

CIMS NEWS

Price : ₹ 5/-

CARE & CURE

Volume-15 | Issue-162 | January 25, 2024



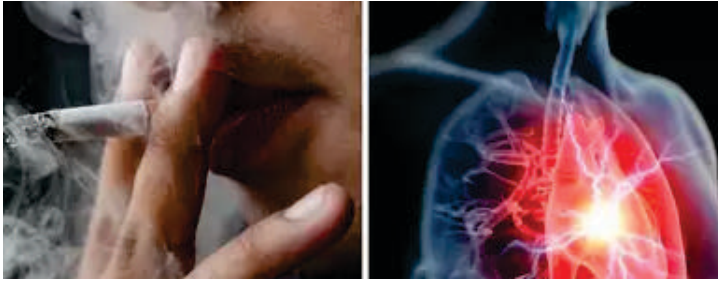
Marengo CIMS
Hospital

www.cims.org

ધૂમ્રપાન અને હૃદય રોગ

ધૂમ્રપાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં હૃદય રોગનું પ્રમુખ કારણ છે. હૃદય રોગને કારણે થતા મૃત્યુમાં ૨૦ ટકા મૃત્યુનું કારણ સીધું જ ધૂમ્રપાન સાથે જોડાયેલું હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે ધૂમ્રપાન એ હાર્ટ એટેકનું પ્રમુખ કારણ છે. ધૂમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિ દિવસમાં જેટલી વધુ સિગારેટ પીવે તેટલું જ તેનું હાર્ટ એટેકનું જોખમ વધે છે. ધૂમ્રપાન કરનાર વ્યક્તિઓને તેઓ જેટલું વધુ ધૂમ્રપાન કરે તેટલું જ તેમનું હાર્ટ એટેકનું જોખમ વધે છે. દિવસમાં એક સિગારેટનું પેક પીતી વ્યક્તિ માટે હાર્ટ એટેકનું જોખમ ધૂમ્રપાન ન કરનાર વ્યક્તિ કરતાં બમણું હોય છે. જે સ્ત્રીઓ ધૂમ્રપાન કરે છે અને ગર્ભિણીઓ હોય છે તેમના માટે હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક, રક્ત ગંઠન અને પેરીફેરલ વાસ્ક્યુલર રોગનું જોખમ ઘણું વધે છે.

સિગારેટનો ધુમાડો ફક્ત ધૂમ્રપાન કરતી વ્યક્તિઓને જ અસર નથી કરતો. જ્યારે વ્યક્તિ ધૂમ્રપાન કરે છે ત્યારે, તેની આસપાસ રહેલા લોકોને પણ ખાસ કરીને બાળકોને પણ આરોગ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ રહેલું છે. પર્યાવરણીય તમાકુ ધુમાડો (જેને પેસીવ સ્મોક અથવા સેકન્ડહેન્ડ સ્મોક કહેવામાં આવે છે) એવી વ્યક્તિઓને અસર કરે છે જેઓ ધૂમ્રપાન કરતી



વ્યક્તિઓની સતત આસપાસ રહેતા હોય છે. સેકન્ડ હેન્ડ સ્મોકથી ક્રોનિક રેસ્પીરેટરી સમસ્યાઓ, કેન્સર અને હૃદય રોગ થઈ શકે છે. એક અંદાજ અનુસાર, દર વર્ષે ૩૫,૦૦૦ જેટલી ધૂમ્રપાન ન કરતી વ્યક્તિઓ પર્યાવરણીય તમાકુ ધુમાડાના સંસર્ગમાં આવવાના કારણે મૃત્યુ પામે છે.

ધૂમ્રપાન અને હૃદય રોગનું જોખમ

સિગારેટમાં રહેલું નિકોટીન હૃદયને પહોંચતો ઓક્સિજનનો પુરવઠો ઘટાડે છે, બ્લડ પ્રેશર અને હૃદયના ઘબકારા વધારે છે, રક્ત ગંઠન વધારે છે અને કોરોનરી ધમની અને અન્ય રક્ત વાહિનીઓની દિવાલના કોષોને નુકસાન પહોંચાડે છે.

ધૂમ્રપાન અને જીવનશૈલી

ધૂમ્રપાન છોડવાના કેટલાક રસ્તા છે. ધૂમ્રપાન છોડવાના કેટલાક ફાયદાઓમાં આવરદા વધવી, રોગ થવાનું જોખમ ઘટવું (જેમાં હૃદય રોગ, હાર્ટ એટેક, ઉંચું બ્લડ પ્રેશર, ફેફસાંનું કેન્સર, ગળાનું કેન્સર, એમ્ફીસીમા, અલ્સર, પેઢાના રોગ અને અન્ય રોગ) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

અન્ય ફાયદા એ છે કે તેનાથી તમે વધુ તંદુરસ્ત અને સારા દેખાઓ છો. ધૂમ્રપાન છોડ્યા પછી દર્દીને પહેલા જેટલો કફ નથી થતો, ગળામાં ઓછો દુખાવો થાય છે અને તેની સ્ક્રૂર્તિ વધે છે. ધૂમ્રપાન છોડવાથી દર્દી ચહેરા પરની કરચલીઓ દૂર કરવામાં, દાંતની પીળાશમાંથી છૂટકારો મેળવવામાં અને તેની ત્વચાની કાંતિ વધારવામાં મદદ મળે છે. સ્વાદ અને દ્રાણેન્દ્રિયમાં સુધારો પણ ધૂમ્રપાન છોડવાથી થતો ફાયદો છે.

ધૂમ્રપાન કેવી રીતે છોડવું

ધૂમ્રપાન છોડવાનો કોઈ એક ઉપાય દરેક માટે કામ કરે તે જરૂરી નથી. છોડવા માટે, દર્દીએ ભાવનાત્મક રીતે અને માનસિક રીતે સજ્જતા કેળવવી જરૂરી છે. મિત્રો કે પરિવાર માટે નહીં પરંતુ સ્વયં માટે ધૂમ્રપાન છોડવાની તેમની ઈચ્છા હોવી જોઈએ. તેનાથી આગળ આયોજન કરવામાં મદદ મળે છે. રા માર્ગદર્શિકા દર્દીને શરૂઆત કરવામાં મદદ કરે છે.

