોય છે. નિયમિત કસરત કરવા થી છુદયરોગના હુમલા ને રોકવામાં તો મદદ મળે જ છે પણ સાથે છુદયરોગના લક્ષણો ને છતા કરવામાં અને છુદયની સમસ્યાની તેઓની શરૂઆતમાં જાણ

કરવામાં મદદ કરે છે. જેથી સમયસર નિવારક પગલાં લેવામાં આવી શકે. મારા ધણા દર્દીઓ એવી લાક્ષણિક પ્રસ્તુતિ સાથે મારી પાસે આવે છે કે હું ધણા વર્ષોથી દરરોજ સવારે ચાલું છું પરંતુ છેલ્લા થોડા ટિવસોથી, મળે ચાલવા સમયે, સાયકલ ચલાવતી વખતે થોડું સાર નથી લગતું અથવા છાતીમાં દબાણ નો અનુભવ થાય છે / છાતીમાં દુખાવો થાય છે / શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે હાંફ ચટે છે. જો તમે ચાલતા ન હો અથવા કસરત ના કરતાં હો તો ચેતાવણી ના લક્ષણો નો અનુભવ જ ન થાય તેવું બની શકે અને રોગની તોના પ્રારંભ ના તબક્કામાં જાણવાની તક ચૂકી જવાય છે. મારા મત પ્રમાણે નિયમિત કસરત કરવાનો આ એક વધું મોટો ફાયદો છે.

ખોટી માન્યતા:- તમારે જે પણ ખાવું છે તે ખાઈ શકો છો અને કસરત કરીને ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ ને બાળી શકો છો. સત્ય એ છે કે તીવ્ર કસરત પણ ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલમાં માત્ર 3 થી 6 મિલીગ્રામ જેટલી માત્રામાં ધટાડે છે. શરીરમાં રહેતું ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ આનુવંશિક બાંધા અને તમારા આહાર ને કારણે છે. એલડીઅલ કોલેસ્ટ્રોલ ના ધટાડા પર એરોબિક કસરતનો પ્રભાવ ધણો ન્યુનતમ હોય છે. હૃદયરોગમાં કોલેસ્ટ્રોલ ના ધટાડાની ફાયદાકારક અસર માટે એલડીઅલ કોલેસ્ટ્રોલ માં નોધપાત્ર ધટાડો થવો જરૂરી છે. આ માટે ખોરાક નો બદલાવ તથા દવા ના સંયોજનની જરૂર હોય છે. ભારે કસરત એકલાથી આ સંભવ નથી.

હું કાયમ માટે કહું છું કે હૃદયરોગ વિશે અને વ્યાયામના ફંચદા વિશે માત્ર જાણવું એ પુરતું નથી તેને અનુસરવું પડે, તેમજ વ્યાયામ કરવાની માત્ર ઈચ્છા હોવી એ પુરતું નથી. તમારે જો નિયમિત વ્યાયામ કરવો પડે - હૃદયરોગ થી બચવું હોય તો.

સૌજન્ય

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ

MD, DM (Cardiology), FACC

ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

મો. +91-98250 66939

ઈમેલ: urmil.shah@cims.org

સીમ્સ મલ્ટી-સ્પેશ્યાલીટી ઓપીડી (ગુજરાત)

રાજકોટ

દર મહિનાના બીજા શનિવારે

ડૉ. ધીરેન શાહ

કાર્ડિયોથોરાસીસ વાસ્ક્યુલર અને હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન

ડૉ. આનંદ ખખર

લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અને એચ્યુપીબી સર્જન

**શ્રી તિરીરાજ
મલ્ટીસ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ**

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન:
0281 - 7151200

સુરતા

દર મહિનાના પછેલા શનિવારે

ડૉ. ધવલ નાયક

કાર્ડિયોથોરાસીસ વાસ્ક્યુલર અને હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન

+91 90 99 11 11 33

સનસાઈન ગ્લોબલ હોસ્પિટલ

ડૉ. આનંદ ખખર

લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અને એચ્યુપીબી સર્જન

મહાવીર હોસ્પિટલ

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન:
0261-2461093

પાલનપુર

દર મહિનાના બીજા બુધવારે

ડૉ. કિશોર ગુપ્તા

કાર્ડિયોથોરાસીસ અને વાસ્ક્યુલર સર્જન

ડૉ. સમીપ શેઠ

ઓર્થોપેડીક, જોઈન્ટ રિપેલેશનેન્ટ અને આથ્રોસ્કોપી સર્જન

ડૉ. મોના એન. શાહ

ગાયનેક ઓન્કોસર્જન, લેપ્રોસ્કોપીક કેન્સર સર્જન, CRS, HIPEC

**મેડીપોલીસ ક્લિનિક
મેડીપોલીસ “જી” જ્લોક**

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન:
+91 70690 33596

મોડારા

દર મહિનાના ચોથા બુધવારે

ડૉ. નિરુંજ વ્યાસ

કાર્ડિયોથોરાસીસ અને વાસ્ક્યુલર સર્જન

ડૉ. કૃષ્ણાલ પટેલ

ઓર્થોપેડીક, ટ્રોમા અને જોઈન્ટ રિપેલેશનેન્ટ સર્જન

સંજીવની હોસ્પિટલ

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન:
02774 244-108, 94274 27108

ભૂજ

દર મહિનાના ચોથા શનિવારે

ડૉ. મીતા ઠક્કર

એસોશીયેટ ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજી

ડૉ. મહાવીર તડેયા

જી.આઈ. અને ગાયનેક ઓન્કો સર્જન HIPEC & PIPEC

ડૉ. મોના એન. શાહ

ગાયનેક ઓન્કોસર્જન, લેપ્રોસ્કોપીક કેન્સર સર્જન, CRS, HIPEC

એમ. એમ. પી. જે લેવા પટેલ હોસ્પિટલ

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન : **02832-231122 / 33**

કોવિડ મટી ગયા પછી સતત સતાવતી ખાંસી પલ્બોનરી મ્યુકોર માયકોસીસ હોઈ શકે.



આજકાલની આપણી જનરેશનને ભવિષ્યમાં જો કોઈ સંદર્ભ આપવો હશે તો તે કોરોનાકાળ પહેલાનો અને કોરોનાકાળ બાદનો એમ હશે. અમદાવાદમાં સૌ પ્રથમવાર કોરોના દર્દી માર્ચ ૨૦૨૦ માં દેખાયો ત્યાર પછી સમગ્ર ભારતમાં ઓફિશિયલ આંકડા મુજબ લગભગ સાડા ચાર લાખથી વધારે લોકોના મૃત્યું થયા છે. SMS (Social Distancing) નામનો સરળ મંત્ર કોરોના વાયરસને નાથવા માટે પ્રચલિત કરવામાં આવ્યો પરંતુ પૂરતા પાલનના અભાવે તે મહંદાંશે નિષ્ફળ ગયો. સામાન્ય જનતાએ એવુ માની લીધુ કે આ વાયરસ આપણા ભારતમાં ગરમ વાતાવરણને નહિ ખમી શકે અને ઉનાળા પછી એ ગાયબ થઈ જશે પરંતુ COVID નામે પ્રચલિત થયેલો એ રોગ તો ઊંઠો એ પછી જ વદ્યો. શિયાળા જયારે બધાને ડર હતો કે હવે તો મર્યાદ સમજો, ત્યારે અચાનક એ થોડા સમય માટે ગાયબ થઈ ગયો અને વળી એપ્રિલ ૨૦૨૧ માં એ ઈક્સ્પ્રાની ચોટે પાછો આવ્યો અને ધણાને સાથે લઈ ગયો. જે ધણા ખરાં લોકો એની ઝપટમાં આવી ગયા. અને રિકવર પણ થયાં, એમાંના થોડા લોકો કોરોના પછીની વિભિન્ન સમસ્યાઓથી પરેશાન થયા, અને થઈ રહ્યા છે.

