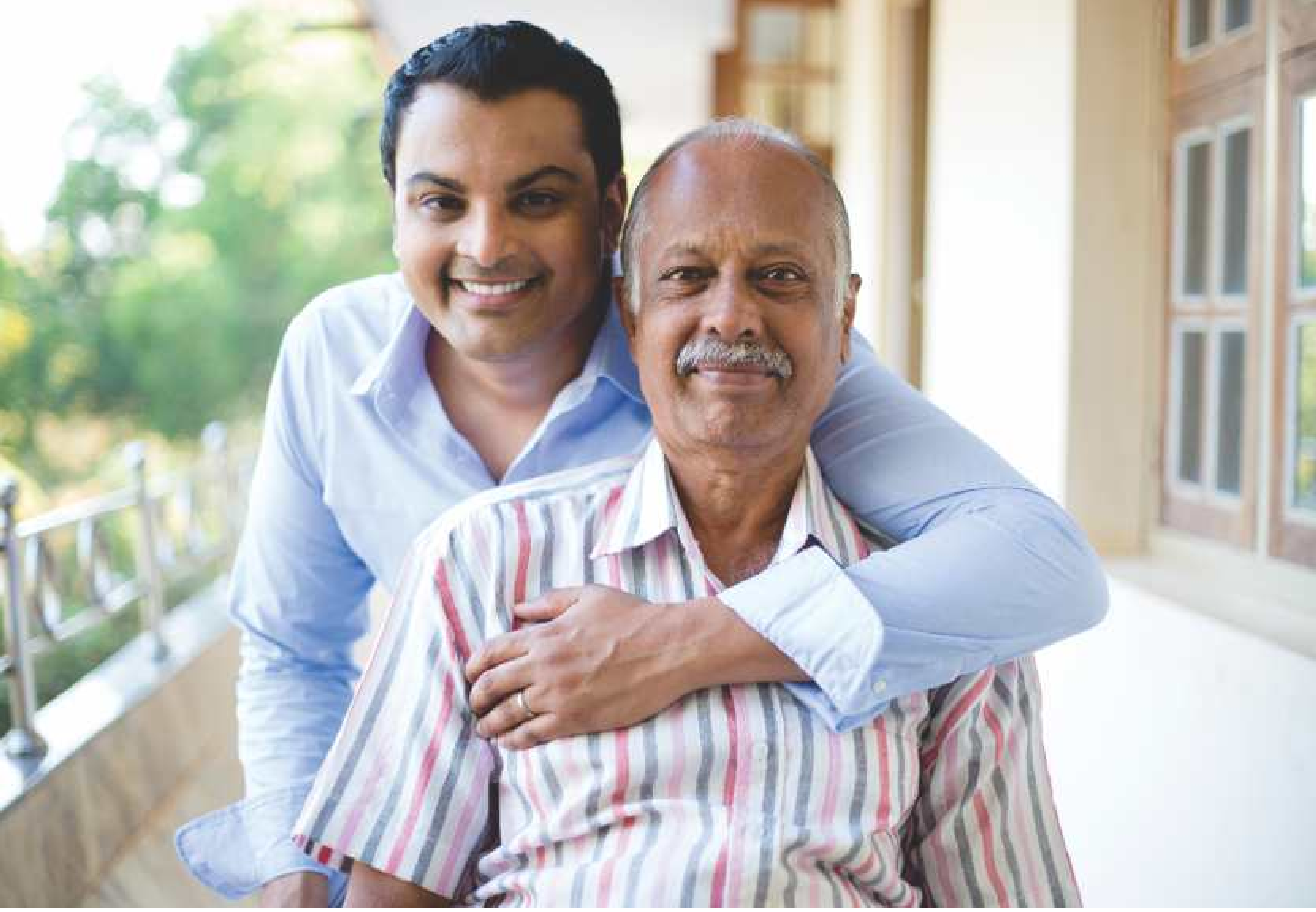


Price ₹ 5/-

મારું હૃદય

વર્ષ-૧૧, અંક-૧૩૨, ૧૫ ડિસેમ્બર, ૨૦૨૦

કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬	ડૉ. મિલન ચગ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. વિપુલ કપૂર	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૯૯૮૪૮	ડૉ. ઉર્મિલ શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯
ડૉ. તેજસ વી. પટેલ	+૯૧-૮૯૪૦૩ ૦૫૧૩૦	ડૉ. હેમાંગ બક્ષી	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. હિરેન કેવડીયા	+૯૧-૯૮૨૫૪ ૬૫૨૦૫	ડૉ. અનિશ ચંદ્રારણા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૯૬૯૨૨
ડૉ. ગુણવંત પટેલ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૨૬૬	ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. કેયૂર પરીખ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૬૯૯૯	ડૉ. સત્ય ગુપ્તા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૫૭૮૦

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

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

ડૉ. દિવ્યેશ સાદડીવાળા +૯૧-૮૨૩૮૩ ૩૯૯૮૦

કાર્ડિયાક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩
ડૉ. ધવલ નાયક	+૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. અમિત ચંદન	+૯૧-૯૬૯૯૦ ૮૪૦૯૭
ડૉ. કિશોર ગુપ્તા	+૯૧-૯૯૧૪૨ ૮૧૦૦૮

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શૌનક શાહ +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને થોરાકોસ્કોપીક સર્જન

