



Shraddha

Multispeciality Hospital



ડૉ. ભાવેશ એલ. ચૌહાણ

M.D. (Medicine)

કન્સલ્ટન્ટ ફિઝિશિયન અને કાર્ડિયોલોજિસ્ટ



- ડાયાબીટીસ, હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, થાઇરોઇડ વગેરેનું નિદાન અને સારવાર
- મેલેરીયા, ટાઇફોઇડ, ડેન્ગ્યુ, ન્યુમોનીયા તથા દરેક પ્રકારના તાવની સારવાર
- ટી.બી., દમ-શ્વાસ તથા ફેફસાના રોગોનું નિદાન અને સારવાર
- લકવા, આઘાશીશી, ખેંચ, માથાનાં દુઃખાવો તથા મગજના રોગોનું નિદાન તથા સારવાર
- લીવરના રોગો જેવાકે ઝેરી કમળો, લીવરનું સીરોસીસ વગેરેની સારવાર
- કિડની, પેટ-આંતરડાના રોગોની સારવાર
- લોહીના રોગો જેવા કે બ્લડ કેન્સર, એનીમીયા, સીકલસેલ એનીમીયા વગેરેની સારવાર
- સંપૂર્ણ શારીરીક તપાસ
- ઝેરી દવા (પોઇઝન) તથા સર્પદંશની સારવાર

ડૉ. જુજ્ઞેશ બી. શીંગાળા

M.S., F.M.A.S.

કન્સલ્ટન્ટ જનરલ અને લેપ્રોસ્કોપીક સર્જન



- એપેન્ડીક્ષ, પિત્તાશયની પથરી, જઠર, આંતરડા, સારણગાંઠ અને ગર્ભાશય (કોથળી) ના રોગોની દુરબીન વડે (લેપ્રોસ્કોપી) થી ઓપરેશનની સુવિધા
- વજન ઘટાડવા (Obesity) ની ઓપરેશનથી સારવાર
- કિડની, પ્રોસ્ટેટ, મુત્રાશયના રોગોની સારવાર
- કંઠમાળ (થાઇરોઇડ) ની ગાંઠ, સ્તનના રોગોની ઓપરેશન વડે સારવાર
- મસા માટે ટાંકા વગરના (MIPH) ઓપરેશનની સુવિધા
- પિત્તનળી, લીવર તથા બરોળના રોગો
- ડાયાબીટીસ તથા ગેંગરીનથી થતા પગના સડાની સારવાર
- શરીર પરની કોઈપણ ગાંઠ (સાદી કે કેન્સરની) નું ઓપરેશન
- અકસ્માતમાં થતી ઈજાઓ તથા દાઝેલા દર્દીની સારવાર

ડૉ. રીતેશ ડી. ચોટલીયા

M.S.(Ortho)

કન્સલ્ટન્ટ ઓર્થોપેડીક સર્જન



- ફ્રેક્ચર, એક્સિડન્ટ, હાડકાં, સ્નાયુ, મણકા તથાસાંધાના રોગોનું નિદાન તથા સારવાર
- ARTHROSCOPY :- રમત-ગમત દરમ્યાન થતી Sport Injury ની દુરબીન (આર્થ્રોસ્કોપી) દ્વારા સારવારની સગવડ
- JOINT REPLACEMENT :- ઘૂંટણ તથા થાપાના પ્રત્યારોપણ (જોઈન્ટ રીપ્લેસ્મેન્ટ) ના ઓપરેશનની સુવિધા
- SPINE :- કમરના મણકા તથા ગાદીના રોગોના ઓપરેશનની સગવડ
- IITV દ્વારા કાપો મુક્યા વગર હાડકાનાં ઓપરેશનની સુવિધા
- જન્મજાત ખોડ-ખાપણનું નિદાન તથા સારવાર

હોસ્પિટલમાં ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ :

૨૪ કલાક ઇમરજન્સી સારવાર



ઇ.સી.જી., ડિકેબ્રીલેટર, નેબ્યુલાઇઝર



સંપૂર્ણ હેલ્થ ચેક અપ



મેડિકલ સ્ટોર, લેબોરેટરી



મેડિકલેઇમની સુવિધા



અત્યાધુનિક ઓપરેશન થીએટર



કેસલેસની સુવિધા



સુપર કિલક, કિલક, સ્પેશ્યલ અને જનરલ વોર્ડ





ડૉ. ભાવેશ ચૌહાણ

M.D. (Medicine)

કન્સલ્ટન્ટ ફિઝિશિયન અને

કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

- શું તમને છાતીમાં દુઃખાવો, ગભરામણ થાય છે ?
- શું તમને થાક લાગે છે ?
- શું તમને શ્વાસ ચડે છે ?
- શું તમને છાતીમાં ભાર લાગે છે ?
- શું તમારા ઘબકારા વધુ રહે છે ?
- શું તમને વારંવાર પેશાબ લાગે છે ?
- શું તમારૂં વજન ઘટી ગયું છે ?

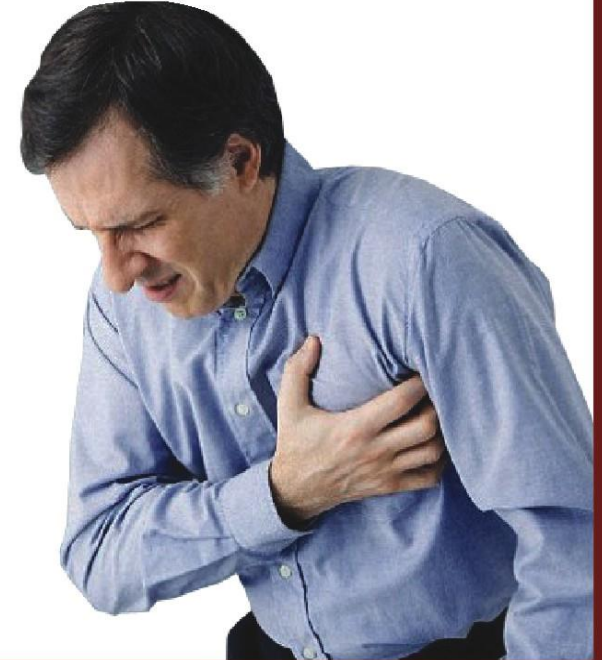
જો આમાંથી કોઈપણ તકલીફ હોય તો તમારે તમારા હૃદય અને ડાયાબીટીસની તપાસ અવશ્ય કરાવવી જોઈએ.

હાર્ટ એટેક

જ્યારે હૃદયને લોહી પુરૂ પાડતી મોટી ઘમનીઓ (Coronary Artery) ૯૦% થી વધુ બ્લોક થઈ જાય તો તે હૃદયને પુરૂ લોહી પહોચાડી શકતી નથી. ત્યારે જો ૨૦ મિનિટ કે તેથી વધુ સમય હૃદયના સ્નાયુઓને લોહી મળે નહીં તો સ્નાયુઓ નાશ પામે છે. આ સ્થિતિને હાર્ટએટેક કહે છે.

● હાર્ટએટેક ના લક્ષણો :

- છાતીમાં દુઃખાવો થવો : હાર્ટએટેકમાં છાતીમાં દબાણ કરતા વધુ તીવ્રતા વાળો દુઃખાવો થાય છે. જ સામાન્ય રીતે ૩૦ મીનીટ કરતા વધુ થતો હોય છે. અને તે આરામ કરવાથી કે બેસવાથી તરત બંધ થતો નથી. તેની સાથે જમણા કે ડાબા હાથમાં, બરડામાં ગરદનમાં, પડખામાં કે ચહેરા પર પણ દુઃખાવો થતો હોય છે. આ દુઃખાવો કેટલીક વાર દિવસો સુધી ચાલતો હોય છે.
- શ્વાસ ચડવો, ગભરામણ થવી, ખુબજ પરસેવો થવો.
- ચકકર આવવા, ઉબકા-ઉલ્ટી થવી.
- ક્યારેક દર્દી બેભાન થઈ જાય છે.
- ક્યારેક દર્દીનું શરીર ઠંડુ અને ભુરૂ પણ થઈ જાય છે.
- દર્દી ખુબજ હતાશ અને ક્યારેક ઘમાલીયો પણ થઈ શકે છે.



