

પાનખર ૨૦૨૩

Issue ૨.૩

# તમારી તબિયત

Your Health

પાનખર આવૃત્તિ



નવાલેખકો  
ને બતાવી  
રહ્યા છે

હર્બલ દવાઓ .....	p. 1-2
મોસમી અસરકારક અવ્યવસ્થા .....	p. 3-4
વિટામિન ડી - તમારે તેના વિશે શા માટે જાણવું જોઈએ .....	p. 5-6
બ્રોન્કિઓલિટિસ .....	p. 7-8
રસીકરણ .....	p. 9-10

અમારાબીજા મોસમી અંકમાં આપનો સ્વાગત છે, જેમાં અમારીટીમના લેખોનો સંગ્રહ તેમજ અતિથિ તબીબોઅને દક્ષિણ લંડન સ્થિત ફાર્માસિસ્ટઅને મોડસ્લે NHS ટ્રસ્ટના વિશેષ યોગદાનનો સમાવેશ થાય છે. અમેઆશા રાખીએ છીએ કે તમનેતે વાંચવામાં આનંદ થશે!

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

# હર્બલ દવાઓ

મારિયા દિન, MPharm દ્વારા

હર્બલ દવાઓ છોડના અર્કમાંથી મેળવેલા સક્રિય ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે, જેમ કે પાંદડા, મૂળ અથવા ફૂલો. આ ઉપાયો ઐતિહાસિક રીતે વિશ્વભરમાં સદીઓથી તેમના માનવામાં આવતા રોગનિવારક ગુણધર્મો અને સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત ચિંતાઓને દૂર કરવાની ક્ષમતા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે, નાની બિમારીઓથી લઈને ક્રોનિક પરિસ્થિતિઓ સુધી.

માન્ય લાભો સાથે સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતી હર્બલ દવાઓના ઉદાહરણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- પેપરમિન્ટ તેલ
- કુંવરપાટુ
- હળદર
- આદુ
- જીંકગો
- અશ્વગંધા
- સેન્ટ જોન્સ વોર્ટ



જો કે હર્બલ દવાઓને ઘણી વખત આરોગ્યસંભાળ માટે વધુ કુદરતી અને સર્વગ્રાહી અભિગમ માનવામાં આવે છે, પરંતુ પરંપરાગત દવાઓની જેમ શરીર પરની અસરોને ધ્યાનમાં લેતી વખતે તે જ કાળજી લેવી જોઈએ. તેથી, કોઈપણ સ્વરૂપની હર્બલ દવાઓ લેતા પહેલા સંભવિત લાભો અને જોખમો અંગે હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે સંપર્ક કરવો જરૂરી છે.

# હર્બલ દવાઓ

મારિયા દિન, MPharm દ્વારા

## હર્બલ દવાઓના સંભવિત જોખમો શું છે?

- તમામ હર્બલ દવાઓ UKમા નિયંત્રિત નથી. આનો અર્થ એ છે કે ઉત્પાદનની ગુણવત્તા, શક્તિ અને સલામતીમાં ભિન્નતા હોઈ શકે છે.
- કેટલાક લોકો હર્બલ દવાઓ લીધા પછી અપ્રિય આડઅસરો અથવા પ્રતિક્રિયાઓ અનુભવી શકે છે.
- વૈજ્ઞાનિક સંશોધનના અભાવને કારણે હર્બલ દવાઓની અસરકારકતા માટે મર્યાદિત પુરાવા છે.
- હર્બલ દવાઓ કાઉન્ટર પરથી ખરીદેલી અથવા સૂચવવામાં આવેલી અન્ય દવાઓ સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરી શકે છે. આ ખરાબ આડઅસર તરફ દોરી શકે છે અથવા સારવારની અસરકારકતા ઘટાડી શકે છે.

