TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE
Cure with Care

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૩ અંક : ૨ સપ્ટેમ્બર - ૨૦૧૪

શરીરમાં રોગ પ્રવેશે તે પહેલા જાગ્રત રહો......

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

તંત્રી સ્થાનેથી....

ડૉ. ચાર્લ્સના કહેવા પ્રમાણે જો તમારે તમારા શરીરને રોગગ્રસ્ત થતાં અટકાવવું હોય તો તમારે પણ પરદેશની કલબોના બાઉન્સર્સની માફક ફ્રી રેડિકલને શરીરની બહાર કાઢી નાખવા એન્ટીઓકસીડંટનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. એન્ટીઓકસીડંટમાં પહેલો નંબર વિટામીન 'એ' જે બીટાકેરોટીન સ્વરૂપે ગાજર, પપૈયું, નારંગી, કોળું વગેરે પીળા અને નારંગી રંગના શાકભાજી અને ફળોમાંથી મળે છે. બીજો નંબર વિટામિન 'સી' જે બધા જ ખટમધુરા ફળો લીંબુ, નારંગી, કોબી, પપૈયું, જામફળ, આંબળા વગેરેમાંથી ત્રીજો નંબર વિટામીન 'ઇ' જે પ્રાણીજ પદાર્થો, દૂધ અને દૂધની બનાવટો અને બધા જ પ્રકારના તેલમાંથી મળે છે. ચોથો નંબર સેલેનિયમ નામનો મિનરલ (ખનિજ પદાર્થ) જે બધા જ અનાજ, દાળ, કઠોળ અને થોડેક અંશે શાકભાજીમાંથી મળે છે. પાંચમો એન્ટીઓકસીડેન્ટ કસરત, ફકત ૩૦ થી ૪૦ મીનીટ અઠવાડીયામાં પાંચ દિવસ તમને ગમે તે પ્રકારની એક અથવા જુદાં જુદાં દિવસે વેરાઇટી લાગે તેવી મિકસ કરીને કસરત કરો. જેમાં ૨૫ મીનિટની અરોબીક એક્ટીવીટી, પાંચ થી સાત મીનીટ સ્નાયુની અને બાકીની પાંચથી સાત મિનિટ સાંધાની કસરત કરો. તમારી રોગપ્રતિકારક શકિત ફકત આ પાંચ 'એન્ટીઓકસીડંટ'થી જ વધશે.

લાંબુ આયુષ્ય, રોગરહિત શરીર અને મનની શાંતિ આપણને સૌને ગમે. આ જીવન તમારી રોગપ્રતિકારક શકિતનો ખજાનો ખૂટે જ નહીં એ પ્રમાણે કરવા માટે આટલા નિયમો તમારે પાળવા પડશે.

નિયમિત વાર્ષિક મેડીકલ ચેકઅપ ૪૦ વર્ષની ઉપરની વ્યકિતઓ માટે ખૂબ જ આવશ્યક 'હોલ બોડી ચેકઅપ' દર વર્ષે નિયમિત કરાવવાથી તમારા હૃદય, ફેફસા, લિવર, કિડની હોર્મોનની ગ્રંથિઓના કાર્ય વિષે તમે જાણી શકશો. આની સાથે તમારા લોહીના હેમોગ્લોબિનના ટકા, પણ ખાસ જાણવા જરૂરી છે. સ્ત્રીઓ અને પુરુષોના કેન્સર અંગેની માહિતી પણ આ તપાસમાં તમને મળી જશે.

શરીરનું વજન હોવું જોઇએ તેના કરતાં ૧૦ ટકા જેટલું વધારે હોય તો ચાલશે પણ એનાથી વધારે હોય તો થોડો પ્રયત્ન કરી ઓછું કરશો. 'વધારે વજન એ રોગને આમંત્રણ' આ વાત ખાસ યાદ રાખશો. જેમાં વધારે પડતી કસરત પણ ના હોય અને વધારે પડતું ડાયેટિંગ પણ ના હોય તેવો સૌમ્ય કાર્યક્રમ અમલમાં મુકશો. પાંચ દિવસ કસરત અને પાંચ દિવસ ડાયેટિંગ પણ બાકીના બે દિવસ કરસત તદન નહીં અને એ બે દિવસ જે ઇચ્છા હોય તે બધું જ ખાશો તો ચોક્કસ વજન ઓછું થશે.

