

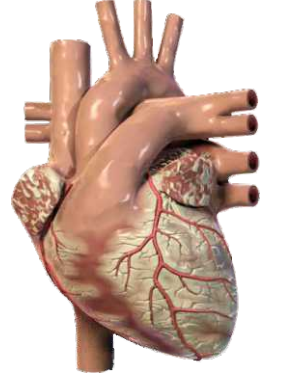
# મારું હૃદય

વર્ષ-૨, અંક-૧૩, ૧૫ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૧



CIMS

Care Institute of Medical Sciences



Price Rs. 5/-

મહેમાન તંત્રી  
ડૉ. ઉર્મિલ શાહ

## કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

- ડૉ. હેમાંગ બક્ષી  
(મો) +91-98250 30111
- ડૉ. અનિશ ચંદ્રારાણા  
(મો) +91-98250 96922
- ડૉ. અજય નાઈક  
(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. જ્યોત 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 એન્ડોથેટીસ્ટ

- ડૉ. નિરેન ભાવસાર  
(મો) +91-98795 71917
- ડૉ. હિરેન ધોળકિયા  
(મો) +91-95863 75818

## પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

- ડૉ. કશ્યપ શેઠ  
(મો) +91-99246 12288
- ડૉ. મિલન ચગ  
(મો) +91-98240 22107

## નીઓનેટલ કાર્ડિયાક અને ક્રિટિકલ કેર સ્પેશિયાલીસ્ટ

- ડૉ. અમિત ચિતલીયા  
(મો) +91-90999 87400

## કાર્ડિયાક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ

- ડૉ. અજય નાઈક  
(મો) +91-98250 82666

બાલા મિત્રો, ભાઈઓ, બહેનો, વડીલો...

છેલ્લા ૮ વર્ષથી કાર્યરત ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિકની તમામ કાર્યાલય 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 થઈ ગઈ છે ત્યાં આપશે.

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

આ અંકમાં આપણે હૃદય તથા શરીરના ઘણી બધી જગ્યાએ નુકસાન કરતા પરિભળ - મોટાપણુ (obesity)ના વિશે માહિતી મેળવીશું. ભારત દેશ અત્યારે ખૂબ જ ઝડપથી આગળ વધી રહ્યો છે અને આપણી જીવનશૈલી વધુને વધુ સવલતો વાળી થઈ છે જે એક સારી વાત છે પરંતુ તેની સાથે આપણુ જીવન વધુને વધુ બેઠણુ થયુ છે અને આપણો ખોરાક વધુ પડતી કેલેરી અને તેલી પદાર્થો (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 નહીં રાખીએ તો ૨૦૨૦માં દુનિયામાં થતા હૃદયરોગના ૫૦ ટકા જેટલુ થઈ જશે. ભારત જેવા દેશમાં હૃદયરોગ વધવાનું મુખ્ય કારણ મોટાપણુ છે. જો આપણે અત્યારે નહીં ચેતીએ અને આપણી જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન નહીં કરીએ તો તેનાથી થતુ નુકસાન આપણા આર્થિક વિકાસના ફાયદાને મર્યાદિત કરી દેશે.

મિત્રો આ અંક વાંચીને આપણે આપણી આસપાસ રહેતા વ્યક્તિઓ, મિત્રો અને સગા-સંબંધીઓને ખાસ કરીને જેમને મોટાપણુ હોય (જે XXL સાઈઝના 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, ઈંગ્લેન્ડ, 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 'ઓબેસિટી' એટલે કે

વધુ પડતા જાડા કહી શકો.

દર વર્ષે ઓછામાં ઓછા ૨ કરોડ ૬૦ લાખ લોકો વધુ

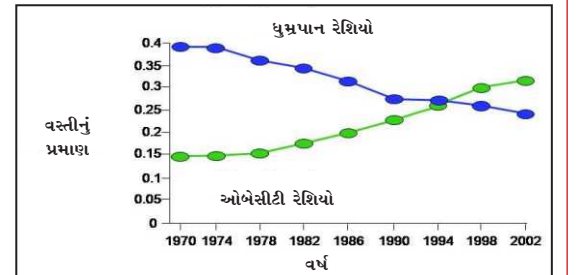
પડતા વજન અથવા

'ઓબીસિટી'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



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





કેર ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેડિકલ સાઇન્સીઝ એ અમદાવાદના હાર્દસમા વિસ્તારમાં ૧૫૦ બેડ ધરાવતી અતિ આધુનિક ઉપકરણોથી સજ્જ એક અદ્વિતિય મલ્ટી સ્પેશિયાલીટી હોસ્પિટલ છે.

