

हृदय और धड़कन

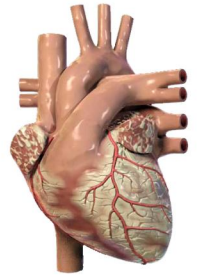
वर्ष-10, अंक-109, जनवरी 20, 2019



CIMS[®]

CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES

Earning Trust with World-Class Practices



Price Rs. 5/-

कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ. सत्य गुप्ता	+91-99250 45780
डॉ. विनीत सांग्रला	+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 चम	+91-98240 22107
डॉ. उर्मिल शाह	+91-98250 66939
डॉ. हेमांग बक्षी	+91-98250 30111
डॉ. अनिश चंदारणा	+91-98250 96922
डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666

कार्डियक सर्जन

डॉ. धीरेन शाह	+91-98255 75933
डॉ. धवल नायक	+91-90991 11133
डॉ. अमित चंदन	+91-96990 84097

पिडियाट्रिक और स्ट्रोकचरल हार्ट सर्जन

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

कार्डियोवास्कुलर, थोरासीक और थोराकोस्कोपीक सर्जन

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

कार्डियाक एनेस्थेसिस्ट

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

पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ. कश्यप शेट	+91-99246 12288
डॉ. दिव्येश सादवीवाला	+91-82383 39980
डॉ. निन चम	+91-98240 82107

निओनेटोलोजीस्ट और

पिडियाट्रीक इन्टेन्सिवीस्ट

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

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजीस्ट

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

मोटापा (ओबेसिटी)

शरीर में अत्यधिक मात्रा में चर्बी होती है, तो इस स्थिति को मोटापा कहते हैं। इस के तीन प्रकार होते हैं।

- हल्का मोटापा - सामान्य वजन से २० से ४० प्रतिशत अधिक वजन
- मध्य मोटापा - सामान्य वजन से ४० से १०० प्रतिशत अधिक वजन
- अत्यधिक मोटापा - सामान्य वजन से १०० प्रतिशत से अधिक वजन

शरीर के आदर्श वजन का आधार लम्बाई, शरीर का कद (built), माप, और जाति पर आधारित हैं। आदर्श वजन का चार्ट बनाया गया है।

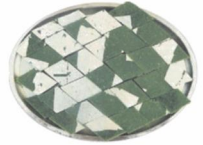
मोटापा और उच्च रक्त चाप

मोटे लोगों का रक्त चाप ऊंचा रहता है। उच्च रक्त चाप से हृदय के कार्य पर जोर पड़ता है। अत्यधिक दबाव के कारण हृदय की मांसपेशियां मोटी हो जाती हैं। इस कारण हृदय के सिकुड़ने के कार्य पर विपरीत असर होता है और हृदय का सामान्य काम-काज ठीक से नहीं होता।

उच्च रक्त चाप के कारण हृदय पर पड़ने वाले अत्यधिक दबाव को वजन घटाकर सुधारा जा सकता है। साथ ही कई बार दवाई की जरूरत भी पड़ती है।

मोटापा और डायबिटीज़

मोटापे के कारण डायबिटीज़ होने की संभावना बढ़ जाती है और डायबिटीज़ से हृदय रोग और उच्च रक्त चाप की संभावना बढ़ जाती है।



इतना सब खाओ



और वजन कांटे से घबराओ

इस आहार के बजाए	यह आहार पसंद करो
दूध	मलाई बिना का दूध
पालक पनीर	उबली सब्जियां
फ्रूटसलाद (शक्कर वाला)	पूरा फल छिलके के साथ
फ्रेंच टोस्ट	वॉजिटेबल सेण्डविच
ऑमलेट	उबला अंडा
लस्सी	पतली छाछ
केक	सादी ब्रेड
गाजर का हलवा	गाजर का सलाद
आइसक्रीम	फलों का रायला
बटर नान	सादी नान
डोसा	इडली



मोटापा और हृदय के रोग

जिस प्रकार शरीर का वजन बढ़ता है शरीर में रक्त संचार की मात्रा भी बढ़ जाती है। अत्यधिक वजन के कारण आराम के समय भी हृदय को काम करना मुश्किल पड़ता है। हृदय के (वेन्ट्रिकल्स) खींचकर चौड़े हो जाते हैं।

मोटापे के कारण अन्य तकलीफें

बहुत से मोटे लोगों को श्वास की तकलीफ होती है - विशेष रूप से जब वे सीधा सोते हैं। मोटे पेट के कारण डायफ्राम (पेट और छाती के बीच वाले स्नायु) के काम में रुकावट आ जाती है।

क्या मोटापे के कारण दिल का दौरा पड़ सकता है?

