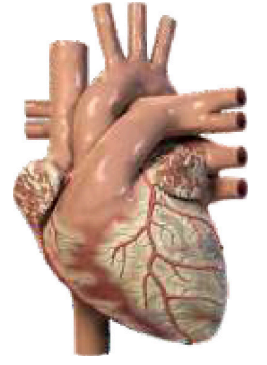


हृदय और धड़कन

वर्ष-1, अंक-9, सितम्बर 20, 2010

The Heart Care Clinic at

CIMS



Price Rs. 5/-

महमान संपादक :

डॉ. केयूर परीख

कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ. हेमांग बक्षी

(M) +91-98250 30111

डॉ. अनिश चंदारणा

(M) +91-98250 96922

डॉ. अजय नारुड

(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. रवि सिंघवी

(M) +91-98251 43975

कार्डियक सर्जन

डॉ. धीरेन शाह

(M) +91-98255 75933

डॉ. धवल नायक

(M) +91-90991 11133

कार्डियक एनेस्थेसिस्ट

डॉ. निरेन भावसार

(M) +91-98795 71917

डॉ. हिरेन धोलकिया

(M) +91-95863 75818

पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजी

डॉ. कश्यप शेट

(M) +91-99246 12288

डॉ. मिलन चग

(M) +91-98240 22107

निओनेटल कार्डियक और

क्रिटिकल कैरर विशेषज्ञ

डॉ. अमित चितलीया

(M) +91-98480 93202

मेरे मित्रो, भाइयों व बहनों,

हमे सीम्स अस्पताल अहमदाबाद शहरमें शुरु करने का गर्व है । सीम्स एक मल्टि सुपरस्पेशियलीटी अस्पताल है जो आधुनिक टेकनोलोजी के साधन के उपयोग से असरकारक और सुरक्षित सारवार उपलब्ध करायेगी । हमारा ध्येय उच्च और सर्वोत्तम चिकित्सा प्रदान करना है ।

हृदय और धड़कन के इस अंकमें मोटापा (ओबेसिटी) के बारे में बताया है । मोटापा आज-कल सामान्य हो गया है जो शरीर को खूब हानि पहुंचा सकता है । हृदय की बीमारी हायपरटेन्शन, डायबिटीज, श्वास की तकलीफ एवं आदि मोटापे की बजह से हो सकता है ।

- डॉ. केयूर परीख



मोटापा (ओबेसिटी)

शरीर में अज्ञाधिक मात्रा में चर्बी होती है, तो इस स्थिति को मोटापा कहते हैं । इस के तीन प्रकार होते हैं ।

हल्का मोटापा : सामान्य वजन से २० से ४० प्रतिशत अधिक वजन

मध्य मोटापा : सामान्य वजन से ४० से १०० प्रतिशत अधिक वजन

अत्यधिक मोटापा : सामान्य वजन से १०० प्रतिशत से अधिक वजन

शरीर के आदर्श वजन का आधार लम्बाई, शरीर का कद, माप और जाति पर आधारित है । आदर्श वजन का चार्ट बनाया गया है ।

मोटापा और उच्च रक्त चाप

मोटे लोगों का रक्त चाप उंचा रहता है । उच्च रक्त चाप से हृदय के कार्य पर जोड़ पड़ता है । अत्यधिक दबाव के कारण हृदय की मांसपेशिया मोटी हो जाती है । इस कारण हृदय के सिकुड़ने के कार्य पर विपरीत असर होता है और हृदय का सामान्य काम-काज ठीक से नहीं होता । उच्च रक्त चाप के कारण हृदय पर पड़ने वाले अत्यधिक दबाव को वजन घटाकर सुधारा जा सकता है । साथ ही कई बार दवाई की जरूरत भी पड़ती है ।

मोटापा और डायबिटीज

मोटापे के कारण डायबिटीज होने की संभावना बढ़ जाती है और डायबिटीज से हृदय रोग और उच्च रक्त चाप की संभावना बढ़ जाती है ।

