

हृदय और धड़कन

वर्ष-9, अंक-103, जूलाई 20, 2018



CIMS

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



Price Rs. 5/-

कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ. सत्य गुना	+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. कैयूर परीग्र	+91-98250 66664
डॉ. मिलन चग	+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 स्ट्रुक्चरल हार्ट सर्जन

डॉ. शौनक 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 सादडीवाला	+91-82383 39980
डॉ. मिलन चग	+91-98240 22107

निओनेटोलोजीस्ट और

पीडियाट्रीक इन्टेन्सिवीस्ट

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

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजीस्ट

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

कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल आपके शरीर में एक चर्बी युक्त आवश्यक तत्व है। यह शरीर के स्वास्थ्य में मदद करता है। पर अत्यधिक मात्रा में यह हानिकारक होता है। होमोन्स और स्नायुओं के विकास के लिए कोलेस्ट्रॉल जरूरी माना जाता है।

‘कोलेस्ट्रॉल’ शब्द लेटिन भाषा से है इसके दो भाग हैं ‘कोले’ अर्थात पित्त और ‘स्टेरोल’ अर्थात ऐसा पदार्थ जिससे आपका शरीर नष्ट होता है।

जब कोलेस्ट्रॉल ज्यादा हो जाता है, तो रक्तवाहिनियों की दीवारें मोटी हो जाने के कारण दिल का दौरा पड़ता है।

कोलेस्ट्रॉल के प्रकार

कोलेस्ट्रॉल के अनेक प्रकार होते हैं। जिसमें सबसे मुख्य नीचे दर्शाए गए हैं।

TC	टोटल कोलेस्ट्रॉल (कुल कोलेस्ट्रॉल)
HDL	एच.डी.एल. (उच्च घनता वसा)
LDL	एल.डी.एल. (निम्न घनता वसा)
TG	टी.जी. (ट्राइग्लिसराइड)
VLDL	वी.एल.डी.एल. (निम्नतम घनता वाला कोलेस्ट्रॉल)

उपरोक्त ५ प्रकार के कोलेस्ट्रॉल में से दो मुख्य प्रकार के होते हैं।



एक प्रकार है HDL अथवा 'अच्छा' कोलेस्ट्रॉल, और दूसरा प्रकार है LDL अथवा 'खराब' कोलेस्ट्रॉल ।

हृदयरोग को रोकने में और आपके शरीर में से खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में HDL (अच्छा कोलेस्ट्रॉल) सहायता करता है ।

LDL (खराब कोलेस्ट्रॉल) आपकी रक्तवाहिनियों के अन्दर चरबी का जमाव करता है । यदि LDL अधिक मात्रा में हो तो हृदयरोग की संभावना बढ़ जाती है । इसलिए आपका HDL अधिक हो और LDL कम हो यह अति आवश्यक है । HDL रक्तवाहिनियों में से चरबी साफ करता है ।

भारतीयों में कोलेस्ट्रॉल का मापदण्ड

भारतीय लोगों में हृदयरोग होने की संभावना दुनिया के अन्य लोगों की तुलना में अधिक होती है । इसलिए अमेरिका अथवा इंग्लैण्ड जैसे देशों में कोलेस्ट्रॉल के मापदण्ड से भारतीय लोगों का कोलेस्ट्रॉल का मापदण्ड ज्यादा सख्त होना चाहिए ।

इसलिए दूसरे देशों में उपयोग में ली जाने वाली कोलेस्ट्रॉल की मात्रा वाली सारणी भारतीयों के लिए आदर्श नहीं होती । भारतीयों के लिए आदर्श कोलेस्ट्रॉल की मात्रा इस प्रकार है ।

■ यदि आपका HDL ६० या इससे अधिक है तो आप स्वस्थ है, और यदि ४० से कम है तो यह हानिकारक कहा जाएगा ।

■ अधिकतर स्वस्थ लोगों के लिए LDL की आदर्श मात्रा १०० से कम मानी जाती है ।

■ अगर आपको हृदयरोग होने की संभावना अधिक है, तो आपका डॉक्टर LDL १०० के सम की सलाह देगा ।

