

# આપણી એચ.સી.જી.

AAPNI HCG is a Bilingual Monthly, Published on 7<sup>th</sup> of Every Month

Volume No. 03 | Issue No. 5 | June 2019 | Retail Price : Rs. 10/- | Annual Sub. : Rs. 100/-



એચ.સી.જી કેન્સર સેન્ટર, અમદાવાદ દ્વારા

## કેન્સરની સારવારમાં સફળતાના રિઝર

500<sup>+</sup>

રોબોટિક કેન્સર સર્જરી  
સફળતાપૂર્વક પૂર્ણ

PAGE NO.  
**03**

અસ્થમા શક્યાત્મકતાની સમસ્યા

PAGE NO.  
**10**

નિયમિત હેલ્થ ચેક-અપનું મહિંદ્રા

PAGE NO.  
**06**

તમાકુને કઢો ના, જીવનને કઢો થા

PAGE NO.  
**12**

અંડાશાયનું કેન્સર

PAGE NO.  
**14**

એપિલેઝ્ટી ગેરમાન્યતાઓ અને  
હકીકતો



### Chief Editor

**Dr. Bharat Gadhavi**  
Regional Director,  
HCG Hospitals - Gujarat

**Dr. BS Ajaikumar**  
Chairman - HCG Group

### Contributors

**Dr. Goapl Rawal**  
Consultant - Critical Care Medicine  
and Pulmonology  
HCG Hospitals, Ahmedabad

**Dr. Purvi Patel**  
Consultant - Surgical Oncology  
HCG Cancer Centre, Ahmedabad

**Dr. Shwetal Gadhavi**  
Consultant - Preventive Healthcare  
HCG Hospitals, Ahmedabad

**Dr. Swati Shah**  
Consultant - Surgical Oncology  
HCG Cancer Centre, Ahmedabad

**Dr. Malav Gadani**  
Consultant - Neurologist  
HCG Hospitals, Ahmedabad

## Chairman 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 also adapts latest technologies to stay ahead.

In today's health scenario where we have a wide choice among hospitals and health care centres, we usually tend to ignore the clinical expertise & facilities of the hospitals. This in turn may lead to visiting multiple hospitals to gain holistic treatment. But, fortunately at HCG, we offer comprehensive healthcare under one roof. Evidence based medicine protocols are followed and treatments are planned according to the standard guidelines. Infection Control protocols and other quality benchmarks are proudly achieved. Doctors at HCG are highly trained, experienced and continuously undergo various International training programs to keep themselves apprised with the latest updates in the respective fields.

Taking into account of the increase in lifestyle related diseases, initiatives are taken to educate the community by various awareness programs. HCG also offers affordable health check up packages to encourage regular screening, so that disease can be detected at an early stage and quality of life can be maintained. We invite you all to be a part of our awareness programs and be the fire to ignite a bright light that will lead all of us to healthier future. You can follow us on social media or visit our website to know about the upcoming events.

# અસ્થમા

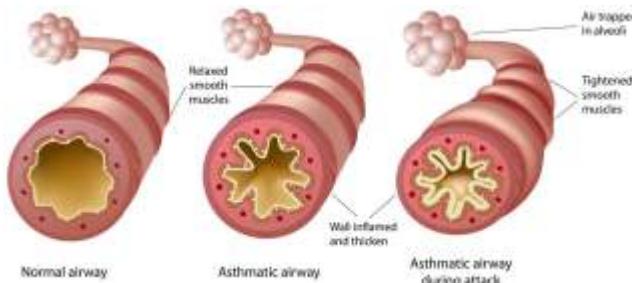
## શ્વાસનંતરની સમર્થ્યા

અસ્થમા શ્વાસનળીઓનો રોગ છે. અસ્થમાનો પૂર્ણ ધલાજ ઉપલબ્ધ નથી પરંતુ જો અસ્થમાની યોગ્ય સારસંભાળ કરવામાં આવે તો અસ્થમા પીડિત ફર્દી પોતાના સક્રિય જીવનમાં પાછો ફર્દી શકે છે. અસ્થમાના રોગમાં દર્દીની શ્વાસનળીની અંદરની દિવાલો કે જેને બ્રોન્કિઅલ નળી (ટ્યૂબ) તરીકે ઓખળવામાં આવે છે તેમાં સોજા આવી જાય છે. આ સોજા શ્વાસનળીને એલર્જી માટે અત્યંત સંવેદનશીલ બનાવે છે, આ પ્રતિકૂળ અસરથી શ્વાસનળી ફૂલી જાય છે સાથે શ્વાસનળીની આસપાસના ઝનાયુઓ કડક બની જતા હોવાથી ફેફસાંમાંથી હવાને બહાર નીકળવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

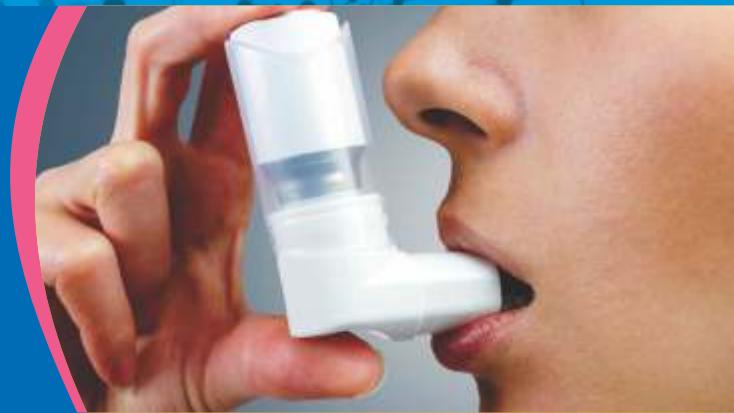
### અસ્થમાનો હુમલો:

શ્વાસનળીમાં સતત વધતું બળતરાનું પ્રમાણ અસ્થમાના ગંભીર હુમલા તરફ ઢોરી શકે છે. વિશ્વાભરમાં અસ્થમાના કારણે દર વર્ષે ૨,૫૦,૦૦૦ લોકોનું મૃત્યુ થાય છે.

જ્યારે અસ્થમાના લક્ષણોમાં વધારો થાય ત્યારે અસ્થમાના હુમલાની શક્યતા વધી જાય છે, જે અચાનક શરૂ થઈ શકે છે અને હળવાથી ગંભીર પ્રકારના હોઈ શકે છે. અસ્થમાના કેટલાક હુમલાઓમાં, શ્વાસનળીમાં સોજાને કારણે ઓક્સિજન સંપૂર્ણપણે ફેફસાં સુધી પહોંચી શકતો નથી અને રક્તપ્રવાહમાં પ્રવેશીને મહત્વપૂર્ણ અંગો સુધી તરફ જવાનું બંધ થઈ જાય છે. આ પ્રકારનો અસ્થમાનો હુમલો ઘાતક બની શકે છે, તેવી સ્થિતિમાં તત્કાલ હોસ્પિટલ દાખલ કરવાની જરૂર પડે છે.



અસ્થમાના હુમલાની શરૂઆતમાં શ્વાસનળી મારફતે હવા ફેફસાં સુધી પહુંચે છે પરંતુ તે કાર્બન ડાયોક્સાઇડને એટલી જ ગડપદી ફેફસાંમાંથી બહાર નીકળી શકતો નથી. કાર્બન ડાયોક્સાઇડ એરી



હોવાના કારણે જો તે ગેસ લાંબા સમય સુધી શરીરની બહાર ન નીકળે તો ફેફસાંમાં ગેસનું નિર્માણ થઈ શકે છે જેથી શ્વાસનળીમાં ઓક્સિજનની માગ્રા વધુ ઘટી જાય છે.

અસ્થમાના સ્પષ્ટ લક્ષણો ધરાવતા દર્દીઓએ ડોક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરી છે. જ્યાં સારવાર, સલાહ અને ધ્યાન રાખવાની બાબતોની સાથે અસ્થમાના લક્ષણો અને તેનાથી દૂર રહેવા અંગેની માહિતી આપશે. અસ્થમાના હુમલાની માગ્રાને ઘટાડવા અંગે ડોક્ટર દવાઓ પણ સૂચવે છે. અસ્થમાનું નિયંત્રણ ચોખિંદા જીવન પર તેની અસર ઘટાડે છે.

