આપણી એચ.સી.જી.

AAPNI HCG is a Bilingual Monthly, Published on 7th of Every Month

Volume No. 02 | Issue No. 9 | September 2018 I Retail Price : Rs. 10/- | Annual Sub. : Rs. 100/-

હવે સમય છે તમારા હૃદયની સંભાળ લેવાનો

એચસીજી હૉસ્પિટલ ઉજવે છે સ્વસ્થ હૃદય માટેનો મહિનો

Chairman's Message

At HCG, it has been our constant endeavour to redefine the future of healthcare, through specializing across infertility, tertiary care, cancer care and advanced diagnosis. We have been constantly designing, building and managing healthcare centres with a steadfast vision of bringing core clinical services under one roof. Our intent is to help patients achieve a longer and better life. With a widespread network, HCG makes advanced health care accessible to millions of people, who would otherwise have to undergo temporary relocation or travelling distances for treatment. While transforming the healthcare scenario of the country, HCG extends its footprint to Rajkot city.

HCG Hospital, Rajkot is a tertiary care hospital in its region, housing one of the first advanced cath - lab systems in India. State-of-the-art facilities, best medical expertise, research and technology are the hallmarks of this unit. With this centre, we aim to bring 360^0 healthcare to Rajkot and aim to ensure the services are aligned to the core values of trust. Our team includes highly experienced & renowned experts, trained paramedical staff along with an unmatched combination of latest infrastructure and advanced technology. The foundation of the new facility rests of the following

- Comprehensive Healthcare - Access to full range of services from prevention, screening, diagnosis, treatment, rehabilitation and supportive care
- Transparency - A healthcare set up that renders optimal care with transparent and seamless processes
- Ethics - A team of experts and paramedical staffs who will help patients heal faster and ensuring to maintain ethical practices
- Quality Care - Highly qualified, experienced and renowned team of specialists to provide quality care

Dr. B S Ajaikumar
Chairman, HealthCare Global Enterprises Ltd.

Patron

Dr. B S Ajaikumar
Chairman, HCG Group

Editor

Dr. Bharat Gadhavi
Regional Director, HCG Group - Gujarat

Contributors

Dr. Mittal Dave
Consultant - Orthopaedic & Joint Replacement Surgery

Dr. Nikhila Pachani
Consultant - Cardiology

Dr. Niraj Mehta
Consultant - Pulmonology & Allergy Medicine

HCG Hospitals
adding life to years

અમારા પ્રમોટર્સ

ડૉ. બી એસ અજયકુમાર

ચેરમેન અને સીઈઓ - હેલ્થ કેર ગ્લોબલ એન્ટરપ્રાઈઝિસ લિમીટેડ, અનુભવ-૪૦ વર્ષ

ડૉ. અજયકુમાર હેલ્થ કેર ગ્લોબલ એન્ટરપ્રાઈઝિસ લિમીટેડના ચેરમેન અને સીઈઓ છે. જે પોતે રેડીએશન અને મેડીકલ ઓન્કોલોજીસ્ટ છે અને ૪૦ વર્ષનો અનુભવ ધરાવે છે. સેન્ટ જ્હોન્સ મેડિકલ કોલેજ, બેંગલુરુમાં તેમનો એમબીબીએસનો અભ્યાસ પૂરો કરીને તેઓ યુનિવર્સિટી ઓફ વર્જિનિયા હોસ્પિટલમાં ઓન્કોલોજીની રેસિડન્સી ટ્રેનિંગ લેવા માટે ગયા હતા. ડો. અજયકુમારે ટેક્સાસમાં જાણીતી એમડી એન્ડરસન હોસ્પિટલમાંથી રેડિએશન અને મેડિકલ ઓન્કોલોજીમાં તેમની ફેલોશીપ સંપન્ન કરી છે.

તેમને એમડી એન્ડરસન ખાતે પ્રેક્ટિસ ચાલુ રાખવાની તક હતી, પણ તેમણે ૧૯૭૯માં વેસ્ટ શિકાગોમાં કેન્સર સેન્ટરનો પ્રારંભ કરવાનું નક્કી કર્યુ હતું. તેમનું આ સેન્ટર ખૂબ પ્રગતિ પામ્યું હતું, જોકે, ડો. અજયકુમાર ભારતમાં કેન્સર કેર સુવિધા શરૂ કરવા માટે આતુર હતા. તેમણે ભારતમાં કેન્સર કેરની સ્થિતિ જાણવા માટે સતત ઘણા મહિનાઓનો સમય આપતા રહ્યા. અમેરિકામાં તેઓ પોતાની પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા હતા ત્યારે તેમણે મૈસુર ખાતે ભારત હોસ્પિટલ એન્ડ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઓન્કોલોજીની ૧૯૮૯માં સ્થાપના કરી હતી. જેનાથી મૈસુર અને તેની આસપાસના વિસ્તારોનાં દર્દીઓને ખૂબ લાભ થયો. ડો. અજયકુમારને ભારતમાં કેન્સર કેરને ઝીણવટથી સમજ્યુ અને એચ.સી.જી ની સ્થાપના કરી.

ડૉ. ભરત પારેખ : એમડી-ઈન્ટરનલ મેડિસીન, અનુભવ-૩૭ વર્ષ

ડૉ. ભરતે એમબીબીએસ અને ઈન્ટરનલ મેડિસિનમાં એમડીનો અભ્યાસ ગુજરાતમાં જામનગરની પ્રતિષ્ઠિત મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં કર્યો છે. તેઓ રાજકોટ ડાયાબિટિક એસોસિએશનના માનદ્ કન્સલ્ટિંગ ફિઝિશિયન છે. ૧૯૮૩થી તેમણે વિવિધ પ્રકાશનો અને પ્રેઝન્ટેશન્સ રજૂ કર્યા છે. તેઓ ડાયાબિટીસ મેનેજમેન્ટ એન્ડ કેર, ક્રોનિક મેલિટસ ડિસીસ તથા જીરીયાટ્રીક ડિસીસમાં ખાસ રૂચિ ધરાવે છે.

તેઓ ઈન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશન (આઈએમએ), એસોસિએશન ઓફ ફિઝિશિયન ઓફ ઈન્ડિયા અને રિસર્ચ સોસાયટી ફોર સ્ટડી ઓફ ડાયાબિટીસ ઈન ઈન્ડિયા (આરએસએસડીઆઈ)ના સક્રિય અને આજીવન સભ્ય છે.

ડૉ. ગિરીશ પટેલ : એમડી-ઈન્ટરનલ મેડિસીન, અનુભવ - ૩૦ વર્ષ

ડૉ. ગિરીશ પટેલે ગુજરાતમાં જામનગર ખાતેની પ્રતિષ્ઠિત મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાંથી એમબીબીએસ અને ઈન્ટરનલ મેડિસિનનો અભ્યાસ કર્યો છે. તેઓ ૧૯૮૯થી પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે અને તેઓ ક્રોનિક કેર, ડાયાબિટીસ, હાયપરટેન્શન, બ્રોન્કાયલ અસ્થમા અને સીઓપીડીમાં ખાસ રસ ધરાવે છે.

