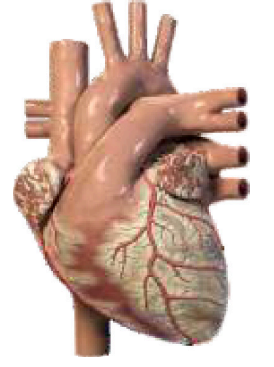


# મારું હૃદય



The Heart Care Clinic

Care Cardiovascular Consultants

વર્ષ-૧, અંક-૬, ૧૫ જૂન, ૨૦૧૦

Price Rs. 5/-

તંત્રી  
ડૉ. અનિશ ચંદ્રારાણા  
મહેમાન તંત્રી  
ડૉ. ....

## 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 ચગ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭  
ડૉ. ઉર્મિલ શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯  
ડૉ. જોયલ શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૩ ૧૯૬૪૫  
ડૉ. રવિ સિંઘવી  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૧ ૪૩૯૭૫

## કાર્ડિયાક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩  
ડૉ. ધવલ નાયક  
(મો) +૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩

## કાર્ડિયાક એન્થેસીસ્ટ

ડૉ. નિરેન ભાવસાર  
(મો) +૯૧-૯૮૭૯૫ ૭૧૯૧૭  
ડૉ. હિરેન ધોળકિયા  
(મો) +૯૧-૯૫૮૬૩ ૭૫૮૧૮

## પીડિયાટ્રિક કાર્ડિયોલોજ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૪૬ ૧૨૨૮૮  
ડૉ. મિલન ચગ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭

બ્યાલા મિત્રો, ભાઈઓ, બહેનો, વડીલો...

આપ સૌએ આ પહેલાનો અંક ‘હૃદયરોગ માટે જવાબદાર પરિબળો - લોહીનું ઊંચું દબાણ’ ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક વાંચ્યો હશે. આપના પ્રશ્નો અને પ્રતિભાવો પરથી આ વાતા ફલિત થાય છે. ખૂબ અભિનંદન.

આ અંકમાં એવા બીજા પરિબળો - લોહીમાં ચરબીનું અસામાન્ય પ્રમાણ અને મેટ્રસ્ટ્રીપણુ વિશે વિગતવાર સમજણું. બ્લડ કોલેસ્ટેરોલ વિશે જાગૃતિ પહેલા કરતા ઘણી વધી છે. પરંતુ અમારા અનુભવ પ્રમાણે ઘણાં ખરાં લોકો હંમેશા મૂંઝવણમાં જ રહે છે. ‘સારું કોલેસ્ટેરોલ એ શું છે?’, ‘મારું અને મારા પત્નીના કોલેસ્ટેરોલ લેવલ સરખા જ છે, છતાં મારે દવા લેવાની અને એમણે નહિં-આવું શું કામ?’, ‘કોલેસ્ટેરોલ દવા લીધા વગર પણ કાબૂમાં રાખી શકાય?’ આવા અસંખ્ય પ્રશ્નો દર્દીઓ અમને દરરોજ પૂછે છે. વળી અમૂક લોકો દાખલા-દલીલો સાથે અમને પણ સલાહ આપે છે : અરે ! આપણા વડવાઓ તો ઘી પીતા અને એમને કંઈ ન થતું ! આ કોલેસ્ટેરોલ તો ખાલી માથાકૂટ છે ! તો દોસ્તો થઈ જાઓ તૈયાર આ ‘માથાકૂટ’ ને સમજવા....!

## હૃદયરોગ માટે જવાબદાર પરિબળો

### લોહીમાં ચરબીનું અસામાન્ય પ્રમાણ - ડીસલાઇપીડીમિયા (Dyslipidemia):

આપણા લોહીમાં ચરબી રહેલી છે. ચરબીના અલગ-અલગ ઘટકો અમુક નિયત માત્રામાં રહેવા જરૂરી છે. જો એ નિયત માત્રા કરતાં વધારે કે ઓછા પ્રમાણમાં હોય તો એ રોગ-અવસ્થાને ડીસલાઇપીડીમિયા કહેવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે ખરાબ ચરબીનું વધુ પ્રમાણ અને / અથવા સારી ચરબીનું ઓછું પ્રમાણ આ બે અવસ્થાઓ હૃદયરોગની દ્રષ્ટિએ મહત્વની છે.

### લોહીમાં ચરબીના ઘટકો અથવા પ્રકાર

ઘણાં ખરાં લોકો એ જાણતાં નથી કે લોહીમાં મુખ્યત્વે પાંચ પ્રકારની ચરબી હોય છે. ‘લીપીડ પ્રોફાઇલ’ નામનો બ્લડ ટેસ્ટ કરાવવાથી આ પાંચેય પ્રકારની ચરબીનાં માપ જાણવા મળે છે.

ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ	TC	ખરાબ
Total Cholesterol		
એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ	LDLC	અતિ ખરાબ
LDL Cholesterol		
એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ	HDLC	સારું
HDL Cholesterol		
ટ્રાયગ્લીસરાઇડ	TG	ખરાબ
Triglyceride		
વી.એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ	VLDLE	ખરાબ
VLDL Cholesterol		

### કોલેસ્ટેરોલની જરૂર શી છે?

નાના બાળકો, વિકાસ પામતા બાળકો અને પુષ્ટ ઉંમરના લોકોમાં પણ કોલેસ્ટેરોલના કેટલાક મહત્વનાં કાર્યો છે.

