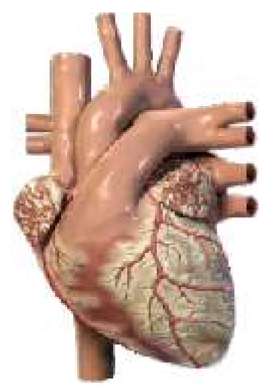
हृदय और धड़कन



The Heart Care Clinic
Care Cardiovascular Consultants

वर्ष-1, अंक-3, मार्च 20, 2010

Price Rs. 5/-

महेमान संपादक :
डॉ. उर्मिल शाह

कार्डियोलोजीस्ट

डॉ. हेमांग बक्षी
(M) +91-98250 30111

डॉ. अनिश चंदाराणा
(M) +91-98250 96922

डॉ. अजय नाईक
(M) +91-98250 82666

डॉ. सत्य गुप्ता
(M) +91-99250 45780

डॉ. गुणवंत पटेल
(M) +91-98240 61266

डॉ. केयूर परीख
(M) +91-98250 26999

डॉ. मिलन चग
(M) +91-98240 22107

डॉ. उर्मिल शाह
(M) +91-98250 66939

डॉ. जोयल शाह
(M) +91-98253 19645

डॉ. मीहीर तन्ना
(M) +91-98242 14770

डॉ. रवि सिंघवी
(M) +91-98251 43975

डॉ. जयेश भानुशाली
(M) +91-98790 48387

कार्डियाक सर्जन

डॉ. धीरेन शाह
(M) +91-98255 75933

डॉ. धवल नायक
(M) +91-90991 11133

कार्डियाक एनेस्थेटीस्ट

डॉ. निरेन भावसार
(M) +91-98795 71917

डॉ. हिरेन धोलकिया
(M) +91-95863 75818

मेरे मित्रो, भाइयों व बहनों,

द हार्ट केयर क्लिनिक, अहमदाबाद द्वारा पेश किए गए 'हृदय और धड़कन' को आप की ओर से मिले सकारात्मक सहयोग से हमे हर्ष और गौरव की अनुभूति हो रही है । आप की प्रतिक्रिया को गंभीरता से लिया जा रहा है और ज्ञान की प्रतिक्रि या को गंभीरता से लिया जा रहा है और ज्ञान कसौटी में आप के दिखाए गए उत्साह से आप को शिक्षा देने का हमारा निर्णय सच साबित हो रहा है ।

इस अंक में हम हृदयरोग के लिए जिम्मेदार एक अति महत्वपूर्ण कारक 'हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्त चाप)' के संबंधित जानकारी हासिल करेंगे । एक अनुमान के मुताबिक दुनिया में **100** करोड से अधिक लोग व भारत में **15** करोड से अधिक लोग 'हाई ब्लड प्रेशर' के शिकार हैं । इस अंको में दिन-ब-दिन बढोतरी हो रही है । दुःख की बात यह हैं कि इसकी तुलना में आधे से अधिक लोगों को इसकी जानकारी नहीं होती कि उन्हें हाई ब्लड प्रेशर है । भारत में तो मात्र **15** फीसदी लोगो में बीपी काबू में रहता है । शेष **85** फीसदी लोग उपचार ही नहीं करवाते या अपर्याप्त उपचार करवाते हैं । इस कारण से अपने देश में हार्ट अटेक, लकवा व किडनी फेल होने की घटनाओं में वृद्धि हो रही है ।

हृदयरोग के लिए जिम्मेदार कारक :

रक्त का उच्च दबाव : हाई ब्लड प्रेशर (Hypertension)

हृदय से निकलती धमनियां रक्त को विभिन्न भागों में पहुंचाती है । रक्त का दबाव इसके लिए परिचालक बल है । संचारित रक्त द्वारा धमनियों की दीवार की ओर पडने वाले दबाव को ही ब्लड प्रेशर कहा जाता है । यदि यह बढ जाए या घट जाए तो तुरंत या लंबे अर्से के लिए व्यक्ति को विभिन्न नुकसान हो सकता है । इस कारण से ब्लड प्रेशर का सामान्य होना जरुरी है ।

ब्लड प्रेशर के दो रुप होते हैं :

उपर का (systolic) और नीचे का (diastolic) इसकी इकाई मिलीमीटर औफ मर्क्युरी (mm of Hg) है । यदि उच्च ब्लड प्रेशर 120 से कम हो व साथ ही न्यूनतम ब्लड प्रेशर 80 से कम हो तो संबंधित व्यक्ति का ब्लड प्रेशर सही है । यही 150 (उच्च) या 90 (न्यूनत्तम) हो तो व्यक्ति को ब्लड प्रेशर है, यह कहा जाता है । अर्थात उच्च बीपी 120 से 150 के बीच हो व नीचे का बी.पी. 80 से 90 के बीच हो तो उस अवस्था को प्री-हाईपरटेन्शन कहा जाता है । ऐसे व्यक्ति को समयसर सचेत होकर जीवन पद्धति में बदलाव लाने की जरुरत होती है । ऐसा नहीं करने पर भविष्य में बीपी होने की संभावना बढ़ जाती है ।