### પ્રકાર:

વાયુપ્રદૂષણ, ફૂગ અને સિગારેટનો ધૂમાડા સહિત શ્વાસનળીમાં એલર્જી જેવા કારણો પુષ્ટો અને બાળકો માટે અસ્થમા થવાના લક્ષણોમાં સમાન રીતે જોવા મળે છે.

### બાળપણમાં અસ્થમા:

બાળકોને અસ્થમાનો વારંવાર હુમલો થવાની શક્યતા વધુ રહે છે. કેટલાક બાળકોને દરરોજ આ લક્ષણોનો અનુભવ થઈ શકે છે તેમાં અગત્યનું લક્ષણ એ છે કે તેઓ એલર્જી કરનારા કારણો પ્રત્યે વધુ સંવેદનશીલ બને છે. નિષ્ઠા ધૂમપાન (પેસિવ સ્મોકિંગ) અસ્થમા ધરાવતા બાળકો માટે ગંભીર સમર્થ્યા બની શકે છે. અમેરિકન લંગ (ફેફસાં) એસોસિએશન અનુસાર ૪,૦૦,૦૦૦ થી ૧૦,૦૦,૦૦૦ બાળકો (પેસિવ સ્મોકિંગ) કારણે અસ્થમાની સ્થિતિ વધુ ગંભીર બને છે.

### પુષ્ટવયમાં અસ્થમા:

અસ્થમા કોઇપણ ઉંમરે થઈ શકે છે. પુષ્ટોમાં જોવા મળતા અસ્થમાનું ૩૦ ટકા કારણ ઓલર્જી છે. સ્થુળતા પુષ્ટવયમાં અસ્થમા થવાના મુખ્ય કારણોમાં એક અને સ્ત્રીઓમાં ૨૦ વર્ષ પછી આ સ્થિતિનો વિકાસ થવાની વધુ સંભાવના છે. અસ્થમા દુપ વર્ષથી વધુ ઉંમર ધરાવતા લોકો માટે મૃત્યુનું એક મોટું કારણ છે.

### વ્યવસાયને કારણે અસ્થમા:

કેટલીક ચોક્કસ જરૂરી પર જઈને ખાસ પ્રકારના લક્ષણો જોવા મળતા હોય છે. વ્યવસાયને કારણે થતા અસ્થમા થવાના જગ્યાઓમાં, પ્રયોગશાળામાં કામ અથવા ઉત્પાદનનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકારના વ્યવસાયને કારણે બાળપણમાં થયેલો અસ્થમા ફરી

થવાની સંભાવના રહે છે અથવા પુખ્ત સમયે અસ્થમા થવાની સંભાવના વધી જાય છે.

### અતું આધારીત અસ્થમા:

અમુક એલર્જ્ન્સ વર્ષમાં ચોક્કસ સમય દરમિયાન વાતાવરણમાં જેવા મળે છે, જેવા કે, શિયાળાની ઠંડી હવા અથવા પોલન (પચાગરજ) અને હે ફિલરના સમયમાં થઈ શકે છે. આ સમય સિવાય અન્ય દિવસોમાં પણ અસ્થમા હોય છે પરંતુ તેના લક્ષણો અનુભવાતા નથી.

### કારણ:

વ્યક્તિની મફૂતિ અને આનુવાંશિક બંધારણને કારણે અનેક જુદા જુદા પાસાઓ અસ્થમાને વિકસવામાં ભાગ ભજવે છે. અસ્થમા બાળકોમાં વાર્ચવાર જોવા મળતો રોગ છે. બાળક પાંચ વર્ષનું થાય ત્યારે શાસોશ્વાસમાં તકલીફ અને સમયાંતરે શાસનળીમાં થતા રોપ અસ્થમાના લક્ષણો તરીકે સ્પષ્ટ થાય છે.

અસ્થમાના મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

### અલર્જ્સ

- ધૂમપાન
- પવર્ચણીય પરિબળો
- સ્થૂળતા
- ગભર્વિસ્થા
- તાણ
- આનુવાંશિક
- એટોપી
- માસિક ચક

### નિદાન:

મુખ્ય ગ્રાણ કારણોથી અસ્થમાનું નિદાન શક્ય બનાવે છે, તથીબી ઇતિહાસ, શારીરિક તપાસ દરમિયાન અવલોકન અને શાસોશ્વાસની તપાસનું પરિણામ

### અસ્થમા તપાસ:

લંગ ફ્લષન ટેસ્ટ એ અસ્થમાની નિદાનનો બીજો એક ભાગ છે. જેમાં વ્યક્તિ કેટલી હવા ભરે છે અને બહાર કાઢે છે અને ફેફસાંમાંથી કેટલી ઝડપથી હવા બહાર કાઢે છે તેને માપવામાં આવે છે. સ્પાયોમેટ્રી પરિક્ષણ ફેફસાંની કામગીરી અંગે એક સંકેત આપે છે.

ડોક્ટર સમાન લક્ષણો ધરાવતા અન્ય રોગો માટે પણ પરિક્ષણ કરી શકે છે જેવા કે,

- ગેસ્ટ્રોઇસોફેંગલ રિફ્લેક્સ ડિસીજ (જી.આઈ.આર.ડી.)
- છાતીમાં બળતરા
- સાઈનનાર્ટિસ્ટિસ
- કોનિક અબસ્ટ્રક્ટિવ પલ્મોનરી ડિસીજ (સી.આ.પી.ડી.)
- કનજીસ્ટિટ્વ હાર્ટ ફેલિયર (હૃદયની નિષ્ફળતા)
- વાઈરલ રેસ્પિટેટરી ટ્રેક્ટ ઇન્જેક્શન
- છાતીનો એક્સ રે
- એલર્જ્સ ની તપાસ
- ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ (ઇ.સી.જી.)
- કાર્યલિટ બલડ કાઉન્ટ
- ફેફસાનો સી.ટી.સ્કેન
- ગેસ્ટ્રોઇસોફેંગલ રિફ્લેક્સ એસેસમેન્ટ
- થૂંક, કફનું પરિક્ષણ

### અટકાયત:

અસ્થમા થતા અટકાવવા માટેના ઉપાયોની અસરકારકતાના પૂરાવા ઘણા નબળા છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગનાઇઝેશન ધૂમપાન, વાયુ પ્રદૂષણ સહિત અતારની બનાવટ અને રાસાણીક વસ્તુનું જોખમ ઘટાડવાની સલાહ આપે છે. અન્ય કારણોમાં, ગભર્વિસ્થા અને સ્તનપાન કરવાના સમયે ધૂમપાન ન કરવું જોઈએ અથવા તો અટકાવવું જોઈએ.

જો ધરમાં કોઇ વ્યક્તિને પાલતુ પ્રાણીથી એલર્જ્સના લક્ષણો હોય તો પ્રાણીને ધરથી દૂર રાખવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

ગભર્વિસ્થા અથવા તો સ્તનપાન કરવાતી વખતે આહારના નિયમોની અસરકારકતા સાબિત થઈ ન હોવાથી તેનું પાલન કરવાની જરૂર નથી. કાર્યસ્થળ પરથી અસ્થમા થઈ શકે તેવા કારણોને ઘટાડવા અથવા તો દૂર કરવા હિતાવણ છે. વાંષિક રીતે લેવાતા ઇન્ફ્લૂસ્યૂસેન્ઝાના રસીકરણથી પીડાને ઘટાડી શકાય તે હજુ સ્પષ્ટ થયું નથી પરંતુ રોગ મુક્ત થવા માટે વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગનાઇઝેશન દ્વારા સલાહ આપવામાં આવે છે. અસ્થમાની અસર ઘટાડવામાં ધૂમપાન બંધ કરવી અસરકારક છે.