घर में शीघ्रता से कोलेस्ट्रॉल नापने की तरकीब : आपके घर में हर सप्ताह पूरी, समोसे, गुलाबजामुन, मालपुए इत्यादि व्यंजन जितनी बार बने उसे ५० से गुणा करें जिससे मिलती है आपको कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ।



■ यदि आपको हृदयरोग, डायबिटीज़ या कुछ अन्य प्रकार के रोह हो तो आपको अपना LDL ७० से कम रखना चाहिए ।

कोलेस्ट्रॉल को कैसे नियंत्रित किया जाए

अधिकतर उचित आहार, दवा और कसरत द्वारा आपके कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित किया जा सकता है ।



फल, सब्जियां व दालें हररोज अधिक मात्रा में लें । कम तेल वाला आहार लें । मक्खन और मींस में पाए जाने वाले 'सेच्युरेटेड' (fat) वसा से दूर रहें । सूरजमुखी, कपासिया, मूंगफली अथवा केनोला का तेल बिल्कुल कम मात्रा में उपयोग करें । नारियल के तेल से दूर रहें । अगर आपा मांसाहारी हैं तो लाल मांस (red meat) अधिक खाने के बीजाय किचन (मुरगी) अथवा मछली का अधिक सेवन करें । चरबी व कोलेस्ट्रॉल की मात्रा की जांच के लिए फूड लेवल पढ़ें, चिकन बनाने से पहले उसकी चरबी वाली चमड़ी उतार लें ।

पूरे अंडे के स्थान पर अंडे की सफेदी का ही उपयोग करें । मलाईयुक्त दूध के स्थान पर मलाई निकाल कर दूध पिएं । सामान्य चिज़ के बदले में योगहर्ट (दही), कोटेटू चीज़ (पनीर) उपयोग करें, क्योंकि उसमें नहीं के बराबर या बहुत कम चरबी होती है ।

आपको डॉक्टर की सलाह से आवश्यक कसरत करें । इससे एच.डी.एल.

एक मध्यम आयु की स्त्री को दिल का दौरा पड़ा । उसे हॉस्पिटल में भरती किया गया और डॉक्टरने इलाज शुरू किया, पर स्त्री की तबियत बहुत बिगड़ गई, उसे भगवान दिखे, 'हे भगवान ! मैं जिन्दा रहूंगी या मरूंगी?' महिला ने पूछा ।'

अभी तुम्हें ४२ वर्ष और जीना है, तुम्हें चिंता करने की जरूरत नहीं है ।

महिला को भगवान की स्पष्ट बात सुन कर बहुत अच्छा लगा और वह ठीक होने लगीं । उसी हॉस्पिटल में प्लास्टिक सर्जरी विभाग था । अगले ४२ वर्ष जीना है तो कुछ खर्च करके अच्छी तरह रहें, यह सोच कर उस मिला ने अपने चेहरे की झुर्रियां ठीक करवा लीं, पेट कम करवा लिया और नये बाल लगवाकर उनका रंग भी बदलवा लिया । ठीक होकर वह घर के लिए रवाना हुईं, लेकिन रास्ता पार करते हुए एक ट्रक ने टक्कर मारी और उसे मार डाला ।

'पर भगवान, आपने तो कहा था कि अभी मैं अगले ४२ वर्ष और जाऊंगी ।' महिला ने कटे स्वर में कहा।
मने तुम्हें पहचाना ही नहीं





फीवर क्लिनिक

क्या आप को ये लक्षण है ?



डेन्गु



डेन्गु के लक्षण

तेज बुखार
दस्त और उल्टी
पीठ, छातु और जोड़ोंमें दर्द
आंखों में असहाय दर्द
चमड़ी पर लाल घब्बे

मलेरिया



मलेरिया के लक्षण

तेज बुखार के साथ ठंडी लगना
दस्त और उल्टी
सिर का दर्द
पेट का दर्द
पसीना होने से घबराहट होना

चिकनगुनिया



चिकनगुनिया के लक्षण

बुखार
जोड़ोंमें दर्द
छातुमें दर्द
बैचेनी और घबराहट
सिर दर्द

स्वाइन फ्लु (H1N1 इन्फ्लुएंजा)



