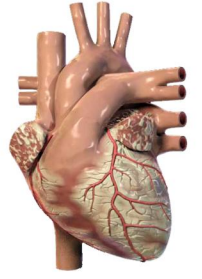


हृदय और धड़कन

वर्ष-9, अंक-108, दिसम्बर 20, 2018



Price Rs. 5/-

कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ. सत्य गुप्ता +91-99250 45780
डॉ. विनीत सांग्राला +91-99250 15056
डॉ. विपुल कपूर +91-98240 99848
डॉ. तेजस वी. पटेल +91-89403 05130
डॉ. गुणवंत पटेल +91-98240 61266
डॉ. कैथूर परीख +91-98250 66664
डॉ. मिलन चग +91-98240 22107
डॉ. उर्मिल शाह +91-98250 66939
डॉ. हेमांग बक्षी +91-98250 30111
डॉ. अनिश चंदराणा +91-98250 96922
डॉ. अजय नार्क +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 स्ट्रूकचरल हार्ट सर्जन

डॉ. शीनक 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. मिलन चग +91-98240 22107

निओनेटोलोजिस्ट और

पीडियाट्रीक इन्टेन्सिवीस्ट

डॉ. अमित चितलीया +91-90999 87400

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजिस्ट

डॉ. अजय नार्क +91-98250 82666
डॉ. विनीत सांग्राला +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।

- हलका 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।

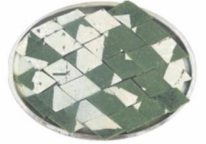
मोटापा और उच्च रक्त चाप

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	वैजिटेबल सेण्डविच
ऑमलेट	उबला अंडा
लरसी	पतली छाछ
केक	सादी ब्रेड
गाजर का हलवा	गाजर का सलाद
आइसक्रीम	फलों का रायता
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 बाच 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 पृष्ठें।



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



एक हार्ट सर्जन का

एकसीडेन्ट 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, सादे 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 (हड्डि) 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 फेंटी हुई चरबी जैसे मक्खन
- मार्जरिन और माँस 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 यह 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

मरीजों के सीम्स होस्पिटल के बारे में अभीप्राय

मरीज का नाम : धीरज व्यास

सम्मानिय प्रलंथक महोदय सीम्स होस्पिटल - अहमदाबाद, में विगत १३ दिवस से डायरिया से पिडित था, ८ दिन रतलाम में अन कन्ट्रोल के बाद डॉ. भावेशभाई टक्कर जी के बात कर के विगत ५ दिवस एडमिट हुं। जब तक डॉ. सा का सवाल है हमेशा शांत और प्रबल दिखे। हमेशा प्रतिबित रख्ना। आपके यहा २४ घंटे की पुरी सुविधा नेट नेट प्राप्त हुई। यहा पर एक सिस्टर मिस. खुशबु और अंकिता जी ने बडे भाई की तरह पुरी सेवा दी।

कुल मिला कर यहां पर आने के बाद पुरो तरह से संतुष्ट हु और प्राथना करते है कि मानव सेवा के इस पुनित कार्य के आप दिनों-दिन इतिहासिक सफलता हासिल करे

धन्यवाद...

-घीरज व्यास

रतलाम (मध्यप्रदेश)



Appreciation Form

Patient Name:- राजेश कुमार शर्मा Relative Name:- पत्नी

Address: मीरवाडी रोड कोलकाता-७००१२५

Phone No:- _____ Date:- _____

[illegible]

Received by Shruti Forwarded to Portel
Signature:- _____



**CIMS
HOSPITAL**



JCI (USA)

आंतरराष्ट्रीय गोल्ड सील गुणवत्ता प्रमाणपत्र

अहमदाबाद शहर की एकमात्र मल्टी-स्पेशालीटी होस्पिटल

एक भरोसा गुणवत्ताका.....



सीम्स नीओनेटल और पीडियाट्रीक क्रिटिकल केर



- गुजरात में से पहला सेन्टर जहा बच्चे की सब प्रकार की बिमारी / आकस्मिक चोट की निदान के लिए 24 X 7 की अत्याधुनिक सुविधाएँ
- बच्चो की शस्त्रक्रियाओ एवं उसके बाद का निदान जैसे की हृदय, दिमाग, स्पाइन, आंत, ट्रोमा और जन्मजात असंगति ईत्यादि के लिए अनुभवी टीम
- बच्चो मे होते फेफडा एवं एरवेकी बिमारी के लिए, मिनीमल इन्वेसीव तकनिक का साथ, फाईबर ओप्टिक दुरबीन से निदान के लिए गुजरातका एक मात्र सेन्टर