मोटापा कोरोनरी हृदयरोग के साथ से संबंधित एक खूब खतरनाक तत्त्व है। मोटापे के कारण दिल का दौरा पड़ सकता है।

वजन बढ़ने के कारण

- वंशानुगत कारण (hereditary)
- भोजन की आदतें (eating habits)
- शारीरिक श्रम।
- एन्डोक्राइन (हॉर्मोन्स) फेक्टर।
- चोट।
- समृद्धि
- बुरी आदतें

अधिक वजन नापने के मापदंड

- ऊंचाई के अनुरूप शरीर का वजन
- बोडी मास इंडेक्स (बी.एम.आई)
- कमर से कूल्हों का रेशियो।
- डेन्सिटी मेथड।
- बॉडी कंपोजिशन एनालिसिस

नोट : प्रत्येक व्यक्ति का शरीर उसका मेटाबोलिज्म, खाने - पीने की आदतें, शारीरिक परिश्रम और खाने की पसंद अलग - अलग होती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति के डाइट प्लान भी अलग - अलग



नर्स ने मिसैज़ देसाई को हृदय की दवाएँ दीं। श्रीमती देसाई ने नर्स को कहा, 'मेने कुछ समय पहले पढ़ा है कि हॉस्पिटल में हृदयरोग के एक रोगी की गलत दवा दिए जाने पर मौत हो गई।' नर्स ने हंस कर कहा 'श्रीमती देसाई शांत रहिए, हमारे हॉस्पिटल में आप जब हृदयरोग के साथ आई हैं तब इस बात का इत्मिनान रखिएगा कि, आप गलत दवाओं से नहीं मरेंगी, परन्तु हृदयरोग से ही मरेंगी।' 

होते हैं। आप वजन कम करने के लिए अपने डॉक्टर या डायटीशियन की सलाह ले सकते हैं, जिससे किसी प्रकार की कमजोरी महसूस नहीं हो इस प्रकार आप बहुत वजन कम कर सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

मोटापा किस प्रकार कम किया जाय

वजन घटाने के लिए खाने में आप कितनी मात्रा में और किस प्रकार का खाना खाते हैं, इस बात को नियंत्रण में रखने का समावेश होता है। अर्थात् कम कैलरी वाला भोजन खाना और चरबीवाले अथवा ज्यादा

कैलरी वाले भोजन को टालना चाहिए।

वजन घटाने के लिए आदतों में बदलाव बहुत जरूरी है, जिसमें निम्न बातों का समावेश होता है

- आपको स्वयं के स्वास्थ्य की समझ
- पौष्टिक भोजन की आदतें
- अपने बनाए हुए कार्यक्रम का अनुसरण करने पर इनाम की योजना
- रोजाना के शारीरिक श्रम में बढ़ोत्तरी

वजन कम करने के लिए भोजन में पूर्ण पोषण उपलब्ध करना, अलग अलग प्रकार का अच्छा भोजन लेना और कैलरी में कमी करना बहुत जरूरी है। यह काम चरबी की मात्रा को नियंत्रित करने से (खास तौर से एक ही प्रकार की चरबी का भोजन में उपयोग कम करने से) होता है। गर्भवती महिलाओं को वजन कम करने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए।

वजन कम करने का सबसे असरदार उपाय है खाने में परिवर्तन करना एवं शारीरिक परिश्रम की एसी आदतें जो बाकी की जिंदगी में निभाई जा सके, उनको अपने जीवन में समावेश करना। अच्छे से अच्छा भोजन जो आपका वजन धीरे-धीरे पर समान रूप से कम करे, एवं जिससे आपको आपका वजन कम करने का लक्ष्य प्राप्त हो वही भोजन उचित है। आपके स्वास्थ्य सलाहकार से वजन घटाने का सुरक्षित, स्वस्थ तथा असरकारक कार्यक्रम पछें।