ब्लड प्रेशर का नियंत्रण (control)

सामान्य व्यक्ति के हृदय, मस्तिष्क, रीढ़रज्जू, ज्ञानतंतु और किडनी संयुक्त रुप से ब्लड प्रेशर संतुलित रखने के लिए जिम्मेदार हैं । इसलिए इन तीन अंगों पर असर करने वाले अनेक कारक किसी भी व्यक्ति के ब्लड प्रेशर को बढा या घटा सकते हैं । सामान्य व्यक्ति का

बी.पी. भी हर क्षण-मिनट में परिवर्तनशील होता है । यही कारण हैं कि मेहनत करने से, गुस्सा, टेंशन, दौडने और नमक अधिक खाने आदि से बीपी बढ़ जाता है ।

वयस्क व्यक्ति के लिए रक्त के दबाव का वर्गीकरण :

	सिस्टोलिक बी.पी.		डायस्टोलिक बी.पी
आदर्श	120 से कम	व	80 से कम
प्री-हाइपरटेंशन	120 से 139	या	80 से 89
प्रथम चरण	140 से 159	या	90 से 99
दूसरा चरण	160 से अधिक	या	100 से अधिक

किसे हो सकता है हाई ब्लड प्रेशर?

हाई बी.पी. की व्यापकता अधिक देखने को मिलती है । पिछले 25-30 सालों में अपने देश में इसके रोगियों की संख्या में काफी इजाफा हुआ है । सर्वेक्षण के अनुसार वयस्क व्यक्तियों में हर 100 में से 10 से 15 व्यक्ति को हाई बी.पी. होता है । पहले यह माना जाता था कि हाई बी.पी. वृद्धावस्था का रोग है । लेकिन आधुनिक जीवनशैली, खुराक व निरंतर तनाव के कारण युवा अवस्था (खास तौर पर शहरों) में भी यह रोग व्यापक हो रहा है ।

निम्नांकित कारकों से युक्त लोगों को इस रोग की संभावना अधिक होती है :

- आयु बढ़ने के साथ
- मोटापा
- आरामदायक जीवन
- खाने में अधिक नमक का सेवन
- बीडी, सिगारेट का व्यसन
- निरंतर तनावयुक्त जीवन
- माता-पिता को हाई बीपी होने पर (वंशानुगात)

हाई बी.पी. के प्रकारः

खास तौर पर दो प्रकार के मामले देखने मिलते है ।

(1) हाई बीपी होने के लिए शरीर के कोइ खास अंग में रोग या खामी हो या तो हाई बीपी के लिए कोई खास कारण हो (secondary hypertension) : उदाहरणार्थ : हृदय के किसी वाल्व में खामी, अचानक लकवा, स्टिरोइड जैसी दवाओं का लंबे अर्से तक उपयोग, किडनी कमजोर पडना, किडनी को रक्त पहुंचाने वाली धमनी संकरी होना आदि । ऐसे रोगियों का उपचार करते समय मूल बीमारी को काबू में करने से बी.पी. को हंमेशा के लिए मिटाया जा सकता है । उदाहरण के तैार पर स्टिरोइड या गर्भ निरोधक दवाएं बंद करना, वाल्व प्रत्यारोपण करना, डायालिसिस कराना, किडनी को रक्त पहुंचाने वाली धमनी का एंजियोप्लास्टी कर उसमें स्टेंट लगाना आदि ।

हाई बी.पी. के हर 100 रोगियों में से 3-5 रोगियों में उपरोक्त में से कोई एक कारण देखने को मिलता है । रोगी की आयु कम होने के साथ ही ऐसा कोई कारण होने की संभावना बढ जाती है ।

(2) कुछ लोगो में हाई बी.पी. होने के लिए कोई एक कारण नहीं होता (Primary / Essential / Indiopathic Hypertension) : वयस्क आयु के 100 रोगियों में से लगभग 95 रोगियों में कोई एक खास कारण नहीं मिलता । इन लोगों में कंई आनुषंगिक संबध कारणो के साथ ही खराब जीवन पद्धति के कारण हाई बी.पी. होता है ।

लक्षण :

