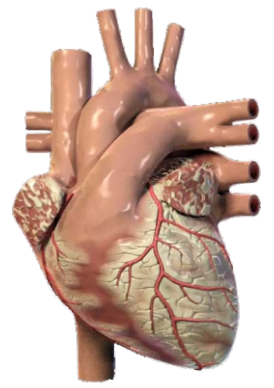
મારું હૃદય



વર્ષ-૧, અંક-૧૦, ૧૫ ઓક્ટોબર, ૨૦૧૦

The Heart Care Clinic at CIMS

Price Rs. 5/-

મહેમાન તંત્રી
ડૉ. ઉર્મિલ શાહ

કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. હેમાંગ બક્ષી
(મો) +91-98250 30111

ડૉ. અનિશ ચંદારાણા
(મો) +91-98250 96922

ડૉ. અજય નાઇક
(મો) +91-98250 82666

ડૉ. સત્ય ગુપ્તા
(મો) +91-99250 45780

ડૉ. ગુણવંત પટેલ
(મો) +91-98240 61266

ડૉ. કેયૂર પરીખ
(મો) +91-98250 26999

ડૉ. મિલન ચગ
(મો) +91-98240 22107

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ
(મો) +91-98250 66939

ડૉ. જોયલ શાહ
(મો) +91-98253 19645

ડૉ. રવિ સિંઘવી
(મો) +91-98251 43975

કાર્ડિયાક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ
(મો) +91-98255 75933

ડૉ. ધવલ નાયક
(મો) +91-90991 11133

કાર્ડિયાક એનસ્થેટીસ્ટ

ડૉ. નિરેન ભાવસાર
(મો) +91-98795 71917

ડૉ. હિરેન ધોળકિયા
(મો) +91-95863 75818

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજી

ડૉ. કશ્યપ શેઠ
(મો) +91-99246 12288

ડૉ. મિલન ચગ
(મો) +91-98240 22107

નીઓનેટલ કાર્ડિયાક અને ક્રિટિકલ કેર સ્પેશીયાલીસ્ટ

ડૉ. અમિત ચિતલીયા
(મો) +91-90999 87400

વ્હાલા મિત્રો, ભાઇઓ, બહેનો, વડીલો...

છેલ્લા ૮ વર્ષથી કાર્યરત ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિકની તમામ કાર્ડિયાક સેવાઓ આપે અનુભવેલી છે તે તમામ સેવાઓ તથા તે ઉપરાંતની વધારાની સેવાઓ ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિકના નિષ્ણાંત ડોક્ટરો વધુ સારી રીતે સીમ્સ હોસ્પિટલ જે થોડા વખત પહેલા કાર્યરત થઇ ગઇ છે ત્યાં આપશે.

સીમ્સ હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા માટેની સુંદર વ્યવસ્થા હોવાથી જે દર્દીઓને દાખલ થવાની જરૂર હોય તે દર્દી પણ હવેથી આ હોસ્પિટલનો લાભ લઇ શકશે. આ એક અતિ આધુનિક મલ્ટી સ્પેશિયાલીટી હોસ્પિટલ હોવાના કારણે દર્દીઓ હૃદય સિવાયના બીજા રોગ માટે પણ દાખલ થઇ અને ઉચ્ચ કક્ષાની આધુનિક સગવડોનો લાભ મેળવી શકશે.

આ અંકમાં આપણે હૃદય તથા શરીરના ઘણી બધી જગ્યાએ નુકસાન કરતા પરિબળ - મોટાપણુ (obesity)ના વિશે માહિતી મેળવીશુ. ભારત દેશ જે અત્યારે ખૂબ જ ઝડપથી આગળ વધી રહ્યો છે અને આપણી જીવનશૈલી વધુને વધુ સવલતો વાળી થઇ છે. જે એક સારી વાતે છે પરંતુ તેની સાથે આપણુ જીવન વધુને વધુ બેઠાળુ થયુ છે અને આપણો ખોરાક વધુ પડતી કેલેરી અને તૈલી પદાર્થો વાળો (Junk Food) વાળો થયો છે જે આપણા માટે, ખાસ કરીને નવી પેઢી માટે એક ચિંતાની વાત છે. WHO ના એક અંદાજ પ્રમાણે ભારત દેશમાં હૃદયરોગનું પ્રમાણ – જો આપણે કાળજી નહી રાખીએ તો ૨૦૨૦માં દુનિયામાં થતા હૃદયરોગના ૫૦ ટકા જેટલુ થઇ જશે. ભારત જેવા દેશમાં હૃદયરોગ વધવાનું મુખ્ય કારણ મોટાપણુ છે. જો આપણે અત્યારે નહી ચેતીએ અને આપણી જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન નહી કરીએ તો તેનાથી થતુ નુકસાન આપણા આર્થિક વિકાસના ફાયદાને મર્યાદિત કરી દેશે.

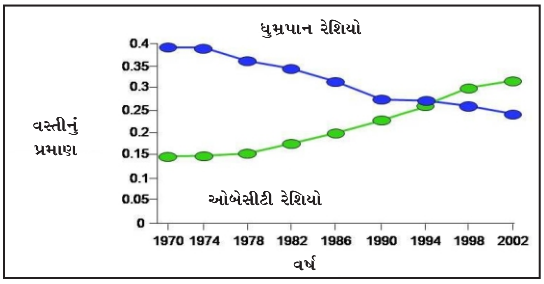
મિત્રો આ અંક વાંચીને આપણે આપણી આસપાસ રહેતા વ્યક્તિઓ, મિત્રો અને સગા-સંબધીઓને ખાસ કરીને જેમને મોટાપણુ હોય (જે XXL સાઇઝના કપડા પહેરતા હોય) તેમને મોટાપણાના કારણે થતા નુકસાનથી અવગત કરાવીએ જેથી ભવિષ્યમાં મોટાપણાને કારણે થતા નુકસાનોથી આપણે આપણી તથા આવનારી પેઢીને બચાવી શકીએ.

