CIMS News
Care & Cure

Volume-4 | Issue-38 | September 25, 2013

Price : ₹ 5/-

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

અંદરના પાને...

- સીમ્સ બાળ હૃદયરોગ વિભાગ
- હૃદય ને સ્વસ્થ રાખવાના પગલાઓ
- ડિસ્ક અને તેના આધારીત દુખાવાની સારવાર
- શું ઢીંચણનો સાંધો બદલ્યા પછી હું પલોંઠી વાળી શકીશ ?

CIMS News
Care & Cure
Volume-4 | Issue-38 | September 25, 2013

સીમ્સ બાળ હૃદયરોગ વિભાગ

સીએચડીની સારવાર
એકવાર બાળકની બધી તપાસ પૂરી થાય પછી કાર્ડીઓલોજીસ્ટ એક નિદાન પર પહોચે અને એક સારવાર માટેના પ્લાન બનાવે:

પ્લાન આ મુજબનો હોઈ શકે.

૧. **મેડીકલ મેનેજમેન્ટ:-**
કેટલાક સરળ સી.એચ.ડી માટે નિયમિત દવાઓ અને સમયસર ફોલોઅપ જરૂરી હોય છે.

૨. **ઈન્ટરવેન્શનલ કાર્ડીઓલોજી:-**
ઓપરેશન વગર કેથલેબમાં સારવાર : કેટલાક પેટન્ટ ડકટસ આર્ટરીઓસસ (પી.ડી.એ), એટ્રીયલ સેપ્ટલ ડીફેકટ, કોઓર્કટેંશન વગેરે માટે આ શકય છે.

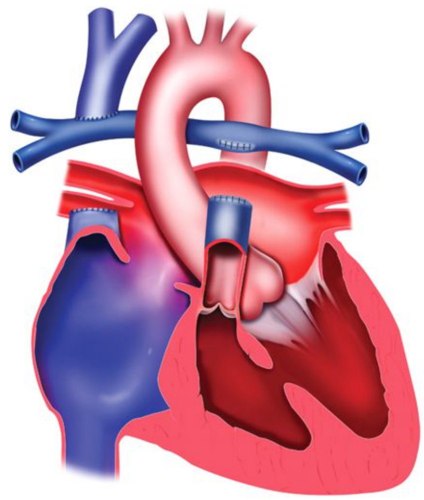
૩. **ઓપરેશન:-**
જે સીએચડી દવાઓ કે ઈન્ટરવેન્શનથી મટી શકે તેમ ન હોય તેને માટે ઓપરેશનની સલાહ આપવામાં આવે છે.

પીડીઆટ્રીક કાર્ડીઆક સર્જન તમારી સાથે ઓપરેશનના મુખ્ય મુદ્દાઓની ચર્ચા કરશે: જેમકે ક્યારે કરવું, કયું ઓપરેશન કરવું, ઓપરેશનના ફાયદા અને પરિણામો, જોખમો વગેરે..

ઈન્ટરવેન્શનલ કાર્ડીઓલોજી (ઓપરેશન વગર ડીવાઈસથી સારવાર)

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં થયેલા સંશોધનોને કારણે હૃદયની અમુક ડીફેકટસ કેથ લેબમાં જ રીપેર કરી શકાય છે. મુખ્ય બે પ્રકારની પ્રોસીજર છે.

૧. પડદામાં કાણું હોય તે બંધ કરવાનું
૨. ચેમ્બર કે નળીમાં અવરોધ હોય તેને ફૂલાવી સ્ટેન્ટ મૂકવાનું



મોટા ભાગના ASD (એટ્રીઅલ સેપ્ટલ ડીફેકટ) અને કેટલાક VSD (વેન્ટ્રીકયુલર સેપ્ટલ ડીફેકટ)ડીવાઈસ થી બંધ કરી શકાય છે.

મોટાભાગની PDA (પેટન્ટ ડકટસ આર્ટરીઓસસ)કોઈલ કે ડીવાઈસથી બંધ થઈ શકે છે. આ ઉપરાંત Coarctation (કોઆર્કટેંશન, જેમાં હૃદયની ધોરી નસમાં અવરોધ હોય છે) Pulmonary Stenosis વગેરે બલૂન એન્જીઓપ્લાસ્ટીથી ફુલાવી શકાય છે.

એ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે કે બધાજ ડીફેકટ માટે ઈન્ટરવેન્શન શકય નથી અને તમારા કાર્ડીઓલોજીસ્ટ આ પ્રોસીજરના ફાયદા ગેરફાયદા તમને બરાબર સમજાવશે.