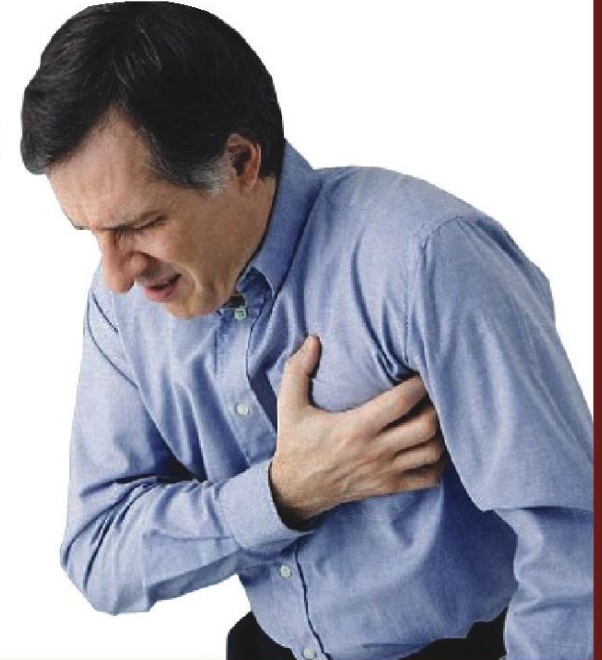
● હાર્ટએટેક ના મુખ્ય કારણો :

- હાઈ બીપી
- ડાયાબીટીસ
- વધુ ઉંમર, વધુ ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ) તથા જડીયા પણું
- બેઠાડુ જીવન, કુટુંબમાં કોઈને હૃદયની બીમારી હોય
- નવુ ટેન્શન કે હતાશા રહેવું
- બીડી, સીગારેટ, તમાકુ તથા દારૂનું વ્યસન



● હાર્ટએટેક અટકાવવા શું કરવું જોઈએ :

- હાઈ બીપી હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ ચાલુ કરવી.
- લોહીમાં ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ) વધારે હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ ચાલુ કરવી.
- ડાયાબીટીસ હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ ચાલુ રાખવી.
- બીડી સીગારેટ, તમાકુ તથા દારૂનું વ્યસન હોય તો છોડવું.
- કસરતો કરવી જેવી કે ઓછામાં ઓછું અડધો કલાક ઝડપથી ચાલવું.
- કુટુંબમાં કોઈને હૃદયની તકલીફ હોય તો, પોતે હૃદયની પુરતી તપાસ કરાવવી.



હાઇ બીપી (લોહીનું ઉંચું દબાણ)

● લોહીનું દબાણ બે પ્રકારનું હોય છે.

(૧) ઉપરનું લોહીનું દબાણ (Systolic) : જે હૃદયના પમ્પીંગના બળ ઉપર આધાર રાખે છે.

(૨) નીચેનું લોહીનું દબાણ (Diastolic) : જે ધમનીની દિવાલના દબાણ ઉપર આધાર રાખે છે.

● હાઇ બીપી કોને થઇ શકે ?

- કુટુંબમાં હાઇ બીપી વાળા વ્યક્તિ હોય
- ૩૫ વર્ષથી મોટા વ્યક્તિમાં
- વધારે વજનવાળા વ્યક્તિ
- મીઠુ વધુ ઉપયોગ કરતા વ્યક્તિને
- નિષ્ક્રીય, બેઠાડુ જીવન હોય
- ડાયાબીટીસ વાળા દર્દીને
- વધુ ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ) વાળા વ્યક્તિને
- ધુમ્રપાન કરતા વ્યક્તિને
- દારૂનું સેવન કરતા હોય
- કિડનીના રોગો વાળા વ્યક્તિને
- સુવાવડ (પ્રેગ્નન્સી) માં પણ હાઇ બીપી થઇ શકે છે
- કેટલીક દવાઓ જેમ કે ગર્ભ નિરોધક ગોળીઓ તથા સ્ટીરોઇડની દવાઓનો ઉપયોગ કરનાર વ્યક્તિને



હાઈ બીપી (લોહીનું ઉંચું દબાણ)

● હાઈ બીપીના લક્ષણો :

- માથુ દુઃખવું
- જોવામાં તકલીફ પડે (ઝાંખું દેખાય)
- દાંતમાં દુઃખાવો તથા ગભરામણ થવી, વધુ પરસેવો થવો, શ્વાસ ચડવો, બેચેની લાગવી
- નાકમાંથી લોહી નીકળવું (નસકોરી કુટવી)
- ક્યારેક કોઈપણ લક્ષણો વગર પણ હાઈ બીપી હોય શકે

● હાઈ બીપી ને કાબુમાં ન રાખવાથી શરીર પર થતી અસરો :

(૧) હાર્ટ એટેક (૨) હાર્ટ ફેઈલ (૩) લકવો (પેરાલીસીસ) (૪) કિડની ફેઈલ (૫) હેમરોઈ

● હાઈ બીપી થવાના કારણો :

હાઈ બીપી મુખ્યત્વે બે પ્રકારના છે.

(૧) એસેન્શીયલ હાઈબીપી : તેનું મુખ્ય કારણ જાણી શકાયુ નથી, પરંતુ તેમાં વિવિધ પરિબલો અસર કરે છે.

જેવા કે વારસાગત, ધુમ્રપાન, માનસિક તણાવ, મેદપણ, ઘમનીની સ્થુળતા, ઘમનીની દિવાલ જાડી થવી કે વિવિધ શરીરના તત્વો દ્વારા ઘમનીનું સંકોચન થવું.

(૨) સેકન્ડરી હાઈ બીપી : તેનું મુખ્ય કારણ કીડનીના રોગો, પીટ્યુટરી ગ્રંથીના રોગો, એડ્રીનાલ ગ્રંથીના રોગો, સ્ટીરોઈડ દવાઓ તથા ગર્ભ નિરોધક દવાઓ લેવાથી થઈ શકે છે. જેના આ બધા રોગોની સારવાર કરવાથી હાઈ બીપી કંટ્રોલમાં આવી જાય છે.

● હાઈ બીપી ઘટાડવા શું કરવું જોઈએ ?

- વજન ઘટાડવું જોઈએ.
- તંદુરસ્ત સમતોલ આહાર ખાવો જોઈએ, જેમા મીઠું (નમક) અને ચરબી ઓછી હોવી જોઈએ.
- બેઠાડું જીવનને બદલે રોજીંટી કસરત કરવી જોઈએ.
- તણાવ કે ચિંતા ન કરવી.
- ધુમ્રપાનનો ત્યાગ કરવો.
- દારૂ નહીં પીવો.
- મેડીટેશન, ધ્યાન, યોગા, પ્રાણાયામ, વગેરેથી કંટ્રોલ લાવી શકાય છે.
- પોટેશિયમ, કેલ્શીયમ, મેગ્નેશ્યમ, પ્રોટીન વધુ ધરાવતા હોય અને ઓછા ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ) વાળો ખોરાક લેવો જોઈએ.
- મીઠું બને તેટલું ઓછું લેવું, અથાણા, પાપડ, તળેલા ફરસાણા, ઉપરથી નખાતા મીઠાનો ઉપયોગ ટાળવો. મીઠું (નમક) માત્ર દાળ-શાક માં જ નાખવા.
- ઘી, માખણ અને વધારે તેલ વાળી તળેલી વાનગીઓ ન ખાવી.
- દુધ મલાઈ કાઠી ને જ પીવું.
- કચુંબર તથા લીલા શાકભાજી વધારે લેવા.
- ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે દવા લેવી જોઈએ, દવાના ડોઝમાં જાતે ફેરફાર કરવો નહીં. હાઈ બીપીની દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ વગર બંધ કરાય તો લકવો તથા હૃદયનો હુમલો આવી શકે છે.