पीडियाट्रीक आपातकालीन परिवहन व्यवस्था :
नीओनेटल और पीडियाट्रीक
24 घंटे आपातकालीन सेवाएँ
कमरास्टल पीडियाट्रीक के लिए संपर्क करे
+91-98244 50000, +91-97234 50000



फेफडा के जटिल रोग और एक्युट रेस्पेयरेटरी ड्रीस्ट्रेस सिन्ड्रोम (ARDS) प्रभावित बालक की

हाई फिकयन्सी वेन्टीलेशन फेसीलीटी, पीडियाट्रीक एक्स्ट्रा कोर्पोरेल मेम्बरेन ओक्सीजनेशन, नाईट्रीक ओक्साईड, HFOV ईत्यादि

अपॉइन्टमेन्ट के लिए फोन : +91-79-3010 1008 | मोबाईल +91-98250 66661
समय : सुबह 09:00 से शाम 07:00 तक (सोम से शनि) | ईमेल : opd.rec@cimshospital.org

सीम्स ओर्थोपेडीक्स



मचकोड चोट अकस्मात
जोड़ खरोच खीच
संपूर्ण निदान

- जटिल फ्रेक्चर का निदान
- जोईन्ट रिप्लेशमेन्ट - जटिल एवं पुनरीक्षण
- उप-विशेष्टाओ : हाथ, टखने पैर, पीडियाट्रीक ओर्थो,
- ओर्थोपेडीक केन्सर
- आर्थ्रोकोपी एवं स्पोर्ट मेडीसीन
- निःसफल ओर्थोपेडीक सर्जरी का पुनरीक्षण

अपॉइन्टमेन्ट के लिए फोन : +91-79-3010 1008 | मोबाईल +91-98250 66661
समय : सुबह 09:00 से शाम 07:00 तक (सोम से शनि) | ईमेल : opd.rec@cimshospital.org



- एनेस्थेसीयोलॉजी
- आर्थस्कोपी और स्पोर्ट्स मेडीसीन
- ब्लड बैंक
- कार्डियोलोजी
- कार्डियो-थोरासीक सर्जरी
- कोस्मेटोलोजी
- क्रिटीकल केर
- डेन्टिस्ट्री
- डर्मटोलोजी
- एन्डोक्रायनोलोजी
- ई.एन.टी.
- फेमीली मेडीसीन
- फीटल मेडीसीन
- गेस्ट्रोएन्ट्रोलोजी
- गेस्ट्रो और इन्टेस्टीनल सर्जरी
- जनरल सर्जरी
- जिनेटीक्स
- गायनेकोलोजी और ओब्स्टेट्रीक्स,
आई.वी.ओफ
- हार्ट ट्रान्सप्लान्ट
- हार्ड 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 मेनेजमेन्ट
- ओन्कोलोजी और ओन्को सर्जरी
- ओर्थोल्मोलोजी
- ओर्थोपेडीक्स
- ओन्कोलोजी
- पेन क्लिनिक
- पेथोलोजी और माईक्रोबायोलोजी
- पीडियाट्रीक सर्जरी
- पीडियाट्रीक बॉर्न मेरो ट्रान्सप्लान्ट
- फिझियोथेरापी और री-हेबीलीटेशन
- प्रिवेन्टीव हेल्थ चेक-अप
- पल्मोनोलोजी
- रेडियोलोजी
- रेडिएशन थेरापी
- रीनल ट्रान्सप्लान्ट
- रुमेटोलोजी
- स्लीप मेडीसीन
- स्पाईन सर्जरी
- ट्रोमा केर
- युरोलोजी
- वास्क्युलर सर्जरी



"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-1730/2016-2018** issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2018
Licence to Post Without Prepayment No. **PMG/HQ/084/2018-20** valid upto 31st December, 2018

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 हॉस्पिटल 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 दें । फोन नं. : +91-79-3010 1059/1060



CIMS
HOSPITAL

क्या आप हृदय (हार्ट) का केलिशियम स्कोर जानते हो ? अपना कोरोनरी आर्टिनरी का केलिशियम स्कोर जाने (CT Angio)



कोरोनरी आर्टिनरी का कैलिशियम 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

केलिशियम युक्त कोलेस्ट्रॉल की मात्रा जाननी हो तो आज ही

अपना कोरोनरी आर्टिनरी का

कैलिशियम स्कोरिंग (CAC) करवाये ।

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

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 ।