## હર્બલ દવાઓનો સુરક્ષિત રીતે ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

- હર્બલ દવાઓના પેકેજિંગ પર પરંપરાગત હર્બલ નોંધણી (THR) ચિહ્નિત કરવા માટે જુઓ. જો કે તેનો અર્થ એ નથી કે તે દરેક માટે યોગ્ય છે, THR માર્કિંગ સૂચવે છે કે દવા સલામતી અને ઉત્પાદન સંબંધિત UK ગુણવત્તા ધોરણોનું પાલન કરે છે.
- હર્બલ દવા અજમાવતા પહેલા સલાહ માટે તમારા ડૉક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરો. ખાસ કરીને જો તમારી સ્વાસ્થ્યની ગંભીર સ્થિતિ હોય, શસ્ત્રક્રિયા થવાની હોય અથવા તમે વૃદ્ધ, સગર્ભા અથવા સ્તનપાન કરાવતા હોવ.



તમારી તબિયત  
Your Health



મારિયા દિન દ્વારા લખાયેલ



Tamari Tabiyat - Your Health

# મોસમી અસરકારક અવ્યવસ્થા

ડૉ જેકલીન મોનેકે, MbChb BSc Hons દ્વારા

## સીઝનલ ઈફેક્ટિવ ડિસઓર્ડર શું છે?

સિઝનલ ઈફેક્ટિવ ડિસઓર્ડર (SAD) ને મૂડમાં ફેરફાર તરીકે વર્ણવી શકાય છે જે ઋતુઓની પેટર્નને અનુસરે છે - મુખ્ય લક્ષણ શિયાળા દરમિયાન નીચા મૂડ અને વસંત અને ઉનાળાની ઋતુઓમાં મૂડમાં સુધારો છે.

## SAD ના લક્ષણો શું છે?

લક્ષણોમાં શામેલ હોઈ શકે છે: શિયાળાના મહિનાઓ દરમિયાન સતત નીચા મૂડ; અગાઉ માણેલી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવો; ચીડિયાપણું, નિરાશા અથવા નિરાશાની લાગણીઓ; અવિરત ઊંઘનો અભાવ અને વધુ થાક લાગે છે; ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી અને ભૂખમાં ફેરફાર - કાં તો ઓછું ખાવું અથવા વધુ પડતું ખાવું.

## SADનું કારણ શું છે?

SAD ના ચોક્કસ કારણો સંપૂર્ણપણે સમજી શક્યા નથી અને પાનખર અને શિયાળાના સમયગાળા દરમિયાન ટૂંકા દિવસોને કારણે સૂર્યપ્રકાશના ઓછા સંપર્ક સહિત અનેક પરિબલોને સામેલ હોવાનું માનવામાં આવે છે.

એવું માનવામાં આવે છે કે સૂર્યપ્રકાશની અછત, મગજના હાયપોથાલેમસ નામના ભાગને ફાળો આપે છે, જે તે કરી શકે તે રીતે કાર્ય કરી શકતી નથી.



**તમરી તબિયત**  
Your Health

# મોસમી અસરકારક અવ્યવસ્થા

ડૉ જેકલીન મોનેકે, MBChB BSc Hons દ્વારા

અન્ય પરિબલો જે SAD યોગદાન આપી શકે છે તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- હોર્મોન મેલાટોનિન (એક હોર્મોન જે તમને ઊંઘની લાગણી કરાવે છે) ના ઉત્પાદનમાં વધારો, જે SAD પીડિતોમાં જોવા મળે છે.
- હોર્મોન સેરોટોનિનનું ઓછું ઉત્પાદન (એક હોર્મોન જે આપણા મૂડને અસર કરે છે)
- આપણા શરીરની આંતરિક ઘડિયાળમાં વિક્ષેપ, જેને સર્કેડિયન રિથમ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જે આપણી ઊંઘવાની ક્ષમતા અને ઊંઘની ગુણવત્તાને અસર કરે છે.