– ડૉ. ઉર્મિલ શાહ

મેદસ્વિતા (ઓબેસિટી)
(વધુ પડતું વજન હોવું)

મેદસ્વિતાની વ્યાખ્યા આપવાની હોય તો કહી શકાય કે એ શરીરની એવી સ્થિતિ છે જેમાં અસાધારણ રીતે વધુ પડતી ચરબીનાં થર શરીર ઉપર જામી જાય છે, જેનું કારણ ખોરાકની અસમતુલા છે. પોતે જે શક્તિ વાપરે છે તેના કરતાં મનુષ્ય જ્યારે વધુ શક્તિ આપતો ખોરાક લે છે ત્યારે આ અસમતુલા પેદા થાય છે. વધુ પડતી શક્તિથી ભરપૂર અને ઓછો આરોગ્યપ્રદ ખોરાક જેમાં શર્કરા (ખાંડ)નું પ્રમાણ અને ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય તે લેવાથી મેદસ્વિતા વધે છે. વળી, શારીરિક શ્રમનો અભાવ પણ મેદસ્વિતા વધારે છે. સને ૧૯૮૦થી ઉત્તર અમેરિકા, ઈંગ્લેંડ, પૂર્વ યુરોપ, મધ્યપૂર્વના દેશો, પેસિફિક ટાપુઓ, ઓસ્ટ્રેલિયા અને ચીનમાં મેદસ્વિતાનું પ્રમાણ ત્રણ ગણું કે તેથી વધુ પ્રમાણમાં વધી ગયું છે.

અત્યારે દુનિયાભરમાં એક અબજ પુખ્તવયના લોકો એવા છે જેમનું વજન જોઈએ તે કરતાં ઘણું વધારે છે અને તેમાંથી ૩૦ કરોડ લોકો એવા છે જેમને તમને 'ઓબેસીટી' એટલે કે વધુ પડતા જાડા કહી શકો.



ધુમ્રપાનની જાગૃતિને કારણે પશ્ચિમી દેશોમાં ધુમ્રપાનનું પ્રમાણ ઘટી રહ્યુ છે. જ્યારે મેદસ્વીપણાનું પ્રમાણ વધતુ જાય છે.

દર વર્ષે ઓછામાં ઓછા ૨ કરોડ ૬૦ લાખ લોકો વધુ પડતા વજન અથવા 'ઓબીસીટી'ના કારણે મૃત્યુ પામે છે. અત્યારે એવો અંદાજ મુકવામાં આવે છે કે વર્ષ ૨૦૫૦ સુધીમાં વિશ્વભરમાં ૨ અબજ ૩૦ કરોડ પુખ્તવયના લોકો વધુ પડતું વજન ધરાવતા હશે અને ૭૦ કરોડ લોકો 'ઓબેસીટી' હશે.

ભારતમાં પણ 'ઓબેસીટી' લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે. અત્યંત ઝડપી જીવનશૈલી, તૈયાર ખોરાકની સુલભતા અને શારીરિક શ્રમનો અભાવ તેના મુખ્ય કારણો છે.

પેટ ઉપરની ચરબી વધી જાય તે તો કમ્મરના ઘેરાવાને માપીને નક્કી કરી શકાય છે જે મદસ્વિતા સાથે સંબંધીત સૌથી મજબૂત 'પેરામીટર' છે, જેના થકી 'મેટાલિક' જોખમના તત્ત્વોને જાણી શકાય છે.

મેદસ્વિતાને કેવી રીતે માપશો ?

કમ્મરના ઘેરાવાને નક્કી કરવો :
શરીરનું વજન વ્યવસ્થિત છે કે નહીં તે જાણી લેવા માટે સૌથી સરળ રીત કમ્મરના ઘેરાવાને જાણી લેવામાં સમાયેલી છે. મહિલાઓમાં કમ્મરનો ઘેરાવો જો ૩૫ ઇંચથી વધુ હોય તો હૃદયરોગ ઉપરાંત હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીસ અને બીજી આરોગ્યને લગતી ગંભીર તકલીફો ઊભી થઈ શકે છે. જ્યારે પુરુષોમાં કમ્મરનો ઘેરાવો જો ૪૦ ઇંચથી વધુ થઈ જાય તો આ બધી સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.

વધારે વજન અને મેદસ્વીપણાનો આધાર – કમરનો ઘેરાવો

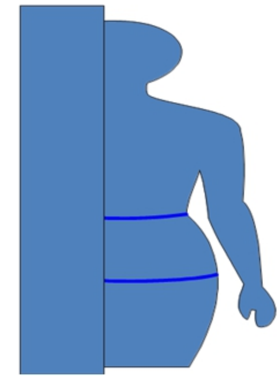
જાતી	વધારે વજન	મેદસ્વીપણુ
પુરૂષ	૯૪-૧૦૨ સેમી	>૧૦૨ સેમી (૪૦ ઈંચ)
સ્ત્રી	૮૦-૮૮ સેમી	>૮૮ સેમી (૩૫ ઈંચ)

બોડી માસ ઈન્ડેક્ષ (બીએમઆઈ) નક્કી કરવાની રીત :
બીએમઆઈ એક એવું સાધન છે જેના થકી વ્યક્તિના વજનની સ્થિતિ માપી શકાય છે. બીએમઆઈ નક્કી કરવા વ્યક્તિનું વજન અને ઊંચાઈ જાણવાની જરૂર પડે છે.