मोटापा और हृदय के रोग

जिस प्रकार शरीर का वजन बढ़ता है शरीर में रक्त संचार की मात्रा भी बढ़ जाती है । अत्यधिक वजन के कारण आराम के समय भी हृदय को काम करना मुश्किल पड़ता है । हृदय के (वेन्ट्रिकल्स) खींचकर चौड़े हो जाते हैं ।

मोटापे के कारण अन्य तकलीफें

बहुत से मोटे लोगों को श्वास की तकलीफ होती है - विशेष रूप से जब वे सीधा सोते हैं । मोटे पेट के कारण डायफ्राम (पेट और छाती के बाच वाले स्नायु) के काम में रुकावट आ जाती है ।

क्या मोटापे के कारण दिल का दौरा पड़ सकता है?

मोटापा कोरोनरी हृदयरोग के साथ से संबंधित एक खूब खतरनाक तत्व है । मोटापे के कारण दिल का दौरा पड़ सकता है ।

वजन बढ़ने के कारण

- वंशानुगत कारण ।
- भोजन की आदतें ।
- शारीरिक श्रम ।
- एन्डोक्राइन (हॉर्मोन्स) फेक्टर ।
- चोट ।
- समृद्धि
- बुरी आदतें

www.indianheart.com



अधिक वजन नापने के मापदंड

- उंचाई के अनुरूप शरीर का वजन
- बोडी मास इंडेक्स (बी.एम.आइ)
- कमर से कूल्हों का रेशियो ।
- डेन्सिटी मेट्रिक्स ।
- बोडी कंपोजिशन एनालिसिस

नोट : प्रत्येक व्यक्ति का शरीर उसका मेटाबोलिज्म, खाने - पीने की आदतें । शारीरिक परिश्रम और खाने की पसंद अलग-अलग होती है । इसलिए प्रत्येक व्यक्ति के डाइट प्लान भी अलग-अलग होते हैं । आप वजन कम करने के लिए अपने डॉक्टर या डायटीशियन की सलाह ले सकते हैं, जिससे किसी प्रकार की कमजोरी महसूस नहीं हो । इस प्रकार आप बहुत वजन कम कर सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं ।

इस आहार के बजाए	यह आहार पसंद करो
■ दूध	मलाई बिना का दूध
■ पालक पनीर	उबली सब्जियां
■ फ्रूटसलाद (शक्कर वाला)	पूरा फल छिलके के साथ
■ फ्रेंच टोस्ट	वेजिटेबल सेण्डविच
■ ऑमलेट	उबला अंडा
■ लस्सी	पतली छाछ
■ केक	सादी ब्रेड
■ गाजर का हलवा	गाजर का सलाद
■ आइस्क्रीम	फलों का रायता
■ बटर नान	सादी नान
■ डोसा	इडली

मोटापा किस प्रकार कम किया जाय

वजन घटाने के लिए खाने में आप कितनी मात्रा में और किस प्रकार का खाना खाते हैं, इस बात को नियंत्रण में रखने को समावेश होता है । अर्थात् कम कैलरी वाला भोजन खाना और चरबीवाले अथवा ज्यादा कैलरी वाले भोजन को टालना चाहिए ।

वजन घटाने के लिए आदतों में बदलाव बहुत जरूरी है, जिसमें निम्न बातों का समावेश होता है

- आपको स्वयं के स्वास्थ्य की समझ
- पौष्टिक भोजन की आदतें
- अपने बनाए हुए कार्यक्रम का अनुसरण करने पर इनाम की योजना
- रोजाना के शारीरिक श्रम में बढ़ोतरी

वजन कम करने के लिए भोजन में पूर्ण पोषण उपलब्ध करना, अलग अलग प्रकार का अच्छा भोजन लेना और कैलरी में कमी करना बहुत जरूरी है । यह काम चरबी की मात्रा को नियंत्रित करने से (खास तौर से एक ही प्रकार की चरबी का भोजन में उपयोग कम करने से) होता है । गर्भवती महिलाओं को वजन कम करने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए ।