### વ્યવસ્થાપન:

અસ્થમાનો કોઇ ધલાજ નથી પરંતુ સામાન્ય રીતે તેની સિથિતિમાં સુધાર થઈ શકે છે. ખાસ કરીને નિયમિત રીતે પાલન થઈ શકે તેવી ખાસ અનુકૂળ યોજના તૈયાર કરી શકાય છે. અસ્થમા માટે તેના થવાના કારણો શોધવા એ સૌથી અસરકારક ઉપયોગ છે જેવા કે, ધૂમપાન, પાલતુપ્રાણી અથવા એસ્પિનથી દૂર થયું ચોંચ છે. ઇતાં અસ્થમાના લક્ષણો રહે તો દવાના ઉપયોગની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

અસ્થમા ધરાવતા લોકોમાં ચિંતા અને ડિપ્રેશનનું ઉચ્ચ પ્રમાણ જોવા મળે છે. જે નબળા અસ્થમા નિયંત્રણ સાથે સંકળાયેલું છે.

### જીવનશૈલીમાં ફેરફાર:

અસ્થમા થવાના કારણોથી બચયું તે પરિસ્થિતિમાં સુધારો કરવો અને અસ્થમાના હુમલાને રોકવા માટેનું મુખ્ય ઘટક છે. સૌથી સામાન્ય કારણોમાં અલર્જ્સ, ધૂમપાન (તમાકુ અથવા બીજા સ્ત્રોત), વાયુ પ્રદૂષણ, બિનપસંદગી ચુક્કાત બીટા બ્લોકર્સ અને સલ્ફાઇટ ચુક્કાત ખોરાકનો સમાવેશ થાય છે. ધૂમપાન અને નિષ્ક્રિય ધૂમપાન (પેસિવ સ્પોર્કિંગ) કોટિકોસ્ટેરોઇડ જેવી દવાઓનો પ્રમાણ ઘટાડી શકે છે. હવાનું શુદ્ધિકરણ, જુનુનાશક કેમિકલ, વેક્યુમિકલનરથી સફાઈ, ગાદલાના કવરની સફાઈ અને સફાઈની અન્ય પદ્ધતિઓની અસ્થમા પર કોઇ અસર અનુભવાઈ નથી.



ડૉ. ગોપાલ રાવલ

કન્સલ્ટન્ટ - કિટિકલ કેર મેડિસિન

અને પલ્યુનોલોજી

ચેયનીજી હોસ્પિટલ્સ, અમદાવાદ

## 'NEVER GIVE UP', IS A DOCTRINE THAT THE DOCTORS OF HCG LIVED UP TO SAVE A SWINE FLU PATIENT

Fifty-nine years old Mr Patel from Ahmedabad admitted to HCG Hospitals Ahmedabad after he was diagnosed with Swine Flu at a local hospital. While suffering from H1N1, the virus affected his Respiratory Tract. Due to the formation of a patch on the lungs, the functioning of the lung impacted severely. Immunity system started decreasing along with other difficulties like low pressure and multiple infections. The lungs also became stiff, which was affecting the supply of oxygen, and it was raising the threat to his life. To stabilise the situation, the patient was put on the ventilator for 61 days.

Sharing more about this, Mr. Snehal - Patient's son said, "We were ready to accept the harsh truth as my father's situation was not stable and he had to undergo so many ups and downs. But the entire HCG team motivated us in perspective. I am grateful to every member of the nursing team. My father could barely move and was really weak. Along with medication and critical diagnosis, nursing, physiotherapy also helped my father to a great extent. It was their hard work that helped my dad to regain his health".

Dr. Gopal Rawal, Dr. Harish Patel, Dr. Sandeep Shah and Dr. Bhavik Shah and ICU team discussed together and decided to give the patient Critical Renal Replacement

Therapy (CRRT). Due to slow CRRT and extracorporeal blood purification, an improvement was seen in the patient.

### **Biggest Challenge:**

After 28 days, when the patient's situation collapsed suddenly, the team of doctors decided to give CRRT for the second time. The complication that could arise due to this was also shared with family members of the doctors. The family members were willing to take all risks at this time. Dr. Bhavik Shah said, "In my career of 11 years, this was the first time that the same patient was administered CRRT for the second time. The full trust bestowed upon us by the patient's family members helped us to take the extreme step to save a life."

Dr. Gopal Rawal said, "as the condition was not in favour to move the patient from one place to the other, medication along with physiotherapy helped a lot. The way our team offered physiotherapy to the patient on a wheelchair was truly commendable.

### **Learning from the treatment:**

Dr. Raval also stated that this case is also a realisation for the people who think that once a patient is on a ventilator, the recovery never happens.

**Request an appointment at HCG Hospitals Ahmedabad  
by calling +91-9099612345 or You can share your story at [info@hcghospitals.in](mailto:info@hcghospitals.in)**



## 'When life was shattered HCG Foundation extended their hands'

Vijay Chudasama, 41 years old was living a normal life until six months back. In February 2019, he was suffering from mouth ulcer for a few days. It was shocking to him when he diagnosed with Oral Cancer. He works as an attendant at HCG Hospitals, Ahmedabad. His wife also works as a domestic worker and earns a small amount to meet the regular expenses. Affording treatment was difficult for him. At That time, HCG Foundation took the initiative to help him by contributing to the treatment cost.

Today, Mr Vijay has started working again after one month of surgery and completely recovered. 'I am thankful to HCG Foundations for supporting me.'

When my family was shattered, and I gave up for the treatment, HCG Foundation extended its helping hand' said Mr Vijay Chudasama.

**You can extend your hands too. To know how, call at +91 99798 91859**

# Say NO to Tobacco & YES to life

India ranks third in tobacco production and second in consumption. According to the Global Adult Tobacco Survey 2016-2017, 28.6% (266.8 million) people aged 15 and over are currently using tobacco (smoked and/or smokeless) which includes 42.4% of men and 14.2% of females. Every third person in rural areas (32.5%) and every fifth person in urban areas (21.2%) notes the use of tobacco.

Tobacco is one of the biggest causes of death in the world. Tobacco can cause severe illnesses such as heart disease, lung disease and cancer. Those who consume tobacco lose about 15 years of their life. In India, more than 1.3 million deaths per year are attributed to tobacco use.

## Tobacco and Cancer

Today, the consumption of tobacco in India and the state of Gujarat is increasing very fast. The sad fact is that the use of tobacco and its products have become prevalent in children and youngsters. Most people do not even know that tobacco is very harmful and can lead to many cancers.

## Tobacco consumption is mainly done in two ways

1. Smoking Tobacco (Bidi, Cigarette, Churut, Hukka)
2. Smokeless Tobacco (Chewing forms of tobacco like tobacco pan, spices-mew, gutkha, simple tobacco with chuna, tobacco-toothpaste and snuff)

The belief that taking tobacco once or twice does not cause cancer is quite wrong. There is no low volume of tobacco consumption. Any small volume of consumption can lead to a dangerous disease like cancer.

## How does tobacco cause cancer?

Tobacco smoke contains approximately 70 chemical ingredients which can cause cancer, and in the medical language these chemicals are called carcinogen. Such as benzene, benzopyrene, arsenic, polonium 120 radioactive chemicals, ammonia, formaldehyde,

methanol etc. Likewise chewing tobacco contains 28-30 cancer causing chemical ingredients such as Tobacco specific nitrosamine (TSNAs), polycyclic aromatic hydrocarbon, polonium 120 radioactive chemicals etc.

These carcinogens (Carcinogen) damage the cell's genomes (DNA) which affects division of cells and cells start growing uninterrupted, eventually results in cancer. Sometimes, due to the immune system of our body, genetic damage of these cells can improve in the early stages or cells get destroyed before it results in cancer. But persistent tobacco addiction brings permanent irreversible changes in cell genome (DNA) that cannot be improved. Tobacco use also weakens immune system and eventually cancer happens.