બીએમઆઈ – વજન (કીલોગ્રામ / ઊંચાઈ (m^2)

વજન	ક્લાસ	BMI (કિ/m^2)	જોખમ
સામાન્ય કરતાં ઓછુ વજન		< ૧૮.૫	ઓછુ (બીજા શારીરિક પ્રોબ્લેમનું જોખમ વધારે
સામાન્ય		૧૮.૫–૨૪.૯	સામાન્ય
સામાન્ય કરતા વધારે		૨૫.૦–૨૯.૯	થોડુ વધારે
મેદસ્વીપણુ	I	૩૦.૦–૩૪.૯	વધારે
	II	૩૫.૦–૩૯.૯	બહુ વધારે
	III	>૪૦	ખુબ જ વધારે

કમ્મર અને નિતંબ (કુલા)નો રેશિયો (WHR - Weight-Height-Ratio)
કમ્મર – નિતંબ રેશિયો (WHR) અથવા કમ્મરથી નિતંબનો રેશિયો – કમ્મરના ઘેરાવાને નિતંબના ઘેરાવા સાથે ગુણાત્મક સંબંધથી જોવાથી રીત છે. મેદસ્વિતાને માપવા માટે 'WHR'નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને તે બીજી વધુ ગંભીર આરોગ્યને લગતી તકલીફો તરફ આંગળી ચીંધી શકે છે. સામાન્ય સારી તંદુરસ્તી માટે મહિલાઓમાં ૦.૭ WHR અને પુરુષોમાં ૦.૯ WHR યોગ્ય માનવામાં આવે છે. પુરુષોમાં જ્યારે આ રેશિયો ૧.૦ અથવા તેથી વધુ અને મહિલાઓમાં ૦.૮ કે તેથી વધુ થાય છે ત્યારે આરોગ્ય ઉપરનું જોખમ વધી જાય છે. વૃદ્ધજનોમાં મૃત્યુના કારણને જાણવામાં WHR વધુ કાર્યક્ષમ ભવિષ્યવેત્તા પૂરવાર થયેલું છે. કમ્મરના ઘેરાવ અથવા BMI કરતાં તે વધુ સારી રીતે આરોગ્યની તકલીફો જણાવી દે છે.



મેદસ્વિતા માટેના જવાબદાર કારણો :

- વ્યક્તિના વંશીય તત્ત્વો
- વધુ પડતો ખોરાક લેવો જોઇએ
- કસરતમાં ઘટાડો અથવા કસરત માટે સમય ફાજલ પાડવાની અશક્તિ
- રોજ જમણમાં વધુ પડતી ચરબી અને કેલેરીવાળો ખોરાક લેવો
- તાણવાળું જીવન
- અપૂરતી ઊંઘ
- હાઈપોથાઈરોઈડિઝમ
- લાગણી સાથે જોડાયેલા કારણો
- કુટુંબનું વાતાવરણ

મેદિસ્વતાના પ્રકારો :

દરેક વ્યક્તિએ-વ્યક્તિએ શરીરના પ્રકાર જુદા હોય છે. વળી તેઓના શરીરની વધુ પડતી ચરબીને સંગ્રહ કરવાની રીત પણ જુદી-જુદી હોય છે.

- કમ્મરની આજુબાજુ ચરબીના ફેલાવાને 'એન્ડ્રોઇડ' ફેલાવો કહે છે અથવા સફરજન આકારની મેદસ્વિતા કહે છે.
- નિતંબ અને સાથળની આજુબાજુ ચરબીના ફેલાવાને 'જીનોઈડ' ફેલાવો અથવા જમરૂખ આકારનો ફેલાવો કહે છે.
- જમરૂખ આકારની મેદસ્વિતા કરતાં સફરજન આકારની મેદસ્વિતામાં હૃદયરોગનું જોખમ વધારે હોય છે જે શરીરમાં વિકાર પેદા કરી શકે છે અથવા મૃત્યુનું કારણ બની શકે છે.

બાળપણ (૭ થી ૧૩ વર્ષ)માં ઉદ્‌ભવતી મેદસ્વિતા એ એક એવી સ્થિતિ છે જેમાં શરીરની વધુ પડતી ચરબી, બાળકના આરોગ્ય અને સામાન્ય સુખાકારી ઉપર નકારાત્મક અસર કરે છે. આજના યુગમાં જાહેર આરોગ્ય માટે આ એક સૌથી ગંભીર પડકાર છે. આ એક વૈશ્વિક સમસ્યા છે, અને ધીરેધીરે તે નીચી અને મધ્યમ આવક ધરાવતા લોકોના દેશોમાં અસર કરતી થઈ છે, ખાસ કરીને શહેરી વિસ્તારોમાં. એક અંદાજ પ્રમાણે – દુનિયાભરનાં પાંચ વર્ષથી નાની ઉંમરના ૨ કરોડ બાળકો કુમાર અવસ્થામાં પહોંચી ગયા હોય છે. તેમાંથી ૭૦ ટકા કુમારો એવા નીકળે છે જે મોટા થતા પણ 'ઓબેસીટી' જ રહે છે. આ કારણે આરોગ્યને લગતી સમસ્યાઓ તેઓમાં વધી જઈ શકે છે – જેમાં કસમયના મોતનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે.

૭થી ૧૩ વર્ષની ઉંમરમાં વધુ વજનવાળા બાળકોના થયેલા સર્વે પ્રમાણે તેમને હૃદયરોગની સમસ્યા ૨૫ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં વધારે જોવા મળે છે.

