PUBLIC AWARENESS ARTICLES

જન જાગૃતિના લેખો

‘‘દરેક બાળક ઈશ્વરના સંદેશ તરીકે જન્મે છે કે હજુ માનવતામા આશા છે’’

-રવિન્દ્રનાથ ટાગોર

ડો હિમાંશુ ઠક્કર દ્વારા કાન,નાક,ગળાના રોગો, ચિહ્નો, તકેદારી અને સારવાર વિશે માહિતી

મનુષ્ય શરીર મા કાન નાક અને ગળું અવયવો નાના પણ તકેદારી ખૂબજ મોટી અને સંભાળ ખૂબજ જરૂરી તો ચાલો આપણે સર્વ આ અવયવોની રચના, રોગો, તકેદારી અને નિદાન અને સારવારની આ સફરમાં સાથે આ બૂકના માધ્યમથી જોડાઇએ. કોઇએ સાચું જ કહ્યું છે પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. એટલે જો આપણું સ્વાસ્થ્ય સારૂ હશે તો જીવનના બધાજ સુખો ભોગવી શકીશું. "Prevention is better than cure" મતલબ ઉપચાર કરતાં નિવારણ વધુ સારૂ છે. **व्यायामात् लभते स्वास्थ्यं दीर्घायुष्यं बलं सुखं। आरोग्यं परमं भाग्यं स्वास्थ्यं सर्वार्थसाधनम्॥"**
‘‘મતલબ કસરત સ્વાસ્થ્ય, આયુષ્ય, શકિત અને ખુશી લાવે છે. સ્વાસ્થ્ય એ પરમ સૌભાગ્ય છે, આરોગ્ય એ બધી સંપત્તિનું સાધન છે.’’

આ પુસ્તકનો મુખ્ય ઉદ્દેશ કાન, નાક તથા ગળાના આરોગ્ય વિષે માહિતી, તેની સારવાર અને કઇ રીતે રોગ અટકાવી શકાય વિષયો ઉપર જનજાગૃતિના ઉમદા આશય સાથે તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.
હાલમા નાની ઉંમરે આવતી બહેરાશની સમસ્યા ખૂબજ વ્યાપક છે જેના કારણો અનેક છે જેમકે યુવાનોમા ખૂબજ મોટા અવાજે અને લાંબા સમય સુધી મ્યૂઝિક સાંભળવાની આદત, ટ્રાફિકનો અવાજ, તેવીજ રીતે કાનમાંથી આવતા રસી, નાના બાળકોમા વારંવાર શરદીની સમસ્યા, ઉંમર લાયક વ્યકિતમા કાનની નસ ની બહેરાશ કારણભૂત છે. તે ઉપરાંત નાના બાળકોમા જન્મથી બહેરાશ કે જેમાં બાળકને માતાના ગર્ભમાં થતું રૂબેલા, સીફિલિસ, સાયટોમીગાલો વાયરસનો ચેપ, વિ.નવજાત શિશુ ને થતો કમળો, જન્મીને જો બાળક રડયુ ના હોય તેવા સંજોગોમાં બહેરાશની શકયતા વધી જાય છે. જે કિસ્સાઓ મા સ્ક્રીનનિંગ ટેસ્ટ OAE કરવામાં આવે તો જન્મથી આવેલા બહેરાશની સારવાર કોકલિયર ઇમપ્લાન્ટ વડે શકય છે અને બાળક નોર્મલ રીતે બોલી અને સંભાળી શકે છે. યુવાનો અને પુખ્ત વયના લોકો માટે ઓડિયોમેટ્રિ વડે બહેરાશનું નિદાન કરીને બહેરાશની સારવાર કરી શકાય છે. જેથી કુદરતે આપેલી અમૂલ્ય શ્રવણ શકિતની કાળજી રાખવી જોઇએ.

આપણી ૫ ઇન્દ્રીયો પૈકી શ્રોત્ર ઇન્દ્રિય (કાન): ધ્વનિ અને શ્રવણ માહિતીની અનુભૂતિમાં સહાય કરે છે.

ઘ્રાણ ઇન્દ્રિય(નાક) : શ્વાસ અને ગંધની અનુભૂતિમાં સહાય કરે છે.
રસન ઇન્દ્રિય(જીભ) : સ્વાદની અનુભૂતિમાં સહાય કરે છે.
જેમ શ્વાસ વગર જીવન શકય નથી તેમજ સ્વાદ વગર ખોરાકની અનુભૂતિ નથી અને શ્રવણ શકિત વગર શબ્દોની અનભૂતિ શકય નથી.

Public Awareness

તો ચાલો નાક વિશે જાણીએ જયારે કોઇ કહે કે મારા નાકનો સવાલ છે એટલે કે તે વ્યકિતની ઈમેજનું પ્રતિક છે. તેવીજ રીતે સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ પણ ખુબજ મહત્ત્વનું અંગ છે. નેઝલ કેવિટીની એવરેજ લંબાઇ ૫.૬ સેમી પહોળાઇ ૨.૫ સેમી ઊંચાઇ, ૩.૧ સેમી અને બાહ્ય છિદ્ર ૧૨ મિલિમીટરનો

ડાયામીટર ધરાવે છે. નાકનું કાર્ય શ્વાસ સાથે સાથે સુગંધ પારખવાનું અને નાકની અંદરના વાળ કે જે નાક ને બાહ્ય પ્રદૂષણથી રક્ષણ આપે છે. કાયમી શરદી, સાયન્સ, નાકમાં થતા મસા એલર્જી, નાક બંધ રહેવું એ સમસ્યા મોટા ભાગે જોવા મળે છે. સાયનસ એટલે ચહેરા ઉપર આવેલ પોલ્હાણવાળી જગ્યા જે જેમાં મુખ્યત્વે હવા ભરેલી હોય છે તેમાં જો શરદી અને કફ જમી જાય તો તેને સાયનસનો ચેપ કહેવાય છે જેમાં માથું દુખવું, નાકમા મસા થાય છે. સામાન્ય શરદીમા ઘરેલુ ઉપચાર ગરમ પાણીની વરાળનો નાસ લઈ શકાય, આપના તબીબની સલાહ મુજબ નાકના ટીપાં અને દવાઓ લઇ શકાય અને જરૂર પડયે દૂરબીન વડે નાકના છિદ્રોમાંથી ઓપરેશન કરી સારવાર શકય છે.

સ્વર પેટી અને ગળાના રોગો જેવા કે કાકડાની સમસ્યા, શિક્ષકોમા લાંબા સમય સુધી અને મોટા અવાજે લેકચર લેવાથી સ્વર પેટી ઉપર સોજો આવવો અને કયારેક મસો પણ થઇ શકે છે. જેવી જ રીતે ગાયકોમા ઊંચા સુર મા લાંબો સમય ગાવાથી ઉપરોકત સમસ્યા થઇ શકે છે. જેવી જ રીતે ગાયકોમા ઊંચા સુરમા લાંબો સમય ગાવાથી ઉપરોકત સમસ્યા થઇ શકે છે. ઉપચાર voice rest અવાજ ને આરામ, ખૂબજ પ્રમાણમા પાણી પીવું અને ગરમ પાણીમાં નીલ ગીરીના ટીપાં નાખી નાસ લેવી. વ્યસન દર્દીઓ મા લાંબા સમયથી અવાજનો બદલાવ મો ની અંદર ન રૂજાતી ચાંદી, ગળાની ગાંઠ, ખોરાક ગળવા મા તકલીફ, મોઢું ઓછુ ખુલવુ, ગળફામા લોહી પડવું. જેવી સમસ્યાઓ જણાતા તાત્કાલિક નિષ્ણાત તબીબની સલાહ લેવી. કેન્સર જેવી બીમારીમા જેટલું જલદી નિદાન અને સારવાર કરવામાં આવે તો કાયમી ઈલાજ શકય છે.

Scan to Watch the Links

Scan to Watch the Video

Myth & Facts

મિથ : શરૂઆતમાં ડોકટર પાસે જવું એ સમય અને પૈસા વેડફવાનું છે.

તથ્ય : શરૂઆતમાં યોગ્ય સારવાર ન લેવાથી રોગ વધુ વિકસિત થઇ શકે છે અને ભારે સારવાર લેવી પડે - જે વધુ ખર્ચાળ અને જોખમભર્યું બની શકે છે.

મિથ : કાનમાં દુખાવો થાય ત્યારે તેલ નાખવું સૌથી સારી દવા છે.

તથ્ય : કાનમાં તેલ નાખવું હાનિકારક સાબિત થઇ શકે છે, ખાસ કરીને જો કાનના પડદાં ફાટી ગયા હોય તો ચેપ વધુ વધી શકે છે. કાનના દુખાવા માટે ENT તજજ્ઞનો સલાહ લેવી જોઇએ.

મિથ : કોઇ મિત્ર કે પાડોશી માટે જે દવા કામ કરે છે, એ મારા માટે પણ કરશે.

તથ્ય : દરેક વ્યકિતનું શરીર અને રોગની સ્થિતિ જુદી હોય છે. દવા પણ વ્યકિત અનુસાર બદલાય છે.

મિથ : ગૂગલ પર લક્ષણ શોધીને દવા લેવી સલામત છે.

તથ્ય : ઇન્ટરનેટ પર મળતી માહિતી સામાન્ય હોય છે. તે તમારા ચોકકસ રોગને સમજવામાં ખોટી દિશા આપી શકે છે. ખોટી દવા લેવામાં આવે તો ગંભીર પરિણામો આવી શકે છે.

મિથ : દવા ડોકટર દ્વારા નિર્ધારિત સમયગાળો પુરૂ થાય ત્યાં સુધી લેવી ખૂબ જરૂરી છે, ભલે લક્ષણો ઓછા થઇ ગયા હોય. દવા અધૂરી લેવાથી રોગ ફરી ઉઠી શકે છે અથવા દવા સામે રોગપ્રતિકારકતા (resistance) ઊભી થઇ શકે છે.

મિથ : જૂની રસીદ પ્રમાણે એ જ દવા ફરીથી લઇ શકાય છે.

તથ્ય : દરેક રોગની સ્થિતિ અલગ હોય છે. જૂની દવા ફરીથી લેવી હાનિકારક સાબિત થઇ શકે છે. હમેશાં નવી સ્થિતિ મુજબ ડોકટરનો પરામર્શ લેવો જોઇએ.

મિથ : ઘરના ઉકાળાથી ગળાના ઇન્ફેકશન સારૂ થઇ જાય છે.

તથ્ય : ઉકાળો અને ગરમ પાણીથી રાહત મળે છે, પણ એ ચેપને સંપૂર્ણ રીતે દૂર નથી કરતું. જો ચેપ વધુ હોય તો દવાની જરૂર પડે.

Myth & Facts

મિથ : બીજાને જે દવા કામ કરી, એ જ મારી પર પણ કામ કરશે.

તથ્ય : દરેક વ્યકિતની તબિયત, રોગ અને તાસીર અલગ હોય છે. બીજાની દવા પોતે લેવી ખતરા ને નિમંત્રણ આપવા સમાન છે. હંમેશાં ડોકટરની સલાહથી જ લેવી.

મિથ : સતત નાક વહેવું એટલે સામાન્ય (સર્દી) છે, સારવારની જરૂર નથી.

તથ્ય : જો નાક સતત વહે છે અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ છે તો તે એલર્જી, સાયનુસાઈટિસ અથવા અન્ય ગંભીર બીમારીનું લક્ષણ હોઈ શકે છે.

મિથ : નાકમાંથી રકત આવવું સામાન્ય વાત છે, ખાસ કરીને ગરમીમાં.

તથ્ય : હા, ગરમીમાં નાકમાંથી રકત આવવું સામાન્ય હોઈ શકે છે, પણ વારંવાર થાય તો તે હોઈ બ્લડ પ્રેશર, નાકની અંદર સમસ્યા કે થૈલેસેમિયા જેવી બીમારીનું લક્ષણ હોઈ શકે છે. તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.

ગળામાં દુખાવું કે અવાજ બેસી જવો એ સામાન્ય છે, બધાને થતું હોય છે.

તથ્ય : હા, સામાન્ય ઇન્ફેકશનમાં આવું થતું હોય છે, તથ જો લક્ષણો ૨ અઠવાયિા કરતાં વધુ ચાલે, તો તે ગળાના કેન્સરનું પ્રારંભિક લક્ષણ હોઈ શકે છે. નિષ્ણાત તબીબ ની સલાહ લેવી જોઈએ.

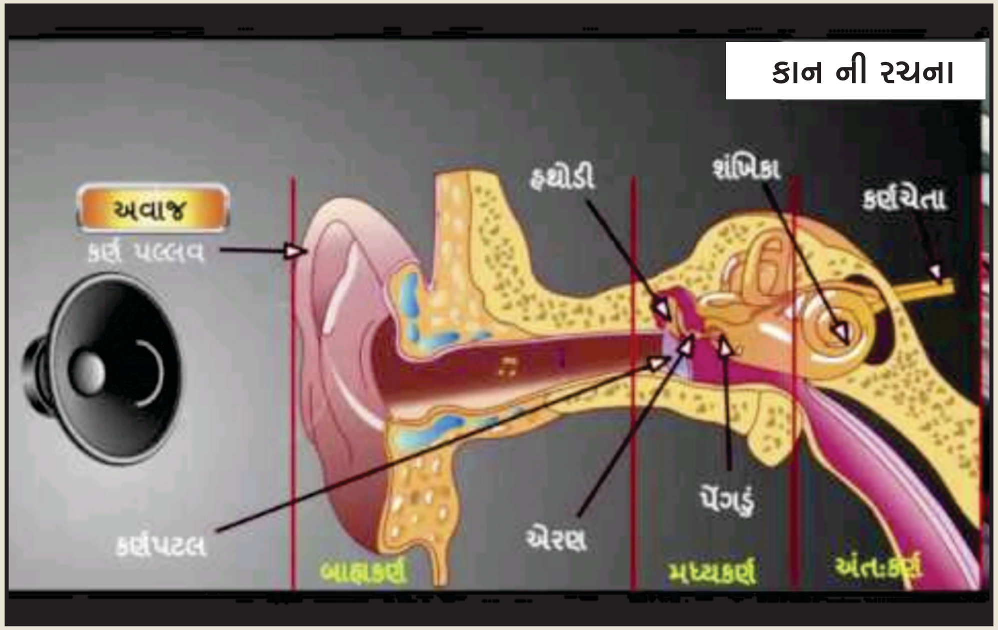
Scan to Watch
the Video
public awareness

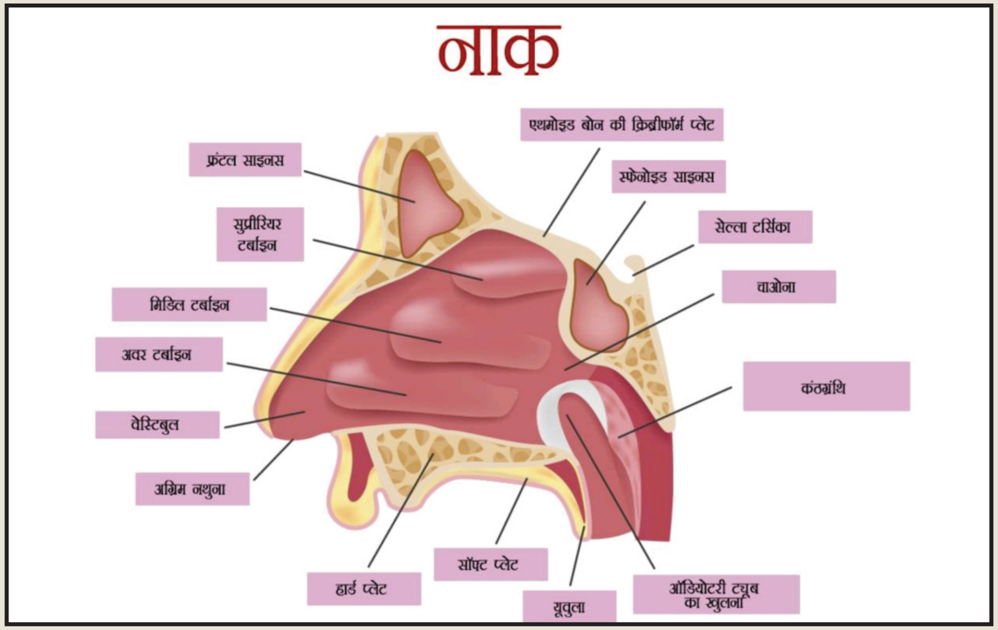
Scan to Watch
the Video
Public Awareness Nitrogen Biscuit

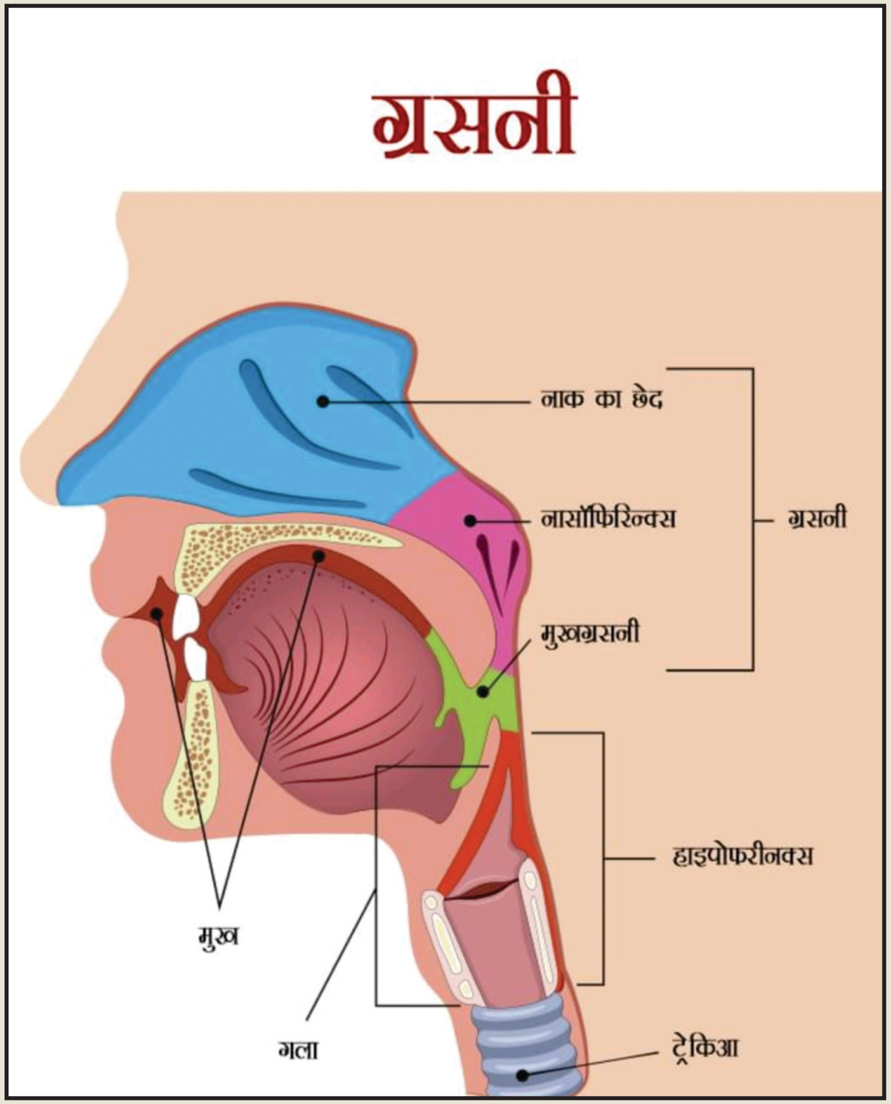
Scan to Watch
the Video
Doctor’s Day 1st july

Scan to Watch
Patient Review

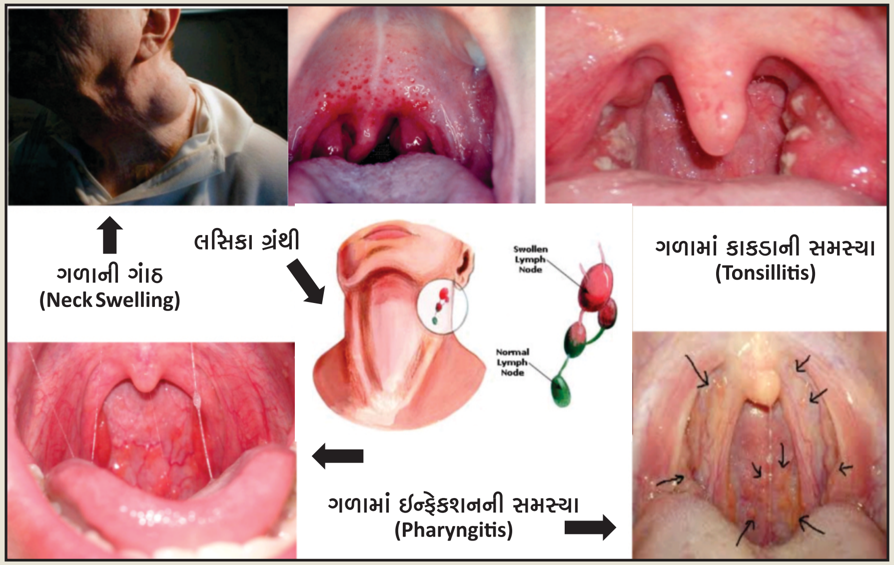
Structure of Ear, Nose & Throat

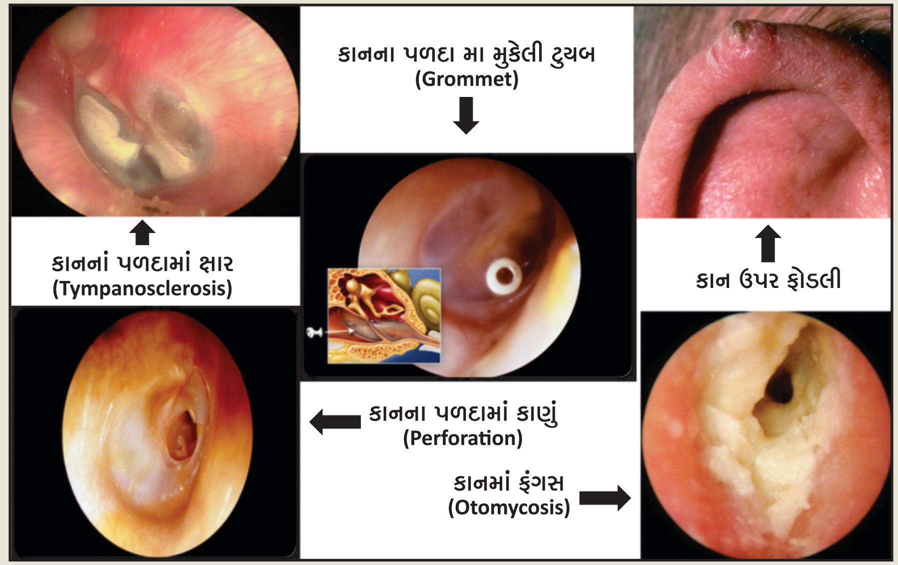






Common Problem of Ear, Nose & Throat



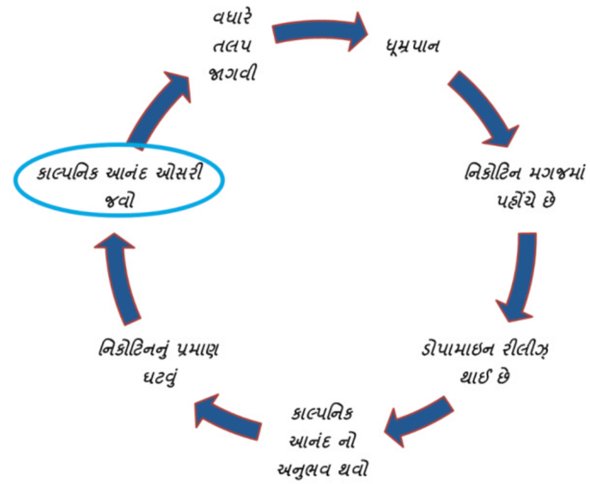


Information About ill Effects Of Tobacco

ધુમ્ર પાન અને તમાકુ નુ સેવન તંદુરસ્તી જોખમ છે.

- સિગારેટ નાં ધુમાડામાં ૪૦૦૦ થી વધુ રસાયણો (કેમિકલ્સ) હોય છે.
- બધા જ તંદુરસ્તી માટે ૧૦૦ ટકા જોખમ રૂપ છે.
- ૪૩ પદાર્થ જરૂર થી કેન્સર (કર્ક રોગ) પેદા કરનાર છે.
- કોઈ પણ પ્રકાર નું તમાકુ નું શરીરમાં જવું તે તંદુરસ્તી માટે નું જોખમ છે. તેથી જ જાનવર પણ તમાકુ ખાતા નથી.
- વિશ્લેષ ૨૮ કર્ક રોગ પેદા કરનાર પૃષ્ટિપાત્ર છે.
- આડકતરો તમાકુ નો ધુમાડો પણ શરીરમાટે ખતરા રૂપ છે. **[PASSIVE SMOKING]**
- તેથી જ જાહેર સંસ્થા માં નિષેધ છે. અને બીજાને અજ્ઞાનાનતા પૂવક થતું નુકસાન અટકાવવા સેવા ભાવી સંસ્થાઓ તમાકુ ના ધૂમાડા કાઢનાર માટે જુદી બસ ની સેવાઓ આપે છે.

શા માટે નિકોટિન વ્યસન કર્તા છે ?



તમાકુ બંધ કરવા થી શારીરિક ફાયદા

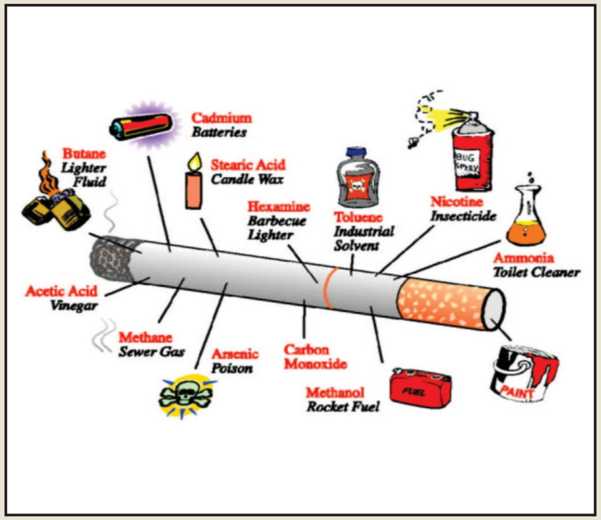
- *૨૦ મિનિટ મા* — *લોહી નુ દબાણ નિયમિત થાય છે*
- *૨૪ કલાક પછી* — *હૃદય રોગ ના હુમલા ની સંભાવના ઓછી કરે છે*
- *૨ સપ્તાહ પછી* — *લોહિ ના પરિભ્રમણ મા સુધાર લાવે છે*
- *૩ માસ પછી* — *ફેફ્શા ના કામ મા સુધાર આવે છે*
- *૧ - ૯ માસ* — *ખાંસી, શ્વાસ ની તકલિફ, થાક, ઓછો કરે છે*
- *૧ વરસ પછી* — *ધુમ્રપાન બન્ધ કરવાથી હૃદય હુમલા ની સંભાવના અડધી થાય છે*

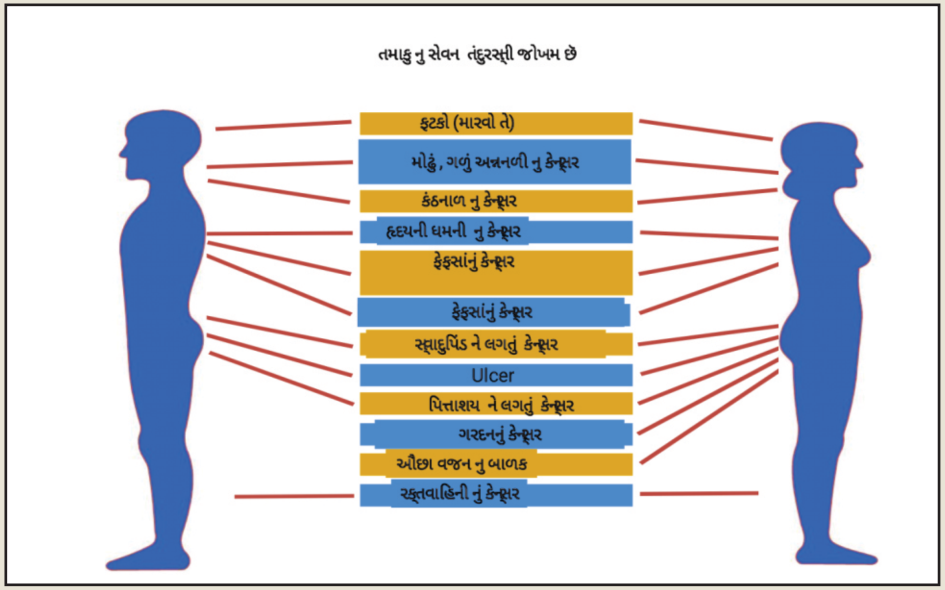
વ્યસન મૂક્યા પછીના ચિન્હો

- ✓ ચીડિયાપણું
- ✓ માનસિક તણાવ
- ✓ બેચેની
- ✓ ઊબકા, કબજિયાત
- ✓ ચિંતા
- ✓ લોહીનું દબાણ અને ધબકારા ઘટવા
- ✓ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ
- ✓ અનિન્દ્રા
- ✓ તમાકુ માટેની તલપ જાગવી

☐ તમાકુનું સેવન છોડ્યા પછી ઉપરોક્ત ચિન્હો ૪૮ કલાકમાં શરૂ થાય છે અને ૬ માહિનામાં ચિન્હો જતાં રહે છે.

Information About ill Effects Of Tobacco

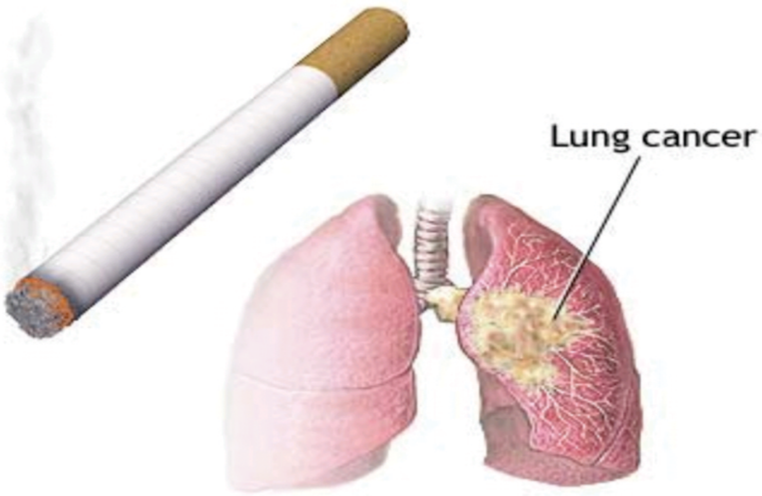




વ્યસન કઈ રીતે છોડવું?

- દ્રઢ નિર્ધાર
- યોગ્ય માર્ગદર્શન
- પ્રેરણા
- કુટુંબનો સહકાર અને કુદરતે આપેલી અમુલ્ય માનવ જિંદગી સુંદર રીતે જીવવાની ઇચ્છા.

તમાકુનુ વ્યસન ,સિગરેટ છોડ નારા હમેશા વીજેતા રહે છે.



Articles in chitralekha about nasal polyp, foreign body, ear care in monsoon

ચિત્રલેખા.com
CHITRALEKHA

હેલ્થ પ્લસ

નાકમાં પણ મસા થાય ખરા?

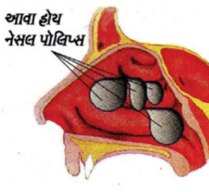
તમને શરદી થઈ છે? અથવા તો શરદી ન હોવા છતાં નાકમાંથી સતત પાણી ગળે છે કે નાક જામ થઈ ગયું હોય એમ લાગે છે? માથું દુખે છે? ગળું ખરાબ થયું છે? નાક બંધ હોવાથી ઘ્રાણેન્દ્રિય પણ બંધ થઈ ગઈ હોય એટલે કે કોઈ ચીજની વાસ ન આવતી હોય એવુંય લાગે છે?

આ બધા સવાલના ઉત્તર 'હા' હોય તો સામાન્ય શરદી ઉપરાંત પણ એનું કોઈ બીજું કારણ હોઈ શકે છે અને એ કારણ માણસના નાકમાં જ મોજૂદ છે.

- અને એ કારણ છે નાકના મસા એટલે કે નેસલ પોલિપ્સ.

મળમાર્ગમાં કે શરીરમાં બીજે ક્યાંય ચામડી પર મસા થાય એવું તો આપણે સાંભળ્યું છે, પણ નાકમાં સુદ્ધાં મસા થાય એની આપણામાંથી કદાચ ઘણાને જાણ નહીં હોય.

શું છે આ નેસલ પોલિપ્સ?



આપણું નાક હાડકાંથી બનેલા પડદાથી બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છે. આ બન્ને હિસ્સાની બાજુમાં એટલે કે ગાલના ભાગમાં, આંખની આજુબાજુ, એની પાછળ અને કપાળના ભાગમાં એમ મળીને ચાર-ચાર સાઈનસ તરીકે ઓળખાતી પોલાણવાળી જગ્યા હોય છે. આ સાઈનસ અને નાક એકમેક સાથે સંકળાયેલાં છે એટલે કે સાઈનસનો રસ્તો નાકમાં ખૂલે છે.

રાજકોટના જાણીતા ઈએનટી સર્જન (કાન, નાક અને ગળાના રોગના નિષ્ણાત) **ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર** કહે છે કે કોઈ પ્રકારની એલર્જી અથવા તો બીજા કારણે નાકની અંદરની ચામડી અને સાઈનસમાં સોજો આવે (સાઈનેસાઈટિસ) અને ચામડી લાંબો સમય ફૂલેલી રહે તો એ થોડી જામીને ગાંઠા જેવું થઈ જાય. એ ગાંઠા એટલે નાકના મસા અથવા તો નેસલ પોલિપ્સ. ત્વચાના ભાગ રૂપે જ બનતા હોવાથી આ મસા નરમ હોય અને એની પીડા પણ ન થાય એટલે ક્યારેક માણસને નાકમાં આવું કંઈક *ઊગ્યું* હોવાનો અણસાર પણ ન આવે.

એક કે બે નહીં, દસ ને સો પણ હોય!

અમુક એલર્જી મસા થવાનું નિમિત્ત બનતી હોય તો પણ નેસલ પોલિપ્સની વ્યાધિ પાછળનાં ચોક્કસ કારણ હજી અકળ રહ્યાં છે. આ પ્રકારના મસાના પણ પાછા પ્રકાર છે. અમુક મસા બાળકમાં જોવા મળે છે તો બીજા પ્રકારના ૪૦થી વધુ ઉંમરના માણસમાં. મસાની સંખ્યા અને એ નાકની એક અથવા તો બન્ને બાજુએ થાય એમાં પણ પ્રકાર પ્રમાણે ફેર છે.

કોઈક માણસને નાકમાં એક બાજુએ એક જ મસો થાય તો કોઈકને એકસાથે તદ્દન નાના-નાના દસ, પંદર, પચ્ચીસ, પચાસ કે એકસો મસા પણ થાય. જાણે દ્રાક્ષનું ઝૂમખું જોઈ લો. આવા મસા નાકની ચામડી પર કે સાઈનસમાં ક્યાંય પણ ફૂટી નીકળે. જો કે સાઈનસમાં ઊગેલા મસા પણ નાક તરફ ફેલાય.

ખરા અર્થમાં હવા બંધ!

ડૉ. ઠક્કર કહે છે કે આપણે નાકમાંથી જે હવા લઈએ એ નાકની આસપાસના પોલાણ (સાઈનસ)માં પણ ફરતી રહે છે એટલે આપણને એનું દબાણ લાગતું નથી, પરંતુ મસાને કારણે નાક અથવા સાઈનસમાં હવાનો માર્ગ રૂંધાય છે. આ *નાકબંધી* એટલે કે નાકમાં *હવાબંધી* એ છે નેસલ પોલિપ્સનું પહેલું લક્ષણ. નાકમાં મસા એનો પથારો વધારે તો નાક જામ થતું જાય, ગંધ પારખવાની એની ક્ષમતા ઓછી થઈ જાય, માણસને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે અને એનું મોઢું સુકાય.

આમ તો આવા મસા શરીરને ઝાઝું નુકસાન પહોંચાડતા નથી, પણ આંખની આસપાસના સાઈનસમાં કોઈ પ્રકારના ફંગલ ઈન્ફેક્શનથી સોજો આવીને મસા થયા હોય તો એ આંખની અંદર પણ ફેલાઈ શકે. માણસની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય તો પૂરતી દરકાર ન લીધી હોય તો એની આંખ જવાનો પણ ખતરો રહે. એવી જ રીતે, મસા મગજમાં ફેલાય તો એના ઈન્ફેક્શનના પરિણામે માણસને સખત માથું દુખે, તાવ આવે અને ક્યારેક એકની બદલે બે-બે વસ્તુ દેખાય (*ડબલ વિઝન* એટલે કે *ડિપ્લોપિયા*).

આ ગાંઠાને અવગણો નહીં...

ઈએનટી સર્જન ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર કહે છે કે ઘણા લોકો જૂની-મુંઢાયેલી શરદીને ગણતરીમાં લેતા નથી. બહુ બેચેની લાગે તો નાકમાં ટીપાં નાખીને કામ ચલાવી લે. આવાં ટીપાં થોડો વખત નાકના મસાને નરમ બનાવે એટલે નાક ખૂલી ગયું હોય એમ લાગે, પણ એનાથી ખાસ રાહત મળતી નથી. સ્ટેરોઈડ્સવાળી દવાની આડઅસર થતી હોવાથી એ લાંબો સમય આપવી હિતાવહ નથી. સર્જરીથી મસા દૂર કરી શકાય છે, પરંતુ દસથી વીસ ટકા લોકોને મસા હળવા થયા પછી પણ પાછા થાય છે.

મસાને કારણે માણસ નાકથી હવા ન લઈ શકે એટલે ફેફસાંમાં બરાબર શુદ્ધ હવા પહોંચે નહીં એને કારણે જતે દહાડે અસ્થમા વળગવાની શક્યતા રહે. એમાં વાતાવરણની ઠંડક પણ ભાગ ભજવે એટલે નેસલ પોલિપ્સની વ્યાધિ ધરાવતા લોકોએ શિયાળામાં ખાસ ચેતવું.

feedback2hiren@chitralekha.com

ચેતજો બાળકોના શરીરમાં ઘૂસતી આ ફોરેન બૉડીથી!

