हृदय और धड़कन

वर्ष-9, अंक-105, सितंबर 20, 2018

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

Price Rs. 5/-

कार्डियोलॉजिस्ट	
डॉ. सत्य गुप्ता	+91-99250 45780
डॉ. विनीत सांखला	+91-99250 15056
डॉ. विपुल कपूर	+91-98240 99848
डॉ. तेजस वी. पटेल	+91-89403 05130
डॉ. गुणवंत पटेल	+91-98240 61266
डॉ. केयूर परीख	+91-98250 66664
डॉ. मिलन चग	+91-98240 22107
डॉ. उर्मिल शाह	+91-98250 66939
डॉ. हेमांग बक्षी	+91-98250 30111
डॉ. अनिश चंदाराणा	+91-98250 96922
डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666
कार्डियक सर्जन	
डॉ. धीरेन शाह	+91-98255 75933
डॉ. धवल नायक	+91-90991 11133
डॉ. अमित चंदन	+91-96990 84097
पिडियाट्रिक और स्ट्रकचरल हार्ट सर्जन	
डॉ. शौनक शाह	+91-98250 44502
कार्डियोवास्क्युलर, थोरासीक और थोराकोस्कोपीक सर्जन	
डॉ. प्रणव मोदी	+91-99240 84700
कार्डियाक एनेस्थेटिस्ट	
डॉ. चिंतन शेठ	+91-91732 04454
डॉ. निरेन भावसार	+91-98795 71917
डॉ. हिरेन धोलकिया	+91-95863 75818
पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजीस्ट	
डॉ. कश्यप शेठ	+91-99246 12288
डॉ.दिव्येश सादडीवाला	+91-82383 39980
डॉ. मिलन चग	+91-98240 22107
निओनेटोलोजीस्ट और पीडियाट्रीक इन्टेन्सीवीस्ट	
डॉ. अमित चितलीया	+91-90999 87400
कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजीस्ट	
डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ. विनीत सांखला	+91-99250 15056

कोलेस्ट्रोल

कोलेस्ट्रोल आपके शरीर में एक चरबी युक्त आवश्यक तत्व है । यह शरीर के स्वास्थ्य में मदद करता है । पर अत्यधिक मात्रा में यह हानिकारक होता है । होर्मोन्स और स्नायुओं के विकास के लिए कोलेस्ट्रोल जरुरी माना जाता है ।

'कोलेस्ट्रोल' शब्द लेटिन भाषा से है इसके दो भाग है 'कोले' अर्थात पित्त और 'स्टेरोल' अर्थात ऐसा पदार्थ जिससे आपका शरीर नष्ट होता है ।

जब कोलेस्ट्रोल ज्यादा हो जाता है, तो रक्तवाहिनियों की दीवारें मोटी हो जाने के कारण दिल का दौरा पड़ता है ।

कोलेस्ट्रोल के प्रकार

कोलेस्ट्रोल के अनेक प्रकार होते है । जिसमें सबसे मुख्य नीचे दर्शाए गए है ।

TC	टोटल कोलेस्ट्रोल (कुल कोलेस्ट्रोल)
HDL	एच.डी.एल. (उच्च घनता वसा)
LDL	एल.डी.एल. (निम्न घनता वसा)
TG	टी.जी. (ट्राइग्लिसराइड)
VLDL	वी.एल.डी.एल. (निम्नतम घनता वाला कोलेस्ट्रोल)

उपरोक्त ५ प्रकार के कोलेस्ट्रोल में से दो मुख्य प्रकार के होते है ।

www.cims.org

एक प्रकार है HDL अथवा 'अच्छा' कोलेस्ट्रोल, और दूसरा प्रकार है LDL अथवा 'खराब' कोलेस्ट्रोल ।

घर में शीघ्रता से कोलेस्ट्रोल नापनें की तरकीब : आपके घर में हर सप्ताह पूरी, समोसे, गुलाबजामुन, मालपुए इत्यादि व्यंजन जितनी बार बने उसे ५० से गुणा करें जिससे मिलती हे आपको कोलेस्ट्रोल की मात्रा ।

हृदयरोग को रोकने में और आपके शरीर में से खराब कोलेस्ट्रोल को कम करने में HDL (अच्छा कोलेस्ट्रोल) सहायता करता है ।

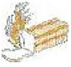
LDL (खराब कोलेस्टोरल) आपकी रक्तवाहिनियों के अन्दर चरबी का जमाव करता है । यदि LDL अधिक मात्रा में हो तो हृदयरोग की संभावना बढ़ जाती है । इसलिए आपका HDL अधिक हो और LDL कम हो यह अति आवश्यक है । HDL रक्तवाहिनियों में से चरबी साफ करता है ।

