एक जिंदगी
एक मंजिल
कार्डियाक साईंसिस
मैरिंगो सिम्स अस्पताल

हृदय और धड़कन

Marengo CIMS Hospital
HUMANE BY PRACTICE

वर्ष - 16, अंक -190, अक्टूबर 20, 2025

Price ₹ 5/-

JCI

ACC
International
Centers Of Excellence

Marengo CIMS Hospital
HUMANE BY PRACTICE

हृदय रोग (दिल का दौरा) किसे कहते है?

डो. मिलन चग

MD, DM (Cardiology), DNB (Cardiology)
FACC (Fellow of American College of Cardiology)
Interventional Cardiologist
Heart Failure and Heart Transplant Cardiologist
Structural Heart Disease and TAVI Specialist
Lipidologist and Preventive Cardiologist
(मो) + 91-98240 22107
milan.chag@cims.me | www.milanchag.org

जीवनशैली में बदलाव करने से हृदय रोग के खतरे को 60 प्रतिशत तक रोका जा सकता है!

दुनिया में विभिन्न बीमारियों से मरने वाले लोगों की संख्या में हृदय रोग से मरने वालों की संख्या सबसे ज्यादा है। लगभग एक-तिहाई लोग दिल का दौरा या स्ट्रोक से पीड़ित होते हैं।

सवाल यह है कि दिल का दौरा पड़ने का कारण क्या है?

हृदय एक पंप की तरह काम करता है और हमारे जीवनकाल के दौरान शरीर में 200 मिलियन लीटर रक्त पंप करता है। यह एक ही अंग हमारे शरीर के लिए दिन-रात बिना किसी रुकावट के काम करता है। इसे कार्यशील बनाए रखने के लिए ऑक्सीजन और ग्लुकोज़ की आवश्यकता होती है, जो ऊपर स्थित रक्त वाहिकाओं (धमनियों) के माध्यम से पहुंचती है।

जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, इन धमनियों में कोलेस्ट्रॉल (वसा) जमा होने लगता है और इसलिए धमनियां संकुचित हो जाती हैं। इसके कारण, परिश्रम के दौरान व्यक्ति को हृदय में दर्द महसूस होता है (जिसे एनजाइना कहा जाता है)। दर्द अस्थायी होता है और 2 से 5 मिनट के आराम के बाद या नाइट्रोग्लिसरीन की गोली चूसने से दर्द कम हो जाता है।

यह आम धारणा भी सही नहीं है कि एनजाइना का दर्द छाती के बायीं ओर या बाएं हाथ में होता है। यह दर्द दाहिने हाथ या कंधे, गले, निचले जबड़े, पेट या यहां तक कि छाती के बीच में भी हो सकता है। संभव है की 20% लोगों को बिल्कुल भी दर्द महसूस नहीं होता।

जब यह संकुचित धमनी अचानक बंद हो जाती है, तो हृदय के कुछ हिस्से में रक्त की आपूर्ति पूरी तरह से रुक जाती है और परिणामस्वरुप दिल का दौरा पड़ता है। क्या आप जानते हैं कि 60% पुरुषों और 50% महिलाओं को हृदय रोग के कोई चेतावनी संकेत नहीं मिलते हैं और इसके पहले लक्षण के रूप में सीधा दिल का दौरा पड़ता है? और सबसे गंभीर समस्या तो ये है कि हार्ट अटैक के दौरान 25% लोग डॉक्टर के पास पहुंचने से पहले ही मर जाते हैं | दुनिया में किसी भी बीमारी से इतनी ऊंची और इतनी तेज मृत्यु नहीं होती | दु:ख की बात यह है कि हृदय संबंधी बीमारियों की दर दुनिया के किसी भी देश भारत में से 5 से 10 गुना अधिक है और भारत को हृदय रोग की राजधानी कहा जाता है !

"क्या आपने कभी किसी हाथी को दिल का दौरा पड़ने या घोड़े को पेरालिसिस (लकवा) होने के बारे में सुना है? अरे, आज भी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका में रहने वाली कुछ जनजातियों को दिल का दौरा या लकवा नहीं होता है! फिर हमें ही क्यों हार्ट एटेक आता है? ऐसा इसलिए है क्योंकि स्तनधारियों और उन आदिवासियों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल 900 मिलीग्राम% और L D L (ज्यादातर खराब कोलेस्ट्रॉल) 50 मिलीग्राम% से कम होता है।

