

વિસ્તરણ

માર્ચ ૨૦૧૨



વિસ્તરણ કાર્યક્રમ વિભાગ, શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ, ગોકલનગર, કરમસદ - ૩૮૮ ૩૨૫



વિસ્તરણ

માર્ચ ૨૦૧૨ • સર્ણગ અંક : ૨

મુખ્ય કાર્યાલય:

વિસ્તરણ કાર્યક્રમ વિભાગ
શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ
ગોકલનગર, કરમસદ - ૩૮૮ ૩૨૫
ફોન: ૦૨૬૮૨ - ૨૨૮૩૬૭, ૨૨૮૩૬૨

વિસ્તરણ કાર્યક્રમ ટીમ

ડૉ. શ્યામસુંદર જે. રાયઠા - ઈન્ચાર્જ
ડૉ. જયપ્રકાશ મહેતા - એક્ઝીક્યુટીવ
શ્રી આઈ.એફ. મનસુરી - સોશ્યલ વર્કર
મીસ પ્રિયંકા પટેલ - સોશ્યલ વર્કર
શ્રી પ્રિતેશ શર્મા - ફાર્મસીસ્ટ
મીસ રીના પટેલ - કો-ઓર્ડિનેટર

પ્રકાશક:

શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ, કરમસદ

માહિતી સંપાદન:

કોર્પોરેટ કોમ્યુનિકેશન વિભાગ
શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ, કરમસદ

વિસ્તરણ કેન્દ્રો:

અગાસ સ્ટેશન (બોરીયા)
ગ્રામ આરોગ્ય મંડળ, બોરીયા, જી. આણંદ
ફોન: (૦૨૬૮૨) ૨૮૧૮૬૭

ભાદરણ આરોગ્ય ટ્રસ્ટ
શંભુપ્રસાદ બોર્ડિંગ હાઉસ, બસસ્ટેન્ડ સામે, ભાદરણ
ફોન: (૦૨૬૮૬) ૨૮૮૧૮૮

પેટલાદ નગરપાલિકા હોસ્પિટલ
વસંત કુઈ, હનુમાન ફળિયું, પેટલાદ
ફોન: (૦૨૬૮૭) ૨૨૨૪૭૫

સોનાબા હોસ્પિટલ તથા સદાબા નર્સિંગ હોમ
એ.સી.સી. ગેટ પાસે, મુ. સેવાલીયા, તા. ઠાસરા
ફોન: (૦૨૬૮૮) ૨૩૪૨૮૨

આણંદ એગ્રીકલ્ચરલ યુનિવર્સિટી
આણંદ
ફોન: (૦૨૬૮૨) ૨૨૫૮૭૬

અનુક્રમણિકા

- ૧ વિસ્તરણ કેન્દ્રો
- ૨ ચિરંજીવી યોજના
- ૩ વિભાગીય પ્રવૃત્તિઓ
- ૪ ડાયાબિટિસ વિશે જાણવા જેવું
- ૮ આરોગ્ય સંજીવની



સંપાદકીય...

વ્હાલા વાચક મિત્રો,

વિસ્તરણ સામયિકના પહેલા અંકને મળેલા જબરદસ્ત પ્રતિસાદને જોઈ અમે બીજા અંકની તૈયારીઓમાં ઉત્સાહભરે લાગી ગયા અને જોતજોતામાં આ અંકમાં રાખવા માટે અમારી પાસે ઘણું બધું સાહિત્ય એકત્ર થઈ ગયું, જેને સમાવવા માટે આ અંકમાં અમારે પાન વધારવા પડ્યા. આ માટે હું આપ સહુ વાચક મિત્રોનો ખૂબ જ આભારી છું.

પહેલા અંકમાં અમે તમને અમારા દ્વારા કરમસદની આસપાસના ૨૭ ગામડાઓમાં ચાલતી પ્રવૃત્તિઓ વિશે માહિતગાર કરેલા. આ વખતે અમે તમને અમારા વિસ્તરણ કેન્દ્રો થકી અપાતી સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ વિશે માહિતી આપીશું. છેલ્લા ત્રણ મહિનાઓમાં અમારા દ્વારા રાવલી, વાચ્છીયેલ, ભાદરણ અને સેવાલિયા ખાતે કેમ્પ અને આરોગ્ય જાગૃતતા લાવવા માટે પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં આવી હતી. આવી બીજી અનેક પ્રવૃત્તિઓમાં અમને જે જે મહાનુભાવોએ મદદ કરી છે તેમને અમે આ સામયિક દ્વારા બિરદાવવા માગીએ છીએ.

૨૭ ગામડાઓમાં આવેલી અમારી આરોગ્ય સહયોગીની બહેનો દ્વારા ગામડાની પ્રજાને તમાકુ છોડાવવા માટે સલાહ અને સમજણ આપવામાં આવે છે. આ ભગીરથ કાર્ય ખૂબ જ કઠિન હોવા છતાં અમારી બહેનો ઘણા કિસ્સાઓમાં સફળતા મેળવે છે. આવી રીતે વ્યસનમુક્ત થયેલી એક વ્યક્તિની માહિતી અમે આ અંકમાં આપેલી છે.

આજે આપણા દેશમાં ડાયાબિટિસનું પ્રમાણ એટલી હદે વધી ગયું છે કે આપણા દેશને દુનિયાની ડાયાબિટિસની રાજધાની તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ પરિસ્થિતિમાં આપણે સહુએ ડાયાબિટિસ વિશે પાયાની માહિતી હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે, જેથી કરીને આપણે તેને થતો અટકાવી શકીએ અને આસપાસમાં રહેતા ડાયાબિટિસના દર્દીઓને સાચી સલાહ અને સમજણ આપી શકીએ. આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને આ અંકમાં અમે ડૉ. જ્યોતિબહેન મન્નારી દ્વારા ડાયાબિટિસ ઉપરના એક લેખનો સમાવેશ કર્યો છે.

આયુર્વેદ આપણી ભારતીય સંસ્કૃતિનું એક અમૂલ્ય તત્વ છે. લગભગ દરેક ઘરમાં સામાન્ય બીમારીઓની સારવાર માટે આયુર્વેદને લગતા કોઈ ને કોઈ પ્રયોગ થતા જ હોય છે. આયુર્વેદ વિશે સાચી અને સચોટ માહિતી આપવા માટે અમે આયુર્વેદ ઉપર એક નવી કોલમ શરૂ કરી છે.

હું એવી આશા રાખું છું કે, તમને આ અંક વાંચવાથી સ્વાસ્થ્યને લગતી ઘણી બધી ઉપયોગી માહિતી મળશે. અમે જલ્દીથી નવો અંક લઈ તમારી સમક્ષ હાજર થઈશું, તે દરમિયાન તમારા કોઈપણ સલાહ-સૂચન અને પ્રશ્નો આવકાર્ય છે.

ડૉ. શ્યામસુંદર જે. રાઈઠા,

વિસ્તરણ કાર્યક્રમ વિભાગ, શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ, ચારુતર આરોગ્ય મંડળ,
કરમસદ, ફોન. ૦૨૬૮૨ - ૨૨૮૩૬૨

વિસ્તરણ કેન્દ્રો

ચરોતરની પ્રજાને ઉચ્ચ સ્તરીય આરોગ્ય સેવાઓ પૂરી પાડવા માટે ડૉ. એચ.એમ. પટેલ સાહેબ દ્વારા ૧૯૭૨ના ચારુતર આરોગ્ય મંડળની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. આ સંસ્થા હેઠળ કરમસદ ખાતે ૧૯૮૧માં શ્રી કૃષ્ણ હૉસ્પિટલ શરૂ કરવામાં આવી.

શ્રી કૃષ્ણ હૉસ્પિટલ ખાતે ઉચ્ચ સ્તરીય સારવાર વાજબી દરોએ પૂરી પાડવામાં આવે છે. શ્રી કૃષ્ણ હૉસ્પિટલની ઉચ્ચ સ્તરીય સારવારનો ઉપયોગ વધારે ને વધારે લોકો મેળવી શકે તે માટે ચારુતર આરોગ્ય મંડળ દ્વારા ૧૯૯૮ થી વિસ્તરણ કેન્દ્રો ચલાવવામાં આવે છે. આ કેન્દ્રો ઉપર એમ.બી.બી.એસ.ની લાયકાત ધરાવતા ડૉક્ટરોની સેવાઓ, દવાઓ, લોહી પેશાબના પરીક્ષણ, ફિઝિયોથેરાપી-કસરતના ડૉક્ટર, વિગેરે એમ ઘણી બધી સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે.