- સતત રહેતી ખાંસી
- શ્વાસ ચટવો
- નબળાઈ લાગવી
- અવાર નવાર તાવની અસર રહેવી.

ઉપરોક્ત લક્ષણો નજર અંદાજ કરનારા ધણા લોકોને એક નવા દુશ્મનનો સામનો થયો. નેણે સાયન્સ “પલ્બોનરી મ્યુકોર માયકોસીસ” કહે છે અને આપણે નામ પાડ્યું “બ્લેક ફ્ંગસ” નાક વાટે સાઈન્સ અને મગજ સુધી ફેલાતી આ ફ્ંગસ ફેફસાં સુધી કર્દી રીતે પહોંચી એનું કારણ કોઈ વિશ્વસનીય રીતે કહી શકે તેમ નથી. એક વાત બહુ જ પાક્કી છે કે આપણા દેશના પ્રદુષિત વાતાવરણો અને આડેધદ વપરાતી દવાઓએ એમાં મહત્વનો ભાગ ભજવ્યો છે કારણ કે મ્યુકોર ના જેટલા કેસ આપણે જોયા અને સાજા કર્યા છે એટલા કેસ બીજા કોઈ દેશમાં નથી સંભળાયા.

બ્લેક ફ્ંગસ એટલે શું

મ્યુકોર માયકોસીસ એ વિભિન્ન પ્રકારની ફ્ંગની પ્રજાતિઓ જેવી કે રાઈગ્રોપસ, મ્યુકોર, રાઈગ્રોમ્બોકોર, સિન્સિફેલેરટ્રમ, કન્નીગમેલા, વગેરેથી થતો રોગ છે. આ પ્રકારની ફ્ંગસ સામાન્ય રીતે સફેદ કે ભુખરા કલરની હોય છે, જે જાળાની જેમ ફેલાઈને આપણા ટીસ્યુને એટલી છદે ખરાબ કરી દે છે કે એ ટીસ્યું કાળુ પડી જાય છે અને એટલે જ એ “બ્લેક ફ્ંગસ” તરીકે કુખ્યાત છે. બુદ્ધિના બાલ (કોટન કેન્ડી) જેવી દેખાતી આ ફ્ંગસને જો સમયસર ઓળખવામાં ના આવે તો એ જીવલોણ સાબિત થઈ શકે છે.

હવે વાત કરીએ, આ મ્યુકોર માયકોસીસને નાથવાની. દુશ્મન ઉપર હૂમલો કરતા પહેલાં દુશ્મનને ઓળખવો પડે, શોધવો પડે, એમ જ પલ્બોનરી મ્યુકોર માયકોસીસ શોધી કાઢવા માટેના ધણા રસ્તાઓ છે. દા.ત. બોન્કોસ્કોપી, સી.ટી.સ્કેન, koh સ્ટેઇન કલ્યર રિપોર્ટ વગેરે. મ્યુકોર ને નબળો પાડીને એના ધરને તોડી પાડવું એ જ મ્યુકોર માયકોસીસ નાથવાનો

સચોટ અને સંપૂર્ણ ઉપાય છે. એમ્ફોટરીસીન અને પોસાકોનેગ્રોલ નામની એન્ટીફ્લેગાલ દવાઓ મ્યુકોર ને કંન્ડ્રોલ કરવામાં ધાણા અંશે કારગત નિવડી છે. પણ મ્યુકોર ફેફસાંના જે ભાગમાં પોલાણ બનાવીને રહે છે અને વધે છે ત્યાં સુધી આ દવાઓ સંપૂર્ણપણે પહોંચી શકતી નથી. ઓપરેશન કરીને જો આ પોલાણવાળા ભાગને કાટી નાખવામાં આવે તો મ્યુકોર ને સંપૂર્ણપણે જડમૂળથી મટાડી શકાય છે અને એન્ટીફ્લેગાલ દવાઓની જરૂરીયાત ઓછી થઈ જાય છે અને તે વધારે અસરકારક બને છે.

