



ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

તંત્રી સ્થાનેથી....

## સાચુ શિક્ષણ - કેળવણી

માતૃભાષાનું યોગ્ય શિક્ષણ સઘળી કેળવણીનો પાયો છે. અસરકારક રીતે બોલવાની અને સ્પષ્ટ રીતે વાંચવાની લખવાની શક્તિ વિના કોઈપણ માણસ ચોક્કસરૂપે વિચાર ન કરી શકે. માતૃભાષા બાળકને તેની પ્રજાના વિચારો, ભાવનાઓ અને આકાંક્ષાઓના સમૃદ્ધ વારસાનો પરિચય કરાવવાનું એક સાધન છે. બાળકની કલાભિરૂચિ તથા સૌંદર્ય પારખવાની શક્તિ પ્રગટ થવા માટે માતૃભાષા સ્વાભાવિક સાધન છે.

માતાના ધાવાણની સાથે જે સંસ્કાર મળે છે. જે શબ્દો મળે છે, તેની અને શાળાની વચ્ચે જે અનુસંધાન હોવું જોઈએ તે પરભાષા મારફતે કેળવણી લેવામાં તુટે છે. એટલું જ નહીં પણ તેથી શિક્ષિતવર્ગ અને પ્રથા વચ્ચે અંતર ઉભુ થાય છે. અંગ્રેજી ઢબે કેળવાયેલો વર્ગ પ્રજાને નથી ઓળખી શકતો અને પ્રજા પોતાના કેળવાયેલા સપૂતોને નથી ઓળખી શકતી. પ્રજા આવા શિક્ષિત લોકોને સાહેબ લોકો તરીકે ગણીને તેનાથી ડરે છે. તેમનો અવિશ્વાસ કરે છે.

વ્યક્તિનું નિર્માણ એટલે હૃદયના ઉત્તમ અંશોની કેળવણી, કેળવણીની સાથે હૃદયની પણ સાચી કેળવણી ન થતી હોય તો મનની કેળવણીની કશી કિંમત નથી. હૃદયની કેળવણીમાં માણસની ભાવનાઓ અને આવેગોનું સંસ્કરણ, પ્રેમ, સમભાવ, ભાઈચારા જેવી ઉંડામાં ઉંડી લાગણીઓની જાગૃતિ તેમજ ચિત્રકામ, સંગીત અને હસ્ત ઉદ્યોગ જેવા ઉત્પાદક સર્જન દ્વારા સૌંદર્ય ભાવનાના વિકાસનો સમાવેશ થાય છે. મેં હૃદયની કેળવણી એટલે ચારિત્ર્ય ખિલવવાનો

હંમેશા પ્રથમપદ આપ્યો છે. અક્ષરજ્ઞાન એ કેળવણી નથી. વાચન, લેખન, ગણનનું ઓપચારિક શિક્ષણ તત્વતઃ શિક્ષણનું ધ્યેય નથી. તેમ તેની શરૂઆત પણ નથી.

કેળવણી એટલે બાળકના મન, શરીર, આત્માના અત્તમ અંશો હોય તેનો સર્વાંગી વિકાસ સાધીને તેને બહાર લાવવા.

જે શિક્ષણ બાળકોને ઉપયોગી નાગરિકો, સંપૂર્ણ માનવ ન બનાવે તે મજબુત શિક્ષણ ન હોઈ શકે.

સાચુ શિક્ષણ તો તેજ કહેવાય જે વિદ્યાર્થીઓની આધ્યાત્મિક, બોધિક અને શારીરિક શક્તિઓ બહાર લાવે.

શિક્ષણ જે વ્યક્તિને સમાજથી અલગ પાડી દેતું હોય તો તે શિક્ષણ ખોટું હોવા ઉપરાંત બગાડ છે. જો માત્ર બોધિષ્ઠ વિષયનું શિક્ષણ હોય તો હેતુ ક્યારેય બાર ન આવે.

ઉલ્ટાનું આવું શિક્ષણ માણસોને તેની કૌટુંબિક અને સામાજિક જવાબદારીથી અળગું બનાવે છે.

જે શિક્ષણ વ્યક્તિ અને સમાજ વચ્ચે ખાઈ ઉભી કરે છે તેજ શિક્ષણ તત્વતઃ વ્યક્તિના આચાર અને વિચારની ખાઈ ઉભી કરે છે. મન, શરીર અને હૃદયની ભાવના અને તેનો વિકાસ એક સાથે જ થવો જોઈએ.