બટન સેલ, લોહચુંબક, પેન્સિલ-રબર (ઈરેઝર) કે સોપારીના ટુકડા, સિસોટી, પથ્થર, ચાંદીની ઘૂઘરી, દાંત, સ્પ્રિંગ, જૂની પાવલી કે પચાસ પૈસા-રૂપિયાના સિક્કા, રેવડી, સિંગ કે ચણાના દાણા... લિસ્ટ બહુ લાંબું છે. આ યાદી છે સામાન્ય રીતે નાનાં બાળકો ક્યારેક રમતાં રમતાં જે ચીજ ગળે ઉતારી દેતાં હોય કે નાક અથવા કાનમાં નાખી દેતાં હોય એની.

સિંગ કે દાળિયાના દાણા અથવા તો રેવડી એ આમ તો ખાવાની સામગ્રી છે, પરંતુ નાનું બાળક અકસ્માતે કે આદતવશ એ મોઢામાં નાખી દે અને એ પેટમાં જવાના બદલે ક્યાંક અટકી જાય તો?

તબીબી ભાષામાં આવી કોઈ પણ ચીજ છે ફોરેન બૉડી. માનવશરીર માટે જે પદાર્થ ખાવાલાયક નથી અથવા તો ગ્રાહ્ય નથી એવી કોઈ વસ્તુ શરીરમાં જાય ત્યારે એ *ફોરેન બૉડી* તરીકે ઓળખાય છે. શરીર આવી ચીજને પચાવી ન શકે અને કોઈ રીતે એનો નિકાલ શક્ય ન બને તો સ્વાભાવિક છે કે શરીર માટે આવી *ફોરેન બૉડી* જોખમ ઊભું કરે અને જીવલેણ પણ નીવડી શકે.

નાના જીવ બને છે મોટી સંખ્યામાં શિકાર...

રાજકોટની *વૉકહાર્ટ-વીરાણી હૉસ્પિટલ* સાથે સંકળાયેલા કાન-નાક-ગળાના રોગના નિષ્ણાત **ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર** કહે છે કે ભાંખોડિયાં ભરતાં બાળકમાં આ શક્યતા સૌથી વધુ હોય. ઘરમાં કે ઘરની ઓસરી-પરસાળમાં પડેલી કોઈ વસ્તુ એ મોઢામાં પધરાવે કે ક્યારેક નાકમાં ઠોંસે. નાકમાંથી આવી કોઈ ચીજ થોડી અંદર સરકે તો એ અટકી જાય, કારણ કે નાકનો પાછલો હિસ્સો સાંકડો હોય છે, પણ બાળક એવી કોઈ વસ્તુ મોઢામાં નાખે તો પારાવાર તકલીફ થઈ શકે.

નાના બાળકને હજી દાંત ન આવ્યા હોય એટલે આવી કોઈ પણ ચીજ વગર કોઈ અવરોધે-સહેલાઈથી અંદર સરકી જાય. સામાન્ય રીતે શરીર માટે આવી કોઈ પણ *અજાણી* ચીજ મોઢાથી શરીરમાં પ્રવેશે તો ઉધરસ આવીને એ વસ્તુ બહાર આવી જાય. આ આપણા શરીરની એક પ્રકૃતિદત્ત રક્ષણયંત્રણા છે. જો કે નાના બાળકમાં આ સુરક્ષાયંત્રણા હજી પૂરી વિકસી હોતી નથી એટલે એ *અજાણી* ચીજ બહાર આવવાના બદલે અંદરની તરફ સરકી જાય છે.

અહીંથી શરૂ થાય છે મોંકાણ...

આપણા શરીરમાં અન્નનળી અને શ્વાસનળી ઉપર-નીચે હોય છે. કુદરતી રચના એવી છે કે આપણે ખાતાં હોઈએ ત્યારે શ્વાસનળીની ઉપરનો પડદો બંધ રહે, જેથી ખોરાક અન્નનળીમાં જાય. બાળકે ભૂલમાં કોઈ ન ખાવા જેવી ચીજ મોઢામાં નાખી દીધી હોય અને એ અન્નનળીમાં જાય તો કાં એ પેટમાં સરકે અથવા તો અધવચ્ચે અટકે.

એના લીધે બાળકને ગળામાં દુખાવો થાય. એટલે સુધી કે એ થૂંક પણ ગળે ન ઉતારી શકે. જો કે એ કરતાંય ખરાબ હાલત તો કોઈ ચીજ શ્વાસનળીમાં પહોંચે ત્યારે થાય.

ઈએનટી સર્જન ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર કહે છે કે સિક્કા, ખીલી, રબરના ટુકડા જેવી ફોરેન બૉડી શ્વાસનળીમાં જાય તો ખરા અર્થમાં મુશ્કેલી ઊભી થાય. આપણી વિન્ડપાઈપ પાતળી હોવાથી એમાં ફોરેન બૉડી જવાથી એ સાવ રૂંધાઈ જાય એવું બને. એવે વખતે શરીરને ઑક્સિજન ન મળે. આ અવસ્થા કોઈ પણ માટે જીવલેણ સાબિત થઈ શકે.

ઉપર જોખમ... ને નીચે પણ ખતરો!

શ્વાસનળીના મુખ પાસે કોઈ ચીજ અટકી જવાના બદલે એ અંદરની તરફ જાય તોય એ અધવચ્ચે *ટ્રેકિયા* તરીકે ઓળખાતા હિસ્સામાં કે બે ફેફસાંમાં ખૂલતી બ્રોન્કસમાં તો અટકવાની જ છે, કારણ કે શ્વાસનળીનો આ ભાગ તો એકદમ સૂક્ષ્મ હોય છે. કોઈ ચીજને એનાથી આગળ વધવાની શક્યતા ન હોવાથી એ ચીજ બ્રોન્કસના આવરણ સાથે ચોંટી જાય છે. એને લીધે ત્યાં સોજો આવી શકે કે બાળકને ઈન્ફેક્શન થઈ શકે. ઉધરસ, તાવ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, વગેરે એનાં લક્ષણ છે, પરંતુ આ લક્ષણ બીજી અનેક વ્યાધિમાં પણ કૉમન છે.

ઈન્ફેક્શન વકરીને ન્યુમોનિયા થાય કે ફેફસાંમાં હવા જતી ઓછી થાય અને એ ફેફસું કામ કરતું બંધ થઈ જાય ત્યારે એની ગંભીરતાનો અંદાજ આવે.

આ ભયસ્થાન જાણી-સમજી લો...

રાજકોટમાં *ડૉ. ઠક્કર ઈએનટી હૉસ્પિટલ* ધરાવતા હિમાંશુભાઈ કહે છે કે આવે વખતે શ્વાસનળીની અંદર તદ્દન બારીક લેન્સ ધરાવતા કૅમેરા (સ્કોપ) સાથે પાતળો ચીપિયો (ફોરસેપ્સ) નાખી પેલી ફોરેન બૉડી કાઢવી પડે. જો કે બાળકોમાં આ મેડિકલ પ્રોસિઝર જોખમી ગણાય છે. શ્વાસનળીનું આવરણ એટલું પાતળું હોય કે એમાં છિદ્ર પડી શકે, એમાંથી હવા બહાર આવી આખા શરીરમાં ફેલાઈ શકે (એને લીધે શરીર ફૂલી જાય) તો ક્યારેક એ પ્રોસિઝર પાર પડ્યા પછીય એટલા હિસ્સામાં સોજો ચડી શકે.

આ બધાથી બચવાનો ઈલાજ એ જ છે કે ઘરમાં નાનું બાળક હોય તો એના હાથમાં આવી જોખમી ચીજ ન આવે એની કાળજી રાખવી. આવી *જોખમી* ચીજમાં સૌથી કૉમન છે સિંગદાણા.

મોટી ઉંમરના માણસો વળી જે વસ્તુ ગળી જાય છે એમાં સૌથી કૉમન છે એક દાંતનું ચોકઠું!

feedback2hiren@chitralekha.com

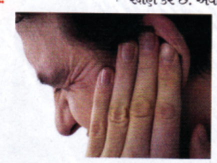
આ ચોમાસે કાનની પીડા પણ સાંભળજો...

ક્યાંક હરખનાં આંસુ તો ક્યાંક હાલાકી વેરતું-રેલાવતું ચોમાસું દેશભરમાં આગળ વધી રહ્યું છે. વર્ષા ઋતુનો મિજાજ એવો છે કે અચ્છેઅચ્છા લોકોને એ માંદા પાડી દે. એટલું ખરું કે પૂરતી કાળજી લો અને માથે વરસતું પાણી જોઈને વધારે પડતાં ટાંયલાવેડા ન કરો તો તબિયતને બહુ વાંધો આવતો નથી.

મતલબ કે વરસાદમાં રખડવાની-પલળવાની કે મકાઈના ભુટ્ટા અથવા કાંદાભજી ખાવાની મજા લો, પરંતુ એ વખતે થોડી તકેદારી પણ રાખો તો વરસાદની મજા માણવાનો આનંદ ચોક્કસ વધારે આવશે.

ચોમાસાની સૌથી કૉમન વ્યાધિ ગણવી હોય તો એ છે શરદી-ઉધરસ અને ક્યારેક તાવ. પહેલી નજરે આ બધું સામાન્ય લાગે, પણ ક્યારેક એ થોડું ગંભીર રૂપ પણ લઈ લે અને આવી ગંભીર ઉપાધિમાં મુખ્ય છે કાનમાં થતાં ઈન્ફેક્શન.

કાનનું કામ માત્ર સાંભળવાનું નથી!



કબૂલ, આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો માટે કાન એટલે અવાજ સાંભળવા માટેની ઈન્દ્રિય. અવાજના તરંગ કાનના પડદા સાથે અફળાય અને પડદા પાછળની ત્રણ નાની હાડકી એ તરંગને ઝીલી અંતકર્ણ (કાનના સૌથી પાછળના હિસ્સા)ની મદદથી મગજ સુધી એ સંદેશા રૂપે મોકલે એટલે આપણને એ અવાજ ઓળખાય એવી આપણી કર્ણવ્યવસ્થા-મિકેનિઝમ છે.

જો કે રાજકોટના *ઈએનટી* સર્જન (કાન, નાક, ગળાના રોગોના નિષ્ણાત) **ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર** કહે છે કે આપણા આખા શરીરનું સંતુલન જાળવવાનું કામ કાનનો સૌથી અંદરનો એટલે કે પાછળનો હિસ્સો (અંતકર્ણ) જ કરે છે. એ હિસ્સાને કોઈ રીતે નુકસાન પહોંચે કે ઈન્ફેક્શનની અસર થાય તો સંતુલન-બૅલેન્સ ખોરવાઈ જવાને કારણે માણસને ચક્કર આવે.

ભીની ભીની મોસમ... પરેશાની પારાવાર

કાનમાં ઈન્ફેક્શન થવાનું મુખ્ય કારણ છે વાતાવરણનો ભેજ. એમ ને એમ પણ કાનમાં પાણી જાય તો કાનમાં પાણી જમા થવાથી એમાં ઈન્ફેક્શન થઈ શકે અને એ જગ્યાએ ફંગસ જામવા માંડે. કાનના આગલા ભાગની ચામડી બહુ કોમળ હોય. એમાં ઈન્ફેક્શન થાય એટલે આપણને ચળ આવે, સાહજિક રીતે આપણે ત્યાં ખંજવાળીએ તો ચામડી છોલાય અને કોઈકને વળી ત્યાં ફોડલી પણ ઊપસી આવે.

આવી સંવેદનશીલ જગ્યાએ વધારે પડતું ખંજવાળાઈ જાય તો કાન લાલાશ પડતો થઈ જાય, બહુ પીડા થાય, કાનમાંથી રસી પણ નીકળે અને ક્યારેક માણસને સાંભળવામાં તકલીફ પણ પડે. તબીબી ભાષામાં આ સ્થિતિને *ઓટાઈટિસ એક્સ્ટર્ના* તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ ટ્યૂબ પણ આપી શકે તકલીફ...

ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર કહે છે કે આપણાં નાક, કાન અને ગળું એ ત્રણેય અંદરોઅંદર એકમેક સાથે સંકળાયેલાં છે. એમને એકબીજા સાથે જોડતી આવી એક કડી છે યુસ્ટેશિયન ટ્યૂબ. આ નળી મૂળ તો કાનમાં પ્રેશર જાળવવાનું કામ કરે છે. ઊંડાં પાણીમાં કે ક્યારેક ફ્લાઈટમાં આ પ્રેશર ન જળવાય તો કાનમાં સણકા (બેરોટ્રોમા) ઊપડે છે.

ચોમાસાના દિવસોમાં આમ પણ ગળા અને નાક-કાનના ઈન્ફેક્શનનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. એવી હાલતમાં શરદી કે બીજા ચેપની અસર કાન સુધી પહોંચે તો નાકની પાછળના હિસ્સામાં પ્રવાહી જમા થઈ કાન માટે જોખમ ઊભું કરે છે.

પાતળા પડદાનું કદાવર કામ...

કાનના ત્રણ ભાગ (બાહ્ય, મધ્ય અને અંતકર્ણ) હોય અને એમાં બહારના ભાગ પછી પડદો હોય, જે અંદરના ભાગનું રક્ષણ કરે છે. અવાજને મગજ સુધી પહોંચાડવા ઉપરાંત પાણી, કચરો, વગેરેને કાનની અંદર જતાં રોકવાનું કામ આ પાતળા પડદાનું છે. નાનપણથી સતત રહેતી (અને ઝાઝા ઈલાજ વગર છોડી દીધેલી) શરદી, કોઈ બાહ્ય ઈજા કે ફંગલ ઈન્ફેક્શનને કારણે કાનમાં રસી થઈ હોય તો એ... આવાં અનેક કારણસર પડદામાં કાણું પડી શકે.

ઘણા લોકોને અમથા અમથાય કાનમાં પિન કે ટૂથપિક જેવી વસ્તુ નાખવાની આદત હોય. એનાથી મેલ તો નીકળતો નીકળે, પણ પડદાને ક્યારેક ઈજા પહોંચે. પછી થાય એવું કે એ ઈજા વકરી જાય અને જતે દહાડે માણસને બહેરાશ આવતી જાય.

આટલી કાળજી લો...

સામાન્ય રીતે કાનમાં જામતો મેલ આપોઆપ નીકળી જ જતો હોય છે એટલે કાનમાં આંગળી કે કોઈ અણીદાર ચીજ નાખીને એ કાઢવાનો પ્રયાસ ન કરો. એનાથી મેલ ઊલટો અંદરની તરફ ધકેલાઈને પડદા સાથે ચોંટી જાય છે. કાનમાં કોઈ પણ કારણસર ફંગલ ઈન્ફેક્શન થયું હોય કે દુખાવો થતો હોય તો એને અવગણો નહીં. કાનમાં પાણી ન જાય એનું ધ્યાન રાખો. સ્વિમિંગ વખતે ઈયર પ્લગનો ઉપયોગ કરો.

રાજકોટના *ઈએનટી* સર્જન ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર કહે છે કે ડાયાબિટીસના દરદીઓએ તો ભેજવાળા વાતાવરણમાં વધારે ચેતતા રહેવા જેવું છે, કારણ કે એમને કાનમાં ભેજની અસર થવાની શક્યતા પણ બહુ વધારે છે. એનાં પરિણામ છે ઊલટી, ચક્કર અને માથાનો સખત દુખાવો.

feedback2hiren@chitralekha.com

Dr. Thakkar's Ent Hospital

Public awareness article in chitralekha about voice care & hearing care

CHITRALEKHA

હેલ્થ-હેલ્પલાઈન

સ્વરપેટીઃ આ 'વાજું' વંકાય ત્યારે...

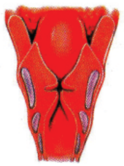
શિયાળો એટલે મૂળ તો તબિયત બનાવવાની ઋતુ. જો કે આ સીઝન કેટલીક વ્યાધિ પેદા કરે છે અને વકરાવે પણ છે. એવી એક વ્યાધિ એટલે તબીબો જેને *લેરિન્જાઈટિસ* તરીકે ઓળખે છે એ. *લેરિન્ક્સ* એટલે આપણી સ્વરપેટી કે કંઠમાળ અને એના પર કોઈ કારણસર સોજો ચડે એ વ્યાધિ એટલે *લેરિન્જાઈટિસ.*

શિયાળો જેમને માફક ન આવતો હોય એમને આ સીઝનમાં શરદી-કફ, વગેરે રહે. વળી, ઠંડકને લીધે વાતાવરણ સૂકું રહેતું હોય. આ બધું સીધી યા આડકતરી રીતે લેરિન્જાઈટિસને નોતરે છે.

સોજો આવવાનાં શું છે બીજાં કારણ?

રાજકોટના ઈએનટી સ્પેશિયાલિસ્ટ (નાક-કાન-ગળાની બીમારીના નિષ્ણાત) ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર કહે છે કે સ્વરપેટીનો લાંબા સમય સુધી ઉપયોગ (સાદી ભાષામાં કહીએ તો ઝાઝું બોલ બોલ) એ લેરિન્જાઈટિસનું સૌથી મોટું કારણ છે. આ જ કારણે શિક્ષકો, ગાયકો અને નેતામંડળીમાં કંઠમાળનો સોજો એ અતિ સામાન્ય વ્યાધિ ગણાય છે. એમાં પણ આવી કોઈ વ્યક્તિને વાઈરલ કે બૅક્ટિરિયલ ઈન્ફેક્શન થાય તો એનું ગળું બેસી જાય અને અવાજ ઘોઘરો થઈ જાય.

લાંબો સમય ધૂળિયા વાતાવરણમાં રહેનારા, કેમિકલના ધુમાડા સતત જેમના શ્વાસમાં જતા હોય કે ધૂમ્રપાનના બંધાણી હોય એવા લોકો પણ લેરિન્જાઈટિસનો શિકાર બની શકે છે.



સ્વરપેટીની રચના

કંઠમાળ કામ કરે છે કઈ રીતે?

આપણા ગળાના નીચેના ભાગમાં હોય છે સ્વરપેટી. આશરે ચાર ઈંચનો આ હિસ્સો જ આપણને વાચા આપે છે. એમાંય કંઠમાળ (લેરિન્ક્સ)નો ટોપી જેવો ઉપલો ભાગ અને શ્વાસનળી જ્યાંથી શરૂ થાય છે એ લેરિન્ક્સનો નીચેનો ભાગ બાદ કરો તો અવાજ ઉત્પન્ન કરતી બે વૉકલ કોડ તો એકાદ સેન્ટિમીટર જેટલી માંડ હોય.

બે વૉકલ કોડ વચ્ચે પડદો હોય અને એ ઉઘાડ-બંધ થવાથી જ સ્વરના આરોહ-અવરોહ પેદા થાય. ઘણાખરા માણસ આખા દિવસમાં કંઈક ને કંઈક બોલતા-ગણગણતા રહેતા હોય છે. જો કે આપણા કંઠ કે ગળાની રચના એવી રીતની છે કે આપણે કંઈક ખાતા હોઈએ ત્યારે સ્વરપેટીનો પડદો બંધ થઈ જાય છે, જેથી ખોરાક લેરિન્ક્સ કે એમાંથી શ્વાસનળીમાં ન જાય.

શું છે લેરિન્જાઈટિસનાં લક્ષણ?

ડૉ. ઠક્કર કહે છે કે ઈન્ફેક્શન કે બીજાં કારણસર કંઠમાળ પર સોજો ચડે તો માણસનો અવાજ બદલાઈ જાય. કોઈનો અવાજ રૂક્ષ થઈ જાય તો કોઈકનો અવાજ તો વળી નીકળે જ નહીં. એ વખતે માણસને થોડુંઅમથું બોલવામાંય શ્રમ પડે કે હાંફ ચડે. એમનું ગળું સુકાય અને સૂકી ઉધરસ પણ આવે.

આ લક્ષણ અને એ કેટલો સમય દેખા દે છે એના આધારે લેરિન્જાઈટિસને એક્યુટ અથવા *ક્રોનિક* એમ બે પ્રકારે ઓળખવામાં આવે છે. લાંબા ગાળા સુધી જેની અસર વર્તાય છે એવા *ક્રોનિક લેરિન્જાઈટિસ*માં વૉકલ કોડના પડદા પર સતત ઘસારાને લીધે મસા જેવો દાણો ઊપસી આવે, જે સ્વરપેટીને સરખી બંધ જ ન થવા દે. શિક્ષકો અને ગાયકોને એમના ગળાના વધુપડતા ઉપયોગને કારણે આ થવાની શક્યતા વધુ રહે છે અને એટલે એને *ટીચર્સ નોડ્યુલ* અથવા *સિંગર્સ નોડ્યુલ* પણ કહે છે.

આ જોખમ વિશે પણ જાણી લો...

અત્યારની ફાસ્ટ લાઈફને લીધે ઘણા લોકો ઍસિડિટીથી પીડાય છે. કામકાજમાં વ્યસ્ત માણસ ઘરે મોડો પહોંચે અને જેમ-તેમ ખાઈને સીધો પલંગ પર લંબાવી દે. આ કારણે ખોરાક બહુ પચે નહીં અને શરીરમાં ઍસિડિટી પેદા કરે. આવો ઍસિડ અન્નનળીથી ઉપર ચડે અને સ્વરપેટી સુધી પહોંચી એને નુકસાન કરે. એને કહેવાય *રિફ્લક્સ લેરિન્જાઈટિસ.*

નાની વયનાં બાળકોને વળી સ્વરપેટીના ઉપલા હિસ્સામાં બૅક્ટિરિયલ ઈન્ફેક્શનને કારણે તકલીફ થઈ શકે. એમને તાવ આવે, ખોરાક ગળે ન ઊતરે, મોંમાંથી સતત લાળ પડે અને એ રડે તોય અવાજ ન નીકળે એટલી હદે સ્વરપેટી બગડી જાય. આ અવસ્થા ક્યારેક જીવલેણ પુરવાર થઈ શકે છે.

- અને હા, કંઠમાળ પર અવારનવાર સોજો ચડવાની કે લાંબો સમય સોજો રહેવાની સ્થિતિ લેરિન્ક્સનું કેન્સર નોતરી શકે છે!

અવાજ બંધ થઈ જાય એ પહેલાં ચેતો...

ઈએનટી સર્જન ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર કહે છે કે સ્વરપેટીની માવજત માટે સૌથી જરૂરી છે એને આરામ આપવાનું. મતલબ કે ખપ હોય ત્યારે જ એનો ઉપયોગ કરો. શિક્ષક કે લાંબો સમય બોલવાનું જેમના માટે અનિવાર્ય હોય એમણે વચ્ચે વચ્ચે નવશેકું પાણી પીતાં રહેવું, જેથી ગળું સુકાય નહીં. આવા લોકોને સ્વરપેટીના પડદા પર મસા જેવું થાય તો એ નાનકડી સર્જરીથી દૂર કરી શકાય છે. જો કે બહેતર છે કે એનું પુનરાવર્તન ન થાય એની તકેદારી લેવામાં આવે.

ઍસિડિટીથી બચવા ઝાઝું તીખું-તળેલું ન ખાવું અને ખાસ તો રાતના સમયે પેટનો ઍસિડ ગળા સુધી ન આવે એ માટે જમ્યા પછી તરત ગાદલાંભેગું ન થવું. ગળું સાચવવા ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે હળદર-મીઠાવાળું પાણી પીવું તથા ગરમ પાણીના કોગળા કરવા.

હેલ્થ-હેલ્પલાઈન

આંખની વ્યાધિનું મૂળ નાકમાં!

ડાયાબિટીસ એક એવી બીમારી છે, જે બીજા અનેક રોગ નોતરે છે. ડાયાબિટીસના દરદીની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ ઓછી થઈ ગઈ હોય એટલે લાગ જોઈને બેઠેલી ઘણી ઉપાધિ એના શરીર પર આક્રમણ કરે. આ જ કારણે ડાયાબિટિક પેશન્ટને તબીબો માત્ર એની ખાણી-પીણી જ નહીં, પરંતુ બીજી ઝીણી ઝીણી બાબત માટે પણ સચેત રહેવાનું સૂચવે છે.

આવા દરદીને કંઈ વાગે તો ઝટ રૂઝ ન આવે ને ક્યારેક તો એ ભાગ એવો સડી જાય કે ગેંગ્રીનની અસરને લીધે શરીરનો એટલો હિસ્સો કપાવી નાખવો પડે. એ જ રીતે ડાયાબિટીસથી પીડાતી વ્યક્તિને *નાકસૂર* એટલે કે *ડેક્રિયોસિસ્ટાઈટિસ* થાય તો એની દૃષ્ટિ જવાની પણ શક્યતા છે.

શું છે આ ડેક્રિયોસિસ્ટાઈટિસ?

રાજકોટના જાણીતા ઈએનટી સર્જન **ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર** કહે છેઃ 'એનો અર્થ થાય અશ્રુગ્રંથિનું ઈન્ફેક્શન અને એને પરિણામે આવતો સોજો.'

આપણી આંખની નીચેના હિસ્સામાં *લેક્રિમલ સેક* અને ડક્ટ એટલે કે આંસુનો સંગ્રહ કરતી થેલી અને એનું વહન કરતી સૂક્ષ્મ નળી હોય. આપણે જેને આંસુ તરીકે ઓળખીએ છીએ એ પ્રવાહી આંખમાં બરાબર આવતું-જતું રહે તો આંખ ભીની રહે અને એની કામગીરી ભજવતી રહે, પરંતુ કોઈ કારણસર એ પ્રવાહી વહે નહીં તો એ જમા થઈને એમાં ઈન્ફેક્શન થઈ શકે, જે ક્યારેક ચીપડા અથવા તો રસી રૂપે પણ બહાર આવી શકે.

આંસુનું પ્રમાણ જળવાય કઈ રીતે?

*લેક્રિમલ સેક*માંથી પાતળી નલિકા મારફત આંસુ આંખમાં આવતાં રહે છે. આપણે આંખ પટપટાવીએ ત્યારે એ પ્રવાહી થોડી થોડી માત્રામાં બહાર આવે. આ એક એકદમ સાહજિક પ્રક્રિયા છે એટલે આપણને એનો અંદાજ આવતો નથી. એ ઉપરાંત, વધારાનું પ્રવાહી આંખ અને નાક વચ્ચેની નળીમાંથી નીકળી જઈ નાકમાં આવે છે. સંજોગવશાત્ આ નળીમાં અવરોધ આવે (બ્લૉક થઈ જાય) તો વધારાનું પ્રવાહી નાકમાંથી બહાર વહી જતું અટકે છે.

શરીર વધારાની કોઈ ચીજ સંઘરતું નથી અને સંઘરે તો એ જરૂર આફત નોતરે છે. આંખમાંથી નાકમાં ન વહી શકતું પાણી પણ *ડેક્રિયોસિસ્ટાઈટિસ*ના રૂપે મુશ્કેલી ઊભી કરે છે.

આમાં નાકનો શું વાંક?

પચાસ ટકાથી વધુ બાળકો આ સમસ્યા સાથે જન્મે છે, પણ પછીના આઠ-દસ મહિનામાં ઘણુંખરું આપોઆપ જ ડેક્રિયોસિસ્ટાઈટિસ મટી જાય છે. નવજાત શિશુને હળવા હાથે આંખ-નાક નજીક માલિશ કરવાથી પણ એમની લેક્રિમલ ડક્ટમાં કોઈ અંતરાય હોય તો એ દૂર થઈ શકે.

જો કે ઉંમર વીતતી જાય એમ માણસને નાકનું હાડકું મોટું કે ત્રાંસું થાય અથવા નાકમાં મસા થાય તો આંસુનું વહન કરતી નળીમાં એ અવરોધ પેદા કરે. અકસ્માત કે બીજી કોઈ રીતે નાક અને આંખ વચ્ચેનું હાડકું હલે તો એને લીધે પણ લેક્રિમલ ડક્ટ પર દબાણ આવી શકે.

એની અસર ભલે આંખમાં દેખાય, પણ એ સમસ્યાનું મૂળ નાકમાં છે.

નજરે દેખાય છે આ પરિણામ...

અશ્રુગ્રંથિને ઈન્ફેક્શન લાગુ પડે એટલે આંખમાં લાલાશ પ્રસરી જાય, આ વ્યાધિનું મૂળ છે એ નાક નજીકના હિસ્સામાં સોજો આવે અને ત્યાં દુખાવો થાય. નાકના પોલાણમાંથી ન નીકળી શકતું પ્રવાહી આંખમાંથી બહાર આવવા પ્રયાસ કરે એટલે સતત આંસુ નીકળતાં હોય એવુંય લાગે. આંખને ભીની રાખવા જરૂરી એવા આ પ્રવાહીની માત્રા બહુ વધી જાય તો એમાં બૅક્ટેરિયલ ઈન્ફેક્શન થાય અને માણસને તાવ આવી શકે.

સામાન્ય રીતે *ડેક્રિયોસિસ્ટાઈટિસ* કોઈ એક આંખમાં જ જોવા મળે છે. સમયસર ઉપચાર કરાવી લેવામાં આવે તો દવા, આંખનાં ટીપાં કે મલમથી આઠ-દસ દિવસમાં આ વ્યાધિ દૂર થઈ શકે, પરંતુ અવારનવાર આવી સમસ્યા ઊભી થાય અને યોગ્ય કાળજી લેવામાં ન આવે તો જતે દહાડે *ક્રોનિક ડેક્રિયોસિસ્ટાઈટિસ* કહી શકાય એવી હાલત થાય.

ઈલાજઃ અંદરથી ને બહારથી...

કાન, નાક અને ગળાના રોગના નિષ્ણાત ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર કહે છે કે આંખમાંથી વધારાનું પ્રવાહી બહાર લઈ જતી નળી લાંબો સમય બંધ રહે તો એ પ્રવાહી આંખમાં જ જામેલું રહે. પરિણામે માણસને ઝાંખું દેખાય અને આંખમાં રસી થવાનો પણ ભય રહે. એમાંય ડાયાબિટીસના દરદીને *ઓર્બિટલ સેલ્યુલાઈટિસ ઈન્ફેક્શન*ના રૂપે આંખ જવાની ભારોભાર શક્યતા રહે.

આ હાલતમાં દરદી માટે અશ્રુગ્રંથિ પર સર્જિકલ પ્રોસેસ કરાવવાનો જ વિકલ્પ છે. એ પ્રક્રિયા આંખમાં થઈ શકે અથવા તો નાકના હાડકામાં છિદ્ર પાડીને થઈ શકે. નાકમાં રસોળીને કારણે અશ્રુગ્રંથિ રૂંધાતી હોય તો નાકમાંથી જ *નાકસૂર*નું ઑપરેશન થાય.

CHITRALEKHA

આજે ઇન્ટરનેશનલ ઈયર કેર ડે નિમિત્તે આપણાં કાનની જાળવણી વિશે થોડું જાણીએ

■ A latest slider ■ GUJARAT NEWS

રાજકોટ- આજના યુગમાં લોકો જેટલા કામમાં વ્યસ્ત નથી હોતા તેટલા મોબાઇલ ફોનમાં વાતચીત કરવામાં વ્યસ્ત જોવા મળે છે. અને ચાલુ વાહન પર મોબાઈલમાં વાતચીત કરવી અથવા ઈયર ફોનમાં સંગીત સાંભળવું આ બધું લાંબા સમયે કાનને નુકશાન કરતું હોય છે. લોકો શરીરમાં થતી નાની નાની તકલીફો પર ધ્યાન આપતાં નથી અને તે લાંબા સમય મોટી બીમારી થઇ જતી હોય છે. આજે ઇન્ટરનેશનલ ઇયર ડે છે ત્યારે આપણે કાનની જાળવણી વિશે થોડું જાણીએ.

કાન એ શરીરનું ખૂબ જ અગત્યનું અંગ છે. કારણ કે સાંભળવાથી જ માનસિક તથા શૈક્ષણિક વિકાસ શક્ય બને છે. શ્રવણશક્તિના અભાવે સમાજમાં વ્યવહાર કરવો મુશ્કેલ બને છે.

હવે આપણે જાણીએ નાનપણમાં થતાં કાનનાં રોગો વિશે જાણીએ.

બાળકોને શરદી, ઉધરસ, ઓરી, અછબડા, કાકડા, નાકના મસા જેવા દર્દો વારંવાર થાય તેથી કાનમાંથી રસી આવે છે. આની યોગ્ય સારવાર ન થાય તો દર્દ આગળ વધતું રહે છે. સડો ઊંડો બેસે છે અને કાયમી રસી તથા બહેરાશ આવી શકે છે.

ઘણી વખત કાયમી શરદીને લીધે બાળકોને નાક અને કાનથી વચ્ચે જોડતી નળીઓમાંથી કાનનાં પડદા પાછળ પાણી ભરાઇ જાય છે. તેને એસઓએમ કહેવાય છે. જેનાથી બહેરાશ પણ આવી શકે છે. બાળકને સાંભળવાની તકલીફને લીધે બાળક અભ્યાસમાં પાછળ રહે છે. કાનમાંથી આવતા રસીના આધારે કાનના રોગોનું નિદાન તથા સારવાર નક્કી કરી શકાય છે.

કાનમાં રસી બે પ્રકારની હોય છે.

૧) કાનમાં ચીકાશવાળી ગંધ વિનાના અને વધારે પ્રમાણમાં અવારનવાર આવતી રસી

સામાન્ય રીતે આ પ્રકારના દર્દીઓનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. તેનું મુખ્ય કારણ કાનની અંદર પડદામાં કાણું હોય છે. ગમે ત્યારે કાનમાં પવન, ધૂળ, ગંદુ પાણી તથા શરદી થાય ત્યારે ચીકાશવાળી ગંધ વગરની રસી આવતી હોય છે. સામન્ય રીતે દવા, ટીપાં તથા રેગ્યુલર કાનની સફાઇ કરવાથી રસી બંધ થાય છે. પરંતુ કાનનાં પડદામાં કાણું રૂઝાતું નથી અને લાંબા સમયે બહેરાશ આવે છે.

આવા કિસ્સામાં કાનના પડદાનું ઓપેરશન જરૂરી બને છે. આ ઓપરેશન ન કરાવવાથી દર્દીને વારંવાર રસી થવાની સંભાવના રહે છે. અને ધીમે ધીમે બહેરાશ વધે છે. આ ઓપરેશનમાં દર્દીને પોતાના જ ટેમ્પોટલ સ્નાયુ પરનું પડ વપરાય છે. આ ઓપેરશનના દિવસથી જ પરિણામ ઘણું સારુ જોવા મળે છે. દર્દીના ઓપેરશનના દિવસથી ખાઇ-પી, હરી-ફરી શકે છે. હોસ્પિટલમાંથી તે જ દિવસે સામાન્ય રીતે રજા અપાઇ જતી હોય છે.

૨) કાનમાં સતત અથવા સમયાંતરે પણ દુર્ગંધ સાથે તથા કયારેક લોહીવાળી રસી આવવી

જેમાં દુર્ગંધ મારતી રસી આવતી હોય આ પ્રકારની રસી કાનના હાડકાના સડાને લઇને થતી હોય છે. તે એક ગંભીર રોગ છે. કાનનો સડો ઉધઇની જેમ હાડકું કોરતો રહે છે. તેના નીચે મુજબના ગંભીર પરિણામો આવી શકે છે.

૧) સંપૂર્ણ બહેરાશ. ૨) ચક્કર આવવા, ઉલટી થવી અને માથાનો દુ:ખાવો થાય. ૩) મોઢું ત્રાસું થઇ જાય. ૪) ટાઢ લાગે અને તાવ આવે. ૫) કાનની પાછળ ગુમડું થાય. ૬) મગજનો તાવ અને મગજમાં ગુમડું થવું.

લાંબા ગાળે આ રોગ જીવલેણ નીવડે છે. આ રોગનો ઉપાય કોઇ દવાથી થાય નહી પણ ઓપેરશન કરી સડેલું હાડકું કાઢી નાખવાથી જ રાહત થઇ શકે છે.

ઈએનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કર પાસેથી જાણીએ કાનની સંભાળ કેવી રીતે રાખશો.

કાનમાં સળી, પીન, વગેરેથી ખોતરવા નહી તેમ કરવાથી પડદા તથા નળીમાં નુકશાન થઇ શકે છે. કાનમાં લસણનું તેમાં ફીણ આવે તેવી દવા, કેરોસીન, પેશાબ, લાલ ચોપડવાની દવા તથા અન્ય કઈ પણ ચીજવસ્તુ નાંખવી નહી. કાનમાં રસી આવતી હોય ત્યારે વારંવાર સાફ કરવી જોઇએ અને ડોકટરની સલાહ મુજબ ટીપાં નાંખવા.

કાનને ધૂળ, ધૂમાડો, રજકણ, પવન, ઘોઘાટ જેવા વાતાવરણ દૂર રાખવા અને કાનમાં રૂ રાખવું કાનમાં જીવજંતુ કે કોઇપણ વસ્તુ પેસી જાય તો ઉતાવળથી કાઢવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં યોગ્ય ડોકટરની સલાહ લેવી. નાકની શરદીની સમયસર સારવાર લેવી અને બાળક સાંભળતું નથી તેવી શંકા જાય તો તરત ડોકટરની સલાહ લેવી. કાનની બહેરાશ તથા કાનની રસીને અવગણવા નહી. સમયસર નિદાન તથા સારવાર કરવાથી કાન જેવાં કોમળ અંગને થતું નુકશાન અટકાવી શકાય છે.

SBS radio gujarati podcast about ear care & allergy problems

SBS ગુજરાતી

ઓસ્ટ્રેલિયા આવનાર ભારતીય મૂળના લોકોને એલર્જીનું જોખમ વધુ

ઓસ્ટ્રેલિયામાં સ્થાયી થનાર ભારતીય મૂળના લોકો અને તેમના અહીં જન્મેલા સંતાનોને વિવિધ પ્રકારની એલર્જી થવાનું જોખમ વધારે હોય છે. શા માટે અને કઈ છે આ **allergies** તેની ચર્ચા કાન, નાક ગળા ના નિષ્ણાત ડો હિમાંશુ ઠક્કર સાથે કરીએ.

Scan to Listen
The Podcast

SBS ગુજરાતી

ઓસ્ટ્રેલિયામાં ઉનાળા દરમિયાન તમારા કાનની સંભાળ કેવી રીતે લેશો?

ઓસ્ટ્રેલિયામાં ઉનાળા દરમિયાન સ્વિમીંગ કરતી વખતે કાનની કાળજી રાખવી જરૂરી બની જાય છે. **ENT** સર્જન ડો. હીમાંશુ ઠક્કરે **SBS Gujarati** સાથેની વાતમાં કાનની સંભાળ માટેના પાંચ મુખ્ય મુદ્દા સમજાવ્યા હતા.

---

1. કાનમાં ક્યારેય કોઈ વસ્તુ નાખવી નહીં.
2. સ્વીમીંગ કરતી વખતે ઈયર પ્લગ અને કાન ઢંકાય તેવી કેપ પહેરવી
3. નિયમિત રીતે ડોક્ટર પાસે કાન તપાસ કરાવવા
4. દુખાવો થાય તો ડોક્ટરની સલાહ વિના ઈયર ડ્રોપ્સ વાપરવા નહીં.
5. અમુક દવાઓની કાન અને શ્રવણ શક્તિ પર આડ અસર થતી હોય છે તેથી કોઈ પણ માંદગીમાં ડોક્ટરની સલાહ વિના દવા લેવી નહીં.

