

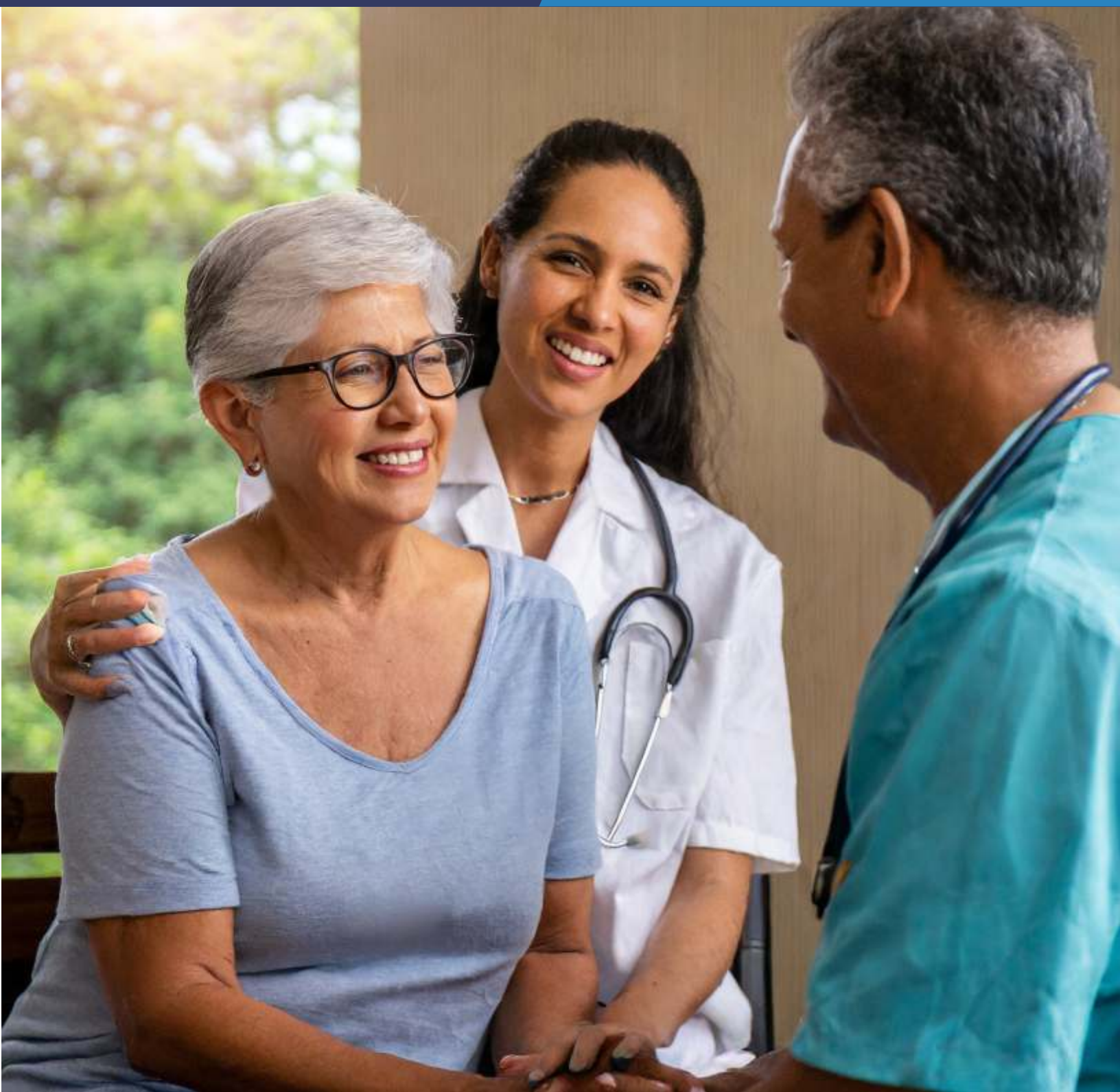


Marengo CIMS
Hospital

CIMS NEWS CARE & CURE

Price : ₹ 5/-

Volume-16 | Issue-181 | August 25, 2025



ભારત દેશના યુવાનોમાં વધતું હૃદયરોગનું પ્રમાણ : કારણો અને ઉપાયો



ડૉ. અનિશ ચંદારાણા

MD, DM (Cardiology)
Interventional Cardiologist
+91 98250 66661 | +79-4805 1008
anish.chandarana@cims.me

હૃદયરોગ અને હૃદયરોગનો હુમલો (હાર્ટ એટેક) વિશ્વના કરોડો લોકોને હેરાન કરતી અને મૃત્યુ માટે જવાબદાર એવી ગંભીર બિમારી છે. પરંપરાગત રીતે હૃદયરોગ ઉંમરલાયક અને વયસ્ક લોકોને થતી બીમારી છે, છતાં છેલ્લા એક-બે દશકથી આપણે ઘણાં યુવાનોને આ બિમારીથી હેરાન થતા જોઈ રહ્યાં છીએ. ૨૦ થી ૩૦ વર્ષના યુવાનોમાં હાર્ટ એટેકનો હુમલો હવે એટલી નવી વાત રહી નથી, ખાસ કરીને ભારત દેશ અને દક્ષિણ એશિયાના દેશોમાં. છેલ્લા વર્ષોનાં સંશોધનો અનુસાર વિશ્વના હૃદયરોગના કુલ દર્દીઓમાંથી ૫૦-૬૦% જેટલા દર્દી ભારતમાં અથવા વિશ્વમાં રહેતા ભારતીયો છે. આપણા દેશ અને ગુજરાત રાજ્યની કેટલીક હોસ્પિટલના ડેટા પણ છેલ્લા ૨-૩ વર્ષોમાં હૃદયરોગના વધતા પ્રમાણને ઉજાગર કરે છે. એટલું જ નહીં, રાજ્યની મોટી અને જાણીતી હોસ્પિટલોમાં એવા કોઈ દિવસો નથી હોતાં કે જ્યારે કોઈ યુવાન દર્દી હૃદયરોગ સાથે ઈમરજન્સી રૂમમાં ન આવ્યો હોય. યુવાનોને જ્યારે હૃદયરોગનો હુમલો આવે છે ત્યારે જીવનનું મોટું જોખમ ઉભું થાય છે. એટલું જ નહીં, ભવિષ્યમાં હૃદય નબળું (હાર્ટ ફેલ્યોર) પડવાની અને અચાનક મૃત્યુ (સડન કાર્ડિયાક ડેથ) થવાની શક્યતા પણ વધી જાય છે.