ખોરાકમાં ચરબીવાળા અને વધારે ગળ્યા ખોરાકથી ચેતતા રહેજો. સ્ટાર્સ અને ચરબીનું પાચન જલ્દી થતું નથી. ગેસ પણ થાય અને કોઇક વાર કેન્સર પણ થઇ જાય.

પૂરતો આરામ શરીરની શકિત સાચવવાનો અને ખૂબ તેને વધારવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે. ફકત શારીરિક નહીં માનસિક આરામ માટે અને મનની શાંતિ માટે કોઇ શોખ કેળવો. રિલેકસ થવા મેડિટેશન પણ કરો. આ ખુબ જ જરૂરી છે.

નાની નાની બીમારીઓ માટે અનેક પ્રકારની દવાઓ ને નુસખા અજમાવવાની ટેવ છોડી દો. વારસામાં ઉતરી આવેલા રોગો, એકિસડન્ટ અને બેકિટરિયા કે વાયરસ કે ફુગથી થયેલા દર્દો માટે લેવી પડે તે દવા સિવાય ખોટી દવાઓ લેવાની બંધ કરો.

Our New Medical Superintendent

ડૉ. બી. એમ. ગોસ્વામી
મેડીકલ સુપરીટેન્ડેન્ટ
ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ - જૂનાગઢ

ખૂબજ બહોળો અનુભવ ધરાવતા (૩૦ વર્ષથી વધારે) ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ બેડની હોસ્પિટલમાં કાર્યક્ષમ રીતે સેવા આપનાર એવા સુપરીટેન્ડેન્ટ સાહેબશ્રીનું ત્રિમૂર્તિ હોસ્પીટલ પરીવારમાં સ્વાગત છે.

TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૩ અંક : ૨ સપ્ટેમ્બર-૨૦૧૪

મુદ્રક • માલિક • પ્રકાશક
ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧

તંત્રી
ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

સહતંત્રી
ડૉ. રમેશ ભાંખર
ડૉ. પરાગ પટેલ ડૉ. શૈલેશ જાદવ
ડૉ. રૂપલ પટેલ ડૉ. નવીન કર્ણ
ડૉ. એમ. ડી. સાંગાણી

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
ત્રિર્મૂતિ હોસ્પિટલ
નવા બસ સ્ટેન્ડ પાસે, જુનાગઢ
ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૩૧૭૩૧,
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧
www.trimurtihospitals.in,
E-mail : trimurtihospitals@gmail.com

બ્રેઈન હેમરેજ

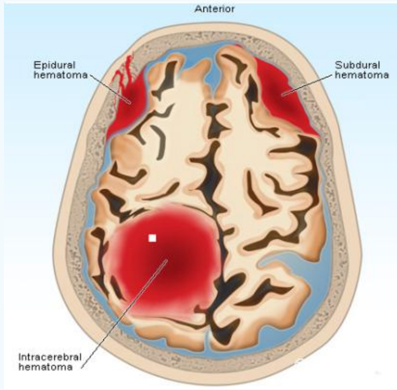
ડૉ. એમ. ડી. સાંગાણી

બ્રેઈન હેમરેજ સામાન્ય રીતે બે પ્રકારના હોય છે.