આપણા શરીરમાં બે ફેફસાં આવેલા છે જેના કુલ મળીને ૨૦ પેટા વિભાગો (સેગમેન્ટ) છે જે શ્વશનનિલકાઓ માર્કફ્ટે એક બીજા સાથે જોડાયેલા છે. થોડા સેગમેન્ટ ભેગા મળીને એક લાંબ બનાવે છે જે કુલ મળીને પાંચ લોબ છે. આ બધા જ વિભાગો અને પેટા વિભાગો હવાથી ભરેલી કોથળીઓ સમાન છે. જેમાંથી એક-બે વિભાગ-પેટા વિભાગ કાટી નાખવામાં આવે તો બીજા વિભાગ- પેટા વિભાગ એના બદલે એમની જગ્યા રોકી એમનું કામ કરવામાં સંક્રમ બની જાય છે. આ પ્રકારના ઓપરેશનને લોબેક્ટમી, સેગમેન્ટક્ટમી કે ન્યુમોનેક્ટમી કહેવામાં આવે છે.

આવા ઓપરેશન ફેફસાંમાં થતી ચેપી- બિનચેપી તેમજ કેન્સરની ગાંઢ માટે કરવામાં આવે છે. પલ્બોનરી મ્યુકોર માયકોસીસમાં આ ઓપરેશનો એ ખૂબ જ સારા પરિણામ આપ્યા છે. સામાન્યતા- બે થી અટી કલાક ચાલતા આ ઓપરેશન પછી દર્દી પાંચ થી સાત દિવસમાં ધરે જઈ શકે છે. સમયસર અને કાળજીપૂર્વક કરવામાં આવે તો આ ઓપરેશન ધારાં સલામત પણ છે. પલ્બોનરી મ્યુકોર માયકોસીસ એ ગંભીર રોગ છે પણ એ મટાડી શકાય છે, એનાથી ડરવાની જરૂર નથી.

સૌજન્ય

ડૉ. પ્રણાવ એ. મોદી

MS, M.Ch (CVTS)

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીસ અને થોરાકોસ્કોપીક સર્જન, થોરાસીસ ઓન્કોલોજી

મો. +91-99240 84700

ઈમેલ: pranav.modi@cimshospital.org

ગુજરાતનું અગ્રણી

સીમ્સ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સેન્ટર, અમદાવાદ

કુશળ અને અનુભવી ટ્રાન્સપ્લાન્ટની ટીમ સાથે



મલ્ટી-સુપર સ્પેશિયાલીટી હોસ્પિટલ સંપૂર્ણ સારવાર એક જ સ્થળ પર

સીમ્સ હોસ્પિટલ

સીમ્સ હોસ્પિટલ મેડિકલ ટીમમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ

સીમ્સ કેન્સર સેન્ટર



ડૉ. હિરક વ્યાસ

MBBS, MD(Radiation Oncology),
કન્સલટન્ટ રેડિયેશન ઓન્કોલોજીસ્ટ

M: +91-96389 83814

hirak.vyas@cimshospital.org

સીમ્સ કાર્ડિયાક સાયન્સ



ડૉ. નિકુંજ વ્યાસ

MS, MCh (CVTS)
કન્સલટન્ટ કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર અને
થોરાકોસ્પાસ્ટિક સર્જન

M: +91-73531 65955

nikunj.vyas@cimshospital.org

સીમ્સ ન્યૂરોલોજીસ્ટ



ડૉ. ધૃમિલ શાહ

MBBS, MD (Internal Medicine),
DrNB (Neurology)

કન્સલટન્ટ ન્યૂરોલોજીસ્ટ

M: +91-73595 98989

dhrumil.shah@cimshospital.org

સીમ્સ પેથોલોજી



ડૉ. સ્વાતિ સિંહ

MBBS, DNB (Pathology)

કન્સલટન્ટ પેથોલોજીસ્ટ

M: +91-91467 19290

swati.singh@cimshospital.org



ડૉ. કાઝુમી ગોંડલીયા

MBBS, MD (Pathology)