આ ઉપરાંત કેટલાક કેસોમાં ઓપરેશન પહેલાં કે પછી કેથલેબ પ્રોસીજર કરવામાં આવે છે જેથી ઓપરેશન સરળ બને. જેમ કે MAPCA Coiling

આ પ્રોસીજર માટે બાળકને એક દિવસ આગળ દાખલ કરવામાં આવે છે. લોહી તપાસ માટે મોકલાશે એનેસ્થેટીસ્ટ બાળકને આવીને તપાસી જશે, ઈકો કાર્ડીઓગ્રાફી ફરી કરી કાર્ડીઓલોજીસ્ટ પ્લાન બનાવશે. જે કેથેટરાઈઝેશન લેબમાં આ પ્રોસીજર બીજે દિવસે કરવામાં આવશે. આ પ્રોસીજરમાં બાળકને ઘેનમાં રાખી તેના હાથપગ કે ગળાની નસમાંથી તાર અને ટયુબ નાખી, હૃદય સુધી પહોચાડાય છે. ડીફેકટ ને ત્રિપરિણામમાં જોઈ ક્યારેક સાથે TEE કરી, યોગ્ય કોઈલ કે ડીવાઈસ પસંદ કરી ડીફેકટને રીપેર કરાય છે. પ્રોસીજર પુરી થયા બાદ બાળક કેથલેબમાંથી વોર્ડ અથવા આઈસીયુ (ઈન્ટેન્સીવ કેર યુનિટ)માં ખસેડાય છે.

મોટાભાગના ડીવાઈસ પ્રોસીજર માં હોસ્પિટલ નું રોકાણ ટૂંકું હોય છે (બે થી ચાર દિવસ) ઘરે મોકલતા પહેલાં એક ઈકો ફરી કરવામાં આવે છે અને બધી દવાઓ સમજાવીને ડીસ્ચાર્જ આપવામાં આવે છે.
આ સાથે જ ફરી ક્યારે આવવું તેની પણ સલાહ આપવામાં આવે છે.

બલુન સેપ્ટોસ્ટોમી:- ટ્રાન્સીપોઝીશન ઓફ ગ્રેટ આર્ટરીઝ (TGA) હૃદયની એક એવી ખામી છે જેમાં હૃદયની ધોરી નસો ઉલટીસુલટી ગોઠવાયેલી હોય છે. આવા બાળકોમાં શુધ્ધ અને અશુધ્ધ લોહીનું Mixing વધારવા, સેપ્ટોસ્ટોમી કરવામાં આવે છે.

આ પ્રોસીજરમાં પગની નસમાંથી એક બલુન નાખી બે ચેમ્બર વચ્ચેના પરદાને પહોળો કરવામાં આવે છે. મીક્ષીંગ વધતાં બાળકનું ઓકિસજન તરત જ વધે છે.

સૌજન્ય
ડૉ. શૌનક શાહ
MS, MCh, DNB
પીડિયાટ્રીક અને એડલ્ટ કાર્ડિયાક સર્જન
મોબાઈલ : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨
ઇ-મેલ : shaunak.shah@cims.me

CIMS® Care Institute of Medical Sciences

CIMS News
Care & Cure
Volume-4 | Issue-38 | September 25, 2013

હૃદય ને સ્વસ્થ રાખવાના પગલાઓ

તમારૂ હૃદય એક મહત્વનું અંગ છે – તેને આજીવન સંભાળની જરૂર છે.

હૃદય રોગ (કોરોનરી આર્ટરી ડિસીઝ)થી બચવા માટે દરેક વ્યક્તિ કંઇક કરી શકે છે. જે લોકો પહેલેથી હૃદય રોગ કે હૃદય સંબંધિત સમસ્યા ધરાવે છે તેઓ પણ હૃદયને તંદુરસ્ત રાખવાના પગલાં લઇ શકે છે અને વધુ હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડી શકે છે.
ટીપ્સ : જો તમે તંદુરસ્ત જીવન જીવશો તો હૃદય રોગ થવાનું જોખમ ઘટાડશો

હૃદય રોગના કારણો

હૃદય રોગ સાથે કેટલાક જોખમી પરિબળો જોડાયેલા હોય છે જેનાથી હૃદય રોગ થવાનું જોખમ વધી જાય છે. તેમાં સુધારી શકાય તેવા પરિબળો છે :

- ધુમ્રપાન – એક્ટીવ અને સેકન્ડ હેલન્ડ ધુમ્રપાન (પેસિવ સ્મોકિંગ) બંને
- ઉંચુ બ્લડ કોલેસ્ટેરોલ લેવલ
- ઉંચુ બ્લડ પ્રેશર અને ડાયાબિટીસ
- શારિરીક નિષ્ક્રીયતા
- વધુ વજન
- ડિપ્રેશન, સામાજીક એકલતા, સામાજીક સહાયનો અભાવ

કેટલાક જોખમી પરિબળો એવા હોય છે જેને તમે સુધારી શકતા નથી જેમ કે વધતી વય, પુરુષ હોવુ અને પરિવારમાં હૃદય રોગને કારણે નાની ઉંમરે મૃત્યુનો ઇતિહાસ.
ટીપ્સ : હૃદય રોગનું જોખમ ઘટાડવાનો અથવા જો તે હોય તે તેને વધુ ગંભીર થતો રોકવાનો સૌથી શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે:

- સુધારી શકાય તેવા જોખમી પરિબળો ઓછા કરો કે દૂર કરો
- ડોકટરના દર્શાવ્યા અનુસાર દવાઓ લો.