(૧) ઈન્ટ્રા એક્સીયલ (૨) એક્સ્ટ્રા એક્સીયલ

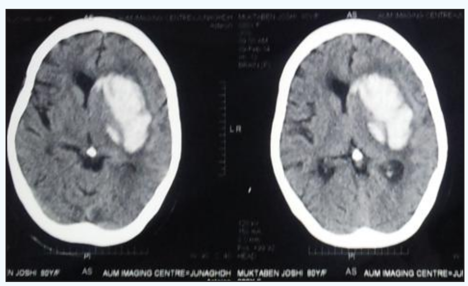
ઈન્ટ્રા એક્સીયલ હેમરેજને બે પ્રકારમાં વિભાજીત કરવામાં આવે છે.

(૧) ઈન્ટ્રાપેરેન કાઈમલ (૨) ઈન્ટ્રાવેન્ટ્રીક્યુલર



એક્સ્ટ્રા એક્સીયલ હેમરેજ ત્રણ પ્રકારમાં વિભાજીત કરવામાં આવે છે.

ઓપરેશન પહેલાં



(૧) ડ્યુરાની બહાર (EDH) (૨) ડ્યુરાની અંદર (SDH)

(૩) સબ એરાકનોઈડ

બ્રેઈન હેમરેજ એ બીજા નંબરે આવતો મગજનો સ્ટ્રોક (પક્ષઘાત)નો હુમલો છે. તે વૃધ્ધાવસ્થામાં વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. જયારે બાળકોમાં ભાગ્યેજ જોવા મળે છે.

જવાબદાર કારણો :

- લોહીની નશ ફાટી જવી.
- લોહીની નશમાં બનેલ મોરલી ફાટવી.
- નશનું ગચ્છ ફાટી જવો.
- અકસ્માત વખતે માથામાં ઈજા થવી.
- મગજની ગાંઠમાં બ્લડીંગ થવું.

જવાબદાર પરીબળો :

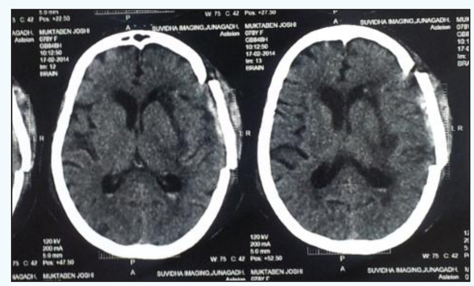
- વધારે પડતું બ્લડ પ્રેશર રહેવું.
- ધુમ્રપાનનું સેવન
- ડાયાબીટીસ
- દારૂ પીવાથી
- લોહી પાતળું કરવાની દવાઓ ચાલતી હોય.
- લોહી ગંઠાવાની પ્રક્રિયા બરાબર ન હોય (હીમોફીલીયા, લ્યુકેમીયા)

લક્ષણો અને ચીન્હો :

બ્રેઈન હેમરેજ ના દર્દી સામાન્ય રીતે નીચેની ફરીયાદ સાથે આવતા હોય છે.

- સખત માથુ દુઃખવું
- ઉલ્ટી અથવા ઉબકા થવા
- અચાનક થ બેભાન થવું જવું.
- હાથ પગમાં નબળાઈ આવવી કે કાર્ય કરતા બંધ થઈ જવું.

ઓપરેશન પછી



- બોલવામાં તકલીફ થવી કે અવાજ નીકળતો બંધ થઈ જવો.
- મોઢું ત્રાસુ થઈ જવું.
- ચક્કર આવવા.
- હાથ-પગમાં ધ્રુજારી આવવી.

લોહીના દબાણ વધવાથી જે પ્રકારનું હેમરેજ થાય છે તેને સામાન્ય રીતે ઈન્ટ્રાસેરેબલ હેમરેજ (ICH)કહેવાય છે.

દર્દના ચિન્હો અને લક્ષણોનો આધાર મુખ્યત્વે હેમરેજ કઈ જગ્યાએ આવેલ છે તેના પર રહે છે.

નિદાન - તપાસ :

મગજના હેમરેજના નિદાન માટે મુખ્યત્વે ત્રણ રીત વપરાય છે.

(૧) સીટી સ્કેન

(૨) એમ. આર. આઇ.

