ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE
Cure with Care

વર્ષ : ૩ અંક : ૮ માર્ચ - ૨૦૧૫

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

તંત્રી સ્થાનેથી....

થાઈન ફલુ શું છે ?....

2009નો ફ્લૂ રોગચાળો એ નવીન પ્રકારના H1N1 ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા વાઈરસનો વૈશ્વિક ફેલાવો છે, જેનો વાતચીતની ભાષામાં “સ્વાઈન ફ્લૂ” તરીકે ઉલ્લેખ થાય છે. જો કે આ વાયરસ એપ્રિલ 2009માં પ્રથમ શોધી કઢાયો, ત્યારે તેમાં ડુક્કર, એવીયન (પક્ષી) અને મનુષ્ય ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝાના વાયરસના જનીનનું સંમિશ્રણ હતું. મેકિસકોના વેરાક્રુઝ રાજ્યમાં આ રોગચાળો ફાટી નીકળવો શરૂ થયો, તેની સત્તાવાર ઓળખ થાય તે પહેલાં મહિનાઓથી ત્યાં આ રોગચાળો ચાલુ હોવાનો પુરાવો છે. આ વાયરસના ફેલાવાને કાબૂમાં લેવા મેક્સિકોન સરકારે મેક્સિકો સિટીની મોટાભાગની જાહેર અને ખાનગી ફેસિલિટી બંધ કરી દીધી. આમ છતાં, આ વાયરસ વિશ્વભરમાં ફેલાવાનો ચાલુ રહ્યો, કેટલાક વિસ્તારોમાં દવાખાનાં ચેપગ્રસ્ત લોકોથી ભરાઈ ગયાં, અને વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા (WHO) તથા રોગોના નિયંત્રણ માટેનાં યુ.એસ. કેન્દ્રોએ(CDC)કેસો ગણવાનું બંધ કર્યું અને જૂનમાં રોગચાળો ફેલાયો હોવાનું જાહેર કર્યું. મોટાભાગના લોકોએ માત્ર હળવાં લક્ષણોનો અનુભવ કર્યો છે, કેટલાકે વધુ તીવ્ર લક્ષણોનો અનુભવ કર્યો છે. હળવાં લક્ષણોમાં તાવ, ગળાના સોજો, ઉધરસ, માથાનો દુખાવો, સ્નાયુ કે સાંધામાં દુખાવો અને ઉબકા અને ઊલ્ટી કે અતિસારનો સમાવેશ થઈ શકે. જેમનામાં આ લક્ષણો તીવ્ર માત્રામાં હોય તેમાં વધુ જોખમ હોય છે. તેમાં સમાવિષ્ટ છે : અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, જાડાપણા સાથે હૃદયરોગ, રોગપ્રતિરક્ષા સાથે સમાધાન સાધેલ, ન્યૂરો ડેવલપમેન્ટ સ્થિતિ સાથેના બાળકો અને સગર્ભા સ્ત્રીઓ. આ ઉપરાંત, અગાઉ ખૂબ તંદુરસ્ત વ્યકિતઓ માટે પણ ઓછી ટકાવારીમાં દર્દીઓને વાયરલ ન્યૂમોનિયા કે તીવ્ર શ્વાસોચ્છવાસ તકલીફના લક્ષણો વિકસી શકે. આ જાતે જ શ્વસનની વધેલી તકલીફ તરીકે દેખાય છે અને ફલૂ લક્ષણોની પ્રારંભિક શરૂઆત પછી 3-6 દિવસોમાં ખાસ કરીને થાય છે. અન્ય ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા વાયરસની જેમ, H1N1 રોગ ખાસ કરીને શ્વાસના બિંદુઓ મારફત વ્યકિતથી વ્યકિતમાં ફેલાય છે. લક્ષણો સામાન્ય રીતે 4-6 દિવસો સુધી રહે છે. તેથી ચેપને ફેલાતો અટકાવવા આવાં લક્ષણોવાળી વ્યકિતઓને, શાળા, કામકાજ અને ભીડવાળાં સ્થળોથી દૂર ઘરમાં રહેવું એવી ભલામણ કરાય છે. વધુ તીવ્ર લક્ષણોવાળી વ્યકિતઓ અથવા જોખમવાળાં જૂથની વ્યકિતઓને એન્ટિવાયરલ(ઓસેલ્ટામિવિર કે ઝનામિવિર) થી લાભ થઈ શકે.

