

ઉનાળો ૨૦૨૩

Issue ૨.૨

# તમારી તબિયત

Your Health

## ઉનાળાની આવૃત્તિ



# સામગ્રી

દંત ચિકિત્સામાં ડાયાબિટીસ.....	p. 1-2
ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ.....	p. 3-4
હે ફીવરનુંસંચાલન.....	p. 5-6
સૂકી આંખો.....	p. 7
પીઠનો દુખાવો.....	p. 8-10

તમારી તબિયત ના આ હપ્તા માટે, અમે અમારા પ્રથમ મોસમી અંકની અજમાયશ કરી રહ્યા છીએ જેમાં અમારી ડૉક્ટરો અને દંતચિકિત્સકો અને અન્ય તબીબી વ્યાવસાયિકોની ટીમના લેખોનો સંગ્રહ છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમે તેમને વાંચવાનો આનંદ માણશો!

જો તમે સામેલ થવા માંગતા હોવ અથવા કોઈ પ્રતિસાદ આપવા માંગતા હો, તો કૃપા કરીને અમને [tamaritabiyat@gmail.com](mailto:tamaritabiyat@gmail.com) પર ઈમેલ કરો અથવા અમને અમારા સામાજિક @tamaritabiyat પર સંદેશ આપો.

# દંત ચિકિત્સામાં ડાયાબિટીસ

ડૉ નિકિતા થાનકી, BDS દ્વારા

## ડાયાબિટીસ આપણા મૌખિક સ્વાસ્થ્યસાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે?

જ્યારે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર વધી જાય ત્યારે અનિયંત્રિત ડાયાબિટીસ કહેવાય છે. જો ખરાબ રીતે નિયંત્રિત કરવામાં આવે તો, આ તમારા પેઢાના રોગનું જોખમ વધારી શકે છે.

પેઢાનો રોગ ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારા દાંતની આસપાસ નરમ પેશી (પેઢા) અને પછી આખરે સખત પેશી (હાડકા)નો નાશ થાય છે. તેથી જ્યારે હાડકાં જે આપણા દાંતને સ્થાને રાખે છે તે સંકોચવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે આપણા દાંત કચડાઈ જાય છે અને આખરે પડી શકે છે.

તેથી જો તમને પહેલેથી જ ડાયાબિટીસ છે, તો તમારી બ્લડ સુગરને નિયંત્રણમાં રાખવાથી બધો જ ફરક પડે છે કારણ કે તે અનિયંત્રિત ડાયાબિટીસ છે જે તમારા પેઢાના રોગનું જોખમ વધારે છે. આશા છે કે તમે શક્ય તેટલા લાંબા સમય સુધી તે ડેન્ટર્સ મેળવવાનું બંધ રાખી શકો!

## રોગપ્રતિકારક તંત્ર

આ ઉપરાંત, ડાયાબિટીસ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરે છે. આના મોં પર 2 મુખ્ય અસરો છે:

- 1) તે ચેપ સામે લડવાની આપણી ક્ષમતાને ઘટાડે છે અને તેથી આપણે વધુ જોખમી હોઈ શકીએ છીએ, ઉદાહરણ તરીકે, મૌખિક ઘ્રશ જેવા ફંગલ ચેપ.
- 2) તે ઘાના ઉપચારને અસર કરી શકે છે તેથી મોઢામાં અથવા દાંતના નિષ્કર્ષણમાં થતી ઈજાઓમાંથી રૂઝ આવવામાં વધુ સમય લાગી શકે છે

# દંત ચિકિત્સામાં ડાયાબિટીસ

ડૉ નિકિતા થાનકી, BDS દ્વારા

## શુષ્ક મોં

ડાયાબિટીસથી પણ મોં સુકા થઈ શકે છે. જો કોઈને લાંબા સમય સુધી મોં શુષ્ક રહેતું હોય તો તમે જાણશો કે તે કેટલું અસ્વસ્થતા હોઈ શકે છે. આ સિવાય, તેનો અર્થ એ પણ છે કે મોઢામાં દાંતને નહાવાથી ઓછી લાળ છે. લાળ એ એસિડમાંથી બફર તરીકે કામ કરે છે જે આપણા દાંત પર હુમલો કરે છે.

