

ઉનાળો ૨૦૨૪
Issue 3.3

તમારી તબિયત

Your Health

ઉનાળો આવૃત્તિ



હાઇપોથાઇરોડિઝમ	પ. ૩-૫
દવાઓ કે જેને પ્રિસ્ક્રિપ્શનની જરૂર નથી	પ. ૬-૮
મેનોપોઝ અને હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી	પ. ૯-૧૦
વાળ ખરવા	પ. ૧૧-૧૩
નીચે પડવાનું નિવારણ	પ. ૧૪-૧૫

ના સંગ્રહ સહિત અમારા ઉનાળાના અંકમાં આપનું સ્વાગત છે
અમારી ટીમના લેખો.

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 પર ઇમેઇલ કરો અથવા અમને અમારા સામાજિક
@tamaritabiyat પર સંદેશ આપો

હાઇપોથાઇરોડિઝમ

ડૉ ક્રિશ્ચિયન અસંતે-બાહ MD, BSc (Hons)
જનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

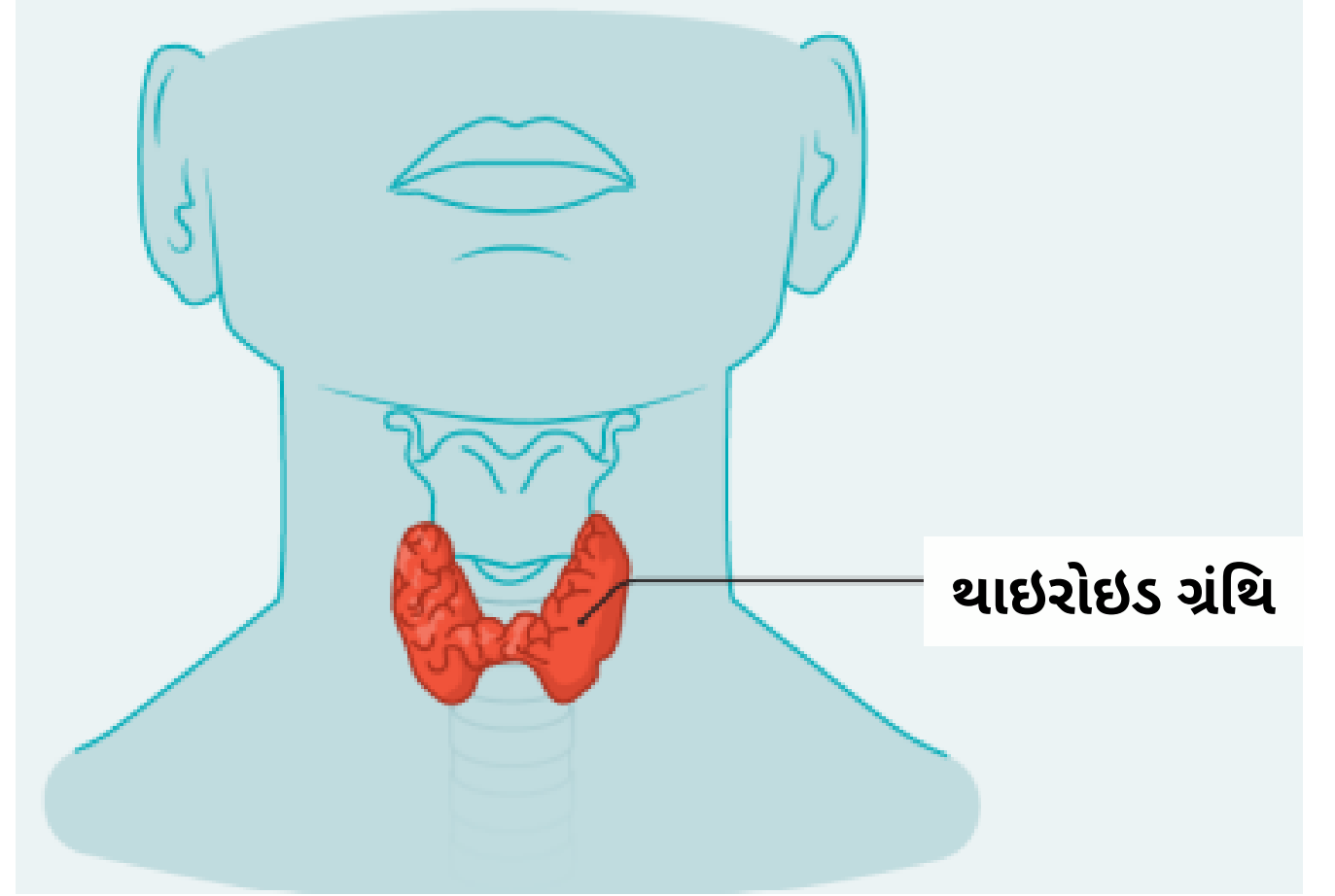
હાઇપોથાઇરોડિઝમ શું છે?

હાઇપોથાઇરોડિઝમ (જેને અન્ડરએક્ટિવ થાઇરોઇડ રોગ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે) ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારી થાઇરોઇડ ગ્રંથિ તમારા શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં થાઇરોઇડ હોર્મોન બનાવતી નથી અને છોડતી નથી.

