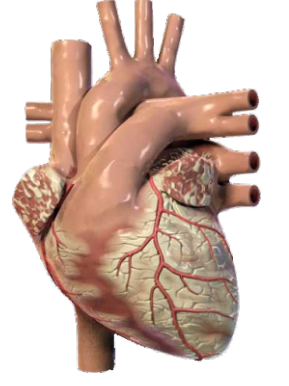


મારું હૃદય



વર્ષ-૫, અંક-૫૫, ૧૫ જુલાઈ, ૨૦૧૪

 **CIMS**[®]
Care Institute of Medical Sciences

Price ₹ 5/-

કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઈક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. સત્ય ગુપ્તા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૫૭૮૦
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ડૉ. ગુણવંત પટેલ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૨૬૬
ડૉ. કેયૂર પરીખ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪
ડૉ. મિલન ચંગ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. ઉર્મિલ શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૩૯
ડૉ. હેમાંગ બક્ષી	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. અનિશ ચંદ્રાણા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૯૬૯૨૨

કાર્ડિયોક સર્જન

ડૉ. ધવલ નાયક	+૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. સૌરભ જયસ્વાલ	+૯૧-૯૫૮૬૭ ૨૫૮૨૭
ડૉ. ધીરેન શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૭૫૯૩૩

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શૌનક શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨
--------------	-----------------

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને થોરાકોસ્કોપીક સર્જન

ડૉ. પ્રણવ મોદી	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૮૪૭૦૦
----------------	-----------------

કાર્ડિયોક એન્થેસ્ટીસ્ટ

ડૉ. હિરેન ધોળકિયા	+૯૧-૯૫૮૬૩ ૭૫૮૧૮
ડૉ. ચિંતન શેઠ	+૯૧-૯૧૭૩૨ ૦૪૪૫૪
ડૉ. નિરેન ભાવસાર	+૯૧-૯૮૭૯૫ ૭૧૯૧૭

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ	+૯૧-૯૮૨૪૬ ૧૨૨૮૮
ડૉ. મિલન ચંગ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭

નીઓનેટોલોજિસ્ટ અને

પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવીસ્ટ

ડૉ. અમિત ચિતલીયા	+૯૧-૯૦૯૯૯ ૮૭૪૦૦
------------------	-----------------

કાર્ડિયોક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઈક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૧૫૦૫૬

શું હૃદયરોગને નિવારવો શક્ય છે?

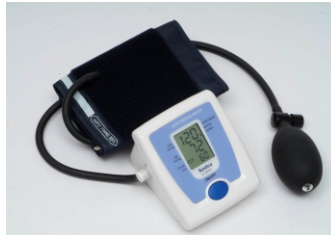
શું બદલી શકાય

અમુક સંજોગોમાં જવાબ 'હા' છે અને અમુકમાં 'ના'. આપણામાંથી અમુક લોકો વિશેષ પ્રકારની જીવનશૈલીથી હૃદયરોગ નિવારી શકે છે, પણ અમુક લોકોનો વારસો, જાતિ અથવા લિંગ તેમને હૃદયરોગના જોખમવાળા બનાવે છે અને તેમાં આપણે કોઈ ફેરફાર ન કરી શકીએ.

આપણે જોઈશું કે હૃદયરોગને નિવારવા આપણે શું કરી શકીએ, અને કેવી રીતે કરી શકીએ.

લોહીનું ઊંચું દબાણ રહેતું હોય તો, તેની સારવાર કરો

તમારું લોહીનું દબાણ હોવું જોઈએ. જો તેમાં સૂચવ્યા કરતાં તમારું લોહીનું દબાણ વધારે હોય, તો તમારે ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. મીઠું ઓછું ખાવાથી અને



બી.પી. કાબૂમાં રાખો

વજન ઓછું કરવાથી લોહીનું દબાણ ઓછું કરી શકાય. એ વાતની નોંધ લેજો કે હાઇ બ્લડપ્રેશરના કારણે ફક્ત હૃદયરોગનો હુમલો જ નહીં, પણ લકવો, કિડની અને આંખોને ઈજા પણ થઈ શકે છે.

તમાકુનું સેવન ટાળો

હૃદયરોગના હુમલાથી થતા મૃત્યુનું સૌથી મોટું

નિવારી શકાય તેવું કોઈ કારણ હોય તો તે છે કોઈ પણ સ્વરૂપમાં તમાકુનું સેવન. તમાકુના ધુમાડામાં રહેલા નિકોટીન અને કાર્બન મોનોક્સાઇડ આપણા શરીરમાં ઓક્સિજનનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. તેઓ રક્તવાહિનીઓની દીવાલને પણ ઈજા પહોંચાડે છે અને ચરબીના થર જામવાનું કારણ બને છે. તમાકુના ધુમાડાથી લોહી પણ જામી જાય છે.

ધૂમ્રપાન કરવાથી એચ.ડી.એલ. (સારું) કોલેસ્ટેરોલ ઓછું થાય છે, જેના કારણે હૃદયરોગના હુમલા અને લકવાના જોખમમાં વધારો થાય છે. અન્ય લોકો ધૂમ્રપાન કરતા હોય તેનો ધુમાડો શ્વાસમાં જવાને કારણે ધૂમ્રપાન ન કરતા હોય તેવા લોકોમાં પણ હૃદયરોગના હુમલાનું જોખમ વધી જાય છે. ક્યારેક ધૂમ્રપાન/તમાકુના સેવનથી અચાનક હૃદય બંધ પડી જાય છે જે મૃત્યુમાં પરિણમે છે.