ડૉ. પ્રણવ મોદી +૯૧-૯૯૨૪૦ ૮૪૭૦૦

કાર્ડિયાક એનેસ્થેટીસ્ટ

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

કાર્ડિયાક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ડૉ. હિરેન કેવડીયા	+૯૧-૯૮૨૫૪ ૬૫૨૦૫

નીઓનેટોલોજીસ્ટ અને પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવીસ્ટ

ડૉ. અમિત ચિતલીયા +૯૧-૯૦૯૯૯ ૮૭૪૦૦

JCI NABH NABH ER ACC International Centers Of Excellence

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

રૂંધાયેલી નળીઓનો ઇલાજ : ઓપરેશન

અગાઉ કહ્યું તે પ્રમાણે, હસ્તક્ષેપી હૃદયરોગ નિષ્ણાતોને (Interventional Cardiologists) આપણે વિનોદી ભાષામાં "પ્લમ્બર અને ઇલેક્ટ્રિશિયન" કહીએ છીએ. તે જ રીતે હૃદયના સર્જનને હૃદયનો "સુથાર" (Carpenter) કહી શકાય કારણ કે તે બીમાર હૃદયનું સમારકામ કરે છે.' બાયપાસ ઑપરેશન'એ પ્રચલિત શબ્દ છે અને કૉરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટ (સી.એ.બી.જી.) માટેનું સંક્ષિપ્ત રૂપ છે. હૃદયની ધમનીના રોગ (સી.એ.ડી)ની સારવાર માટે જરૂર પડે ત્યારે આ શસ્ત્રક્રિયા કરવી જ જોઈએ. આ શસ્ત્રક્રિયા કરવાથી હૃદયમાં લોહીનો પ્રવાહ સુધરે છે, છાતીમાં દુખાવો અને ગભરામણ દૂર થાય છે, થાક ઓછો થાય છે, દવાઓની જરૂરિયાત ઘટે છે, શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટેની કાર્યક્ષમતા વધે છે અને તંદુરસ્તીની અનુભૂતિ પાછી આવે છે. સી.એ.બી.જી. શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં ન આવે તો હૃદયની ધમનીઓમાં સરજાયેલ અવરોધ જીવલેણ નીવડી શકે છે.

