# हृदय और धड़कन

वर्ष-8, अंक-96, डिसेम्बर 20, 2017

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences

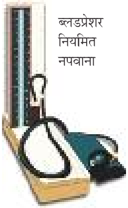
Price Rs. 5/-

| कार्डियोलॉजिस्ट | |
|---|---|
| डॉ. सत्य गुप्ता | +91-99250 45780 |
| डॉ. विनीत सांख्रला | +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 |
| **पिडियाट्रिक और स्ट्रकचरल हार्ट सर्जन** | |
| डॉ. शौनक शाह | +91-98250 44502 |
| **कार्डियोवास्क्युलर, थोरासीक और थोराकोस्कोपीक सर्जन** | |
| डॉ. प्रणव मोदी | +91-99240 84700 |
| **कार्डियक 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 |
| डॉ. स्नेहल पटेल | +91-99981 49794 |
| **कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजीस्ट** | |
| डॉ. अजय नाईक | +91-98250 82666 |
| डॉ. विनीत सांख्रला | +91-99250 15056 |


## अदृश्य कातिल नं.१-उच्च रक्तचाप (High B.P.)

मुझे अगर रोग पसंद करना पड़े तो मुझे कष्टदायक रोग ही हो ऐसी कामना करूं, क्योंकि दर्द के उठते ही मैं फौरन अपने इलाज के लिए डॉक्टर के पास दौड़ सकता हूं। परन्तु अगर मुझे कोई ऐसा रोग हो जिसके कोई प्रारंभिक लक्षण ही नहीं हों, तो मेरी जानकारी के बिना मेरे शरीर को हानि पहुंचती रहेगी। उच्च रक्तचाप (high blood pressure), डायबिटीज मेलाइटिस इसी प्रकार के रोग हैं, जिसमें रोगी को शुरु में बहुत कम लक्षण महसूस होते हैं या फिर किसी भी प्रकार के लक्षण महसूस नहीं होते हैं। उच्च रक्तचाप व डायबिटीज शरीर को धीरे - धीरे नुकसान पहुंचाते रहते हैं, इसीलिए इन्हें अदृश्य कातिल (Silent killer) कहा जाता है।

अगर इसका पहले से ही पता लग जाए और रोगी इसका इलाज जल्द शुरु करवाए तो इन बीमारी से पीड़ित व्यक्ति व एक सामान्य स्वस्थ व्यक्ति की जिंदगियों में कोई खास फर्क नहीं रहता है, परन्तु अगर इन अदृश्य कातिलों का तात्कालिक और योग्य इलाज न किया जाए तो इसके कारण दूसरी अनेक बीमारियां भी हो सकती हैं।



ब्लडप्रेशर नियमित नपवाना

अगर आपको दर्द, बुखार या किसी प्रकार के लक्षण न हो तो भी आपको ब्लडप्रेशर या डायबिटीज हो सकते हैं।

यह बात मानने में असंभव लगती है, और उसके पश्चात् भी डॉक्टर आपको वजन कम करने का, नमक व मीठी चीजे कम खाने का और दवा लेने की सलाह दे तब शुरु-शुरु में स्वाभाविक रूप से कुछ अटपटा लगे, और आप शायद डॉक्टर की इस सलाह को नहीं मानें, परन्तु इलाज शुरु करने का श्रेष्ठ समय यही है। इस समय अगर इलाज शुरु किया जाए तो आपकी जीवन रेखा बढ़ सकती है। और आप लंबी बीमारी से बच सकते हैं।

> किसी भी हालत में ब्लड प्रेशर १२० / ८० से कम रहना हितकारी है। क्योंकि इससे ज्यादा ब्लडप्रेशर वाले लोगों को उच्च रक्तचाप होने की संभावना दुगनी हो जाती है।

संक्षेप में हम यह कह सकते हैं कि हाई ब्लड प्रेशर व डायबिटीज मेलाइटिस जैसी बीमारियों का जल्द से जल्द पता चलने पर इनका शीघ्रातिशीघ्र इलाज शुरु होना चाहिए।

## उच्च रक्तचाप (High B.P)

रक्त का दबाव मतलब रक्त जितनी ताकत से रक्तवाहिनियों की तरफ ढकेला जाता है, इसके दो माप हैं सिस्टोलिक अथवा उपर का दबाव जो कि १२० मी.मी. मर्क्यूरी होना चाहिए और डाइस्टोलिक अथवा नीचे का दबाव जो कि ८० मी.मी. मर्क्यूरी होना चाहिए। इन मापों को १२०/८० की तरह लिखा जाता है।