નાની ઉંમરે વ્યસન

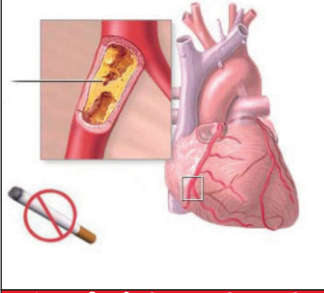


સિગારેટ : બધી રીતે હાનિકારક

મહેરબાની કરીને યાદ રાખજો કે તમાકુ કોઈ પણ સ્વરૂપમાં કે માત્રામાં હાનિકારક છે. પછી તે છીંકણી તરીકે સૂંઘવામાં આવે, દાંત ઘસવાની પેસ્ટ કે પાન-મસાલા તરીકે ચાવવામાં આવે કે તેનું ધૂમ્રપાન કરવામાં આવે. સિગારેટ, બીડી, ચલમ કે સિગાર – આ બધું ખરાબ છે. ધૂમ્રપાનનું કોઈ એક સ્વરૂપ



અન્ય સ્વરૂપો કરતાં વધારે સુરક્ષિત નથી. ચાવવાની તમાકુનું જ એક સ્વરૂપ ‘ગુટકા’ પણ ખૂબ હાનિકારક વસ્તુ છે.



બંધ થઈ રહેલી હૃદયની ધમની ધૂમ્રપાનનો પ્રભાવ

એક સોનેરી સલાહ આપવાની ઇચ્છા રોકી શકતો નથી કે, જો તમે તમાકુનું સેવન ન કરતા હો, તો શરૂ ન કરશો. અને જો તમે તમાકુનું સેવન કરતા હો તો છોડી દો. તમાકુનું કોઈ પણ ઉત્પાદન સુરક્ષિત નથી. તમે ધૂમ્રપાન કરવાનું બંધ કરો ત્યારથી જ તમારા માટે હૃદયરોગના હુમલાનું અને સ્ટ્રોકનું

જોખમ ઓછું થવા લાગે છે. સમય જતાં તે જોખમ એટલું ઓછું થઈ જશે, કે જાણે તમે ક્યારેય તમાકુનું સેવન કર્યું જ ના હોય.

શારીરિક નિષ્ક્રિયતા ટાળો

નિયમિત રીતે હળવીથી ભારે કસરત હૃદયરોગનો હુમલો અને સ્ટ્રોક નિવારવા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. કસરતથી ત્રણ વસ્તુ કાબૂમાં રહે છે: કોલેસ્ટેરોલ, ડાયાબિટીસ અને સ્થૂળતા.

સ્વસ્થ લોકોએ અઠવાડિયાના મોટાભાગના દિવસોમાં ૩૦-૬૦ મિનિટ જેટલી શારીરિક કસરત કરવી જરૂરી છે, જેથી હૃદય અને ફેફસાં સારી સ્થિતિમાં રહે. રોજના ૩ થી ૫ કિ.મી. ચાલવું ફાયદાકારક છે.

પછીથી પસ્તાવો કરવા કરતાં હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું કરવા માટે નિયમિત શારીરિક કસરત માટે સમય ફાળવવો અત્યંત જરૂરી છે. કસરત શરૂ કરતાં પહેલાં તમારા ડૉક્ટરની લીલી જંડી મેળવી લેવી જોઈએ. જેમને એક વખત હૃદયરોગનો હુમલો અથવા સ્ટ્રોક આવી ચૂક્યો હોય, અથવા જેમને હાઇ બી.પી. અથવા ડાયાબિટીસ હોય, તેમણે કસરતનો નિત્યક્રમ શરૂ કરતા પહેલા તેમના ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જ જોઈએ.

કમરની સ્થૂળતા અને મેદસ્વીપણને નિયંત્રિત કરો

વધારે ચરબી, ખાસ કરીને કમરના ભાગમાં હોવાથી અનેક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ વધી જાય છે, જેમ કે હાઇ બ્લડપ્રેશર, લોહીમાં વધેલું કોલેસ્ટેરોલ, વધેલા ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડ્સ, હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોક. વધુ પડતી કેલરી ‘ખાવી’ અને ખૂબ જ ઓછી કસરત કરવી, તે સ્થૂળતાનું મુખ્ય કારણ છે.

કમરનું માપ અને બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (બી.એમ.આઇ.) એ વ્યક્તિના શરીરની ચરબીનું મૂલ્યાંકન કરવાની શ્રેષ્ઠ રીત છે.

સ્ત્રીઓમાં ૩૫ ઈંચથી વધારે અને પુરુષોમાં ૪૦ ઈંચથી વધારે કમરનું માપ હોવું જોખમી છે અને રોગ નિવારવા માટે તેમાં સુધારો કરવો જોઈએ. ખોરાક અને કસરત બાબતોમાં સલાહ માટે આહારશાસ્ત્રી(ડાયેટિશિયન)ની સલાહ લો. ફક્ત ૧૦ થી ૨૦ પાઉન્ડ વજન ઓછું કરવાથી અને રોજના ૩ થી ૫ કિ.મી. ચાલવાથી હૃદયરોગનો હુમલો આવવાનું જોખમ ઘણું ઓછું થઈ જાય છે.