## સીમ્સ વિભાગો

- ◆ કાર્ડિયોલોજી
- ◆ ક્ષીટીકલ કેર (ગંભીર દર્દીઓ માટે ઘનિષ્ટ સારવાર)
- ◆ જનરલ સર્જરી
- ◆ નીઓનેટોલોજી (નવજાતશીશુ સારવાર) અને પીડિયાટ્રીક્સ (બાળકોના રોગો)
- ◆ નેફ્રોલોજી (કીડનીની બીમારીઓ)
- ◆ યુરોલોજી (કીડની અને પ્રોસ્ટેટને લગતા રોગો)
- ◆ પેથોલોજી અને માઇક્રોબાયોલોજી
- ◆ ડેન્ટીસ્ટ્રી
- ◆ ઓપ્થેમોલોજી
- ◆ પલ્મોનોલોજી (ફેફસાની બીમારીઓ)
- ◆ ફિઝિયોથેરાપી અને રીહેબિલિટેશન
- ◆ એનેસ્થેસિયોલોજી
- ◆ પીડિયાટ્રીક સર્જરી
- ◆ કોસ્મેટોલોજી
- ◆ સ્લીપ મેડિસિન
- ◆ ટ્રોમા સારવાર
- ◆ હિમેટો ઓન્કોલોજી (કેન્સર અને રક્તની બીમારીઓ)
- ◆ ઇન્ટરવેન્શનલ રેડિયોલોજી અને ઇમેજિંગ
- ◆ ચેપી રોગો અને એઇડ્સ સંબંધિત બીમારીઓ
- ◆ ફેમીલી મેડિસિન
- ◆ કાર્ડિયો-થોરેસિક સર્જરી
- ◆ ઇન્ટરનલ મેડિસિન
- ◆ ગાયનેકોલોજી અને ઓબ્સ્ટેટ્રીક્સ
- ◆ ન્યુરોલોજી (મગજની બીમારીઓ)
- ◆ ન્યુરોસર્જરી
- ◆ ઓર્થોપેડિક્સ અને જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી
- ◆ રેડિયોલોજી
- ◆ ઇ.એન.ટી. અને ઓટોલેરિન્ગોલોજી
- ◆ પેટ, આંતરડા અને લીવરના રોગો
- ◆ ગેસ્ટ્રીક અને હીપેટોબીલીયરી સર્જરી
- ◆ હેલ્થ ચેકઅપ / વેલનેસ
- ◆ પ્રિવેન્ટીવ હેલ્થ કેર
- ◆ લેપ્રોસ્કોપિક અને વીડિયો એન્ડોસ્કોપીક સર્જરી
- ◆ ઓબેસીટી મેનેજમેન્ટ (સ્થૂળતાની સારવાર)
- ◆ આર્થરોસ્કોપી અને સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન
- ◆ સ્પાઇન સર્જરી
- ◆ વાસ્ક્યુલર સર્જરી
- ◆ ઇન્ટરવેન્શનલ પેઇન મેનેજમેન્ટ
- ◆ એલર્જી
- ◆ ફીટલ મેડિસિન



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 સંબંધિત સૌથી મજબૂત 'પેરામીટર' છે, જેના થકી 'મેટાબિક' જોખમના તત્વોને જાણી શકાય છે.

## મેદસ્વિતાને કેવી રીતે માપવું ?

### કમ્મરના ઘેરાવાને નક્કી કરવો :

શરીરનું વજન વ્યવસ્થિત છે કે નહીં તે જાણી લેવા માટે સૌથી સરળ રીતે 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 - કમ્મરનો ઘેરાવો		
જાતી	વધારે વજન	મેદસ્વીપણુ
પુરુષ	૮૪-૧૦૨ સેમી	>૧૦૨ સેમી (૪૦ ઇંચ)
સ્ત્રી	૮૦-૮૮ સેમી	>૮૮ સેમી (૩૫ ઇંચ)

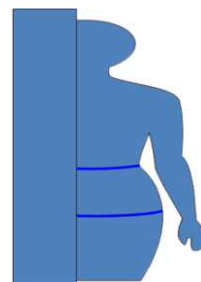
### બીએમઆઈ (બીએમઆઈ) નક્કી કરવાની રીત :