ભારતીય યુવાનોમાં શા કારણોસર હૃદયરોગનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે ?

દુર્ભાગ્યવશ, આનુવંશિક રીતે જ ભારતીયોમાં નાની ઉંમરે હૃદયને લોહી આપતી ધમનીઓમાં ચરબી જામવાની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. અમેરિકા, યુરોપ અથવા જાપાનના લોકોની તુલનામાં, ભારતીયોને હૃદયનો હુમલો આવવાની સરેરાશ ઉંમર ૧૦ થી ૧૫ વર્ષ ઓછી છે. એટલું જ નહીં, હૃદયરોગના હુમલાથી થતાં કોમ્પલિકેશન્સ જેવા કે મૃત્યું, હૃદય નબળું પડવું, વાલ્વ ડેમેજ થવો વગેરે પણ ભારતીયોમાં વધારે જોવા મળે છે. શહેરીકરણ અને આધુનિકરણના પ્રતાપે છેલ્લા ૧૦-૨૦ વર્ષોમાં ભારતીયોની જીવન પદ્ધતિમાં ઘણાં નુકશાનકારક પરિવર્તનો જોવા મળ્યા છે. જીવન જીવવાની ખોટી પસંદગીઓ; અયોગ્ય અને હાનિકારક આહાર; તમાકુ, દારૂ અને અન્ય નશીલા પદાર્થોનું સેવન; કસરત અને રોજિંદા જીવનમાં મહેનતનો અભાવ; અપૂરતી, સમયભાન વગરની અને ખરાબ ઊંઘ; કામના લાંબા

કલાકો; પ્રકૃતિના ચક્રથી વિરૂધ્ધની જીવન પદ્ધતિ; અનિયંત્રિત લાગણી અને આવેશમય વ્યવહારો; જીવનમાં વિવિધ તાણને ખાળવાની અને સહન કરવાની શક્તિનો અભાવ; જીવનમાં મર્યાદા બહારની મશીન પર આધારિતતા; મોબાઈલ ફોન/સ્ક્રિનનો શિસ્ત વગરનો ઉપયોગ; પ્રેમ-હૂંફ અને આધાર આપતા માનવ સંબંધોનો અભાવ વગેરે જેવા કારણોથી હૃદયરોગની બિમારી ઘરે ઘરે અને ખાસ કરીને યુવાનોમાં ખૂબ ઝડપથી ફેલાઈ ચૂકી છે. છેલ્લાં થોડા વર્ષોના સંશોધનોએ યોગ્ય હેલ્થ ચેક અપ કર્યા વગર એકાએક શરૂ કરવામાં આવતી અને પ્રમાણ ભાન વગરની કસરત પર પણ એક પ્રશ્નાર્થ મૂકી દીધો છે. અતિ ઉત્સાહ કે દેખાડેખીથી કરવામાં આવતી ભારે કસરતોથી યુવાનોમાં હાર્ટ એટેક અથવા સડન કાર્ડિયાક એરેસ્ટ ના કિસ્સાઓ ઘણાં વધી ગયા છે.



હૃદયરોગ અને હૃદયરોગનો હુમલો :લક્ષણો

જુદા જુદા કારણોના લીધે હૃદયને લોહી આપતી ધમનીઓ (કોરોનરી આર્ટરી) ની અંદર ચરબીનું પડ-છારી જામવાની પ્રક્રિયા બહુ નાની ઉંમરથી જ શરૂ થઈ જાય છે. લોહીનું ઊંચું દબાણ(હાઈ બીપી) ડાયાબિટીસ, લોહીમાં ખરાબ કોલેસ્ટરોલ(એલડીએલ કોલેસ્ટરોલ)નું ઊંચું પ્રમાણ, તમાકુનું સેવન, બેઠાળું જીવન, કસરત વગરની જીવનશૈલી, વધારે પડતી તાણ તથા માનસિક અસ્વસ્થતા, વધારે વજન(ઓબેસિટી) અપૂરતા ઊંઘ-આરામ, વધતી ઉંમર, હૃદયરોગનો વારસો(પરિવારના સભ્યોમાં ૪૫-૫૦ વર્ષ કરતાં ઓછી ઉંમરે હૃદયરોગની બિમારી હોય) વગેરે જેવા પરિબળો ધમનીના સાંકડા થવાની પ્રક્રિયાને વેગ આપે છે. જ્યારે હૃદયની ધમનીઓ ખૂબ સાંકડી થઈ જાય છે ત્યારે, શ્રમ દરમિયાન હૃદય પોતાને મળતા રક્ત પ્રવાહમાં વધારો કરી શકતું નથી. આના કારણે વ્યક્તિને છાતીના વચ્ચેના ભાગમાં દબાણ કે દુખાવો