કમરની સ્થૂળતા મોટું જોખમ

ડાયાબિટીસ મેલાઇટસની સારવાર કરો

આ રોગમાં શરીર ઇન્સ્યુલિન નામનું હોર્મોન ઓછા પ્રમાણમાં બનાવે છે અથવા તો તેને યોગ્ય પ્રતિક્રિયા આપતું નથી. પરિણામે લોહીમાં સાકર (સુગર) અથવા ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધારે રહે છે. ડાયાબિટીસની વ્યાખ્યા છે: બે અથવા તેનાથી વધુ વખત માપવાથી ‘ફાસ્ટિંગ’ (ભૂખ્યા પેટે) લોહીમાં ગ્લુકોઝનું સ્તર ૧૨૬ મિ.ગ્રા. પ્રતિ ડી.એલ. અથવા તેથી વધુ હોય તે. ફાસ્ટિંગ એટલે ઓછામાં ઓછા ૧૨ કલાક સુધી કંઈ જ ના ખાવું તે પરિસ્થિતિ.

ડાયાબિટીસના બે પ્રકાર હોય છે: પ્રકાર-૧ અને પ્રકાર-૨. બીજા પ્રકારનો ડાયાબિટીસ વધારે લોકોને થાય અને સાધારણ રીતે પ્રૌઢ વયે થાય છે. શારીરિક નિષ્ક્રિયતા અને સ્થૂળતા એ પ્રકાર-૨ ડાયાબિટીસ માટેનાં જોખમી તત્ત્વો છે. હળવા સ્વરૂપના ડાયાબિટીસને ઘણાં વર્ષો સુધી કદાચ ઓળખી પણ ન શકાય, અને તેના કારણે ઘણી ગંભીર સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે, જેમ કે હૃદય અને રક્તવાહિનીઓના રોગ અને હૃદયરોગનો શાંત હુમલો (Silent Heart Attack). ડાયાબિટીસ, હાઇ બ્લડપ્રેશર, સ્થૂળતા તથા ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડ અને કોલેસ્ટેરોલની ઊંચી માત્રા એકબીજા સાથે ઘણો નજીકનો સંબંધ ધરાવે છે. આ તત્ત્વોમાંથી કોઈ પણ એકનું પ્રમાણ વધી જવાથી બાકીનાં તત્ત્વો વધવાનો ભય રહે છે. જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો નિયમિત તબીબી તપાસ આવશ્યક છે. ખોરાકની આદતો, કસરત અને વજનને તબીબી સલાહ અનુસાર નિયમસર બનાવવાં જોઈએ. ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં લોહીનું દબાણ ૧૨૦/૮૦ મિ.મિ. મર્યાદામાં જ રાખવું જોઈએ.

લોહીના કોલેસ્ટેરોલને નિયંત્રિત બનાવો

વધારે પ્રમાણમાં કોલેસ્ટેરોલ હોય તેનાં કોઈ લક્ષણો નથી હોતાં અને ઘણાં લોકોને તેમની જાણ બહાર વધુ પ્રમાણમાં કોલેસ્ટેરોલ



હોય છે. તમારા લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ તપાસવું અગત્યનું છે, જેથી જરૂર હોય તો તેને ઘટાડી શકાય. ૨૦ વર્ષ અને તેનાથી વધારે ઉંમરના લોકોએ દર પાંચ વર્ષે ઓછામાં ઓછું એક વખત લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ માપવું જોઈએ. જો કોઈ વ્યક્તિને હૃદયરોગ થવાની વધારે શક્યતા હોય અથવા પરિવારમાં કોઈને

ડાયાબિટીસથી શરીરને થતાં નુકસાન	
	મગજનાં નુકસાની
	હૃદયરોગ સર્જાય
	પેશાબમાં રસી થાય
	પગ સૂન પડે
	ડાયાબિટીક કોમા થાય
	આંખના પડદા બગડે
	એથેરોસ્કેલોસિસ થાય
કિડની બગડે	

હૃદયરોગ થયો હોય તો તેમનું લોહી પાંચ વર્ષથી ઓછા સમયગાળામાં તપાસવું જોઈએ. વધારે કોલેસ્ટેરોલ હોવાની જાણ ફક્ત લોહીની તપાસથી જ થાય છે.

કોલેસ્ટેરોલ માપવાનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે “લિપિડ પ્રોફાઇલ” નામની તપાસ કરાવવી. આ તપાસ દ્વારા સંપૂર્ણ કોલેસ્ટેરોલ, એચ.ડી.એલ.(સારું) કોલેસ્ટેરોલ, એલ.ડી.એલ. (ખરાબ) કોલેસ્ટેરોલ અને ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડ, એ બધાની માત્રા જાણવા મળે છે. કોષ્ટકમાં દર્શાવ્યું છે તે પ્રમાણે તજજ્ઞોએ આ બધા જ કોલેસ્ટેરોલ માટે સ્વસ્થતાની શ્રેણી નક્કી કરી છે. આ સૌથી છેલ્લા પ્રમાણિત મૂલ્યો છે, પણ તે અમેરિકનો અને અંગ્રેજો માટે છે. જેમને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા વધારે રહે છે, એવા ભારતીયોએ વધારે કાબૂ રાખવો જોઈએ.

એલ.ડી.એલ. (લો ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન) કોલેસ્ટેરોલ એટલે ખરાબ કોલેસ્ટેરોલની માત્રા, જેમ ઓછા પ્રમાણમાં હોય તેમ વધારે સારું કારણ કે તે ધમનીઓની દીવાલમાં જમા થાય છે અને તેથી ત્યાં ચરબીના સ્તર જામતા જાય છે. એ હૃદયરોગનો હુમલો અને સ્ટ્રોક આવવાની શક્યતા વધારી દે છે.