સ્વાઇન ફલુના લક્ષણો

સામાન્ય થી ભારે તાવ, કાકડા ઉપર સોજો આવવો અને ગળામા દુઃખવું, શરદી, ખાસી અને શરીરમાં નબળાઇ , ઝાડા કે ઝાડા-

TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૩ અંક : ૮ માર્ચ-૨૦૧૫

મુદ્રક ● માલિક ● પ્રકાશક

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧

તંત્રી

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

સહતંત્રી

ડૉ. પરાગ પટેલ ડૉ. શૈલેશ જાદવ
ડૉ. રૂપલ પટેલ ડૉ. નવીન કર્ણ
ડૉ. એમ. ડી.સાંગાણી
ડૉ. બ્રિજેશ જસાણી

સંપાદક મંડળ

અમૃત પોંકીયા ડૉ.નિલેશ ચિખલીયા
ડૉ. અદિતિ દવે ઉમેદ ગામી

પ્રિન્ટર

પાયોનિયર ઓફસેટ-જુનાગઢ
મો.૯૮૯૮૦ ૮૪૬૦૮

‘ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ’ માસિક પત્ર દ્વારા અમારો ઉદેશ 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
ત્રિમૂતિ હોસ્પિટલ
નવા બસ સ્ટેન્ડ પાસે, જુનાગઢ
ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૩૧૭૩૧,
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧
www.trimurtihospitals.in,
E-mail : trimurtihospitals@gmail.com

ઉલ્ટી થવા, ઠંડી લાગવી, શરીર તુટવું વગેરે હોય છે. ગળફામાં લોહી પડે,શ્વાસ ચઢવો જેવા ન્યુમોનિયાના લક્ષણો જણાય, બાળકોમાં ખાંસી સાથે ફરીથી તાવ, બાળક રમતુ ના હોય અને ઘેનમાં રહેતું હોય ઉપરાંત શ્વાસની તકલીફ હોય તો આ બાબતને ગંભીર ગણી તાતકાલીક સારવાર લેવી જોઈએ.

ખાસ કાળજી

આ બિમારી ૫ વર્ષથી નાના અને ૬૫ વર્ષથી મોટા વ્યક્તિઓને વધારે અસર કરે છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓને આ રોગની ગંભીર અસર થતી હોઇ તેઓ એ સવિશેષ કાળજી લેવી જરૂરી છે. આ ઉપરાંત દમ, શ્વાસનતંત્રના રોગો, મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટીશ), હૃદયરોગ, કીડની, રક્તવિકાર (હિમોગ્લોબીનોપેથી),મગજ અને મજ્જાતંતુના રોગીઓ.તેમજ એચ.આઇ.વી. ના દર્દીઓને આ રોગ જોખમી પુરાવાર થઈ શકે છે.

રોગનો ફેલાવો

સ્વાઈન ફ્લુ હવાથી ફેલાતો એક ચેપી રોગ છે.ચેપગ્રસ્ત દર્દી બોલતી વખતે, ખાંસી કે છીંક ખાય ત્યારે રોગના જીવાણું વાતાવરણમાં ફેલાય છે, વાતાવરણમાં ફેલાયેલા જીવાણું શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા અન્ય તંદુરસ્ત વ્યક્તિના શરીરમાં દાખલ થાય ત્યારે આ રોગ થાય છે. દર્દી સાથે હાથ મીલાવવાથી કે તેની વાપરેલી વસ્તુ વાપરવાથી પણ રોગ ફેલાઈ શકે છે.આ રોગના જીવાણું ચામડી ઉપર પાંચથી દશ મીનીટ અને નર્જીવ વસ્તુઓ જેવી કે પ્લાસ્ટીક, સ્ટીલ, ફોન, લેપટોપ, દરવાજાના નકુચા ઉપર દોઢથી બે દિવસ જીવે છે.