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 <sup>2</sup> ))			
વજન	ક્લાસ	BMI (કિ/m <sup>2</sup> )	જોખમ
સામાન્ય કરતાં ઓછું વજન		< ૧૮.૫	ઓછું (બીજા શારીરિક પ્રોબ્લેમનું જોખમ વધારે)
સામાન્ય		૧૮.૫-૨૪.૯	સામાન્ય
સામાન્ય કરતા વધારે		૨૫.૦-૨૯.૯	થોડું 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 તત્વો
- વધુ પડતો ખોરાક લેવો
- કસરતમાં ઘટાડો અથવા કસરત માટે સમય ફાજલ પાડવાની અશક્તિ
- રોજ જમણામાં વધુ પડતી ચરબી અને કેલેરીવાળો ખોરાક લેવો
- તાણવાળું જીવન
- અપૂરતી ઊંઘ
- હાઈપોથાઈરોઈડિઝમ
- લાગણી સાથે જોડાયેલા કારણો
- કુટુંબનું વાતાવરણ



### મેદસ્વિતાના 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 'જીનોઇડ' ફેલાવો અથવા જમરૂપ આકારનો ફેલાવો કહે છે.
- જમરૂપ 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.



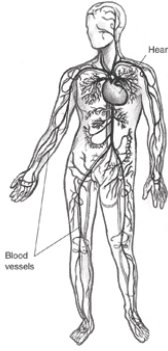
## આરોગ્ય ઉપર મેદસ્વિતાની અસર :

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
- ગેસ્ટ્રોઇસોફાજીઅલ 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 મૃત્યુદ્રુત 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 પરિબલો જેમ કે - હાઈ બ્લડ પ્રેશર, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, હાઈ એલડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ (ખરાબ કોલેસ્ટ્રોલ), લો એચડીએલ કોલેસ્ટ્રોલ (સારા કોલેસ્ટ્રોલ), હાઈ ટ્રીગ્લાયસેરાઈડીઝ, હાઈ બ્લડ ગ્લુકોઝ (બ્લડ સુગર), કોલેસ્ટ્રોલ ભૂતકાળ મુજબ વધુ પડતો વહેલો હાર્ટ ડીસીઝ, શારીરિક શ્રમનો અભાવ, ધુમ્રપાન વિશેષ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. અને આ બધા પરિબલો જ્યારે ભેગા થાય છે ત્યારે તે શરીરને ખૂબ જ પ્રમાણમાં નુકસાન કરે છે.



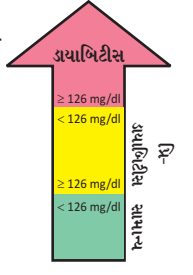
## હૃદયરોગ અને મેદસ્વિતા : જોખમનો અંદાજ

- 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 ઊર્જા ગુલ્કોઝમાંથી મળે છે.



## મેદસ્વિતાને કેવી રીતે અટકાવશો ?

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

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

- **શાકભાજી :** એકદમ લીલા શાકભાજી વધુ ખાવા જોઈએ કે લીલા પાંદડાની ભાજી, નારંગી રંગની શાકભાજી જેવા કે ગાજર, શકરીયા, કોબુ, 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 રસ કરતાં ફળને પસંદગી આપજો. ૨૦૦૦ કેલેરી મળી રહે તેટલો ખોરાક તમને ૨ કપ ભરેલા ફુટ રોજ ખાવ તો મળી રહે છે. જેમ કે નાનું કેળું, એક મોટી નારંગી અને ૧/૪ કપ સુકા એપ્રીકોટ અથવા પીચીઝ.
- **કેલ્શીયમથી ભરપૂર 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 ઓસ ચીઝ બરાબર એક કપ દૂધ)
- **કઠોળ :** રોજ ત્રણ ઓસ આખુ અનાજ, બ્રેડ, ભાત અથવા પાસ્તા જમો. એક ઓસ અનાજ બરાબર એક સ્લાઈસ 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 ઘસ 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.