થાય છે, ભીંસ આવતી હોય તેવું લાગે છે કે શ્વાસ ચડે છે. કેટલાક કિસ્સામાં સાંકડી થયેલી આ ધમનીની અંદર અચાનક લોહી જાડું થઈ - લોહીનો ગઢો(ક્લોટ) બની જાય છે. આમ થવાથી હૃદયના કોઈ એક ભાગને મળતો લોહીનો પુરવઠો સદંતર બંધ થઈ જાય છે. આના કારણે વ્યક્તિને ઓચિંતા જ છાતીમાં દબાણ, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી, ઉલ્ટી-ઉબકા જેવું, પરસેવો વળવો વગેરે જેવી તકલીફો અનુભવાય છે. આ ઘટનાને હૃદયરોગનો હુમલો કહેવામાં આવે છે.

હૃદયરોગ: સંભાળ અને સારવાર

આપણામાં કહેવત છે ‘ચેતતો નર સદા સુખી’. દરેક યુવાને ૧૮ વર્ષની ઉંમર પછી નિયમિત અંતરે બ્લડ પ્રેશર મપાવવું તથા લોહીના સામાન્ય પરીક્ષણો (સુગર અને કોલેસ્ટેરોલના પ્રમાણ) કરાવવા જોઈએ. જેમના પરિવારમાં હૃદયરોગની સમસ્યા હોય તેમણે તો વિશેષપણે જાગૃત રહેવું જોઈએ.

“હું તો યુવાન છું અને મને હાર્ટ એટેક ન જ આવે” એવા અતિ કે મિથ્યા આત્મવિશ્વાસમાં ન રાચવું. કોઈપણ યુવાનને છાતીમાં દબાણ અનુભવાય, અતિશય થાક લાગે, સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરતી વખતે પણ શ્વાસ ચઢે તો ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. યાદ રાખો, ઘણાં દર્દીઓમાં હૃદયરોગના લક્ષણો અસામાન્ય હોય છે, પીઠમાં દુખાવો થવો, ખભા દુખવા, જડબામાં દુખાવો થવો, પેટમાં દુખાવો થવો, અને ગેસ ભરાયાનો અહેસાસ થવો જેવા લક્ષણો પણ હૃદયરોગની હાજરી દર્શાવી શકે છે.

- હૃદયરોગ થવાના “જોખમી પરિબળો” હોય તો તરત તેમની સારવાર કરાવી તેમને કાબૂમાં રાખવા. જ્યારે જરૂરી જ હોય ત્યારે દવા લેવાનો વિરોધ જાન લેવા સાબિત થઈ શકે છે.
- શાકભાજી-ફળ-અનાજ-નટ્સ-કઠોળને આહારમાં મુખ્ય સ્થાન આપી; ડેરી જન્ય પદાર્થો, પેકેટેડ ફૂડ અને અલ્ટ્રા પ્રોસેસ્ડ ફૂડનો ઉપયોગ ઘટાડવો. સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત વચ્ચે મુખ્ય ભોજન લેવા. શાંતિચિત્તે અને જાગૃતિપૂર્વક ભોજન લેવું.
- યોગ-પ્રાણાયામ-કસરતને જીવનમાં નિયમિત સ્થાન આપવું. રોજ-બરોજના જીવનમાં શ્રમ અનિવાર્ય છે. ઘરે અથવા કામના સ્થળે સીડી ચડવી, ચાલવું અને સતત લાંબો સમય બેસી ન રહેવું.
- સૂર્યાસ્ત થી સૂર્યોદય વચ્ચે ૬ થી ૮ કલાક સારી ઊંધ લેવી. સૂવાના છેલ્લા ૨ કલાકો દરમિયાન ઉગ્ર વાતચીત, સ્કીનનો ઉપયોગ અને મુશ્કેલ કામો ટાળવા. સુંદર વાંચન, ઊંડા શ્વાસ, શ્વાસન અને ધ્યાન કરવાથી ઊંધની ગુણવત્તા સુધરે છે. આપણા જીવનની ઘડિયાળને પ્રકૃતિની ઘડિયાળ સાથે મેળવવી.
- તમાકુ, મદ્યપાન અને નશીલા પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો. જરૂર પડે તો ડોક્ટર,

મનોચિકિત્સક અથવા કાઉન્સેલરની સલાહ લેવી.

- તાજા દૂર કરવાના ઉપાયો જેવાકે સંગીત, વાંચન, પ્રવાસ, ધ્યાન, કસરત, રમત –ગમત તથા અન્ય ગમતી પ્રવૃત્તિઓને દૈનિક જીવનમાં સ્થાન આપવું. યુવાનોમાં આધ્યાત્મિકતા એ ૨૧મી સદીની જરૂરિયાત છે.
- કુટુંબમાં, કામના સ્થળે તથા સગા-સબંધીઓ સાથે સારા સુમેળભર્યા સબંધો કેળવવા. હકારાત્મક સામાજિક સબંધો હૃદય તથા મનના સ્વાસ્થ્યને ખૂબ સુધારે છે.
- જો તકલીફ વધારે હોય અને યોગ્ય ડોક્ટર અમુક અઘતન પરીક્ષણો-જેવા કે સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ, ઈકોકાર્ડિયોગ્રાફી અથવા એન્જિયોગ્રાફી કરાવવાની સલાહ આપે તો જરૂર કરાવવા. ઈમરજન્સી ન હોય તો બીજો અભિપ્રાય લઈ શકાય. પણ જાતે નિર્ણય લઈ પોતાના અજ્ઞાનની સજા પોતાને ન આપવી.

