Price ₹ 5/-

वर्ष-13, अंक-149, मई 20, 2022

हृदय और धड़कन

कार्डियोलॉजिस्ट

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 परीख	+91-98250 66664	डॉ. सत्य गुप्ता	+91-99250 45780
डॉ. मिलन चग	+91-98240 22107		

पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजीस्ट

डॉ. कश्यप शेठ	+91-99246 12288	डॉ. मिलन चग	+91-98240 22107

कार्डियाक सर्जन

डॉ. धीरेन शाह	+91-98255 75933
डॉ. धवल नायक	+91-90991 11133
डॉ. अमित चंदन	+91-96990 84097
डॉ. किशोर गुप्ता	+91-99142 81008
डॉ. निकुंज व्यास	+91-73531 65955

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

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजीस्ट

डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ. हिरेन केवडीया	+91-98254 65205

निओनेटोलोजीस्ट और पीडियाट्रीक इन्टेन्सीवीस्ट

डॉ. अमित चितलीया	+91-90999 87400

JCI NABH NABH ER ACC International Centers Of Excellence

Marengo CIMS Hospital

सीपीआर - कार्डियाक मसाज

सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससीटेशन) या नि की कार्डियाक मसाज के महत्व को समजाने के लिए आपको एक ताजा ख़बर बताते है। अहमदाबाद में फ्रांस का एक जोड़ा अपनी 5 साल की बेटी के साथ छुट्टियां मनाने आया था। वह लड़की होटल के कमरे के बाथरूम में बाथटब में खेलते खेलते अचानक गिर गइ और डूब गइ। अपनी बच्ची के गिरने की आवाज सुनकर पिता तुरंत मदद के लिए दौड़ पड़े। जब उनकी बेटी को पानी से बाहर निकाला गया तो वह सांस नहीं ले पा रही थी और उसकी नब्ज धडकनी बंद हो गई थी। बिना समय बर्बाद किए बिना पिता ने अपनी पत्नी से मदद के लिए डॉक्टर को बुलाने को कहा और वह अपने दोनों हाथों से बेटी की छाती पर मसाज देने लगे (कार्डियाक मसाज) और समय-समय पर अपने मुंह से उनको श्वास देने लगे। यह प्रक्रिया उसने तब तक की जब तक एम्बुलेंस में मौजूद डॉक्टर ने तुरंत बच्चे को वेंटिलेटर पर रखा और जीवन रक्षक दवाएं दी। महज़ पंद्रह मिनट में यह सब हुआ और सोलह मिनट पर तो बच्ची को होश आ गया और उसने सांस लेना भी शुरू कर दिया। उसे 3 दिन तक अस्पताल में रखा गया और आवश्यक इलाज के बाद छुट्टी दे दी गई और आज वह फ्रांस के एक स्कूल में पढ़ रही है।

डॉक्टर के मुताबिक अगर पिताने बच्ची को कार्डियाक मसाज नहीं दिया होता तो शायद उसे बचाया नहीं जा पाता। पिता ने अपने स्कूल के दिनों के दौरान सीपीआर सीखा था। लेकिन आज इतने भाग्यशाली लोग कितने हैं? एक अध्ययन के अनुसार, दिल का दौरा पड़ने के बाद केवल 10 प्रतिशत लोग ही यह उपचार प्राप्त कर पाते हैं और उनमें से केवल 25 प्रतिशत ही जीवित रह पाते हैं। सोचिए अगर सभी को इस तरह का इलाज मिल पाए तो कितने लोगों की जान बचाई जा सकती है?

हमारे सामने हाल के अन्य उदाहरणों में, विमान सफर के दौरान दिल का दौरा (हार्ट एटेक) पड़ने के बाद इलाज न होने के कितने मामले हैं?

जीवनरक्षा की चैन

फोन करे 1800 309 9999 OR 108	सीपीआर	जल्द जानकारी दे	आधुनिक सारवार के लिए भेजे	अस्पताल में देने में आती सारवार

Marengo CIMS Hospital

कार्डियाक मसाज क्या है ?

