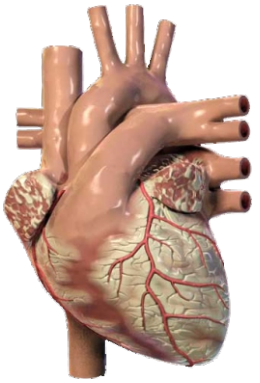
ભારું હૃદય

વર્ષ-૫, અંક-૫૪, ૧૫ જુન, ૨૦૧૪

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences



Price ₹ 5/-

કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. સત્ય ગુપ્તા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૫૭૮૦
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ડૉ. ગુણવંત પટેલ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૨૬૬
ડૉ. કેયૂર પરીખ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪
ડૉ. મિલન ચગ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. ઉર્મિલ શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯
ડૉ. હેમાંગ બક્ષી	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. અનિશ ચંદ્રરાણા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૯૬૯૨૨

કાર્ડિયાક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩
ડૉ. ધવલ નાયક	+૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. સૌરભ જયસ્વાલ	+૯૧-૯૫૮૬૭ ૨૫૮૨૭

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શૌનક શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨

કાર્ડિયાક એન્સ્થેટીસ્ટ

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

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ	+૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮
ડૉ. મિલન ચગ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭

નીઓનેટોલોજીસ્ટ અને પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવીસ્ટ

ડૉ. અમિત ચિતલીયા	+૯૧-૯૦૯૯૯ ૮૭૪૦૦

કાર્ડિયાક ઇલેક્ટ્રોફિજિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૯૨૫૦ 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 ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ. મીઠું ઓછું ખાવાથી અને વજન ઓછું કરવાથી લોહીનું દબાણ ઓછું કરી શકાય. એ વાતની નોંધ લેજો કે હાઇ બ્લડપ્રેશરને કારણે ફક્ત હૃદયરોગનો હુમલો જ નહીં, પણ લકવો, કિડની અને આંખોને ઈજા પણ થઈ શકે છે.

બી.પી. કાબૂમાં રાખો

તમાકુનું સેવન ટાળો

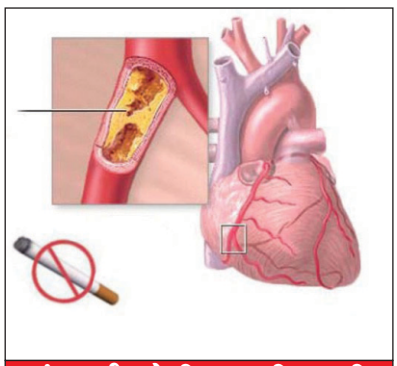
હૃદયરોગના હુમલાથી થતા મૃત્યુનું સૌથી મોટું નિવારી શકાય તેવું કોઈ કારણ હોય તો તે છે કોઈ પણ સ્વરૂપમાં તમાકુનું સેવન. તમાકુના ધુમાડામાં રહેલા નિકોટીન અને કાર્બન મોનોક્સાઇડ આપણા શરીરમાં ઑક્સિજનનું પ્રમાણ ઘટાડે છે. તેઓ રક્તવાહિનીઓની દીવાલને પણ ઈજા પહોંચાડે છે અને ચરબીના થર જામવાનું કારણ બને છે. તમાકુના ધુમાડાથી 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

નાની ઉંમરે વ્યસન

સિગારેટ : બધી રીતે હાનિકારક

લોકોમાં પણ હૃદયરોગના હુમલાનું જોખમ વધી જાય છે. ક્યારેક ધૂમ્રપાન/તમાકુના સેવનથી અચાનક હૃદય બંધ પડી જાય છે જે મૃત્યુમાં પરિણમે છે.

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.

ચાવીરૂપ મુદ્દાઓ

- હૃદયરોગ માટે જોખમકારક તત્ત્વ સિગારેટ પીવી અને તમાકુવાળા ગુટકા ખાવા તે છે. તે છોડવા જેવું છે.
- ઘરમાં તમાકુના વપરાશ સામે ખૂબ જ આયોજનબદ્ધ અભિગમ રાખવો જોઈએ કે જેમાં તમાકુના લીધે રોગ થયો છે તે જણાવવું, તેનું નિદાન જણાવવું અને દર્દીને ઘરના સભ્યને સમજણ આપવી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
- તમાકુ/ગુટકાના સ્થાને અલગ દવાઓ આવે છે (પેચ, ગમ, લોઝેન્જી અથવા ઇન્હેલર), નિકોટીન પેચ અથવા એકલી 'બ્યુ પ્રોપીઓન' નામની દવા વધુ અસરકારક પુરવાર થઈ છે.
- ધૂમ્રપાન છોડી દેવા માટે એક નવી દવા બેરીનિક્લીન પણ અસરકારક નીવડી છે. તેની સફળતા ૪ ગણી વધુ પુરવાર થઈ છે.
- દર્દીની પહેલી જ મુલાકાત વખતે ધૂમ્રપાન છોડવાની તારીખ નક્કી કરવા દબાણ કરવું અને પછી ૪-૫ વખત સહાય લેવા આવવાની સમજણ પણ સફળ ચાલ પુરવાર થઈ છે.