## Which type of cancer can be caused by tobacco?

- Lung cancer is the leading cancer worldwide caused by smoking. Even passive smokers (those who do not smoke, but get exposed to the tobacco smoke) can also have lung cancer
- In India, mouth cancer is more prevalent due to the increased use of chewing tobacco. Other than this, throat cancers are also caused by smoked or chewing tobacco
- Tobacco users are at more risk of developing nose and sinus cancers, esophagus, gastrointestinal tract, pancreas, large intestine, bladder, urinary tract, kidney cancer and uterine cancer

## What precautions should be taken by tobacco users?

- Tobacco addicts should periodically undergo cancer check-up, which includes lung, mouth, throat, stomach, kidney and blood tests
- The mouth and throat check-up should be done by the specialists (Oral surgeon, ENT surgeon or Cancer Surgeon) at every six months and if there is any lesion like white patch or red patch in the mouth, the check up should be done in every three to four months.

There is a possibility that these white or red patches can convert into cancer.

- There should be full knowledge of primary symptoms of cancer caused by tobacco such as mouth ulcer, tongue ulcer, decreased mouth opening, sore throat, persistent cough, blood in cough, chest pain, persistent stomachache, loss of appetite, weight loss, changes in bowel habits. If any of these symptoms continue for more than two – three weeks, the specialist should be consulted for further investigation and management

#### **Simple remedies to quit smoking**

- The simplest and the first solution is - a strong decision to quit tobacco. Think of how this decision will benefit your body, how happy the family will be, and you can be saved from a dreadful illness like cancer
- Once you make a strong decision to leave, and then take help of family members, friends, or the therapist to stick to your decision
- If complete cessation is not possible from the beginning, cut down the quantity of consumption by half or a third in initial days and then stop completely in two – three weeks
- NRT (Nicotine Replacement Therapy) can also help to

quit smoking. For that, chewing gums or pills are available with a small amount of nicotine in it which can be taken for not having withdrawal symptoms for some initial period of time

- If you have withdrawal symptoms or feeling low, go for other options such as chewing gum, fennel seeds, cloves or sesame seeds instead of tobacco
- Keep yourself quite busy for initial few days. Spend time in exercises, meditation etc. Spend more time with family members
- Avoid contact with friends and associates who encourage you to take tobacco. Tell them your decision in clear words
- Avoid going to the places where tobacco is available. Avoid buying tobacco products for anyone else also
- Celebrate the day when you quit as "Quit Tobacco Day"



**Dr. Purvi Patel**  
Consultant - Surgical Oncology  
**HCG Cancer Centre, Ahmedabad**

# **TOBACCO CESSATION CLINIC**

(HCG Cancer Centre, Ahmedabad)

---

**free session on every Saturday**

---

For appointment contact :  **90997 12345**





## એચ્સીજુ હોસ્પિટલ્સ અમદાવાદ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય જગૃતિ અભિયાન



એચ્સીજુ હોસ્પિટલ્સ, અમદાવાદ દ્વારા મહેમદાવાદમાં તાલુકા આશાવર્કર બહેનો માટે બેઝિક હેલ્થ ચેકઅપ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૨૫૦ જેટલી આશાવર્કર બહેનોએ લાભ લીધો હતો.



એચ્સીજુ હોસ્પિટલ્સ, અમદાવાદ અને બહુચાળુ તાલુકા સરંચદ એસોશીએસનના સહયોગથી બહુચાળુમાં ઓથેપિડીક અને કાર્ડિયોલોજી હેલ્થ ચેકઅપ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.



એચ્સીજુ હોસ્પિટલ્સ, અમદાવાદ દ્વારા પાલકી ખાતે ચુરોલોજી, નેફ્રોલોજી અને ગેઝ્રોલોજી હેલ્થ ચેકઅપ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ૧૦૦ જેટલા દર્દીઓએ આ કેમ્પનો લાભ લીધો હતો.

એચ્સીજુ હોસ્પિટલ્સ, એચ્સીજુ કેન્સર સેન્ટર અને કોંફેરેશન ઓફ ઓલ ઈન્ડિયા ટ્રેડર્સ દ્વારા વર્ક નો ટોલેકો ડેના અનુસંધાને હેલ્થ ચેકઅપ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

## HEALTH TALK ON THE OCCASION OF WORLD NO TOBACCO DAY



Health Talk by Dr. Ashay Shah, HCG Cancer Centre, Ahmedabad for AMC employees at Veer Savarkar Auditorium on the occasion of World No Tobacco Day. More than 150 AMC employees attended the session.

## NURSES DAY CELEBRATION

**“Their desire may be few, but they deserve a lot”**



Nurse's Day Celebration at HCG Hospitals Ahmedabad with RJ Nimisha. Dr. Gadhwani, Regional Director of HCG Hospitals, Guajrat felicitated the nurses as a token of appreciation.

# નિયમિત હેલ્થ ચેક-અપનું મહત્વ



## હેલ્થ ચેક-અપ શા માટે જરૂરી છે ?

આજની ફાસ્ટ લાઈફમાં, આપણે આપણા પોતાના માટે પણ ખાસ સમય ફાળવી શકતા નથી.

ઘણીવાર જાણો - અજાણે આપણે આપણી તંદુરસ્તીની કાળજી લઈ શકતા નથી - જેમ કે પોષણયુક્ત આધાર, ઉઠી એ કલાકની નિંદ્રા, નિયમિત કલાક. આજની નાની નાની આદતો આપણી તંદુરસ્તીમાં મહત્વનો ભાગ ભજ્યે છે.

આપણે બીમાર પડીએ વ્યારે જ આપણને ખ્યાલ આવે છે કે ઘણીવાર - રોગ આગળ વધી ગયો હોય છે.

**નિયમિત હેલ્થ ચેક અપ બીમારીનું શરૂઆતમાં નિદાન કરવામાં અગત્યનો ભાગ ભજ્યે છે.** હવે તો, મોટાભાગની કોર્પોરેટ કંપનીઓ પણ તેમના કર્મચારીઓ માટે હેલ્થ ચેક અપની જોગવાઈ કરતા હોય છે.

ઉંમરની સાથે સાથે લાઈફ - સ્ટાઇલ રોગ થવાની શક્યતા વધી જતી હોય છે. જેમ કે ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, હૃદય રોગ, કેન્સર.

**એચ્સીજી હોસ્પિટલમાં ઉંમર પ્રમાણે જુદા જુદા હેલ્થ ચેક અપ પેકેજુસ ઉપલબ્ધ છે. જે રોગના શરૂઆતના નિદાનમાં મદદરૂપ થાય છે.**

મોટાભાગના રોગો - બ્લડ ટેસ્ટ અને યુટિન ટેસ્ટમાં નિદાન શક્ય બને છે. જેમ કે ડાયાબિટીસ માટે Blood Sugar અને HbA1C, કોલેસ્ટ્રોલ માટે Lipids, થાઇરોઇડ માટે TSH.

હેલ્થ ચેક અપના પેકેજુસમાં ઘણાં પ્રકારના ટેસ્ટ હોય છે જે અલગ અલગ ટેસ્ટ લેવા કરતા કિંફાયતી પણ પડે છે.

સૌથી મહત્વનો ફાયદો એ છે કે રેંગ્યુલર ચેક અપથી રોગના શરૂઆતના સ્ટેજમાં નિદાન શક્ય બને છે. અને સારવાર અસરકારક રહે છે.

મોટાભાગે ચેક અપ પછી એ પણ જાણકારી મળે છે કે કોઈ રોગ નથી અને હેલ્થી લાઈફ સ્ટાઇલથી આગળ જતા શરીરની તંદુરસ્તી બનાવી શકાય છે.

એચ્સીજી હોસ્પિટલમાં દુનિયાભરથી આખા વર્ષ દરમિયાન ઘણાં બધા દર્દીઓ ચેકઅપ માટે આવે છે. NRI માટે સ્પેશ્યલ International packages ઉપલબ્ધ છે.

એક ખુલજુ જાણીતી કહેવત છે Health is wealth અને એ સાચું પણ છે.

તમે જેટલી તમારી તંદુરસ્તીની કાળજી લેશો તેટલી તમારી તંદુરસ્તી સારી રહેશે.

