ઈન્ટરનલ મેડિસીન વિભાગ

ડૉ. કલ્પેશ તલાટી
એમ.ડી. (ઈન્ટરનલ મેડિસીન)

ઝાયડસ હૉસ્પિટલ

ઝાયડસ હૉસ્પિટલ એ અમદાવાદ ખાતે ગુજરાતની સૌથી વિશાળ, અત્યાધુનિક, સુવિધા સજ્જ અને શ્રેષ્ઠ મલ્ટીસ્પેશિયાલિટી હૉસ્પિટલ છે.

ઝાયડસ હૉસ્પિટલની રચના અને વિકાસ એ દૂરંદૃષ્ટિ સાથે કરવામાં આવી છે કે તે સમાજને મેડિકલ સેવા પહોંચાડતું અગ્રણી અને મેડિકલ સંભાળ અને સારવારમાં પ્રથમ પસંદગીનું સ્થળ બની રહે.

અદ્યતન મેડિકલ ટેકનોલૉજી, મેનેજમેન્ટ રિસર્ચ અને સર્વોત્તમ મેનેજમેન્ટ પ્રેક્ટિસ દ્વારા હેલ્થકેર વિકલ્પને વિશ્વસ્તરીય બનાવવાનાં અમારા ઉદ્દેશને પાર પાડવા ઝાયડસમાં અમે એક જ સ્થળે સઘળી મહત્ત્વની મેડિકલ સ્પેશિયાલિટીઝ, ઈન્વેસ્ટિગેટિવ અને ડાયગ્નોસ્ટિક સુવિધા, રી-હેબિલીએશન અને ફિઝીકલ થેરપી કેર ધરાવીએ છીએ.

Zydus Hospitals
A Complete Hospital

ઝાયડસ હૉસ્પિટલ્સ એન્ડ હેલ્થકેર રીસર્ચ પ્રા. લિ.
સોલા બ્રિજ પાસે, ઓફ એસ.જી. હાઈવે, થલતેજ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૫૪. **E:** infoahd@zydushospitals.com

24x7 ઈમરજન્સી હેલ્પલાઈન: +૯૧ ૭૮૭૪૪ ૧૨૩૪૫
પૂછપરછ માટે: ০૭૯ ૬૬ ૧૯૦ ૨૦૧ / ૩૭૨ / ૩૬૬
ટોલ ફ્રી નં.: ૧૮૦૦ ૧૨૩ ૫૪૩૩

Available on the App Store
GET IT ON Google Play

/ZydusHospitals @ZydusHospitals /ZydusHospitals

NABH NABH NABL cGreenOT Certified Green Operation Theatre

Scan this QR Code

www.zydushospitals.com

Zydus Hospitals
A Complete Hospital

ઓબસ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપ્નિયા

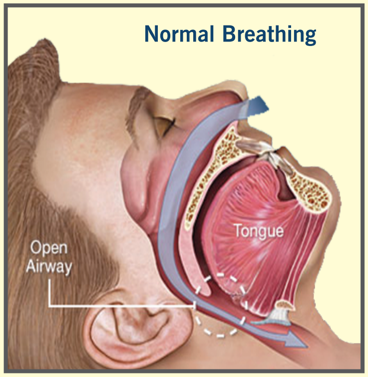
અપૂરતી ઊંઘ અને તેનાથી થતાં રોગો

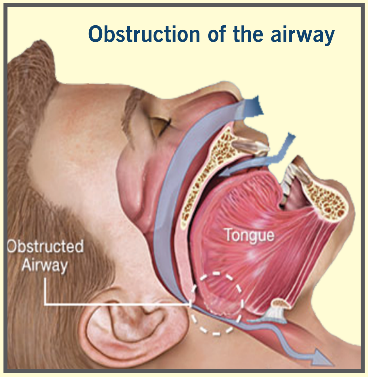
■ ઓબસ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપ્નિયા (Obstructive Sleep Apnea) શું છે ?

ઓબસ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપ્નિયા એ સામાન્ય પણે નિદાન બહાર રહી જતો ઊંઘ અને શ્વાસને લગતો રોગ છે. ઓબસ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપ્નિયાથી પીડાતા દર્દીઓમાં વારંવાર ઊંઘમાં શ્વસન ક્રિયા બંધ થઇ જાય છે. શ્વાસનળીનો ઉપરનો ભાગ બંધ થઇ જવાથી આ ઘટના બને છે.