શ્રી કૃષ્ણ હૉસ્પિટલના તજજ્ઞો આ કેન્દ્રો ઉપર જઈ પોતાની સેવાઓ આપે છે. આવા કેન્દ્રો આણંદ કૃષિ યુનિવર્સિટી, અગાસ, પેટલાદ, ભાદરણ અને સેવાલીયા એમ પાંચ જગ્યાઓ ઉપર આવેલા છે. સેવાલીયા ખાતે ૨૪ કલાક સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાંત અને ઓપરેશનની સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે. આ કેન્દ્રો વિશેની સંક્ષિપ્તમાં માહિતી નીચેના કોષ્ટકોમાં આપેલી છે.

અભિનંદન



બોરીયા ગામના શ્રી લીયાકત અલી સૈયદ ૫૦ વર્ષના છે અને વર્ષોથી ‘ગુજરાત બેકરી’ માં કામ કરી જીવન નિર્વાહ ચલાવે છે. ઉંમરના આ પરિપક્વ તબક્કે જ્યારે તમે અન્યોને આદતો કેળવવા વિશે સલાહ આપી શકો ત્યારે લીયાકતભાઈએ સમાજ માટે એક સુંદર ઉદાહરણ પૂરું પાડ્યું પોતાની વર્ષો જૂની ધૂમ્રપાનની આદતનો ત્યાગ કરીને!

લીયાકત અલીએ ખૂબ નાની ઉંમરે ‘રાજકમલ બીડી’નો સ્વાદ ચાખ્યો. એક વારનો રોમાંચ અનેકવાર અનુભવવાની તાલાવેલીએ અંતે ધૂમ્રપાનની લત લગાવી. ઉંમરની સાથે બીડી પીવાની સંખ્યા પણ વધતી ગઈ અને તેઓ ધૂમ્રપાનના વ્યસની બની ગયા. આ વાતની જાણ થતાં શ્રી કૃષ્ણ હૉસ્પિટલના સુપરવાઈઝર મીનાક્ષીબેન અને ગામના સ્વાસ્થ્ય સેવીકાબહેન જોહરાબેનના બેવડા અને સતત પ્રયત્નો, પરામર્શ અને સમજણને કારણે શ્રી લીયાકત અલી સૈયદે બીડીને હાથ લગાવે આજે દોઢ વર્ષ થયું છે.

વ્યસન છોડવું એ ખરેખર કપરું કામ છે પણ વ્યસનના દુષ્પરિણામો વેઠવા એનાથી પણ કપરા. લીયાકતભાઈની સમજ વૃત્તિ અને આત્મવિશ્વાસને કારણે આજે તેઓ સ્વસ્થતાના માર્ગે પાછા વળ્યા છે. તેમની મક્કમતા માટે તેઓને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન. સમાજમાં ઘણા માટે તેઓ એક આદર્શ અને જીવંત ઉદાહરણ છે.

એક સ્વસ્થ અને રોગરહિત જીવન માટે ખૂબ શુભેચ્છાઓ.

વિસ્તરણ કેન્દ્રો ઉપર ઉપલબ્ધ સેવાઓની માહિતી

સેવાઓ	સેવાલીયા	ભાદરણ	પેટલાદ	અગાસ	આણંદ એગ્રીકલ્ચરલ યુનિવર્સિટી
મેડીકલ ઓફિસર એમ.બી.બી.એસ. ડૉક્ટર					
ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ કસરત વિભાગ					
દવાઓ					
લોહી/પેશાબની તપાસ					
ચિરંજીવી યોજના					
એક્સ-રે					

નોંધ : સેવાલીયા સેન્ટર માટે સરકાર માન્ય RSBY Scheme શરૂ કરવા અરજી કરેલ છે.

વિસ્તરણ કેન્દ્રો ઉપર વર્ષ ૨૦૧૧-૧૨ દરમિયાન લાભ લીધેલ દર્દીઓની સંખ્યા

સેવાલીયા	૮,૩૦૮
અગાસ	૧૪,૨૭૩
ભાદરણ	૭,૨૯૧
પેટલાદ	૯,૫૯૩
આણંદ એગ્રીકલ્ચરલ યુનિવર્સિટી	૧૦,૦૪૯

વિસ્તરણ કેન્દ્રો પર જતા શ્રી કૃષ્ણ હૉસ્પિટલના કન્સલ્ટન્ટ ડૉક્ટરનું સમયપત્રક

સેવાલીયા		પેટલાદ	
દિવસ	ઉપલબ્ધ સેવા	દિવસ	ઉપલબ્ધ સેવા
સોમવાર	દાંત રોગ, ટી.બી. અને ચેસ્ટ	મંગળવાર	દાંત રોગ
ગુરુવાર	ફિઝિશ્યન, દાંત રોગ (બપોરે ૨.૩૦ કલાકે), ચામડી રોગ	બુધવાર	સ્ત્રી રોગ, બાળરોગ
ગુરુવાર ૨જો અને ૪થો	આંખ રોગ, સર્જરી	ગુરુવાર	ચામડીરોગ, મનોચિકિત્સા રોગ, દાંત રોગ
ભાદરણ		અગાસ	
દિવસ	ઉપલબ્ધ સેવા	દિવસ	ઉપલબ્ધ સેવા
ગુરુવાર	સ્ત્રી રોગ, દાંત રોગ	મંગળવાર	દાંત રોગ
શનિવાર	દાંત રોગ, આંખ રોગ, ચામડી રોગ	શનિવાર	દાંત રોગ

ચીરંજીવી યોજના

ગુજરાતમાં માતા મૃત્યુદરના કારણોમાં પ્રસુતિ સમયે ઉભી થતી સમસ્યાઓ મુખ્યત્વે જવાબદાર છે. ભારતમાં દર વર્ષે ૧૨ લાખ જેટલા બાળકોનો જન્મ થાય છે. જે પૈકી પાંચ હજાર માતાઓ પ્રસુતિ દરમ્યાન અવસાન પામે છે. જેમના મોટે ભાગે છેવાડાની, દરિયાકાંઠાની, આદિવાસી અને ગ્રામીણ વિસ્તારની પ્રસુતા માતાઓનો સમાવેશ થાય છે.

આ અભિગમને પાર પાડવા સેવાભાવી સંસ્થાઓ, રાજ્યનું અનુદાન મેળવતી સંસ્થાઓ તથા ખાનગી ગાયનેકોલોજિસ્ટ આ કામગીરી માટે સરકારશ્રી સાથે જોડાય તો માતા મૃત્યુ પ્રમાણ ઘટાડી શકાય અને માતાની પ્રસુતિ સંબંધિત સમસ્યા નિવારી શકાય તે માટે “ચીરંજીવી યોજના” સરકારશ્રીએ અમલમાં મૂકી છે.

આ યોજનાના ગરીબી રેખા હેઠળ જીવતા કુટુંબના બહેનોને સામાન્ય તેમજ આપાતકાલીન પ્રસુતિ સેવાઓ આપવા કરાર કરવામાં આવ્યો જેમાં પ્રસુતા બેનોને. તમામ દવાઓ, વાઢકાપની સાધન સામગ્રી, દવાઓ, એનેસ્થેસીયા તથા ઓપરેશન થિયેટરમાં વાપરવામાં આવતી સામગ્રી,

વગેરેનો લાભ આપવામાં આવે છે. તે બદલ સરકારશ્રી જે તે યોજના ચલાવતી સંસ્થાને એક પ્રસુતિ પર રૂ. ૨,૮૦૦નું ચુકવણું કરે છે. જેમાંથી જે તે સંસ્થાએ રૂ. ૨૦૦ પ્રસુતાબેનને ભાડા પેટે ચુકવવાના રહે છે.

શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલમાં આ યોજના ડિસેમ્બર ૨૦૦૬થી ચાલે છે જેમાં નીચે મુજબના બહેનોએ લાભ લીધો હતો

વર્ષ	નોર્મલ	સીઝર	કુલ
૨૦૦૭-૦૮	૧૫૧	૧૫૮	૩૦૯
૨૦૦૮-૦૯	૧૫૦	૧૮૦	૩૩૦
૨૦૦૯-૧૦	૧૬૧	૧૮૫	૩૪૬
૨૦૧૦-૧૧	૧૪૦	૧૭૪	૩૧૪
૨૦૧૧-૧૨	૧૦૬	૧૩૦	૨૩૬
કુલ	૭૦૮	૮૨૭	૧૫૩૫

પેટલાદ અને સેવાલીયા કેન્દ્ર ઉપર પણ ચીરંજીવી યોજનાનો લાભ આપવામાં આવે છે.



શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ
પ્રસ્તુત કરે છે
વિશેષ સર્જરી કેમ્પ

હર્નિયા સર્જરી કેમ્પ, મે ૧ - ૩૧, ૨૦૧૨

હર્નિયા અથવા સારણગાંઠના કિસ્સાઓનો વ્યાપ હવે ખૂબ વધી રહ્યો છે જે સમયસર યોગ્ય સારવાર ન લેવાથી ગંભીર પરિણામો લાવી શકે છે. તેથી જ શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલે હર્નિયાના દર્દીઓ માટે એક વિશેષ કેમ્પનું આયોજન કર્યું જે પૂરા એક મહિના સુધી કાર્યરત રહેશે.