આ એસિડ 2 પ્રકારના હોય છે:

a આપણા મોંમાં બેક્ટેરિયા તે પેદા કરે છે જ્યારે તેઓ આપણે ખાઈએ છીએ તે ખાંડને ખવડાવે છે - અને આ દાંતના સડોનું કારણ બની શકે છે

b બિન-બેક્ટેરિયલ સ્ત્રોતો જેમ કે ખોરાક/પીણાં, ઉલટી વગેરેમાંથી જ્યાં એસિડ દાંત સાથે સીધો સંપર્કમાં આવી શકે છે અને દાંતના વસ્ત્રોનું કારણ બની શકે છે

ડાયાબિટીસ લાળ ઘટાડી શકે છે અને તેથી તેના ફાયદા ઘટાડે છે.

જો તમને ડાયાબિટીસ છે અને તમારું મોં શુષ્ક છે, તો પાણીની નિયમિત ચુસ્કી આપણા દાંતને નુકસાન પહોંચાડી શકે તેવા એસિડને બેઅસર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ખાંડ-મુક્ત ચ્યુઇંગ ગમ રાખવાથી લાળને ઉત્તેજિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે જે દાંતને પણ સુરક્ષિત કરવામાં મદદ કરશે.

દિવસમાં બે વાર બ્રશ કરવું અને ફ્લોસ કરવું, અને ખોરાકમાં ખાંડનું પ્રમાણ ઓછું રાખવું, દાંતના સડો અને પેઢાના રોગને રોકવામાં મદદ કરે છે જે ડાયાબિટીસનું જોખમ પણ વધારી શકે છે.

**તમારી તબિયત**  
Your Health



ડૉ નિકિતા થાનકી દ્વારા લખાયેલ



# ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ

ડૉ આદમ ગઢવી, MBBS દ્વારા

## કોલેસ્ટ્રોલ શું છે?

કોલેસ્ટ્રોલ એ લોહીમાં જોવા મળતી ચરબીનો એક પ્રકાર છે. આ ખોરાકમાંથી આવે છે અને તે ચક્રિત દ્વારા પણ બનાવવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ આપણા શરીરમાં કોષોને જાળવવા માટે થાય છે.

જો કે, જ્યારે ખૂબ કોલેસ્ટ્રોલ હોય છે, ત્યારે આ તમારી રક્ત વાહિનીઓમાં બને છે જે અવરોધ તરફ દોરી જાય છે. અવરોધિત જહાજો હૃદય રોગ, હૃદય કારણ બની શકે છે હુમલા અને સ્ટ્રોક.



એક સરળ રક્ત પરીક્ષણ તમને કહી શકે છે કે તમારું કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર ઊંચું છે કે નહીં. કોલેસ્ટ્રોલના બે પ્રકાર છે સારા પ્રકારનું, HDL અને ખરાબ પ્રકારનું, LDL. ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડ એ લોહીમાં અન્ય પ્રકારની ચરબી છે જેનું પરીક્ષણ થઈ શકે છે.

## કોલેસ્ટ્રોલ કેવી રીતે ઘટાડવું

વ્યાયામ, ધૂમ્રપાનન કરવું અને તંદુરસ્ત આહાર જાળવવાથી કોલેસ્ટ્રોલને સુરક્ષિત સ્તરે નીચે લાવવામાં મદદ મળી શકે છે. આલ્કોહોલમાં કોલેસ્ટ્રોલ હોતું નથી, પરંતુ વધુ પડતા ઉપયોગથી એલડીએલ અને ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડ્સનું સ્તર ઊંચું થઈ શકે છે.

- HDL ના સ્ત્રોતકહોળ, બદામ, ઓટ્સ, ઓલિવ તેલ, બીજ, આખા અનાજ વગેરે છે.
- LDL સ્ત્રોતો છે બેકડ સામાન, તળેલા ખોરાક, સંપૂર્ણ ચરબીયુક્ત ડેરી ઉત્પાદનો, લાલ માંસ વગેરે.