હૃદયને સ્વસ્થ રાખવાના સકારાત્મક પગલાં

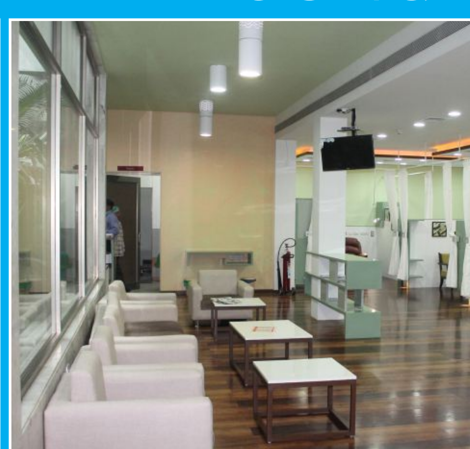
(૧) ધુમ્રપાન ન કરો :

- ધુમ્રપાન હૃદય રોગ માટે સૌથી મોટુ જોખમી કારણ છે અને શરીરના અન્ય હિસ્સાને રક્ત પહોંચાડતી ધમનીઓને અસર કરે છે.
- ધુમ્રપાન છોડવા અંગે શક્ય વિકલ્પો વિશે (જેમ કે નિકોટીનપેચ) તમારા ડોકટર સાથે ચર્ચા કરો.

(૨) તંદુરસ્ત ભોજન લો :

- ભોજનમાં શાકભાજી, ધાન્ય, નટ્સ અને દાણાનો દરરોજ સમાવેશ કરો. મીઠા, ચરબીયુક્ત ભોજન અને નાસ્તા લેવાનું ટાળો.
- મોટા ભાગે પાણી જ પીવો
- સેચ્યુરેટેડ અને ટ્રાન્સ ફેટને બદલે તંદુરસ્ત

New RADIAL LOUNGE at CIMS



CIMS is proud to offer the facility of **"The Radial Lounge"** to our patients who require angiography procedure for diagnosis of heart ailment.

At CIMS, patients requiring radial angioplasty will now be housed in the Radial Lounge. The lounge is a centrally air-conditioned enclave with thirteen comfortable semi-recliner chairs for patients, along with sofa sets & a large LED TV for patient's relatives. The ambience is patient friendly and provides a stress free environment to the patient, as well as the relatives who may walk in for a day care procedure, read newspapers, watch TV or even avail our free Wi-Fi net facility upon request to surf at leisure. They may also order snacks and refreshment from our in-house pantry & may be discharged within 3-4 hours of the procedure. The lounge is fully staffed with medical staff based at two nursing stations. The idea is to make the patient feel as if the patient is not in a hospital set-up but is recovering in a luxury lounge.

CIMS News
Care & Cure
Volume-4 | Issue-38 | September 25, 2013

અનસેચ્યુરેટેડ ફેટ પસંદ કરો અને હૃદય રોગનું જોખમ ઓછું કરો. ફેટી અને પ્રોસેસ્ડ માંસ, ફૂલ ક્રીમ, દુધની બનાવટો, માખણ, બે પ્રકારના વેજીટેબલ તેલ (નાળિયેર અને પામ.) મોટા ભાગના ટેક-અવે તળેલા પદાર્થો અને વ્યાપારી ઢબે બનાવવામાં આવતા બિસ્કીટ, કેક્સ અને પેસ્ટ્રી, ઈત્યાદીનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ.

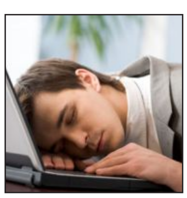
- રસોઇ માટે વનસ્પતિ આધારીત તેલ જેવા કે કેનોલા, સુર્યમુખી, સોયાબીન, ઓલીવ ઓઇલ કે સિંગતેલનો ઉપયોગ કરો.

(૩) તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખો

- તંદુરસ્ત વજન જાળવવા માટે તંદુરસ્ત ભોજન અને નિયમિત શારિરીક પ્રવૃતિ કરવી જરૂરી છે.

(૪) તમારી માનસિક અને સામાજીક તંદુરસ્તી જાળવી રાખો.

- જે ડિપ્રેશનથી પીડાતા હોય અને જે સામાજીક રીતે અતડા હોય તેમને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ થવાનું જોખમ છે. જો તમને લાગે કે તમને ડિપ્રેશન છે તો તમારા હેલ્થ પ્રોફેશનલ સાથે ચર્ચા એ સૌથી પહેલું પગલું છે.



યાદ રાખો: કોઈપણ જીવનશૈલી બદલાવની માફક, નાના સ્થિર પગલાથી શ્રેષ્ઠ પરિણામો મેળવી શકાય છે. આ જીવનશૈલી બદલાવને જાળવી રાખવા પણ એટલા જ જરૂરી છે કારણ કે તમારા હૃદયને આજીવન સંભાળની જરૂર છે.

મને પહેલેથી હૃદયરોગ હોય તો શું થશે.