## SAD માટે સારવાર

SAD ની સારવાર માટે વિવિધ ઉપચારની શ્રેણી ઉપલબ્ધ છે અને આ અંગે તમારા GP સાથે ચર્ચા કરી શકાય છે, જે તમારા માટે સૌથી યોગ્ય યોજનાની ભલામણ કરી શકે છે.

આ સારવારમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- જીવનશૈલીમાં ફેરફાર, જેમ કે તમે કરી શકો તેટલો કુદરતી સૂર્યપ્રકાશ મેળવો અને કસરતમાં વ્યસ્ત રહો
- ટોકિંગ થેરાપી, જેમ કે કાઉન્સેલિંગ અથવા કોગ્નિટિવ બિહેવિયરલ થેરાપી (CBT)
- દવાઓ, જેમ કે એન્ટી-ડિપ્રેસન્ટ થેરાપી જે નીચા મૂડને વધારવામાં મદદ કરી શકે છે

તમારી તબિયત  
Your Health



ડૉ જેકલીન મોનેકે દ્વારા લખાયેલ



# વિટામિન ડી

ડો હેનરી ઓલબેરી, MBChb BSc Hons દ્વારા

## તમારે તેના વિશે શા માટે જાણવું જોઈએ

વિટામિન ડી એ કુદરતી પદાર્થ છે જે તમારું શરીર સૂર્યના પ્રતિભાવમાં ઉત્પન્ન કરશે. જ્યારે તે સીધા સૂર્યપ્રકાશના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે તે ત્વચા દ્વારા બનાવવામાં આવે છે.

વિટામિન ડી તમારા શરીરને કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફેટની પ્રક્રિયા કરવામાં મદદ કરે છે - આ બંને તમારા હાડકાં, સ્નાયુઓ અને દાંતને મજબૂત અને સ્વસ્થ રાખવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમારા શરીરમાં પૂરતું વિટામિન ડી ન હોય તો તમે નબળા હાડકાં મેળવી શકો છો, ફેક્યર થવાની શક્યતા વધુ હોય છે અને રિકેટ્સ (જે બાળકોમાં હાડકાંની વિકૃતિનું કારણ બની શકે છે) જેવા રોગોનું જોખમ વધારે છે.

તમારું શરીર વધુ વિટામિન ડી ઉત્પન્ન કરશે, તમારી ત્વચાને સીધા સૂર્યપ્રકાશના વધુ સંપર્કમાં આવશે; પરંતુ દક્ષિણ એશિયન અને આફ્રો-કેરેબિયન વંશીયતાઓ સહિતની ચાંબળીનો રંગ ઘાટો ધરાવતા સમુદાયોને સ્વસ્થ રહેવા માટે વધુ વિટામિન ડીની જરૂર હોય છે, અને યુકે સરકાર વિટામિનના સ્તરને પૂરક બનાવવા માટે દવાઓ લેવાનું સૂચન કરે છે, ખાસ કરીને શિયાળાના મહિનાઓમાં, જ્યારે યુકેમાં સૂર્ય ઓછો હોય છે, અને તમારી શરીર કુદરતી રીતે પૂરતું ન બની શકે.



# વિટામિન ડી

ડો હેનરી ઓલબેરી, MBChb BSc Hons દ્વારા

વિટામિન ડીને મદદ કરવા માટે તમે તમારા આહારમાં અન્ય ખોરાક વધારી શકો છો તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- કેટલીક ચરબી ફેલાય છે, દા.ત. માર્જરિન
- નાસ્તામાં કેટલાક અનાજ

વિટામિન ડી ખાસ કરીને બાળકો અને નાના બાળકો માટે મહત્વપૂર્ણ છે. સરકાર તેમના પ્રથમ જન્મદિવસ સુધી ભલામણ કરે છે. બાળકોને આખું વર્ષ વિટામિન ડીની દૈનિક માત્રા 8.5-10 માઇક્રોગ્રામ હોવી જોઈએ જો તેઓ નીચે મુજબ છે:

- સ્તનપાન
- દરરોજ 500ml (લગભગ એક પાઇન્ટ) કરતાં ઓછું શિશુ ફોર્મ્યુલા ધરાવતું હોય છે, કારણ કે શિશુ ફોર્મ્યુલા પહેલેથી જ વિટામિન ડી સાથે મજબૂત છે

1-4 વર્ષના બાળકોને આખા વર્ષ દરમિયાન 10 માઇક્રોગ્રામ વિટામિન ડી ધરાવતું દૈનિક પૂરક આપવું જોઈએ.