हम अपनी रक्त वाहिकाओं में कोलेस्ट्रॉल के समान स्तर के साथ पैदा हुए थे। कम कोलेस्ट्रॉल के कारण उनकी धमनियों में फेट जमा नहीं होती है और इस कारण दिल का दौरा या पेरालिसिस नहीं होता है। पिछले कुछ सालों में हमारी जीवनशैली बहुत बदल गई है। तनावपूर्ण जीवन, तेल, फरसाण, मिठाइयों का अत्यधिक सेवन, तम्बाकू का सेवन, अधिक वजन और मोटापा, व्यायाम की कमी, डायाबिटीस-बीपी जैसी बीमारियों का बढ़ता प्रचलन और आधुनिक जीवन की भागदौड़, प्रतिस्पर्धा और कम समय में अधिक पैसा कमाने की हमारी इच्छा के कारण, हमारे रक्त में कोलेस्ट्रॉल और LDL का स्तर दोगुना से अधिक हो गया और रक्त वाहिकाओं में जमना शुरू हो गया, जिससे दिल का दौरा या स्ट्रोक आने लगे।

Marengo CIMS Hospital
HUMANE BY PRACTICE

हृदय रोग से बचने के लिए निम्नलिखित समीकरण याद रखें:

ब्लड प्रेशर

श्रेष्ठ	< 120/80 mm Hg
सामान्य	< 130/80 mm Hg
सामान्य से ज़्यादा	130-139 / 80-89 mm Hg
हाई बीपी (hypertension)	> 140/90 mm Hg

लिपिड प्रोफ़ाइल

सामान्य	हृदय रोग, डायाबिटीस, हाई बीपी के मरीज
कोलेस्ट्रॉल < 150 मिलीग्राम %	कोलेस्ट्रॉल < 150 मिलीग्राम %
LDL <70 मिलीग्राम %	LDL <30-50 मिलीग्राम %
ट्राइग्लिसराइड <120 मिलीग्राम%	ट्राइग्लिसराइड <100 मिलीग्राम%
HDL >45 मिलीग्राम%	HDL >45 मिलीग्राम%
LDL/HDL <1.5	LDL/HDL <1.0-1.5

सामान्य वजन मापने का सरल तरीका

ऊंचाई (cm) - 100 वजन (kg)
उदाहरण के तौर पर यदि आपकी हाइट 160 cm है
160 सेमी - 100 सेमी = 60 Kg

मधुप्रमेह (डायाबिटीस)

फास्टिंग प्लाजमा ग्लुकोज़	हीमोग्लोबिन Alc	2-घंटे का ओरल ग्लूकोज टोलेरेंस टेस्ट (OGTT)
नॉर्मल 70-99 mg/dL	<5.7%	<140 mg/dL
प्रिडायाबिटीस 100-125 mg/ dL	5.7%-6.4%	140-199 mg/dL
डायाबिटीस > 125 mg/ dL	>6.4%	> 199 mg/dL

डायाबिटीस का कंट्रोल

3 महिना का औसत (Glycated Hb) = 6.0-7.0

hs - CRP

<1 mg/L : नोर्मल. > 3 mg /dL : जोखमी

क्या हम हार्ट अटैक से बच सकते हैं?

केवल अपनी जीवनशैली में बदलाव लाने से इस जोखिम को 60% तक कम किया जा सकता है। रोजमर्रा की जिंदगी में तनाव और बहुत ज्यादा भागदौड़ से दूर रहें और अपने तनाव को कम करने के लिए योग-ध्यान का सहारा लें, अपने आहार में हरी सब्जियां, फल शामिल करें। स्वस्थ वजन बनाए रखें और प्रतिदिन 45 से 60 मिनट शारीरिक व्यायाम को दें।

हमारा बीपी 130/80 मिमी Hg से नीचे होना चाहिए। यदि खून में फेट का स्तर अधिक है, तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार आहार, व्यायाम और दवा से भी इसे कम किया जा सकता है। स्टैटिन समूह की दवाएं इसमें बहुत उपयोगी साबित हुई हैं और दिल के दौरे, स्ट्रोक और मृत्यु की दर को 30-50% से अधिक कम कर दिया है। भारतीयों में फेट की मात्रा नीचे टेबल में दी गई माहिती के अनुसार रखी जानी चाहिए।

यदि आपको डायाबिटीस है तो आमतौर पर 3 महीने का औसत रक्त शर्करा (ब्लड ग्लुकोज़) ग्लाइकेटेड Hb 6.0 से 7.0 के बीच होना चाहिए | सबसे महत्वपूर्ण बात, अगर आपको दिल की बीमारी विरासत में मिली है तो आपको भी इस बीमारी का खतरा है। फिर भी यह संभव है कि आप इससे बच सकते है | आइए आज से ही प्रयास शुरु करें|

