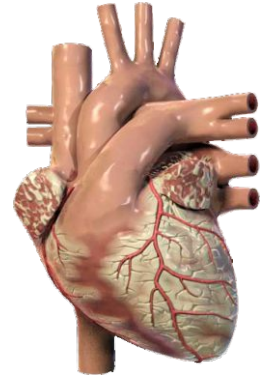


हृदय और धड़कन



वर्ष-6, अंक-71, नवम्बर 20, 2015

 **CIMS**[®]

Care Institute of Medical Sciences

Price Rs. 5/-

कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ. सत्य गुप्ता	+91-99250 45780
डॉ. विनीत सांखला	+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

कार्डियक सर्जन

डॉ. धवल नायक	+91-90991 11133
डॉ. मनन देसाई	+91-96385 96669
डॉ. धीरेन शाह	+91-98255 75933

पिडियाट्रिक और स्ट्रुक्चरल हार्ट सर्जन

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

कार्डियोवास्कुलर, थोरासीक और थोराकोस्कोपीक सर्जन

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

कार्डियक एनेस्थेसिस्ट

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

पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजीस्ट

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

निओनेटोलोजीस्ट और

पीडियाट्रीक इन्टेन्सिवीस्ट

डॉ. अमित चितलीया	+91-90999 87400
डॉ. स्नेहल पटेल	+91-99981 49794

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजीस्ट

डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ. विनीत सांखला	+91-99250 15056

क्या हृदयरोग का निवारण संभव है?

क्या बदला जा सकता है

इसका उत्तर संयोगाधीन है। कुछ का जवाब 'हां' हैं, और कुछ का जवाब 'ना' हैं। हम में से कई लोग विशिष्ट जीवन शैली के द्वारा हृदयरोग का निवारण कर सकते हैं, पर कुछ लोगो का वंश, जाति, या लिंग यदि उनको हृदयरोग का खतरा देता है, तो उसमें हम कोई परिवर्तन नहीं कर सकते।

यहां हम देखेंगे कि हृदयरोग के निवारण के लिए हम क्या कर सकते हैं, और यह किस प्रकार कर सकते हैं।

अगर उच्च रक्तचाप है तो इलाज करें

प्रकरण २ में बताए अनुसार आपके रक्त का दबाव सामान्य होना चाहिए। अगर सूचित दबाव से रक्त का दबाव ज्यादा है तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। खाने में नमक कम करने से और वजन घटाने से रक्त के दबाव को कम किया जा सकता है। यह बात जाननी जरूरी है

कि उच्च रक्तचाप के कारण न सिर्फ हृदयरोग, पर लकवा, किडनी व आँखो को भी चोट पहुंच सकती है।

तम्बाकु का सेवन टालें

हृदयरोग के हमले से होने वाली मृत्यु को टाला जा सकने वाला सबसे बड़ा कोई कारण है तो वो है तम्बाकु का किसी भी रूप में सेवन। तम्बाकु के धुंए में निकोटिन और कार्बन मोनोक्साइड मानव शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को कम करती है। वह रक्तवाहिनियों की दीवारों को भी चोट पहुंचाती हैं और चरबी की परत जमने का भी कारण बनती है। तम्बाकु के धुंए से रक्त भी जम जाता है। धूम्रपान करने से एच.डी.एल. (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल कम होता है, जिसके कारण हृदयरोग का हमला व लकवे का खतरा बढ़ जाता है। दूसरे लोग धूम्रपान करते हों उसका धुंआ सांस में जाने के कारण धूम्रपान नहीं करने वाले लोगो में भी हृदयरोग के हमले का खतरा बढ़ जाता