વિટામિન ડીના પૂરક રસાયણશાસ્ત્રીઓ અથવા મોટા ભાગના સુપરમાર્કેટમાં સરળતાથી ખરીદી શકાય છે. પુખ્ત વયના લોકોએ દરરોજ 100 માઇક્રોગ્રામ (4000 યુનિટ) કરતાં વધુ ન લેવું જોઈએ - તમારે તમારા હાડકાંને સ્વસ્થ રાખવા માટે આનાથી વધુની જરૂર નથી.

**તમારી તબિયત**  
Your Health



ડો હેનરી ઓલબેરી દ્વારા લખાયેલ





# બ્રોન્કિઓલિટિસ

ડૉ આદમ ગઢવી, MBBS દ્વારા

બ્રોન્કિઓલિટિસ એ છાતીમાં ચેપનો એક પ્રકાર છે જે સામાન્ય રીતે 2 વર્ષથી ઓછી વયના બાળકોમાં જોવા મળે છે, પરંતુ 1-9 મહિનાની વયના લોકોમાં વધુ જોવા મળે છે.

તે સામાન્ય રીતે શ્વસન સમન્વયિત વાયરસને કારણે થાય છે. સામાન્ય રીતે શિયાળાના મહિનાઓમાં ચેપના દરમાં વધારો જોવા મળે છે.

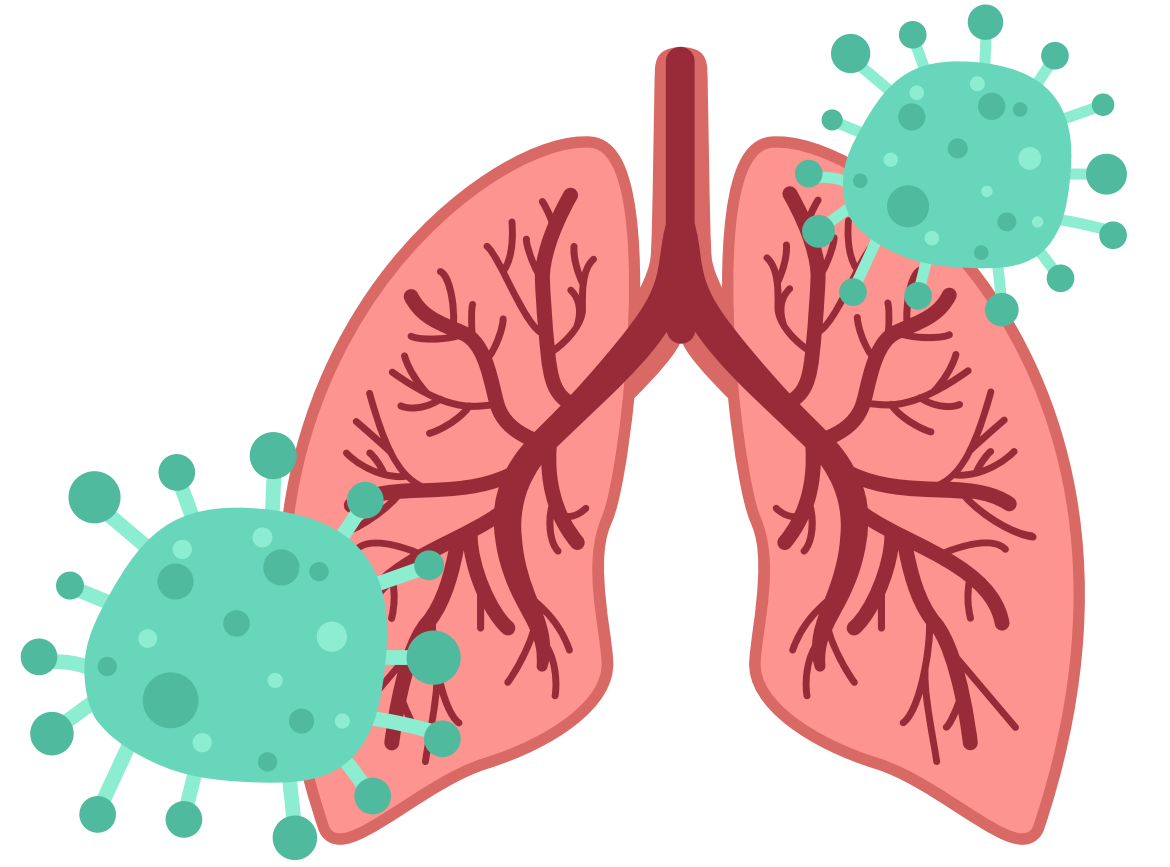
તે ઉધરસ અને છીંક દ્વારા સરળતાથી ફેલાય છે.