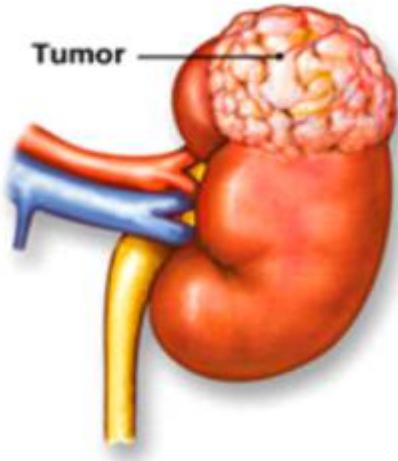
કન્સલટન્ટ પેથોલોજીસ્ટ

M: +91-98255 54778

kazumi.gondalia@cimshospital.org

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે : +91-79-4805 1008 (M) +91-98250 66661

કીડની ગાંઠ ની (<૭ સે.મી) આધુનિક સારવાર (Partial Nephrectomy) થી કીડની બચાવી શકાય છે



અમેરિકામાં ૭૦ ટકા કીડની કેન્સરનું પ્રથમ સ્ટેજમાં નિદાન થાય છે. તે પાછળનું મુખ્ય કારણ નિયમિત હેલ્પ્યુ ચેકઅપમાં થતી સોનોગ્રાફી છે, કે જેમાં કીડની કેન્સરના ચિહ્નો શરૂ થતા પહેલા ગાંઠ જાણવા મળી શકે છે. ભારતમાં પણ હવે જાગૃતતાના કારણે મોટા ભાગની કીડનીની ગાંઠ પ્રથમ સ્ટેજમાં નિદાન થાય છે.

કીડનીની ગાંઠના લક્ષણો

કમરનો દુઃખાવો, પેશાબમાં લોહી પડવુ, પેટનો દુઃખાવો, પેટમાં ગાંઠ વિગેરે પરંતુ આ લક્ષણો સામાન્ય રીતે ગાંઠ ધણી મોટી થઈ જાય અથવા શરીરમાં ફેલાઈ જાય ત્યારે જોવા મળે છે.

પ્રથમ સ્ટેજની કીડનીની ગાંઠના બે સબટાઇપ હોય છે.

Stage 1a - ટ્યુમર ૪ સે.મી. થી નાની

Stage 1b - ટ્યુમર ૪ થી ૭ સે.મી.

કીડનીની ગાંઠ અંગે કેટલાક મુંગવતા પ્રશ્નો

શું સી.ટી. સ્કેનની તપાસ જરૂરી છે?

કીડનીની ગાંઠ માટે સીટી સ્કેન અત્યંત આવશ્યક તપાસ છે જેનાથી ગાંઠની જગ્યા, તેની સાઇઝ, કિડનીની ધમની અને શિરાની અનિયમિતતા વિશેની માહિતી મેળવી શકાય છે.

શું ૪ સે.મી. થી નાની ગાંઠ બધી જ કેન્સરની હોય છે?

ના : ૨૦ ટકા કેસોમાં તે સાથી ગાંઠ હોય છે

શું ગાંઠની બાયોપ્સી વગાર ઓપરેશન કરી શકાય ?

સામાન્ય રીતે ગાંઠ CT Scan ની તપાસ માં confirm થાય છે. જો વિશેષજ્ઞ ને કોઈ શંકા જાય કે જેના દ્વારા Treatment Plan બદલાઈ શકે તેમ હોય તો બાયોપ્સી કરવી જોઈએ.

બાયોપ્સી કર્યા પ્રકારે થાય ?

Ultrasound guided/CT guided, 18g needle થી Tru-cut biopsy ના બે થી એણ ટુકડા લેવા જોઈએ.

શું બાયોપ્સી થી કેન્સર ફેલાઈ શકે ?

ના.

શું ૪ સે.મી. થી નાની ગાંઠ માટે આખી કીડની કાટવાની જરૂર છે ?