दुर्भाग्य से 90 फीसदी से अधिक मामलों में कोई खास लक्षण देखने को नहीं मिलता । इतना ही नहीं अनेक ऐसे मामलों में तो व्यक्ति जब अचानक हृदयाघात या लकवा से पीडित होकर आता है तो उस समय पहली बार पता चलता है कि उसे हाई बी.पी. है । कुछ रोगियों में तो मृत्यु ही बी.पी. का पहला लक्षण होता है । इसलिए इस रोग को छिपा कातिल (Silent Killer) कहा जाता है ।

(१) सिर का दुखना, चक्कर आना, कंधे का दर्द, सुबह उठने के साथ ताजगी नहीं लगना, नींद का टूटना जैसे अनुभव के साथ उठना, सीना भारी लगना, चिडचिडापन, बात-बात में गुस्सा आना ऐसे एक या अधिक लक्षण हों तो व्यक्ति को बी.पी. नपवानी चाहिए । हाई ब्लड प्रेशर का उपचार करवाने के लिए जरुरी है : बी.पी. को नपवाना ।

(२) जिन लोगों को हाई बी.पी. न हो उन्हें भी नियत समय पर बी.पी. नपवाना चाहिए । 6-12 महीन पहले बी.पी. नपवाने पर सामान्य होने का मतलब यह नहीं होता कि आज भी बी.पी. नोर्मल ही होगी ।

हाई बी.पी. की जांच :

बी.पी. नापते वक्त व्यक्ति सामान्य आरामदायक स्थिति में होना चाहिए । यदि इमरजेंसी न हो तो डॉक्टर दो या अधिक अलग-अलग मुलाकात में बी.पी. नाप कर 'हाई बी.पी. है' इसकी पुष्टि करता है । बी.पी. नापने के उपकरण को मर्क्युरी स्फीग्मोमेनोमीटर कहा जाता है । पिछले कंई वर्षो से इलेक्ट्रोनिक मशीनें भी उपलब्ध हो गई हैं । लेकिन 100 फीसदी परिणाम के लिए स्फीग्मोमेनोमीटर ही उत्तम है ।

हाई बी.पी. का उपचार क्यों जरुरी ?

- हमसे बी.पी. से संबंधित पूछे जाने वाले प्रश्नो में सबसे अधिक यही होता है : 'कोई भी तकलीफ नहीं होने के बाद भी मुझे दवा और वह भी जीवनभर क्यों लेनी चाहिए?' मित्रो, याद रखिए : हाई बी.पी. का पहला लक्षण मृत्यु, हार्ट अटेक या लकवा हो सकता है । क्या हमें इन लक्षणों के आने तक इंतजार करना चाहिए । अधिक समझने की बात यह हैं कि हाई बी.पी. का उपचार इन सभी काम्पिलकेशन से बचने के लिए है ।
- हाई ब्लड प्रेशर लंबे अर्से तक रहने से (कुछ मामलो में बी.पी. अचानक बढ़ गया हो तो भी) शरीर के अलग अलग महत्वपूर्ण अंगों में स्थाई नुकसान होता है । उपचार के बाद भी इनमें से अधिकांश नुकसान को वापस ठीक नहीं किया जा सकता । यह है कुछ महत्वपूर्ण कम्पलिकेशन्सः

1. **मस्तिष्क :** रक्त कम पहुंचने से या कोई स्नायु फटने से होनेवाला लकवा (Stroke)
2. **आंख :** पर्दे को होने वाला नुकसान (Retinopathy)
3. **हृदय :** दीवार मोटी होना, नसों में कोलेस्ट्रोल जमने से एन्जाइना या हार्ट अटेक आना, हृदय चौडा होना या कमजोर पडना (Heart Failure)
4. **किडनी :** कार्यक्षमता समाप्त होना (Kidney Failure)
5. पैर, मसतिष्क, आंतो आदि में रक्त पहुंचाने वाली धमनियों में चर्बी जमने (Atherosclerosis) से रक्त के संचरण में बाधा उत्पन्न होना ।

हाई बी.पी. का उपचार :

स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली : मित्रो, कोई भी रोग से बचने या या तो उसे मिटाने का थोडा विचार, आत्ममंथन कर अपने जीवन में क्या भूल कर रहे है उसका अंदाज लगाना चाहिए और इस भूल को दूर कर स्वस्थ जीवन जीने का संकल्प आज से ही करना चाहिए । स्वस्थ जीवन के लिए आहार-विहार के बारे में हम सब जानते ही हैं फिर भी इतनी बडी भूल उसके पालन-आचरण में होती ही है ।