નિરાશ થવાની જરૂર નથી

તમે ઉપર આપેલ સકારાત્મક પગલાંનું પાલન કરો, નિયમિત ડોકટર પાસે તપાસ કરાવો, આપેલી દવાઓ લો અને હૃદયની સમસ્યાને આગળ વધતી રોકવા માટે તમારી હેલ્થકેર ટીમ સાથે મળીને કામ કરો તે મહત્વપૂર્ણ છે.

ટીપ્સ : તંદુરસ્ત ભોજન ઉપરાંત, કેટલાંક લોકોને બ્લડ કોલેસ્ટેરોલ નીચું કરવા માટે દવાઓની પણ જરૂર પડે છે.

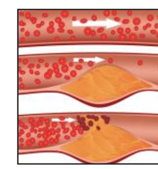
(૫) શારિરીક રીતે સક્રિય રહો

- દરરોજ કમ સે કમ ૩૦ મીનીટ કે તેથી વધુની મધ્યમ તીવ્રતાની શારીરીક પ્રવૃતિઓ (જેમ કે ઝડપથી ચાલવું) જો દરરોજ શક્ય ન હોય તો અઠવાડિયાના કેટલાક દિવસોએ કરવી જરૂરી છે.

(૬) તમારા બ્લડ પ્રેશર, કોલેસ્ટેરોલ અને ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખો.

- **બ્લડ પ્રેશર**
  ઉંચુ બ્લડ પ્રેશર તમારા હૃદયને બોજો આપી શકે છે અને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝની પ્રક્રિયા ઝડપી બનાવે છે.

- **બ્લડ કોલેસ્ટેરોલ**
  બ્લડ કોલેસ્ટેરોલના બે પ્રકાર છે. લો ડેન્સિટી લીપોપ્રોટીન (એલડીએલ) ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ અને કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ થવાનું જોખમ વધારે છે.



હાઈ ડેન્સિટી લીપોપ્રોટીન (એચડીએલ) સારા કોલેસ્ટેરોલ તરીકે ઓળખાય છે કોરોનરી હાર્ટ ડિસીઝ સામે રક્ષણ આપે છે. કોલેસ્ટેરોલ સ્તર ઘટાડવાનું ધ્યેય રાખો. બ્લડ કોલેસ્ટેરોલ સ્તરોને કાબૂમાં રાખવા માટે તમારે તંદુરસ્ત ભોજનશૈલી અપનાવવી જરૂરી છે (સેચ્યુરેટેડ ફેટ ઓછી હોય તેવો ખોરાક). તમારે તમારા કોલેસ્ટેરોલ સ્તરોને કાબૂમાં રાખવા માટે દવા પણ લેવી પડી શકે છે.

સૌજન્ય

ડૉ. વિનીત સાંખલા
MD, DM - Cardiology (CMC Vellore)
Fellow - Mayo Clinic, Rochester, USA
હૃદયરોગના નિષ્ણાંત
મોબાઈલ : +૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ઇ-મેલ : vineet.sankhla@cimshospital.org

Dengue Awareness

Dengue is s a viral disease which is transmitted by infected female mosquitoes. It occurs in two forms: Dengue Fever and Dengue Hemorrhagic Fever (DHF) Dengue Fever.

Dengue fever is becoming an epidemic disease. In most of the cases, it worsens due to lack of knowledge. So, people should be informed about this disease, symptoms and what needs to be done by the public to keep their area free of dengue as it's a life threatening disease.

SIGNS & SYMPTOMS OF DENGUE FEVER

- High fever
- Severe headache
- Pain behind the eyes which worsens with eye movement
- Muscle and joint pains
- Loss of sense of taste and appetite
- Measles-like rash over chest and upper limbs
- Nausea and vomiting

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

Courtesy CIMS Critical Care Department

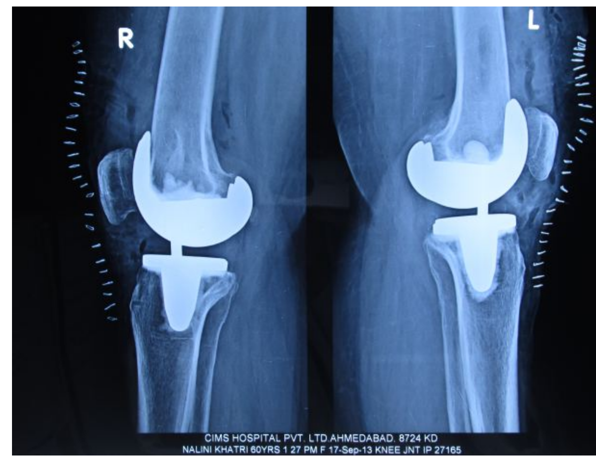
Volume-4 | Issue-38 | September 25, 2013

શું ઢીંચણનો સાંધો બદલ્યા પછી હું પલોંઠી વાળી શકીશ ?