મોટા ભાગના કેસમાં પાર્શ્વીયલ નેફ્રોકટોમીથી કીડની બચાવી શકાય છે અને ગાંઠ ની સારવાર પણ થઈ જાય છે. અભ્યાસ પરથી એવું તારણ મળ્યું છે કે આખી કીડની કાટ્યા પછી તે દર્દીને ભવિષ્યમાં હૃદયરોગ, બ્લડ પ્રેશર તથા કીડની ફેલ થવાની સંભાવના ધણી વધી જાય છે. એટલે મૃત્યુદર કેન્સર ને કારણે નાહી પરંતુ બીજા કારણોસર વધી જાય છે.

જો મને ૩ સે.મી. ની ગાંઠ કીડનીમાં હોય અને હું કોઈપણ સારવાર ના લઉ તો ?

સામાન્ય રીતે નાની ગાંઠ ખૂબ જ ધીમે (0.3 સે.મી. to 0.4 સે.મી./Year) વધે છે. જેથી શરૂઆતના વર્ષોમાં તમને કોઈ તકલીફ ન પડે, પરંતુ જો ગાંઠ એકવાર વધી જાય તો શરીરમાં ફેલાઈ જવાની શક્યતા ધણી વધારે છે તથા પેશાબમાં લોહી નિકળે છે.

Partial Nephrectomy એ બધાજ કીડની ગાંઠની સારવાર છે ?

૪ સે.મી. સુધીની ગાંઠ માટે Partial Nephrectomy કરવી જોઈએ અને શક્ય હોય તો ૪ થી ૭ સે.મી. ની ગાંઠ માટે પણ થઈ શકે છે, તેનો આધાર દર્દીની ગાંઠ ની જગ્યા, પ્રકાર પર રહેલ છે. નિષ્ણાત તેને જોઈને તે નકલી કરે છે કે Partial Nephrectomy થઈ શકે તેમ છે કે નહીં?

બંને કીડનીમાં ગાંઠ હોયતો શું ?

ઓપરેશન દ્વારા બંને કીડનીની ગાંઠ કાઢી શકાય અને બંને કીડની બચી શકે તેમ છે.

દૂરભીનની મદદથી Partial Nephrectomy શક્ય છે ?

હા, કેન્સરના નિષ્ણાત સર્જન દૂરભીનની મદદથી પણ કીડની બચાવી, ગાંઠ કાઢી શકે છે.

ગાંઠ કાટ્યા પછીનો ચેક આપ કેવી રીતે કરવું ?

૩-૬ મહિને એક વાર Blood Test, CT Scan તપાસ કરવામાં આવે ત્યારાબાદ તમારા ગાંઠના પ્રકાર અને CT Scan રીપોર્ટ ના આધારે વર્ષમાં એક કે બે વાર Follow up જરૂરી છે.

કેન્સરની નાની ગાંઠ કાટ્યા પછી તે ફરીથી થઈ શકે ?

બશોબર ઓપરેશન થયા પછી ફરીથી થવાની શક્યતા નથી. સંશોધનો પરથી એવું તારણ નીકળ્યું છે કે ૧૫ વર્ષ પછી પણ માત્ર કિડનીની ગાંઠ જ કાટવામાં આવે તો બંનેના પરિણામ સરખા જોવા મળ્યા છે, કેન્સર ફરીથી થતું નથી.

સોજન્ય

ડૉ. રૂપેશ શાહ

MS, DNB Urology, Fellowship in Uro-Oncology

યુરોલોજીસ્ટ અને ચુરો-ઓન્કોલોજીસ્ટ

મો. +91-90998 38777

ઈમેલ: rupesh.shah@cimshospital.org

લેસીક (LASIK) સર્જરી

લેસીક એ ચશ્માના નંબર ઉતારવા માટે આંખમાં કરવામાં આવતી એક માઈનોર સર્જરી છે. તેનું પુરુષ નામ લેસર આસીસ્ટેન્ડ ઈન સિટુ કીરેટોમીલ્યુસીસ છે. દુનિયામાં તે સૌથી મોટી સંપ્રાયમાં કરવામાં આવતી અને જલ્દી (જૂજ સેકન્ડમાં) થતી સર્જરી છે.