તેઓ એપીઆઈ, આઈએમએ અને આઈડીએફમાં સક્રિય અને આજીવન સભ્ય છે.

ડૉ. એન. જી. લાડાણી

એમએસ - જનરલ અને જીઆઇ સર્જરી,
અનુભવ - 30 વર્ષ

ડૉ. લાડાણીએ વડોદરાની પ્રતિષ્ઠિત મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ્સમાંથી એમબીબીએસ અને જનરલ સર્જરીમાં એમએસનો અભ્યાસ કર્યો છે. તેમણે ત્યાર બાદ રાજકોટની સરકારી હોસ્પિટલમાં 3 વર્ષ માટે સમર્પિત સર્જન તરીકે કામ કર્યુ હતું અને ત્યાર પછી તેમણે પ્રાઈવેટ પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી હતી. તેઓ સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છ વિસ્તારમાં લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરીની પહેલ કરનારા તબીબોમાંના એક છે. તેઓ બેઝિક લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરીસ ઉપરાંત લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરીસ જેવી કે અપર અને લોઅર જીઆઇ સર્જરી, બેરિયાટ્રીક સર્જરી વગેરે પણ કરે છે અને તેઓને કોમ્પ્લેક્સ લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરીસ, કોલેસિસ્ટેક્ટોમી તથા બેરિયાટ્રીક સર્જરીમાં રૂચિ છે.

તેઓ ઈન્ડિન મેડિકલ એસોસિએશન (આઇએમએ), જીએસએસએ અને એએમએએસઆઈના સક્રિય અને આજીવન સભ્ય છે.

ડૉ. પ્રશાંત ત્રિવેદી

એમડી - ઈન્ટરનલ મેડિસીન
અનુભવ - 30 વર્ષ

ડૉ. પ્રશાંત ત્રિવેદીએ અમદાવાદ સ્થિત પ્રતિષ્ઠિત મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાંથી ઈન્ટરનલ મેડિસિનમાંથી એમડીનો અભ્યાસ ગોલ્ડ મેડલ સાથે કર્યો છે. તેઓ સૌરાષ્ટ્ર વિસ્તારમાં એચઆઈવી મેડિસિનમાં અગ્રણી રહ્યા છે અને તેમણે એચઆઈવી મેનેજમેન્ટ અને તેનો ફેલાવો અટકાવવા અંગેના અનેક વર્કશોપ અને સેમિનાર્સનું આયોજન કર્યુ છે. તેઓ જ્હોન હોપકિન્સ યુનિવર્સિટી અને એચઆઈવીએમએઆઈ દ્વારા આયોજિત એચઆઈવી મેનેજમેન્ટ કોર્સનું આયોજન કર્યુ છે. તેઓ ચેપી રોગો, એડલ્ટ ઈમ્યુનાઈઝેશન અને એચઆઈવી કેરના ક્ષેત્રોમાં ખાસ રૂચિ ધરાવે છે.

તેઓ આઈએમએ, એપીજી, એપીઆર, આઈડીએસએ, એચઆઈવીએમએ અને એચઆઈવીએમએઆઈના સક્રિય અને આજીવન સભ્ય છે.

ડૉ. સંજય ભટ્ટ

એમડી - ઈન્ટરનલ મેડિસીન
અનુભવ - ૨૨ વર્ષ

ડૉ. સંજયે વડોદરાની પ્રતિષ્ઠિત મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાંથી એમબીબીએસ અને ઈન્ટરનલ મેડિસિનનો અભ્યાસ ગોલ્ડ મેડલ સાથે કર્યો છે. તેઓ તમામ પ્રકારની મેડિકલ ઈમર્જન્સીસને મેનેજ કરવાનો બહોળો અનુભવ ધરાવે છે. તેઓ અનેક કોન્ફરન્સીસ તથા પોસ્ટ માર્કેટિંગ સર્વેલન્સ સ્ટડીઝમાં સામેલ થઈ ચૂક્યા છે. તેઓને ચેપી રોગો, એડલ્ટ ઈમ્યુનાઈઝેશન, રુમેટોલોજી, પલ્મોનોલોજી અને ડાયાબિટીસ મેલિટસ અને ક્રિટિકલ કેરમાં ખાસ રૂચિ છે.

તેઓ આઈએમએ, એપીજી, એપીઆર, આઈડીએસએ, આઈએસસીસીએમ અને એપીઆઈમાં સક્રિય અને આજીવન સભ્ય છે.

ડૉ. સુધીર ભીમાણી

એમડી - ફિઝિશીયન અને કાર્ડિયોલોજી
અનુભવ - ૨૮ વર્ષ

ડૉ. ભીમાણીએ ગુજરાતના જામનગરની પ્રતિષ્ઠિત મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાંથી એમબીબીએસ અને મેડિસિનમાં એમડીનો અભ્યાસ કર્યો છે. ત્યાર બાદ તેઓ કાર્ડિયોલોજીમાં ફેલોશીપ પ્રોગ્રામ માટે મુંબઈ ગયા હતા અને 'ફાધર ઓફ ઈકોકાર્ડિયોગ્રાફી' - ડૉ. નવીન નંદા દ્વારા યુનિવર્સિટી ઓફ અલાબામા ખાતે આયોજિત પ્રતિષ્ઠિત યુનિવર્સિટી પ્રોગ્રામમાં ઈકોકાર્ડિયોગ્રાફરની તાલીમ લેવા માટે ગયા હતા. તેમણે ટ્રાન્સ થોરેસિસની વ્યાપક તાલીમ પણ લીધી છે. તેમણે સૌરાષ્ટ્ર વિસ્તારમાં કલર ડોપલર ઈકોકાર્ડિયોગ્રાફીની પહેલ કરી છે ને તેઓ રાજકોટમાં અગ્રણી પ્રેક્ટિસિંગ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ્સમાંના એક છે. તેઓ ૨૫ વર્ષથી નોન-ઈન્વેસિવ કાર્ડિયોલોજી પર કામ કરી રહ્યા છે. તેઓને ક્લિનિકલ કાર્ડિયોલોજી અને નોન-ઈન્વેસિવ કાર્ડિયોલોજીમાં ખાસ રૂચિ છે.

તેઓ ઈન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશન (આઈએમએ), એપીઆઈ, એપીજી, એપીઆર અને ઈન્ટરનેશનલ સોસાયટી ઓફ ઈકોકાર્ડિયોગ્રાફીમાં સક્રિય અને આજીવન સભ્ય છે.

ડૉ. વિનોદ રાખોલિયા

એમડી - ઈન્ટરનલ મેડિસીન
અનુભવ - 30 વર્ષ

ડૉ. વિનોદે ગુજરાતના જામનગરની પ્રતિષ્ઠિત મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાં એમબીબીએસ અને ઈન્ટરનલ મેડિસિનનો અભ્યાસ કર્યો છે. તેઓ ૧૯૮૬થી પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે અને ડાયાબિટીસ મેલિટસ, પાયરેક્સિયા ઓફ અનનોઉન ઓરિજિન તથા ચેપી રોગોમાં ખાસ રસ ધરાવે છે.