अगर रक्त का दबाव इससे ज्यादा हो तो, यानि कि रक्तचाप १४०/९० से ज्यादा हो तो, उसे हाइपरटेंशन अथवा उच्च रक्तचाप (H.B.P.) कहते हैं। इसका अर्थ यह है कि अगर धमनियों में रक्त का दबाव निरंतर सामान्य से अधिक रहता है तो उसका इलाज परहेज और दवा के साथ होना चाहिए।

स्वस्थ व्यक्ति में भी रक्त का दबाव १२०/८० हो यह जरूरी नहीं है। काम और मानसिक स्थिति में सतत बदलाव के कारण रक्तचाप बदल सकता है। स्वस्थ व्यक्ति में भी सीढ़ियां चढ़ने, गुस्सा करने से या कसरत करने से तथा किसी भी प्रकार का शारीरिक परिश्रम करने से रक्त का दबाव बढ़ सकता है।

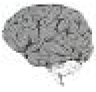
**उच्च रक्तचाप के कारण निम्न अवयवों को नुकसान पहुंच सकता है**

ऑंख

रक्त की धमनियां

हृदय

(गुर्दे) किडनी


मस्तिष्क

| Ideal and High blood pressure values for all persons 18 years of age and above | | | |
|---|---|---|---|
| Category | Systolic BP mm of mercury | | Diastolic BP mm of mercury |
| Ideal | Less than 120 | and | Less than 80 |
| Pre hypertension | 120-139 | or | 80-89 |
| Stage I | 140-159 | or | 90-99 |
| Stage II | More than 160 | or | More than 100 |

JNC* VII Guidelines
Pre-Hypertension: Defined as Systolic BP 120 139 or Diastolic BP 80 89. Those in the 130/80 to 139/89 range are at twice the risk to develop HBP than those with lower values. HBP affects one billion individuals worldwide
Prevalence of HBP is likely to increase as the population ages.
*JNC Joint National Committee, a US body which issues guidelines

## किस व्यक्ति को यह रोग हो सकता है?

अनेक संशोधनों के बाद भी अभी तक यह स्पष्ट नहीं है कि कुछ व्यक्तियों का रक्तचाप ज्यादा होता है और कुछ व्यक्तियों का रक्तचाप सामान्य होता है, लेकिन यह स्पष्ट है कि जिन व्यक्तियों का वजन ज्यादा है, जिन व्यक्तियों को डायबिटीज है, जो लोग तनावयुक्त जीवन व्यतीत करते हैं या जिनके किसी नजदीकी रिश्तेदार को उच्च रक्तचाप हो तो ऐसे लोगो को हाई बी.पी. होता है। धूम्रपान करने वालों को या मोटे व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप की अधिक संभावना रहती है।

हृदय रोग के हमले के बाद एक महिला बेहोश थी। उनके पति बहुत चिंतित थे। इसलिए उन्हें ढाढस बंधाते हुए नर्स ने कहा 'बहन की उमर कम है इसलिए बचने की संभावना ज्यादा है।

यह कोई इतनी जवान भी नहीं है, पूरे अड़तालिस साल की हुई है,' महिला के पति ने कहा। महिला को तुरंत होश आ गया,' अभी तो मुझे सैंतालिस साल ही हुए हैं।

## वजन किस तरह प्रभावित करता है?

ब्लडप्रेशर का सबसे महत्त्वपूर्ण कारण अधिक वजन है। जरूरत से ज्यादा वजन हृदय और फेंफड़ों पर दबाव डालता है और ज्यादा काम करने का दबाव डालता है। शरीर में नमक या पानी के भराव (water retention, जो सामान्यतया अधिक नमक खाने से होता है) के कारण भी ब्लडप्रेशर बढ़ता है।

**सौजन्य** 'दिल से' - लेखक : डॉ. केयूर परीख

CIMS

# कार्डियो-ओन्कोलोजी

## क्या आप जानते हो

केन्सर के निदान से
हृदय पर असर हो सकती है

आपका अस्वस्थ हृदय
केन्सर निदानमें विकल्प
कम हो सकते है

स्वस्थ हृदय केन्सर की जंग
जीतने के लिए जरुरी है

**हृदयके दर्दीओको नीचे दिखाये गये लक्षणो हो तो
उनको कार्डियो ओन्कोकी जाँच करना जरुरी है**

हृदय को नुकशान किये बिना
केन्सर का निदान
पूर्ण करना

- ज्यादा समयका चांदाओ / मुह की खाली जगह पर न मिटने वाला चांदाओ ; शरीर के कोई भी भाग में न मिटने वाला धा/चांदाओ
- तबाकु चबाना, धुम्रपान और दारुकी सेवन की आदत
- आंत अथवा मूत्राशयमे विशेष नोंधपात्र बदलाव
- असामान्य रीते से खुन निकलना और शरीरके कोई भी भाग में से खुन निकलना जैसे के मेनोपोझ के बाद खुन निकलना, योनिमार्गमें खून निकलना, मूत्रमार्ग मे खुन निकलना, खुन की उलटी होनी ईत्यादि
- स्तनमें गांठ होना अथवा शरीर के अन्य भागमें
- खाना खानेमे या पाचनक्रियामें तकलीफ
- सामान्य खाने में भी वजन उतरना
- हर-रोज आती उधरस
- मसा अथवा तलमें स्पष्ट/असामान्य फेरफार

एक नया प्रोगाम (कार्यक्रम)
शरु कर रहे हो

## सीम्स कार्डियो-ओन्कोलोजी

सेवामें तत्पर मल्टी डिसीप्लीनरी डॉक्टरकी टीम (कार्डियाक - केन्सर स्पेश्यालीस्ट, नर्स, फिझीयोथेरापीस्ट)

कार्डियो ओन्को (पुरुष और स्त्री) के लिए हेल्थ चेक-अप पेकेज

एपोईमेन्ट के लिए +91-79-3010 2116 ईमेल : health.checkup@cimshospital.org

JCI (USA)

# सिम्स अस्पताल, अहमदाबाद

NABH

## JCI (USA) और NABH मान्यता प्राप्त सर्टिफाईड होस्पिटल

### हृदयरोग सारवार
- गुजरात में सफल हार्ट ट्रांसप्लांट करने वाली प्रथम हॉस्पिटल
- 5,00,000+ मरीज़ों का इलाज
- गुजरात की सबसे बड़ी हृदय रोग टीम

### तंत्रिका और मस्तिष्क सारवार
- गुजरात की सबसे बड़ी न्यूरोसायंस टीम
- स्ट्रोक, एपिलेप्सी, ब्रेन ट्यूमर, मूवमेंट डिसऑर्डर के विशेषज्ञ
- 3,50,000+ पेशंट्स का इलाज

### प्रसूति और स्त्रीरोग सारवार
- गुजरात में आईवीएफ के सबसे न्यूनतम खर्च का पैकेज
- गुजरात की सबसे बड़ी प्रसूति और स्त्रीरोग टीमों में से एक
- आधुनिक टेक्नोलॉजी से सर्वोत्तम देखभाल
- उच्च जोखमी गर्भावस्था सेवाएं

### कैंसर सारवार
- मुँह, स्वरपेटी, थाइरोइड, स्तन, अन्ननली, आंत एवं गायनेक कैंसर का ऑपरेशन
- रेडिएशन थेरपी के लिए एशिया का प्रथम वर्सा HD लाइनर ऐक्सेलरेटर
- सभी प्रकार की कीमोथेरपी की अद्यतन सारवार-कीमो पोर्ट की सुविधा
- जल्द ही जोधपुर में कैंसर ओपीडी

### हड्डी जोड और ट्रॉमा (फ्रेक्चर) सारवार
- मिनिमली इनवेसिव सर्जिकल (एमआईएस) तक्नीक से तेज़ रिकवरी, छोटा घाव
- जोड़ प्रत्यारोपण (घुटना, कूल्हा, कंधा, कोहनी), आर्थोस्कोपी और स्पोर्ट्स मेडिसिन

### सघन देखभाल केन्द्र
- हृदय व फेफड़ों के अवरोध के लिए ECMO
- सभी बिमारियों और मल्टी ऑर्गन फेलियर के लिए 24/7 अत्याधुनिक सघन देखभाल समर्थन प्रणाली

## अपनों की फिक्र हम पर छोड दें ।

केयर इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसिस (सिम्स) अहमदाबाद स्थित 350 बेड की मल्टी सुपर-स्पेश्याल्टी हॉस्पिटल है । JCI (USA), NABH और NABL द्वारा प्रमाणित सिम्स हॉस्पिटल पेशन्ट को हमेशां प्राधान्य देने की मजबूत बुनियाद पर स्थापित की गई है । जब बात अपने प्रियजनों के स्वास्थ्य की हो तब **सिम्स है सबसे विश्वास पात्र ।**