આ પદ્ધતિ દ્વારા માઈન્સ ૧ થી ૧૨ તથા પ્લસ ૧ થી ૬ અને ગ્રાંસા નંબર (Cylinder) ૧ થી ૬ સુધી ઉતારવામાં આવે છે. લેસિક પદ્ધતિથી ચશ્માના કારણે થતી ધણીબધી મુશ્કેલીઓ જેવી કે ...

- પર્સનાલિટી ના પડવી અથવા ટંકાઈ જવી
- વ્યક્તિગત આકર્ષકતા ઓછી લાગવી
- ઉંમર વધારે દેખાવી
- ધણીવાર આત્મવિશ્વાસનો અભાવ હોવો

- લગ્ન કે વિવાહમાં સારા પાત્રની પસંદગીમાં તકલીફ
- સવારે ઉઠીને ચશ્મા વગર સ્પષ્ટ જોવામાં તકલીફ
- અમુક વ્યવસાય જેવા કે રેલ્વે, પોલીસ, આર્મી, મોડેલિંગ,
- અભિનયક્ષેપ્રે ચશ્મા અડચણારૂપ નિવડે છે.
- રમત ગમતોમાં જેવી કે કિક્ટેટ, ફૂટબોલ, ટેનિસ, બોક્સિંગ, સ્વીમ્મિંગમાં ચશ્મા નડતરરૂપ થાય છે.
- કોન્ટેક લેન્સને કારણે ઈન્જેક્શન કે સહન ન થવાના કેસોમાં ફાયદો થાય છે.

લેસીક પદ્ધતિથી નંબર ઉતારવામાં કોઈપણ પ્રકારનો દુઃખાવો થતો નથી, ઈન્જેક્શન આપવામાં આવતું નથી, આંખમાં કોઈપણ પહુંચી

મારવામાં આવતી નથી અને બંને આંખના નંબર એક સાથે ઉતારવામાં આવે છે, દર્દી બીજા જ દિવસથી રોઝંડુ કાર્ય શરૂ કરી શકે છે જેમ કે વાંચન કરવું, ઓફીસ જવું, રસોઈ કરવી, ટીવી જોવું વગેરે ...

લેસિક સર્જરી કરાવતા પહેલાં તેની પ્રાથમિક તપાસ કરાવવી જરૂરી છે. પ્રાથમિક તપાસ બાદ બધા પરિણામોનું પુષ્ટુકરણ થયા પછી ઓપરેશન નકકી કરાય છે. લેસિક સર્જરી ૧૮ વર્ષની ઉંમર બાદ જ કરી શકાય છે. તેના બાદ હોસ્પિટલમાં દાખલ રહેવાની જરૂર હોતી નથી.

ઓપરેશન પછી ત્રણ મહિના સુધી ટીપાં નાખવા પડે છે અને અમુક સાર સંભાળ રાખવી પડે છે.

સોજન્ય

ડૉ. જુગનેશ એચ. શાહ

એમ.બી.બી.એસ., એમ.એસ., ડી.એસ.

ઓથ્યાલોલોજીશુર ફેકો અને લેસિક સર્જન

મોબાઇલ : +91-9825298258

સાથો પ્રશ્ન કેવી રીતે પૂછવો ?

તમારા હેતુ વિશે જાણો.

- વિચલિત ન થાઓ
- તમારા ડોક્ટર પાસેથી તથ્યો અને તેમનો અભિપ્રાય મેળવવા માટે પ્રશ્નો પૂછો
- તમારી બીમારી વિશે વધુ જાણવા માટેનો પ્રયત્ન કરો અને તેની સાથે સંબંધિત પ્રશ્ન પૂછો

સાંભળવા સાથે પ્રારંભ કરો.

- એક સારા શ્રોતા બનો
- એવા પ્રશ્નો પૂછો જેનો જવાબ આપવામાં બીજુ વ્યક્તિને આનંદ થશે.

સમજદારીપૂર્વક વિક્ષેપિત કરો.

- ખોટો પ્રશ્ન પૂછવા વિશે ચિંતા ન કરો.
- ધણા બધા પ્રશ્નો પૂછવા કરતા એક સંબંધ બાંધવા માટે પૂરતું ન પૂછતું એ વધુ નુકસાનકારક હોય છે.