कार्डियोलोजी

डॉ केयूर परीख	+91-98250 66664
डॉ मिलन चग	+91-98240 22107
डॉ हेमांग बक्षी	+91-98250 30111
डॉ उर्मिल शाह	+91-98250 66939
डॉ अनिश चंदाराणा	+91-98250 96922
डॉ अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ सत्य गुप्ता	+91-99250 45780
डॉ विपुल कपूर	+91-98240 99848
डॉ तेजस वी. पटेल	+91-89403 05130
डॉ हिरेन केवडीया	+91-98254 65205
डॉ कश्यप शेठ	+91-99246 12288

कार्डियोथोरासिक सर्जरी

डॉ धीरेन शाह	+91-98255 75933
डॉ धवल नायक	+91-90991 11133
डॉ अमित चंदन	+91-96990 84097
डॉ निकुंज व्यास	+91-7353165955
डॉ ध्यानिल त्रिवेदी	+91 99989 67576

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजी

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

वास्क्युलर और थोरासीक सर्जरी

डॉ प्रणव मोदी	+91-99240 84700

पिडियाट्रीक कार्डियोलोजी

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

पिडियाट्रीक और स्ट्रक्चरल हार्ट सर्जन

डॉ शौनक शाह	+91-98250 44502

कार्डियाक एनेस्थेसियोलोजी

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

हृदय प्रत्यारोपण

डो. धवल नायक

M.S. (Gold Medalist), DNB (CTS)
Fellow, RPAH (Sydney)
Cardiac & Heart - Lung Transplant Surgeon

(Mo.) +91 90991 11133
dhaval.naik@cims.me

हृदय प्रत्यारोपण एक ऑपरेशन का नाम है जिसमें एक मरते हुए व्यक्ति के हृदय को दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रत्यारोपित किया जाता है। यह ऑपरेशन उन मरीजों के लिए वरदान है जिनकी हृदय की पंपिंग क्षमता बेहद कमजोर हो गई है। ऐसे मरीज़ को चिकित्सकीय भाषा में अंतिम चरण हृदय विफलता मरीज़ कहा जाता है। जब अन्य सभी सारवार विधियां विफल हो जाती हैं तो ऐसे मरीज़ो के लिए यह जीवन ज्यादा जीने का एकमात्र सारवार है।

पहला हृदय प्रत्यारोपण 3 दिसंबर 1967 को दक्षिण अफ़्रीका के कार्डियाक सर्जन क्रिश्चियन बर्नार्ड द्वारा किया गया था। वर्तमान में, दुनिया भर में हर साल औसतन 3,500 हृदय प्रत्यारोपण किए जाते हैं।

हृदय प्रत्यारोपण के लिए हृदय दाता का प्रश्न जटिल है। उपयुक्त दाता वह व्यक्ति माना जाता है जो अपरिवर्तनीय ब्रेन क्षति के कारण मरने वाला हो। लेकिन अन्य सभी अंग जैसे कि किडनी, और हृदय काम कर रहे हैं। ऐसे मरीज को ब्रेन डेड कहा जाता है। चूंकि यह निर्धारित करना कि कोई मरीज ब्रेन डेड है या नहीं, एक संवेदनशील निर्णय है, इसलिए केवल ब्रेन डेड कमिटी ही, जिसमें एक न्यूरोलॉजिस्ट या न्यूरोसर्जन शामिल होना चाहिए, ही यह निर्णय ले सकती है। इस निर्णय के सामाजिक और भावनात्मक (कारकों) तथा ब्रेन डेड पेशंट के रिश्तेदारों की भावनात्मक स्थिति को देखते हुए, हृदय प्रत्यारोपण के लिए दाता हृदय की सहमति प्राप्त करना पहला व्यवहार्य कदम है। यदि आम जनता में इन मामलों के बारे में जागरूकता हो तो प्रत्यारोपण के लिए दाता ढूंढना असंभव नहीं है। यह परिवर्तन एक ही दाता से किडनी, लीवर आदि जैसे अन्य