કોઈપણ પરિવાર, સમાજ અને દેશના વર્તમાન તથા ભવિષ્ય તેના યુવાનોના તન-મનના સ્વાસ્થ્ય પર આધાર રાખે છે. સ્વસ્થ યુવાન એ દેશની ધરોહર છે. યુવાનોનો એક નિર્ણય “હું મારી જાતને સ્વસ્થ રાખીશ” વિશ્વ માટે સૌથી મોટી મૂડી અને આશાનું સર્જન કરે છે.



મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલમાં બાયોસેન્સર ટેકનોલોજી સાથે એડવાન્સ પેશન્ટ કેર



ડૉ. ધીરેન શાહ

MB, MS, MCh (CVTS), FICS
Director - Consultant Cardiac Surgeon
Director - Heart Transplant
Programme and Mechanical
Circulatory Support (MCS) Programme
+91 98255 75933
dhiren.shah@cims.me | www.dhirenshah.in

સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ક્ષેત્રમાં, ટેકનોલોજી ખાસ કરીને હૃદય રોગના દર્દીઓ માટે, વારંવાર સર્જાતી પરિસ્થિતિઓનું સંચાલન કરવાની રીતને બદલી રહી છે. હૃદયરોગ સાથે જીવતા લોકો માટે, તેમના સ્વાસ્થ્યનું નિરીક્ષણ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે, જેને વારંવાર હોસ્પિટલની મુલાકાત અને સતત તકેદારીની જરૂર પડે છે. જો કે, બાયોસેન્સર્સ એક અગત્યના સાધન તરીકે ઉભરી આવ્યા છે, જે હૃદય રોગના દર્દીઓને તેમના સ્વાસ્થ્ય પર અગાઉ ક્યારેય નહોતું

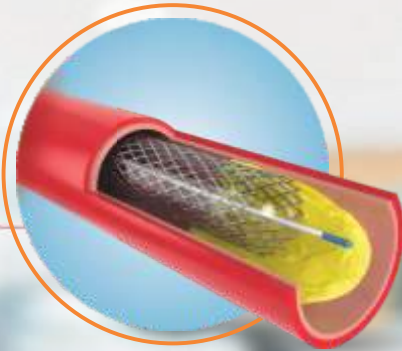
બાયોસેન્સર્સ નાના, પહેરી શકાય તેવા ઉપકરણો હોય છે જે દર્દી હાલતું - ચાલતું હોય ત્યારે જ હૃદયના ધબકારા, ઓક્સિજનનું સ્તર, બ્લડ પ્રેશર અને શ્વસન દર જેવા મહત્વપૂર્ણ સંકેતોનું સતત નિરીક્ષણ કરે છે. આ સમયસરની અસાધારણતાની વહેલી સક્ષમ કરે છે, સમયસર હસ્તક્ષેપ સક્ષમ કરે છે અને ઇમર્જન્સીના જોખમને ઘટાડે છે. ઓપરેશન પછીના હૃદયરોગ દર્દીઓ માટે, બાયોસેન્સર્સ અમૂલ્ય સાબિત થયા છે, જે આરોગ્યસંભાળ ટીમોને રિકવરી,

દેખરેખ રાખવામાં અને જીવન માટે જોખમી બને તે પહેલાં જટિલતાઓને રોકવામાં મદદ કરે છે.

બાયોસેન્સરના ફાયદાઓ મોનીટરીંગ સાથે બીજા અનેક છે. આ ઉપકરણો દ્વારા એકત્રિત કરવામાં આવેલા ડેટાનું સમયાંતરે વિશ્લેષણ કરી શકાય છે, જે ડોક્ટરોને દર્દીના એકંદર હૃદયના સ્વાસ્થ્યનું સ્પષ્ટ પિક્ચર આપે છે. ક્રોનિક કાર્ડિયાક સ્થિતિ ધરાવતા દર્દીઓ માટે પરિણામોમાં સુધારો કરે છે. વાસ્તવમાં, અલગ-અલગ અભ્યાસો દર્શાવે છે કે સતત દેખરેખ હોસ્પિટલમાં ફરી એડમિટ થવાના દરમાં નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડો કરી શકે છે અને હૃદયના દર્દીઓ માટે લાંબા ગાળાના જીવન ટકાવી રાખવાના દરમાં સુધારો કરી શકે છે. જૂની સિસ્ટમમાં દર્દીને બેડ પર જ રેહવું પડે છે અને વાયર સાથે જોડાણની જરૂર પડે છે, પરંતુ બાયોસેન્સર્સ દર્દીઓને મુક્તપણે ખસેડવા અને હોસ્પિટલમાં અથવા ઘરે કસરત અને રિહેબ ફરી શરૂ કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલની અદ્યતન ટેકનોલોજીને હેલ્થ કેર સાથે જોડવાની પ્રતિબદ્ધતા આરોગ્ય સંભાળમાં તેના નેતૃત્વને રેખાંકિત કરે છે. બાયોસેન્સર ટેકનોલોજીને અપનાવીને, હોસ્પિટલ નવીન સેવાઓ ચાલુ રાખે છે જે દર્દીની સંભાળને વધુ સારી બનાવે છે અને તબીબી શ્રેષ્ઠતામાં નવા બેન્ચમાર્ક સેટ કરે છે. અમે 2000 થી વધુ દર્દીઓમાં આ ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કર્યો છે અને હોસ્પિટલમાં કોડ બ્લુની ઘટનાને ઓછી કરે છે અને આપત્તિઓને અટકાવે છે.