- શરીરના દરેક કોષનું આવરણ બનાવવામાં
- જ્ઞાનતંતુઓ બનાવવામાં
- કેટલાક હોર્મોન્સ - ખાસ કરીને સ્ટીરોઇડસ અને જાતિય હોર્મોન્સ બનાવવામાં
- વીટામીન-ડી બનાવવામાં





### કોલેસ્ટેરોલ શી રીતે નુકસાનકારક છે ?

કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે વ્યક્તિની ઉંમર વધતાં શરીરની ધમનીઓની અંદરના ભાગમાં ધીરી ગતિએ કોલેસ્ટેરોલ જમા થાય છે. લગભગ એવી જ રીતે જેમ પાણીની પાઇપ લાઇનોમાં અંદરના ભાગમાં ક્ષાર જામે ! આ ઘટનાને એથેરોસ્કેલેરોસીસ (Atherosclerosis) કહે છે. ધીરે ધીરે આ પડ જાડું થતાં ધમનીઓ સાંકડી થાય છે જેના પરિણામે જે તે અંગોને મળતો લોહીનો પૂરવઠો ઘટી જાય છે. હૃદયની ધમનીઓમાં આવા 'બ્લોક' થવાથી એન્જાઇના અથવા એટેક આવે છે અને મગજની ધમનીઓમાં આવું થવાથી સ્ટ્રોક/લકવો લાગે છે. ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ વધવાથી આમ બને છે. જ્યારે આનાથી વિપરીત, સારું કોલેસ્ટેરોલ વધારે હોય તો ધમનીઓમાં ચરબી જામવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે અને આવા લોકોને એટેક કે સ્ટ્રોક આવવાની શક્યતા ઘણી ઘટી જાય છે. પરંતુ દુર્ભાગ્યવશ ભારત દેશના મોટા ભાગના લોકોમાં આ સારું કોલેસ્ટેરોલ અતિશય ઓછી માત્રામાં હોય છે. આપણા દેશમાં હૃદયરોગના ખૂબ ઊંચા પ્રમાણ માટે આને એક અતિ મહત્વનું કારણ ગણવામાં આવે છે.

### કોલેસ્ટેરોલની અસામાન્ય માત્રાના કારણો :

મુખ્યત્વે ત્રણ પરિબલો જવાબદાર છે.

૧. **આનુવંશિકતા :** ઘણાં ખરાં દર્દીઓમાં વારસાગત રીતે જ ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ વધારે હોય છે અને સારું કોલેસ્ટેરોલ ઓછું હોય છે. આપણા દેશમાં આ અતિ મહત્વનું કારણ છે.
૨. **ખરાબ જીવન પદ્ધતિ :** ખોરાકમાં ખરાબ ચરબીવાળા પદાર્થોનું વધારે માત્રામાં સેવન અને કસરતનો અભાવ આ રોગને નિમંત્રણ આપે છે અથવા વકરાવે છે. બીડી/સીગારેટનું વ્યસન પણ સારા કોલેસ્ટેરોલને ઘટાડે છે અને અતિ ખરાબ કોલેસ્ટેરોલને વધારે છે. અતિ માત્રામાં મદ્યપાન પણ ટ્રાયગ્લીસરાઇડ વધારે છે.
૩. **કેટલાક અન્ય રોગો અથવા અવસ્થાઓ :** ડાયાબીટીસ, લીવરના રોગો, કીડની ફેઇલ્યોર, સ્ટીરોઇડ હોર્મોન્સ અથવા ગર્ભ નિરોધક ગોળીઓનો વધારે માત્રામાં વપરાશ, હાઇપો થાઇરોઇડીઝમ, મેદસ્વીપણું, સ્ત્રીઓમાં મેનોપોઝ પછીના વર્ષો વગેરે અવસ્થાઓમાં પણ ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ વધવું અને / અથવા સારું કોલેસ્ટેરોલ ઘટવું શક્ય છે.

કેટલાક દર્દીઓમાં એક કરતાં વધારે પરિબલો જવાબદાર હોય છે.

### કોલેસ્ટેરોલની આદર્શ માત્રા :

છેલ્લા ૨૦ વર્ષોમાં અનેક સંશોધનોના અંતે તબીબી જગતની કોલેસ્ટેરોલ પ્રત્યે જોવાની દ્રષ્ટિ તદ્દન બદલાઇ ચુકી છે. એક સમય હતો જ્યારે ૩૦૦ મીલીગ્રામ/ડેસી લીટરને સામાન્ય પ્રમાણ ગણવામાં આવતું. જ્યારે આજે ૧૫૦ મીલીગ્રામ/ડેસી લીટર કરતાં ઓછા પ્રમાણને આદર્શ

