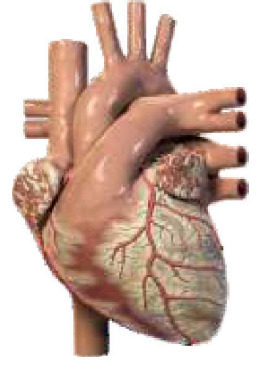


# મારું હૃદય



The Heart Care Clinic

Care Cardiovascular Consultants

વર્ષ-૧, અંક-૪, ૧૫ એપ્રિલ, ૨૦૧૦

Price Rs. 5/-

તંત્રી  
ડૉ. અનિશ ચંદ્રારાણા

મહેમાન તંત્રી  
ડૉ. અજય નાઇક

## કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. હેમાંગ બક્ષી  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧

ડૉ. અનિશ ચંદ્રારાણા  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૯૬૯૨૨

ડૉ. અજય નાઇક  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬

ડૉ. સત્ય ગુપ્તા  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૫૭૮૦

ડૉ. ગુણવંત પટેલ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૨૬૬

ડૉ. કેયૂર પરીખ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૬૯૯૯

ડૉ. મિલન ચર્ગ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯

ડૉ. જોયલ શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૩ ૧૯૬૪૫

ડૉ. મિહિર તન્ના  
(મો) +૯૧-૯૮૨૪૨ ૧૪૭૭૦

ડૉ. રવિ સિંઘવી  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૧ ૪૩૯૭૫

ડૉ. જયેશ ભાનુશાળી  
(મો) +૯૧-૯૮૭૯૦ ૪૮૩૮૭

## કાર્ડિયાક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩

ડૉ. ધવલ નાયક  
(મો) +૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩

## કાર્ડિયાક એન્થોટીસ્ટ

ડૉ. નિરેન ભાવસાર  
(મો) +૯૧-૯૮૭૯૫ ૭૧૯૧૭

ડૉ. હિરેન ધોળકિયા  
(મો) +૯૧-૯૫૮૬૩ ૭૫૮૧૮

વહાલા મિત્રો, ભાઈઓ, બહેનો, વડીલો...

ઘ હાર્ટ કેર ક્લિનિક, અમદાવાદ દ્વારા રજૂ થયેલ 'મારું હૃદય' ને આપના તરફથી મળેલા ખૂબ લાગણીસભર આવકારથી અમે હર્ષ અને ગૌરવની લાગણી અનુભવીએ છીએ. આપના પ્રતિભાવોની સૂક્ષ્મ નોંધ પણ અમે લીધી છે અને જ્ઞાનકસોટીમાં આપે બતાવેલ ઉત્સાહથી આપને શિક્ષણ આપવાનો અમારો નિર્ણય સાચો સાબિત થયો છે.

આ અંકમાં આપણે હૃદયરોગ માટે જવાબદાર અતિમહત્વના એવા એક પરિબળ - હાઇ બ્લડ પ્રેશર - (લોહીનું ઊંચું દબાણ) વિશે માહિતી મેળવીશું. એક અંદાજ પ્રમાણે વિશ્વમાં ૧૦૦ કરોડ કરતાં વધારે લોકો અને ભારત દેશમાં ૧૫ કરોડ કરતાં વધારે લોકો હાઇ બ્લડ પ્રેશર ધરાવે છે. હજી આ આંકડો દિનપ્રતિદિન વધશે. દુર્ભાગ્યે આ પૈકી અડધા ઉપરાંત લોકો 'પોતાને હાઇ બ્લડ પ્રેશર છે' એ વાતથી જ અજાણ છે ! અને ભારત દેશમાં તો માત્ર ૧૫ ટકા લોકોમાં જ હાઇ બીપી કાબૂમાં રહે છે. બાકીના ૮૫ ટકા લોકો સારવાર લેતા નથી અથવા અપૂરતી સારવાર લે છે. આના કારણે જ આપણા દેશમાં હાર્ટ એટેક, લકવા અને કિડની ફેલ્યોરના કિસ્સાઓ ખૂબ પ્રમાણમાં વધી રહ્યા છે.

મિત્રો, આજના દિવસે આપણે એક સંકલ્પ કરીએ... આપણી આસપાસ રહેતી ઓછામાં ઓછી ૧૦ વ્યક્તિઓને પોતાનું બીપી મપાવવા પ્રેરણા આપીએ, કારણ કે હાઇ બીપી છે કે નહીં તે જાણવાનો એકમાત્ર ઉપાય બીપી મપાવવું એ જ છે !

## હૃદયરોગ માટે જવાબદાર પરિબળો

### લોહીનું ઊંચું દબાણ: હાઇ બ્લડ પ્રેશર (Hypertension)

હૃદયમાંથી નીકળતી ધમનીઓ લોહીને જુદા જુદા અવયવો સુધી પહોંચાડે છે. લોહીનું દબાણ આ માટે ચાલકબળ છે. વહેતા લોહી દ્વારા ધમનીઓની દીવાલ તરફ થતું દબાણ - એને જ બ્લડ પ્રેશર કહેવામાં આવે છે.

જો તે વધી જાય અથવા ઘટી જાય તો તુરંત જ અથવા લાંબા ગાળે વ્યક્તિને વિવિધ નુકસાન થઈ શકે છે. શરીરના દરેક અવયવનું કાર્ય જળવાઈ રહે તે માટે બ્લડ પ્રેશરનું સામાન્ય હોવું જરૂરી છે.