મોટા કદની જીભ, ગળાના અંદરના ભાગમાં વધુ પડતી ચરબી જમા હોવી કે નબળા સ્નાયુઓ વિગેરે શ્વાસનળીના વારંવાર બંધ થવાના કારણો છે. શ્વાસનળી બંધ થઇ જવાના કારણે ફેફસામાં અંદર સુધી હવા (O_2) પહોંચી શકતી નથી.

શ્વાસનળી સંપૂર્ણ કે ઓછા પ્રમાણમાં બંધ થવાની ઘટના એપ્નિયા કે હોયપોપ્નિયા કહેવાય છે. આવા એપીસોડ કલાકમાં ૩૦ કે તેથી વધુ વખત બની શકે છે. જ્યારે તંદુરસ્ત ઊંઘમાં આવા એપીસોડથી વારંવાર ખલેલ થાય, ત્યારે હાઈ બ્લડપ્રેશર અને હૃદયરોગ થવાની સંભાવના વધી જાય છે.





■ સ્લીપ એપ્નિયા છે એ કેવી રીતે ખબર પડે ?

ઓબસ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપ્નિયા (OSA) કોઈપણ ઉંમરના સ્ત્રી કે પુરુષને થઈ શકે. મોટા ભાગના લોકોને પોતે ઓબસ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપ્નિયાના ચિન્હો ધરાવે છે તે ખબર જ હોતી નથી. મોટા ભાગના દર્દીના રૂમ પાર્ટનરને આ રોગના ચિન્હો ધ્યાન પર આવે છે.

જેઓ કાયમી મોટેથી નસકોરાં બોલાવતાં હોય અને નીચેમાંથી કોઈ એક કે વધારે લક્ષણો ધરાવતાં હોય તો એ ઓબસ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપ્નિયા હોઈ શકે છે. તે માટે સ્લીપ એપ્નિયા સ્પેશ્યાલીસ્ટ ડૉક્ટરને મળવું જોઈએ.

મુખ્ય લક્ષણો:

- ખૂબ જ મોટા અવાજવાળા અને ખલેલ પહોંચાડતાં નસકોરાં
- દિવસે વધુ પડતી ઊંઘ આવવી
- મેદસ્વીપણું (ઓબેસીટી) તથા ગરદનનો વધુ પડતો મોટો ઘેરાવો
- ઊંઘમાં શ્વાસ રૂંધાવો (ગાસ્પીંગ / ચોકીંગ સાઉન્ડ)
- હાઈ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ થવો
- વારંવાર ભૂલી જવું, એકાગ્રતાનો અભાવ
- વાહન ચલાવતાં સૂઈ જવું કે ઝોકા આવવાં
- સવારમાં માથું દુ:ખવું અથવા ભારે લાગવું
- રાત્રે વારંવાર પેશાબ કરવા ઉઠવું
- ડીપ્રેશન અને ચીડીયાપણું

■ સ્લીપ એપ્નિયાની યોગ્ય ટ્રીટમેન્ટ ના થાય તો ?

જો ઓબસ્ટ્રક્ટીવ સ્લીપ એપ્નિયાનું નિદાન અને સારવાર ના થાય તો નીચેનાં રોગો થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

- હૃદયની બીમારી: હૃદયના અનિયમિત ધબકારા હૃદયરોગનો હુમલો અને હૃદય બંધ પડવું
- લકવાનો હુમલો - હાઈ બ્લડપ્રેશર (Brain Stroke)
- ડાયાબીટીસ અને થાઈરોઈડ
- ટ્રાફીક તથા કામ દરમિયાન થતાં અકસ્માત
- નપુંસકતા
- યાદશક્તિ અને એકાગ્રતામાં ઘટાડો

■ સ્લીપ એપ્નિયાનું નિદાન કેવી રીતે થાય છે ?

- ઉંઘવાની રીત અને કુલ સમય ડૉક્ટરને જણાવો.
- નસકોરાની આદત, દિવસ દરમ્યાન ઊંઘ આવ્યા કરવી, ઊંઘમાં શ્વાસ રૂંધાતો હોય તેવી લાગણી થવી, દિવસ દરમ્યાન ઝોકા આવે, વગેરે તકલીફો માટે તમારા ડૉક્ટરને આજે જ મળો.
- **એક રાતની સ્લીપ સ્ટડી (Polysomnography) કરાવવાથી OSA નું સચોટ નિદાન થઈ શકે છે.**