સર્જિકલ કેમ્પ માટેના દર:

ઓપન હર્નિયા - એક બાજુ - ₹ ૪,૦૦૦ | રેગ્યુલર દર ₹ ૮,૮૦૦

ઓપન હર્નિયા - બન્ને બાજુ - ₹ ૮,૦૦૦ | રેગ્યુલર દર ₹ ૧૫,૦૦૦

લેપ્રોસ્કોપિક હર્નિયા - એક બાજુ - ₹ ૧૦,૦૦૦ | રેગ્યુલર દર ₹ ૧૪,૦૦૦

પિત્તાશયની પથરીનું દૂરબીનથી ઓપરેશન - ₹ ૮,૦૦૦ | રેગ્યુલર દર ₹ ૧૪,૦૦૦

જૂન મહિનામાં આયોજિત આ કેમ્પમાં લાભ લેવા મે મહિનામાં, સોમ થી શનિ દરમિયાન સર્જરી ઓ.પી.ડી.માં તપાસ કરાવી લેવી. નોંધણી માટે ₹ ૨,૦૦૦ ભરવાના રહેશે જે સર્જરી પેકેજમાંથી બાદ કરવામાં આવશે.

ઉપરોક્ત સર્જરી પેકેજમાં સર્જિકલ ચાર્જસ, મેશ, જરૂરી પરિક્ષણો અને દવાઓ, રહેવાનું તથા જમવાના ખર્ચનો સમાવેશ થાય છે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : ૦૨૬૯૨-૨૨૮૪૧૧/૪૧૨, હેમન્ટ : ૯૯૦૪૮૨૯૨૯૦ યતિન : ૯૭૨૭૭૫૯૩૪૧

શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ: ગોકલનગર, કરમસદ ૩૮૮ ૩૨૫, આણંદ, ગુજરાત

ચિકનગુનિયા કેમ્પ

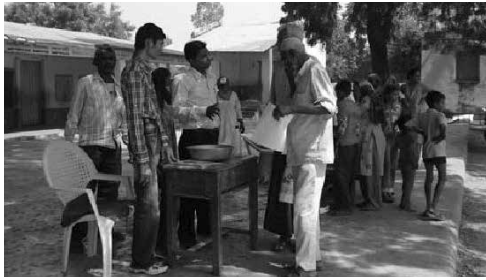
શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલના વિસ્તરણ કાર્યક્રમ વિભાગ દ્વારા ૨૭ ગામમાં ગ્રામ્ય સહાયિકા બેન દ્વારા આરોગ્યની વિવિધ સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે. રાવલી પણ આમાનું એક ગામ છે જેમાં વિસ્તરણ કાર્યક્રમ વિભાગને જાણવામાં આવ્યું કે ત્યાં ચીકનગુનિયાના દર્દીઓની સંખ્યા વધી રહી છે. આવી જાણ થતાની સાથે કાર્યકરોએ ઘરેઘરે જઈ દર્દીઓની સંખ્યાનો સર્વે કર્યો તથા ભરાયેલ પાણીમાંથી ઉત્પન્ન થતા મચ્છરોના અટકાવ માટે પૂરતી માહિતી આપી દવાનો છંટકાવ કર્યો. ગામમાં ચીકનગુનિયાના દર્દીની સંખ્યા સર્વે દ્વારા વધારે જોવા મળતા ગામની પ્રાથમિક શાળામાં ચીકનગુનિયા નિદાન અને સારવાર માટે તા. ૧૧-૧૦-૧૧ના રોજ કેમ્પનું આયોજન કરેલ જેમાં ૧૫૫ દર્દીઓ આવ્યા અને કેમ્પનો લાભ લીધો. આ કેમ્પમાં કોમ્યુનિટી મેડિસિન વિભાગ, ફિઝિયોથેરાપી વિભાગ, અને સાંઈ હોમિયોપેથીક હોસ્પિટલ, આણંદના ડોક્ટરોએ પોતાની સેવાઓ આપેલી.

વિશ્વ ક્ષય નિવારણ દિવસની ઉજવણી

શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ સંચાલિત ભાદરણ આરોગ્ય ટ્રસ્ટ હોસ્પિટલ ખાતે ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૨ થી ક્ષય નિવારણ માટે સરકાર દ્વારા ચાલતા ટી.બી. નિવારણ કાર્યક્રમ હેઠળ ડોટ્સ સેન્ટરની શરૂઆત કરવામાં આવેલ છે. જેથી કરીને ભાદરણ તથા નજીકના ગામના લોકો ટી.બી.ની સારવાર મેળવી શકે અને ટી.બી. રોગથી બચી શકે. આ હોસ્પિટલ દ્વારા ૨૪-૩-૧૨ના રોજ વાચ્છીયેલ ગામની પ્રાથમિક શાળામાં નાટક, વીડિયો શો, માહતી પુસ્તિકાનું વિતરણ તથા ડોક્ટર દ્વારા ૫૦ જેટલા શંકાસ્પદ દર્દીઓની ક્ષય રોગની તપાસણી કરી વિશ્વ ક્ષય નિવારણ દિવસની ઉજવણી કરી હતી. જેમાંથી ૫ દર્દીઓને વધારે તપાસ માટે ભાદરણ અથવા શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલમાં જવા માટે સલાહ આપવામાં આવેલ હતી. આ દિવસની ઉજવણીમાં ગામની શાળાના આચાર્ય, સરપંચ તથા મેડિકલ ઓફિસર (પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર, સીસ્વા)નો સાથ સહકાર મળ્યો હતો. વિસ્તરણ કાર્યક્રમ વિભાગ દ્વારા તેમનો આભાર માનવામાં આવે છે.



રાવલી ગામમાં પાણીની કોઠીનું નિરીક્ષણ



ચીકન ગુનિયાના રોગ નિવારણ અંગે માહિતી



નાટક દ્વારા ટી.બી. રોગની માહિતી

તબીબી રાહત અને છે, વધારે સરળ, વધારે અનુકૂળ

“પીડિતોને સાંત્વના” અમારા સ્થાપક અધ્યક્ષ સ્વ. શ્રી એચ.એમ. પટેલ દ્વારા અપાયેલ નીતિસૂત્રને વળગી રહેતા આધુનિક તબીબી સારવાર દરેક મેળવી શકે તે હેતુથી શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલે વિવિધ રાહતલક્ષી યોજનાઓ અપનાવી. સમયની સાથે આ વ્યવસ્થા વધુ સારી, વધુ અનુકૂળ અને દર્દીઓને વધુ લાભકારી બની રહે તે અમે હંમેશા જોતા આવ્યા છીએ. દર્દીઓ માટે તબીબી રાહતો આપવાના દીર્ઘ અનુભવને ધ્યાનમાં રાખી અમે આ ૧૨ માર્ચથી RSBY (રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય વીમા યોજના)ને સ્થાને ગરીબી રેખા હેઠળ આવતા વંચિત કુટુંબોને વધુ તબીબી લાભ મળે એ હેતુથી નવી BPL યોજનાનું અમલીકરણ કરી રહ્યા છે.

આ BPL યોજના અંતર્ગત દરેક BPL કાર્ડધારક (રેશન કાર્ડ/બી.પી.એલ. કાર્ડ)ને હોસ્પિટલની ઓ.પી.ડી. સેવાઓ, આધુનિક નિદાન સેવાઓ (NABL પ્રમાણિત લેબોરેટરી તથા ઈમેજિંગ વિભાગ), સઘન સારવાર વિભાગ (આઈ.સી.યુ. તથા ઓપરેશન થિયેટર્સ), દાખલ દર્દી તરીકેની સેવાઓ સાથે તાત્કાલિક સારવાર વિભાગમાં પણ રાહત મેળવી શકશે.

નોંધ : બી.પી.એલ. કાર્ડ ધારકે હોસ્પિટલમાં બતાવવા આવો ત્યારે અસલ કાર્ડ લઈને અચૂક આવવું.

બી.પી.એલ. કાર્ડધારકને મળતા તબીબી લાભ :

નિ:શુલ્ક નોંધણી તથા તબીબી સલાહ બહારના દર્દી તરીકે પરીક્ષણો પર ૨૫% અને દાખલ દર્દી તરીકે ૫૦% ની રાહત*
દવાઓ પર ૫% સુધી રાહત અંદરના દર્દી તરીકે સારવારના ૫૦% સુધી રાહત

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : ૦૨૬૯૨ - ૨૨૮૪૧૧/૧૨

ગોકલનગર, કરમસદ - ૩૮૮ ૩૨૫

*મેમોગ્રાફી, CT સ્કેન, MRI, સોનોગ્રાફી, ઈકો અને TMT પર અંદરના દર્દી તરીકે ૨૫% રાહત મેળવી શકાશે.