રોગની સારવાર

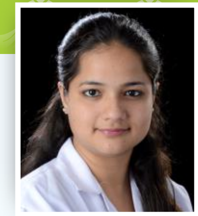
આ રોગથી ગભરાવું નહીં,સમયસરની સારવાર અને અસરકારક ઉપચારથી આ રોગની ગંભીર અસરોથી બચી શકાય છે,
આ રોગના લક્ષણો દેખાય કે તરત જ દર્દીએ તાત્કાલીક સરકારી-ખાનગી દવાખાનામાં સારવાર માટે જવું જોઈએ અને જરૂર મુજબ એન.ટી. વાયરલ દવાઓ જેવી કે ઓસલ્ટામીવીર સમયસર દર્દીને આપવામાં આવે તો દર્દીને રોગમાંથી મુકતી મળે છે. ઉપરોક્ત દવાઓ સરકારી દવાખાનાઓમાં તથા માન્યતા પ્રાપ્ત ખાનગી મેડીકલ સ્ટોર પર ઉપલબ્ધ છે.

રોગથી બચવા શું કરવું :

વધુ પાણી પીવુ. પુરતી ઉંઘ લેવી, આરામ કરવો, વિટામીન -સી યુક્ત ખાટાં ફળો ખાવાં. આ રોગથી પીડાતી વ્યહક્તએ ઘરે રહેવું. મેળા, સભા, સરઘસ, પાર્ટી, શુભ-અશુભ પ્રસંગોમાં ભીડભાડવાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળવુ, સિનેમા હોલ, મોલ જેવા સ્થળો જયાં સેન્ટ્રલ એરકંડીશન હોય તેવી જગ્યાએ પણ જવાનું ટાળવું.જાહેરમાં થુંકવું નહીં.નમસ્કારની મુદ્રાથી અભિવાદન કરવું. હાથ મિલાવવા નહીં. ખાંસી કે છીંક ખુલ્લી હથેળીઓમાં ખાવી નહીં. રૂમાલમાં, સાડીના છેડામાં કે શર્ટની બાયમાં ખાવી અને તેને ગરમ પાણીથી ધોઇ નાંખવું. બહારથી ઓફિસમાં પહોંચો કે ઘરમાં પરત ફરો, સૌ પ્રથમ હાથ સાબુથી ધોવા જોઇએ.

દવાઓ : સારી કે નરસી ?

Kajri Mehta
M.Pharm, Pharmacology



કોઈ પણ ઉમર ના લોકો ને દવા ની જરૂર પડી શકે છે. દવા ની જરૂરિયાત પડવી એ ઘણી વાર લોકો ને ડરાવી દેતું હોય છે. ઘણા લોકો દવા થી ભાગતા હોય છે અને કેટલાક દવા ના બંધાણી હોય છે ! પણ વિવેક પૂર્ણ કરેલો દવાઓ નો ઉપયોગ માણસ ના જીવન ને સારી રીતે જીવવા યોગ્ય બનાવી શકે છે.

એક અગત્ય ની માહિતી છે, Expiry date, જે દરેક ખાદ્ય પદાર્થ પર લખી હોય છે. દા.ત. દૂધ ની થેલી, વેફર્સ નું પેકેટ અને દરેક જાત ની દવાઓ. હંમેશા એક્સપાયરી નો મહિનો અને વર્ષ જોઈ ને જ દવા લેવી. (દા.ત. Feb-૧૫ exp dt – લખેલ હોય તો તમે તે વસ્તુ ફેબ્રુઆરી મહિના ના છેલ્લા દિવસ સુધી લઇ શકો છો. તેના પછી નહિ) ઘર માં પડેલી એક્સપાયર થયેલ(તારીખ જાતિ રહી હોય એવી) દવા ઓ નો નિકાલ. વ્યવસ્થિત રીતે નિકાલ માટે દવા ને પેકેટ કે બાટલી માંથી કાઢી ને ટોઈલેટમાં ફ્લશ (flush) કરી દેવી હિતાવાહ છે જેથી તે કોઈ બાળક કે રસ્તે રજળતા પ્રાણી ના સંપર્ક માં ન આવે.

eye drops (આંખ ના ટીપા) અથવા ear drops (કાન ના ટીપા) વાપરવાનું ચાલુ કરો એ તરીખ તેના પર લખો. એક વાર ખોલી નાખ્યા પછી તેને તેની expiry સુધી વાપરિ શકાતા નથી.