भारतीयों में कोलेस्ट्रोल का मापदण्ड

भारतीय लोगों में हृदयरोग होने की संभावना दुनिया के अन्य लोगों की तुलना में अधिक होती है । इसलिए अमेरिका अथवा इंगलेण्ड जैसे देशो में कोलेस्ट्रोल के मापदण्ड से भारतीय लोगों का कोलेस्ट्रोल का मापदण्ड ज्यादा सख्त होना चाहिए ।
इसलिए दूसरे देशों में उपयोग में ली जाने वाली कोलेस्ट्रोल की मात्रा वाली सारणी भारतीयों के लिए आदर्श नहीं होती । भारतीयों के लिए आदर्श कोलेस्ट्रोल की मात्रा इस प्रकार है ।

- यदि आपका HDL ६० या इससे अधिक है तो आप स्वस्थ है, और यदि ४० से कम है तो यह हानिकारक कहा जाएगा ।
- अधिकतर स्वस्थ लोगों के लिए LDL की आदर्श णआत्रा १०० से कम मानी जाती है ।

- अगर आपको हृदयरोग होने की संभावना अधिक है, तो आपका डॉक्टर LDL १०० के सम की सलाह देगा ।



- यदि आपको हृदयरोग, डायाबिटीज़ या कुछ अन्य प्रकार के रोह हो तो आपको अपना LDL ७० से कम रखना चाहिए ।

कोलेस्ट्रोल को कैसे नियत्रिंत किया जाए

अधिकतर उचित आहार, दवा और कसरत द्वारा आपके कोलेस्ट्रोल को नियत्रिंत किया जा सकता है ।

फल, सब्जियां व दालें हररोज अधिक मात्रा में लें । कम तेल वाला आहार लें । मक्खन और मॉंस में पाए जाने वाले 'सेच्यूरेटेड' (fat) वसा से दूर रहें । सूरजमुखी, कपासिया, मूंगफली अथवा केनोला का तेल बिल्कुल कम मात्रा में उपयोग करें । नारियल के तेल से दूर रहें । अगर आपा मांसाहारी हैं तो लाल मांस (red meat) अधिक खाने के बीजाय किचन (मुर्गी) अथवा मछली का अधिक सेवन करें । चरबी व कोलेस्ट्रोल की मात्रा की जांच के लिए फूड लेबल पढ़े, चिकन बनाने से पहले उसकी चरबी वाली चमड़ी उतार लें ।

पूरे अंडे के स्थान पर अंडे की सफेदी का ही उपयोग करें । मलाईयुक्त दूध के स्थान पर मलाई निकाल कर दूध पिएं । सामान्य चिज़ के बदले में योगहर्ट (दही), कोटेड़ चीज़ (पनीर) उपयोग करें, क्योंकि उरामें नहीं के बराबर या बहुत कम चरबी होती है ।

आपको डॉक्टर की सलाह से आवश्यक कसरत करें । इससे एच.डी.एल.

एक मध्यम आयु की स्त्री को दिल का दौरा पडा । उसे हॉस्पिटल में भरती किया गया और डॉक्टरने इलाज शुरु किया, पर स्त्री की तबियत बहुत बिगड गई, उसे भगवान दिखे, 'हे भगवान ! में जिन्दा रहूंगी या मरुंगी?' महिला ने पूछा ।'

अभी तुम्हे ४२ वर्ष ओर जीना है, तुम्हे चिंता करने की जरूरत नहीं है ।

महिला को भगवान की स्पष्ट बात सुन कर बहुत अच्छा लगा और वह टीक होने लगीं । उसी होस्पिटल में प्लास्टिक सर्जरी विभाग था । अगले ४२ वर्ष जीना हे तो कुछ खर्च करके अच्छी तरह रहूं, यह सोच कर उस मिला ने अपने चेहरे की झुर्रियां ठीक करवा लीं, पेट कम करवा लिया ओर नये बाल लगवाकर उनका रंग भी बदलवा लिया । ठीक होकर वह घर के लिए रवाना हुई, लेकिन रास्ता पार करते हुए एक ट्रक ने टक्कर मारी और उसे मार डाला ।

'पर भगवान, आपने तो कहा था कि अभी में अगले ४२ वर्ष और जाउंगी ।' महिला ने रुटे स्वर में कहा। मेने तुम्हें पहचाना ही नहीं

कोलेस्ट्रोल बढ़ेगा, आप तैरे. दोडें. चलें, अथला साइकिल चलाएं। हर दिन कम से कम ३० से ४० मिनट कसरत करनी जरुरी है।