દરેક મુદ્દાની વિગતો જાણવા ડો હિમાંશુ ઠક્કરની મુલાકાત સાંભળો.

Scan to Listen
The Podcast

SBS radio gujarati podcast about hearing care & foreign body problems in children

How loud is too loud ?

ENT Surgeon Dr Himanshu Thakkar helps us choose the right kind of headphones and set our music volume at safe levels to prevent hearing loss.

Scan to Listen
The Podcast

Warning signs to tell if something is stuck in your nose and throat

Symptoms of something stuck in your food or wind pipe are quite similar to a common cold or cough. How will you identify a potential harmful foreign body lodged in your nasal passage or in your throat ? ENT Surgeon Dr Himanshu Thakkar tells us about the warning signs to look out for , especially in case of young children.

Scan to Listen
The Podcast

Public awareness pod cast on sbs radio gujarati in australia

અબતક

સાંધ્ય દૈનિક

ઈએનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કરનો ઈન્ટરવ્યુ ઓસ્ટ્રેલિયા રેડીયો પર પ્રસિધ્ધ થયો

અલગ અલગ વિષયમાં અને રોગ અંગે માહિતી આપી

અબતક રાજકોટ

ઑસ્ટ્રેલિયાની SBS રેડિયો ગુજરાતી ચેનલ દ્વારા કાનની સંભાળ વિષે ઈએનટી સર્જન ડો હિમાંશુ ઠક્કરનો ખુબજ માહિતી સભર ખાસ ઈન્ટરવ્યૂ ઓસ્ટ્રેલિયામાં રેડિયો પોડકાસ્ટ થયો હતો.

અત્રે પ્રાપ્ત માહીતી મુજબ રાજકોટના જાણીતા ઈએનટી સર્જન ડો હિમાંશુ ઠક્કરે ઓસ્ટ્રેલિયા સ્થિત SBS RADIO GUJRATIને એક ખાસ ઈન્ટરવ્યૂ આપેલ હતો જેમાં ઑસ્ટ્રેલિયામાં ઉનાળા દરમ્યાન કાનને લગતી સમસ્યાઓ અને કઈ રીતે કાનની સંભાળ લેવી તે વિશે ખુબજ સુંદર માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. જેમાં કાનમાં ક્યારેય કોઈ વસ્તુ નાખવી નહીં. સ્વીમીંગ કરતી વખતે ઈયર પ્લગ અને કાન ઢંકાય તેવી કેપ પહેરવી. નિયમિત રીતે ડોક્ટર પાસે કાન તપાસ કરાવવી. દુખાવો થાય તો ડોક્ટરની સલાહ વિના ઈયર ડ્રોપ્સ વાપરવા નહીં. અમુક દવાઓની કાન અને શ્રવણ શક્તિ પર આડ અસર થતી હોય છે તેથી કોઈ પણ માંદગીમાં ડોક્ટરની સલાહ વિના દવા લેવી નહીં. વિ વિશે વિસ્તૃત માહીતિ આપેલ હતી. આ ઈન્ટરવ્યૂ સાંભળવા માટે લિંક http://www.sbs.com.au/gujarati આ અગાઉ પણ ડો હિમાંશુ ઠક્કરના ઈન્ટરવ્યું ઑસ્ટ્રેલિયાની SBS રેડિયો ચેનલ દ્વારા પોડકાસ્ટ કરવામાં આવ્યા છે જેમાં એલર્જી વિષે, મોટા અવાજથી થતી બહેરાશ વિષે, કાન નાક ગળામાં કંઈ ફસાય જાય તો શું કરવું ? વિ વિવિધ સમસ્યાઓ વિશે ખુબજ ઉપયોગી માહીતી સભર ઈન્ટરવ્યું ઓસ્ટ્રેલિયા ખાતે પોડકાસ્ટ થયેલ છે. જે રાજકોટ માટે ખુબજ ગૌરવની વાત છે.

સંદેશ ePaper

ઓસ્ટ્રેલિયાના રેડિયો પર રાજકોટના તબીબનો વાર્તાલાપ

રાજકોટ : રાજકોટના ઈએનટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કરે ઓસ્ટ્રેલિયા સ્થિત એસબીએસ રેડિયો ગુજરાતની એક ખાસ ઈન્ટરવ્યુ આપ્યો હતો. જેમાં ઓસ્ટ્રેલિયામાં ઉનાળા દરમિયાન કાનને લગતી સમસ્યાઓ અને કઈ રીતે કાનની સંભાળ લેવી તે વિશે માર્ગદર્શન આપ્યું હતુ. જેમાં કાનમાં કયારેક કોઈ વસ્તુ નાખવી નહી, સ્વીમીંગ કરતી વખતે ઈયર પ્લગ અને કાન ઢંકાય તેવી કેપ પહેરવી, નિયમિત રીતે ડોકટર પાસે કાનની તપાસ કરાવવી, દુ:ખાવો થાય તો ડોકટરની સલાહ વિના ઈયર ડ્રોપ્સ વાપરવા નહી, અમુક દવાઓની કાન અને શ્રવણ શકિત પર આડ અસર થતી હોય છે. તેથી કોઈપણ માંદગીમાં ડોકટરની સલાહ વિના દવા લેવી નહી, તે વિશે વિસ્તૃત માહિતિ આપી હતી.

SBS
a world of difference

12 December 2023

Dear Dr Himanshu Thakkar,

Thank you for taking the time to record four interviews with SBS Radio between 2016 to 2020.
www.sbs.com.au/gujarati

Living in a multicultural country like Australia, our audiences are accustomed to hearing medical topics discussed in English through mainstream media. However, having these complex concepts explained and discussed by an expert in their own language, with reference to their unique cultural and traditional contexts, has been very beneficial for our listeners.

We have received overwhelmingly positive feedback from our listeners. Many have expressed their heartfelt gratitude for the opportunity to access such engaging and culturally relevant discussions, which provided both understanding and reassurance.

Please note that all four interviews are available on our website, ensuring that your contributions continue to benefit our audience.

- How loud is too loud? ENT Surgeon Dr Himanshu Thakkar helps us choose the right kind of headphones and set our music volume at safe levels to prevent hearing loss.
- Indians migrating to Australia at higher risk of allergies
- How to take care of your ears during Australian summer
- Warning signs to tell if something is stuck in your nose and throat

Thank you for your invaluable support in raising awareness about various health conditions.

Sincerely,
Nital Desai

Nital Desai
Executive Producer, SBS Gujarati
SBS Audio and Language Content

SBS
a world of difference

દિવ્ય ભાસ્કર

હેડફોન્સ અને મોબાઈલમાં લાંબી વાતો, રાજકોટના યુવાનો થઈ રહ્યા છે બહેરા

સતત હેડફોનનો ઉપયોગ અને ફોન પર લાંબી લાંબી વાતો કરવાથી રેડિયો ફ્રિકવન્સી સાંભળવાની ક્ષમતા કાયમીપણે 30થી 40 ટકા જેટલી ઘટી શકે છે

હેલ્થ રિપોર્ટર | રાજકોટ

શહેરના યુવાનો સતત ઈયરફોન અને હેડફોન્સનો ઉપયોગ કરતા જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત કલાકો સુધી ફોન પર વાતો કરતા હોય છે. જેને કારણે યુવાનોમાં બહેરાશનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધી ગયું છે. મોટાભાગના યુવાનોની શ્રવણશક્તિ 20થી 30 ટકા સુધી ઘટી જાય છે. જે બહેરાશની સમસ્યા 60થી 65 વર્ષે થતી હોય છે તે રાજકોટમાં 30થી 40 વર્ષના યુવાનોમાં જોવા મળે છે. સૌથી મોટી ચિંતાનું કારણ છે કે આ બહેરાશનો કોઈ ઈલાજ નથી તેમને કાયમીપણે ઓછું સંભળાય છે અને તેમની ઉંમર વધતા આ સમસ્યા વધુ ઘેરી બની જાય છે. જે યુવાનો ઈયરફોન્સ અને મોબાઈલને લીધે બહેરા બને છે તેમના સ્વભાવમાં પણ ચીડિયાપણુ આવી જાય છે તેમ તબીબો જણાવે છે.

બે વર્ષમાં આવી જાય છે બહેરાશ

'જે યુવાનો 80 ડેસિબલ કે તેથી વધુનો અવાજ સતત સાંભળતા હોય તેમની સાંભળવાની ક્ષમતા બે વર્ષમાં 20થી 30 ટકા સુધી ઘટી જાય છે. સમસ્યાના મુખ્ય બે પ્રકારો છે. કંડક્ટિવ કે જે કાનની હાડકીને લીધે થાય, આ સમસ્યામાં સર્જરીથી ફાયદો થાય છે. બીજુ કારણ સેન્સરી ન્યુરલ ડેફિન્સયન્સી છે. જેમાં કાનની નસને નુકસાન થવાથી બહેરાશ આવે છે. નસને નુકસાન થયા બાદ તેનો કોઈ ઈલાજ શક્ય નથી અને દુર્ભાગ્યપૂર્ણ રીતે નસની જ સમસ્યા યુવાનોમાં વધુ જોવા મળે છે.' » ડો. હિમાંશુ ઠક્કર, ઈએનટી સ્પેશિયાલિસ્ટ

બહેરાશના લક્ષણો

- ટી.વી. વધુ અવાજે જોવું, પરિવારજનો કે મિત્રો સાઉન્ડ ઓછું કરવાનું કહ્યા કરે
- બેથી ત્રણ વખત કોઈ બોલાવે ત્યારે જ ધ્યાન પડે
- કાનમાં સતત તમરા બોલે
- સિટી અને હમિંગનો અવાજ આવે, રાત્રે શાંત વાતાવરણમાં વધુ અવાજ આવે

બહેરાશનું નિદાન સરળ છે

બહેરાશ આવી છે કે નહિ તેનું સરળ નિદાન પરિવારજનો જ કરી નાખે છે. સાથે ટીવી જોતા હોય ત્યારે કોઈ એકને જ ધીમો અવાજ આવતો હોય એટલે તે વોલ્યુમ વધારે રાખે. આ પરિસ્થિતિમાં તબીબનો સંપર્ક સાધવો જોઈએ. કેટલી બહેરાશ આવી છે તે જાણવા તબીબ ઓડિયોગ્રામની સલાહ આપે છે. ઉપરાંત ઘોંઘાટથી દૂર રહેવું અને હેડફોન્સ અને મોબાઈલનો ઉપયોગ ટાળવો જોઈએ.

દિવ્ય ભાસ્કર

રાજકોટ

શ્રવણશક્તિ ઓછી થયાની ફરિયાદ દિન-પ્રતિદિન વધી રહી છે: તબીબ

હેન્ડ્ઝ ફ્રી, મોબાઈલના સતત ઉપયોગથી નાની ઉંમરમાં જ આવી શકે છે બહેરાશ

ઇન્વેસ્ટિગેશન રિપોર્ટર | રાજકોટ

મોબાઈલ ફોનનો ઉપયોગ દરેક માટે આવશ્યક બની ગયો છે, પરંતુ મોબાઈલ તથા હેન્ડ્ઝ ફ્રી, ઈયરફોન, હેડફોનના સતત ઉપયોગથી નાની ઉંમરે બહેરાશ આવવાની સંભાવના વધી જાય છે. હવે 30-40 વર્ષના યુવાનવયે પણ સાંભળવામાં તકલીફ પડતી હોવાની ફરિયાદ લઈને આવતા લોકોની સંખ્યા ચિંતાજનક રીતે વધી રહી છે તેમ કાન-નાક, ગળાના ડો. હિમાંશુ ઠક્કર જણાવી રહ્યા છે. તેમણે કહ્યું હતું કે, ઓસ્ટ્રેલિયામાં દર વર્ષના ઓગસ્ટ મહિનામાં નેશનલ હિયરિંગ અવેરનેસ વીક તરીકે ઉજવણી કરવામાં આવે છે. હૃદય માટે જેમ કાર્ડિયોગ્રામ કરાવાઈ છે તેમ વિદેશમાં વસતા લોકો શ્રવણશક્તિની ક્ષમતા જાણવા દર વર્ષે ઓડિયોગ્રામ રિપોર્ટ કરાવે છે. નાની ઉંમરે બહેરાશથી બચવું હોય તો ફોન, હેન્ડ્ઝ ફ્રી, ઈયરફોનનો ઉપયોગ મર્યાદિત સમય માટે અને એ પણ લો વોલ્યુમમાં કરવા સુચન કર્યું છે.

ડો. ઠક્કરે વિશેષ માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, કોઈ પણ વ્યક્તિ લાઉડ વોલ્યુમથી રોજ સતત અડધા કલાકથી વધુ મોબાઈલ ફોનમાં વાતચીત કરે કે, સતત મ્યુઝિક સાંભળતા હોય એવી વ્યક્તિની શ્રવણશક્તિને અસર થઈ શકે છે અને બહેરાશ આવી શકે છે. કોઈ પણ અવાજ હોય તે સૌ પ્રથમ કાનના કાણામાં(બાહ્ય કર્ણ) જાય છે, એ અવાજ મધ્યકર્ણ એટલે કે કાનના પડદાએ પહોંચે છે, પડદા પાછળની 3 હાડકી હલે અને અવાજને કન્વર્ટ કરી નસ મારફત(હેરસેલ)મગજને મોકલે છે. મોબાઈલ ફોનના સતત ઉપયોગના કારણે રેડિયો ફ્રિકવન્સી વેવ હેરસેલને સીધા નુકસાન પહોંચાડે છે, હેરસેલ ફરી જનરેટ થતા ન હોવાથી બહેરાશ નોતરે છે.

કારણે યંગ જનરેશન લાઉડ વોલ્યુમ કે હાઈનોટ ફ્રિકવન્સીથી સાંભળે છે, મોબાઈલ ફોનમાં વોલ્યુમ વધ-ઘટ કરવાની સુવિધા છે, 3 નંબરથી વધુ વોલ્યુમનો ઉપયોગ શ્રવણશક્તિ માટે નુકસાનકર્તા સાબિત થઈ શકે છે. .

નાની ઉંમરે બહેરાશથી બચવા આટલી તકેદારી રાખવી

- મોબાઈલ ફોનનું વોલ્યુમ ઓછું રાખવું.
- મોબાઈલ ફોન કે હેન્ડ્ઝ ફ્રીમાં બિનજરૂરી લાંબો સમય વાત ન કરવી.
- વાત કરવી જરૂરી હોય તો અને લાંબો સમય વાત ચાલે તેમ હોય તેવા સંજોગોમાં સ્પીકરથી વાત કરવી (ખાનગી વાત ન હોય તો) ઉચિત છે.
- મોબાઈલ ફોનને કાનની સાથે દબાવીને વાત કરવાનું ટાળવું.
- હેડફોન કરતા હેન્ડ્ઝ ફ્રી વધુ નુકસાનકારક છે.

ડો. હિમાંશુ ઠક્કર, ઇએનટી સર્જન.

Scan to Watch the Video

Public awareness article in press about summer & epistaxis

Scan to Watch the Video

સવારે યા સાંજે અકિલા ન્યુઝ.કોમ

ઉનાળામા નસકોરીની સમસ્યા-નિદાન સારવાર

રાજકોટ, તા. ૨૫ : નાકમાંથી લોહી નીકળવું, નસકોરી ફૂટવી એવા કિસ્સાઓ વારંવાર બનતા હોય છે, પરંતુ ખાસ કરીને આ તકલીફ ઉનાળાની ઋતુમાં વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે જેનું કારણ છે અસહ્ય ગરમી અને તાપથી નાકની નાજુક નસોમાંથી ઘણીવાર લોહી નીકળવાની શરૂઆત થાય છે. આ સમસ્યા વધારે પ્રમાણમાં બાળકો તથા ઉંમરલાયક વ્યકિતઓમાં જોવા મળે છે.

નાકની સામાન્ય રચના

નાક એ ચહેરાની આગવી ઓળખ સમાન છે. નાકની અંદરની રચના પણ ખૂબ જ અટપટી છે. ખાસ કરીને નાકની અંદર જયાં નાકના કાણાથી અંદરના ભાગમાં નાકના પડદા ઉપર નાકની ઘણી બધી લોહીની રકતવાહીનીઓ એકત્ર થઈને એક ઝુમખાની જેમ અંદર ચોટેલી હોય છે. નાકની ઉપર સામાન્ય ઈજા થાય તો પણ લોહી ખૂબ નીકળે છે.

ડો. હિમાંશુ ઠક્કર
કાન, નાક, ગળાના સર્જન

લોહી નીકળવાના સામાન્ય કારણો

નાના બાળકોને નાકમાં આંગળી નાખવાની ખૂબ જ આદત હોય છે જેને લીધે આંગળીના નખ દ્વારા થયેલી ઈજા લોહી નીકળવાના કારણભૂત બને છે. ઉંમરલાયક વ્યકિતઓમાં ખાસ કરીને જેમને લોહીનું દબાણ ઉચુ રહેતું હોય, બી.પી.ની તકલીફ વાળા દર્દીઓમાં જે દર્દીઓ લોહી પાતળુ કરવાની દવાઓ લેતા હોય તેમાં આ સમસ્યા ખૂબ જ જોવા મળે છે. ક્રિકેટરો, બોકસર, ફુટબોલ વિ. ખેલાડીઓમાં પણ નાક પર રમત દરમ્યાન થયેલી ઈજાને લીધે લોહી નીકળવાની સમસ્યા સર્જાય છે. Atrophic rhinitis એ નાકની અંદરની ચામડીનો રોગ છે જેમાં નાકમાં ખૂબ ફોતરા થઈ જાય છે અને તેને કાઢતી વખતે તેમાંથી લોહી આવે છે.

માથામાં થયેલી ઈજાને કારણે પણ નાકમાંથી લોહી આવી શકે છે. લોહીના તત્વોની ઉણપ હીમોફીલીયા, ત્રાકકણો રૂધિરમાં ઓછા હોય તેવા દર્દીઓમાં પણ લોહી નાકમાંથી આવી શકે છે.

નસકોરીની સમસ્યાનું નિદાન

વારંવાર થતી આ તકલીફનું તાત્કાલીક નિદાન નિષ્ણાંત તબીબ પાસે કરાવવું જોઈએ. કારણ કે વધારે નીકળતા લોહીને લીધે અનેક સમસ્યા સર્જાય શકે છે. જેમ કે લોહીના ટકા ઓછા થઈ જવા તદઉપરાંત સચોટ નિદાન એજ કારગત સારવારનો પાયો છે.

કાન-નાક-ગળાના સર્જન દ્વારા નાકની પ્રાથમિક તપાસ બાદ જરૂર પડયે નાકમાં દુરબીન ઉતારી તપાસ કરવામાં આવે છે.

કયારેક તે સીટી સ્કેન નાક તથા સાયનસ માટે કરવામાં આવે છે. લોહીની લેબોરેટરીની તપાસ પણ કરાવવા જોઈએ.

નસકોરી માટેની સારવાર

ઘરગથ્થુ ઉપાય રૂપે નાકની ઉપર બરફ ઘસી શકાય તથા નાકને બે આંગળીથી દબાવી આગળ તરફ નમી મોં ખુલ્લુ રાખી શ્વાસ લેવા જોઈએ. તે ઉપરાંત માથા પર ઠંડુ પાણી નાખી શકાય છે.

પ્રાથમિક સારવાર રૂપે બન્ને નાકની અંદર વાટ મુકવામાં આવેછે. જેને Anterior nasal packing કહેવાય છે. જો બી. પી. ને લીધે લોહી નીકળતું હોય તો બી. પી. કન્ટ્રોલ કરવાની દવાઓ પણ આ સાથે આપવામાં આવે છે.

કયારેક ઉપરોકત સારવારથી લોહી બંધ ન થાય તો નાકની પાછળ તાળવામાં પેકીંગ કરવામાં આવે છે જેને Posterior nasal packing કહેવાય છે.

નાકને દુરબીન વડે તપાસી નાકની અંદરની નસમાંથી લોહી આવતું હોય તો તેને સ્પેશીયલ મશીન વડે નસને સીલ કરવામાં આવે છે. ખુબ જ લોહી નીકળી જવાના કિસ્સામાં કયારેક લોહી પણ ચડાવવું પડે છે. નસકોરી ફુટવી એ બાબતને સામાન્ય ન લેતા ચોકકસ નિદાન કરાવી નિષ્ણાંત તબીબ પાસે સારવાર કરાવવી ખુબ જ જરૂરી છે.

ઠક્કર હોસ્પિટલ ખાતે નસકોરીનું દૂરબીન વડે-સચોટ નિદાન તથા સારવારની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે. (૮.૧૬)

સાંજ સમાચાર

ગરમીના કારણે લોહીનું ઉંચુ દબાણ અને નાકમાં થતી ગાંઠ બાળકોમાં નસકોરીનું મુખ્ય કારણઃ ડો. ઠક્કર

જાણીતા ઈએનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠકકરએ કાન, નાક અને ગળાના રોગ અને તેની સારવાર અંગે માહિતી આપી

રાજકોટ, તા. ૧૫

આપણે હૃદય, મગજને લગતી ઈમરજન્સી વિશે લોકો જાણતા હોય છે ત્યારે આજે રાજકોટના જાણીતા ઈએનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કર પાસેથી આપણે કાન, નાક અને ગળાના રોગો અને તેને લગતી ઈમરજન્સી અને સારવાર વિશે માહિતી આપી હતી કે, નાકમાંથી લોહી નીકળવું જેને નસકોરીની સમસ્યા કહેવાય છે.

નાના બાળકોમા નાક ખોતરવાની આદત, ઉનાળામાં ગરમી, લોહીનું ઊંચું દબાણ, લોહી પાતળું કરવાનો દવાઓ, નાક પર વાગવાથી અને નાકના હાડકાના ફ્રેક્ચર, નાકમાં થતી ગાંઠ, વિ મુખ્ય કારણ છે. સારવાર ઇએનટી સર્જન પાસે જઈ નાકની દૂરબીન વડે તપાસ, સિટી સ્કેન, નાકમાં પેકિંગથી સારવાર કરી શકાય. કાનને લગતી ઈમરજન્સી જેમકે કાનમાં કોઇ જીવાત ફસાઈ જવી, નાના બાળકો જ્યારે કાન, નાક, ગળામાં કઈ પણ વસ્તુ નાખી દે ત્યારે ગંભીર પરિસ્થિતિ સર્જાઈ છે અને જેને તાત્કાલીક દૂરબીન વડે કાઢવી પડે છે. જેને ફોરેન બોડીની સમસ્યા કહે છે. ચક્કર, ઊલટી અને માથા અને કાનમાં દુખાવો જે કાનના રોગોથી થઈ શકે છે. સાયનસના રોગો જેમાં રસી અને મસા કયારેક આંખ અને મગજમાં પ્રસરી શકે છે અને જોખમી પુરવાર થાય છે. શ્વાસ નળી કે અન્ન નળીમાં કોઈક વસ્તુ ફસાઈ જાય જેને ઈએનટી સર્જન દૂરબીન ઊતારી કાઢી આપે છે. અને ખોરાક ઉતારવામાં અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે ત્યારે દૂરબીનથી તે વસ્તુ ઈમરજન્સીમાં કાઢવી પડે. ગળામાં કાકડામાં થતાં રસી જેને લીધે દર્દી ખોરાક લઇ શકતો નથી અને તેને દાખલ કરી સારવાર કરી શકાય છે. મોં, ગળાના કેન્સરના એડવાન્સ સ્ટેજમાં દર્દિને ખોરાકમાં અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી જેમાં ગળામાં ગાંઠ વી. મોં અને ગળામાં એક્સિડન્ટને લીધે થતી ઈજાઓ. ઉપરોકત તમામ ઈમરજન્સી સારવાર અત્રે રાજકોટ વિદ્યાનગર રોડ સ્થિત ડો ઠક્કર ઇએનટી એન્ડ ડેન્ટલ હોસ્પિટલમાં આધુનિક સાધનો વડે કરી આપવામાં આવે છે. ઈએનટી સર્જન ડો હિમાંશુ ઠક્કરના જણાવ્યા મુજબ કોઈ પણ પ્રકારની ઇએનટી ઈમરજન્સી માટે મો.નંબર ૯૧૦૬૧ ૧૯૦૩૮. ૦૨૮૧ ૨૪૮૩૪૩૪ પર સંપર્ક કરવાનો રહેશે.

Public awareness article in press about summer & epistaxis

Scan to Watch the Video

દેશ-પરદેશની આજકાલ

ઉનાળામાં નસકોરીની સમસ્યા અને સારવાર

નાકમાંથી લોહી નીકળવું, નસકોરી ફુટવી એવા કિસ્સાઓ વારંવાર બનતા હોય છે. પરંતુ ખાસ કરીને આ તકલીફ ઉનાળાની ઋતુમાં વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. જેનું કારણ છે અસહ્ય ગરમી અને તાપથી નાકની નાજુક નસોમાંથી ઘણીવાર લોહી નીકળીવાની શરૂઆત થાય છે. આ સમસ્યા વધારે પ્રમાણમાં બાળકો તથા ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓમાં જોવા મળે છે.

આપણે સૌ પ્રથમ નાકની સામાન્ય રચના વિશે થોડી માહિતી મેળવીએ.

નાક એ ચહેરાની અગાવી ઓળખ સમાન છે, નાકની અંદરની રચના પણ ખૂબજ અટપટી છે, ખાસ કરીને નાકની અંદર જયાં નાકના કાણાથી અંદરના ભાગમાં નાકના પડદા ઉપર નાકની ઘણી બધી લોહીની રકતવાહીનીઓ એકત્ર થઈને એક ઝુમખાની જેમ અંદર ચોંટેલી હોય છે. જેને (Kesselbech's Plexus) કહેવાય છે અને તે એરીયાને તબીબી ભાષામાં લીટલ'સ એરીયા કહેવાય છે. તેથી જ નાકની ઉપર સામાન્ય ઈજા થાય તો પણ લોહી ખુબ નીકળે છે.

નાકમાંથી લોહી નીકળવાના સામાન્ય કારણો

નાના બાળકોને નાકમાં આંગળી નાખવાની ખૂબજ આદત હોય છે જેને લીધે આંગળીના નખ દ્વારા ઈજા લોહી નીકળવાના કારણભૂત બને છે.

ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓમાં ખાસ કરીને જેમને લોહીનું દબાણ ઉંચુ રહેતું હોય, બી.પી.ની તકલીફવાળા દર્દીઓમાં જે દર્દીઓ લોહી પાતળું કરવાની દવાઓ લેતા હોય તેમાં આ સમસ્યા ખુબજ જોવા મળે છે.

ક્રિકેટરો, બોકસર, ફુટબોલ વિ.ખેલાડીઓમાં પણ નાક પર રમત દરમિયાન થયેલી ઈજાને લીધે લોહી નીકળવાની સમસ્યા સર્જાય છે. અકસ્માતથી પડી જવાથી વિ. કિસ્સાઓમાં પણ નાકમાંથી લોહી નીકળે છે.

Atrophic rhinitisએ નાકની અંદરની ચામડીનો રોગ છે. જેમાં નાકમાં ખૂબ ફોતરાં થઈ જાય છે અને તેને કાઢતી વખતે તેમાંથી લોહી આવે છે.

અશકત અને માંદા દર્દીઓમાં નાકમાં તથા જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખુબજ ઓછી હોય અને જેઓ પોષ્ટીક આહાર ન લઈ શકતા હોય તેવા દર્દીઓમાં નાકમાં જીવાત થઈ જાય છે જેને Maggots કહેવાય છે. તે પણ નાકમાંથી લોહી નીકળવા કારણભૂત છે.

નાના બાળકો ઘણા લાંબા સમયથી નાકની અંદર ફસાયેલ ફોરેન બોડી જેમ કે સીંગદાણો, સ્લેટપેન, ચેક રબ્બર, બેટરીનો નાનો સેલ વિ.ને લીધે પણ લોહી નીકળી શકે છે.

નાકની પાછળ તાળવામાં થતી ગાંઠ જેને લોહીની ગાંઠ તરીકે પણ ઓળખાય છે. Angiofobromn તરીકે ઓળખાય છે. આ ગાંઠને લીધે પણ વારંવાર નાકમાંથી લોહી આવી શકે છે.

ઉનાળામાં ખાસ કરીને અસહ્ય ગરમીને લીધે નાકની નસમાંથી લોહી નીકળવાની સમસ્યા ઉદ્દભવતી હોય છે. ખૂબજ ભારે શરદી, સાયનસની તકલીફ વિ.ને લીધે પણ કયારેક નાકમાંથી લોહી આવી શકે છે.

નસકોરી માટેની સારવાર

ઘરગથ્થુ ઉપાય રૂપે નાકની ઉપર બરફ ઘસી શકાય તથા નાકને બે આંગણીથી દબાવી આગળ તરફ નમી મોં ખુલ્લુ રાખી શ્વાસ લેવા જોઈએ. તે ઉપરાંત માથા પર ઠંડુ પાણી નાખી શકાય છે.

પ્રાથમીક સારવાર રૂપે બન્ને નાકની અંદર વાટ મુકવામાં આવે છે. જેને Anterior nasal packing કહેવાય છે. જો બી.પી.ને લીધ લોહી નીકળતું હોય તો બી.પી. કન્ટ્રોલ કરવાની દવાઓ પણ આ સાથે આપવામાં આવે છે.

નાકને દુરબીન વડે તપાસી નાકની અંદરની નસમાંથી લોહી આવતું હોય તો તેને સ્પેશીયલ મશીન વડે નસને સીલ કરવામાં આવે છે. ખુબજ લોહી નીકળી જવાના કિસ્સામાં કયારેક લોહી પણ ચડાવવું પડે છે.

નસકોરી ફુટવી એ બાબતને સામાન્ય રીતે ન લેતા ચોકકસ નિદાન કરાવી નિષ્ણાંત તબીબ પાસે સારવાર કરાવવી ખુબજ જરૂરી છે.

સંકલનઃ ડો.હિમાંશુ ઠકકર, ઈએનટી સર્જન

પોઝિટિવ ન્યૂઝ, ઈન્ફોર્મેટિવ ન્યૂઝ અબતક સાંધ્ય દૈનિક

ઉનાળામાં નસકોરીની સમસ્યા, નિદાન તથા સારવાર વિશે માહિતી આપતા કાન-નાક-ગળાના સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કર

રાજકોટ

નાકમાંથી લોહી નીકળવું, નસકોરી ફુટવી એવા કિસ્સાઓ વારંવાર બનતા હોય છે. પરંતુ ખાસ કરીને આ તકલીફ ઉનાળાની ઋતુમાં વધારે પ્રમાણમાંજોવા મળે છે. જેનું કારણ છે અસહ્ય ગરમી અને તાપથી નાકની નાજુક નસોમાંથી ઘણીવાર લોહી નીકળવાની શરૂઆત થાય છે. આ સમસ્યા વધારે પ્રમાણમાં બાળકો તથા ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓમાં જોવા મળે છે.

- આપણે સૌપ્રથમ નાકની સામાન્ય રચના વિશે થોડી માહિતી મેળવીએ.

* નાક એ ચહેરાની આગવી ઓળખ સમાન છે.
* નાકની અંદરની રચના પણ ખૂબ જ અટપટી છે.
* ખાસ કરીને નાકની અંદર જયાં નાકના કાણાથી અંદરના ભાગમાં નાકના પડદા ઉપર નાકની ઘણી બધી લોહીની રક્તવાહીનીઓ એકત્ર થઈને એક ઝુમખાની જેમ અંદર ચોટેલી હોય છે. જેને (ઊંયતતયહબયયવ'ત ક્ષ્યક્ષ્ફત) કહેવાય છે અને તે એરીયાને તબીબી ભાષામાં ક્ષ્ાર્િંય'ત ફયિફ કહેવાય છે. તેથી જ નાકની ઉપર સામાન્ય ઈજા થાય તો પણ લોહી ખૂબ નીકળે છે.

- નાકમાંથી લોહી નીકળવાના સામાન્ય કારણો

* નાના બાળકોને નાકમાં આંગળી નાખવાની ખૂબ જ આદત હોય છે જેને લીધે આંગળીના નખ દ્વારા થયેલી ઈજા લોહી નીકળવાના કારણભૂત બને છે.
* ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓમાં ખાસ કરીને જેમને લોહીનું દબાણ ઉંચુ રહેતું હોય, બી.પી.ની તકલીફ વાળા દર્દીઓમાં જે દર્દીઓ લોહી પાતળુ કરવાની દવાઓ લેતા હોય તેમાં આ સમસ્યા ખૂબ જ જોવા મળે છે.
* ક્રિકેટરો, બોકસર, ફૂટબોલ વિ.ખેલાડીઓમાં પણ નાક પર રમત દરમ્યાન થયેલી ઈજાને લીધે. લોહી નીકળવાની સમસ્યા સર્જાય છે.
* અકસ્માતથી પડી જવાથી વિ.કિસ્સાઓમાં પણ નાકમાંથી લોહી નીકળે છે.
* અર્જ્ઞિાવશભ વિશક્ષશશિંત એ નાકની અંદરની ચામડીનો રોગ છે. જેમાં નાકમાં ખૂબ ફોતરા થઈ જાય છે અને તેને કાઢતી વખતે તેમાંથી લોહી આવે છે.
* ખૂબ જ અશક્ત અને માંદા દર્દીઓમાં નાકમાં તથા જેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબજ ઓછી હોય અને જેઓ પોષ્ટીક આહાર ન લઈ શક્તા હોય તેવા દર્દીઓમાં નાકમાં જીવાત થઈ જાય છે જેને Maggots કહેવાય છે. તે પણ નાકમાંથી લોહી નીકળવા કારણભૂત છે.
* નાના બાળકો ઘણા લાંબા સમયથી નાકની અંદર ફસાયેલ ફોરેન બોડી જેમ કે શીંગદાણો, સ્લેટપેન, ચેકરબ્બર, બેટરીનો નાનો સેલ વિ.ને લીધે પણ લોહી નીકળી શકે છે.
* નાકની પાછળ તાળવામાં થતી ગાંઠ જેને લોહીની ગાંઠ તરીકે પણ ઓળખાય છે. અક્ષલશજ્ઞરશ-બજ્ઞિળફ તરીકે ઓળખાય છે. આ ગાંઠને લીધે પણ વારંવાર નાકમાંથી લોહી આવી શકે છે.
* ઉનાળામાં ખાસ કરીને અસહ્ય ગરમીને લીધે નાકની નસમાંથી લોહી નીકળવાની સમસ્યા ઉદ્દભવતી હોય છે.
* ખૂબ જ ભારે શરદી, સયનસની તકલીફ વિ.ને લીધે પણ ક્યારેક નાકમાંથી લોહી આવી શકે છે.
* માથામાં થયેલી ઈજાને કારણે પણ નાકમાંથી લોહી આવી શકે છે.

* લોહીના તત્ત્વોની ઉણપ હીમોફીલીયા, ત્રાકકણો રૂધિરમાં ઓછા હોય તેવા દર્દીઓમાં પણ લોહી નાકમાંથી આવી શકે છે.

- નસકોરીની સમસ્યાનું નિદાન

* વારંવાર થતી આ તકલીફનું તાત્કાલીક નિદાન નિષ્ણાંત તબીબ પાસે કરાવવું જોઈએ. કારણ કે વધારે નીકળતા લોહીને લીધે અનેક સમસ્યા સર્જાય શકે છે. જેમ કે લોહીના ટકા ઓછા થઈ જવા તદ્ઉપરાંત સચોટ નિદાન એ જ કારગત સારવારનો પાયો છે.
* કાન-નાક-ગળાના સર્જન દ્વારા નાકની પ્રાથમિક તપાસ બાદ જરૂર પડયે નાકમાં દુરબીન ઉતારી તપાસ કરવામાં આવે છે.
* ક્યારેક તે સીટી સ્કેન નાક તથા સાયન્સ માટે કરવામાં આવે છે.
* લોહીની લેબોરેટરી તપાસ પણ કરાવવી જોઈએ.

- નસકોરી માટેની સારવાર

* ઘરગથ્થુ ઉપાય રૂપે નાકથી ઉપર બરફ ઘસી શકાય તથા નાકને બે આંગળીથી દબાવી આગળ તરફ નમી મોં ખુલ્લુ રાખી શ્વાસ લેવા જોઈએ. તે ઉપરાંત માથા પર ઠંડુ પાણી નાખી શકાય છે.
* પ્રાથમિક સારવાર રૂપે બન્ને નાકની અંદર વાટ મુકવામાં આવે છે. જેને અક્ષયિંશિજ્ઞિ ક્ષફતફહ ાફભસશક્ષલ કહેવાય છે. જો બી.પી.ને લીધે લોહી નીકળતું હોય તો બી.પી.કન્ટ્રોલ કરવાની દવાઓ પણ આ સાથે આપવામાં આવે છે.
* ક્યારેક ઉપરોક્ત સારવારથી લોહી બંધ ન થાય તો નાકની પાછળ તાળવામાં પેકીંગ કરવામાં આવે છે જેને ડજ્ઞતયિંશિજ્ઞિ ક્ષફતફહ ડ્ફભસશક્ષલ કહેવાય છે.
* નાકને દુરબીન વડે તપાસી નાકની અંદરની નસમાંથી લોહી આવતું હોય તો તેને સ્પેશીયલ મશીન વડે નસને સીલ કરવામાં આવે છે.
* ખૂબજ લોહી નીકળી જવાના કિસ્સામાં ક્યારેક લોહી પણ ચડાવવું પડે છે.
* સનકોરી ફુટવી એ બાબતને સામાન્ય ન લેતા ચોક્કસ નિદાન કરાવી નિષ્ણાંત તબીબ પાસે સારવાર કરાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે.
* ક્કર હોસ્પિટલ ખાતે નસકોરીનું દૂરબીન વડે-સચોટ નિદાન તથા સારવારની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.