અવરોધોને ટાળવા માટે ઉપમાર્ગ

(બાયપાસ)

સદ્નસીબે, ક્યારેક સળંગ આખી ધમની રૂંધાયેલી હોતી નથી. તેના કોઈ એક ભાગમાં જ અવરોધ હોય છે. અવરોધથી આગળની નળી મોટા ભાગે ખુલ્લી જ હોય છે. અવરોધ જ્યારે ગૂંચવણભર્યા હોય અને એક કરતાં વધુ ધમનીમાં ફેલાયેલા હોય, ત્યારે હૃદયરોગ નિષ્ણાત બાયપાસ કરવાની સલાહ આપશે. આ શસ્ત્રક્રિયામાં અવરોધની આગળ લોહી લઈ જવા માટે નવો માર્ગ બનાવવામાં આવે છે.

સી.એ.બી.જી. એ શું છે?

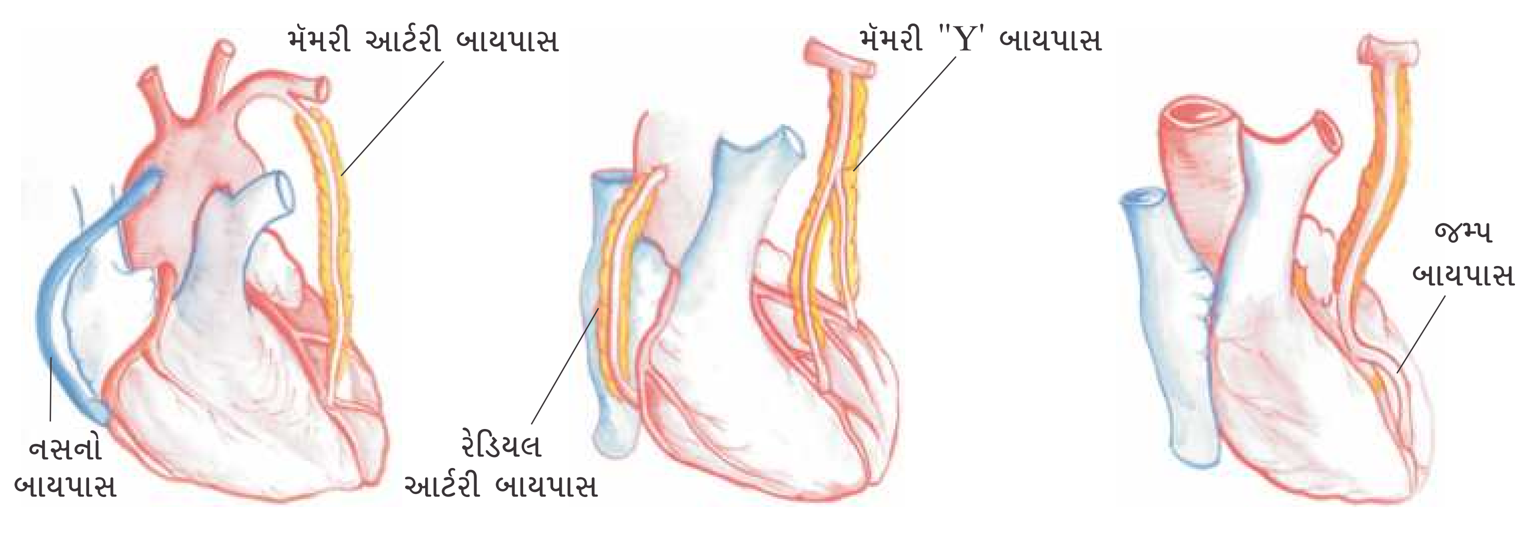
કૉરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટ (સી.એ.બી.જી.) એ એક મોટી શસ્ત્રક્રિયા છે, જેમાં આપણા શરીરના બીજા કોઈ ભાગમાંથી ધમની અને/અથવા નસો લેવામાં આવે છે (જેને "ગ્રાફ્ટ" કહેવામાં આવે છે), જેની મદદથી હૃદયના સ્નાયુને જરૂરી લોહીનો પુરવઠો પહોંચાડી શકાય. હૃદયની સપાટી ઉપર આ રક્તવાહિનીઓને હૃદયની ધમનીના અવરોધ પછીના ભાગ સાથે જોડી દેવામાં આવે છે. આ રીતે લોહી આ નવા માર્ગમાં વહેવા લાગે છે. આ શસ્ત્રક્રિયામાં વપરાતી ધમની અથવા નસ હાથ, પગ અથવા છાતીમાંથી પણ લઈ શકાય છે. આવી નસો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાથી કોઈ નુકસાન થતું નથી. બાયપાસ સર્જરીમાં સામાન્ય રીતે પગની'સેફીનસ નસ, હાથની રેડિયલ'ધમની અથવા તો છાતીમાંથી ડાબી અથવા જમણી ઇન્ટરનલ મેમરી'ધમની લેવામાં આવે છે. કુદરતની કરામત તો જુઓ: બાયપાસ માટે જે નળીઓ શરીરમાંથી કાપી કાઢીને વાપરવામાં આવે છે એમની મૂળ જગ્યાઓને કોઈ જ નુકસાન થતું નથી. રેડિયલ' ધમની હૃદયરોગના દર્દીમાં બાયપાસ રક્તવાહિની તરીકે વાપરવામાં આવી શકે તેમ હોવાથી, વિશ્વભરમાં તેને એન્જિયોગ્રાફી માટે ઓછી પસંદ કરવામાં આવે છે.