શારીરિક નિષ્ક્રિયતા ટાળો

નિયમિત રીતે હળવીથી ભારે કસરત હૃદયરોગનો હુમલો અને સ્ટ્રોક નિવારવા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. કસરતથી ત્રણ વસ્તુ કાબૂમાં રહે છે: કૉલેસ્ટેરોલ, 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 ઝંડી 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 મેદસ્વીપણાને નિયંત્રિત કરો

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

કમરની સ્થૂળતા
મોટું જોખમ

કમરનું માપ અને બૉડી માસ

ઇન્ડેક્સ (બી.એમ.આઇ.) એ વ્યક્તિના શરીરની ચરબીનું મૂલ્યાંકન કરવાની શ્રેષ્ઠ રીત છે. સ્ત્રીઓમાં ૩૫ ઇંચથી વધારે અને પુરુષોમાં ૪૦ ઇંચથી વધારે કમરનું માપ હોવું જોખમી છે અને રોગ નિવારવા માટે તેમાં સુધારો કરવો જોઈએ. ખોરાક અને કસરત બાબતમાં સલાહ માટે આહારશાસ્ત્રી(ડાયેટિશ્યિન)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.

ડાયાબિટીસ મેલાઇટસની સારવાર કરો

આ રોગમાં શરીર ઇન્સ્યુલિન નામનું હૉર્મોન ઓછા પ્રમાણમાં બનાવે છે અથવા તો તેને યોગ્ય પ્રતિક્રિયા આપતું નથી. પરિણામે લોહીમાં સાકર (સુગર) અથવા ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધારે રહે છે. ડાયાબિટીસની વ્યાખ્યા છેઃ 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 છેઃ 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 કૉલેસ્ટેરોલને 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 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 તજ્ઞોએ આ બધા જ

લોહીમાં જુદી જુદી જાતનાં કૉલેસ્ટ્રોલનાં મહત્ત્વનાં 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 કૉલેસ્ટ્રોલ	વર્ગીકરણ
૧૬૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	ખૂબ સરસ
૨૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	સામાન્ય
૨૦૦-૨૩૯ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.	સામાન્યથી વધારે
૨૪૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે	ખૂબ ઊંચું

એલ. ડી. એલ કૉલેસ્ટ્રોલની માત્રા	વર્ગીકરણ
૭૦ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ. કરતાં ઓછું	ખૂબ 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	ખૂબ ઊંચું

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.

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

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

કૉલેસ્ટેરોલ)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 ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડની માત્રા વધારે હોય છે. આથી ડાયાબિટીસ (જેમાં લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધારે હોય છે)ની સારવાર ટ્રાઇગ્લિસેરાઇડની 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 ખૂબ જ

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

જરૂરી છે.

એચ.ડી.એલ. અને ટી.સી. (સંપૂર્ણ કોલેસ્ટેરોલ) વચ્ચેનો રેશિયો (ગુણોત્તર) ઘણો મહત્ત્વપૂર્ણ હોવાનું જાણવા મળ્યું છે. તે બાજુના કોષ્ટક પ્રમાણે હોવો જોઈએ. એલ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવા માટે દવા લેતા હોય તેનો અર્થ એ નથી કે તમે બિનતંદુરસ્ત આહાર લઈ શકો. સ્વસ્થ ખોરાક લેવો હજુ પણ આવશ્યક છે. તાજાં ફળ અને શાકભાજી રોજ લેવા આવશ્યક છે. સ્ટેટીન્સ, નાયાસીન, ફાઇબ્રેટ્સ જેવી દવા પણ લઈ શકાય.

નવાં જોખમી પરિબળો

ઉપર સિવાય પણ અન્ય ઘણાં પરિબળો છે, જે હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોક માટેનાં જોખમી પરિબળો 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 ઉમરે હૃદયરોગનો હુમલો આવે છે.