### બ્લડ પ્રેશરનાં બે મૂલ્યો હોય છે :

ઉપરનું (Systolic) અને નીચેનું (Diastolic) અને તેનો એકમ મિલિમીટર ઓફ મર્ક્યુરી

(mm of Hg) છે. જો ઉપરનું બ્લડ પ્રેશર ૧૨૦ કરતાં ઓછું હોય અને સાથે નીચેનું બ્લડ પ્રેશર ૮૦ કરતાં ઓછું હોય તો વ્યક્તિનું બ્લડ પ્રેશર આદર્શ છે તેમ કહી શકાય. આ જ મૂલ્યો ૧૪૦ (ઉપરનું) અથવા ૯૦ (નીચેનું) હોય તો વ્યક્તિને હાઇ બ્લડ પ્રેશર છે તેમ કહેવામાં આવે છે. અર્થાત્ ઉપરનું બીપી ૧૨૦થી ૧૪૦ વચ્ચે હોય અથવા નીચેનું બીપી ૮૦થી ૯૦ વચ્ચે હોય તો તે અવસ્થાને પ્રિ-હાઇપરટેન્શન કહેવામાં આવે છે. આવી વ્યક્તિઓએ સમયસર સચેત થઈ જીવન પદ્ધતિમાં પરિવર્તન કરવું જરૂરી છે. નહિતર નજીકના ભવિષ્યમાં હાઇ બી.પી થવાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે.

### બ્લડ પ્રેશરનું નિયમન (Control):

સામાન્ય વ્યક્તિમાં હૃદય, મગજ -કરોડરજી - જ્ઞાનતંતુઓ તથા કિડની સંયુક્ત રીતે બ્લડ પ્રેશર જાળવી રાખવા માટે જવાબદાર છે. એટલે જ આ ત્રણ





અંગો ઉપર અસર કરતાં અસંખ્ય પરિબળો કોઈ પણ વ્યક્તિના બ્લડ પ્રેશરને વધારી કે ઘટાડી શકે છે. સામાન્ય વ્યક્તિનું બી.પી. પણ દરેક ક્ષણ-મિનિટે પરિવર્તનશીલ હોય છે, એટલે જ તો મહેનત કરવાથી, ગુસ્સો કરવાથી, ટેન્શન કરવાથી, દોડવાથી, નમક વધારે લેવાથી .... વગેરે પરિસ્થિતિઓથી બીપી વધી જાય છે.

### પુખ્ત વયની વ્યક્તિ માટે લોહીના દબાણનું વર્ગીકરણ :-

	સીસ્ટોલિક બી.પી.	ડાયસ્ટોલિક બી.પી.
આદર્શ	૧૨૦ કરતાં ઓછું અને	૮૦ કરતાં ઓછું
પ્રિ-હાઇપરટેન્શન	૧૨૦ થી ૧૩૯	અથવા ૮૦ થી ૮૯
પ્રથમ તબક્કો	૧૪૦ થી ૧૫૯	અથવા ૯૦ થી ૯૯
બીજો તબક્કો	૧૬૦ થી વધારે	અથવા ૧૦૦ થી વધારે

### કોને હાઇ બ્લડ પ્રેશર થઈ શકે છે ?

હાઈ બી.પી. એ ખૂબ જ વ્યાપક પ્રમાણમાં જોવા મળતો રોગ છે. પાછલાં ૨૫-૩૦ વર્ષોમાં આપણા દેશમાં આ રોગ ધરાવતા વ્યક્તિઓની સંખ્યામાં ખૂબ જ વધારો થયો છે. અમુક સર્વેક્ષણો પ્રમાણે પુખ્તવયની વ્યક્તિઓમાં દર ૧૦૦માંથી ૧૦થી ૧૫ વ્યક્તિઓ હાઇ બી.પી. ધરાવતી હોય છે.

પહેલા માનવામાં આવતું કે હાઈ બી.પી. તો વૃદ્ધત્વનો રોગ છે, પણ આધુનિક જીવનશૈલી, ખોરાક અને સતત તાણના લીધે યુવાવસ્થામાં (ખાસ કરીને શહેરી) પણ આ રોગ ભયજનક રીતે આગળ વધી રહ્યો છે.

### નીચેનાં પરિબળો ધરાવતા લોકોને આ થવાની શક્યતા વધારે છે.

- ઉંમર વધવાની સાથે
- સ્થૂળતા (મેદસ્વીપણું)
- બેઠાળું જીવન
- ખોરાકમાં નમકનો વધારે પડતો ઉપયોગ
- બીડી- સિગારેટનું વ્યસન
- સતત તાણભર્યું જીવન
- માતા-પિતા ને હાઇ બી.પી હોય : વારસાગત

### હાઇ બી.પી.ના પ્રકારો :-

મુખ્યત્વે બે પ્રકારના કિસ્સાઓ જોવા મળે છે.

(૧) હાઇ બી.પી. થવા માટે શરીરના કોઈ ચોક્કસ અંગમાં રોગ/ખામી હોય અથવા તો હાઇ બી.પી. માટે કોઈ ચોક્કસ કારણ હોય (Secondary Hypertension): દાખલા તરીકે :- હૃદયના કોઈ વાલ્વની ખરાબી, એકાએક લાગતો લકવો, સ્ટીરોઇડ જેવી

દવાઓનો લાંબા સમય સુધી ઉપયોગ, કિડની નબળી પડી ગઈ હોય, કિડનીને લોહી આપતી ધમની સાંકડી થઈ ગઈ હોય વગેરે... આવા દર્દીઓમાં જો સ્પષ્ટ નિદાન કરી શકાય તો મૂળ બીમારીને કાબૂમાં લેવાથી હાઇ બી.પી.ને કાયમ માટે મટાડી શકાય છે.

દાખલા તરીકે સ્ટીરોઇડ અથવા ગર્ભનિરોધક દવાઓ બંધ કરવા, વાલ્વ પ્રત્યારોપણ કરાવવું, ડાયાલિસિસ કરાવવું, કિડની ને લોહી આપતી ધમનીની એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરીને તેમાં સ્ટેન્ટ બેસાડવો .. વગેરે.

હાઇ બી.પી.ના દર ૧૦૦ દર્દીઓમાંથી ૩-૫ દર્દીઓમાં ઉપરના પૈકી કોઈ એક કારણ જોવા મળે છે. દર્દીની ઉંમર જેમ નાની તેમ આવું કોઈ કારણ હોવાની શક્યતા વધારે.