उच्च कोलेस्ट्रोल आपके परिवार की वंशगत बिमारी (hereditary) हो सकती है। आपके परिवार में यदि किसी को हृदयरोग हो तो अपने डॉक्टर को यह बात अवश्य बताएं। ३५ साल की उम्र के बाद हर साल अपना कोलेस्ट्रोल जांच करवाएं।

रेशियो का प्रकार	आदर्श मूल्य
टी.सी./ एल.डी.एल.	३.५ से कम

विविध प्रकार के कोलेस्ट्रोल के मूल्य

रक्त में टोटल कोलेस्ट्रोल (टी.सी.)	वर्गीकरण
१६० मि.ग्रा./डी.एल. से कम	बहुत अच्छा
२०० मि.ग्रा./डी.एल. से कम	सामान्य
२००-२३९ मि.ग्रा./डी.एल.	सामान्य से कुछ अधिक
२४० मि.ग्रा./डी.एल. से अधिक	बहुत अधिक

एल.डी.एल. कोलेस्ट्रोल	वर्गीकरण
७० मि.ग्रा./डी.एल. से कम	बहुत अच्छा
१०० मि.ग्रा./डी.एल. से कम	सामान्य
१०० - १२९ मि.ग्रा./डी.एल.	सामान्य से कुछ अधिक
१३० - १५९ मि.ग्रा./डी.एल.	सामान्य से अधिक
१६० - १८९ नि.ग्रा./डी.एल.	अधिक से अधिक
१९० नि.ग्रा./डी.एल. से अधिक	बहुत अधिक

एच.डी.एल. कोलेस्ट्रोल	वर्गीकरण
४० मि.ग्रा./डी. एल. से कम	कम (खराब)
६० मि.ग्रा./डी. एल. से कम	अधिक (अच्छा)

*HDL cholesterol is the 'Good' cholesterol and needs to be high.

ट्राइग्लिसरोड की मात्रा	वर्गीकरण
१५० मि.ग्रा./डी. एल. से कम	सामान्य
१५०-१९९ मि.ग्रा./डी. एल. से कम	सामान्य से कुछ अधिक
२००-४०० मि.ग्रा./डी. एल.	अधिक
४०० मि.ग्रा./डी. एल. से अधिक	खूब अधिक

CIMS HOSPITAL

गुजरात राज्यका छट्ठा हार्ट ट्रान्सप्लान्ट

अहमदाबाद में हार्ट ट्रान्सप्लान्ट के लिए 12 किलोमीटर का अंतर सिर्फ 14 मिनिटमें

ईन्स्टीट्युट ओफ किडनी डिसीझ़ **(IKD)**, असारवा से
सीम्स होस्पिटल, सोला, अहमदाबाद मे पहोचाया गया था ।

दाता एक युवान १७ साल का लडका था । जिस को ब्रेन डेड घोषित किया गया था ।
उस का हृदय ५४ साल के मरीज में ट्रान्सप्लान्ट करने में आया जो कुछ समय से हार्ट फेल्योर से पीडित था
व्यक्तिगत दु:ख के समय में ऐसे मानवीय निर्णय लेने के लिए
दाता के परिवार को हम आभार व्यक्त करते है ।

हार्ट ट्रान्सप्लान्ट टीम	डॉ. धीरेन शाह, डॉ. धवल नायक, डॉ. अमित चंदन, डॉ. चिंतन शेठ, डॉ. निरेन भावसार, डॉ. धीरेन धोलकीया और डॉ. मिलन चग

24 X 7 मेडीकल हेल्पलाईन +91-70 69 00 00 00

आईसोलेशन युनिट

CIMS HOSPITAL

क्या आपके परिवार के सदस्य टीबी (TB), स्वाईन फ्लु, एच.आई.वी. (HIV) ईत्यादि जैसी बिमारी से पीडित हो ?

आपकी सुरक्षा, हमारी जिम्मेदारी

गुजरात, मध्यप्रदेश और राजस्थान
सभी राज्योमें से उच्च कक्षा का आईसोलेशन युनिट

नेगेटिव प्रेशर रुम (9 बेड्स)	पोजीटीव प्रेशर रुम (3 बेड्स)
स्वाईन फ्लु, टीबी, ईत्यादि	**एच.आई.वी. ईम्युनोक्रोमप्रोमिझड**
(मरीज और संबंधीओ की सुरक्षा)	(कम प्लेटलेट) ईत्यादि
चेपग्रस्त हवा को फेलने से रोकने के लिए	(जल्दी रीकवरी के लिए मरीजो की सुरक्षा)
विशिष्ट प्रकार का ऐर हेन्डिलंग युनिट (AHU)	बहार की चेपग्रस्त हवा से बचने के लिए