स्वास्थ्य के लिए
हानिकारक आहार



वजन कम करने के लिए आहार का चुनाव

आहार के लिए एक डायरी रखें। आप जो कुछ भी खाएँ अथवा पीएँ वह उसमें लिख लें। इसके लिए जब मैं रखने वाली छोटी डायरी काफी मददगार साबित होगी। आप जो कुछ भी खाएँ और पीएँ, डायरी आपके खाने की आदतें और भोजन शैली की जानकारी देने में मदद करेगी।



एक हार्ट सर्जन का

एक्सीडेन्ट हुआ, उनकी पत्नी उन्हें नजदीक के एक हॉस्पिटल में ले गई। उस हॉस्पिटल के न्यूरोसर्जन ने रोगी की जांच कर उनकी पत्नी से कहा 'आपके पति के सर पर बहुत सख्त चोट लगी है, पर हम हमारी नई खोज से मस्तिष्क का ट्रांसप्लान्ट कर सकते हैं। उसकी फी बताने के लिए आपको बुलाया है, साढ़े डॉक्टर का मस्तिष्क लगाने का १०,००० रुपये, विशेषज्ञ का मस्तिष्क लगाने का २०,००० रुपये, और हार्ट सर्जन का मस्तिष्क लगाने का १,००,००० रुपये होगा।' 'ये हार्ट सर्जन का मस्तिष्क इतना महंगा क्यों?' अरे बहन आपको क्या पता, एक हार्टसर्जन का मस्तिष्क लेने के लिए हमको दस डॉक्टरों के सर फोड़ने पड़ते हैं।'



वजन को स्वस्थ तरीके से कम करने के लिए निम्नलिखित नियमों का पालन करें

- असंमित सब्जी व सलाद का महत्तम उपयोग करें
- अगर आप माँसाहारी हैं तो निम्न आहार उपयुक्त रहेगा सिका हुआ और उबला हुआ मोट, मछली और मुर्गी
- तैयार किया हुआ सलाद जिसमें तेल का बिल्कुल उपयोग नहीं हुआ हो
- हररोज, पर सीमित मात्रा में उपयोग करें
- कम चरबी (हड्डय) व बिना मलाई का दूध, पनीर और दही
- दालें (मसूर की दाल, मटर, मकई के दाने)
- कच्चे फल

निम्नलिखित वस्तुओं का उपयोग कम से कम करें

शुद्ध कार्बोहाइड्रेट (शक्कर, शक्कर उपयोग में लिए गए पदार्थ, शुद्ध अनाज की उपज, यानि कि सफेद चावल, सफेद आटा, मैदा इत्यादि।) इसके अलावा ऐसे कई कारण हैं जो हृदयरोग के लिए खतरनाक कारण बन सकते हैं।

निम्न वस्तुओं का उपयोग टालना

- बराबर फैटी हुई चरबी जैसे मक्खन
- मार्जरीन और मांस पर चढ़ी हुई चरबी
- मिठाई, केक, चीज
- तले हुए व्यंजन
- प्रोसेस्ड किया हुआ मांस

कैलरी कैसे गिनें?



कैलरी भोजन में से मिलती ऊर्जा का मूल्य बताने वाला

नाप है। आपका शरीर शारीरिक कार्यों को करने के लिए कैलरी का उपयोग करता है। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट व चरबी वाली खुराक में से कैलरी मिलती है। वजन कम करने के लिए आप जिस भोजन को खाते हैं उसमें से पोषक तत्वों को कम किए बिना कैलरी की मात्रा कम करें, और शारीरिक श्रम बढ़ा कर कैलरी नष्ट करना शुरू करें। प्रतिदिन ५०० कैलरी कम खाने से एक सप्ताह में १ पौंड वजन कम होता है। एक सप्ताह में एक अथवा डेढ़ पौंड (अधिक से अधिक २ पौंड) वजन घटाया जा सकता है। अगर इससे अधिक वजन घटाना शुरू किया तो चरबी की बजाए स्नायु घटने शुरू हो जाएंगे, जो हानिकारक है।