Insulin જેવી દવા ને સાચવણી રીત દવાની દુકાન માં Pharmacist (ફાર્માસિસ્ટ એટલે એ વ્યક્તિ કે જેને દવા બનાવવા વિષે નો અભ્યાસ કરેલ છે) ને પૂછો. જરૂરી હોય તો ફ્રીઝ માં રાખવી. બરફ ના ખાના માં ન મુકવી. જો ફ્રીઝ ના હોય તો ઠંડી એ જગ્યા રાખવું. (દાત: પાણિયારા પાસે, પણ ભીનાશ માં નહિ)

“સેલ્ફ મેડિકેશન” (ડૉક્ટર ને પૂછ્યા વગર જાતે દવા ઓ લઈ લેવી) ખુબ જ હાનીકારક નીવડી શકે છે. તમારા માટે અપાયેલી દવા તમે જ લો. બીજા કોઈ વ્યકતી ને જો સરખી જ લગતી બિમારી હોય તો પણ તમારી દવા એને ન આપો. દરેક વ્યક્તિ ની સરખી લાગતી બિમારી ની દવા સરખી હોય એ જરુરી નથી. ઘર ના મોટા, બાળકો અને સગર્ભા સ્ત્રી માટે ખાસ પૂછી ને જ દવા લેવી. બાળકો ને ક્યારેય પણ મોટા ની દવા ન આપો. બીમારી નું નિદાન એક doctor જ કરી શકે છે. તેથી દવા પણ તેમના કહ્યા પ્રમાણે જ લેવી ખુબ જરૂરી છે. લાંબી ચાલતી કોઈ પણ સ્થિતિ જેવી કે ખુબ લાંબી ઉધરસ, શરદી, શરીર ના કોઈ પણ ભાગ ના દુખાવા માટે જો તમે OTC (ઓવર ધ કાઉન્ટર – doctor ના પ્રિસ્ક્રીપ્શન વગર મળતી દવા ઓ) લાંબા સમય થી લેતા હોવ તો તેની માટે પણ doctor ને મળવું ખુબ જરૂરી છે. કારણ કે આવી સામાન્ય લાગતી દવાઓ પણ લાંબા ગાળે શરીર ના અંગો જેવા કે kidney (કીડની), liver(લીવર) વગેરે ને નુકશાન કરી શકે છે.

જે દવા તમને કાયમ માટે લેવા નું કીધું હોય તેના ડોઝ સમયસર લેવા. doctor ની પૂછ્યા વગર દવા બંધ ના કરવી. ખાસ કરી ને જો તમને હાઈબ્લડપ્રેશર, diabetis (મધુમેહ), ટીબી, થાઈરોઈડ (hypo/hyperthyroidism),

મગજ ની બિમારી, આચકી, વધારે કોલેસ્ટેરોલ અથવા heartattack (હૃદયનો હુમલો) આવ્યા પછી ચાલુ કરેલ લોહી પાતળું કરવાની દવા. ક્યારેય પણ પુછયા વગર એક દિવસ પણ બંધ કરવી નહિ. doctor ને અમુક સમયાંતરે ચોક્કસ થી બતાવી દેવું. આ ઉપરાંત antibiotic (એન્ટીબાયોટીક - એવી દવા જે શરીર ના કોઈ ભાગ લાગેલા ચેપ ને મટાડવા માટે અપાય છે. દાત પેશાબમાં રસી, ઘાવ માં રસી, તાવ, ફેફસાના ચેપ, ટીબી વગેરે) લેવાનું કેહવામાં આવ્યું હોય ત્યારે તેનો કોર્સ પૂરો કરવો, નહિ તો ચેપ ઉથલો મારી શકે છે અને તમારે ફરી વધારે ભારે દવા ઓ સાથે સારવાર લેવી પડે એવું બને. આ ઉપરાંત કોર્સ પૂરો ના કરી ને તમે એન્ટીબાયોટીક રેઝિસ્ટન્સ(દવાઓ ની અસર ન થાય તેવા વધારે ખતરનાક જીવાણું પેદા કરવા) ને પ્રોત્સાહન આપો છો જે સમાજ અને આવનાર પેઢી માટે જોખમ ઉભું કરે છે. એ સમજવું ખુબ જરૂરી છે કે આવનાર સમય માં નવી antibiotic