## સીમ્સ હોસ્પિટલમાં ઉપલબ્ધ કાર્ડિયાક સેવાઓ – ૨૪ X ૭ સેવા ઉપલબ્ધ

### નોન ઇન્વેઝિવ કાર્ડિયોલોજી સર્વિસીસ

- ◆ કોમ્પ્યુટરાઇઝ્ડ ઇસીજી
- ◆ ૨-ડી અને ૩-ડી ઇકો અને ડોપ્લર
- ◆ ૨-ડી અને ૩-ડી ટ્રાન્સઇસોફેજિઅલ ઇકોકાર્ડિયોગ્રાફી (TEE)
- ◆ ટ્રેડ મીલ ટેસ્ટ (TMT)
- ◆ સ્ટ્રેસ ઇકોકાર્ડિયોગ્રાફી
- ◆ હોલ્ટર મોનીટર
- ◆ ટીલ્ટ ટેબલ ટેસ્ટ
- ◆ પેથોલોજી
- ◆ પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયાક ક્લિનિક
- ◆ એરીઘમિયા ક્લિનિક
- ◆ હાર્ટ ફેલ્યોર ક્લિનિક
- ◆ પેસમેકર ક્લિનિક
- ◆ લીપીડ ક્લિનિક
- ◆ ઓબેસિટી ક્લિનિક
- ◆ ડાયેટ ક્લિનિક
- ◆ કાર્ડિયાક રિહેબીલીટેશન
- ◆ નોન ઇન્વેઝિવ સી.ટી. એન્જિયોગ્રાફી



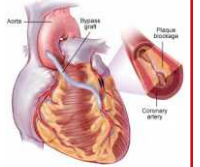
### ઇન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજી સર્વિસીસ

- ◆ કોરોનરી એન્જિયોગ્રાફી
- ◆ કોરોનરી એન્જિયોપ્લાસ્ટી
- ◆ પેરીફેરલ અને કેરોટીડ એન્જિયોગ્રાફી
- ◆ ઇપી સ્ટડી અને રેડિયોફ્રીક્વન્સી એબ્લેશન
- ◆ પેસમેકર અને ઇમ્પ્લાન્ટેબલ ડીફ્રીબ્રેલેટર
- ◆ ડીવાઇસ થેરાપી ફોર હાર્ટ ફેલ્યોર
- ◆ બલુન વાલ્વોપ્લાસ્ટી
- ◆ જન્મજાત હૃદયની બિમારીઓ માટે ઓપરેશન વગરની સારવાર



### કાર્ડિયાક સર્જરી

- ◆ બાયપાસ સર્જરી
- ◆ નબળા અને પહોળા હૃદય માટેની વિશેષ પ્રકારની સર્જરી (SVR)
- ◆ વાલ્વ રિપેર અને રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી
- ◆ નાના ચેકાવાળી ઓપન હાર્ટ સર્જરી
- ◆ પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયાક સર્જરી
- ◆ થોરાસીક સર્જરી
- ◆ મગજ અને હાથ-પગની ધમનીઓની સર્જરી



## સીમ્સ હોસ્પિટલમાં ઉપલબ્ધ બાળ હૃદય રોગ વિભાગ (Pediatric Cardiology Department) સેવાઓ

### બાળ હૃદયરોગની તપાસ માટેની સેવાઓ

- ◆ બાળ હૃદયરોગના સ્પેશીયાલીસ્ટ ડૉક્ટર સાથે કન્સલ્ટેશન (દરરોજ)
- ◆ નવજાત શિશુ અને બાળકો માટે આઇસીયુ (હાઇ ફ્રિક્વન્સી વેન્ટીલેટર સાથે)
- ◆ બાળકોની ઇકોકાર્ડિયોગ્રાફીની તપાસ માટે ઉચ્ચતમ કક્ષાના મશીન (Live 3D Echo)
- ◆ બાળકોમાં ટ્રાન્સ ઇસોફેજિઅલ ઇકોકાર્ડિયોગ્રાફી (TEE)ની વ્યવસ્થા
- ◆ ગર્ભસ્થ શિશુના હૃદયને લગતી તપાસ અને સારવાર (ફીટલ ઇકો)
- ◆ બાળકોમાં હાઇ બ્લડ પ્રેશર / ધબકારાની અનિયમીતતા / હાર્ટ ફેલ્યોરની સારવાર માટે ક્લિનિક