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

મેનોપૉઝ પછી સ્ત્રીઓમાં જોખમ વધતું જાય છે અને પુરુષો જેટલું જ થઈ જાય છે. સ્ત્રીઓની સરખામણીમાં પુરુષોમાં સ્ટ્રોક 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 ઍસિડ)ના સ્વરૂપે ખૂબ જ ચરબી ખાઈએ છીએ, અને તેથી હું શરૂઆતમાં જ કહેલી વાત ફરીથી કહીશઃ

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.

ફૅમિલી 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 ફૅમિલી 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 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 સ્પાઈન સર્જરીના નિષ્ણાંત
સ્થળ : MMPJ લેઉઆ પટેલ હોસ્પિટલ,
સવારે ૯ થી ૧૨ કલાક (**પહેલો શનિવાર**)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૦૯૯ ૯૪૨૮

ડૉ. વિપુલ ઠક્કર – કન્સલટન્ટ ક્રિટીકલ 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 - જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન
સ્થળ : પટેલ હોસ્પિટલ, સ્ટેશન રોડ,
સવારે ૧૦ થી ૨ કલાક (**પહેલો શનિવાર**)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૦૧૨૦

જામનગર

ડૉ. ધીરેન શાહ - હૃદયની સર્જરી (બાયપાસ)ના નિષ્ણાંત
સ્થળ : ઓશવાળ હોસ્પિટલ,
સવારે ૧૧ થી ૧ કલાક (**બીજો શનિવાર**)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૫ 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

ડૉ. ચિરાગ પટેલ - જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન
સ્થળ : ગોકુલ મલ્ટીસ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ,
સવારે ૧૦ થી ૨ (**બીજો શનિવાર**)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૪૪૭૩

અમદાવાદ

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: કચ્છી ભવન, પાલડી, ૧૧ થી ૧૨ (**ત્રીજા ગુરૂવારે**)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯

પાટણ

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: જનતા હોસ્પિટલ, સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨
(**પહેલો અને ત્રીજો શનિવાર**)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯

ડીસા

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ
સ્થળ: પુજા એક્સ-રે ક્લિનિક, બપોરે ૨ થી ૪ કલાક
(**પહેલો અને ત્રીજો શનિવાર**)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ 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

ડૉ. ચિરાગ પટેલ - જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન
સ્થળ: શ્રી ગીરિરાજ હોસ્પિટલ, સાંજે ૪ થી ૬ (બીજો શનિવાર)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૪૪૭૩

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 : +૯૧-૯૯૨૫૦ 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 ક્રિટીકલ 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- ૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮

મોડાસા

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલટન્ટ સર્જન,
સર્જીકલ 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,
સર્જીકલ 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,
સર્જીકલ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી, હીપેટોબીલીયરી અને લેપ્રોસ્કોપી
સ્થળ: અલ્કા હોસ્પિટલ, બપારે 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 ગુરૂવારે)
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલટન્ટ સર્જન, સર્જીકલ 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-ક્રિટીકલ 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- ૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮

ડૉ. પુરવ પટેલ - મગજ અને સ્પાઈન 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 - જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન
સ્થળ: શ્રધ્ધા 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 ગુરૂવારે)
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

નડિયાદ

ડૉ. ચિરાગ ઠક્કર - જી આઇ, લેપ્રોસ્કોપીક અને ઓબેસીટી સર્જન
સ્થળ: અમી હોસ્પિટલ, સવારે ૯ થી ૧૧ કલાક (દર ગુરૂવારે)
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

'મારૂ હૃદય' નો અંક મેળવવા અંગે : જો તમારે 'મારૂ હૃદય' નો અંક જોઇતો 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, "મારૂ 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 AtHomes લાવી રહ્યુ છે

હોમ કેર

મેડિકલ / નર્સિંગ / કેરગીવર / રિહેબીલીટેશન સેવાઓ

- સુરક્ષિત આરોગ્ય માટે ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત સાર-સંભાળ
- ૨૪ કલાક સેવાઓ (રજાઓ તથા સપ્તાહના અંતિમ દિવસોમાં પણ)
- ઉચ્ચ પ્રશિક્ષિત અને અનુભવી હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ્સ
- જો તમારે આ સેવાઓની જરૂર હોય તો ફક્ત અમને +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૭૯૮૮ અથવા +૯૧-૮૧૪૧૮ ૯૨૯૯૯ પર ફોન કરો બાકી બધીની કાળજી અમે લઇશુ

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 સંપુર્ણ ગુણવત્તાયુક્ત આરોગ્ય સારવાર મેળવવા માટે

સીમ્સ હોસ્પિટલ
શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ – ૩૮૦ ૦૬૦
ફોન : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૧-૭૫ (૫ લાઈન) ફેક્સ : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૦
info@cims.me | www.cims.me

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.