- 51 सुपर - स्पेश्याल्टी डिपार्टमेन्ट
- दुर्धटना और ट्रोमा केयर
- 450+ अनुभवी डॉक्टर की टीम
- ईलेक्ट्रोनीक्स ओटी और आईसीयु (उत्तम सारवार के लिए)
- क्षेत्रिय सर्वोच्च चिकित्सा केन्द्र के तौर पर अन्य डॉक्टरों की पहली पसंद
- अद्वितीय देख भाल व परामर्श

www.cims.org

## फेसबुक पर नीचे दि गए पोस्ट को लाईक और शेर अथवा YouTube
## YOUTUBE पर CIMS HOSPITAL

**SUBSCRIBE** सबस्क्राईब कर, नीचे दि गई सुविधा का लाभ उठाये

| | DISCOUNT * |
|---|---|
| इनडोर पेशन्ट बिल<br>(फार्मसी, कन्ज्युमेबल, डॉक्टर फी और इमप्लान्ट के सिवाय) | 25% |
| जांच-पडताल<br>(ईसीजी, ईको, टीएमटी, रेडियोलोजी और पेथोलोजी) | 20% |
| ओपीडी फार्मसी (दवाईयाँ) | 10% |
| हेल्थ चेकअप | 15% |
| कन्सल्टेशन ( हाजर स्पेश्यालीस्ट डॉकटर के साथ) | नि:शुल्क |

**राजस्थान स्पेशियल**

**मार्च 31, 2018 तक**

ये डिस्काउन्ट का लाभ लेने के लिए आपका पत्ता प्रमाण चाहिए

* शरते लागू

## स्वास्थ्य के बारे मे जाने : नई हेल्थ एज्युकेशन श्रेणी

सभी रोगो एवं ईलाज के बारे में
Google गूगल पे
**YOUTUBE CIMS HOSPITAL**
सर्च करके सबस्क्राईब करे
या
**cims.tv** सर्च करके
सबस्क्राईब करे

**SUBSCRIBE**

**ज्यादा जानकारी के लिए +91 79 2777 2771-72**

CIMS

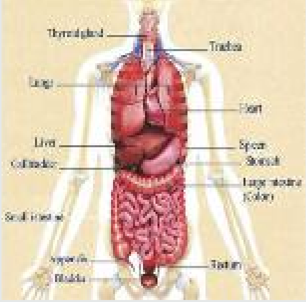
# सीम्स पेथोलोजी

(नेशनल एक्रेडीटेशन बोर्ड फोर टेस्टींग एन्ड
केलीब्रेशन लेबोरेटरी - NABL द्वारा मान्यता प्राप्त)

## आपके चोक्क्स निदान के सहयोगी

| अध्यतन सुविधा | विश्वस्तरे निदान | व्याजबी भाव |
|---|---|---|

हर एक प्रकारन की लेबोरेटरी जाँच एक ही जगह पे
घर से खुन ईत्यादि नमूना जाँच के लिए ले जाने की सुविधा 24 X 7

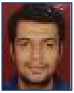


- बेसिक बोडी प्रोफाईल (आंशिक/पूर्ण)
- एक्जीक्युटीव बोडी प्रोफाईल (स्त्री / पुरुष)
- थाईरोईड प्रोफाईल
- कार्डियाक और लीपीड प्रोफाईल
- डायाबिटीस प्रोफाईल
- किडनी प्रोफाईल
- एन्टीनेटल प्रोफाईल
- केलेजन प्रोफाईल
- लिवर फंकशन टेस्ट
- एर्लजी प्रोफाईल
- केन्सर मार्कर्स
- बायोप्सी और सायटोलोजी
- अन्य और जाँच

एपोईमेन्ट के लिए फोन : +91-79-3010 36/1039/1040
ईमेल : pathology@cimshospital.org

## सीम्स अस्पताल की मेडिकल टीम में शामिल हुए नये डॉक्टर

**डॉ. अंकुर संघवी**
MBBS, MS (General Surgery), MCh (Neurosurgery)
न्युरोसर्जन
(मो) +91-8830811491
ankur.sanghavi@cimshospital.org