(૨) હાઇ બી.પી. થવા માટે કોઈ એક ચોક્કસ કારણ ન હોય (Primary / Essential / Idiopathic Hypertension) :

પુખ્ત વયના ૧૦૦ દર્દીઓમાંથી લગભગ ૯૫ દર્દીઓમાં કોઈ એક ખાસ કારણ મળતું નથી. ઘણું ખરું આ લોકોમાં કેટલાક આનુષંગિક કારણો સાથે ખરાબ જીવન પદ્ધતિ ભળતાં હાઇ બી.પી. થયેલું હોય છે.

### લક્ષણો :

દુર્ભાગ્યે ૯૦ % થી વધારે કિસ્સાઓમાં કોઈ ખાસ લક્ષણો જોવા મળતાં નથી. એટલું જ નહીં ઘણા કિસ્સાઓમાં તો વ્યક્તિ જ્યારે એકાએક હૃદયરોગનો હુમલો અથવા લકવો લઈને આવે છે ત્યારે જ પહેલી વખત ખબર પડે છે કે આમને તો હાઇ બી.પી. છે. અમુક દર્દીઓમાં તો મૃત્યુ એ જ હાઇ બી.પી. નું પ્રથમ લક્ષણ હોય છે! એટલે જ આ રોગને ધૂંપો કાતિલ (Silent Killer) કહેવામાં આવે છે.

(૧) માથું દુ:ખવું, ચક્કર આવવા, ખભા દુ:ખવા, સવારે ઊઠતા સાથે



તાજગી ન લાગવી, ઊંઘ ખૂબ જ ત્રુટક-ત્રુટક થઈ છે તેવા અનુભવ સાથે ઊઠવું, છાતી ભારે લાગવી, ચીડિયાપણું, વાતવાતમાં ગુસ્સે થઈ જવું... વગેરે જેવાં એક અથવા વધારે લક્ષણો હોય તો વ્યક્તિએ બી.પી. મપાવવું જોઈએ. હાઇ બ્લડ પ્રેશરનું નિદાન કરવા માટે એક જ પદ્ધતિની જરૂર છે : બી.પી મપાવવું.

(૨) જે લોકોને હાઇ બી.પી. ન હોય તેમણે પણ નિયમિત સમયે બીપી મપાવવું જોઈએ. છ-બાર મહિના પહેલાં બી.પી. મપાવ્યું હોય અને ત્યારે નોર્મલ હોય એનો મતલબ એ નથી હોતો કે આજે પણ બી.પી નોર્મલ જ હોય.

## હાઇ બી.પી. નું નિદાન :

બી.પી. મપાવતી વખતે વ્યક્તિ સામાન્ય-આરામદાયક સ્થિતિમાં હોવી જોઈએ. જો ઇમરજન્સી ન હોય તો ડોક્ટર બે અથવા વધારે અલગ અલગ મુલાકાતમાં બી.પી. માપીને “હાઇ બી.પી. છે” એવું નિદાન કરે છે. બી.પી. માપવાના સાધનને મક્યુરી સ્ક્રીગ્મોમેનોમીટર કહે છે. છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોમાં ઇલેક્ટ્રોનિક મશીનો પણ ઉપલબ્ધ બન્યાં છે પણ ૧૦૦% ચોકક્સ માપ માટે સ્ક્રીગ્મોમેનોમીટર જ ઉત્તમ છે.

## હાઇ બી.પી. ની સારવાર શા માટે ?

■ અમને બી.પી. સંબંધી સૌથી વધારે પૂછાતો પ્રશ્ન આ જ છે: “કોઈ પણ તકલીફ ન હોય છતાં મારે દવા અને એ પણ જીવનભર શું કામ લેવી ?” મિત્રો, યાદ રાખો : હાઇ બી.પી. નું પ્રથમ લક્ષણ મૃત્યુ, હાર્ટએટેક અથવા લકવો હોઈ શકે છે. શું આપણે આ ચિહ્નો આવે ત્યાં સુધી રાઈ જોઈ શકીએ ? બહુ સમજવા જેવી વાત છે કે હાઇ બી.પી. ની સારવાર આ બધા કોમ્પ્લિકેશન્સથી બચવા માટે છે.

■ હાઇ બ્લડ પ્રેશર લાંબો સમય રહેવાથી (અને અમુક કિસ્સામાં બી.પી. એકાએક વધી ગયું હોય તો પણ) શરીરના જુદાજુદા મહત્વનાં અંગોમાં કાયમી નુકસાન થાય છે. સારવાર કરવા છતાં આ પૈકીનું મોટા ભાગનું નુકસાન પાછું વાળી શકાતું નથી. આ રહ્યા કેટલાક મહત્વના કોમ્પ્લિકેશન્સ:

૧. મગજ: લોહી ઓછું પહોંચવાથી અથવા કોઈ નસ ફાટી જવાથી થતો લકવો (Stroke)
૨. આંખ: પડદાને થતું નુકસાન (Retinopathy)
૩. હૃદય: દીવાલો જાડી થવી, નળીઓમાં કોલેસ્ટેરોલ જામવાથી એન્જાઇના અથવા હાર્ટએટેક આવવો, હૃદય પહોળું અને નબળું પડવું (Heart Failure)
૪. કિડની: કાર્યક્ષમતા ઘટવી (Kidney Failure)

૫. પગ, મગજ, આંતરડાં વગેરેને લોહી આપતી ધમનીઓમાં ચરબી જામવા (Atherosclerosis) થી લોહીના પરિભ્રમણમાં અટકાવ ઊભો થવો.