बी.पी. पर काबू रखें

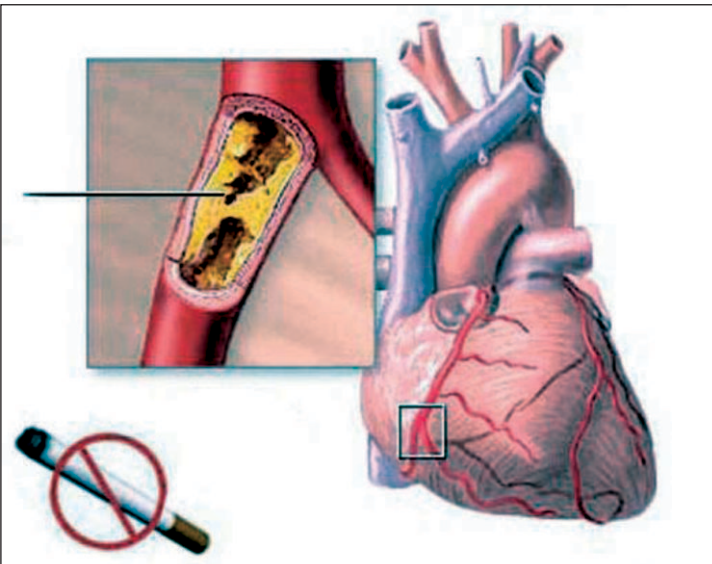


शराब नहीं के बरोबर लें



सिगरेट हर तरह से हानिकारक कम उम्र में व्यसन





बंद हो रही धमनी धूम्रपान का प्रभाव

है। कभी-कभी धूम्रपान / तम्बाकु के सेवन से हृदय अचानक बंद हो जाता है जिसके कारण मृत्यु भी हो सकती है।

कृपया याद रखें कि तम्बाकु किसी भी स्वरूप या मात्रा में हानिकारक है, फिर भले ही वो नसवार की तरह सूंघने में आए या दाँत घिसने के पेस्ट

के रूप में, पान - मसाले के साथ चबाने के, या धूम्रपान करने में आए। बीड़ी, सिगरेट, चिलम या सिगार, सब कुछ हानिकारक हैं। धूम्रपान का कोई भी



कम उम्र में व्यसन

एक स्वरूप अन्य स्वरूपों की तुलना में अधिक सुरक्षित नहीं है। चबाने वाली तम्बाकु का ही एक स्वरूप, 'गुटका' भी बहुत हानिकारक चीज़ है।

एक सुनहरी सलाह देने से अपने आप को रोक नहीं पा रहा हूँ कि अगर तम्बाकु का सेवन नहीं करते हैं, तो शुरु ना करें, और अगर सेवन करते हैं तो छोड़ दें। तम्बाकु का कोई भी उत्पादन

सुरक्षित नहीं है। तम्बाकु का सेवन जबसे बंद करते हैं तब से ही हृदयरोग का हमला, और स्ट्रोक का खतरा कम होने लगेगा। समयान्तर में यह खतरा इतना कम हो जाएगा कि जैसे कभी तम्बाकु का सेवन किया ही ना हो।

शारीरिक निष्क्रियता टालें

हल्की से भारी कसरत हृदयरोग के हमले व स्ट्रोक को दूर रखने के लिए बहुत जरूरी है। कसरत से तीन वस्तुएं काबू में रहती है, कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज व मोटापा।

स्वस्थ लोगो को सप्ताह के अधिकतर दिनों में ३० से ६० मिनट जितनी शारीरिक कसरत करनी जरूरी है, जिससे हृदय और फेंफड़े अच्छी स्थिति में रहें। रोजाना ३ से ५ कि.मी. चलना हितावह है।

बाद में पछताने से अच्छा, यही होगा कि हृदयरोग का खतरा कम करने के लिए नियमित कसरत के लिए समय निकालें। कसरत शुरु करने के पहले अपने डॉक्टर की सलाह ले लेनी चाहिए। जिनको एक बार हृदयरोग का हमला या स्ट्रोक आ चुका है, या जिनको हाइ बी.पी. अथवा डायबिटीज हो, उनको कसरत को नित्यक्रम में शामिल करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

कमर की स्थूलता व मेद को कम करें

अधिक चरबी विशेष रूप में कमर के ऊपर होने से अनेक स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है, जैसे उच्च रक्तचाप, रक्त



हर एक कश नुकसान दायक

हर कसरत फायदेमंद

कमर की स्थूलता यानि बड़ा खतरा



एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल की मात्रा	वर्गीकरण
७० मि.ग्रा. / डी.एल. से कम	बहुत अच्छा
१०० मि.ग्रा. / डी.एल. से कम	सामान्य
१३० से १२९ मि.ग्रा. / डी.एल.	सामान्य से अधिक
१६० - १८९ मि.ग्रा. / डी.एल.	ऊंचा
१९० मि.ग्रा. / डी.एल. से अधिक	बहुत ऊंचा

