"ડાયાબીટીસ સારવાર સપ્તાહ"

Nidhi Hospital
Adding Health to Life

તા. ૨૩ થી ૩૦ નવેમ્બર, ૨૦૦૯

સમય બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૨.૦૦ કલાક (રવિવાર સિવાય)

નીધી હોસ્પિટલ, નવરંગપુરા ૫૫ બેડની કેપેસીટી ધરાવતી મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ છે, જેમાં ૧૦ બેડનું ICU (ICCU), ૫ બેડની ડે કેર સુવિધા, ડાયાલીસીસ સેન્ટર અને જનરલ વોર્ડથી લઈને વી.આઈ.પી. સ્યુટ રૂમની એડમીશન સુવિધા છે.

અમદાવાદ શહેરના નવરંગપુરા વિસ્તારમાં આવેલી **નીધી હોસ્પીટલની પ્રથમ વર્ષગાંઠ** અને **નીધી ગ્રુપ ઓફ હોસ્પિટલ્સ ની ૧૨મી વર્ષગાંઠ** નિમિત્તે **તા. ૨૩ થી ૩૦ નવેમ્બર, ૨૦૦૯ "ડાયાબીટીસ સારવાર સપ્તાહ"** ની સહર્ષ જાહેરાત કરે છે.

"ડાયાબીટીસ સારવાર સપ્તાહ" દરમ્યાન નીચે દર્શાવ્યા મુજબ **રાહત દરે** તપાસ કરી આપવામાં આવશે.

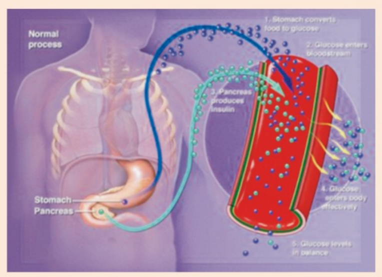
૧. પેથોલોજી ટેસ્ટ ૧૫% રાહત દરે
૨. એક્સ-રે અને સોનોગ્રાફી ૧૫% રાહત દરે
૩. ટ્રેડમીલ ટેસ્ટ / ૨-ડી ઈકો ૧૫% રાહત દરે
૪. કન્સલ્ટેશન (ડૉ. દિપક દંતારા) ફક્ત રૂ. ૫૦/-
૫. ફીઝીયોથેરાપી ૨૦% રાહત દરે

ડાયાબિટીસનું ચેક-અપ કોણે કરાવવું જોઈએ ?

૧. જેમના કુટુંબમાં નજીકના સગાને ડાયાબીટીસ હોય.
૨. જેમનું વજન વધુ હોય શરીર જાડું હોય.
૩. જેમનું જીવન બેઠાડું હોય.
૪. જેમના કુટુંબના કોઈપણ સગાને લોહીના ઉંચા દબાણની કે હૃદય રોગની બિમારી હોય.
૫. જેમનું જીવન વધુ પડતા તનાવવાળું હોય.
૬. કોઈપણ તકલીફ ન હોય તો પણ દરેક વ્યક્તિએ ૪૦ વર્ષ પછી આ તપાસ વર્ષે એક વખત કરાવવી જોઈએ.

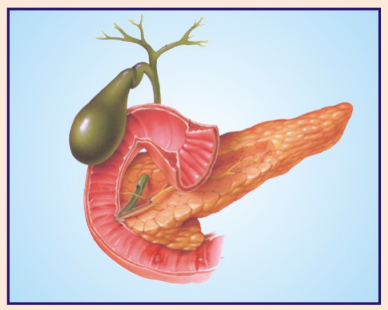
ડાયાબીટીસ કઈ રીતે થાય ?

વધુ વજન અને માનસીક તાણ શરીરના આંતરીક અવયવોની ફરતે ચરબીનો સંગ્રહ કરે છે. વધુ પડતી ફાંદ એ લીવરમાં વધુ ચરબીનો સંગ્રહ સૂચવે છે. આ કારણે બ્લડ સુગરનું લેવલ વધે છે. કોષોમાં વધુ પડતી ચરબી ઈન્સ્યુલીન પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયામાં વિક્ષેપ પાડે છે. પરિણામ બ્લડ સુગરના લેવલમાં વધારો થાય છે. ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે એક કમનસીબ એ છે કે તેના લક્ષણો જલ્દી દેખાતાં નથી અને નિદાન થવામાં મોડું થાય છે. વધુ તરસ લાગવી અને વારંવાર પેશાબ થવો એ કારણોને કોઈ ગંભીર ગણતું નથી અને તેથી ટેસ્ટ કરાવવામાં મોડું થાય છે.