## હાઇ બીપીની સારવાર :-

**સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી :** મિત્રો, કોઈ પણ બીમારીથી બચવા અથવા હોય તો તેને મટાડવા થોડું વિચારીને, આત્મમંથન કરીને, આપણે જીવનમાં શું ભૂલો કરી એ અંદાજ લેવો જ જોઈએ. અને એ ભૂલો દૂર કરી સ્વસ્થ જીવન જીવવાનો સંકલ્પ આજથી જ કરવો જોઈએ. સ્વસ્થ જીવન માટેના આહાર વિહાર ઘણું ખરું આપણે સૌ જાણીએ જ છીએ. પણ ખાટલે મોટી ખોડ એના પાલન- આચરણમાં જ છે.

૧. ખોરાક : કાચા અથવા બાફેલા, ખાસ મસાલા વગરના લીલાં શાકભાજી અને ફળનો ઉપયોગ વધારો. ઘી, તેલ, ચરબીવાળા પદાર્થોનો ઉપયોગ ઘટાડો. મીઠું દિવસમાં ૫ ગ્રામ કરતાં ઓછી માત્રામાં વાપરો - દાળ તથા શાકમાં આપણે વાપરીએ છીએ એના કરતાં ૭૦% માત્રામાં વાપરીએ તો આદર્શ માત્રા જળવાઈ રહેશે. આ સિવાય મીઠું ક્યાંય પણ આવવું જોઈએ નહીં. છાશ, સલાડ, ભાત, ભાખરી વગેરેમાં મીઠું નાખવાની ટેવ ભયજનક છે અને હાઇ બીપીના દર્દીઓએ ખારી વસ્તુ (અથાણાં, પાપડ, ઘાણાદાળ, ફરસાણ વગેરે) નો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો જોઈએ.
૨. કસરત : નિયમિત ૫૦થી ૮૦ મિનિટ ચાલવું, જોગિંગ કરવું, મેદાની રમતો રમવી, સાઇકલિંગ કરવી, તરવું વગેરે કસરત હૃદય માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. કામના સ્થળે ચાલીને જવું, લિફ્ટના બદલે સીડીનો ઉપયોગ કરવો વગેરે કરવાથી અલગ સમય કાઢ્યા વગર પણ કસરત થશે. મોટા ભાગના દર્દીઓ ફરિયાદ કરે છે કે સમય નથી મળતો. શ્રી મનમોહનસિંઘ, બારાક ઓબામા, અનિલ અંબાણી - આ બધા પાસે કસરત માટે સમય છે, આપણી પાસે નથી. કેવું આશ્ચર્ય !
૩. યોગ પ્રાણાયામ:- નિયમિત ૧૫થી ૩૦ મિનિટ મનની શાંતિ અને એકાગ્રતા કોઈ પણ રોગમાં ખૂબ જ મદદરૂપ બને છે.
૪. વાંચન: સારા વિચારો મનનું પોષણ કરી હકારાત્મક શક્તિ આપે છે. જીવનને વધારે આશાભર્યું બનાવે છે.
૫. વ્યસન ત્યાગ : વ્યસન એ આગમાં નખાતાં કેરોસીનનું કામ કરે છે. ગમે તેટલી દવાઓ લેવા છતાં જો વ્યસન ન છોડીએ તો દવા કારગત નીવડતી નથી. આમ સ્વાસ્થ્યપ્રદ જીવનશૈલી રાખવાથી હાઇ બી.પી. સહિત અનેક રોગથી બચી શકાય છે અથવા તેના પર કાબૂ મેળવી શકાય છે.





## હાઇ બી.પી. માટે વપરાતી દવાઓ :

આધુનિક વિજ્ઞાને અનેક વર્ષોનાં સંશોધનોના અંતે બીપી માટે અક્સીર દવાઓ શોધી કાઢી છે. વળી આ પૈકીની મોટા ભાગની દવાઓથી બહુમતી દર્દીઓમાં કોઈ ગંભીર આડ અસરો થતી નથી.



- એસીઈ ઇન્હિબીટર (ACE inhibitor)
- એન્જિયોટેન્સીન રિસેપ્ટર બ્લોકર (ARB)
- બીટા બ્લોકર (BB)
- ડાયુરેટિક્સ
- કેલ્શિયમ ચેનલ બ્લોકર (CCB)
- આલ્ફા બ્લોકર (αB)

દર્દીની તાસીર, ઉંમર, વજન, હૃદયની સ્થિતિ, ડાયાબિટીસ અને અન્ય કોમ્પ્લિકેશનની હાજરી/ગેરહાજરી, ફેફસાં-લીવર-કિડની વગેરે અંગોની કાર્યક્ષમતા વગેરે જેવાં મહત્વનાં પરિબળો ધ્યાનમાં રાખીને ડોક્ટર દર્દીને દવા લખી આપે છે. નિયમિત સમયે બીપી મપાવવાથી બીપી બરાબર કાબૂમાં આવ્યું છે કે નહીં તેનો ખ્યાલ આવે છે. જરૂર મુજબ દવાનો ડોઝ વધારી કે ઘટાડી શકાય છે. એટલું જ નહીં, જો કોઈ દર્દીને અમુક દવા માફક ન આવે તો તેના બદલે બીજી દવા આપી શકાય છે.

## બ્લડ પ્રેશર વિશે કેટલીક ખોટી માન્યતાઓ:

મિત્રો, વર્ષોથી ચાલી આવતી અસંખ્ય માન્યતાઓ અનેક સંશોધનોના અંતે ખોટી સાબિત થયેલી છે. ચાલો આપણે આપણા મનમાંથી તેને દૂર કરીએ અને આસપાસના લોકોને પણ સાચું જ્ઞાન આપીએ.

૧. ઉંમર વધવા સાથે બીપી વધવું જોઈએ.  
(પુખ્ત વયની વ્યક્તિઓમાં કોઈ પણ ઉંમર હોય, આદર્શ બીપી < 120/80 mm of Hg કરતાં ઓછું હોવું જોઈએ.)
૨. હાઇ બીપી હોય પણ કોઈ તકલીફ થતી ન હોય તો સારવાર લેવી જરૂરી નથી.  
(હાઇ બીપીની સારવાર તકલીફ દૂર કરવા માટે નહીં પણ ભવિષ્યમાં થનારા સંભવિત કોમ્પ્લિકેશનથી બચવા માટે છે.)

૩. હાઇ બીપીની દવાઓનો અમુક સમય માટે કોર્સ લેવાથી બીપી મટી જાય છે, પછી દવા લેવાની જરૂર નથી.  
(મોટા ભાગના દર્દીઓમાં હાઇ બીપી મટતું નથી. Secondary hypertension આમાં અપવાદ છે. બીપી એ controllable રોગ છે, curable નહીં.)
૪. હાઇ બીપીની દવાઓ લાંબો સમય લેવાથી ખૂબ આડઅસરો થાય છે.  
(દવાઓની આડઅસરોની જાણ ડોક્ટરને હોય છે અને દર્દીને પણ જરૂર પ્રમાણે માહિતી અપાય છે. વળી ડોક્ટર પાસે નિયમિત જવાથી કોઈ આડઅસર થતી હોય તો તેની જાણકારી મેળવી શકાય છે)
૫. હાઇ બીપીની દવાઓ લાંબો સમય લેવાથી તેની આદત પડી જશે.  
(મિત્રો, વાસ્તવમાં દર્દીના શરીરને હાઇ બી.પી.ની ખરાબ આદત પડી ગઈ હોય છે !)
૬. દરેક દર્દીને યોગ-પ્રાણાયામ-આહારની સુટેવોથી હાઇ બી.પી. ચોક્કસ મટી જાય છે  
(વાસ્તવમાં આ પદ્ધતિઓ ઉપયોગી અને અનિવાર્ય છે પણ સારવાર માટે બધા દર્દીઓમાં સંપૂર્ણ નથી)
૭. હાઇ બીપીના દર્દીઓનું બીપી ૧૨૦/૮૦ કરતાં ઓછું થઈ જાય તો તે ગંભીર નુકસાન કરે છે.  
(હકીકતમાં આપણું ઘ્યેય જ આ છે)
૮. બીપી વધી જાય ત્યારે ગોળી ગળી લેવી, બાકી દવા લેવાની જરૂર નથી.  
(આ તદ્દન અવૈજ્ઞાનિક અને જોખમી રસ્તો છે)
૯. ડોક્ટરને ત્યાં ઝડપથી આવ્યા / દાદર ચડીને આવ્યા એટલે આજે જ હાઇ બીપી આવે છે.  
(હંમેશાં બીપી શાંત થયા પછી જ મપાવો)
૧૦. હાથમાં ધાતુનું કડું પહેરવાથી બીપી મટી જાય છે.  
(એકવીસમી સદીમાં પણ આવી વાહિયાત માન્યતાઓ પ્રચલિત છે તે દુઃખદ છે.)
૧૧. હાઇ બીપી એ માત્ર વૃદ્ધાવસ્થાનો રોગ છે.  
(હવે તો અસંખ્ય યુવાનો પણ હાઇ બીપીથી પીડાતા હોય છે.)



## સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાદ :

વેજિટેબલ પુડલા (૩થી ૪ વ્યક્તિ માટે)

સામગ્રી :

- ચણાનો લોટ - ૨૫૦ ગ્રામ
- વટાણા - અડધો કપ
- બટાકા - ૨ નંગ
- ટામેટાં (ઝીણા સમારેલાં) - અડધો કપ
- ગાજર - અડધો કપ
- કાંદા (ઝીણા સમારેલા) - ૧ નંગ
- ઝીણા સમારેલા ધાણા
- તવી પર લગાવવા થોડું તેલ

મિક્સ કરવાનો મસાલો

આદુ-મરચાં (વાટેલા), લાલ મરચું, ગરમ મસાલો, મીઠું, હીંગ, લીબુનો રસ (થોડો)

રીત :

કોબીજ, વટાણા, ગાજર તથા બટાકાને ફૂકરમાં ૧૦ મિનિટ બાફી ત્યાર બાદ તેનો માવો કરવો. ચણાના લોટમાં શાકનો માવો, કાંદા તથા ટામેટાં અને ધાણા મિક્સ કરવાં. મિક્સ કરવાના તમામ મસાલા સ્વાદ પ્રમાણે નાખી જરૂરી પાણી ઉમેરી પાતળું ખીરું તૈયાર કરવું. નોનસ્ટિક તવી પર થોડું તેલ લગાવી ખીરું રેડી તવીને ગોળ ફેરવી ખીરું પાથરવું. બંને બાજુ આછું તેલ લગાવી પુડલો પકાવવો અને પછી દહીં સાથે ગરમાગરમ પુડલાનો સ્વાદ માણવો.



નોંધ :

વધારે પૌષ્ટિક બનાવવા તેમાં ચણાના લોટની જગ્યાએ મિક્સ દાળ (અડદ દાળ, તુવેર દાળ, મગની ફેતારાવાળી દાળ, ચણા દાળ) લઈ શકાય, પરંતુ તેમાં દાળને પાંચ કલાક પલાળીને મિક્સરમાં પીસીને ગ્રેવી બનાવીને વાપરવી. આ વાનગીમાંથી આપણને એકસાથે પ્રોટીન, કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને રેસા (ફાઇબર) મળતાં હોવાથી સવારના નાસ્તામાં ખૂબ જ ઉપયોગી રહેશે.

## કસરત કરવી અઘરી નથી :

કસરતનો કાર્યક્રમ : માંદી વ્યક્તિઓ કે મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ માટે જ નહિ પરંતુ તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓ માટે પણ યોગ્ય આયોજનવાળો કસરતનો કાર્યક્રમ સુંદર પરિણામ લાવે છે. તેનાથી કાર્યક્ષમતા વધે છે.