स्वाइन फ्लु के लक्षण

बहुत तेज बुखार
शरीर दूटना - सिर दर्द
खांसी और छीक आना
गले या पेट में दर्द
बहुत अधिक उल्टी होना
बैचेनी और घबराहट

फीवर क्लिनिक हेल्प लाइन +91-70 69 00 00 00

आईसोलेशन यूनिट

गंभीर बिमारी वाले मरीजों के लिए अलग से आईसोलेशन यूनिट



हम जीवन बचाने के लिए तत्पर हैं।

स्वाइन फ्लु से होने वाली

जटिलताओं :

फेफसा, किडनी,

न्यूमोनिया

बिमाग, ईत्यादि



**H1N1 Influenza (Swine Flu) vaccine
is available at CIMS Hospital.**

Get Vaccinated Today

For Appointment & Information
Contact :- Mr. Dixit Chaudhari
+91-9099067988



सीम्स हॉस्पिटल, मुकन मॉल के पास, ऑफ सायन्स सीटी रोड, सोला,
अहमदाबाद - 380060,
फोन : +91-78-2771 2771-75
ईमेल : info@cims.org | www.cims.org



24 x 7 मेडिकल हेल्पलाइन: +91-7069000000 | एम्बुलन्स : +91-98244 50000 | ईमरजन्सी: +91- 97234 50000





स्वतंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में सीम्स अस्पताल

घोषित करता है
अगस्त 15 से 31, 2018



सीम्स हॉस्पिटल, शुक्रन मोल के पास, ऑफ सायन्स सीटी रोड, सोला,
अहमदाबाद - 380060, फोन : +91-79-2771 2771-75
ईमेल : info@cims.org | www.cims.org

check@1947

(मात्र ₹ 1,947/-)

(हेल्थ चेक-अप प्लान पर विशेष डिस्काउंट)
सीबीसी + ईएसआर। युग्म आर.एम। आरबीएस / एफबीएस
एस. क्रिएटाइन। एसजीपीटी। लिपिड प्रोफाइल। ईसीजी
ईको/टीएमटी। डॉक्टर कन्सल्टेशन

अपॉइन्टमेंट के लिए

फोन करे +91-79-3010 2116



24 X 7 हेल्पलाइन +91-7069000000 | एम्ब्युलन्स +91-98244 50000 ईमरजन्सी +91-997234 50000



क्या आप हृदय (हार्ट) का कैल्शियम स्कोर जानते हो ? अपना कोरोनरी आर्टिनरी का कैल्शियम स्कोर जानें



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

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



www.cims.org





सीम्स स्टेमी हार्ट अटेक प्रोग्राम



शीघ्र निदान के लिए

आपके पास 60 मिनट है ।



हृदय रोग के हमले के लक्षण :

- सीने में दर्द या दबाव
- साँस लेने दिक्कत
- सीनेमें भारी दबाव, तनावपूर्ण स्थिति या असामान्य अस्वस्थता
- पसीना होना
- बैचेनी और उल्टी होना



समय बरबाद कीये बिना तत्काल कार्डियोलोजीस्ट / होस्पिटल में तुरंत फोन करे ।



शीघ्र निदान 60 मिनट में



ACC
International
Centers
of Excellence

अमेरिकन कोलेज ऑफ कार्डियोलोजी (ACC) (विश्वकी उच्चतम संस्था) प्रमाणित करे उच्च मानकों के लिए भारत में एकमात्र केंद्रों में से एक गुणवत्ता कार्डियोवास्कुलर देखभाल प्रदान करने में चिकित्सा अभ्यास और समर्पण

24 X 7 हेल्पलाइन +91-70 69 00 00 00



सीम्स हॉस्पिटल, शुक्रम मोल के पास, ऑफ सायन्स सीटी रोड, सोला,
अहमदाबाद - 380060,
फोन : +91-79-2771 2771-75
ईमेल : info@cims.org | www.cims.org