ડાયાબિટિસ વિશે જાણવા જેવું

– ડૉ. જ્યોતિ મજારી (પ્રોફેસર એન્ડ હેડ, મેડિસીન વિભાગ)

ડાયાબિટિસ એટલે શું?

જ્યારે રક્ત (લોહી)માં નહીં વપરાયેલા ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધી જાય છે ત્યારે તેને હાયપર ગ્લાયસેમીયા (વધારે શર્કરા) કહેવાય છે. રક્ત (લોહી)માં શર્કરાની વધી જવાની સમસ્યાને લીધે ડાયાબિટિસ (મધુપ્રમેહ - મીઠી પેશાબની બિમારી) થાય છે.

ડાયાબિટિસનાં પ્રકારો તથા તે થવાનાં કારણો

Type I : (IDDM - Insulin Dependant D.M.)

- આ પ્રકારનો ડાયાબિટિસ ઈન્સ્યુલિન નામના હાર્મોનની ખામીને લીધે થાય છે.
- જ્યારે ઈન્સ્યુલિન બનતું જ ન હોય કે ઓછું બનતું હોય ત્યારે શર્કરા (ગ્લુકોઝ)નું પ્રમાણ લોહીમાં વધી જાય છે. જેથી ડાયાબિટિસ થાય છે. માટે આવા દર્દીઓ માટે ઈન્સ્યુલિનના ઈન્જેક્શન અનિવાર્ય બને છે.

Type II : (NIDDM)

- વારસાગત : માતા-પિતા
- સ્થૂળતા (વધારે ચરબી) : દિનચર્યામાં પ્રવૃત્તિ અને કસરતનું પ્રમાણ ઓછું હોવું.
- મોટાપો : વજન વધારે હોવું.
- ખોરાક: વધારે પ્રમાણમાં ચરબીવાળો ખોરાક લેવો.

ડાયાબિટિસના લક્ષણો

- ખૂબ ભૂખ લાગવી છતાં વજનમાં ઘટાડો થવો.
- વારંવાર પેશાબ થવો. રાત્રે પેશાબ માટે ઉઠવું.
- પેશાબ કર્યા પછી બાથરૂમમાં મકોડા થવા (મીઠી પેશાબ).
- ખૂબ તરસ લાગવી અને મોઢું સુકાવું.
- હંમેશા થાકેલા રહેવું - ખૂબ અશક્તિ લાગવી.
- હાથ-પગમાં વારંવાર ખાલી ચઢવી, ઝણઝણાટી થવી (સૂના પડી જવા).
- વાગેલા ઘા પર જલ્દી રૂઝ ન આવવી.
- પેશાબની જગ્યા/યોની માર્ગમાં વારંવાર ચેપ થવો/ખંજવાળ આવવી.
- જાતીય પ્રવૃત્તિમાં શિથિલતા લાગવી.
- આંખે ઝાંખું દેખાવું.
- ચશ્માના નંબરમાં ફેરફાર થવો.
- વારંવાર કસુવાવડ થવી.

ડાયાબિટિસનો ટેસ્ટ કોણે કરાવવો?

- માતા-પિતા/નજીકના સગાને ડાયાબિટિસ હોય : ૪૦ વર્ષ પછી.

- દરેક આદર્શ વજન કરતા વધારે વજન ધરાવતા વ્યક્તિએ.
- હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેસર, ટી.બી.ના દર્દીએ.
- કોઈપણ ઓપરેશન કર્યા પહેલાં.
- ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન (કસુવાવડ થયેલી હોય તો) તથા જો બાળકનું વજન જન્મ સમયે ૩.૫ કિલોથી વધારે હોય તો.
- ૪૦ વર્ષ પછી દરેક વ્યક્તિએ વર્ષમાં ઓછામાં ઓછી એક વખત કરાવવો.
- ખોરાક પ્રમાણસર લેવા છતાં વજનમાં ઘટાડો થવો.

ડાયાબિટિસની તપાસ કેવી રીતે કરાવવી :

- ડાયાબિટિસની તપાસ નીચે જણાવેલ બે રીતે થઈ શકે છે.
- પેશાબ દ્વારા (Urine)
- લોહી દ્વારા (Blood)

ડાયાબિટિસની તપાસે પેશાબ અને લોહી બન્ને દ્વારા થતી હોવા છતાં પેશાબની તપાસ કરતાં લોહીની તપાસ વધારે સચોટ પરિણામ આપે છે.

ડાયાબિટિસની તપાસ ભૂખ્યા પેટે (FBS) અને જમ્યા પછી (PP₂BS) બન્ને રીતે થઈ શકે છે.

નોંધ: જ્યારે ડાયાબિટિસની તપાસ કરાવવા જાવ ત્યારે રોજની જેમ જ દવા અને ખોરાક લો.

ડાયાબિટિસ કાબૂમાં છે એમ ક્યારે કહેવાય?

નીચે જણાવેલ કોષ્ટક પરથી ડાયાબિટિસનો કાબૂ જાણી શકાય.

	ઉત્તમ	સારું	ખરાબ
FBS	80-120 (mg/dl)	121-140	>140
PP ₂ BS	140-160 (mg/dl)	161-180	>181
BP (બ્લડ પ્રેશર)	130/80 mm Hg	<140/85	>140/85
Cholesterol (કોલેસ્ટ્રોલ)	<200	200-240	>241
LDL	<100	100-130	>140

ડાયાબિટિસ કાબૂમાં ન હોય તો શું થઈ શકે?

જો ડાયાબિટિસ કાબૂમાં ન હોય તો શરીરનાં વિવિધ અવયવો પર વિપરીત અસર કરી શકે છે.

અવયવ (organ)

આંખો અને નેત્રપટલ (ડાયાબિટિક રેટિનોપેથી)

અસર તથા લક્ષણો

- દૃષ્ટિમાં ઘટાડો, ધૂંધળાપણું
- પડદા પર અસર.
- ચશ્માના નંબરમાં વારંવાર ફેરફાર.
- ઝામર, મોતિયો વહેલો આવે.

હૃદય	- હૃદયરોગ, હાર્ટ એટેકનું જોખમ બમણું તથા સાઈલન્ટ હાર્ટ એટેક (દુઃખાવા વગર)
કિડની	- વારંવાર પેશાબમાં ચેપ થવો. - કિડની ફેલ થવાની શક્યતા ૧૫ થી ૨૦ ગણી વધી જવી.
મગજ	- મગજને નુકશાન, પેરાલિસિસ-લકવો થવાની શક્યતા.
ડાયાબિટિક ફુટ	- પગમાં વાગે તો ખબર ન પડે અને ચેપ વધી જાય તો પગ કપાવવો પડે.
ચેતાતંત્ર	- હાથપગમાં ઝણઝણાટી થવી, સૂના પડી જવા, ઘા પર જલ્દી રૂઝ ન આવવી. ગેન્ગ્રીન (સડો) થવો.
રોગ પ્રતિકારક શક્તિ	- રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટી જવી, વારંવાર ગુમડા થવા, ન્યુમોનિયા, ટી.બી. થવાની શક્યતા વધી જવી, પેશાબમાં પરુ થવું, પેઢામાં ચેપ લાગવો વગેરે થવાની શક્યતા વધી જવી.
પ્રજનન તંત્ર	- જાતિય નબળાઈ તથા નપુંસકતા થવાની શક્યતા વધવી.

નોંધ: ડાયાબિટિસમાં અન્ય અવયવો પર થતી આડઅસરોનો આધાર માત્ર ડાયાબિટિસ નિયંત્રણ પર જ નહિ પણ ડાયાબિટિસ કેટલા વર્ષથી છે તેના પર પણ છે.

હાઈપોગ્લાયસેમીયા (Hypoglycemia)

- હાઈપોગ્લાયસેમીયા એટલે લોહીમાં સુગર ઘટી જવી.
- જ્યારે લોહીમાંથી શર્કરા એના સ્વીકૃત સામાન્ય પ્રમાણ કરતાં ઘટી જાય ત્યારે હાઈપોગ્લાયસેમીયા કહેવાય છે.
- ડાયાબિટિસના દર્દી જ્યારે ગોળી-ઇન્જેક્શન બરાબર કરતાં વધુ પ્રમાણમાં લે અથવા ખોરાક ઓછો લે કે પછી ઉપવાસ કરે ત્યારે હાઈપોગ્લાયસેમીયા થવાની શક્યતા રહે છે.
- આ ઉપરાંત કેટલીક બિમારીઓમાં જેમકે ઝાડા, ઉલટી વગેરેમાં પણ હાઈપોગ્લાયસેમીયા થવાની શક્યતા છે.

