

सीम्स स्लीप स्टडी

यह प्रयोगशाला पश्चिमि भारत की नवीनतम और सबसे आधुनिक स्लीप लेब (नींद के अध्ययन के लिए की प्रयोगशाला) है।

OSA (ऑब्सट्रक्टिव (अवरोधक) स्लीप एपनिया) के उपचार के क्या लाभ हैं ? चिकित्सीय अध्ययनो ने यह साबित किया है कि OSA का उपचार करवाने से :

- BP (ब्लड प्रेशर / रक्तचाप) का नियंत्रण बेहतर हो सकता है
- दिन के समय में शरीर की ताकत और सहनशक्ति में सुधार हो सकता है
- हृदय और संवहनी प्रणाली (रक्त वाहिकाओं से संबन्धित प्रणाली) पर पड़ रहे अतिरिक्त दबाव से राहत हो सकती है
- हार्ट अटैक (दिल का दौरा), स्ट्रोक (मस्तिष्क का अटैक/ दौरा) और हृदय से संबन्धित रोगों का संभावित जोखिम कम किया जा सकता है

इस लेब में इमरजन्सी डिपार्टमेंट (आपातकालीन चिकित्सा / आपातकालीन समय में मरीज का उपचार करता विभाग), जिसमें बोर्ड द्वारा प्रमाणित / बोर्ड के मुताबिक योग्य है ऐसे इमरजन्सी मेडिसिन फिजिशियन (आपातकालीन समय में मरीज का उपचार करने वाले डॉक्टर / चिकित्सक) की सेवाएं उपलब्ध हैं, उसकी सहायता २४ घंटे उपलब्ध है।



For Consultation Call:
Ph: +91-79-3010 1008

पल्मोनॉलॉजी टीम :

डॉ. अमित पटेल : +91-98243 10150
डॉ. नितेश शाह : +91-98250 27487
डॉ. कल्पेश टी. पांचाल : +91-97121 99914



सीम्स अस्पताल

रजी. ओफिस : प्लोट नं. 67/1, पंचामृत बंगलो के सामने,
शुकन मोल के पास, सायन्स सीटी रोड, सोला, अहमदाबाद - 380060.

फोन : +91-79-2771 2771-75 फेक्स : +91-79-2771 2770

अपोइन्टमेंट के लिये फोन : +91-79-2772 1008
मोबाईल : +91-98250 66661 ईमेल : opd.rec@cimshospital.org

24 X 7 मेडीकल हेल्पलाईन +91-70 69 00 00 00

सीम्स अस्पतालकी ऐप्लीकेशन उपलब्ध है।



CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | info@cims.org | www.cims.org

एम्ब्युलन्स और आपातकालीन सेवायें : +91-98244 50000, 97234 50000



सिम्स स्लीप स्टडी (मरीज की नींद का अध्ययन) :

क्या आप जानते हैं कि हर चार लोगों में से एक को स्लीप डिऑर्डर (नींद से संबंधित तकलीफ / विकार) होता है ? जोर से बोलने वाले खर्राटे इस बात का संकेत हो सकते हैं कि आपको गंभीर नींद की बीमारी / विकार है, ओब्स्ट्रक्टिव (अवरोधक) स्लीप एपनिया (OSA) है।

मोटापा / स्थूलता आधुनिक युग की जीवनशैली, तनावपूर्ण जीवन, आइपॉड और लेपटॉप जैसे उपकरण जो लोगों को देर रात तक जगाए रखते हैं, यह सभी, नींद संबंधित तकलीफ / विकार के लिए मुख्य कारक हैं।

स्लीप एपनिया क्या है ?

यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें रात की नींद के दौरान, श्वसन की प्रक्रिया में क्षणिक विराम आता है। OSA (ओब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया) तब होता है जब ऊपरी वायुमार्ग संकीर्ण हो जाता है और फिर जैसे ही नींद के दौरान मांसपेशियां स्वाभाविक रूप से आराम करती हैं, तब यह वायुमार्ग पूरी तरह से अवरुद्ध हो जाता है। इसके कारण रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा में कमी आती है, और इससे शरीर में भारी तनाव पैदा होता है। यह स्थिति रात में कई बार होती है, लेकिन आप इसे महसूस नहीं कर सकते हैं।

यदि मुझे स्लीप एपनिया हो, तो मेरे साथ क्या हो सकता है ?

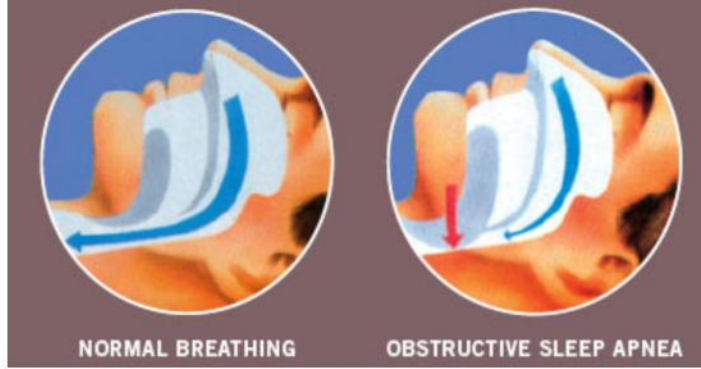
अनुपचारित स्लीप एपनिया, यानि कि यदि स्लीप एपनिया का इलाज न किया जाए, तो यह जीवन की कमजोर गुणवत्ता और अत्यधिक नींद का कारण बन सकता है, जिसके कारण दुर्घटनाएं होने की संभावना बढ़ जाती है। स्लीप एपनिया के कारण स्वास्थ्य संबंधित जटिलताएँ भी पैदा हो सकती हैं, जिनमें शामिल होते हैं, हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप), स्ट्रोक (मस्तिष्क का अटैक / दौरा) या हार्ट फेल्योर (हृदय की विफलता), स्मृति को हानि पहुँचना या एकाग्रता में कमी होना। इस बीमारी से इन रोगों के होने की संभावना ४ से ८ गुना बढ़ जाती है।

यदि आप जोर से खर्राटे लेते हैं, यदि आप दिन के दौरान अत्यधिक नींद महसूस करते हैं, और यदि आपको BP (रक्तचाप), हृदय रोग या स्ट्रोक की तकलीफ है, तो यह स्लीप एपनिया का टेस्ट (परीक्षण) कराएं :

1. क्या आप खर्राटे लेते हैं ?
 2. क्या आप दिन के दौरान अत्यधिक नींद का अनुभव करते हैं ?
 3. क्या आपका वजन सामान्य से अधिक है ?
 4. क्या आप सुबह सिर में दर्द के साथ उठते हैं ?
 5. क्या आपको हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) की समस्या है ?
 6. क्या आप जल्दी चिद जाते हैं, थक जाते हैं, या आपको ध्यान केंद्रित करने में परेशानी हो रही है ?
 7. क्या आपको गाड़ी चलाने समय, किताब पढ़ने के समय, टीवी देखने के समय या बैठकों / सभा में भाग लेने के समय जागृत रहने में मुसीबत हो रही है ?
 8. क्या आप कभी भी नींद में से घुटन के साथ, हाँफते हुए या दिल की तेज धड़कन के साथ उठे हैं ?
 9. क्या आपको कभी किसी ने सोते हुए देखा है, और आपको बताया है कि रात के दौरान आपका श्वसन अवरुद्ध हो गया था या बंद हो गया था ?
- यदि इनमें से दो या अधिक सवाल के आपके जवाब 'हाँ' हैं, तो आपको स्लीप एपनिया की समस्या हो सकती है।

स्लीप डिऑर्डर (नींद से संबंधित तकलीफ / विकार) के आम लक्षण :

- खर्राटे लेना
- खर्राटों के दौरान छोटे छोटे विराम
- नींद के दौरान अनियमित श्वसन
- सुबह में ऊब महसूस करना या सुस्तता महसूस करना
- पूरे दिन नींद आना या अर्ध-नींद में झपकी आना
- दैनंदिन कार्यों में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होनी
- रात के दौरान बार बार पेशाब के लिए जाना
- सुबह में सिर में दर्द के साथ उठना
- शरीर के अंगों में असहज संवेदनाएँ होना या हाथों और पैरों में झटके लगना
- नपुंसकता
- हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप)
- इस्केमिक हार्ट डिजीज (IHD) यानि कि हृदय से संबंधित रोग
- सेरिब्रो वास्क्यूलर (CV) स्ट्रोक (मस्तिष्क का अटैक / दौरा)



सिम्स अस्पताल में स्लीप स्टडी (मरीज की नींद का अध्ययन) :

सिम्स में स्लीप स्टडी (नींद का अध्ययन) कराना, यह आरामदायक होटल में एक रात बिताने जैसा है।

सिम्स के स्लीप लेब (नींद के अध्ययन के लिए की प्रयोगशाला) एक निजी बेडरूम (शयनकक्ष) जैसी है, जोकि केबल वाले टीवी, एक व्यक्ति आराम से सो सके उतना बड़ा बिस्तर, एक रिक्लाइनर सोफे जैसी कुर्सी (जिसमें बैठा जा सकता है और उसे लंबा करके उस पर सोया भी जा सकता है) और निजी बाथरूम (स्नानघर) जैसी सुविधाओं से सज्ज होता है। एक बार आप इस कमरे में प्रवेश कर लेते हैं, तो उसके बाद टेक्नोलॉजिस्ट आपको, आपकी त्वचा पर नरमी से लगाए गए नॉन-इन्वेसिव (गैर आक्रामक) सेंसरों (जिन्हें शरीर के अंदर नहीं डाला जाता) के द्वारा मॉनिटरिंग इक्विपमेंट (निगरानी एवं जांच करते उपकरण) से कनेक्ट करेंगे। इस कनेक्शन की प्रक्रिया में अंदाजीत ४५ मिनट जितना समय लगता है।

यह अध्ययन पूरी रात किया जाता है। दूसरे दिन सुबह, आपके मॉनिटरिंग उपकरणों के साथ कनेक्शन (संयोग / जोड़) को बंद किया जाएगा और फिर आप अपनी सामान्य दिनचर्या में लौट सकते हैं। पूरी रात के दौरान, आपके शरीर में हुए परिवर्तनों को दर्ज किए जाता है, जिनमें शामिल हैं, नींद में कितनी बार आपकी सांस बंद हो गई, खर्राटों की मात्रा और स्तर, ऑक्सीजन की मात्रा / संकेंद्रण में कमी, हृदय की धड़कनों की अनियमितता, आदि। अगले दिन, स्लीप फिजिशियन (नींद का अध्ययन करने वाले चिकित्सक), इस अध्ययन की समीक्षा करते हैं और उसका अर्थघटन करते हैं, और आपके स्लीप हाइपो एपनिया इंडेक्स की गणना करते हैं। यह इंडेक्स (सूचकांक) स्लीप डिऑर्डर (नींद से संबंधित तकलीफ / विकार) की गंभीरता को निर्धारित करता है।

स्लीप एपनिया का उपचार :

स्लीप एपनिया का प्राथमिक उपचार है CPAP (सी-पैप) मशीन। सी-पैप मशीन, एक नेसल मास्क (नाक पर लगया जाने वाला मुखौटा) के द्वारा मरीज को एक निर्धारित दबाव के साथ संपीड़ित हवा का प्रवाह देता है, जिससे मरीज के लिए अबाधित रूप से श्वास लेना संभव हो सकता है, जोकि रक्त में ऑक्सीजन की कमी को संतुलित करता है और एपनिया को होने से रोकता है। इससे मरीज को अच्छी गुणवत्ता वाली नींद और गुणवत्ता से भरी हुई ज़िंदगी मिलती है और साथ ही उसके खर्राटे कम होते हैं। इसका उपयोग आपको पूरी रात करना होता है।

सिम्स अस्पताल में उपलब्ध

तकनीकी श्रेष्ठता :

हमारी स्लीप लेब (नींद के अध्ययन के लिए की प्रयोगशाला), अतिरिक्त सेंसर, हृदय और रक्त वाहिकाओं से संबंधित अध्ययन करने के लिए आवश्यक हाईवेयर और सॉफ्टवेयर से सज्ज है। स्लीप एपनिया या अन्य बीमारियों के कारण हुई अस्पष्टीकृत नपुंसकता (जिसका कारण पता न हो या समझ में न आए) के मामलों का निदान करने के लिए हमारी प्रयोगशाला सज्ज है। हमारी स्लीप लेब (नींद के अध्ययन के लिए की प्रयोगशाला) में ३४ चैनल हैं, और यह दुनिया की सबसे अच्छी प्रयोगशालाओं में से एक है।