वजन कम करने का सबसे असरदार उपाय है खाने में परिवर्तन करना एवं शारीरिक परिश्रम की एसी आदतें जो बाकी की जिंदगी में निभाई जा सके, उनको अपने जीवन में समावेश करना । अच्छे से अच्छा भोजन जो आपका वजन धीरे-धीरे पर समान रूप से कम करे, एवं जिससे आपको आपका वजन कम करने का लक्ष्य प्राप्त हो वही भोजन उचित है । आपके स्वास्थ्य सलाहकार से वजन घटाने का सुरक्षित, स्वस्थ तथा असरकारक कार्यक्रम पूछें ।

वजन कम करने के लिए आहार का चुनाव

आहार के लिए एक डायरी रखें । आप जो कुछ भी खाएँ अथवा पीएँ वह उसमें लिख लें । इसके लिए जब में रखने वाली छोटी डायरी काफी मददगार साबित होगी । आप जो कुछ भी खाएँ और पीएँ, डायरी आपके खाने की आदतें और भोजन शैली की जानकारी देने में मदद करेगी ।



वजन को स्वस्थ तरीके से कम करने के लिए निम्नलिखित नियमों का पालन करें -

- असीमित सब्जी व सलाद का महत्तम उपयोग करें
- अगर आप माँसाहारी हैं तो निम्न आहार उपयुक्त रहेगा सिका हुआ और उबला हुआ मीट, मछली और मुर्गी
- तैयार किया हुआ सलाद जिसमें तेल का बिल्कुल उपयोग नहीं हुआ हो हररोज, पर सीमित मात्रा में उपयोग करें
- कम चरबी (फेट) व बिना मलाई का दूध, पनीर और दही
- दालें (मसूर की दाल, मटर, मकई के दाने)
- कच्चे फल

निम्नलिखित वस्तुओं का उपयोग कम से कम करें

शुद्ध कार्बोहाइड्रेट (शक्कर, शक्कर उपयोग में लिए गए पदार्थ, शुद्ध अनाज की उपज, यानि कि सफेद चावल, सफेद आटा, मैदा इत्यादि ।) इसके अलावा ऐसे कई कारण हैं जो हृदयरोग के लिए खतरनाक कारण बन सकते हैं ।



निम्न वस्तुओं का उपयोग टालना

- बराबर फैंटी हुई चरबी जैसे मक्खन
- मार्जरिन और मॉस पर चढ़ी हुई चरबी
- मिठाई, केक, चीज
- तले हुए व्यंजन
- प्रोसेस्ड किया हुआ मांस

कैलरी कैसे गिने ?

कैलरी भोजन में से मिलती उर्जा का मूल्य बताने वाला नाप है। आपका शरीर शारीरिक कार्यों को करने के लिए कैलरी का उपयोग करता है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट व चरबी वाली खुराक में से कैलरी मिलती है। वजन कम करने के लिए आप जिस भोजन को खाते हैं उसमें से पोषक तत्वों को कम किए बिना कैलरी की मात्रा कम करें, और शारीरिक श्रम बढ़ा कर कैलरी नष्ट करना शुरू करें।

प्रतिदिन ५०० कैलरी कम खाने से एक सप्ताह में १ पौंड वजन कम होता है। एक सप्ताह में एक अथवा डेढ़ पौंड (अधिक से अधिक २ पौंड) वजन घटाया जा सकता है। अगर इससे अधिक वजन घटाना शुरू किया तो चरबी की बजाए स्नायु घटने शुरू हो जाएंगे, जो हानिकारक है।