(૩) એન્જીયોગ્રાફી

આ ત્રણે તપાસમાં સીટી સ્કેન તાત્કાલીક સારવાર માટે વધુ ઉપયોગી પધ્ધતિ છે. તેમાં હેમરેજનું નિદાન ઓછા સમયમાં થાય છે. અને તેને આધારે ઝડપથી સારવાર શરૂ કરી શકાય છે.

એમ. આર. આઇ.નો તાત્કાલીક સારવાર દરમ્યાન ઉપયોગ થતો નથી. અને એન્જીયોગ્રાફી મગજની કેવા પ્રકારની નશ ફાટેલ છે તે જાણવા માટે અથવા લોહીની નશના ગુંચળાના નિદાન માટે ઉપયોગી છે.

સારવાર :

બ્રેઇન હેમરેજના દર્દીને તેની સ્થિતિ મુજબ આઇ.સી.યુ. માં તાત્કાલીક સારવાર અપાય છે.

(૧) સૌ પ્રથમનો લોહીનું દબાણ ઓછું કરવાની દવાઓ અપાય છે.

(૨) દર્દીના શ્વાસો શ્વાસની ક્રિયા સારી ન હોય તો ઓકસીજન અથવા તો શ્વાસના મશીન પર મુકવામાં આવે છે.

(૩) મગજમાં દબાણ ઓછું કરવાની દવાઓ આપવામાં આવે છે.

(૪) આંચકી બંધ કરવાની અથવા તો ન આવે તે માટેની દવાઓ.

(૫) લોહીની ટકાવારી અને ગંઠાવાની પ્રક્રિયાના રીપોર્ટના આધારે લોહીના કણો ચઢાવવા.

(૬) જો ડાયાબીટીસ હોય તો સુગર કંટ્રોલ કરવું.

(૭) ખોરાકની નળી મુકી ખોરાક આપવો.

(૮) કસરત કરાવવી અને પ્રેશરને લીધે ચામડીપર ચાંઠા ન પડે તેનું ધ્યાન રાખવું.

(૯) લોહીમાં ઇલેક્ટ્રોલાઇટનું પ્રમાણ યોગ્ય રીતે જાળવવું.

સર્જરી :

સર્જરી બે પ્રકારે કરવામાં આવે છે.

- **હેમરેજ કાઢવાની :** આ સર્જરીમાં ઓપરેશન કરી શકય હોય તેટલું મગજની અંદરનું હેમરેજ ઓછામાં ઓછા મગજને ડેમેઝ કરીને કાઢવામાં આવે છે. (જયારે હેમરેજની સાઇઝ ૩૦-૫૦ સેમી હોય ત્યારે કરવામાં આવે છે.)
- **વી.પી. શંટ (V. P. Shunt):** હેમરેજના કારણે મગજના પાણીનો રસ્તો બંધ થયો હોય ત્યારે તેમાં નળી મુકી ડાયવર્ટ કરવામાં આવે છે.

બ્રેઇન હેમરેજવાળા દર્દીને હોસ્પીટલ માંથી રજા થયા બાદ કેટલા સમયમાં રીકવરી આવે તેનો આધાર હેમરેજની સાઇઝ અને તેની જગ્યા પર રાખે છે. હેમરેજના દર્દીને નિયમિત ફીઝીયોથેરાપી કરાવવી, જો મોઢેથી ખોરાક જતા અટકતો હોય તો નળીથી ખોરાક આપવો, વારે ઘડીએ પડખા ફેરવવા જોઇએ અને નિયમિત ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ આપવી જોઇએ.