{ સિટી મિરર }

લોહી પાતળુ કરવાની દવાથી નાકમાંથી બ્લડ નીકળવાની થાય છે સમસ્યા

કાન,નાક, ગળાની બિમારી માટે ડો.હિમાશું ઠકકરનું માર્ગદર્શન

રાજકોટ,તા.૧

શિયાળા માં ખાસ કરીને કાન ના રોગો જેવાકે કાન માં દુખાવો તમરા.કાન ની બ્હેરાશ શરદી ને લીધે કાન માં ધાક પડી જવી કાન માંથી રસી આવવું વિ સમસ્યાઓ વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.કેમ કે ઠંડી હવા ને લીધે કાન ના પડદા માં સોજો આવે છે અને ક્યારેક દુખાવો પણ થાય છે. બેલ્સ પાલસી કે જે કાન ની ૭ નંબર ની નસ નો લકવો છે જે શિયાળા માં વધુ જોવા મળે છે.નાક ના રોગો જેવાકે સાઇનસ ની શરદી. નાક માંથી પાણી પડવું. નાક બંધ થઈ જવું .માથું દુખવું ક્યારેક નાક માંથી લોહી પડવું કેમકે શિયાળામાં સૂકી હવાને લીધે નાક ની અંદર ની ચામડી સૂકી થઈ જાય છે અને તેને લીધે નાક માંથી લોહી આવે છે.ખાસ કરી ને નાના બાળકો અને ઉંમરલાયક વ્યક્તિ ઓ કે જેમને બીપી અને ડાયાબિટીસ ની સમસ્યા છે અને લોહી પાતળું કરવાની દવાઓ લેતા હોય તેમને નાક માંથી લોહી નીકળવાની તકલીફ થઈ શકે છે.ગળા ની સમસ્યાઓ જેવીકિ ગળા માં દુખાવો થવો.ગળા માં કાકડા ની સમસ્યા. કફ સૂકી ઉધરસ અને ગળા માં ખારાશ થવી સમસ્યા જોવા મળે છે.સારવાર માં કાન નાક ગળા ના રોગો ના નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે યોગ્ય નિદાન કરાવી સારવાર કરાવવી જોઈએ જેમકે કાન ના દુખાવા માટે કાન ના ટીપાં અને જરૂર પડ્યે એન્ટી બાયોટિક અને પેઈન કિલર દવાઓ અપવામાં આવે છે.તેવીજ રીતે નાક માટે નાક ના ટીપા જેથી નાક ખુલી જાય અને દર્દી ને શ્વાસ લેવા માં રાહત થઈ શકે તે ઉપરાંત નાસ લેવાની પણ સલાહ આપવામા આવે છે.જરૂર પડ્યે સાઇનસ માટે તથા નાક ના મસા માટે દૂરબીન થી નાક ની તપાસ અને સિટી સ્કેન પણ કરવા માં આવે છે.અને જો સાઇનસ અને મસા જો વધારે પ્રમાણ માં હોય તો તેનું દૂરબીન વડે ઓપરેશન પણ કરવું પડે છે.ગળા માટે કફ અને દુખાવા માટે દવા ઉપરાંત ગરમ પાણી માં નમક અને હળદર નાખી કોગળા કરવાની સલાહ આપવા માં આવે છે.ખાસ કરી ને અસ્થમા અને શ્વાસ ની તકલીફ વાળા દર્દી ઓ એ શિયાળા માં ખુબજ ધ્યાન રાખવું. બહાર જતી વખતે સ્કાફ કે મફલર થી કાન અને નાક કવર કરવા અને સ્વેટર ખાસ પહેરવું.ગરમ ખોરાક લેવો.નવ શેકુ ગરમ પાણી પીવું.વધારે પડતી ઠંડી માં બહાર નીકળવાનું ટાળવું અને ઉપરોક્ત સમસ્યા માટે નિષ્ણાત ડોક્ટર ની સલાહ લેવી. ઠક્કર હોસ્પિટલ ખાતે આધુનિક સાધનો વડે દાંત તથા કાન નાક ગળા ના રોગો નું નિદાન તથા સારવાર કરી આપવામા આવે છે. ડો હિમાંશુ ઠક્કર. ઈએનટી સર્જન .ડો ઠક્કર ની દાંત તથા કાન નાક ગળા ની હોસ્પિટલ.૨૦૨ લાઇફ લાઈન બિલ્ડીંગ વિદ્યાનગર મેઈન રોડ રાજકોટ. મો .૭૯૯૦૧૫૩૭૯૩.

સૌરાષ્ટ્ર આજતક

ઉનાળામાં ખુબ કવડાવે, ફુટે...

'નસકોરી'

નસકોરી ફુટે તો બરફ ઘસવાથી અને માથા પર ઠંડુ પાણી રેડવાથી રાહત રહે છે

ડો. હિમાંશું જે. ઠક્કર

નાકમાંથી લોહી નીકળવું, નસકોરી ફુટવી એવા કિસ્સાઓ વારંવાર બનતા હોય છે. પરંતુ ખાસ કરીને આ તકલીફ ઉનાળાની ઋતુમાં વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. જેનું કારણ છે અસહ્ય ગરમી અને તાપથી નાકની નાજુક નસોમાંથી ઘણીવાર લોહી નીકળવાની શરૂઆત થાય છે. આ સમસ્યા વધારે પ્રમાણમાં બાળકો તથા ઉંમર લાયક વ્યક્તિઓમાં જોવા મળે છે.

સામાન્ય કારણો

- ✔ નાના બાળકોને નાકમાં આંગળી નાખવાની ખુબ જ આદત હોય છે. જેને લીધે આંગળીના નખ દ્વારા થયેલી ઈજા લોહી નીકળવાના કારણભુત બને છે.
- ✔ ઉંમર લાયક વ્યક્તિઓમાં ખાસ કરીને જેમને લોહીનું દબાણ ઉંચું રહેતું હોય બી.પી.ની તકલીફવાળા દર્દીઓમાં જે દર્દીઓ લોહી પાતળુ કરવાની દવાઓ લેતા હોય તેમાં આ સમસ્યા ખુબજ જોવા મળે છે.
- ✔ ક્રિકેટરો, બોકસર, ફુટબોલ વિ. ખેલાડીઓમાં પણ નાક પર રમત દરમિયાન થયેલી ઈજાને લીધે લોહી નીકળવાની સમસ્યા સર્જાય છે.
- ✔ નાકની પાછળ તાળવામાં થતી ગાંઠ જેને લોહીની ગાંઠ તરીકે પણ ઓળખાય છે. આ ગાંઠને લીધે વારંવાર નાકમાંથી લોહી આવી શકે છે.
- ✔ ઉનાળામાં ખાસ કરીને અસહ્ય ગરમીને લીધે નાકની નસમાંથી લોહી નીકળવાની સમસ્યા ઉદભવતી હોય છે.
- ✔ ખુબ જ ભારે શરદી, સયનસની તકલીફ વિ. ને લીધે પણ ક્યારેક નાકમાંથી લોહી આવી શકે છે.
- ✔ માથામાં થયેલી ઈજાને કારણે પણ નાકમાંથી લોહી આવી શકે છે.
- ✔ લોહીના તત્વોની ઉણપ હીમોફીલીયા, ત્રાકકણ રૂધીરમાં ઓછા હોય તેવા દર્દીઓમાં પણ લોહી નાકમાંથી આવી શકે છે.
- ✔ અકસ્માતથી પડી જવાથી વિ. કિસ્સાઓમાં પણ નાકમાંથી લોહી નીકળે છે.
- ✔ નાકની અંદરની ચામડીનો રોગ છે જેમાં નાકમાં ખુબ ફોતરા થઇ જાય છે અને તેને કાઢતી વખતે તેમાંથી લોહી આવે છે.
- ✔ ખુબ જ અશક્ત અને માંદા દર્દીઓમાં નાકમાં તથા જેમની રોગ પ્રતીકારક શકિત ખુબ જ ઓછી હોય અને જેઓ પોષ્ટીક આહાર ન લઇ શકતા હોય તેવા દર્દીઓમાં નાકમાં જીવાત થઇ જાય છે.
- ✔ નાના બાળકો ઘણા લાંબા સમયથી નાકની અંદર ફસાયેલ ફોરેન બોડી જેમ કે શીંગદાણોલ સ્લેટપેન, ચેકરબ્બર, બેટરીનો નાનો સેલ, વિ. ને લીધે પણ લોહી નીકળી શકે છે.

સમસ્યાનું નિદાન

- ✔ વારંવાર થતી આ તકલીફનું તાત્કાલીક નિદાન નિષ્ણાંત તબીબ પાસે કરાવવું જોઇએ. કારણ કે, વધારે નીકળતા લોહીને લીધે અનેક સમસ્યા સર્જાય શકે છે જેમ કે લોહીના ટકા ઓછા થઇ જવા તદઉપરાંત સચોટ નિદાન એજ કારગત સારવારનો પાયો છે.
- ✔ કાન, નાક, ગળાના સર્જન દ્વારા નાકની પ્રાથમીક તપાસ બાદ જરૂર પડયે નાકમાં દુરબીન ઉતારી તપાસ કરવામાં આવે છે.
- ✔ ક્યારેક તે સીટી સ્કેન નાક તથા સાયન્સ માટે કરવામાં આવે છે.
- ✔ લોહીની લેબોરેટરીની તપાસ પણ કરાવવી જોઇએ.

નસકોરી માટેની સારવાર

- ✔ ઘરગથ્થું ઉપાય રૂપે નાકની ઉપર બરફ ઘસી શકાય તથા નાકને બે આંગળીથી દબાણો આગળ તરફ નમી મોં ખુલ્લું રાખી શ્વાસ લેવા જોઇએ. તે ઉપરાંત માથા પર ઠંડુ પાણી નાખી શકાય છે.
- ✔ પ્રાથમીક સારવાર રૂપે બને નાકની અંદર વાટ મુકવામાં આવે છે. જો બીપીને લીધે લોહી નીકળતું હોય તો બીપી કન્ટ્રોલ કરવાની દવાઓ પણ આ સાથે આપવામાં આવે છે.
- ✔ ક્યારેય ઉપરોક્ત સારવારથી લોહી બંધ ન થાય તો નાકની પાછળ તાળવામાં પેકીગં કરવામાં આવે છે.
- ✔ નાકને દુરબીન વડે તપાસી નાકની અંદરની નસમાંથી લોહી આવતું હોય તો તેને સ્પેશીયલ મનીશ વંડે નસને સીલ કરવામાં આવે છે.
- ✔ ખુબજ લોહી નીકળી જવાના કિસ્સામાં ક્યારેય લોહી પણ ચડાવવું પડે છે.
- ✔ નસકોરી ફુટવી એ બાબતને સામાન્ય ન લેતા ચોકકસ નિદાન કરાવી નિષ્ણાંત તબીબ પાસે સારવાર કરાવવી ખુબજ જરૂરી છે.

Public awareness article in press on world hearing day

पत्रिका

विश्व श्रवण शक्ति दिवस पर विशेष : ध्वनि प्रदूषण से कम उम्र में बढ़ रही परेशानी

भारत में 63 मिलियन लोगों को बहरेपन की समस्या

राजस्थान पत्रिका

गेस्ट राइटर

डॉ. हिमांशु ठक्कर,
ईएनटी सर्जन, राजकोट

आज विश्व श्रवण दिवस है, जिसका अर्थ है अपनी बहुमूल्य श्रवण शक्ति का ख्याल रखना। बहरेपन को कैसे रोका जाए, इसके लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने वर्ष 2024 के लिए -बदलती मानसिकता : आइए कान और सुनने की देखभाल को सभी के लिए वास्तविकता बनाएं-थीम तय की है।

डब्ल्यूएचओ के अनुमान के मुताबिक भारत में 63 मिलियन लोग बहरेपन की समस्या से प्रभावित हैं। एक अनुमान के मुताबिक 2050 तक 700 मिलियन लोग बहरेपन की समस्या से प्रभावित हो सकते हैं। विश्व में अनुमानित 466 मिलियन लोग बहरेपन से प्रभावित हैं, जो विश्व की जनसंख्या का 6.1 फीसदी हैं। बहरेपन का मुख्य कारण ध्वनि प्रदूषण है। आज के युग में कम उम्र में भी बहरेपन की दर बहुत अधिक बढ़ती जा रही है, जिसका कारण बहुत तेज़ आवाज़ में संगीत और गाने सुनने के लिए लंबे समय तक मोबाइल फोन का उपयोग, ट्रैफ़िक व डीजे की आवाज़ है जिसे शोर प्रेरित श्रवण हानि कहा जाता है। जो किसी भी व्यक्ति के कान के लिए बहुत हानिकारक होता है। आंतरिक कोशिकाएं इतनी नाज़ुक होती हैं कि एक बार क्षतिग्रस्त होने के बाद उनकी मरम्मत नहीं की जा सकती और वे स्थायी बहरेपन का कारण बन सकती हैं।

इसके अलावा कान के रोग जैसे कान के मवाद की उपेक्षा और छोटे बच्चों में भी कान की देखभाल की कमी, स्थायी सर्दी, खसरा, चिकन पॉक्स, वायरस संक्रमण, समय से पहले बच्चे का जन्म, जन्म के बाद पीलिया, ऐंठन, गर्भ में पल रहे बच्चे में संक्रमण से भी बहरापन होता है। बहरापन तीन प्रकार का होता है।

इलाज, बचाव संभव

छोटे बच्चों में जन्मजात बहरेपन का इलाज कॉक्लियर इम्प्लांट सर्जरी से किया जा सकता है। कान के पर्दे में छेद हो तो सर्जरी से बहरापन दूर किया जा सकता है।ईयर प्लग और ईयर मफ पहनने से तेज आवाज से बचाव संभव है। यदि बहरेपन के लक्षण दिखें तो ईएनटी सर्जन से जांच करानी चाहिए और ऑडियोमेट्री जांच करानी चाहिए। सुनने की क्षमता का ध्यान रखना चाहिए और यदि बहरापन पाया जाए तो समय रहते उसका निदान और इलाज कराना चाहिए।

70 डीबी डेसिबल से अधिक शोर से होता है बहरापन

मोबाइल और अन्य संगीत उपकरणों की ध्वनि सेटिंग्स में एक चेतावनी होती है कि ध्वनि कानों को नुकसान पहुंचा सकती है। 70 डीबी डेसिबल से अधिक शोर के लंबे समय तक संपर्क में रहने से बहरापन हो सकता है। तेज़ आवाज़ में संगीत नहीं सुनना चाहिए।

03/03/2024 | Ahmedabad | Page : 4
Source : https://epaper.patrika.com/

દિવ્ય ભાસ્કર રાજકોટ 03-03-2024

ટ્રાફિક અને ડીજેનો ઘોંઘાટ નુકસાનકારક

આજે વિશ્વ હિયરિંગ ડે | કાનના રોગો અવગણો નહીં : ડો. ઠક્કર

મોબાઈલનો વધુ પડતો ઉપયોગ પણ ઘાતક

ભાસ્કર ન્યૂઝ | રાજકોટ

3 માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ શક્તિ દિવસની ઉજવણી કરવામાં આવે છે. જે અંતર્ગત શ્રવણશક્તિની સંભાળ અંગે રાજકોટના ઈએનટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કરે માર્ગદર્શન આપ્યું છે. આજના યુગમાં નાની ઉંમરમાં પણ બહેરાશનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધી રહ્યું છે જેનું કારણ મોબાઈલનો વધારે સમય માટે ઉપયોગ, ઊંચા અવાજમાં મ્યુઝિક અને ગીતો સાંભળવા ટ્રાફિક અને ડીજેનો અવાજ જે કોઈપણ વ્યક્તિના કાનને ખૂબ જ નુકસાન કરે છે.

ઉપરાંત કાનના રોગો જેવા કે કાનમાંથી આવતા રસીની અવગણના અને નાના બાળકોમાં પણ કાનની સંભાળનો અભાવ કાયમી શરદી, ઓરી, અછબડા, વાઈરસનો ચેપ, અધૂરા મહિને જન્મેલાં બાળકો, જન્મ બાદ કમળો, આંચકી, માતાના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને ઈન્ફેક્શન બહેરાશ માટે કારણભૂત હોય છે. કારખાનાઓમાં મશીનોના વધુ પડતાં ઘોંઘાટ, ફટાકડાના અવાજ સહિતનાનું સમયસર નિદાનથી બહેરાશ અટકાવી શકાય છે. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, કાનમાં મશીન પહેરવાથી તેનો ઉકેલ શક્ય છે.

જો બહેરાશના ચિહ્નો લાગે તો ઈએનટી સર્જન પાસે ચેકઅપ કરાવવું જોઈએ અને ઓડિયોમેટ્રી તપાસ કરવી જોઈએ. ડો.હિમાંશુ ઠક્કર ઈએનટી સર્જન કે જે 22 વર્ષથી પણ વધારે સમયથી રાજકોટ ખાતે પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે. તેમણે સંદેશો આપ્યો હતો કે, કુદરતે આપેલી મહામૂલી શ્રવણશક્તિની સંભાળ રાખવી જોઈએ અને જો બહેરાશ લાગે તો તેનું સમયસર નિદાન અને સારવાર કરાવવી જોઈએ.

દિવ્ય ભાસ્કર

છ માસથી શરદી ન મટી, માથું દુખતા નિદાન કરાવતા ગંભીરતા મળી

ચહેરાના હાડકાના પોલાણમાં રસી ભરાઈ જતા ઓપરેશન કરવું પડ્યું

સાયનસમાં ઈન્ફેક્શન થતા આંખ-મગજ સુધી પહોંચ્યું, દર્દીનો જીવ બચ્યો

હેલ્થ રિપોર્ટર | રાજકોટ

શિયાળો આવતા જ ઘણા લોકોને શરદીની ફરિયાદ રહેતી હોય છે પણ લાંબાગાળા સુધી શરદી રહે તો તે જોખમી બને છે. આવો જ એક કિસ્સો રાજકોટ શહેરમાં બન્યો હતો જેમાં શરદીને કારણે ઈન્ફેક્શન સાયનલ એટલે કે ચહેરાના હાડકાના પોલાણોમાં ઘૂસી જતા ઓપરેશન કરવું પડ્યું હતું.

રાજકોટ શહેરના મહેન્દ્ર સોની નામના 46 વર્ષીય યુવાનને છેલ્લા છ મહિનાથી શરદી અને કફની સમસ્યા રહેતી હતી. અનેક સામાન્ય દવાઓ કરાવ્યા છતાં રાહત થઈ નહીં અને છેલ્લા એક મહિનાથી તો માથામાં દુખાવો પણ શરૂ થઈ ગયો. જે ધીમે ધીમે ચહેરા પર જમણી બાજુ પણ પ્રસરવા લાગ્યો. દુખાવો એટલો પ્રખર હતો કે દર બેથી 3 કલાકે દુખાવાની દવા લેવી પડતી હતી. તેઓ નિદાન માટે ઈએનટી સર્જન ડૉ હિમાંશુ ઠક્કર પાસે પહોંચ્યા હતા. જ્યાં દૂરબીનથી તપાસ કરતા નાક અને સાયનસમા રસી ફેલાઈ ગઈ છે.

MRI કરતા જોવા મળ્યું કે જમણી બાજુએ બધા સાયનસ રસીથી ભરાઈ ગયા હતા અને ઈન્ફેક્શન આંખ અને મગજ સુધી પહોંચી શકે તેમ હતું. તાત્કાલિક દૂરબીન વડે ઓપરેશન કરી નાક અને સાયનસમા પ્રસરી ગયેલા રસી અને ઈન્ફેક્શન દૂર કરી દેતા દર્દીનો જીવ બચ્યો હતો અને દુખાવામાંથી પણ રાહત મળી હતી. ડો. ઠક્કરના જણાવ્યા મુજબ શરદી અને સાયનસના રોગોને અવગણવા ન જોઈએ કેમ કે આવા કિસ્સામાં ક્યારેક ઈન્ફેક્શન આંખ અને મગજ સુધી પ્રસરી જાય તો ખૂબ જ જોખમી પુરવાર થાય છે. શરદીમાં તકેદારી ખૂબ જ જરૂરી છે. સામાન્ય સમસ્યા સમજી શરદી અવગણવી ન જોઈએ. બહાર જતી વખતે નાક, મોઢું વ્યવસ્થિત રીતે ઢાંકવું જોઈએ, ગરમ પાણીની વરાળની નાસ લેવી જોઈએ. ઠંડા પવનથી બચવું, ભારે શરદી, કફ, માથું દુખાવો, આંખની પાછળ દુખાવો, નાક બંધ રહેવું, તાવ, નાકમાંથી ઘટ્ટ કફ, લોહી આવવું જેવી તકલીફ જણાય તો કાન નાક ગળાના નિષ્ણાત તબીબની સલાહ લેવી જોઈએ. જેથી સમયસર સારવાર દ્વારા ગંભિરતા સામે યોગ્ય નિદાન થાય.

સવારે યા સાંજે અકિલા ન્યૂઝ.કોમ

કાન નાક ગળાને લગતી ઇમરજન્સી વિશે માહિતી આપતા ઇ-એનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કર

સાયનસના રોગોમાં રસી અને મસા ક્યારેક આંખ અને મગજમાં પણ પ્રસરી શકે

રાજકોટ : રાજકોટ આપણે હૃદય ને લગતી ,મગજ ને લગતી ઈમરજન્સી, વિ. ઈમરજન્સી. વિશે જાણીએ છીએ આજે રાજકોટ ના જાણીતા ઈ એનટી સર્જન ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર પાસે થી આપણે કાન નાક અને ગળાના રોગો અને તેને લગતી ઈમરજન્સી વિશે જાણીએ. નાક માંથી લોહી નીકળવું જેને નસકોરી ની સમસ્યા કહેવાય છે. નાના બાળકો મા નાક ખોતર વાની આદત, ઉનાળામાં ગરમી, લોહી નું ઊંચું દબાણ, લોહી પાતળું કરવાનો દવાઓ, નાક પર વાગવાથી અને નાક ના હાડકા ના ફ્રેક્ચર, નાક મા થતી ગાંઠ, વિ મુખ્ય કારણ છે.

સારવાર ઈ એનટી સર્જન પાસે જઈ નાક ની દૂરબીન વડે તપાસ, સિટી સ્કેન, નાક મા પેકિંગ, થી સારવાર કરી શકાય. કાન ને લગતી ઈમરજન્સી જેમકે કાન મા કોઇ જીવાત ફસાઈ જવી, નાના બાળકો જ્યારે કાન નાક ગળા મા કઈ પણ વસ્તુ નાખી દે ત્યારે ગંભીર પરિસ્થિતિ સર્જાઈ છે અને જેને તાત્કાલીક દૂરબીન વડે કાઢવી પડે છે. જેને ફોરેન બોડીની સમસ્યા કહેવાય છે. ચક્કર, ઊલટી અને માથાં અને કાન મા દુખાવો જે કાનના રોગોથી થઈ શકે છે.

સાયન્સ ના રોગો જેમાં રસી અને મસા ક્યારેક આંખ અને મગજ મા પ્રસરી શકે છે. અને જોખમી પુરવાર થાય છે. સ્વાસ નળી કે અન્ન નળી મા કોઈક વસ્તુ ફસાઈ જાય જેને ઈ એન્ટી સર્જન દૂરબીન ઊતારી કાઢી આપે છે. અને ખોરાક ઉતારવા મા અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે ત્યારે દૂરબીન થી તે વસ્તુ ઈમરજન્સી મા કાઢવી પડે. ગળામાં કાકડા મા થતાં રસી જેને લીધે દર્દી ખોરાક લઈ શકતો નથી. અને તેને દાખલ કરી સારવાર કરી શકાય છે.

મો ગળા ના કેન્સર ના એડવાન્સ સ્ટેજ મા દર્દી ને ખોરાકમાં અને સ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી જેમાં ગળા મા ગાંઠ વી .મોં અને ગળા મા એક્સિડન્ટ ને લીધે થતી ઈજાઓ. ઉપરોકત તમામ ઈમરજન્સી સારવાર અત્રે રાજકોટ વિદ્યાનગર રોડ સ્થિત ડૉ. ઠક્કર ઈ એનટી એન્ડ ડેન્ટલ હોસ્પિટલમાં આધુનિક સાધનો વડે કરી આપવામાં આવે છે. ઈ એનટી સર્જન ડૉ હિમાંશુ ઠક્કર ના જણાવ્યા મુજબ કોઈ પણ પ્રકારની ઈ એન્ટી ઈમરજન્સી માટે મોં નંબર ૯૧૦૬૧ ૧૯૦૩૮. ૦૨૮૧ ૨૪૮૩૪૩૪ ઉપર સંપર્ક કરવા યાદીમાં જણાવાયુ છે.(૯.૮)

Public awareness article in press about winter care for ear, nose, throat

સંદેશ
રાજકોટ, અમદાવાદ, વડોદરા, સુરત, ભાવનગર અને ભુજથી પ્રસિદ્ધ થતું દૈનિક

શરદી થાય તો હળવાશથી લેવાના બદલે નિદાન કરાવી લેવું હિતાવહ

શિયાળામાં ઠંડા પવનના કારણે ફેલાતો સાયનસ રોગ ઘાતક પુરવાર થઈ શકે

કફ ભરાઈ જવાથી થતો સાયનસ મગજને પણ અસર કરી શકે છે

| રાજકોટ |

શિયાળામાં જ જે રોગના દર્દીઓની સંખ્યા મોટા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે અથવા તો શિયાળામાં જ જે રોગ વધુ લોકોને અસર કરે છે એ સાયનસ ઘાતક પણ પુરવાર થઈ શકે છે. ઠંડા પવનના કારણે થતી શરદીને હળવાસથી લેવાના બદલે તેનું નિદાન કરાવી લેવું હિતાવહ છે કારણ કે શરદીના કારણે કફ જામી જાય છે. જેમાંથી સાયનસ નામના રોગનો જન્મ થાય છે. આ સાયનસ રોગ મગજને પણ અસર કરી શકે છે.

સાયનસ અંગેની માહિતી આપતા ડો. હિમાંશુ ઠક્કરે કહ્યું કે શિયાળામાં ઠંડા પવનોના કારણે શરદીનું પ્રમાણ વધુ રહે છે. કાનમાં, મોઢામાં પવન ભરાઈ જવાથી શરદી જામી જાય, જેના કારણે કફ થાય છે. આ કફના કારણે સાયનસ રોગ થાય છે. સામાન્ય સંજોગોમાં લોકો શરદીને હળવાસથી લે છે. પોતાની રીતે જ દવા લઈ ઈલાજ કરે છે. આમ કરતા કરતા સમય જતાં કફ વધુ માત્રામાં જામી જાય છે. જેના કારણે સાયનસ જન્મે છે.

સાયનસનાં લક્ષણો સંદર્ભે તેમણે કહ્યું કે માથું દુખવું, નાકમાંથી લોહી નીકળવું, નાકમાંથી પાણી નીકળવું, આંખ દુખવી, કાનમાં દુખાનો થવો આ બધાં સાયનસનાં લક્ષણો છે. સાયનસ આંખ, નાક, કાનમાં થઈ મગજ સુધી પહોંચી શકે છે. જેથી સમયસરની સારવાર આવશ્યક છે.

સાયનસથી બચવા માટેના ઉપાયો સૂચવતા તેમણે કહ્યું કે શિયાળામાં જ્યારે પણ બહાર જવાનું થાય ત્યારે ગરમ કપડાં એવી રીતે પહેરવા કે આખું મોઢું અને કાન ઠંડીથી સુરક્ષિત રહેવા જોઈએ. ઠંડાં પીણાં અને ઠંડા ખોરાકનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. હળદરવાળું દૂધ પીવું જોઈએ. ગરમ પાણીની વરાળની નાસ લેવાનું પણ ફાયદાકારક પુરવાર થાય છે.

એક વ્યક્તિને છ મહિના સુધી શરદી રહી. જેણે પોતાની રીતે દવા લીધી. છેલ્લે તો દર ત્રણ કલાકે દુખાવાની દવા લેવી પડે તેવી સ્થિતિ થઈ હતી. જેને દુરબિન વડે ઓપરેશન કરી સાયનસ મુક્ત કરાયા હતા.

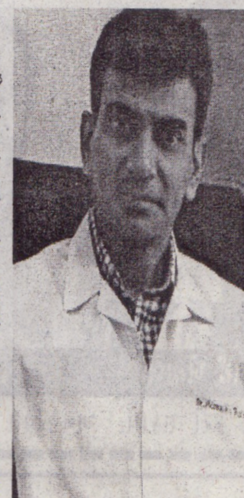
સાયનસ એટલે....

મોઢા પર આવેલી પોલાણવાળી જગ્યામાં કફ જામી જવાથી સાયનસ થાય છે. આ પોલાણવાળી જગ્યામાં કફ ઉપરાંત રસી પણ થાય છે.

અબતક
સાંધ્ય દૈનિક

શિયાળામાં કાન, નાક, ગળાના રોગથી કેમ બચવું ? માર્ગદર્શન આપતા ડો હિમાંશુ ઠક્કર

અબતક, રાજકોટ



આમતો શિયાળો એટલે તંદુરસ્ત ઋતુ ગણાય પરંતુ ઠંડીને લીધે કાન નાક તથા ગળાના રોગો આ ઋતુ માં વ્યાપક રીતે વધી જાય છે. તો ચાલો જાણીએ આ રોગો વિશે અને તકેદારી લઈ કઈ રીતે બચી શકાય આ તકલીફો થી તે વિષે જાણીએ. સૌથી પહેલા કાન વિશે જાણીએ કાનનો દુખાવો, કાન ના રસી,બહેરાશ, કાનમાં ધાક પડવી વી. ઠંડો પવન કાનમાં લાગવાથી કાનના પડદા ઉપર સોજો અવવો ,દુખાવો થવો વી ઉપરોક્ત સમસ્યા થાય છે અને જો અવગણવા માં આવે તો કાન માટે કાયમી નુકશાન થઈ શકે છે બહાર જતી વખતે કાન પર મફલર, સ્કાફ, કાનપટ્ટી અચૂક પહેરો. અને જો કાનમાંથી પાણી નીકળે દુખાવો થાય બહેરાશ લાગે તો કોઈ પણ જાતના ટીપા ડોક્ટરી સલાહ વગર ના વાપરવા અને તાત્કાલીક કાન નાક ગળાના ડોક્ટરની સલાહ લેવી.શિયાળામાં નાક અને સાયનસના લોહી નીકળવાની સમસ્યા પણ આ ઋતુમાં વધે છે. તકેદરીમાં નાક અને મો ને સરખી રીતે ઢાંકી શકાય તેવું મફલર કે સ્કાફ વાપરવું. ઘરગથ્થુ ઉપાય ગરમ પાણીનો નાસ લેવો. ગળાની તકલીફ પણ આ ઋતુમાં વધે છે કેમ કે ઠંડી હવા સૂકી હોવાને લીધે લાળનું પ્રમાણ ઘટે છે અને ગળામાં ડ્રાયનેસ વધે છે તેથી સૂકી ખાંસી, ગળાનો દુખાવો અને અવાજનો બદલાવ જેવી સમસ્યા ઉદ્ભભવે છે.

ઉપાય નમક વાળા ગરમ પાણીના કોગળા કરવા. હળદરવાળું ગરમ દૂધ પીવું. પૌષ્ટિક અને ગરમ ખોરાક લેવો જેથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે. ઠંડી અને તળેલી વસ્તુ ખોરાકમાં ના લેવી. જો ગળામાં દુખાવામાં ફરક ના જણાય, તાવ આવે કાનમાંથી રસી આવે, કાનમાં દુખાવો થાય, બહેરાશ આવે, નાકમાંથી પીળા કે લીલા રંગનું ઘટ્ટ પ્રવાહી નીકળવું, નાકમાંથી લોહી આવે તો તાત્કાલિક કાન નાક ગળા...

Scan to Watch the Video

Public awareness article in press about ear care in monsoon

સવારે યા સાંજે
અકિલા ન્યુઝ .કોમ

વર્ષાઋતુમાં કાન-નાક-ગળાની સમસ્યા અને સંભાળ વિશે માહિતી આપતા ઈએનટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કર

વરસાદમાં કાનમાં પાણી ન જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું : નાસ લેવી

ડાયાબીટીસના દર્દીઓને પણ આ ઋતુમાં કાનમાં ફંગસની સમસ્યા વધી જાય : નાકની શરદી પણ કાનની તકલીફ માટે કારણભૂત

રાજકોટ : વર્ષાઋતુમાં આપણે સૌપ્રથમ વાત કરીએ કાન ની સમસ્યા વિશે કાન ના રોગો જેવા કે કાન માંથી રસી આવવું. ખજવાળ આવવી. કાનમાંથી પ્રવાહી નીકળવું. કાન માં દુખાવો થવો. સાંભવાની તકલીફ થવી. આ ઋતુમાં વધારે જોવા મળે છે જેનું મુખ્ય કારણ છે વરસાદનું પાણી કાનમાં જવું જેનાથી ઉપરોક્ત સમસ્યા થઈ શકે છે કેમ કે પાણી કાન માં જવાથી કાનમાં ફૂગ ફંગસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે જેના લીધે કાન માં રસી થવું. દુખાવો થવો કાન માં ભારે લાગવું અને કયારેક બહેરાશ પણ આવે છે .જે લોકોને કાન ના પડદા માં કાણા કે રસી આવતા હોય તેમણે વિષેશ ધ્યાન રાખવું ડાયાબિટીસ ના દર્દી ઓને પણ આ ઋતુમાં કાનમાં ફંગસની સમસ્યા વધારે રહે છે. નાકની શરદી પણ કાન ની તકલીફ માટે ખૂબજ કારણભૂત છે.

ડો. હિમાંશુ ઠક્કર
ઈએનટી સર્જન

બીજું આ ઋતુ માં ભેજનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી શરદીની સમસ્યા પણ ઉદભવે છે નાક માંથી પાણી પડવું વધારે પ્રમાણ માં છિકો આવવી નાક બંધ થઈ માથું દુખવું. સાઈનસ તથા અન્ય સમસ્યાઓ પણ વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. વાતાવરણની ઠંડક અને ભેજ મુખ્ય કારણ છે .ગળા ની સમસ્યા જેવી કે ગળા માં દુખાવો.સુકી ખાંસી અને ઉધરસ .કફ આવવો વિ સમસ્યા ઉદભવે છે.ખાસ તકેદારી શું રાખવી? વરસાદમાં ના ભીજાવવું. માથું તથા કાન વ્યવસ્થિત રીતે કવર કરવા જેથી કાન માં પાણી ના જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. સામાન્ય શરદી ખાંસી માટે ઘરગથ્થુ ઉપાય માટે હળદર વાળું ગરમ દૂધ પીવુ. ગરમ પાણી ના કોગળા કરવા .ગરમ પાણીની નાસ લેવી.વધારે તકલીફ થાય તો તત્કાલિ ડોકટર ની સલાહ લેવી કાન માં કોઈ પણ જાત નું પ્રવાહી કે ટીપા નિષ્ણાત ડોકટર ની સલાહ વગર નાખવા નહી.કાન માં ફંગસ કે રસી ની સફાઈ કાન નાક ગળા ના નિષ્ણાત ડોકટર પાસેજ કરાવવી.

કાન ખુબજ નાજૂક અંગ છે પિન કે સળી નાખી કાન સાફના કરવો. કાનનો રોગોને અવગણવા નહી કેમ કે તેનાથી મહામૂલી શ્રવણશક્તિ ને નુકશાન થઈ શકે છે.નાક ના રોગો પણ આ સીઝન માં વધારે જોવા મળે છે કેમ કે વાતાવરણમાં ભેજ વધારે હોવાથી શરદી ની સમસ્યા વધે છે .તકેદારી રૂપે ગરમ પાણી ની નાસ લેવી ઠંડા પીણા તથા ઠંડો ખોરાક ના લેવો. કોઈ પણ દવાઓ ડોકટર ની સલાહ વિના ના લેવી. સ્થળ-ડો ઠક્કર ની દાંત તથા કાન નાક ગળા ની હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઈફ લાઈન બિલ્ડિંગ વિદ્યાનગર મેઈન રોડ રાજકોટ.૦૨૮૧ -૨૪૮૩૪૩૪.મો ૯૪૨૮૦ ૦૩૮૪૮.(૩૭.૫)

પોઝિટિવ ન્યુઝ, ઇન્ફોર્મેટિવ ન્યુઝ
અબતક
સાંધ્ય દૈનિક

ચોમાસામાં કાન નાક ગળાની સમસ્યા અને સંભાળ વિશે માહિતી આપતા ઈએનટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કર

અબતક રાજકોટ

વર્ષાઋતુ માં આપણે સૌપ્રથમ વાત કરીએ કાન ની સમસ્યા વિશે કાન ના રોગો જેવા કે કાન માંથી રસી આવવું .ખજવાળ આવવી .કાન માંથી પ્રવાહી નીકળવું .કાન માં દુખાવો થવો .સાંભવાની તકલીફ થવી વી. આ ઋતુ માં વધારે જોવા મળે છે જેનું મુખ્ય કારણ છે વરસાદ નું પાણી કાન માં જવું જેનાથી ઉપરોક્ત સમસ્યા થઈ શકે છે કેમ કે પાણી કાન માં જવાથી કાન માં ફૂગ ફંગસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે જેના લીધે કાન માં રસી થવું. દુખાવો થવો કાન માં ભારે લાગવું અને ક્યારેક બહેરાશ પણ આવે છે .જે લોકોને કાન ના પડદા માં કાણા કે રસી આવતા હોય તેમણે વિષેશ ધ્યાન રાખવું ડાયાબિટીસ ના દર્દી ઓ ને પણ આ ઋતુમાં કાન માં ફંગસ ની સમસ્યા વધારે રહે છે.નાક ની શરદી પણ કાન ની તકલીફ માટે ખૂબજ કારણભૂત છે.

બીજું આ ઋતુ માં ભેજ નું પ્રમાણ વધારે હોવાથી શરદી ની સમસ્યા પણ ઉદભવે છે નાક માંથી

પાણી પડવું વધારે પ્રમાણ માં છિકો આવવી નાક બંધ થઈ માથું દુખવું. સાઈનસ તથા અન્ય સમસ્યા ઓ પણ વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.વાતાવરણ ની ઠંડક અને ભેજ મુખ્ય કારણ છે.ગળા ની સમસ્યા જેવી કે ગળા માં દુખાવો.સુકી ખાંસી અને ઉધરસ .કફ આવવો વિ સમસ્યા ઉદભવે છે.

ખાસ તકેદારી શું રાખવી? વરસાદ માં ના ભીંજાવવું. માથું તથા કાન વ્યવસ્થિત રીતે કવર કરવા જેથી કાન માં પાણી ના જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. સામાન્ય શરદી ખાંસી માટે ઘરગથ્થુ ઉપાય માટે હળદર વાળું ગરમ દૂધ પીવું .ગરમ પાણી ના કોગળા કરવા .ગરમ પાણી ની નાસ લેવી.વધારે તકલીફ થાય તો તત્કાલિ ડોક્ટર ની સલાહ લેવી કાન માં કોઈ પણ જાત નું પ્રવાહી કે ટીપા નિષ્ણાત ડોક્ટર ની સલાહ વગર નાખવા નહીં.કાન માં ફંગસ કે રસી ની સફાઈ કાન નાક ગળા ના નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસેજ કરાવવી તેમજ કોઈપણ જાતની દવાઓ વગર ન લેવી.