### બાળ હૃદય રોગ

#### ઇન્ટરવેન્શનલ પ્રોગ્રામ

- ◆ જન્મજાત બિમારી માટે ઓપરેશન વગર (એન્જિયોપ્લાસ્ટી અથવા Device Closure સારવારની સુવિધાઓ)
- ◆ બાળકો માટે કેથલેબ અને આઇસીયુની સગવડ
- ◆ બાળકોની ઇલેક્ટ્રોફીઝીયોલોજી તપાસ, રેડિયો ફ્રિક્વન્સી એબ્લેશન અને પેસમેકરની સારવાર



### બાળ હૃદયરોગ સર્જરી વિભાગ

- ◆ બાળકો અને નવજાત શિશુની હૃદયની તમામ સર્જરી માટે સ્પેશીયાલીસ્ટ ટીમ
- ◆ ઓપરેશન પછી ઉચ્ચતમ કક્ષાની આઇસીયુ સારવાર
- ◆ અદ્યતન જીવનરક્ષક પ્રણાલીથી ઉપચારની વ્યવસ્થા



## સીમ્સ સ્ટેટ-ઓફ-ધ આર્ટ ડેન્ટીસ્ટ્રી

તાત્કાલિક ડેન્ટીસ્ટ્રી સારવાર ૨૪ કલાક ઉપલબ્ધ

- ◆ પ્રિવેન્ટીવ ડેન્ટીસ્ટ્રી
- ◆ પેટાંનાં રોગોની સારવાર
- ◆ વાંકા-ચૂંકા દાંતની સારવાર
- ◆ દાંત તથા જડબાની સર્જરી
- ◆ દાંતના મૂળની સારવાર
- ◆ બાળકોના દાંતની સારવાર
- ◆ નવા દાંત બેસાડવાની સારવાર
- ◆ ઇમ્પ્લાન્ટ્સ અને કોસ્મેટીક સર્જરી



૩ સ્ટેટ-ઓફ-ધ-આર્ટ ડેન્ટલ ચેર

ડીજીટલ એક્સ-રે

ઇન્ડ્રાઓરલ કેમેરા, બ્લીચીંગ લાઇટ

ડેન્ટલ ઇમ્પ્લાન્ટ માટેની સુવિધા

સારવાર અને વધુ જાણકારી માટે સંપર્ક કરો :  
ડૉ. પરવિન ચંદારાણા (મો) +૯૧-૯૮૨૫૬ ૪૬૨૩૩

## સીમ્સ પેથોલોજી અને માઇક્રોબાયોલોજી

૨૪ કલાક સુવિધા ઉપલબ્ધ

- ◆ સ્ટેટ-ઓફ-ધ આર્ટ ફુલી ઓટોમેટેડ મશીનો
- ◆ ઉચ્ચ ગુણવત્તાની ખાતરી
- ◆ અનુભવી પેથોલોજીસ્ટ અને માઇક્રોબાયોલોજીસ્ટના નિરીક્ષણ હેઠળ
- ◆ ફુલી ઓટોમેટિક જીન સીક્વન્સર સાથે મોલક્યુલર માઇક્રોબાયોલોજીની શ્રેષ્ઠ સુવિધા



હોસ્પિટલ તેમજ હોસ્પિટલ બહારના દર્દીઓ માટે પણ સેવા ઉપલબ્ધ છે

આ અંક સાથે લાવનારને માર્ચ ૩૧, ૨૦૧૧ સુધી ૧૦ % ટકા વિશેષ ડિસ્કાઉન્ટ મળશે

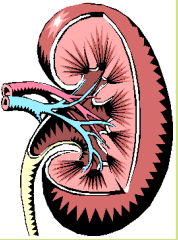


## એન્જિયોગ્રાફી ફક્ત સાત સેકન્ડ માં !

વિશ્વનું સૌથી ઝડપી એન્જિયોગ્રાફી મશીન (ફિલિપ્સ એક્સપર ટેકનોલોજી) સીમ્સમાં ઉપલબ્ધ છે. આ મશીનમાં ફક્ત ૭ સેકન્ડમાં એન્જિયોગ્રાફીના ફોટા પડે છે. આજના ઝડપી સમયમાં દર્દી માટે આ ઝડપી સુવિધા એન્જિયોપ્લાસ્ટીના સારા પરિણામ માટે સ્ટેન્ટ બુસ્ટ ટેકનોલોજી