अधिकतर आहार विशेषज्ञ वजन कम करने के लिए प्रतिदिन स्त्रियों के लिए १२०० से १५०० कैलरी व पुरुषों के लिए १५०० से १८०० कैलरी लेने की सलाह देते हैं। आपको एक दिन में कितनी कैलरी की आवश्यकता है, इसके लिए अपने स्वास्थ्य सलाहकार अथवा अपने आहार विशेषज्ञ की सलाह लें।

- स्कू १ नग : १००/-
- स्कू किस तरह रखना ये जानने के और अनुभव के : १००/-
- एनेस्थेशिया (बेहोश करने का) : १०००/-
- एनेस्थेशिया के बाद वापस होश में लाने का : १०००/-
- व्यापारी ने तुरंत पैसे चुका दिए।



आप जिस मात्रा में वजन घटाते हैं वह आपके शरीर के मेटाबोलिज्म (मेटाबोलिज्म) की मात्रा पर निर्भर करता है। यह मात्रा आपके शरीर की प्राथमिक शारीरिक क्रियाओं के लिए आहार द्वारा उपयोग में ली जाने वाली शक्ति के आधार पर निर्भर करती है। मेटाबोलिज्म शारीरिक क्रियाओं के द्वारा बढ़ाया जा सकता है।

वजन कम करने वाले आहार लेने के प्रारम्भ में शीघ्रता से वजन कम होना शुरू होता है, क्योंकि यह शरीर में एकत्रित अतिरिक्त पानी को अलग करता है।

आप जब भोजन कर रहे हों तब आराम से बैठ कर खाएं। फोन व टीवी जैसे अस्वस्थ करने वाले उपकरणों का उपयोग टालें। भोजन



संपूर्ण चबाकर खाने से पाचन क्रिया में मदद मिलती है।

दिन में तीन बार संपूर्ण भोजन करने से अच्छा है छोटे - छोटे

आहार अनेक बार लेना। आपको हर ४ से ५ घंटे के अन्तर से भोजन करना चाहिए, यह रक्त में शक्कर की मात्रा को नियंत्रण में रखता है, और भूखा रहने के अहसास में मदद करता है। भोजन मिठाई के स्थान पर एक फल के टुकड़े से समाप्त करें।

नाप के लिये गये भोजन में भी कम से कम मात्रा में आहार लेना चाहिए।

लोकप्रिय आहार

लोकप्रिय आहार कई बार खतरनाक हो सकते हैं, उन्हें कई समूहों में विभाजित किया जा सकता है।

- अधिक प्रोटीन वाले आहार
- निश्चित खुराक वाले आहार
- कैलरी - जागृति के व्यवसायिक कार्यक्रम

अधिक प्रोटीन वाले आहार में प्रारम्भ में शीघ्रता से वजन कम होता है। ऐसे आहार में अधिक प्रोटीन वाले भोजन की स्वीकृति दी जाती है। अल्प मात्रा में भी कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थों का समावेश



स्वीकार्य नहीं है।

अमेरिका की फेडरल ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन ने ऐसे आहारों को बताया है, जिनके कारण काफी गंभीर व तीव्र बीमारी फैलीं और हॉस्पिटल में भर्ती करने की जरूरत पड़ी। इसमें से कुछ आहार तो दस्त, रुग्णावस्था का एहसास, खूब पसीना, सिर में दर्द व गठिया जैसे रोगों का कारण बन सकते हैं।

कम कैलरी वाला आहार और पूर्ण ब्रत (दिनभर में ५०० कैलोरी से कम खाना) सामान्यरूप से आत्मघाती है। यह डॉक्टर की देखरेख में ही होना चाहिए।

प्रोटीनरहित मोडिफाइड फास्टिंग

अपने आदर्श वजन से ३० से ४० प्रतिशत अधिक वजन वाले व्यक्तियों को 'प्रोटीन स्पेरिंग मोडिफाइड फास्टिंग' पर रखा जाता है। इस आहार की सिफारिश करने से पहले आपको स्वास्थ्य सलाहकार आपकी कार्डियोस्क्वूलर पद्धति का प्रमाण नापना। अगर आप इस आहार का पालन कर रहें हों तो आपको स्वास्थ्य सलाहकार के निरीक्षण में रहना लाभदायक है।

सौजन्य 'दिल से' - लेखक : डॉ. केयूर परीख

ब्लड प्रेशर के बारे में जाने



ब्लड प्रेशर क्या है ?