- લક્ષણો:** - માથાનો દુઃખાવો
- ખૂબ થાક લાગવો
 - આંખે ઝાંખુ દેખાવું

- ખૂબ પરસેવો થવો.
- ચક્કર આવવા વગેરે

નિયંત્રણ : ગળી ચીજો કે પીણાં હાથવગાં રાખો.
આવા લક્ષણો લાગે ત્યારે ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

ડાયાબિટિક કિટોએસીડોસીસ :

જ્યારે ડાયાબિટિસવાળા દર્દીઓનાં લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ખૂબ વધી જાય તથા કેટલીક બિમારીઓ વખતે ડાયાબિટિક કિટોએસીડોસીસ થવાની શક્યતા રહે છે.

- લક્ષણો:** - ખૂબ જ તરસ લાગે.
- ખૂબ પેશાબ થાય
 - ઉલટીઓ થાય
 - પેટમાં દુઃખાવો થાય
 - શ્વાસ ચઢે
 - તાવ આવે
 - શરીરમાં પાણી ઘટી જાય (ડિહાઈડ્રેશન) તથા દર્દી બેભાન પણ થઈ શકે છે.

સારવાર : તુરંત જ તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

નોંધ : કેટલીક બિમારીઓ વખતે ડાયાબિટિસ વધી કે ઘટી જવાની શક્યતા છે. માટે બિમારીઓ દરમ્યાન ડાયાબિટિસ અચૂકપણે ચેક કરાવો.

ડાયાબિટિસમાં પગની સંભાળ :

- જેમને ડાયાબિટિસ હોય અને લાંબા ગાળા સુધી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઉંચું રહેતું હોય તેવા લોકોને પગની સમસ્યાઓ થવાની શક્યતા રહે છે.
- ડાયાબિટિસ ચેતાતંતુઓ પર પણ અસર કરે છે. પરિણામે પગમાં સંવેદના ખોટકાઈ શકે છે. જેથી દર્દીને પગમાં ઈજા થાય તો પણ ખબર ન પડે એવું બની શકે. માટે નિયમિત રીતે નીચે મુજબ પગની સંભાળ રાખવી.
- તમારા પગને રોજ બરાબર તપાસો.
- પગને રોજ હૂંફાળા પાણીથી ધુઓ અને મોઈસ્યુરાઈઝીંગ લોશન લગાવો.
- પગમાં સંવેદના ઓછી હોવાથી એને ખૂબ ગરમી-ઠંડીથી બચાવો.
- ઉઘાડા પગે ચાલશો નહીં તથા બૂટ અને સેંડલ બરાબર બંધ બેસતાં હોય તેવા પહેરો, પગની આંગળીઓનાં નખ નિયમિત રીતે કાપો.
- નખને ખૂણેથી કાપવા નહીં - ચામડી કપાય તો ત્યાંથી ચેપ લાગી શકે છે.



યોગ્ય પગરખાં પહેરી તમારા પગ સુરક્ષીત રાખો. પહેરતાં પહેલાં અંદરથી ચકાસી જુઓ.



કઠી ઉઘાડા પગે જશો નહીં.



સુતરાઉ મોજાં પહેરો અને કાણાં ન હોય તેનું ધ્યાન રાખો.



વધુ પડતાં ટાઈટ શુઝ-મોજાં પહેરશો નહીં.



બાઈકની સવારી કરતાં સાઈલેન્સર પર પગ ન મૂકવો.



કોર્ન (કણી) અથવા કેલસને કઠીય જાતે કાપશો નહીં.



તમારા પગને કાયમ સ્વચ્છ અને સૂકાં રાખો.



તમારા પગમાં સોજા, ફોડલી, ઉઝરડાં ચાંદા જેવી કોઈ સમસ્યાઓ નથી ઉભી થતી તે જોઈ લો.



ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ સૂકી ત્વચા પર લોશન લગાવો.



તમારા પગ અરીસા વડે દરરોજ તપાસો.



નખ હંમેશા સીધી લાઈનમાં કાપો.



ડાયાબિટિક ફૂટ અલ્સરનું નિયમિત ડ્રેસિંગ કરાવો.

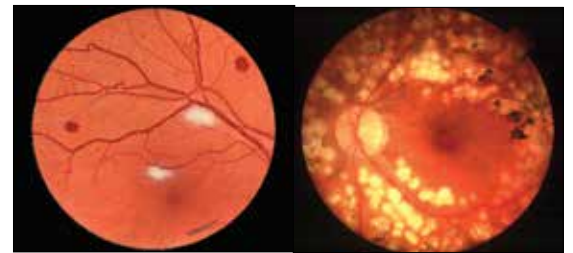


વર્ષમાં એકવાર આંખની નિયમિત તપાસ કરાવવી.

ડાયાબિટિક રેટીનોપેથી

- ડાયાબિટિક રેટીનોપેથી એ લાંબા સમયના નિયંત્રણ બહારના ડાયાબીટીસના કારણે થઈ શકે છે.
- Type - I ડાયાબિટિકના દર્દીમાં રેટીનોપેથી જલ્દી થવાની સંભાવના રહે છે.
- તેના લક્ષણ રૂપે, સૌપ્રથમ ધીરે ધીરે ઝાંખુ દેખાવું, ધુંધળાપણું આવવું, દુઃખાવા વગર આંધળાપણું આવી શકે છે.
- આશરે દસ વર્ષના ગાળા પછી રેટીનોપેથી થવાની સંભાવના વધારે હોય છે.
- તેની સાવચેતી રૂપે વર્ષમાં એક વાર ડાયાબીટીસના દર્દીએ આંખના નિષ્ણાત ડૉક્ટર વડે સંપૂર્ણ તપાસ કરી લેવી હિતાવહ છે.
- અત્યારે લેસરના કિરણો વડે રેટીનોપેથી અટકાવી શકાય છે. પણ તેનો સંપૂર્ણ ઈલાજ શક્ય નથી.

આથી, બ્લડ સુગરને કાબુમાં રાખી ડાયાબીટીસને નિયંત્રણમાં રાખવો એ જ હિતાવહ છે.



લેસર પદ્ધતિ દ્વારા રેટીનોપેથી અટકાવી શકાય છે.

ડાયાબિટીસ નિયંત્રણ :

ડાયાબિટીસની સારવારમાં યોગ્ય આહાર, વ્યાયામ, દવાઓ તથા નિયમિત તપાસનો સમાવેશ થાય છે. આવી યોગ્ય સંભાળ અને સારવારથી ડાયાબિટીસ નિયંત્રણમાં રાખી શકાય છે. એકવાર થયા પછી ડાયાબિટીસ મટાડી શકાતો નથી. માટે ચમત્કારી ઈલાજોના દાવા કરતા લોકોની વાતોમાં ભરમાશો નહીં.

- ખોરાક : ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ પોતાના આદર્શ વજન અને

શારિરિક શ્રમને ધ્યાનમાં રાખીને નક્કી કેલેરીવાળો ખોરાક લેવો.

- ખોરાક માપસરના નિયમ પ્રમાણે લેવો, આહારમાં રેસાવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો.
- લીલા શાકભાજી, કાકડી, ટામેટા, મૂળાનો ઉપયોગ વધારે કરવો.
- ખોરાકમાં બાફેલા શેકેલા અને ઉકાળેલા ખાદ્ય પદાર્થોનો ઉપયોગ વધારો.
- ચરબીવાળા ઉત્પાદનો જેમ કે ઘી, માખણ, ચીઝ, તળેલા પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં ન લેવા જોઈએ.
- વધારે શર્કરાવાળા ખોરાક જેમ કે ખાંડ, ગોળ, મધ, જામ, કેક અને ચોકલેટ લેવાનું ટાળો.
- ભોજન સમારંભમાં જાઓ ત્યારે તમારા રોગને અનુકૂળ હોય તેવા જ ખોરાક લેવા.
- ધુમ્રપાન (Smoking) અને દારૂ (મદ્યપાન) ડાયાબિટિસના દર્દી માટે બીજી વ્યક્તિઓ કરતા વધારે હાનિકારક છે.

• નિયમિત કસરત કરવી :

- કસરત લોહીમાં શર્કરાનું નિયંત્રણ સુધારે છે.
- વજનનું નિયંત્રણ સુધારે છે.
- સ્વસ્થતાની લાગણી વધારે છે.
- કસરત કરતા પહેલાં તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.
- કસરત ધીમે ધીમે શરૂ કરો પણ નિયમિત દરરોજ એક જ સમયે કસરત કરો.
- દરરોજ ચાલવું, ધીમું દોડવું, તરવું તથા સાયકલ ચલાવવી જેવી કસરતો કરો.
- ખાલી પેટે કસરત ન કરશો
- તમારા લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ માપમાં હોય તો જ કસરત કરજો,
- લોહીમાં શર્કરા ઓછી થઈ જાય તેવી સ્થિતિથી બચવા ખાંડ કે ગળ્યું પાસે રાખો તથા તેના લક્ષણો ઓળખો.
- તમારું નામ સરનામા સાથે ડાયાબિટિસનું કાર્ડ તમારી સાથે રાખો.