## સીમ્સ પબ્લીક હેલ્થ સેમીનાર

### કીડનીની પથરી અને પ્રોસ્ટેટ



બ્રાસદાયક તકલીફ :  
નિવારવાના ઉપાયો

જાન્યુઆરી ૨૯, ૨૦૧૧, શનિવારે, બપોરે ૩ થી ૪

### બ્રેઇન સ્ટ્રોક

સાવચેતી અને સારવાર :  
તમે જાણવા માંગો તે બધી વાતો



જાન્યુઆરી ૨૯, ૨૦૧૧, શનિવારે, સાંજે ૪ થી ૫

### કાર્ડિયાક મસાજ : હોસ્પિટલની બહાર હોસ્પિટલની બહાર કાર્ડિયાક મસાજની નવી ટેકનીક્સ બધા માટે



જાન્યુઆરી ૩૦, ૨૦૧૧, રવિવારે, સવારે ૧૦ થી ૧૨

રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરો  
હિમાંશુ દુબે (મો : +૯૧-૯૦૯૯૦૬૬૫૨૯)  
ખુશાલી સ્વામી (મો : +૯૧-૯૦૯૯૦૬૬૫૩૧)



## દર્દીઓની સારવાર - પૂરી નિષ્ઠા અને એકાગ્રતાથી

- અનુભવી તથા કુશળ ડૉક્ટર્સ અને સ્ટાફ
- આધુનિક ઉપકરણોથી સજ્જ ઓપરેશન થીયેટર્સ, આઈ.સી.યુ. અને વોર્ડ્સ
- સુંદર અને સ્વચ્છ વાતાવરણ
- ઉષ્માસભર / લાગણીસભર નર્સિંગ સ્ટાફ
- સ્વાદિષ્ટ અને પોષણયુક્ત આહાર માટે કેફેટેરિયા
- દર્દીઓના સંબંધીને રહેવા માટેની સગવડ
- સારી સાધન-સામગ્રી વાળા આરામદાયક રૂમો
  - જનરલ વોર્ડ
  - ઇકોનોમી વોર્ડ
  - ટ્વીન અને સીંગલ રૂમ
  - સ્યુટ રૂમ
- ઝડપી અને વિઘ્નરહિત એડમિશન-ડિસ્ચાર્જ પ્રક્રિયા
- ૨૪ x ૭ એમ્બ્યુલન્સ સેવા (આઈસીયુ ઓન વ્હીલ સાથે)
- ઇલેક્ટ્રોનિક ટ્રોલી બેડ
- ૨૪ x ૭ પેથોલોજી
- ૨૪ x ૭ ફાર્મસી
- ૨૪ x ૭ કેફેટેરીયા



"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 :

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



## સીમ્સ ક્રિટિકલ કેર - ૨૪ X ૭ સેવા ઉપલબ્ધ

તમારી કોઈપણ ઇમરજન્સીમાં અમે તમારી સાથે છીએ

કાર્ડિયાક, ન્યુરો, ગેસ્ટ્રો, યુરોલોજીકલ, પોલીટ્રોમા,  
રીનલ ફેલ્ચોર, સોફ્ટીસ જેવી ઇમરજન્સીમાં તાત્કાલીક સારવાર

- શું તમને ઝેરી મેલેરિયા, ડેલ્ટા, કમળો, ક્ષય કે અન્ય વિક્ષાણુજન્ય રોગ થયેલ છે ?
- ખેંચની બીમારી, લકવા, અકસ્માતમાં ઇજા થયેલ છે ?
- ગંભીર બીમારી / કેન્સર છે કે જેમાં ભારે દવાઓ, ડાયાલીસીસ અને વેન્ટીલેટર સારવારની જરૂર છે.
- ભારે રોગના કારણે શરીરના એક કરતાં વધુ અંગ નિષ્ક્રિય થઈ ગયા છે ?
- ફેફસાના, પેટના લોહીના રોગો કે જેમાં એન્ડોસ્કોપી, બીજા વિશેષજ્ઞોની સંગઠિત સારવારની જરૂર છે.



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

મો : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪, ૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૮ એપોઇન્ટમેન્ટ માટે ઇમેલ : [opd.rec@cims.me](mailto:opd.rec@cims.me)

ઇમેલ : [info@cims.me](mailto:info@cims.me) વેબ: [www.cims.me](http://www.cims.me)

**એમ્બ્યુલન્સ અને ઇમરજન્સી : +૯૧-૯૮૨૪૪ ૫૦૦૦, ૯૭૨૩૪ ૫૦૦૦, ૯૦૯૯૦ ૧૧૨૩૪**

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદ્રાણાએ 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.