માત્રા ગણવામાં આવે છે. એટલું જ નહિ, કોઇપણ વ્યક્તિને હૃદયરોગ-હાર્ટ એટેક અથવા લકવો આવવાની કેટલી શક્યતા છે, તેના આધારે એ વ્યક્તિ માટે આદર્શ કોલેસ્ટેરોલની માત્રા નક્કી થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો મૃત્યુ અથવા હૃદય રોગનું જોખમ જેમ વધારે તેમ કોલેસ્ટેરોલનું આદર્શ માપ ઓછું. એક સરળ દ્રષ્ટાંતથી વધારે સારી રીતે સમજાવે. એક ૪૫ વર્ષના બહેન કે જેમને ડાયાબીટીસ, બી.પી. અથવા તમાકુની ટેવ નથી, એમનું કોલેસ્ટેરોલ ૨૦૦ મીગ્રા/ડેસી લીટર હોય તો ખાસ વાંધાજનક નથી. પરંતુ એક ૬૫ વર્ષના કાકા કે જેમને ૭ વર્ષ થી હાઇ બીપી અને ડાયાબીટીસ છે તથા ૨૫ વર્ષ થી તમાકુનું વ્યસન છે, આમનું કોલેસ્ટેરોલ કોઇપણ સંજોગોમાં ૧૫૦ મીગ્રા/ડેસી લીટર થી ઓછું જ હોવું જોઈએ. ઘણી વખત દર્દીઓ અમને પૂછે છે : મને તમે કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવાની દવા આપો છો જ્યારે અમારા પડોશીને આટલું જ કોલેસ્ટેરોલ હોવા છતાં દવા નથી આપતા! હવે સમજાયું કારણ ?!

અનેક અભ્યાસોના અંતે એવું તારવવામાં આવ્યું છે કે ભારતીયોને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા અન્ય દેશના લોકો કરતા ૨ થી ૪ ગણી વધારે છે. આથી આપણા માટે આદર્શ પ્રમાણ નીચે મુજબ છે.

ચરબીનો પ્રકાર	આદર્શ માત્રા (મી.ગ્રા./ડે.લી.)
ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ	૧૫૦ થી ઓછું
ટ્રાયગ્લીસરાઇડ	૧૨૦ થી ઓછું
એલડીએલ કોલેસ્ટેરોલ	૧૦૦ થી ઓછું (૭૦ થી ઓછું જો હૃદયની બીમારી હોય તો)
વીએલડીએલ કોલેસ્ટેરોલ	૨૪ થી ઓછું
એચડીએલ કોલેસ્ટેરોલ	૫૦ થી વધારે

મિત્રો, બરાબર યાદ રાખો, કોલેસ્ટેરોલની માત્રા અમુકથી ઘટી જાય તો કોઇ ખાસ નુકસાન થતું હોવાનું વિજ્ઞાનમાં હજુ સુધી સાબિત થયું નથી. એટલે જો તમારું ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ કુદરતી રીતે જ ૮૦ મી.ગ્રા./ડે.લી. હોય અથવા તમને કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવાની દવા ચાલુ હોય અને તે ૧૧૦ મી.ગ્રા./ડે.લી. હોય તો ગભરાવાની જરૂર નથી ! અત્યારના તારણો પ્રમાણે આ અતિ ખૂશ થવા જેવી બાબત છે.

### ખોરાકનો કોલેસ્ટેરોલ સાથે શો સંબંધ છે ?

ચરબી-ફેટ એ આપણા ખોરાકમાં રહેલ શક્તિનો એક મહત્વનો સ્ત્રોત છે. ૧ ગ્રામ ચરબીમાંથી આપણને ૯ કીલો કેલેરી શક્તિ મળે છે, જે કાર્બોહાઇડ્રેટ અને પ્રોટીનમાંથી મળતી શક્તિ કરતા લગભગ બમણી છે. ખોરાકમાં ચરબી મુખ્યત્વે ફેટી એસિડના સ્વરૂપમાં હોય છે.

### જંક ફૂડ :

આપણાં દુર્ભાગ્યે આપણાં બાળકો, વ્યસ્ત યુવાનો અને અમૂક વડીલો પણ જંક ફૂડની ખોટી આદતના ગુલામ બની ગયા છે. જે ખોરાકમાં ખાંડ,





મીઠું અને ખરાબ ચરબી વધારે હોય પણ વીટામીન, મીનરલ્સ, ફાઇબર અને પ્રોટીન ઓછા હોય તેવા પદાર્થોને જંક ફૂડ કહે છે. આ અતિ ખરાબ ખોરાકમાં પોષકતત્વો નહિવત્ અને કેલોરી ખૂબ હોય છે. દા.ત. વેફર, ચીપ્સ, ચીઝ બોલ્સ, કૃત્રિમ ઠંડા પીણાઓ, પેકેટમાં મળતા વિવિધ ફરસાણો વિગેરે.

### ઓમેગા-૩ અને ઓમેગા-૬ ફેટી એસિડ (O3FA, O6FA)

આ બંને ફેટી એસિડ માનવ શરીર બનાવી શકતું નથી અને એટલે જ ખોરાકમાં લેવા ખૂબ જરૂરી છે. બાળકોના મન-શરીરના વિકાસ માટે તેમજ બીપી, સંધિવા, સ્ટ્રોક, હાર્ટ એટેક અને કેન્સર જેવી ખતરનાક બિમારીઓથી બચવા આ બંને ખૂબ જરૂરી છે. લગભગ બધી જાતના ડ્રાયફ્રૂટ્સ (મેકેડેમિયા, બદામ, પીસ્તા, અખરોટ વિગેરે) કેટલીક

માછલીઓ અને મુખ્યત્વે ઘાસચારા પર નભતી ગાયના દૂધમાંથી આપણને આ ફેટી એસિડ મળે છે.