ધૂમ્રપાન બંધ કરવાના પગલા

દર્દીએ ધૂમ્રપાન છોડવા માટે એક તારીખ નક્કી કરવી જોઈએ અને તેને વળગી રહેવું જોઈએ અને ત્યારબાદ છોડવા માટેના કારણોની એક લેખિત નોંધ તૈયાર કરવી જોઈએ. છોડ્યા પહેલાં અને છોડ્યા બાદ દરરોજ આ યાદી તેમણે વાંચવી જોઈએ. દર્દી ધૂમ્રપાન કરે ત્યારે, શા માટે ધૂમ્રપાન કરે છે અને ધૂમ્રપાન કરે ત્યારે શું કરે છે તે સહિત ધૂમ્રપાન છોડવાના કેટલાંક સૂચનો છે. તે ખતે ખાણી શકશે કે કયો મુદ્દો છે જે તેને ધૂમ્રપાન કરતો રોકવા માટે પ્રેરે છે. ખરેખર છોડ્યા પહેલાં કેટલીક ખાસ સ્થિતિઓમાં ધૂમ્રપાન બંધ કરવાથી (જેમકે કામમાં વિરામ સમયે અથવા રાતના ભોજન બાદ) પણ ફાયદો થાય છે. દર્દીએ, તેઓ ધૂમ્રપાનને બદલે અન્ય કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે છે તેની યાદી બનાવવી જોઈએ અને જ્યારે ધૂમ્રપાનની ઈચ્છા થાય ત્યારે તે પ્રવૃત્તિ કરવા તૈયાર રહેવું જોઈએ. તેમણે ડોક્ટરને નિકોટીન ગમ અથવા પેચનો ઉપયોગ કરવા વિશે પણ પૂછવું જોઈએ. તેમણે ધૂમ્રપાન ઓછું કરવા માટેના સહાય વ્યૂથ અથવા કાર્યક્રમમાં જોડાવું જોઈએ.

આદત ફરીથી ન લાગે તે માટે શું કરવું જોઈએ

દર્દીએ પોતાની સાથે લાઈટર, દિવાસળી, અથવા સિગારેટ ન રાખવી જોઈએ અને ધૂમ્રપાનની યાદ દેવડાવતી આ તમામ વસ્તુઓ ન જરૂરી દૂર રાખવી જોઈએ. જો દર્દી કોઈ ધૂમ્રપાનના બંધાણી સાથે રહેતા હોય, તેમને તેઓને પોતાની હાજરીમાં ધૂમ્રપાન ન કરવા કહેવું જોઈએ. ધૂમ્રપાન ન કરવાને કારણે તેઓ શું ગુમાવી રહ્યા છે તેની પર વધુ વિચારવાને બદલે ધૂમ્રપાન છોડવાથી થતા તંદુરસ્ત

જીવનના ફાયદા વિશે તેમણે વિચારવું જોઈએ. જ્યારે ધૂમ્રપાન કરવાની તલપ લાગે ત્યારે, ડિડો શ્વાસ લઈ દસ સેકન્ડ સુધી રોકી રાખો અને ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયા કરવી જોઈએ. ધૂમ્રપાન કરવાની તલપ એકદમ જતી ન રહે ત્યાં સુધી આ પ્રક્રિયાનું તેમણે પુનરાવર્તન કરવું જોઈએ. તેમણે આડાઅવળા ચિત્રો દોરીને, પેન્સીલ સાથે કે સ્ટ્રો સાથે રમત રમીને કે કોમ્પ્યુટર પર કામ કરીને હાથને વ્યસ્ત રાખવા જોઈએ. ધૂમ્રપાન સાથે જોડાયેલી પ્રવૃત્તિઓ બદલી નાખવી જોઈએ. સિગારેટનો બ્રેક લેવાને બદલે તેમણે ચાલવા જવું જોઈએ કે પુસ્તક વાંચવું જોઈએ.

તેમણે ધૂમ્રપાન સાથે જોડાયેલી જગ્યાઓ, વ્યક્તિઓ અને સ્થિતિઓથી દૂર રહેવું જોઈએ અને ધૂમ્રપાન ન કરનાર વ્યક્તિઓ સાથે રહેવું જોઈએ કે એવી જગ્યાએ જવું જોઈએ જ્યાં ધૂમ્રપાન નિષેધ હોય જેમકે ફિલ્મો, મ્યુઝીયમ, દુકાનો અથવા પુસ્તકાલયો. સિગારેટની જગ્યાએ તેમણે ખોરાક કે શર્કરા-આધારીત ખોરાક ન લેવો જોઈએ અને તેને બદલે વજન વધારો પણ ન થાય તે માટે સિગારેટની તલપ લાગે ત્યારે ઓછી કેલરીયુક્ત આરોગ્યપ્રદ ભોજન (જેમકે ગાજર કે શેરડી, ખાંડ વગરની સાખત કેન્ડી) લેવું જોઈએ અથવા સ્વર્ણગમ ચાવવી જોઈએ. તેમણે પુષ્કળ પ્રવાહી લેવું જોઈએ પરંતુ આલ્કોહોલિક કે કેફીનયુક્ત પીણાંનું સેવન નિયંત્રિત રાખવું જોઈએ. આ બધી વસ્તુઓ ધૂમ્રપાન કરવા તરફ પ્રેરે છે. તેમણે એવી કસરત કરવી જોઈએ જે મનને શાંત કરવામાં અને ધૂમ્રપાન છોડવા માટેની માનસિક સજ્જતા કેળવવામાં મદદ કરે. દવાની દુકાનેથી મળતા અથવા ડોક્ટર દ્વારા સૂચવેલા નિકોટીન રીપ્લેસમેન્ટ સાધનોના ઉપયોગ વિશે તેમણે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ આગળ વધવું જોઈએ.

