

हृदय और धड़कन



कार्डियोलॉजिस्ट

| | | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| डॉ. विनीत सांखला | +91-99250 15056 | डॉ. मिलन चग | +91-98240 22107 |
| डॉ. विपुल कपूर | +91-98240 99848 | डॉ. उर्मिल शाह | +91-98250 66939 |
| डॉ. तेजस वी. पटेल | +91-89403 05130 | डॉ. हेमांग बक्षी | +91-98250 30111 |
| डॉ. हिरेन केवडीया | +91-98254 65205 | डॉ. अनिश चंदाराणा | +91-98250 96922 |
| डॉ. गुणवंत पटेल | +91-98240 61266 | डॉ. अजय नाईक | +91-98250 82666 |
| डॉ. केयूर परीग्र | +91-98250 66664 | डॉ. सत्य गुप्ता | +91-99250 45780 |

पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजिस्ट

| | | | |
|---------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| डॉ. कश्यप शेट | +91-99246 12288 | डॉ. मिलन चग | +91-98240 22107 |
| | | डॉ. दिव्येश सादडीवाला | +91-82383 39980 |

कार्डियाक सर्जन

| | |
|------------------|-----------------|
| डॉ. धीरेन शाह | +91-98255 75933 |
| डॉ. धवल नायक | +91-90991 11133 |
| डॉ. किशोर गुप्ता | +91-99142 81008 |
| डॉ. निकुंज व्यास | +91-73531 65955 |

पिडियाट्रिक और स्ट्रुक्चरल हार्ट सर्जन

| | |
|--------------|-----------------|
| डॉ. शौनक शाह | +91-98250 44502 |
|--------------|-----------------|

कार्डियोवास्कुलर, थोरासीक और थोराकोस्कोपीक सर्जन

| | |
|----------------|-----------------|
| डॉ. प्रणव मोदी | +91-99240 84700 |
|----------------|-----------------|

कार्डियाक एनेस्थेटिस्ट

| | |
|-------------------|-----------------|
| डॉ. निरेन भावसार | +91-98795 71917 |
| डॉ. हिरेन धोलकिया | +91-95863 75818 |
| डॉ. चिंतन शेट | +91-91732 04454 |

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजिस्ट

| | |
|-------------------|-----------------|
| डॉ. अजय नाईक | +91-98250 82666 |
| डॉ. विनीत सांखला | +91-99250 15056 |
| डॉ. हिरेन केवडीया | +91-98254 65205 |

निओनेटोलोजिस्ट और पीडियाट्रिक इन्टेन्सिवीस्ट

| | |
|------------------|-----------------|
| डॉ. अमित चितलीया | +91-90999 87400 |
|------------------|-----------------|



दिल का दौरा (हार्ट एटेक) किसे कहते है ?

जीवनशैली में बदलाव लाने से हृदय रोग का खतरा 50% तक कम हो सकता है !

“विश्व में विभिन्न रोगों के कारण मरने वालों की संख्यामें हृदय रोग से मरने वालो की संख्या बढ़ती जा रही है। लगभग एक तिहाई लोग दिल के दौरे या स्ट्रोक से पीड़ित हैं। सवाल यह है कि दिल का दौरा क्यों आता है?

“हृदय एक पंप है और हमारे जीवनकाल में हमारे शरीर में 200 मिलियन लीटर रक्तपंपींग करता है। यह एक ही अंग बिना किसी रुकावट के दिन-रात शरीर के लिए काम करता है। इसे काम करने के लिए ऑक्सीजन और ग्लूकोज की जरूरत होती है। जो हृदय की सतह के ऊपर रक्तवाहिकाओं के माध्यम से पहुंचता है। उम्र के साथ, सभी की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल (वसा) जमा हो जाता है और धमनियां सिकुड़ जाती हैं। इससे व्यक्ति को श्रम करते समय दिल का दर्द महसूस होता है। दर्द अस्थायी है और दो से पांच मिनट तक आराम करने या नाइट्रोग्लिसरीन की गोली लेने से रोका जा सकता है। आम धारणा

