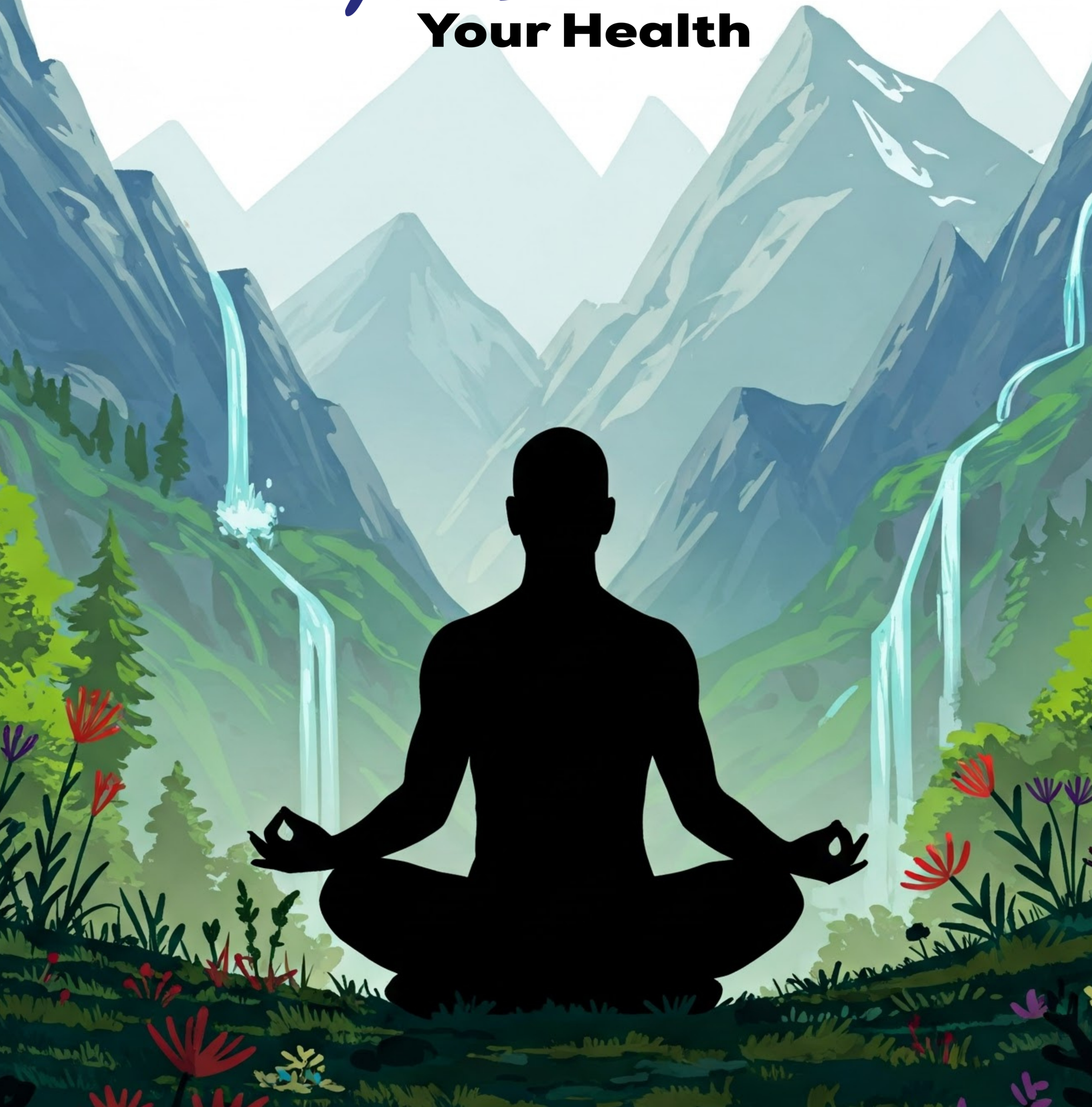


Issue ୪.୧
୨୦୨୫

ତମାରି ନାମିଥାତ

Your Health



અસ્થમા	પ. ૩-૫
ગમ રોગ	પ. ૬-૮
ઉન્માદ	પ. ૯-૧૦
આંખના ચેપ	પ. ૧૧-૧૨

૨૦૨૪ ના અમારા પ્રથમ અંકમાં આપનું સ્વાગત છે, જેમાં અમારી ટીમના લેખોનો સંગ્રહ તેમજ અતિથિ લેખકોના વિશેષ યોગદાનનો સમાવેશ થાય છે.
અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમને તે વાંચવામાં આનંદ થશે!