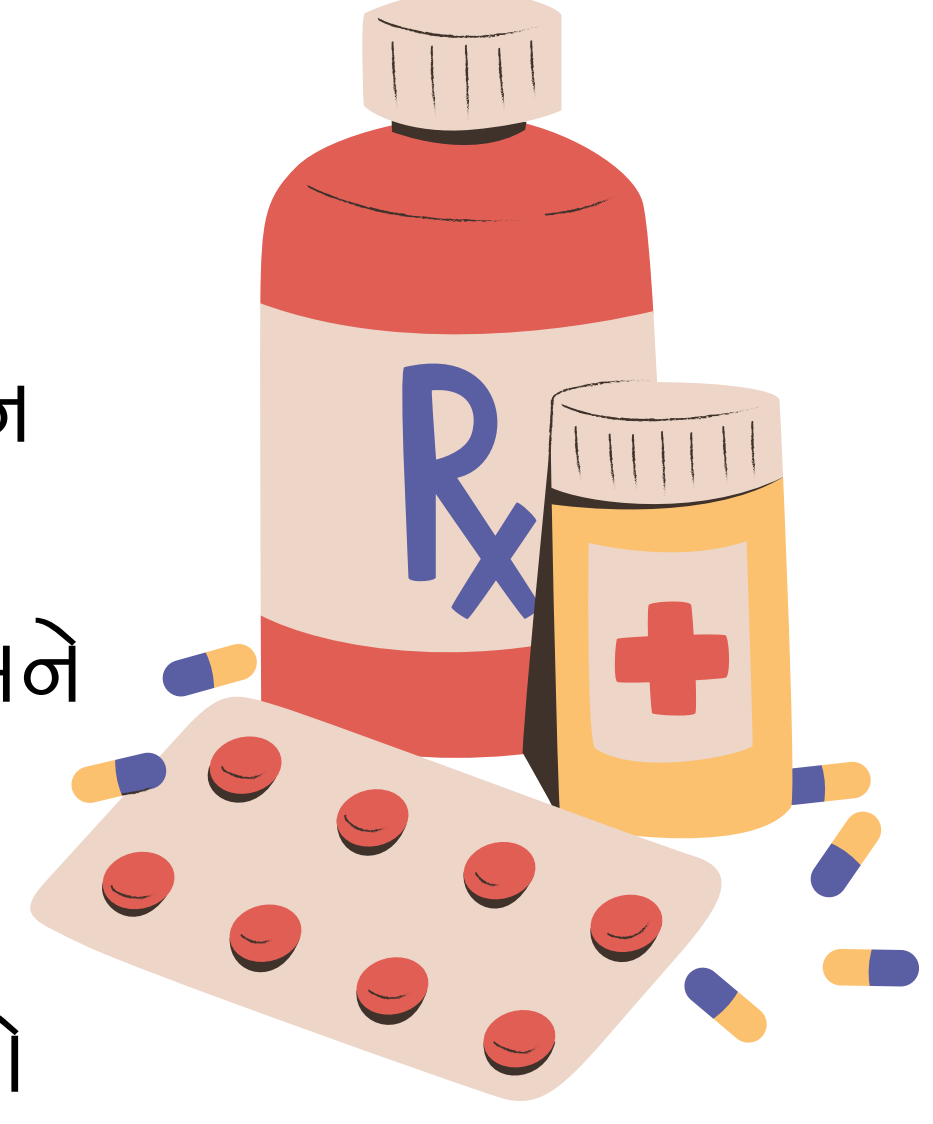


# ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ

ડૉ આદમ ગઢવી, MBBS દ્વારા

## દવા

ગંભીર કિસ્સાઓમાં જ્યાં તમારું સ્તર નોંધપાત્ર રીતે ઊંચું હોય અથવા તમને હૃદય રોગનું જોખમ વધારે હોય, તમારા ડૉક્ટર સ્ટેટિનનામની દવા શરૂ કરવાનું સૂચન કરી શકે છે. આ આજીવન લેવામાં આવે છે અને ચક્રતમાં કોલેસ્ટ્રોલના ઉત્પાદનને ઘટાડીને કામ કરે છે, તેથી તમારી રક્ત વાહિનીઓમાં જમાવટ ઘટાડે છે અને રોગનું જોખમ ઘટાડે છે.



જો તમને અથવા કુટુંબના કોઈ સભ્યને સ્નાયુબદ્ધ વિકૃતિ હોય તો તમારા ડૉક્ટરને જાણ કરવાની ખાતરી કરો, કારણ કે કેટલીકવાર સ્ટેટિન્સ સ્નાયુઓમાં દુખાવો અને ઝેરનું કારણ બની શકે છે. જો સ્ટેટિન્સ તમારા માટે કામ કરતું નથી, તો બીજી દવાઓ પણ છે જેને અજમાવી શકાય છે.