अधिकतर आहार विशेषज्ञ वजन कम करने के लिए प्रतिदिन स्त्रियों के लिए १२०० से १५०० कैलरी व पुरुषों के लिए १५०० कैलरी लेने की सलाह देते हैं। आपको एक दिन में कितनी कैलरी की आवश्यकता है, इसके लिए अपने स्वास्थ्य सलाहकार अथवा अपने आहार विशेषज्ञ की सलाह लें।



आप जिस मात्रा में वजन घटाते हैं यह आपके शरीर के मेटाबोलिज्म की मात्रा पर निर्भर करता है। यह मात्रा आपके शरीर की प्राथमिक शारीरिक क्रियाओं के लिए आहार द्वारा उपयोग में ली जाने वाली शक्ति के आधार पर निर्भर करती है। मेटाबोलिज्म शारीरिक क्रियाओं के द्वारा बढ़ाया जा सकता है।

वजन कम करने वाले आहार लेने के प्रारम्भ में शीघ्रता से वजन कम होना शुरू होता है, क्योंकि यह शरीर में एकत्रित अतिरिक्त पानी को अलग करता है।

आप जब भोजन कर रहे हो तब आराम से बैठ कर खाएं। फोन व टीवी

जैसे अस्वस्थ करने वाले उपकरणों का उपयोग टालें। भोजन संपूर्ण चबाकर खाने से पाचन क्रिया में मदद मिलती है।

दिन में तीन बार संपूर्ण भोजन करने से अच्छा है छोटे-छोटे आहार अनेक बार लेना। आपको हर ४ से ५ घंटे के अन्तर से भोजन करना चाहिए, यह रक्त में शक्कर की मात्रा को नियंत्रण में रखता है, और भूखा रहने के अहसास में मदद करता है। भोजन मिठाई के स्थान पर एक फल के टुकड़े से समाप्त करें।

नाप के लिए गये भोजन में भी कम से कम मात्रा में आहार लेना चाहिए।

लोकप्रिय आहार

लोकप्रिय आहार कई बार खतरनाक हो सकते हैं, उन्हें कई समूहों में विभाजित किया जा सकता है।

- अधिक प्रोटीन वाले आहार
- निश्चित खुराक वाले आहार
- कैलरी-जागृति के व्यवसायिक कार्यक्रम

अधिक प्रोटीन वाले आहार में प्रारम्भ में शीघ्रता से वजन कम होता है। ऐसे आहार में अधिक प्रोटीन वाले भोजन की स्वीकृति दी जाती है। अल्प मात्रा में भी कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थों का समावेश स्वीकार्य नहीं है।

अमेरिका की फेडरल ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन ने ऐसे आहारों को बताया है, जिनके कारण काफी गंभीर व तीव्र बीमारी फैलीं और हॉस्पिटल में भर्ती करने की जरूरत पड़ी। इसमें से कुछ आहार तो दस्त, रुग्णावस्था का एहसास, खूब पसीना, सिर में दर्द व गडबिडा जैसे रोगों का कारण बन सकते हैं।

कम कैलरी वाला आहार और पूर्ण ब्रत (दिनभर में ५०० कैलोरी से कम खाना) सामान्यरूप से आत्मघाती है। यह डॉक्टर की देखरेख में ही होना चाहिए।

प्रोटीनरहित मोडिफाइड फास्टिंग

अपने आदर्श वजन से ३० से ४० प्रतिशत अधिक वजन वाले व्यक्तियों को प्रोटीन स्पेरिंग मोडिफाइड फास्टिंग पर रखा जाता है। इस आहार की सिफारिश करने से पहले आपका स्वास्थ्य सलाहकार आपकी कार्डियोवास्कुलर पद्धति का प्रमाण नापेगा। अगर आप इस आहार का पालन कर रहे हो तो आपको स्वास्थ्य सलाहकार के निरीक्षण में रहना लाभदायक है।