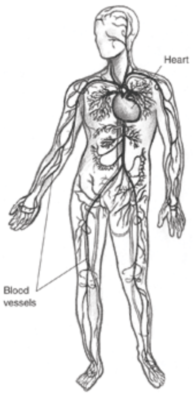
આરોગ્ય ઉપર મેદસ્વિતાની અસર :

મેદસ્વિતાને લીધે આરોગ્યની ઘણી સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે જેમાં નીચેની વાતોનો સમાવેશ થાય છે :

- ટાઈપ 'બી' ડાયાબિટીસ
- હૃદય રોગ
- સ્ટ્રોક
- હાઈ બ્લડપ્રેશર
- હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ
- કેટલાંક પ્રકારના કેન્સર
- સ્લીપ એપ્નીઆ (ઉંઘ વખતે શ્વાસ લેવામાં ઘટાડો)
- ઓસ્ટેઓ આર્થાઈટીસ
- ગાલબ્લેડરના રોગ અને ગાલસ્ટોન્સ
- ફેટના લીધે થતા લીવરના રોગો
- ગેસ્ટ્રોઇસોફ્રાજીઅલ રિફ્લેક્સ ડીસીઝ (GERD)
- સંધિવા
- માનસિક અસરો

મેદસ્વિતા અને હૃદયરોગ :

આ બધાથી પણ વધી જાય તેવો આરોગ્ય પરનો ખતરો જો મેદસ્વિતા લાવતું હોય તો તે હૃદયરોગ છે. દુનિયાભરના સ્ત્રી અને પુરુષોમાં હૃદયરોગ એક નંબરનો મૃત્યુદૂત છે. જે લોકોને હૃદયરોગ થયો હોય છે તેઓમાં એન્જાયના, 'કન્જેસ્ટીવ હાર્ટ ફેલ્યોર' અથવા વિકૃત 'હાર્ટ રીધમ'નું જોખમ પણ વધી જાય છે.



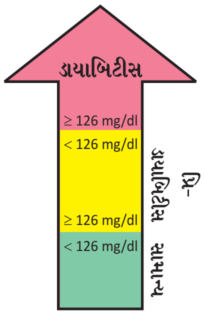
મેદસ્વીપણુ સાથે હૃદયરોગના બીજા જોખમી પરિબળો જેમ કે - હાઈ બ્લડ પ્રેશર, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, હાઈ એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ (ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ), લો એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ (સોરા કોલેસ્ટ્રોલ), હાઈ ટ્રીગ્લાયસેરાઈડીઝ, હાઈ બ્લડ ગ્લુકોઝ (બ્લડ સુગર), કૌટુંબિક ભૂતકાળ મુજબ વધુ પડતો વહેલો હાર્ટ ડીસીઝ, શારીરિક શ્રમનો અભાવ, ધુમ્રપાન વિશેષ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. અને આ બધા પરિબળો જ્યારે ભેગા થાય છે ત્યારે તે શરીરને ખૂબ જ પ્રમાણમાં નુકસાન કરે છે.

હૃદયરોગ અને મેદસ્વિતા : જોખમનો અંદાજ

- વધુ પડતું વજન (BMI ૨૫થી ૨૯.૯) અને બે કે તેથી વધુ બીજા જોખમના કારણો અથવા (BMI ૩૦થી વધુ કે તેના જેટલું)
- વધુ પડતું વજન જેમાં કમ્મરનો ઘેરાવો વધુ હોય (મહિલાઓમાં ૩૫ ઇંચથી વધુ અને પુરુષોમાં ૪૦ ઇંચથી વધુ) અને બે કે તેથી વધુ બીજા જોખમના કારણો.
- વધુ પડતું વજન પણ કમ્મરનું માપ વધુ ન હોય અને બીજા બે ઓછા જોખમના કારણો.

મેદસ્વિતા અને ડાયાબિટીસ :

ડાયાબિટીસ શાંત (સાયલન્ટ) રોગ તરીકે ગણવામાં આવે છે; અને એક એવો અંદાજ મુકવામાં આવે છે કે ટાઈપ-૨ પ્રકારનાં ડાયાબિટીસના ત્રીજા ભાગના દર્દીઓમાં ખબર જ નથી હોતી કે તેઓને આ રોગ છે.



ચયાપચય (મેટાબોલીઝમ)ની ક્રિયામાં ગરબડ થાય ત્યારે ડાયાબિટીસ ઉદ્‌ભવે છે – એટલે કે આપણું શરીર પાચન થયેલા ખોરાકને કઈ રીતે ઊર્જા તરીકે વાપરે છે તેના પર તેનો આધાર છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે ગ્લુકોઝમાં ફેરવાઈ જાય છે અને લોહીમાં શર્કરારૂપે વહે છે. શરીરને મુખ્ય ઉર્જા ગુલ્કોઝમાંથી મળે છે.

મેદસ્વિતાને કેવી રીતે અટકાવશો ?

પરેજી, કસરત અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરીને મેદસ્વિતાને અટકાવી શકાય છે.

પરેજી દ્વારા રોગનિવારણ :
માર્ગદર્શિકાનો આધાર લઈને અહીં કેટલાક સૂચનો આપવામાં આવ્યા છે જેના થકી આરોગ્યપ્રદ પરેજી ઊભી કરી શકાય તેમ છે :

- **શાકભાજી :** એકદમ લીલા શાકભાજી વધુ ખાવા જોઈએ કે લીલા પાંદડાની ભાજી, નારંગી રંગની શાકભાજી જેવા કે ગાજર, શક્કરીયા, કોળુ, શિયાળું રસના પીણાં અને દજાણા તથા વટાણા જે વિવિધ પ્રકારના આવે છે.
- **ફળો :** વિવિધ પ્રકારનાં ફળો જમો (પછી તે તાજા હોય કે ઠંડા કરેલા, ડબ્બાના હોય કે પછી સુકા હોય) ફળના રસના કરતાં ફળને પસંદગી આપજો. ૨૦૦૦ કેલેરી મળી રહે તેટલો ખોરાક તમને ૨ કપ ભરેલા ફ્રુટ રોજ ખાવ તો મળી રહે છે. જેમ કે નાનું કેળું, એક મોટી નારંગી અને ૧/૪ કપ સુકા એપ્રીકોટ અથવા પીચીઝ.