एम्बुलन्स : +91-98244 50000 | ईमरजन्सी: +91-97234 50000



Logo of CIMM (Central Institute of Mental Medicine) is visible at the top left. The letterhead on the top right contains the following details:
 Logo of CIMM
 1981-1982
 1983-1984
 1985-1986
 1987-1988
 1989-1990
 1991-1992
 1993-1994
 1995-1996
 1997-1998
 1999-2000
 2001-2002
 2003-2004
 2005-2006
 2007-2008
 2009-2010
 2011-2012
 2013-2014
 2015-2016
 2017-2018
 2019-2020
 2021-2022
 2023-2024
 2025-2026
 2027-2028
 2029-2030
 2031-2032
 2033-2034
 2035-2036
 2037-2038
 2039-2040
 2041-2042
 2043-2044
 2045-2046
 2047-2048
 2049-2050
 2051-2052
 2053-2054
 2055-2056
 2057-2058
 2059-2060
 2061-2062
 2063-2064
 2065-2066
 2067-2068
 2069-2070
 2071-2072
 2073-2074
 2075-2076
 2077-2078
 2079-2080
 2081-2082
 2083-2084
 2085-2086
 2087-2088
 2089-2090
 2091-2092
 2093-2094
 2095-2096
 2097-2098
 2099-2100
 2101-2102
 2103-2104
 2105-2106
 2107-2108
 2109-2110
 2111-2112
 2113-2114
 2115-2116
 2117-2118
 2119-2120
 2121-2122
 2123-2124
 2125-2126
 2127-2128
 2129-2130
 2131-2132
 2133-2134
 2135-2136
 2137-2138
 2139-2140
 2141-2142
 2143-2144
 2145-2146
 2147-2148
 2149-2150
 2151-2152
 2153-2154
 2155-2156
 2157-2158
 2159-2160
 2161-2162
 2163-2164
 2165-2166
 2167-2168
 2169-2170
 2171-2172
 2173-2174
 2175-2176
 2177-2178
 2179-2180
 2181-2182
 2183-2184
 2185-2186
 2187-2188
 2189-2190
 2191-2192
 2193-2194
 2195-2196
 2197-2198
 2199-2200
 2201-2202
 2203-2204
 2205-2206
 2207-2208
 2209-2210
 2211-2212
 2213-2214
 2215-2216
 2217-2218
 2219-2220
 2221-2222
 2223-2224
 2225-2226
 2227-2228
 2229-2230
 2231-2232
 2233-2234
 2235-2236
 2237-2238
 2239-2240
 2241-2242
 2243-2244
 2245-2246
 2247-2248
 2249-2250
 2251-2252
 2253-2254
 2255-2256
 2257-2258
 2259-2260
 2261-2262
 2263-2264
 2265-2266
 2267-2268
 2269-2270
 2271-2272
 2273-2274
 2275-2276
 2277-2278
 2279-2280
 2281-2282
 2283-2284
 2285-2286
 2287-2288
 2289-2290
 2291-2292
 2293-2294
 2295-2296
 2297-2298
 2299-2300
 2301-2302
 2303-2304
 2305-2306
 2307-2308
 2309-2310
 2311-2312
 2313-2314
 2315-2316
 2317-2318
 2319-2320
 2321-2322
 2323-2324
 2325-2326
 2327-2328
 2329-2330
 2331-2332
 2333-2334
 2335-2336
 2337-2338
 2339-2340
 2341-2342
 2343-2344
 2345-2346
 2347-2348
 2349-2350
 2351-2352
 2353-2354
 2355-2356
 2357-2358
 2359-2360
 2361-2362
 2363-2364
 2365-2366
 2367-2368
 2369-2370
 2371-2372
 2373-2374
 2375-2376
 2377-2378
 2379-2380
 2381-2382
 2383-2384
 2385-2386
 2387-2388
 2389-2390
 2391-2392
 2393-2394
 2395-2396
 2397-2398
 2399-2400
 2401-2402
 2403-2404
 2405-2406
 2407-2408
 2409-2410
 2411-2412
 2413-2414
 2415-2416
 2417-2418
 2419-2420
 2421-2422
 2423-2424
 2425-2426
 2427-2428
 2429-2430
 2431-2432
 2433-2434
 2435-2436
 2437-2438
 2439-2440
 2441-2442
 2443-2444
 2445-2446
 2447-2448
 2449-2450
 2451-2452
 2453-2454
 2455-2456
 2457-2458
 2459-2460
 2461-2462
 2463-2464
 2465-2466
 2467-2468
 2469-2470
 2471-2472
 2473-2474
 2475-2476
 2477-2478
 2479-2480
 2481-2482
 2483-2484
 2485-2486
 2487-2488
 2489-2490
 2491-2492
 2493-2494
 2495-2496
 2497-2498
 2499-2500
 2501-2502
 2503-2504
 2505-2506
 2507-2508
 2509-2510
 2511-2512
 2513-2514
 2515-2516
 2517-2518
 2519-2520
 2521-2522
 2523-2524
 2525-2526
 2527-2528
 2529-2530
 2531-2532
 2533-2534
 2535-2536
 2537-2538
 2539-2540
 2541-2542
 2543-2544
 2545-2546
 2547-2548
 2549-2550
 2551-2552
 2553-2554
 2555-2556
 2557-2558
 255