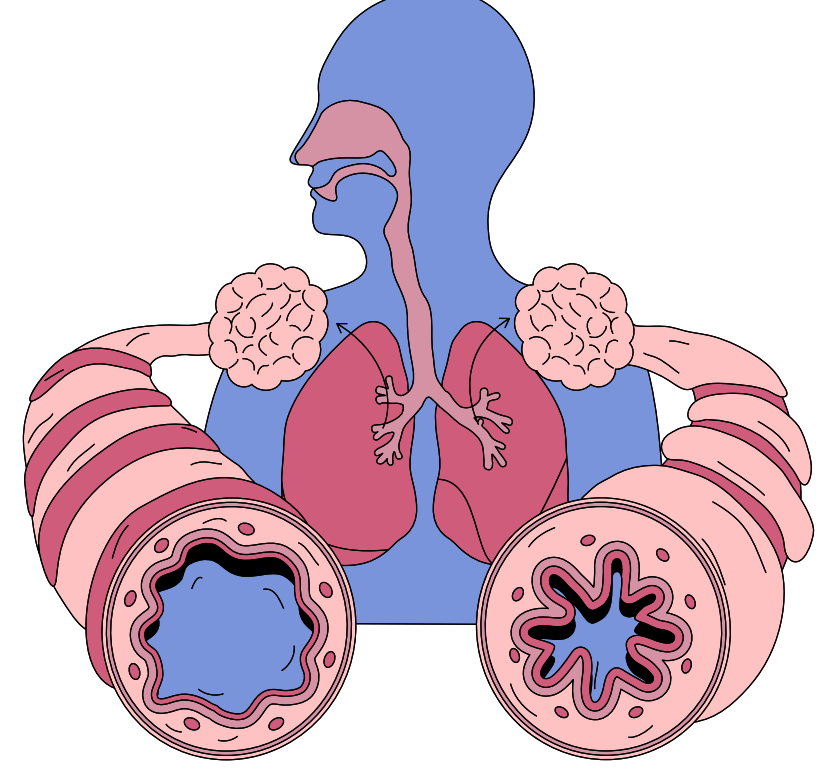
જો તમે તેમાં સામેલ થવા માગતા હો અથવા કોઈ પ્રતિસાદ મેળવવા માગતા હો તો કૃપા કરીને tamaritabiyat@gmail.com પર અમને ઈ-મેઈલ કરો અથવા અમારા સોશિયલ [@tamaritabiyat](https://www.instagram.com/tamaritabiyat) પર અમને મેસેજ કરો.

અસ્થમા

ડૉ. સોનમ ગઢવી BMBS BSc
જી.પી નિવાસી ડૉક્ટર - નોર્થ ઈસ્ટ લંડન

અસ્થમા શું છે:

અસ્થમા એ ફેફસાંને અસર કરતી ખૂબ જ સામાન્ય ક્રોનિક સ્થિતિ છે. તે વાયુમાર્ગોમાં બળતરા અને સાંકડીપણુંનું કારણ બને છે જેના કારણે શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડે છે. આ કસરત, શરદી, પરાગ, વાયરલ ચેપ, ધૂળ, પ્રાણીઓ અને તણાવ જેવા ચોક્કસ ટ્રિગર્સનો પ્રતિભાવ હોઈ શકે છે. તે સામાન્ય રીતે ૫ વર્ષથી વધુ ઉંમરના બાળકોને અસર કરે છે, કેટલાક તેનાથી 'મોટા' થઈ શકે છે પરંતુ ઘણા પુખ્ત વયના લોકો પણ અસ્થમાથી પીડાય છે.



લક્ષણો:

રાત્રે ઉઘરસ

છાતીમાં જકડાઈ જવું અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

ઘરસ અથવા ઘોંઘાટીયા શ્વાસ

અસ્થમાનો હુમલો - જો લક્ષણો ગંભીર હોય અને ઇન્હેલર અથવા આરામથી સુધરતા ન હોય (તમારે તાત્કાલિક તબીબી સહાય લેવી જોઈએ)

અસ્થમા થવાનું જોખમ વધારતા પરિબળો:

આનુવંશિકતા - જો તમને અથવા તમારા નજીકના પરિવારમાં કોઈને અસ્થમા, ખરજવું અથવા હેફિવર હોય

વાયુ પ્રદૂષણ - શહેરી વાતાવરણમાં ઉછરવું

ધુમ્રપાન - ધુમાડો વાયુમાર્ગોને બળતરા કરે છે જે બળતરા તરફ દોરી જાય છે

સ્થૂળતા - વધુ વજન અથવા મેદસ્વીતા અસ્થમાનું જોખમ વધારે છે

વ્યવસાય - અમુક વ્યવસાયો લોકોને ધૂળ (લાકડું, ઔદ્યોગિક), ધુમાડો અને વરાળના સંપર્કમાં લાવે છે જે અસ્થમાનું કારણ બની શકે છે



તમ)રી તબિયત
Your Health

અસ્થમા

ડૉ. સોનમ ગઢવી BMBS BSc
જી.પી નિવાસી ડૉક્ટર - નોર્થ ઈસ્ટ લંડન

જો તમને અસ્થમા હોય તો તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થતા અટકાવવા માટે તમે શું કરી શકો છો:

ઓળખો અને ટાળો -

તમારા ટ્રિગરને ઓળખો અને જો શક્ય હોય તો, તેને ટાળો

જો તે ધૂળ હોય તો - નિયમિતપણે પથારી, પડદા, સોફ્ટ રમકડાં ધોઈને તમારા ઘરને વારંવાર વેક્યૂમ કરો અને સાફ કરો, કાર્પેટને સખત ફ્લોરિંગ પર સ્વિચ કરો

જો તે પ્રાણીઓ હોય તો - પાલતુ રાખવાનું ટાળો અથવા જવાનું ટાળો જો કોઈના ઘરમાં લાંબા સમય સુધી પાલતુ પ્રાણી હોય તો

જો ઠંડી હોય તો - બહાર જતી વખતે તમારા મોં અને નાકને ઢાંકવાનો પ્રયાસ કરો જેથી ઇન્સ્યુલેશનનો સ્તર પૂરો પાડી શકાય.