### ક્યું તેલ સારું ?

દોસ્તો આ પ્રશ્ન મને રોજ ઓછામાં ઓછા ૨૫ વખત પૂછવામાં આવે છે. મારો જવાબ હંમેશા એક જ હોય છે. “કેટલું તેલ ખાવું સારું?” એ વધારે મહત્વનો પ્રશ્ન છે. જો શરીર સ્વાસ્થ્ય સાચવવું હોય તો રોજના ૨૦ ગ્રામ(અઢી ચમચી) થી ઓછું તેલ ખાવું જોઈએ. જો હિસાબ કરીએ તો ૭.૨ કિલો તેલ એક આખું વર્ષ એક વ્યક્તિ માટે ચાલવું જોઈએ. હવે હિસાબ લગાવો.... તમે કેટલાં ગણું તેલ ‘પી’ જાઓ છો ! મિત્રો નીચેનું કોષ્ટક તમને દરેક તેલમાં રહેલા ફેટી એસિડનો ખ્યાલ આપશે. SAFA જેમ ઓછા અને MUFA-PUFA જેમ વધારે તેમ તેલ સારું. આ કોષ્ટક પ્રમાણે મસ્ટાર્ડ તેલ સૌથી સારું અને કોકોનેટ તેલ સૌથી ખરાબ. અતિશય મહત્વની વાત એ છે કે ૩ થી ૫ અલગ જાતના તેલ વારાફરતી વાપરવા અથવા જુદી જુદી વસ્તુઓ બનાવવા વાપરવા. દા.ત. તળવા માટે કેનોલા, મકાઈ, સૂર્યમુખી, કરડી,



ચરબીનો પ્રકાર	શરીર માટે કેવી?	સ્ત્રોત	આદર્શ માત્રા / દિન
કોલેસ્ટેરોલ	ખરાબ - ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ વધારે, હાર્ટ એટેકની શક્યતા વધારે	પ્રાણીજન્ય-માંસ અને દુધ મુખ્ય સ્ત્રોત છે. વનસ્પતિમાં બહુ ઓછું પ્રમાણ હોય છે.	૨૦૦ મી.ગ્રા.
સેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ (SAFA)	ખરાબ - ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ વધારે, હાર્ટ એટેકની શક્યતા વધારે	પ્રાણીજન્ય પદાર્થો, માંસ, દૂધ, મલાઈ, માખણ, ચીઝ, બેકરી આઈટમ્સ, નાળિયેર, પામ વગેરે	દૈનિક જરૂરિયાતની ૭૦ % કરતાં ઓછી કેલેરી આમાંથી લેવી
મોનો અનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ (MUFA)	ખૂબ સારી - હાર્ટ એટેક, ડાયાબીટીસની શક્યતા ઘટાડે. સારું કોલેસ્ટેરોલ વધારે	મસ્ટાર્ડ, બદા ડ્રાય ફ્રૂટ્સ, ઓલિવ, કેનોલા, ડ્રાય, માછલી	દૈનિક જરૂરિયાતની ૧૦-૧૨ % જેટલી કેલેરી આમાંથી લેવી
પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ (PUFA)	સારી-ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડે, હાર્ટ એટેક ડાયાબીટીસની શક્યતા ઘટાડે	અનાજ, અખરોટ, સૂર્યમુખી, કરડી વગેરે	દૈનિક જરૂરિયાતની ૧૦-૧૨ % જેટલી કેલેરી આમાંથી લેવી
ટ્રાન્સ ફેટી એસિડ (TRAFA)	અતિશય ખરાબ - હાર્ટ એટેકને નિમંત્રણ આપવા બરાબર	એક જ તેલને વારંવાર ઉકાળવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. માખણમાંથી ઘી બનાવતા પણ ઉત્પન્ન થાય છે. બેકરી આઈટમ, એ દરેક વસ્તુ જે ક્રીમી અને ક્રચી છે. વેફર, બીસ્કિટ, ફૂકીઝ વિગેરે	દૈનિક જરૂરિયાતની < ૩ % જેટલી કેલેરી આમાંથી લેવી. બિલકુલ ટાળી શકાય તો અતિ ઉત્તમ.



સીંગતેલ વિગેરે વાપરવા, સ્ટર્લિંગ માટે અથવા ડ્રેસીંગ માટે ઓલિવ, અખરોટ, ફ્લેક્સ સીડ વિગેરે વાપરવા. ઘી બિલકૂલ બંધ કરો તો અતિ ઉત્તમ. ઘી લેવું જ હોય તો રોજનું ૫ ગ્રામથી ઓછું, ગાયના દૂધમાંથી ઘરે બનાવેલું લેવું.