कोलेस्ट्रॉल अधिक है। इसी लिये रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा की जांच बहुत महत्वपूर्ण है, जिससे जरूरत पड़ने पर उसे कम किया जा सके। २० साल या अधिक उम्र के व्यक्तियों को हर पांच साल में कम से कम एक बार रक्त में कोलेस्ट्रॉल की जांच करवा लेनी चाहिए। जिन व्यक्तियों में हृदयरोग होने की ज्यादा संभावना है या उनके परिवार में किसीको हृदयरोग हुआ हो तो उनका रक्त पांच साल से कम समय में जांचा जाना चाहिए। अधिक कोलेस्ट्रॉल की जानकारी सिर्फ रक्त परिक्षण से ही हो सकती है।

कोलेस्ट्रॉल नापने का श्रेष्ठ रास्ता है 'लिपिड प्रोफाइल' की जांच। इस जांच के द्वारा संपूर्ण कोलेस्ट्रॉल, एच.डी.एल. (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल, एल.डी.एल. (खराब) कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड, इन सब की मात्रा जानने को मिलती है। टेबल में बताए अनुसार उस प्रमाण में विशेषज्ञों ने इन सब कोलेस्ट्रॉल की स्वस्थता की श्रेणी निर्धारित की है। यह सबसे अंतिम प्रामाणित मूल्य हैं, पर यह अंग्रेजो व अमेरिकनों के लिए हैं। जिनको हृदयरोग की संभावना अत्यधिक है ऐसे हम भारतवासियों को इन बातों का कुछ ज्यादा ध्यान रखना चाहिए।

एल.डी.एल. (लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन) कोलेस्ट्रॉल याने खराब कोलेस्ट्रॉलकी मात्रा जितनी कम हो उतनी अच्छी क्योंकि यह धमनियों की दीवार में जमा होता है और वहां चरबी की परतें जमने लगती हैं। इससे हृदयरोग के हमले व स्ट्रोक की संभावना बढ़ जाती है।

एच.डी.एल. (हाइ डेन्सिटी लिपोप्रोटीन) कोलेस्ट्रॉल अच्छा कोलेस्ट्रॉल है। इसकी मात्रा अधिक होने से हृदयरोग का खतरा कम हो जाता है, क्योंकि एच.डी.एल. खराब कोलेस्ट्रॉल का निकाल करता

है। जिन लोगों में एच.डी.एल. की मात्रा ४० मि.ग्रा. प्रति डी.एल. से कम हो उन्हें हृदयरोग के हमले या स्ट्रोक का खतरा ज्यादा होता है। सौभाग्य से खाने में नियंत्रण कसरत और ट्राइग्लिसराइड में कमी करने से एच.डी.एल. की मात्रा बढ़ाई जा सकती है। खाने में मीठी चीजें कम करने से भी इसमें मदद मिलती है।

ट्राइग्लिसराइड की आदर्श मात्रा

ट्राइग्लिसराइड शरीर में चरबी का सबसे सामान्य स्वरूप है। डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेसर से पीड़ित कई लोगों में ट्राइग्लिसराइड की मात्रा अधिक होती है। इससे डायबिटीज (रक्त में शक्कर का अधिक प्रमाण) का इलाज ट्राइग्लिसराइड की मात्रा कम करने में मददगार हो सकता है। रक्त में कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा के कारण हृदयरोग व स्ट्रोक की संभावना कम करने के लिए संतुलित आहार लेना, वजन मर्यादित रखना और नियमित कसरत बहुत जरूरी है।

एच.डी.एल. और टी.सी. (संपूर्ण कोलेस्ट्रॉल) के बीच का प्रमाण बहुत महत्वपूर्ण है। ये संलग्न टेबल के अनुसार होने चाहिए। एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल कम करने की दवा लेने का अर्थ यह नहीं है कि बिनतंदरुस्त आहार भी लिया जा सके। स्वस्थ आहार लेना अत्यंत आवश्यक है। ताजे फल व सब्जी रोज लेना आवश्यक है। स्टेटीन्स, नायासीन. फाइब्रेट्स जैसी दवाएं भी ली जा सकती हैं।

एच.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल की मात्रा	वर्गीकरण
४५ मि.ग्रा. / डी.एल. से कम	हानिकारक
६५ मि.ग्रा. / डी.एल. से अधिक	बहुत अच्छा

ट्राइग्लिसराइड की मात्रा	वर्गीकरण
१५० मि.ग्रा. / डी.एल. से कम	बहुत अच्छा
१५० - १९९ मि.ग्रा. / डी.एल.	अच्छे से थोड़ा अधिक ऊंचा
२०० - ४९९ मि.ग्रा. / डी.एल.	ऊंचा
५०० मि.ग्रा. / डी.एल. से अधिक	बहुत ऊंचा



नयी खतरनाक शक्तियां

उपरोक्त शक्तियों के अलावा भी कई शक्तियां हैं, जो हृदयरोग और स्ट्रोक के लिए खतरनाक बन सकती हैं। इसमें रक्त में होमोसिस्टीन, एल.पी. (ए) वगैरह का समावेश होता है।

क्या नहीं बदला जा सकता

जो बदला न जा सके वह नहीं बदला जा सकता है। किन्तु प्रिय पाठकों ! हिम्मत रखिए। यहां हमने जो चर्चा की उसके अनुसार कई चीजें ऐसी हैं जिनको अवश्य बदला जा सकता है। आप जो न बदल सकें उसकी चिन्ता किए बिना, जो बदला जा सकता है उसी पे ध्यान रखें। हृदयरोग या स्ट्रोक किसी भी उम्र में हो सकता है, पर बढ़ती उम्र के साथ हृदयरोग व स्ट्रोक का खतरा बढ़ता जाता है, आखिरकार बढ़ती उम्र का तो कोई इलाज नहीं है। स्त्रियों की तुलना में पुरुषों में इसका अधिक खतरा होता है, और पुरुषों को स्त्रियों की तुलना में कम उम्र में हृदयरोग का हमला आ सकता है। मेनोपोज के बाद स्त्रियों में यह खतरा बढ़ता जाता है, और पुरुषों के बराबर हो जाता है। स्त्रियों की तुलना में पुरुषों में स्ट्रोक अधिक सामान्य है, परन्तु हकीकत में पुरुषों की तुलना में स्त्रियों में स्ट्रोक के कारण मृत्युदर अधिक है। इस प्रकार पुरुषों व स्त्रियों में खतरा एक समान ही होता है।

जाति

जैसे कि पहले बताया, दुनिया के समस्त विश्व की तुलना में भारत के लोग हृदयरोग का शिकार सबसे ज्यादा होते हैं। एक अनुमान के अनुसार अंदाजन १० करोड़ भारतीय हृदय की धमनी के रोग से पीड़ित हैं। हम में अधिकतर लोग शाकाहारी होते हुए भी हम लोग तेल (सेच्युरेटेड फेटी एसिड) के रूप में अत्यधिक चरबी खाते हैं, इससे मैं पहले कही हुई बात फिर से कहूंगा ;

हृदयरोग आजकल छोटी उम्र के लोगों को भी अपना शिकार बनाने लगा है, ऐसी माना जाता है कि सन २०१५ तक भारत में होने वाली मृत्यु में से एक तिहाई मृत्यु हृदयरोग के कारण होंगी। २०२०



परिवार में सबको हृदयरोग

तक दुनियाभर के हृदयरोगियों में से आधे रोगी भारतवर्ष में होंगे, और हृदयरोग का हमला मृत्यु व विकलांगता का सबसे बड़ा कारण होगा।

‘फेमिली हिस्ट्री’

परिवार में एक या अधिक लोगों को हृदयरोग अथवा स्ट्रोक हो तो हृदयरोग की संभावना आपके लिये भी बढ़ जाती है। नजदीकी रिश्तेदार, नजदीकी पुरुष संबंधी, अर्थात दादा / नाना पिता अथवा भाई ५५ साल की उम्र से पहले ही हृदयरोग से मर गए हों, अथवा स्त्री संबंधी दादी / नानी, माँ, अथवा बहन अगर ६५ साल के पहले हृदय रोग के कारण मर गए हों तो आपके हृदयरोग को आपकी फेमिली हिस्ट्री कहा जा सकता है।

इसके अलावा हृदयरोग अथवा स्ट्रोक के पारिवारिक इतिहास वाले परिवार के अधिकतम लोगो में एक अतिरिक्त खतरनाक तत्व भी मिलता है। अगर पहले हृदयरोग का हमला या स्ट्रोक हो चुका हो तो वह दुबारा होने की संभावना बढ़ जाती है। जिस तरह हम अपनी उम्र, लिंग और जाति नहीं बदल सकते उसी प्रकार हम अपने परिवार का इतिहास नहीं बदल सकते। इसलिए अगर परिवार में इस रोग का इतिहास है तो अन्य खतरनाक तत्वों को काबू करना अधिक आवश्यक हो जाता है।

सौजन्य ‘दिल से’ - लेखक : डॉ. केयूर परीख





स्वयं पहचानें कैंसर के प्राथमिक लक्षणों को

प्राथमिक चरण में कैंसर का पता लगाना मुश्किल काम है, परंतु कैंसर का सामना करते वक्त ऐसे कुछ संकेत व लक्षण हैं, जिन्हें ध्यान में लेना चाहिए। कुछ प्रकार के कैंसर ऐसे हैं, जिनमें ठेठ अंतिम चरण तक कोई लक्षण नहीं दिखाई पड़ते। इसलिए रूटीन कैंसर स्क्रीनिंग और जोखिम का मूल्यांकन आवश्यक है।



- बार-बार शरीर का तापमान बढ़ जाना। कैंसर या उसका उपचार शरीर की रोगप्रतिकारक क्षमता को प्रभावित करे, तब मुख्यतः ऐसा हुआ करता है।
- एक माह के भीतर असाधारण रूप से वजन घटे, तो वह कैंसर का संकेत हो सकता है।
- निरंतर थकान का अनुभव होना और अचानक बुखार आ जाना।
- कैंसर शरीर में फैल चुकने के बाद पीड़ा की अनुभूति होती है। इससे कैंसर के लक्षण बाद के चरण में दिखाई देते हैं।

- पहले से मौजूद मससे का रूप-आकार, विस्तार या रंग बदले, नए घाव दिखे। वह त्वचा ठीक नहीं होती और समय के साथ स्थिति बिगड़ती जाती है।
- कब्ज और बार-बार शौच होना, पेशाब में रक्तस्राव, पेशाब करते वक्त पीड़ा होना या मूत्राशय के कामकाज में फेरबदल होना।
- मुँह या जीफ पर सफेद दाग दिखने। आगे चल कर यह मुँह के कैंसर में बदल सकते हैं।
- पेशाब, मल और निप्पल से असाधारण रक्तस्राव या खून गिरना।
- स्तन या शरीर के अन्य भागों पर गाँठ दिखती है, लेकिन उसकी कई बार अवगणना की जाती है। अतः जब भी ऐसी गाँठ दिखे, तो डॉक्टर की सलाह लेना उत्तम है।
- ख़ाँसी या भराई हुई आवाज गले के कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।

सौजन्य : सीम्स कैंसर डिपार्टमेन्ट



गुजरात की बड़ी विश्वसनीय कैंसर टीम

सर्जिकल ओन्कोलोजीस्ट



डॉ. जयेश वी. पटेल
(मो) +91-9825049874



डॉ. नन्दु पटेल
(मो) +91-9825043672



डॉ. तरंग पटेल
(मो) +91-9825022074



डॉ. अशोक पटेल
(मो) +91-9825020544



डॉ. दर्शन आर. भानुशाली
(मो) +91-9825096763

रेडियेशन ओन्कोलोजीस्ट



डॉ. देवांग सी भावसार
(मो) +91-98253 74411



डॉ. किंजल आर. जानी
(मो) +91-98255 76533



डॉ. मौलिक भेसडडिया
(मो) +91-99257 85859



डॉ. मल्हार पटेल
(मो) +91-95376 64757



डॉ. प्राप्ति पटेल
(मो) +91-84690 88048

मेडिकल ओन्कोलोजीस्ट

डॉ. चिराग देसाई
कन्सलटन्ट
मेडिकल ओन्कोलोजीस्ट

डॉ. राहुल जयस्वाल
कन्सलटन्ट
मेडिकल ओन्कोलोजीस्ट

डॉ. संकेत शाह
कन्सलटन्ट
मेडिकल ओन्कोलोजीस्ट



सीम्स हॉस्पिटल, शुक्न मोल के पास
ऑफ सायन्स सीटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380 060.
www.cims.me

facebook.com/cimscancer

असोसीएट्स ओन्कोलॉजी कन्सलटन्ट

हिपेटो पेन्क्रीयाटो वीलीयरी
और लेप्रोस्कोपी सर्जरी
डॉ. मनीष गांधी
डॉ. धवल राजदे

रीकन्स्ट्रक्टिव ओन्कोलॉजी
डॉ. हेमत सरैया
डॉ. शैलेन्द्र सिंघ
डॉ. योगेश भट्ट
डॉ. हिंमाशु वीरा
डॉ. अश्विन लाखाणी