**તમારી તબિયત**  
Your Health



ડૉ આદમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ



Tamari Tabiyat - Your Health

# હે ફીવરનુંસંચાલન

ડૉરવિ જોષી, MBBS દ્વારા

આ લેખ સમજાવશે કે પરાગરજ તાવ શું છે, તમે કયા લક્ષણો અનુભવી શકો છો અને આને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરી શકાય છે જેથી તમે ગરમ દિવસોનોઆનંદ માણી શકો અને લાંબા સમય સુધી તડકામાં રહી શકો.

## પરાગરજ તાવ શું છે?

પરાગરજ જ્વર એ હવામાં પરાગની એલર્જિકપ્રતિક્રિયા છે. વસંત અને ઉનાળા દરમિયાન છોડ, પાંદડા અને ઘાસ દ્વારા પરાગ છોડવામાંઆવે છે કારણ કે તેઓ ફૂલવા અને વધવા લાગે છે. જ્યારે આ પરાગ તમારી આંખો, ગળા, મોં અથવા નાકના સંપર્કમાં આવે છે, ત્યારે તે તેના પ્રત્યે સંવેદનશીલલોકોમાં પ્રતિક્રિયા પેદા કરી શકે છે.

## પરાગરજ તાવના લક્ષણો શું છે?

પરાગરજ તાવ લક્ષણોની વિશાળ શ્રેણીનું કારણ બની શકે છે:

- છીંક/ખાંસી આવવી
- વહેતું/અવરોધિત નાક
- ખંજવાળ, લાલ અથવા પાણીયુક્તઆંખો
- ગળા/મોં/નાક/કાનમાં ખંજવાળ આવે છે
- ગંધ ગુમાવવી
- મંદિરો અને કપાળની આસપાસ દુખાવો
- માથાનો દુખાવો / કાનનો દુખાવો
- થાક



જો તમે પણ અસ્થમાથીપીડાતા હો, તો તમે અનુભવી શકો છો:

- છાતીમાં ચુસ્તતા
- હાંફ ચઢવી
- ઘરઘર અને ઉધરસ

**તમારી તબિયત**  
Your Health

# હે ફીવરનુંસંચાલન

ડૉ રવિ જોષી, MBBS દ્વારા

**તમે તમારા પરાગરજ તાવના લક્ષણોને કેવી રીતે નિયંત્રિતકરી શકો છો?**

દુર્ભાગ્યે પરાગરજ તાવ માટે કોઈ વર્તમાનઉપચાર નથી, પરંતુ ત્યાં ઘણી વસ્તુઓ છે જે તમે લક્ષણોને શક્ય તેટલું ઘટાડવાનોપ્રયાસ કરી શકો છો:

- તમારા નાકની આસપાસ વેસેલિનલગાવો. આનાથી પરાગને પકડવામાં મદદ મળશે અને તેને તમારા નાક અને ગળામાં જતું અટકાવશે
- સનગ્લાસની આસપાસ લપેટી પહેરો. આ પરાગને તમારી આંખોમાંપ્રવેશતા અટકાવશે
- કોઈપણ પરાગ ધોવા માટે બહાર આવ્યા પછી સ્નાન કરો અને તમારા કપડાં બદલો
- બને ત્યાં સુધી બારીઓ અને દરવાજા બંધ રાખો
- નિયમિતપણે વેક્યૂમકરો અને ભીના કપડાથી સપાટીઓ સાફ કરો
- તમારી કારમાં એર વેન્ટ્સમાટે પરાગ ફિલ્ટર અને HEPA ફિલ્ટર સાથે વેક્યૂમ ક્લીનર ખરીદો
- એન્ટિહિસ્ટામાઈન ટીપાં, ગોળીઓ અથવા અનુનાસિક સ્પ્રે સાથે સલાહ માટે ફાર્માસિસ્ટને પૂછો

આ પગલાં તમારા બધા લક્ષણોથી છૂટકારોમેળવી શકશે નહીં, પરંતુ તે લક્ષણોને ઘટાડશે અને આશા છે કે તમે વધુ ગરમ મહિનાઓનોઆનંદ માણી શકશો.