जब किसी व्यक्ति का हृदय बंद हो जाता है, तो उसे चालू करने के लिए दोनों हाथों से छाती की बीच की हड्डी पर एक निश्चित गति और लय से मसाज दिया जाता है, इसे कार्डियाक मसाज या सीपीआर कहा जाता है। दुनिया भर के डॉक्टर पिछले 50 वर्षों या उससे अधिक समय से कार्डियाक मसाज कैसे और कब करें, इसका अध्ययन कर रहे हैं। और हाल ही में, अगस्त 2010 में, अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (AHA) ने कार्डियाक मसाज में महत्वपूर्ण सुधार और सुझाव जारी किए। और इसे अधिक से अधिक लोकप्रिय बनाने के लिए "**हैंड्स ओन्ली सीपीआर**" या केवल हाथ से सीपीआर/कार्डियाक मसाज को टैग लाइन बनाइ गइ है।

केवल हेंड्स ओन्ली सीपीआर ही क्यों? या मसाज और कृत्रिम श्वसन क्यों नहीं?

नए सुझावों से पहले, सीपीआर या कार्डियाक मसाज की तुलना में कृत्रिम श्वसन पर अधिक ध्यान केंद्रित किया जाता था। लेकिन हाल के अध्ययनों के अनुसार, भले ही किसी व्यक्ति को समय पर मसाज मिल जाए और उसे कृत्रिम श्वसन न दिया जा सके फिर भी शरीर रक्तसंचार

(ब्लड सर्क्युलेशन) के माध्यम से शरीर में पहले से घुली ऑक्सीजन का उपयोग कर सकता है। दूसरी बात, हम इसे कितना भी आधुनिक कहें, फिर भी हम किसी अजनबी के मुंह से सांस लेने में झिझकते हैं। जिसकी वजह से भी हम सिर्फ सीपीआर देते है

इन सभी कारणों से नए प्रस्तावों में हैंड्स ओन्ली सीपीआर पर अधिक जोर दिया गया है ताकि यह जीवनदायक विधि दुनिया में सभी को सिखाई जा सके और अधिक से अधिक लोगों की जान बचाई जा सके।

यह विषय पर लिखने का कारण इस पद्धति को सभी तक पहुँचाना है। ताकि हमारे समाज में हमें ही जीवन बचाने और दूसरों का दुआ लेने की ख़ुशी मिले। यदि किसी व्यक्तिको यह प्राथमिक उपचार मिल जाए तो समय पर पहुंचने वाला डॉक्टर भी शायद उस व्यक्तिकी जान बचा सकता है।

साथ ही अगर दस से पंद्रह मिनट तक सीपीआर या कार्डियाक मसाज न दिया जाए तो व्यक्ति का दिमाग जीवन भर के लिए क्षतिग्रस्त हो सकता है और वह ब्रेन डेड या कोमा में चला जाता है।

अब भारत में भी इसको लेकर जागरूकता फैलाई जा रही है। चेन्नई में Tact अकादमी और अहमदाबाद में सिम्स अस्पताल जैसे चिकित्सा संस्थान समाज के विभिन्न वर्गों को सीपीआर के लिए नि:शुल्क ट्रेनिंग देते है जो एक सराहनीय कार्य है।

इसमें इंसान के एक इसमें इंसान के एक फिगर पर सीपीआर करके भी दिखाते हैं और इस ट्रेनिंग देने में सिर्फ डेढ़ से दो घंटे का ही समय लगता है। अन्य बातों की तरह इस टेक्नीकमें विदेशी देश भारत से दो कदम आगे हैं। वहां तो स्कूल से ही बच्चों को यह ट्रेनिंग दी जाती है। हमारे समाज में, इस तरह की ट्रैनिंग मेडिकल एवं पैरामेडिकल संस्थानों तक ही सीमित था। लेकिन सिम्स अस्पताल जैसे संगठनों की पहल के बाद आज उन्होंने समाज के 2000 से अधिक लोगों को कार्डियाक मसाज देने की ट्रैनिंग दी है और ट्रेनी से यह वचन भी लिया जाता है की वे यह तकनीक दूसरों को भी सिखाएंगे।

सीपीआर की तकनीक

मरीज़की प्रतिक्रिया को जांच करे

प्राणघातक घटनाओं की पहचान करें: जब आपके आस-पास कोई व्यक्ति बेहोश हो जाए और उनकी दिल की धड़कन और सांस बंद हो जाए तो उसे हिलाकर या नाम से बुलाकर सुनिश्चित करें कि वह वास्तव में बेहोश है। अगर वह बेहोश है तो तुरंत मदद मांगें। अगर आसपास कोई है तो उन्हें तुरंत चिकित्सा सहायता (मेडिकल इमर्जेन्सी) के लिए कॉल करने के लिए कहें या स्वयं 108 जैसी आपातकालीन सेवा को कॉल करें।

CAB का पालन करें जिसका अर्थ है ,

C - सर्क्युलेशन - मसाज

A - एयरवे - श्वसन पथ

B - श्वसन

जैसे कि पहले उल्लेख किया गया है, एक सामान्य व्यक्ति केवल C सिख सकता है, यानी केवल कार्डियाक मसाज सिख सकता है लेकिन यदि संभव है तो वह C-A-B भी सिख सकता है।

C सर्क्युलेशन /मसाज : जब किसी व्यक्ति की नब्ज रुक जाती है / सांस रुक जाती है, तब उस व्यक्ति को पहले समतल जमीन पर

लिटा दिया जाता है। उस व्यक्ति की छाती के दायीं या बायीं ओर घुटने टेक कर बैठना होता है । सपाट और सख्त जमीन होने पर ही आपके शरीर यानी की छाती पर दबाव डालकर मसाज के द्वारा रक्त का संचार हो पाएगा । अब अपने दोनों हाथों की उंगलियों को एक दूसरे से पिरोए । अपने हाथ की हथेली को छाती के बीच में हड्डी के निचले सिरे के ऊपर रखें।

अब कमर से झुकें और शरीर का सारा भार सीधे रखे हुए दो हाथ पर रखकर छाती को दबाना शुरू करें। इस गति को प्रति मिनट 100 बार तक बनाए रखें। ऐसा लगातार दो मिनट तक करें। हर दो मिनट में व्यक्तिको यह देखने के लिए जांचें कि क्या उनकी दिल की धड़कन वापस आ गई है या क्या वे सांस ले रहे हैं। इस जांच में भी 5-10 सेकंड से अधिक समय ना ले । अगर आप थक गए है तो दूसरों की मदद लें। इस प्रक्रिया के दौरान शरीर को छाती से कम से कम ढाई इंच तक दबाना चाहिए। इस प्रक्रिया को तब तक चालु रखे जब तक कि मरीज़ जाग न जाए या उसे चिकित्सा सहायता न मिल जाए ।

A एयरवे / श्वसन मार्ग : इस प्रक्रिया में, मसाज करने वाले व्यक्ति को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि मुंह या मुंह में वायुमार्ग में कुछ हो नहीं और यदि संभव हो तो उनके सिर के नीचे एक पतला तकिया रखें और सिर को एक तरफ कर दें।

C श्वसन : इस प्रक्रिया में मुंह खोलकर नाक बंद कर मुंह को मुंह पर रखें और गहरी सांस दें ताकि छाती फूल जाए। ऐसी दो सांसें हर 30 मसाज के बाद दस सेकंड में दी जा सकती हैं। अगर कोई सामान्य व्यक्ति A और B न कर पाए तो भी सिर्फ C कार्डिएक मसाज की जा सकती है।

आरोग्य प्राप्ति स्थिती : रोगी को चिकित्सा सहायता प्राप्त होने तक एक तरफ एक पैर के साथ बिस्तर पर लेटाया जा सकता है ।

कार्डियाक मसाज के बारे में जानने योग्य अन्य बातें:

१. नए निर्देशों के अनुसार केवल हैंड्स ओन्ली सीपीआर और C. A . B. अनुसरण करे ना की A. B. C.

२. श्वास देने पर समय बर्बाद किए बिना नियमित कार्डियाक मसाज से अधिक लोगों की जान बच पाएगी ।

३. यदि हम शुरूआती दस-पंद्रह मिनट में मसाज नहीं करते हे तो चिकित्सा विज्ञान भी जीवन नहीं बचा पाएगा ।