ONE LIFE
ONE DESTINATION
CARDIAC SCIENCE
MARENGO CIMS HOSPITAL



62,000+

એન્જિયોપ્લાસ્ટીક

ભારતની સૌથી મોટી
કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ટીમમાંથી એક

Follow us



JCI (USA)



ACC
American College
of Cardiology

1800 309 9999

Marengo CIMS Hospital, Off. Science City Rd,
Sola, Ahmedabad-380060 | www.cims.org

નેફ્રોલોજી એટલે કીડની ને લગતા રોગોનું વિજ્ઞાન



ડૉ. મયુર પાટીલ

MD, DM (Nephrology)
Consultant Nephrologist
& Transplant Physician
+91 97277 65779
mayur.patil@marengoasia.com

સામાન્ય રીતે દરેક વ્યક્તિના શરીરમાં બે કીડની હોય છે જે શરીરના કમરના પાછળના ભાગમાં આવેલ હોય છે. કીડની નું મુખ્ય કામ લોહીનું શુદ્ધીકરણ (Purification) છે. જેના માટે દરેક કીડનીમાં અસંખ્ય (૧૦ Lack) Nephrons હોય છે. (Nephrons) નેફ્રોન એ કીડનીમાં Purification માટે ના Unit છે. જેનું કામ એક ગળણી જેવું છે. તે લોહી માંથી અશુદ્ધિ દૂર કરીને શુદ્ધ લોહી શરીરને પાછું આપે છે. કિડની રોગની બિમારી તથા સારવારને લઈને ઘણી બધી ગેરમાન્યતા સામાન્ય વ્યક્તિઓના મનમાં હોય છે. કીડનીનું કામ યોગ્ય છે કે નહીં તે જાણવા S.Creatinine નો રીપોર્ટ કરવામાં આવે છે. S.Creatinine નું સામાન્ય પ્રમાણ લોહીમાં 1mg % જેટલું હોય છે. બાળકો તથા સગર્ભા મહિલાઓમાં આ પ્રમાણ 0.5-0.7mg % જેટલું હોય છે. વધતું જતું S.Creatinine એ કીડનીની વધતી બિમારી સૂચવે છે. આ અંકમાં આપણે કીડનીની બિમારીને લગતા કેટલાક સામાન્ય સવાલો અંગે સારી રીતે સમજવા પ્રયત્ન કરીશું.

કોઈ વ્યક્તિને પૂરતા પ્રમાણમાં પેશાબ આવતો હોય તો પણ એને કીડનીની બિમારી હોઈ શકે ?

કીડનીનું કાર્ય શરીરમાંથી પાણી, લોહીનો કચરો બહાર ફેંકવો તથા Vit D અને Erythropoietin નો અંતઃસ્ત્રાવ બનાવવાનું છે. ઘણી વખત કીડનીની નબળાઈમાં પેશાબ નું પ્રમાણ ઘટતુ નથી પરંતુ તેમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં કચરાનો નિકાલ થતો નથી તથા પૂરતા પ્રમાણમાં અંતઃસ્ત્રાવો બની શકતા નથી. ઘણા વ્યક્તિઓને કિડનીની તકલીફ હોવાથી તેઓ સામાન્ય વ્યક્તિ કરતા વધારે પ્રમાણમાં પેશાબ જાય છે. રાત્રી દરમિયાન વારંવાર પેશાબ જવું (ત્રણ કે તેથી વધારે) એ કીડનીની બિમારીનું લક્ષણ હોઈ શકે. તેવી રીતે બાળકોમાં પથારીમાં પેશાબ થવો (Nocturnal enuresis) એ પણ કીડનીની બિમારીનું લક્ષણ હોઈ શકે.

કીડની નબળી પડી હોય તે વ્યક્તિને એક વખત ડાયાલીસીસ કરવું પડે તો તે કાયમી થતું હોય છે ?

કીડની નબળી પડવાના બે પ્રકાર છે.

Temporary - Acute Kidney Injury (AKI) (હંગામી)

Permanent - Chronic Kidney Disease (CKD) (કાયમી)

જે વ્યક્તિની કીડની હંગામી ધોરણે નબળી પડે છે. તેમને ડાયાલીસીસ ની જરૂર થોડા સમય માટે પડે છે. આ સમય ૧થી ૩ અઠવાડિયા સુધીનો સામાન્ય રીતે હોઈ શકે,

(Chronic Kidney Disease) કાયમી કીડનીની બિમારીવાળા વ્યક્તિને

ડાયાલીસીસ કાયમી, આખી જીંદગી, દર અઠવાડિયે બે / ત્રણ વખત કરવું પડતું હોય છે.

કાયમી (CKD) કીડની નબળી પડે તે વ્યક્તિઓ માટે લાંબા ગાળાનો ઈલાજ કઈ રીતે કરી શકાય ?

આવી વ્યક્તિઓ પાસે મુખ્ય ત્રણ ઉપાય હોય છે.

૧. કીડની પ્રત્યારોપણ (Renal Transplantation)

૨. હીમો ડાયાલીસીસ (Hemo dialysis)

૩. પેરીટોનીયલ (Peritoneal Dialysis) CAPD

કીડની પ્રત્યારોપણમાં કોની કીડની પ્રત્યારોપણ માટે લઈ શકાય તથા તેમાં કઈ કાળજી રાખવી પડે ?