થાઇરોઇડ ગ્રંથિ એ એક નાનું, બટરફ્લાય આકારનું અંગ છે જે તમારી ગરદનના આગળના ભાગમાં વૉઇસ બૉક્સની નીચે સ્થિત છે. થાઇરોઇડનું મુખ્ય કામ તમારા ચયાપચયને નિયંત્રિત કરવાનું છે. મેટાબોલિઝમ એ પ્રક્રિયા છે જેનો ઉપયોગ તમારું શરીર ખોરાકને ઊર્જામાં રૂપાંતરિત કરવા માટે કરે છે જે તમારું શરીર કાર્ય કરવા માટે વાપરે છે. થાઇરોઇડ તમારા ચયાપચયને નિયંત્રિત કરવા માટે T4 અને T3 હોર્મોન્સ બનાવે છે. આ હોર્મોન્સ શરીરના કોષોને કેટલી ઊર્જા વાપરવી તે જણાવવા માટે આખા શરીરમાં કામ કરે છે. તેઓ તમારા શરીરનું તાપમાન અને હૃદયના ધબકારા નિયંત્રિત કરે છે.

જ્યારે તમારું થાઇરોઇડ યોગ્ય રીતે કામ કરે છે, ત્યારે તે સતત હોર્મોન્સ બનાવે છે, તેને મુક્ત કરે છે અને પછી ઉપયોગમાં લેવાયેલી વસ્તુને બદલવા માટે નવા હોર્મોન્સ બનાવે છે.

હાઇપોથાઇરોડિઝમ તમામ ઉંમરના, જાતિ અને જાતિના લોકોને અસર કરી શકે છે. આ એક સામાન્ય સ્થિતિ છે, ખાસ કરીને 60 વર્ષથી વધુ ઉંમરની સ્ત્રીઓમાં. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝ પછી હાઇપોથાઇરોડિઝમ થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.



હાઇપોથાઇરોડિઝમનું કારણ શું છે?

હાઇપોથાઇરોડિઝમ પ્રાથમિક અથવા ગૌણ કારણ હોઈ શકે છે. પ્રાથમિક કારણ એ એવી સ્થિતિ છે જે થાઇરોઇડને સીધી અસર કરે છે અને ગૌણ કારણ એ છે જે થાઇરોઇડ ગ્રંથિના કાર્યને પરોક્ષ રીતે અસર કરે છે.

તમારી તબિયત
Your Health

હાઇપોથાઇરોડિઝમ

ડૉ ક્રિશ્ચિયન અસંતે-બાહ MD, BSc (Hons)
જનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

હાઇપોથાઇરોડિઝમના પ્રાથમિક કારણો વધુ સામાન્ય છે. સૌથી સામાન્ય એક સ્વયંપ્રતિરક્ષા સ્થિતિ છે જેને હાશિમોટો રોગ કહેવાય છે, આ સ્થિતિ વારસાગત છે. હાશિમોટો રોગમાં, શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ હુમલો કરે છે અને થાઇરોઇડને પૂરતા પ્રમાણમાં થાઇરોઇડ હોર્મોન બનાવવા અને છોડવાથી અટકાવે છે. હાઇપોથાઇરોઇડિઝમના અન્ય પ્રાથમિક કારણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે: થાઇરોઇડાઇટીસ (થાઇરોઇડની બળતરા), ઓવર એક્ટિવ થાઇરોઇડની સારવાર, આયોડીનની ઉણપ અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં, થાઇરોઇડાઇટીસ ગર્ભાવસ્થા (પોસ્ટપાર્ટમ થાઇરોઇડાઇટીસ) અથવા વાયરલ બીમારી પછી થઈ શકે છે.

હાઇપોથાઇરોડિઝમના લક્ષણો શું છે?

લક્ષણો સામાન્ય રીતે સમય જતાં ધીમે ધીમે વિકસે છે અને તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- થાક લાગે છે
- તમારા હાથમાં નિષ્ક્રિયતા / કળતર
- કબજિયાત
- વજન વધારો
- હતાશ લાગણી
- ઠંડા તાપમાનને સહન કરવામાં અસમર્થ હોવું
- શુષ્ક, બરછટ ત્વચા અને વાળ હોવા
- વારંવાર અને ભારે માસિક આવવું
- વધુ ભૂલી જવાની લાગણી ("મગજનું ધુમ્મસ")

હાઇપોથાઇરોડિઝમ

ડૉ ક્રિશ્ચિયન અસંતે-બાહ MD, BSc (Hons)
જનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

હાઇપોથાઇરોડિઝમનું નિદાન અને સારવાર કેવી રીતે થાય છે?

હાઇપોથાઇરોડિઝમનું નિદાન કરવાની મુખ્ય રીત રક્ત પરીક્ષણ છે જેને થાઇરોઇડ ઉત્તેજક હોર્મોન (TSH) ટેસ્ટ કહેવાય છે.

મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં, હાઇપોથાઇરોડિઝમની સારવાર તમારા થાઇરોઇડ ગ્રંથિ દ્વારા કરવામાં આવતી હોર્મોનની માત્રાને બદલીને કરવામાં આવે છે. આ સામાન્ય રીતે દવા સાથે કરવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતી એક દવાને લેવોથાયરોક્સિન કહેવાય છે. મૌખિક રીતે લેવામાં આવે છે, આ દવા તમારા શરીરમાં ઉત્પન્ન થાઇરોઇડ હોર્મોનની માત્રામાં વધારો કરે છે.