લકવો (પેરાલીસીસ)

● લકવાનાં મુખ્ય બે પ્રકાર છે.

- (૧) લોહી જામી જવું : જેમા મગજની ઘમનીઓમાં લોહી જામી જાય છે. અને મગજના તે ભાગને મળતુ લોહી બંધ થવાથી ચેતાકોષો નાશ પામે છે. ચેતાકોષો જો એક વાર નાશ પામે તો ફરીથી નવા બનતા નથી જેથી તેની ખામી કાયમી રહી જાય છે.
- (૨) હેમરેજ : જેમા હાઈ બીપીના કારણે મગજ ને લોહી પુરૂ પાડતી ઘમનીઓ ફાટી જાય છે. અને મગજની ઘમનીનું લોહી બહાર આવતા તે મગજના ચેતાકોષોને દબાણ કરે છે.

● લકવાના લક્ષણો :

- અચાનક શરીરમાં નબળાઈ લાગવી.
- ચહેરા પર અચાનક ઝણઝણાટી શરૂ થવી
(મોટા ભાગે એક બાજુના ચહેરા પર)
- બોલવામાં તકલીફ પડવી (તોતળુ બોલાય)
- મુંઝવણમાં રહેવું કે સમજવામાં તકલીફ પડવી.
- ચાલવામાં તકલીફ પડવી કે બેલેન્સ ન રહેવું.
- માથામાં સતત દુઃખાવો થવો.
- ઉબકા કે ઉલ્ટી થવી.
- ચક્કર આવવા
- હાથ કે પગનું હલન ચલન ન કરી શકવું.
- અચાનક બેભાન થઈ જવું કે પડી જવું.
- ખેંચ આવવી.
- જોવામાં તકલીફ પડવી કે જે એક કે બંને આંખે હોઈ શકે.

લકવો (પેરાલીસીસ)

● લકવો થવાના કારણો :

- | | |
|---|------------------------------|
| (૧) હાઈ બીપી મુખ્ય કારણ | (૬) વધારે ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ) |
| (૨) ઘુમ્પાન કરવું, બીડી, સીગારેટ, તમાકુંનું વ્યસન | (૭) બેઠાડુ જીવન |
| (૩) ડાયાબીટીસ | (૮) દારૂનું વ્યસન |
| (૪) હૃદયરોગ | (૯) વધુ ઉંમર |
| (૫) લોહીના વિવિધ રોગો | (૧૦) ગર્ભ નિરોધક ગોળીઓ |

● લકવો અટકાવવા શું કરવું જોઈએ :

- હાઈ બીપી હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ ચાલુ કરવી.
- લોહીમાં ચરબી (કોલેસ્ટેરોલ) વધારે હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ ચાલુ કરવી.
- ડાયાબીટીસ હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ ચાલુ રાખવી.
- બીડી સીગારેટ, તમાકુ તથા દારૂનું વ્યસન હોય તો છોડવું.
- કસરત કરવી.

ડાયાબીટીસ

● ડાયાબીટીસ રોગની માહિતી :

ડાયાબીટીસ (મધુપ્રમેહ, મીઠી પેશાબ) શરીરમાં સ્વાદુપીંડ (Pancreas) નામની ગ્રંથીમાં Beta cell ની ઉપર અસર થવાથી “ ઇન્સ્યુલીન ” નામનો રસ ઓછો ઉત્પન્ન થાય છે, જેને કારણે ગ્લુકોઝનું શક્તિમાં રૂપાંતર થઈ શકતું નથી, તેથી કરીને શરીરમાં ગ્લુકોઝ (સુગર) નું પ્રમાણ વધી જાય છે. જેને ડાયાબિટીસ કહે છે.

● ડાયાબીટીસ મુખ્યત્વે બે પ્રકારના હોય છે :

- (૧) ડાયાબીટીસ ટાઇપ-૧ : જે નાના બાળકોમાં જન્મથી વારસાગત આવેલો હોય છે. જેને ઇન્સ્યુલીન ડીપેન્ડન્ટ કહેવામાં આવે છે. જે ફક્ત ૨ થી ૫ ટકા લોકોમાં હાજર હોય છે.
- (૨) ડાયાબીટીસ ટાઇપ-૨ : ૯૦ ટકા લોકોને ડાયાબિટીસ ટાઇપ-૨ હોય છે. યુવાનો, મોટી ઉંમરના લોકોને તેમજ વધારે પડતી ચરબીવાળા (Obese) વ્યક્તિઓને હોય છે.

● ડાયાબીટીસના લક્ષણો :

- રાત્રે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે
- પાણીની પુષ્કળ તરસ લાગે.
- કસમચે ભુખ લાગે અને છતાં વજન ઘટતું જાય.
- હાથ પગમાં ઝણઝણાટી- ખાલી ચડે, પગ ખેંચાય.
- જમ્યા પછી થાક અને સખત ઉંઘ આવે.
- વાગેલા ઘા જલ્દીથી રૂઝાય નહીં.
- ચશ્માના નંબરો વારંવાર બદલાય, આંખે ઝાંખું દેખાય.
- ગુપ્ત ભાગમાં ચળ આવે.
- નાની ઉંમરમાં હૃદયના રોગ અથવા લકવાની અસર
- સ્ત્રીઓમાં પ્રસુતિ સમયે ખુબજ સોજા આવવા બ્લડ પ્રેશર વધી જાય.
- ગર્ભવતી સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભપાત થવાની શક્યતા જણાય.

● ડાયાબીટીસને કાબુમાં ન રાખવાથી શરીર પર થતી અસરો :

(૧) આંખો :

- નાની ઉંમરે મોતિયો આવવો.
- રેટીનલ હેમરેજ તથા રેટીનલ ડીટેચમેન્ટ
- અંધાપો
- ઝારવો

(૩) હૃદય (હાર્ટ) :

- હૃદયમાં વારંવાર દુઃખાવો થવો
- હાર્ટ એટેક
- હાઇ બીપી

(૨) મુત્રપીંડ (કિડની) :

- વારંવાર પેશાબમાં ચેપ લાગવો
- કિડની ફેઇલ
- હાઇ બીપી

(૪) અંગમૃત્યુ (ગેન્ગ્રીન) :

- પગની નસોમાં લોહીનું ભ્રમણ અટકી જવું.

(૫) મગજ : - લકવો

(૬) ડાયાબીટીસના દર્દીને વારંવાર ચામડીના રોગો તથા દાંત અને પેઢાના રોગો થવાની શક્યતા વધુ છે.

● ડાયાબીટીસ થવાના કારણો :

(૧) વારસાગત : ૩૦ થી ૫૦ ટકા કેસોમાં

(૨) વધારે વજન (Obesity)

(૩) ખોરાક : વધુ પડતી ચરબીવાળા તથા ગળ્યા પદાર્થો

(૪) ઉંમર : ઉંમર વધવા સાથે ઇન્સ્યુલીનનું ઉત્પાદન કરતા કોષોની સંખ્યામાં ઘટાડો થાય છે.