#### કસરત અને કોલેસ્ટેરોલ :



નિયમિત એરોબિક કસરત વ્યાયામ કરવાથી ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડી શકાય છે અને સારું કોલેસ્ટેરોલ વધારી શકાય છે. દરેક વ્યક્તિએ રોજ ૪૫ થી ૭૫ મિનિટ અલગ અલગ પ્રકારની કસરત-યોગાસનો પ્રાણાયમ કરવા જ જોઈએ. ઝડપથી ચાલવું, જોગીંગ, તરવું, સાયકલ ચલાવવી, મેદાની રમતો રમવી વગેરે કસરતો કરવાથી હૃદય, બ્લડ પ્રેસર, ડાયાબીટીસ વગેરે જેવો રોગો આવતા અટકાવી શકાય છે અથવા જો એ હોય તો તેમના પર વધારે સારો કાબૂ મેળવી શકાય છે.



#### ડિસ્લાઇપીડિમિઆ-ચરબીના અયોગ્ય પ્રમાણની સારવાર



મિત્રો, યાદ રાખો, “મને કોલેસ્ટેરોલ છે કે નહિ?” અથવા “મારું કોલેસ્ટેરોલ વધારે છે?” એ જાણવાનો એક માત્ર ઉપાય લોહીનું પરીક્ષણ કરાવવું તે જ છે. ૩૫ કરતાં વધારે ઉંમરની દરેક વ્યક્તિએ (અને વિશિષ્ટ સંજોગોમાં તેનાથી નાની વ્યક્તિએ પણ) ૧૦ કલાક ભૂખ્યા રહીને લોહી તપાસ - લીપીડ પ્રોફાઇલ કરાવવી જોઈએ. જેના દ્વારા મુખ્ય પાંચ પ્રકારની ચરબીનું માપ જાણી શકાય છે. ખાસ કિસ્સાઓમાં આ

સિવાયના ચરબીના પરીક્ષણો પણ અમે કરાવતાં હોઈએ છીએ.

તમારી ઉંમર, શરીરનું વજન-બંધારણ, અન્ય રોગોની હાજરી વગેરેના આધારે ડોક્ટર તમને એટેક-લકવો આવવાની શક્યતાનું માપ કાઢે છે. આના આધારે તમારે ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવાની અથવા સારું કોલેસ્ટેરોલ વધારવાની દવાની જરૂર છે કે નહિ તે નક્કી કરવામાં આવે છે.

અમુક લોકોની જીવન પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવાથી જ ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકની સારી આદતો, વ્યસનનો ત્યાગ તથા નિયમિત કસરત કરવાથી કોલેસ્ટેરોલના ધ્યેય સિદ્ધ થઈ જાય છે. કેટલાક લોકોને અમુક બિમારીનાં ભાગ રૂપે કોલેસ્ટેરોલનું ઊંચું પ્રમાણ હોય છે. દા.ત. હાઇપોથાઇરોઇડીઝમ. આવા કિસ્સામાં થાઇરોઇડની સારવાર કરવાથી કોલેસ્ટેરોલ સામાન્ય થઈ જાય છે. પરંતુ જેમને ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ ખૂબ વધારે હોય તેમના માટે દવાઓ લેવી લગભગ અનિવાર્ય બની જાય છે.

આ પૈકી સ્ટેટીન નામની દવા અત્યારે ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં પ્રિસ્ક્રાઇબ થાય છે. અનેક સંશોધનોના અંતે સાબિત થયું છે કે જે લોકોને ડાયાબીટીસ હોય, હાર્ટ એટેક આવી ચુક્યો હોય, એન્જાઇનનાની બિમારી હોય, લકવો થઈ ચુક્યો હોય, પગની લોહી આપતી નળીઓ સાંકડી થઈ હોય-આ બધી જ બિમારીઓમાં દર્દીનું કોલેસ્ટેરોલ સામાન્ય હોય તો પણ સ્ટેટીન દવા આપવાથી અસંખ્ય ફાયદા થાય છે, એટલું જ નહિ પરંતુ દર્દીનું આયુષ્ય પણ લંબાય છે. ક્યારેક લીપીડ પ્રોફાઇલના આધારે તબીબો એક કરતાં વધારે દવાઓ પણ આપતા હોય છે.

#### કોલેસ્ટેરોલની સારવાર માટે દવાઓ

દવાનું નામ	લીપીડ પ્રોફાઇલ પર અસર	ફાયદા
સ્ટેટીન	ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ, એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ તથા થોડા અંશે ટ્રાયગ્લીસરાઇડ ઘટાડે	હાર્ટ એટેક, લકવો આવવાની શક્યતા ઘટે. જીવન લંબાય
ફાઇબ્રેટ	ટ્રાયગ્લીસરાઇડ, વી.એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડે. એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ વધારે	અમુક દર્દીઓમાં હાર્ટ એટેકની શક્યતા ઘટે
નીકોટીનીક એસિડ	એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ વધારે. ટ્રાયગ્લીસરાઇડ તથા ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ થોડા અંશે ઘટાડે	અમુખ ખાસ કિસ્સામાં હાર્ટ એટેકની શક્યતા ઘટાડે
એઝીટીમાઇબ	ટોટલ તથા એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડે (સ્ટેટીન સાથે આપવાથી)	
ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ	એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ વધારે ટ્રાયગ્લીસરાઇડ ઘટાડે	હૃદયના ઘબકારાની અનિયમિતતા /કાર્ડિયાક એરેસ્ટ ઘટાડે