કીડની પ્રત્યારોપણમાં 1st Degree Blood Relative અને પતિ/પત્ની એક બીજાને કીડની આપી શકે. તેને Live Related Transplant કહેવાય છે. (માતા, પિતા, ભાઈ, બહેન, દાદા, દાદી, પતિ, પત્ની, દીકરો, દીકરી)

બીજો ઉપાય Deceased Donor જેમાં Brain Dead વ્યક્તિ કે જેમના મગજને અકસ્માતથી કે અન્ય બિમારીથી ભારે ઈજા થઈ હોય તે પોતાની કિડનીનું દાન કરી શકે.

- કીડની પ્રત્યારોપણ પછી પણ દર્દીએ આખી જીંદગી નિયમિત રીતે દવાઓ લેવી પડે છે તથા નિયમિત રીતે સમયાંતરે ડોક્ટરની મુલાકાત લઈ રીપોર્ટ કરવા પડે છે.

હીમો (Hemo) ડાયાલીસીસ દર અઠવાડિયે બે કે ત્રણ વખત કરવું જરૂરી છે કે પછી દર અઠવાડિયે એક વખત ડાયાલીસીસ થી ચાલી શકે ?

દરેક વ્યક્તિની કીડની (24 x 7) સતત લોહીનું શુદ્ધીકરણ કરતી હોય છે, જેમની કીડની કાયમી નબળી પડી હોય છે તેમને ડોક્ટરની સલાહ મુજબ Twice અથવા Twice per week ડાયાલીસીસ કરવું જરૂરી છે. ઘણી વખત પુરતો પેશાબ આવતો હોવાથી દર્દીના મનમાં Once a week ડાયાલીસીસ કરવાનો વિચાર આવે છે પણ લાંબા ગાળે તેમના શરીરને નુકશાન થતુ હોય છે.

AVFistula (ફિસ્ટ્યુલા) એટલે શું ? તે ક્યારે કરવું ?

કાયમી કીડનીની તકલીફવાળા વ્યક્તિઓ કે જેમને Hemodialysis કરવાની જરૂર પડે છે તે વ્યક્તિઓને હાથની ધમની તથા શિરાને જોડતું ઓપરેશન એટલે AV Fistula. સામાન્ય રીતે S. Creatinine નો રીપોર્ટ 5.5-6 mg% ની પાસે હોય ત્યારે આ ઓપરેશન કરાવવું જોઈએ. Hemodialysis કરવા સારું AV Fistula હોવું આવશ્યક છે.

AV Fistula બન્યા પછી તેને તૈયાર થતા (Mature) ૩ થી ૪ અઠવાડિયાનો સમય લાગે છે.

કીડનીની બિમારીવાળી વ્યક્તિએ કઠોળ લેવા જોઈએ કે નહીં ?

જે વ્યક્તિની કીડનીનું કામ નબળું છે < 60% EGFR તેમણે High Protein Diet ટાળવો. સામાન્ય વ્યક્તિએ કે જે શાકાહારી ખોરાક લે છે તેમના ખોરાકમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ < 0.8 gm/kg હોય છે. તેથી શાકાહારી વ્યક્તિઓએ બધા દાળ કે કઠોળ બંધ કરવાની જરૂર હોતી નથી. જે વ્યક્તિ નિયમિત રીતે ખોરાકમાં (Nonveg) Meat લેતા હોય તેમણે પરેજી પાળવી જોઈએ.

મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદમાં કેશલેસ સેવાઓ હવે ઉપલબ્ધ



જોઈન્ટ કમિશન ઇન્ટરનેશનલ માન્યતા પ્રાપ્ત

અમદાવાદ શહેરની એક માત્ર મલ્ટી-સ્પેશિયલિટી હોસ્પિટલ



કેશલેસ ઇન્સ્યોરન્સ | થર્ડ પાર્ટી એડમિનિસ્ટ્રેટર (TPA) | પબ્લિક સેક્ટર અંડરટેકીંગ (PSU)

ઇન્સ્યોરન્સ કંપનીઓ

- ન્યૂ ઇન્ડિયા એન્સ્યોરન્સ
- નેશનલ ઇન્સ્યોરન્સ
- યુનાઇટેડ ઇન્ડિયા ઇન્સ્યોરન્સ
- ઓરિયન્ટલ ઇન્સ્યોરન્સ

ટી.પી.એ. (TPA)

- અલંકિત હેલ્થ કેર
- અનમોલ મેડીકેર
- અન્યુતા હેલ્થકેર
- ઈસ્ટ વેસ્ટ આસિસ્ટ
- એરિક્સન હેલ્થકેર
- ફેમિલી હેલ્થ પ્લાન
- ફોકસ હેલ્થસર્વિસ
- જેનિસ ઇન્ડિયા
- ગુડ હેલ્થ પ્લાન
- ગ્રાન્ડ હેલ્થકેર સર્વિસ
- હેપ્પી ઇન્સ્યોરન્સ
- હેલ્થ ઇન્ડિયા
- હેલ્થ ઇન્સ્યોરન્સ
- હેરિટેજ હેલ્થ
- એમડી ઇન્ડિયા હેલ્થકેર
- મેડ સેવ હેલ્થ કેર
- મેડી આસિસ્ટ ઇન્ડિયા
- મેડએડવાન્ટેજ ઇન્સ્યોરન્સ
- પાર્ક મેડીકલેમ
- પેરામાઉન્ડ હેલ્થ સર્વિસ
- રક્ષા હેલ્થ ઇન્સ્યોરન્સ