ધૂમ્રપાન છોડ્યા બાદની અનુભૂતિ

જ્યારે દર્દી ધૂમ્રપાન છોડી દે છે ત્યારે તેને સિગારેટની તલપ જાગે છે, અજંપો અનુભવાય છે, ભૂખ લાગે છે, વાંદવાર કફ થાય છે, માથું દુખે છે અથવા એકાગ્રતા કેળવવામાં મુશ્કેલી થાય છે. આ વિથડ્રોઅલ લક્ષણો સામાન્ય છે કારણકે તે વ્યક્તિનું શરીર સિગારેટમાં રહેલ સક્રિય બંધાણી તત્વ નકોટીન માટે ટેવાયેલું હોય છે. ધૂમ્રપાન છોડ્યાના બે અઠવાડિયા બાદ જ્યારે આ લક્ષણો અનુભવાય ત્યારે દર્દીએ મન પર કાબૂ રાખવો જોઈએ અને ધૂમ્રપાન છોડવાના કારણો વિશે વિચારવું જોઈએ. તેમણે સ્વયંને યાદ કરાવવું જોઈએ કે આ લક્ષણોનો અર્થ એ છે કે તમારું શરીર સાજું થઈ રહ્યું છે અને સિગારેટ વગર જીવતા શીખી રહ્યું છે. વિથડ્રોઅલ લક્ષણો થોડા સમય માટે જ હોય છે. વ્યક્તિ જ્યારે ધૂમ્રપાન છોડે ત્યારે શરૂઆતમાં તે તીવ્ર હોય છે પરંતુ સમયાંતરે ૧૦ થી ૧૪ દિવસમાં તે શાંત પડતા જાય છે.

દર્દીએ યાદ રાખવું જોઈએ કે ધૂમ્રપાનથી થતી કોઈ મોટી વ્યાધિની સારવાર કરવા કરતાં આ વિથડ્રોઅલ સિસ્ટમની સારવાર કરવી વધુ સહેલી છે. જો તેમ છતાં તેમને ધૂમ્રપાન કરવાની ઈચ્છા થઈ શકે છે કારણે ધૂમ્રપાન સાથે તેનો ઘણો મજબૂત નાતો હોય છે. ધૂમ્રપાન કરતી વ્યક્તિઓ ધૂમ્રપાનની ટેવને કોઈ ખાસ સ્થિતિ, વિવિધ લાગણીઓ કે તેમના જીવનમાં રહેલી કેટલીક ખાસ વ્યક્તિઓ સાથે જોડે છે. આ જોડાણમાંથી બહાર આવવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો ધૂમ્રપાન વગર તેમને અનુભવવાનો છે.

જો દર્દી ફરીથી ધૂમ્રપાન કરવા લાગે તો પણ તેમણે આશા ન ગુમાવવી જોઈએ. ધૂમ્રપાન છોડનારા ૭૫ ટકા લોકો ફરીથી ધૂમ્રપાન કરવાનું ચાલુ કરી દે છે. મોટા ભાગના બંધાણીઓ ધૂમ્રપાન છોડવામાં સફળ થાય તે પહેલાં ૩ વાર છોડવાનો પ્રયત્ન કરી ચૂક્યા હોય છે. જો દર્દી ફરીથી ધૂમ્રપાન શરૂ કરે તો પણ તેમણે તેને છોડવાના પ્રયત્નો છોડવા જોઈએ નહીં. તેમણે આગળનું વિચારવું જોઈએ અને ફરીથી ધૂમ્રપાન કરવાની ઈચ્છા થાય તો તેઓ શું કરશે તે વિશે વિચારવું જોઈએ. ધૂમ્રપાન છોડ્યાના ૨ અઠવાડિયાની અંદર જ હાર્ટ એટેકનું જોખમ અડધું થઈ જાય છે. ધૂમ્રપાન છોડ્યાના ૧૫ વર્ષો બાદ, રોગનું જોખમ ક્યારેય ધૂમ્રપાન ન કરનાર વ્યક્તિ જેટલું જ થઈ જાય છે.

સૌજન્ય



ડૉ. હેમાંગ બક્ષી

MD, DM, FACC, FESC

કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧

hemang.baxi@marengoasia.com

હાર્ટ ફેલ્યોર સાથે સારી રીતે જીવવું: જીવનશૈલીમાં ફેરફાર અને દવાઓની ભૂમિકા

હાર્ટ ફેલ્યોર (HF) એ એક લાંબા સમય સુધી ચાલતી બીમારી છે, વિશ્વભરના લાખો લોકોને અસર કરે છે, જે તેમના રોજિંદા જીવનમાં નોંધપાત્ર પડકારો ઉભા કરે છે. જો કે, ઉભરતા સંશોધન અને ક્લિનિકલ રિસર્ચ હાર્ટ ફેલ્યોરને અસરકારક રીતે મેનેજ કરવામાં જીવનશૈલીમાં ફેરફારને મુખ્ય ભૂમિકાને વધુને વધુ ભાર મૂકે છે. આ લેખ હાર્ટ ફેલ્યોરના સંદર્ભમાં જીવનશૈલીમાં જરૂરી ફેરફારોનું મહત્વ સમજાવે છે, જે દર્દીઓના જીવનની ગુણવત્તામાં નોંધપાત્ર સુધારો કરી શકે છે તેવી ચાવીરૂપ વ્યૂહરચનાઓની આંતરદૃષ્ટિ આપે છે.

હાર્ટ ફેલ્યોરને સમજીએ: હાર્ટ ફેઇલ ત્યારે થાય છે જ્યારે હૃદય અસરકારક રીતે રક્ત પંપ કરવામાં અસમર્થ હોય છે, જેના લીધે શરીરના પેશીઓમાં અપૂરતું પરિભ્રમણ અને ઓક્સિજન પહોંચાડે છે. જીવનશૈલીના પરિબલો હાર્ટ ફેલ્યોરમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે, જે નિવારણ અને વ્યવસ્થાપન બંનેમાં ફેરફારોને સમજીએ.