है कि छाती के बाएं हिस्से में या बाएं हाथ में ही दर्द यह बात भी सच नहीं है। यह दर्द दाहिने हाथ या कंधे में, गले में, निचले जबड़े में, पेट में, नितंबों में या छाती के बीच में भी हो सकता है। 20 % लोगों को बिल्कुल भी दर्द का अनुभव नहीं होता है।

जब यह कोरोनरी धमनी अचानक बंद हो जाती है, तो हृदय के कुछ हिस्सों में रक्त की आपूर्ति पूरी तरह से कट जाती है, जिससे दिल का दौरा पड़ता है। आप जानते हैं कि 60% पुरुषों और 50% महिलाओं को हृदय रोग की चेतावनी भी नहीं मिलती है और पहला लक्षण सीधा दिल का दौरा ही आता है। और सबसे गंभीर बात यह है कि दिल का दौरा पड़ने पर 25 % लोग घर से डॉक्टर के पास पहुंचने से पहले ही मर जाते हैं। दुनिया में किसी और बीमारी की इतनी ऊंची और तेज मृत्यु दर नहीं है! और संजीवा बात यह है की भारत में हृदय रोग के मामले दुनिया के

किसी भी देश की तुलना में 5 से 10 गुना अधिक हैं और भारत को हृदय रोग की राजधानी कहा जाता है!

“क्या आपने कभी किसी हाथी को दिल का दौरा पड़ने या घोंड़े को लकवा मारने के बारे में सुना है?” अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका में रहने वाली कुछ जनजातियों को आज भी दिल का दौरा या पक्षाघात नहीं होता है! तो हमें क्यों ये आता है? ऐसा इसलिए है क्योंकि स्तनधारियों और उन जनजातियों के रक्त कोलेस्ट्रॉल का स्तर 100% से कम है और एनडीएन (सबसे घातक कोलेस्ट्रॉल) का स्तर 50% से कम है।हमारे जन्म के समय, हमारा स्तर भी समान था। इतने कम कोलेस्ट्रॉल के कारण इन सभी रक्तवाहिकाओं में चरबी जमा नहीं होती है। और इससे दिल का दौरा या पक्षाघात नहीं होता है। पिछले कुछ वर्षों में हमारी जीवनशैली में काफी बदलाव आया है।

तनावपूर्ण जीवन, आहार में घी, तेल, मिठाइयों का अधिक सेवन, तंबाकू का अधिक सेवन, वजन बढ़ना और मोटापा, व्यायाम की कमी, मधुमेह-बीपी जैसी बीमारियों की बढ़ती घटना और आधुनिक जीवन की भागदौड़, प्रतिस्पर्धा और कम समय में अधिक पैसा कमाने के हमारे रवैये के कारण, हमारे कोलेस्ट्रॉल और रक्त का स्तर दोगुने से अधिक हो गया है और यह रक्त वाहिकाओं में थक्का बनने लगा, जिससे दिल का दौरा या पक्षाघात के किरसे होते हैं। भारत के प्रधानमंत्री हों या फिर अमेरिका के राष्ट्रपति, यह बीमारी किसी को नहीं छोड़ती। क्या हम इससे बच सकते हैं? अकेले जीवनशैली में बदलाव से इस जोखिम को 50% तक कम किया जा सकता है। जीवन की भागदौड़ भरी रफ्तार से दूर रहें और तनाव से मुक्ति पाने के लिए योग-ध्यान का सहारा लें, आहार में अत्यधिक चर्बीयुक्ततेलों का प्रयोग कम करें, हरी सब्जियों, फलों का प्रयोग बढ़ाएं, किसी भी प्रकार के तंबाकू के सेवन से बचें, संतुलित वजन बनाए रखें और व्यायाम के लिए दिन में 45 से 60 मिनट अलग रखें। अगर आपका ब्लड प्रेशर (बीपी) हाई है तो जीवनशैली और जरूरी दवाओं के साथ इसे वापस नॉर्मल लेवल पर लाएं। किसी भी उम्र में हमारी माध्यिका BP 130/80 mm.Hg से कम होनी चाहिए। यदि रक्त में चर्बी की मात्रा अधिक है, तो इसे आहार-व्यायाम और डॉक्टर के सलाह द्वारा आवश्यक दवा से भी कम किया जा सकता है।