सीम्स अस्पताल शुरू करने का हमें गर्व है



- 150 बेडकी मल्टी स्पेशियालीटी अस्पताल (भविष्य में 300 बेड)
- मरीजोंके हितेषी, डॉक्टरों द्वारा प्रेरित, आम जनता के लिये अस्पताल
- श्रेष्ठ चिकित्सक
- उच्च गुणवत्तायुक्त उपचार व ईलाज

सीम्स विभाग

- ◆ कार्डियोलोजी
- ◆ क्रिटीकल केयर (गंभीर मरीजों के लिए सघन्य उपचार)
- ◆ जनरल सर्जरी
- ◆ निओनेटोलोजी (नवजातशिशु उपचार) और पिडियाट्रिक्स (बच्चोंकी बीमारीया)
- ◆ नेफ्रोलोजी (किडनीकी बीमारीयों) और युरोलोजी
- ◆ रेडियोलोजी
- ◆ ई.एन.टी. और ओटोलेरिन्गोलोजी
- ◆ पेट, आंते और कलेजेकी बीमारीयाँ
- ◆ पल्मोनोलोजी (फेफड़ोंकी बीमारीयाँ)
- ◆ हेल्थ चेकअप
- ◆ फिझियोथेरेपी और रिहैबिलीटेशन
- ◆ प्लास्टिक, रीकन्स्ट्रक्टीव और कोस्मेटिक सर्जरी
- ◆ चर्म रोग
- ◆ लेप्रोस्कोपिक और विडियो एन्डोस्कोपीक सर्जरी
- ◆ पिडियाट्रिक सर्जरी
- ◆ कोस्मेटोलोजी
- ◆ स्लीप मेडिसिन
- ◆ ट्रान्सप्लान्ट सर्जरी (कीडनी, लीवर अन्य)
- ◆ वास्क्युलर सर्जरी
- ◆ इन्टरवेन्शनल पेन मेनेजमेन्ट
- ◆ साइकियाट्री और मेन्टल हेल्थ
- ◆ संक्रमण रोग और अइड्स संबंधित बीमारीया
- ◆ कार्डियो-थोरेसिक सर्जरी
- ◆ मेडिसीन
- ◆ गायनेकोलोजी और ओब्स्टेट्रीक्स
- ◆ न्युरोलोजी (मस्तिष्ककी बीमारीयाँ)
- ◆ न्युरोसर्जरी
- ◆ ओर्थोपेडिक्स और जोइन्ट रिप्लेसमेन्ट सर्जरी
- ◆ पेथोलोजी और माइक्रोबायोलोजी
- ◆ डेन्टिस्ट्री
- ◆ ओथ्येमोलोजी
- ◆ इम्युनोलोजी, रहुमेटोलोजी (जोड और संबंधित बीमारीयाँ)
- ◆ प्रिवेन्टीव हेल्थ केयर
- ◆ अनेस्थेसियोलोजी
- ◆ एन्डोक्राइनोलोजी (डायाबीटीस, थाइरोइड और होर्मोन्सकी बीमारीयाँ)
- ◆ ओबेसीटी मेनेजमेन्ट (स्थूलताका उपचार)
- ◆ आर्थरोस्कोपी और स्पोर्ट्स मेडिसीन
- ◆ स्पाइन सर्जरी
- ◆ ट्रौमा का ईलाज
- ◆ हिमेटो ओन्कोलोजी (केन्सर और रक्तकी बीमारीयाँ)
- ◆ इन्टरवेन्शनल रेडियोलोजी और इमेजिंग
- ◆ अलर्जी
- ◆ फेमिली मेडिसीन