शारीरिक अंगों के दान के माध्यम से कई मरीज़ो को नया जीवन प्रदान कर सकता है।

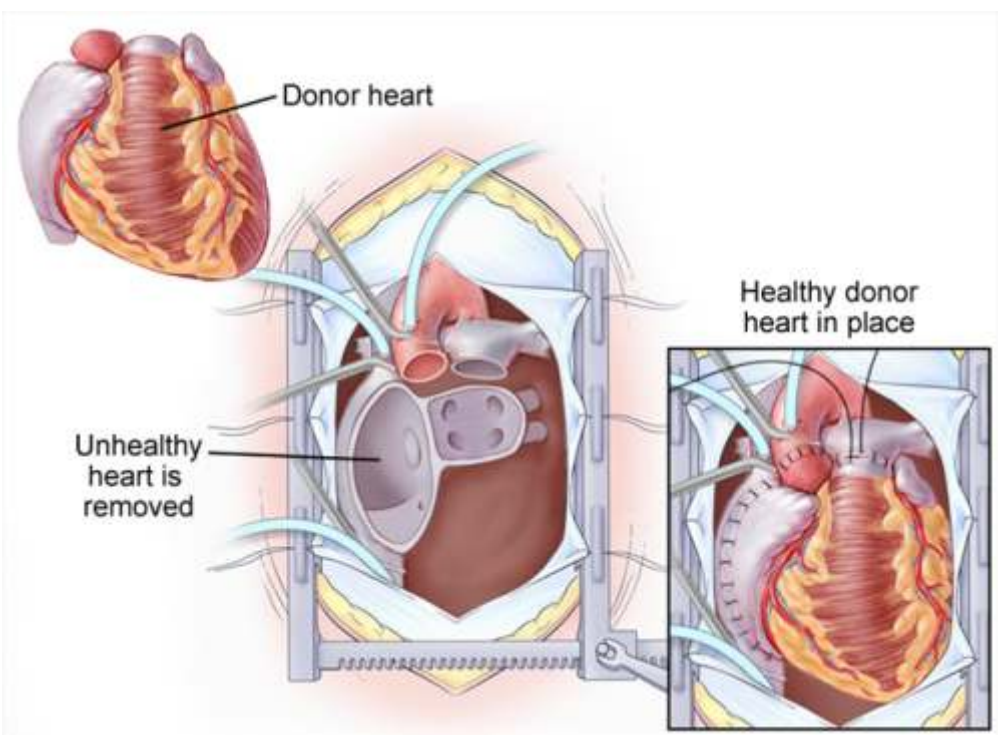
अभिघातजन्य ब्रेन की चोट का मुख्य कारण वाहन दुर्घटनाएं हैं। ऐसे मरीज पूरी तरह से बेहोश होते हैं। कुछ परीक्षणों से यह साबित हो सकता है कि व्यक्ति होश में आएगा या नहीं।

इसके बाद दूसरा चरण भी बहुत कठिन है। हृदय की सुरक्षा. जैसे ही डोनर के हृदय का रक्त संचार रुकता है, हृदय की स्टॉपवॉच चालू हो जाती है। यदि इसे चार घंटे तक उचित तरीके से रेफ्रिजरेटर में रखा जाए तो इसका उपयोग हृदय प्रत्यारोपण के लिए किया जा सकता है। इसलिए, दानकर्ता के हृदय को प्राप्तकर्ता तक शीघ्र पहुंचाना बहुत महत्वपूर्ण है।

प्रत्यारोपण के बाद पहले एक या दो दिन बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। इस दौरान उन्हें आईसीयू में इंटेंसिव केर दी जा रही है। इस अवधि के दौरान एक्यूट रिजेक्शन का भी खतरा रहता है। एक्यूट रिजेक्शन से मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है।

सफल प्रत्यारोपण के बाद मरीज़ के लक्षणों में महत्वपूर्ण सुधार दिखता है।

इम्यूनो सम्प्रेशन दवाएं जीवन भर लेनी चाहिए। एक महीने का महत्वपूर्ण समय बीत जाने पर, मरीज़ सामान्य जीवन जीने की उम्मीद कर सकता है।



Marengo CIMS Hospital
HUMANE BY PRACTICE

WE'VE GOT YOU COVERED! CASHLESS SERVICES NOW AVAILABLE

at Marengo CIMS Hospital, Ahmedabad

Only JCI (USA) accredited
Multi-Speciality Hospital in Ahmedabad City.

List of Cashless Insurance | Third Party Administrator (TPA) | Public Sector Undertaking (PSU)

INSURANCE COMPANIES

- The New India Assurance
- National Insurance
- United India Insurance
- The Oriental Insurance

TPA

- Alankit Health Care
- Anmol Medicare
- Anyuta Healthcare
- East West Assist
- Ericson Healthcare
- Family Health Plan
- Focus Healthservices
- Genins India
- Good Health Plan
- Grand Healthcare Services
- Happy Insurance
- Health India
- Health Insurance
- Heritage Health
- MD India Healthcare
- Med Save Health Care
- Medi Assist India
- Medvantage Insurance
- Park Mediclaim
- Paramount Health Services
- Raksha Health Insurance
- Rothshield Healthcare
- Safeway Healthcare
- Spurthi Meditech
- Sri Gokulam Health Services
- Vidal Health
- Vipul Med Corp