જો તે તણાવ હોય તો - તણાવના સ્તરને ઘટાડવા માટે તકનીકોનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો, કાં તો માઇન્ડફુલનેસ મેડિટેશન, કસરત/રમતગમત અથવા પરિવાર અથવા મિત્રો સાથે સમય વિતાવવો કેટલાક ટ્રિગર્સ જેમ કે કસરત અથવા વાયરલ ચેપ ટાળવા મુશ્કેલ છે તેથી કસરત દરમિયાન સતર્ક રહેવાનું અને ક્યારે બંધ કરવું તે જાણવા માટે લક્ષણોને વહેલા ઓળખવાનું લક્ષ્ય રાખો. સંપર્ક ટાળવા, માર્સ્ક પહેરવા અને બીમાર અન્ય લોકો સાથે હાથ ધોવાથી વાયરલ ચેપ લાગવાની શક્યતા ઓછી થશે અને તેથી અસ્થમાનો હુમલો થવાનું શરૂ થશે.

ધૂમ્રપાન:

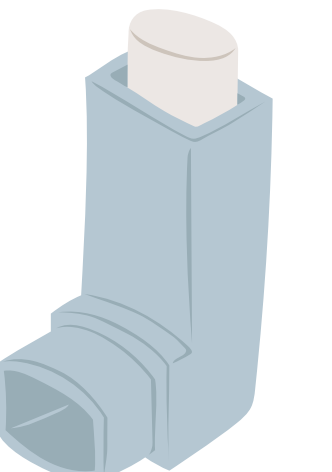
ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી વાયુમાર્ગમાં બળતરા ઓછી થશે અને અસ્થમાના લક્ષણોમાં મદદ મળશે, ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરવાની જરૂરિયાત ઓછી થશે, હોસ્પિટલમાં દાખલ થવામાં ઘટાડો થશે અને જીવનની ગુણવત્તા સારી રહેશે. તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં ઘણી બધી ધૂમ્રપાન છોડવાની સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે, ધૂમ્રપાન છોડવામાં મદદ ક્યાંથી મેળવવી તે જાણવા માટે તમારા GPનો સંપર્ક કરો.

ઇન્હેલર્સ:

સામાન્ય રીતે, 2 મુખ્ય પ્રકારના ઇન્હેલર્સ છે: રિલીવર અને પ્રિવેન્ટર.

રિલીવર એ વાદળી ઇન્હેલર છે જેમાં સાલ્બુટામોલ હોય છે - તમે તેને જરૂર પડે ત્યારે લો છો, ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે, છાતીમાં ખેંચાણ આવે છે અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે.

તમરી તબિયત
Your Health



અસ્થમા

ડૉ. સોનમ ગઢવી BMBS BSc
જી.પી નિવાસી ડૉક્ટર - નોર્થ ઈસ્ટ લંડન

યાદ રાખવા જેવી મહત્વપૂર્ણ ટિપ્સ:

- જો તમે તમારા બ્લુ ઇન્હેલરને તમારી સાથે રાખો છો, તો તેને તમારા કાર્યસ્થળ/શાળા, ઘર અને કાર જેવી જગ્યાએ નિયમિત મુલાકાત લો છો ત્યાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરો તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.
- દરરોજ તમારા નિયમિત ઇન્હેલર લેવાનું યાદ રાખવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે આનાથી જ્યારે તબિયત ખૂબ ખરાબ થાય છે ત્યારે હોસ્પિટલ જવાનું જોખમ ઓછું થાય છે. ભૂલી ન જવા માટે દરરોજ ક્યાંક એલાર્મ લગાવો અથવા નોંધી રાખો.
- જો તમારે અઠવાડિયામાં 3 થી વધુ વખત તમારા બ્લુ ઇન્હેલર (રિલીવર) નો ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય, તો તમારા અસ્થમાને સારી રીતે નિયંત્રિત ન કરી શકાય. આ કિસ્સામાં, કોઈપણ ટ્રિગર્સ ટાળો અને વધુ સારવારની ચર્ચા કરવા માટે તમારા ડૉક્ટરને મળો.
- અસ્થમાના બધા દર્દીઓ પાસે 'અસ્થમા એક્શન પ્લાન' હશે જેમાં કઈ દવાઓ લેવી, કયા ટ્રિગર્સ ટાળવા અને જો ઇન્હેલર કામ ન કરે તો શું કરવું તે જણાવવામાં આવશે. તમારા અસ્થમા પ્લાનથી પરિચિત થાઓ અને તેને પરિવાર અને શિક્ષકો સાથે શેર કરો જેથી તેઓને ખબર પડે કે હુમલાના કિસ્સામાં શું કરવું.
- રસીકરણ - અસ્થમાના બધા દર્દીઓને વાર્ષિક ધોરણે ફ્લૂ રસી આપવામાં આવે છે જે ફ્લૂને રોકવામાં મદદ કરે છે, તેથી નિયમિતપણે ફ્લૂ રસી લેવાથી તમારા અસ્થમાને વધુ ખરાબ થતા અટકાવી શકાય છે.
- સ્વસ્થ જીવનશૈલી - અભ્યાસોએ બતાવ્યું છે કે સ્થૂળતા અસ્થમાના ઊંચા દર સાથે સંકળાયેલી છે, તેથી સ્વસ્થ આહાર અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ જાળવવાથી, જે સ્વસ્થ વજન જાળવવામાં મદદ કરશે, અસ્થમાનું જોખમ ઘટાડી શકાય છે.
- વિવિધ પ્રકારના ફળો અને શાકભાજી સાથેનો સ્વસ્થ આહાર તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ જાળવવા માટે જરૂરી વિટામિન અને ખનિજો પૂરા પાડે છે, જેનાથી તમારા અસ્થમાને વધુ ખરાબ કરી શકે તેવા ચેપનું જોખમ ઓછું થાય છે.