ભારતની જે શાળાઓમાં જે પદ્ધતિ ચાલે છે. તેમાં બાળકનું હીર બહાર આવતું નથી.

હકીકતમાં આરંભથી જ શરીર મન-હૃદયનો સર્વાંગી વિકાસ જ મનુષ્યને આગળ લઈ જઈ શકે, તેજ સાચુ શિક્ષણ.



TRIMURTI HOSPITALS  
THE ART OF MEDICAL CARE

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

## ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૨ અંક : ૬ જાન્યુઆરી-૨૦૧૩

મુદ્રક • માલિક • પ્રકાશક

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા  
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧

તંત્રી

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

સહતંત્રી

ડૉ. રમેશ ભાંજર

ડૉ. પરાગ પટેલ ડૉ. શેલેશ જાદવ

ડૉ. રૂપલ પટેલ ડૉ. નવીન કર્ણી

ડૉ. એમ. ડી. સાંગાણી

સંપાદક મંડળ

અમૃત પોંકીયા ડૉ.નિલેશ ચિખલીયા

ડૉ. અદિતિ દવે

પ્રિન્ટર

પાયોનિયર ઓફસેટ-જુનાગઢ

મો.૯૮૯૮૦ ૮૪૬૦૮

‘ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ’ માસિક પત્ર દ્વારા  
અમારો ઉદ્દેશ લોકોને રોગ તથા તેની સારવાર  
વિષે જાણકારી આપવાનો તથા સારવાર  
લેતી વખતે યોગ્ય નિર્ણય લેવા માટે મદદરૂપ  
થવાનો છે. અને લોકોને હેલ્થ વિષે જાગૃત  
કરવા માટે ઉપયોગી થવાનો છે.

સરનામું

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ કાર્યાલય

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ

નવા બસ સ્ટેન્ડ પાસે, જુનાગઢ

ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૩૧૭૩૧,

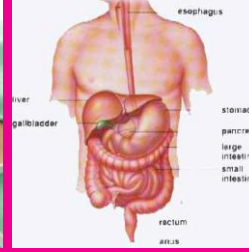
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧

www.trimurthihospitals.in,

E-mail : trimurthihospitals@gmail.com

## ઈરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ

- ડૉ. પરાગ પટેલ



### ઈરિટેબલ બોવેલ સિન્ડ્રોમ (આઈબીએસ) શું છે ?

આઈબીએસ એક ગેસ્ટ્રો ઇન્ટેસ્ટીલ સ્થિતિ છે. જેની પરિવર્તિત આંતરડાની ટેવો સાથે સંકળાયેલ દર્ધકાલીન કે વારંવાર ઉથલો મારતા પેટના દુઃખાવા સાથે વર્ણન કરાયું છે. આઈબીએસનાં સૌથી સામાન્ય લક્ષણો દુઃખાવો કે અસ્વસ્થતા છે જનો મોટેભાગે ખેંચાણ, સોજો આવવો, વાયુ, અતિસાર અથવા કબજિયાત તરીકે અહેવાલ કરાયો છે. આઈબીએસ મળાશય કે મોટા આંતરડાને અસર કરે છે. જે પાયક નળીનો ભાગ છે જે ઝાડાનો સંગ્રહ કરે છે. આઈબીએસ એક રોગ નથી. તે કાર્યમાં વિકાર છે, એટલે કે આંતરડું કાર્ય કરતું નથી કે યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી.

આઈબીએસ જીવલેણ કે અશક્ત કરી દે તેવી સ્થિતિ નથી પરંતુ તેની સાથે જીવવું ખુબ જ મુશ્કેલ બની શકે છે.

### કેનાથી આઈબીએસ થાય છે ?

આઈબીએસ વાળા લોકોમાં આંતરડામાં ચેતાતંતુઓ અને સ્નાયુઓ ખુબ જ સંવેદનશીલ બનેલા જણાય છે. ભોજન દરમિયાન કે ભોજનના થોડા સમય પછી આ સંકોચનથી ખેંચાણ અને અતિસાર થઈ શકે છે અથવા આંતરડા ખેંચાય ત્યારે ચેતાતંતુઓ પ્રતિક્રિયા કરી શકે. જેનાથી ખેંચાણ કે દુખાવો થઈ શકે છે. આઈબીએસથી દુખાવો થઈ શકે છે. પરંતુ તે મળાશયને અથવા પાયન તંત્રના અન્ય ભાગોને નુકશાન કરતું નથી. આઈબીએસથી અન્ય આરોગ્ય સમસ્યાઓ થતી નથી.