**બ્રોન્કિઓલિટિસ થવાનું જોખમ વધી જતું હોય તેવા બાળકો છે:**

- અકાળે જન્મ
- હૃદય અથવા ફેફસાંની િસ્થિતિ ધરાવો
- રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી ગઈ છે

**જોવા માટેના ચિહ્નો:**

- શ્વાસની તકલીફ
- કોરિઝલ ચિહ્નો
- સૂકી ખાંસી
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ વધવા સાથે સંકળાયેલી ખોરાકની સમસ્યાઓ
- વધેલું તાવ
- ધરારો



# બ્રોન્કિઓલિટિસ

ડૉ આદમ ગઢવી, MBBS દ્વારા

જો તમને નીચેનામાંથી કોઈ પણ જણાય તો ઇમરજન્સી સેવાઓનો સંપર્ક કરો:

- સેન્ટ્રલ સાયનોસિસ (ચાબળી, જીભ અથવા હોઠ પર વાદળી રંગનો દેખાય છે)
- તેમના સામાન્ય પ્રવાહીના અડધાથી ઓછુ પાની પીવાતૂ હોય
- ડિહાઇડ્રેટેડ દેખાઓ
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ:
  - કર્કશ, એપનીઆ (શ્વાસ લેવામાં અટકે છે)
  - પેટ તેમની પાંસળીઓ હેઠળ ચૂસી રહ્યું છે
  - છાતીમાં મંદી (છાતીના ભાગને ઇન્દ્રધ્વજ)
  - શ્વાસોચ્છવાસનો દર 60થી વધુ શ્વાસોચ્છવાસ/મિનિટ
- તમારું બાળક બેભાન છે અને જાગતૂ નહીં

કેવી રીતે માનીજ કરવું

- તમારા બાળકને પુષ્કળ પ્રમાણમાં પાની પીવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો
- બાળકોને પેરાસિટામોલ (જા ૨ મહિનાથી વધુ ઉંમર હોય તો) અથવા આઇબુપ્રોફેન (જા ૩ મહિનાની ઉંમર હોય તો) આપો.
- જ્યારે બાળક જાગતું હોય ત્યારે તેને સીધું રાખવાથી શ્વાસ લેવાનું સરળ બને છે
- તેમને સહાયક માનીજ કરવા માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

**તમારી તબિયત**  
Your Health



ડૉ આદમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ



# રસીકરણ

ડૉ સોનમ ગઢવી, BMBS BSc BMedSci દ્વારા

તબીબી વિજ્ઞાનમાં એક મુખ્ય વિકાસ રસીકરણનો ઉપયોગ છે. તેણે શરીરને નુકસાન પહોંચાડતા સૂક્ષ્મજીવોને રોકવામાં અસંખ્ય જીવન બચાવ્યા છે.