મોટા ભાગે બધા રિપોર્ટ્સ સારા આવે તો આપણાને Healthy life style આગળ ધ્યાવવવાની પ્રેરણા પણ મળે છે.

ઉંમર પ્રમાણે ચેક અપ નું મહત્વ :

### ૩૦ વર્ષથી વધુ

- બ્લડ પ્રેશર
- શુગાર લેવલ
- કોલેસ્ટ્રોલ
- બી એમ આઇઝ
- ડેન્ટલ સ્ક્રીનિંગ

### ૪૫ વર્ષથી વધુ

- બ્લડ પ્રેશર
- શુગાર લેવલ
- કોલેસ્ટ્રોલ
- બી એમ આઇઝ
- ડેન્ટલ સ્ક્રીનિંગ
- હાર્ટ સિરક રિફિનિંગ

### મહિલાઓ માટે :

- સ્ટાન
- સવર્ચિકલ
- ગાભર્શિયના કેન્સરનું નિદાન શક્ય બને છે.
- સોનોગ્રાફી દ્વારા - Ovarian cancer
- કિડની અને પિત્તાશયાની પથર્દીઓ

### પુરુષોમાં

- બ્લડ ટેસ્ટ દ્વારા પણ પ્રોસ્ટેટ કેન્સરનું નિદાન શક્ય બને છે.

હૃદય માટે ઇકો કાર્ડીઓગ્રાફી અને ટ્રેડમિલ ટેસ્ટ, હૃદયની તકલીફની જાણકારી માટે મહિત્વનો ભાગ ભજવે છે.

રેગ્યુલર ચેક-અપમાં વિટામિન ના ટેસ્ટ પણ કરવામાં આવે છે. જેમ કે વિટામિન B12 અને વિટામિન D મોટાગાળા કેસોમાં આધુનિક લાઈફ સ્ટાઇલ અને ખોરાક લેવાની ચીતભાતના લીધે B12 અને D ની ખામી વર્તતી હોય છે, જે બિદાન પણી જ સારવાર લેવી.

ઘણીવાર જાતે સારવાર કરવાથી વિટામિન જરૂરીયાત પ્રમાણ કરતા વધી જાય તો પણ મુશ્કેલી સર્જિશ શકે છે.

દરેક ચેક અપ નિષાંંટ ડોક્ટરની સલાહ મુજબ જ કરાવવું.

#### ૬૦ વર્ષ

- Osteoporosis અને Bowel Screening માટે સલાહ પ્રમાણે હેલ્થ ચેક અપ થઈ શકે છે.

એચ્યુસીજી ના Preventive Health Check વિભાગમાંની રસીની સુવિધા પણ ઉપલબ્ધ છે.

જેમ કે ટાઇફોઇદ, હિપેટાઇટિસ એ અને બી.

સિનિયર સીટીજન માટે સ્વાઈન ફ્લૂ ની રસી.

વિદેશ ભણવા અથવા ફરવા જતા વિદ્યાર્થીઓ માટે પણ ચુનિવર્સિટીની જરૂરિયાત પ્રમાણે રસી ઉપલબ્ધ છે.

આપણી તંદુરસ્તીની ચાવી આપણા હાથમાં જ છે.

નિરોગી રહેવા માટે આ સુચનોનું પાલન કરો.

(૧) ચરબીયુક્ત આહારને ટાળો.

(૨) ખોરાકમાં દેસાયુક્ત આહાર વધારે પ્રમાણમાં લો.

(૩) તમાકુના સેવન અને દુખ્મપાન થી દૂર રહો.

(૪) નિયમિત કસરત કરો.

(૫) ઉંમર અને વારસાગત રોગોને ધ્યાનમાં રાખીને રેગ્યુલર હેલ્થ ચેક અપ કરાવતા રહો.



ડૉ. શેતલ ગઠવી  
કન્સલ્ટન્ટ - પ્રૈવેન્ટીવ હેલ્થકેર  
એચ્યુસીજી હોસ્પિટલ્સ, અમદાવાદ

## એચ્યુસીજી હોસ્પિટલ્સ, અમદાવાદ માં મુખ્યમંત્રી અમૃતમ् (MA) અને આચુષ્યમાન ભારત પ્રધાનમંત્રી જન આરોગ્ય યોજના (PM-JAY) હેઠળ વિનામૂલ્યે સારવાર

### યોજના હેઠળ ઉપલબ્ધ સારવાર

- કાર્ડિયોલોજી
- કાર્ડિયોથોરાસીક અને વાસ્ક્યુલર સર્જરી
- દુંટણ અને થાપાના સાંધા બદલવાના ઓપરેશન

વધુ માહીતી માટે સંપર્ક : +૯૧ ૯૦૯૯૯ ૧૨૩૪૫

# અંડાશયનું કેન્સર



અંડાશયનું કેન્સર એક એવું કેન્સર જેમાં માત્ર સર્જરી અને કીમોથેરાપી પૂર્તિ સારવાર નથી. સોનોગ્રાફીથી માંડીને પેટ સ્કેન-એમારાઈ-સીટી સ્કેનની જરૂર હોય છે.

અંડાશયનું કેન્સર — એક એવું કેન્સર છે જે દરેક ઉમરની જીવન થઈ શકે છે. અલબાટ દરેક ઉમરમાં આ કેન્સર અંડાશયના અલગ સ્તરમાંથી આવે છે અને દરેકની સારવારમાં જુદા પ્રકારની સર્જરીની તેમજ જુદા પ્રકારની કીમોથેરાપીની જરૂર પડે છે.

જો અંડાશયનું કેન્સર ૨૦ વર્ષની ઉમર પહેલા થાય તો તે એક ખાસ પ્રકારના કોષમાંથી ઉદ્ભવે છે. — જેને germ cell tumor કહેવાય. સામાન્ય રીતે આ ગાંઢ ખૂબ જલ્દી વધે છે. વજનદાર હોય છે અને આ કારણથી મોટાભાગે પહેલાં સ્ટેજમાં પકડાઈ જાય છે. આની સારવારમાં ભલે ઓપરેશનમાં કેન્સરગ્રસ્ત અંડાશય કાઢી નાખવું પડે અને આ ઉપરાંત omentectomy (અંતરડા પરથી લટકનો ચરબીનો પડદો કાઢી નાખવાનો) તેમ જ મોટી ધમની અને શીરા તેમજ પગમાં લોહીની લઈ જતી ધમની અને શીરા પરની ગાંઢો કાઢી નાખવી પડે છે પણ ગાભશિય અને બીજી બાજુનું અંડાશય બચાવી શકાય છે. જેથી દીકરીની પ્રજનન શક્તિ જળવાઈ શકે છે. ક્યારેક આ જ કેન્સર ત્રીજા સ્ટેજમાં પણ પકડાય તો પણ ગાભશિય અને બીજી બાજુનું અંડશાય બચાવી શકાય પણ કીમોથેરાપીની જરૂર પડે — એ પણ એવા પ્રકારથી અપાય છે કે પ્રજનન શક્તિ પર અસર ના પડે.

૨૦-૬૦ વર્ષની જીવમાં આ કેન્સર epitheloid layer માંથી થાય છે. આ દર્દાઓને પેટમાં ખૂબ પાણી ભરાય અથવા ગાંઢ અંડાશયની કે ચરબીના પડદા (omentum)ની ખૂબ મોટી થાય ત્યારે જ ડોક્ટર પાસે જાય છે કારણકે ત્યાં સુધી એમને ખાસ કોઈ તકલીફ હોતી નથી — આમ આ કેન્સરના દર્દાઓમાં ૮૦ ટકા ત્રીજા અથવા ચોથા સ્ટેજમાં જોવા મળે છે. આમની સારવારમાં સૌંપ્રથમ કીમોથેરાપીની જરૂર પડે છે. આમ કરવાથી રોગ થોડો કાબુમાં આવે અને દર્દીની સામાન્ય પરિસ્થિતિમાં સુધારો આવે ત્યારબાદ ઓપરેશન કરવામાં આવે છે.