આ કાર્યક્રમના ૩ વિભાગ છે : ૧. વૉર્મ-અપ સમય  
૨. એરોબિક એક્સરસાઇઝનો સમય  
૩. કૂલ-ડાઉન સમય

વૉર્મ-અપ અને કૂલ-ડાઉન સમયગાળા માટેની ચર્ચા આ અંકમાં કરીશું. આવતી વખતે આપણે એરોબિક એક્સરસાઇઝ વિશે ચર્ચા કરીશું.

વૉર્મ-અપ પિરિયડ : વૉર્મ-અપનો હેતુ કસરત કરતા પહેલાં શરીરને કસરતને અનુકૂળ કરવાનો છે. વૉર્મ-અપ કસરતના કારણે નીચે પ્રમાણેના ફેરફારો થાય છે.

૧. સ્નાયુઓના તાપમાનમાં વધારો થાય છે, જેના કારણે સ્નાયુઓની સંકોચન કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે.
૨. આ જ કારણે લોહીમાંના હિમોગ્લોબીનમાંથી પ્રાણવાયુ વધુ ખેંચાય છે અને આ રીતે સ્નાયુઓને જોઈતા પ્રમાણમાં શક્તિ મળે છે.
૩. લોહીનું ભ્રમણ વધે છે અને તેમાંથી કામ કરતા સ્નાયુઓમાં પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ તાત્કાલિક રીતે વધે છે.
૪. સ્નાયુઓની સ્થિતિસ્થાપકતા વધવાથી સ્નાયુ અથવા હાડકાંને નુકસાન થવાની શક્યતાઓ ઘટે છે.
૫. હૃદયને લોહી વધારે મળે છે અને હૃદયના ધબકારા વધ-ઘટ થવાની શક્યતામાં ઘટાડો થાય છે.

વૉર્મ-અપ કસરતો ધીમે ધીમે વધે તેવી (ગ્રેજ્યુઅલ) હોવી જોઈએ છતાં તેના લીધે શરીરનું અને સ્નાયુઓનું તાપમાન વધે તેટલી હોવી જોઈએ પણ થાક કે અશક્તિ ન લાગવી જોઈએ. તેના માટે લગભગ ૧૦ મિનિટ સુધી આખા શરીરનું હલનચલન તથા સ્ટ્રેચિંગ જરૂરી છે.

કૂલડાઉન પિરિયડ : કૂલડાઉન કસરતો નીચેનાં કારણો જરૂરી છે.

૧. તેનાથી પગમાં લોહી ઠંડું નથી પડી જતું અને 'વિનસ રિટર્ન' જળવાઈ રહે છે.
૨. હૃદય તથા મગજ તરફ લોહીનો પ્રવાહ વધવાથી ચક્કર આવવાના કે બેભાન થવાના સંજોગો રહેતા નથી.
૩. માયોકાર્ડિયાલ ઇસ્કીમિયા (હૃદયને લોહી ઓછું મળવું), એરિથમિયા (ધબકારાના વધ-ઘટ) અથવા બીજા કોમ્પલિકેશન અટકાવે છે.

કૂલડાઉન માટે ૧૦ મિનિટની કસરત આખા શરીરનું હલનચલન થાય તેમ કરવી જરૂરી છે.





## “મારું હૃદય” અંક વિશે વાચકોના શ્રેષ્ઠ અભિપ્રાય

“મારું હૃદય” અંક ખૂબ જ સરળ ભાષામાં સ્પષ્ટ સમજશક્તિ વાળો અંક છે, જે વાંચવાથી બધાને જ ફાયદો થઈ શકે. અને આ અંક દ્વારા જે વ્યક્તિ આર્થિક રીતે નિર્ભર નથી તેને પણ યોગ્ય સારવાર તથા ડાયાટ અને કસરતની વિગતવાર માહિતી સાંપડી શકશે.

- મનીષકુમાર એ. સાડીવાલા, ખંભાત

“મારું હૃદય”નો ઘ હાર્ટ કેર ક્લિનિક તરફથી અંક મળ્યો. વાંચી ખૂબ જ આનંદ થયો, હૃદય વિશે અંકમાં ખૂબ જ કીમતી માહિતી મળી તે વાંચીને બિલકુલ અજ્ઞાન વ્યક્તિમાં જાગૃતિ આવે છે. થોડી જાગૃત વ્યક્તિમાં ગંભીરતા આવે છે, તેમજ પોતાના હૃદયની કાર્યક્ષમતાની ક્યાં ખામી છે તે સમજાય છે અને સમયસર ઘ હાર્ટ કેર ક્લિનિકનો સંપર્ક કરી નિવારણ કરી શકાય છે.

- ભૂપત પટેલ, ઘાટલોડિયા, અમદાવાદ

આજે હૃદયરોગના દર્દીઓની સંખ્યા વધી રહી છે અને ખૂબ જ ખર્ચાળ એવી આ રોગની સારવાર માટે આ દર્દી પોતાના દર્દ અંગે જાણતા થાય તે હેતુથી આ પત્રિકાના માધ્યમથી આપના પ્રયત્ન પ્રશંસનીય છે. આપને અભિનંદન.