**તમારી તબિયત**  
Your Health



ડૉ રવિ જોષી દ્વારા લખાયેલ





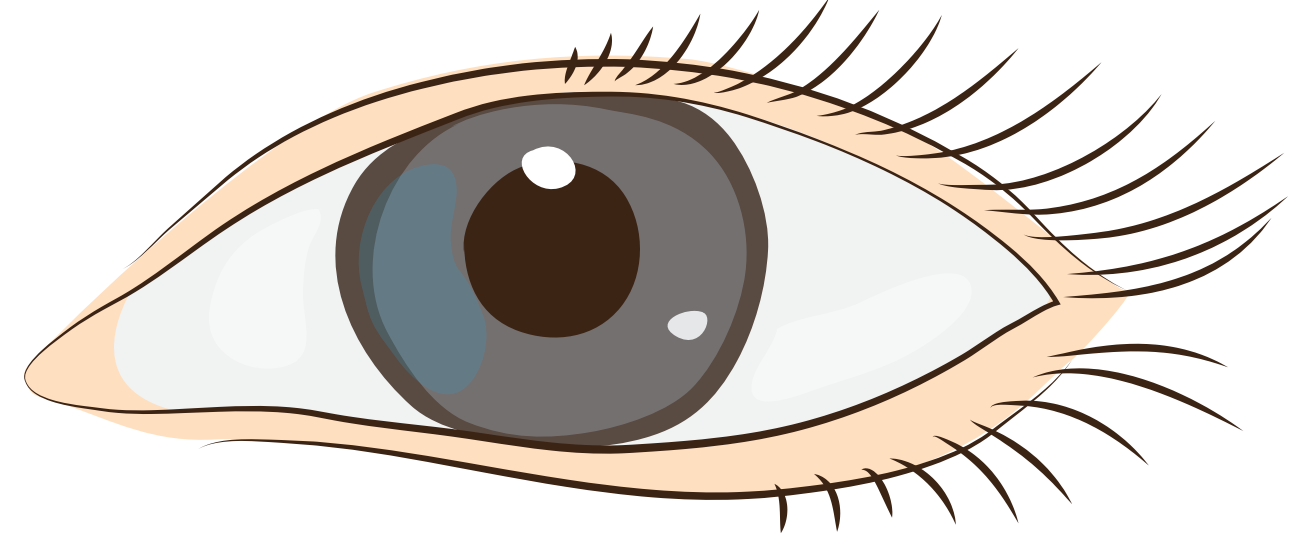
# સૂકી આંખો

જાગૃતિ જ્યોતિ દ્વારા Bsc(Hons) Optometry McOptom pgCert(ClinEd) prof cert(Glauc) FHEA MECS accredited

શુષ્ક આંખો રાખવાથી તમારી આંખોમાં ખંજવાળ, તીક્ષ્ણ અને દુખાવા લાગે છે. તમારી આંખો પણ લાલ દેખાઈ શકે છે. તમારી આંખોસામાન્ય કરતાં વધુ પાણીવાળી હોય છે

## લક્ષણો જોવા માટે

- આંખોમાં ખંજવાળ આવે છે
- આંખોમાં દુખાવો
- લાલાશ - દિવસના અંતે વધુ
- ભીની આંખો
- સ્ટીકી આંખો - સવારે ખરાબ
- દ્રષ્ટિની અસ્પષ્ટતા



## શુષ્ક આંખો કેવી રીતે ટાળવી

- ધુમ્રપાન નિષેધ
- ઢાંકણની સ્વચ્છતા: મીઠાના પાણી જેવી સરળ વસ્તુથી દરરોજ તમારી આંખો સાફ કરો
- પોપચાંની માલિશ સાથે દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 5 મિનિટ આંખો પર ગરમ કોમ્પ્રેશન
- કમ્પ્યુટર પર ઓછું કામ
- સ્ક્રીનોમાંથી નિયમિત વિરામ

## 20-20-20 નિયમ

20 સેકન્ડ્સ માટે દર 20 મિનિટે સ્ક્રીનથી 20 મીટર જોવાથી આંખોને આરામ મળે છે અને સૂકી આંખોના લક્ષણોમાં ઘટાડો થાય છે.

## સારવાર

ઓક્યુલર લુબ્રિકન્ટ્સ/ડ્રાય આઇ ડ્રોપ્સનો વિચાર કરો.