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ સોનમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ

ગમ રોગ

ડૉ. ચાંદની નકુમ BDS MFDS
એસોસિયેટ ડૅન્ટિસ્ટ - એસેક્સ

પેઢાનો રોગ એ એક સામાન્ય સ્થિતિ છે જેમાં મોઢામાં રહેલા બેક્ટેરિયા દાંતના સહાયક માળખા પર હુમલો કરે છે, જેમ કે પેઢા અને હાડકા જે દાંતને મજબૂત રીતે સ્થાને રાખે છે. તે ઘણીવાર દુખાવા, સોજો અથવા ચેપગ્રસ્ત પેઢા દ્વારા ઓળખાય છે. જ્યારે તમે તમારા દાંત સાફ કરો છો ત્યારે તમને રક્તસ્રાવ અથવા પેઢામાં દુખાવો થઈ શકે છે અથવા વધુ અદ્યતન પેઢાના રોગમાં દાંત છૂટા પડી શકે છે અને બહાર પડી શકે છે.

પેઢાના રોગનું કારણ શું છે?

નબળી મૌખિક સ્વચ્છતા પેઢાના રોગનું મુખ્ય કારણ છે, કારણ કે તે તમારા દાંત પર પ્લેક (બેક્ટેરિયા/ ખોરાકની ફિલ્મ) જમા કરી શકે છે.

પ્લેક એ તમારા મોંમાં રહેલા બેક્ટેરિયા અને લાળમાંથી બનેલી ચીકણી ફિલ્મ છે. તે તમારા દાંતની સપાટીને તોડી શકે છે, જ્યારે અન્ય બેક્ટેરિયા બળતરા કરી શકે છે અને પેઢામાં સોજો લાવી શકે છે, જે પેઢાના રોગની નિશાની છે. નિયમિત અથવા યોગ્ય રીતે બ્રશ અને ફ્લોસિંગ કર્યા વિના, પ્લેક એકઠી થઈ શકે છે અને કેલ્ક્યુલસમાં ફેરવાઈ શકે છે. કેલ્ક્યુલસ મુશ્કેલ છે અને નિયમિત બ્રશ કરવાથી આ દૂર થશે નહીં, તેથી તમારે દંત ચિકિત્સક અથવા હાઇજિનિસ્ટ પાસેથી સફાઈની જરૂર પડી શકે છે.

પેઢાના રોગના અન્ય કારણોમાં શામેલ છે:

- દવાઓ - જેમ કે એન્ટિહિસ્ટેમાઈન્સ અને એન્ટીડિપ્રેસન્ટ્સ, લાળના પ્રવાહને ઘટાડી શકે છે. લાળ તમારા દાંત અને પેઢાનું રક્ષણ કરે છે, તેથી આ તમારા મૌખિક સ્વાસ્થ્યને નકારાત્મક અસર કરી શકે છે.
- ગર્ભાવસ્થા - હોર્મોનલ ફેરફારો તમારા પેઢાને વધુ સંવેદનશીલ બનાવી શકે છે અને પ્લેક બનવા માટે સંવેદનશીલ બનાવી શકે છે.
- અનિયંત્રિત ડાયાબિટીસ
- કુપોષણ - વિટામિન બી અને સી જેવા પોષક તત્વોનો અભાવ.
- નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ
- ધૂમ્રપાન - તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી બનાવી શકે છે અને પેઢાના રોગની સારવારને અસરકારક બનાવવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.

તમરી તબિયત
Your Health

ગમ રોગ

ડૉ. ચાંદની નકુમ BDS MFDS
એસોસિયેટ ડૅન્ટિસ્ટ - એસેક્સ

ગિંગિવાઇટિસ

ગિંગિવાઇટિસ એ પેઢાના રોગનો પ્રારંભિક, હળવો અને ઉલટાવી શકાય તેવો પ્રકાર છે. તે સામાન્ય રીતે દાંત પર તકતીના સંચય સાથે સંકળાયેલા બેક્ટેરિયલ ચેપને કારણે થાય છે, જેનાથી પેઢામાં સોજો આવી શકે છે.