ડાયાબીટીસ સામે રક્ષણપ્લાન

૧. દર ૬ માસે ગ્લુકોઝ ટેસ્ટ કરાવો.
૨. શરીરના વજનમાં ૫ ટકાનો ઘટાડો કરો, ડાયાબીટીસનું જોખમ ૩૦ ટકા ઘટી જશે.
૩. દરરોજ ખોરાકમાં જરૂરી કેલરી કરતાં ૩૦ ટકા ઓછો ખોરાક લો.
૪. માવા મીઠાઈ અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડ બંધ કરી ફળો અને શાકભાજી વધુ ખાવ.
૫. દરરોજ અર્ધો કલાક હળવી કસરત (ચાલવું, ટેનીસ રમવું અથવા સાયકલીંગ ડાયાબીટીસના જોખમમાં ૨૦ ટકાનો ઘટાડો કરે છે.)
૬. દરરોજ આહારની એકડાયરી બનાવો, આ ડાયરી તમને આહાર અંગેની સાચી દિશા મેળવવામાં ઘણી સહાયભુત થશે.



૧. ડાયાબીટીસની ગુજરાતમાં કેવી સ્થિતિ છે ?

વિશ્વમાં ડાયાબીટીસનું કેપિટલ ભારત છે. આ કેપીટલનું એપીસેન્ટર ગુજરાત છે. ડાયાબીટીસના જેટલા નિદાન થયેલા કેસ છે. તેટલા જ અજાણ્યા કેસ પણ હોઈ શકે છે, જેમનું હજી નિદાન થયું નથી.

૨. ડાયાબીટીસ પ્રત્યે લોકોની બેદરકારીનું કારણ શું હોઈ શકે ?

ડાયાબીટીસ એ શરીરને અંદરથી ધીમે ધીમે ખલાસ કરી નાખતો રોગ છે. મોટાભાગના કેસીસમાં ડાયાબીટીસનું નિદાન અન્ય રોગની તપાસ કરાવતી વખતે જ ધ્યાનમાં આવે છે. વળી, ડાયાબીટીસમાં શરીરમાં કોઈ દેખીતું દર્દ થતું નથી. આથી તે ધ્યાનમાં પણ આવતો નથી.

૩. આથી શરીર ઉપર કેવી રીતે અસર થાય છે ?

ડાયાબીટીસના દર્દીની ઉંમર જો ૪૫ વર્ષની હોય અને તેને જો છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી ડાયાબીટીસ હોય તો તેના શરીરને ૫૫ વર્ષ જેટલો ઘસારો પડે તેટલો ૪૫ વર્ષની ઉંમરે પડી ચુક્યો હોય છે, એટલે ડાયાબીટીસ છુપી રીતે નુકશાન પહોંચાડે છે.

૪. ડાયાબીટીસમાં ક્યા અંગોને કેવા પ્રકારનું નુકશાન થતું હોય છે.

ડાયાબીટીસમાં શરીરને થતું નુકશાન બે રીતે ઓળખવામાં આવે છે. ૧. માઈક્રો અને ૨. મેક્રો. માઈક્રોમાં આંખો, કિડની અને જ્ઞાનતંતુઓને નુકશાન થાય છે. જ્યારે મેક્રો ડીસીઝમાં ગેંગ્રીન, પેરેલીસીસ, હાર્ટએટેક જેવા રોગો થવાની સંભાવનાઓ રહેલી છે.

૫. ડાયાબીટીસના લક્ષણો અને તે થવાના કારણો જણાવશો ?

ભૂખ વધારે લાગવી, તરસ વધારે લાગવી, વારંવાર મૂત્રત્યાગ કરવા જવું પડે, હાથ-પગમાં ઝણઝણાટી થવી, ચેપ લાગી જવો, ઘા પડે તો જલ્દીથી રૂઝ ન આવે, આ બધા ચિહ્નો દેખાય ત્યારે ડાયાબીટીસની તપાસ કરાવી લેવી સલાહ ભરેલી છે.