ફૂલછાબ

એલર્જીની સમસ્યાઃ નિદાન અને સારવાર

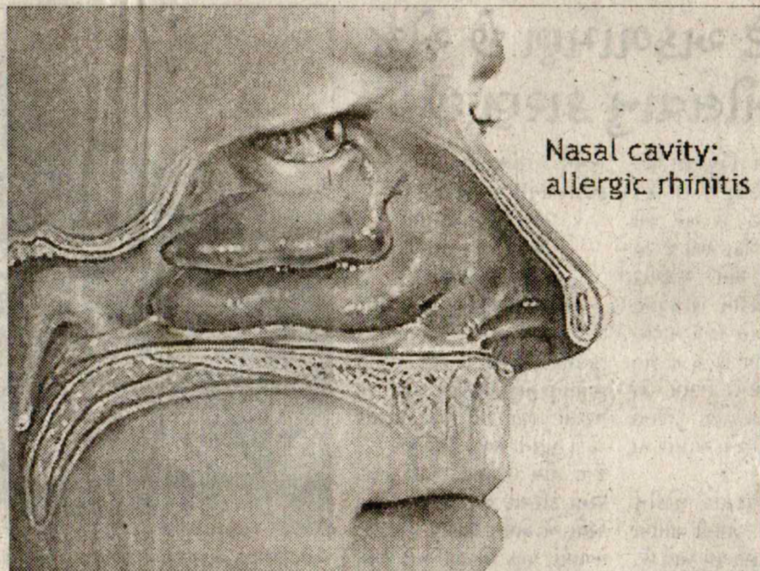
આપણા શરીરમાં પ્રતિકારક પ્રણાલી છે જે રોગોથી બચાવ કરે છે અને સ્વયંની રક્ષા કરે છે. આ શરીરની પ્રતિકારક પ્રણાલીને રોગ પ્રતિકારક પ્રણાલી કહેવામાં આવે છે. જયારે હાનિકારક વસ્તુઓ જેમ કે જીવાણુંઓ (ઉદાહરણઃ બેકટેરિયા કે વાયરસ) તમારા શરીરમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે રોગ પ્રતિકારક પ્રણાલી તેમને દુશ્મન તરીકે ઓળખી કાઢે છે અને હુમલો કરે છે.

પણ કયારેક તમારી રોગ પ્રતિકારક પ્રણાલી કોણ દુશ્મન છે અને કોણ નહીં તે વિશે મૂંઝવણમાં મૂકાઇ જાય છે. તે ધૂળ, પ્રાણીઓના વાળ, છોડ અને ઝાડના પરાગકણ અને કયારેક અમુક ખાદ્ય વસ્તુઓ જેવી બિનહાનિકારક વસ્તુઓ પર પણ પ્રતિક્રિયા કરે છે.

ત્વચા, આંખ અને નાક જેવા શરીરના વિભિન્ન ભાગો પર એલર્જીની અસર થઇ શકે છે. નાકને અસર કરતી એલર્જીને એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી) કહેવાય છે.

જયારે તમે કોઇ એવી જગ્યાએ શ્વાસ લે છે જેની તેને એલર્જી હોય જેમ કે ધૂળ, ધુમાડો, મૃત ત્વચા અથવા પરાગકણ. આ બધા એલર્જન્સ (એલર્જીના કારક)/ ટ્રિગર્સ કહેવાય છે. આપણા શરીરમાં પ્રતિકારક પ્રણાલી છે જે રોગોથી બચાવ કરે છે અને સ્વયંની રક્ષા કરે છે. આ શરીરની પ્રતિકારક પ્રણાલીને રોગ પ્રતિકારક પ્રણાલી કહેવામાં આવે છે. જયારે હાનિકારક વસ્તુઓ જેમ કે જીવાણુંઓ (ઉદાહરણઃ બેકટેરિયા કે વાયરસ) તમારા શરીરમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે રોગ પ્રતિકારક પ્રણાલી તેમને દુશ્મન તરીકે ઓળખી કાઢે છે અને હુમલો કરે છે.

પણ કયારેક તમારી રોગ પ્રતિકારક પ્રણાલી કોણ દુશ્મન છે અને કોણ નહીં તે વિશે મૂંઝવણમાં મૂકાઇ જાય છે. તે ધૂળ, પ્રાણીઓના વાળ છોડ અને ઝાડના પરાગકણ અને કયારેક અમુક ખાદ્ય વસ્તુઓ જેવી બિનહાનિકારક વસ્તુઓ પર પણ પ્રતિક્રિયા કરે છે.



ત્વચા, આંખ અને નાક જેવા શરીરના વિભિન્ન ભાગો પર એલર્જીની અસર થઇ શકે છે. નાકને અસર કરતી એલર્જીને એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી) કહેવાય છે. જયારે તમે કોઇ એવી જગ્યાએ શ્વાસ લે છે જેની તેને એલર્જી હોય જેમ કે ધૂળ, ધુમાડો, મૃત ત્વચા અથવા પરાગકણ. આ બધા એલર્જન્સ (એલર્જીના કારક)/ ટ્રિગર્સ કહેવાય છે.

હેલ્થ વેલ્થ
ડો. હિમાંશુ જે. ઠક્કર
Mo. 9998930130

એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)ના ચિહ્નો કયા છે?

જયારે એલર્જી તમારી નાક પર અસર કરે છે, ખૂબ છીંક આવે છે, નાક, આંખ અથવા ગળામાં ખંજવાળ આવે છે, નાક ગળે છે અને બંધ થઇ જાય છે અને તમારી આંખમાંથી પાણી નીકળે છે. આ એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)ના લક્ષણો છે.

આ લક્ષણો વર્ષમાં કોઇ વિશિષ્ટ મોસમ દરમિયાન ઉદ્દભવી શકે છે. આને સીઝનલ એલર્જિક રાહિનિટિસ (SAR) કહેવાય છે. જો તે આખા વર્ષ સુધી થાય છે, તો તેને પેરેનિયલ એલર્જિક રાહિનિટિસ (PAR) કહેવામાં આવે છે.

એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી) એલર્જન્સ (એલર્જીના કારક) દ્વારા થાય છે જયારે શરદી જીવાણુંને લીધે થાય છે. આ બંને સમસ્યાઓથી તમને છીંક આવી શકે છે અને તમારી નાક ગળે છે અને બંધ થઇ ગયા જેવું તેમજ બળતરા જેવું લાગે છે. પણ એવા કેટલાક લક્ષણો છે જે તફાવત બતાવવામાં મદદ કરી શકે છે. તે સંભવતઃ એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી) હોઇ શકે છે જોઃ તમને તાવ અને શરીરમાં દુઃખાવો ન હોય, તમારી નાકની લીંટ સાફ અને ગળતી છે, પીળી કે લીલી અને ઘટ્ટ નથી, છીંકનો હુમલો રોકાય તેની પહેલાં તમે ઘણીવાર છીંકો છો, તમારી નાક, કાન અથવા ગળામાં બળતરા થાય છે, તમારી આંખમાંથી ઘણું પાણી નીકળે છે. આ તકલીફો સામાન્ય શર્દીમાં લાંબો વખત સુધી રહી શકે છે.

એલર્જીથી બચવાના સૂચનો

તમારા એલર્જીક લક્ષણોના કારક એવા એલર્જન્સ/ટ્રિગર્સથી બચવું શ્રેષ્ઠ છે. જો કે તમારા બધા ટ્રિગર્સથી સંપૂણપણે બચવું અશકય હોઇ. તમે તેમના સંપર્કમાં આવવાથી બચવા માટેના અમુક પગલાં લઇ શકો છો.

એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી) ટ્રિગર્સ અને તેમને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવા.

આટલું ન કરવુંઃ

રૂંવાટીવાળા (વાળવાળા) પ્રાણીઓના સંપર્કમાં આવવાથી

(જુઓ પાનું ૨)

Public awareness article in press about allergy problem

મધુવન પૂર્તિ — ફૂલછાબ

રવિવાર, તા. ૨૮-૪-૨૦૧૩

હેલ્થ વેલ્થ

બચવું. જો તમારી પાસે પાળતું પ્રાણી છે, તો તેને તમારા શયનખંડથી બહાર રાખો.

જો તમારા ઘરની કોઈપણ દીવાલ પણ મોલ્ડ (ફુગ)ના ધબ્બા છે, તો બ્લીચના હળવા પ્રવાહી વડે સાફ કરીને તેનાથી છૂટકારો મેળવો.

તમારા ઘરમાં ધૂમ્રપાન કરશો નહીં અને ધૂમાડો થવા દેશો નહીં. તમારા ઘરને જાતે ઝાડુ કે સૂકા કપડાં વતી સાફ કરવાનું ટાળો. જરૂરી જણાય તો ભીનું કપડું જ વાપરશો. જૂના પુસ્તકો પુરાના અખબારો, મેગેઝીનો સંગ્રહ ન કરો. જાતે અનાજ સાફ ન કરો, ઘરઘંટી ન વસાવો, જાતે ચકકી પર ન જાઓ. કાર્પેટ જાડા પડદા, રૂ ભરેલું ફર્નિચર ઘરમાં ન વસાવો, એને બદલે ઓછામાં ઓછું અને રેકઝીનવાળું સ્ટીલ ફર્નિચર અને ઝીણા પડદા વાપરો. બાળકોને રૂવાળા રમકડાં ન આપો. સુગંધી સાબુ, પરફ્યુમ, જંતુનાશક સ્પ્રે, કોસ્મેટિકસ, ટેલકમ પાઉડર વગેરે ન વાપરો. અગરબત્તી, ધૂપ, મચ્છરની અગરબત્તી અને જંતુનાશક દવાઓ, રૂમ ફેશનર્સ, ફીનાઈલ અને બ્લીચીંગ પાઉડર વાપરવાનું ટાળો, મચ્છર મારવા માટે જંતુનાશક દવા ન છાટો અને એને બદલે સુવા માટે મચ્છરદાની વાપરો. ઘરમાં કચરો સંગ્રહ કરવાનું ટાળો. સાચા કે કૃત્રિમ છોડ, દીવાલો પરના લટકણીયા ન રાખો. આ બધા પર ફૂગ અને ધૂળ જમા થાય છે. ઘરમાં ધૂમ્રપાન ન કરો, બીજા ને ન કરવાદો. જો અનિવાર્ય હોય તો રૂમાલ વડે નાક દાબી રાખો.

આટલું કરવુંઃ તમારા રૂના ગાદલાં અને ગોદડા અને તકીયા દર ત્રણ મહિને તડકે સૂકવીને લાકડી વતી ઠોકો, એમના પર પાતળું પ્લાસ્ટિકનું કવર વાપરો. એલર્જીથી રક્ષા કરતી ખાસ ચાદર વાપરો. બેગ્રોન બેઇટસ કે હીટ લાઇનર્સ/લક્ષ્મણરેખા નિયમીત વાપરીને વાંદાનો ઉપદ્રવ ઓછો કરો. ઘરને રોશનીદાર રાખો. વધુ તડકો અને તાજી હવા ઘરમાં આવે એવું કરો. જો દીવાલો ભેજવાળી હોય, તો એ ભીના દાઘ બ્લીચીંગ પાવડરના પ્રવાહી વતી સાફ કરો. કિચનમાં એકઝોસ્ટ ફેન રાખો. તળતી વખતે નાકે કપડું રાખો. પ્રદૂષણ ક્ષેત્રમાં પ્રવાસ કરતી વખતે ભીના રૂમાલ વતી નાક ઢાકી રાખો. કબાટ અને વોર્ડરોબ વારંવાર થોડા થોડા સમય માટે ખુલ્લા રાખો જેથી કપડાને ફૂગ ન લાગે. કપડાં અને વાસણો ધોતી વખતે ગ્લવઝ (પ્લાસ્ટિકના હાથમોજાં) વાપરો. આરસની લાદી પર ચાલતી વખતે શરદીથી બચવા સ્લીપર્સ પહેરો.

એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)ની સારવાર કઇ છે?

એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)ની સારવાર કરવા માટેની ઘણી અલગ-અલગ દવાઓ ઉપલબ્ધ છે. તમારા ડોકટર તમારા લક્ષણોના પ્રકાર અને ગંભીરતા, તમારી ઉંમર અને તમને કોઇ અન્યં બીમારી છે કે નહીં તેના આધારે તમારા માટે સાચી દવા આપશે. અહીં એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)ને નિયત્રિત કરવા માટે વપરાતી કેટલીક સારવારો આપી છેઃ

ઍંટિહિસ્ટેમાઈસઃ તે એલર્જીના લક્ષણોની સારવાર કરવા માટે સારી રીતે કામ કરે છે. ઍંટિહિસ્ટેમાઇસ ગોળીઓ, સિરપ અને નેસલ સ્પ્રે તરીકે ઉપલબ્ધ છે.

કોર્ટિકોસ્ટેરોઈડ્સઃ નેસલ કોસ્ટિકોસ્ટેરોઈડ્સ સ્પ્રે એ એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)ની સૌથી અસરકારક અને સુરક્ષિત સારવાર છે.

ડીકંજેસ્ટંટ્સઃ તે નાસિકા અવરોધ જેવા લક્ષણોમાં ઘટાડો કરવામાં મદદરૂપ થઇ શકે છે. જો કે, નેસલ સ્પ્રે ડીંકંજેસ્ટંટ્સનો ઉપયોગ ૩ દિવસ કરતાં વધારે કરવો જોઇએ નહીં.

અન્ય સારવારઃ એલર્જીઓ (જેમ કે અસ્થમા અને એકિઝમા) દ્વારા થતી વિશિષ્ટ બીમારીઓમાં અન્ય સારવારની જરૂર હોઇ શકે છે.

એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)ની સારવાર ન કરાવવા પર શું થાય છે?

એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)ને ગંભીરતાથી લેવી જોઇએ અને તેમી સમયસર યોગ્ય સારવાર કરાવી જોઇએ અથવા તેને લીધે નાકમાં મસા, સાઇનુંસાઇટિસ, કન્જક્ટિવાઇટીસ થઇ શકે છે અને અસ્થમા વણસી પણ શકે છે.

એલર્જિક રાહિનિટિસં (નાક સંબંધી એલર્જી) અને અસ્થમા

અસ્થમા અને એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી) વચ્ચે ઘેરો સંબંધ છે. એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)વાળા દર્દીઓને છીંક આવવા અને નાક વહેવાની સાથે શરદીની ફરિયાદ વારંવાર રહેતી હોય છે. લગભગ ૭૦% દર્દીઓ કે જેને અસ્થમા છે તેને એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી) પણ હોય છે કારણ કે નાક શ્વસન માર્ગનો એક વિસ્તાર છે. તેથી અસ્થમાને વધુ સારી રીતે નિયંત્રિત કરવા માટે એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)નું નિદાન કરવું અને સારવાર કરવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

જો તમને છીંક આવવી, નાક બંધ થવી અથવા બળતરા થવી, નાક ગળવી, ગળા અથવા કાનમાં ખંજવાળ થવી જેવા એલર્જિક રાહિનિટિસ (નાક સંબંધી એલર્જી)ના કોઇપણ લક્ષણો થતાં હોય તો તમારી સ્થિતિની અવગણના કરશો નહીં. યોગ્ય સારવાર માટે તમારા ડોકટરની સલાહ લો.

એલેર્જી શેની છે તે નક્કી કરવા માટેના ટેસ્ટઃ તમને શેની એલર્જી છે તે નક્કી કરવા માટેના બે ટેસ્ટ છે. એલર્જી સ્કીન પ્રીકટેસ્ટઃ જેમાં ચામડી ઉપર જુદા-જુદા એલર્જનના ઈજેકશન આપી તેનું શું પરિણામ આવે છે તે જાણી તે પદાર્થની એલર્જી છે કે નહીં તે નક્કી થઇ શકે છે. "IN VITRO" ALLERGY TESTING FROM SERUM: આ ઉપરાંત હવે છેલ્લા સંશોધન પ્રમાણે લોહીના એક માત્ર નમૂના (સીરમ)માંથી શેની એલર્જી છે તે જાણી શકાઇ છે.

Public awareness article in press about ear care in monsoon

સાંજના ગુજરાતી અખબારોમાં સૌથી વધુ નકલોનો ફેલાવો ધરાવતું...

સાંજ સમાચાર

વર્ષાઋતુમાં સંભાળ રાખવા ડો.હિમાંશુ ઠક્કરનું માર્ગદર્શન

કાનમાં પાણી જવાથી ફંગસ થવાની શકયતા : ગરમ દૂધ, નાસ લેવાથી ગળાની તકલીફ દૂર થાય

ડોકટરની સલાહ વિના કોઇ પણ દવા લેવી નહી : ઇએનટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કર

વર્ષાઋતુ માં આપણે સૌપ્રથમ વાત કરીએ કાન ની સમસ્યા વિશે કાન ના રોગો જેવા કે કાન માંથી રસી આવવું .ખજવાળ આવવી .કાન માંથી પ્રવાહી નીકળવું .કાન માં દુખાવો થવો .સાંભવાની તકલીફ થવી વી. આ ઋતુ માં વધારે જોવા મળે છે જેનું મુખ્ય કારણ છે વરસાદ નું પાણી કાન માં જવું જેનાથી ઉપરોક્ત સમસ્યા થઈ શકે છે કેમ કે પાણી કાન માં જવાથી કાન માં ફૂગ ફંગસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે જેના લીધે કાન માં રસી થવું. દુખાવો થવો કાન માં ભારે લાગવું અને ક્યારેક બહેરાશ પણ આવે છે .જે લોકોને કાન ના પડદા માં કાણા કે રસી આવતા હોય તેમણે વિપેશ ધ્યાન રાખવું ડાયાબિટીસ ના દર્દી ઓ ને પણ આ ઋતુમાં કાન માં ફંગસ ની સમસ્યા વધારે રહે છે.નાક ની શરદી પણ કાન ની તકલીફ માટે ખૂબજ કારણભૂત છે.

આ ઋતુમાં ડાયાબીટીસના દર્દીઓએ વધારે ધ્યાન રાખવું

બીજું આ ઋતુ માં ભેજ નું પ્રમાણ વધારે હોવાથી શરદી ની સમસ્યા પણ ઉદભવે છે નાક માંથી પાણી પડવું વધારે પ્રમાણ માં છિંકો આવવી નાક બંધ થઈ માથું દુખવું. સાઇનસ તથા અન્ય સમસ્યા ઓ પણ વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.વાતાવરણ ની ઠંડક અને ભેજ મુખ્ય કારણ છે.ગળા ની સમસ્યા જેવી કે ગળા માં દુખાવો.સુકી ખાંસી અને ઉધરસ .કફ આવવો વિ સમસ્યા ઉદભવે છે. ખાસ તકેદારી શું રાખવી? વરસાદ માં ના ભીંજાવવું. માથું તથા કાન વ્યવસ્થિત રીતે કવર કરવા જેથી કાન માં પાણી ના જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. સામાન્ય શરદી ખાંસી માટે ઘરગથ્થુ ઉપાય માટે હળદર વાળું ગરમ દૂધ પીવું .ગરમ પાણી ના કોગળા કરવા .ગરમ પાણી ની નાસ લેવી.વધારે તકલીફ થાય તો તત્કાલિ ડોક્ટર ની સલાહ લેવી કાન માં કોઈ પણ જાત નું પ્રવાહી કે ટીપા નિષ્ણાત ડોક્ટર ની સલાહ વગર નાખવા નહીં.કાન માં ફંગસ કે રસી ની સફાઈ કાન નાક ગળા ના નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસેજ કરાવવી.

કાન ખુબજ નાજૂક અંગ છે પિન કે સળી નાખી કાન સાફ ના કરવો.કાન નો રોગો ને અવગણ વા નહીં કેમ કે તેનાથી મહામૂલી શ્રવણશક્તિ ને નુકશાન થઇ શકે છે.નાક ના રોગો પણ આ સીઝન માં વધારે જોવા મળે છે કેમ કે વાતાવરણમાં ભેજ વધારે હોવાથી શરદી ની સમસ્યા વધે છે .તકેદારી રૂપે ગરમ પાણી ની નાસ લેવી ઠંડા પીણા તથા ઠંડો ખોરાક ના લેવો .કોઈ પણ દવાઓ ડોક્ટર ની સલાહ વિના ના લેવી.

એડ્રેસ -ડો ઠક્કર ની દાંત તથા કાન નાક ગળા ની હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઇફ લાઈન બિલ્ડિંગ વિદ્યાનગર મેઈન રોડ રાજકોટ.૦૨૮૧ -૨૪૮૩૪૩૪.મો ૯૪૨૮૦૦૩૮૪૮.

અસ્સલ કાઠિયાવાડી મિજાજ

સૌરાષ્ટ્ર આજતક

વર્ષાઋતુમાં કાન નાક ગળાની સમસ્યા અને સંભાળ વિશે માહિતી આપતા ઈએનટી સર્જન ડો હિમાંશુ ઠક્કર

રાજકોટ તા. ૯

વર્ષાઋતુ માં આપણે સૌપ્રથમ વાત કરીએ કાન ની સમસ્યા વિશે કાન ના રોગો જેવા કે કાન માંથી રસી આવવું .ખજવાળ આવવી .કાન માંથી પ્રવાહી નીકળવું .કાન માં દુખાવો થવો .સાંભવાની તકલીફ થવી વી. આ ઋતુ માં વધારે જોવા મળે છે જેનું મુખ્ય કારણ છે વરસાદ નું પાણી કાન માં જવું જેનાથી ઉપરોક્ત સમસ્યા થઈ શકે છે કેમ કે પાણી કાન માં જવાથી કાન માં ફૂગ ફંગસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે જેના લીધે કાન માં રસી

થવું. દુખાવો થવો કાન માં ભારે લાગવું અને કયારેક બહેરાશ પણ આવે છે .જે લોકોને કાન ના પડદા માં કાણા કે રસી આવતા હોય તેમણે વિપેશ ધ્યાન રાખવું ડાયાબિટીસ ના દર્દી ઓ ને પણ આ ઋતુમાં કાન માં ફંગસ ની સમસ્યા વધારે રહે છે.નાક ની શરદી પણ કાન ની તકલીફ માટે ખૂબજ કારણભૂત છે.

ખાસ તકેદારી શું રાખવી ?

વરસાદ માં ના ભીજાવવું. માથું તથા કાન વ્યવસ્થિત રીતે કવર કરવા જેથી કાન માં પાણી ના જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. સામાન્ય શરદી ખાંસી માટે ઘરગથ્થુ ઉપાય માટે હળદર વાળું ગરમ દૂધ પીવું .ગરમ પાણી ના કોગળા કરવા .

ગરમ પાણી ની નાસ લેવી.વધારે તકલીફ થાય તો ડોક્ટર ની સલાહ લેવી કાન માં કોઈ પણ જાત નું પ્રવાહી કે ટીપા નિષ્ણાત ડોક્ટર ની સલાહ વગર નાખવા નહી.કાન માં ફંગસ કે રસી ની સફાઈ કાન નાક ગળા ના નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસેજ કરાવવી.

તકેદારી રૂપે ગરમ પાણી ની નાસ લેવી ઠંડા પીણા તથા ઠંડો ખોરાક ના લેવો .કોઈ પણ દવાઓ ડોક્ટર ની સલાહ વિના ના લેવી. વધુ સલાહ લેવા મો. ૯૪૨૮૦૦૩૮૪૮ સંપર્ક કરવો

Public awareness article in press about ear care in monsoon

પરિવર્તનનું પ્રતિબિંબ

ગુજરાત મિરર

GUJARAT MIRROR RAJKOT | Dt.9-6-2020 | TUESDAY | Page: 12 | Price: ₹ 4

ગ્રુપનું સાંધ્ય દૈનિક

e-mail: gujaratmirrordaily@gmail.com, www.gujaratmirror.in | gujaratmirrornews | Phone: 2440511-13

વરસાદનું પાણી કાનમાં જવાથી ફંગશ થવાની શક્યતા ડો.હિમાંશુ ઠક્કર

હળદરવાળું દુધ, ગરમ પાણીના કોગળા અને નાસ લેવી ફાયદાકારક

રાજકોટ, તા.૯

વર્ષાઋતુમાં કાનના રોગોજેવા કે કાનમાંથી રસી આવવું ખજવાળ આવવી કાનમાંથી પ્રવાહી નીકળવું કાનમાં દુખાવો થવો સાંભવાની તક્લીફ થવી વી આ ઋતુમાં વધારે જોવા મળે છે. જેનું મુખ્યકારણ છે વરસાદનું પાણી કાનમાં જવું જેનાથી આ સમસ્યા થઈ શકે છે કેમ કે પાણીકાનમાં જવાથી કાનમાં ફંગસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.જેના લીધે કાનમાં રસી થવું, દુખાવો થવો કાનમાં ભારે લાગવું અને ક્યારેક બહેરાશ પણ આવે છે.જે લોકોને કાનના પડદામાં કારણરસી આવતા હોય તેમણે વિશેષ ધ્યાન રાખવું ડાયાબીટીસના દર્દીઓ ને પણ આ ઋતુમાં કાનમાં ફંગસની સમસ્યા વધારે રહે છે.નાક્ની શરદી પણ કાનની તકલીફ માટે ખુબજ કારણભૂત છે.

ડો.હિમાશું ઠકકરે જણાવ્યું કે, આ ઋતુમાં ભેજનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી શરદીની સમસ્યા પણ ઉદભવે છે નાકમાંથી પાણી પડવું. વધારે પ્રમાણમાં છિકો આવવી નાક બંધ થઈ માથું દુખવું સાઈનસ તથા અન્ય સમસ્યાઓ પણ વ્યાપર પ્રમાણમાં જોવા મળે છે વાતાવરણની ઠંડક અને ભેજ મુખ્ય કારણ છે ગળાની સમસ્યા જેવી કે ગળામાં દુખાવો સુકી ખાંસી અને ઉધરસ કફ આવવો વિ સમસ્યા ઉદભવે છે. ખાસ તકેદારી શુ રાખવી? વરસાદમાંના ભીજાવવું. માંથુ તથા કાન વ્યવસ્થિત રીતે કવર કરવા જેથી કાનમાં પાણીના જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું સામાન્ય શરદી ખાંસી માટે ઘરગથ્થુ ઉપાય માટે હળદર વાળુ ગરમ દુધ પીવું, ગરમ પાણીના કોગળા કરવા, ગરમ પાણીની નાસ લેવી, વધારે તકલીફ થાય તો તાત્કાલીક ડોકટરની સલાહ લેવી કાનમાં કોઈ પણજાતનું પ્રવાહી કે ટીપા નિષ્ણાત ડોકટરની સલાહ વગર નાખવા નહી કાનમાં ફંગસ કે રસીની સફાઈ કાન નાક ગળાના નિષ્ણાત ડોકટર પાસે જ કરાવવી.

કાન ખુબજ નાજુક અંગ છે. પિન કે સળી નાખી કાન સાફ ના કરવો. કાનનો રોગો ને અવગણવા નહી કેમકે તેનાથી મહામુલી શ્રવણશકિતને નુકશાન થઈ શકે છે. નાકના રોગો પણ સીઝનમાં વધારે જોવા મળે છે. કેમ કે વાતાવરણ ભિજ વધારે હોવાથી શરીરથી શરદીની સમસ્યા વધે છે. તકેદારી રૂપે ગરમ પાણીની નાસ લેવી ઠંડા પીણા તથા ઠંડા ખોરાક ના લેવો કોઈ પણ દવાઓ ડોકટરની સલાહ વિના ના લેવી વધુ માહિતી ડો.ઠકકરની દાંત તથા કાન નાક ગળાની હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઈફલાઈન બિલ્ડિંગ, વિદ્યાનગર મેઈન રોડ મો.૯૪૨૮૦૦૩૮૪૮ ઉપર સંપર્ક સાધવા જણાવાયું છે.

arham

POST AT RAJKOT RMS DAILY

અબતક

સાંધ્ય દૈનિક

ચોમાસામાં કાન નાક ગળાની સમસ્યા અને સંભાળ વિશે માહિતી આપતા ઈએનટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કર

અબતક રાજકોટ

વર્ષાઋતુ માં આપણે સૌપ્રથમ વાત કરીએ કાન ની સમસ્યા વિશે કાન ના રોગો જેવા કે કાન માંથી રસી આવવું .ખજવાળ આવવી .કાન માંથી પ્રવાહી નીકળવું .કાન માં દુખાવો થવો .સાંભવાની તક્લીફ થવી વી. આ ઋતુ માં વધારે જોવા મળે છે જેનું મુખ્ય કારણ છે વરસાદ નું પાણી કાન માં જવું જેનાથી ઉપરોક્ત સમસ્યા થઈ શકે છે કેમ કે પાણી કાન માં જવાથી કાન માં ફૂગ ફંગસ થવાની શક્યતા વધી જાય છે જેના લીધે કાન માં રસી થવું. દુખાવો થવો કાન માં ભારે લાગવું અને ક્યારેક બહેરાશ પણ આવે છે .જે લોકોને કાન ના પડદા માં કાણા કે રસી આવતા હોય તેમણે વિશેષ ધ્યાન રાખવું ડાયાબિટીસ ના દર્દી ઓ ને પણ આ ઋતુમાં કાન માં ફંગસ ની સમસ્યા વધારે રહે છે.નાક ની શરદી પણ કાન ની તકલીફ માટે ખૂબજ કારણભૂત છે.

બીજું આ ઋતુ માં ભેજ નું પ્રમાણ વધારે હોવાથી શરદી ની સમસ્યા પણ ઉદભવે છે નાક માંથી

પાણી પડવું વધારે પ્રમાણ માં છિકો આવવી નાક બંધ થઈ માથું દુખવું. સાઈનસ તથા અન્ય સમસ્યા ઓ પણ વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.વાતાવરણ ની ઠંડક અને ભેજ મુખ્ય કારણ છે.ગળા ની સમસ્યા જેવી કે ગળા માં દુખાવો.સુકી ખાંસી અને ઉધરસ .કફ આવવો વિ સમસ્યા ઉદભવે છે.

ખાસ તકેદારી શું રાખવી? વરસાદ માં ના ભીંજાવવું. માથું તથા કાન વ્યવસ્થિત રીતે કવર કરવા જેથી કાન માં પાણી ના જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. સામાન્ય શરદી ખાંસી માટે ઘરગથ્થુ ઉપાય માટે હળદર વાળું ગરમ દૂધ પીવું .ગરમ પાણી ના કોગળા કરવા .ગરમ પાણી ની નાસ લેવી.વધારે તકલીફ થાય તો તત્કાલિ ડોક્ટર ની સલાહ લેવી કાન માં કોઈ પણ જાત નું પ્રવાહી કે ટીપા નિષ્ણાત ડોક્ટર ની સલાહ વગર નાખવા નહીં.કાન માં ફંગસ કે રસી ની સફાઈ કાન નાક ગળા ના નિષ્ણાત ડોકટર પાસેજ કરાવવી તેમજ કોઈપણ જાતની દવાઓ ડોકટરની સલાહ વગર ન લેવી.

ગુજરાત સમાચાર

રાજકોટ સિવિલમાં ચઢાવ-ઉતારના ક્રમ વચ્ચે નવા આઠ કેસ

વહેલાં નિદાન થવા લાગતાં મ્યુકર માઈકોસીસના ગંભીર કેસોમાં ઘટાડો

રાજકોટ, રવિવાર

નવી મહામારી મ્યુકર માઈકોસીસના કેસ હજુ અટકયા તો નથી જ અને કોરોના બાદ હાલ આ મહામારી પડકારૂપ બની રહી છે. પરંતુ હવે નવા કેસોમાં ઉતાર-ચઢાવ વચ્ચે તબીબોએ એક ખાસ વાત એ નોંધી છે કે જાગૃતિ વધતાં દર્દીઓ સમયસર હોસ્પિટલ પહોંચી જતા હોવાથી વહેલાં નિદાનને લીધે કેસોની ગંભીરતા ચોક્કસપણે ઘટી રહી છે.

આંખો કાઢી નાખવી પડે, લકવો થઈ જાય એવા કેસ ઘટવા લાગ્યા : સમરસમાં નવી મહામારીના ૧૯૨ દર્દી : થોડા દિવસમાં જ માસ ડિસ્ચાર્જનું અનુમાન

રાજકોટ સિવિલમાં મ્યુકર માઈકોસીસના કેસોની કુલ સંખ્યા આજના નવા ૮ સાથે ૭૨૮ થઈ ચૂકી છે, જેમાંથી આજે સાંજ સુધીની સ્થિતિએ ૪૦૯ ઓપરેશન કરી લેવાયા છે. આ આંકડા દેશભરમાં ધ્યાનાકર્ષક બન્યા છે. હાલ કોરોના માટેના ડેડિકેટેડ કોવિડ હેલ્થ સેન્ટર એવી સમરસ હોસ્પિટલમાં ૧૯૨ દર્દીઓ દાખલ છે. સિવિલ સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ ડો. આર.એસ.ત્રિવેદીએ જણાવ્યું કે બે-ત્રણ દિવસ બાદ તબક્કાવાર રોજના વીસ-પચ્ચીસ પેશન્ટને ડિસ્ચાર્જ અપાતું થઈ જાય એવું અનુમાન છે. અગાઉ પોસાકોનાઝોલ પર્યાપ્ત માત્રામાં ન્હોતા તેથી ખરીદી કરીને અપાવા લાગ્યા છે. છેલ્લા થોડા દિવસોમાં મ્યુકરના નવા કેસો ડબલ-સિંગલ-ડબલ ફીગરમાં ચઢાવ-ઉતાર સાથે જોવા મળ્યા છે.

રાજકોટ ઈએનટી સોસાયટીના પૂર્વ પ્રમુખ ડો. હિમાંશુ ઠક્કર કહે છે કે અગાઉ મ્યુકર માઈકોસીસના ઘણાં કેસ છેક એડવાન્સ સ્ટેજે પહોંચી ગયા પછી ડોકટરો પાસે આવતા ત્યાં સુધીમાં આંખને ખાસ્સું ડેમેજ પહોંચી જતું. પરંતુ હવે ગાલ ફુલી ગયેલો લાગે કે આંખ અને દાંત દુઃખતા હોય અથવા આંખ નીચે કાળા ચક્કર થવા લાગે ત્યારે તરત જ લોકો હોસ્પિટલ પહોંચી જાય છે. આના લીધે ફેર એ પડે છે કે સામાન્ય ઓપરેશન કરીને એમ્ફોટેરેસીન અપાતા થઈ જાય એટલે નુકશાન આગળ વધતું અટકે છે.

ઉપરાંત એમઆરઆઈ નોન ઈન્વેઝીવ આવે તો ડ્રગ્સ આપી દેવાય છે, તથા જરૂર પડ્યે કે.ઓ.એચ. કલ્ચર રિપોર્ટ કરાવી લેવાથી સ્થિતિ ખબર પડી જાય છે. આમ, આંખો કાઢી નાખવી પડે કે લકવો આવી જાય એવા ગંભીર કેસો હાલ ઘટયાનું તબીબોનું તારણ છે.

કોરોનાની ત્રીજી લહેર માટે સરકારે માગી વધુ વિગતો

રાજકોટ, રવિવાર

કોરોનાની સંભવિત ત્રીજી લહેર વખતે શું-શું પરિસ્થિતિ થઈ શકે અને તેને પહોંચી વળવા શું-શું કરવું જોઈએ એની માઈક્રો લેવલની વિગતો ગાંધીનગરથી ફરી મંગાવાઈ છે.

રાજકોટમાં બીજી લહેરના પિક પિરીયડ વખતે હતા તેનાથી બમણાં કેસોને નજર સમક્ષ રાખી સિવિલમાં રોજ એક હજાર સુધીની ઓપીડી આવી પડે તો પહોંચી વળવા તૈયારી થઈ રહી છે. એ જ રીતે, શહેર-જિલ્લામાં કુલ ૧૪ હજાર હોસ્પિટલ બેડના વિચારાતા પ્લાનિંગમાંથી ૧૦ હજાર બેડ તો ઓક્સિજન ફેસેલીટીવાળા રખાનાર છે. સોમવાર તા. ૭મીએ સિવિલ, જિલ્લા પંચાયત અને મહાપાલિકાની સંકલિત વિગતો ગાંધીનગર મોકલાશે.

રાજકોટ જિલ્લામાં ઓક્સિજનવાળા ૧૦ હજાર બેડ, રોજ ૧૦૦૦ ઓપીડીની ગણતરીએ ઘડાતું આયોજન

અકિલા

ખાસ કરીને જે દર્દીને ડાયાબીટીસ હોય તેવા દર્દીમાં આ ચિન્હો વધુ જોવા મળે કોરોનામાં સ્ટીરોઈડ ઈન્જેકશનો આપવામાં આવતા હોય જેના કારણે આ રોગ થઈ શકે.

નાક અને સાયનસમાં થઈ આ રોગ આંખ અને મગજ સુધી પહોંચી શકે. તાત્કાલીક સારવાર ન કરવામાં આવે તો ૨૦ થી ૫૦ ટકા સુધી મૃત્યુનો ભય રહે છે.

કોરોના બાદ નાક અને સાયનસમાં થતા જીવલેણ રોગને ફંગસ રોગ કહેવાય

તાવ આવવો, માથુ દુઃખવું, નાક અને આંખની આસપાસ ચામડી કાળી પડવી મુખ્ય નિશાનીઓ

સારવારમાં નાકનું ઓપરેશન કરી અને તેમાંથી ફંગસ કાઢી લેવામાં આવે ત્યારબાદ એન્ટીફંગલ ઈન્જેકશનનો લાંબો કોર્ષ કરવામાં આવે (ઈન્જેકશનનું નામ 'એમ્ફોટેરીસીમ'). સીટી સ્કેન અને એમઆરઆઈ કરવામાં આવે. નાકમાંથી બગાડ નિકળે તેનું ફંગલ કલ્ચર કરવામાં આવે. સીટી સ્કેન અને એમઆરઆઈ નિદાન માટે કરવામાં આવે.

આ રોગમાં ફંગસ મગજ સુધી પહોંચી શકે. જેમાં પેરાલીસીસ પણ થઈ શકે, ન્યુમોનિયા, આંચકી આવી શકે અને મૃત્યુ પણ થઈ શકે. એટલે ત્વરીત નિદાન-સારવાર જરૂરી છે.

ડો.હિમાંશુ ઠક્કર

ડો.ઠક્કરની દાંત, કાન, નાક, ગળાની હોસ્પિટલ,
૨૦૨, લાઈફલાઈન બિલ્ડીંગ વિદ્યાનગર મેઈન રોડ,
રાજકોટ. ફોન (૦૨૮૧) ૨૪૮૩૪૩૪

ન્યુકોરમાઈકોસીસ કોરોના બાદ નાક અને સાયનસમાં થતા જીવલેણ રોગ, જે એકજાતનું ફંગસ રોગ કહેવાય એ અંદરના હાડકાને કોરી ખાય છે. જેમાં તાવ આવવો, માથુ દુઃખવું, નાક અને આંખની આસપાસ ચામડી કાળી પડી જવી. નાક બંધ રહેવું આંખમાં સોજો આવે, ઝાંખુ દેખાવું, ઉધરસ, કફ, મોઢામાં સોજો આવે.

Scan to Watch the Video

Public awareness article in press on world no tobacco day

ફૂલછાબ

તમાકુના સેવનથી વિશ્વમાં દર છ સેકન્ડે એકનું મોત થાય છે !