આમાં એક ખાસ પ્રકારના ઓપરેશનની જરૂર પડે છે જેને sugarbaker surgery કહેવાય છે. આ ઓપરેશન ૮-૧૦ કલાક ચાલે છે અને નરી આંખે દેખાતો બધો જ રોગ કાઢી નાખવામાં આવે છે. જરૂર પડે ત્યાં આંતરડું પણ કાપીને જોડવું પડે છે, બરોળ, પિતાશયની થેલી, ચકૃત (લીવર)માં જો ગાંઢો હોય તો પણ કાઢી નાખવામાં આવે છે. આવા દર્દીને જો રોગ પેટની બહાર પ્રસરી ગયો ના હોય તો ઓપરેશન પછી તરત જ હાઇપેકની સારવાર કરવામાં આવે છે. આમાં ઓપરેશન પછી છજુ પેટ ખુલ્લું હોય ત્યારે એક સ્પેશ્યલ પ્રકારની મશીનથી chemotherapyની દવાઓને ગરમ કરી ઊંચા ડોઝમાં પેટમાં દોઢ કલાક માટે ફેરવવામાં આવે છે. આનાથી કેન્સર ફરી ઉદ્ભવવાનો ચાન્સ પણ ઘટાડી શકાય છે.

૬૦ વર્ષ પછીની ઉમરમાં પણ epithelial tumor તો થઈ જ શકે પણ એક સ્પેશ્યલ પ્રકારી ગાંઢ પણ થઈ શકે જેને stromal tumor કહેવાય. આ ગાંઢ ખૂબ દીમે દીમે મોટી થાય છે. સારવારમાં ઓપરેશન મુજબ જ રહે છે પણ ઘણાં બધા કેસમાં આગાળ કીમોથેરાપીની જરૂર પડતી નથી હોતી કારણકે કેન્સર પહેલાં સ્ટેજમાં હોય છે.

ખૂબ આગાળ વધતા કેન્સર માટે એચ્સીજી હોસ્પિટલ્સમાં હવે કીમોથેરાપી ઉપરાંત targeted થેરાપી તેમજ immunotherapy પણ કરવામાં આવે છે. એચ્સીજી કેન્સર સેન્ટર એક જ એવું કેન્સર સેન્ટર છે જ્યાં નિદાન માટેની modalities થી માંડીને genetic counselling & chemotherapy, sugarbaker surgery with HIPEC તેમજ Targetedtherapy અને Immunotherapy બધુજ નિષ્ણાત અને અનુભવી ડોક્ટરો દ્વારા થઈ શકે છે.

## અંડાશયના કેન્સર માટે આનુવંશિક માર્ગદર્શન

કેન્સર ડી.એન.એ.માં ફેરફારને કારણે થતો રોગ છે, પરંતુ તે હંમેશા વારસાગત નથી હોતો. લગભગ ૫ થી ૧૦ ટકા કેન્સર વારસાગત હોઈ શકે છે. પ્રમાણભૂત માર્ગદર્શિક મુજબ અંડાશયના

કેન્સરના તમામ દર્દીઓને આનુવંશિક માર્ગદર્શન અને ચકાસણી માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે. આનુવંશિક સલાહ માટેની સરેરાશ સમયગાળો ૪૫ મિનિટની હોય છે.

આનુવંશિક પરીક્ષણ લોકોને વારસામાં મળતી બીમારીઓની તબીબી, મનોવૈજ્ઞાનિક અને પારિવારિક પર થતી અસર તેને અનુકૂળ અસરને સમજવામાં મદદ કરતી એક પ્રક્રિયા છે. તમારા ડોક્ટર તમારી યોગ્ય પારિવારિક અને તબીબી માહિતી મેળવવા માટે પૂર્વપરીક્ષણનો નૈંબંશ આપશે જેથી પરિવારના સારવાર અંગોના સંપૂર્ણ ઇતિહાસની માહિતી મેળવી શકાય અને સાથે આનુવંશિક પરીક્ષણ સૂચિવામાં આવે છે.

આનુવંશિક પરીક્ષણ અંડાશયના કેન્સર ઉપરાંત અન્ય મકારના કેન્સરના પુનરાવર્તિત જોખમનો અંદાજ લગાવવામાં મદદ કરે છે. ખાસ કરીને, આ પરીક્ષણ સંબંધી અને ભવિષ્યની પેટીમાં પ્રસરતા કેન્સરના જોખમના મૂલ્યાંકનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પરીક્ષણ પછીના સત્રમાં, આનુવંશિક પરીક્ષણના પરિણામોની અસર અંગે ચર્ચા કરવામાં આવે છે અને પ્રમાણભૂત માર્ગદર્શિકા મુજબ સંચાલન અને સારસંભાળની સલાહ આપવામાં આવે છે.

#### અંડાશયના કેન્સરના આનુવંશિક પરીક્ષણથી થતા લાભ :-

આનુવંશિક પરીક્ષણ અંડાશયના કેન્સરની શરિયાત તપાસ,

નિવારણ અને સારવારમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. આનુવંશિક પરીક્ષણ અન્ય પ્રકારના કેન્સરથી થતા જોખમો જાણવા માટે મદદ કરે છે. આ પરીક્ષણ તમારા નજીકના સંબંધી જેવા કે ભાઈબહેનો, બાળકો અને અન્ય સંબંધીઓને થતા જોખમો જાણવામાં મદદ કરે છે.

વારસાગત રીતે થતા અંડાશયના કેન્સર માટે અમુક લક્ષિત ઉપયાર ઉપલબ્ધ છે. ઉદાહરણ તરીકે, બી.આર.સી.એ.૧ અને બી.આર.સી.એ.૨ નામના જે જનીનોથી થતા વારસાગત સ્તરન અને અંડાશયના કેન્સરની સંભાવના સામાન્ય વસ્તીમાં અંડાશયના કેન્સરનું જોખમ ૪૦ ટકા સુધી વધારી શકે છે. આ ઉપરાંત, નકારાત્મક જનીન પરીક્ષણથી વારસાગત કેન્સરની ચિંતામાંથી મુક્ત થવામાં મદદ કરે છે.



**ડૉ. સ્વાતિ શાહ**

કન્સાસ્ટન્ટ - સર્જિકલ ઓન્કોલોજી  
એચ્સીજી કેન્સર સેન્ટર, અમદાવાદ

# Prevention is the best treatment!

## Get yourself screened today!

**Pap Test | Mammogram (Above 40 years)**

**USG of abdomen and Pelvis | USG of Neck**

**USG of abdomen and Pelvis | X-Ray Chest | Blood Routine**

**Stool & Urine routine and microscopic examination**

**Besides these tests we offer two consultations**

(1) Gynaec Oncology (2) Head and Neck Oncology / Breast Oncology

**Rs. 2750/-\* only**



For more information / appointment please contact : +91 90997 12345

# એપિલેપ્સી ગેરમાન્યતાઓ અને હકીકતો



દર વર્ષ, ૨૬ માર્ચનો દિવસ, વિશ્વભરમાં એપિલેપ્સી (વાઈ/ખેંચ) વિશે જાગૃતતા વધારવા માટે "PURPLE DAY" તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. એપિલેપ્સી એક મગજની બીમારી છે, કે જેમાં મગજના ફ્લાનિંગ અચાનક અનિયંત્રિત રીતે સક્રિય થઇ જાય છે, જેને કારણે વ્યક્તિને વારંવાર વાઈ અથવા ખેંચના હુમલા આવે છે. તમને જાણીને આશ્વર્ય થશે કે, ભારતમાં અંદાજે દર ૧૦૦ વ્યક્તિને, એક વ્યક્તિને આ બિમારી છે. એપિલેપ્સીની સારવારમાં છેલ્લા દાયકાથી ઘણી જ પ્રગતિ થઇ છે, પરંતુ આ બીમારી સાથે સંકળાયેલ ગેરમાન્યતાઓ અને શરમ લોકોને ચોગ્ય તબીબી સહાયતા લેતા અટકાવે છે. પોરાણિક સાહિત્યમાં વર્ણવામાં આવેલ સૌથી જૂની બિમારી હોવા છતાં, એપિલેપ્સી હજુ પણ સમાજમાં એક પ્રકારનાં આવરણ હેઠળ છે. તો ચાલો, એપિલેપ્સી વિષેની કેટલીક ગેરમાન્યતાઓ આપણે દૂર કરીએ.