(૫) બેઠાડું જીવન અને માનસિક તાણ

● ડાયાબીટીસની સારવાર :

(૧) નિયમિત ખોરાક (Diet) : ડાયાબીટીસના દર્દી માટેનો સુચીત ખોરાક

સવારનો નાસ્તો	<ul style="list-style-type: none">- ૧ કપ ચા અથવા ૧ કપ મલાઈ વગરનું દુધ (ખાંડ વગર અથવા સુગર ફ્રી ગોળી વાપરી શકાય)- ૨ ખાખરા અથવા ૨ રોટલી અથવા ૧ ભાખરી અથવા અડધો રોટલો
બપોરે જમવામાં	<ul style="list-style-type: none">- ૩ રોટલી અથવા ૨ ભાખરી અથવા ૧ રોટલો- ૧ વાટકી શાકભાજી (ઓછા તેલમાં બનાવેલ -બટાટા, શકકરીયા, સુરણ સીવાયના શાકભાજી)- ૧ વાટકી દાળ, ૧ વાટકી કઠોળ, ૧ વાટકી ભાત- ૧ ગ્લાસ પાતળી છાશ (મલાઈ વગરની)- લીલા શાકભાજીના સલાડ છુટથી લઈ શકાય
બપોર પછી નાસ્તો	<ul style="list-style-type: none">- ૧ કપ ચા અથવા ૧ કપ મલાઈ વગરનું દુધ- ૧ ખાખરો અથવા ૧ હોલ વ્હીટ સ્લાઈસ બ્રેડ- ૧ ફળ (ઋતુ પ્રમાણેના)
સાંજે જમવામાં	<ul style="list-style-type: none">- ૩ રોટલી અથવા ૨ ભાખરી અથવા ૧ રોટલો- ૧ વાટકી શાકભાજી (ઓછા તેલમાં બનાવેલ -બટાટા, શકકરીયા, સુરણ સીવાયના શાકભાજી)- ૧ વાટકી ખીચડી- ૧ કપ મલાઈ વગરનું દુધ- લીલા શાકભાજીના સલાડ છુટથી લઈ શકાય
રાત્રે સુતી વખતે	<ul style="list-style-type: none">- ૧ કપ મલાઈ વગરનું દુધ

(૨) કસરત અને યોગા :

- કસરત થી લોહીમાં રહેલી વધારાની ખાંડ (સુગર) નું પ્રમાણ નીચે આવે છે.
- સારામાં સારી કસરતો હાથ અને પગના સ્નાયુઓનો જેમા વધારે ઉપયોગ થતો હોય તેવી કસરતો જેવી કે...

(૧) ઝડપથી ચાલવું (રોજ અડધો કલાક)

(૨) દોડવું (જોગીંગ)

(૩) તરવું (સ્વીમીંગ)

(૪) સાઈકલ ચલાવવી

- યોગાસનો કરવા
- પ્રાણાયામ કરવા

(૩) દવાઓ (મેડીસીન) :

- દવાઓ ફક્ત ડોક્ટરની સલાહ મુજબ જ લેવી
- ડોક્ટરની સલાહ વગર દવાઓ કે ઈન્સ્યુલીન ના ઈન્જેક્શનની માત્રામાં ફેરફાર કરવો નહીં.

● ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટેનો ખોરાક :

(૧) છુટથી લઈ શકાય :

- કચુંબર : કાચા ટમેટા, કાકડી, મુળા, ગાજર, કોબીજ, મોગરી, લીલી ડુંગળી
- લીલા પાંદડા વાળા શાકભાજી : તાંદળજો, મેથી, પાલક, તુરીયા, ગલકા, પરવર, ગુવાર, ભીંડો, ચોળી, દુધી
- મલાઈ વગરનું દુધ તથા તેમાંથી બનાવેલ દહી
- પાતળી છાશ (મલાઈ વગરની) લીંબુપાણી, લીલા નાળીયેરનું પાણી
- ખાંડ વગરના પીણા, તથા મોળી ચા
- તરબુચ, ટેટી, મોસંબી, નારંગી

(૨) મર્યાદિત પ્રમાણમાં લઈ શકાય :

- દરેક પ્રકારના ઘાન્યો : ઘઉં, મકાઈ, બાજરી, ચોખા
- દરેક કઠોળ : મગ, મઠ, તુપેર, વાલ, અડદ, મગફળી
- જાડી છાશ
- મોળા બિસ્કીટ, મોળી બ્રેડ
- સફરજન, જામફળ, બોર, રાચણ, પપૈયું

(૩) ન જ લેવું :

- ખાંડ, સાકર, ગોળ, મધ, મિઠાઈઓ, ચોકલેટ
- સુકો મેવો : બદામ, કાજુ, દ્રાક્ષ, પિસ્તા, અખરોટ, કોપરૂ
- ચીઝ, ક્રિમ, ડેઝર્ટસ
- ઠંડા પીણા, ફ્રુટ જ્યુસ
- મેંદો, જેલી, ગળ્યા બિસ્કીટ, આઈસ્ક્રીમ, ઘી, માખણ, વનસ્પતિ ઘી, કોપરેલ તેલ
- ફરસાણા : તેલમાં તળેલા જેવા કે ભજીયા, વડા, કચોરી, પેટીસ, ગાંઠીયા, સમોસા
- અથાણા, સોસ, સુપ, પાપડ
- ગળ્યા ફળો : કેરી, કેળા, ચીકુ, સીતાફળ, દાડમ, ખજૂર

(૪) ક્યારેય લેવું નહીં :

- તમાકુ, બીડી, સીગારેટ, આલ્કોહોલીક પીણા (દારૂ)

● અંતમાં ખાસ અંગત-સલાહ સુચન :

- (૧) ઈન્સ્યુલીન અને દવાઓને સમયસર તમારા ભોજન સાથે લો.
- (૨) ઉઘાડા પગે ચાલવું નહીં, કંઈ વાગે નહીં તેની કાળજી રાખવી.
- (૩) વાગ્યું હોય તો ખાસ ધ્યાન રાખવું કે જેથી ચેપ લાગે નહીં, જરૂર પડ્યે તરત જ ડોક્ટરની સલાહ લેવી.
- (૪) તબીબત સારી હોય તો પણ ફરજિયાત પણે દર મહિને ડોક્ટરને બતાવીને સુગર, બીપી તથા શારીરિક ચેક અપ કરાવવું.
- (૫) શરીરનું વજન વધારે હોય તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ઘટાડો.
- (૬) દર વર્ષે નિયમિત આંખ તથા દાંતની તપાસ કરાવવી.
- (૭) ચકકર આવે, અશક્તિ, ભુખ વધુ લાગે અથવા તો હૃદયના ઘબકારા વધી જતા લાગે તો તુરંત જ થોડી ખાંડ કે ગળ્યા બિસ્કીટ લેવા.
- (૮) ખીસ્સામાં હંમેશા ઓળખકાર્ડ રાખવું કે જેમા નામ-સરનામા સાથે પોતાને ડાયાબિટીસ છે તેવું લખવું.



ડાયાબિટીસનો વારસો

ડાયાબિટીસ થવાનું ખોખમ કોને હોઈ શકે છે



વજન વધવાથી ડાયાબિટીસ
થવાની શક્યતા વધે છે.