લોહીમાં જુદી જુદી જાતનાં કોલેસ્ટ્રોલનાં મહત્વનાં મૂલ્યો	
કોલેસ્ટ્રોલ	૧૬૦ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ. કરતાં ઓછું
એલ. ડી. એલ	૧૦૦ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ. કરતાં ઓછું
એચ. ડી. એલ	૬૦ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ.થી વધારે
ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ	૧૫૦ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ. કરતાં ઓછું
વી.એલ.ડી.એલ	૨૪ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ. કરતાં ઓછું

લોહીમાં ટોટલ કોલેસ્ટ્રોલ	વર્ગીકરણ
૧૬૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	પૂબ સરસ
૨૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	સામાન્ય
૨૦૦-૨૩૯ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.	સામાન્યથી વધારે
૨૪૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે	પૂબ ઊંચું

એલ. ડી. એલ કોલેસ્ટ્રોલની માત્રા	વર્ગીકરણ
૭૦ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ. કરતાં ઓછું	પૂબ સરસ
૧૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	સામાન્ય / ઉત્તમ
૧૦૦ ૧૨૯ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ.	સામાન્યથી સહેજ વધારે
૧૩૦ ૧૫૯ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ.	સામાન્યથી વધારે
૧૬૦ ૧૮૯ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ.	ઊંચું
૧૯૦ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ.થી વધારે	પૂબ ઊંચું

એચ.ડી.એલ. (હાઇ ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન) કોલેસ્ટેરોલ સારું કોલેસ્ટેરોલ છે. તેની માત્રા વધારે હોવાથી હૃદયરોગનું જોખમ ઓછું થઈ જાય છે કારણ કે એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ (ખરાબ કોલેસ્ટેરોલ)નો નિકાલ કરે છે. જે લોકોમાં એચ.ડી.એલ.ની માત્રા ઓછી હોય (૪૦ મિ.ગ્રા. પ્રતિ ડી.એલ.) તેમને હૃદયરોગના હુમલા અને સ્ટ્રોકનું વધારે જોખમ રહે છે. સદ્ભાગ્યે, ખોરાકમાં કાબૂ, કસરત અને ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડમાં ઘટાડો કરવાથી એચ.ડી.એલ.ની માત્રા વધારી શકાય છે. ગળ્યું ઓછું ખાવાથી પણ મદદ મળે છે.

ટ્રાઇગ્લિસરાઇડની આદર્શ માત્રા

ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ એ શરીરમાં ચરબીનું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ છે. ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડપ્રેશરથી પીડાતા ઘણાં લોકોમાં ટ્રાઇગ્લિસરાઇડની માત્રા વધારે હોય છે. આથી ડાયાબિટીસ (જેમાં લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધારે હોય છે)ની સારવાર ટ્રાઇગ્લિસરાઇડની માત્રા ઓછી કરવામાં મદદરૂપ બની શકે. લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલની ઊંચી માત્રાના કિસ્સાઓમાં હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકની શક્યતા ઘટાડવા માટે સંતુલિત આહાર લેવો, વજન મર્યાદામાં રાખવું અને નિયમિત કસરત કરવી પૂબ જ જરૂરી છે.

એચ.ડી.એલ. અને ટી.સી. (સંપૂર્ણ કોલેસ્ટેરોલ) વચ્ચેનો રેશિયો (ગુણોત્તર) ઘણો મહત્વપૂર્ણ હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. તે બાજુના કોષ્ટક પ્રમાણે હોવો જોઈએ. એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવા માટે



ટ્રાઇગ્લિસરાઇડની માત્રા	વર્ગીકરણ
૧૫૦ મી.ગ્રા. / ડી.એલ. કરતાં ઓછું	સર્વોત્તમ
૧૫૦ - ૧૯૯ મી.ગ્રા. / ડી.એલ.	ઉત્તમથી સહેજ ઊંચું
૨૦૦ - ૪૯૯ મી.ગ્રા. / ડી.એલ.	ઊંચું
૫૦૦ મી.ગ્રા. / ડી.એલ. થી વધારે	ખૂબ ઊંચું

દવા લેતા હોય તેનો અર્થ એ નથી કે તમે બિનતંદુરસ્ત આહાર લઈ શકો. સ્વસ્થ

રેશિયોનો પ્રકાર	આદર્શ માત્રા
ટી.સી./એચ.ડી.એલ.	૩.૫થી ઓછું

ખોરાક લેવો હજુ પણ આવશ્યક છે. તાજાં ફળ અને શાકભાજી રોજ લેવા આવશ્યક છે. સ્ટેટીન્સ, નાયાસીન, ફાઇબ્રેટ્સ જેવી દવા પણ લઈ શકાય.

નવાં જોખમી પરિબલો

ઉપર સિવાય પણ અન્ય ઘણાં પરિબલો છે, જે હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોક માટેનાં જોખમી પરિબલો બની શકે છે, જેમાં લોહીમાં 'હોમોસીસ્ટીન, એલ.પી.(એ) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

શું ન બદલી શકાય

જે ન બદલી શકાય, તે ન જ બદલી શકાય. પણ પ્રિય વાચક! હિંમત રાખો. આપણે ચર્ચા કરી તે પ્રમાણે એવી ઘણી વસ્તુઓ છે, જે બદલી શકાય તેમ છે. તમે જે ન બદલી શકો તેમ હો, તેની ચિંતા કરવા કરતાં જે બદલી શકાય તેમ હોય તેના ઉપર ધ્યાન આપો! હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોક ગમે તે ઉંમરે થઈ શકે છે, પણ વધતી ઉંમરની સાથે હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોક થવાનું જોખમ પણ વધતું જાય છે. આખરે, વધતી ઉંમરનો કોઈ ઇલાજ નથી! પુરુષોને સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે જોખમ રહે છે, અને પુરુષોને સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં ઓછી ઉંમરે હૃદયરોગનો હુમલો આવે છે.