1. **आहार :** कच्चा या उबला, खास मसाला आदि की हरी सब्जी व फल का उपयोग अधिक और घी, तेल, चर्बीयुक्त पदार्थो का उपयोग कम किया जाना चाहिए । नमक दिन में पांच ग्राम से भी कम मात्रा में उपयोग करें । दाल व सब्जी में हम उपयोग करते है, इसकी तुलना में ७० फीसदी मात्रा में उपयोग करे तो यह सबसे उत्तम मात्रा कही जा सकती है । इसके अलावा नमक का कहीं भी उपयोग नहीं किया जाना चाहिए । छाश, सलाद, चावल, भाखरी (रोटी) में नमक मिलाने की आदत खतरनाक है और हाई बी.पी. के रोगियों को तली वस्तु (अचार, पापड, धनादाल, नमकीन) को पूरी तरह से त्याग देना चाहिए ।

2. **कसरत :** रोजाना 50 से 90 मिनिट चलना चाहिए । जोगिंग करना, मैदान में खेलना, साइकलिंग करना, तैरना आदि कसरत हृदय के लिए लाभदायक है । कार्य स्थल पर चलकर जाना, लिफ्ट के बदले सीढी का उपयोग करने से भी कसरत होती है । अधिकांश रोगियों की शिकायत होती है कि उन्हें समय नहीं मिलता है । लेकिन सोचना चाहिए की दुनिया के गणमान्य लोग श्री मनमोहन सिंह, बराक ओबामा, अनिल अंबानी आदि के पास कसरत के लिए समय है लेकिन अपने पास नहीं । यह कितने आश्चर्य की बात है !

3. **योग प्राणायाम :** नियमित 15 से 30 मिनिट मन की शांति व एकाग्रता किसी भी रोग में काफी सहायक बन सकता है ।

4. **पढना :** अच्छे विचार मन का पोषण कर सकारात्मक शक्ति प्रदान करते है । जीवन को अधिक आशान्वित करते है ।
5. **व्यसन त्याग :** व्यसन आग में केरोसिन का कम करता है । चाहे कितनी भी दवाईयाँ लें लेकिन व्यसन नहीं छोडने की स्थिति में दवाई कारगर नहीं हो सकती ।

इस प्रकार से स्वस्थप्रद जीवनशैली से हाई बी.पी. सहित अनेक रोगों से बचा जा सकता है या तो उस पर काबू पाया जा सकता है ।

हाई बी.पी. के लिए उपयोगी दवाएं :

आधुनिक विज्ञान के अनेक वर्षों के शोध के बाद आखिरकार बी.पी. की कारगर दवाओं का पता चला । इनमें से अधिकांश दवाओ का कोई साइड इफेक्ट नहीं होता ।

- एसीई इन्हिबीटर (ACE inhibitor)
- एंजियोटेन्सिन रिसेप्टर ब्लोकर (ARB)
- बीटा ब्लोकर (BB)
- डायुरेटिक्स
- केल्शियम चैनल ब्लोकर (CCB)
- आल्फा ब्लोकर (αB)

रोगी की तासीर, उम्र, वजन, हृदय की स्थिति, डायाबिटिस व अन्य काम्पिलकेशन की उपस्थिति / अनुपस्थिति, फेंफडा, लीवर, किडनी आदि अंगो की कार्यक्षमता जैसे महत्वपूर्ण कारकों को ध्यान में रख डॉक्टर रोगी को दवा लिखता है । नियमित समय पर बी.पी. नापने से बी.पी. बराबर काबू में है या नहीं उसकी जानकारी मिलती रहती है । जरुरत के अनुसार दवा का डोज बढाया या घटाया जा सकता है । इतना ही नहीं यदि किसी रोगी को कुछेक दवाई उपयुक्त नहीं होती तो उसके बदले में दूसरी दवा दी जा सकती है ।

ब्लड प्रेशर के संबंधित कई गलत मान्यताएं

मित्रो, वर्षों से चली आ रही अनेक मान्यताएं शोधो के बाद आखिरकार गलत साबित हुई है । चलिए हम भी मन से इन्हें दूर करे और आस-पास के लोगो को भी सही जानकारी से वाकिफ करे ।