ખેઠાણુ જીવનશૈલી



સગર્ભાવસ્થા



માનસીક તણાવ



ફાસ્ટફુડ તથા બંક ફુડ



ઉંમર વધવાની સાથે



બ્લડ પ્રેશર

ડાયાબિટીસ ના લક્ષણો



ખુબ તરસ લાગવી



ખુબ પેશાબ લાગવો



ખુબ ભુખ લાગવી



ખુબ થાક લાગવો



જાતીય નબળાઈ



વજન ઘટવું



આંખમાં જાંખપ તથા
નંબરમાં ફેરફાર



ના રજાતા ઘા



પગમાં ખાલી ચડવી
બળવું, તમતમ થવું

ડાયાબિટીસ ના લક્ષણો



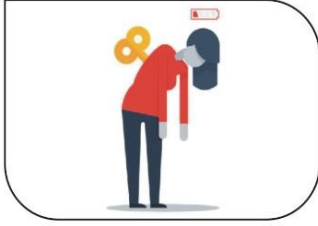
હાથ-પગમાં સોજા



ભૂખ ન લાગવી



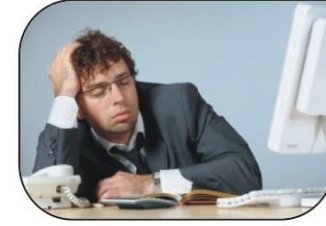
ઉખડા-ઉલટી પેટમાં ગરબડ



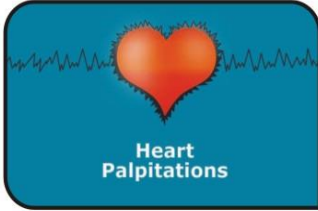
થાક લાગવો



ઊંઘ ન આવવી



એકાગ્રતામાં ઘટાડો



હૃદયના ઘબકારા વધવા



દ્રષ્ટી ઘૂંઘળી થવી



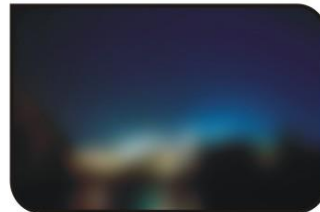
હોઠ પર ખાલી ચડવી



માથુ દુખવું



થાક લાગવો



આંખોમાં અંધારા આવવા



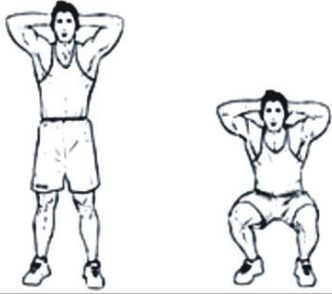
સ્વભાવમાં ચિડીયા પશુ
ગુસ્સો આવવો



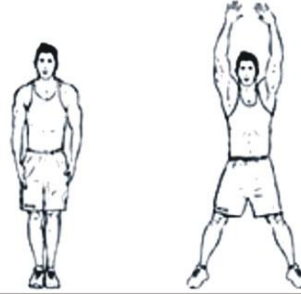
બેભાન થઈ જવું

દરેક દર્દીએ કરવા યોગ્ય અને ઘરમાં જ થઈ શકતી કસરતો

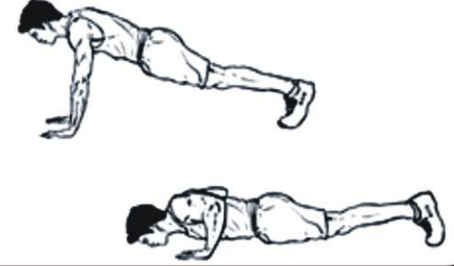
Bodyweight Squat



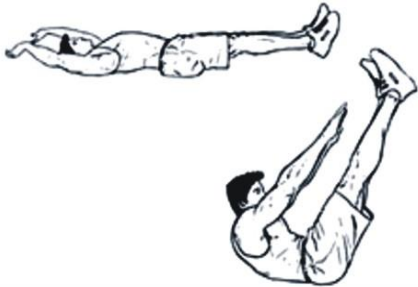
Jumping Jacks



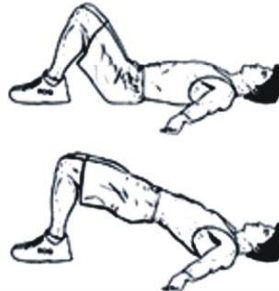
Pushup



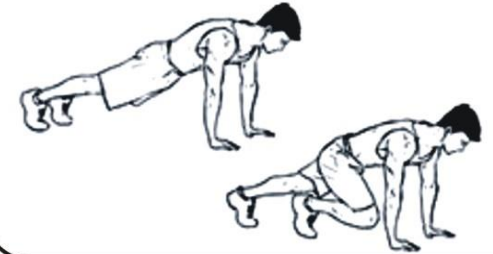
Jackknife Sit-up / Crunch



Hip Raise / Butt Lift / Bridge



Mountain Climbers





ડૉ. જુજ્ઞેશ બી. શીંગાળા

M.S., F.M.A.S.

કન્સલ્ટન્ટ જનરલ અને લેપ્રોસ્કોપીક સર્જન

સર્જકલ વિભાગ

- એપેન્ડીક્સ, પિત્તાશયની પથરી, જઠર, આંતરડા, સારણગાંઠ અને ગર્ભાશય (કોથળી) ના રોગોની દુરબીન વડે (લેપ્રોસ્કોપીથી) ઓપરેશનની સુવિધા
- કિડની, પ્રોસ્ટેટ, મુત્રાશયના રોગોની સારવાર
- કંઠમાળ (થાઇરોઇડ) ની ગાંઠ, સ્તનના રોગોની ઓપરેશન વડે સારવાર
- મસા માટે ટાંકા વગરના (MIPH) ઓપરેશનની સુવિધા

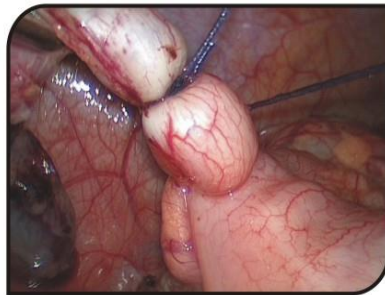
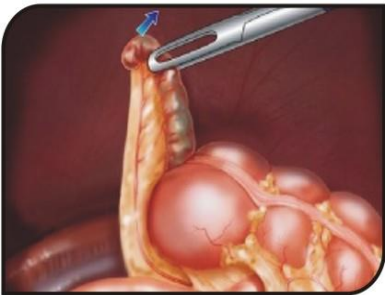
લેપ્રોસ્કોપી (દૂરબીનથી થતા ઓપરેશન)

- આ પ્રકારના ઓપરેશનમાં પેટમાં ત્રણ-ચાર હોલ પાડીને તેમાં દૂરબીન (લેપ્રોસ્કોપ) થી પેટની તપાસ અને ઓપરેશન કરવામાં આવે છે.
- દૂરબીનથી એપેન્ડીક્ષ, પીતાશયની પથરી, આંતરડાની ગાંઠ, હોજરી તથા આંતરડામાં કાણાં પડવા, પેટમાં રસી ભરાવું, લીવરમાં રસી થવી, અકસ્માતમાં પેટની ઈજા, પેટના કાયમી દુઃખાવા માટે તથા હર્નીયા માટેના ઓપરેશન.

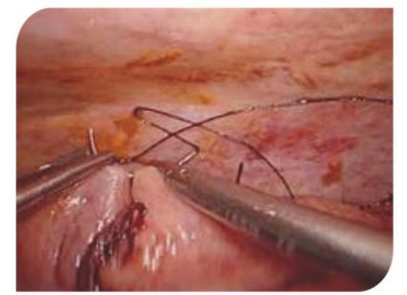
લેપ્રોસ્કોપીક (દૂરબીન) ઓપરેશનથી દર્દીને થતા ફાયદા :

- દર્દીને હોસ્પિટલમાં રોકાણ ઓછું થાય છે.
- ચેપ લાગવાની શક્યતા નહીવત છે.
- દુઃખાવો ઓછો થાય છે.
- ઝડપથી જમવાનું શરૂ થઈ શકે છે.
- ઝડપથી રીકવરી આવે છે.
- દર્દી ઝડપથી પોતાના કામ પર જઈ શકે છે.