**માન્યતા:** એપિલેપ્સી એ અભીશાપ અથવા માનસિક બિમારી છે.

**હકીકત:** કમનસીબ છે કે એકવીસમી સદીમાં આજે પણ અમને આવા પ્રશ્નોનો જવાબ આપવો પડે છે. વાઈ- ખેંચ-એપિલેપ્સીને કોઈ શ્રાપ કે વિચારોની માનસિક તકલીફ સાથે કોઈ જ લેવાદેવા નથી. એપિલેપ્સી એક મગજની સમસ્યા છે અને તે અસ્થમા, ડાયાબિટીસ અને હાઈ બલડપ્રેશનની જેમ, કોઈપણ વ્યક્તિને થઈ શકે છે.

**માન્યતા:** એપિલેપ્સી એક ચેપી બીમારી છે.

**હકીકત:** એપિલેપ્સી સંપૂર્ણપણે ન્યુરોલોજીકલ- મગજની તકલીફ છે, જે ખાંસી કે કોઈના સંપર્કમાં આવવાથી ફેલાતી નથી.

**માન્યતા:** એપિલેપ્સી એક આનુવંશિક બીમારી છે.

**હકીકત:** મોટાભાગની એપિલેપ્સી આનુવંશિક હોતી નથી. જો પરિવારમાં એક વ્યક્તિને ખેંચ આવતી હોય, તો એમ માનું નહિ કે બીજા સંદર્ભને ખેંચ આવે જ. જીવનના કોઈ પણ તબક્કે, કોઈને પણ એપિલેપ્સીનું નિદાન થઈ શકે છે. કેટલાક લોકોને આ તકલીફ જન્મજાત હોય છે, તો કેટલાકને કોઈ દેખીતા કારણને લીધે થાય છે.

**માન્યતા:** એપિલેપ્સી ફક્ત બાળકોમાં જ થાય છે.

**હકીકત:** તમારી ઉંમર, જાતિ અથવા નાણાકીય પૃષ્ઠભૂમિને પરે, કોઈપણ વ્યક્તિને એપિલેપ્સી થઇ શકે છે. વૃદ્ધોમાં પણ ઘણીવાર અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા, જેવી કે લક્ષ્ય, મગજની ગાંઢ કે ડિમેન્શિયાને કારણે એપિલેપ્સી થઇ શકે છે.

**માન્યતા:** જો તમને એક વાર ખેંચ આવી હોય તો, તમને એપિલેપ્સી છે.

**હકીકત:** ખેંચ આવવા માટેના જવાબદાર પર્ચિબળો ઘણા બધા છે, જેમ કે શરીરમાં સુગર અથવા સોડીયમની ઉણાપ, દાઢનું સેવન અથવા મગજનો તાવ. આ અથવા અન્ય કારણોને લીધે ખેંચ આવે, અથવા તો કોઈ જ કારણ વગર એક જ વાઈના હુમલાને એપિલેપ્સી તરીકે નિદાન કરવામાં આવતા નથી. જો તમને બે અથવા તેનાથી વધારે વાર કોઈ કારણ વગર ખેંચ આવે, તો તેને એપિલેપ્સી તરીકે ગણવામાં આવે છે. જો કોઈ વ્યક્તિને એક જ વાર ખેંચ આવે, પરંતુ તેનાં મગજના ફોટામાં કે મગજની પદ્ધીમાં અમુક પ્રકારના વિકારો આવે, કે જેના કારણે ફરી ખેંચ આવવાની શક્યતા વધારે હોય, તેવા કિસ્સાને એક જ ખેંચ પછી પણ એપિલેપ્સી તરીકે નિદાન કરવામાં આવે છે.

**માન્યતા:** દરેક ખેંચના હુમલામાં દર્દી શરીર જકડાઈ અને બેહોશ થઈ જાય છે.

**હકીકત:** ખેંચ-વાઈ ઘણા પ્રકારની હોય છે. મગજના જે ભાગમાંથી ખેંચના સિનનલો ઉદભવે, તે મુજબ ખેંચના લક્ષણો જોવા મળે છે. ‘જનરલાઈસ ટોનિક કલોનિક’ પ્રકારની ખેંચમાં, દર્દી બેબાન થઇ જાય છે, તેનું શરીર જકડાઈ જાય છે, અને તેમાં ઝટકા આવે છે. આ દરમિયાન તેની આંખોના ડોળા ઉપર ચઢી જાય છે, અમુકવાર જુબ કયાડાઈ જાય છે, અને મોમાંથી ઝીણ નીકળે છે. ‘માયોકલોનીક’ પ્રકારની ખેંચમાં દર્દીને માત્ર ઝટકા/જર્ક આવે છે, અને આ દરમિયાન તેના હાથમાં પકડેલ વસ્તુ છટકી જાય છે. ‘એબરસન્સ’ પ્રકારની ખેંચમાં દર્દી અચાનક થોડી સેકન્ડો માટે સ્તબ્ધ થઇ જાય છે અને પ્રતિક્રિયા આપવાનું બંધ કરી દે છે. ‘ફોકલ અથવા પાર્શ્વીયલ’ પ્રકારની ખેંચમાં દર્દીના શરીરના અમુક ભાગમાં જ ઝટકા/જર્ક આવે છે, જેના અમુક કિસ્સામાં વાઈ વખતે દર્દી સભાન અવસ્થામાં પણ હોઈ શકે છે. અમુક પ્રકારની ખેંચમાં દર્દી અસામાન્ય સંવેદના જેમ કે થોડા સમય માટે અસ્રિય ગંધ અથવા ડર અનુભવે છે, કે જેને ‘ઓરા’ કહેવામાં આવે છે. અમુક લોકોને આ પ્રકારની ‘ઓરા’ પછી મોટી ખેંચ આવી શકે છે.

**માન્યતા:** ઝગમગ કે ચમકારા કરતી લાઇટ્સ, દરેક એપિલેપ્સીનાં દર્દીને ખેંચ કરી શકે છે.

**હકીકત:** માત્ર અણ ટકા એપિલેપ્સી, ‘ફોટો સેન્સીટીવ’ હોય છે, કે જેમાં ચમકારા કરતી લાઈટસથી ખેંચ આવવાની શક્યતા વધારે હોય છે. બાળકો અને ચુવાન લોકો માં ‘ફોટો સેન્સીટીવ’ એપિલેપ્સી વધુ સામાન્ય (૫% સુધી) છે. વીસ વર્ષથી વધારે ઉંમરના દર્દીઓમાં આ પ્રકારની એપિલેપ્સી ઘણી જ અસામાન્ય છે. ખેંચ આવવાની શક્યતા વધારનાર પરીબળો દરેક વ્યક્તિમાં અલગ અલગ હોય છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે અપૂર્કતી ઊંઘ, વધારે પડતો તણાવ- સ્ટ્રેસ, દવા લેવામાં અનિયભિતતા અને દાડનું સેવન એપિલેપ્સી ના દર્દીઓમાં ખેંચ આવવાની શક્યતામાં વધારો કરે છે.

**માન્યતા:** ખેંચ દરમિયાન દર્દી કેટલીક વખત પોતાની જુભ ગળી જાય છે.

**હકીકત:** ખેંચ દરમિયાન અમુકવાર દર્દીની જુભ કચડાઈ જાય છે, પરંતુ દર્દીનું જુભને ગળી જવું તદ્દન અશક્ય વાત છે.

**માન્યતા:** ખેંચ દરમિયાન તમારે દર્દીના મોટામાં કોઈક વસ્તુ નાખી દેવી જોઈએ.

**હકીકત:** ખેંચના હુમલા દરમિયાન દર્દી બેહોશ અવસ્થામાં હોવાથી મોટામાં નાખેલ વસ્તુથી દાંત તૂટી જવાની અને અમુકવાર વસ્તુ શ્વાસનળીમાં જઈ શ્વાસ ઇંદ્ઘાવાની શક્યતા રહેલી હોય છે. આથી દર્દીના મોટામાં કોઈપણ વસ્તુ નાખવી જોઈએ નહીં.