- **કેલ્શીયમથી ભરપુર ખાદ્યપદાર્થો :** રોજ ૩ કપ ભરીને ઓછી ફેટનું અથવા તો ફેટ વગરનું દૂધ પીવું જોઈએ. અથવા એટલા જ પ્રમાણમાં ઓછી ફેટનું દહીં ખાવું જોઈએ. અને / અથવા ઓછી ફેટની ચીઝ ખાવી જોઈએ. (૧ ૧/૨ ઔંસ ચીઝ બરાબર એક કપ દૂધ)
- **કઠોળ :** રોજ ત્રણ ઔંસ આખુ અનાજ, બ્રેડ, ભાત અથવા પાસ્તા જમો. એક ઔંસ અનાજ બરાબર એક સ્લાઈપ બ્રેડ, એક કપ સવારે નાસ્તામાં લેવાનું કઠોળ અથવા અડધો કપ રાંધેલા ચોખા અથવા પાસ્તા. એક વાત યાદ રાખજો કે અનાજ જેવા કે ઘઉં, ચોખા, ઓટ અથવા મકાઈને 'આખા' તરીકે સમજાવવામાં આવેલ છે.
- **પ્રોટીન :** પ્રોટીન મેળવવા દાણા, વટાણા, સીંગ અને બીયાંને જમવામાં લો.
- **સંતૃપ્ત ચરબીવાળા ખોરાક ઉપર મર્યાદા મુકો :** રોજ જેટલી કેલેરી જોઈએ તેનાથી દસ ટકાથી પણ ઓછી કેલેરીવાળો ખોરાક સંતૃપ્ત ચરબીવાળા એસીડમાંથી લો.
  મોટા ભાગની ચરબી વિવિધ પ્રકારના ચરબીવાળા એસીડમાંથી આવે છે જેવા કે માછલી, સીંગદાણા અને વેજીટેબલ તેલ. જ્યારે જમણ માટે પસંદગી કરવાની હોય, જેમ કે માંસ, ઇંડા, સુકા કઠોળ અને દૂધ અથવા દૂધની બનાવટો, ત્યારે ઓછી ચરબીવાળા અથવા ચરબીમુક્ત વસ્તુઓ પસંદ કરજો.
- **મીઠા ઉપર મર્યાદા મુકજો :** રોજ આશરે એક જ ચમચી મીઠાનો ઉપયોગ કરજો. (જેનો અર્થ થાય – ૨૩૦૦ મીલીગ્રામથી પણ ઓછો સોડિયમ)

- **શારીરિક શ્રમ :** નિષ્ણાતો એક વાત ઉપર સંમત છે કે નિયમિત કસરત કરવાથી મેદસ્વિતાને અસરકારક રીતે અટકાવી શકાય છે. વધુ પડતું વજન ધરાવતા લોકોએ અને 'ઓબેસીટી' લોકોએ રોજ કસરત કરવી જ જોઈએ.

કસરત કરવાના ફાયદાઓ :

- હૃદયરોગ અથવા સ્ટ્રોકથી મૃત્યુ પામવાના ખતરાને ઓછો કરી શકાય છે.
- હૃદયરોગ, સ્ટ્રોક, હાઈ બ્લડપ્રેશર, કોલોન કેન્સર અને ડાયાબિટીસના ખતરાને ઘટાડી શકાય છે.
- હાઈ બ્લડપ્રેશરને નીચું લાવી શકાય છે.
- મોટી ઉંમરના લોકોને પડવા-આખડવાથી અને હાડકાં ભાંગી જવામાંથી રક્ષણ મળે છે.
- અમુક પ્રકારના કેન્સરમાં (જેવા કે સ્તનનું કેન્સર) રક્ષણ મળે છે.

નિયમિત શારીરિક શ્રમ કરવાથી કોઈપણ વ્યક્તિને તંદુરસ્ત હોવાની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે, કારણ કે :

- ચિંતા અને હતાશાની લાગણીને ઓછી કરે છે અને 'મૂડ' સારો બનાવે છે.
- તાણને પહોંચી વળવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- વજનને કાબુમાં રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- સાંધાના સોજાઓને અને આર્થ્રાઈટીસના દર્દને કાબુમાં રાખવામાં મદદ કરે છે.
- ઉત્સાહ અને શક્તિની લાગણી વધે તેમાં મદદરૂપ થાય છે.
- સારી ઊંઘ લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- જાત પ્રત્યેનો અહંભાવ વધુ સારો થાય છે.

વ્યક્તિએ અઠવાડિયાના ત્રણથી પાંચ દિવસ, ૩૦થી ૪૫ મિનિટ સુધી સામાન્ય કસરત અથવા શારીરિક શ્રમ કરવાનું શરૂ કરવું જોઈએ, અથવા અઠવાડિયાના બધા જ દિવસોએ સામાન્ય હળવી કસરત શરૂ કરવી જોઈએ. એરોબિક કસરતો જેવી કે જોગિંગ, સાયકલિંગ, ટ્રેડમીલ ઉપર ચાલવું અને સ્વિમિંગ એ મેદસ્વિતાથી પીડાતા દર્દીઓને મદદરૂપ થાય છે. જોકે એરોબિક કસરતો શરૂ કરતાં પહેલાં ૧૦ મિનિટ 'વોર્મ અપ' માટે અને પૂરી થાય એટલે ૧૦ મિનિટ 'કુલ ડાઉન' માટે રાખવી અનિવાર્ય છે.