आपकी हस्पताल से हमे बहुत ही अच्छी और विशेष साथ और सहकार मिला है। मैं सीम्स का पेशन्ट होने भावयूत अंक बहुत अच्छा फेरन्ड भी हूँ।

यहां के सभी नर्स और बोर्ड बोय सब ही पेशन्ट का बहुत अच्छे से पेस करते हैं। यहां से निकला हर कोई पेशन्ट से सीम्स की टीम के बारे में अच्छी ही बातें सुनाई देती है कि यहां की सर्विस बहुत ही अच्छी है और यहां का पूरा स्टाफ पेशन्ट को फुल फेशिलीटी देते हैं। तो मैं भी बोल सकता हूँ सीम्स होस्पिटल बहुत अच्छी होस्पिटल है।



"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 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



Hospital

सीम्स जेनेटिक्स

आज ही करवाईये
आनुवंशिक
सोकोका ईलाज

जेनेटिक्स क्या है ?

जेनेटिक्स जीनों के उत्तराधिकार का अध्ययन है, जो एक पीढ़ी से दूसरी तक पहुँचने वाली बिमारियों और विकारों के जोखिम को उठाता है । यह एक अत्याधुनिक विभाग जो अनुवांशिक समस्याओं के लिए विशेषज्ञ से परामर्श की सेवाएँ और उन्नत नैदानिक सुविधाएँ प्रदान करता है ।

जेनेटिक परामर्श, जेनेटिक स्थितियों, परीक्षण और परामर्श के चोखटे के भीतर अन्य पारिवारिक सदस्यों में जोखिम के बारे में जानकारी प्रदान करने की प्रक्रिया है ।

ऑन्कोलोजी

यदि आप या आपके निकट कोई संबंधी ब्रेस्ट कैंसर (स्तन का कैंसर) / ओवेरियन कैंसर (अंडाशय का कैंसर) / कोलोन कैंसर से पीड़ित है, तो आपको जेनेटिक के विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए ।

पिडियाट्रिक्स और
अडल्ट मेडिसिन

बच्चे का विकासाल्मक विलंब / विकलांगता, मानसिक मंदता, अज्ञात चिकित्सकीय स्थिति, परिवार में छोटी उम्र में हुई मौत, जन्म दोष, इन सब स्थितियों में भी आपको जेनेटिक्स के विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए ।

ऑब्स्टेट्रिक्स
(प्रसूति-विज्ञान)

- ऐसा युगल जिसका पहला बच्चा विकासाल्मक विलंब / मस्कुलर डिस्ट्रोफि से पीड़ित है
- अल्ट्रासोनोग्राफी की जांच के नतीजे / ब्लड टेस्टिंग (रक्त का परीक्षण) यह सूचित करते हैं कि होने वाले बच्चे को जटिलताओं का या जन्म दोष होने का जोखिम है । उपरोक्त सभी समस्याओं में आप सीम्स में जेनेटिक्स के विशेषज्ञ की सलाह ले सकते हैं ।

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 डिस्पेंसरी, दुधेश्वर रोड, अहमदाबाद-380004 से मुद्रित किया और सीम्स अस्पताल, शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 से प्रकाशित किया ।