તેણું કહેવાની સાથે, આ સવાલોને ચોગ્ય સ્વરમાં અને આદર સાથે પૂછવાની જરૂર રહે છે.

સારો પ્રશ્ન / સારા પ્રશ્નોની રચના

નીચે આપેલ રીત પ્રમાણે કરવામાં આવેલ હોવી જોઈએ :

ચોગ્ય શર્ધાનો ઉપયોગ કરો.

- સીમિત મર્યાદા બાંધેલ પ્રશ્નો ન પૂછો
- આશ્રયચક્ષિત થવા માટે તૈયાર રહો
- સામે વાળી વ્યક્તિ દર્શિત જવાબ આપવા માટે પ્રેરિત થાય તેવા પ્રશ્નો પૂછવાનું ટાળો અને તેના બદલે સવાલ પૂછવા માટે એક તટસ્ય સ્વરનો ઉપયોગ કરો.
- સીમિત મર્યાદા બાંધેલ પ્રશ્નો ન પૂછો અને આશ્રયચક્ષિત થવા માટે તૈયાર રહો
- તમારા અભિપ્રાય તરફ અથવા તમારા ગમતા જવાબ વિશે તેઓને ઈશારો કરવાનું ટાળો

પ્રશ્નોનો એક અધિકમ બનાવો.

- ચોક્કસ પ્રશ્નો પૂછવાની સાથોસાથ સામાન્ય પ્રશ્નો પૂછવાનું અનુસરો
- એક સમયે એક પ્રશ્ન પર દ્યાન કેન્દ્રિત કરો
- આગામનો પ્રશ્ન પૂછવા માટે અગાઉના પ્રશ્નના જવાબનો ઉપયોગ કરો
- આ વાતચીતને વધુ ફુદરતી રીતે વહેવામાં મદદ કરશો

આમ, આ આખી બાબતનો સારાંશ નીચે પ્રમાણે છે:

- પ્રશ્નો પૂછવામાં કચારેય અચકાશો નથી
- પ્રશ્નો પૂછતાં પહેલાં તમારી વિચાર પ્રક્રિયાને સરખી રીતે સમજો અને ગોઢવો
- મહિતમ માહિતી મેળવવા માટે તમારા પ્રશ્નોની રચના ચોગ્ય રીતે કરો
- તમારી પૂર્વધારણાઓની અસર તમારી માહિતી એકત્રિત કરવાની પ્રક્રિયા પર ન થવા દો
- ડોક્ટરને તેઓના અનુભવ અને સમય માટે આદર આપો
- બીમારી વિશે તમે જેટલું વધુ જાણો છો, તમારા નિર્ણયો તેટલા જ વધુ સારા હશે.

સોજન્ય

ડૉ. પાર્થ ગોયલ

MD (Psychiatry)

મનોચિકિત્સા (સાચક્ષિયાદ્રીક)

મો. +91-98797 25516

ઈમેલ: parth.goyal@cimshospital.org

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

Published 25th of every month

**Registered under Postal Registration No. GAMC-1813/2020-2022 valid upto 31st December, 2022
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. PMG/HQ/107/2020-2022 valid upto 31st December, 2022

If undelivered Please Return to

CIMS Hospital

Nr. Shukan Mall, Off Science City Road,

Sola, Ahmedabad-380060.

Phone : +91-79-2771 2771-72/4805 1111

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 : +91-79-4805 2823. 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, અમદાવાદ

20th

TAVI

OCTOBER 2021

ડ્રાન્સકેથેટર એઓર્ટોક વાલ્વ ઈભ્યલાન્ટેશન



Balloon Expandable Valve



Self Expanding Supra-Annular Valve

સર્જરી વગાર રોગાગ્રસ્ત વાલ્વને બદલવાની પ્રક્રિયા

ગુજરાતમાં સોથી વધારે

હોસ્પિટલમાં 100 % સફળતા સાથે

ભારત માંની અગ્રેસર હૃદયરોગ સારવાર ટીમ

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 | 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.**