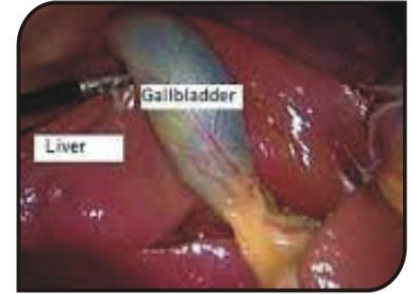
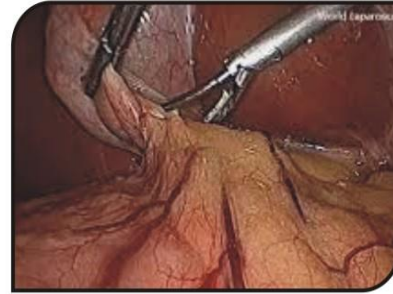
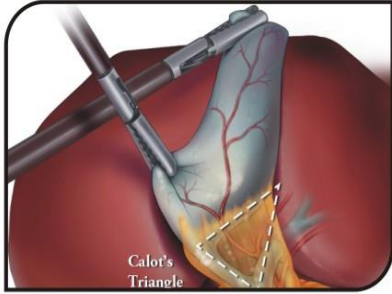
Appendix (એપેન્ડીક્ષનો સોજો)



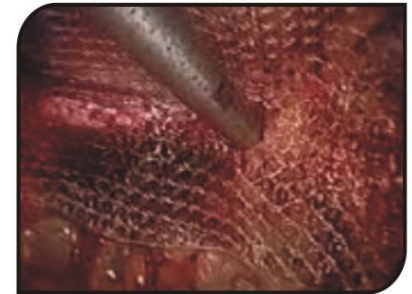
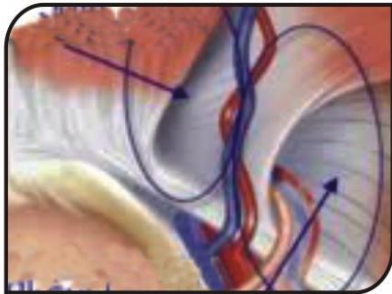
Peptic Perforation (હોજરીમાં કાણું પડવું)



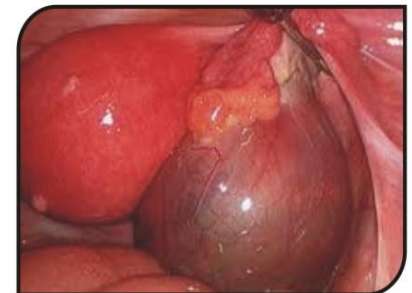
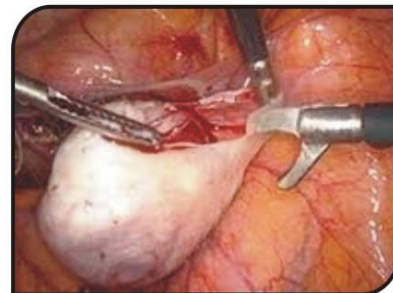
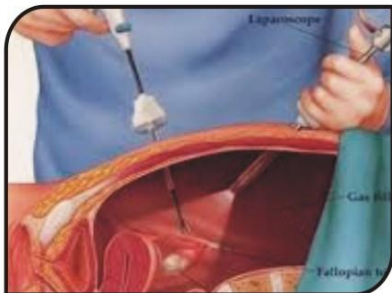
Cholecystectomy (પીત્તાશયની પથરીનું ઓપરેશન)



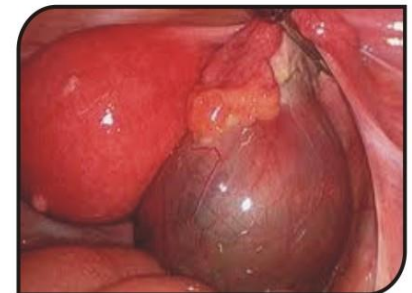
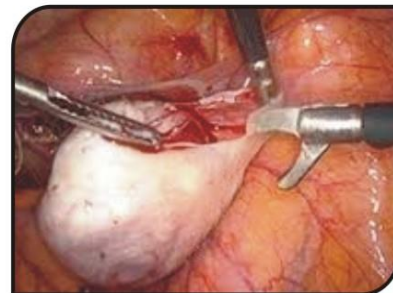
Hernia (સારણાંઠ)



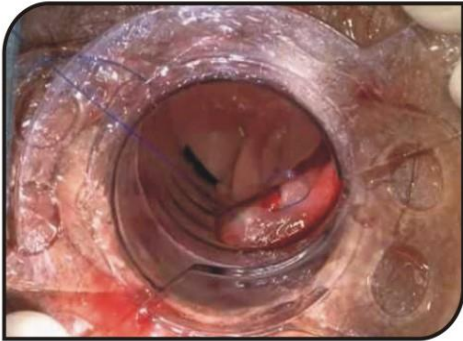
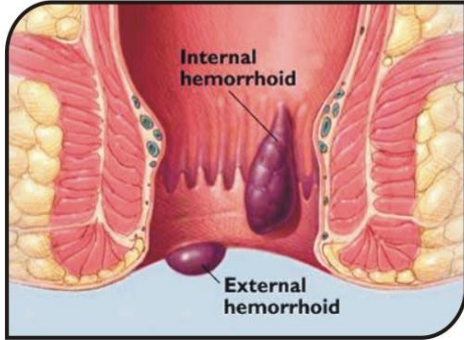
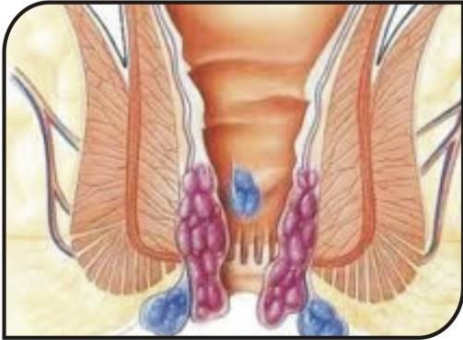
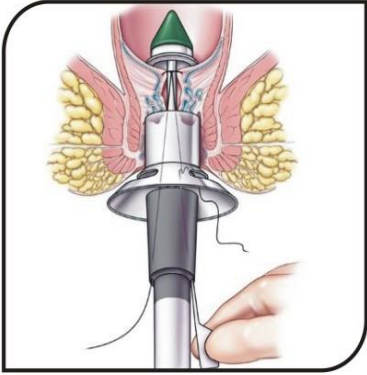
TLH (દુરબીનથી ગભાશયનું ઓપરેશન)



Ovarian Cyst (અંડાશયની ગાંઠનું ઓપરેશન)



MIPH (हरस-भसाना ओपरेशननी आधुनिक पध्धति)



MIPH (હરસ-મસાના ઓપરેશનની આધુનિક પદ્ધતિ)

- આ ઓપરેશનમાં આધુનિક સ્ટેપલરની મદદથી મસા કાપવા તથા સાંઘવામાં આવે છે, જેથી બહારના ભાગે કોઈપણ પ્રકારનો ઘા રહેતો નથી અને ડ્રેસીંગની જરૂર પડતી નથી.
- ઓપરેશન પછી નહિવત દુઃખાવો તથા નહિવત લોહી ઝાડા વાટે પડે છે.
- ઓપરેશન પછી ૨૪ કલાક હોસ્પિટલમાં દાખલ રહેવાનું તથા ફક્ત ૪-૫ દિવસના આરામની જરૂર પડે છે.

MIPH સર્જરીથી થતા ફાયદાઓ

- નહિવત દુઃખાવો
- ઓછુ રોક્કાણ
- સારૂ પરિણામ
- ચેપ લાગવાની શક્યતા નહિવત
- ઝડપથી રીકવરી તથા કામ પર જઈ શકાય છે.

ઉપલબ્ધ સારવાર :

લેપ્રોસ્કોપી (દુરબીન) થી થતા ઓપરેશનો :

- એપેન્ડીક્ષ, પિતાશયની પથરીનું ઓપરેશન.
- સારણગાંઠનું દુરબીનથી ઓપરેશન.
- જઠર, નાના તથા મોટા આંતરડાને લગતા ઓપરેશન.
- ગર્ભાશયનું અને અંડાશયની ગાંઠનું ઓપરેશન.
- ડાયગ્નોસ્ટીક લેપ્રોસ્કોપી-નિદાન ન થઈ શકે તેવા પેટના રોગોની તપાસ.

પેટના રોગોની સારવાર અને તપાસ :

- અઝનનળી, હોજરી, આંતરડા, લીવર, સ્વાદુપીંડ, બરોળ, પીતાશયને લગતા રોગોના નિદાન અને સારવાર.
- પેટના અવયવોના કેન્સરનું નિદાન અને સારવાર.

મળમાર્ગના રોગો :

- હરસ, મસા, ભગંદરના દરેક પ્રકારના ઓપરેશન.
- મસાનું અધતન સ્ટેપલર પદ્ધતિથી ઓપરેશન (MIPH).