તેઓ ઈન્ડિયન મેડિકલ એસોસિએશન (આઈએમએ), એસોસિએશન ઓફ ફિઝિશિયન ઓફ રાજકોટ (એપીઆર) અને રિસર્ચ સોસાયટી ફોર ધ સ્ટડી ઓફ ડાયાબિટીસ ઈન ઈન્ડિયા (આરએસએસડીઆઈ)ના સક્રિય અને આજીવન સભ્ય છે.

ડૉ. યોગેશ મહેતા

એમએસ, જનરલ અને જીઆઈ સર્જરી,
એફ.એમ.એ.એસ. અને એફ.આઈ.એ.જી.ઈ.એસ, અનુભવ - 30 વર્ષ

ડૉ. યોગેશે ગુજરાતના જામનગરની પ્રતિષ્ઠિત મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાંથી એમબીબીએસ અને જનરલ સર્જરીમાં એમએસનો અભ્યાસ ઉચ્ચ પ્રદર્શન સાથે કર્યો છે. ત્યાર પછી તેઓ ૧૦ વર્ષ માટે રાજકોટમાં સ્થિત હોસ્પિટલમાં સર્જિકલ વિભાગમાં હેડ તરીકે રહ્યા હતા અને એ દરમિયાન તેમણે દિલ્હી અને કોઈમ્બતુરમાં બેઝિક તથા એડવાન્સ્ડ લેપ્રોસ્કોપિની તાલીમ લીધી હતી. તેઓ બેરિયાટ્રીક સર્જરી માટે ન્યૂયોર્ક પણ ગયા હતા. તેમને અનેક એકેડેમિક પેપર પ્રેઝન્ટેશન્સ માટે એવોર્ડ્સ મળ્યા છે અને તેઓને ફેકલ્ટી તરીકે અનેક રાજ્ય અને રાષ્ટ્રીય કક્ષાની કોન્ફરન્સીસમાં આમંત્રણ મળી ચૂક્યા છે. તેમને એડવાન્સ્ડ લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરી, બ્રેસ્ટ અને થાઈરોઈડ સર્જરી અને પેરીઆનલ સર્જરીમાં ખાસ રૂચિ છે.

તેઓ રાજકોટ સર્જન્સ એસોસિએશનના પૂર્વ પ્રમુખ છે અને આઈએમએ રાજકોટમાં બે ટર્મ માટે વાઈસ પ્રેસિડન્ટ તરીકે સેવા આપી ચૂક્યા છે અને તેઓ સક્રિય રોટેરિયન ૧૯૯૨થી રહ્યા છે.

ડૉ. બંકિમચંદ્ર થાનકી

એમએસ - જીઆઈ સર્જરી, એફ.આઈ.એ.જી.ઈ.એસ,
પી.જી.ડી.એચ.એમ., અનુભવ: ૩૮ વર્ષ

ડૉ. થાનકીએ જાણીતી મેડિકલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટમાંથી એમબીબીએસ અને એમએસ ઈન જનરલ સર્જરીનો અભ્યાસ કર્યો છે અને વર્ષ ૨૦૦૯માં, તેમણે જીઆઈ સર્જરીમાં ફેલોશીપ પ્રાપ્ત કરી હતી. તેઓ ૩૮ વર્ષથી પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે અને ૯ વર્ષ માટે જિલ્લા સ્તરની સરકારી હોસ્પિટલમાં ફૂલ ટાઈમ કન્સલ્ટન્ટ તરીકે સેવા આપી ચૂક્યા છે. તેઓ સૌરાષ્ટ્ર માં લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરીની પહેલ કરનારી ટીમનો હિસ્સો રહી ચૂક્યા છે. તેઓની ખાસ રૂચિ એડવાન્સ્ડ ઓપન અને લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરીમાં રહેલી છે.

ડૉ. રાજેન્દ્ર સાગર

એમએસ - જનરલ અને જીઆઈ સર્જરી
અનુભવ - ૨૦ વર્ષ

ડૉ. રાજેન્દ્ર સાગરે અમદાવાદની જાણીતી યુનિવર્સિટીમાંથી એમબીબીએસ અને જનરલ સર્જરીમાં એમએસનો અભ્યાસ કર્યો છે. ૧૯૮૮-૮૯ દરમિયાન તેમણે ઉના જિલ્લામાં ફૂલ ટાઈમ કન્સલ્ટન્ટ તરીકે સેવા આપી હતી. તેમણે અનેક ક્રિટિકલ કેર કેસો હાથ પર લીધા હતા અને વિવિધ કૌશલ્ય તેઓ ધરાવે છે. ત્યારપછી તેમણે ૨૦૦૦માં લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરીની પ્રેક્ટિસ શરૂ કરી હતી. તેઓ સૌરાષ્ટ્રના પ્રથમ રેડિએશન ઓન્કોલોજી યુનિટ અને સર્જિકલ આઈસીયુમાં સામેલ રહ્યા હતા અને તેઓ લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરીસ અને વેજિનલ સર્જરીસમાં ખાસ રૂચિ ધરાવે છે.

ચિકનગુનીયા પછીનાં સાંધાના દુઃખાવા

વરસાદ પછી એડીસ મચ્છરોનો ઉપદ્રવ દર વર્ષે ખૂબ જોવા મળે છે. આ એજ મચ્છરો છે જે ડેન્ગ્યુ અને ચિકનગુનીયાના વાયરસનો ફેલાવો કરે છે અને વરસાદની સીઝન પછી આ બીમારીઓમાં પણ વધારો દર વર્ષે સર્વ સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે. ચિકનગુનીયા મુળ રીતે એક વાયરલ બીમારી છે જેના લક્ષણો તાવ આવવો, સાંધા જકડાઈ જવા તથા સાંધાના દુઃખાવા થવા, નબળાઈ લાગવી વગેરે છે. ચિકનગુનીયા પછી સાંધાનો દુઃખાવો ખૂબ જ સામાન્ય છે. ઘણા લોકોને બે થી પાંચ વર્ષ સુધી આ સાંધાના દુઃખાવા રહે છે જે દર વર્ષે અમૂક સમયે વધી જાય છે. તો ઘણાં લોકોને ચિકનગુનીયા પછી સાંધાના દુઃખાવા કાયમી સંધી વા માં પરીવર્તન થઈ જાય છે અને ઘણી બધી તકલીફ આપે છે. ક્યા દર્દીને સાંધાના દુઃખાવા ફક્ત ૧૫-૨૦ દીવસ માટે રહેશે અને ક્યા દર્દીને કાયમી તકલીફ રહેશે તે પહેલેથી જાણી શકાતું નથી. આ સાંધાના દુઃખાવા ઘણી વખત ખૂબ પરેશાન કરે તેવી તીવ્રતાના હોય છે. દીનચર્યાના કામ કરવા પણ મુશ્કેલ બની રહે છે. આવા તીવ્ર કેસીસમાં થોડા સમય માટે સ્ટીરોઈડ પણ આપવા પડે છે.