किसको जरुरत है ।

1. चेपी बिमारी वाले मरीजों के लिए (स्वाईन फ्लू आदि)
2. गंभीर रुप से संक्रामित मरीज़ के लिए
3. महामारी / प्रकोप परिस्थितियॉ से पीडित
4. अल्पविकसित रोग प्रतिकारक शक्ति वाले मरीज़ (न्यूट्रोपेनीक / ट्रान्सप्लान्ट)
5. गंभीर ईन्फेकशन्स से पीडित बालक एवं नवजात शिशु
6. पल्मोनरी टीबी (TB) / एमडीआर (MDR) / एक्सडीआरटीबी (XDRTB)

चेपग्रस्त हवा एक से दुसरे रुम मे प्रवेश न हो ईस लिए विशिष्ट ऐर हेन्डिलंग युनिट (AHU)

24 X 7 मेडीकल हेल्प लाईन +91-70 69 00 00 00

24 X 7 एनेस्थेटीस्ट, प्रशिक्षित नर्सो और ईन्फेक्शन कंट्रोल नर्सो उपलब्ध

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World Class Practices

सीम्स होस्पिटल, सायन्स सीटी रोड, अहमदाबाद - 380060
फोन नं. +91-79-2771 2771-72 फेक्स : +91-79-2771 2770
ईमेल : info@cims.org | www.cims.org

एम्ब्युलन्स : +91-98 24 45 00 00 | ईमरजन्सी +91-97 23 45 00 00 | 24 X 7 मेडीकल हेल्पलाईन +91-70 69 00 00 00

CIMS HOSPITAL

सीम्स स्टेमी हार्ट अेटेक ट्रीटमेन्ट प्रोग्राम

DASH
Direct Angioplasty Saves Heart

शीध्र निदान के लिए

आपके पास 60 मिनिट है ।

पहेचान

हृदय रोग के हुमले के लक्षण :

- सीने में दर्द या दबाव
- सीनेमें भारी दबाव, तनावपूर्ण स्थिति या असामान्य अस्वस्थता
- साँस लेने दिक्कत
- पसीना होना
- बैचेनी और उल्टी होना

कार्य

समय बरबाद कीये बिना तत्काल कार्डियोलोजीस्ट / होस्पिटल में तुरंत फोन करे ।

लाईव

शीध्र निदान 60 मिनिट में

गुजरात में एकमात्र

ACC International Centers of Excellence

अमेरिकन कोलेज ऑफ कार्डियोलोजी (ACC) (विश्वकी उच्चत्तम संस्था) प्रमाणित करे उच्च मानकों के लिए भारत में एकमात्र केंद्रों में से एक गुणवत्ता कार्डियोवास्क्युलर देखभाल प्रदान करने में चिकित्सा अभ्यास और समर्पण

24 X 7 हेल्पलाईन +91-70 69 00 00 00

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

सीम्स होस्पिटल, शुकन मोल के पास, ऑफ सायन्स सीटी रोड, सोला,
अहमदाबाद - 380060
फोन : +91-79-2771 2771-75 | फेक्स : +91-79-2771 2770
ईमेल : info@cims.org | www.cims.org

JCI(USA)

एम्बयुलन्स : +91-98244 50000 | ईमरजन्सी: +91- 97234 50000

www.cims.org

सीम्स हृदय रोग (कार्डियाक सायन्स)

भारत की सबसे बडी ग्रुप प्रेक्टीस टीम मे से एक

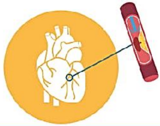
गुजरात में 1st

मीक्स (MICS) प्रोग्राम
ECMO प्रोग्राम
हृदय प्रत्यारोपण
टावी (TAVI)

- एडल्ट और पीडियाट्रीक कार्डियोलोजी
- एडल्ट ओर पीडियाट्रीक कार्डियाक सर्जरी
- एरिथमिया और हार्ट फेल्योर डिवाईज क्लिनीक
- स्ट्रक्चरल हार्ट डिसीज क्लिनीक
- हार्ट ट्रान्सप्लान्ट क्लिनीक
- हार्ट फेल्योर क्लिनीक
- पेन क्लिनीक
- वास्क्युलर सर्जरी