४. कार्डियाक मसाज कोई भी कर सकता है जैसे

- छोटे बच्चो का कार्डियाक मसाज उनके वजन और शरीर के अनुसार हल्के हाथ/एक हाथ या दो अंगुलियों से हो।
- गर्भवती मरीज़ को दाहिनी ओर तकिया रखकर कार्डियाक मसाज भी की जा सकती है।
- आकस्मिक छाती की चोट या फ्रैक्चर के लिए भी कार्डियाक मसाज दी जा सकती है।
- आश्चर्यजनक तथ्य यह है कि हृदय सर्जरी में भी, यदि चालु ऑपरेशन के दौरान हृदय रुक जाता है, तो हृदय का उपचार हैंड्स ओन्ली सीपीआर या मसाज से ही किया जाता है।
- विदेशमें सीपीआर के लिए स्वचालित मशीनें बनाई जाती हैं जो निश्चित समय और लय के अनुसार सीपीआर देती हैं।
- सीपीआर जीवन बचाने की एक कला हे जो सीखने के लिए सिम्स अस्पताल से संपर्क करें या + 91-90990 66527 पर कॉल करें। सिम्स अस्पताल में हर महीने के पहले रविवार को सीपीआर नि:शुल्क सिखाया जाता है।
- आइए हम भी किसी की जान बचाने का संकल्प लें।

मरेंगो सिम्स होस्पिटल, अहमदाबाद

उपलब्ध सुविधायें

- गुजरात की सबसे **बड़ी प्राईवेट मल्टी-स्पेशियलीटी अस्पताल** में से एक
- गुजरात का पहला **हृदय प्रत्यारोपण केन्द्र** (हार्ट ट्रान्सप्लान्ट सेन्टर)
- गुजरात में सबसे पहले में से एक - मरीजों में **मल्टी ओर्गन फैल्यर** के लिए ईक्मो (ECHO- Extracorporeal Membrane Oxygenation) ट्रीटमेन्ट
- भारत में सबसे पहले मे से एक और **गुजरात का पहला** - टावी (TAVR - Transcatheter Aortic Valve Replacement - सर्जरी के बिना रोगग्रस्त वाल्व को बदलने की प्रक्रिया)
- गुजरात में पहला - **डिजीटाईज़ड ओटी** (ओपरेशन थीयेटर) और **आईसीयु** (ICUs)
- गुजरात में पहला - **लंग और लीवर ट्रान्सप्लान्ट**
- गुजरात में पहला – थैलेसीमिया के लिए **पिडीयाट्रीक बोर्न मेरो ट्रान्सप्लान्ट** युनिट
- गुजरात का पहला विशेष प्रोग्राम मे से एक – **स्टेमी** (STEMI - फास्ट हार्ट एटेक ट्रीटमेन्ट)
- पश्चिमी भारत का पहला एक्सक्लूसिव **ट्रॉमा सेन्टर** जिसमें एटीएलएस (ATLS) और बीएलएस (BLS) प्रोटोकॉल-आधारित ट्रॉमा प्रबंधन
- एशिया पेसिफिक मे 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 ऑप्टिविस्टा प्लस प्रोसेसर के साथ।
- एडल्ट और **पिडीयाट्रीक कार्डियोलॉजी केंद्र** में पहला EPIQ CVxi **स्ट्रक्चरल हार्ट डिसीज़ / डिफेक्ट मेनेजमेन्ट केंद्रित**

गुणवत्तायुक्त गोल्ड सील
जोईन्ट कमिशन ईन्टरनेशनल (JCI) - USA
अहमदाबाद शहर में मान्यता प्राप्त एक मात्र मल्टी-स्पेश्यालीटी अस्पताल

MARENGO CIMS HOSPITAL
Off. Science City Road, Sola, Ahmedabad - 380060
Email : info@cims.org | www.cims.org

CALL FOR APPOINTMENT
1800 3099 999
Time - 9:00 AM - 7:00 PM (Mon to Sat)

Marengo CIMS Hospital

BLK-MAX Super Speciality Hospital

Marengo CIMS Hospital

We Welcome

India's leading and most experienced

HPB Surgery & Liver Transplantation Team

at Marengo CIMS Hospital

(In association with BLK-Max Super Speciality Hospital, New Delhi)

EXPERIENCE OF 1500+ SUCCESSFUL ADULT AND PAEDIATRIC LIVER TRANSPLANTS

Dr. Vikas Patel	Dr. Niteen Kumar	Dr. Abhideep Chaudhary	Dr. Gaurav Sood	Dr. Bhavesh Thakkar
MBBS, MS (General Surgery)	MBBS, MS (General Surgery) & M.Ch (HPB Surgery)	MBBS, MS (General Surgery) Multiorgan Transplant Surgery Fellowship (Pittsburgh, USA)	MBBS, MS (Surgery), DNB (GI Surgery)	MD(Medicine), DNB (Gastro), Gold Medalist