આ સાંધાના દુઃખાવા એક પ્રકારની "ઓટો - ઈમ્યુન" બીમારી છે. જેમાં પેશન્ટની ઈમ્યુન સીસ્ટમ શરીરના સાંધાઓ વિરુધ્ધ "ઓટો - એન્ટીબોડીઝ" બનાવે છે અને સાંધાઓ જકડાઈ છે. આ સંધીવા (રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ) જેવો જ રોગ છે. આ રોગનાં લક્ષણોમાં ચડાવ - ઉતાર સામાન્ય છે. અમુક દીવસ ખૂબ તકલીફ હોય તો કોઈ દીવસ ઓછી તકલીફ હોય. **ચિકનગુનીયા પછીનાં સાંધાના દુઃખાવાને "પોસ્ટ વાઈરલ આર્થરાઈટીસ" કહે છે.** જેની સારવારમાં એનાલજીસીક્સ, પેઈન કીલર્સ દર્દીની તકલીફ અનુસાર આપવામાં આવે છે. તેમજ ખૂબ ગંભીર કેસમાં થોડા સમય માટે સ્ટીરોઈડ પણ આપવા પડે છે. લાંબી ચાલતી તકલીફોમાં સંધીવાની સારવારની જેમ જ "ઈમ્યુનો મોડયુલેટર્સ" જેવા કે મીથોટ્રેક્ઝેટ વગેરે લાંબા સમય સુધી આપવા પડે છે. આવા દર્દીઓએ ખૂબ જ ધીરજ રાખી સારવાર કરાવી પડે છે. તેમજ ઘણી દવાઓના ડોઝમાં પણ ફેરફાર કરતા રહેવા પડે છે. આ ખૂબ ધીરજ માંગી લેતી સારવાર છે. જે લાંબો સમય ચાલે છે, ક્યારેક જીવનભર દવાઓ લેવી પડે છે.

એડીસ મચ્છર

ઘણાં દર્દીઓને ચીકનગુનીયા પછીના સાંધાના દર્દો ફક્ત વર્ષના અમુક સમય દરમિયાન જ થાય છે. જેમકે ચોમાસા તથા શિયાળા વચ્ચેના સમય દરમિયાન, વર્ષના બાકીના બધા દિવસોમાં તેમને કોઈ તકલીફ હોતી નથી. આવા દર્દીઓને આખુ વર્ષ દવાઓની જરૂર નથી રહેતી પણ ફક્ત વર્ષોના અમુક સમય દરમિયાન જ દવાઓની જરૂર રહે છે. દવાઓ સિવાય પણ આવા સાંધાના દર્દીઓને ગરમ પાણીનો શેક, કસરતો તથા મલમના હળવા માલિશથી પણ ઘણી રાહત રહે છે.

"પોસ્ટ વાઈરલ આર્થરાઈટીસ", એ ચીકનગુનીયા જેવા વાઈરલ તાવ કે બિમારી પછી થતા સાંધાના દુઃખાવા માટે વપરાતી ટર્મીનોલોજી છે. મોટા ભાગે આ એક **"ઓટો - ઈમ્યુન આર્થરાઈટીસ"**નો જ ભાગ હોય છે અને આધુનિક વિજ્ઞાન પણ આપણી ઈમ્યુન સિસ્ટમને સંપૂર્ણપણે સમજી નથી શક્યું. તેથી જ આવી ઈમ્યુન સિસ્ટમને લગતી બીમારીઓમાં મેડીટેશન-યોગા જેવા ઉપાયો પણ ઘણી વખત ખુબ ફાયદો કરતા હોય છે. આધુનિક જીવનશૈલીનો સ્ટ્રેસ, ખોરાકમાં અસંતુલન જેવી ઘણી બાબતો આપણી ઈમ્યુન સિસ્ટમને ઘણી બધી અસર કરતી હોય છે. સ્વાભાવિક રીતે મેડીટેશન-યોગા તથા એવું કઈ પણ જે વ્યક્તિને સ્ટ્રેસમાં રાહત આપતુ હોય તે ઈમ્યુન સિસ્ટમ ઉપર હકારાત્મક અસર આપશે અને ચીકનગુનિયા પછીના સાંધાના દુઃખાવામાં રાહત આપી શકે.

ડૉ. મિત્તલ દવે
કન્સલ્ટન્ટ, ઓર્થોપેડીક એન્ડ જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી
એચસીજી હૉસ્પિટલ, રાજકોટ

એચસીજી કેન્સર સેન્ટર, રાજકોટ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ વિષે કેમ્પનું આયોજન

એચસીજી હૉસ્પિટલ્સ દ્વારા રાજકોટ શહેરમાં યોજાયેલ મેગા મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી કેમ્પમાં ૩૫૧થી વધુ દર્દીઓની નિ:શુલ્ક તપાસ કરાઈ

એચસીજી હૉસ્પિટલ્સ દ્વારા લોકોમાં સ્વસ્થ જીવન માટે સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી કેળવવા અંગે જાગૃતિ લાવવાના હેતુથી, ૨૯ જુલાઈના રોજ એક નિ:શુલ્ક મેગા મલ્ટિસ્પેશિયાલિટી મેડિકલ સ્ક્રીનિંગ કેમ્પ યોજવામાં આવ્યો હતો. આ કેમ્પમાં ભિન્ન - ભિન્ન વિભાગ જેમ કે ઇન્ટર્નલ મેડિસિન, ફેફ્સાના રોગો અને એલર્જી, પેટ અને આંતરડાના રોગો, હાડકા અને સાંધાના રોગો અને હ્રદયરોગના નિષ્ણાતોએ લગભગ ૩૫૧ લોકોને નિ:શુલ્ક પ્રાથમિક તપાસ કરી તેના વિશે માર્ગદર્શન અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી જાળવવા વિશે માહિતી આપી. આ કેમ્પ હેઠળ હૉસ્પિટલે સ્પેશિયલ પેકેજિસ તૈયાર કર્યાં હતાં, જેમાં એન્જિયોગ્રાફી, બાયબાસ સર્જરી, ઘુંટણની સર્જરી, એન્જિયોપ્લાસ્ટી (U.S. FDA માન્યતા પ્રાપ્ત એક સ્ટેન્ટ સાથે), દુરબીનથી પિત્તાશયનું ઓપરેશન, હર્નિયાની સર્જરી, એલર્જી ટેસ્ટીંગ, પેટની એન્ડોસ્કોપીનો સમાવેશ થાય છે.

આ ઇવેન્ટ વિશે વધુ માહિતી આપતાં, એચસીજી ગ્રૂપ - ગુજરાતના રિજનલ ડિરેક્ટર ડૉ. ભરત ગઢવીએ કહ્યું, ‘‘રાજકોટ એક ધબકતું અને વિકસિત શહેર છે, જે સતત વિકસતું અર્થતંત્ર ધરાવે છે. પરંતુ શહેરમાં અત્યાધુનિક અને સર્વાંગી હૉસ્પિટલની જરૂર છે, જેથી અહીંના રહેવાસીઓને આધુનિક તબીબી સેવાઓ મેળવવા માટે અન્ય શહેરો સુધી જવું પડે નહીં. ઉપરાંત, હેલ્થકેરમાં મૂલ્યનિષ્ઠ અને પારદર્શક સેવાઓની જરૂરિયાત દર્શાવે છે, જેનું યોગદાન એચસીજી આપશે. આ કેમ્પ શહેરના રહેવાસીઓમાં સ્વસ્થ જીવનશૈલી અંગે જાગૃતિ લાવવાનો હેતુ ધરાવે છે. તેને મળેલા પ્રતિસાદનો અમને આનંદ છે અને ભવિષ્યમાં આવી જાગૃતિલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ અમે કરતા રહીશું.’’

એચસીજી હોસ્પિટલ રાજકોટે હાલમાં જ મોરબીમાં નિદાન કેમ્પનું આયોજન કર્યું જેમાં લગભગ ૧૩૫ જેટલા મોરબીના શહેરીજનોએ અમારા નિષ્ણાંત ટીમને મળી સ્વાસ્થ્ય અંગેની માહિતી લીધી. અમારી ટીમમાંથી ફેફ્સાના એલર્જીના નિષ્ણાંત, સાંધાના નિષ્ણાંત, પેટ અને આંતરડાના નિષ્ણાંત અને હ્રદયરોગના નિષ્ણાંતે કેમ્પમાં આવેલા દર્દીઓની પ્રાથમિક તપાસ કરી તેમને સારવાર અંગેની માહિતી આપી.

એચસીજી હોસ્પિટલ દ્વારા રાજકોટ માં ૧૫૦ બેડની સુવિધા ધરાવતી મલ્ટીશ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલનો પ્રારંભ

રાજકોટ, જુન ૭ ૨૦૧૮ના રોજ એચસીજી – હેલ્થકેર ગ્લોબલ એન્ટરપ્રાઈઝ લી, રાજકોટ શહેરમાં ૧૫૦ બેડની સુવિધા ધરાવતી હોસ્પિટલ શરૂ કરી ગુજરાતમાં પોતાની ઉપસ્થિતિનું વિસ્તરણ કરી રહી છે. ગુજરાત રાજયમાં અમદાવાદ અને ભાવનગર બાદની આ ત્રીજી મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ છે. રાજકોટમાં એચસીજી હોસ્પિટલ અયોધ્યા ચોક પાસે આવેલી છે જે તબીબી ક્ષેત્રે અત્યાધુનિક ટેક્નોલોજી, સંશોધન અને નિષ્ણાંતોની સહાય દ્વારા ઉચ્ચકક્ષાની પારદર્શી સારવાર પૂરી પાડશે, અદ્યત્તન મેડિકલ સુવિધા અને એક્સપર્ટ ડૉક્ટરોની ટીમ થી સુસજ્જ આ હોસ્પિટલ સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ વિસ્તારમાં હેલ્થકેર ક્ષેત્રમાં એક નવો ચીલો પાડશે.

દર્દીઓની સારવાર માટે આ હોસ્પિટલની સુવિધા અર્પણ કરતા **હેલ્થકેર ગ્લોબલ એન્ટરપ્રાઈઝ લી ના ચેરમેન અને સીઈઓ ડૉ. બી. એસ. અજયકુમાર** જણાવે છે કે એચસીજીમાં અમે હેલ્થકેરના ભવિષ્યને સતત ઉજ્જવળ બનાવવાના પ્રયાસમાં કાર્યરત છીએ. ભારતભરમાં સ્વાસ્થ્યને લગતી સુવિધાઓ આસાનીથી દરેકને મળી રહે, તે માટે અમે સતત પ્રયત્નશીલ છીએ અને અમારી આ યાત્રામાં ગુજરાત મહત્વપૂર્ણ રાજય બનવા પામ્યું છે. રાજયમાં ત્રીજી મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલનો પ્રારંભ કરીને અમે સૌરાષ્ટ્રના તથા કચ્છના લોકોની તબીબી જરૂરિયાતોને પૂરી કરવા પ્રતિબધ્ધ છીએ. દર્દીને લાંબુ અને સ્વસ્થ જીવન મળે, તે અમારો ઉદ્દેશ છે. એક પ્રબળ અને વિસ્તરેલ હોસ્પિટલ નેટવર્કનાં કારણે લાખો લોકોને યોગ્ય અને અગ્રિમ તબીબી સારવાર એચસીજી દ્વારા મળી રહેશે.

એચસીજી હમેંશા ડૉક્ટર પાર્ટનર મોડેલ પર કામ કરતી સંસ્થા છે જેમા શહેરના નામાંકિત ડૉક્ટર્સ પાર્ટનર હોય છે જેથી દર્દીને પાયાની આરોગ્ય સારવાર કોર્પોરેટ હોસ્પિટલો કરતા ખૂબજ ઓછા ભાવે આપી શકાય છે. આ પ્રકારની હોસ્પિટલમાં સારવારની પારદર્શીતાનું સ્તર ખૂબજ ઉંચું હોય છે. ખાસ ગુણવત્તાયુક્ત હૃદયની સારવારને પૂરી કરવા એચસીજી હોસ્પિટલ દ્વારા એક ખાસ પ્રકારની કેથલેબ છે, જે ભારતમાં આ પ્રકારનું પ્રથમ મોડલ છે, જેમાં અનુભવી ડૉક્ટરની ટીમ સેવા આપશે. આ હોસ્પિટલ વિવિધ તબીબી સારવારનું મુખ્ય કેન્દ્ર બનશે જેમાં હૃદયની સારવાર, ઈમરજન્સી અને ક્રિટીકલ કેર, મૂત્રમાર્ગ અને કિડનીની સારવાર, મગજ અને કરોડરજ્જુની સારવાર, પેટરોગ તથા હાડકા અને સાંધાના રોગોની સારવાર અને અન્ય બીજી સારવાર ઉપલબ્ધ હશે.

હોસ્પિટલ ખાસ અનુભવી અને નિષ્ણાંત તબીબોની ટીમ ધરાવે છે, જે આ પહેલાં વિદેશની પ્રખ્યાત સંસ્થાઓમાં સેવા આપી ચુકેલા છે. નિષ્ણાંત તબીબોની આ ટીમ દ્વારા રાજકોટમાં રોગના નિદાન અને તેની સારવાર તથા સારવાર પધ્ધતિને નવો આયામ આપશે. દર્દીઓની યોગ્ય સુવિધા અને સારવાર માટે આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાના નિતિ નિયમો અને કાર્ય પધ્ધતિ નું પાલન કરવામાં આવશે. ટૂંક સમયમાં જ શહેરમાં કેન્સર કેઅર સુવિધા પણ એચસીજી દ્વારા શરૂ કરવામાં આવશે.

સ્વસ્થ હૃદય માટે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી

તંદુરસ્ત જીવનશૈલી અનુસરીને તમે હૃદયરોગના હુમલા અને હૃદયરોગનું જોખમ સરળતાથી ઓછું કરી શકો છો અથવા લગભગ દૂર કરી શકો છો. પુરૂષ અને સ્ત્રી માટે તંદુરસ્ત આહાર તદ્દન સમાન નથી.