हृदय रोग से बचने के लिए निम्नलिखित समीकरण को याद रखें

ब्लड प्रेशर

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| उत्तम | < 120/80 mm Hg |
| सामान्य (नोर्मल) | < 130/85 mm Hg |
| सामान्य से अधिक | 130-139 / 85-89 mm Hg |
| हाई बीपी (Hypertension) | > 140/90 mm Hg |

लीपीड प्रोफाइल

| | |
|-------------------------|--|
| सामान्य (नोर्मल) | हृदयरोग के मरीज़, डायबिटीस, हाई बी.पी., के जोखिम परिबल |
| कोलेस्ट्रॉल < 150 mg % | कोलेस्ट्रॉल < 150 mg % |
| LDL < 100 mg % | LDL < 50-70 mg % |
| Triglyceride < 120 mg % | Triglyceride < 100 mg % |
| HDL > 45 mg % | HDL > 50 mg % |
| LDL/HDL < 1.5 | LDL/HDL < 1.0-1.5 |

नोर्मल वज़न नापनेकी सरल रीत

उचाई (cm) - 100 वज़न (kg)

उ.दा. आपकी उचाई 160 cm हो तो

160 cm - 100 = 60 kg

डायबिटीस का कंट्रोल

3 महिने का अंदाजित (Glycated Hb) = 6.0-7.0

एक समूह की दवा इसमें बहुत उपयोगी साबित हुई है और यह दिल का दौरा, पक्षाघात और मृत्यु दर को 30 -50 % से अधिक तक कम कर सकती है। भारतीयों में चर्बी की मात्रा उसके आगे दिखाई गए टेबल के अनुसार ही रखनी चाहिए। यदि आपको मधुमेह है, तो आपको नियमित रूप से 3 महीने का औसत रक्तशर्करा 6.5 से 7.0 के बीच का स्तर होना चाहिए।

और सबसे महत्वपूर्ण बात: यदि आपको विरासत में हृदय रोग की बिमारी मिली है तो आपको इसके होने की संभावना अधिक होती है। और इससे बचने के लिए आइए आज से प्रयास करना शुरू करते हैं।

सिम्स सुपर स्पेशलीटी अस्पताल, अहमदाबाद

जब बात हो विश्वास की, तब बात हो सीम्स की

जहाँ पेशन्ट की परवाह हो सबसे पहले



बड़ा इन्फ्रस्ट्रक्चर । बेहतर सुविधाएं । गुजरात में सर्वश्रेष्ठ टेकनोलोजी और डॉक्टरों की टीम

अपोईन्टमेन्ट के
लिए फोन



+91-79-4805 1008

+91-98250 66661

समय : 9:00 am - 7:00 pm (सोम से शनि) | ईमेल : opd.rec@cimshospital.org



सिम्स अस्पताल

ऑफ सायन्स सीटी रोड, सोला, अहमदाबाद - 380060

फोन : +91-79-4805 1111 / 2771 2771-72

ईमेल : info@cims.org | www.cims.org



JCI (USA)