सीम्स अस्पताल में उपलब्ध कार्डियाक सेवाएं

नोन इन्वेज़िव कार्डियोलॉजी सेवाएं

- ◆ कम्प्यूटराइज्ड ईसीजी
- ◆ 2-डी और 3-डी इको व डोप्लर
- ◆ 2-डी और 3-डी ट्रान्सइसोफेजिअल इकोकार्डियोग्राफी (TEE)
- ◆ ट्रेड मील टेस्ट (TMT)
- ◆ स्ट्रेस इकोकार्डियोग्राफी
- ◆ होल्टर मोनिटर
- ◆ टिल्ट टेबुल टेस्ट
- ◆ पेथोलोजी
- ◆ पिडियाट्रिक कार्डियाक क्लिनिक
- ◆ एरेथेमिया क्लिनिक
- ◆ हार्ट फेल्योर क्लिनिक
- ◆ पेसमेकर क्लिनिक
- ◆ लिपिड क्लिनिक
- ◆ ओबेसिटी क्लिनिक
- ◆ डायॉट क्लिनिक
- ◆ कार्डियाक रिहेब
- ◆ नोन इन्वेज़िव सिटी ऐन्जियोग्राफी



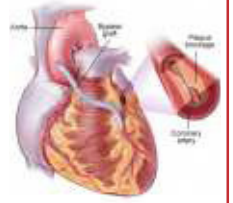
इन्टरवेंशनल कार्डियोलॉजी सेवाएं

- ◆ कोरोनरी ऐन्जियोग्राफी
- ◆ कोरोनरी ऐन्जियोप्लास्टी
- ◆ पेरीफेरल व केरोटिड ऐन्जियोग्राफी
- ◆ इपी स्टडी व रेडियो फ्रिकवेन्सी एब्लेशन
- ◆ पेसमेकर व इम्प्लान्टेबल डिफिब्रीलेटर
- ◆ डिवाइस थेरापी और हार्ट फेल्योर
- ◆ बलून वाल्व्युलोप्लास्टी
- ◆ जन्मजात हृदयकी बिमारीओ के लिए बिना ऑपरेशनका ईलाज



कार्डियाक सर्जरी

- ◆ बायपास सर्जरी
- ◆ दुबले और चौड़े हृदय के लिये विशेष सर्जरी (SVR)
- ◆ वाल्व रिपेयर व रिप्लेसमेन्ट सर्जरी
- ◆ छोटे छेदवाली ओपन हार्ट सर्जरी
- ◆ पिडियाट्रिक कार्डियाक सर्जरी
- ◆ थोरासिक सर्जरी
- ◆ दिमाग और हाथ-पैरकी धमनीओकी सर्जरी



सीम्स अस्पताल में उपलब्ध बाल हृदयरोग विभाग (Pediatric Cardiology Department) सेवाएं

बाल हृदयरोगकी जांचकी सेवाएं

- ◆ बाल हृदयरोगके विशेषज्ञ डॉक्टर के साथ कन्सलटेशन (हररोज)
- ◆ नवजात शिशु और बालक के लिये आइसीयु (हाइ फ्रिकवेन्सी वेन्टीलेटर के साथे)
- ◆ बच्चोकी इकोकार्डियोग्राफी की जांच के लिये उच्चतम कक्षा के मशीन (**Live 3D Echo**)
- ◆ बच्चोमें ट्रान्स इसोफेजिअल इकोकार्डियोग्राफी (**TEE**) की सुविधा
- ◆ गर्भस्थ शिशुके हृदय संबंधती जांच और उपचार (फीटल इको)
- ◆ बच्चोमें हाइ ब्लड प्रेशर / धडकनकी अनियमितता / हार्ट फेल्योरके ईलाज के लिए क्लिनिक

बाल हृदयरोग इन्टरवेंशनल प्रोग्राम

- ◆ जन्मजात बिमारी के लिए ऑपरेशन के बिना (ऐन्जियोप्लास्टी और **Device Closure** ईलाजकी सुविधाएं)
- ◆ बच्चो के लिए केथलेब और आइसीयुकी सुविधाएं
- ◆ बच्चो की इलेक्ट्रोफीझियोलोजी जांच, रेडियो फ्रिकवेन्सी एब्लेशन और पेसमेकर की सुविधा