**માન્યતા:** ખેંચના હુમલા દરમિયાન, દર્દીને કુંગળી અથવા ચઘલ સુંઘાડવાથી, નાક બંધ કરવાથી અથવા હાથમાં ધાતુની વસ્તુ મૂકવાથી ખેંચ બંધ કરી શકાય છે.

**હકીકત:** આ માન્યતા તદ્દન તકખિલીન અને ખોટી છે. ખેંચ દરમિયાન નાક બંધ કરવાથી દર્દીને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઈ શકે છે.

**માન્યતા:** ખેંચ દરમિયાન તમે દર્દી સામે જોર કરીને હાથ પગ પકડી રાખો, તો ખેંચ બંધ થઈ જાય.

**હકીકત:** વાઈના હુમલાને દર્દીની સામે જોર કરીને કે દર્દીને પકડી રાખીને અટકાવી શકાય નહિ. આ વસ્તુ તમને અથવા તો દર્દીને ઈંજા પહોંચાડી શકે છે. તેના બદલે, ખેંચનાં હુમલા દરમિયાન દર્દીને એક પડખે સુવાડી દેવો. કપડા ટીલા કરી દેવા. દર્દીને ઈંજા પહોંચાડી શકે તેવી વસ્તુઓ દર્દીથી દૂર કરી દેવી. મોટામાં કોઈપણ વસ્તુ નાખવી નહિ. કોઈપણ ખેંચ પાંચ થી સાત મિનીટ ચાલશે. એના પછી દર્દી આપો આપ ધીરેદીરે ભાનમાં આવી જશે. જ્યાં સુધી દર્દી પૂરેપૂરો સભાન ના થાય ત્યાં સુધી મોટા ઝારા કર્યપણ આપશો નહીં. આ દરમિયાન ડોકટરની સારવારની વ્યવસ્થા કરવી. જો ખેંચ લાંબી ચાલે કે દર્દીને વારંવાર ખેંચ આવે તો, તેને તાત્કાલિક હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી દેવો.

**માન્યતા:** એપિલેપ્સીશ્રસ્ત સ્ત્રીઓને ગર્ભધારણમાં સમસ્યા થાય છે.

**હકીકત:** એપિલેપ્સીશ્રસ્ત સ્ત્રીઓ સુખી લગ્નજીવન વિતાવી શકે છે અને તંદુરસ્ત ગર્ભવિશ્વાસ દરાવી શકે છે. આ માટે ગર્ભધારણ કરતા પહેલાં ન્યુરોલોજિસ્ટની સલાહ લેવી અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. ગર્ભધારણ કરતા પહેલાં અને ગર્ભવિશ્વાસ દરમિયાન ન્યુરોલોજિસ્ટ દવા અથવા દવાની માગ્રામાં ફેરફાર કરી શકે છે. ડોકટરની સલાહ વગર જાતે દવા બંધ ન કરવી કે દવાની માગ્રા ઓછી કરવી નહિ. ગર્ભવિશ્વાસ દરમિયાન વાઈનો હુમલો ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે ગર્ભસ્થ બાળકના સ્વાસ્થ્ય પર પણ અસર કરી છે.

**માન્યતા:** એપિલેપ્સીવાળી વ્યક્તિ મંદબુદ્ધિની હોય છે.

**હકીકત:** મોટાભાગના એપિલેપ્સી દર્દીની સમજણશક્તિ અને બુદ્ધિમતા સામાન્ય વ્યક્તિને સમકક્ષ હોય છે. હા, કોઈ દર્દીને વારંવાર ખેંચ આવતી હોય તો અમુક કિસ્સામાં, તે તેના સ્વભાવ અને બુદ્ધિમતા પર અસર કરી શકે છે.

**માન્યતા:** એપિલેપ્સીની બીમારી વ્યક્તિની રોજગારીની સંભાવનાઓને અસર કરી શકે છે.

**હકીકત:** એપિલેપ્સીના દર્દી જીવનના દરેક ક્ષેત્રોમાં જોવા મળે છે, પરંતુ આપણે હંમેશાં તેમની સાથે પરિચિત હોતા નથી. એપિલેપ્સીના દર્દી જીવન અને વ્યવસાયના તમામ સ્તરે શ્રેષ્ઠતા પ્રાખ કરી રહ્યા છે અને ભવિષ્યમાં પણ કરતા રહેશે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં, એપિલેપ્સી વ્યવસાયિક સિદ્ધ માટે અવરોધક નથી. જો કે, વાહનચાલક તરીકે, વ્યવસાય કે જ્યાં ખેંચ આવવાથી તેમના જીવને જોખમ થઈ શકે કે ઊંઘ પુરતી ન મળે તેવા વ્યવસાય સાથે એપિલેપ્સીશ્રસ્ત વ્યક્તિએ ન સંકળાવવું.

નવી દવાઓના આગમનથી, સારી તબીબી સંભાળથી અને પરીસ્થિતિની જાગરૂકતા વધાવાથી, એપિલેપ્સીના દર્દી માટે સફળ અને સ્વરથ જીવન જીવવું શક્ય બન્યું છે. વિશ્વભરમાં ઘણા પ્રસિદ્ધ કવિઓ, લેખકો અને રમતવીરો છે, કે જેને એપિલેપ્સી છે, જેની સાથે પણ તેઓએ તેમના સંબંધિત ક્ષેત્રોમાં શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કર્યું છે. જીવનમાં સમર્થ્યાઓ તરફ હકારાતમક અભિગમ જ સફળતા અને સંતોષની ચાવી છે. તો ચાલો આપણે આ રોગ પ્રત્યેના નજારાતમક વલણને પડકારીએ અને એપિલેપ્સીશ્રસ્ત લોકોને સામાન્ય અને સુખી જીવન જીવવામાં મદદ કરીએ.



ડૉ. માલવ ગાંધી  
કન્સલ્ટન્ટ - ન્યુરોલોજિસ્ટ  
એચ્સીજી હોસ્પિટલ્સ, અમદાવાદ

RNI No.- GUJBIL/2015/69953

Registered Under Postel Registration No. AHD-C\72\2017-2020 Valid up to 31<sup>st</sup> December 2020,

Permitted to post at PSO, Ahmedabad on 21<sup>st</sup> & 22<sup>nd</sup> of every Month



#### HCG CANCER CENTRE, AHMEDABAD

Sola Science City Road, Nr. Sola Bridge, S.G. Highway,  
Ahmedabad-380060. Ph. +91 79 404 10 101 | Web: [www.hcghospitals.in](http://www.hcghospitals.in)



#### HCG HOSPITALS, AHMEDABAD

Mithakhali, Ellisbridge, Ahmedabad-380006.  
Ph. +91 79 400 10 101 | Web: [www.hcghospitals.in](http://www.hcghospitals.in)



#### HCG CANCER CENTRE, VADODARA

Sun Pharma Road, Vadodara - 390012  
Ph. +91 265 230 4000 | Web: [www.hcghospitals.in](http://www.hcghospitals.in)



#### HCG HOSPITALS, BHAVNAGAR

1139, Sir Patni Road, Meghani Circle, Bhavnagar - 364001  
(M) +91 90991 46666 | Web: [www.hcghospitals.in](http://www.hcghospitals.in)



#### HCG HOSPITALS, RAJKOT

Ayodhya Chowk, HCG Hospital Road, Nr. Astha Avenue, Off 150Ft Ring Road,  
Rajkot - 360005. Ph.+91 281 6191000 | Web: [www.hcghospitals.in](http://www.hcghospitals.in)

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](mailto:info@hcghospitals.in)