મૈનોપોઝ પછી સ્ત્રીઓમાં જોખમ વધતું જાય છે અને પુરુષો જેટલું જ થઈ જાય છે. સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં પુરુષોમાં સ્ટ્રોક

એચ.ડી.એલ. કૉલેસ્ટ્રોલની માત્રા	વર્ગીકરણ
૪૫ મી.ગ્રા / ડી.એલ. કરતાં ઓછું	હાનીકારક
૬૫ મી.ગ્રા / ડી.એલ. થી વધારે	ખૂબ સરસ



સીમ્સ હોસ્પિટલને ઇન્ટરનેશનલ સેન્ટર ઓફ એક્સલન્સ તરીકેની માન્યતા



International Centers of Excellence
2014-2015

ઉચ્ચતમ હૃદયરોગની સારવાર માટે વિશ્વસ્તરની અને ભારતની પ્રથમ પૈકીની એક અને ગુજરાતની એક માત્ર હોસ્પિટલ તરીકે

દર વર્ષે, હૃદયરોગની સારવાર માટે લાખો લોકો દાખલ થાય છે. સીમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે, અમે અમારા હૃદયરોગના તમામ દર્દીઓને યોગ્ય નિદાન મેળવવા અને શ્રેષ્ઠ પરિણામો મેળવવા માટે સમયસર હસ્તક્ષેપ કરવા ઉપરાંત ભવિષ્યમાં ફરીથી હોસ્પિટલની મુલાકાત લેવી પડે એની શક્યતાઓને ઘટાડવાની સુનિશ્ચિત સેવાઓ આપવા માટે કટિબદ્ધ છીએ.

તાજેતરમાં, અમારા પ્રયત્નોને લીધે સીમ્સ હોસ્પિટલને અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિયોલોજી દ્વારા ઇન્ટરનેશનલ સેન્ટર ઓફ એક્સલન્સ તરીકે માન્યતા આપવામાં આવી.

આ વિશિષ્ટતાનો લાભ એ થયો કે અમારી કાર્ડિયાક કેર ટીમ (હૃદયની સારસંભાળ રાખનારી ટીમ) કે જે સર્જન્સ, તબીબો, નર્સીઝ, ફાર્માસિસ્ટ અને અન્ય લોકોની બનેલી છે, હવેથી તેમને શ્રેષ્ઠતમ પરિણામો મેળવવા માટે, તાજેતરના વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો અને માહિતી આધારે સહાય માટે તૈયાર કરવામાં આવેલા કાર્યક્રમો અને સાધનોનો ઉપયોગ કરી શકશે.

કાર્ડિયાક કેર ટીમ માટેના વૈજ્ઞાનિક સંશોધન અને માર્ગદર્શન, આંતરરાષ્ટ્રીય ગુણવત્તા સુધારણા કાર્યક્રમ અને શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો તથા સાધનો માટે જાણીતી એવી અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિયોલોજી જેવી સંસ્થા સાથે કામ કરવા માટે અમે ઉત્સાહિત છીએ.

ઇન્ટરનેશનલ સેન્ટર ફોર એક્સલન્સ તરીકેની માન્યતા અમારી કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર કેરના દર્દીઓ અને આસપાસના સમુદાય માટેની અમારી પ્રતિબદ્ધતાને સ્પષ્ટ રીતે દર્શાવે છે.



સીમ્સ એક્સપ્રેસ (કાર્ડિયોલોજી) - તે જ દિવસે એપોઇન્ટમેન્ટ નવા દર્દીઓ / બીજા અભિપ્રાય માટે ફોન : ૯૮૨૫૦૬૬૬૬૧, ૦૭૯-૩૦૧૦૧૦૦૮(સવારે ૯ થી સાંજે ૫ કલાક સુધી) ૯૮૨૪૪ ૫૦૦૦૦ (૨૪ X ૭)

સીમ્સ હોસ્પિટલ : શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૬૦

info@cims.me | www.cims.me

f/cimshospitals



વધારે સામાન્ય છે, પણ હકીકતમાં પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં સ્ટ્રોકના કારણે વધારે મૃત્યુ થાય છે. આ રીતે પુરુષો અને સ્ત્રીઓમાં જોખમ એકસરખું જ થઈને ઊભું રહે છે.

જાતિ

પહેલા કહ્યું તે રીતે દુનિયાના બધા લોકોની સરખામણીમાં આપણે ભારતીયો હૃદયરોગનો ભોગ સૌથી વધારે બનીએ છીએ. એક ધારણા પ્રમાણે લગભગ ૧૦ કરોડ ભારતીયો હૃદયની ધમનીના રોગથી પીડાય છે. આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો ૧૦૦ ટકા શાકાહારી છે, તેમ છતાં આપણે તેલ (સેચ્યુરેટેડ ફેટી એસિડ)ના સ્વરૂપે ખૂબ જ ચરબી ખાઈએ છીએ, અને તેથી હું શરૂઆતમાં જ કહેલી વાત ફરીથી કહીશ:

હૃદયરોગ નાની ઉંમરના લોકોને ભોગ બનાવવા લાગ્યો છે. એવી ધારણા છે કે ઈ.સ. ૨૦૧૫ સુધીમાં ભારતમાં થતા મૃત્યુમાંથી એક તૃતીયાંશ મૃત્યુ હૃદયરોગના કારણે હશે. ૨૦૨૦ સુધીમાં દુનિયાભરના હૃદયરોગના દર્દીઓમાંથી અડધા લોકો ભારતમાં હશે અને હૃદયરોગનો હુમલો મૃત્યુ અને વિકલાંગતાનું સૌથી મોટું કારણ હશે.

ફેમિલી હિસ્ટ્રી

પરિવારમાં એક અથવા વધારે લોકોને હૃદયરોગ હોય, તો તમને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. નજીકનો લોહીનો સંબંધ હોય તેવા, પહેલી કક્ષાના પુરુષ સંબંધીઓ, દાદા/નાના, પિતા અથવા ભાઈ ૫૫ વર્ષની ઉંમર પહેલાં હૃદયરોગથી મૃત્યુ પામ્યા હોય અથવા સ્ત્રી સંબંધીઓ દાદી/નાની, માતા અથવા બહેન ૬૫ વર્ષની ઉંમર પહેલાં હૃદયરોગથી મૃત્યુ પામ્યા હોય તો તમે હૃદયરોગની ફેમિલી હિસ્ટ્રી ધરાવો છો એમ કહેવાય.

આ સિવાય, હૃદયરોગ અથવા સ્ટ્રોકનો (લકવાનો) ઇતિહાસ ધરાવતા પરિવારના મોટા ભાગના સભ્યોમાં ઓછામાં ઓછું એક વધારાનું જોખમી તત્ત્વ જોવા મળે છે. અગાઉ એક વખત હૃદયરોગનો હુમલો અથવા સ્ટ્રોક થયો હોય, તો પણ ફરીથી થવાની શક્યતા વધી જાય છે. જે રીતે આપણે આપણી ઉંમર, લિંગ અને જાતિ બદલી નથી શકતા, તે જ રીતે આપણે આપણા પરિવારનો ઇતિહાસ નથી બદલી શકતા. આથી કુટુંબમાં આ રોગ ચાલ્યો આવતો હોય, તો અન્ય જોખમી તત્ત્વોને કાબૂમાં રાખવા વધારે જરૂરી બની જાય છે.

સૌજન્ય

‘હૃદયની વાત દિલથી’ - લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ



સીમ્સ કેન્સર... એક નવી આશા

સીમ્સ હોસ્પિટલમાં વિશ્વની અત્યાધુનિક ટેકનોલોજી
જે કેન્સર સામે રક્ષણ આપવામાં મદદ કરશે

એશિયામાં પ્રથમ વખત, Versa-HD રેડિયેશન થેરાપી
જે વિશાળ શ્રેણીની ગાંઠ અને જટિલ પ્રકારના કેન્સરની સારવાર કરશે

અત્યાધુનિક
ટેકનોલોજી

કુશળ
ઓન્કોલોજિસ્ટ

કાર્યક્ષમ અને વ્યક્તિગત
કેન્સરના ઉકેલા

કેન્સરનું જાદી
નિદાન અને સારવાર

રેડિયેશન ઓન્કોલોજિસ્ટ

ડૉ. દેવાંગ સી. ભાવસાર (મો) ૦૯૮૨૫૩ ૭૪૪૧૧

ડૉ. કિંજલ આર. જાની (મો) ૦૯૮૨૫૫ ૭૬૫૩૩

કેન્સર સ્પેશ્યાલીટી ક્લિનિક

- ◆ મોઢા અને ગળાના કેન્સર
- ◆ હોજરી અને કોલોરેક્ટર
- ◆ ગાયનેક કેન્સર

- ◆ બાળકોનું કેન્સર
- ◆ સ્તન કેન્સર
- ◆ પ્રોસ્ટેટ અને મૂત્રાશયનું કેન્સર

- ◆ ફેફસાનું કેન્સર
- ◆ બોન કેન્સર
- ◆ મગજનું કેન્સર



સીમ્સ કેન્સર એક્સપ્રેસ

રેડિયોથેરાપી / કિમોથેરાપી / સર્જરી
કન્સલ્ટેશન, બીજા અભિપ્રાય માટે
તે જ દિવસે એપોઇન્ટમેન્ટ
સારી સેવા આપવા માટે
દરરોજ ઓપીડી (સોમવાર થી શનિવાર)
સવારે ૯ થી રાત્રે ૮ કલાક સુધી

એપોઇન્ટમેન્ટ +૯૧-૯૯-૭૯૨ ૭૫૫૫૫
માટે ફોન કરો +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૨૫૭

ઇમેઇલ : cims.cancer@cimshospital.org

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 લાઇન) ફેક્સ : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૦

info@cims.me | www.cims.me

સીમ્સ હોસ્પિટલના નિષ્ણાંત ડોક્ટરો નીચે મુજબના દિવસોમાં ગુજરાતના વિવિધ શહેરોમાં પોતાની સેવાઓ આપે છે



ગાંધીધામ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ – બાળ હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ : કિલોલ ચિલ્ડ્રન હોસ્પિટલ,
સવારે ૯ થી ૧૨ કલાક (પહેલો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક :
+૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮

ડૉ. વિનીત સાંખલા - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ : સહ્યાદ્રી હોસ્પિટલ,
બપોરે ૧ થી ૪ કલાક (બીજો રવિવાર)
સ્થળ : જૈન સેવા સમિતી હોસ્પિટલ,
સવારે ૧૧ થી ૧ કલાક (બીજો રવિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક :
+૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬

ભુજ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ – બાળ હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ : MMPJ લેઉઆ પટેલ હોસ્પિટલ,
બપોરે ૨ થી ૭ કલાક (પહેલો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮

ડૉ. પુરવ પટેલ - મગજ અને સ્પાઇન સર્જરીના નિષ્ણાંત
સ્થળ : MMPJ લેઉઆ પટેલ હોસ્પિટલ,
સવારે ૯ થી ૧૨ કલાક (પહેલો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૦૯૯ ૮૯૪૨૮

ડૉ. વિપુલ ઠક્કર – કન્સલ્ટન્ટ કિટીકલ કેર મેડિસીન
સ્થળ : વાયેબલ મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ,
સવારે ૧૧ થી ૨ (પહેલો શુક્રવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૫

ડૉ. ચિરાગ ઠક્કર - જી આઇ, લેપ્રોસ્કોપીક અને
ઓબેસીટી સર્જન
સ્થળ : MMPJ લેઉઆ પટેલ હોસ્પિટલ,
સવારે ૯ થી ૧૧ કલાક (પહેલો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૮૪૬૯૩ ૨૭૬૩૪

ડૉ હેમાંગ અંબાણી - જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન
સ્થળ : પટેલ હોસ્પિટલ, સ્ટેશન રોડ,
સવારે ૧૦ થી ૨ કલાક (પહેલો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૦ ૨૦૧૨૦

જામનગર

ડૉ. ધીરેન શાહ - હૃદયની સર્જરી (બાયપાસ)ના નિષ્ણાંત
સ્થળ : ઓશવાળ હોસ્પિટલ,
સવારે ૧૧ થી ૧ કલાક (બીજો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૫ ૭૫૯૩૩

ડૉ. રવિ ખેતાન - મગજ અને સ્પાઇન સર્જરીના નિષ્ણાંત
સ્થળ : ઓશવાળ હોસ્પિટલ, સવારે ૧૦ થી ૧ કલાક (બીજો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૬૮૭૦ ૦૦૪૪૧

અમદાવાદ

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: કચ્છી ભવન, પાલડી, ૧૧ થી ૧૨ (ત્રીજા ગુરુવારે)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૩૯

પાટણ

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: જનતા હોસ્પિટલ, સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨
(પહેલો અને ત્રીજો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૩૯

ડીસા

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: પુજા એક્સ-રે ક્લિનિક, બપોરે ૨ થી ૪ કલાક
(પહેલો અને ત્રીજો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૩૯



રાજકોટ

ડૉ. ધીરેન શાહ - હૃદયની સર્જરી (બાયપાસ)ના નિષ્ણાંત
સ્થળ: શ્રી ગીરિરાજ હોસ્પિટલ, બપોરે ૩ થી ૫ (બીજો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩

ડૉ. રવિ ખેતાન - મગજ અને સ્પાઇન સર્જરીના નિષ્ણાંત
સ્થળ: શ્રી ગીરિરાજ હોસ્પિટલ, સાંજે ૪ થી ૬ (બીજો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૬૮૭૦ ૦૦૪૪૧

સુરેન્દ્રનગર

ડૉ. વિનીત સાંખલા - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: મેડિકો હોસ્પિટલ, બપોરે ૨થી ૪ કલાક (પહેલા શુક્રવારે)
સી.યુ. શાહ મેડિકલ કોલેજ, બપોરે ૧૨ થી ૪ કલાક (ત્રીજા શનિવારે)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૧૫૦૫૬

ડૉ. ચિરાગ ઠક્કર - જી આઇ, લેપ્રોસ્કોપીક અને ઓબેસીટી સર્જન
સ્થળ: સવા હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૧ કલાક (ત્રીજો મંગળવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૮૪૬૯૩ ૨૭૬૩૪

સુરત

ડૉ. ધવલ નાયક - હૃદયની સર્જરી (બાયપાસ)ના નિષ્ણાંત
સ્થળ: ૩૦૨, તક્ષશિલા એપાર્ટમેન્ટ, મજુરા ગેટ,
સવારે ૧૦ થી ૨ કલાક (પહેલો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩

માંડવી

ડૉ. વિપુલ ઠક્કર - કન્સલટન્ટ ક્રિટિકલ કેર મેડિસીન
સ્થળ: હર્ષ મેડિકલ સેન્ટર, સવારે ૯ થી ૧૦ (પહેલો શુક્રવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૫

મહેસાણા

ડૉ. કશ્યપ શેઠ - બાળ હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: લાયન્સ હોસ્પિટલ, સવારે ૧૦ થી ૩ (બીજો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૪૬ ૧૨૨૮૮

મોડાસા

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલટન્ટ સર્જન,
સર્જકલ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી, હીપેટોબીલીયરી અને લેપ્રોસ્કોપી
સ્થળ: સિદ્ધિવિનાયક હોસ્પિટલ, બપોરે ૧ થી ૪ કલાક
(બીજો અને ચોથો શુક્રવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૭૧૨૯ ૯૭૦૯૬

વિસનગર

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલટન્ટ સર્જન,
સર્જકલ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી, હીપેટોબીલીયરી અને લેપ્રોસ્કોપી
સ્થળ: મીમ્સ હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૧ કલાક
(બીજો અને ચોથો બુધવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૭૧૨૯ ૯૭૦૯૬

ખેરાલુ

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલટન્ટ સર્જન,
સર્જકલ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી, હીપેટોબીલીયરી અને લેપ્રોસ્કોપી
સ્થળ: અલ્કા હોસ્પિટલ, બપોરે ૧ થી ૪ કલાક
(બીજો અને ચોથો બુધવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૭૧૨૯ ૯૭૦૯૬