**તમારી તબિયત**  
Your Health



Tamari Tabiyat - Your Health

જાગૃતિ જ્યોતિ દ્વારા લખાયેલ

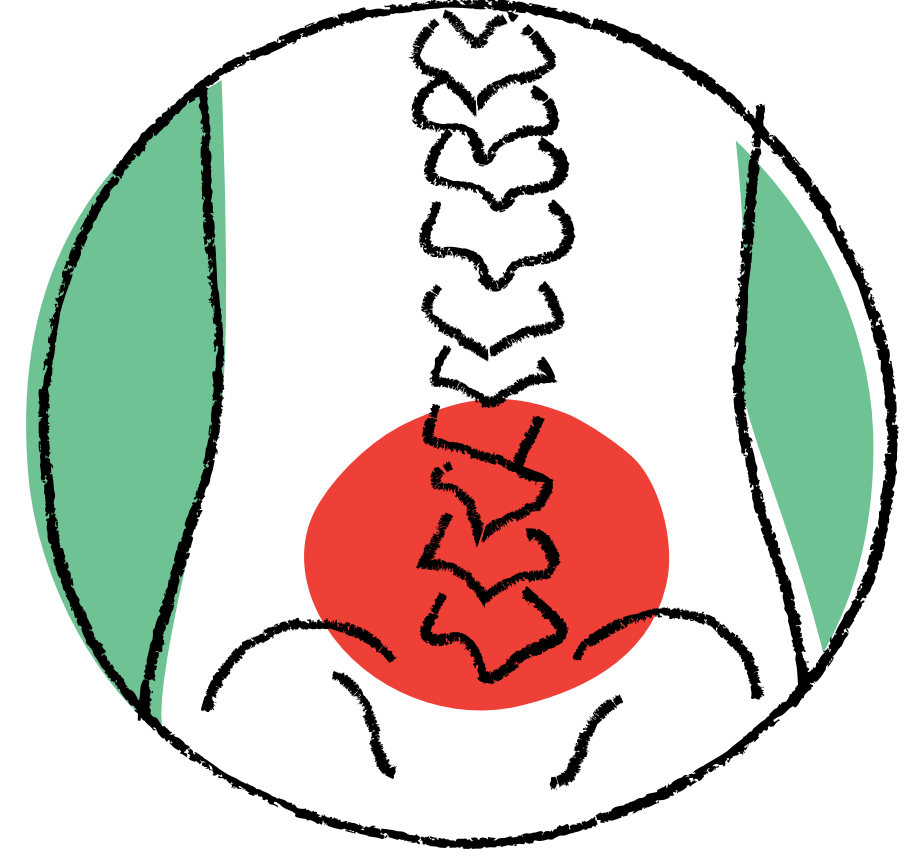
# પીઠનો દુખાવો

ડૉ સોનમ ગઢવી, BMBS BSc BMedSci દ્વારા

જેમ જેમ આપણે વૃદ્ધ થઈએ છીએ, આપણામાંના ઘણા પીઠના દુખાવાની ફરિયાદ કરવાનું શરૂ કરે છે, ખાસ કરીને નીચલા પીઠમાં દુખાવો. ક્યારેક આ દુખાવા માટે કોઈ ગંભીર કારણ હોઈ શકે છે જેમ કે તૂટેલા હાડકાં, કેન્સર કે ઈન્ફેક્શન.

તેની વધુ તપાસ કરવા માટે તમારે આરોગ્ય વ્યાવસાયિકને મળવાની જરૂર પડી શકે તેવા કારણો આ હશે:

- જો તમને કેન્સરનો ઇતિહાસ હોય અથવા હોય
- જો પીડા પીઠના ઉપરના ભાગમાં હોય (થોરાસિક)
- જો પીઠમાં કોઈ ઈજા ન હતી
- જો તમારી ઉંમર 18 વર્ષથી ઓછી અને 50 થી વધુ છે
- જો તે હાથ અથવા પગની નબળાઈ અથવા નિષ્ક્રિયતા સાથે સંકળાયેલ હોય
- જો તે પેશાબ કરવામાં સમસ્યા સાથે સંકળાયેલ હોય
- જો રાત્રે દુખાવો થતો હોય અથવા તમને ઊંઘમાંથી જગાડતો હોય
- જો તમને પણ તાપમાન, વજનમાં ઘટાડો અથવા ક્યાંય સોજો હોય



જો કે મોટાભાગનો સમય, તે હાડકાંના ઘસારાને કારણે અને પીઠના સ્નાયુઓના નબળા પડવાને કારણે થાય છે જે આપણે વૃદ્ધ થઈએ છીએ. તેનાથી ઘણા લોકોને ઘણી તકલીફ પડે છે.