હાઇપોથાઇરોડિઝમ એક વ્યવસ્થિત રોગ છે. જો કે, તમારે તમારા શરીરમાં હોર્મોન્સની માત્રાને સામાન્ય બનાવવા માટે સતત દવા લેવાની જરૂર પડશે. તમારી સારવાર યોગ્ય રીતે કામ કરી રહી છે તેની ખાતરી કરવા માટે સાવચેતીભર્યું સંચાલન અને ફોલો-અપ એપોઇન્ટમેન્ટ સાથે, તમે સામાન્ય અને સ્વસ્થ જીવન જીવી શકો છો



તમારી તબિયત
Your Health

ડૉ ક્રિશ્ચિયન અસંતે-બાહ
દ્વારા લખાયેલ



Tamari Tabiyat - Your Health

દવાઓ કે જેને પ્રિસ્ક્રિપ્શનની જરૂર નથી- ઘરેથી કેવી રીતે મદદ કરવી

ડૉ હાનિયા અબ્બાસી MD MRCEM

વરિષ્ઠ ઇમરજન્સી મેડિસિન રજિસ્ટ્રાર - રોયલ મેલબોર્ન હોસ્પિટલ, ઓસ્ટ્રેલિયા

કેટલીકવાર દર્દીઓ જોવા માટે કલાકો રાહ જોતા હોય છે અને પછી કહેવામાં આવે છે કે તેઓ "ઓવર ધ કાઉન્ટર" પ્રાપ્ત કરેલી દવાઓ ખરીદી શકે છે - આનો અર્થ પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિના થાય છે.

અન્ય એક સામાન્ય તર્ક જે મેં અનુભવ્યો છે તે છે દર્દીઓ વારંવાર અનુભવે છે કે તેઓ ઘરે દવા લઈને તેમના લક્ષણોને 'માસ્ક' કરી દેશે, અને તેઓ અંતર્ગત સમસ્યાને ઠીક કરી રહ્યાં નથી પરંતુ મોટા ભાગના ચિકિત્સકો સ્ટેપ બાય સ્ટેપ અભિગમ સાથે કામ કરે છે. ઘણી વાર જો તમારા લક્ષણો ભયંકર હોય અને તબીબી સારવારની જરૂર હોય, તો તેઓ દવા લીધા પછી પણ ફરી ઉભરી આવવાનો માર્ગ શોધી કાઢશે.

નીચેનો લેખ તબીબી સંભાળનો વિકલ્પ નથી. જો તમે અસ્વસ્થ હોવ અથવા તમને તકલીફ અથવા ચિંતાનું કારણ બને તેવા લક્ષણોનો અનુભવ કરી રહ્યાં હોવ, તો કૃપા કરીને સલાહ માટે તમારા ડૉક્ટર સાથે તાત્કાલિક મુલાકાત લો અથવા તમારા સ્થાનિક ઇમરજન્સી વિભાગમાં હાજર રહો.

- **ઝડપી સંદર્ભ** – ઘરના લોકોને સામાન્ય દવાઓ વિશે સામાન્ય ખ્યાલ આપવા માટે સંક્ષિપ્ત ઝાંખી.
- **સંભવિત**, આ દવાઓ બહુમતી માટે સલામત માનવામાં આવે છે.

સંપૂર્ણ વિગતવાર સમીક્ષા માટે, અમે ફાર્માસિસ્ટ અથવા નર્સ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરવાની સલાહ આપીએ છીએ.



તમરી તબિયત
Your Health

દવાઓ કે જેને પ્રિસ્ક્રિપ્શનની જરૂર નથી- ઘરેથી કેવી રીતે મદદ કરવી

ડૉ હાનિયા અબ્બાસી MD MRCEM

વરિષ્ઠ ઇમરજન્સી મેડિસિન રજિસ્ટ્રાર - રોયલ મેલબોર્ન હોસ્પિટલ, ઓસ્ટ્રેલિયા

દવાનું નામ	મુખ્ય ઉપયોગ	સંભવિત આડ અસરો
પેરાસીટામોલ	દુખાવો, તાવ	સુસ્તી, થાક જો તમારું વજન ૫૦ કિલોગ્રામ ઓછું હોય તો નોંધ કરો - ૧ ટેબ્લેટ ભલામણ કરેલ ડોઝ છે
આઇબુપ્રોફેન	પીડા, તાવ, સોજો, રમતગમતની ઇજાઓ	પેટમાં બળતરા - જેલ સ્વરૂપો આને ટાળી શકે છે
કો-કોડામોલ: કોડીન + પેરાસીટામોલ (8mg/500mg)	પીડા (પેરાસીટામોલ અને આઇબુપ્રોફેન કરતાં વધુ મજબૂત), ઉધરસ	સુસ્તી, ઉબકા, કબજિયાત, માથાનો દુખાવો
બસકોપન	પેટમાં ખેંચાણ / ખેંચાણ	શુષ્ક મોં, કબજિયાત, અસ્પષ્ટ દ્રષ્ટિ
ઓમેપ્રાઝોલ	પેટમાં દુખાવો, રિફ્લક્સ	માથાનો દુખાવો
ગેવિસ્કોન	રિફ્લક્સ	પવન, પેટનું ફૂલવું
લોપેરામાઇડ	સતત ઝાડા > ૩ દિવસ	કબજિયાત, પેટનું ફૂલવું
રેચક - સેના/ડોક્યુસેટ	કબજિયાત: સેના - ચળવળને ઉત્તેજિત કરે છે ડોક્યુસેટ - સ્ટૂલ સોફ્ટનર	પેટમાં દુખાવો, ઝાડા, ખેંચાણ
બોંજેલા (Bonjela)	દાંત પડવા, મોઢામાં ચાંદા પડવા	ડંખ મારવી, નિષ્ક્રિયતા આવે છે
એન્બેસોલ	મોઢામાં ચાંદા, દાંતમાં દુખાવો	બળતરા, માથાનો દુખાવો