- ગોવિંદ વી. ખોખાણી, તંત્રી, કચ્છી લેઉવા પટેલ સંદેશ, ભૂજ

હૃદય અંગે આપે આપેલ માહિતી, હૃદયરોગનાં લક્ષણો, હૃદયરોગના નિદાન, એન્જાઇના, હાર્ટ એટેક અંગેની માહિતી, નિદાન માટે ઉપયોગી તપાસ, એન્જિયોગ્રાફી વગેરેની જાણકારી ખૂબ જ સુંદર રીતે સરળતાથી સમજી શકાય એ રીતે પ્રસ્તુત કરી છે. સાથે સાથે નવી શોધ સીટી સ્કેન દ્વારા કોરોનરી એન્જિયોગ્રાફી અને ઇલેક્ટ્રો ફિઝિયોલોજિકલ સ્ટડી અંગેની માહિતી પણ મળી છે એ બદલ ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

- નાદીરખાન, નવસારી

માનનીય તંત્રીસાહેબ જત જણાવવાનું કે “મારું હૃદય”નો અંક મળ્યો, તે વાંચી ખૂબ જ જાણવાનું મળ્યું. આભાર. ઘ હાર્ટ કેર ક્લિનિકની જે ડોક્ટરોની ટીમ છે તે દર્દના નિદાન માટે ખૂબ જ પ્રખ્યાત છે. પ્રયત્નશીલ પણ છે. અમદાવાદ શહેરમાં હાર્ટ અથવા બીજા દર્દોના નિદાનની ખાસ કોઈ સુવિધા ન હતી, અથવા ખૂબ જ અલ્પ પ્રમાણમાં હતી ત્યારે અમારા જેવા ઘણા દર્દીને મુંબઈ, મદ્રાસ, બેંગલોર જેવા શહેરમાં જવું પડતું. અમુક દર્દીઓ આટલા દૂર જઈ પણ શકતા ન હોય એ સ્વાભાવિક છે ત્યારે અમદાવાદ આશીર્વાદ સમાન ગણાય.

- અશોક પી. શાહ, રાજનગર, રાજકોટ

### વિચાર :

“દવાઓનો ઉપયોગ વિવેકપૂર્ણ સીમામાં, મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં શરીર-મનને આત્મવિશ્વાસ કેળવવામાં મદદરૂપ થાય તે માટે જ છે. સ્વસ્થતા અને શાંતિ એ સાજા થવા માટેની અતિઆવશ્યક શરત છે. કોઈ પણ જાતના ઉશ્કેરાટ, વિકાર અને સંકુચિતતા માંદગીને લંબાવે છે”

- શ્રી માતાજી



**ચક્ષુસો તમારા જ્ઞાનને :** ગયા અંકની જ્ઞાન કસોટીના બધા જ સાચા જવાબો ૫૦ લોકો આપી શક્યા. એ પૈકી ત્રણ વ્યક્તિઓ લકી ડ્રોના આધારે વિજેતા જાહેર કરવામાં આવે છે. એમના ઘરે એમને મળશે અમારા તરફથી એક ખાસ ભેટ !

### આ અંકની જ્ઞાન કસોટી

- હાઇ બીપીના નિદાન માટે નીચેના ટેસ્ટ/પદ્ધતિ અનિવાર્ય છે.  
એ. બ્લડ ટેસ્ટ બી. યુરિન ટેસ્ટ  
સી. ઇ.સી.જી. ડી. બીપી મપાવવું
- પુખ્ત ઉંમરની વ્યક્તિ માટે આદર્શ બ્લડ પ્રેશરનું માપ છે  
એ. < ૧૨૦/૮૦ બી. ૧૨૦/૮૦  
સી. < ૧૪૦/૯૦ ડી. < ૧૩૦/૮૫
- હાઇ બીપીનું પ્રથમ લક્ષણ છે.  
એ. ચક્કર તથા માથાનો દુઃખાવો બી. હાર્ટ એટેક  
સી. મૃત્યુ ડી. ઉપરના પૈકી કોઈ પણ
- ભારત દેશમાં 'પોતાને હાઇ બીપી છે' એવી સભાનતા આશરે કેટલા ટકા લોકોમાં છે ?  
એ. ૮૦ % બી. ૧૦ %  
સી. ૫૦ % ડી. ૧૦૦ %
- હાઇ બીપીના દરેક દર્દીઓએ નીચેના ટેસ્ટ કરાવવા ફરજિયાત છે.  
એ. બ્લડ સુગર, કોલેસ્ટરોલ બી. યુરિન-રૂટીન અને માઇક્રો  
સી. ઇસીજી ડી. ઉપરના ત્રણેય

### લકી ડ્રો ના આધારે થયેલા જાહેર વિજેતા

- ગિરધારીલાલ ચંદક  
૧૩૨, આદર્શ ઇન્ડસ્ટ્રી એસ્ટેટ, ચકુડિયા મહાદેવ નજીક,  
રખિયાલ, અમદાવાદ.
- અલકા પંડ્યા  
સી-૧૦૪, વ્રજવિહાર-૪, સારથિ ડુપ્લેક્ષની સામે, ચંદન પાર્ટી  
પ્લોટની નજીક, સેટેલાઇટ, અમદાવાદ.
- નીતિન અંતાણી  
૧૬, આનંદ કોલોની, ભૂજ

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો



## The Heart Care Clinic

Care Cardiovascular Consultants

૬ હાર્ટ કેર ક્લિનિક,

૨૦૧, બાલેશ્વર એવન્યુ, રાજપથ ક્લબની સામે,  
સરખેજ-ગાંધીનગર હાઇવે, બોડકદેવ, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૧૫.

ફોન : ૦૭૯-૨૬૮૭૩૧૦૧, ૨૬૮૭૧૫૬૪

ફેક્સ : ૦૭૯-૨૬૮૭૨૧૮૫

મોબાઇલ : ૦૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪, ૦૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૮

### મારું હૃદય (વર્ષ-૧, અંક-૪) ના જવાબો તથા પ્રતિભાવો

સાચા જવાબની સામેના બોક્સમાં  ખરાની નિશાની કરો

	એ	બી	સી	ડી
પ્રશ્ન-૧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
પ્રશ્ન-૨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
પ્રશ્ન-૩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
પ્રશ્ન-૪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
પ્રશ્ન-૫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

નામ: .....

સરનામું : .....

સિટી..... જિલ્લો.....

ફોન : ..... મોબાઇલ .....

આપનો પ્રતિભાવ/આપનો પ્રશ્ન : .....

.....  
.....  
.....  
.....