1. उम्र के साथ ही बी.पी. बढ़ना चाहिए ।
   (वयस्क कोई भी व्यक्ति की कोई भी उम्र हो, सामान्य बीपी <120/80 mm of Hg से कम होना चाहिए ।)
2. हाई बी.पी. होने पर भी परेशानी नही हो तो भी उपचार कराना जरुरी है ।
   (हाई बी.पी. का उपचार तकलीफ दूर करने के लिए नहीं लेकिन भविष्य में होने वाले संभवित काम्प्लिकेशन्स से बचने के लिए है ।)
3. हाई बी.पी. की दवाईयों का कुछ समय के लिए कोर्स लेने से बी.पी. मिट जाता है, बाद में दवा लेना जरुरी नहीं होता ।
   (अधिकांश रोगियों में हाई बी.पी. मिटता नही Secondary hypertension इसमें अपवाद है । बीपी नियंत्रित करने वाला रोग है, curable नहीं)
4. हाई बी.पी. की दवाई लंबे अर्से तक लेना खतरनाक होता है ।
   (दवाओं के प्रतिकूल असर की जानकारी चिकित्सको को होती है, रोगियों को भी जरुरी जानकारी दी जाती है । इसके बाद भी नियमित डॉक्टर के पास जाने से कोई बुरा असर होता है तो उसकी जानकारी दी जा सकती है)
5. हाई बी.पी. की दवाईयाँ लंबे अर्से तक लेने से आदत पड जाती है ।
   (मित्रो, वास्तव में रोगी के शरीर में हाई बी.पी. की खराब आदत पड जाती है)
6. प्रत्येक रोगी को योग-प्राणायाम व आहार की अच्छी आदत से हाई बी.पी. को मिटाया जा सकता है ।
   (वास्तव में यह पद्धति उपयोगी व अनिवार्य है, लेकिन उपचार के लिए सभी रोगियों में यह संपूर्ण नहीं है ।)
7. हाई बी.पी. के रोगियों का बीपी 120/80 से कम होने पर उसे गंभीर नुकसान हो सकता है ।
   (हकीकत में अपना लक्ष्य ही यही है ।)
8. बी.पी. बढने पर गोली खानी चाहिए, बाकी दवा की जरुरत नहीं ।
   (यह अवैज्ञानिक व खतरनाक मार्ग है ।)
9. डॉक्टर के पास जल्दी से आये / सीढी चढकर आया इसी से हाई बी.पी. हो गई है ।
   (हंमेशा बी.पी. शांत होने बाद ही नपवाएँ)
10. हाथ में धातु का कडा पहनने से बी.पी. मिट जाती है ।
    (२१वीं सदी में भी ऐंसी मान्यताएं प्रचलित है, यह दुखद है ।)
11. हाई बी.पी. मात्र वृद्धावस्था का रोग है ।
    (अब तो अनेक युवा हाई बी.पी. से पीडित है ।)

स्वास्थ्य एवं स्वाद :

वेजीटेबल चीला (३ से ४ व्यक्तियों के लिए)

सामग्री :

- चने का आटा 250 ग्राम
- मटर - आधा कप
- आलू 2 नंग
- टमाटर (बारीक कटा) - आधा कप
- गाजर - आधा कप
- प्याज (बारीक कटा) 1 नंग
- बारीक काटी गई हरी धनिया
- तवा पर थोंडा तेल

मिक्स करने का मसाला :

अद्रक, मिर्च (पिसी हुई), लाल मिर्च, गरम मसाला, नमक हींग

विधी :

गोबी, मटर, गाजर तथा आलू को कुकर में 10 मिनिट उबालने के बाद उसे पीसकर मावा की तरह बनाये । चने के आटे में सबजी का मावा, प्याज व टमाटर व धनिया मिक्स करें । मिक्स करने के सभी मसाले स्वाद के अनुसार मिलाकर जरुरत के अनुसार उसमें पानी मिलाकर पतला घोल तैयार करें । नोन स्टिक तवे पर थोडा तेल लगा कर चीले को पकाएँ । बाद में दही के साथ गरम चीले का स्वाद लें ।

नोट :

अधिक पौष्टिक बनाने के लिए चने के आटे के स्थान मिक्स दाल (उडद, अरहर, मूंग की छिलके वाली व चने की दाल) लि जा सकती है । लेकिन इस दाल को पाँच घंटे पानी में भिगोकर मिक्सर में पीसने के बाद ग्रेवी बना कर उपयोग किया जाना चाहिए । इन व्यंजनो से हमे एक साथ प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट्स व रेसा (फाइबर) मिलने के कारण सुबह का नास्ता काफी उपयोगी होता है ।

व्यायाम करना कठिन नहीं :

व्यायाम का कार्यक्रम : रोगी या अधिक आयु के व्यक्तियों के लिए ही नहीं बल्कि स्वस्थ्य व्यक्तियों के लिए भी उचित आयोजनपूर्वक व्यायाम का कार्यक्रम सुंदर परिणाम देता है । इससे कार्यक्षमता बढती है ।

यह कार्यक्रम तीन भागों में है
1. वॉर्म-अप समय
2. एरोबिक एक्सरसाइज का समय
3. कूल-डाउन समय

वॉर्म-अप व कूल-डाउन समय की चर्चा इस अंक में करेगें । आगामी अंक में हम एरोबिक एक्सरसाइज के संबंधित चर्चा करेगें ।

वॉर्म-अप पिरिएड : वार्म अप का हेतु कसरत करने से पहले शरीर को कसरत के अनुकूल करना है । वार्म-अप कसरत के कारण निम्नांकित अनुसार बदलाव होता है :