સ્વાદુપીંડના બીટાકોષ જે ઈન્સ્યુલીન બનાવે છે, તેનું વજન માત્ર એકગ્રામહોય છે. ૬૦ થી ૭૦ કિલોના શરીરમાં જો આ એકગ્રામ વજનનું સાધન બગડે તો ડાયાબીટીસ થાય છે. આપણા શરીરમાં કણની પણ કિંમત કેટલી છે તેનો ખ્યાલ આવ્યો ?

૬. અત્યારે નાની ઉંમરે પણ ડાયાબીટીસ થાય છે. તેનું કારણ શું હોઈ શકે ?

આપણી બદલાયેલી જીવનશૈલી અને રોજીંદા કામોમાં નિયમિતતાનો અભાવ, આનુવંશિક જનીનો ડાયાબીટીસ લાગુ થવા માટે જવાબદાર છે. વૈજ્ઞાનિકોના અભ્યાસ પરથી માલુમ પડ્યું છે કે આપણા જનીનો ભૂખની પરિસ્થિતિમાં શરીરને વધારે સારી રીતે સંભાળી શકે તે માટે પ્રોગ્રામ થયેલા છે. આવું પેઢીઓથી ચાલ્યુ આવે છે. હવે સંજોગો બદલાય છે, અને માણસ વધુને વધુ ખાવા લાગ્યો છે, ગમે તેવું ખાય છે. આથી આપણાં જનીનો આ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે પ્રોગ્રામ નથી થયેલા. આથી શરીર આ બધી તકલીફોને પહોંચી શકતું નથી.

૭. ડાયાબીટીસના ટાઈપ-૧ અને ટાઈપ-૨ પ્રકાર શું છે ?

ટાઈપ-૧ ડાયાબીટીસ બાળકોમાં જોવા મળતો ડાયાબીટીસ છે. જેમાં બાળકોને ૬ વર્ષની ઉંમરે પણ ડાયાબીટીસ જોવા મળી શકે છે. આ બાળકોના પેન્ક્રિયાઝમાં ઈન્સ્યુલીન બનતું જ નથી અથવા અસરકાર રહેતું નથી. ટાઈપ-૨ ડાયાબીટીસ મોટા લોકોમાં જોવા મળે છે. જેમાં તેમના ઈન્સ્યુલીનની માત્રા અથવા તેની અસરકારકતા ઓછી થઈ જાય છે.

૮. ડાયાબીટીસની સારવારમાં શું ધ્યાન રાખવું જોઈએ ?

ડાયાબીટીસનું નિદાન જો સમયસર કરવામાં આવે તો ૮૦ ટકા કેસમાં ડાયાબીટીસને કાબુમાં રાખી શકાય છે. આ માટે નિયમિત કસરત, ભોજન અને યોગ્ય માર્ગદર્શન મળી રહે તો ડાયાબીટીસમાં પણ તંદુરસ્ત જીવન યોગ્ય રીતે જીવી શકાય છે.

{ **નોંધ :** ડાયાબીટીસ માટે અહિં પ્રસ્તુત કરેલી માહિતી ફક્ત આપની જાણકારી માટે છે. ડાયાબીટીસની સારવાર આપના ડૉક્ટર / ડાયાબીટીસના નિષ્ણાંતની સલાહ મુજબ જ કરવી. }

Nidhi Hospital
Adding Health to Life

નીધી હોસ્પિટલ
સ્ટેડિયમ કોમર્સ કોલેજ રોડ, નવરંગપુરા,
અમદાવાદ-૯. ફોન : ૦૭૯ - ૪૦૨૩ ૨૧ ૨૧ (૩૦ લાઈન્સ),
૦૭૯ - ૨૬૪૨ ૬૬ ૩૧, ૨૬૪૨ ૬૬ ૫૧ ફેક્સ : ૦૭૯ - ૪૦૨૩ ૨૧ ૯૯
E-mail : nidhihospital@yahoo.co.in Web. : www.nidhihospital.com

"Best Hospital in the Heart of Ahmedabad"