રોથશિલ્ડ હેલ્થકેર

- સેફવે હેલ્થકેર
- સ્પૂર્થી મેડિટેક
- શ્રી ગોકુલમ હેલ્થ સર્વિસીસ
- વિડાલ હેલ્થ
- વિપુલ મેડ કોર્પ

પ્રાઇવેટ ઇન્સ્યોરન્સ

- આદિત્ય બિરલા હેલ્થ
- બજાજ આલિયાન્સ
- ચોલા MS
- મનિપાલ સિંગના
- ડીએચએફએલ
- એડલ વાઇસ
- ગો ડિજીટ
- એચડીએફસી અર્ગો
- ICICI લોમ્બાર્ડ
- ઇફ્કો ટોકિયો
- ઇન્ડિયા ફર્સ્ટ લાઇફ ઇન્સ્યોરન્સ
- લિખર્ટી જનરલ ઇન્સ્યોરન્સ
- મેગમા HDI
- નિવા બુપા
- કેર હેલ્થ
- રિલાયન્સ જનરલ
- એસ.બી.આર્. જનરલ
- સ્ટાર હેલ્થ એન્ડ એલાઇડ
- ટાટા એ.આર્.જી
- યુનિવર્સલ સોમ્પો
- એકો જનરલ
- નાવી જનરલ ઇન્સ્યોરન્સ

પબ્લિક સેક્ટર અંડરટેકીંગ (PSU)

- એરપોર્ટ ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા
- ભારત સંચાર નિગમ લિમિટેડ *
- ભારત પેટ્રોલિયમ કોર્પોરેશન લિમિટેડ (BPCL)
- સેન્ટ્રલ ગવર્નમેન્ટ હેલ્થ સ્કિમ (CGHS)
- સેન્ટ્રલ યુનિવર્સિટી ઓફ ગુજરાત (ગાંધીનગર)
- કોલ ઇન્ડિયા લિમિટેડ
- દીનદયાળ પોર્ટ ઓથોરિટી
- એમલોઈ 'સ સ્ટેટ ઇન્સ્યોરન્સ કોર્પોરેશન (ESIC) * (માત્ર કર્મચારીઓ અને પેન્શનરો માટે)
- ECHS (એક્સ-સર્વિસમેન કોન્સ્ટ્રીબ્યુટરી હેલ્થ સ્કીમ)
- ફૂડ કોર્પોરેશન ઓફ ઇન્ડિયા
- ગેસ ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા લિમિટેડ (GAIL)
- ગુજરાત મિનરલ્સ ડેવલપમેન્ટ કોર્પોરેશન (GMDC) *
- ગુજરાત સ્ટેટ ફર્ટિલાઇઝર્સ કેમિકલ્સ લિમિટેડ (GSFC)
- ગુજરાત ઉર્જા વિકાસ નિગમ લિમિટેડ (GEB) (GUVNL, GSECL, GETCO, UGVCL, PGVCL, MGVL, DGVCL)
- હાઉસિંગ એન્ડ અર્બન ડેવલપમેન્ટ કોર્પોરેશન (HUDCO)
- હિન્દુસ્તાન પેટ્રોલિયમ કોર્પોરેશન લિમિટેડ (HPCL)
- ઇન્ડિયન ફાર્માસ્યુટિકલ્સ કોર્પોરેશન (IFFCO)
- ઇન્ડિયન ટેક્સ ડિપાર્ટમેન્ટ

- ઇન્ડિયન ઓઇલ કોર્પોરેશન લિમિટેડ (IOCL)
- ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર પ્લાઝ્મા રિસર્ચ (IPR)
- ઇન્ડિયન સ્પેસ રિસર્ચ ઓર્ગનાઇઝેશન (ISRO)
- નેશનલ હાઇ સ્પીડ રેલ કોર્પોરેશન (NHSRL)
- નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઓક્યુપેશનલ હેલ્થ (NIOH)
- NHPC લિમિટેડ
- ઓઇલ ઇન્ડિયા લિમિટેડ
- ઓઇલ એન્ડ નેચરલ ગેસ કોર્પોરેશન (ONGC) (મહેસાણા, અમદાવાદ વગેરે)
- ઓફિસ ડાયરેક્ટર જનરલ ઓફ ઓડિટ (Central) ગુજરાત (Audit Bhavan)
- ઓફિસ પ્રિન્સિપલ એકાઉન્ટન્ટ જનરલ (Audit-I) એ.જી.એમ.
- ઓફિસ એકાઉન્ટન્ટ જનરલ (Audit-II) એ.જી.એમ.
- ફિઝિકલ રિસર્ચ લિમિટેડ (PRL)
- રાજસ્થાન સરકાર આરોગ્ય યોજના (RGHS)
- ભારતીય રિઝર્વ બેંક (RBI)
- સ્ટેટ બેંક ઓફ ઇન્ડિયા (SBI)
- વેસ્ટર્ન રેલ્વે
- આયુષ્માન ભારત-પ્રધાન મંત્રી જન આરોગ્ય યોજના (PM-JAY)- માત્ર કેન્સર અને ડાયાલિસિસની સારવાર માટે

મૈરિંગો સિમ્સ મલ્ટિ-સ્પેશ્યાલીટી નિષ્ણાત ડૉક્ટર દ્વારા ઓપીડી (ગુજરાત)

સુરત (સનસાઈન ગ્લોબલ હોસ્પિટલ, પીપલોદ)

(દર મહિનાના પહેલા શનિવારે)