• દવાઓ :

- ડાયાબિટિસના દર્દીઓ જેમાં ડાયાબિટિસનું પ્રમાણ વધારે હોય તેવા દર્દીઓમાં માત્ર આહાર અને વ્યાયામ પૂરતા થઈ પડતા નથી. તેવા દર્દીઓમાં ગોળીઓ અથવા ઈન્જેક્શન (ઈન્સ્યુલીન) લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

- ડાયાબિટિસ માટે ઘણી જાતની ગોળીઓ આવે છે જે બધી અલગ-અલગ રીતે કામ કરે છે, તેમાંથી દર્દીને કઈ ગોળી લેવી તેની યોગ્ય પસંદગી ઘણા પરિબળો પર આધાર રાખે છે. માટે ડાયાબિટિસ માટે કોઈપણ દવા જાતે ન લેશો તમારા માટે શ્રેષ્ઠ સારવાર તમારા ડૉક્ટર નક્કી કરશે કારણ કે તેનો આધાર તમને કયા પ્રકારનો ડાયાબિટિસ છે તથા તમારી હાલત, ઉંમર, વજન અને અન્ય કોઈ બિમારી છે કે નહિ તેના પર છે.

• નિયમિત તપાસ :

- ડાયાબિટિસના નિયંત્રણ માટે યોગ્ય આહાર, વ્યાયામ તથા દવાઓ (Medicines) સિવાય નિયમિત તપાસ પણ જરૂરી છે.
- કારણ કે તમારો ડાયાબિટિસ કેર પ્લાન કેટલી સફળતાથી કામ કરી રહ્યો છે તેનું ધ્યાન રાખવા બ્લડ/યુરીન ગ્લુકોઝની નિયમિત તપાસ કરાવતા રહેવું જરૂરી છે.
- આવી તપાસનાં પરિણામોની વ્યવસ્થિત નોંધ રાખવી ખૂબ જ મહત્વની છે.
- આવી નોંધબુક તમારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખવામાં અને તમારી ભાવિ સારવાર બરાબર નક્કી કરવામાં તમને અને તમારા ડૉક્ટરને મદદરૂપ થશે.

ડાયાબિટિસના દર્દીઓએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બાબતો :

તમારો ડાયાબિટિસ કાબૂમાં રાખવો તે તમારા જ હાથમાં છે. ડૉક્ટર ફક્ત તમને સલાહ-સારવાર આપી શકે છે. જો તમે તમારો ડાયાબિટિસ સારી રીતે સમજીને કાબૂમાં રાખવાનું શીખી લેશો તો તમે પણ સામાન્ય મનુષ્યની જેમ જ જીવો શકો.

- ડૉક્ટરે સમજાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક લેવો.
- તમને લખી આપેલ દવાઓમાં ડૉક્ટરને પૂછ્યાં વગર ફેરફાર કરવો નહીં.
- બહારગામ જાઓ ત્યારે જરૂર કરતાં વધારે દવા રાખો.
- હંમેશા પુરૂ નામ સરનામાવાળું કાર્ડ સાથે રાખો.
- હાથપગ, આંખ, દાંત તથા ચામડીની સંભાળ રાખો.
- બ્લડપ્રેશરની નિયમિત તપાસ કરાવો. ડાયાબિટિસના દર્દી માટે બ્લડપ્રેશરનો કાબૂ ડાયાબિટિસના કાબૂ જેટલો જ મહત્વનો છે.
- ડાયાબિટિસ નિયંત્રણમાં છે કે નહી તે જોવા માટે દર મહિને ઓછામાં ઓછી એક વખત લોહીમાં સુગરની તપાસ ભૂખ્યા પેટે અને જમીને બે કલાક પછી કરાવો. તપાસ કરાવવા જાઓ ત્યારે રોજની જેમ જ દવા-ખોરાક લેવા.

આરોગ્ય સંજીવની

ઘરના આંગણના લીમડાને ઓળખો

ચૈત્ર માસની શરૂઆતથી જ લોકો લીમડાનો રસ પીવાનું શરૂ કરે છે, શા માટે? તેનો વિચાર આપણે કદાચ નથી કરતા. પરંતુ ચૈત્રી નવરાત્રિ બેસતાં જ લોકો લીમડાના કુમળા પાન તથા ફૂલ (મોર)નો રસ તથા તેમાં અજમો, મરી, જીરું, સિંધવ, હિંગ, આમલી તથા ગોળ મેળવીને પીવે છે અને તે પીવાથી આપુ વરસ નિરોગી રહેવાય તેવું માનવામાં આવે છે. આ એક હકીકત છે. કારણ તે પીવાથી વ્યક્તિના શરીરમાં રહેલી “તજ્જ ગરમી” ઘટે છે.



સામાન્ય રીતે લીમડો તેની શીતળ છાયા માટે જાણીતો છે અને તેની શીતળતા ગુણને લીધે જ તે ચૈત્ર માસમાં પીવામાં આવે છે.

- મેલેરિયા જેવા જટીલ તાવમાં જ્યારે વિલાયતી દવા ગરમ પડે ત્યારે લીમડાની અંતરછાલ પાણીમાં આખી રાત પલાળી સવારે લેવાથી તે પાણી વિલાયતી દવાની ગરમી મટાડે છે.
- ચામડીના રોગોમાં લીમડાના પાન તથા લીંબોળીના તેલનો ઉપયોગ ઘણો થાય છે.
- લીમડાના પાનને ઉકાળી તે પાણી વડે ઘા, ગૂમડાં સાફ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.
- લીમડાના પાનને વાટી તેનો “વાળા” પર લેપ કરવાથી વાળો મટે છે.
- લીંબોળીના તેલમાં થોડું ફૂલાવેલું મોરચુ મેળવી ‘અર્શ, હરસ, મશા’ પર લગાડવાથી મસા ખરી પડે છે આમાં મોરચુ ખૂબ જ થોડું લેવું.
- લીમડાના પાનને વાટીને દાહવાળા સોજા પર ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.
- સ્ત્રી રોગોમાં પણ લીમડો ઘણો ઉપયોગી છે.
- સ્ત્રીઓને સુવારોગથી બચાવવા માટે પણ પ્રસૂતિ પછીના પ્રથમ ત્રણ દિવસ ભોજન પહેલાં લીમડાના પાનનો રસ અપાય છે. તેમ છતાં પણ જો સ્ત્રીને સુવારોગ થાય તો સ્ત્રીને ખાટલા પર સુવાડી જૂના લીમડાની અંતરછાલ નાખી ઉકાળેલ પાણીનું વાસણ ખાટલા નીચે મૂકી અનુક્રમે મસ્તકથી પગ સુધી આખા શરીરે વરાળનો બાફ આપવો.
- લોહીવા જેવા સ્ત્રીના રોગમાં લીમડાની અંતરછાલના ચૂર્ણમાં જીરું મેળવીને પીવાથી સાત દિવસમાં ફાયદો થાય છે.
- લીમડાના પાનના રસમાં ખડી સાકર મેળવી પીવાથી કમળામાં લાભ થાય છે.
- લીમડાની અંતરછાલના ઉકાળામાં મધ અને સૂંઠ ચૂર્ણ ઉમેરી પીવાથી પણ કમળામાં લાભ થાય છે.
- લીમડાની અંતરછાલનો ઉકાળો પીવાથી ડાયાબીટીસમાં પણ લાભ થાય છે.

- લીંબોળીનું તેલ માથામાં નાંખવાથી વાળમાં પડેલ લીંબો તથા જૂનાશ પામે છે.

આમ લીમડાના સર્વ અંગો ઔષધ તરીકે વપરાય છે. ઘરના આંગણમાં લીમડાનું ઝાડ હોય તો તે તેના જંતુનાશક ગુણને કારણે ઘરમાં પ્રવેશતી હવાને શુદ્ધ કરે છે. જે આપણને નિરોગી રાખવામાં ઉપયોગી નીવડે છે.

આમ આ લીમડો તેના અલૌકિક ગુણોને લીધે પૃથ્વી પરનું “કલ્પતરૂ” ગણાય છે.

— વેદ જાગૃતિ કે. ભટ્ટ

ડોક્ટરી સેવાનો લાભ — એક સાચી સમજણ

વાચક મિત્રો,

ડોક્ટર અને દર્દીનો સમન્વય કેવો હોવો જોઈએ અને ડોક્ટરી સેવાનો સારામાં સારો લાભ દર્દીએ કેવી રીતે લેવો જોઈએ એ વિષે થોડી વાતો કરી લઈએ.

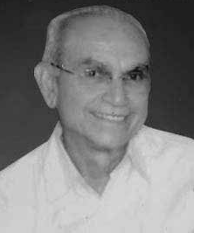
ડોક્ટર માટે દર્દીને અને દર્દીને ડોક્ટર માટે માન થાય એ પ્રમાણેનું વાતાવરણ સર્જવું જોઈએ. બંનેની વિચારધારા મળતી આવે તો દર્દી પોતે વહેલો સાજો થઈ શકે છે તથા ડોક્ટરને દર્દીની સારવાર કરવામાં આનંદ આવે છે.