દવાઓ કે જેને પ્રિસ્ક્રિપ્શનની જરૂર નથી- ઘરેથી કેવી રીતે મદદ કરવી

ડૉ હાનિયા અબ્બાસી MD MRCEM

વરિષ્ઠ ઇમરજન્સી મેડિસિન રજિસ્ટ્રાર - રોયલ મેલબોર્ન હોસ્પિટલ, ઓસ્ટ્રેલિયા

દવાનું નામ	મુખ્ય ઉપયોગ	સંભવિત આડ અસરો
Ceterizine/Loratidine	એલર્જીના લક્ષણો - ફોલ્લીઓ, શિળસ, વહેતું નાક, પરાગરજ	માથાનો દુખાવો, ઊંઘમાં મુશ્કેલી
કેલામાઈન	બળતરા, ખંજવાળ ત્વચા	શુષ્ક ત્વચા
ક્લોટ્રિમાઝોલ	ફૂગલ ચેપ	ડંખ મારવી, બળતરા
કેનેસ્ટેન	ફૂગલ ચેપ	ડંખ, ખંજવાળ, ફોલ્લીઓ
પરમેથ્રિન	માથાની જૂ	ડંખ મારવી, ફોલ્લીઓ, બર્નિંગ
અનુસોલ	હેમોરોઇડ્સ/ફિશર	લાલાશ, ખંજવાળ

તમારી તબિયત
Your Health



દ્વારા લખાયેલ
ડૉ હાનિયા અબ્બાસી

મેનોપોઝ અને હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી

ડૉ. નિવિયન સુકીર્તન MBBS iBSc DRCOG DFSRH
જીપી રજિસ્ટ્રાર - નોર્થ વેસ્ટ લંડન

મેનોપોઝ

મેનોપોઝ એ છે જ્યારે સ્ત્રીને ઓછામાં ઓછા એક વર્ષ સુધી માસિક ન આવતું હોય, સામાન્ય રીતે ૫૧ વર્ષની આસપાસ, પરંતુ તે ૪૭ અને ૫૨ વર્ષની વય વચ્ચે થઈ શકે છે. તે પ્રજનનક્ષમતાનો અંત દર્શાવે છે કારણ કે અંડાશય હોર્મોન્સના સામાન્ય સ્તરનું ઉત્પાદન કરવાનું બંધ કરે છે.

મેનોપોઝના સામાન્ય લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- પીરિયડ પેટર્નમાં ફેરફાર
- ગરમ ફ્લશ, રાત્રે પરસેવો અને માથાનો દુખાવો
- યોનિમાર્ગ શુષ્કતા અને વારંવાર પેશાબ
- ચિંતા, હતાશા અને યાદશક્તિની સમસ્યાઓ
- હૃદય રોગ અને ઓસ્ટીયોપોરોસીસનું જોખમ વધે છે



ઘણી સ્ત્રીઓ મદદ લેતી નથી, પરંતુ સારવાર ઉપલબ્ધ છે. સૌથી સામાન્ય સારવાર હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT) છે, જે અંડાશયમાં ઉત્પન્ન થતા હોર્મોન્સને બદલે છે (એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટોજન). HRT નો ઉપયોગ કર્યા વિના લક્ષણોનું સંચાલન કરવાની અન્ય રીતો પણ છે.

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર લક્ષણોનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે:

- વ્યાયામ, વજન ઘટાડવું અને તાણ ઘટાડવાથી ગરમ ફ્લશમાં મદદ મળી શકે છે.
- સારી ઊંઘની આદતો ઊંઘમાં ખલેલ સુધારી શકે છે.
- વ્યાયામ અને આરામ મૂડ અને જ્ઞાનાત્મક લક્ષણોમાં મદદ કરી શકે છે.

તમરી તબિયત
Your Health

મેનોપોઝ અને હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી

ડૉ. નિવિયન સુકીર્તન MBBS iBSc DRCOG DFRH
જીપી રજિસ્ટ્રાર - નોર્થ વેસ્ટ લંડન

હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી (HRT)

હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપીને ગોળીઓ, પેચ, ક્રીમ, યોનિમાર્ગના રિંગ્સ અથવા મિરેના કોઇલ જેવી ઇન્ટ્રાઉટેરિન સિસ્ટમ તરીકે લઈ શકાય છે. મોટાભાગની સ્ત્રીઓને તેમના એયઆરટીમાં એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટોજન બંનેની જરૂર હોય છે, પરંતુ જે સ્ત્રીઓએ હિસ્ટરેક્ટમી (ગર્ભાશયનું નિરાકરણ) કર્યું હોય તેમને માત્ર એસ્ટ્રોજનની જરૂર હોય છે. જો તમારી પાસે હજુ પણ ગર્ભાશય હોય તો એકલા એસ્ટ્રોજનનો ઉપયોગ કરવાથી એન્ડોમેટ્રાયલ કેન્સરનું જોખમ વધે છે, તેથી તે પ્રોજેસ્ટોજન સાથે જોડાય છે.

હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી દરેક માટે યોગ્ય નથી. વર્તમાન અથવા ભૂતકાળના સ્તન કેન્સર, હોર્મોન-સંવેદનશીલ કેન્સર, અસ્પષ્ટ યોનિમાર્ગ રક્તસ્રાવ, અથવા ગર્ભાશયના અસ્તરની સારવાર ન કરાયેલ જાડાઈવાળા લોકો દ્વારા તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ નહીં. ઉપરાંત, હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી એ ગર્ભનિરોધકનું સ્વરૂપ નથી.

હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી સાથે સંકળાયેલા કેટલાક જોખમો છે

- મૌખિક હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપીથી લોહીના ગંઠાવાનું જોખમ થોડું વધી જાય છે, પરંતુ પેચ સાથે નહીં.
- ઓરલ એસ્ટ્રોજન હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપીથી સ્ટ્રોકનું જોખમ થોડું વધી જાય છે.
- સંયુક્ત હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપીથી હૃદય રોગનું જોખમ થોડું વધે છે, પરંતુ જો હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપી ૬૦ વર્ષની ઉંમર પહેલાં શરૂ થાય તો આ લાગુ પડતું નથી.
- હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપીના તમામ સ્વરૂપો સાથે સ્તન અને અંડાશયના કેન્સરનું જોખમ વધે છે.