1. વ્યાયામ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ: સામાન્ય ગેરમાન્યતાઓથી વિપરીત, હાર્ટ ફેલ્યોર પછી વ્યક્તિઓએ નિયમિત, મધ્યમ કસરતથી ફાયદો થઈ શકે છે. અનુરૂપ વ્યાયામ કાર્યક્રમમાં સામેલ થવાથી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર ફિટનેસમાં સુધારો કરવામાં મદદ મળે છે, પરિભ્રમણ વધે છે અને એકંદર સુખી જીવન જીવી શકાય છે. ચાલવાથી, સ્વિમિંગ અને સાઈકલિંગ જેવી પ્રવૃત્તિઓ, જ્યારે માર્ગદર્શન પ્રમાણે કરવામાં આવે, ત્યારે તે ઉર્જાનું સ્તર વધારી શકે છે અને થાકના લક્ષણો ઘટાડી શકે છે.

2. આહાર અને પોષણ: હાર્ટ ફેલ્યોરને નિયંત્રિત કરવા માટે હૃદય-સ્વસ્થ આહાર ખુબ જરૂરી છે. દર્દીઓને પ્રવાહી એકઠું થતા ઘટાડવા અને હૃદય પર ભાર ઘટાડવા માટે ઓછા-સોડિયમ આહાર અપનાવવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. તાજા ફળો, શાકભાજી, આખા અનાજ અને લીન પ્રોટીન પર ભાર મૂકવો એ એકંદર કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર સ્વાસ્થ્ય માટે અગત્યનું છે. ડાયેટિશિયન સાથે વ્યક્તિઓને વ્યક્તિગત આહાર યોજનાઓ બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે જે તેમની ચોક્કસ જરૂરિયાતો અને પ્રતિબંધોને

અનુરૂપ હોય.

3. દવાઓ અચૂક લેવી : હાર્ટ ફેલ્યોરને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવા માટે સૂચિત દવાઓનું સખત પાલન નિર્ણાયક છે. દર્દીઓએ ACE ઈનહિબિટર, બીટા-બ્લોકર્સ અને ડાયુરેટીક્સ સહિત, સૂચવ્યા મુજબ દવાઓ લેવાનું મહત્વ સમજવું જોઈએ. દવાઓની અસરકારકતા પર દેખરેખ રાખવા, જરૂરિયાત મુજબ ડોઝને સમાયોજિત કરવા અને કોઈપણ ઉભરતી ચિંતાઓને દૂર કરવા માટે આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓ સાથે નિયમિત ફોલો-અપ આવશ્યક છે.

4. પ્રવાહી લેવા અંગે માર્ગદર્શન : પ્રવાહીના સેવનને નિયંત્રિત કરવું એ હાર્ટ ફેલ્યોરના સંચાલનનું મુખ્ય પાસું છે. દર્દીઓને વારંવાર સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓ પાણી અને પીણાં સહિત તેમના રોજના પ્રવાહીના સેવનનું નિરીક્ષણ કરે અને તે ઓછું લે. આ રોકવામાં મદદ કરે છે, જે હૃદયની નિષ્ફળતામાં સામાન્ય ગૂંચવણ છે, અને સ્થિર અને શ્રેષ્ઠ પ્રવાહી સંતુલન જાળવવા માટે જરૂરી છે.

5. તણાવમાં ઘટાડો અને ભાવનાત્મક સુખાકારી: હાર્ટ ફેલ્યોર દર્દીઓ માટે તણાવ દૂર કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. કોનિક સ્ટ્રેસ લક્ષણોમાં વધારો કરી શકે છે અને એકંદર આરોગ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. માઈન્ડફુલનેસ, મેડિટેશન અને રિલેક્સેશન એક્સરસાઈઝ જેવી ટેકનિક્સ તણાવ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. વધુમાં, કુટુંબ, મિત્રો અને આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો સહિત મજબૂત સપોર્ટ સિસ્ટમને પ્રોત્સાહન આપવું, ભાવનાત્મક સુખાકારી માટે જરૂરી છે.

6. નિયમિત દવાઓ અને ફોલો-અપ: હાર્ટ ફેલ્યોરમાં નિયમિત દવાઓ અને ફોલો-અપનું આગવું મહત્વ છે, કારણ કે તેઓ લક્ષણો સુધારવામાં, રોગની પ્રગતિને ધીમી કરવામાં અને આ વ્યક્તિઓ માટે જીવનની એકંદર ગુણવત્તા વધારવામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. હાર્ટ ફેલ્યોરના સંચાલનમાં દવાઓનું પાલન અને આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓ સાથે સતત ફોલો-અપ શા માટે જરૂરી છે તેના મુખ્ય કારણો અહીં છે:

લક્ષણોમાં રાહત અને જીવનની ગુણવત્તા:

હૃદયની નિષ્ફળતા માટે સૂચવવામાં આવેલી દવાઓ, જેમ કે ACE ઈનહિબિટર, બીટા-બ્લોકર્સ અને મૂત્રવર્ધક પદાર્થો, ખાસ કરીને શ્વાસની તકલીફ, થાક અને પ્રવાહી એકત્રિત થવું, જેવા લક્ષણોને દૂર કરવા માટે પસંદ કરવામાં આવે છે. આ દવાઓનું નિયમિત સેવન અસરકારક રીતે લક્ષણોનું સંચાલન કરીને અને એકંદર સુખાકારીને વધારીને જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવામાં ફાળો આપે છે.

રોગને આગળ વધતા અટકવાનું નિવારણ:

હૃદયની નિષ્ફળતા એ સતત વધતી સ્થિતિ છે, અને યોગ્ય દવાઓ સાથે પ્રારંભિક હસ્તક્ષેપ તેની પ્રગતિને ધીમું કરવામાં મદદ કરી શકે છે. દવાઓ કે જે હૃદયની નિષ્ફળતાની અંતર્ગત પદ્ધતિઓને લક્ષ્ય બનાવે છે, જેમ રેનિન-એન્જિયોટેન્સિન-એલ્ડોસ્ટેરોન સિસ્ટમ અને સહાનુભૂતિશીલ નર્વસ સિસ્ટમને અસર કરતી, હૃદયમાં માળખાકીય ફેરફારોને ઘટાડી શકે છે અને વધુ બગાડ અટકાવી શકે છે.