कोरोनरी एन्जियोग्राफी

हृदय की यह जांच कार्डियाक केथेटराइजेशन से होती है। इस कार्यपद्धति के द्वारा हृदय की रक्तवाहिनियां चौडी है या नही ये जांच की जाती है। ऐसा करते समय हृदयरोग विशेषज्ञ हृदय के अंदर के दबाव को नाप्ते है। एक्स रे किरणों के लिए अपारदर्शक दवा इन्जेक्शन के द्वारा हृदय में डाली जाती है। एक्स-रे द्वारा हृदय को रक्त पहुंचाती धमनियों की चलचित्र जैसी तस्वीर लेते है और हृदय कितनी ज्यादा या कम क्षमता से धडकता है तथा रक्त वाहिनियों मे रुकावट है कि नहीं उसका मूल्यांकन करता है। ईसके अलावा कई जन्मजात कमियों के लिए, वाल्व की तकलीफो के लिए तथा कमजोर हृदय के लिए भी कार्डियाक केथेटराइजेशन किया जाता है



फीवर क्लिनीक

क्या आप को ये लक्षण है ?

डेन्यु

डेन्यु के लक्षण

तेज बुखार
दस्त और उल्टी
पीठ, स्नायु और जोडोमें दर्द
आंखो में असहाय दर्द
चमड़ी पर लाल घब्बे

मलेरीया

मलेरिया के लक्षण

तेज़ बुखार के साथ ठंडी लगना
दस्त और उल्टी
सिर का दर्द
पेट का दर्द
पसीना होने से घबराहट होना

चिकनगुनिया

चिकनगुनिया के लक्षण

बुखार
जोडोमें दर्द
स्नायुमे दर्द
बैचेनी और घबराहट
सिर दर्द

स्वाइन फ्लु (H1N1 इन्फ्लुएन्जा)

स्वाइन फ्लु के लक्षण

बहुत तेज बुखार
शरीर टूटना - सिर दर्द
खांसी और छीक आना
गले या पेट में दर्द
बहुत अधिक उल्टी होना
बैचेनी और घबराहट

स्वाइन फ्लु से होने वाली जटिलताओं :
फेफसा, किडनी, न्यूमोनिया
दिमाग, ईत्यादि

फीवर क्लीनीक हेल्प लाइन +91-70 69 00 00 00

H1N1 Influenza (Swine Flu) vaccine is available at CIMS Hospital.

Get Vaccinated Today

For Appointment & Information
Contact :- Mr. Dixit Chaudhari
+91-9099067988

"Hriday Aur Dhadkan" Registered under RNI No. GUJHIN/2009/28021
Published 20th of every month
Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 1st to 7th of every month under
Postal Registration No. GAMC-1730/2016-2018 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2018
Licence to Post Without Prepayment No. PMG/HQ/084/2018-20 valid upto 31st December, 2018

If undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,

Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.

Ph. : +91-79-2771 2771-72

Fax: +91-79-2771 2770

Mobile : +91-98250 66664, 98250 66668

"हृदय और धड़कन" का अंक प्राप्त करने के लिये : अगर आपको "हृदय और धड़कन" का अंक चाहिए तो इसका मूल्य ₹ 60 (12 अंक) है । इसको प्राप्त करने के लिये केश या चेक/डीडी सीम्स होस्पिटल प्रा. ली. के नाम से और आपका नाम और पुरे पते के साथ हमारी ओफिस हृदय और धड़कन डिपार्टमेन्ट, सीम्स अस्पताल, शुकन मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 पर भेज दे । फोन नं. : +91-79-3010 1059/1060

CIMS HOSPITAL

क्या आप हदय (हार्ट) का केल्शियम स्कोर जानते हो ?

अपना कोरोनरी आर्टिनरी का केल्शियम स्कोर जानें

कोरोनरी आर्टिनरी का कैल्शियम स्कोर (CAC)
निरोगी व्यक्तियों में
भविष्य में हृदय संबंधी घटनाओ के लिए
जोखिम मूल्यांकन के लिए सबसे निश्चित परीक्षण है

अगर आप नीरोगी हो तथा आपके अपने हृदय में जमी हुई केल्शियम युक्त कोलेस्ट्रोल की मात्रा जाननी हो तो आज ही अपना कोरोनरी आर्टिनरी का कैल्शियम स्कोरींग (CAC) करवाये

अपोईन्टमेन्ट के लिए फोन करे +91-79-3010 1008

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

मुद्रक, प्रकाशक और संपादक डॉ. हेमांग बक्षी ने सीम्स अस्पताल की ओर से
हरिओम प्रिन्टरी, 15/1, नागोरी एस्टेट, ई.एस.आई डिस्पेन्सरी, दुधेश्वर रोड, अहमदाबाद-380004 से मुद्रित किया और
सीम्स अस्पताल, शुकन मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 से प्रकाशित किया।