દવા આવતા ખુબ સમય લાગશે, આ દવાઓ ભારે હશે, મોંઘી હશે અને જેની આડઅસર પણ વધારે હશે! વૈજ્ઞાનિકો નું કેહવું છે કે આવનાર સમય નો માણસ આમ તંદુરસ્ત હશે પણ માણસ ના મૃત્યુ નું મુખ્ય કારણો માનું એક “ચેપ” હશે !

દરેક ખાદ્ય પદાર્થની અતિશયોક્તિ થાય તો તેની આડ અસર થાય છે. તેવી જ રીતે દરેક દવા ની નાની મોટી આડ અસર હોય છે. તેથી કોઈ પણ દવા, તે દવા ના પુરા જાણકાર ના કહ્યા પ્રમાણે જ લેવી. તમને ક્યારેય કોઈ દવા ની allergy થઇ હોય તો દવાનું નામ યાદ રાખી ને doctor ને અચૂક કેહવું. ક્યારેય પણ હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે તેવા સંજોગો માં આ દવા નું નામ પહેલા કહી દેવું જેથી કરીને ફરી એ સંજોગો ઉત્પન્ન ન થાય. તે ઉપરાંત જો તમેન કોઈ ખાદ્ય પદાર્થ ની એલર્જી હોય તો પણ doctor ને અચૂક કેહવું.

કજરી મેહતા
(MPharm)
Pharmacologist
ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ

ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશન તથા ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા શિવરાત્રી મેળામાં આરોગ્યને લગતી જરૂરિયાતને ધ્યાનમાં લઈ મેડીકલ સેવા આપવામાં આવી હતી.

લેમ્પ લાઈટ સેરેમનીનું દિપ પ્રાગટ્ય

લેમ્પ લાઈટ સેરેમની પ્રસંગે ઉદ્‌બોધન

મેયરશ્રી જીતુભાઈ હિરપરાને આ પ્રસંગે શુભેચ્છા આપતા અમૃતભાઈ પોંકીયા

લેમ્પ લાઈટ સેરેમની પ્રસંગે ઓથ લેતી વિદ્યાર્થીનીઓ

યોગેન્દ્રસિંહ પઢીયારને સન્માનપત્ર અર્પણ કરતા મેયરશ્રી

મનસુખભાઈ માંડવીયા દ્વારા અમુદાનભાઈ ગઢવીને સન્માનપત્ર અર્પણ

પ્રદિપ ખીમાણી દ્વારા વિનુભાઈ કથિરીયાને સન્માનપત્ર અર્પણ

સંજયભાઈ કોરડીયા દ્વારા ભીખુદાનભાઈ ગઢવી વતી ભરતભાઈ ગઢવીને સન્માનપત્ર અર્પણ

સ્કોલરશીપના લાભાર્થીઓને સ્કોલરશીપ ચેક અર્પણ

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.trimurtihospitals.in, E-mail : trimurtihospitals@gmail.com

Book-Post

To, ____________________

____

____

____

Postal Reg. No. G-JND/313, Valid Upto Dt.31.122015
RNI Regi.No. : GUJGUJ/2012/46125

જુનાગઢમાં સૌ પ્રથમ (ANM) નર્સિંગ સ્કુલ

મહાત્મા ગાંધી સ્કુલ ઓફ નર્સિંગ

ઓકઝીલરી નર્સ મીડવાઈફ (ANM)

(ગુજરાત નર્સિંગ કાઉન્સીલ-અમદાવાદ તથા ઈન્ડીયન નર્સિંગ કાઉન્સીલ-દિલ્હી માન્ય)

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ્સ બિલ્ડીંગ
એસ.ટી. રોડ, જૂનાગઢ-૩૬૨૦૦૧, મો.૯૮૨૫૫ ૨૯૩૪૫
મો.૯૯૭૪૬ ૫૪૦૧૭