સ્ત્રીઓ માટે સ્વસ્થ જીવનશૈલી:

એક નવા અભ્યાસ મુજબ ૨૦ વર્ષ સુધી લગભગ ૭૦,૦૦૦ સ્ત્રીઓનું નિરીક્ષણ અનુસરે છે.

- સામાન્ય બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (બીએમઆઈ) જાળવી રાખવું
- વજન નિયંત્રણમાં રાખવું
- અઠવાડિયાના ઓછામાં ઓછા ૨.૫ કલાક માટે કસરત કરવી
- પૌષ્ટિક આહાર જેમકે ફળો અને શાકભાજી, આખુ અનાજ લો. સાથે સાથે સોડા કે પેકિંગવાળું જ્યુસ જેમા ખાંડનું પ્રમાણ વધારે હોય એ મર્યાદામાં લો

આ અભ્યાસમાં સાબિત થયુ છે કે જે સ્ત્રીઓએ કોઈપણ સ્વસ્થ જીવનશૈલી અનુસરી ન હતી તેમની તુલનામાં જેઓએ માત્ર એક કે બે સ્વસ્થ જીવનશૈલી અનુસરી હોય તેમને હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું હતું. તેમજ આ અભ્યાસમાં સાબિત થયુ કે સામાન્ય બીએમઆઈ જાળવી રાખવાથી હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડવા પર સૌથી વધુ અસર થઈ હતી.

જે મહિલાઓએ જોખમ પરિબળો, જેમ કે હાઈ બ્લડ પ્રેસર, હાઈ કોલેસ્ટેરોલ વિકસાવ્યા છે, તેમનામાં પણ સ્વસ્થ જીવનશૈલીના પગલે હૃદયરોગ થવાનું જોખમ ઓછુ જોવામા આવ્યુ.

પુરૂષો માટે સ્વસ્થ જીવનશૈલી:

સંશોધકોના અનુસાર નીચેના પાંચ ટેવોના પગલે પુરૂષોના હૃદયરોગનો હુમલો ૮૬% સુધી ઘટે છે:

- ધુમ્રપાન ન કરો
- પૌષ્ટિક આહાર લેવો
- શારીરિક રીતે સક્રિય રહો – દૈનિક ઓછામાં ઓછી ૪૦ મિનિટ ચાલવું અથવા સાઈક્લીંગ કરવું
- કમરનું પરિધાન ૩૭ ઈંચ કરતા ઓછું રાખવું

હૃદયરોગ માટે ડોક્ટરનો અભિપ્રાયઃ

તમે ખરેખર તમારી ખરાબ ટેવો જોઈ શકો છો. ચોક્કસપણે, આ ટેવો તમને ભવિષ્યમાં નકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત કરશે.

ભુતકાળમાં એવી માન્યતા હતી અને ડોક્ટરો દ્વારા પણ સ્ત્રીઓને વારંવાર કહેવામાં આવતુ હતું કે તેઓ મેનોપોઝ સુધી હૃદયરોગથી સુરક્ષિત છે. પરંતુ હવે સ્થિતિ બદલાઈ ગઈ છે પુરૂષોની જેમ સ્ત્રીઓએ પણ યુવાનીથી જ સારી આદતો તરફ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

કેવી રીતે પ્રારંભ કરવું

સૌ પ્રથમ, તમે શા માટે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી નથી અનુસરતા તેનું એક મોટું કારણ તણાવ હોઈ શકે છે. તણાવ દુર કરવાનો એક સારો માર્ગ, વ્યાયામ કરવો. કેટલાક લોકો માટે કસરત એટલે પોતાના સાથે અથવા કુટુંબ તેમજ મિત્રો સાથે સમય ગાળવાની તક હોઈ શકે છે. જો તમે કેટલીક તંદુરસ્ત ટેવોને અનુસરસો તો પણ તમે હૃદયરોગથી મુક્ત રહી શકો છો.

કેવી રીતે સીપીઆર આપશો

1 આપાતકાલીન નંબર પર સંપર્ક કરો

2 શ્વસન ક્રિયા તપાસો

4 બચાવ શ્વાસ આપો

3 સીપીઆર આપો

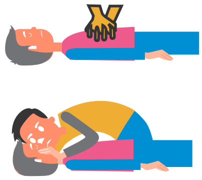
એક હાથની હથેળીને વ્યક્તિની છાતીના મધ્ય ભાગમાં (નીપલ્સની વચ્ચે) ગોઠવો.

બીજા હાથને તેની ઉપર ગોઠવો અને બન્ને કોણી સીધી રાખો. તમારા બન્ને હાથ ખભાની સમાંતર રહે તેમ રાખો.

તમારા શરીરના ઉપલા ભાગને બન્ને હાથથી વજન આપી છાતીને દબાવો.

મજબૂતાઈથી એક મિનિટમાં ૧૦૦ થી ૧૨૦ વખત દબાણ આપો

5 પુનરાવર્તન



જ્યાં સુધી મદદ ના પહોંચે ત્યાં સુધી પ્રક્રિયા ૩ અને ૪નું પુનરાવર્તન કરતાં રહો.

સ્વસ્થ હૃદય માટે આહાર

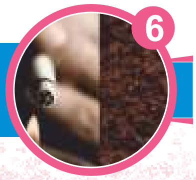
1. સંતુલિત આહાર લો અને બહારના નાસ્તાનો ઉપભોગ ટાળો.

2. લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી તથા ફળોનો ભરપૂર ઉપયોગ કરો કારણ કે તે તમારા કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં મદદ કરશે.

3. લીંબુ, અન્ય મસાલા, હર્બનું સલાડમાં સિઝનિંગ તરીકે અને શાકભાજીમાં લસણ તથા ડુંગળીને પ્રમાણમાં વાપરો. પાપડ અને અથાણાંનો ઉપયોગ ટાળો.

4. તળેલી વસ્તુઓ, ફ્રિઝર્ડ ખોરાક, ડબ્બામાં બંધ ખોરાક અને વધારે તેલમા તળેલો ખોરાક ખાવાનું ટાળો.

5. ઓલીવ ઓઈલ, બદામ, અળસી, પીસ્તા, અખરોટ ખાઓ કારણ કે તેમાં પી.યુ.એફ.એ. અને ઓમેગા ૩ ફેટી એસિડ હોય છે, જે ટ્રાઈગ્લિસરાઈડ અને એલ. ડી. એલ.ના પ્રમાણને કાબુમાં રાખે છે.



6. તમાકુ અને ધૂમ્રપાન કરવાથી દૂર રહો.