દર્દીઓ અમને લગભગ એક પ્રશ્ન અવશ્ય પૂછે છે : ‘આ દવાની કોઈ આડ અસર નહિં થાય ને?’ મિત્રો, કદાચ દુનિયાની કોઈ પણ અક્સીર દવા આડઅસર વગર સંભવી ન શકે. સ્ટેટીન દવાથી અમુક લોકોને એસીડીટી, સ્નાયુ-સાંધા દુઃખવા કે લીવર પર સોજો આવવા જેવી આડ અસર થઈ શકે છે. એટલે જ નિયમિત સમયે ડોક્ટરને મળી જરૂરી પરીક્ષણો (ખાસ કરીને લીવર ફંક્શન ટેસ્ટ SGPT અને SGOT) કરાવવા જરૂરી છે. દવાનો ડોઝ ઘટાડવાથી અથવા અમુક કિસ્સામાં દવા બંધ કરવાથી આ બધી આડઅસરો દૂર થાય છે. બીજો પ્રશ્ન પણ લગભગ બધા જ દર્દીઓ પૂછે છે : ‘મારે જીવનભર દવા લેવી પડશે?’. લોહીનું ઊંચું દબાણ, ડાયાબીટીસ, ડીસલાઇપીડીમિઆ અને બીજા અનેક બિમારીઓ મોટા ભાગના કિસ્સામાં controllable છે curable નહિ. હા, અમુક લોકોને સારી જીવનપદ્ધતિથી જ કોલેસ્ટરોલ કાબૂમાં આવી જાય છે અને દવાઓ બંધ કરી શકાય છે. બાકી મોટા ભાગના દર્દીઓએ જીવનભર દવા લેવી પડે છે. અને જો દવા ન લેવી હોય તો હાઇ કોલેસ્ટરોલ અને તેના કારણે આવતી તકલીફો સ્વીકારવા તૈયાર રહેવું પડે છે !

”

અલગ-અલગ તેલમાં રહેલા ફેટનો તફાવત 

તેલ અથવા ફેટનો પ્રકાર	સેચ્યુરેટેડ	મોનો અનસેચ્યુરેટેડ	પોલી અનસેચ્યુરેટેડ
ચયડાનું તેલ	૧%	૭૬%	૨૩%
બદામનું તેલ	૮%	૭૩%	૧૯%
કરડીનું તેલન	૧૦%	૧૩%	૭૭%
સૂરજમુખીનું તેલ	૧૧%	૨૦%	૬૯%
મકાઈનું તેલ	૧૩%	૨૫%	૬૨%
જૈતુનનું તેલ	૧૪%	૭૭%	૯%
તલનું તેલ	૧૪%	૪૦%	૪૬%
અખરોટનું તેલ	૧૪%	૧૯%	૬૭%
સોયાબીન તેલ	૧૫%	૨૪%	૬૧%
સીંગતેલ	૧૮%	૪૯%	૩૩%
મોઝેરિન (નરમ)	૨૦%	૪૭%	૩૩%
કપાસિયા તેલ	૨૪%	૨૬%	૫૦%
લાઈ	૪૧%	૪૭%	૧૨%
ધી	૬૫%	૩૨%	૩%
માખણ	૬૬%	૩૦%	૪%
માર્ગીન (કઠણ)	૮૦%	૧૪%	૧૬%
નારિયેળનું તેલ	૯૨%	૬%	૨%



## સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાદ :

### કાર્બોહાઇડ્રેટનું સંતુલિત સેવન - CHO



આપણા આહારમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસનું યોગ્ય પ્રમાણ જળવાઈ રહે તે અત્યંત આવશ્યક છે. CHO શરીરમાં શક્તિનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. સામાન્ય રીતે CHO બ્રાઉન રાઇસ, શક્કરિયા, બટાકા, પાસ્તા, બ્રેડ વગેરેમાંથી સારા એવા પ્રમાણમાં મળે છે. જ્યારે વ્યક્તિ કસરત કરતી હોય ત્યારે રેઝિસ્ટન્સ ટ્રેનિંગ તેમજ વેઇટ ટ્રેનિંગ દરમિયાન શરીરમાં રહેલો CHO જ વધારાની ઊર્જા પૂરી પાડે છે. આ સિવાય મગજની કાર્યક્ષમતા જાળવી રાખવા માટે પણ CHO નું પૂરતા પ્રમાણમાં સેવન કરવું અત્યંત આવશ્યક છે.

જો શરીરમાં CHO નું પ્રમાણ ઘટી જાય તો વ્યક્તિને ખૂબ થાક લાગે છે. તેના મૂડમાં વારંવાર પરિવર્તન આવે છે તેમજ તેને બહુ ભૂખ લાગે છે. જો વ્યક્તિ દ્વારા યોગ્ય પ્રમાણમાં CHO નું સેવન ન કરવામાં આવે તો તેને નુકશાન થાય છે. પણ જો CHO નું સેવન વધારે પ્રમાણમાં કરવામાં આવે તો શરીરમાં વધારાના CHO નું ચરબીમાં રૂપાંતર થઈ તેનો ચરબી સ્વરૂપે સંગ્રહ થાય છે.