बाल हृदयरोग सर्जरी विभाग

- ◆ बच्चे और नवजात शिशुकी हृदयकी सभी सर्जरी के लिए विशेषज्ञ टीम
- ◆ ऑपरेशन के बाद उच्चतम स्तर का आइसीयु ईलाज
- ◆ अत्याधुनिक जीवनरक्षक प्रणालीसे उपचारकी व्यवस्था



अब सीम्स में

सिर्फ 5 सेकन्डमें एन्जियोग्राफीके फोटो

विश्व के सबसे तेज एन्जियोग्राफी मशीन
(फिलिप्स एक्सपर टेक्नोलोजी)

अब सिर्फ सीम्स में ही उपलब्ध है । इस मशीन में
सिर्फ 5 सेकन्डमें एन्जियोग्राफी होती है ।

आज के तीव्र समयमें मरीज के लिये यह सुविधा उपलब्ध है



CIMS
Care Institute of Medical Sciences

The Heart Care Clinic
Clinical Care Consultants

अगर आपको इनमे से कोइ एक लागु होता हे तो आपको कार्डियाक चेक-अप करवाना आवश्यक है

- अगर आपके परिवारमें किसी को हृदयरोग हो
- अगर आप स्थूल काय जीवन जीते हो - शारीरिक श्रम या कसरत न कर सकते हो
- अगर आपका वजन ज्यादा हो
- अगर आप तनावग्रस्त जिंदगी जी रहे हो
- अगर आप धूम्रपान करते हो या तम्बाकु/मदिरा का सेवन करते हो
- अगर आप अधिक तेल-चरबी वाला भोजन लेते हो
- अगर आपको हाइ ब्लड प्रेशर हो
- अगर आपको डायबिटीस हो

तो आपको कार्डियोग्राम, इकोकार्डियोग्राफी, स्ट्रेस टेस्ट और कुछ रक्तकी जांच करवानी आवश्यक है ।

सीम्स - द हार्ट केयर क्लिनिक के श्रेष्ठ चिकित्सक की टीम द्वारा

यह सब टेस्ट आधुनिक साधनके द्वारा किये जायेगें ।

CIMS
Care Institute of Medical Sciences

The Heart Care Clinic
Clinical Care Consultants

सीम्स अस्पताल : शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060.

फोन : +91-79-2771 2771-75 (5 नंबर्स) फेक्स : +91-79-2771 2770

मोबाईल : +91-98250 66664, 98250 66668

क्या आपका वजन आदर्श वजन से ज्यादा है ?

तो आपको हाइ ब्लड प्रेशर,
डायबिटीस, पिताशय का दर्द,
जोडो का घिसना, लकवा,
केन्सर आदि
अनेक बीमारीया होने की
संभावना है



सीम्स और द हार्ट केयर क्लिनिक का
डायॅट-रिहेबीलीटेशन डिपार्टमेन्ट
आपके लिए पेश कर रहे है

अनुभवी चिकित्सक और कुशल
डायॅटीशियन द्वारा संचालित

डायॅट-एक्सरसाइज़ प्रोग्राम

(स्वादिष्ट, स्वास्थ्य वर्धक

भोजन बनाना कठिन नहीं है)

CIMS
Care Institute of Medical Sciences

The Heart Care Clinic
Clinical Care Consultants

सीम्स अस्पताल : शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स
सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060.