'તમાકુ સેવન સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે' આ વાક્ય સત્ય છે અને સિગારેટ કે તમાકુની કોઈપણ બ્રાન્ડ ઉપર લખેલું હોવા છતાં દિવસે ને દિવસે તેનો ઉપયોગ વધતો જાય છે અને લાખો લોકો દર વર્ષ તમાકુના સેવનથી મૃત્યુ પામે છે.

એક સર્વે મુજબ દર ૬ સેકન્ડે વિશ્વમાં એક મૃત્યુ તમાકુના સેવનથી થાય છે.

ખાસ કરીને તમાકુ સેવન આપણા સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છ વિસ્તાર તથા ખેડા જિલ્લામાં વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે.

તમાકુ સેવન અલગ-અલગ રીતે થાય છે. જેમ કે ધુમ્રપાન બીડી, સિગારેટ, હુક્કા વગેરે ધૂમ્રપાન રહીત તમાકુ જેવા કે ગુટખા, માવા, ફાકી, પાન વગેરે.

વ્યસનનો અજગર એવો છે કે એકવાર તેના ભરડામાં ફસાય તે જલદી બહાર નીકળી શકતો નથી. તેના માટે મક્કમ મનોબળ ખૂબજ જરૂરી છે.

ચિંતાજનક બાબત તો એ છે કે વધુ ને વધુ નાની ઉંમરે તમાકુનું સેવન લોકો કરવા લાગ્યા છે. જેના પરિણામે નાની ઉંમરે કેન્સર, હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, ડીપ્રેશનની સમસ્યા વધતી જાય છે.

વ્યસનની લત લાગવાના મૂળભૂત કારણોમાંના મુખ્ય કારણ નાનપણમાં મિત્રવર્તુળ દ્વારા થતું ધુમ્રપાન અથવા કોઈ બીજા પ્રકારે તમાકુનું સેવન, વડીલો દ્વારા થતું સેવન નાનપણથી આવી આદતો શરૂ કરવા બાળકોને પ્રેરે છે.

ઘણી વખત સ્ટેટસ સીમ્બોલ તરીકે લોકો વ્યસન શરૂ કરવા પ્રેરાય છે.

તમાકુમાં રહેલું નિકોટીન ઝેર સમાન હોય છે તે વ્યકિતને ધીમેધીમે મૃત્યુ તરફ ધકેલે છે. શહેરનું એકપણ અંગ એવું નહીં હોય કે જે આ નિકોટીન નામના ઝેરની અસરથી બચી શકે.

સીગરેટ, બીડી, હુક્કો વગેરે ધુમ્રપાન ખાસ કરીને સ્વરપેટી, અન્નનળી, ફેફસાના કેન્સરને નોતરે છે.

જ્યારે માવા, પાન, ફાકી, ગુટખા વિ. મોં તથા ગળાના કેન્સરને નોતરે છે.

ખાસ કરીને જે લોકોને મોંની અંદર માવા કે ફાકી ભરી રાખવાની આદત હોય જે વધુ લાંબો સમય સુધી મોં જીભની અંદર ખૂબ જ હાનીકારક અસર કરે છે.

'કેન્સર' એ કેન્સલ એવું બિલકુલ નથી. સમયસર નિદાન તથા યોગ્ય સારવાર અને પ્રાથમિક તબક્કાનું કેન્સર ચોક્કસપણે યોગ્ય સારવારથી મટી શકે છે.

ખાસ ચિ?ી કે જેમાં તાત્કાલિક ડોકટરની સલાહ લેવી જરૂરી બને.

લાંબા સમયથી વ્યસન હોય તેવા વ્યકિતને મોં તથા ગલોફા કે જીભમાં પડેલું ચાંદુ જો રૂઝાતું ન હોય તો તાત્કાલિક ડોકટરની સલાહ લેવી જોઈએ.

૬ અઠવાડિયા કે તેથી વધુ સમયથી ઘોઘરો અવાજ કે બેસેલો અવાજ જે કોઈ વ્યસન ધરાવતી વ્યકિતને હોય તો તેણે ડોકટર પાસે ગળાની તપાસ કરાવવી જોઈએ.

આજે વિશ્વ તમાકુ નિષેધ દિવસ

ડો. હિમાંશુ ઠક્કર (૯૮૯૮૦ ૨૪૧૫૦)

ગળફામાં લોહી આવવું. ખોરાક ગળવામાં તકલીફ પડવી. વજન ઉતરવું. ગળાના ભાગમાં કે શરીરમાં કોઈપણ જગ્યાએ ગાંઠ નીકળવી. મોં ધીરે-ધીરે ઓછું ખુલવું વિ.

ઉપરોકત ચિન્હોનું નિદાન નિષ્ણાત ડોકટર પાસે કરાવી વિવિધ તપાસ દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે કે કેન્સર શરીરના ક્યા અંગનું અને ક્યા તબક્કામાં તથા ક્યા પ્રકારનું છે જેમાં લેબોરેટરી ટેસ્ટ, બાયોપ્સી, સી.ટી. સ્કેન તથા M.R.I. FNAC (જેમાં ગાંઠમાંથી પાણી લઈ લેબોરેટરી કરવામાં આવે છે.) દુરબીન વડે અન્નનળી તથા ગળા તથા શ્વાસનળી તથા પેટ તથા આંતરડાની તપાસ વિ.

જેમાં બાયોપ્સી નિદાન માટે સૌથી વધુ ચોક્કસાઈભર્યું નિદાન આપી શકે છે.

એક વખત કેન્સર ક્યા તબક્કામાં છે અને ક્યા પ્રકારનું છે તે પરથી સારવાર નક્કી કરવામાં આવે છે. કેન્સરની સારવાર મુખ્યત્વે- ઓપરેશન, રેડિયોથેરાપી, કીમોથેરાપી.

ઘણી વખત એકથી વધુ સારવારનો સમન્વય કરી દર્દીને સારવાર આપવામાં આવે છે.

કમનસીબે ઘણી વખત દર્દી કેન્સરના છેલ્લા તબક્કામાં હોય ત્યારે હોસ્પિટલ પહોંચે છે ત્યારે તેની માટે સારવાર માત્ર Palliatine રીતે આપવામાં આવે છે. જે માત્ર Supportive therapy તરીકે કામ કરે છે તેથી જ ખરાઅર્થમાં 'Prevention is better than cure' એ કહેવત સાચી જ છે. વ્યસન મુક્તિથી જ કેન્સરનાં અજગર ભરડામાંથી બચી શકાય છે.

વ્યસન મુક્તિ માટે તપાસ કરીને સૌ પ્રથમ જરૂરી બને છે કે વ્યકિત પોતે મનથી નિર્ધાર કરે કે તેણે કુદરતે આપેલી અનમોલ જિંદગી વેડફવી નથી તો જ મક્કમ નિર્ધારથી વ્યસન મુક્ત થઈ શકાય છે.

અન્ય વસ્તુઓ જેવી કે વ્યસનથી થતું નુકસાનની જાગૃતિ, અમુક વ્યસન મુક્તિ માટેની દવાઓ, તેના પરિવારનો સ્નેહ, પરિવારનો વ્યસન છોડાવવા પાછળનો ખાસ ટેકો વિ.

ખાસ કરીને 'Passive Smoking' કે જેમાં વ્યકિતને ધુમ્રપાન કરતી વ્યકિતથી અન્ય વ્યકિત કે જેને ધુમ્રપાનની આદત નથી તેને પણ નુકસાન થાય છે. તો આજે જ આપણે સર્વે સાથે મળીને આ 'વ્યસન મુક્તિ'થી જ સ્વસ્થ, નિરોગી અને તંદુરસ્ત સમાજ માટે શક્ય તેટલા સર્વેએ પ્રયત્ન કરી વ્યસન ધરાવતી વ્યકિતઓને વ્યસન છોડાવવા માટે પ્રેરાય તેવી જાગૃતિ કેળવીએ.'

Scan to Watch the Video

Public awareness article in press about cancer on world cancer day

સાંધ્ય દૈનિક

આઝાદ સંદેશ

RNI Reg No. GUJGUJ/2015/66036
RNP રજી. નં. RAJKOT/679
Valid up 2019/21
આર.એમ.એસ. રાજકોટ

• સહ તંત્રી : જનક પી. ત્રિવેદી • Dt.: 4-02-2021 ગુરૂવાર • વિ.સં.૨૦૭૭ પોષ વદ-૬ • Year : 06, Issue : 124 • Page : 10 Price : 3

આજે વિશ્વ કેન્સર દિવસ

માર્ગદર્શન આપતા ડો.હીમાંશુ ઠક્કર

રાજકોટઃ દર વર્ષે કેન્સરને લીધે વિશ્વમાં ૧૦ મીલીયનથી પણ વધારે લોકો મૃત્યુ પામે છે. જેમાં ફેફસા અને શ્વાસનળીના કેન્સરથી સૌથી વધારે મૃત્યુ દર છે. કેન્સર અંગે એવી ગેરમાન્યતા છે કે કેન્સર એટલે કેન્સલ પરંતુ એવું નથી સમયસર નિદાન અને સારવારથી જીવન બચી શકે છે. યુઆઈસીસી દ્વારા વર્ષ ૨૦૦૦માં ૪ ફેબ્રુઆરીના દિવસે પેરિસ ખાતે આ દિવસને વિશ્વ કેન્સર દિવસ તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યો જેનો મુખ્ય હેતુ કેન્સરનું વહેલું નિદાન અને સારવાર અને કેન્સરનું પ્રેવેનશન કરવાનો અને લોકોમાં કેન્સર અંગે જાગૃતિ લાવવાનો છે. વર્ષ ૨૦૨૧ની થીમ છે. આઈ એમ આઈ વીલ ખાસ કરીને સૌરાષ્ટ્રમાં મો તથા ગળાના કેન્સર ખુબજ જોવા મળે છે. જેનું મુખ્ય કારણ પાન, માવા, ગુટકા અને બીડી અને સિગારેટનું સેવન છે. કેન્સરના મુખ્ય ચિન્હોમાં મો તથા ગાલોફા, જીભમાં ૧ મહિનાથી વધારે સમયથી પડેલ ચાંદા માં રૂઝના આવવાની. અવાજમાં બદલાવ ધોધરો અવાજ. ખોરાક લેવામાં તકલીફ પડવી.

ગળામાં ગાંઠ. ગળફામાં લોહી પડવું વિ તકલીફ હોય અને વ્યસન હોય તેવા દર્દીઓએ ખાસ વહેલી તકે નિદાન કરાવવું જોઈએ. વહેલી તકે વ્યસન બંધ કરવું. કેન્સર અંગેની ગેરમાન્યતાઓથી દુર રહેવું અને નિષ્ણાંત ડોકટરની સલાહ પ્રમાણે સમયસર સારવાર કરવામાં આવે તો કેન્સરને હરાવી શકાય છે. તેમ ડો.હીમાંશુ ઠકકરે જણાવ્યું છે દાંત તથા કાન, નાક, ગળાની હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઈફ લાઈન બિલ્ડીંગ વિધાનગર મેઈન રોડ. રાજકોટ મો.નં.૭૯૯૦૧ ૫૩૭૯૩ ખાતે સંપર્ક કરવો.

સાંજના ગુજરાતી અખબારોમાં સૌથી વધુ નકલોનો ફેલાવો ધરાવતું...

સાંજ સમાચાર

પોષ વદ – ૭ | પાના : ૧૬ | રૂા. ૩.૦૦ સ્થાપક : બાબુભાઈ શાહ તા. ૪–૨–૨૦૨૧ – ગુરૂવાર | રાજકોટ (સીટી)

786.Reg.No Rajkot/266/2021-2023 Valid Up to December 2023 Post at RAJKOT-RMS તંત્રી : પ્રદિપભાઈ નરોત્તમદાસ શાહ sanjsamachar@gmail.com | sanjsamach

આજે વિશ્વ કેન્સર દિન

દર વર્ષે કેન્સરને લીધે વિશ્વમાં ૧૦ મિલિયનથી પણ વધારે લોકો મૃત્યુ પામે છે

પ્રાસંગિક
ડો.હિમાંશુ ઠક્કર
ઈએનટી સર્જન
રાજકોટ

દર વર્ષે કેન્સર ને લીધે વિશ્વ માં ૧૦ મિલિયન થી પણ વધારે લોકો મૃત્યુ પામે છે.જેમાં ફેફસા અને શ્વાસનળી ના કેન્સર થી સૌથી વધારે મૃત્યુ દર છે.કેન્સર અંગે એવી ગેરમાન્યતા છે કે કેન્સર એટલે કેન્સલ પરંતુ એવું નથી સમયસર નિદાન અને સારવાર થી જીવન બચી શકે છે. યુઆઇસીસી દ્વારા વર્ષ ૨૦૦૦ માં ૪ ફેબ્રુઆરી ના દિવસે પેરિસ ખાતે આ દિવસ ને વિશ્વ કેન્સર દિવસ તરીકે જાહેર કરવા માં આવ્યો જેનો મુખ્ય હેતુ કેન્સર નું વહેલું નિદાન અને સારવાર અને કેન્સર નું પ્રેવેનશન કરવાનો અને લોકો માં કેન્સર અંગે જાગૃતિ લાવવાનો છે. વર્ષ ૨૦૨૧ ની થીમ છે આઇ એમ આઇ વીલ ખાસ કરીને સૌરાષ્ટ્ર માં મો તથા ગળા ના કેન્સર ખુબજ જોવા મળે છે જેનું મુખ્ય કારણ પાન. માવા ગુટકા અને બીડી અને સિગારેટ નું સેવન છે.કેન્સર ના મુખ્ય ચિન્હો માં મો તથા ગાલોફા.જીભ માં ૧ મહિના થી વધારે સમય થી પડેલ ચાંદા માં રૂઝ ના આવવાની.અવાજ માં બદલાવ ઘોઘરો અવાજ. ખોરાક લેવામાં તકલીફ પડવી.ગળા માં ગાંઠ .ગળફા માં લોહી પડવું વિ તકલીફ હોય અને વ્યસન હોય તેવા દર્દીઓ એ ખાસ વહેલી તકે નિદાન કરાવવું જોઈએ.વહેલી તકે વ્યસન બંધ કરવું. મક્કમ નિર્ધાર કરી પોતાનાં અને પોતાના પરિવાર માટે કોઈ પણ પ્રકાર નું વ્યસન બંધ કરવું જઈએ. કેન્સર અંગે ની ગેરમાન્યતાઓ થી દુર રેહવું અને નિષ્ણાત ડોકટર ની સલાહ પ્રમાણે સમયસર સારવાર કરવામાં આવે તો કેન્સર ને હરાવી શકાય છે.તો ચાલો સાથે મળી ને વ્યસન મુક્ત સમાજ નું નિર્માણ કરીએ અને કેન્સર ને હરાવીએ.ડો ઠક્કર ની દાંત તથા કાન નાક ગળા ની હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઈફ લાઈન બિલ્ડીંગ વિદ્યાનગર મેઈન રોડ. રાજકોટ. મો ૭૯૯૦૧૫૩૭૯૩.

Scan to Watch the Video

4th February 2021

સવારે ચા સાંજે અકિલા ન્યુઝ.કોમ

મક્કમ નિર્ધાર કરી પોતાના અને પોતાના પરિવાર માટે કોઈપણ જાતનું વ્યસન બંધ કરવું જોઈએ

૪ ફેબ્રુઆરી વિશ્વ કેન્સર દિવસઃ ઈએનટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કર દ્વારા માર્ગદર્શન : કેન્સર અંગે જાગૃતિ લાવવા આ વર્ષની થીમ છે I AM I WILL: સાથે મળી વ્યસનમુક્ત સમાજનું નિર્માણ કરીએ

દર વર્ષે કેન્સરને લીધે વિશ્વમાં ૧૦ મિલિયન થી પણ વધારે લોકો મૃત્યુ પામે છે. જેમાં ફેફસા અને શ્વાસનળીના કેન્સરથી સૌથી વધારે મૃત્યુ દર છે. કેન્સર અંગે એવી ગેરમાન્યતા છે કે કેન્સર એટલે કેન્સલ પરંતુ એવું નથી સમયસર નિદાન અને સારવાર થી જીવન બચી શકે છે.

UICC દ્વારા વર્ષ ૨000 માં ૪ ફેબ્રુઆરીના દિવસે પેરિસ ખાતે આ દિવસ ને વિશ્વ કેન્સર દિવસ તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યો જેનો મુખ્ય હેતુ કેન્સરનું વહેલું નિદાન અને સારવાર અને કેન્સરનું પ્રેવેનશન કરવાનો અને લોકો માં કેન્સર અંગે જાગૃતિ લાવવાનો છે. વર્ષ ૨૦૨૧ની થીમ છે I AM I WILL .ખાસ કરીને સૌરાષ્ટ્રમાં મો તથા ગળાના કેન્સર ખુબજ જોવા મળે છે જેનું મુખ્ય કારણ પાન. માવા ગુટકા અને બીડી અને સિગારેટ નું સેવન છે.

કેન્સરના મુખ્ય ચિન્હોમાં મો તથા ગાલોફા, જીભમાં ૧ મહિનાથી વધારે સમય થી પડેલ ચાંદામાં રૂઝના આવવાની.અવાજમાં બદલાવ ઘોઘરો અવાજ. ખોરાક લેવામાં તકલીફ પડવી.ગળા માં ગાંઠ .ગળફામાં લોહી પડવું વિ તકલીફ હોય અને વ્યસન હોય તેવા દર્દીઓએ ખાસ વહેલી તકે નિદાન કરાવવું જોઈએ.વહેલી તકે વ્યસન બંધ કરવું.

મક્કમ નિર્ધાર કરી પોતાનાં અને પોતાના પરિવાર માટે કોઈ પણ પ્રકારનું વ્યસન બંધ કરવું જઈએ. કેન્સર અંગેની ગેરમાન્યતાઓથી દુર રેહવું અને નિષ્ણાત ડોકટર ની સલાહ પ્રમાણે સમયસર સારવાર કરવામાં આવે તો કેન્સરને હરાવી શકાય છે. તો ચાલો સાથે મળીને વ્યસન મુકત સમાજનું નિર્માણ કરીએ અને કેન્સરને હરાવીએ.

ડો ઠક્કરની દાંત તથા કાન, નાક ગળાની હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઈફ લાઈન બિલ્ડીંગ વિદ્યાનગર મેઈન રોડ. રાજકોટ. મો ૭૯૯૦૧૫૩૭૯૩.

આઝાદ સંદેશ

Public awareness article in press about ENT Emergency

કાન–નાક, ગળાને લગતી ઈમરજન્સી વિશે માહિતી આપતા ઈ એન્ટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કર

(આઝાદ સંદેશ), રાજકોટ : આપણે હૃદયને લગતી, મગજને લગતી ઈમરજન્સી, વિ. ઈમરજન્સી વિશે જાણીએ છીએ આજે રાજકોટના જાણીતા ઈ એન્ટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કર પાસેથી આપણે કાન,નાક અને ગળાના રોગો અને તેને લગતી ઈમરજન્સી વિશે જાણીએ. નાકમાંથી લોહી નીકળવું જેને નસકોરીની સમસ્યા કહેવાય છે. નાના બાળકોમાં નાક ખોતર વાની આદત, ઉનાળામાં ગરમી, લોહીનું ઊંચું દબાણ, લોહી પાતળું કરવાની દવાઓ, નાક પર વાગવાથી અને નાકના હાડકાના ફ્રેક્ચર, નાકમાં થતી ગાંઠ વિગેરે મુખ્ય કારણ છે. સારવાર ઈ એન્ટી સર્જન પાસે જઈ નાકની દૂરબીન વડે તપાસ, સિટી સ્કેન, નાકમાં પેકિંગથી સારવાર કરી શકાય. કાનને લગતી ઈમરજન્સી જેમકે કાનમાં કોઈ જીવાત ફસાઈ જવી, નાના બાળકો જ્યારે કાન–નાક ગળામાં કઈ પણ વસ્તુ નાખી દે ત્યારે ગંભીર પરિસ્થિતિ સર્જાઈ છે અને જેને તાત્કાલીક દૂરબીન વડે કાઢવી પડે છે. જેને ફોરેન બોડીની સમસ્યા કેવાય છે. ચક્કર, ઊલટી અને માથા અને કાનમાં દુઃખાવો જે કાનનાં રોગોથી થઈ શકે છે. સાયનસના રોગો જેમાં રસી અને મસા ક્યારેક આંખ અને મગજમાં પ્રસરી શકે છે. અને જોખમી પુરવાર થાય છે. શ્વાસનળી કે, અન્નનળીમાં કોઈક વસ્તુ ફસાઈ જાય જેને ઈ એન્ટી સર્જન દૂરબીન ઊતારી કાઢી આપે છે અને ખોરાક ઉતારવામાં અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે ત્યારે દૂરબીનથી તે વસ્તુ ઈમરજન્સીમાં કાઢવી પડે ગળામાં કાકડામાં થતાં રસી જેને લીધે દર્દી ખોરાક લઈ શકતો નથી અને તેને દાખલ કરી સારવાર કરી શકાય છે. મો–ગળાના કેન્સરના એડવાન્સ સ્ટેજમાં દર્દીને ખોરાકમાં અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી જેમાં ગળામાં ગાંઠ વિ. મોં અને ગળામાં એક્સિડન્ટને લીધે થતી ઈજાઓ, ઉપરોકત તમામ ઈમરજન્સી સારવાર અત્રે રાજકોટ વિધાનગર રોડ સ્થિત ડો ઠક્કર ઈ એન્ટી એન્ડ ડેન્ટલ હોસ્પિટલમાં આધુનિક સાધનો વડે કરી આપવામાં આવે છે. ઈએન્ટી સર્જન ડો હિમાંશુ ઠક્કરના જણાવ્યા મુજબ કોઈ પણ પ્રકારની ઈ એન્ટી ઈમરજન્સી માટે મોં નંબર ૯૧૦૬૧ ૧૯૦૩૮, ૦૨૮૧ ૨૪૮૩૪૩૪.

ખાસ-ખબર

સાયનસના રોગોમાં રસી અને મસા ક્યારેક આંખ અને મગજમાં પણ પ્રસરી શકે

કાન, નાક, ગળાને લગતી ઈમરજન્સી વિશે માહિતી આપતા ઈ–એનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કર

ખાસ-ખબર ન્યૂઝ | રાજકોટ, તા.૧૬

રાજકોટ આપણે હૃદય ને લગતી, મગજને લગતી ઈમરજન્સી, વિ. ઈમરજન્સી. વિશે જાણીએ છીએ આજે રાજકોટ ના જાણીતા ઈ એનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કર પાસે થી આપણે કાન નાક અને ગળાના રોગો અને તેને લગતી ઈમરજન્સી વિશે જાણીએ. નાક માંથી લોહી નીકળવું જેને નસકોરી ની સમસ્યા કહેવાય છે.

નાના બાળકો મા નાક ખોતર વાની આદત, ઉનાળામાં ગરમી, લોહી નું ઊંચું દબાણ, લોહી પાતળું કરવાનો દવાઓ, નાક પર વાગવાથી અને નાક ના હાડકા ના ફ્રેક્ચર, નાક મા થતી ગાંઠ, વિ મુખ્ય કારણ છે. સારવાર ઈ એનટી સર્જન પાસે જઈ નાક ની દૂરબીન વડે તપાસ, સિટી સ્કેન, નાક મા પેકિંગ, થી સારવાર કરી શકાય. કાન ને લગતી ઈમરજન્સી જેમકે કાન મા કોઇ જીવાત ફસાઈ જવી, નાના બાળકો જ્યારે કાન નાક ગળા મા કઈ પણ વસ્તુ નાખી દે ત્યારે ગંભીર પરિસ્થિતિ સર્જાઈ છે અને જેને તાત્કાલીક દૂરબીન વડે કાઢવી પડે છે.

જેને ફોરેન બોડીની સમસ્યા કહેવાય છે. ચક્કર, ઊલટી અને માથા અને કાન મા દુખાવો જે કાનના રોગોથી થઈ શકે છે.

સાયન્સ ના રોગો જેમાં રસી અને મસા કયારેક આંખ અને મગજ મા પ્રસરી શકે છે. અને જોખમી પુરવાર થાય છે. સ્વાસ નળી કે અન્ન નળી મા કોઈક વસ્તુ ફસાઈ જાય જેને ઈ એન્ટી સર્જન દૂરબીન ઊતારી કાઢી આપે છે. અને ખોરાક ઉતારવા મા અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે ત્યારે દૂરબીન થી તે વસ્તુ ઈમરજન્સી મા કાઢવી પડે. ગળામાં કાકડા મા થતાં રસી જેને લીધે દર્દી ખોરાક લઇ શકતો નથી.

અને તેને દાખલ કરી સારવાર કરી શકાય છે. મો ગળા ના કેન્સર ના એડવાન્સ સ્ટેજ મા દર્દી ને ખોરાકમાં અને સ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી જેમાં ગળા મા ગાંઠ વી .મોં અને ગળા મા એક્સિડન્ટ ને લીધે થતી ઈજાઓ. ઉપરોકત તમામ ઈમરજન્સી સારવાર અત્રે રાજકોટ વિદ્યાનગર રોડ સ્થિત ડો. ઠક્કર ઈ એનટી એન્ડ ડેન્ટલ હોસ્પિટલમાં આધુનિક સાધનો વડે કરી આપવામાં આવે છે. ઇ એનટી સર્જન ડો હિમાંશુ ઠક્કર ના જણાવ્યા મુજબ કોઈ પણ પ્રકારની ઈ એન્ટી ઈમરજન્સી માટે મોં નંબર ૯૧૦૬૧ ૧૯૦૩૮. ૦૨૮૧ ૨૪૮૩૪૩૪ ઉપર સંપર્ક કરવા યાદીમાં જણાવાયુ છે.

Scan to Watch the Video

Public awareness seminar at BAPS and Atmiya University Rajkot

ATMIYA UNIVERSITY
॥सुहृदं सर्वभूतानाम्॥

H.D.H. Hariprasad Swamiji Maharaj

FELICITATION

We on behalf of the University and under the
Divine Blessings of

H.D.H. Hariprasad Swamiji Maharaj

have great pleasure to offer the Felicitation with honor to

Dr. Himanshu Jagdishchandra Thakkar

ENT Surgeon,
Dr. Thakkar's Ent & Dental Surgical Hospital

for his kind and able contribution as a

RESOURCE PERSON

in **Expert Talk** on

"Health Awareness Session (ENT)"

organized by **ATMIYA UNIVERSITY,** Rajkot, Gujarat, INDIA

on **7th September - 2022**

Sadhu Tyagvallabhdas
President, **ATMIYA UNIVERSITY**, Rajkot
Secretary, **SARVODAY KELAVANI SAMAJ TRUST**, Rajkot

SARVODAY KELAVANI SAMAJ
YOGIDHAM-RAJKOT

॥ ॐ ॥
|| Shree Swaminarayano Vijayatetamam ||

BAPS Swaminarayan Mandir
Kalawad Road, Rajkot - 360 007. M. : 91063 87676 / 97243 15330

Medical Department

સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ માટે હંમેશા તત્પર

ભાઈશ્રી ડો. હિમાંશુ ઠક્કર રાજકોટ ખાતે E.N.T.
ડોક્ટર તરીકે નિષ્ણાત છે રાજકોટની જનતાની સ્વાસ્થ્ય
સેવાઓને સમાજને પ્રદાન કરી રહ્યા છે. ખાસ કરીને ગળામાં
બાળકોને શ્વાસનળીમાં ફસાઈ ગઈ હોય તો તેમણે દૂરબીનથી
કાઢી જીવ બચાવ્યા એવા અનેક પ્રસંગો બન્યા છે.
તેમના હૈયે સમાજના બાળકોનાં નાક, કાન, ગળાની સંભાળ ને
સ્વાસ્થ્ય માટે હરહંમેશ ચિંતા રહી છે. તે અંતર્ગત BAPS
સ્વામિનારાયણ મંદિરમાં બાળ યુવકોને પ્રવચન દ્વારા માર્ગદર્શન પૂરું
પાડ્યું છે. ભગવાન સ્વામિનારાયણ અને પ્રગટ ગુરુહરિ મહંત
સ્વામી મહારાજના ચરણોમાં પ્રાર્થના કે તેમની ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિ કરે ને
સમાજની હરહંમેશ સેવા કરે ને તેમને સર્વપ્રકારે સુખી રાખે

— સાધુ ત્રિલોકસ્વામીચરણદાસના દંડવત્
જય સ્વામિનારાયણ
મેડિકલ વિભાગ (BAPS)
રાજકોટ
તા. ૧૨/૨/'૨૫ (માઘી પૂર્ણિમા)

"In The Joy of Others, Lies our Own..."
- H.H. Pramukhswami Maharaj

BAPS

Dr. Himanshu Thakkar's active involvement in JI-VISH initiative by IMA Gujarat

છાત્રોની આત્મહત્યા સામે ગુજરાત IMAની ક્રાંતિકારી ઝુંબેશ

સાઇકીયાટ્રીસ્ટ એસો.ના સહયોગથી ત્રિસ્તરીય 'જી-વીશ' કાર્યક્રમનું આવતીકાલે લોકાર્પણ: શિક્ષણ જગત માટે માર્ગદર્શક WHOની ગાઇડ લાઇન પ્રમાણેની પુસ્તિકાનું વિમોચન : શિક્ષણ જગતનો સહયોગ માગતા ગુજરાત આઇ.એમ.એ. ના પ્રમુખ ડો. અતુલ પંડ્યા

રાજકોટ : અકિલા કાર્યાલયની શુભેચ્છા મુલાકાત સમયે ગુજરાત આઈએમએના પ્રમુખ ડો. અતુલ પંડયા, ઈએનટી ડો. હિમાંશુ ઠક્કર, ડો. કિરીટ દેવાણી, ડો. ભાવેશ કોટક, ડો. દુધાત્રા, ડો. કોરવાડીયા અને ડો. હિરેન કોઠારી નજરે પડે છે. (તસ્વીર : સંદિપ બગથરીયા)

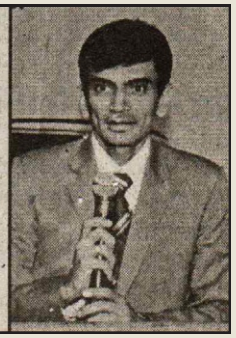
Dr. Himanshu Thakkar is an active member of the JI-VISH initiative, a significant drive launched by the Indian Medical Association (IMA) Gujarat in collaboration with the Indian Psychiatry Society, Gujarat Branch to safeguard youth from suicidal tendencies. This initiative is guided by World Health Organization (WHO) protocols and aims to promote mental health awareness, early intervention, and counseling for individuals struggling with stress, anxiety, and depression.Dr. Thakkar plays an active role in awareness campaigns, counseling sessions, and outreach programs, reinforcing his dedication to not just physical health but also mental well-being. His involvement in JI-VISH highlights his commitment to saving lives through timely support, education, and compassionate care.

सांज समाचार

આકાશવાણી રાજકોટ પર બુધવારે ઈએનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કરનો કાન-નાક-ગળાના રોગો વિષે વાર્તાલાપ

વિવિધ ભારતી રાજકોટના લોકપ્રિય કાર્યક્રમ 'જિંદગી કા સફર'માં કાન-નાક-ગળા તથા એલર્જીના રોગોના જાણીતા નિષ્ણાંત ઈએનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કરની જીવંત મુલાકાત પ્રસારીત થશે. આ મુલાકાત દરમ્યાન ડો. ઠક્કર કાન-નાક-ગળાના વિવિધ રોગો અને તેની આધુનિક સારવાર પદ્ધતિઓ વિષે માર્ગદર્શન આપશે. આ જીવંત કાર્યક્રમ દરમિયાન શ્રોતાઓ અસફતવૂક્ષશદઅઉંઊંઘઝ રફભયબજ્ઞજ્ઞસ ફલય પર કોમેંટ દ્વારા અથવા છઅઉંઇ સ્પેસ પ્રશ્ન કે મંતવ્ય લખીને ૫૬૦૬૦ પર જ્ખજ કરી શકે છે.

આ કાર્યક્રમ બુધવાર તારીખ ૮ જુલાઈના રોજ સવારે ૧૧.૧૫ થી ૧૨ વાગ્યા સુધી પ્રસારિત થશે. કાર્યક્રમની રજુઆત પ્રેરક વૈધ અને અટલ શર્માની છે.



વિવિધભારતી-રાજકોટ FM 102.4 mhz

'ઝીંદગી કા સફર'

8 જુલાઈ 2015-બુધવાર- સવારે 11.15

'કાન-નાક-ગળાના રોગો અને આધુનિક સારવાર'

જાણીતા ENT સર્જન

ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર

સાથે જીવંત મુલાકાત

प्रेरक वैद्य –अटल शर्मा की प्रस्तुति

RAJB<space> પ્રશ્ન/મંતવ્ય લખીને 56060 પર sms દ્વારા અથવા facebookનાં Akashwani rajkot પેજ પર કોમેન્ટ કરીને શ્રોતાઓ પણ આ કાર્યક્રમમાં જોડાઈ શકે છે.

Scan to Listen The Podcast

सत्यमेव जयते

भारत सरकार/ GOVT. OF INDIA
प्रसार भारती / PRASAR BHARATI
(भारत का लोक सेवा प्रसारक)/(INDIA'S PUBLIC SERVICE BROADCASTER)
आकाशवाणी-राजकोट / AKASHVANI-RAJKOT
सीताराम पंडित मार्ग, रेसकोर्स के पास, राजकोट-360001 /
Sitaram Pandit Marg,Near Race Course, Rajkot-360001
+91 281 2453503 rajkot@prasarbharati.gov.in

प्रसार भारती PRASAR BHARATI

LETTER OF APPRECIATION

It is certified from the record that the interview with Dr HIMANSHU THAKKAR, renowned E.N.T. (Ear, Nose, Throat) Surgeon was broadcast on the live Talk Show 'Zindagi Ka Safar' on 8th July 2015, Presented & Produced by Prerak Vaidya & Atal Sharma through Vividh Bharati channel of Akashvani-Rajkot. The interview was really informative and appreciable. This letter of appreciation is hereby issued to express gratitude for Dr. Thakkar's honorary participation in the programme.

Date: 24.02.2025
Rajkot

(PRERAK VAIDYA)
PROGRAMME EXECUTIVE

To
Dr Himanshu Thakkar,
E.N.T. Surgeon,
Dr. Thakkar's Hospital,
Vidyanagar Main Road,
Rajkot.

Public awareness interview on doordarshan & Health talk at Christ Ploytechnic & Nexion

प्रसार भारती /Prasar Bharati
(भारत का लोक सेवा प्रसारक) /(India's Public Service Broadcaster)
आकाशवाणी /Akashvani,
राजकोट / **RAJKOT – 360 001.**
Email: hiteshmavani@prasarbharati.gov.in

No. RAJ-SD/MISC/2025 Dated: 20.03.2025

CERTIFICATE

This is to certify that an Interview with Dr. Himanshu Thakkar (ENT Surgeon), on Health issues in Programme "Aapnu Arogya", was telecast from Doordarshan Kendra, Rajkot on 09.10.2019.

20/3/2025

(Hitesh Mavani)
Assistant Director (Programme),
AKASHVANI & DOORDARSHAN, RAJKOT.

(हितेश के. मावाणी)
(HITESH K. MAVANI)
सहायक निदेशक(कार्य.)
Assistant Director (P)
आकाशवाणी–राजकोट
Akashvani-Rajkot

To :

Dr. Himanshu Thakkar, (ENT Surgeon),
Rajkot.

CHRIST POLYTECHNIC INSTITUTE
(Approved by AICTE and Affiliated to Gujarat Technological University)

8th March, 2018

To,

Dr. Himanshu Thakkar
E.N.T. Surgeon,
Dr. Thakkar's ENT & Dental Surgical Hospital,
Rajkot

Dear Sir,

I am writing to express my sincere gratitude and appreciation for the exceptional workshop on Health Awareness that you recently conducted at Christ Polytechnic Institute, Rajkot on 8th March, 2018 as a part of NSS activities. Your dedication and commitment to promoting health education were evident throughout the entire session, and I believe all participants benefitted greatly from your expertise.

The informative content, engaging discussions, and interactive activities were designed in such a way that everyone was able to grasp important health concepts and practices, regardless of their prior knowledge. Your approach to addressing crucial topics like taking care of Ears, Nose & Throat along with Teeth, made aware of the ill effects of tobacco and preventive care was both enlightening and empowering.

Moreover, the practical advice and tips you provided will undoubtedly have a lasting impact on our students, encouraging them to adopt healthier lifestyles in their personal and professional lives. Your ability to create a welcoming and open environment for learning was truly commendable.

We are fortunate to have had the opportunity to host such a meaningful and valuable workshop. Your efforts in spreading awareness and knowledge are making a difference, and we look forward to more such collaborations in the future.

Once again, thank you for your dedication to improving the health and well-being of the community. It was a privilege to be a part of this event.

With appreciation,
Mrs. Nymphea Gogia
Principal,
Christ Polytechnic Institute, Rajkot.

PRINCIPAL
CHRIST POLYTECHNIC INSTITUTE
RAJKOT

CHRIST POLYTECHNIC INSTITUTE RAJKOT 610

Christ Campus, Vidya Niketan, P. B. No. 5, Rajkot - 5, Gujarat, India. Phone: +91 9427164732, +91 9427164733
www.christpolytechnicrajkot.edu.in • Email: info@christpolytechnicrajkot.edu.in

---

Nexion
ITALIAN STYLE THAT INSPIRES

Nexion Surfaces Private Limited
Sur.No.171-P, Unchi Mandal,
Morbi - Halvad Highway,
Morbi - 363 642. Gujarat, India.
Tel.: +91 2822 293 722 / 293 822
Email : info@nexointiles.com

www.nexiontiles.com

Date: 03-03-2025

To,
Dr. Himanshu Thakkar
Renowned ENT Surgeon
Rajkot, Gujarat

Subject: Heartfelt Thanks for Your Informative and Inspiring Session

Dear Dr. Thakkar,

On behalf of Nexion - Morbi, we extend our sincere gratitude for your informative and insightful session on basic ear, nose, and throat care, especially focusing on the prevention of hearing loss in a noisy factory environment. Your expert guidance on the importance of hearing protection devices in industrial settings was extremely valuable for our workers.

Furthermore, your awareness session on the ill effects of tobacco and practical steps to quit the habit was truly enlightening. The workers greatly benefited from your knowledge, and we believe that your talk will inspire many to adopt healthier habits and take better care of their hearing health.

The session was well-received, and your ability to simplify complex medical concepts made it highly engaging and beneficial for all attendees. We also appreciate the time you took to answer queries and provide personalized advice.

We are grateful for your time and effort in addressing our workforce's health concerns. We look forward to future opportunities to collaborate and benefit from your expertise.

Thank you once again for your valuable contribution!