૧. આપણને જે તકલીફ થતી હોય તે વિસ્તારપૂર્વક ડોક્ટરને જણાવવી.
૨. દર્દીને લગતી કોઈ પણ વાત છૂપાવવી નહીં.
૩. કોઈપણ વ્યસન હોય તો ડોક્ટરને અચૂક જણાવવું.
૪. લાયકાત ધરાવતા અનુભવી ડોક્ટર પાસે સારવારનો આગ્રહ રાખો.
૫. દર્દી માટે કોઈપણ દવા લેતા હો જેમ કે, આયુર્વેદિક, હોમિયોપેથીક વગેરે તો ડોક્ટરને તેની જાણ અચૂક કરવી.
૬. ડોક્ટરની વાત શાંતિથી સાંભળો, તેમની સલાહ અનુસાર વર્તવાનું રાખો અને કોઈ પણ મૂંઝવણ હોય તો ફરીથી ડોક્ટરને પૂછો. શરમમાં શહીદ ન થાવ.
૭. ડોક્ટરને પૂછ્યા વગર દવા બંધ ન કરવી અને ચાલુ પણ ન કરવી.
૮. ટૂંકાગાળામાં વારંવાર ડોક્ટર ન બદલવા.
૯. ડોક્ટરે આપેલ દવાનો કોર્ષ પૂરો કરો. દવા શરૂ કર્યાના ૨-૩ દિવસમાં સારું થઈ જવાથી દવાનો કોર્ષ અધૂરો મૂકશો નહિ. ૨-૩ દિવસમાં દવા લેવાથી સારું થઈ જવા છતાં, જેટલા દિવસના કોર્ષની સૂચના આપેલી હોય તે પ્રમાણે કોર્સ પૂરો કરવો.

— ડૉ. પંકજ જોષી
— આઈ.એફ. મનસુરી

આભાર

શ્રી રસિકભાઈ મણીભાઈ પટેલ, ભાદરણ



૮૨ વર્ષના રસિકભાઈ યુવાનને શરમાવે તેવી કાર્યક્ષમતા અને ચપળતાથી સમાજ ઉત્થાનના કાર્યોમાં રચ્યાપચ્યા રહે છે. આ અવસ્થામાં જ્યારે સૌ રીટાયર્ડ જીવનમાં વિરામ માણતા હોય છે ત્યારે રસિકભાઈને લોકસેવાનો નશો આરામ કરવા માટે અસમર્થ બનાવે છે.

પોતાના વ્હાલા દીકરાની વિકલાંગતા નિહાળી અન્ય જરૂરતમંદ બાળકોની તકલીફો પ્રત્યે તેમની સંવેદનશીલતાને વેગ મળ્યો. સેવાયજ્ઞની શરૂઆત તેમણે પોલીયોગ્રસ્ટ બાળકો માટે એક વિશેષ કેમ્પના આયોજનથી કરી. એક કેમ્પ અનેકમાં બદલાઈ ગયા અને સેવાના અવિરત પ્રવાહને પરિણામે ૨૦૦૦થી વધુ પોલિયોગ્રસ્ટ બાળકો ચાલતા થયા. સેવાની લગનીએ તેમનો કાર્યવિસ્તાર બહોળો કર્યો અને તેઓએ અનેક મોતીયાના કેમ્પ કરાવ્યા જન્મજાત હૃદયની ખામીવાળા બાળકોની સારવારની જવાબદારી લીધી વંચિત વિકલાંગોને જયપુર ફૂટ વ્હીલચેર અપાવ્યા અને તબીબી સુવિધાઓનો ખર્ચ ઉપાડી કેટલાયને સ્વસ્થ જીવનની ભેટ આપી, જીંદગી માટે એક નવી આશા આપી.

પોતાના વતનમાં સેવા કરવા માટે અમેરિકા અને યુ.કે.માં સ્થિત મિત્ર-મંડળની મદદ લીધી અને ભાદરણ આરોગ્ય ટ્રસ્ટની સ્થાપના કરી ભાદરણ હોસ્પિટલ ઊભી કરી. હોસ્પિટલમાં વ્યવસાયિકતા રહે અને કુશળ તબીબી સેવાઓનું સંપાદન થાય તે હેતુથી તેનું સંચાલન શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ, કરમસદને સોંપ્યું. શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલનો હેતુ છે આધુનિક તબીબી સુવિધાઓ એવા દરેકને મળે કે જેને તેની જરૂર છે. કરમસદ સુધી જ તબીબી સહાયને સીમીત ન રાખતા, જરૂરી સેવાઓને જનસમુદાયની નજીક લાવવામાં શ્રી રસિકભાઈ જેવા સેવાદક્ષ મહાનુભવોના ઉમદા સહયોગ માટે અમે તેમના આભારી છીએ.



શ્રી વિનોદભાઈ ડાહ્યાભાઈ પટેલ, ભાદરણ



૭૦ વર્ષની ઉંમરે આરામને મનાઈ ફરમાવી સમાજસેવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ શ્રી વિનોદભાઈ ૨૦૦૦ની સાલમાં ભાદરણ કો-ઓપરેટવ બેન્કમાંથી નિવૃત્ત થયા. પણ ૧૯૭૦થી આરોગ્યલક્ષી સેવાઓમાં રસિકભાઈ જોડે ખભેથી ખભો મિલાવી કામ કરનાર વિનોદભાઈ આ સેવાયજ્ઞમાંથી નિવૃત્તિ લેવા ઇચ્છતા નથી.

વિનોદભાઈ પોતે પોલિયોગ્રસ્ટ છે પણ વિકલાંગતા તેમની નિર્બળતા બની શકી નથી. તેમની સેવાવૃત્તિ આ નિર્બળતાની ઉપરવટ થઈ એવા સુંદર કાર્યો કરાવતી કે રસિકભાઈએ તેમને પોતાના આરોગ્યલક્ષી સેવાયજ્ઞમાં સાથે જોડી લીધા.

ભાદરણ આરોગ્ય ટ્રસ્ટ દ્વારા શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલમાં તેઓની નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવ સૌ માટે પ્રેરણાદાયક છે. સંસ્થા સાથે લાગણીના તંતુ જોડાયેલ હોવાથી તેઓ હંમેશા સંસ્થાના વિકાસ માટે પ્રયત્નશીલ રહે છે.

શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ તેમને અભિનંદન પાઠવતા આભારની લાગણી વ્યક્ત કરે છે.



શ્રી શૈલેષભાઈ શાંતિલાલ પટેલ

૫૫ વર્ષના શ્રી શૈલેષભાઈ ભાદરણ સમાજ ઓફ નોર્થ અમેરિકાના સ્થાપક અધ્યક્ષ છે. અમેરિકા ખાતે પોતાના વિશાળ વ્યવસાયમાં વ્યસ્ત હોવા છતાં પોતાની ભૂમિ માટે કંઈ કરી છૂટવાની ભાવના તેમનામાં હાજર છે. ભાદરણ આરોગ્ય ટ્રસ્ટની તબીબી સવલતો આપવા તૈયાર કરવામાં આવેલ બન્ને મકાન શૈલેષભાઈના સૌજન્યથી શક્ય બન્યા છે અને હવે હોસ્પિટલમાં આવનાર દર્દીને સુખદ અનુભૂતિ થાય તે માટે સંકુલની અંદર એક સુંદર બગીચો તૈયાર કરાવવાનું કાર્ય તેમણે હાથ ધર્યું છે.

શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ શૈલેષભાઈને અભિનંદન પાઠવતા આભારની લાગણી વ્યક્ત કરે છે.

શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ, કરમસદ, ઓ.પી.ડી. સમયપત્રક

(સમય: સોમવારથી શુક્રવાર - સવારે ૯.૦૦ થી ૧.૩૦ અને બપોરે ૩.૦૦ થી ૫.૦૦ થી ૧.૩૦) ● શનિવારે ૯.૦૦ થી ૧.૩૦)

વિભાગ	સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરુવાર	શુક્રવાર	શનિવાર
મેડિસિન	ડૉ. જ્યોતિ મતારી	ડૉ. હિમાંશુ પંડ્યા	ડૉ. ભાલેન્દુ વેષ્ણવ	ડૉ. જ્યોતિ મતારી	ડૉ. હિમાંશુ પંડ્યા	ડૉ. ભાલેન્દુ વેષ્ણવ
	ડૉ. અલ્પા લેઉઆ	ડૉ. અજય મિશ્રા	ડૉ. સંકેત શેઠ	ડૉ. અલ્પા લેઉઆ	ડૉ. અજય મિશ્રા	ડૉ. સંકેત શેઠ
	ડૉ. દેવાંગી દેસાઈ	ડૉ. નિખિલ દવે	ડૉ. રવિન્દ્ર	ડૉ. દેવાંગી દેસાઈ	ડૉ. નિખિલ દવે	ડૉ. રવિન્દ્ર
	ડૉ. વીરેન્દ્ર ચૌધરી		ડૉ. રવિન્દ્ર	ડૉ. વીરેન્દ્ર ચૌધરી		
	ડૉ. સતીષ પટેલ	ડૉ. રાજીવ પાલીવાલ	ડૉ. સતીષ પટેલ	ડૉ. રાજીવ પાલીવાલ	ડૉ. રવિશ ભત્રિય	ડૉ. રવિશ ભત્રિય
ચેસ્ટ મેડિસિન	ડૉ. રવિશ ભત્રિય	ડૉ. રવિશ ભત્રિય	ડૉ. રવિશ ભત્રિય	ડૉ. રવિશ ભત્રિય	ડૉ. રવિશ ભત્રિય	ડૉ. રવિશ ભત્રિય
	ડૉ. ધર્મેન્દ્ર બાલા	ડૉ. ધર્મેન્દ્ર બાલા	ડૉ. ધર્મેન્દ્ર બાલા	ડૉ. ધર્મેન્દ્ર બાલા	ડૉ. ધર્મેન્દ્ર બાલા	ડૉ. ધર્મેન્દ્ર બાલા
	ડૉ. પ્રજ્ઞા નાયર	ડૉ. પ્રજ્ઞા નાયર	ડૉ. પ્રજ્ઞા નાયર	ડૉ. પ્રજ્ઞા નાયર	ડૉ. પ્રજ્ઞા નાયર	ડૉ. પ્રજ્ઞા નાયર
	ડૉ. રીટા વોરા	ડૉ. રીટા વોરા	ડૉ. રીટા વોરા	ડૉ. રીટા વોરા	ડૉ. રીટા વોરા	ડૉ. રીટા વોરા
	ડૉ. હિમાંશુ શર્મા	ડૉ. જગદીશ વણકર	ડૉ. અનુષા પ્રભાકરન	ડૉ. હિમાંશુ શર્મા	ડૉ. જગદીશ વણકર	ડૉ. અનુષા પ્રભાકરન
માનસિક રોગ	ડૉ. સ્વાતિ સથાયે	ડૉ. સ્વાતિ સથાયે	ડૉ. સ્વાતિ સથાયે	ડૉ. સ્વાતિ સથાયે	ડૉ. સ્વાતિ સથાયે	ડૉ. સ્વાતિ સથાયે
	ડૉ. ક્ષિના પટેલ	ડૉ. હિતેશ યાદુવંશી	ડૉ. નિકિતા ગુમા	ડૉ. સિન્ધુ ડોડમની	ડૉ. નિકિતા ગુમા	ડૉ. નિકિતા ગુમા
	ડૉ. ફરહાન ઝુબેરી	ડૉ. નિકિતા ગુમા	ડૉ. ક્ષિના પટેલ	ડૉ. ક્ષિના પટેલ	ડૉ. ક્ષિના પટેલ	ડૉ. ક્ષિના પટેલ
	ડૉ. સિન્ધુ ડોડમની	ડૉ. ફરહાન ઝુબેરી	ડૉ. સિન્ધુ ડોડમની	ડૉ. નિકિતા ગુમા	ડૉ. ફરહાન ઝુબેરી	ડૉ. સિન્ધુ ડોડમની
	ડૉ. નિકિતા ગુમા	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી	ડૉ. ક્ષિતિ ભટ્ટ	ડૉ. નિકિતા ગુમા	ડૉ. ક્ષિતિ ભટ્ટ	ડૉ. ક્ષિતિ ભટ્ટ
	ડૉ. ક્ષિતિ ભટ્ટ	ડૉ. રામેશ્વર (૨ થી ૫)	ડૉ. હિતેશ યાદુવંશી	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી	ડૉ. હિતેશ યાદુવંશી	ડૉ. હિતેશ યાદુવંશી
	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી	ડૉ. ફરહાન ઝુબેરી	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી	ડૉ. સિન્ધુ ડોડમની	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી
			ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી	ડૉ. રામેશ્વર (૩ થી ૫)	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી
				ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી	ડૉ. અનુભુતિ ત્રિપાઠી
				ડૉ. નીપા મોદી	ડૉ. નીપા મોદી	ડૉ. સ્મૃતિ વેષ્ણવ
સ્ત્રી રોગ	ડૉ. નિતિન રાયકશા	ડૉ. ચેતના વ્યાસ	ડૉ. નિતિન રાયકશા	ડૉ. ચેતના વ્યાસ	ડૉ. નિતિન રાયકશા	ડૉ. ચેતના વ્યાસ
	ડૉ. રાખી પટેલ	ડૉ. રાખી પટેલ	ડૉ. રાખી પટેલ	ડૉ. રાખી પટેલ	ડૉ. રાખી પટેલ	ડૉ. રાખી પટેલ
	ડૉ. કેલાશ દેસાઈ	ડૉ. સ્વાતિ પટેલ	ડૉ. કેલાશ દેસાઈ	ડૉ. સ્વાતિ પટેલ	ડૉ. કેલાશ દેસાઈ	ડૉ. સ્વાતિ પટેલ
	ડૉ. નિખિલ ખારોડ	ડૉ. સોમશોભર નિમ્યાલકર	ડૉ. નિખિલ ખારોડ	ડૉ. સોમશોભર નિમ્યાલકર	ડૉ. નિખિલ ખારોડ	ડૉ. સોમશોભર નિમ્યાલકર
	ડૉ. આરતી	ડૉ. કૃતિકા ટંકન	ડૉ. આરતી	ડૉ. કૃતિકા ટંકન	ડૉ. કૃતિકા ટંકન	ડૉ. કૃતિકા ટંકન
બાળ રોગ	ડૉ. શિરીષ શ્રીવાસ્તવ	ડૉ. જિતેશ દેસાઈ	ડૉ. પરેશ પટેલ	ડૉ. શિરીષ શ્રીવાસ્તવ	ડૉ. જિતેશ દેસાઈ	ડૉ. પરેશ પટેલ
	ડૉ. સુનિલ વ્યાસ	ડૉ. અપૂર્વ પટેલ	ડૉ. જીવંશ રાહીડ	ડૉ. સુનિલ વ્યાસ	ડૉ. અપૂર્વ પટેલ	ડૉ. જીવંશ રાહીડ
	ડૉ. જયેશ પટેલ	ડૉ. હિમાંશુ સોની	ડૉ. હિતેશ અરોરા	ડૉ. જયેશ પટેલ	ડૉ. હિમાંશુ સોની	ડૉ. હિતેશ અરોરા
	ડૉ. સરનજીત સિંગ	ડૉ. અશોક વેષ્ણવી	ડૉ. સરનજીત સિંગ	ડૉ. અશોક વેષ્ણવી	ડૉ. સરનજીત સિંગ	ડૉ. અશોક વેષ્ણવી
	ડૉ. આશિષ સુથાર	ડૉ. દર્શન શાહ	ડૉ. રમેશ પંચાલ	ડૉ. દર્શન શાહ	ડૉ. રમેશ પંચાલ	ડૉ. દર્શન શાહ
સર્જરી			ડૉ. આશિષ સુથાર	ડૉ. આશિષ સુથાર	ડૉ. આશિષ સુથાર	ડૉ. આશિષ સુથાર
	ડૉ. હર્ષા જાની	ડૉ. દેવેન્દ્ર સક્સેના	ડૉ. હર્ષા જાની	ડૉ. દેવેન્દ્ર સક્સેના	ડૉ. હર્ષા જાની	ડૉ. દેવેન્દ્ર સક્સેના
	ડૉ. ચેતાલી પટેલ		ડૉ. ચેતાલી પટેલ		ડૉ. ચેતાલી પટેલ	
	ડૉ. ગિરિશ મિશ્રા	ડૉ. યોજના શર્મા	ડૉ. મેહુલ પટેલ	ડૉ. ગિરિશ મિશ્રા	ડૉ. યોજના શર્મા	ડૉ. મેહુલ પટેલ
	ડૉ. ભૌમિક શાહ	ડૉ. સિદ્ધાર્થ શાહ	ડૉ. ભૌમિક શાહ	ડૉ. સિદ્ધાર્થ શાહ	ડૉ. ભૌમિક શાહ	ડૉ. સિદ્ધાર્થ શાહ
કાન, નાક, ગળુ		શ્રી સુનિલ ભટ્ટ (ઓરિયોલોજિસ્ટ)		શ્રી સુનિલ ભટ્ટ (ઓરિયોલોજિસ્ટ)		શ્રી સુનિલ ભટ્ટ (ઓરિયોલોજિસ્ટ)