ફાર્માકો થેરાપી : મેદસ્વીપણા માટે માર્કેટમાં ઘણી બધી દવાઓ આવેલી છે પણ તે દવાઓની આડ અસરોના કારણે દરેક દર્દી માટે તે વાપરવી હિતાવહ નથી. જીવનશૈલી બદલવાથી થતો ફાયદો કોઇપણ શંકા વગર સાબિત થયેલો છે તેથી આપના સૌ માટે જીવનશૈલી બદલવા સિવાય બીજો કોઇ પર્યાય નથી.

સ્વાસ્થ્ય અને સ્વાદ

ટોમેટો અને મસૂરની દાળનો સૂપ

સામગ્રી :

- ૧/૨ કપ મસૂરની દાળ / મગની દાળ
- ૫ કપ પાણી
- ૧ ૨/૨ કપ કાપેલા ડુંગળી (ઝીણા પાસામાં)
- ૧ ૧/૨ કપ કાપેલા ગાજર (ઝીણા પાસામાં)
- ૧ ટી સ્પૂન ઓરેગનો
- ૧ ૧/૨ કપ ટામેટાની પ્યૂરી
- ૨ કપ વેજીટેબલ સ્ટોક
- મીઠું
- મરી પાવડર, ૧ ટી સ્પૂન તેલ

રીત :

એક વાસણમાં ૩૫થી ૪૦ મિનિટ સુધી મસૂરદાળને પાણીમાં ઉકાળવી કે જ્યાં સુધી તે પોચી ન થઈ જાય. પાણી ફેંકી દેવું અને તેમાંથી માત્ર ૩/૪ કપ જેટલું ઉકાળેલું પાણી સાઈડમાં મૂકી રાખવું. ૧ ટી સ્પૂન તેલમાં ડુંગળી-લસણ નાખી હલાવવું. ત્યારબાદ ગાજર, ઓરેગનો નાખી સારી રીતે ધીમી આંચે થવા દેવું કે જ્યાં સુધી ગાજર પોચા ન થાય. ત્યારબાદ તેમાં દાળ અને ટામેટાની પ્યૂરી નાખવી અને તેને પાતળા કરવા ૩/૪ કપ સાઈડમાં રાખેલું પાણી અને ૨ કપ વેજીટેબલ સ્ટોક નાખવું. ૧૫ મિનિટ સુધી ઉકળવા દેવું. ત્યારબાદ તેમાં મીઠું અને મરી પાવડર સ્વાદાનુસાર ઉમેરવા.

આ સૂપમાં દાળનો ઉપયોગ થયો હોવાથી તેમાંથી બીજા પોષક તત્ત્વો ઉપરાંત પ્રોટીન પણ સારા પ્રમાણમાં મળશે. તેથી વધારે મેદ ધરાવતા વ્યક્તિ માટે સંપૂર્ણ આહાર ગણાય. મેદસ્વી લોકો તેનો ઉપયોગ બપોરના જમણની જગ્યાએ કરી શકે.

જો તમને આમાંથી કોઇ એક લાગું પડતું હોય તો તમારે કાર્ડિયાક ચેક-અપ કરાવવું જરૂરી છે.

- ☐ જો તમારા કુટુંબમાં કોઇને હૃદયરોગ હોય
- ☐ જો તમે બેઠાળું જીવન જીવતા હોય – શારીરિક શ્રમ અથવા કસરત કરી શકતા ન હોય
- ☐ જો તમારૂં વજન વધારે હોય
- ☐ જો તમે તણાવભરી જીંદગી જીવતા હોય
- ☐ જો તમે ધુમ્રપાન કરો છો અથવા તમાકુ/દારૂનું સેવન કરતા હોય
- ☐ જો તમે વધારે તેલ-ચરબી વાળો ખોરાક લેતા હોય
- ☐ જો તમને હાઇ બ્લડ પ્રેશર હોય
- ☐ જો તમને ડાયાબિટીસ હોય

તો તમારે કાર્ડિયોગ્રામ, ઇકોકાર્ડિયોગ્રાફી, સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ અને કેટલીક લોહી તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.

સીમ્સ – ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિકના શ્રેષ્ઠ તબીબોની ટીમ દ્વારા આ બધા જ ટેસ્ટ અદ્યતન સાધનો વડે કરી આપવામાં આવશે.

CIMS Care Institute of Medical Sciences — The Heart Care Clinic Clinical Care Consultants

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.
ફોન : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૧-૭૫ (૫ નંબર) ફેક્સ: +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૦
મોબાઈલ: +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪, ૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૮

શું તમારૂ વજન આદર્શ કરતાં વધારે છે ?

તો તમને હાઇ બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબીટીસ, ગોલ બ્લેડરના રોગ, સાંધાનો ઘસારો, લકવો, કેન્સર વગેરે જેવી અનેક અસાધ્ય બીમારીઓ થવાની શક્યતાઓ છે.

સીમ્સ તથા ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિકનો ડાયેટ-રીહેબીલીટેશન ડીપાર્ટમેન્ટ આપના માટે ખાસ રજૂ કરે છે

અનુભવી તબીબો અને કુશળ ડાયેટીશિયન દ્વારા સંચાલિત

ડાયેટ-એક્સરસાઇઝ પ્રોગ્રામ

(સ્વાદિષ્ટ, સ્વાસ્થ્ય વર્ધક ખોરાક બનાવવો અઘરો નથી)

CIMS Care Institute of Medical Sciences — The Heart Care Clinic Clinical Care Consultants

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.