હોસ્પિટલ સમય અવધિ ઘટવી:

હાર્ટ ફેલ્યોરની દવાઓનો સતત ઉપયોગ હોસ્પિટલમાં દાખલ રહેવાની સમયવિધિ ઓછી કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. દવાઓ કે જે પ્રવાહીને જમા થવા દેતી નથી કાર્ડિયાક ફંક્શનને ઉત્તમ કરે છે અને બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરે છે તે સ્થિરતા જાળવવામાં મદદ કરે છે, ઈમર્જન્સી દરમિયાનગીરી અને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂરિયાત ઘટાડે છે.

કાર્ડિયાક ફંક્શનમાં સુધારો:

બીટા-બ્લોકર્સ અને ACE ઈનહિબિટર જેવી દવાઓ સમય જતાં ડાબા વેન્ટ્રિક્યુલર કાર્યને સુધારવા માટે દર્શાવવામાં આવી છે. હૃદય પરના વર્કલોડને ઘટાડીને અને તેની કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરીને, આ દવાઓ વધુ સારી રીતે કાર્ડિયાક કાર્યમાં ફાળો આપે છે.

પ્રવાહી સંતુલન:

મૂત્રવર્ધક દવાઓ પદાર્થ સામાન્ય રીતે હૃદયની નિષ્ફળતામાં પ્રવાહી એકત્રિત થવું જેને નિયંત્રિત કરવા માટે સૂચવવામાં આવે છે. આ દવાઓનો નિયમિત ઉપયોગ સંતુલિત પ્રવાહી સ્થિતિ જાળવવામાં મદદ કરે છે, સોજો, અને શ્વાસની તકલીફ જેવી જટિલતાઓને અટકાવે છે.

વ્યક્તિગત દવાઓ:

હેલ્થકેર પ્રદાતાઓ સાથે નિયમિત ફોલો-અપ એપોઈન્ટમેન્ટ દવાઓ પ્રત્યે દર્દીના પ્રતિભાવનું મૂલ્યાંકન કરવાની મંજૂરી આપે છે. દવાઓના ડોઝમાં એડજસ્ટમેન્ટ અથવા નવી દવાઓનો ઉમેરો વ્યક્તિની જરૂરિયાતો અને તેમના સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિમાં કોઈપણ ફેરફારોના આધારે કરી શકાય છે.

આડઅસરોનું નિરીક્ષણ અને વ્યવસ્થાપન:

હૃદયની નિષ્ફળતાની કેટલીક દવાઓની આડઅસર અથવા અન્ય દવાઓ સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ હોઈ શકે છે. નિયમિત ફોલો-અપ એપોઈન્ટમેન્ટ આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓને કોઈપણ પ્રતિકૂળ અસરો માટે દેખરેખ રાખવા, ચિંતાઓને દૂર કરવા અને સારવાર યોજનામાં જરૂરી ગોઠવણો કરવાની તક પૂરી પાડે છે

દર્દીમાં જાગૃતિ અને દવાઓ સમયસર લેવા અંગે સભાનતા:

ફોલો-અપ મુલાકાતો આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાઓને દવાઓના પાલનના મહત્વ વિશે દર્દીઓને શિક્ષિત કરવાની તક આપે છે. દરેક દવા પાછળના તર્કને સમજવું અને હૃદયની નિષ્ફળતાના સંચાલનમાં તેની ભૂમિકા દર્દીઓને તેમની પોતાની સંભાળમાં સક્રિય ભૂમિકા ભજવવાની શક્તિ આપે છે.

નિષ્કર્ષ: હૃદયની નિષ્ફળતા સાથે જીવવાનો અર્થ એ નથી કે સારું જીવન છોડવું. તમે નાની વસ્તુઓ જેમ કે નિયમિતપણે હરવા-ફરવા, તમારા હૃદય માટે સારો ખોરાક ખાવાથી, તમારા ડૉક્ટરની ભલામણ મુજબની દવાઓ લેવાથી, તમે કેટલું પ્રવાહી પીઓ છો તેનું ધ્યાન રાખો અને તમારી લાગણીઓનું ધ્યાન રાખીને તમે સારું અનુભવી શકો છો. તમારી હેલ્થકેર ટીમ અને

તમને સપોર્ટ કરતા લોકો સાથે જોડાણ કરો. તમારી દવાઓ લેવાથી અને ચેક-અપ્સ ચાલુ રાખવાથી ઘણો ફરક પડી શકે છે, જે તમને હૃદયની નિષ્ફળતા હોવા છતાં તંદુરસ્ત અને વધુ સક્રિય જીવનનો આનંદ માણવામાં મદદ કરે છે.

ગુજરાતી અનુવાદ

ડૉ શ્રુતિ વાણિયા

સૌજન્ય

ડો. કિશોર ગુપ્તા

MBBS, DNB (Cardio Thoracic Surgery)

ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર અને

થોરાસીસ સર્જન

મો. +91-99142 81008

ઈમેલ: kishore.gupta@cimshospital.org

કાર્ડિયાક રીહેબીલીટેશન એટલે કે હૃદય રોગના દર્દીઓનો પુનર્વસવાટમાં ખાસ કરીને 5 ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે.



નિયમિત કસરત કરવી :

નિરીક્ષણ હેઠળ કાર્યો કરવાથી લઈને બગીચામાં ચાલવા જાવા સુધી..



હૃદયને તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રાખે તેવો ખોરાક લેવો :

આમાં સમાવેશ થાય છે એ ખોરાકનો જેમાં મીઠું ઓછું હોય અને આખું અનાજ, ફળો, શાકભાજીઓ, ઓછી ચરબી વાળું માંસ અને માછલી



તણાવ ઓછો કરવો :

રેલેક્સેશન ટેકનિક, મનોરંજન, સંગીત અને અન્ય વિવિધ પદ્ધતિઓ દ્વારા રોજના તમારા તણાવને નિયંત્રિત કરવા વિષે જાણો અને શીખો.