खुन की नली में जो दबाव से खुन बहता हो और उस की वजह से खुन नली की दीवाल पर जो दबाव आता है, उसे ब्लड प्रेशर कहते हैं

यहां नंबर दिखाये गये हैं
उसे सिस्टोलिक बोलेते हैं और
जब हृदय धड़कता है तब धमनीयों
में बहता जो खुन को दबाव वो दर्शाते हैं।

सिस्टोलिक
(mm Hg)
डाइस्टोलिक
(mm Hg)

ये नंबर को डाईस्टोलिक प्रेशर बोलेते हैं
और हृदय के वो धड़कन के बीच में समये,
जब हृदय स्थित हो, तब धमनीयोंमें
से बहते खुन को दबाव को दर्शाते हैं



समय नीकलने, बढ़ाने से और हाई ब्लड प्रेशर,
आपके हृदय को, स्क्वाहीनीओं और
किडनी को कमजोर कर देता है,
उसके कारण स्ट्रोक या
हार्ट अटैक आने की संभावना बढ़ जाती है

8

ब्लड प्रेशर कम करने और तंदुरुस्त रहने के लिए जीवनशैली में बदलाव लाना जरूरी है

1

हलोजन शारीरिक प्रवृत्ति
से साथ सक्रिय बनें



2

स्वास्थ्य भोजन की परंपरा को और
भोजन की मात्रा कम रख के जरूरी
पोषण लेने पर ध्यान केंद्रित करें

3

नमक को कम करें, हर एक प्रकार के सोडियम के
पैकेट की सोडियम की मात्रा पर ध्यान रखें
और एक दिन में 1500 एमजी से कम सोडियम लीजिये

4

अगर आपको बीपी की बर्दा
लेने के लिए करा गया है
तो उस समय पर लीजिये



5

डॉक्टर के सलाह के अनुसार
आपका बीपी नियंत्रण रख में रखें

6

अगर वजन ज्यादा हो तो कम करें
१-२ किलो कम करने से
बीपी में बचसाव दिखता है



8

समय को कम करें, निंद अस्सी से,
आराम करने से, बिनाग को खींच
रखने से बीपी कम हो सकता है
अच्छी निंद शरीर की ताकत और लयिक को बढ़ाती है

7

बाह पर नियंत्रण रखो / पुनरागत न करें,
एक दिन पुनरी के लिए ५ व्यायाम और
सीढ़ी के लिए ५ मिनट व्यायाम करने हॉमिक्वाक है,
अगर पुनरागत कर हो तो बंद करें



24 x 7

जब इमरजन्सी हो, तब सीम्स
इमरजन्सी : +91-97234 50000 | एम्युलन्स : +91-98244 50000
मेडीकल हेल्पलाइन : +91-70 69 00 00 00

Courtesy :

CardioSmart
American College of Cardiology



सीम्स होस्पिटल

गुजरात राज्यका

सातवा हार्ट ट्रांसप्लान्ट

- सीम्स कार्डियक टीम से

अहमदाबाद में जनवरी 04, 2019 को सातवा हार्ट ट्रांसप्लान्ट, सीम्स कार्डियक टीम ने किया था।

गुजरात राज्यमें हार्ट ट्रांसप्लान्ट के लिए सब से अच्छी टीम

दाता एक युवान 27 साल का लडका था। जिस को ब्रेन डेड धोषित किया गया था।

उस का हृदय 54 साल के मरीज में ट्रांसप्लान्ट करने में आया जो कुछ समय से हार्ट फेल्योर से पीडित था।

व्यक्तिगत दुःख के समय में ऐसे मानवीय निर्णय लेने के लिए दाता के परिवार को हम आभार व्यक्त करते हैं।



आंतरराष्ट्रीय गोल्ड सील गुणवत्ता प्रमाणपत्र



JCI (USA)

अहमदाबाद शहर की एकमात्र मल्टी-स्पेशालीटी होस्पिटल

एक भरोसा गुणवत्ताका.....



