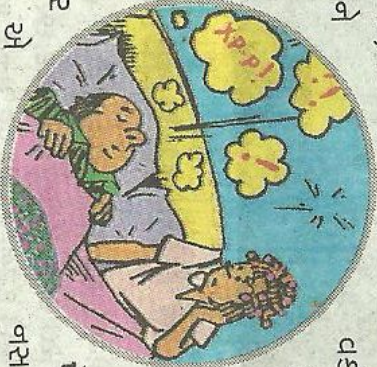


# સ્નોદ્રિંગ કેળવી ઇજુરિયસ

**એનએચએલ મેડિકલ કોલેજમાં યોજાયો ઇએનટી સર્જનનો ખાસ વર્કશોપ**

**અમદાવાદ : ૧૬ માર્ચ ૨૦૧૩**

‘કોઈ વ્યક્તિ નસકોરા બોલાવતી ઉઘલી હોય ત્યારે ઘાગો કે, તે માણસ ગાટ અને આરામદાયક નિદ્રાને માણી રહ્યા છે, પરંતુ દરેક વખતે નસકોરા સુખદ ઉઘલી નિશાની નથી ગણાતા. ઘણીવાર નસકોરા બોલાવવા એ ‘ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા’ (અવરોધક ઉંઘ શ્વસન અવ્યવસ્થા) ગણના ઝાંનીડ રોગની એટલાથી રૂપ



પણ હોય શકે. - તેમ સાથે હોસ્પિટલના ઇએનટી સર્જન ડૉ. મનીષ ગોચલે જણાવ્યું હતું. વીએસ હોસ્પિટલના કેમરામાં આવેલ એનએચએલ મેડિકલ કોલેજના ઇએનટી ડિપાર્ટમેન્ટ દ્વારા ‘કોમન કહેવલેલિક ડિસેક્શન કોર્સ કમ વર્કશોપ’નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. વર્કશોપમાં દેશભરના ૧૦૦ કરતાં વધારે ઇએનટી સર્જનોએ પાટિસિપેટ કર્યું હતું.

## પેરાલિસિસ પણ થઈ શકે

નસકોરા ઝાંગો ઇએનટી સર્જન ડૉ. વિકાસ અગ્રવાલે સમજાવ્યું હતું કે, નસકોરાના બે પ્રકાર હોય છે નોર્મલ સ્નોદ્રિંગ અને એબનોર્મલ સ્નોદ્રિંગ.



ઓફેશનલ સ્નોદ્રિંગ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકર્તા નથી. જે વ્યક્તિને વધુ પડતાં નસકોરા આવતા હોય તેણે નસકોરાનું મેડિકલ ચેકઅપ કરાવવું જોઈએ, જેના આધારે નસકોરા હેલ્થ માટે હાનિકર્તા છે કે નહીં તે જાણી શકાશે. જો નસકોરા ઝાંનીડ હોય તો, તે ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા હોય શકે, જેમાં હવા ફેફસાં સુધી નથી પહોંચી શકતી અને શ્વસનક્રિયા રોકાય

## એબનોર્મલ સ્નોદ્રિંગથી બચવા આટલું કરો

- ટેન્ચુલર એક્સસાઈઝ
- ખાણાચામ
- વજન ઘટાડવું
- લાઇફસ્ટાઇલમાં બદલાવ લાવવો
- ઊંઘતી વખતે જડવાની સ્થિતિ જળવાઈ રહે તે માટેના મૌખિક ઉપકરણોનો ઉપયોગ કરવી
- શકાય
- ઊંઘતી વખતે એક જ ઓરિયન્ટેશન વાપરવું

જાય છે. જેને કારણે ઊંઘમાં સતત વિલેપ પડે છે. વળી, સ્નોદ્રિંગને કારણે શ્વસન માટે જરૂરી ઓક્સિજનનું પ્રમાણ અત્યંત ઘટી જાય તો પેરાલિસિસ થવાની પણ શક્યતા રહે છે.’

સ્લીપ એપનિયાની સાટવાર માટે ‘કોબ્લેશન આસિસ્ટેડ સોફ્ટ પેલેટ ટ્રીટમેન્ટ’ની ડૉ. મનીષ ગોચલે વર્કશોપમાં માહિતી આપી હતી.