જો વ્યક્તિ સતત સક્રિય રહેતી હોય તો તેણે પૂરતા પ્રમાણમાં CHO નું સેવન કરવું જોઈએ. પરંતુ જો તેને સતત બેસી રહેવું પડતું હોય તો, અથવા ખોરાક લઈને ઊંઘી જવાની આદત હોય તો પુષ્કળ પ્રમાણમાં CHO પદાર્થો લેવાનું ટાળવું જોઈએ. આમ જો શરીરમાં લેવાતી કેલરીનો જો વ્યક્તિ દ્વારા વપરાશ કરવામાં ન આવે તો વધારાની કેલરી શરીરમાં ચરબી સ્વરૂપે જમા થાય છે.

આમ દરેક વ્યક્તિની જરૂર અલગ-અલગ હોવાથી દરેક વ્યક્તિ માટે આદર્શ આહાર તેની જરૂરિયાત મુજબ અલગ અલગ હોય છે.

આહારમાં વધારાના CHO નું સેવન ટાળી શકાય છે, જેમકે

૧. આહારમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારીને
૨. સોયા પ્રોડક્ટ્સનો વપરાશ કરીને
૩. ભોજન પહેલા પૂરતા પ્રમાણમાં સલાડ અને ફળોનું સેવન કરવાથી
૪. ભોજનમાં શાકભાજીનું પ્રમાણ વધારવાથી
૫. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણીનું સેવન કરવાથી
૬. દિવસમાં નિયમિત સમયાંતરે થોડું થોડું ભોજન કરવાથી

સામાન્ય વ્યક્તિને પોતાની જરૂરિયાત મુજબ લેવાતી કુલ કેલરીમાંથી ૫૦ થી ૫૫ ટકા કેલરી CHO માંથી મળતી હોવી જોઈએ.