1. स्नायुओं के तापमान में वृद्धि होती है जिसके कारण स्नायुओं की संकोचन कार्यक्षमता में वृध्धि होती है ।
2. इस कारण से रक्त में हिमोग्लोबिन में से प्राणवायु अधिक खिंचती है और इस प्रकार स्नायुओ को जरुरी मात्रा में शक्ति मिलती है ।
3. रक्त का संचरण बढता है और उसमें काम करने वाले स्नायुओं में प्राणवायु का प्रमाण तत्काल बढ्ता है ।
4. स्नायुओं की स्थिति स्थापकता बढने से स्नायु या हड्डी को नुकसान होने की संभावनाओ में कमी आती है ।
5. हृदय को रक्त अधिक मिलता है और हृदय की धड़कन कम-अधिक होने की संभावनाओमें कमी आती है ।

वॉर्म अप कसरत धीरे-धीरे बढ़े (ग्रेज्युअल) ऐसी होनी चाहिए । इसके बावजूद उससे शरीर व स्नायुओ का तापमान बढे, उतनी होनी चाहिए लेकिन थकान व कमजोरी नहीं महसूस होनी चाहिए । इसके लिए करीब 10 मिनट तक पूरे शरीर का हिलना-डुलना व स्ट्रेचिंग जरुरी है ।

कूलडाउन पिरिएड : कूल डाउन व्यायाम निम्न कारणों से जरुरी है ।

1. इससे पैर में रक्त ठंडा नहीं पड़ता और 'विनस रिटर्न' बनाए रखता है ।
2. हृदय व मस्तिष्क की ओर रक्त का संचरण बढने से चक्कर आना या बेहोश होने की संभावना नहीं रहती ।
3. मायोकार्डियल इस्कीमिया (हृदय को रक्त का कम मिलना) एरिधमिया (धड़कन का कम-ज्यादा होना) या अन्य काम्प्लिकेशन को रोकता है ।

कूल डाउन के लिए १० मिनिट की कसरत (पूरे शरीर का हिलना-डूलना हो ऐसा करना) जरुरी है ।

'हृदय और धड़कन' अंक के संबंधित पाठको के उत्कृष्टतम विचार :

'हृदय और धड़कन' का अंक हमारे दिल को छू गया । आपने अधिक बारीकी से हृदय के संबंधित जो लाभदायक जानकारी प्रदान की है, उस हेतु हम आपके शुक्रगुजार है । आशा है आगे अंकों में हमें अनेक जानकारीयां मिलेंगी तथा अनेक प्रश्नो के सहज में उत्तर हमें आपके अंक के माध्यम से मिलते रहेंगे ।

- डॉ. एस. एन. गुप्ता
सचिव, लायन क्लब उदयपुर अरावली

आप के द्वारा प्रकाशित 'हृदय और धड़कन' का अंक प्राप्त कर हमे बहुत ख़ुशी हुई । आप द्वारा किया गया यह प्रयास अत्यंत सराहनीय है, इसकी आवश्यकता भी थी । इसकी सदस्यता देकर प्रत्येक हृदयरोगी को यह पत्रिका उपलब्ध कराई जाये तो उत्तम रहेगा ।

- गोविंदसिंह भाटी
प्रतापनगर, जोधपुर

पत्रिका देखकर अत्यंत प्रस्न्नता हुई । आप एवं आपके सहयोगी चिकित्सको द्वारा पीडितों के 'हृदय रोग निदान एवं उपचार के अतिरिक्त हृदय रोग से मुक्त स्वस्थ मानव समाज' के संकल्प के साथ आम जनता को भी इसके ख़तरो, आने वाली समस्याओं एवं उसके कारकों, उसके निदान एवं उपचार की जरुरतो एवं पद्धतियों के संबंध में वैज्ञानिक समझ देने हेतु इस पत्रिका के माध्यम से एक सार्थक प्रयास किया है । निश्चित रुप से आप की यह पत्रिका पीडितो एवं उनके परिजनो के अतिरिक्त आम जनता के लिए भी अत्यंत उपयोगी होगी । पत्रिका में दी गई जानकारी, भोजन पद्धति एवं समय-समय पर लगने वाली कार्यशालाओं की सूचना भी पीडितो के लिए अत्यंत लाभदायी है । साथ ही इस पत्रिका की विशेष बात यह है कि आपने इसका प्रकाशन हिन्दी भाषा में करवाया है । जिससे सभी वर्ग के व्यक्ति जटिल वैज्ञानिक शब्दो को भी आसानी से समझ पायेगें ।

अनिलकुमार जैन
भीलवाडा, राजस्थान

आपके द्वारा भेजा गया 'हृदय और धड़कन' का अंक प्राप्त हुआ जो इस तरह के रोगियों के लिए ज्ञानवर्धक एवं मार्गदर्शक का कार्य करेगा । आपकी और टीम की कुशलता के बारे में वार्तालाप होता रहता है तथा मेरे संपर्क में आने वाले कई अध्यापक साथियो को आपसे संपर्क करने की सलाह देता रहता हूं । आपके द्वारा इस प्रकार जानकारी भेजने से इस क्षेत्र के रोगियों को मोटिवेशन मिलेगा ।