હિંમતનગર

ડૉ. વિનીત સાંખલા - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: આવકાર હોસ્પિટલ, બપોરે ૧૨ થી ૩ (બીજા અને ચોથા ગુરુવારે)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૧૫૦૫૬

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલટન્ટ સર્જન, સર્જકલ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી,
હીપેટોબીલીયરી અને લેપ્રોસ્કોપી
સ્થળ: મેડિસ્ટાર હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૧ (બીજો અને ચોથો શુક્રવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૭૧૨૯ ૯૭૦૯૬

ડૉ. ભાગ્યેશ શાહ - કન્સલટન્ટ-ક્રિટિકલ કેર અને પલ્મોનરી મેડિસીન
સ્થળ: મેડિસ્ટાર હોસ્પિટલ, બપોરે ૨ થી ૪ કલાક (દર સોમવારે)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧- ૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૮

ભાવનગર

ડૉ. કશ્યપ શેઠ - બાળ હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: આનંદ વાટીકા હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૩ (ત્રીજો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧- ૯૮૨૪૬ ૧૨૨૮૮

ડૉ. પુરવ પટેલ - મગજ અને સ્પાઇન સર્જરીના નિષ્ણાંત
સ્થળ: સુચક હોસ્પિટલ, સવારે ૯ થી ૧૨ (બીજો અને ચોથો બુધવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૦૯૯ ૮૯૪૨૮

કલોલ

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: રાજેશ હોસ્પિટલ, બપોરે ૧ કલાકથી (દર મંગળવારે)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯

ડૉ અતીત શર્મા - જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન
સ્થળ: શ્રદ્ધા હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૧૨ (દર બુધવારે)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૭૬૬

આણંદ

ડૉ. ચિરાગ ઠક્કર - જી આઇ, લેપ્રોસ્કોપીક અને ઓબેસીટી સર્જન
સ્થળ: સ્પાઇનસેટીક્સ હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૧ (દર ગુરુવારે)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૮૪૬૯૩ ૨૭૬૩૪

ડૉ. રવિ ખેતાન - મગજ અને સ્પાઇન સર્જરીના નિષ્ણાંત
સ્થળ: એક્સ-રે હાઉસ, સાંજે ૪ થી ૫ (પહેલો અને ત્રીજો શુક્રવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૬૮૭૦ ૦૦૪૪૧

નરિયાદ

ડૉ. ચિરાગ ઠક્કર - જી આઇ, લેપ્રોસ્કોપીક અને ઓબેસીટી સર્જન
સ્થળ: અમી હોસ્પિટલ, સવારે ૯ થી ૧૧ કલાક (દર ગુરુવારે)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૮૪૬૯૩ ૨૭૬૩૪

દાહોદ

ડૉ. રવિ ખેતાન - મગજ અને સ્પાઇન સર્જરીના નિષ્ણાંત
સ્થળ: મોબીન ટ્રસ્ટ, સવારે ૧૦ થી ૧ કલાક
(બીજો અને ચોથો શુક્રવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૬૮૭૦ ૦૦૪૪૧

ગોધરા

ડૉ. રવિ ખેતાન - મગજ અને સ્પાઇન સર્જરીના નિષ્ણાંત
સ્થળ: ન્યુ લાઈફ હોસ્પિટલ, સાંજે ૫ થી ૬ કલાક
(બીજો અને ચોથો શુક્રવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૬૮૭૦ ૦૦૪૪૧



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

Published 15th of every month

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 22nd to 27th of every month under Postal Registration No. GAMC-1731/2013-2015 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2015 Licence to Post Without Prepayment No. CPMG/GJ/101/2014 valid upto 31st December, 2015

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

Care At Homes

home health @ your doorstep

સંપૂર્ણ તબીબી સંભાળ આપના ઘરે

મેડિકલ / નર્સિંગ / કેરગીવર / રિહેબીલીટેશન સેવાઓ

ગુજરાતમાં
પ્રથમ વાર



જો તમારે આ સેવાઓની જરૂર હોય તો ફક્ત અમને +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૭૯૮૮ અથવા +૯૧-૮૧૪૧૮ ૯૨૯૯૯ પર ફોન કરો બાકી બધીની કાળજી અમે લઈશું સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ ફોન : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૧-૭૫ (૫ લાઇન) ફેક્સ : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૦ ઇમેઇલ : info@careathomes.com

- સુરક્ષિત આરોગ્ય માટે ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત સાર-સંભાળ
- ૨૪ કલાક સેવાઓ (રજાઓ તથા સપ્તાહના અંતિમ દિવસોમાં પણ)
- ઉચ્ચ પ્રશિક્ષિત અને અનુભવી હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ્સ
- મેડિકલ ઉપકરણ ભાડે અને વેચાણ
- સ્વાસ્થ્યને લગતી સુવિધાઓ-દવાઓ તમારા ઘર આંગણે વિશેષ છૂટ સાથે

૧ દિવસ થી ૧ મહિના સુધી કે વધારે સમય માટે આરામદાયક નર્સિંગ સારવાર પુરી પાડવા

અમને કોલ કરો

+૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૭૯૮૮

+૯૧-૮૧૪૧૮ ૯૨૯૯૯

આપના ઘરે સંપૂર્ણ ગુણવત્તાયુક્ત આરોગ્ય સારવાર મેળવવા માટે

www.careathomes.com

CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | info@cims.me | www.cims.me

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદ્રાણાએ સીમ્સ હોસ્પિટલ 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.