મેડિકલ થેરાપી :

તમારા ડૉક્ટરની સલાહ બરાબર સમજો અને અમલમાં મૂકો અને તમારી દવાઓ સલાહ પ્રમાણે નિયમિત રીતે લો.



ધુમ્રપાન છોડો :

મોટા ભાગના કાર્ડિયાક રીહેબ પ્રોગ્રામો આ બરાબર આદત ને છોડવા માટેની પદ્ધતિઓ સૂચવે છે.

કાર્ડિયાક રીહેબીલીટેશન એટલે શું

Courtesy :

CardioSmart
American College of Cardiology

અપોઈન્ટમેન્ટ : +91-79-4805 1008 | +91-98250 66661

પાર્કિન્સન ના રોગ:

પાર્કિન્સનનો રોગ:

આપણી આસપાસ આપણે ઘણી વખત એવા લોકો જોઈએ છીએ જેઓને સ્નાયુઓ અકડાઈ જાય, તાકાત ઘટે, આગળ નમીને જાણે દોડતા હોય તેવી રીતે ચાલે અને કોઈ કામ ન કરતા હોય ત્યારે હાથ - પગ ની ધ્રુજારી જેવી તકલીફો અનુભવે છે. આ એક મગજ નો રોગ છે જેને પાર્કિન્સન નો રોગ કહેવામાં આવે છે. આ રોગ સામાન્ય રીતે વૃદ્ધાવસ્થામાં જોવા મળે છે, પરંતુ હવે ૪૦ વર્ષ કે તેની આસપાસ ની ઉંમર ના લોકો માં પણ આ રોગ થવાના કિસ્સા વધી રહ્યા છે.

આ રોગ કોને થાય છે અને શા માટે?

આ રોગ માં મગજમાં dopamine નામના કેમિકલ બનાવતા જ્ઞાનતંતુઓ સુકાઈ જવાથી મગજમાં dopamine નું પ્રમાણ ઘટી જવાથી મગજનું શરીરના હલનચલન પર નું નિયંત્રણ ઘટી જવાથી પાર્કિન્સન ના શારીરિક લક્ષણો પેદા થાય છે. રોગનું કોઈ ચોક્કસ કારણ હજુ સુધી જાણી શકાયું નથી, પરંતુ કેટલાક પરિબલો તેના જોખમને વધારે છે:

વારસાગત: 2 થી 4 ટકા લોકોમાં આ રોગ વારસાગત હોય છે.

વય: 50 વર્ષની ઉંમર પછી આ રોગ થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

રોગ: મગજ ના વિવિધ પ્રકાર ના રોગ ને લીધે પણ આ રોગ ના લક્ષણો દેખાય છે

માથાની ઈજા: ગંભીર માથાની ઈજા પણ આ રોગનું કારણ બની શકે છે.

વ્યસન: દવાઓ અને કેમિકલ્સનું વ્યસન પણ પાર્કિન્સન રોગનું જોખમ વધારી શકે છે.

રોગનાં લક્ષણો

સ્નાયુઓનું અકડાઈ જવા , આગળ નમીને ચાલવું, ચાલવા માં બેલેન્સ ન રહેવું જેને લીધે વારંવાર પડી જવું અને ઈજાઓ થવી, હાથ ધ્રુજવા, ચહેરા પર ભાવનો અભાવ હાથ, પગ, કમર અને શરીરમાં ડુખાવો થવો, બોલવા માં તકલીફ પડવી, યાદશક્તિ નબળી પડવી, કબજિયાત, ઊંઘમાં તકલીફ, થાક અને નબળાઈ, પાર્કિન્સનના રોગના તબક્કા

- **પેહલા તબક્કો** - ડાબી અથવા જમણી એમ એકબાજુ નાં (unilateral) હાથપગની તકલીફ
- **બીજો તબક્કો** - બંને બાજુના અંગોની(bilateral) તકલીફ
- **ત્રીજો તબક્કો** - ઉપર નાં લક્ષણોની સાથે ચાલવા માં અસંતુલન થવું પણ દર્દી મદદ વગર ચાલી શકે
- **ચોથો તબક્કો** - ચાલવા માં અસંતુલન વધી જાય જેને

કારણે દર્દીને મદદની જરૂર પડે

- **પાંચમો તબક્કો** - તકલીફ ખૂબ વધી જાય અને દર્દી બિલકુલ ચાલી ન શકે અને વ્હીલચેર કે પથારીમાં જકડાઈને પડ્યા રહેવું પડે

સારવાર

આ રોગની સારવાર માટેના નિયમો સરળ છે.

ઉપર જણાવેલા કોઈપણ ચિહ્નો જોવા મળે તો તાકીદે આ રોગના specialist ડોક્ટરને મળવું ખૂબ જરૂરી છે.

- **ખોરાક-પાણી,** રેશાવાળો ખોરાક, કઠોળ, ફળ વધારે લેવા જોઈએ. કબજિયાતથી બચવું જરૂરી છે. પાણી વધારે પીવું.

- **કસરત** - જે કસરતો સંતુલન વધારે, જેમાં તમારા શરીરની બંને બાજુના સંકલનની જરૂર

હોય તેવી વધારે કરવી જોઈએ. જ્યારે ચાલવા-ફરવામાં તકલીફ વધે ત્યારે લોકો ડરના કારણે બેઠાડું જીવન તરફ વળી જતાં હોય છે. પણ તેમ કરવા થી તકલીફ વધી જાય છે.

- **સરળ અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી:** સંતુલિત આહાર, હળવી કસરત, રોજ ચાલવું, સમયસર આહાર અને ઊંઘ ખૂબ જરૂરી છે.

- **ધ્યાન અને યોગ:** તેઓ પાર્કિન્સન ના લક્ષણોમાં ઘણા અંશે ફાયદાકારક નીવડે છે.

સારવારના વિકલ્પો:

પાર્કિન્સન રોગનો કોઈ કાયમી ઈલાજ નથી, પરંતુ દવાઓ અને બીજા અત્યાધુનિક ઈલાજ જેવા કે DBS (Deep Brain Stimulation) ડીપ બ્રેઇન સ્ટિમ્યુલેશન થી તેનાં લક્ષણોને નિયંત્રિત કરી શકાય છે.