આ જોખમો હોવા છતાં, હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરાપીના ઘણા ફાયદા છે:

- ઓસ્ટીયોપોરોસીસથી હાડકાના ફ્રેક્ચરનું જોખમ ઘટાડે છે
- સ્નાયુઓની તાકાત જાળવી રાખે છે
- ગરમ ફ્લશ, યોનિમાર્ગ શુષ્કતા, મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ અને સમયગાળાની સમસ્યાઓ જેવા લક્ષણોમાં મદદ કરે છે

જેમ તમે જોઈ શકો છો, મેનોપોઝના લક્ષણોનું સંચાલન કરવાની ઘણી રીતો છે. સલાહ અને માર્ગદર્શન માટે તમારા જીપીની સલાહ લો.

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. નિવિયન સુકીર્તન દ્વારા લખાયેલ

વાળ ખરવા - પ્રારંભિક ઓળખ અને પ્રારંભિક સારવારનું મહત્વ

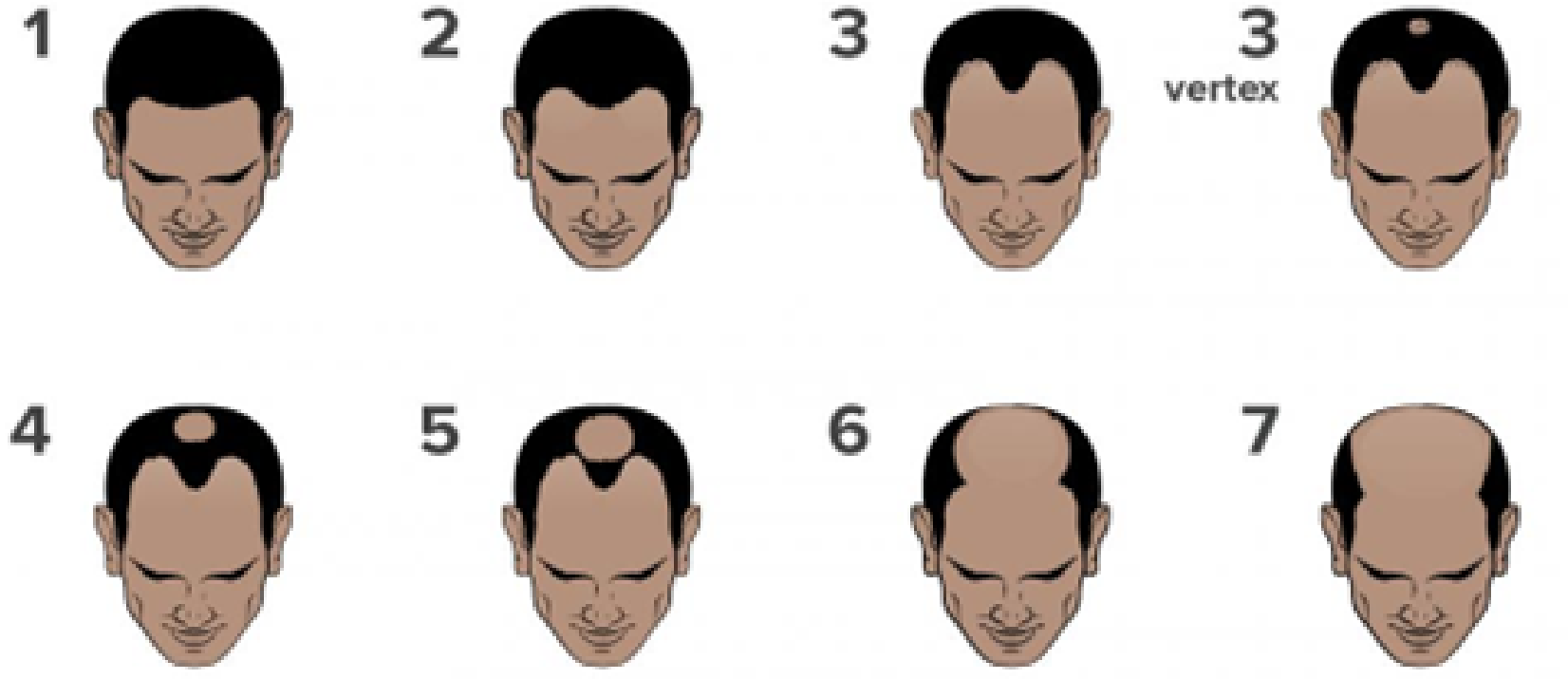
ધ્રુવા ભોગાયતા MPharm IP

સ્વતંત્ર પ્રિસ્ક્રાઇબિંગ ફાર્માસિસ્ટ, કંપની ડિરેક્ટર - કમ્પાઉન્ડિંગ કેમિસ્ટ

પુરુષ અને સ્ત્રી પેટર્ન વાળ ખરવા, જેને એન્ડ્રોજેનિક એલોપેસીયા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, તે એક સામાન્ય પ્રક્રિયા છે કારણ કે આપણે વૃદ્ધ થઈએ છીએ અને લોકોને જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે. તે કઈ ઉંમરે શરૂ થાય છે અને તેની ગંભીરતા કૌટુંબિક ઇતિહાસ અને તણાવ જેવી બાબતો પર આધારિત છે. જે રીતે એન્ડ્રોજેનિક ઉંદરી દેખાય છે તે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ વચ્ચે અલગ પડે છે.