उपलब्ध सेवाएँ

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ एनेस्थेसीयोलॉजी ■ आर्थस्कोपी और स्पोर्ट्स मेडीसीन ■ ब्लड बैंक ■ कार्डियोलोजी ■ कार्डियो-थोरासीक सर्जरी ■ कोस्मेटोलोजी ■ क्रिटिकल केर ■ डेन्टिस्ट्री ■ डर्मेटोलोजी ■ एन्डोक्रायनोलोजी ■ ई.एन.टी. ■ फेमिली मेडीसीन ■ फीटल मेडीसीन ■ गेस्ट्रोएन्ट्रोलोजी ■ गेस्ट्रो और इन्टेस्टीनल सर्जरी ■ जनरल सर्जरी ■ जिनेटीक्स ■ गायनेकोलोजी और ओब्स्टेट्रीक्स, | <ul style="list-style-type: none"> ■ आई.वी.एफ ■ हार्ट ट्रान्सप्लान्ट ■ हाई रीस्क प्रेग्नेन्सी युनिट ■ हिमेटो-ओन्कोलोजी ■ इन्फेक्शन और एचआईवी डीसीज ■ इन्टरनल मेडीसीन ■ जोइन्ट रीप्लेसमेन्ट सर्जरी ■ लेप्रोस्कोपिक सर्जरी ■ लंग ट्रान्सप्लान्ट ■ लीवर ट्रान्सप्लान्ट ■ निओनेटोलोजी और पीडियाट्रीक्स ■ नेफ्रोलोजी ■ न्यूरोलोजी ■ न्यूरो सर्जरी ■ ओबेसीटी मैनेजमेन्ट ■ ओन्कोलोजी और ओन्को सर्जरी ■ ओपथलमोलोजी ■ ओर्थोपेडीक्स | <ul style="list-style-type: none"> ■ ओन्कोलोजी ■ पेन क्लिनिक ■ पेथोलोजी और माईक्रोबायोलोजी ■ पीडियाट्रीक सर्जरी ■ पीडियाट्रीक बॉर्न मेरो ट्रान्सप्लान्ट ■ फिङ्गीथोरापी और री-हेबीलीटेशन ■ प्रिवेन्टीव हेल्थ चेक-अप ■ पल्मोनोलोजी ■ रेडियोलोजी ■ रेडिएशन थेरापी ■ रीनल ट्रान्सप्लान्ट ■ रुमेटोलोजी ■ स्लीप मेडीसीन ■ स्पाइन सर्जरी ■ ट्रोमा केर ■ युरोलोजी ■ वास्क्युलर सर्जरी |
|--|---|--|

क्या आप हृदय (हार्ट) का कैल्शियम स्कोर जानते हो ?

अपना कोरोनरी आर्टिनरी का कैल्शियम स्कोर जानें (CT Angio)



कोरोनरी आर्टिनरी का कैल्शियम स्कोर (CAC)

निरोगी व्यक्तियों में

भविष्य में हृदय संबंधी घटनाओं के लिए

जोखिम मूल्यांकन के लिए सबसे निश्चित परीक्षण है ।

अगर आप निरोगी हो तथा आपके अपने हृदय में जमी हुई कैल्शियम युक्त कोलेस्ट्रॉल की मात्रा जाननी हो तो आज ही

अपना कोरोनरी आर्टिनरी का

कैल्शियम स्कोरिंग (CAC) करवाये ।

अपोईन्टमेन्ट के लिए फोन करे +91-79-3010 1008



Appreciation

Patient Name:- Bhavik Suril Athar Relative Name:- _____

Address:- 3, Oswal colony, 1 Summein club Road, Tumkur

Phone No:- _____ Date :- _____

CIMS: "Centre Institute of medical sciences"

आपकी हस्पताल में हम बहुत ही अच्छी और
दोस्ताना और सहकार मिली है। मैं भी CIMS
का पेशेंट हूँ। आपका अंश बहुत अच्छी है।
भी है।

Yaha ke sabhi Nurs or wash boy

Sab hi Patation ka Bhaut ache se Pos Kaste

he. Yaha se Nikla Hain Koi Patation Se CIMS Ki

Team ke Bare me Achi Hi Batein Suniye

deti hai Ki Yha ki service Bhaut hi ach hai

or Yha ka Pura staff Patation ko fully

faselity dete hein. So mein Bhi Bol

Skta hun CIMS Hospital is Best Hospital

I Love
CIMS
Hospital.