PRIVATE INSURANCE

- Aditya Birla Health
- Bajaj Allianz
- Chola MS
- Manipal Cigna
- DHFL
- Edelweiss
- Go Digit
- HDFC ERGO
- ICICI Lombard
- IFFCO TOKIO
- India First Life Insurance
- Liberty General Insurance
- Magma HDI
- Niva Bupa (Max Bupa)
- Care Health
- Reliance General
- SBI General
- Star Health and Allied
- TATA AIG
- Universal Sompo
- ACKO General
- Navi General Insurance

PUBLIC SECTOR UNDERTAKING (PSU)*

- Airport Authority of India
- Bharat Sanchar Nigam Limited*
- Bharat Petroleum Corporation Limited (BPCL)
- **Central Government Health Scheme (CGHS)***
- Central University of Gujarat (Gandhinagar)
- Coal India Limited
- Deendayal Port Authority
- Employee's State Insurance Corporation (ESIC)* **(Employees & Pensioners Only)**
- **ECHS (Ex-Servicemen Contributory Health Scheme)***
- Food Corporation of India
- Gas Authority of India Limited (GAIL)
- Gujarat Minerals Development Corporation (GMDC)*
- Gujarat State Fertilizers & Chemicals Ltd. (GSFC)
- Gujarat Urja Vikas Nigam Ltd (GEB) (GUVNL, GSECL, GETCO, UGVCL, PGVCL, MGVCL, DGVCL)
- Housing And Urban Development Corporation (HUDCO)
- Hindustan Petrolium Corporation Limited (HPCL)
- Indian Farmers Fertilizers Corporation (IFFCO)
- Income Tax Department
- Indian Oil Corporation Limited (IOCL)
- Institute For Plasma Research (IPR)
- Indian Space Research Organization (ISRO)
- National High Speed Rail Corporation (NHSRL)
- National Institute of Occupational Health (NIOH)
- NHPC Limited
- Oil India Limited
- Oil And Natural Gas Corporation (ONGC) (Mehsana, Ahmedabad etc.,)
- Office of the Director General of Audit (Central) Gujarat (Audit Bhavan)
- Office of the Principal Accountant General (Audit-I) A.G.M.
- Office of the Accountant General (Audit-II) A.G.M.
- Physical Research Limited (PRL)
- **Rajasthan Government Health Scheme (RGHS)***
- Reserve Bank Of India (RBI)
- State Bank Of India (SBI)
- Western Railway
- **Aayushman Bharat-Pradhan Mantri Jan Aarogya Yojana (PM-JAY) - Only for cancer and dialysis treatment***

Terms & Conditions Apply*

Marengo CIMS Hospital
HUMANE BY PRACTICE

हार्ट फेलियर क्लिनिक

शुरुआती रोगों की पहचान से लेकर जटिल सर्जरी तक,

हृदय रोग से जुड़ी हर ज़रूरत का समाधान

सोमवार से शनिवार सुबह 9:30 बजे से शाम 7:00 बजे तक

अपॉईन्टमेन्ट के लिए : +91 99796 92131 | +91 94266 32131 | +91 7926732131

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

JCI (USA)

1800 309 9999

Marengo CIMS Hospital
HUMANE BY PRACTICE

मैरिंगो सिम्स अस्पताल, अहमदाबाद

भारत भर में प्रत्यारोपण के क्षेत्र में अग्रणी

64 हार्ट ट्रान्सप्लान्ट

07 लंग ट्रान्सप्लान्ट

78 लीवर ट्रान्सप्लान्ट

174 किडनी ट्रान्सप्लान्ट

257 बोर्न मेरो ट्रान्सप्लान्ट

Marengo CIMS Hospital
HUMANE BY PRACTICE

"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-1730/2025-2027 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2027
Licence to Post Without Prepayment No. PMG/NG/088/2025-27 valid upto 31st December, 2027

If Undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,

Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.

Call : 1800 309 9999

"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

मुद्रक, प्रकाशक और संपादक डॉ. हेमांग बक्षी ने सीम्स अस्पताल की ओर से शक्ति ओफसेट, ए 62, पुष्पराज इन्डस्ट्रीझ एस्टेट, नूतन मील रोड, अदाणी सीएनजी स्टेशन के पीछे, सरसपुर, अहमदाबाद -380018 से मुद्रित किया और सीम्स अस्पताल, शुकन मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 से प्रकाशित किया।