Best regards,
Nexion Surfaces Private Limited

Authorised Signatory

NEXION SURFACES PRIVATE LIMITED MORBI

Nexion Surfaces Private Limited
Registered Office : 1104-1105, Shapath V, S.G. Highway, Ahmedabad - 380 015, Gujarat, India.
Tel.: +91 79 66 168422 | CIN: U26990GJ2022PTC130486

Scan to Watch the Video

Scan to Watch the Video

CHRIST POLYTECHNIC INSTITUTE- RAJKOT

NSS REPORT ON HEALTH AWARENESS PROGRAM

A health awareness program was conducted for the students of Christ Polytechnic Institute. This awareness program was conducted in association with Dr. Himanshu Thakkar E.N.T. Surgeon and Dr. Krupa Thakkar BDS. The awareness program was included the basic methods of taking of the Ears, Nose and Throat along with Teeth. The program was initiated with a floral welcome and followed by the expert talk and concluded with questions being asked by staff and students. Many unhealthy beliefs were cleared and the students were also made aware of the ill effects of tobacco and other harmful ingested items.

The vote of thanks was proposed by NSS PO Mr. Mario Chandeker and the session was concluded with a pledge to stay away from addiction of tobacco and other items.

Public Awareness seminar at Shree Digvijay Cement, Sikka & Fortune Hotal, Rajkot.

CELEBRATING 75th GLORIOUS YEAR

KAMAL CEMENT
SINCE 1944

Dr. Himanshu Thakkar
ENT Surgeon
Rajkot

Subject: Appreciation for Your Contribution to the Wellness Program on ENT Awareness

Dear Dr. Thakkar,

It gives us immense pleasure to extend our heartfelt thanks and gratitude for the health wellness program you conducted at the SDCCL premises on 23rd May 2019. Your session, which addressed the ear, nose, and throat-related issues, both acute and chronic, that we encounter in our daily lives, was truly valuable.

Additionally, your insights on preventive hearing measures for workers exposed to high noise areas, as well as the health hazards of tobacco for the working population, were extremely informative. Your presentation during the workshop was both enlightening and beneficial to our employees.

On behalf of Shree Digvijay Cement Co. Ltd., we sincerely appreciate your efforts in conducting this ENT wellness program. Your expertise and support have greatly contributed to the well-being of our workforce.

Once again, thank you for your time, knowledge, and dedication to promoting wellness.

Warm regards,

For Shree Digvijay Cement Co. Ltd.

Authorised Signatory

SHREE DIGVIJAY CEMENT CO. LTD. DIG. GRAM

SHREE DIGVIJAY CEMENT CO. LTD.

Registered Office
Post- Digvijaygram 361140, Jamnagar, Gujarat, India.
CIN L26940GJ1944PLC000749

+91 288 234 4272-75
+91 288 234 4092
info@digvijaycement.com
www.digvijaycement.com

FORTUNE
PARK JPS GRAND
RAJKOT

Member ITC's hotel group

150 Feet Ring Road, Near Mavdi Circle,
Rajkot-360 004, Gujarat
Tel: +91-281-2700000 Fax: +91-281-2700111
E-mail: jpsgrand@fortunehotels.in
Website: www.fortunehotels.in

3rd March 2025

To,
Dr. Himanshu Thakkar

Subject: Thanking letter from Fortune Park JPS Grand Rajkot for conducting health awareness session to Dr. Himanshu Thakkar

Dr. Himanshu Thakkar Conducts an Informative Audio-Visual Seminar on ENT Care and Healthy Living at Fortune Park JPS Grand, Rajkot

Renowned ENT surgeon Dr. Himanshu Thakkar from Rajkot conducted an engaging audio-visual seminar at the Fortune Park JPS Grand, Rajkot, focusing on hearing care, allergy management, throat-related issues and the importance of quitting tobacco for a healthier life.

The session, held in the hotel's Labham hall, witnessed enthusiastic participation from a large number of hotel staff and HR personnel. Dr. Thakkar shared valuable insights on preventive measures, early diagnosis, and lifestyle modifications to maintain good ENT health. He also emphasized the harmful effects of tobacco consumption and provided guidance on how to quit the habit effectively.

The seminar was highly interactive, with attendees actively engaging in discussions and seeking expert advice from Dr. Thakkar. The session was well-received, leaving a lasting impact on the participants, encouraging them to adopt a healthier lifestyle.

Thank you

Management
Fortune Park JPS Grand, Rajkot

Registered Off: JP Inn Pvt. Ltd., 150 Feet Ring Road, Near Mavdi Circle, Rajkot-360 004, Gujarat.
Tel: +91-281-2700000 Fax: +91-281-2700111 E-mail: jpsgrand@fortunehotels.in Website: www.fortunehotels.in CIN: U55101GJ2014PTC080127

ગુજરાતની નવી પેઢીનું
સૌપ્રથમ ડિજિટલ અખબાર
KHAAS KHABAR (RAJKOT)
ખાસ-ખબર
Dt. 02/03/2024 | SATURDAY 17
Follow us KhasKhabarRajkot

3 માર્ચે વિશ્વ હીયરિંગ ડેઃ કાનના રોગોને અવગણશો નહીં

ENT સર્જન ડો હિમાંશુ ઠક્કર દ્વારા માર્ગદર્શન

ખાસ-ખબર સંવાદદાતા

3 માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ શકિત દિવસ એટલે આપણી મહામૂલી શ્રવણ શકિત ની સંભાળ રાજકોટ ના જાણીતા ઇ એન ટી સર્જન ડો હિમાંશુ ઠક્કર જણાવે છે કે કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે માટે WHO દ્વારા વર્ષ 2024 માટે them રાખવામાં આવી છે Changing mindsets: Let's make ear and hearing care a reality for all, .WHO ના અંદાજ પ્રમાણે ભારત મા 63 મિલિયન લોકો બહેરાશ ની સમસ્યા થી પરેશાન છે.એક અંદાજ પ્રમાણે 700 મિલિયન લોકો 2050 સુધીમાં બહેરાશ ની સમસ્યા થી પ્રભાવિત થઈ શકે છે.દુનિયામાં અંદાજીત 466 મિલિયન લોકો બહેરાશ થી પ્રભાવિત છે જે વિશ્વ ની વસ્તી ના 6.1% આ સમસ્યા થી પ્રભાવિત છે.બહેરાશ નું મુખ્ય કારણ ધ્વનિ પ્રદૂષણ એટલે ઘોંઘાટ છે. આજના યુગમાં નાની ઉંમર પણ બહેરાશ નું પ્રમાણ ખુબજ વધી રહ્યું છે જેનું કારણ મોબાઈલ નો વધારે સમય માટે ઉપયોગ ખુબજ ઊંચા અવાજ માં મ્યુઝિક અને ગીતો સાંભળવા ટ્રાફિક અને ડી જે નો અવાજ જેને noise induced hearing loss કેવાય છે.

જે કોઈ પણ વ્યક્તિ ના કાન ને ખુબજ નુકશાન કરે છે.અંતઃકણમાં અવેલા હેર સેલ્સ એટલા નાજુક હોય છે કે તે એકવાર ડેમેજ થાય તો ફરી પાછા રીપેર થતા નથી અને કાયમી બહેરાશ નું કારણ બની શકે છે. ઉપરાંત કાન ના રોગો જેવાકે કાનમાંથી આવતા રસી ની અવગણના અને નાના બાળકો માં પણ કાન ની સંભાળ નો અભાવ કાયમી શરદી , ઓરી, અછબડા , વાયરસનો ચેપ, અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકો,જન્મ બાદ કમળો, આંચકી, માતાના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને ઈન્ફેક્શન વી બહેરાશ માટે કારણભૂત હોય છે. બહેરાશ ત્રણ પ્રકારની હોય છે conductive એટલે કાનની હાડકીની બહેરાશ sensory neural એટલે નસ ની બહેરાશ અને મિક્સ deafness એટલે બન્ને પ્રકાર ની બહેરાશ. મોટી ઉંમરે નસ ની બહેરાશ થતી હોય છે કોઈ કોઈ દવાઓ પણ બહેરાશ નોત્રી શકે છે . કારખાનાઓ મા મશીનો ના વધુ પડતાં ઘોંઘાટ. ફટાકડા ના અવાજ, વિ .સમય સર નિદાન થી બહેરાશ અટકાવી શકાય છે.

કેટલાં પ્રકારની બહેરાશ હોય છે

Degree of hearing loss
Hearing loss range (dB HL)
Normal -10 to 15
Slight 16 to 25
Mild 26 to 40
Moderate 41 to 55
Moderately severe 56 to 70
Severe 71 to 90
Profound 91+

ઉપરોક્ત માહિતી ઓડિયો મેટ્રી વડે તપાસ કરતા માલુમ પડે છે. કાન માં મશીન પહેરવા થી તેનો ઉકેલ શક્ય છે.નાના બાળકો માં જન્મ જાત બહેરાશ માટે કોકલિયર ઈમ્પલાનન્ટ ઓપરેશન થી સારવાર શક્ય છે. જો કાન ના પડદા મા કાણા હોય તો ઓપરેશન કરી બહેરાશ નિવારી શકાય છે. મોબાઈલ અને બીજા મ્યુઝિક મચદાભચમાં સાઉન્ડ settingsમાં એ warning આવે છે કે અવાજ કાન ને નુકશાન કરી શકે છે. 70 DB ડેસિબલથી વધારે અવાજ લાંબો સમય સુધી સાંભળવા થી બહેરાશ આવી શકે છે. મોટે થી મ્યુઝિકના સાંભળવું જોઈએ. ઈયર પ્લગ અને ઈયર મફ પહેરવાથી મોટા અવાજથી બચી શકાય છે. જો બહેરાશના ચિન્હો લાગે તો ઇ એન ટી સર્જન પાસે ચેક અપ કરાવવું જોઈએ અને ઑડીયોમેટ્રિક તપાસ કરવી જોઈએ. તો આજના દિવસે ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કર ઈ એન ટી સર્જન કે જેઓ 22 વર્ષથી પણ વધારે સમયથી રાજકોટ ખાતે પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે તેઓ ખાસ સંદેશ આપે છે કે કુદરતે આપેલી મહામૂલી શ્રવણશકિતની સંભાળ રાખવી જોઈએ અને જો બહેરાશ લાગે તો તેનું સમયસર નિદાન અને સારવાર કરાવવી જોઇએ. હોસ્પિટલનું સરનામું ડો ઠક્કરની દાત તથા કાન-નાક-ગળાની હોસ્પિટલ, 202 લાઈફ લાઈન બિલ્ડિંગ વિદ્યાનગર રોડ રાજકોટ મોબાઈલ નંબર 91061 19038 અને 0281 - 2483434

ગુજરાતની નવી પેઢીનું
સૌપ્રથમ ડિજિટલ અખબાર
KHAAS KHABAR (RAJKOT)
ખાસ-ખબર
Dt. 02/03/2024 | SATURDAY 16
Follow us KhasKhabarRajkot

ટી.વી. અને મોબાઈલના ઉપયોગથી બાળકને આંખમાંથી પાણી નીકળવું, દ્રષ્ટિ નબળી પડવી તેમજ યાદશક્તિ નબળી પડવાની સમસ્યા સર્જાય છે

તસવીર : જય વિઠલપરા

ઉનાળાની ઋતુમાં નસકોરી ફૂટવાની સમસ્યા સર્જાય તો શું કરવું?

અનુસંધાન પાના નં.15થી ચાલું..

ઉનાળાની ઋતુમાં નાકમાંથી લોહી પડવું એટલે કે નસકોરી ફૂટવાની સમસ્યા નાના બાળકોમાં વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે પરંતુ ૫૫થી વધુ ઉંમરના લોકોને જો વારંવાર નસકોરી ફૂટતી હોય તો તેના પાછળ હાઈ બ્લડપ્રેશર જવાબદાર હોય છે. તો આવા સંજોગોમાં નસકોરી ફૂટવાની સાથે હાઈબ્લડપ્રેશરને કંટ્રોલ કરવું જરૂરી બનતું હોય છે. ઘણા લોકોને હૃદયની સમસ્યા હોય અને તેની સાથે જો નાકમાં લોહી પડવાની સમસ્યા હોય તો આવા સમયે ઘરગથ્થુ ઉપાયમાં નાકને પ્રેશર આપી દબાવી નાકની ઉપર બરફ ઘસી શકાય, નાકને બે આંગળીથી દબાવી આગળ તરફ નમી ઊંડા શ્વાસ લેવા જોઈએ. રાહત મળ્યા બાદ પણ નિષ્ણાત ડોકટરની સલાહ લઈને નિદાન કરાવવું જોઈએ અને જરૂર પડ્યે સીટી સ્કેન પણ કરાવવું જોઈએ. આમ રોગ માટેની માહિતી હશે તો જ રોગનું નિવારણ કરી શકાશે. માટે કાન, નાક અને ગળાનું રુટીન ચેકઅપ કરાવવું જોઈએ. કાન, નાક અને ગળાના રોગો વિશે અવગત થવું જોઈએ તેવું અંતમાં ENT સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કરે જણાવ્યું હતું.

વધુ પડતાં ટી.વી. અને મોબાઈલના ઉપયોગથી બાળકને કાન અને આંખની સમસ્યા સર્જાય છે

વધુ પ્રમાણમાં મોબાઈલ અને ટી.વી.ના ઉપયોગથી બાળકોમાં કાનને લગતી સમસ્યાઓ ઉદ્ભવતી હોય છે. મોબાઈલના વધુ પડતાં ઉપયોગથી બાળકને કાનની આજુબાજુ દુઃખાવો તેમજ બાળકની સાંભળવાની ક્ષમતા ઘટે છે. ઘણી વખત રેડિયો ફ્રીક્વન્સી વેવના કારણે બાળકોમાં બહેરાશ આવે છે. આ સિવાય વધુ પડતા ટી.વી. અને મોબાઈલના ઉપયોગથી બાળકને આંખમાંથી પાણી નીકળવું, દ્રષ્ટિ નબળી પડવી તેમજ યાદશક્તિ નબળી પડવાની સમસ્યા સર્જાય છે. ગેમ રમવી પણ ઘણી વખત નુકસાન કરે છે માટે બાળકને મોબાઈલ કે ટી.વી.ની લતથી દૂર રાખવા જોઈએ. આમ મોબાઈલના રેડિયેશન એ બાળકના શરીરની સાથેસાથે સ્વભાવને પણ હાનિ પહોંચાડે છે.

૩ માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ શકિત દિવસ

રાજકોટના ઇએનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કર દ્વારા કાનની સંભાળ અને બહેરાશ વિશે માર્ગદર્શન

વિશ્વની આશરે ૨૦ ટકા વસ્તીને ઓછું સાંભળવાની સમસ્યા, ૨૦૫૦ સુધીમાં બહેરાશની ૭૦૦ મિલિયન લોકો એટલે કે દર ૧૦ વ્યકિતએ એક વ્યકિત આ સમસ્યાથી પ્રભાવીત થઇ શકે છે

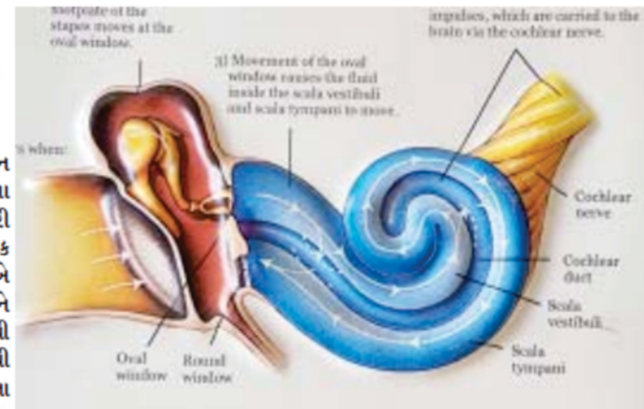
રાજકોટઃ ૩ માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ શક્તિ દિવસ એટલે આપણી મહામૂલી શ્રવણ શક્તિ ની સંભાળ રાજકોટના જાણીતા ઈએનટી સર્જન ડો. હિમાંશુ ઠક્કર જણાવે છે કે કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે માટે WHO વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૫ માટે આ થિમ રાખવા મા અવેલ છે Changing mindsets: Empower yourself. Make ear and hearing care a reality for all!, ૨૦૦૭ થી ૩ માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ દિવસ તરીકે ઉજવાય છે. જેનો મુખ્ય હેતુ જન જાગૃતિ અભિયાન અંતર્ગત કાન અને શ્રવણ શક્તિ ની સંભાળ અને કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે હોય છે. WHO ના અંદાજ પ્રમાણે ભારત મા ૬૩ મિલિયન લોકો બહેરાશની સમસ્યાથી પરેશાન છે. એક અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વમા ૧.૫ બિલિયન લોકો બહેરાશની સમસ્યા થી પીડાય છે. એટલે કે વિશ્વની આશરે ૨૦% વસ્તીને ઓછું સાંભળવાની સમસ્યા છે મિલિયન લોકો ૨૦૫૦ સુધીમાં બહેરાશની ૭૦૦ મિલિયન લોકો એટલે કે દર ૧૦ વ્યક્તિએ એક વ્યકિત આ સમસ્યાથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે. દુનિયામાં બહેરાશનું મુખ્ય કારણ ધ્વનિ પ્રદૂષણ એટલે ઘોંઘાટ છે. આજના યુગમાં નાની ઉંમર પણ બહેરાશનું પ્રમાણ ખુબજ વધી રહ્યું છે જેનું કારણ મોબાઈલનો વધારે સમય માટે ઉપયોગ ખુબજ ઊંચા અવાજમાં મ્યુઝિક અને ગીતો સાંભળવા ટ્રાફિક અને ડી.જેનો અવાજ જેને **noise induced hearing loss** કેવાય છે.જે કોઈ પણ વ્યકિતના કાનને ખુબજ નુકશાન કરે છે.અંતઃકણમા અવેલા હેર સેલ્સ એટલા નાજુક હોય છે કે તે એકવાર ડેમેજ થાય તો ફરી પાછા રીપેર થતા નથી અને કાયમી બહેરાશનું કારણ બની શકે છે.

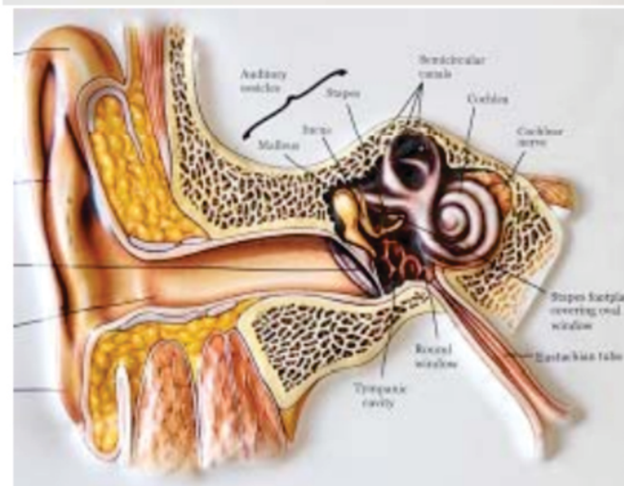
ઉપરાંત કાનના રોગો જેવા કે કાનમાંથી આવતા રસીની અવગણના, નાની ઉંમરે થતી કાયમી શરદીની અવગણના અને નાના બાળકોમાં પણ કાનમાંથી આવતી રસી, જન્મ વખતે કમળો, અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકો, સંભાળનો અભાવ કાયમી શરદી , ઓરી, અછબડા , વાયરસનો ચેપ, અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકો, જન્મ બાદ કમળો, આંચકી, માતાના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને ઈન્ફેકશન વી બહેરાશ માટે કારણભૂત હોય છે.

બહેરાશ ત્રણ પ્રકારની હોય છે **conductive** એટલે કાનની હાડકીની બહેરાશ **sensory neural** એટલે નસની બહેરાશ અને મિક્સ **deafness** એટલે બન્ને પ્રકારની બહેરાશ. મોટી ઉંમરે નસની બહેરાશ થતી હોય છે. કોઈ કોઈ દવાઓ પણ બહેરાશ નોત્રી શકે છે. કારખાનાઓમા મશીનોના વધુ પડતાં ઘોંઘાટ. ફટાકડાના અવાજ વિ. સમયસર નિદાનથી બહેરાશ અટકાવી શકાય છે. કેટલી બહેરાશ છે તે Degree of hearing loss Hearing loss range (dB HL) Normal – 10 to 15 Slight 16 to 25 Mild 26 to 40 Moderate 41 to 55 Moderately severe 56 to 70 Severe 71 to 90 Profound 91+.

ઉપરોક્ત માહિતી ઓડિયો મેટ્રી વડે તપાસ કરતા માલુમ પડે છે. કાનમાં મશીન પહેરવાથી તેનો ઉકેલ શક્ય છે. નાના બાળકોમાં જન્મ જાત બહેરાશ માટે કોકલિયર ઈમ્પલાનન્ટ ઓપરેશનથી સારવાર શકય છે. કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય જેમકે બાળકોમા Screening test, સમયસર રસીકરણ, માતા અને નવજાત શિશુની સંભાળ, નિદાન બાદ ત્વરિત સારવાર, કાનની માવજત અને ચોખાઈ, મોટા અવાજથી બચવું, નવજાત શિશુની **OAE** તપાસ કરી ખૂબ જ વહેલું નિદાન કરી શકાય છે. જો કાનના પડદામા કાણા હોયતો ઓપરેશન કરી બહેરાશ નિવારી શકાય છે. મોબાઈલ અને બીજા મ્યુઝિક device માં સાઉન્ડ settings માં એ warning આવે છે કે અવાજ કાન ને નુકશાન કરી શકે છે. 70 DB ડેસિબલ થી વધારે અવાજ લાંબો સમય સુધી સાંભળવાથી બહેરાશ આવી શકે છે. મોટેથી મ્યુઝિકના સાંભળવું જોઈએ . ઈયર પ્લગ અને ઈયર મફ પહેરવાથી મોટા અવાજથી બચી શકાય છે. જો બહેરાશના ચિન્હો લાગે તો ઈએનટી સર્જન પાસે ચેક અપ કારાવું જોઈએ અને ઔડીયોમેટ્રિ તપાસ કરવી જોઈએ. તો આજના દિવસે ડો. હિમાંશુ ઠક્કર ઈએનટી સર્જન કે જેઓ ૨૩ વર્ષથી પણ વધારે સમયથી રાજકોટ ખાતે પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે તેઓ ખાસ સંદેશ આપે છે કે કુદરતે આપેલી મહામૂલી શ્રવણશક્તિની સંભાળ રાખવી જોઈ એ અને જો બહેરાશ લાગેતો તેનું સમય સર નિદાન અને સારવાર કરાવવી જોઈએ.

હોસ્પિટલનું સરનામું ડો.ઠક્કરની દાત તથા કાન નાક ગળાની હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઈફલાઈન બિલ્ડિંગ વિદ્યાનગર રોડ રાજકોટ મો. ૯૧૦૬૧ ૧૯૦૩૮ અને ૦૨૮૧-૨૪૮૩૪૩૪.(૨.૯)





ંચન

ભુજ - સોમવાર, તા. ૦૩-૦૩-૨૦૨૫

JANMABHOOMI GROUP

કચ્છમિત્ર

સૌરાષ્ટ્ર ટ્રસ્ટ પ્રકાશન

સમયસર નિદાનથી બહેરાશ અટકાવી શકાય

૨૦૦૭થી ૩ માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ દિવસ તરીકે ઊજવાય છે, જેનો મુખ્ય હેતુ જન જાગૃતિ અભિયાન અંતર્ગત કાન અને શ્રવણ શક્તિની સંભાળ અને કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે હોય છે. 'હુ'ના અંદાજ પ્રમાણે ભારતમાં ૬.૩ કરોડ લોકો બહેરાશની સમસ્યાથી પરેશાન છે. એક અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વની આશરે ૨૦ ટકા વસતીને ઓછું સાંભળવાની સમસ્યા છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા આ વર્ષની થીમ છે, માનસિકતા બદલો : તમારી જાતને સશક્ત કરો. કાન અને શ્રવણશક્તિની સંભાળ બધા માટે વાસ્તવિક બનો.

બહેરાશનું મુખ્ય કારણ ધ્વનિ પ્રદૂષણ એટલે ઘોંઘાટ છે. આજના યુગમાં નાની ઉંમર પણ બહેરાશનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધી રહ્યું છે, જેનું કારણ મોબાઇલનો વધારે સમય માટે ઉપયોગ, ખૂબ જ ઊંચા અવાજમાં મ્યુઝિક અને ગીતો સાંભળવા, ટ્રાફિક અને ડીજેનો અવાજ જે કોઈ

વિશ્વ શ્રવણશક્તિ દિવસ

ડો.હિમાંશુ ઠક્કર

પણ વ્યક્તિના કાનને ખૂબ જ નુકસાન કરે છે. ઉપરાંત કાનના રોગો જેવા કે, કાનમાંથી આવતી રસીની અવગણના, નાની ઉંમરે થતી કાયમી શરદીની અવગણના અને નાના બાળકોમાં પણ કાનમાંથી આવતી રસી, જન્મ વખતે કમળો, અધૂરા મહિને જન્મેલાં બાળકો, સંભાળનો અભાવ, કાયમી શરદી, ઓરી, અછબડા, વાયરસનો ચેપ, જન્મ બાદ કમળો, આંચકી, માતાના ગર્ભમાં રહેલાં બાળકને ઇન્ફેક્શન વિગેરે બહેરાશ માટે કારણભૂત હોય છે.

મોટી ઉંમરે નસની બહેરાશ થતી હોય છે. કોઈ-કોઈ દવાઓ પણ બહેરાશ નોતરી શકે છે.

સમયસર નિદાનથી બહેરાશ અટકાવી શકાય છે. કાનમાં મશીન પહેરવાથી તેનો ઉકેલ શક્ય છે. નાના બાળકોમાં જન્મજાત બહેરાશ માટે કોકલિયર ઇમ્પ્લાનન્ટ ઓપરેશનથી સારવાર શક્ય છે. જો બહેરાશના ચિહ્નો લાગે, તો ઇ.એન.ટી. સર્જન પાસે ચેક-અપ કારાવવું જોઈએ અને ઓડિયોમેટરી તપાસ કરાવવી જોઈએ.

Public Awareness article on hearing care

पत्रिका

विश्व श्रवण शक्ति दिवस पर विशेष

मोबाइल पर लंबी बात करने से श्रवण शक्ति को हो सकता है नुकसान

प्राकृतिक रूप से मिली हुई अनमोल श्रवण शक्ति का रखें ध्यान

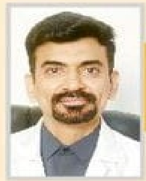
मोबाइल पर अधिक समय तक और लंबी बात करने के कारण श्रवण शक्ति को नुकसान हो सकता है। प्राकृतिक रूप से मिली हुई अनमोल श्रवण शक्ति का लोगों को ध्यान रखना चाहिए। यदि सुनने की कोई भी समस्या हो तो समय पर इलाज करवाना चाहिए।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने इस साल 3 मार्च को मनाए जाने वाले विश्व श्रवण दिवस पर मानसिकता बदलें: खुद को सशक्त बनाएं, कान और श्रवण देखभाल को सभी के लिए वास्तविकता बनाएं थीम रखी है। 2007 से विश्व श्रवण दिवस मनाने का मुख्य उद्देश्य जनजागृति अभियान के तहत कान और सुनने की शक्ति की देखभाल और बहरापन रोकने के उपायों पर ध्यान देना है।

6.3 करोड़ लोग बहरेपन की समस्या से ग्रस्त

एब्ल्यूएचओ के अनुसार भारत में 6.3 करोड़ लोग बहरेपन की समस्या से ग्रस्त हैं। दुनिया में करीब 150 करोड़ लोग सुनने की समस्या से पीड़ित हैं, यानी लगभग 20 प्रतिशत जनसंख्या कम सुनती है। 2050 तक भारत में 70 करोड़ लोग बहरेपन से ग्रस्त हो सकते हैं, यानी हर 10 में से 1 व्यक्ति इस समस्या का शिकार हो सकता है।

राजस्थान पत्रिका



गेस्ट राइटर

डॉ. हिमांशु ठक्कर
ईएनटी सर्जन, राजकोट।

बहरेपन के ये कारण

बहरेपन के प्रमुख कारणों में ध्वनि प्रदूषण, मोबाइल का अत्यधिक उपयोग, तेज आवाज में संगीत सुनना, ट्रैफिक- डीजे का तेज शोर शामिल हैं। कारखानों में मशीनों का शोर, पटाखों की तेज आवाज, लंबे समय तक 70 डेसिबल से अधिक आवाज सुनना भी कारण हैं। इसके अलावा कान से पानी आना और उसका इलाज न कराना, बार-बार सर्दी-जुकाम को अनदेखा करना, जन्मजात कमजोरी, समय से पहले जन्म, मां के गर्भ में संक्रमण, कर्णमूल (मम्प्स), अछबड़ा (रूबेला), खसरा भी बहरेपन का कारण बन सकती हैं। बहरापन तीन प्रकार के होता है। इनमें हड्डियों से जुड़ा, कान की नसों और दोनों प्रकार का मिश्रित बहरापन शामिल है।

कान की सफाई-देखभाल जरूरी

नवजात शिशुओं की आंतरिक कान में बाल कोशिका के कार्य को मापने के लिए ओटोअकॉस्टिक एमिशन (ओएइ) टेस्ट समय पर कराएं। समय पर टीकाकरण के साथ मां और शिशु की सही देखभाल करनी चाहिए। कान की सफाई और देखभाल जरूरी है। तेज आवाज से बचें, ईयरप्लग और ईयरमफ्स पहनें। मोबाइल और म्यूजिक डिवाइस पर तेज आवाज से बचना चाहिए। यदि बहरेपन के लक्षण दिखें, तो तुरंत ईएनटी विशेषज्ञ से संपर्क करें। ऑडियोमेट्री टेस्ट करवाकर समस्या की गंभीरता का पता लगाया जा सकता है। जन्मजात बहरेपन के लिए कॉक्लियर इम्प्लांट सर्जरी संभव है। कान के पर्दे में छेद होने पर ऑपरेशन से बहरेपन का इलाज किया जा सकता है।

સવારે યા સાંજે અકિલા ન્યૂઝ .કોમ

Scan to Watch the Video

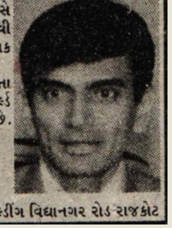
આજે તા. ૩ માર્ચ વર્લ્ડ હિયરીંગ-ડે

મોબાઇલના અતિરેક ઉપયોગ બહેરાશ નોતરે છે

રાજકોટ, તા. ૩ : આજના યુગમાં મોબાઈલનો અતિરેક ઉપયોગ નાની ઉંમરમાં પણ બહેરાશ નોતરે છે. આ ઉપરાંત ઘણી દવાઓ તથા ઘોંઘાટ અને લાઉડ મ્યુઝિક તથા કારખાનામાં મશીનનો મોટા અવાજ વિગેરે કારણભૂત છે બહેરાશ માટે. ૨૦૦૭માં પહેલી ઈવેન્ટ WHO દ્વારા યોજાયેલ. ઘણી વખત જન્મજાત બહેરાસ નાના બાળકોમાં વારંવાર થતી શરદી પણ બહેરાશ ઉત્પન્ન કરે છે. કાનના રોગો જેવા કે પડદાના કાનમાં રસી હાડકીનો સાદો નસની બહેરાશ વિગેરેને અવગણવી ના જોઈએ અને તાત્કાલિક સારવાર કરાવવી જોઈએ.

કારણ કે બહેરાશથી અકસ્માત તથા નાના બાળકો માં ભણતરમાં પાછળ પડવું તથા મોટી ઉંમરે બહેરાશ થી ઘણી સમસ્યા ઉદભવે છે. ડો હિમાંશુ ઠક્કર દ્વારા આજના આ દિવસે સંદેશ મહામૂલી શ્રવણ- શક્તિને સાચવવી જોઈએ અને જો બહેરાશ હોય તો તત્કાલિક નિદાન કરાવવું.

મહામુલી શ્રવણ શકિતની અગત્યતા અને મહત્વ માટે આજે ૩ માર્ચ વર્લ્ડ હિયરીંગ-ડે દ્વારા આ દિવસ ઉજવાય છે.



ડો. હિમાંશુ ઠક્કર
મો. ૯૪૨૮૦૦૩૮૪૮

ડો. ઠક્કર હોસ્પિટલ, ૨૦૨ લાઈફ બિલ્ડીંગ વિદ્યાનગર રોડ રાજકોટ

Scan to Watch the Video

૩ માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ શક્તિ દિવસ

વોઈસ ઓફ ડે । રાજકોટ

૩ માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ શક્તિ દિવસ એટલે આપણી મહામૂલી શ્રવણ શક્તિની સંભાળ રાજકોટના જાણીતા ઈએનટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કર જણાવે છે કે કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે માટે WHO વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૫ માટે Changing mindsets: Empower yourself. Make ear and hearing care a reality for all!, ૨૦૦૭થી ૩ માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ દિવસ તરીકે ઉજવાય છે જેનો મુખ્ય હેતુ જન જાગૃતિ અભિયાન અંતર્ગત કાન અને શ્રવણ શક્તિની સંભાળ અને કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે હોય છે. WHOના અંદાજ પ્રમાણે ભારતમા ૬૩ મિલિયન ૬ કરોડ ૩૦ લાખ લોકો બહેરાશની સમસ્યાથી પરેશાન છે. વિશ્વની આશરે ૨૦% વસ્તીને ઓછું સાંભળવાની સમસ્યા છે. લોકો ૨૦૫૦ સુધીમાં દર ૧૦ વ્યક્તિએ એક વ્યક્તિ આ સમસ્યાથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે. દુનિયામાં બહેરાશનું મુખ્ય કારણ ધ્વનિ પ્રદૂષણ એટલે ઘોંઘાટ છે. આજના યુગમાં નાની ઉંમર પણ બહેરાશનું પ્રમાણ ખુબજ વધી રહ્યું છે જેનું કારણ મોબાઈલનો વધારે સમય માટે ઉપયોગ ખુબજ ઊંચા અવાજમાં મ્યુઝિક અને ગીતો સાંભળવા ટ્રાફિક અને ડી.જે.નો અવાજ જે કોઈ પણ વ્યક્તિના કાનને ખુબજ નુકશાન કરે છે. અંતઃકણમા અવેલા હેર સેલ્સ એટલા નાજુક હોય છે કે તે એકવાર ડેમેજ થાય તો ફરી પાછા રીપેર થતા નથી અને કાયમી બહેરાશનું કારણ બની શકે છે. નાના બાળકોમાં જન્મ જાત બહેરાશ માટે કોકલિયર ઈમ્પલાનન્ટ ઓપરેશનથી સારવાર શકય છે. કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય જેમ કે બાળકોમા સમય સર રસીકરણ, માતા અને નવજાત શિશુની સંભાળ, નિદાન બાદ ત્વરિત સારવાર, કાનની માવજત અને ચોખાઈ,મોટા અવાજથી બચવું, નવજાત શિશુની તપાસ કરી ખૂબ જ વહેલું નિદાન કરી શકાય છે. જો કાનના પડદામા કાણા હોય તો ઓપરેશન કરી બહેરાશ નિવારી શકાય છે.

ઉપકરણમાં ૭૦ DB ડેસિબલથી વધારે અવાજ લાંબો સમય સુધી સાંભળવાથી બહેરાશ આવી શકે છે. મોટેથી મ્યુઝિક ના સાંભળવું જોઈએ. ઈયર પ્લગ અને ઈયર મફ પહેરવાથી મોટા અવાજથી બચી શકાય છે. જો બહેરાશના ચિન્હો લાગે તો ઈએનટી સર્જન પાસે ચેકઅપ કારાવું જોઈએ

મોટા અવાજથી ઈયરફોનમાં મ્યુઝિક સાંભળતા હોવા તો ચેતી જજો! થઈ શકે છે આ ગંભીર સમસ્યા

NEWS18 ગુજરાતી

Reported by:
Mustufa H Lakdawala
news18 gujarati
Published by:
Santosh Kanojiya

Last Updated:
February 23, 2025 12:17 PM IST

રાજકોટના કાનના નિષ્ણાત ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કરે યુવાનોને શ્રવણશક્તિ ગુમાવવાના જોખમ વિશે ચેતવણી આપી છે. તેમણે જણાવ્યું કે, વધુ પડતા હેડફોન્સ અને મોટા અવાજના સંગીતના ઉપયોગથી કાયમી નુકસાન થઈ શકે છે. વધુ પડતા મોટા અવાજની સીધી અસર પડદા પર થાય છે, જેના કારણે વ્યક્તિ સાંભળવાની શક્તિ ખોઈ શકે છે.

રાજકોટ: આજની બદલાયેલી જીવનશૈલી અને ટેકનોલોજીના વધુ પડતા ઉપયોગથી યુવા પેઢી ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહી છે. જે સમસ્યાઓ પહેલાં માત્ર વૃદ્ધાવસ્થામાં જોવા મળતી હતી, તે હવે યુવાનો અને નાના બાળકોમાં પણ દેખાઈ રહી છે. આ ચિંતાજનક સ્થિતિ વિશે રાજકોટના પ્રખ્યાત કાનના નિષ્ણાત ડૉ. હિમાંશુ ઠક્કરે મહત્વપૂર્ણ ચેતવણી આપી છે. જાણીએ શું કહ્યું?

કાનના નિષ્ણાત ડૉ. ઠક્કરના જણાવ્યા મુજબ, શ્રવણશક્તિ કુદરતની અમૂલ્ય ભેટ છે, પરંતુ આજકાલના યુવાનો મોટા અવાજે સંગીત સાંભળવું, લાંબા સમય સુધી હેડફોન્સનો ઉપયોગ કરવો, અને ડીજે જેવા ઊંચા અવાજના સ્રોતોના સંપર્કમાં રહેવા જેવી આદતોને કારણે પોતાની શ્રવણશક્તિને જોખમમાં મૂકી રહ્યા છે.

કાનની રચના સમજાવતા ડૉ. ઠક્કરે કહ્યું કે કાનના ત્રણ મુખ્ય ભાગ - બાહ્ય કર્ણ, મધ્ય કર્ણ અને અંતઃકર્ણમાંથી અંતઃકર્ણ સૌથી વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. વધુ પડતા મોટા અવાજની સીધી અસર આ અંતઃકર્ણ પર થાય છે, જે કાયમી નુકસાન તરફ દોરી જાય છે.

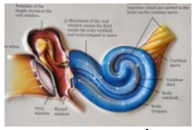
Scan to Watch the Video

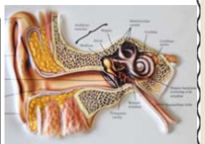
Dr. Himanshu Thakkar's Public Awareness Article on World Hearing Day

સાંજ સમાચાર

સૌરાષ્ટ્રના જાણીતા ઈએનટી સર્જન ડો.હિમાંશુ ઠક્કરનું બહેરાશ અટકાવવા અંગે માર્ગદર્શન

આજે વિશ્વ શ્રવણ શકિતદિનઃ વિશ્વમાં ૧.૫ બિલિયન લોકો બહેરાશની સમસ્યાથી પીડાય છે





વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા આ વર્ષની થીમ:Changing mindsets: Empower yourself. Make ear and hearing care a reality for all !

ડો હિમાંશુ ઠક્કર

રાજકોટ,તા.૩

આજે તા. ૩ માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ શક્તિ દિવસ એટલે આપણી મહામૂલી શ્રવણ શક્તિ ની સંભાળ રાજકોટ ના જાણીતા ઇ એન ટી સર્જન ડો હિમાંશુ ઠક્કર જણાવે છે કે કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે માટે WHO વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૫ માટે આ થિમ રાખવા મા અવેલ છે Changing mindsets: Empower yourself. Make ear and hearing care a reality for all!, ૨૦૦૭ થી ૩ માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ દિવસ તરીકે ઉજવાય છે જેનો મુખ્ય હેતુ જન જાગૃતિ અભિયાન અંતર્ગત કાન અને શ્રવણ શક્તિ ની સંભાળ અને કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે હોય છે. WHO ના અંદાજ પ્રમાણે ભારત મા ૬૩ મિલિયન લોકો બહેરાશ ની સમસ્યા થી પરેશાન છે.એક અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વ મા ૧.૫ બિલિયન લોકો બહેરાશ ની સમસ્યા થી પીડાય છે એટલે કે વિશ્વ ની આશરે ૨૦% વસ્તી ને ઓછું સાંભળવા ની સમસ્યા છે મિલિયન લોકો ૨૦૫૦ સુધીમાં બહેરાશ ની ૭૦૦ મિલિયન લોકો એટલે કે દર ૧૦ વ્યક્તિ એ એક વ્યક્તિ આ સમસ્યા થી પ્રભાવિત થઈ શકે છે.દુનિયામાં .બહેરાશ નું મુખ્ય કારણ ધ્વનિ પ્રદૂષણ એટલે ઘોંઘાટ છે. આજના યુગ માં નાની ઉંમર પણ બહેરાશ નું પ્રમાણ ખુબજ વધી રહ્યું છે જેનું કારણ મોબાઇલ નો વધારે સમય માટે ઉપયોગ ખુબજ ઊંચા અવાજ માં મ્યુઝિક અને ગીતો સાંભળવા ટ્રાફિક અને ડી જે નો અવાજ જેને noise induced hearing loss કેવાય છે.જે કોઈ પણ વ્યક્તિ ના કાન ને ખુબજ નુકશાન કરે છે.અંતઃકણ મા અવેલા હેર સેલ્સ એટલા નાજુક હોય છે કે તે એકવાર ડેમેજ થાય તો ફરી પાછા રીપેર થતા નથી અને કાયમી બહેરાશનું કારણ બની શકે છે. ઉપરાંત કાન ના રોગો જેવાકે કાન માંથી આવતા રસી ની અવગણના,નાની ઉંમરે થતી કાયમી શરદી ની અવગણ ના અને નાના બાળકો માં પણ કાન માંથી આવતી રસી, જન્મ વખતે કમળો,અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકો, સંભાળ નો અભાવ કાયમી શરદી , ઓરી, અછબડા , વાયરસ નો ચેપ, અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકો,જન્મ બાદ કમળો, આંચકી, માતા ના ગર્ભમાં રહેલા બાળક ને ઇન્ફેક્શન વી બહેરાશ માટે કારણભૂત હોય છે. બહેરાશ ત્રણ પ્રકાર ની હોય છે conductive એટલે કાન ની હાડકી ની બહેરાશ sensory neural એટલે નસ ની બહેરાશ અને મિક્સ deafness એટલે બન્ને પ્રકાર ની બહેરાશ. મોટી ઉંમરે નસ ની બહેરાશ થતી હોય છે. કોઈ કોઈ દવાઓ પણ બહેરાશ નોંથી શકે છે. કારખાનાઓ મા મશીનો ના વધુ પડતાં ઘોંઘાટ. ફટાકડા ના અવાજ, વિ.સમય સર નિદાન થી બહેરાશ અટકાવી શકાય છે. કેટલી બહેરાશ છે તે Degree of hearing loss Hearing loss range (dB HL)

Normal -10 to 15
Slight 16 to 25
Mild 26 to 40
Moderate 41 to 55
Moderately severe 56 to 70
Severe 71 to 90
Profound 91+

ઉપરોક્ત માહિતી ઓડિયો મેટ્રી વડે તપાસ કરતા માલુમ પડે છે. કાન માં મશીન પહેરવા થી તેનો ઉકેલ શક્ય છે.નાના બાળકો માં જન્મ જાત બહેરાશ માટે કોકલિયર ઇમ્પલાનન્ટ ઓપરેશન થી સારવાર શકય છે. કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય જેમકે બાળકો મા Screening test,સમય સર રસીકરણ, માતા અને નવજાત શિશુ ની સંભાળ, નિદાન બાદ ત્વરિત સારવાર, કાન ની માવજત અને ચોખાઈ,મોટા અવાજ થી બચવું, નવજાત શિશુ ની OAE તપાસ કરી ખૂબ જ વહેલું નિદાન કરી શકાય છે. જો કાન ના પડદા મા કાણા હોય તો ઓપરેશન કરી બહેરાશ નિવારી શકાય છે. મોબાઇલ અને બીજા મ્યુઝિક device માં સાઉન્ડ settings માં એ warning આવે છેકેઅવાજ કાન ને નુકશાન કરી શકે છે. 70 DB ડેસિબલ થી વધારે અવાજ લાંબો સમય સુધી સાંભળવા થી બહેરાશ આવી શકે છે. મોટે થી મ્યુઝિક ના સાંભળવું જોઇએ . ઈયર પ્લગ,અને ઈયર મફ પહેરવાથી મોટા અવાજ થી બચી શકાય છે. જો બહેરાશ ના ચિન્હો લાગે તો ઇ એન ટી સર્જન પાસે ચેક અપ કારાવું જોઈ એ અને ઔડીયોમેટ્રિ તપાસ કરવી જોઈએ. તો આજ ના દિવસે ડો હિમાંશુ ઠક્કર ઇ એન ટી સર્જન કે જેઓ ૨૩ વર્ષ થી પણ વધારે સમય થી રાજકોટ ખાતે પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે તેઓ ખાસ સંદેશ આપે છે કે કુદરતે આપેલી મહામૂલી શ્રવણશકિત ની સંભાળ રાખવી જોઈ એ અને જો બહેરાશ લાગે તો તેનું સમય સર નિદાન અને સારવાર કરાવવી જોઇએ હોસ્પિટલ નું સરનામું ડો ઠક્કર ની દાત તથા કાન નાક ગળા ની હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઈફ લાઈન બિલ્ડિંગ વિદ્યાનગર રોડ રાજકોટ મોબાઇલ નંબર ૯૧૦૬૧ ૧૯૦૩૮ અને ૦૨૮૧ - ૨૪૮૩૪૩૪

એક કદમ આગળ

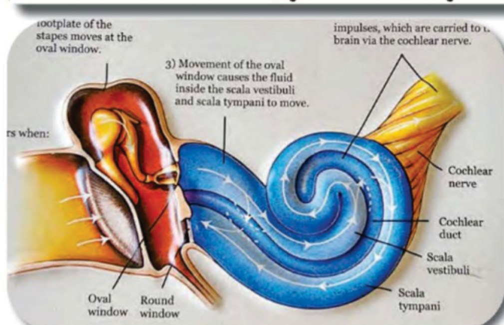
અગ્રે ગુજરાત

AgraGujarat

વિશ્વની 20 ટકા વસતિ બહેરાશ અનુભવે છે

આજે વિશ્વ શ્રવણ શકિત દિવસઃ આધુનિક ડિવાઈસમાં 70 DB ડેસિબલથી વધારે અવાજ લાંબો સમય સુધી સાંભળવાથી બહેરાશ આવી શકે છે

મોબાઈલનો વધારે સમય માટે ઉપયોગ, ખુબજ ઊંચા અવાજમાં મ્યુઝિક અને ગીતો સાંભળવા, ટ્રાફિક અને ડીજેનો અવાજ બહેરાશ માટેનું મુખ્ય કારણ છે



પ્રાસંગિક

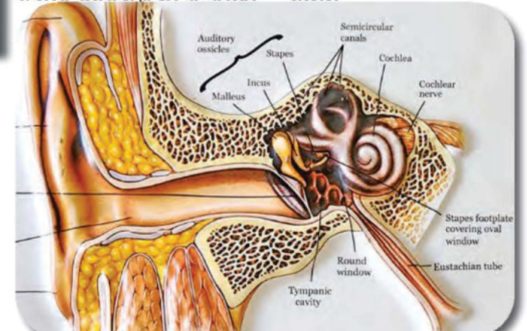
ડો.હિમાંશુ ઠક્કર
ઈએનટી નિષ્ણાંત

3 માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ શક્તિ દિવસ WHO વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન દ્વારા વર્ષ 2025 માટે આ થિમ રાખવામાં અવેલ છે. Changing mindsets: Empower yourself. Make ear and hearing care a reality for all!, ૨૦૦૭થી 3 માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ દિવસ તરીકે ઉજવાય છે. જેનો મુખ્ય હેતુ જનજાગૃતિ અભિયાન અંતર્ગત કાન અને શ્રવણ શક્તિની સંભાળ અને કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે હોય છે. WHOના અંદાજ પ્રમાણે ભારતમાં ૬૩ મિલિયન લોકો બહેરાશની સમસ્યાથી પરેશાન છે. એક અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વમાં ૧.૫ બિલિયન લોકો બહેરાશની સમસ્યાથી પીડાય છે. એટલે કે વિશ્વની આશરે ૨૦% વસ્તીને ઓછું સાંભળવાની સમસ્યા છે. મિલિયન લોકો ૨૦૫૦ સુધીમાં બહેરાશની ૭૦૦ મિલિયન લોકો એટલે કે દર ૧૦ વ્યક્તિ એ એક વ્યક્તિ આ સમસ્યા થી પ્રભાવિત થઈ શકે છે.દુનિયામાં બહેરાશનું મુખ્ય કારણ ધ્વનિ પ્રદૂષણ એટલે ઘોંઘાટ છે. આજના યુગમાં નાની ઉંમરમાં પણ બહેરાશનું પ્રમાણ ખુબજ વધી રહ્યું છે. જેનું કારણ મોબાઇલનો વધારે સમય માટે ઉપયોગ, ખુબજ ઊંચા અવાજમાં મ્યુઝિક અને ગીતો સાંભળવા, ટ્રાફિક અને ડીજેનો અવાજ જેને noise induced hearing loss કહેવાય છે. જે કોઈ પણ વ્યક્તિના કાન ને ખુબજ નુકશાન કરે છે.અંતઃકણમાં અવેલા હેર સેલ્સ એટલા નાજુક હોય છે કે તે એકવાર ડેમેજ થાય તો ફરી પાછા રીપેર થતા નથી અને કાયમી બહેરાશનું કારણ બની શકે છે. ઉપરાંત કાનના રોગો જેવા કે કાનમાંથી આવતા રસીની અવગણના, નાની ઉંમરે થતી કાયમી શરદીની અવગણના અને નાના બાળકોમાં પણ કાનમાંથી આવતી રસી, જન્મ વખતે કમળો, અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકો, સંભાળનો અભાવ કાયમી શરદી, ઓરી, અછબડા, વાયરસનો ચેપ, અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકો, જન્મ બાદ કમળો, આંચકી, માતાના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને ઇન્ફેક્શન વિગેરે બહેરાશ માટે કારણભૂત હોય છે. બહેરાશ ત્રણ પ્રકારની હોય છે. conductive એટલે કાનની હાડકીની બહેરાશ sensory neural એટલે નસની બહેરાશ અને મિક્સ deafness એટલે બન્ને પ્રકારની બહેરાશ. મોટી ઉંમરે નસની બહેરાશ થતી હોય છે. કોઈ-કોઈ દવાઓ પણ બહેરાશ નોતરી શકે છે. કારખાનાઓમાં મશીનોના વધુ પડતાં ઘોંઘાટ, ફટાકડાના અવાજ, વિગેરે સમય સર નિદાનથી બહેરાશ અટકાવી શકાય છે. કેટલી બહેરાશ છે.

બહેરાશની તિવ્રતા ડેશીબલમાં

સામાન્ય ૧૦ થી ૧૫ ડિગ્રી
આંશિક ૧૬ થી ૨૫
હળવી ૨૬ થી ૪૦
મધ્યમ ૪૧ થી ૫૫
મધ્યમથી તીવ્ર ૫૬ થી ૭૦
અતિ તીવ્ર ૭૧ થી ૯૦

ઉપરોક્ત માહિતી ઓડિયો મેટ્રી વડે તપાસ કરતા માલુમ પડે છે. કાનમાં મશીન પહેરવાથી તેનો ઉકેલ શક્ય છે. નાના બાળકોમાં જન્મ જાત બહેરાશ માટે કોકલિયર ઇમ્પલાનન્ટ ઓપરેશનથી સારવાર શકય છે. કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય જેમ કે બાળકોમાં સ્ક્રિનિંગ ટેસ્ટ, સમયસર રસીકરણ, માતા અને નવજાત શિશુની સંભાળ, નિદાન બાદ ત્વરિત સારવાર, કાનની માવજત અને ચોખ્ખાઇ, મોટા અવાજથી બચવું, નવજાત શિશુની ઓએઆઇ તપાસ કરી ખૂબ જ વહેલું નિદાન કરી શકાય છે. જો કાનના પડદામાં કાણા હોય તો ઓપરેશન કરી બહેરાશ નિવારી શકાય છે. મોબાઇલ અને બીજા મ્યુઝિક ડિવાઇસમાં સાઉન્ડ સેટીંગમાં વોર્નિંગ આવે છે કે અવાજ કાનને નુકશાન કરી શકે છે. ૭૦ ડેસિબલથી વધારે અવાજ લાંબો સમય સુધી સાંભળવાથી બહેરાશ આવી શકે છે. મોટેથી મ્યુઝિકના સાંભળવું જોઇએ. ઈયર પ્લગ, અને ઈયર મફ પહેરવાથી મોટા અવાજથી બચી શકાય છે. જો બહેરાશના ચિન્હો લાગે તો ઇએનટી સર્જન પાસે ચેકઅપ કરાવું જોઇએ અને ઑડીયોમેટ્રિ તપાસ કરવી જોઇએ. તો આજના દિવસે ડૉ.હિમાંશુ ઠક્કર ઇએનટી સર્જન કે જેઓ ૨૩ વર્ષથી પણ વધારે સમયથી રાજકોટ ખાતે પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે. તેઓ ખાસ સંદેશ આપે છે કે કુદરતે આપેલી મહામૂલી શ્રવણશક્તિની સંભાળ રાખવી જોઇએ અને જો બહેરાશ લાગે તો તેનું સમયસર નિદાન અને સારવાર કરાવવી જોઇએ. હોસ્પિટલનું સરનામું ડૉ.ઠક્કરની દાંત તથા કાન, નાક, ગળાની હોસ્પિટલ, ૨૦૨ લાઈફ લાઈન બિલ્ડિંગ, વિદ્યાનગર રોડ, રાજકોટ. મોબાઇલ નંબર 91061 19038 અને ૦૨૮૧ – ૨૪૮૩૪૩૪



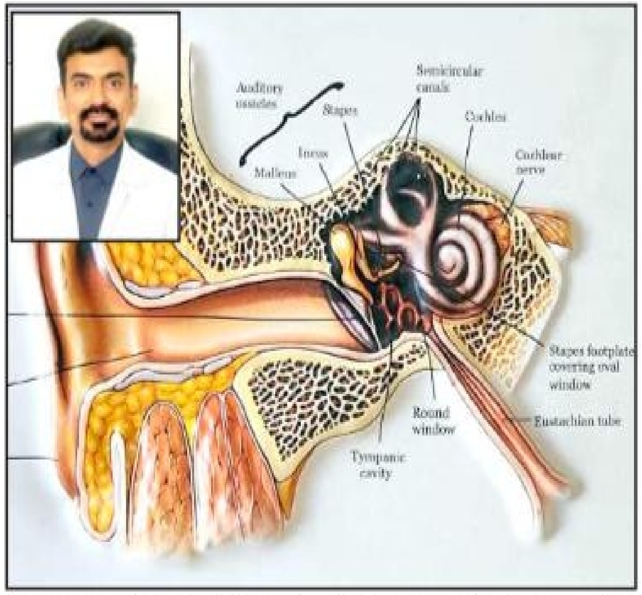
પરિવર્તનનું પ્રતિબિંબ
ગુજરાત મિરર
SUDARSHAN ગ્રુપનું સાંધ્ય દૈનિક

ભારતમાં ૬.૩ કરોડ લોકોમાં બહેરાશ : સમયસર નિદાનથી બચી શકાય છે

આજે વિશ્વ શ્રવણ શક્તિદિવસ નિમિત્તે જાણો ડો. હિમાંશુ ઠક્કરનો એકસપર્ટ ઓપિનિયન

ગુજરાત મિરર, રાજકોટ તા 3

૨૦૦૭ થી 3 માર્ચ વિશ્વ શ્રવણ દિવસ તરીકે ઉજવાય છે જેનો મુખ્ય હેતુ જન જાગૃતિ અભિયાન અંતર્ગત કાન અને શ્રવણ શક્તિ ની સંભાળ અને કઈ રીતે બહેરાશ અટકાવી શકાય તે હોય છે. WHO ના અંદાજ પ્રમાણે ભારત મા ૬3 મિલિયન લોકો બહેરાશ ની સમસ્યા થી પરેશાન છે.એક અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વ મા ૧.૫ બિલિયન લોકો બહેરાશ ની સમસ્યા થી પીડાય છે એટલે કે વિશ્વ ની આશરે ૨૦% વસ્તી ને ઓછું સાંભળવા ની સમસ્યા છે મિલિયન લોકો ૨૦૫૦ સુધીમાં બહેરાશ ની ૭૦૦ મિલિયન લોકો એટલે કે દર ૧૦ વ્યક્તિ એ એક વ્યક્તિ આ સમસ્યા થી પ્રભાવિત થઈ શકે છે.દુનિયામાં .બહેરાશ નું મુખ્ય કારણ ધ્વનિ પ્રદૂષણ એટલે ઘોંઘાટ



છે. આજના યુગ માં નાની ઉંમર પણ બહેરાશ નું પ્રમાણ ખુબજ વધી રહ્યું છે જેનું કારણ મોબાઈલ નો વધારે સમય માટે ઉપયોગ ખુબજ ઊંચા અવાજ માં મ્યુઝિક અને ગીતો સાંભળવા ટ્રાફિક અને ડી જે નો અવાજ જેને noise induced hearing loss કેવાય છે.જે કોઈ પણ વ્યક્તિ ના કાન ને ખુબજ નુકશાન કરે છે.અંતઃકણ મા અવેલા હેર સેલ્સ એટલા નાજુક હોય છે કે તે એકવાર ડેમેજ થાય તો ફરી પાછા રીપેર થતા નથી અને કાયમી બહેરાશ નું કારણ બની શકે છે. ઉપરાંત કાન ના રોગો જેવાકે કાન માંથી આવતા રસી ની અવગણના,નાની ઉંમરે થતી કાયમી શરદી ની અવગણ ના અને નાના બાળકો માં પણ કાન માંથી આવતી રસી ,જન્મ વખતે કમળો,અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકો, સંભાળ નો અભાવ કાયમી શરદી , ઓરી, અછબડા , વાયરસ નો ચેપ, અધૂરા મહિને જન્મેલા બાળકો,જન્મ બાદ કમળો, આંચકી, માતા ના ગર્ભમાં રહેલા બાળક ને ઈન્ફેક્શન વી બહેરાશ માટે કારણભૂત હોય છે. બહેરાશ ત્રણ પ્રકાર ની હોય છે conductive એટલે કાન ની હાડકી ની બહેરાશ sensory neural એટલે નસ ની બહેરાશ અને મિક્સ deafness એટલે બન્ને પ્રકાર ની બહેરાશ. મોટી ઉંમરે નસ ની બહેરાશ થતી હોય છે. કોઈ કોઈ દવાઓ પણ બહેરાશ નોત્રી શકે છે . જો બહેરાશ ના ચિન્હો લાગે તો ઈ એન ટી સર્જન પાસે ચેક અપ કારાવું જોઈ એ અને ઓડીયોમેટ્રિ તપાસ કરવી જોઈએ. તો આજ ના દિવસે ડો હિમાંશુ ઠક્કર ઈ એન ટી સર્જન કે જેઓ ૨૩ વર્ષ થી પણ વધારે સમય થી રાજકોટ ખાતે પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા છે તેઓ ખાસ સંદેશ આપે છે કે કુદરતે આપેલી મહામૂલી શ્રવણશક્તિ ની સંભાળ રાખવી જોઈ એ અને જો બહેરાશ લાગે તો તેનું સમય સર નિદાન અને સારવાર કરાવવી જોઈએ હોસ્પિટલ નું સરનામું ડો ઠક્કર ની દાત તથા કાન નાક ગળા ની હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઈફ લાઈન બિલ્ડિંગ વિદ્યાનગર રોડ રાજકોટ .

બહેરાશ કઈ રીતે અટકાવી શકાય ?

બાળકો મા Screening test સમય સર રસીકરણ, માતા અને નવજાત શિશુ ની સંભાળ, નિદાન બાદ ત્વરિત સારવાર, કાન ની માવજત અને ચોખાઈ,મોટા અવાજ થી બચવું, નવજાત શિશુ ની OAE તપાસ કરી ખૂબ જ વહેલું નિદાન કરી શકાય છે. જો કાન ના પડદા મા કાણા હોય તો ઓપરેશન કરી બહેરાશ નિવારી શકાય છે. મોબાઈલ અને બીજા મ્યુઝિક device માં સાઉન્ડ settings માં એ warning આવે છે કે અવાજ કાન ને નુકશાન કરી શકે છે. ૭૦ DB ડેસિબલ થી વધારે અવાજ લાંબો સમય સુધી સાંભળવા થી બહેરાશ આવી શકે છે. મોટે થી મ્યુઝિક ના સાંભળવું જોઇએ . Cef પ્લગ,અને ઈયર મફ પહેરવાથી મોટા અવાજ થી બચી શકાય છે.

Public Awareness Article on Foreign Body & Sinus Problems

Scan to Watch the Video

ફૂલછાબ

ફોરેન બોડીની સમસ્યા

આપણે રોજ-બરોજની જીંદગીમાં અવાર-નવાર આવા અનેક કિસ્સાઓ સાંભળીએ છીએ કે બાળકે નાકમાં સ્લેટપેન નાખી દીધી કે પછી રમતા રમતા નાક અથવા કાનમાં ચણાં, દાળીયા, શીંગ કે કોઈ રમકડાનો નાનો ભાગ નાખી દીધો અથવા તે કંઈક ગળી ગયો? પરંતુ આ ઉપરોકત કિસ્સાઓની ગંભીરતા ખૂબ જ હોય છે અને તેને સામાન્ય ન ગણતા શું ધ્યાન રાખવું અને આવું બને ત્યારે શું કરવું તે વિશે આપણે આજે વિસ્તૃત રીતે જાણીએ.

કોઈપણ વસ્તુ બહારથી શરીરમાં પ્રવેશે અને જે શરીર માટે ગ્રાહ્ય નથી તેને 'ફોરેન બોડી' (Foreign Body)ની સમસ્યા તરીકે ઓળખાય છે.

નાના બાળકોમાં ખૂબ વ્યાપક પ્રમાણમાં આ કિસ્સાઓ જોવા મળે છે. જેમ કે બાળકો રમતા-રમતા કંઈક મોઢામાં નાખી દે અને તે વસ્તુ બાળ સહજ જીજ્ઞાસાવૃતિ જ છે કે તેને કંઈપણ વસ્તુ મોઢામાં જ નાખવાની ટેવ હોય છે પરંતુ પૂરતા દાંત ન હોવાથી ચાવી ન શકતા અન્નનળી અથવા શ્વાસનળીમાં ફસાઈ જાય છે.

બાળકોમાં કફ રીફલેકસ (Cough Reflex) નબળો હોય છે તેમજ અન્નનળી-શ્વાસનળી એકદમ નજીક ઉપર/નીચે હોવાથી ગળી ગયેલ વસ્તુ ઉધરસથી કયારેક બહાર નીકળી શકે અને કયારેક અન્નનળી કે શ્વાસનળીમાં ફસાઈ જાય, કફ રીફલેકસ આપણા શરીર માટે રક્ષણાત્મક હોય છે.

ઘણીવાર એવું બને છે કે ખાતાં-ખાતા રમત કરવી, વાતચીત કરતા-કરતા ઉતાવળે ખાવાની આદત રમત-રમતમાં કોઈપણ વસ્તુ ઉછાળીને મોંની અંદર નાખવાની આદત વિ. ઉપરાંત બાળકો રમત-રમતમાં એકબીજાના નાક-કાન તથા મોઢામાં અમુક વસ્તુઓ જેવી કે રબ્બર, સ્લેટપેન, શીંગદાણા, ચણો નાંખી દે છે ત્યારે ગંભીર પરિસ્થિતિ ઉભી થાય છે.

આવા કિસ્સાઓ બાળકો ઉપરાંત પુખ્યવયના લોકોમાં પણ જોવા મળે છે. જેમ કે મોટી ઉંમરના લોકોમાં જયારે દાંતનું ચોકઠું બરાબર ન હોય ત્યારે સોપારી, અખરોટ જેવી કઠણ વસ્તુ ચાવવા તથા તોડવા જતા આકસ્મીક રીતે ગળામાં ઉતરી જાય છે.

માંસાહારી લોકોમાં કયારેક માછલીનો કાંટો, મટનનો ટુકડો વગેરે ગળામાં ફસાઈ જાય છે.

શ્વાસનળીની રચના વિશે માહિતી

હેલ્થ વેલ્થ

ડો. હિમાંશુ ઠક્કર

નાના બાળકોમાં શ્વાસનળી ખૂબજ સાંકડી તથા નાજુક હોય છે તથા શ્વાસનળીની રચના ખૂબ જ અટપટી છે. શ્વાસનળી ગળામાંથી શરૂ થઈ છાતીની મધ્ય સુધી જાય છે. ત્યાંથી બે ભાગ જમણુ તથા ડાબુ મેઈન બ્રોન્કસ RT & LT Main Bronchus તથા તેના ઘણાં બધા નાના-નાના ડિવીઝન થઈ જમણાં તથા ડાબા ફેફસાં સુધી પહોંચે છે.

શ્વાસનળીની મધ્યમાં જો કોઈ વસ્તુ ફસાઈ જાય તો તેને (Central Foreign body) સેન્ટ્રલ ફોરેન બોડી કહેવાય છે. જે અત્યંત જોખમી અને તાત્કાલીક સારવારની જરૂર પડે છે. જો સમયસર સારવાર ન મળે તો તે જીવલેણ નીવડે છે.

શ્વાસનળીની મધ્યમાં ન ફસાયેલ વસ્તુ કયારેક જમણી કે ડાબી સાઈડના ભાગમાં ફસાઈ જાય છે અને શીંગ દાળીયા, ચણો વિ. વસ્તુઓ ધીમે-ધીમે ત્યાં શ્વાસનળીની દિવાલ સાથે ચોંટી જાય છે અને ફુલવા લાગે છે અને શ્વાસનળીમાં સોજો તથા કફ ઉત્પન્ન કરી શ્વાસને ફેફસામાં જતો અટકાવે છે. જેથી ફેફસુ પણ ફુલવા લાગે છે અને ઘણી વખત ફેફસામાં ન્યુમોનીયાની અસર ઉદ્દભવે છે.

જયારે મેટલ ફોરેન બોડી જેવા કે મેટલ પીન, ખીલ્લી, ટાંચણી વિ. ખૂબ જ જોખમી ફોરેન બોડી કહેવાય છે તે અન્નનળી કે શ્વાસનળીમાં ખૂંચી જઈને કાણું પણ પાડી શકે છે.

ફોરેન બોડીની સમસ્યાના ચિન્હો

નાના બાળકોમાં નાકની અંદર એકબાજુથી દુર્ગંધ મારતું પ્રવાહી નીકળવું તથા કયારેક લોહી આવવું ત્યારે નાકમાં ફોરેન બોડીની શકયતા રહેલી હોય છે.

ઘણી વખત માતા-પિતાને પણ ખ્યાલ નથી હોતો કે બાળક કંઈક ગળી ગયું છે? ત્યારે પરિસ્થિતિ વિકટ થઈ જાય છે ત્યારે મેડીકલ તપાસ અને નિષ્ણાત તબીબનું (Clinical diagnosis) ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

બાળકોમાં લાંબા સમયથી ઉધરસ, તાવ, શરદી, કફ વગેરે દવાઓ લેવા છતાં ફરક ન પડવો. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી વગેરે સંજોગોમાં તાત્કાલીક સારવાર કરાવવી જોઈએ.

વારંવાર ફેફસામાં ન્યુમોનિયાની અસર થવી અને ઉધરસ ન મટવી.

અન્નનળીમાં જો વસ્તુ ફસાઈ જાય તો ગળામાં દુઃખાવો થવો, ખોરાક ગળવામાં તકલીફ પડવી, મોઢામાંથી લાળ પડવી, ઉલટી થવી, ઉધરસ આવવી વિગેરે ચિન્હો જોવા મળે છે.

ફોરેન બોડીની સમસ્યાનું નિદાન તથા સારવાર

દર્દીના ચિન્હો (Clinical History), દર્દીની તકલીફ વગેરે ખૂબ જ ધ્યાનથી તપાસવામાં આવે છે.

ફેફસાનો તથા કયારેક ગળાનો એકસ-રે કઢાવવામાં આવે છે. કયારેક CT Scanની પણ જરૂર પડે છે એકવાર નિદાન ચોકકસપણે થઈ જાય એટલે શ્વાસનળીમાં દૂરબીન ઉતારી તપાસ કરવામાં આવે છે જેને Bronchoscopy કહેવાય છે અને અન્નનળીમાં દૂરબીન ઉતારી તપાસને Oesophago Scopy કહેવાય છે. બંને ઓપરેશનો ખૂબ જ કુનેહ અને આવડત માગી લે છે.

ધ્યાન રાખવા જેવી બાબત

બાળકોને પૂરતા દાંત ન આવે ત્યાં સુધી દાળિયા, શીંગ, ચણા વગેરે વસ્તુઓ ન આપવી જોઈએ. ઉંમર લાયક વ્યકિતઓએ નબળા હલતા દાંત વડે કઠણ વસ્તુઓ જેવી કે અખરોટ, સોપારી વગેરે ચાવવી ન જોઈએ. બાળકોમાં ઉધરસ, કફ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ વગેરે ચિન્હો જણાય અને દવાઓ લેવા છતાં ફરક ન જણાય તો નિષ્ણાત તબીબની સલાહ લેવી જોઈએ.

સૌરાષ્ટ્ર આજતક

શીયાળામાં સાયનસ અને નાકના રોગથી અસહ્ય પીડા થાય છે ?

કાન નાક ગળાનાં ડો. હિમાંશુ ઠક્કર વિસ્તૃત વિગતો પાઠવે છે

રાજકોટ, ગુરૂવાર

નાક તથા સાયનસના રોગો ખૂબ જ સામાન્ય રીતે ઘણા દર્દીઓમાં જોવા મળે છે. જે જુદા જુદા નામથી દર્દીઓમાં પ્રચલીત છે જેમ કે સાયનસ થવું, જુની શરદી, મુંઢાયેલી શરદી વિ. પરંતુ આપણે નાકની તથા સાયનસની રચના અને તેના રોગો વિશેની માહિતી ડો. હિમાંશુ ઠક્કર પાસેથી મેળવીએ સાયનસ એ આપણા નાકની સાથે જોડાયેલા હાડકાના પોલાણવાળી જગ્યાઓ કે જેમાં હવા ભરાયેલી હોય છે જે જમણી અને ડાબી બાજુ એમ આવેલા હોય છે અને બેની જોડીમાં હોય છે.

(૧)Maxillary Sinus:જે ચહેરા પર આંખની નીચે આવેલ હોય છે.

(૨) Frontal Sinus: જે આંખની ઉપરના ભાગમાં કપાળ ઉપર આવેલ હોય છે.

(૩) Ethmoid Sinus:જે આંખની બાજુમાં આવેલ હોય છે.

(૪) Sphenoid Sinus:જે નાકમાં ખૂબ જ ઉંડે તથા નાકના પડદાની પાછળ આવેલ હોય છે.

ચીત્રમાં દર્શાવેલ દરેક સાયનસ નાકમાં નાના છીદ્ર વડે ખુલે છે. આ છીદ્ર વાટે નાક તથા સાયનસની વચ્ચે હવાની અવર-જવર થયા કરે છે. જેનાથી આપણે શ્વાસમાં લીધેલી હવા ગળાય છે. પરંતુ જો આ છીદ્ર કોઈપણ કારણસર કે ઈન્ફેકશનથી બંધ થઈ જાય તો તેની અંદર MUCUS ચીકણો પદાર્થ જમા થવા લાગે છે અને તે નાકની અંદર આવવાની બદલે સાયનન્સની અંદર જમા થઈ તેમા પરૂ ઉત્પન્ન કરે છે. જે દર્દીને અસહય દુખાવો આપે છે અને જે સાયનસમાં ઈન્ફેકશન થયુ હોય તે પ્રકારે ચિન્હો આવે છે. જેમ કે Frontal Sinusમાં માથાનો દુખાવો થાય છે. Maxillary Sinusમાં ચહેરા ઉપર આંખની નીચે દુઃખાવો થાય છે. Ethmoid Sinusમાં આંખની આસપાસ અને Sphenoid Sinusમાં આંખની પાછળ ખૂબજ ઉંડે દુઃખાવો થાય છે.

ઉપરોક્ત સાયનન્સના રોગને સાઈનુસાઈટીસ કહેવાય છે. એ સાયનન્સમાં બેકટેરીયાનો ચેપ લાગવાથી થાય છે.

ઠંડુ અને ભેજવાળુ હવામાન, ધુમ્રપાન, હવાનું પ્રદૂષણ અને એલર્જી વિ. આ રોગોમાં વધારો કરે છે.

દર્દીને વારંવાર થતો સાયનસના રોગને Chronic Sinusકહેવાય છે.

દર્દીના ચિન્હો આ મુજબ છે.

વારંવાર નાક બંધ થઈ જાય અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી.

નાકમાંથી લીલાશ પડતો પીળો ચીકણો પદાર્થ કે કફ નીકળવો.

માથાનો દુઃખાવો થવો.

શરીરમાં તાવ રહેવો તથા કળતર થવી વિ.

ક્યારેક વધારે પડતું ઈન્ફેકશન થાય તો નાકમાંથી લોહી પણ નીકળી શકે છે.

ઘણી વખતે લાંબો સમય સુધી સારવાર ન કરવાથી તેમાંથી મસા થાય છે. Nasal Polyposis જે મુખ્યત્વે એલર્જીને લીધે થતા હોય છે. જે નાકમાં બંને બાજુ થાય છે અને વધારે પ્રમાણમાં માંથી Ethmoid Sinusઉદ્દભવે છે. દ્રાક્ષના ઝુમખાની જેમ ઘણા બધા મસા થઈ શકે છે.

ક્યારેક નાકની એક તરફ મસો થાય છે જેને Antrochoanal polyp કહેવાય છે. જે મુખ્યત્વે Maxillary Sinusમાંથી નાક અને ક્યારેક ગળામાં તાળવા સુધી મોટો મસો થઈ શકે છે.

નાક તથા સાયનસના રોગોનું નિદાન કઈ રીતે થાય ?

કાન-નાક-ગળાના સર્જન દ્વારા આ રોગોનો નિદાન ચોકસાઈપૂર્વક થઈ શકે છે.

નાકની દુરબીન વડે તપાસ કરવામાં આવે છે. જેમાં દર્દીને ઓ.પી.ડી.માં જ ૧૦-૧૫ મીનીટમાં તપાસ થઈ શકે છે.

CT Scan PNS - સાયનસનો સી.ટી.સ્કેન કરવાથી પણ આ રોગ વિશે વિસ્તૃત માહિતી મળે છે.

સારવારઃ

સામાન્ય શરદી માટે ડોક્ટર દ્વારા ચેક કરી Decongestant દવાઓ જરૂર પડ્યે નાકના ટીપા, દુખાવાની દવાઓ અને Antibiotics અપાય છે.

વારંવાર થતી શરદી માટે તેનું કારણ ઉપરોક્ત જણાવેલ તપાસ કરી ચોક્કસ નિદાન કરી શક્ય બને છે.

જેમાં નાક તથા સાયનસનું ઓપરેશન જેને (Septoplasty) નાકની હાડકીનું ઓપરેશન તથા સાયનસનું ઓપરેશન (Functional Endoscopic Sinus Surgery)કહેવાય છે.

ઉપરોક્ત ઓપરેશનમાં દર્દીને (local Anaesthesia + Sedation)-નાકની ચામડી ઈન્જેકશન આપી બહેરી કરી તથા ઘેન આપી કરી કરી શકાય છે અને ત્રક્ષક્ષયફિહ અક્ષફયતવિંયતશફ જેમાં સંપૂર્ણ બેહોશ કરીને પણ કરી શકાય છે.

આ ઓપરેશન દુરબીનથી થાય છે. જેમાં નાક ઉપર ચેકો કે ટાંકા આવતા નથી. નાકની અંદરથી જ કરવામાં આવે છે અને દર્દીના સાયનસના છીદ્રો જે પણ બંધ થયેલ હોય તે ખાલી કફ સાફ કરવામાં આવે છે અને નાકમાંથી મસા પણ કાઢવામાં આવે છે.

ઓપરેશનના પરિણામ ખુબ જ સારા આવે છે અને દર્દીને સામાન્ય રીતે તે જ દિવસે અથવા એક જ દિવસે રોકાણ બાદ હોસ્પિટલમાંથી રજા આપવામાં આવે છે. દર્દી પોતાનું રૂટીન કામકાજ એક-બે દિવસમાં કરી શકે છે અને ઘણા લાંબા સમયથી શરદીની જે તકલીફ હોય તે દુર થાય છે. ડો. ઠક્કરની દાંત તથા કાન-નાક-ગળાની હોસ્પિટલ ખાતે અત્યાધુનિક દુરબીનની સગવડ ઉપલબ્ધ છે. જેના વડે આ ઓપરેશન કરી આપવામાં આવે છે. વિસ્તૃત વિગતો અને માહિતી માટે ડો. ઠક્કર હોસ્પિટલ ૨૦૨ લાઈફલાઈન બીલ્ડીંગનો સંપર્ક કરી શકો છો.