આઈબીએસના લક્ષણો કયા છે ?

- પેટમાં દુઃખાવો અથવા અસ્વસ્થતા.

- દીર્ઘકાલીન અતિસાર, કબજિયાત

અથવા બંનેનું સંયોજન

આ ઉપરાંત અન્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે.

- ઝાડામાં સફેદ મળ

- સોજા યુક્ત કે ફૂલેલું પેટ

- એવી લાગણી કે તમે પેટ સાફ કર્યું નથી

- અઠવાડિયામાં ત્રણ કરતા ઓછી વખત પેટ સાફ થવું

- દિવસમાં ત્રણ કરતાં વધુ વખત પેટ સાફ થવું

- અસામાન્ય ઝાડાનું સ્વરૂપ (પાણીવાળા, ઢીલા કે સખત)

આઈબીએસવાળી સ્ત્રીઓને વારંવાર તેમના માસિક સમયગાળા દરમિયાન વધુ લક્ષણો થાય છે.

### ● સારવાર

આઈબીએસની કોઈ સારવાર નથી. પરંતુ તમે લક્ષણોમાંથી રાહત મેળવવા ઘણી વસ્તુઓ કરી શકો છો. સારવારમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે...

- આહારમાં બદલાવ

- દવા

- તણાવમાં રાહત

તમારા માટે કઈ વસ્તુ શ્રેષ્ઠ રીતે કાર્ય કરે છે તે જોવા તમે કેટલીક વસ્તુઓનો પ્રયત્ન કરી શકો. તમારા ડૉક્ટર સાચી સારવાર યોજના શોધવામાં તમને મદદ કરી શકે છે.

### ● શું તણાવથી આઈબીએસ થાય છે ?

- ભાવનાત્મક તણાવથી આઈબીએસવાળા લોકો તેમના આંતરડા વધુ તણાવની પ્રતિક્રિયા કરી શકે તેથી જો તમને પહેલેથી આઈબીએસ હોય, તો તણાવ તમારા લક્ષણોને વણસાવી શકે છે.

- તણાવ ઘટાડવાનું શીખવાથી આઈબીએસમાં મદદ મળી શકે છે. ઓછા તણાવથી તમને જણાઈ શકે છે કે તમને ઓછું ખેંચાણ થાય છે જેથી તમારા લક્ષણોને નિયંત્રણમાં લાવવાનું સહેલું બને છે. ધ્યાન અને કસરત મદદ કરી શકે છે.

### ● આઈબીએસમાં પ્રેરિત કરતાં આહારને બંધ કરો

- ચરબીયુક્ત આહાર જેમ કે ફ્રેંચ ફાઈસ

- દુધની પ્રોડક્ટસ જેમ કે ચીઝ કે આઈસ્ક્રીમ

- ચોકલેટ, આલ્કોહોલ(દારૂ),

મસાલાવાળો કેફીનયુક્ત અને કાર્બનેટયુક્ત પીણાં.

### ● ના ઓગળે તેવા ફાઈબરને અટકાવો.

- ખાલી પેટ પર ક્યારેય ન ખાવ.

- હુંમેશા ઓગળે તેવા ફાઈબર સાથે, નાના પ્રમાણમાં ખાવ

- શક્ય બને તેમ વારંવાર ખાવ, ઓછામાં ઓછું દિવસમાં ૬ વખત ભોજન લેવું, પરંતુ તે સલામત બને તે માટે.



- ધ્યાનપૂર્વક રાંધેલ, કાપેલ, ઓગળે તેવા ફાઈબરના રસાવાળું ખાવાનું ખાવ

- કૃત્રિમ ગળ્યા પદાર્થોને ટાળો (ઉચ્ચ ફેકટોઝ કોર્ન સિરપ, સુકોલોઝ, એસ્પરટેમ, સોર્બિટોલ)

- જીવનમાં તણાવને ટાળો અને ઘટાડો

- ધુમ્રપાન બંધ કરો

### ● ઓગળે તેવા ફાઈબર/ઓછી ચરબીવાળો આહાર

- આહાર આયોજનમાં ફરેકાર કરો.