તે સામાન્ય રીતે લાલ, સોજાવાળા પેઢાનું કારણ બને છે જે બ્રશ અથવા ફ્લોસ કરવાથી સરળતાથી લોહી નીકળે છે. જો તમારી મૌખિક સંભાળમાં સુધારો કરીને તેની સારવાર ન કરવામાં આવે, તો તે પ્રગતિ કરી શકે છે અને પેઢાના રોગ, પિરિઓડોન્ટાઇટિસના વધુ ગંભીર, બિન-ઉલટાવી શકાય તેવા તબક્કામાં વિકસી શકે છે.

જીંજીવાઇટિસના લક્ષણોમાં આ શામેલ હોઈ શકે છે:

- પેઢામાંથી લોહી નીકળવું - બ્રશ કર્યા પછી કે ફ્લોસ કર્યા પછી પેઢામાંથી લોહી નીકળવું એ પેઢાના રોગના મુખ્ય સંકેતોમાંનું એક છે. પેઢાની લાઇન પર પ્લેક જમા થવાને કારણે તમારા પેઢામાં સોજો આવી શકે છે, જે જીંજીવાઇટિસ (પેઢાના રોગનો પ્રારંભિક તબક્કો) તરફ દોરી શકે છે.
- સોજો, સોજાવાળા અથવા સોજાવાળા પેઢા - સ્વસ્થ પેઢા મજબૂત અને ગુલાબી દેખાય છે.

પિરિઓડોન્ટાઇટિસ

આ પ્રકારના પેઢાના રોગ પેઢા, હાડકા અને દાંતને સ્થાને રાખતી પેશીઓ પર હુમલો કરે છે, અને આખરે તેમને ઢીલા કરી દે છે જ્યાં સુધી તે બહાર પડી ન જાય.

પિરિઓડોન્ટાઇટિસના લક્ષણોમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- ગુંદર ઘટતા
- દાંત છૂટા પડવા અથવા તેમની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવો
- તમારા મોઢામાં અપ્રિય સ્વાદ
- મોઢામાં દુર્ગંધ - તમારા મોઢામાં અપ્રિય સ્વાદ પણ હોઈ શકે છે.
- પેઢાના ફોલ્લા - તમારા પેઢા કે દાંતની નીચે પરુનો સંગ્રહ થાય છે.

ગમ રોગ

ડૉ. ચાંદની નકુમ BDS MFDS
એસોસિયેટ ડૅન્ટિસ્ટ - એસેક્સ

પેઢાના રોગની સારવાર અને નિવારણ

પેઢાનો રોગ પુખ્ત વયના લોકોમાં દાંત ખરવાના સૌથી સામાન્ય કારણોમાંનું એક છે, પરંતુ યોગ્ય કાળજી રાખીને તેની સારવાર અને રોકી શકાય છે. પેઢાના રોગને રોકવા અને સારવાર કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતોમાં શામેલ છે:

- તમારી મૌખિક સ્વચ્છતાની દિનચર્યામાં સુધારો ઉતાવળ કરવી અને ફ્લોસિંગ કરવાથી તમારા મોંમાં બેક્ટેરિયા ઓછા થાય છે જેથી પેઢાના રોગને ફેલાતો અટકાવી શકાય. નિયમિત ફ્લોસિંગ કરવાથી તમારા દાંત વચ્ચેનો પ્લેક દૂર થાય છે, જેનાથી પેઢાના રોગ થવાની શક્યતા ઓછી થાય છે.
- તમારા દંત ચિકિત્સકની નિયમિત મુલાકાત તમારા દંત ચિકિત્સક તમારા દાંત અને પેઢાની તપાસ કરશે, અને તમારા દાંત અને જડબાના હાડકાની તપાસ કરવા માટે કેટલાક એક્સ-રે લઈ શકે છે. તેઓ તમને વધુ પરીક્ષણો અને સારવાર માટે નિષ્ણાત પાસે પણ મોકલી શકે છે.
- તમારા દંત ચિકિત્સક અથવા ડેન્ટલ હાઇજિનિસ્ટ પણ તમારા દાંતને સંપૂર્ણપણે સાફ કરી શકે છે - પેઢાના રોગને રોકવા માટે કોઈપણ તકતી અને કેલ્ક્યુલસ દૂર કરી શકે છે.