Institute of HPB Surgery & Liver Transplantation

SPECIALISES IN

- Paediatric Liver Transplant
- Simultaneous Liver Kidney Transplant
- Dual Lobe Liver Transplant
- Hepato-Pancreato-Biliary (HPB) Cancer Surgery
- Advanced Liver Transplant Program - Living Related, Cadaveric, ABO Incompatible

Marengo CIMS Hospital
Off. Science City Road, Sola, Ahmedabad - 380060

CALL FOR APPOINTMENT

1800 3099 999
Time : 9:00 AM - 7:00 PM (Mon to Sat)

Marengo CIMS Hospital

मरेंगो सिम्स होस्पिटल, अहमदाबाद

हृदय रोग सारवार में अग्रेसर

हार्ट ट्रान्सप्लान्ट के लिए गुजरात का प्रथम और एक मात्र केन्द्र

▪ ▪ ▪

ईक्मो ECMO (Extracorporeal Membrane Oxygenation)
मल्टीपल ओर्गन फेल्योर के लिए अत्यआधुनिक उपचार - गुजरात का प्रथम

▪ ▪ ▪

टावी (TAVI) (ट्रान्सकेथेटर अेओर्टिक वाल्व रीप्लेशमेन्ट)
सर्जरी के बिना रोगग्रस्त वाल्वको बदलने की प्रक्रिया
भारत में से एक और गुजरात का प्रथम

▪ ▪ ▪

मीनीमल ईन्वेझीव कार्डियाक सर्जरी (MICS)
छोटा चीरा, कम दर्द एवं तेज रीकवरी - गुजरातमें श्रेष्ठ केन्द्र

ACC International Centers of Excellence

भारत का पहला
अमेरिकन कोलेज ओफ कार्डियोलोजी (ACC)
विश्वस्तरीय उच्चत्तम हृदय रोग के ईलाज के लिए एक मात्र होस्पिटल

१ दिन के बालक से किसी भी उंमर वाले
मरीज़ का संपूर्ण देख्रभाल

गुंदा केरी अचार

INGREDIENTS

- 200 ग्राम गुंदा
- 100 ग्राम कच्चे आम
- 25 ग्राम मेथी के पत्ते
- 25 ग्राम राइ दाना
- 1 छोटा चम्मच नमक
- 1 छोटा चम्मच चीनी
- 1 बड़ा चम्मच तेल
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

INSTRUCTIONS

- गुंदा की बीजों को निकालकर अलग कर दें और सभी गुंदा को दो भागों में विभाजित कर लें, सभी कच्चे आम को छोटे-छोटे क्यूब्स आकर में काट लें.
- एक कटोरा लें उसमे कटे गुंदों और आम को डालें.
- अब उसमे सभी मसलों को डालकर अच्छी तरह से मिलाएं.
- अब गुंदा केरी के अचार को एक कांच के जार में रखे, तो तैयार है गुंदा केरी का अचार.

NOTES

- तिन (3) दिन के भीतर इसे खा लें और फ्रिज में रखे.

"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-1730/2022-2024 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2024
Licence to Post Without Prepayment No. PMG/NG/88/2022-24 valid upto 31st December, 2024

If undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,

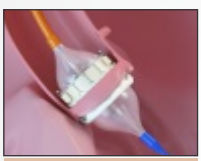
Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.

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

23rd TAVI MAY 2022
Transcatheter Aortic Valve Implantation


Balloon Expandable Valve

Self Expanding Supra-Annular Valve

A procedure to replace the diseased valve without surgery

HIGHEST NUMBER IN GUJARAT

100% SUCCESSFUL HOSPITAL OUTCOMES

ONE OF THE BEST HEART TEAM OF INDIA

गुजरात का पहला हार्ट ट्रान्सप्लान्ट (हृदय प्रत्यारोपण) सेन्टर

30TH HEART TRANSPLANT MAY 25, 2022

मरेंगो सिम्स होस्पिटल, अहमदाबाद

हीट स्ट्रोक तब होता है जब शरीर का तापमान ४० सेंल्सियस या उससे ज्यादा बढ़ जाता है, उसका कारन

- सूरज से अत्यधिक गर्मी के संपर्क में
- शरीर में पर्याप्त तरल पदार्थ की कमी

लक्षण

- अत्यधिक उच्च शरीर का तापमान
- लाल, गर्म, शुष्क त्वचा (बिना पसीने के)
- तेजी से दिल धड़कना
- मतली और सिरदर्द
- चक्कर आना

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।

Marengo CIMS Hospital