Signature:- Bhavik

मरीज़ का नाम : भाविक सुनिलभाई अशार

आपकी अस्पताल से हमें बहुत ही अच्छी और विशेष साथ और सहकार मिला है। मैं सीम्स का पेशन्ट होने भावयुक्त अंक बहुत अच्छा केरन्ड भी होता

यहां के साथ नर्स और वॉर्ड बॉय सब ही मरीज़ का बहोत अच्छे से पेंस करते हैं, यहां से निकला हर कोई मरीज़ से सीम्स की टीम के बारे में अच्छी ही बातें सुनाई देती है की यहां की सर्विस बहोत ही अच्छी है और यहां का पूरा स्टाफ मरीज़ को फुली फेसिलीटी देते हैं, मैं भी बोल सकता हूँ सीम्स हॉस्पिटल अच्छी हॉस्पिटल है

सीम्स अस्पताल की मेडिकल टीम में शामिल हुए नये डॉक्टर



डॉ. वत्सल एन. कोठारी

DNB (Plastic Surgery), MCh, MS (General Surgery), MBBS

माईक्रो वास्कुलर ओन्को रीकन्सट्रक्टिव प्लास्टिक सर्जन

मो. +91 8692987753

vatsal.kothari@cimshospital.org

अपडेटमेंट के लिये फोन : +91-79-3010 1008 (मो) +91-98250 66661



"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-1730/2019-2021** 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. : +91-79-2771 2771-72

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 पूरे पते के साथ हमारी ऑफिस हृदय और धड़कन डिपार्टमेंट, सीम्स अस्पताल, शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 पर भेज दें । फोन नं. : +91-79-3010 1059/1060



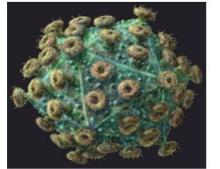
सीम्स इंन्फेक्शियस डिसीज़

ईन्फेक्शन मनेजमेंटमे विशेषज्ञ

- एचआईवी और एड्स (एकवायर्ड ईम्यूनोडेफिसिअन्सी सिन्ड्रोम)
- एमडीआर (मल्टि-ड्रग रेजिस्टन्ट) और एक्सडीआर (एक्सटेन्सिवली ड्रग-रेजिस्टन्ट) टीबी (क्षयरोग)
- न्यूमोनिया, पेशाबकी नलीमें चेप, दिमाग में चेप ईत्यादि सामुदायिक चेपी रोग
- मेलेरिया, डेंगु, टाईफोईड का बुखार, चिकनगुनिया जैसे चेपी रोग
- होस्पिटलमें से फेलने वाले चेपी रोग, शस्त्रक्रिया करने के बाद वाले चेपी रोग
- केन्सरके मरीज़ को लगने वाले चेपी रोग
- अंग का प्रत्यारोपण के दौरान मरीज़ को लगने वाले चेपी रोग
- कम रोगप्रतिकारक शक्ति वाले मरीज़ को केन्डिडीयासिस, एस्पेरजिलोसिस एवं म्यूकोमाईकोसिस जैसे फुग से फेलने वाले चेप
- मुसाफरी करते समय की हेल्थ सलाह

अपोईन्टमेंट के लिए +91-79-3010 1008 | मोबाईल : +91-98250 66661
समय : सुबह 9:00 - शाम 7:00 (सोम से शनि) | ईमेल : opd.rec@cimshospital.org

24 X 7 मेडीकल हेल्पलाईन +91-70 69 00 00 00



CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85100GJ2001PTC039962 | 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 ।