પેઢાના રોગની સારવાર

શરૂઆતના તબક્કામાં, તમારા દંત ચિકિત્સક:

- તમારા દાંત સાફ રાખવા, જેમ કે ઇન્ટરડેન્ટલ બ્રશનો ઉપયોગ કરવા વિશે સલાહ આપીશ.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, તો ધૂમ્રપાન બંધ કરવાની સલાહ આપું છું
- તમને સલાહ આપું છું કે તમે તમારા દાંત હાઇજિનિસ્ટ પાસે સાફ કરાવો.
- જો તમારા પેઢાનો રોગ ગંભીર હોય, તો તમારે પેઢાની નીચે ઊંડી સફાઈ કરવાની જરૂર પડી શકે છે અથવા પેઢાના નિષ્ણાત (પિરિઓડોન્ટિસ્ટ) ને મળવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. ચાંદની નકુમ દ્વારા લખાયેલ

ઉન્માદ

.આદમ ગઢવી, એમ.બી.બી.એસ
મનોચિકિત્સા નિવાસી ડૉક્ટર - પૂર્વ લંડન

ડિમેન્શિયા એવી પરિસ્થિતિઓના જૂથનું વર્ણન કરે છે જે યાદશક્તિ, બુદ્ધિ અને વ્યક્તિત્વને અસર કરે છે. સમય જતાં તે વધુ ખરાબ થાય છે, કાર્યમાં ઘટાડો થાય છે અને અન્ય લોકો પર નિર્ભરતા વધે છે. ડિમેન્શિયા એ વૃદ્ધત્વનો સામાન્ય ભાગ નથી.

ડિમેન્શિયાના ઘણા પ્રકારો છે અને તે બધામાં યાદશક્તિમાં ઘટાડો જોવા મળે છે. તેમાં આયોજન, વાતચીત, નિર્ણય લેવામાં મુશ્કેલી, મૂડ અને વ્યક્તિત્વમાં ફેરફારનો પણ સમાવેશ થઈ શકે છે.

અલ્ઝાઇમર રોગ એ ડિમેન્શિયાનો સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે અને સામાન્ય રીતે 65 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકોમાં જોવા મળે છે. તે તમારા મગજમાં પ્રોટીનના સંચયને કારણે થાય છે જેના પરિણામે તેની સંદેશાવ્યવહાર પ્રણાલીને નુકસાન થાય છે. તે એક જીવન-મર્યાદિત સ્થિતિ છે.

ડિમેન્શિયા થવાનું જોખમ વધારી શકે તેવી સ્થિતિઓ છે:

- પાર્કિન્સન રોગ
- ડાઉન્સ સિન્ડ્રોમ
- સ્ટ્રોક
- હૃદય રોગ
- હાઈ બ્લડ પ્રેશર
- હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ
- ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ
- ડિપ્રેશન.

તમારા જોખમમાં વધારો કરી શકે તેવા અન્ય મહત્વપૂર્ણ પરિબલો છે:

- ઓછી શૈક્ષણિક પ્રાપ્તિ
- સ્થૂળતા
- સામાજિક એકલતા
- ધુમ્રપાન
- વધુ પડતું દારૂ
- વારંવાર માથામાં ઇજાઓ
- મોટી ઉંમર.



ઉન્માદ

.આદમ ગઢવી, એમ.બી.બી.એસ
મનોચિકિત્સા નિવાસી ડૉક્ટર - પૂર્વ લંડન

તમારી જીવનશૈલીમાં સકારાત્મક ફેરફારો કરવાથી તમારા જોખમમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થઈ શકે છે!

જો દૃપ વર્ષની ઉંમર પહેલાં પરિવારના અનેક સભ્યોમાં ડિમેન્શિયા થાય છે, તો આનુવંશિક જોખમ હોઈ શકે છે જેની તપાસ કરવાની જરૂર પડશે.

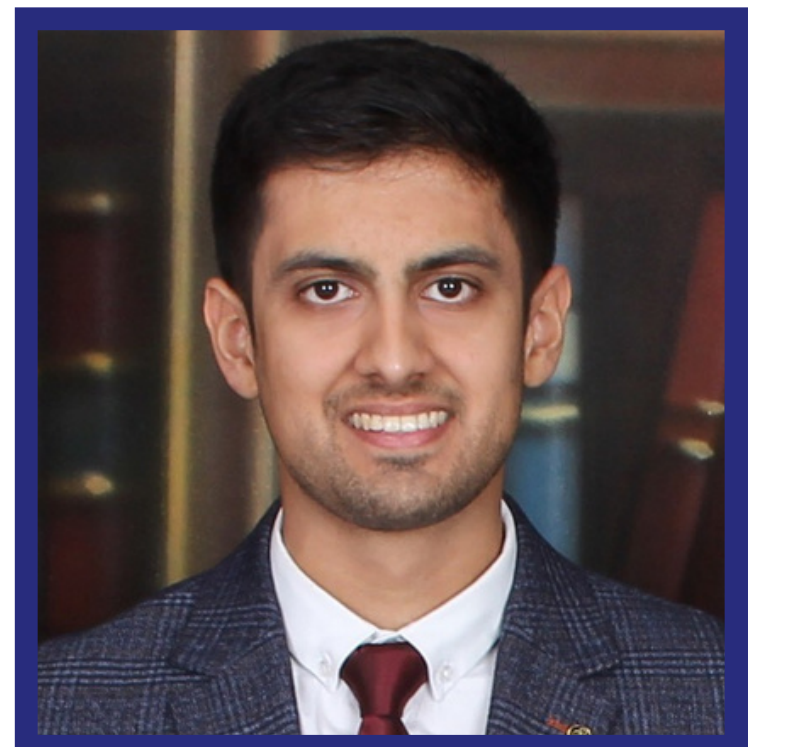
જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ હતાશ હોય છે ત્યારે તે સ્યુડો-ડિમેન્શિયા પ્રદર્શિત કરી શકે છે. આ ત્યારે થાય છે જ્યારે ડિપ્રેશનના લક્ષણો ડિમેન્શિયાના લક્ષણોની નકલ કરે છે, જેમ કે પોતાની સંભાળ રાખવામાં અસમર્થતા.