वर्धमान जैन
जनशिक्षा केन्द्र शास.
माध्यमिक विद्यालय
महिदपुर, उज्जैन

विचार

'दवाओ का उपयोग विवेकपूर्ण सीमा में किया जाना चाहिए । अधिकांश मामलों में शरीर व मन में आत्मविश्वास जगाने के लिए मददगार हो, इसके लिए होता है । स्वस्थता व शांति ही स्वस्थ होने के लिए अतिआवश्यक है । किसी भी प्रकार की उत्तेजना, विकार व संकुचितता रोगी बनाता है ।'

- श्री माताजी

परखो अपने ज्ञान को :

पिछले अंक की ज्ञान कसौटी के सभी सही जवाब ५० लोग ही दे सके थे । इनमें से तीन लोगों को लकी ड्रो के आधार पर विजेता घोषित किया गया था । विजेताओं को हमारी ओर से मिलेगा एक खास उपहार ।

इस अंक की ज्ञान कसौटी :

1. हाई बी.पी. के उपचार के लिए निम्नलिखित टेस्ट/पद्धति जरुरी है ।
   ए. ब्लड टेस्ट बी. यूरिन टेस्ट
   सी. ई.सी.जी. डी. बी.पी. मापना
2. वयस्क व्यक्ति के लिए बी.पी. का उचित माप है ।
   ए. < 120/180 बी. 120/80
   सी. < 140/90 डी. < 130/85
3. हाई बी.पी. का पहला लक्षण है :
   ए. चक्कर तथा सिर का दर्द बी. हार्ट अटेक
   सी. मृत्यु डी. उपरोक्त में से कोई नही ।
4. भारत में अपने को हाई बीपी है इसकी जानकारी कितने लोगो को है ।
   ए. 90 % बी. 10 %
   सी. 50 % डी. 100 %
5. हाई बी.पी. के रोगियों के लिए निम्नांकित टेस्ट कराना अनिवार्य है ।
   ए. ब्लड शुगर, कोलेस्टेरोल बी. युरिन रुटीन और माइक्रो
   सी. ई.सी.जी. डी. उपरोक्त तीनों

लकी ड्रो के आधार पर घोषित किए गए विजेता

1. **डॉ. एस. एन. गुप्ता**
   सचिव, लायन क्लब उदयपुर अरावली
   29, नवलोक कोलोनी, नवरत्ना कोम्प्लेक्स, बेडला रोड, उदयपुर ।
2. **गोविदसिंह भाटी**
   ओ. एस. मोटर्स प्रा. ली.,
   चोपासानी रोड, जोधपुर ।
3. **अनिलकुमार जैन**
   श्री वर्धमान वस्त्रालय, स्टेशन रोड, भीलवाडा ।

ज्यादा जानकारी के लिए संपर्क करे

The Heart Care Clinic
Care Cardiovascular Consultants

द हार्ट केयर क्लिनिक,
२०१, बालेश्वर एवन्यु, राजपथ क्लब के सामने,
सरखेज-गांधीनगर हाइवे, बोडकदेव, अहमदाबाद-380015.
फोन : 079-26873101, 26871564
फेक्स : 079-26872195
मोबाईल: 98250 66664, 98250 66668

हृदय और धड़कन (वर्ष-1, अंक-3) अंक के जवाब व प्रतिकिया

सही जवाब के सामने बोक्स में ☑ सही का निशान लगाएं ।

	ए	बी	सी	डी
प्रश्न-1	☐	☐	☐	☐
प्रश्न-2	☐	☐	☐	☐
प्रश्न-3	☐	☐	☐	☐
प्रश्न-4	☐	☐	☐	☐
प्रश्न-5	☐	☐	☐	☐

नाम : ....

पता : : ....

....

सिटी........................ जिल्ला................................

फोन : .... मोबाईल ....

अपनी प्रतिक्रिया, विचार, प्रश्न : ....

....

....

....

....

सही जवाब व अपनी प्रतिक्रिया / प्रश्न हमारी ऑफिस के पते पर भेजे । प्रत्येक अंक के ज्ञान कसौटी के प्रथम तीन विजेताओं के नाम अगले अंक में प्रकाशित करते हुए हमे हर्ष होगा ।

"Hriday Aur Dhadkan" Registered under RNI No. GUJHIN/2009/28021
Permitted to post at MBC, Navrangpura, Ahmedabad-380009 on the 27th of every month under
Postal Registration No. GAMC-1730/2010-2012 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2012

If undelivered Please Return to :

The Heart Care Clinic, 201, Balleshwar Avenue,

Opp Rajpath Club, S.G. Highway, Bodakdev,

Ahmedabad-380054.