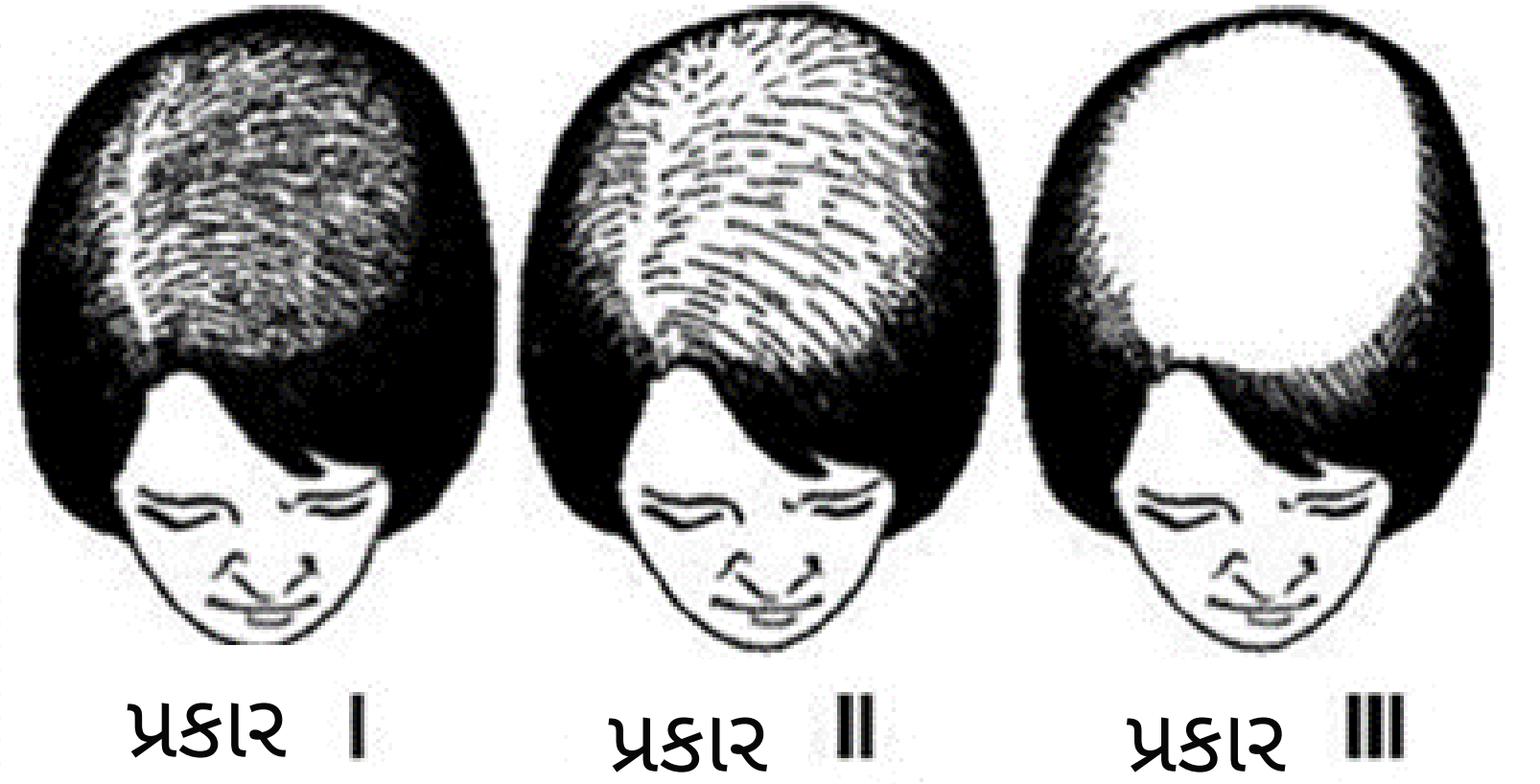
પુરુષોમાં વાળ ખરવા

પુરુષો ઘણીવાર માથાના આગળના ભાગમાં અને ટોચ પર વાળ ગુમાવવાનું શરૂ કરે છે, જે નોંધપાત્ર "M" આકાર બનાવી શકે છે. આ DHT (ડાઇહાઇડ્રોટેસ્ટોસ્ટેરોન) નામના હોર્મોનને કારણે થાય છે, જે વાળના ફોલિકલ્સ (નાના ખિસ્સા જેમાંથી વાળ ઉગે છે) સંકોચાય છે. સમય જતાં, આ ફોલિકલ્સ એટલા નાના થઈ જાય છે કે તેઓ વાળ ઉગાડવાનું બંધ કરી દે છે.



સ્ત્રીઓમાં વાળ ખરવા

સ્ત્રીઓ સામાન્ય રીતે તેમના માથાના ઉપરના ભાગમાં વાળ ખરવા લાગે છે, સામાન્ય રીતે વિદાયથી શરૂ થાય છે. પુરુષોથી વિપરીત, તેઓ સામાન્ય રીતે આગળના વાળ ગુમાવતા નથી. આ પ્રકારના વાળ ખરવા માટે ખાસ કરીને મેનોપોઝ દરમિયાન હોર્મોન્સ અને જીનેટિક્સ મોટી ભૂમિકા ભજવે છે.



વાળ ખરવા - પ્રારંભિક ઓળખ અને પ્રારંભિક સારવારનું મહત્વ

ધ્રુવા ભોગાયતા MPharm IP

સ્વતંત્ર પ્રિસ્ક્રાઇબિંગ ફાર્માસિસ્ટ, કંપની ડિરેક્ટર - કમ્પાઉન્ડિંગ કેમિસ્ટ

વાળ ખરવા એ વૃદ્ધત્વની કુદરતી પ્રક્રિયા હોવાથી કુટુંબના ઇતિહાસમાં એક મજબૂત ભાગ ભજવે છે, તે બાજુએ આપણે બહુ ઓછું કરી શકીએ છીએ. જો કે, આપણે આપણા રોજિંદા જીવનમાં વાળ ખરતા અટકાવવા માટે કેટલીક બાબતો કરી શકીએ છીએ:

સ્વસ્થ આહાર જાળવો:

- વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ, ખાસ કરીને આયર્ન, ઝિંક, વિટામિન ડી અને બી વિટામિન્સથી સમૃદ્ધ સંતુલિત આહાર લો.
- પ્રોટીન શામેલ કરો - વાળ મુખ્યત્વે કેરાટિનથી બનેલા હોય છે જે પ્રોટીન છે. શરીર વિચારે છે કે વાળ પોષણ માટે તેની છેલ્લી પ્રાથમિકતા છે. જો તમારા આહારમાં પૂરતું પ્રોટીન નથી, તો વાળને પોષણ આપવા અને વધુ કેરાટિન બનાવવા માટે પૂરતું નથી.

તણાવ ઓછો કરો:

- ક્રોનિક તણાવ વાળ ખરવામાં ફાળો આપી શકે છે, તેથી ધ્યાન, યોગ અને નિયમિત કસરત જેવી પ્રેક્ટિસ તણાવના સ્તરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ટાઈટ હેસ્ટાઈલ ટાળો:

- ચુસ્ત પોનીટેલ, વેણી અથવા બન જેવી શૈલીઓ વાળને ખેંચી શકે છે અને સમય જતાં ટ્રેક્શન એલોપેસીયાનું કારણ બની શકે છે.

વારંવાર વાળ ધોવાનું ટાળો:

- વાળને વારંવાર ધોવાથી કુદરતી તેલ છૂટી જાય છે અને શુષ્કતા અને તૂટવા તરફ દોરી જાય છે. તમારા વાળના પ્રકાર અને માથાની ચામડીની સ્થિતિના આધારે અઠવાડિયામાં ૨-૩ વખત તમારા વાળ ધોવાનું લક્ષ્ય રાખો.

પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવો:

- તમારા ખોપરી ઉપરની ચામડી અને વાળને હાઈડ્રેટ રાખવા માટે પુષ્કળ પાણી પીવો.



ધૂમ્રપાન ટાળો અને દારૂ મર્યાદિત કરો:

- ધૂમ્રપાન અને વધુ પડતા આલ્કોહોલનું સેવન બંને વાળ ખરવામાં ફાળો આપી શકે છે.

વાળ ખરવા - પ્રારંભિક ઓળખ અને પ્રારંભિક સારવારનું મહત્વ

ધ્રુવા ભોગાયતા MPharm IP
સ્વતંત્ર પ્રિસ્ક્રાઇબિંગ ફાર્માસિસ્ટ, કંપની ડિરેક્ટર - કમ્પાઉન્ડિંગ કેમિસ્ટ

વાળ ખરવા એ વૃદ્ધત્વનો સામાન્ય ભાગ છે અને મોટાભાગના લોકો સારવાર ન લેવાનું પસંદ કરે છે. અન્ય લોકો માટે વાળ ખરવા ગંભીર હોઈ શકે છે, તેમના આત્મવિશ્વાસને અસર કરી શકે છે અથવા તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. જો તે તમને અથવા તમે જાણતા હોય તેવા કોઈને લાગુ પડતું હોય, તો નીચેનાનો વિચાર કરો:

શા માટે પ્રારંભિક સારવાર મહત્વપૂર્ણ છે

આ પ્રકારના વાળ ખરવાની વહેલી સારવાર કરવી ખરેખર મહત્વપૂર્ણ છે. અહીં શા માટે છે,

- તમારા વાળના ફોલિકલ્સને બચાવો - એકવાર વાળના ફોલિકલ ખૂબ જ સંકોચાઈ જાય, પછી તેઓ વાળ ઉગાડી શકતા નથી. પ્રારંભિક નિવારણ આ ફોલિકલ્સને આરોગ્ય અને લાંબા સમય સુધી કામ કરવામાં મદદ કરે છે.
- વધુ સારા પરિણામો: વહેલી સારવાર શરૂ કરવાનો અર્થ એ છે કે તમારી પાસે તમારા વાળ રાખવાની અને કેટલાક પાછા ઉગાડવાની વધુ સારી તક છે.

સારવાર વિકલ્પો

તમારા વાળ ખરવાની ગંભીરતા અને તમારા તબીબી ઇતિહાસના આધારે વિવિધ સારવાર વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે. તે સમજવું અગત્યનું છે કે કોઈપણ દવાયુક્ત સારવાર માટે લાંબા ગાળાની પ્રતિબદ્ધતાની જરૂર પડશે.

વહેલા એક્શન લો

જો તમે જોયું કે તમારા વાળ પાતળા થઈ રહ્યા છે અને તે તમારા માટે એક સમસ્યા છે, તો મદદ લેવા માટે રાહ ન જુઓ. તમે જેટલી વહેલી તકે પ્રારંભ કરો છો, તમારા વાળ રાખવાની અને તમારા દેખાવ વિશે સારું અનુભવવાની તમારી તકો વધુ સારી છે. તમારા માટે શ્રેષ્ઠ સારવાર વિકલ્પો વિશે ડૉક્ટર સાથે વાત કરો.