જનરલ સર્જરી :

- હર્નિયા (સારણગાંઠ) નું ઓપરેશન.
- હાઈડ્રોસીલ (વઘરાવળ) નું ઓપરેશન.
- થાઈરોઈડનું ઓપરેશન.
- સ્તન કેન્સર, સ્તનની સાદી ગાંઠ તથા સ્તનને લગતા અન્ય રોગોનું નિદાન અને સારવાર.
- કીડની, પેશાબની નળીમાં થતી પથરી, પ્રોસ્ટેટ માટેનું ઓપરેશન (TURP)
- શરીરમાં ચરબીની ગાંઠ (રસોળી) તથા અન્ય નાની મોટી ગાંઠનું નિદાન અને સારવાર.



સામાન્ય સુચનાઓ :

- દવા ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ નિયમીત લેવી.
- ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર દવાના ડોઝમાં ફેરફાર કરવો નહીં. તેમજ દવા ફરીવાર ડૉક્ટરની સલાહ વગર ચાલુ કરવી નહીં.
- ડૉક્ટરને તમને થતી દવાની એલર્જી, રીએક્શનની તપાસ વખતે જાણ કરવી.
- દવા શરૂ કર્યા પછી કોઈપણ એલર્જી થાય તો ડૉક્ટરનો તુરંત સંપર્ક કરવો.

પથરીના દર્દીઓ માટે સૂચના :

- પાણી, પ્રવાહી, લીંબુનું સરબત, સોડા જવનું પાણી અને તરોપા પુષ્કળ પ્રમાણમાં લેવા.
- દર કલાકે ૨ ગ્લાસ પાણી પીવું, રાત્રે બે થી ત્રણ વાર પાણી પીવું.
- ભાજીપાલો, મુળા, ગાજર, ટમેટા બંધ કરવા.
- મરછી મટન બંધ કરવા.

એસીડીટી તથા હોજરી પરના સોજના દર્દીઓ માટે સુચના :

- તીખું, તળેલું, મરી-મસાલા વાળા ખોરાક બંધ કરવા.
- અથાણા, પાપડ, લીંબુ કાંદા બંધ કરવા.
- દારૂનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો.
- દુધ, છાશ, વધારે લેવા.
- ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો.

ઓપરેશનના દર્દીઓ માટેની સુચના :

- શસ્ત્રક્રિયાના ૬ કલાક પહેલા મો વાટે કશું લેવું નહીં.
- ઓપરેશનનો ભાગ સાબુથી બરાબર સાફ કરીને યોગ્ય રીતે શેવીંગ કરીને આવવું.
- દાંતના ચોકઠા કાઢી નાખવા.
- ઘોચેલા સ્વચ્છ ખુલતા કપડા પહેરવા.
- હોસ્પિટલમાં ઘરેણા કે કિંમતી વસ્તુ રાખવી નહીં.
- ઓપરેશન બાદ સુચના વગર મોં વાટે કશું આપવું નહીં.

ડૉ. રીતેશ ડી. ચોટલીયા

M.S.(Ortho)

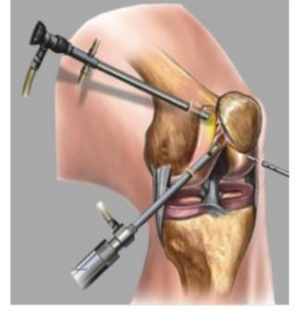
કન્સલ્ટન્ટ ઓર્થોપેડીક સર્જન

ઘૂંટણનો વા :

- ઉભડક પગે તેમજ પલાઠી વાળીને બેસવું નહીં.
- દાદર ચઢ ઉતર કરવું નહીં.
- સાંઘા ઉપર ગરમ પાણીનો શેક સવાર–સાંજ કરવો. માલીશ કરવું નહીં.
- ઘૂંટણની કસરત સવાર–સાંજ કરવી.

કમર(કેડ) નો દુઃખાવો :

- વાંકા વળીને કામ કરવું નહીં તેમજ ભારે વજન ઉંચકવું નહીં.
- ગરમ પાણીનો શેક સવાર–સાંજ કરવો, માલીશ કરવું નહીં.
- બતાવ્યા પ્રમાણે કમરની કસરત સવાર–સાંજ કરવી.



ગરદનનો દુઃખાવો :

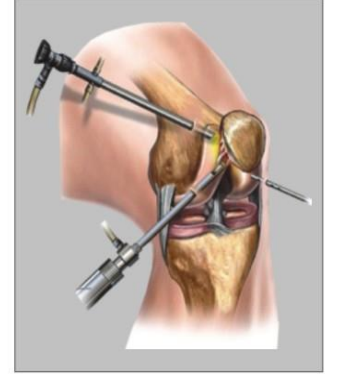
- સુવામાં ઓશીકું રાખવું નહીં અથવા બહુ પાતળું ઓશીકું રાખવું.
- નીચે જોઈને બેસવું નહીં તેમજ કામ કરવું નહીં.
- ગરમ પાણીનો શેક સવાર સાંજ કરવો, માલીશ કરવું નહીં.

પ્લાસ્ટર :

- પ્લાસ્ટરની કાળજી રાખવી, પ્લાસ્ટર કાપવું નહીં, પલાળવું નહીં તથા ગંદું કરવું નહીં.
- પ્લાસ્ટર સાથે હાથપગના આંગળામાં સોજો આવે, હલન-ચલન ઓછું થવા લાગે, ભુરાશ થવા લાગે, દુઃખાવો થાય તો તાત્કાલીક ડોક્ટરને બતાવવું.
- પગ ઓશીકા ઉપર ઉંચા રાખીને પગના આંગળા સતત હલાવવા.
- હાથ ઝોળીમાં ઉંચો રાખી હાથના આંગળા સતત હલાવવા.
- નાના છોકરાઓને પ્લાસ્ટર કર્યા પછી સતત રડ્યા કરે તો પણ ડોક્ટરને તરત બતાવવું.

જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સેન્ટર

- શું તમને ચાલવામાં દાદર ચઢવા ઉતરવામાં સહારાની જરૂર છે?
- શું તમને ઘુંટણ અથવા થાપાનાં દુઃખાવાની તકલીફ છે ?
- શું તમારા ઘુંટણનાં સાંધામાં ચાલતી વખતે અવાજ આવે છે ?
- તો શું તમે સહારા વાળી જીંદગી ઈચ્છો ?



તો આજે જ મળો જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન

ડૉ. રીતેશ ચોટલીયા

એમ.એસ. (ઓર્થો)



સંધીવાનો એક માત્ર કાયમી ઉપાય કૃત્રિમ સાંધાનું પ્રત્યારોપણ
(જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી)

‘‘मां योजना’’ (मुख्यमंत्री मां अमृतम्) तथा
‘‘आयुष्मान भारत योजना’’ मां
घुंटा तथा थापाना सांधा बदलवाना
ओपरेशन तदन



मां इरी आपवामां आवशे.



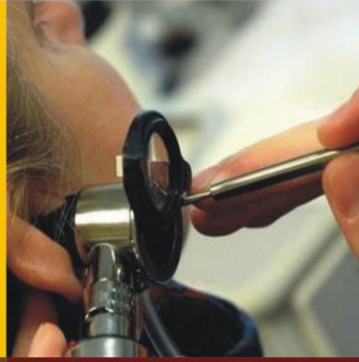
ઈ.એન.ટી. વિભાગ

ડૉ. સંદિપ પટેલ (M.S. ENT)

- કાન, નાક, ગળાના દરેક રોગોનું નિદાન તથા સારવાર.
- મોં, જીભ, ગાલ, સ્વરપેટી તથા અન્નનળીનાં કેન્સરનું નિદાન તથા સારવાર.
- કાનના હાડકાના સડાનું ઓપરેશન, કાનનો નવો પડદો બનાવવો તથા બહેરાશનું ઓપરેશન.
- દૂરબીન વડે નાક અને સાયનસની સર્જરી.
- નસકોરાથી છૂટકારો મેળવવા લેસરથી શસ્ત્રક્રિયા.