ઢીંચણનો સાંધો બદલવાની સર્જરી (ની રીપ્લેસમેન્ટ) અત્યારના સમયમાં થતી બહુ જ સામાન્ય સર્જરી છે કે જેના દ્વારા મોટી ઉંમરના નાગરીકો પોતાની જીવનશૈલી સામાન્ય રીતે જીવી શકે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન અને તબીબશાસ્ત્રની ટેકનોલોજીની પ્રગતિ સાથે સાંધા બદલવાની સર્જરી, પરિણામ તેમજ શરીરની અંદર તેનું આયુષ્ય એ બધામાં ઉત્તરોત્તર વધારો થઈ રહયો છે અને એનો લાભ સતત દર્દીઓ સુધી પહોચી રહયો છે.

ભારત જેવા દેશમાં ઘણીબધી જીવનની પધ્ધતિઓ દર્દીને જમીન ઉપર બેસી કામ કરવા માટે પ્રેરે છે. દરેક દર્દીને ઢીંચણ નો સાંધો રીપ્લેસ કરાવ્યા પછી જમીન ઉપર બેસવાની મહેચ્છા હોય છે.



હવે સીમ્સ હોસ્પીટલ અને શ્રી ઓર્થોકેર જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જનોની ટીમ દ્વારા આ મહેચ્છા પૂરી કરી શકાય તે રીતની સર્જરી આધુનિક ટેકનીક તેમજ ઉચ્ચસ્તરની કવોલીટીવાળા સાંધાની મદદથી કરી આપવાનુ શકય કરવામાં આવ્યું છે.

આ માટે Hiflex joint વાપરવામાં આવે છે. તેમ જ રોટેરીંગ પ્લેટફોર્મ ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. બે સાંધાની વચ્ચે ફીટ કરવામાં આવેતી ગાદી ખૂબ જ ચોકસાઈ પૂર્વક બનાવવામાં આવે છે અને જલ્દીથી ઘસાઈ ન જાય તે રીતે આધુનિક મટીરીયલથી

સીમ્સ જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ ડીપાર્ટમેન્ટ દ્વારા

સીમ્સમાં નિયમિત ચેકઅપ માટે આવનાર દર્દી અથવા તેના સંબંધી માટે જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ વિશેષજ્ઞ દ્વારા

નિ:શુલ્ક ઘુંટણના તથા થાપાના સાંધાની તપાસ

જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જરી ₹ ૧.૨૫ લાખથી શરૂ

સીમ્સ હોસ્પિટલમાં **જોઇન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ વિશેષજ્ઞ** દ્વારા નિ:શુલ્ક કન્સલટેશનનો લાભ લો

આ કટિંગ સાથે લાવવું આવશ્યક છે.

ડૉ. ચિરાગ પટેલ	(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૪૪૭૩	સવારે ૧૧ થી ૩ વાગ્યા સુધી (11 am-3 pm)	ગુરૂવાર અને શનિવાર
ડૉ. અમીર સંઘવી	(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૦૧૩	સવારે ૧૧ થી ૩ વાગ્યા સુધી (11 am-3 pm)	મંગળવાર, બુધવાર અને શુક્રવાર
ડૉ. અતીત શર્મા	(મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૭૬૬	સવારે ૧૧ થી ૩ વાગ્યા સુધી (11 am-3 pm)	બુધવાર અને શુક્રવાર
ડૉ. હેમાંગ અંબાણી	(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૦૧૨૦	સવારે ૧૧ થી ૩ વાગ્યા સુધી (11 am-3 pm)	સોમવાર, ગુરૂવાર અને શનિવાર

CIMS Care Institute of Medical Sciences
Joint Replacement Department

એપોઇન્ટમેન્ટ લેવી આવશ્યક છે +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૨૦૦, ૩૦૧૦ ૧૦૦૮ +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૧

સીમ્સ હોસ્પિટલ: શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.

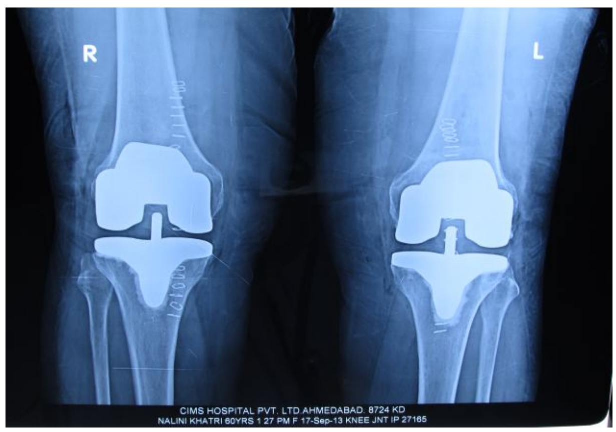
Volume-4 | Issue-38 | September 25, 2013

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

બનાવવામાં આવે છે. ગાદીની નીચે ફીટ કરવામાં આવતી ટ્રે CO-CR મટીરીયલથી બનેલ હોય છે. જે લેટેસ્ટ છે. આના કારણે દર્દી ખૂબ જ ઝડપથી પલોંઠી વાળતો થઈ જાય છે અને ઉચ્ચસ્તરના મટીરીયલથી બનાવેલ સાંધાના કારણે સાંધાનું આયુષ્ય પણ લાંબું ચાલે છે. ઓપરેશન પછી ચાલવામાં દર્દીનો આત્મવિશ્વાસ ખૂબ જ વધી જાય છે.

કોઈપણ પ્રકારના સાંધાનું આયુષ્ય સાંધાનું Perfect alignment, લીગામેન્ટનું સંપૂર્ણ બેલેન્સીંગ અને તેના કારણે સાંધાને મળતી સ્ટેબીલીટી ઉપર આધાર રાખે છે. તેમજ ઓપરેશન દરમ્યાન ચેપ ન લાગવો તે સૌથી અગત્યની વસ્તુ છે.

સીમ્સ હોસ્પિટલના અતિઆધુનિક લેમીનાર એરફ્લો(ઝીરો બેકટેરીયા) ઓપરેશન થિયેટર, બોડી એકઝોસ્ટ સીસ્ટમ અત્યાધુનિક ઓપરેશનના સાધનો તેમજ આંતરરાષ્ટ્રીય તાલીમ પામેલા તેમજ આ સર્જરી માટે ખૂબ અનુભવી શ્રી ઓર્થોકેર જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ સર્જનની સંપૂર્ણ સમર્પિત ટીમ દ્વારા લગભગ ૧૦૦ % એકયુરેટ પરિણામ દર્દીને પુરૂ પાડવામાં આવે છે.



સૌજન્ય

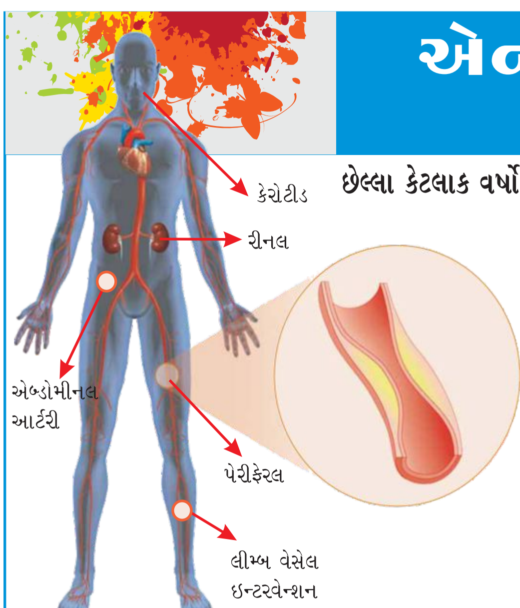
ડૉ. ચિરાગ પટેલ

MS Ortho - Joint Replacement Surgeon
Join Replacement Fellow : Belgium & Australia
જોઇન્ટ બદલવાના નિષ્ણાંત
મોબાઈલ : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૪૪૭૩
ઇ-મેલ : chirag.patel@cimshospital.org

ડૉ. અમીર સંઘવી (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૦૧૩
ડૉ. અતીત શર્મા (મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૭૬૬
ડૉ. હેમાંગ અંબાણી (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૦૧૨૦

એન્ડોવાસ્ક્યુલર પેરીફેરલ વર્કશૉપ

સીમ્સ અને અગ્રણી આંતરરાષ્ટ્રીય ટીમ દ્વારા



છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી સીમ્સમાં મોટી સંખ્યામાં કેરોટીડ ઈન્ટરવેન્શન્સ સહિત અનેક એન્ડોવાસ્ક્યુલર કેસ કરવામાં આવ્યા છે.

જાન્યુઆરી ૯-૧૦, ૨૦૧૪

નીચેના લક્ષણો ધરાવતા દર્દીઓ આ વર્કશોપમાં ભાગ લઇ શકશે

- કેરોટીડ આર્ટરી સ્ટેનોસીસ
- રેનલ આર્ટરી સ્ટેનોસીસ
- એક્યુટ લીમ્બ ઈસ્કેમિયા
- ક્રીટીકલ લીમ્બ ઈસ્કેમિયા
- વેરીકોઝ વેઈન્સ
- ડાયાલિસીસ એક્સેસ પ્રક્રિયાઓ
- પલ્મોનરી એમ્બોલીઝમ
- થોરાસીક આઉટલેટ સિન્ડ્રોમ
- યૂટેરીન ફાઈબ્રોઈડ્સ
- વાસ્ક્યુલર માલ્ફોર્મેશન્સ
- વીનસ ઈનસફીયીન્સી અને વીનસ અલ્સર
- ક્લોડિકેશન
- એઓરટોલિઆક ઓક્લુઝીવ ડિસીઝ
- ફીમોરોપોપ્લીટલ ડિસીઝ
- બ્રેકિયોસેફાલિક આર્ટીરીયલ ડિસીઝ
- વીનસ થ્રોમ્બોએમ્બોલિક ડિસીઝ
- થોરાસિક એબ્ડોમિનલ એરોટીક એન્યુરીઝમ
- મેસેન્ટેરીક ડિસીઝ
- કેથેટર આધારીત ઈન્ટરવેન્શન નિષ્ફળ હિમોડાયાલિસીસ એક્સેસ માટે
- ઈન્ફ્રાપોપ્લીટીલ પેરિફેરલ આર્ટીરીયલ ડિસીઝ
- ઈન્ટ્રાક્રેનિયલ આર્ટીરીયલ સ્ટેનોટીક ડિસીઝ
- વર્ટીબ્રલ આર્ટીરીયલ ડિસીઝ

દર્દીઓને નીચેના માટે નિ:શુલ્ક સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવશે:
(૧) કન્સલ્ટેશન (૨) એબીઆઈ
(૩) ડોપ્લર (આર્ટીરીયલ અથવા વેરીકોઝ વેઈન્સ - જો સૂચવવામાં આવે તો)

સંબંધિત દર્દીઓ માટે દૈનિક તપાસ* ઓક્ટોબર ૧, ૨૦૧૩થી સીમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે રાખવામાં આવેલ છે. સમય: બપોરે ૨ થી સાંજે ૬

***તપાસ માટે એપોઇન્ટમેન્ટ લઇને આવવુ જરૂરી છે. ફોન : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૦૮/૩૦૧૦ ૧૨૦૦**

Organized by
CIMS® Care Institute of Medical Sciences

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

CIMS News
Care & Cure
Volume-4 | Issue-38 | September 25, 2013

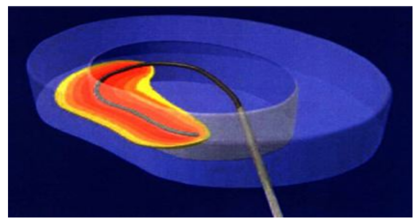
ડિસ્ક અને તેના આધારીત દુખાવાની સારવાર

સારવારનું લક્ષ્ય:
(એ) દર્દમાં રાહત
(બી) રોજીંદા જીવનમાં પાછા ફરવું
(સી) પુન: ઈજાને રોકવી
(ડી) **નોનસર્જીકલ સારવાર:** (૧) પીઠની યોગ્ય સંભાળ લેવા માટેનું જ્ઞાન (યોગ્ય ભાર ઉંચકવાની રીત), (૨) આરામ, (૩) દવાઓ દા.ત. એનએસએઆઈડીએસ, મસલ્સ રીલેક્સન્ટ્સ, ઓરલ/આઈવી કોર્ટીકોસ્ટીરોઈડ્સ (૪) કસરત

(ઇ) **શસ્ત્રક્રિયા:** ફક્ત ૧૦ ટકા દર્દીઓને હર્નિયેટ થયેલ ડિસ્કની સારવાર માટે સર્જરી સૂચવવામાં આવે છે. શસ્ત્રક્રિયાનો વિકલ્પ ત્યારે આપવામાં આવે છે જ્યારે દર્દીની ચેતાને ગંભીર નુકસાન થયું હોય કે અતિશય નબળી કે સંવેદનાવિહીન થઈ ગઈ હોય અથવા નોન-સર્જીકલ સારવાર સાથે ૪-૮ અઠવાડિયા પછી પર લક્ષણો ચાલુ રહે.

ડિસ્કોજેનિક પેઈન માટે નિયત (આધુનિક) ડિસ્ક સારવાર:

- આઈડીઈટી (ઈન્ટ્રાડિસ્કલ ઈલેક્ટ્રોથર્મલ થેરાપી) IDET આઈ ડેટ
- ઈન્ટ્રાડિસ્કલ આરએફ થર્મોકોએગ્યુલેશન



- ડિસ્કટ્રોડ
- બાયકુપ્લાસ્ટી, બાયએકયુલોપ્લાસ્ટી
- ન્યુક્લીઓપ્લાસ્ટી
- પીઠના દુખાવાની કસરતો

લો બેક પેઈન- ડિસ્ક સંબંધિત સમસ્યાઓ દૂર રાખવાની સરળ પદ્ધતિઓ:

(એ) વિડીયો ગેમ : અતિશય કોમ્પ્યુટર પર કામથી દૂર રહો: કિશોર વયના બાળકો જે સ્ક્રીન-આધારીત નિષ્ક્રીય જીવનશૈલી વિતાવે છે દા.ત. વિડીયો ગેમ રમવી, કોમ્પ્યુટર પર સમય વીતાવવો, ટીવી જોવું તેમને પીઠનો કે માથાનો દુખાવો વધુ થાય છે.

(બી) થોડી હળવી કસરતો કરો: અમુક કસરતો તમારો પીઠનો દુખાવો ઘટાડી શકે છે. સ્વીમીંગ કે યોગ આવી હળવી કસરતો છે જે ઓછા બીએમઆઈનો ઉદ્દેશ્ય સિદ્ધ કરવામાં મદદ કરે છે. અભ્યાસ દ્વારા જાણળા મળ્યું છે કે મધ્યમ કસરતો (૨-૩ કલાક-અઠવાડિયા)થી પીઠનો દુખાવો ૨૦ ટકા જેટલો ઘટે છે.