NABH



NABL

Certificate No. MC-3049



ACC

International Centers Of Excellence

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



सिम्स सुपर स्पेशलीटी अस्पताल, अहमदाबाद



उपलब्ध सुविधायें

- गुजरात की सबसे बड़ी प्राइवेट मल्टी-स्पेशलीटी अस्पताल में से एक
- गुजरात का पहला हृदय प्रत्यारोपण केन्द्र (हार्ट ट्रांसप्लान्ट सेन्टर)
- गुजरात में सबसे पहले में से एक - मरीजों में मल्टी ओर्गन फैल्यर के लिए ईक्मो (ECHO- Extracorporeal Membrane Oxygenation) ट्रीटमेंट
- भारत में सबसे पहले में से एक और गुजरात का पहला - टावी (TAVR - Transcatheter Aortic Valve Replacement - सर्जरी के बिना रोगग्रस्त वाल्व को बदलने की प्रक्रिया)
- गुजरात में पहला - डिजीटाईज़्ड ओटी (ओपरेशन थीयेटर) और आईसीयु (ICUs)
- गुजरात में पहला - लंग और लीवर ट्रांसप्लान्ट
- गुजरात में पहला - थैलेसीमिया के लिए पिडीयाट्रीक बोर्न मेरो ट्रांसप्लान्ट युनिट
- गुजरात का पहला विशेष प्रोग्राम में से एक - स्टेमी (STEMI - फास्ट हार्ट एटेक ट्रीटमेंट)
- पश्चिमी भारत का पहला एक्सक्लूसिव ट्रॉमा सेन्टर जिसमें एटीएलएस (ATLS) और बीएलएस (BLS) प्रोटोकॉल-आधारित ट्रॉमा प्रबंधन
- एशिया पैसिफिक में पहला - केन्सर रेडियेशन के लिए ईलेक्टा वर्सा एचडी (Elekta Versa HD)
- गुजरात में पहला - कार्लज़ीस पेंटेरो 900 माइक्रोस्कोप (Carlzeiss Pentero 900 Microscope)
- गुजरात में पहला - एमआरआई सिग्ना एक्सप्लोरर (MRI Signa Explorer)
- अत्याधुनिक - पेंटेक्स - गुजरात में पहला एचडी ईयूएस (EUS) / ईबीयूएस (EBUS) (जे १० सीरीज) बेहतर निदान के लिए एचडी ऑप्टिक्विस्टा प्लस प्रोसेसर के साथ।
- एडल्ट और पिडीयाट्रीक कार्डियोलॉजी केंद्र में पहला EPIQ CVxi स्ट्रूक्चरल हार्ट डिस्ज / डिफेक्ट मैनेजमेंट केंद्रित



गुणवत्तायुक्त गोल्ड सील

जोइन्ट कमिशन इंटरनेशनल (JCI) - USA

अहमदाबाद शहर में मान्यता प्राप्त एक मात्र मल्टी-स्पेशलीटी अस्पताल



सिम्स अस्पताल

ऑफ सायन्स सीटी रोड, सोला, अहमदाबाद - 380060

फोन : +91-79-4805 1111 / 2771 2771-72

ईमेल : info@cims.org | www.cims.org



JCI (USA)



NABH



NABL

Certificate No. MC-3049



ACC International Centers Of Excellence

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



सिम्स सुपर स्पेश्यलिटी अस्पताल, अहमदाबाद

में मेडिकल टीम में नये डॉक्टर शामिल ।

सिम्स न्यूरोलोजीस्ट



डॉ. ध्रुमिल शाह

MBBS, MD (Internal Medicine),
DrNB (Neurology)
कन्सलटन्ट न्यूरोलोजीस्ट

M: +91-73595 98989

dhrumil.shah@cimshospital.org



डॉ. केवल चंगाडीया

MBBS, MD (Medicine), DrNB (Neurology)
(Army Hospital R&R, New Delhi)
कन्सलटन्ट न्यूरोलोजीस्ट

M: +91-97129 40038

keval.changadiya@cimshospital.org

सिम्स रेडीयोलोजी



डॉ. रविना चौहाण

MBBS, MD (Radiodiagnosis)
कन्सलटन्ट रेडीयोलोजीस्ट

M: +91-79903 22472

ravina.chauhan@cimshospital.org

अपोईन्टमेन्ट के लिए : +91-79-4805 1008 (M) +91-98250 66661

सिम्स सुपर स्पेश्यलिटी अस्पताल, अहमदाबाद

CIMS Hospital in associati Performs 150 Paediat

Ahmedabad, suffering from thalassaemia. The only
CIMS Hospital, Ahmedabad live treatment for th
in associati
India Foundation Performs plant from a Human Le
150 Paediatric Bone marrow Transplants helping
the lives of many thalassaemia major children and their families.