ડૉ. નિખિલા પચાણી
કન્સલ્ટન્ટ, કાર્ડિયોલોજી
એચસીજી હૉસ્પિટલ, રાજકોટ

HCG Hospitals
adding life to years

HCG Hospitals
adding life to years

ખાસ
સ્વસ્થ હૃદય
પૅકેજ
૩૯૯૯/-

હવે સમય છે
તમારા હૃદયની સંભાળ લેવાનો

એચસીજી હૉસ્પિટલ ઉજવે છે
સ્વસ્થ હૃદય માટેનો મહિનો

આમાં સમાવિષ્ટ છે. એફ.બી.એસ, ઇ.સી.જી , ૨ ડી ઈકો સ્કિનીંગ, લિપીડ પ્રોફાઈલ, ડૉકટરની સલાહ
૩૦ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૮ સુધી ઉપલબ્ધ

મો. ૯૯૭૮૦૧૨૩૪૫

અયોધ્યા ચોક, એચસીજી હોસ્પિટલ રોડ,આસ્થા એવન્યુ પાસે, ૧૫૦ ફુટ રીંગ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦૦૦૫

www.hcghospitals.in | info@hcghospitals.in | Follow us on

HCG Hospitals
adding life to years

સ્વાઈન ફ્લુ : લક્ષણો, સારવાર અને બચવાના ઉપાયો

૨૦૦૯ – ૧૦ના વિશ્વ વ્યાપી સ્વાઈનફ્લૂ ફેલાવા બાદ ગત વર્ષ ૨૦૧૭માં ભારતમાં સૌથી વધુ સ્વાઈન ફ્લૂના કેસો નોંધાયા તેમજ તેના લીધે થતા મૃત્યુમાં ચાર ગણો વધારો તેના આગળના વર્ષ કરતા થયો. ગુજરાત સ્વાઈન ફ્લુથી થતા કેસોમાં મહારાષ્ટ્ર પછી બીજા નંબરે આવે છે. આ કારણે આપણે લોકોએ વધારે તકેદારી લેવાની જરૂર છે. અહીં આપણે સ્વાઈન ફ્લૂ વિશે થોડું જાણીએ અને તેની સારવાર અને બચવાના ઉપાયો વિશે સમજીએ.

સ્વાઈન ફ્લૂ શું છે ?

સ્વાઈન ફ્લૂ એ ભૂંડ (પીગ) ને થતો ઈન્ફ્લુએન્ઝા મનુષ્યમાં ફેલાતો રોગ છે. મોટાભાગે જોવા મળતો સ્વાઈન ફ્લૂ એ ઈન્ફ્લુએન્ઝા A પ્રકારના વાઈરસથી થાય છે. આ ઉપરાંત થોડા અલગ પ્રકાર ઈન્ફ્લુએન્ઝા B અને C પણ હોય શકે. આ વાઈરસની ખાસિયત એ છે કે દર વર્ષે એના બંધારણમાં થોડા થોડા ફેરફાર થતા રહે છે. એટલે આગલા વર્ષની આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ આ રોગ સામે લડવા એટલી બધી કામ ના આપી શકે. એટલે દર વર્ષે આપણને રોગ થવાની શક્યતા રહે છે અને એટલે જ રસી પણ દર વર્ષે મુકાવવી પડે છે.

મોટાભાગે H1N1 ટાઈપનો Swine Influenza જોવા મળે છે. પણ આ ઉપરાંત H3N2, H5N1 ટાઈપથી પણ થઈ શકે છે.

સ્વાઈન ફ્લૂનું વરસાદ તેમજ ઠંડીની ઋતુમાં જોર વધારે પ્રમાણે જોવા મળે છે.

લક્ષણો :

• ઉધરસ, ભારે તાવ, નબળાઈ, કળતર, માથું દુ:ખવું, ગળામાં બળવું, ધ્રુજારી, થાકી જવું, ઝાડા-ઉલટી થવા.

સામાન્ય વાઈરલ ફ્લુથી આ સ્વાઈન ફ્લૂ લક્ષણોમાં કઈ રીતે અલગ પાડી શકાય છે ?

● સામાન્ય વાઈરલ ફ્લૂમાં તાવ, નબળાઈ, ગળામાં બળવું વગેરની તીવ્રતા ઓછી હોય છે એટલે સામાન્ય વાઈરલ ફ્લુ કરતા વધારે તીવ્રતા લક્ષણો અનુભવાય તો સ્વાઈન ફ્લૂ હોવાની શક્યતા વધારે હોય છે અને તરત જ ડોક્ટરની મુલાકાત લેવી જોઈએ.

ક્યા પ્રકારના વ્યક્તિઓ માટે આ વધારે હાનિકારક છે ?

• બાળકો, વૃધ્ધ લોકો, ગર્ભવતી મહિલાઓ, શ્વાસ અને હૃદયની બિમારીથી પીડાતા દર્દીઓ, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી ધરાવતા દર્દીઓ (ઈમ્યુનો કોમ્પ્રોમાઈઝડ) માટે સ્વાઈન ફ્લૂ વધારે હાનિકારક તેમજ જીવલેણ હોઈ શકે છે.

સ્વાઈન ફ્લૂ કઈ રીતે ફેલાય છે ?

• સ્વાઈન ફ્લૂ દર્દીના ઉધરસ / છીંક ખાવાથી નીકળતા ગળફા મારફતે હવા દ્વારા ફેલાય છે.

સ્વાઈન ફ્લૂનું નિદાન કઈ રીતે શક્ય બને છે ?

• સ્વાઈન ફ્લૂની શક્યતા ધરાવતા દર્દીઓના ગળામાંથી સેમ્પલ લઈને તેનું ટેસ્ટીંગ કરવાથી તેની ખબર પડી શકે. પણ ફક્ત **કેટેગરી સી** માં આવતાં દર્દીઓનું ટેસ્ટીંગ અનિવાર્ય છે.

સ્વાઈન ફ્લૂનાં દર્દીની સારવાર કઈ રીતે નક્કી કરવામાં આવે છે ?

સ્વાઈન ફ્લૂના દર્દીઓને ત્રણ કેટગરીમાં વહેંચવામાં આવે છે.

• **કેટેગરી – એ :** સામાન્ય તાવ, ઉધરસ, બીજા કોઈપણ લક્ષણોનો અભાવ.

• **કેટેગરી – બી :** કેટગરી એ નાં લક્ષણો સાથે વધારે ભારે તાવ કે ગળામાં બળવું.
આ ઉપરાંત હાઈ રીસ્ક વ્યક્તિઓને આ કેટેગરીમાં મૂકવામાં આવે છે.

• **કેટેગરી – સી :** શ્વાસ ચઢવો, બીપી ઘટવું, અંધારા આવવા, કફમાં લોહી આવવું, ભારે તાવ આવવાનું ચાલુ રહેવું.

• **કેટેગરી એ, બી** ના વ્યક્તિઓને ઘરે જ અલગ રહેવાનું આપવામાં આવે છે અને સારવાર કરવામાં આવે છે. તેમાં કોઈ જ સ્વાઈન ફ્લૂનું ટેસ્ટીંગ કરવાની જરૂરિયાત રહેતી નથી.

• **કેટેગરી – સી :** દર્દીઓને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવે છે અને ટેસ્ટીંગ કરવાની જરૂરિયાત રહે છે. આવા દર્દીઓને જીવનું જોખણ પણ વધારે હોય છે.