# પીઠનો દુખાવો

ડૉ સોનમ ગઢવી, BMBS BSc BMedSci દ્વારા

## પીઠના દુખાવાથી બચવા માટે શું કરવું?

### કસરતો

- પીઠનો નીચેનો ભાગ તમારા આખા શરીરના ઉપલા ભાગને પકડી રાખે છે, તેથી તે મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણે આ સ્નાયુઓને મજબૂત કરીએ. ત્યાં મુખ્ય કસરતો છે જે પીઠનો દુખાવો રોકવા અને ઘટાડવા બંનેમાં મદદ કરી શકે છે. NHS અને વર્સસ આર્થરાઈટિસ જેવી વેબસાઈટની મુલાકાત લો જે ચોક્કસ કસરતો અજમાવવા માટે આપે છે.
- એવા કેટલાક પુરાવા પણ છે કે યોગ શરીરને ખેંચે છે અને તણાવ અને ચુસ્ત સ્નાયુઓને આરામ આપે છે જે ક્યારેક પીડાનું કારણ બની શકે છે.
- બેસવાનો/આડો પડવાનો અથવા સ્થિર રહેવાનો સમય ઓછો કરો કારણ કે તેનાથી પીડા વધી શકે છે અથ

### વિટામિન ડી અને કેલ્શિયમ

જો તમારી પાસે લાંબા ગાળાની સ્થિતિ છે, જો તમે વારંવાર ઘરની અંદર રહો છો અથવા નબળો આહાર લો છો તો આ પરિબળો ધ્યાનમાં લેવાના છે. કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડીનું નીચું સ્તર ઓસ્ટીઓપોરોસીસ (હાડકાં નબળા પડવા)નું જોખમ વધારે છે જે અસ્થિભંગનું જોખમ વધારે છે. ઉચ્ચ વિટામિન ડી અને કેલ્શિયમ સ્તરો સાથે ક્યો ખોરાક ખાવો તે અંગે સલાહ માટે આરોગ્ય વ્યવસાયીનો સંપર્ક કરો અને જો જરૂરી હોય તો પૂરવણીઓ વિશે પૂછપરછ કરો.

# પીઠનો દુખાવો

ડૉ સોનમ ગઢવી, BMBS BSc BMedSci દ્વારા

## પીઠનો દુખાવો થાય ત્યારે શું કરવું?

આઈબુપ્રોફેન (જો તમે તે લેવા સક્ષમ હો તો) અને પેરાસીટામોલ જેવા સરળ ઉપાયો તેમજ હીટ પેક અને ઘસવાથી દુખાવો ઓછો થઈ શકે છે. આઈબુપ્રોફેનને જેલ તરીકે પણ દુખાવાની જગ્યા પર લાગુ કરી શકાય છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે વિકસ અજાયબીઓનું કામ કરી શકે છે.

જો આ કામ કરતું નથી, તો કેટલીકવાર મજબૂત પીડા રાહતની જરૂર પડે છે જો કે જોખમો અને લાભો વિશે ચર્ચા કર્યા પછી આરોગ્ય વ્યવસાયિકની સલાહથી આ શરૂ કરવાની જરૂર છે.

અગાઉ જણાવ્યામુજબની કસરતો માત્ર રોકવામાં જ નહીં પરંતુ પીડા ઘટાડવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

આ કસરતો સામાન્ય રીતે ઘરે જાતે જ શરૂ કરી શકાય છે, જો કે જો તમને સહાયની જરૂર હોય, તો ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ કસરતો દર્શાવવામાં મદદ કરી શકે છે જે લાંબા ગાળે પીડામાં મદદ કરી શકે છે.



**તમરી તબિયત**  
Your Health



Tamari Tabiyat - Your Health



ડૉ સોનમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાનકારી તમને  
મદદ કરી સકે છે!  
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!

**તમારી તબિયત**  
**Your Health**