CIMS
Care Institute of Medical Sciences

શાનદાર અને આરામદાયક હેલ્થ સર્વિસ માટે તૈયાર થયેલી સીમ્સ હોસ્પિટલની એક ઝલક

દર્દીઓની સારવાર - પૂરી નિષ્ઠા અને એકાગ્રતાથી

સારી સાધન-સામગ્રી વાળા આરામદાયક રૂમો

૨૪ × ૭ ફાર્મસી

આધુનિક ઉપકરણોથી સજ્જ ઓપરેશન થીયેટર્સ, આઇ.સી.યુ. અને વોર્ડ્ઝ

સુંદર અને સ્વચ્છ વાતાવરણ

આઇસીયુ

ઓપીડી રીસેપ્શન

૨૪ × ૭ એમ્બ્યુલન્સ સેવા (આઇસીયુ ઓન વ્હીલ સાથે)

સીમ્સ રજુ કરે છે આપના માટે ખાસ હેલ્થકેર પ્રોગ્રામ

નિષ્ણાંત અને સમર્પિત હેલ્થ કેર ટીમ

જો નીચેનામાંથી કોઇપણ લક્ષણો હોય તો તમારે હેલ્થ કેર ચેક-અપ કરાવવું જરૂરી છે

- ૪૦ વર્ષથી વધારે ઉમંર
- મેદસ્વીતા - ભારેખમ શરીર
- તમાકુનું સેવન / ધુમ્રપાન અથવા દારૂનું વ્યસન
- તાણયુક્ત જીવન પદ્ધતિ
- ડાયાબીટીસ, હાઇ બ્લડ પ્રેશર અને હાર્ટ એટેક જેવી બીમારીનો વારસો હોય
- થોડો શ્રમ કરવાથી પણ થાકી જવાય
- વજન ઓછુ થવું / વજન વધવું
- લાંબા સમયથી અપચો/કબજિયાત હોય

નોંધ:-
(૧) ૪૫ વર્ષ સુધીની ઉમરનાં પુરુષોએ એસિડ ફોસ્ફેટેઝ ટેસ્ટ લોહીનાં સેમ્પલમાંથી કરાવવાનો રહેશે.અને ૪૫ વર્ષથી ઉપરની ઉંમરનાં પુરુષોએ પ્રોસ્ટેટ સ્પેસીફીક એન્ટીજેન (પીએસએ)ટેસ્ટ લોહીનાં સેમ્પલમાંથી કરાવવાનો રહેશે.
(૨) $ બે માંથી કોઇપણ એક ટેસ્ટ કરાવી શકાશે.
(૩) # ત્રણ માંથી કોઇપણ એક ટેસ્ટ કરાવી શકશે.
(૪) * બે માંથી કોઇપણ એક ટેસ્ટ કરાવી શકાશે.

અમારા જૂના દર્દીઓ અને તેમના સગા-સ્નેહીઓ માટે ખાસ
આ અંક સાથે લાવનારને નવેમ્બર, ૨૦૧૦ના મહિના દરમિયાન હેલ્થકેર ચેકઅપના કોઇપણ પ્લાનમાં ૧૦ % ટકા વિશેષ ડિસ્કાઉન્ટ મળશે

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો

CIMS
Care Institute of Medical Sciences
At CIMS... We Care

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦. ફોન : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૧-૭૫(૫ નંબર)
ફેક્સ: +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૦ મોબાઈલ:+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪,૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૮

સીમ્સ હેલ્થકેર પેકેજ

પ્રીલીમીનરી ટેસ્ટ	એડવાન્સ	એક્ઝિક્યુટિવ	કોમ્પ્રીહેન્સીવ	કાર્ડીયો ડાયાબિટીક	બેઝીક-૨	વેલ વુમન	બેઝીક	બેઝિક-૧ કાર્ડિયાક
સીબીસી							☺	☺
સીબીસી + ઇએસઆર	☺	☺	☺	☺	☺	☺		
બ્લડ ગ્રુપ	☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺
યુરીન આર/એમ	☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺
સ્ટુલ આર/એમ	☺	☺	☺	☺				
ડાયાબીટીક પ્રોફાઇલ								
રેન્ડમ બ્લડ સુગર		$☺	$☺		$☺			☺
ફાસ્ટીંગ બ્લડ સુગર	☺	$☺	$☺	☺	$☺	☺	☺	☺
પોસ્ટ લંચ બ્લડ સુગર	☺	☺	☺	☺				
એચબીએ ૧-સી	☺	☺		☺				
માઇક્રો એલ્બ્યુમીનુરીયા	☺			☺				
કીડની ફંકશન ટેસ્ટ								
યુરીયા				☺				
યુરીક એસીડ	☺	☺						
રીનલ પ્રોફાઇલ	☺	☺	☺					
સીરમ કેલ્શીયમ	☺					☺		
સીરમ સોડીયમ	☺							
સીરમ ક્રીએટીનાઇન				☺	☺	☺	☺	☺
સીરમ પોટેશીયમ				☺				
લીવર ફંકશન ટેસ્ટ								
લીવર પ્રોફાઇલ	☺	☺	☺					
એસજીપીટી				☺	☺	☺	☺	☺
કાર્ડીયાક ચેક								
લીપીડ પ્રોફાઇલ	☺	☺	☺	☺	☺		☺	
ઇસીજી	☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺
ઇકો સ્ક્રીનીંગ	☺	☺	☺	☺	$ ☺		$☺	
ટીએમટી	☺	☺	☺	☺	$ ☺		$☺	
એલપી(એ)	☺							
સીરમ કોલેસ્ટેરોલ						☺		☺
હોમોસીસ્ટોન	☺							
ઇનફેક્શન સ્ક્રીનીંગ								
એચઆઇવી	☺							
એચબીએસએજી	☺							
થાઇરોઇડ સ્કિનિંગ								
ટીએસએચ	☺	☺	☺	☺		☺		
ટી-૩	☺							
ટી-૪	☺							
કેન્સર ડીટેક્શન								
પેપ સ્મીયર	☺	#☺				☺		
એસીડ ફોસ્ફેટ્ઝ/પીએસએ	☺	#☺						
રેડીયોલોજીકલ ઇન્વેસ્ટીગેશન								
ચેસ્ટ એક્સ-રે	☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺
મેમોગ્રાફી	☺	* ☺				☺		
સોનોગ્રાફી એબ્ડોમન	☺	☺	☺	☺	☺	☺		
કેરોટીડ ડોપ્લર	☺	* ☺						
સર્વાઇકલ એક્સ-રે	☺	☺						
લંગ એફીયન્સી								
પલ્મોનરી ફંકશન ટેસ્ટ	☺	#☺						
વીટામીન બી-૧૨	☺							
વીડીઆરએલ	☺							
કન્સલટેશન								
ફીઝીશીયન	☺	☺	☺	☺	☺	☺		☺
કાર્ડીયોલોજીસ્ટ	☺			☺			☺	
ગાયનેકોલોજીસ્ટ	☺	☺	☺			☺		
ઓપ્થેલ્મોલોજીસ્ટ	☺	☺	☺	☺	☺			
ડેન્ટીસ્ટ	☺	☺	☺	☺	☺			
ઇએનટી સર્જન	☺	☺						
ડાયેટ અને વેલનેસ કન્સલટીંગ	☺	☺	☺	☺	☺	☺		
	₹ ૧૨૦૦૦	₹ ૮૦૦૦	₹ ૫૦૦૦	₹ ૪૦૦૦	₹ ૩૦૦૦	₹ ૨૫૦૦	₹ ૧૫૦૦	₹ ૧૦૦૦