- વધુ ઓગળે તેવા ફાઈબર ખાવ જેમ કે સફેદબ્રેડ, ઓટ, બટાટા, શક્કરીયા, સેરેલ્સ, કઠોળ, ફળો, શાકભાજીઓ, સફરજન, બ્રોકોલી, આખું અનાજ, વટાણા, બ્રેડ અને આખા અનાજના સેરેલ્સ

- આરોગ્યપ્રદ અને ઓછી ચરબીવાળો આહાર ખાવ

- નિયમિતપણે કસરત કરો

● યાદ રાખવાના મુદ્દાઓ

- આઈબીએસનો અર્થ તમારું આંતરડું યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી.

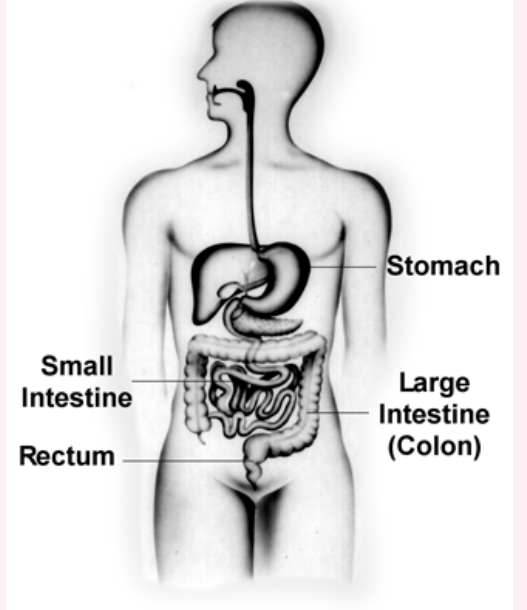
- આઈબીએસથી ખેંચાણ, સોજો આવવો, વાયુ, અતિસાર અને કબજિયાત થઈ શકે છે.

- આઈબીએસ આંતરડાને નુકશાન કરતું નથી. કે અન્ય આરોગ્યપ્રદ સમસ્યાઓ કરતું નથી.

- ડૉક્ટર તમારા લક્ષણો પણ આધાર રાખીને આઈબીએસનું નિદાન કરશે. તમારે અન્ય આરોગ્ય સમસ્યાઓને અલગ કરવા માટે તબીબી પરિશ્રમો કરાવવા જરૂરી બનશે.

- તણાવથી આઈબીએસ થતું નથી, પરંતુ તે તમારા લક્ષણોને ખરાબ કરી શકે છે.

- ચરબીયુક્ત આહાર દૂધની પ્રોડક્ટસ, ચોકલેટ, આલ્કોહોલ, કેફિનયુક્ત



અને કાર્બોનેટયુક્ત પીણાં લક્ષણોને પ્રેરીત કરે શકે છે.

- ફાઈબર સાથેનો ખોરાક ખાવાથી અને સમગ્ર દિવસ દરમિયાન નાના પ્રમાણમાં ભોજન ખાવાથી લક્ષણો ઘટી શકે છે.

- આઈબીએસ માટેની સારવારમાં દવાઓ, તણાવમાં રાહત અને ટેવોમાં બદલાવોનો સમાવેશ થઈ શકે

### (અનુસંધાન છેલ્લા પાનાનું ચાલુ)

સબડ્યુરલ હેમરેજની સારવાર બે પ્રકારે થઈ શકે છે.

૧. ઓરેશન દ્વારા

૨. દવાઓથી

#### દવાઓથી સારવાર :

- જ્યારે આવા પ્રકારનું હેમરેજ નાનું હોય..

- મગજના બીજા ભાગને દબાણ ન કરતું હોય.

- દર્દી ભાનમાં હોય ત્યારે દવાઓથી સારવાર થઈ શકે છે.

વિવિધ પ્રકારની દવાઓ જેવી કે...

આંચકી બંધ કરવાની(AED), મગજનો સોજો ઓછો (Decongestant)કરવાની, લોહી વહેલું બંધ કરવાની અને મગજને પોષણ આપતી તથા મગજને આરામ આપતી દવાઓ વપરાય છે.

#### ઓપરેશન દ્વારા સારવાર :

હેમરેજની પહોળાઈ ૧૦મીમી થી વધારે હોય જયારે...

- મીડલાઈન શીફ્ટ પમીમીથી વધારે હોય,

- પ્યુપીલરી રીએક્શન ન હોય અથવા તો પહોળી થયેલ હોય.