(સી) ઑફિસમાં વજન: મોટા ભાગના શહેરીજનો તેમનો સમય ડેસ્ક પર કોમ્પ્યુટર સામે વીતાવે છે. જો તમે કામના સ્થળે યોગ્ય અર્ગોનોમિકસ નહીં જાળવો તો તમને પીઠ, ડોક કે ખભાનો દુખાવો થવાની પૂરી શકયતા છે. તમારૂ મોનિટર તમારી એકદમ સામે તમારાથી ૨૦ ઇંચ દૂર હોય તે રીતે રાખો, તમારા માઉસને કીબોર્ડથી નજીક રાખો, તમારા હાથ, કાંડા અને બાજુને સીધા અને ફરશથી બને તેટલાં સમાંતર રાખો, તમારા ખભા આરામદાયક સ્થિતિમાં હોય તે જુઓ, તમારા હાથના ઉપરના ભાગને પ્રાકૃતિક રીતે નીચે ઢળવા દો.

(ડી) સારી ઉંઘ: ટીવી જોતી વખતે કે કામના સ્થળે ડેસ્ક પર બેસતી વખતે જ વ્યક્તિઓ કરોડરજ્જુને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવું પૂરતું નથી. લોઅર બેક પેઈનને દૂર રાખવા માટે તમારી સૂવાની સ્થિતિ પણ મહત્વપૂર્ણ છે. સૂવાની શ્રેષ્ઠ સ્થિતિ છે કે એક બાજુએ સૂઈ, ઘૂંટણને વળેલા રાખો. તમારા પગની વચ્ચે ઓશીકું ગોઠવો, જેથી સૂતી વખતે તમારો પગ આગળના સરકે જેથી પીઠના નીચેના ભાગમાં વળ આવે. તમારી ડોક ની નીચે નાનું ઓશીકું રાખો જેથી તમારી કરોડરજ્જુ બને તેટલી જોડાયેલી રહે.

(ઈ) હર્બલ ઉપચાર: સંશોધન દર્શાવે છે કે સોજો દૂર કરવા માટે આદુ જેવા પ્રાકૃતિક ઉપચારની સારી અસરો દુખાવા સાથે સંકળાયેલી છે. ગરમ પાણીમાં તાજા આદુની કાતરીને ઉકાળો અને તેનાથી બનાવેલી ચા પીઓ. કેપ્સાઈસીન (ગરમ ચીલી પેપરમાં આવેલું સક્રિય તત્વ) દુખાવો ઓછો કરવામાં સારા પરિણામ આપ્યા છે. તે ટોપીકલ ક્રીમ અને મોં વાટે લેવાની ગોળીઓ એમ બંને સ્વરૂપે ઉપલબ્ધ છે.

(એફ) ધ્યાન અજમાવો: મન એક અતિ શક્તિશાળી અવયવ છે. જે લોકો શારિરિક રીતે પીડાદાયક સ્થિતિમાં ધ્યાન કરે છે તેઓ દર્દને ખૂબ સારી રીતે દૂર રાખી શકે છે. ધ્યાન ધરવાથી દર્દી તીવ્ર દુખાવા વખતે મનને અન્યત્ર વાળી શકે છે.

(જી) નાની નાની વસ્તુઓ પણ જરૂરી છે: તમારી રોજીંદી નાની નાની પ્રવૃત્તિઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. જેમકે વસ્તુઓ કેવી રીતે ઉઠાવવી (હંમેશા ઘૂંટણેથી વળેલા રહો), તમે કેવી રીતે તમારું પર્સ – બેકપેક ઉઠાવો છો (ખાતરી કરો કે તે ખૂબ ભારે ન હોય અને તમારા બેકપેકના પટ્ટા બંને ખભામાં ભરાવો), તમારા સવારના સમયમાં હળવી સ્ટ્રેચિંગની કસરતો ઉમેરો.

સૌજન્ય
ડૉ. દિપક દેસાઈ
MD, DA (Anaesthesiology)
દર્દ સંબધિત બીમારીના નિષ્ણાંત (Pain Physician)
મોબાઈલ : +૯૧-૯૩૨૭૦ ૧૫૬૭૩, ૯૪૨૯૨ ૦૮૧૫૨
ઇ-મેલ : deepak.desai@cimshospital.org

CIMS News
Care & Cure
Volume-4 | Issue-38 | September 25, 2013

CIMS
Care Institute of Medical Sciences

CIMS News Care & Cure Registered under RNI No. GUJBIL/2010/39100
Published 25th of every month
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 31st 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

Learn FREE CPR

YOU CAN SAVE A LIFE !

(Cardiopulmonary Resuscitation / Cardiac Massage)

CPR can be performed even by a trained common man.

- Has some one around you fainted ?
- Has his/her heart stopped ?
- Has he/she become breathless ?

CIMS Hospital conducts
FREE CPR courses
on First Sunday of every month

Time : 10 am - 12 pm
Call for Registration
(M) +91-90990 66528

- **...an emergency technique used to resuscitate & revive patients with cardiac arrest.**
- **Learn CPR and protect life of your loved ones.**

CIMS
Care Institute of Medical Sciences
At CIMS... We Care

CIMS Hospital : Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.
Email : info@cims.me, Web : 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.