CIMS

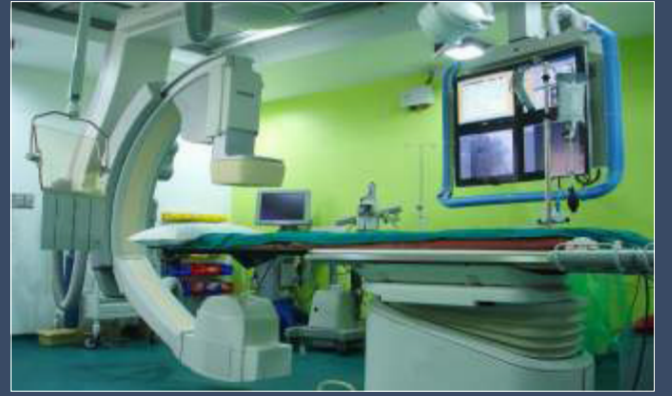
Care Institute of Medical Sciences

शानदार एवं आरामदायी हेल्थ सर्विस के लिये
बनी हुई सीम्स अस्पतालकी एक झांखी

निष्ठा और प्रतिबद्धता के साथ रोगी की देखभाल



उच्चतम साधन-सामग्रीवाले आरामदायक कमरे



बहु सुविधा और बखुबी सुसज्जित ओ.टी.,
गहन चिकित्सा कक्ष (आई.सी.यु.) और वॉर्ड



उत्कृष्ट और
स्वच्छ पर्यावरण



आइसीयु



24 x 7 सुसज्जित एम्बुलन्स सेवा (आइसीयु ओन व्हील्स के साथ)



स्वस्थ और स्वादिष्ट भोजन हेतु कैफेटेरिया

अति कुशल चिकित्सक एवं स्टाफ

मरीज के रिश्तेदारों के लिए रहने की सुविधा

24 x 7 पैथोलोजी

24 x 7 कैफेटेरिया



24 x 7
फार्मसी



ओपीडी रिसेप्शन



"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 :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,
Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.
Ph. : +91-79-2771 2771-75 (5 lines)
Fax: +91-79-2771 2770
Mobile : +91-98250 66664, 98250 66668

At CIMS We Care



A Green Initiative



Green Hospital

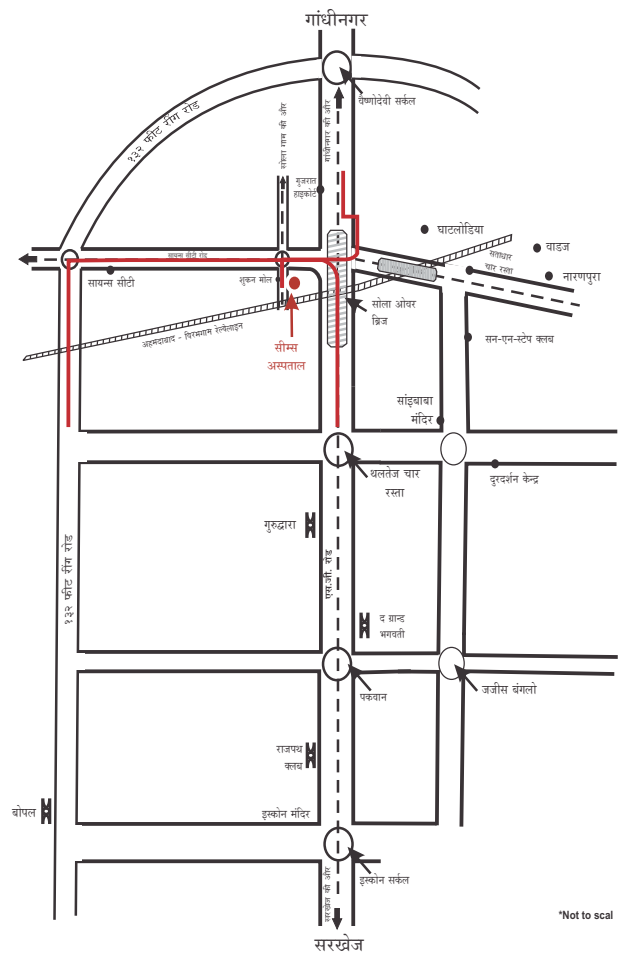


CIMS

Care Institute of Medical Sciences
At CIMS... We Care

सीम्स अस्पताल : शुक्रन मॉल के पास,
ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060.
फोन : +91-79-2771 2771-75 (5 नंबरस)
फेक्स : +91-79-2771 2770
मोबाईल : +91-98250 66664, 98250 66668

www.cims.me



*Not to scale

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