"Maru Hriday" Registered under RNI No. GUJGUJ/2009/28044
Permitted to post at MBC, Navrangpura, Ahmedabad-380009 on the 22nd of every month under
Postal Registration No. GAMC-1731/2010-2012 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2012

If undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,

Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.

Ph. : +91-79-2771 2771-75 (5 lines)

Fax: +91-79-2771 2770

Mobile : +91-98250 66664, 98250 66668

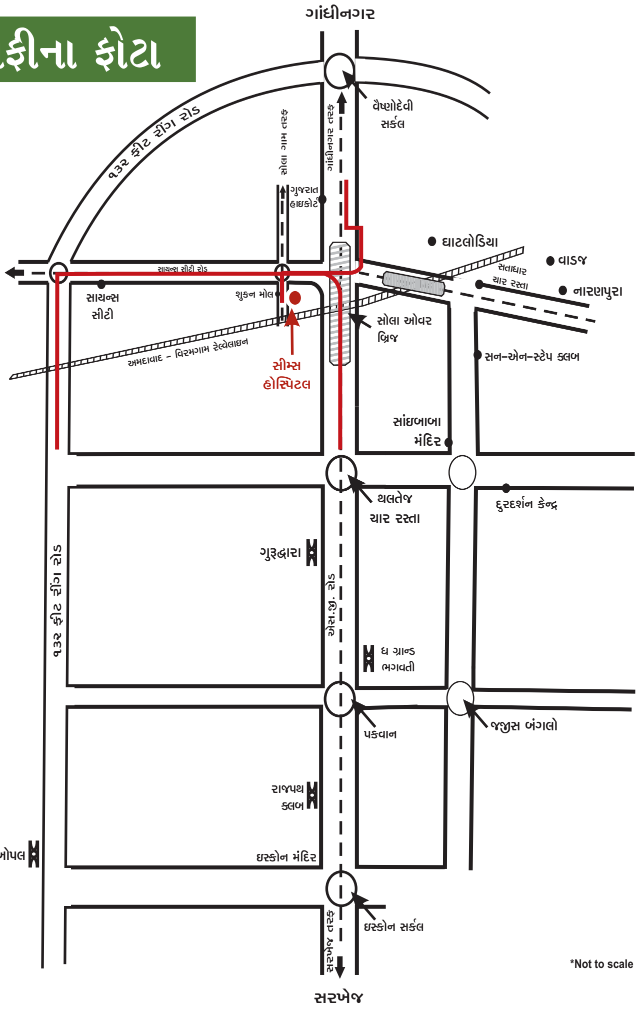
હવે સીમ્સમાં ફક્ત ૫ સેકન્ડમાં એન્જિયોગ્રાફીના ફોટા

વિશ્વનું સૌથી ઝડપી એન્જિયોગ્રાફી મશીન (ફિલિપ્સ એક્સપર ટેકનોલોજી)
ફક્ત સીમ્સમાં જ ઉપલબ્ધ છે.
આ મશીનમાં ફક્ત ૫ સેકન્ડમાં એન્જિયોગ્રાફીના ફોટા પડે છે.
આજના ઝડપી સમયમાં દર્દી માટે આ ઝડપી સુવિધા

A Green Initiative

CIMS
Care Institute of Medical Sciences
At CIMS... We Care

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક,
ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.
ફોન : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૧-૭૫(૫ નંબર)
ફેક્સ: +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૦
મોબાઈલ: +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪,૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૮
www.cims.me



તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદારાણાએ ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિક વતી હરિઓમ પ્રિન્ટરી, ૧૫/૧, નાગોરી એસ્ટેટ,
ઇ.એસ.આઇ. ડિસ્પેન્સરીની સામે, દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૪ ખાતેથી છાપ્યું અને
સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ ખાતેથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.