છેલ્લા પાનાનું ચાલું....(ડાયાબીટીસ)

આપણે શા માટે લોહીમાં શર્કરાના પ્રમાણને અંકુશમાં રાખવું જોઇએ

લાંબા ગાળા માટે રક્તમાં ગ્લુકોઝનું ઊંચુ પ્રમાણ ઝેરી છે. સમય જતાં ગ્લુકોઝનું વધારે પ્રમાણ રક્તવાહિનીઓ, મૂત્રપિંડો, આંખો અને ચેતાઓને નુકસાન પહોંચાડે છે અને શરીરના મહત્વના અંગોમાં સમસ્યાઓ અને કાયમી નુકસાન સર્જાય છે. ચેતાની સમસ્યાઓ (ન્યુરોપથી)ને કારણે વ્યક્તિ પગમાં કે શરીરના અન્ય ભાગમાં સંવેદનશીલતા ગુમાવી બેસે છે. રક્તવાહિનીઓનો રોગ (આર્ટીરીયોસ્કલેરોસિસ) હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક અને રૂધિરાભિસરણની સમસ્યાઓ તરફ દોરી જાય છે.

ડાયાબીટીસને કન્ટ્રોલ કરવા શું કરવુ...

ડાયાબીટીસને કન્ટ્રોલ કરવામાં સૌથી અગત્યનું ભાગ ભજવે છે દર્દીનો પોતાનો પોતા ઉપરનો કન્ટ્રોલ. ૫૦ ટકા પરેજી દર્દીની, ૨૫ ટકા ડોકટરની સારવાર અને ૨૫ ટકા દવા. આ ઉપરાંત નીચેની બાબતોમાં પણ દર્દીએ તકેદારી રાખવી જરુરી છે.

- રોજીંદા જીવનમાં ખોરાક કેવો લેવો.
- વ્યાયામ - કસરત
- વજન ને કંટ્રોલ કરવું
- નિયમિત ચેકઅપ કરાવવું

કયા ખોરાકમાં કેટલી કેલરી....

- મેરી બિસ્કીટ નંગ ૪ - વજન ૨૦ ગ્રામ - કેલરી ૬૦
- સેન્ડવીચ ૧ નંગ - વજન ૩૦ ગ્રામ - કેલરી ૬૦
- ઉપમા ૧ વાટકો - વજન ૩૬ ગ્રામ - કેલરી ૬૦
- મસાલા ઢોસા ૧ નંગ - વજન ૧૦૦ ગ્રામ - કેલરી ૨૦૦
- ઢોકળા ૨ નંગ - વજન ૭૪ ગ્રામ - કેલરી ૬૦
- ગાજરનો હલવો ૧ વાટકો - વજન ૫૦ ગ્રામ - કેલરી ૧૭૫
- ભજીયા - વજન ૫૦૦ ગ્રામ - કેલરી ૨૬૦
- પરોઠા ૨ નંગ - વજન ૧૦૦ ગ્રામ - કેલરી ૩૦૦
- આલુ પરોઠા ૨ નંગ - વજન ૧૦૦ ગ્રામ - કેલરી ૨૦૦
- પુરણપોળી ૧ નંગ - વજન ૭૦ ગ્રામ - કેલરી ૨૭૦
- પુલાવ - વજન ૧૦૦ ગ્રામ - કેલરી ૧૨૦
- પુરી ૨ નંગ - વજન ૭૦ ગ્રામ - કેલરી ૨૪૦
- રોટલી ૨ નંગ - વજન ૭૦ ગ્રામ - કેલરી ૧૭૦
- સમોસા ૨ નંગ - વજન ૬૫ ગ્રામ - કેલરી ૨૦૦
- વડા ૨ નંગ - વજન ૪૦ ગ્રામ - કેલરી ૧૩૮
- દહીંવડા - વજન ૧૬૬ ગ્રામ - કેલરી ૩૪૩
- વેજીટેબલ પફ ૧ નંગ - વજન ૫૨ ગ્રામ - કેલરી ૧૬૬

ડાયાબીટીસ હોય ને કંઇ કામ ન કરતા હોય અને બેઠાડું જીવન હોય તો ૧૫૦૦ સુધી કેલરી લેવી. ડાયાબીટીસ સાથે કામ કરતા હોય તો ૨૦૦૦ થી ૨૨૦૦ કેલરી લેવી.