- ઇન્ટ્રાક્રેનીયલ પ્રેશર ૨૦ થી વધારે હોય.

- દર્દી બે ભાન હોય.

- દવાઓને યોગ્ય માત્રામાં ઉપયોગ કરવા છતાં દર્દીની તબીયત ખરાબ થતી હોય.

#### ઓપરેશનનો સમય :

ઓપરેશન શક્ય તેટલું વહેલું કરવાથી દર્દીની તબીયતમાં વધારે ફાયદો થાય છે.

ઓપરેશનમાં ખોપરીનો મોટો ભાગ ખોલવામાં આવે છે. અને હેમરેજ બહાર કાઢી, લોહીની નળી શીલ કરી, બ્લડીંગ બંધ કરવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ જો મગજ પ્રેશરમાં ન હોય તો

હાડકું ફરીથી બેસાડી દેવાય છે. અને તેને મીની પ્લેટ સ્ક્રુ અથવા તો નાયલોન દોરાથી ફીક્સ કરવામાં આવે છે.

જ્યારે હેમરેજ કાઢ્યા બાદ મગજમાં વધારે પ્રેશર હોય તો ખોપરીનું હાડકું બોન બેંકમાં અથવા પેટમાં સાચવવામાં આવે છે. અને ફરીથી મગજનું પ્રેશર નોર્મલ થાય ત્યારે ફીક્સ (cranioplasty) કરવામાં આવે છે.

#### મૃત્યુ પ્રમાણ :

મૃત્યુનું પ્રમાણ SDH માં વધારે હોય છે. અને તે આશરે ૫૦-૮૦% વચ્ચે હોય છે.

ઘણા બધા પરીબળો દર્દીની સારવારમાં ભાગ ભજવે છે. જેવા કે ....

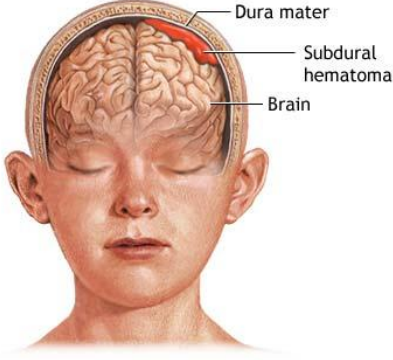
૧. ઓપરેશનનો સમય - મોડી સર્જરી કરવાથી મૃત્યુનું પ્રમાણ વધે છે.

૨. ઇજાનો પ્રકાર - મોટર સાયકલની ઇજામાં પરીણામ વધારે ખરાબ આવે છે.

૩. દર્દીનાં ઓપરેશન દરમિયાન કોમા સ્કેલ.

# સબડ્યુરલ હીમેટોમાં (Subdural Haematoma)

ડૉ. એમ. ડી. સાંગાણી



સબડ્યુરલ હીમેટોમાં બે પ્રકારના હોય છે.

(૧) એક્યુટ (SDH)

(૨) ક્રોનિક સબડ્યુરલ હેમેરેજ

(૧) એક્યુટ સબડ્યુરલ હીમેટોમાં

એક્યુટ સબડ્યુરલ હીમેટોમાં સૌથી

ખરાબ પ્રકારનું માથામાં ઇજા થવાથી થતું હેમેરેજ છે. સબડ્યુરલ હેમેરેજ માથામાં વધારે પડતી ઇજા થવાથી થાય છે. એન મોટા ભાગના કેસમાં આ પ્રકારનું હેમેરેજ સાથો સાથ બ્રેઇનની ઇજા સાથે સંકળાયેલું હોય છે.

વિવિધ પ્રકારની મગજની ઇજાઓ જેવી કે ડીફ્યુઝ એક્ઝોનલ ઇન્જરી, કોર્ટીકલ, કન્ટ્રીયુઝન, ઇન્ટ્રાપેરેનકાઇમલ હેમેરેજ, ઇન્ટ્રાવેન્ટ્રીક્યુલર હેમેરેજ, કોર્ટીકલ ઇન્ફાર્ક્શન વગેરે સબડ્યુરલ હેમેરેજ સાથે સંકળાયેલ હોય છે.

સબડ્યુરલ હેમેરેજમાં બ્લડનો સ્રોત મગજની સપાટી ઉપર આવેલ શીરાઓ ફાટી જવાથી થાય છે. ઘણા સંજોગોમાં વધારે વયના લોકોમાં મગજ સંકોચાવાથી માઇનર પ્રકારની હેડ ઇન્જરીમાં પણ સબડ્યુરલ હેમેરેજ થઈ શકે છે.