## તેઓ કેવી રીતે કામ કરે છે?

સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો, રસીઓ જે રીતે કામ કરે છે તે સુક્ષ્મસજીવોના એન્ટિબોડીઝના ઉત્પાદનને ઉત્તેજીત કરવા માટે શરીરમાં સુક્ષ્મસજીવોના નબળા અથવા મૃત સંસ્કરણને દાખલ કરીને છે. આ એટલા માટે છે કે જો, ભવિષ્યમાં, આપણે તે ચોક્કસ સુક્ષ્મસજીવોનો સામનો કરીએ, તો આપણું શરીર ઝડપથી અને અસરકારક રીતે તે ચોક્કસ એન્ટિબોડીઝની મોટી માત્રા ઉત્પન્ન કરી શકે છે જે તેને શરીરમાંથી દૂર કરશે અને તેના ગુણાકારને અટકાવશે અને તેથી રોગ પેદા કરશે.

તે મહત્વનું છે કે તે રસીઓ કે જે NHS દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે, જે તે ચેપ દ્વારા મૃત્યુ દર ઘટાડવા માટે સાબિત થઈ છે, સામાન્ય વસ્તી માટે પૂરતી ટોળાની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવે છે. આનો અર્થ એ છે કે જ્યારે એવા પૂરતા લોકો હોય કે જેમને રસી આપવામાં આવી હોય, જેથી તેઓ વાયરસ અથવા બેક્ટેરિયા સામે રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા હોય જેથી આડકતરી રીતે તે લોકોનું રક્ષણ કરે છે જેમને રસી આપવામાં આવી નથી.

## NHS ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવેલ રસીકરણ:

બાળપણની રસીકરણ ખાસ કરીને મહત્વનું છે કારણ કે તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ હજુ સુધી સંપૂર્ણ રીતે કાર્યરત નથી. આમાં પોલિયો, ડિપ્થેરિયા, ટેટાનસ, ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રુબેલા અને હૂપિંગ કફનો સમાવેશ થાય છે.

# રસીકરણ

ડૉ સોનમ ગઢવી, BMBS BsC BMedSci દ્વારા

ફ્લૂની રસી અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, હૃદયની સ્થિતિ અને HIV/AIDS જેવી દીર્ઘકાલીન સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિઓ ધરાવતા લોકો માટે ઉપલબ્ધ છે. ચેપનું જોખમ વધારે છે, તેથી તેઓ વાર્ષિક ફ્લૂ રસી માટે પાત્ર છે. 65 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો પણ આપણી ઉંમર વધવાની સાથે નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિને કારણે લાયક છે.

ન્યુમોકોકલ રસી એ એક રસી છે જે 65 વર્ષથી વધુ વયના પુખ્ત વયના લોકોને આપવામાં આવે છે જે મેનિન્જાઇટિસ અને ન્યુમોનિયા જેવા ચેપ સામે રોકવામાં મદદ કરે છે.

કોવિડ રસી ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતાં અને 6 મહિનાથી 4 વર્ષનાં બાળકો બંને માટે ઉપલબ્ધ છે જે કોવિડને પકડવાનું અને ગંભીર રીતે બીમાર થવાનાં જોખમોને ઘટાડે છે.

આ કેટલીક મહત્વપૂર્ણ રસીઓ છે જે ઉપલબ્ધ છે. જો તમે માનતા હોવ કે તમે આ માટે લાયક છો, તો વધુ માહિતી મેળવવા માટે તમારા જીપીનો સંપર્ક કરો.



**તમારી તબિયત**  
Your Health



ડૉ સોનમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ



Tamari Tabiyat - Your Health

અમે આશા રાખી એ છીએ કે આ જાનકા રી તમને  
મદદ કરી શકે છે!  
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!

**તમારી તબિયત**  
**Your Health**