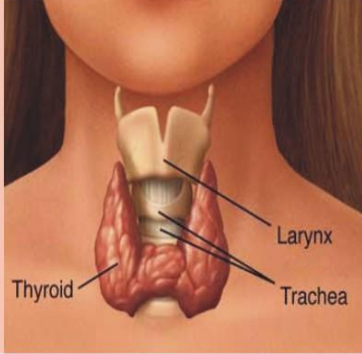
ગળામાં ગાંઠ, કંઠમાળ,
કેન્સરની તપાસ,
થાઇરોઇડ ની
તપાસ તથા સારવાર



ગળાના કાકડા (ટોન્સીલ)
તથા નાક ની પાછળ ના
કાકડા (એડીનોઇડ) ની
તપાસ તથા સર્જરી



સાયનસની
તકલીફની દુરબીન
પડે સારવાર



કાનની તપાસ
અને જરૂરી
સર્જરી



લાળગ્રંથીના રોગો,
જીભના ચાંદા,
ગલોફાના ચાંદા,
તાળવાની તકલીફ

ડૉ. સંદિપ પટેલ
(M.S. ENT)

ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ :

કાન માટે :

- કાનના પડદાની માઈક્રો સર્જરી
- બહેરાશની તપાસ માટે આધુનિક સાધનોથી તપાસ અને સારવાર
- રસી તથા હાડકાના સડા માટે આધુનિક સારવાર
- કાનના તમરા, ચકકર, ઘાક પડી જવી વગેરેની સારવાર
- કાનમાં ફસાયેલી વસ્તુ (પ્લાસ્ટીક, રબ્બર, મોતી) ની ઈમરજન્સી સારવાર
- કાનની બૂટ સાંધી આપવામાં આવશે

નાક માટે :

- નાકના પડદાની પ્લાસ્ટીક સર્જરી
- સાયનસ એન્ડોસ્કોપ (દુરબીન) થી નાકની તપાસ તથા ઓપરેશન
- નાકના મસા માટે આધુનિક દુરબીન વડે સારવાર
- જુની શરદી, નસકોરી કુટવી, નાક બંધ થઈ જવું, માથાનો દુઃખાવો, એલર્જી તેમજ ચકકરની સારવાર
- સાયનસની તકલીફની દુરબીન વડે સારવાર
- ઉંઘ દરમિયાન બોલતા નસકોરા (સ્લીપ એપ્નીયા) ની તપાસ અને સારવાર

ઉપલબ્ધ સુવિધાઓ :

ગળા તથા મોઢા માટે :

- તમાકુ/માવા ખાવાથી બંધ થઈ ગયેલ મોઢાની સારવાર
- ગળાનો દુઃખાવો, કાકડાની તકલીફ, ગળામાં ખુંચ્યા કરવું, ખોરાક ઉતરવાની તકલીફ વગેરેની દુરબીનથી તપાસ તથા સારવાર
- ગળામાં ગાંઠ, કંઠમાળ, કેન્સરની તપાસ, થાઈરોઈડ, પેરોટીડના રોગોની તપાસ તથા સારવાર
- અવાજની તકલીફો જેવી કે – બોલી ન શકવું, અવાજ બદલાઈ જવો, અવાજ ઘોઘરો થઈ જવો વગેરેની દુરબીનથી તપાસ તથા સારવાર
- શ્વાસનળીની તપાસ તથા રૂંધાચેલા શ્વાસની તકલીફની ઈમરજન્સી સારવાર
- લાળગ્રંથીના રોગો, જીભના ચાંદા, ગલોફાના ચાંદા, તાળવાની તકલીફ,
- મોઢાની બળતરા વગેરેની સારવાર

● કાન, નાક, ગળાની સાર સંભાળ કેવી રીતે રાખશો.

- કાનમાં કોઈપણ વસ્તુ જેમ કે સળી, દિવાસળી, સેફ્ટી પીન, ઈઅર બડ નાખવું નહીં. તેનાથી પડદામાં કાણું અથવા કાનમાં ઈજા થઈ શકે છે.
- કાનમાં થતો મેલ જાતે જ કુદરતી રીતે નીકળી જતો હોય છે. જો મેલ જમા થઈ ગયો હોય તો ડોક્ટર પાસે થી કાન સાફ કરાવવો.
- બાળકોના નાકમાં ફસાયેલી કોઈપણ વસ્તુ જેમકે મોતી, બટન, ચોક જાતે કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. બાળક ને તરત જ ડોક્ટર પાસે લઈ જવું.
- કાનમાં ઘાક પડી જાય કે સંભળાવાનું એકદમથી બંધ થઈ જાય તો તરત જ ડોક્ટરને બતાવવું. શરૂઆતના ૨૪ કલાકમાં મળેલી સારવાર ખૂબજ અસરકારક હોય છે.

● કાનની સર્જરી પછીની સાર સંભાળ :

- સર્જરી પછી ૪ થી ૬ અઠવાડીયા સુધી કાન ભારે કે બંધ લાગી શકે છે.
- સર્જરી પછી સાધારણ ચકકર, ઉલ્ટી, ઉબકા આવી શકે છે. ઓપરેશન પછી ખાવાનું ચાવવા દરમીયાન દુઃખાવો થઈ શકે છે.
- ઓપરેશન પછી ૬ અઠવાડીયા સુધી કાનમાં પાણી જવા દેવું નહીં.
- ઓપરેશન પછી એકાદ અઠવાડીયા સુધી કાનમાંથી લાલ કે બ્રાઉન રંગનું ઘાટું પાણી આવી શકે છે.
- કાનને અંદર થી સાફ ન કરવો, ફક્ત બહારનું કોટન બદલવું.
- કાનનાં ઓપરેશન પછી ૬ અઠવાડીયા સુધી ભારે વજન ઉંચકવું નહીં.
- ઓપરેશન પછી શર્ટી ના થાય તેનું ધ્યાન રાખવું.
- ઓપરેશન પછી ૬ અઠવાડીયા સુધી મોઢું ખુલ્લુ રાખી છીંક ખાવી.
- Mastoidectomy વાળા દર્દીએ દર ૬ મહીને એકવાર ડોક્ટરને અવશ્ય બતાવવું.

● નાક / સાયનસની સર્જરી પછીની સાર સંભાળ :

- સાયનસ સર્જરી પછી ૨ થી ૩ દિવસ સુધી સાધારણ લોહીવાળું કે ડાર્ક બ્રાઉન પાણી આવી શકે છે, ફક્ત બહારથી જ નાક સાફ કરવું.
- અઠવાડીયા સુધી નાક જોરથી સાફ ન કરવું.
- છીંક આવે તો મોં ખુલ્લુ રાખી છીંકવું.
- લોહી પાતળું કરવાની દવાઓ ઓપરેશન પછી એક અઠવાડીયા સુધી બંધ રાખવી.
- દવાઓ ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે લેવી.
- એક મહીના સુધી ભારે વજન ઉંચકવુ નહીં.

● કાકડાના ઓપરેશન પછીની સાર સંભાળ :

- પહેલા દિવસે ફક્ત ઠંડુ પ્રવાહી જેમ કે ઠંડુ દુધ, આઈસ્ક્રિમ આપવું.
- બીજા દિવસે પણ નરમ ઠંડી વસ્તુ આપવી.
- ત્રીજા દિવસથી પાતળો ખોરાક જેમ કે ખીચડી ચાલુ કરવી.
- ખોરાક પછી આપેલી દવા વડે કોગળા કરવા.
- ૨ અઠવાડીયા સુધી કડક ખોરાક લેવો નહીં.
- મોઢા માંથી લોહી નીકળે કે તાવ આવે તો તરત જ ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો.