Price ₹ 5/-

वर्ष-12, अंक-143, नवंबर 20, 2021

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 परीख	+91-98250 66664	डॉ. सत्य गुप्ता	+91-99250 45780

पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजीस्ट

डॉ. कश्यप शेठ	+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 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. विनीत सांखला	+91-99250 15056
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

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

दिल का दौरा (हार्ट एटेक) किसे कहते है ?
जीवनशैली में बदलाव लाने से हृदय रोग का ख़तरा 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 पीड़ति हैं। सवाल यह है कि दिल का दौरा क्यों आता है?

"हृदय एक पंप है और हमारे जीवनकाल में हमारे शरीर में २०० मिलियन लीटर रक्त पंपींग 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। २० % 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 ६०% पुरुषों और ५०% 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 २५ % 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 संजीदा बात यह है की भारत में हृदय रोग के मामले दुनिया के किसी भी देश की तुलना में ५ से १० गुना अधिक हैं और भारत को हृदय रोग की राजधानी कहा जाता है!

"क्या आपने कभी किसी हाथी को दिल का दौरा पड़ने या घोड़े 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 १००% से कम है और एनडीएन (सबसे घातक कोलेस्ट्रॉल) का स्तर ५०% से कम है।हमारे जन्म के समय, हमारा स्तर भी समान था। इतने कम कोलेस्ट्रॉल के कारण इन सभी रक्त वाहिकाओं में चरबी जमा नहीं होती है। और इससे दिल का दौरा या पक्षाघात नहीं होता है। पिछले कुछ वर्षो में हमारी जीवनशैली में काफी बदलाव आया है।

CIMS
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

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 रक्तका स्तर दोगुने से अधिक हो गया है और यह रक्त वाहिकाओं में थक्का बनने लगा, जिससे दिल का दौरा या पक्षाघात के किस्से होते है। 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 ५०% तक कम किया जा सकता है। जीवन की भागदौड़ भरी रफ्तार से दूर रहें और तनाव से मुक्तिपाने के लिए योग-ध्यान का सहारा लें, आहार में अत्यधिक चरबीयुक्ततेलों 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 ४५ से ६० 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 रक्तमें चरबी 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 रखे

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 प्रोफाईल

सामान्य (नोर्मल)	हृदयरोग के मरीज़, डायाबिटीस, हाई बी.पी., के जोखिम परिबल
कोलेस्ट्रोल < 150 mg %	कोलेस्ट्रोल < 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

डायाबीटीस का कंन्ट्रोल

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 ३० -५० % से अधिक तक कम कर सकती है। भारतीयों में चरबी की मात्रा उसके आगे दिखाई गए टेबल के अनुसार ही रखनी चाहिए। यदि आपको मधुमेह है, तो आपको नियमित रुप से ३ महीने का औसत रक्तशर्करा ६. ५ से ७. ० 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 शुरु करते हैं।

सिम्स मल्टी सुपर स्पेश्यालीटी अस्पताल, अहमदाबाद

बड़ा ईन्फ्रस्ट्रकचर । बेहतर सुविधाएं । गुजरात में सर्वश्रेष्ठ टेकनोलोजी और डॉक्टरो 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

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

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

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

सिम्स मल्टी सुपर स्पेश्यालीटी अस्पताल, 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

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

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

गुजरातमें अग्रेसर | सीम्स ट्रान्सप्लान्ट सेन्टर, अहमदाबाद

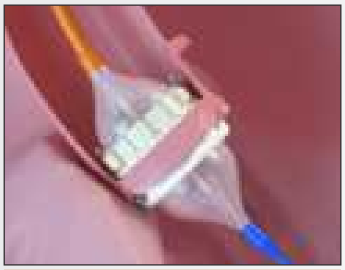
कुशल और अनुभवी ट्रान्सप्लान्ट की टीम के साथ

जहां होते है सभी ट्रान्सप्लान्ट, एक जगह....

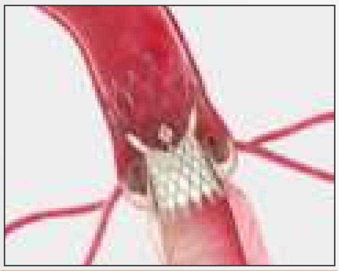
- हार्ट ट्रान्सप्लान्ट
- लीवर ट्रान्सप्लान्ट
- किडनी ट्रान्सप्लान्ट
- लंग ट्रान्सप्लान्ट (लायसन्स)
- पीडियाट्रीक बोर्न मेरो ट्रान्सप्लान्ट

मल्टी-सुपर स्पेशियलीटी होस्पिटल एक जगह सभी निदान

सिम्स मल्टी सुपर स्पेश्यालीटी अस्पताल, अहमदाबाद



Balloon Expandable Valve



Self Expanding Supra-Annular Valve

21st TAVI

NOVEMBER 18, 2021

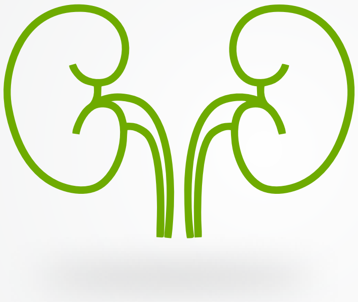
ट्रान्सकेथेटर ऐओर्टीक वाल्व ईम्प्लान्टेशन

सर्जरी के बिना रोगग्रस्त वाल्व को बदलने की प्रक्रिया

गुजरात में सब से ज्यादा

अस्पताल में 100 % सफलता

भारत मे अग्रेसर हृदयरोग सारवार टीम



17th किडनी ट्रान्सप्लान्ट

November 17, 2021

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

सिम्स मल्टी सुपर स्पेश्यालीटी 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 पेथोलोजी

डॉ. स्वाति सिंह
MBBS, DNB (Pathology)
कन्सलटन्ट पेथोलोजीस्ट
M: +91-91467 19290
swati.singh@cimshospital.org

डॉ. कजुमी गोंडलीया
MBBS, MD (Pathology)
कन्सलटन्ट पेथोलोजीस्ट
M: +91-98255 54778
kazumi.gondalia@cimshospital.org

सिम्स केन्सर सेन्टर

डॉ. हिरक व्यास
MBBS, MD(Radiation Oncology)
कन्सलटन्ट रेडियेशन ओन्कोलोजीस्ट
M: +91-96389 83814
hirak.vyas@cimshospital.org

सिम्स कार्डियाक सायन्स

डॉ. निकुंज व्यास
MS, MCh (CVTS)
कन्सलटन्ट कार्डियोवास्कयुलर एवं थोरासीस सर्जन
M: +91-73531 65955
nikunj.vyas@cimshospital.org

सिम्स रेडीयोलोजी

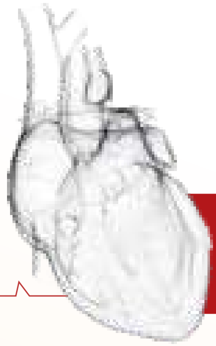
डॉ. रविना चौहाण
MBBS, MD (Radiodiagnosis)
कन्सलटन्ट रेडीयोलोजीस्ट
M: +91-79903 22472
ravina.chauhan@cimshospital.org

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

सिम्स मल्टी सुपर स्पेश्यालीटी अस्पताल, अहमदाबाद

गुजरात का पहला हार्ट ट्रान्सप्लान्ट सेन्टर

गुजरात में सबसे कम उम्र के १५ वर्षीय मरीज का हृदय प्रत्यारोपण
सिम्स मल्टी सुपर स्पेश्यालीटी अस्पताल हुआ ।



19th
हार्ट ट्रान्सप्लान्ट
नवंबर 08, 2021

"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 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

सिम्स मल्टी सुपर स्पेश्यालीटी अस्पताल, अहमदाबाद

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।

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices