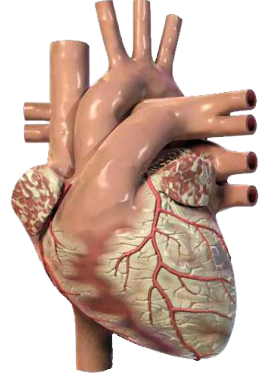


# મારું હૃદય

વર્ષ-૨, અંક-૧૮, ૧૫ જૂન, ૨૦૧૧

 **CIMS**<sup>®</sup>  
Care Institute of Medical Sciences



Price ₹ 5/-

## કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

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

ડૉ. અજય નાઈક  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬

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

ડૉ. જોયલ શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૩ ૧૯૬૪૫

ડૉ. રવિ સિંઘવી  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૧ ૪૩૯૭૫

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

ડૉ. કેયૂર પરીખ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪

ડૉ. મિલન ચગ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯

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

## કાર્ડિયક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩

ડૉ. ધવલ નાયક  
(મો) +૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩

## પીડિયાટ્રીક અને એડલ્ટ કાર્ડિયક સર્જન

ડૉ. સૌનક શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨

## કાર્ડિયક એન્થેસ્ટીસ્ટ

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

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

## પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ  
(મો) +૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮

ડૉ. મિલન ચગ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭

નીઓનેટોલોજિસ્ટ અને  
પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવીસ્ટ

ડૉ. અમિત ચિતલીયા  
(મો) +૯૧-૯૦૯૯૯ ૮૭૪૦૦

## કાર્ડિયક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઈક  
(મો) +91-98250 82666

1

## મેદસ્વીપણું

શરીરમાં ખૂબ જ પ્રમાણમાં ચરબી હોય એવી સ્થિતિને મેદસ્વીપણું કહે છે. એના ત્રણ પ્રકાર છે.

- મંદ મેદસ્વીપણું : આદર્શ વજન કરતાં ૨૦થી ૪૦ ટકા વધુ વજન.
- મધ્ય મેદસ્વીપણું : આદર્શ વજન કરતાં ૪૦થી ૧૦૦ ટકા વધુ વજન.
- અતિ મેદસ્વીપણું : આદર્શ વજન કરતાં ૧૦૦ ટકા વધુ વજન.

શરીરના આદર્શ વજનનો આધાર ઊંચાઈ, શરીરના કદ, માપ અને જાતિ પર આધાર રાખે છે. આદર્શ વજનના કોઠા હોય છે.

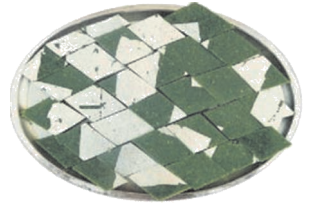
## મેદસ્વીપણું અને લોહીનું ઊંચું દબાણ

મેદસ્વી લોકોને બ્લડપ્રેશર ઊંચું રહે છે. હાઇ બ્લડપ્રેશરથી હૃદયના કાર્ય પર ભાર પડે છે. વધુ પડતા દબાણથી હૃદયના સ્નાયુ જાડા થાય છે. આને કારણે હૃદયના સંકોચનમાં અસર થાય છે અને હૃદયનું સામાન્ય કામ બરોબર થતું નથી.

હાઇ બ્લડપ્રેશરના લીધે હૃદય પર પડતા અસાધારણ દબાણને વજન ઘટાડવાથી સુધારી શકાય. સાથે ઘણી વાર દવાની સારવારની પણ જરૂર રહે છે.

## મેદસ્વીપણું અને ડાયાબિટીસ

મેદસ્વીપણું ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા વધારે છે અને ડાયાબિટીસથી હૃદયરોગ અને લોહીનું ઊંચું દબાણ થવાની શક્યતા વધે છે.



આવું બધું ખાવ...



અને વજન કાંટાથી ગભરાવ

(અનુસંધાન...પેજ નં. ૩ પર)

www.indianheart.com





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

## સીમ્સ વિભાગો

- ◆ એનેસ્થેસિયોલોજી
- ◆ આર્થરોસ્કોપી અને સ્પોર્ટ્સ મેડિસીન
- ◆ કેન્સર સારવાર
- ◆ કાર્ડિયોલોજી
- ◆ કાર્ડિયો-થોરેસિક સર્જરી
- ◆ કોસ્મેટોલોજી
- ◆ ક્રીટીકલ કેર
- ◆ ડેન્ટીસ્ટ્રી (દંત ચિકિત્સા)
- ◆ ઇ.એન.ટી.
- ◆ ફેમિલી મેડિસીન
- ◆ ફીટલ મેડિસીન
- ◆ પેટ, આંતરડા અને લીવરના રોગોની સારવાર અને સર્જરી
- ◆ જનરલ સર્જરી
- ◆ ગાયનેકોલોજી અને ઓબ્સ્ટેટ્રીક્સ (સ્ત્રી રોગ વિભાગ)
- ◆ હાઇ-રીસ્ક પ્રેગનેન્સી યુનિટ (પ્રસુતિ વિભાગ)
- ◆ હિમેટો ઓન્કોલોજી (લોહીનો વિકાર અને કેન્સર)
- ◆ હેલ્થ ચેક-અપ
- ◆ ચેપ અને એચઆઇવી બીમારીઓ
- ◆ ઇન્ટરનલ મેડિસીન
- ◆ જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જરી (સાંધા બદલવાની સર્જરી)
- ◆ લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરી
- ◆ નીઓનેટોલોજી (નવજાતશીશુ) અને પીડિયાટ્રીક્સ (બાળકોના રોગો)
- ◆ નેફ્રોલોજી (કિડનીના રોગો)
- ◆ ન્યુરોલોજી (મગજના રોગો)
- ◆ ન્યુરોસર્જરી
- ◆ ઓબેસીટી મેનેજમેન્ટ (સ્થૂળતા નિયંત્રણ)
- ◆ ઓન્કોલોજી અને ઓન્કો સર્જરી
- ◆ ઓપ્થેલ્મોલોજી (આંખના રોગો)
- ◆ ઓર્થોપેડિક્સ
- ◆ પેઇન ક્લિનિક
- ◆ પેથોલોજી અને માઇક્રોબાયોલોજી
- ◆ પીડિયાટ્રીક સર્જરી (બાળ રોગ સર્જરી)
- ◆ ફિઝિયોથેરાપી અને રીહેબિલીટેશન
- ◆ પ્રિવેન્ટીવ હેલ્થકેર
- ◆ પલ્મોનોલોજી (ફેફસાના રોગો)
- ◆ રેડિયોલોજી
- ◆ સ્લીપ મેડિસિન
- ◆ સ્પાઇન સર્જરી (કરોડરજ્જુ અને મણકાના રોગ)
- ◆ ટ્રોમા સારવાર
- ◆ યુરોલોજી (પથરી, પ્રોસ્ટેટ અને કિડનીના રોગો)
- ◆ વાસ્ક્યુલર સર્જરી

પુછ પરછ માટે સંપર્ક કરો :

ડૉ. જુનેશ શાહ (મો-+૯૧-૯૮૭૯૫ ૩૧૮૩૨)

ડૉ. નીમીષ પરીખ (મો-+૯૧-૯૭૨૭૭ ૫૧૮૨૦)



(પૈજ નં. ૧...)

## મેદસ્વીપણું અને હૃદયના રોગ

જેમ શરીરનું વજન વધે તેમ શરીરમાં વહેતા રક્તની માત્રા પણ વધે છે. વધુ પડતા વજનના હિસાબે આરામ સમયે પણ હૃદયનું કાર્ય વધુ મુશ્કેલ બને છે. હૃદયનાં ક્ષેપકો (વેન્ટ્રિકલ્સ) ખેંચાઈને પછી પહોળાં થાય છે.

## મેદસ્વીપણાની અન્ય તકલીફો

ઘણા મેદસ્વી લોકોને શ્વાસમાં તકલીફ થાય છે – ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ સીધા સૂતા હોય છે ત્યારે. કારણકે મોટા પેટને કારણે ડાયાફ્રમ (પેટ અને છાતીની વચ્ચેનો સ્નાયુ)ના કાર્યમાં અડચણ થાય છે.

## શું મેદસ્વીપણાથી હાર્ટ એટેક આવે?

મેદસ્વીપણું કોરોનરી હૃદયરોગ સાથે સંબંધિત ખૂબ જ મોટું જોખમી તત્ત્વ છે. મેદસ્વીપણું હોય તો હાર્ટ એટેક આવી શકે.

## વજન વધવાનાં કારણો

- વારસાગત કારણો
- તમારા ખોરાકની પદ્ધતિ
- શારીરિક શ્રમ
- એન્ડોક્રાઈન (હોર્મોન્સ) ફેક્ટર
- ઈજા
- સમૃદ્ધિ
- વ્યસનો

## વધારે વજન માપવાના માપદંડ

- ઊંચાઈ પ્રમાણે શરીરનું વજન
- બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (બી.એમ.આઈ.)
- 'વેસ્ટ ટુ હિપ રેશિયો'
- ડેન્સિટી મેથડ
- બોડી કમ્પોઝિશન એનાલિસિસ

**નોંધ :** બધી વ્યક્તિઓનું શરીર, તેમનું મેટાબોલિઝમ, ખાવા-પીવાની પદ્ધતિ, શારીરિક શ્રમ અને ખોરાકની પસંદગી જુદી હોય

છે. એટલે બધી વ્યક્તિઓના ડાયેટ પ્લાન પણ જુદા હોય છે. તમે વજન ઘટાડવા માટે તમારા ડૉક્ટર અથવા ડાયટિશિયનની સલાહ લઈ શકો છો. જેનાથી કોઈ પણ પ્રકારની નબળાઈ ન આવે એ રીતે તમે ઘણું બધું વજન ઓછું કરી શકો અને સ્વસ્થ જીવન જીવી શકો છો.

## વજન કેવી રીતે ઘટાડી શકાય

વજન ઘટાડવા માટેના ખોરાકમાં તમે કેટલા પ્રમાણમાં અને કેવા પ્રકારનો ખોરાક ખાઓ છો તેનો નિયંત્રણમાં રાખવાનો સમાવેશ થાય છે. આનો અર્થ ઓછી કેલરીનું ખાવું અને ચરબીવાળા અથવા વધારે કેલરીવાળા ખોરાકને ટાળવો.

વજન ઘટાડવા માટે વર્તનમાં બદલાવ જરૂરી

આ ખોરાકને બદલે	આ ખોરાક પસંદ કરો
આખું દૂધ	મલાઈ વગરનું દૂધ
પાલક પનીર	બાફેલું શાક
ફૂટસલાડ (ખાંડવાળું)	આખું ફળ છાલ સાથે
ફ્રેન્ચ ટોસ્ટ	વેજિટેબલ સેન્ડવિચ
ઓમલેટ	બાફેલું ઈંડું
લસસી	પાતળી છાશ
કેક	સાદી બ્રેડ
ગાજરનો હલવો	ગાજરનું સલાડ
આઇસક્રીમ	ફળોનું રાયતું
બટર નાન	સાદી નાન
ઢોંસા	ઇડલી

## અભિનંદન



ડૉ. જોયલ શાહ  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૩ ૧૯૬૪૫



ડૉ. રવિ સિંઘવી  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૧ ૪૩૯૭૫

સીમ્સ હોસ્પિટલ અને ધ હાર્ટ કેર ક્લિનિક પરિવાર

ડૉ. જોયલ શાહ તથા ડૉ. રવિ સિંઘવીને

ડી.એન.બી. (કાર્ડિયોલોજી)માં ઉત્તીર્ણ થવાના ઉપલક્ષ્યમાં હૃદયપૂર્વકના અભિનંદન પાઠવતાં આનંદ અનુભવે છે.

ઉચ્ચ કુશળતા અને વિસ્તૃત જ્ઞાન ધરાવતા આ બંને યુવા

કાર્ડિયોલોજિસ્ટ હવેથી સીમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે અન્ય

કાર્ડિયોલોજિસ્ટની સાથે નિયમીત મળી શકશે.



છે. જે હંમેશાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ કરે છે :

- તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્યની સારી સમજણ
- તંદુરસ્ત ખોરાકની આદતો
- તમારા કાર્યક્રમને અનુસરવા બદલ ઇનામની યોજના
- રોજિંદી શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વધારો



નર્સ શ્રીમતિ દેસાઈને હૃદયની દવાઓ આપી. શ્રીમતિ દેસાઈ નર્સને કહ્યું, 'મેં હમણાં જ વાંચ્યું હતું કે હોસ્પિટલમાં હૃદયરોગનો એક દર્દી ખોટી દવાઓ આપવાને કારણે મૃત્યુ પામ્યો.'

નર્સે હસીને જવાબ આપ્યો, 'શાંત થાઓ શ્રીમતિ દેસાઈ, અમારી હોસ્પિટલમાં તમે હૃદયની બીમારી સાથે આવો છો ત્યારે, તમે એ વાતની ખાતરી રાખજો કે, તમે ખોટી દવાઓથી મૃત્યુ નથી પામવાનાં, પરંતુ હૃદયની તકલીફને કારણે જ મૃત્યુ પામશો.'



આ દર્શાવે છે કે વજન જાળવી શકો. તમારા સ્વાસ્થ્ય સલાહકારને સુરક્ષિત, તંદુરસ્ત તેમજ અસરકારક વજન ઘટાડવાનો કાર્યક્રમ પૂછી જુઓ.

## વજન ઘટાડવા આહારની પસંદગી

આહાર માટેની નોંધપોથી (ડાયરી) રાખો. તમે કંઈ પણ ખાઓ અથવા પીઓ તે લખી નાખો. ખિસ્સામાં રાખવાની નાની નોંધપોથીનો ઉપયોગ મદદરૂપ થશે. તમે જે કંઈ ખાઓ અને પીઓ તે જોવાથી તમને તમારી ખોરાકની રીતો અને આહારની આદતોની તપાસ કરવામાં મદદ મળશે.

વજનને તંદુરસ્ત રીતે ઘટાડવા નીચેની રીતો અનુસરો

- અમર્યાદિત શાકભાજી અને સલાડની પસંદગી કરો.
- જો તમે માંસાહાર કરતાં હો તો નીચેનો આહાર તમારે માટે યોગ્ય રહેશે

- શોકેલું અથવા બાફેલું માંસ, માછલી અને મરઘી.
- તૈયાર કરેલું સલાડ કે જેમાં થોડા અથવા સહેજ પણ તેલનો સમાવેશ ન થતો હોય તેવું સલાડ.

## રોજ પણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં પસંદ કરો

- ઓછી ચરબીવાળું અથવા મલાઈ વગરનું દૂધ, પનીર અને દહીં
- કઠોળ (મસૂરની દાળ, વટાણા અને દાણા)
- કાચાં ફળ

## નીચેની ચીજો જવલ્લે જ ઉપયોગમાં લેવી

શુદ્ધ કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થો (ખાંડ) અને ખાંડવાળો ખોરાક, શુદ્ધ અનાજની પેદાશ જેવા કે સફેદ ભાત અને સફેદ લોટ, મેંદો વગેરે. એ સિવાય પણ અન્ય ઘણાં પરિબળો છે, જે હૃદયરોગ માટેનાં જોખમી પરિબળો બની શકે છે.



## નીચેની ચીજો ઉપયોગમાં ન લેવી

- એકરસ કરેલી ચરબી દાખલા તરીકે માખણ
- માર્જરિન અને માંસ પરની ચરબી
- મીઠાઈ, કેક, ચીઝ
- તળેલો ખોરાક
- પ્રોસેસડ માંસ

## કેલરી ગણવી

કેલરી આહારમાંથી મળતી ઊર્જાનું મૂલ્ય દર્શાવવા માટે વપરાતું માપ છે. તમારું શરીર પ્રાથમિક શારીરિક કાર્યોનો ઉપયોગ કરવા કેલરીને બાળે (વાપરે) છે. પ્રોટીન્સ, કાર્બોદિત પદાર્થો અને ચરબીવાળા ખોરાકમાંથી 'કેલરી' મળે છે. વજન ઘટાડવા તમે જે ખોરાક ખાઓ તેમાં પોષકતત્ત્વોને દૂર કર્યા વગર કેલરીને ઘટાડો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારી કેલરી બાળવાનું પ્રમાણ વધારો.

દિવસમાં ૫૦૦ કેલરી ઓછી ખાવાથી એક અઠવાડિયામાં ૧ રતલ વજન ઓછું થાય છે. એક અઠવાડિયામાં એક અથવા દોઢ રતલ (વધારેમાં વધારે ૨ રતલ) વજન ઘટાડવાનું આદર્શ પ્રમાણ છે. જો તમે તેનાથી વધારે વજન ઘટાડો, તો



તમે ચરબીની જગ્યાએ સ્નાયુઓને ઘટાડવાનું શરૂ કરશો, જે હાનિકારક છે.



એક હાર્ટ સર્જનને એક્સિડન્ટ થયો. તેમનાં પત્ની તેમને નજીકની હોસ્પિટલમાં લઈ ગયાં.

તે હોસ્પિટલના ન્યૂરોસર્જને દર્દીની તપાસ કરીને તેમનાં પત્નીને કહ્યું, 'તમારા પતિને મગજ પર ખૂબ ઈજા થઈ છે, પણ અમે અમારી નવી શોધથી મગજ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરી શકીએ છીએ. તેની ફી જણાવવા તમને મેં બોલાવ્યાં છે - સાદા ડોક્ટરનું મગજ મૂકવાના ૧૦,૦૦૦ રૂપિયા, સ્પેશિયાલિસ્ટનું મગજ મૂકવાના ૨૦,૦૦૦ રૂપિયા અને હાર્ટના સર્જનનું મગજ મૂકવાના રૂપિયા ૧,૦૦,૦૦૦ થશે.'

'આ હાર્ટસર્જનનું મગજ આટલું મોંઘું કેમ?'

'અરે બહેન, તમને શું ખબર પડે, એક હાર્ટસર્જનનું મગજ મેળવવા અમારે દસ માથા ફોડવા પડે છે?'



છૂટું પાડે છે.

તમે જ્યારે ખોરાક ખાતા હો ત્યારે બેસી જાઓ અને આરામથી ખાઓ. ફોન અને ટીવી જેવાં અસ્વસ્થ કરતાં સાધનોને ટાળો. તમારો ખોરાક સંપૂર્ણ ચાવવાથી પાયનક્રિયામાં મદદ કરે છે.

દિવસમાં ત્રણ પૂર્ણ જમણ ખાવા કરતાં નાનાં ખાણાં વધારે ઉપયોગી હોય છે. તમારે દર ૪ થી ૫ કલાકે ખાવું જોઈએ. આ તમારા લોહીમાં ખાંડને સપ્રમાણમાં રાખે છે અને તમને ભૂખ્યા રહેવાની લાગણીને ધ્યાનમાં રાખી મદદ કરે છે. તમારું જમણ ગળી મીઠાઈની જગ્યાએ એક ફળના ટુકડાથી પૂરું કરો.

પ્રમાણસર ખોરાકનું ઓછામાં ઓછું પ્રમાણ જમવું જોઈએ.

## લોકપ્રિય આહાર

લોકપ્રિય આહાર ભયજનક હોઈ શકે છે. તેમને ઘણા સમૂહોમાં વહેંચી શકાય છે :

- વધારે પ્રોટીનવાળા આહાર
- ચોક્કસ ખોરાકના આહાર
- કેલરી - જાગૃતિના વ્યાવસાયિક કાર્યક્રમો

વધારે પ્રોટીનવાળા આહારથી શરૂઆતમાં ઝડપી વજન ઘટે છે. આવા આહારમાં અમર્યાદિત વધારે પ્રોટીનવાળા ખોરાકને પરવાનગી અપાય છે. થોડા અથવા સહેજ પણ કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થોનો સમાવેશ સ્વીકારાતો નથી.

અમેરિકાના ફેડરલ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશને આવા આહારોને લીધે જેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂર પડેલી એવા ગંભીર, 'તીવ્ર' માંદગીના કિસ્સા નોંધ્યા છે. આમાંના અમુક આહાર ઝાડા, મંદવાડના અહેસાસ, તમારે પરસેવો, માથાનો દુખાવો અને સંધિવાનું કારણ બની શકે છે.

ઓછી કેલરીવાળો આહાર અને પૂર્ણ ઉપવાસ (દિવસમાં ૫૦૦ કેલરીથી ઓછું ખાવું) અંતર્ગત રીતે જીવલેણ છે અને એમાં ડોક્ટરી દેખરેખની જરૂર છે.

## પ્રોટીન સ્પેરિંગ મોડિફાઇડ ફાસ્ટિંગ

પોતાના આદર્શ વજન કરતાં ૩૦થી ૪૦ ટકા વધુ વજન ધરાવતી વ્યક્તિઓને 'પ્રોટીન સ્પેરિંગ મોડિફાઇડ ફાસ્ટિંગ' પર રાખવામાં આવે છે. આ આહારની ભલામણ કરતાં પહેલાં, તમારા સ્વાસ્થ્ય સલાહકાર તમારી કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર પદ્ધતિનું મૂલ્ય આંકશે. તમે આ આહારનું પાલન કરતા હો ત્યારે તમારા સલાહકારની સંભાળ હેઠળ રહેવું હિતાવહ છે.



એક વેપારીના પત્નીને પગમાં ફેક્ચર થયું. વેપારીએ શહેરના સૌથી હાશિયાર હાડકાના સર્જન પાસે તૂટેલાં હાડકા જોડવા સ્કૂ મૂકાવી શસ્ત્રક્રિયા કરાવડાવી. શસ્ત્રક્રિયા સફળ રહી અને ડોક્ટરે વેપારીને રૂ. ૧૧,૦૦૦નું બિલ બઝાડી દીધું.

વેપારીને બિલ બહું વધારે લાગ્યું અને તે ગુસ્સે થઈ ગયા. તેમણે ડોક્ટરને દરેક વસ્તુની કિંમતનું વિગતવાર બિલ મોકલવા કહ્યું. ડોક્ટરે નીચેની બાબતો સાથે વળતો જવાબ લખ્યો :

સ્કૂ નંગ ૧ : રૂ. ૧૦૦.૦૦  
સ્કૂ કેવી રીતે મુકવો તે જાણવાના અને અનુભવના રૂ. ૮૦૦.૦૦  
એનેસ્થેશિયા (સુવાડવાના) રૂ. ૧૦૦૦.૦૦

એનેસ્થેશિયામાંથી ઉઠાડવાના રૂ. ૮૦૦૦.૦૦  
વેપારીએ તરત પૈસા ચૂકવી દીધા.



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

### નોન ઇન્વેઝિવ કાર્ડિયોલોજી

- ઇસીજી
- ટ્રેડમિલ ટેસ્ટ (ટીએમટી)
- 2D-ઇકો અને 3D-ઇકો કલર ડોપ્લર સાથે
- એડીનોસાઈન અને ડોબ્યુટામાઇન સ્ટ્રેસ 2D-ઇકો
- ટ્રાન્સ ઇસોફેજિયલ ઇકોકાર્ડિયોગ્રાફી (TEE)
- હોલ્ટર મોનિટરિંગ
- ૨૪ કલાક એમ્બ્યુલેટરી બ્લડ પ્રેશર મોનિટરિંગ
- ઇવેન્ટ રેકોર્ડર્સ અને કિંગ ઓફ હાર્ટ લૂપ મોનિટર
- ટિલ્ટ ટેબલ ટેસ્ટ/ હેડ અપ ટિલ્ટ ટેસ્ટ
- SAECG
- નોન-ઇનવેઝિવ ઇપી સ્ટડી (NIEPS)

### ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજી પ્રક્રિયા

- કાર્ડિયાક એરિથમિયાના નિદાન માટે ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજી સ્ટડીઝ (EPS) (પરંપરાગત અને ત્રિપરિમાણિય એરિથમિયાસ માટે)
- જટિલ કાર્ડિયાક એરિથમિયાસ માટે રેડિયોફ્રીક્વન્સી એબ્લેશન્સ (3D-Carto)
- પેસમેકર
- હાર્ટ ફેલ્ચર માટે બાઇવેન્ટ્રિક્યુલર પેસિંગ (કાર્ડિયાક રિસિન્ક્રોનાઇઝેશન થેરેપી)
- ઓટોમેટિક ઇમ્પ્લાન્ટેબલ કાર્ડિયોવર્ટર ડિફિબ્રિલેટર (AICD) ઇમ્પ્લાન્ટેશન
- કોમ્પ્રિહેન્સિવ ડિવાઇસ ફોલો અપ ક્લિનિક (પેસમેકર, CRT, AICD)

### ઇન્વેઝિવ કાર્ડિયોલોજી સર્વિસીસ

- એન્જિયોગ્રાફી
- એન્જિયોપ્લાસ્ટી અને સ્ટેન્ટ્સ (માત્ર યુએસ એફડીએ પ્રમાણિત સ્ટેન્ટનો ઉપયોગ)
- બલૂન વાલ્વોપ્લાસ્ટી (દરેક વાલ્વ)
- બલૂન એન્જિયોપ્લાસ્ટી: હૃદય, મગજ, કિડની તથા પગની ધમનીઓની
- જન્મજાત બિમારીઓનું વિના ઓપરેશન સારવાર
- કાર્ડિયોમાયોપથીની સારવાર



### કાર્ડિયાક સર્જરી

- બાયપાસ સર્જરી
- નબળા અને પહોળા હૃદય માટેની વિશેષ પ્રકારની સર્જરી (SVR)
- મીનીમલ ઇન્વેઝીવ કાર્ડિયાક સર્જરી (MICS)
- વાલ્વ રિપેર સર્જરી
- એન્યુરીઝમ સર્જરી
- એઓરેટીક રૂટ રિપ્લેસમેન્ટ
- પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયાક સર્જરી
- મગજ અને હાથ-પગની ધમનીઓની સર્જરી

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

### બાળ હૃદયરોગની તપાસ માટેની સેવાઓ

- બાળ હૃદય-રોગ માટે નિદાન અને સારવાર
- નવજાત શિશુ અને બાળકો માટે આઇસીયુ (હાઇ ફ્રીક્વન્સી 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 ફેલ્ચરની સારવાર

### બાળ હૃદય રોગ

#### ઇન્ટરવેન્શનલ પ્રોગ્રામ

- જન્મજાત બિમારી માટે ઓપરેશન વગર (એન્જિયોપ્લાસ્ટી અથવા Device Closure) સારવારની સુવિધા
- બાળકો માટે કેથલેબ અને આઇસીયુની સગવડ
- બાળકોની ઇલેક્ટ્રોફીઝિયોલોજી તપાસ, રેડિયો ફ્રીક્વન્સી 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





## બાળકો અને નવજાત શીશુઓ માટે સારવાર

### જીવનના પ્રારંભિક તબક્કામાં ઉચ્ચ કક્ષાની સારસંભાળ



Pediatric F. O. Bronchoscopy Suite



Care of Premature High-risk Babies



HFOV: High Frequency Oscillator

- નિષ્ણાત ઈન્ટેન્સીવ કેર ટીમ : નવજાત શીશુઓની કોઈપણ ગંભીર બિમારીની સારવાર માટે
- નવજાત શીશુની /બાળકોની સંભાળ માટે ૧૭- બેડનું અતિ આધુનિક આઈસીયુ
- નવજાત શીશુની ખાસ કાળજી (બબલ સીપીએપી, ઈન્ક્યુબેટર, કેપીલરી એબીજી પ્રોગ્રામ)
- ૨૪ X ૭ ઈમરજન્સી સપોર્ટ અને ટ્રાન્સપોર્ટ પિડિયાટ્રિક વેન્ટીલેટર સાથે
- અતિ આધુનિક વેન્ટીલેટર સેટઅપ HFOV & Nitric oxide સાથે સુસંગત
- ગુજરાતમાં સર્વ પ્રથમ પિડિયાટ્રિક બ્રોન્કોસ્કોપી લોન્જ: નવજાત શીશુ માટે પણ
- દરેક બાળરોગ સારવાર એક જ સ્થળ પર



સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦૧૨૦૦, ૩૦૧૦૧૦૦૮ (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪, ૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૮, ૯૦૯૯૦ ૬૬૫૪૦.

દરે ધુમ્રપાન કરનારાઓને પીએફટી ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ

પલ્મોનરી ફંક્શન ટેસ્ટ (પીએફટી) ✂

જેનાથી ફેફસાની શ્વાસ લેવાની ક્ષમતા માપી શકાય છે

ડિસ્કાઉન્ટ કુપન : જુલાઈ ૩૧, ૨૦૧૧ સુધી માન્ય

પીએફટી સ્પીરોમેટરી

₹ ૪૫૦ /-

નિયમિત ચાર્જ ₹ ૬૦૦/-

પીએફટી ડીએલસીઓ (આધુનિક ફેફસાનો ટેસ્ટ)

₹ ૨૫૦૦ /-

નિયમિત ચાર્જ ₹ ૩૦૦૦/-

પીએફટી ટેસ્ટ દરરોજ સવારે ૧૦.૦૦ થી ૫.૦૦ દરમિયાન કરવામાં આવે છે.



આ ઓફરનો લાભ લેવા માટે આ કંટીંગ સાથે લાવવું જરૂરી છે

## સીપીઆર શીખીને તમારા પ્રિય વ્યક્તિની જિંદગી બચાવો



(કાર્ડિયોપલ્મોનરી રેસીટેશન / કાર્ડિયાક મસાજ)

યુએસએમાં સલાહ આપવામાં આવે છે કે દરેક ઘરના પુખ્ત વ્યક્તિ એ જાણતા હોવા જોઈએ કે કાર્ડિયાક મસાજ કઈ રીતે અપાય

દૃઢ્યની ગતિ બંધ પડી હોય તેવા વ્યક્તિને આપવામાં આવતી તાત્કાલિક સારવાર પ્રક્રિયા કે જે કોઈપણ સામાન્ય વ્યક્તિ શીખી અને અપનાવી શકે છે.

સીમ્સ હોસ્પિટલમાં દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૨ કલાક માટે સીપીઆર ના ક્લાસનું આયોજન કર્યું છે.

સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨

વધારે જાણકારી માટે તમારા મોબાઇલમાંથી CPR ટાઇપ કરી તેને નીચેના નંબર પર મોકલો  
ડો. ભાગ્યેશ શાહ (મો) +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૮ ડો. વિપુલ ઠક્કર (મો) +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૫



રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરો :  
શ્રીમતી તરવીન્દર દુઆ (મો) +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૪૩



"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

‘મારું હૃદય’ નો અંક મેળવવા અંગે : જો તમારે ‘મારું હૃદય’ નો અંક જોઈતો હોય તો તેની કિંમત ₹ ૬૦ (૧૨ અંક) છે. તેને મેળવવા માટે કેશ અથવા ચેક/ડીડી ‘સીમ્સ હોસ્પિટલ પ્રા. લી.’ ના નામનો તમારા નામ અને તમારા પુરતા એડ્રેસની વિગત સાથે અમારી ઓફિસ, “મારું હૃદય” ડિપાર્ટમેન્ટ, સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ પર મોકલી આપશો. ફોન નં. : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૫૯/૧૦૬૦

## સીમ્સ ઇમ્સીપી (એન્હેન્સ્ડ એક્સટર્નલ કાર્ડિયલ પલ્સેશન થેરાપી)



નહી કોઈ સર્જરી, નહી ઇન્ટરવેન્શન કે નહી કોઈ દુઃખાવો

**હૃદયરોગની સારવાર  
માટે એકમાત્ર  
નોન-ઇન્વેઝીવ ઉપાય\***

\*એવા દર્દી માટે કે જેમની હૃદયની ધમની (આર્ટરી)માં બ્લોક છે અને જેઓ એન્જિયોપ્લાસ્ટી કે બાયપાસ કરાવી શકતા નથી અથવા તો ઇચ્છતા નથી અને એવા દર્દીઓ કે જેમની પહેલા બાયપાસ સર્જરી કરાવેલી હોય અને અત્યારે તેમને છાતીમાં દુઃખાવો હોય.

- ઇમ્સીપી (એન્હેન્સ્ડ એક્સટર્નલ કાર્ડિયલ પલ્સેશન થેરાપી) એ નોન-ઇન્વેઝીવ પ્રક્રિયા છે કે જે એન્જાયનાના લક્ષણોને ઓછા કરી દે છે
- ઇમ્સીપીનું ચિકિત્સક અને નૈદાનિક પરીક્ષણ થયેલું છે કે એટ્રોમેટીક આઉટપેશન્ટ અલ્ટરનેટીવ પ્રોસિજર એટલે સર્જીકલ ઇન્ટરવેન્શન એટલે કે બલુન એન્જિયોપ્લાસ્ટી (પીટીસીએ) અને બાયપાસ સર્જરી (સીએબીજી)

ઇમ્સીપી થેરાપીના ફાયદા

- કોરોનરી આર્ટરી સ્ટેનોસીસ માટે નોન-ઇન્વેઝીવ સારવાર
- દર્દીને દાખલ થવાની જરૂર નથી
- સુરક્ષિત, દર્દ રહિત, કોઈ જ સાઇડ ઇફેક્ટ વિના આરામથી થઈ શકે છે
- ખર્ચમાં રાહત

**CIMS**  
Care Institute of Medical Sciences

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.  
ઓપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૨૦૦, ૩૦૧૦ ૧૦૦૮  
(મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪, ૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૮, ૯૦૯૯૦ ૬૬૫૪૦.  
ફોન : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૧-૭૫(૫ નંબર) ફેક્સ: +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૦

ઓપોઇન્ટમેન્ટ 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 ૫૦૦૦૦, ૯૭૨૩૪ ૫૦૦૦૦, ૯૦૯૯૦ ૧૧૨૩૪

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદ્રરાણાએ 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.