**डॉ. अमित चंदन**
MBBS, DNB (CVTS)
कार्डियोवास्क्युलर और थोरासीक सर्जन
(मो) +91-9699084097
amit.chandan@cimshospital.org

**डॉ. सागर बेटाई**
MBBS, MD, DM (Neurology)
न्युरोलॉजीस्ट
(मो) +91-9904403142
9161885979
sagar.betai@cimshospital.org

**डॉ. हेमल शाह**
MBBS, MS (Otorhinolaryngology)
ईएनटी सर्जन
(मो) +91-9909036767
hemal.shah@cimshospital.org

**डॉ. उमा महेता**
MBBS, MD (Radiology)
रेडियोलॉजीस्ट
(मो) +91-74330 28668
uma.mehta@cimshospital.org

**डॉ. नुपूर पटेल**
MBBS, DMRD (Radiology)
रेडियोलॉजीस्ट
(मो) +91-98984 13838
nupur.patel@cimshospital.org

**डॉ. वृष्टि गांधी**
MBBS, MD (Radiology)
रेडियोलॉजीस्ट
(मो) +91-99797 95868
vrushti.gandhi@cimshospital.org

**डॉ. चिराग परमार**
MBBS, MD (Pathology)
पेथोलॉजीस्ट
(मो) +91-94276 39503
chirag.parmar@cimshospital.org

**डॉ. अंकिता मीढा**
BDS, MDS
रेडियोलोजीस्ट
(मो) +91-84696 44089
ankita.midha@cimshospital.org

**डॉ. अभिनव जैन**
MD, DM
ग्रेस्ट्रोएन्ट्रोलोजीस्ट, हिपेटोलोजीस्ट और एन्डोस्क्रोपीस्ट
(मो) +91-76663 73288

**अपोइन्टमेन्ट के लिये फोन : +91-79-3010 1008 (मो) +91-98250 66661**

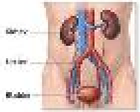
# सीम्स युरोलोजी

युरोलोजी (मूत्रमार्गके रोगो) को जेनिटो - युरीनरी सर्जरी से पहेचानते है। चिकित्सा विज्ञान एक शाखा है जो पुरुष - स्त्री के रोगो और पुरुष प्रजनन अंगोको लगती सर्जिकल और तबीबी रोगो पर ध्यान केन्द्रित करते है।

युरोलोजी (मूत्रमार्गके रोगो)में किडनी, मूत्रपिंड के पास वाली पेशीओ, मूत्राशय को जोडती नलीकाओ, मूत्राशय, मूत्रनलिका और पुरुष प्रजनन अंगो का समावेश होता है ?

## युरोलोजीस्ट का संपर्क कब करना चाहिए ?

- क्या तुम पथरी के रोगो से पीडित हो ?
- क्या तुम पेशाब से लगती चेप से पीडित हो ?
- क्या पेशाब करनेमें तकलीफ होती है ?
- क्या तुम को एसा लगता है पेशाब अधूरा हुआ है ?
- क्या पेशाब करने के लिए रात को वारं-वारं उठना ?
- क्या तुम पेशाब रोक नही पाते ?
- क्या पेशाब करते समय खुन निकलता है ?
- क्या पेशाब कम निकलता है ?
- क्या मूत्रमार्गमे केन्सर है ?



"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

**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

# सर्वाइकल केन्सर जागरुकता कार्यक्रम

जनवरी
01 से 31, 2018 तक

## स्पेश्यल पेकेज

**(Pelvic Sonography, Pap Smear for Cytology, Consultation, Counselling for HPV vaccination)**

₹ ~~5000/-~~

**₹ 999 /-**

15 से 44 आयु वाली स्त्रीओ मे सब से ज्यादा देखने मिलता है ।

सर्वाइकल केन्सर गर्भाशयकी अंदरकी कोशिकाओ मे होती है

### सर्वाइकल केन्सर चिह्न

- असामानन्य योनिमार्ग मे से स्त्राव
- मेनोपोझ के बाद रक्तस्त्राव
- शारीरिक संबंधर्के दौरान या बाद / पिरियड के समये होता रक्तस्त्राव
- शारीरिक संबंधोके समय होता दर्द
- शरीरकी पीछे की जगह नीचे होता दर्द

(CA 125 टेस्ट पे 20% डिस्काउन्ट
*डॉक्टरकी सलाह अनुसार

अपोइन्टमेन्ट के लिये फोन : +91-79-3010 1008
(मो) : +91-98250 66661
समय : सवारे 09:00 से शाम 07:00 तक
ईमेल : opd.rec@cimshospital.org

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।