• **કેટેગરી બી, સી** ના દર્દીને સ્વાઈન ફ્લૂ માટેની મુખ્ય દવા ઓસાલ્ટામીવીર, વજન અને ઉંમર મુજબ ડોઝ નક્કી કરીને આપવાની રહે છે. તેની સાથે બીજી જરૂરીયાત મુજબની સારવાર આપવામાં આવે છે.

સ્વાઈન ફ્લૂથી બચવા માટે સામાન્ય લોકોએ કઈ તકેદારી રાખવી ?

• પુરતા પ્રમાણમાં ઊંઘ લેવી
• પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાણી પીવું. પૌષ્ટિક આહાર લેવા
• સ્વાઈન ફ્લૂ વ્યાપક પ્રમાણમાં ફેલાયેલો હોય એવા વિસ્તારમાં જવાનું ટાળવું
• બધા જોડે હાથ મિલાવવાનું ટાળવું
• વારંવાર હાથ ધોવાનું રાખવું. હાથ નો નાક અને મુખ સાથેનો સંપર્ક બને એટલો અટકાવવો
• ઉધરસ / છીંક આવે તો મુખને આડે રૂમાલ રાખવો
• સ્વાઈન ફ્લૂના લક્ષણો જણાય તો ત્વરિત ડોક્ટરને બતાવીને સારવાર કરાવી જોઈએ
• હાઈ રીસ્કમાં આવતા વ્યક્તિઓએ સ્વાઈન ફ્લૂની રસી દર વર્ષે મુકાવવી જોઈએ. આ માટે તેમની સારવાર કરતા ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરીને મુકાવી શકાય

સ્વાઈન ફ્લૂ જેવા લક્ષણો ધરાવતા દર્દીઓએ શું ધ્યાન રાખવું ?

• સૌપ્રથમ તો સ્વાઈનફ્લૂ જેવા લક્ષણો ધરાવતા દર્દીઓને સ્પેશ્યાલિસ્ટ ડોક્ટરને બતાવીને નિદાન તેમજ સારવાર કરાવવી જોઈએ
• નાક અને મુખને ઢાંકતા ફેસ માસ્ક પહેરવું જોઈએ કે જેથી સ્વાઈનફ્લૂનો ફેલાવો થતો અટકાવી શકાય
• તેમણે ઘરમાં અલગ રૂમમાં રહેવું જોઈએ કે જેથી ઘરના બીજા વ્યક્તિઓને તેનો ફેલાવો ના થાય
• સંપૂર્ણપણે આરામ કરવો ખુબ જ અનિવાર્ય છે
• તેમનું ધ્યાન રાખવા માટે કોઈ એક વ્યક્તિ ઘરનું નક્કી રાખવું જોઈએ જેથી બધા વ્યક્તિઓ તેના સંપર્કમાં ના આવે
• કફ જ્યાં ત્યાં ના થૂંકવો જોઈએ. છીંક / ઉધરસ આવે તો રૂમાલ આડે રાખવો
• તેમણે ભીડ-ભાડવાળી જગ્યાએ ના જવું જોઈએ
• ડોક્ટરના જણાવ્યા મુજબ બે-ત્રણ દિવસે ડોક્ટરને ચેક-અપ માટે મળવું જોઈએ
• તકલીફમાં વધારો થાય તો તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું જોઈએ
• આવા દર્દીઓને શ્વાસમાં તકલીફ વધે તો વેન્ટીલેટરનો પણ સહારો લેવો પડે છે
• સ્વાઈન ફ્લૂના દર્દીઓના સંપર્કમાં આવતા લોકોએ પણ ડોક્ટરની સલાહ લઈને ધ્યાન રાખવું હિતાવહ છે

આ ઉપરાંત આગળ જણાવ્યા મુજબ સામાન્ય લોકોએ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો તો પાળવી જ રહી

સ્વાઈન ફ્લૂમાં કેટલો સમય આઈસોલેશન અથવા આરામ જરૂરી છે ?

• સ્વાઈનફ્લૂના દર્દીઓના સંપર્કમાં આવ્યાના અથવા સ્વાઈન ફ્લૂના લક્ષણો બંધ થાય તેના ૭ દિવસ સુધી આરામ કરવો જોઈએ અથવા આઈસોલેશનમાં રહેવું જરૂરી છે. તેમ છતાં પણ સારવાર કરતાં ડોક્ટરની સલાહ માનવી જોઈએ.

આમ, આ બધી જાણકારીને જાહેર-જીવનમાં અપનાવી સ્વાઈન ફ્લૂને વધારે ફેલાતો અટકાવી તમે સમાજને ખૂબ જ ઉપયોગી બની શકો છો.

ડૉ. નીરજ મહેતા
ફેફસા, શ્વાસ, એલર્જી, ટીબી અને
સ્વાઈનફ્લૂના નિષ્ણાત
એચસીજી હોસ્પિટલ, રાજકોટ

HCG Hospitals
adding life to years

HCG Hospitals
adding life to years

“મા” કાર્ડ ધરાવતા તમામ દર્દીઓ માટે USFDA APPROVED (વિદેશી માન્યતા પ્રાપ્ત) સ્ટેન્ટ*

હૃદયરોગની સારવાર માટે

સૌરાષ્ટ્રમાં સૌપ્રથમવાર

ફક્ત એચસીજી હોસ્પિટલ્સ, રાજકોટ ખાતે

શરતો લાગુ*

એન્જીયોગ્રાફી | એન્જીયોપ્લાસ્ટી | બાયપાસ સર્જરી
હૃદય ના વાલ્વના ઓપરેશન

અયોધ્યા ચોક, એચસીજી હોસ્પિટલ રોડ,આસ્થા એવન્યુ પાસે,
૧૫૦ ફુટ રીંગ રોડ, રાજકોટ - 360005

હેલ્પલાઈન :
099780 12345

RNI No.- GUJBIL/2015/69953
Registered Under Postal Registration No. AHD-C\72\2017-2020 Valid up to 31st December 2020,
Permitted to post at PSO, Ahmedabad on 21st & 22nd of every Month

Hospitals
adding life to years

HCG Hospitals

Ayodhya Chowk, HCG Hospital Road, Nr. Astha Avenue, Off 150Ft Ring Road, Rajkot - 360005

Ph : 0281 6191000 | www.hcghospitals.in | Email : info@hcghospitals.in | Follow us on:

If undelivered, please return to :
HCG Hospitals, Mithakhali, Ellisbridge,
Ahmedabad-380006

Printed and Published by **DR. BHARAT GADHAVI** on behalf of **HCG MEDI-SURGE HOSPITALS PRIVATE LIMITED** and Printed at Print Vision Private Limited., Print Vision House, Opp. Central Bank of India, Ambawadi, Ahmedabad – 380 006. Published at HCG MEDI- SURGE HOSPITALS PRIVATE LIMITED. Mithakhali, Ellisbridge, AHMEDABAD – 380 006. **Editor - DR. BHARAT GADHAVI.**

Place of Publication : HCG MEDI-SURGE HOSPITALS PRIVATE LIMITED, Mithakhali, Ellisbridge, Ahmedabad-380006

Please write us : info@hcghospitals.in