ओर्थो ओन्कोलॉजी
डॉ. मंदीप शाह
युरो ओन्कोलॉजी
डॉ. जनक देसाई

अपॉइन्टमेन्ट के लिये संपर्क करे : +91-99792 75555





पीडियाट्रीक क्रिटिकल केर



CIMS (नवजात शिशु और बच्चों का सघन इलाज)

- ◆ बच्चों की किसी भी जटिल बिमारी के इलाज के लिये अत्याधुनिक सुविधा के साथ गुजरात का सिर्फ एक सेन्टर
- ◆ बच्चों की शस्त्रक्रियाएँ और उसके बाद के इलाज में महत्तम अनुभव से सज्ज टीम (जैसे की हृदय, दिमाग, स्पाईन, आंते, ट्रोमा)
- ◆ बच्चों में होने वाले फेफड़े के रोगों के लिये आधुनिक फाइबर ऑप्टिक दुरबीन द्वारा (Fibre Optic Bronchoscopy) निदान के लिये गुजरात का सिर्फ एक सेन्टर

पीडियाट्रीक ECMO, NO (नाईट्रिक ओक्साईड) और High Frequency Ventilation की सुविधा



NABL Certificate No. M-0500



न्यूरो और स्पाईन सर्जरी



CIMS (दिमाग और करोडरज्जु के रोगों का इलाज)

- ◆ दिमाग और करोडरज्जु (स्पाईन) की शस्त्रक्रिया के लिये विश्वासपात्र स्थान
- ◆ 'की' होल माइक्रो स्पाइन सर्जरी- गादी, करोडरज्जु का इलाज
- ◆ नवजात शिशु से वयोवृद्धके दिमाग और करोडरज्जु की सभी प्रकार के रोगों की सर्वश्रेष्ठ और सुरक्षित शस्त्रक्रिया

सेफ न्यूरो और स्पाईन सर्जरी



NABL Certificate No. M-0500

अपोईन्टमेन्ट के लिये संपर्क करे : +91-79-30101008/1200, +91-9825066661

सीम्स हॉस्पिटल निम्नलिखित डॉक्टर्सका टीममें स्वागत करता है



डॉ. प्रणव जोशी
कन्सलटन्ट न्यूरोलोजीस्ट
(दिमाग के रोगों के विशेषज्ञ)
एमबीबीएस, एमडी (जनरल मेडिसीन)
डीएनबी
(मो) +91-99252 32916



डॉ. राम परिहार
कन्सलटन्ट गेस्ट्रोएन्ट्रोलोजीस्ट
(पेट के रोगों के विशेषज्ञ)
एमबीबीएस, एमडी (मेडिसीन),
डीएन (गेस्ट्रोएन्ट्रोलोजी)
(मो) +91-89407 35336



डॉ. उमाकान्त शाह
कन्सलटन्ट इ.एन.टी. सर्जन
एमबीबीएस, डीएलओ, एमएस (इ.एन.टी.)
(मो) +91-96380 31879



डॉ. श्रुती भालारा
कन्सलटन्ट पेटोलोजीस्ट
एमबीबीएस, एमडी (पेटोलॉजी)
(मो) +91-98248 78297

अपोईन्टमेन्ट के लिये संपर्क करे : +91-79-30101008/1200, +91-9825066661



"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-1730/2013-2015 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2015

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

“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 डिपार्टमेंट, सीम्स अस्पताल, शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 पर भेज दे । फोन नं. : +91-79-3010 1059/1060



सीम्स होस्पिटल की तरफसे आपको नियमित जानकारी प्राप्त करने के लिये एवं नये रसप्रद केशो की जानकारी के लिये हमारे साथ फेसबुक से जुडे. आप सीम्स होस्पिटल की एप्लीकेशन एन्ड्रोइड, एपल (आईफोन) एवं विन्डोइज फोन में डाउनलोड कर सकते हो जिससे आपको स्वास्थ्य संबंधित उपयोगी मार्गदर्शन मिल सकेगा ।



“सीम्स होस्पिटल” (CIMS Hospital) की एप्लीकेशन उपलब्ध है



सीम्स अस्पताल : शुक्न मॉल के पास, ऑफ साइंस सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060
अपॉइंटमेंट के लिए कॉल करें: +91-79-30101200, 30101008 (मो) +91-9825066661

CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | info@cims.me | www.cims.me

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 ।