તમારી તબિયત
Your Health



ધ્રુવા ભોગાયતા દ્વારા લખાયેલ

નીચે પડવાનું નિવારણ

ડૉ રવિ જોષી MBBS
જીપી રજીસ્ટ્રાર - હાલો

પડી જવાથી કોઈને પણ ઈજા થઈ શકે છે અને નુકસાન થઈ શકે છે, પરંતુ વૃદ્ધ લોકો પર તેની વધુ અસર થઈ શકે છે. ઉંમર સાથે, તમારું પડવાનું જોખમ વધે છે, જે તૂટેલા હાડકાં અથવા માથામાં ઈજાઓ જેવી ઈજાઓનું કારણ બની શકે છે. પડવું કોઈના માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ અસર કરી શકે છે, જેના કારણે લોકો આત્મવિશ્વાસ ગુમાવે છે, પીછેહઠ કરે છે અને એવું લાગે છે કે તેઓએ તેમની સ્વતંત્રતા ગુમાવી દીધી છે.

તો તમારા પડવાની શક્યતા શું વધારે છે? આને વ્યક્તિગત કારણો અને પર્યાવરણીય કારણોમાં વિભાજિત કરી શકાય છે.

વ્યક્તિગત કારણો તમારા પોતાના શરીર અને સ્વાસ્થ્યને કારણે છે જેમ કે:

- નબળા સ્નાયુઓ અને સંતુલન સમસ્યાઓ
- વિઝ્યુઅલ નુકશાન
- હૃદય રોગ, ઉન્માદ અને લો બ્લડ પ્રેશર જેવી સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ

પર્યાવરણીય કારણો તમારી આસપાસના કારણે છે, જેમ કે:

- ભીના માળ
- નબળી લાઇટિંગ તમારી દ્રષ્ટિને અસર કરે છે
- અસુરક્ષિત ગાદલા અને કાર્પેટ
- શૌચાલય તરફ દોડવું અથવા સીડી ઉપર/નીચે જવું



આ પર્યાવરણીય અને વ્યક્તિગત કારણોને હલ કરવાનો પ્રયાસ કરીને ધોધને રોકવામાં મદદ કરવાનો માર્ગ છે. તમારા ઘર અને વાતાવરણને શક્ય તેટલું સુરક્ષિત બનાવવા માટે તેમાં ફેરફાર કરો, જેમ કે:

- સ્પિલેજને સાફ કરો અને લપસણો સપાટી પર ચાલવાનું ટાળો
- ક્લટર દૂર કરો
- નોન-સ્લિપ સાદડીઓ અને ગાદલાનો ઉપયોગ કરો
- સીડી પર હાથની રેલ લગાવવી અને ધીમે ધીમે સીડી ઉપર અને નીચે જવું
- પગની ઘૂંટીને ટેકો આપતા સારી રીતે ફિટિંગવાળા જૂતા પહેરો
- ઘરની આસપાસ છૂટક ફિટિંગના કપડાં પહેરવાનું ટાળો (જેમ કે સાડી)
- નિયમિતપણે પગના નખ કાપો

તમારી તબિયત
Your Health

નીચે પડવાનું નિવારણ

ડૉ રવિ જોષી MBBS
જીપી રજીસ્ટ્રાર - હાલો

તમે અંગત સમસ્યાઓના કારણે પડવાના જોખમી પરિબલોને પણ ઘટાડી શકો છો. આને સુધારવા માટે તમે નિયમિત કસરત કરીને તમારી શક્તિ અને સંતુલન વધારી શકો છો. ચાલવા અને નૃત્ય જેવી સરળ કસરતો (હા આમાં ગરબા અને ભાંગડાનો સમાવેશ થાય છે) તમારા પગ અને મુખ્ય શક્તિને સુધારી શકે છે.

એ પણ યાદ રાખો કે દૃષ્ટિની ખોટ તમારા પડી જવાની શક્યતાને વધારી શકે છે. તેથી જો તમે ચશ્મા સાથે પણ તમારી દ્રષ્ટિ નબળી હોવા અંગે ચિંતિત હોવ, તો તમારા ઓપ્ટિશિયન સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરો. છેવટે, આલ્કોહોલ તમારા પડી જવાની શક્યતાને વધારી શકે છે, તેથી દારૂને ઓછો કરવો અથવા ટાળવો, ખાસ કરીને વૃદ્ધ લોકોમાં પડવાના અને ગંભીર રીતે ઘાયલ થવાના જોખમો ઘટાડશે.



- જો કમનસીબે તમે પડી જાવ અને તાકાત કે પીડાના અભાવે તમારી જાતને પાછળ ઉપાડવામાં અસમર્થ છો, તો આ વસ્તુઓનો પ્રયાસ કરો:
- તમારી જાતને મદદ કરવા માટે ફર્નિચરનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો
- જો તમે ન કરી શકો, તો ઇમરજન્સી સેવાઓને કૉલ કરવા માટે ફોન પર ક્રોલ કરવાનો પ્રયાસ કરો અથવા જો તમારી પાસે હોય તો ઇમરજન્સી બઝર પર જાઓ
- તમને ગરમ રાખવા માટે ઘાબળો અથવા ડ્રેસિંગ ગાઉન મેળવવાનો પ્રયાસ કરો
- આરામદાયક રહેવાનો પ્રયાસ કરો અને દર ૩૦ મિનિટે પોઝિશન બદલો

જો તમને પડી જવાનું જોખમ હોય અને તમને ચિંતા હોય કે તમે ઉઠી શકશો નહીં, તો હંમેશા તમારા પર મોબાઈલ ફોન અથવા વ્યક્તિગત એલાર્મ સિસ્ટમ રાખવાનો પ્રયાસ કરો.

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ.રવિ જોષી દ્વારા લખાયેલ

અમે આશા રા ખી એ છી એ કે આ જાનકા રી તમને મદદ કરી
સકે છે!
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થા ઓ!

તમારી તબિયત
Your Health



Tamari Tabiyat - Your Health