હાલમાં,
ડિમેન્શિયા માટે કોઈ ઈલાજ નથી. જોકે, એવી દવાઓ, વિટામિન્સ અને ઉપચારો છે જે લક્ષણોને ટેકો આપી શકે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ન આવવા માટે તમે જે શ્રેષ્ઠ કરી શકો છો તે છે તમારી જીવનશૈલીમાં સુધારો કરવો.

જો તમને તમારી યાદશક્તિ વિશે કોઈ ચિંતા હોય અથવા કદાચ પરિવાર દ્વારા ચિંતાઓ ઉભી કરવામાં આવી હોય, તો તમારા GP સાથે એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરો. તમને મેમરી ક્લિનિકમાં મોકલવામાં આવી શકે છે જ્યાં તમારા મગજના કાર્યના વિવિધ પાસાઓનું અન્વેષણ કરવા માટે સંપૂર્ણ પ્રશ્નાવલી અને મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે. તમારા માથાના MRI અથવા CT જેવા સ્કેન પણ થઈ શકે છે જે ડિમેન્શિયાના પ્રકારનું નિદાન કરવામાં મદદ કરી શકે છે અને અન્ય કારણોને નકારી કાઢવા માટે રક્ત પરીક્ષણો પણ કરાવી શકે છે.



તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ આદમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ

આંખના ચેપ

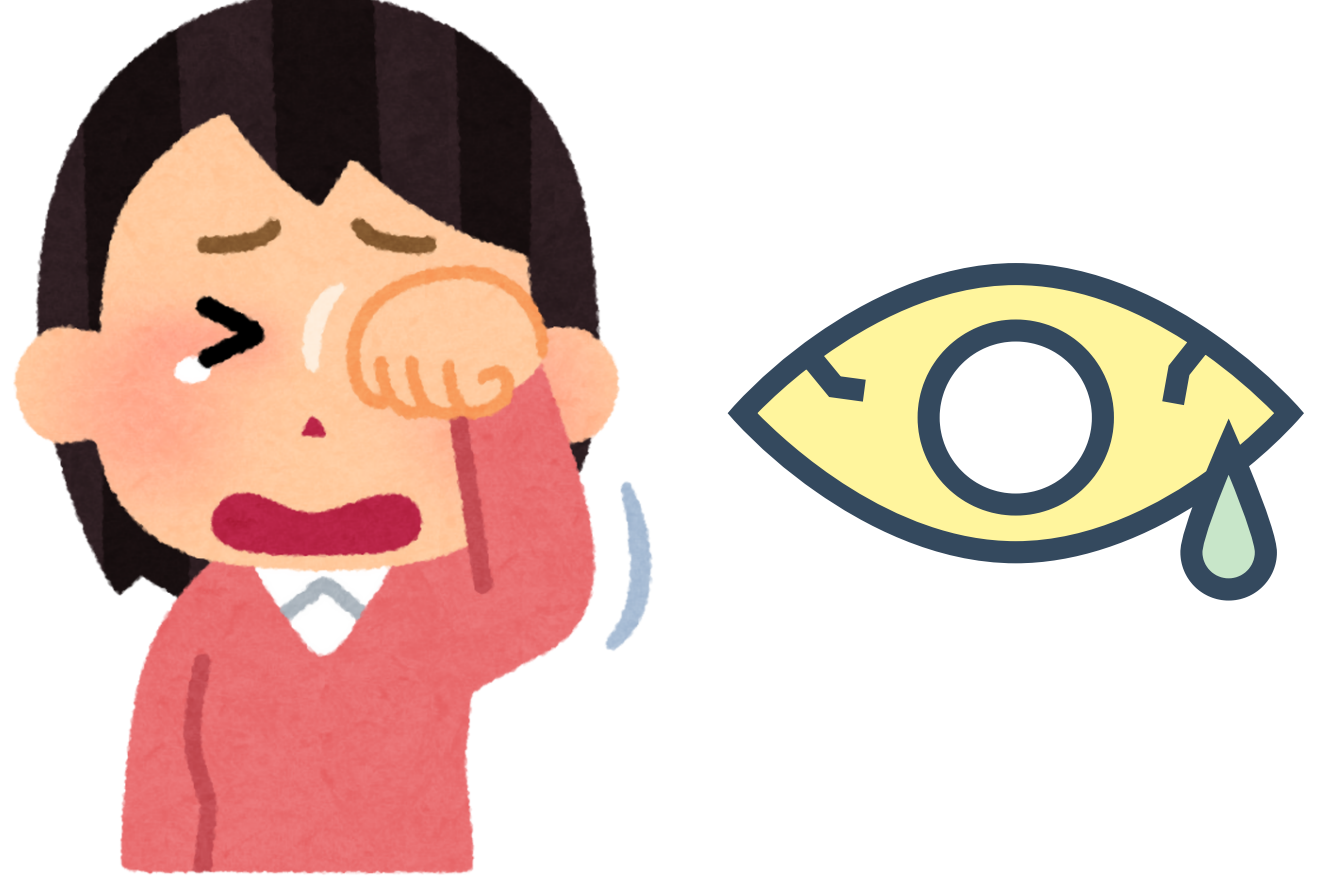
ડૉ રવિ જોષી MBBS

જી.પી નિવાસી ડૉક્ટર - હાલો

આંખના સામાન્ય પ્રકારના ચેપ માટે તબીબી શબ્દ "નેત્રસ્તર દાહ" છે. તેને સામાન્ય રીતે લાલ આંખ અથવા ગુલાબી આંખ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

લક્ષણોમાં સામાન્ય રીતે શામેલ છે:

- આંખની લાલાશ
- આંખમાં બળતરા અથવા કર્કશતા
- પરુને કારણે આંખની પાંપણમાં ચીકણુંપણું
- ખંજવાળ
- પાણી જેવું સ્રાવ.



મોટાભાગે, નેત્રસ્તર દાહનું સંચાલન ઘરે જ કરી શકાય છે. જેનાથી તમને જી.પી ની એપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરાવવાની કે કટોકટી વિભાગ જવાની ઝંઝટમાંથી મુક્તિ મળે છે. ઘરે આ સ્થિતિનું સંચાલન કેવી રીતે કરી શકાય તે અહીં છે:

- થોડું પાણી ઉકાળો અને પછી તેને ઠંડુ થવા દો.
- એકવાર પાણી ગરમ થઈ જાય, પછી કપાસના પેડનો ઉપયોગ કરો, તેને પાણીમાં બોળીને તમારી પાંપણ સાફ કરો (દરેક આંખ માટે અલગ પેડનો ઉપયોગ કરો).
- આંખો સાફ કરતી વખતે, તમારે 2 ગતિવિધિઓનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. પહેલા નાકની નજીકથી શરૂ કરો અને મંદિર તરફ સાફ કરો, આ કર્યા પછી, ઉપરના આંખના પોપચાથી શરૂ કરો અને નીચે સાફ કરો.
- એકવાર તમે આ કરી લો, પછી તમારી આંખોને ઠંડક આપવા માટે થોડી મિનિટો માટે ઠંડા ફલાલીનને આંખો પર રાખો.
- જ્યાં સુધી તમારા લક્ષણો દૂર ન થાય ત્યાં સુધી કોઈપણ કિંમતે કોન્ટેક્ટ લેન્સ ટાળવાનું યાદ રાખો.

આંખના ચેપ

ડૉ રવિ જોષી MBBS
જી.પી નિવાસી ડૉક્ટર - હાલો

જો આનાથી ૪-૫ દિવસ પછી લક્ષણોમાં મદદ ન મળે, તો તમે તમારા ફાર્માસિસ્ટ અથવા ઓપ્ટિશિયનની મુલાકાત લઈ શકો છો જે આંખની તપાસ કરી શકે છે અને તમને આંખના ટીપાં અથવા એન્ટિહિસ્ટેમાઈન્સ આપી શકે છે. જો તેમને લાગે કે તે બેક્ટેરિયલ ચેપ છે, તો તમને એન્ટિબાયોટિક આંખના ટીપાં આપવામાં આવી શકે છે.

નેત્રસ્તર દાહ ચેપી છે, તેથી તમારે તેને આસપાસના લોકોમાં ન ફેલાય તે માટે કેટલીક સાવચેતીઓ રાખવી પડશે.

- નિયમિત હાથ ધોવા
- તમારા ઓશિકાના કવર અને ચહેરાના ટુવાલ ધોવા
- તમારી આંખો ઘસવાનું ટાળો
- ટુવાલ અને ઓશિકા શેર કરવાનું ટાળો.

નેત્રસ્તર દાહનો સામનો કરવો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે વ્યસ્ત સમયપત્રક સાથે તેનું સંચાલન કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યા હોવ, પરંતુ ઉપરોક્ત પગલાં અનુસરો, અને આશા છે કે તે થોડા જ સમયમાં ઉકેલાઈ જશે.

જો તમને દ્રષ્ટિ ગુમાવવી, આંખોમાં તીવ્ર દુખાવો, આંખોની આસપાસ સોજો, બેવડી દ્રષ્ટિ, ઝાંખી દ્રષ્ટિ, ચમકતી લાઇટ, ફ્લોટર અને પડછાયા જેવા અન્ય કોઈ લક્ષણો હોય તો તમારે નિષ્ણાતને મળવું પડશે, અને કાં તો તમારા GP, ઓપ્ટિશિયન અથવા A&E (જો સમયની બહાર હોય તો) ને મળવું પડશે કારણ કે આ કંઈક વધુ ગંભીર હોઈ શકે છે.

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