Phone : +91-79-26873101, 26871564

Mobile : +91-98250 66664, 98250 66668

द हार्ट केयर क्लिनिक में उपलब्ध सेवाएं

नोन इन्वेजिव कार्डियोलोजी सेवाएं

- कम्प्यूटराइज्ड ईसीजी
- 2-डी इको व डोप्लर
- ट्रेड मील टेस्ट (टीएमटी)
- स्ट्रेस इको
- होल्टर
- टील्ट टेबल टेस्ट
- पेथोलोजी
- कार्डियाक रिहेब
- सिटी ऐन्जियोग्राफी
- ओबेसिटी क्लिनिक
- डाएट क्लिनिक
- लिपिड क्लिनिक
- पीडीयाट्रिक कार्डियाक क्लिनिक
- एरेथेमिया क्लिनिक
- पेसमेकर क्लिनिक
- हार्ट फेल्योर क्लिनिक

इन्टरवेन्शनल कार्डियोलोजी सेवाएं

- कोरोनरी ऐन्जियोग्राफी
- कोरोनरी एन्जियोप्लास्टी
- पेरीफेरल व केरोटीड एन्जियोग्राफी
- इपी स्टडी व आर.एफ. एप्लेशन
- पेसमेकर व ए.आइ.सी.डी.
- डिवाइस थेरापी और हार्ट फेल्योर
- बलून वाल्व्युलोप्लास्टी
- पीडियाट्रिक कार्डियोलोजी इन्टरवेन्शन
- नोन सर्जिकल क्लोजर ओफ ए.एस.डी, वी.एस.डी वं पी.डी.ए.

कार्डियाक सर्जरी

- सी.ए.बी.जी. (कोरोनरी आर्टरी बायपास ग्राफ्ट सर्जरी)
- सर्जिकल वेन्ट्रीक्युलर रिस्टोरेशन फोर हार्ट फेल्योर
- वाल्व रिपेर व रिप्लेसमेन्ट सर्जरी
- पीडियाट्रिक कार्डियाक सर्जरी
- थोरासिक सर्जरी
- पेरिफेरल वास्क्युलर सर्जरी

एक टीम, एक लक्ष्य - हृदयरोग का सर्वोत्तम उपचार

कार्डियोलोजीस्ट

डॉ. हेमांग बक्षी
एम.डी., डी.एम.

डॉ. अनिश चंदाराणा
एम.डी., डी.एम.

डॉ. अजय नाईक
एम.डी.,डी.एम.(मुंबई), डी.एन.बी., एफ.ए.सी.सी.

डॉ. सत्य गुप्ता
एम.डी., डी.एम., एफ.आई.सी. (फ्रान्स)

डॉ. गुणवंत पटेल
एम.डी., डी.एम.

डॉ. केयूर परीख
एम.डी. (यु.एस.ए.) एफ.सी.एस.आई. एफ.ए.सी.सी., एफ.ई.एस.सी., एफ.एस.सी.ए.आइ

डॉ. मिलन चग
एम.डी., डी.एम., डी.एन.बी.

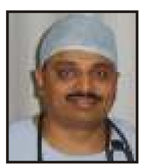
डॉ. उर्मिल शाह
एम.डी., डी.एम.

डॉ. जोयल शाह
एम.डी.

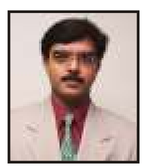
डॉ. मीहीर तन्ना
एम.डी.

कार्डियाक सर्जन

डॉ. धीरेन शाह
एम.बी., एम.एस., एम.सी.एच. (सी.वी.टी.एस.)


डॉ. धवल नायक
एम.एस., डी.एन.बी.

कार्डियाक एनेस्थेटीस्ट


डॉ. निरेन भावसार
एम.डी.

डॉ. हिरेन धोलकिया
एम.डी., पी.डी.सी.सी.

कार्डियाक फिझिशियन

डॉ. रवि सिंघवी
एम.डी.

डॉ. जयेश भानुशाली
एम.डी.

मुद्रक, प्रकाशक और संपादक डॉ. हेमांग बक्षीने द हार्ट केयर क्लिनिक और से हरिओम प्रिन्टरी, 15/1, नागोरी एस्टेट, ई.एस.आई डिस्पेन्सरी, दुधेश्वर रोड, अहमदाबाद-380004 से मुद्रित किया और 201, बालेश्वर एवन्यु, राजपथ क्लब के सामने, सरखेज-गांधीनगर हाइवे, बोडकदेव, अहमदाबाद-380015 से प्रकाशित किया।