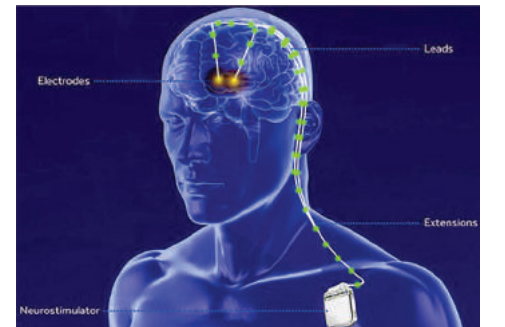
- **દવાઓ** - આ બીમારીને કાબૂમાં લેવા માટે ઘણી સારી દવાઓ આવે છે. દવાઓની આડ અસર પણ છે. દવાના ડોઝ પણ તબક્કા પ્રમાણે નક્કી થાય છે. બીજી કોઈ બીમારી થાય તો તેની દવાઓ લેતા પહેલા તમારા ડોક્ટરને મળવું ખૂબ જરૂરી છે. રોગ જેમજેમ આગળ વધે તેમતેમ દવાનો ડોઝ પણ વધારવાની કે ફેરફાર કરવાની જરૂર પડે છે. સમય જતાં ૫-૬ વર્ષ પછી મોટાભાગના દર્દીઓમાં દવાની અસર ઓછી થઈ જાય છે અને આડઅસર થવાની શરૂઆત થાય છે. જ્યારે ધ્રુજારી બહુ જ વધે, ચાલવાનું અને દિનચર્યા કરવામાં ખૂબ જ તકલીફ પડે અને દવાઓ પણ મદદ ના કરતી હોય તો આ પદ્ધતિ આવા દર્દીઓ માટે DBS (Deep Brain Stimulation) ડીપ બ્રેઇન સ્ટિમ્યુલેશન એટલેકે બ્રેઇન પેસમેકર (pacemaker) ની અને તેના જેવી અત્યાધુનિક સારવાર જ એકમાત્ર આશીર્વાદરૂપ વિકલ્પ રહે છે.

- **સર્જરી:** DBS અને તેના જેવી Stereotactic સર્જરી એક

અત્યાધુનિક સારવારનો વિકલ્પ છે. આ સર્જરી એક ફંક્શનલ ન્યુરોસર્જરીના નિષ્ણાંત ન્યુરોસર્જન દ્વારા કરવામાં આવે છે. આ સમગ્ર પ્રક્રિયા દરમિયાન પાર્કિન્સન ના specialist ન્યુરો ફીઝિસિયન, psychologist, physiotherapist ની ટીમનું ટીમવર્ક ખૂબ મહત્વપૂર્ણ હોય છે. અત્યાધુનિક ઉપકરણોની સાથે ટીમવર્ક એ સફળતાની ચાવી છે.

- **ડીપ બ્રેઇન સ્ટિમ્યુલેશન (DBS) :** આ એક એવી સારવાર છે જેમાં મગજ માં માત્ર બે નાના હોલ કરીને જ પાતળા વાયર લગાવવામાં આવે છે અને તેને છાતીના ઉપરના ભાગે પેસમેકર કે બેટરી સાથે જોડી દેવામાં આવે છે. તેના દ્વારા તમારા મગજનામાં સીધા વિદ્યુત પ્રવાહના તરંગો પહોંચાડવામાં આવે છે. એનાથી મગજ ની કાર્ય પદ્ધતિમાં સુધારો થાય છે અને પાર્કિન્સન ના લક્ષણોમાં ખૂબ સુધારો થાય છે.

પાર્કિન્સન ના રોગ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે કે દર્દીઓ સાચા નિષ્ણાંત તબીબ પાસે તેની સારવાર અને નિદાન કરાવે. દવાઓ અને ખોરાક/કસરત નિયમિત લે. વારંવાર ડોક્ટરને મળીને તબક્કાવાર દવાઓમાં ફેરફાર કરાવે અને જરૂર પડે તો સર્જરી કે ડીપ બ્રેઇન સ્ટિમ્યુલેશન DBS વિશે વિચારે અને તેના નિષ્ણાંત ન્યુરોસર્જનને મળી આ સારવાર વિશે સમજે. આ પ્રકારની સાક્ષરતાથી જ ઘણી બીમારીઓ સામે અસરકારકતાથી લડી શકાય છે.



સૌજન્ય

ડૉ. ચિરાગ સોલંકી

MBBS, MS, MCh Neurosurgery
(NIMHANS, Bengaluru)

ન્યૂરોલોજિસ્ટ

+91 74061 77409

chirag.solanki@marengoasia.com

cims.org



લીવર ક્લિનિક

નવીનતમ ICU રૂમ અને પોઝિટિવ પ્રેશર એન્વાયર્મેન્ટ
સાથે અત્યાધુનિક લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ઇન્ટેન્સિવ
કેર યુનિટ, જ્યાં મળશે ઉત્તમ સારવાર અને ઝડપી રિકવરી
હવે મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદમાં

જો દર્દીને આ લક્ષણો અનુભવાય તો આજે જ રજીસ્ટ્રેશન કરાવો :
લીવર સિરોસિસ | કમળો | અસામાન્ય લીવર રિપોર્ટ્સ | ફેટી લીવર | આલ્કોહોલિક લીવર રોગ



~~Rs. 8,500/-~~

Rs. 2,499/-*

31 માર્ચ, 2024 સુધી
સવારે 9:00 થી 12:00 સુધી

નિષ્ણાતોની ટીમ

હિપેટોલોજિસ્ટ અને ગેસ્ટ્રોએન્ટેરોલોજિસ્ટ:
ડૉ.ભાવેશ ઠક્કર | ડૉ.રાજીવ કુમાર બંસલ | ડૉ.નિલેશ ટોકે
ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એનેસ્થેસિસ્ટ અને ક્રિટિકલ કેર સ્પેશિયાલિસ્ટ:
ડૉ નિરેન ભાવસાર | ડૉ ઋષભ જૈન
| ડૉ હર્ષિત બાવીશી | ડૉ દિવ્યાંગ વ્યાસ