આ અંગે વિગતવાર ચર્ચા આગળ હવે પછી કરીશુ

ડાયાબીટીસ

ડૉ. નવીન કર્ણ

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેને જઠર ગ્લુકોઝ નામના બળતણમાં ફેરવે છે. ગ્લુકોઝ શર્કરાનો એક પ્રકાર છે. તે રક્તપ્રવાહમાં ભળીને શરીરના કરોડો કોષો સુધી પહોંચે છે.

સ્વાદુપિંડ નામનું અંગ ઈન્સ્યુલિન નામનું રસાયણ બનાવે છે. ઈન્સ્યુલિન પણ રક્તપ્રવાહમાં ભળે છે અને કોષો સુધી મુસાફરી કરે છે. તે ગ્લુકોઝને મળે છે અને તેને કોષોમાં પ્રવેશ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. કોષો ગ્લુકોઝનું દહન કરીને શરીરને શક્તિ આપે છે.

ડાયાબીટીસને કારણે શરીરને ખોરાકમાંથી શક્તિ મેળવવામાં મુશ્કેલી પડે છે. ખોરાક ગ્લુકોઝમાં ફેરવાય છે: જઠર ખોરાકને ગ્લુકોઝમાં ફેરવે છે. ગ્લુકોઝ રક્તપ્રવાહમાં ભળે છે. પરંતુ મોટાભાગનો ગ્લુકોઝ કોષોમાં દાખલ થઈ શકતો નથી, કારણ કે....

- ઈન્સ્યુલિન પૂરતા પ્રમાણમાં ના પણ હોય.
- ઈન્સ્યુલિન પૂરતા પ્રમાણમાં હોય, પરંતુ તે રીસેપ્ટર્સને સક્રિય કરી શકતા નથી.
- તમામ ગ્લુકોઝને દાખલ થવા માટે પૂરતા રીસેપ્ટર્સ ના પણ હોય.

મોટાભાગનો ગ્લુકોઝ રક્તપ્રવાહમાં રહે છે. તેને હાઈપરગ્લાઈસીમીયા કહે છે. (તે ઊંચી રક્ત શર્કરા અથવા ઊંચા રક્ત ગ્લુકોઝથી પણ ઓળખાય છે) કોષોમાં પૂરતા ગ્લુકોઝના અભાવને કારણે કોષો શરીરને સારી રીતે ચલાવવા જરૂરી શક્તિ કોષો બનાવી શકતા નથી.

ડાયાબીટીસના ચિહ્નો

ડાયાબીટીસ ધરાવતા લોકો વિવિધ લક્ષણો ધરાવતા હોય છે, તેમાંનાં કેટલાક નીચે પ્રમાણે છે,

- વારંવાર પેશાબ કરવા જવું (રાત્રે પણ)
- ચામડીમાં ખંજવાળ
- ધૂંધળી દ્રષ્ટિ
- થાકી જવું અને નબળાઈ લાગવી
- પગમાં બહેરાશ અને ઝણઝણાટી
- વધારે તરસ
- ઘા/ચીરા જલ્દી ના રૂઝાય
- હંમેશાં અત્યંત ભૂખ લાગવી
- વજનમાં ઘટાડો
- ચામડીના ચેપો

અનુસંધાન પાના... ૩ ઉપર

Postal Reg. No. G-JND/313, Valid Upto Dt.31.122015
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.trimurtihospitals.in, E-mail : trimurtihospitals@gmail.com

Book-Post

To, ______________________

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)

• અદ્યતન મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ •

• અદ્યતન નર્સિંગ સ્કુલ •

• અદ્યતન હોસ્ટેલ સુવિધા •

• બી.એસ.સી. નર્સિંગ સ્ટાફ દ્વારા શિક્ષણ •

સદર કોર્ષમાં પ્રવેશ સંબંધિત જરૂરી માહિતી માગદર્શન માટે સંપર્ક કરો

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ્સ બિલ્ડીંગ

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