સાચા જવાબ તથા આપના પ્રતિભાવો/આપના પ્રશ્નો અમારી ઓફિસ, ૬ હાર્ટ કેર ક્લિનિકના સરનામા ઉપર મોકલી આપો.  
દરેક અંકની જ્ઞાન કસોટીના પ્રથમ ત્રણ વિજેતાનાં નામ પછીના અંકમાં પ્રકાશિત કરતાં અમે હર્ષ અનુભવીશું.





"Maru Hriday" Registered under RNI No. GUJGUJ/2009/28044

Permitted to post at MBC, Navrangpura, Ahmedabad-380009 on the 22<sup>nd</sup> of every month under Postal Registration No. GAMC-1731/2010-2012 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31<sup>st</sup> December, 2012

If undelivered Please Return to :

The Heart Care Clinic, 201, Balleshwar Avenue,

Opp Rajpath Club, S.G. Highway, Bodakdev,

Ahmedabad-380054.

Phone : +91-79-26873101, 26871564

Mobile : +91-98250 66664, 98250 66668

### ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિક્સમાં ઉપલબ્ધ સર્વિસીસ

નોન ઇન્ટ્રુસિવ કાર્ડિયોલોજી સર્વિસીસ	ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજી સર્વિસીસ	કાર્ડિયાક સર્જરી	
<ul style="list-style-type: none"> <li>કોમ્પ્યુટરાઇઝ્ડ ઇસીજી</li> <li>૨-ડી ઇકો અને ડોપ્લર</li> <li>ટ્રેડ મીલ ટેસ્ટ (ટી.એમ.ટી.)</li> <li>સ્ટ્રેસ ઇકો</li> <li>હોલ્ટર મોનિટરીંગ</li> <li>ટીસ્ટ ટેબલ ટેસ્ટ</li> <li>પેથોલોજી</li> <li>કાર્ડિયાક રિહેબ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>સીટી એન્જિયોગ્રાફી</li> <li>ઓબેસિટી ક્લિનિક</li> <li>ડાયેટ ક્લિનિક</li> <li>લીપીડ ક્લિનિક</li> <li>પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયાક ક્લિનિક</li> <li>એરેથ્રોમિયા ક્લિનિક</li> <li>પેસમેકર ક્લિનિક</li> <li>હાર્ટ ફંલ્યોર ક્લિનિક</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>કોરોનરી એન્જિયોગ્રાફી</li> <li>કોરોનરી એન્જિયોપ્લાસ્ટી</li> <li>પેરીકેરલ અને કેરોટીડ એન્જિયોગ્રાફી</li> <li>ઇપી સ્ટડી અને આરએફ એબ્લેશન</li> <li>પેસમેકર અને એઆઇસીડી</li> <li>ટ્રીવાઇસ થેરાપી ફોર હાર્ટ ફેલ્યોર</li> <li>બલુન વાલ્યુલોપ્લાસ્ટી</li> <li>પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજી ઇન્ટરવેન્શન</li> <li>નોન સર્જિકલ ક્લોઝર ઓફ એએસડી, વીએસડી અને પીડીએ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>સીએબીજી (કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટ સર્જરી)</li> <li>સર્જિકલ વેન્ટ્રીક્યુલર રિસ્ટોરેશન ફોર હાર્ટ ફેલ્યોર</li> <li>વાલ્વ રિપેર એન્ડ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી</li> <li>પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયાક સર્જરી</li> <li>થોરાસીક સર્જરી</li> <li>પેરિકેરલ વાસ્ક્યુલર સર્જરી</li> </ul>

### એક ટીમ, એક લક્ષ્ય - હૃદયરોગની સર્વોત્તમ સારવાર

#### કાર્ડિયોલોજિસ્ટ



ડૉ. હેમાંગ બક્ષી  
એમ.ડી., ડી.એમ.



ડૉ. અનિશ ચંદ્રાણા  
એમ.ડી., ડી.એમ.



ડૉ. અજય નાઇક  
એમ.ડી., ડી.એમ.,  
ડી.એન.બી., એફ.એ.સી.સી.



ડૉ. સત્ય ગુપ્તા  
એમ.ડી., ડી.એમ.,  
એફ.આઈ.સી.



ડૉ. ગુણવંત પટેલ  
એમ.ડી., ડી.એમ.



ડૉ. કેયૂર પરીખ  
એમ.ડી. (યુ.એસ.એ.),  
એફ.સી.એસ.આઈ.,  
એફ.એ.સી.સી.,  
એફ.ઈ.એસ.સી.,  
એફ.એસ.સી.એ.આઈ



ડૉ. મિલન વાગ  
એમ.ડી., ડી.એમ.,  
ડી.એન.બી.



ડૉ. ઉર્મિલ શાહ  
એમ.ડી., ડી.એમ.



ડૉ. જોયલ શાહ  
એમ.ડી.



ડૉ. મિહિર તન્ના  
એમ.ડી.

#### કાર્ડિયાક સર્જન



ડૉ. ધિરેન શાહ  
એમ.બી., એમ.એસ.,  
એમ.સી.એચ.  
(સી.વી.ટી.એસ.)



ડૉ. ધવલ નાયક  
એમ.એસ.,  
ડી.એન.બી.



ડૉ. નિરેન ભાવસાર  
એમ.ડી.



ડૉ. સિરેન ધોળકિયા  
એમ.ડી.,  
પી.ડી.સી.સી.

#### કાર્ડિયાક ફિઝિશિયન



ડૉ. જયેશ ભાનુશાળી  
એમ.ડી.



ડૉ. રવિ સિંઘવી  
એમ.ડી.

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદ્રાણાએ ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિક વતી હરિઓમ પ્રિન્ટરી, ૧૫/૧, નાગોરી એસ્ટેટ, ઇ.એસ.આઈ. ડિસ્પેન્સરીની સામે, દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૪ ખાતેથી છાપ્યું અને ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિક, ૨૦૧, બાલેશ્વર એવન્યુ, રાજપથ ક્લબની સામે, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઇવે, બોડકદેવ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫ ખાતેથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.