150

पिडीयाट्रीक बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स



अहमदाबाद CIMS मल्टी सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल ने संकल्प इंडिया फाउंडेशन के सहयोग से 150 पौडियाट्रिक बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स निष्पादित किए

संक्रामक रोगों से निपटारे के लिए
अहमदाबाद में स्थित सिम्स अस्पताल में 150 पौडियाट्रिक बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स (BMT) की प्रक्रिया शुरू की गई है। यह प्रक्रिया बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स के माध्यम से संक्रामक रोगों से निपटारे के लिए है।

सिम्स अस्पताल में 150 पौडियाट्रिक बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स निष्पादित किए
अहमदाबाद में स्थित सिम्स अस्पताल में 150 पौडियाट्रिक बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स (BMT) की प्रक्रिया शुरू की गई है। यह प्रक्रिया बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स के माध्यम से संक्रामक रोगों से निपटारे के लिए है।

सिम्स अस्पताल में 150 पौडियाट्रिक बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स निष्पादित किए
अहमदाबाद में स्थित सिम्स अस्पताल में 150 पौडियाट्रिक बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स (BMT) की प्रक्रिया शुरू की गई है। यह प्रक्रिया बोन मेरो ट्रान्सप्लान्ट्स के माध्यम से संक्रामक रोगों से निपटारे के लिए है।

सिम्स केन्सर सेन्टर, अहमदाबाद



स्तन कैंसर के जोखिम कारक

प्रजनन से संबंधित जोखिम कारक

- जब आपका पहला माहवारी हो तब युवा रहें (< 12 years)
- कभी भी बच्चे जब जन्म न दें या आपके प्रथम बच्चे का जन्म के समय बड़ी आयु का होना (> 30 years)
- रजोनिवृत्ति की देर से शुरुआत (< 50 years)
- लंबे समय तक होर्मोन बदलन के थेरेपी लेना
- स्तनपान नहीं

पर्यावरणीय जोखिम कारक

- कैंसर का पारिवारिक इतिहास
- शहरी पश्चिमी जीवन शैली
- नियमित व्यायाम से कम होता है ब्रेस्ट कैंसर का खतरा
- कीटनाशकों

आनुवंशिक जोखिम कारक

☑ BRCA1, BRCA2

☑ Parsi, Jew

जीवनशैली जोखिम कारक

• धूम्रपान और आल्कोहोल

• मोटापा

सिम्स सुपर स्पेश्यलिटी अस्पताल, अहमदाबाद



Balloon Expandable Valve



Self Expanding Supra-Annular Valve

21st TAVI

ट्रान्सकेथेटर अओर्टीक वाल्व ईम्प्लान्टेशन

सर्जरी के बिना रोगग्रस्त वाल्व को बदलने की प्रक्रिया

गुजरात में सब से ज्यादा

अस्पताल में 100 % सफलता

भारत में अग्रेसर हृदयरोग सारवार टीम

"Hriday Aur Dhadkan" Registered under RNI No. GUJHIN/2009/28021

Published 20th of every month

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 26th to 30th of every month under
Postal Registration No. **GAMC-1730/2019-2021** issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2021
Licence to Post Without Prepayment No. **PMG/HQ/088/2019-21** valid upto 31st December, 2021

If undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,

Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.

Ph. : +91-79-4805 1111 / 2772 2771-75

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 ऑफिस हृदय और धड़कन डिपार्टमेन्ट,
सीम्स अस्पताल, शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद - 380060 पर भेज दे । फोन नं. : +91-79-4805 2823

सिम्स सुपर स्पेश्यलिटी अस्पताल, अहमदाबाद गुजरात का पहला हार्ट ट्रान्सप्लान्ट सेन्टर

6 दिनमें
3 हार्ट ट्रान्सप्लान्ट
(हृदय प्रत्यारोपण)

24th
हार्ट
ट्रान्सप्लान्ट

दिसंबर 17, 2021

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, शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 से प्रकाशित किया।