- કાર્ડિયોથોરાસીક વાસ્ક્યુલર અને હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન - ડૉ ધવલ નાયક
- એચપીબી સર્જરી અને લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન - ડૉ ધર્મેન્દ્રકુમાર ડાંગી
- કન્સલ્ટન્ટ થોરાસીક ઓન્કો સર્જન - ડૉ સારવ શાહ

સમય : સવારે 10:00 થી બપોરે 1:00 વાગ્યા સુધી

રાજકોટ (શ્રી ગિરીરાજ મલ્ટીસ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ)

(દર મહિનાના પાંચમો શનિવારે)

- કાર્ડિયોથોરાસીક વાસ્ક્યુલર અને હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન - ડૉ નિહુજ વ્યાસ
- કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર અને થોરાસીક સર્જન - ડૉ ધીરેન શાહ
- લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અને એચપીબી સર્જન - ડૉ વિકાસ પટેલ
- એસોસિએટ કન્સલ્ટન્ટ ઓર્થોપેડિક્સ સર્જન - ડૉ કથન તલસાણિયા

સમય : સવારે 11:00 થી બપોરે 1:00 વાગ્યા સુધી

ભાવનગર (BIMS હોસ્પિટલ, જેલ રોડ)

(દર મહિનાના ત્રીજા શુક્રવારે)

- કાર્ડિયોથોરાસીક વાસ્ક્યુલર અને હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન - ડૉ નિહુજ વ્યાસ
- એચપીબી સર્જરી અને લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન - ડૉ વિકાસ પટેલ

સમય : સવારે 11:00 થી બપોરે 2:00 સુધી

સુરેન્દ્રનગર (દર મહિનાના પહેલા રવિવારે)

- ન્યૂરો અને સ્પાઈન સર્જન - ડૉ. યશોધર.સી. શાહ
- કન્સલ્ટન્ટ સર્જિકલ ઓન્કોલોજી - ડૉ. નિહુજ પટેલ

વિશાલ મલ્ટીસ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ - લીંબડી

સમય : બપોરે 12:00 થી 1:00 વાગ્યા સુધી

મહર્ષિ હોસ્પિટલ - સુરેન્દ્રનગર

સમય : બપોરે 1:30 થી 2:30 વાગ્યા સુધી

સીયુ શાહ મેડીકલ કોલેજ - સુરેન્દ્રનગર

સમય : બપોરે 3:00 થી 4:00 વાગ્યા સુધી

સી જે હોસ્પિટલ - સુરેન્દ્રનગર

સમય : બપોરે 4:00 થી 5:00 વાગ્યા સુધી

ભૂજ (કે.કે. પટેલ સુપર સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ)

- પેટેના રોગોના નિષ્ણાંત - ડૉ. નિલેશ ટોકે (પહેલો અને ચોથા ગુરુવારે)
- હિમેટો ઓન્કોલોજીસ્ટ અને બોન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ફ્રિઝીશીયન - ડૉ કૌમિલ પટેલ (પહેલો અને ચોથા ગુરુવારે)
- કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અને મૂત્રમાર્ગના નિષ્ણાંત - ડૉ. મયુર પાટિલ (પાંચમો શનિવારે)
- કન્સલ્ટન્ટ થોરાસીક ઓન્કો સર્જન - ડૉ સારવ શાહ (પાંચમો શનિવારે)
- એચપીબી સર્જરી અને લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન - ડૉ વિકાસ પટેલ (ચોથા શનિવારે)
- કન્સલ્ટન્ટ ન્યુરોઈન્ટરવેન્શન અને સ્ટ્રોક - ડૉ જોસેફ શીબુ (ચોથા ગુરુવારે)
- કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર અને થોરાસીક સર્જન - ડૉ ધીરેન શાહ (ચોથા શનિવારે)
- ફ્રેક્સાના રોગોના નિષ્ણાંત - ડૉ અમિત પટેલ (ચોથા શનિવારે)

સમય : સવારે 11:00 થી બપોરે 1:00 વાગ્યા સુધી

ઓપીડી વિશે વધુ જાણકારી અને અપોઈન્ટમેન્ટ માટે

 82380 95712

CIMS News Care & Cure Registered under **RNI No. GUJBIL/2010/39100**

Published 25th of every month

Registered under Postal Registration No. **GAMC-1813/2023-2025 valid upto 31st December, 2025**

issued by SSPO's Ahmedabad City Division, permitted to post at Ahmedabad PSO on 30th to 5th of every month

Licence to Post Without Prepayment No. **PMG/NG/107/2023-2025 valid upto 31st December, 2025**

If Undelivered Please Return to

Marengo CIMS Hospital

Nr. Shukan Mall, Off Science City Road,

Sola, Ahmedabad-380060.

Call : 1800 309 9999

Subscribe "CIMS News Care & Cure" : Get your "CIMS News Care & Cure", the information of the latest medical updates only ₹ 60/- for one year. To subscribe pay ₹ 60/- in cash or cheque/DD at CIMS Hospital Pvt. Ltd. Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060. Phone : +91-79-4805 2823. Cheque/DD should be in the name of : **"CIMS Hospital Pvt. Ltd."**
Please provide your complete postal address with pincode, phone, mobile and email id along with your subscription

Glimpse of JODHPUR SUPER SPECIALITY CAMP


Marengo CIMS
Hospital
HUMANE BY PRACTICE



Printed, Published and Edited by Preeta Chag on behalf of the CIMS Hospital
Printed at High Scan Pvt. Ltd., 'Hi Scan Estate', Sarkhej-Bavla Highway, Changodar. Ahmedabad-382 213.
Published from CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.