દર્દી જ્યારે લોહી પાતળું કરવાની દવા લેતો હોય તેઓમાં સબડ્યુરલ હેમેરેજના રીષ્ક ૭ વખત નોર્મલ માણસ કરતા વધારે હોય છે.

**દર્દીના ચિન્હો અને લક્ષણો :**

- દર્દીની પ્રાથમિક તપાસમાં વધારે ફોર્સથી માથામાં ઇજા થયેલ હોય છે.
- ઘટના સ્થળે જ દર્દીનું બેભાન થઈ જવું.
- દર્દીને વારંવાર ઉલ્ટી થવી.
- આંચકી આવવી.
- દર્દીનું લોહીનું દબાણ વધી જવું.
- શ્વાસોચ્છ્વાસની અનિયમિતતા થવી.

- નાડીના ઘબકારા ઓછા થવા.
- નાક-કાનમાંથી લોહી નીકળવું.
- માથાની ચામડીમાં લોહી જમા થવું.

(Subgaleal Hematoma)

**નિદાન (ડાઇગ્નોસીસ)**

- સીટી સ્કેન સૌથી ગોલ્ડ સ્ટાન્ડર્ડ તપાસ ગણાય છે.
- સીટી સ્કેનમાં ત્રણ પ્રકારના સબડ્યુરલ હેમેરેજ જાણી શકાય છે.

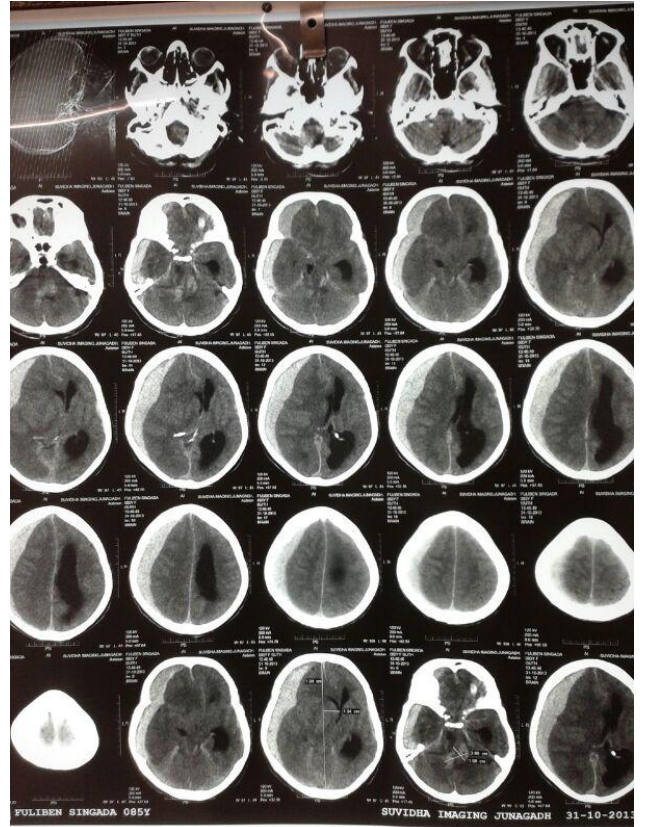
૧. એક્યુટ SDH - હાઇપર ડેન્સ

૨. સબ એક્યુટ SDH - આઇસો ડેન્સ

૩. ક્રોનિક SDH - હાઇપો ડેન્સ

સીટી સ્કેનમાં સબડ્યુરલ હેમેરેજની સાથો સાથ ઇન્ટ્રાપેરેન કાઇમલ હેમેરેજ, મગજમાં પાણી ભરાવવું, ખોપરીના હાટકાનું ફેકચર, મગજને લોહી ન મળવું, વગેરે વસ્તુઓ જાણી શકાય છે.

**સારવાર :**



Book-Post

To, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Postal Reg. No. G-JND/313, Valid Upto Dt.31.12.2015

RNI Regi.No. : GUJGUJ/2012/46125

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત **ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ**

If Undelivered, Please Return to,

Trimurti Hospitals, Near New Bus Station, Junagadh

Ph : (0285) 2631731, M. 98252 31731

www.trimurthihospitals.in, E-mail : trimurthihospitals@gmail.com