ગેસ્ટ્રોઇન્ટેનસ્ટીનલ સર્જરી:
ડૉ મનીષ ગાંધી

એચપીબી સર્જરી અને લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ:
ડૉ પુનિત સિંગલા | ડૉ વિકાસ પટેલ
| ડૉ ધર્મેન્દ્રકુમાર ડાંગી | ડૉ ભરત નાથર

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો : 82380 95712, 82380 95715

Marengo CIMS Hospital

Off. Science City Road, Sola, Ahmedabad - 380060
marengocims.info@marengoasia.com



For emergency or appointment,
1800 309 9999

*Terms & Condition Apply



cims.org



મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ કાર્ડિયાક સાયન્સિસ

ગુજરાત, ભારતમાં અગ્રણી



કોમ્પ્લેક્સ
PCI, IVL, OCT



TAVI, TMVR, TEVAR



Ensight પ્રિસિઝન
3D મેપિંગ



LAA
ઓક્લુઝન,
ડિવાઇસ કલોઝર



PTSCA, EMB,
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
મેકેનિકલ સપોર્ટ



1,00,000+
એન્જિયોગ્રાફી

30,000+
એન્જિયોપ્લાસ્ટી

15,000+
બાયપાસ સર્જરી

45
TAVI/TMVR

45
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

4,500+
EP સ્ટડીઝ

3,500+
પેસમેકર
ઇમ્પ્લાન્ટેશન

1,200+
નિઓનેટલ
પીડિયાટ્રિક
ડિવાઇસ પ્રોસિજર

200+
EMB
(એન્ડોમેટ્રિઅલ
બાયોપ્સી)

100+
PTSCA
(પર્ક્યુટેનિયસ
ટ્રાન્સકાટીનલ સેપ્ટલ
મ્યોકાર્ડિયલ એબ્લેશન)

1,800+
મિનિમલી
ઇન્વેસિવ
કાર્ડિયાક સર્જરીઝ

2,000+
વાલ્વ
સર્જરીઝ

200+
એઓર્ટિક
સર્જરી

- હાર્ટ, લંગ્સ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અને ECMO માં ગુજરાતમાં અગ્રણી અને TAVI માટે ભારતમાં પ્રથમ
- એઓર્ટિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી અને ડિસેક્શન એન્ડોવાસ્ક્યુલર ઇન્ટરવેન્શન્સ TEVAR અને EVAR
- હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ: સફળ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પ્રોગ્રામ સાથે ગુજરાતનું એકમાત્ર કેન્દ્ર
- AMI (માયોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શનમાં પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી) વર્ષ ૨૦૦૦ થી અત્યાર સુધી
- કોમ્પ્લેક્સ એન્જિયોપ્લાસ્ટી માટે FFR, OCT, IVUS, IVL, રોટેબ્લેશન તેમજ કાર્ડિયાક MR અને કાર્ડિયાક CT સાથે જટિલ અને ઉચ્ચ જોખમની પ્રોસીજર્સ
- સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ ઇન્ટરવેન્શન પ્રોગ્રામ
- પ્રાઇવેટ સેટઅપમાં પેડિયાટ્રિક કાર્ડિયાક સર્જરી માટે પ્રથમ અને એકમાત્ર કેન્દ્ર
- જન્મજાત હાર્ટ ડિસીઝ/સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ ડિસીઝ
- તમામ સર્જરી અને ડિવાઇસ
- કુલ કાર્ડિયાક ડિવાઇસ પ્રોગ્રામ સાથે એરિથમિયા અને હાર્ટ ફેલ્યોર
- પેરિકર્ડલ અને કેરોટિડ ઇન્ટરવેન્શન પ્રોગ્રામ
- ૨૫૦૦૦ કાર્ડિયાક સર્જરીનો વાર્ષિક અનુભવ



STS National Database™
Trusted. Transformed. Real-Time.
USA



American College of Cardiology (ACC)
Centre of Excellence
ONE OF THE FIRST IN INDIA

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

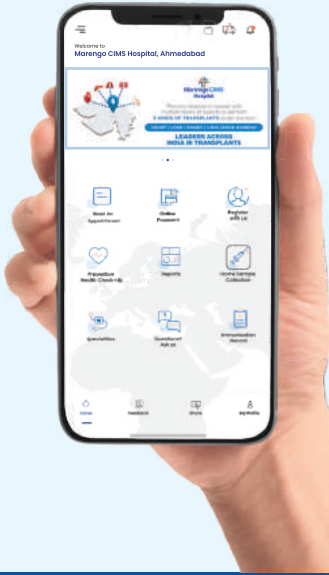
Marengo CIMS Hospital

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



ઝડપી અને સરળ, તમારા માટે

તમારી સ્વાસ્થ્ય યાત્રાને મળ્યું છે એક નવું રૂપ

મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ મોબાઇલ એપ્લિકેશન

દર્દીઓ ના ઉપયોગ માટે એક મોબાઇલ એપ્લિકેશન



ઓપોન્ટમેન્ટ લેવા માટે

Online ફી ભરો અને તમારા પરિવાર ને આ એપ્લિકેશન સાથે જોડો



તમારા ડોક્ટર ને ઓળખો **PHC** પેકેજ જુવો અને બીજું ઘણું બધું



સુરક્ષિત રીતે તમારો રિપોર્ટ જુવો

રજા આપવાનું સ્ટેટસ ને ટ્રેક કરો અને ઘરે થી સેમ્પલ લેવાનો અનુરોધ કરો

QR કોડ ને સ્કેન કરો

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



*T&C Apply

તમારી રાહ નો અંત આવ્યો અમારી મોબાઇલ એપ્લિકેશન પર સ્વાસ્થ્ય ની દેખરેખ નો ખુબ સારો અનુભવ કરી તેનો આનંદ લો

CIMS Hospital : Regd Office: Plot No.67/1, Opp. Panchamrut Bunglows, Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad - 380060. Ph. : +91-79-2771 2771-72

CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | marengocims.info@marengoasia.com | www.cims.org

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.