## કસરત કરવી અઘરી નથી :

### એરોબિક ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામમાટેની માર્ગદર્શિકા

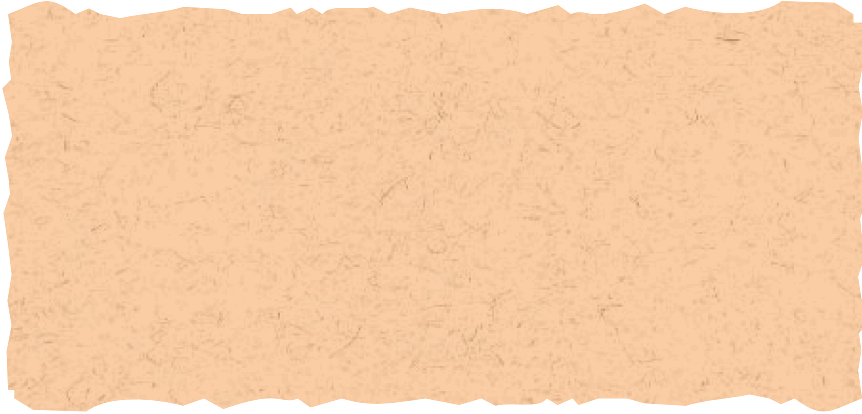


૧. હાર્ટ-રેટનું લક્ષ્ય (ટાર્ગેટ હાર્ટ રેટ) અને મહત્તમ હાર્ટ રેટ નક્કી કરો.
૨. ૫ થી ૧૦ મીનીટ માટે વોર્મ-અપ કસરતો કરશો જેમાં stretching અને repetitive motion નો પણ સમાવેશ કરી ધીમે ધીમે ઝડપ વધારવા પ્રયત્ન કરો.
૩. ધીમે ધીમે કસરતની ઝડપ એવી રીતે વધારો કે જેથી હૃદયના ધબકારાનો દર લક્ષ્યાંક પ્રમાણે ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ જળવાઈ રહે. દા.ત. ઝડપી ચાલવું, દોડવું, સાયકલ ચલાવવી, પાણીમાં તરવું, એરોબિક ડાન્સિંગ વગેરે
૪. ૫ થી ૧૦ મીનીટ ક્રિયા ધીમી કરી નાંખો. હાથ પગની કસરત અને સ્ટ્રેચિંગ કરો.
૫. એરોબિક કસરતો અઠવાડિયામાં ૩ થી ૫ વખત કરવી.
૬. દબાણના કારણે ઇજા ન થાય તે માટે યોગ્ય સાધનો વાપરવા જેમકે યોગ્ય જાતના સ્પોર્ટ શૂઝ (બૂટ) જેનાથી સ્નાયુ તથા સાંધાને બરાબર ટેકો મળી રહે. ડામરના રોડ અથવા કોંક્રીટ કે સીમેન્ટ જેવી સખત જમીન પર દોડવું, જોગીંગ કરવું કે એરોબિક ડાન્સીંગ જેવી કસરતો ન કરવી જોઈએ.
૭. સ્નાયુ અને હાડકાને વધુ પડતા વપરાશના કારણે થતા નુકસાનમાંથી બચાવવા યોગ્ય રીતે વોર્મઅપ અને સ્નાયુનું સ્ટ્રેચિંગ કરવું જરૂરી છે. કોઈપણ ક્રિયાની ઝડપ અને તેમાં વધારો કસરત કરનાર વ્યક્તિની સહનશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. સામાન્ય રીતે જ્યારે કોઈ કસરતમાં વધુ પડતો સમય અપાય અથવા બે કસરતો વચ્ચેના ગાળામાં જરૂરી આરામ ન લેવાય ત્યારે સ્નાયુઓને વધુ શ્રમ પડે છે. કસરતના સમયમાં અથવા કસરતની સંખ્યા વધારવી હોય તો દર અઠવાડિયે ૧૦ ટકાના દરથી વધારી શકાય તેનાથી, વધુ નહિ.
- જો કસરત કરતાં દુઃખાવો શરૂ થાય અથવા કસરત પત્યા પછી પણ કલાકથી વધારે દુઃખાવો રહે તો તેને ચેતવણી સમજી કસરતના પ્રમાણ/સમય ઘટાડવા.
૮. કસરતનો કાર્યક્રમ વ્યક્તિગત રીતે બનાવવો. દરેક મનુષ્યની ફીટનેસ (શારિરીક ક્ષમતા) સરખી નથી હોતી. તેથી દરેક જણ સરખી કસરત ન કરી શકે. કોઈ વ્યક્તિ ક્ષમતા વગર કોઈ કસરત કરે તો તે તે ફાયદો કરવાને બદલે નુકસાન કરી શકે છે. ક્યારે પણ ઓપરેશન પછી અથવા માંદગી પત્યા પછી કસરત કરો તો એવી કસરત પસંદ કરવી કે જેનાથી નાજુક અને અપરિપક્વ કોષોને ઇજા ન થાય. શરૂઆતમાં દર્દી માટે સલામત ધોરણ રાખવું અને ધીરે ધીરે લક્ષ્યાંક તરફ આગળ વધવું.





## “મારું હૃદય” અંક વિશે વાચકોના શ્રેષ્ઠ અભિપ્રાય



### આ અંકનો સુધિચાર :

“જીવવા માટે જમો પરંતુ જમવા માટે ન જીવો. દેહના પોષણ, બળ અને તંદુરસ્તી માટે પૂરતો જરૂરી ખોરાક લેવો જ જોઈએ. હા, આસક્તિ કે લાલસા વગર. તમે જે ખોરાક લેતા હો તેના ઉપર તમે કાબૂ નહિ રાખો તો તમે હંમેશા માંદા રહેવાના. જ્યારે જમવાનું શરૂ કરીએ ત્યારે આપણે ઇશ્વરને પ્રાર્થના-અભીપ્સા કરીએ કે, 'આ ખોરાક અમારા નાનકડા માનવ અહં માટે ન લેવાઓ પરંતુ અમારામાં રહેલાં દિવ્ય ચૈતન્યને સમર્પિત થાઓ”

- 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

૧. જંક ફૂડમાં નીચેનું પોષક તત્વ ખાસ પ્રમાણમાં હોતું નથી.  
 એ) પ્રોટીન                      બી) મીનરલ્સ  
 સી) વીટામીન                      ડી) ઉપરના ત્રણેય
૨. ટોટલ કોલેસ્ટેરોલનું આદર્શ પ્રમાણ કેટલું છે?  
 એ) < ૨૦૦ મી.ગ્રા./ડે.લી.      બી) < ૧૫૦ મી.ગ્રા./ડે.લી.  
 સી) ૨૫૦ મી.ગ્રા./ડે.લી.      ડી) ઉપર પૈકી કોઈ નહિ
૩. વેફર, કુકીઝ, તળેલી વસ્તુઓ તથા બેકરી પદાર્થોમાં રહેલો અતિ ભયજનક ફેટને કયા નામે ઓળખવામાં આવે છે ?  
 એ) MUFA                      બી) SAFA  
 સી) PUFA                      ડી) TRFA
૪. ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ નીચેનાં પદાર્થોમાં ખાસ હોતું નથી.  
 એ) ઘી                              બી) બદામ  
 સી) માછલી                      ડી) ઘાસ ચરતી ગાયનું દૂધ
૫. શરીર સ્વાસ્થ્ય જાળવવા વ્યક્તિએ દિવસમાં કેટલું તેલ ખાવું જોઈએ.  
 એ) < ૩૦ ગ્રામ                      બી) < ૪૦ ગ્રામ  
 સી) < ૨૦ ગ્રામ                      ડી) < ૨૫ ગ્રામ

### લકી ડ્રો ના આધારે થયેલા જાહેર વિજેતા

- ૧.
- ૨.
- ૩.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો



## The Heart Care Clinic

Care Cardiovascular Consultants

ધ 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-૬) 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, ધ 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 ક્લિનિકમાં ઉપલબ્ધ સર્વિસીસ

નોન ઇન્ટ્રુઝિવ 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 ફેલ્યોર 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 નાઇડ  
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. જ્યોત શાહ  
એમ.ડી.



ડૉ. રવિ સિંઘવી  
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.

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.