પંપ ઉપર બાયપાસ

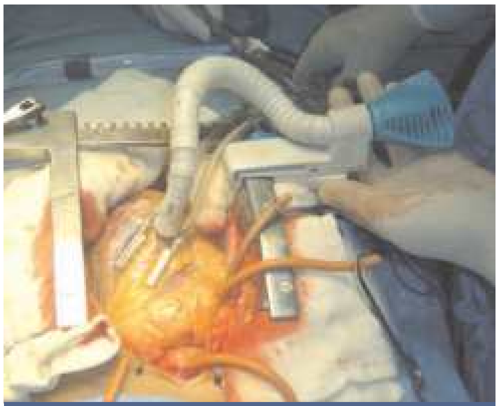
બાયપાસ ઑપરેશન'હાર્ટ-લંગ'મશીન (હૃદય અને ફેફસાંની જેમ કામ કરતું મશીન) વાપરીને કરવામાં આવે છે. એના કારણે શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન હૃદયના ધબકારા બંધ કરવાનું શક્ય બને છે. આને 'પંપ ઉપર બાયપાસ"કહેવામાં આવે છે, કારણ કે જ્યારે હૃદય બંધ હોય છે ત્યારે આ હાર્ટ-લંગ'મશીન હૃદયના બદલે આપણા શરીરમાં લોહી પંપ કરે છે. જ્યારે હૃદયને આ રીતે બંધ કરી દેવાયું હોય, ત્યારે સર્જનો "ગ્રાફ્ટ"ને હૃદયની ધમનીઓ સાથે એકદમ ચોકસાઈપૂર્વક જોડી દે છે.

પંપ વગર બાયપાસ

આ સૌથી અદ્યતન પદ્ધતિ છે, જેમાં 'હાર્ટ-લંગ' મશીનનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. આમાં ધબકતા હૃદયે ઑપરેશન કરવામાં આવે છે. તેથી હાર્ટ-લંગ'મશીનના ગેરફાયદા



બાયપાસ ઑપરેશનના જુદાજુદા પ્રકાર : ગ્રાફ્ટ (ધમનીઓ) ખાસ જગ્યાઓ પર જોડવામાં આવે છે.



ઑક્ટોપસ : ધબકતા હૃદયના અમુક ભાગને સ્થિર રાખી ઑપરેશન કરવામાં આવે છે.

ટાળી શકાય છે તથા બાયપાસ ઝડપી અને સુરક્ષિત બને છે. પંપ ઉપર બાયપાસની સરખામણીમાં અહીં દર્દી વધારે ઝડપથી સાજો થાય છે અને થોડુંક જ લોહી આપવાની જરૂર પડે છે. મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં પંપ વગર બાયપાસ' કરવાની સલાહ આપી શકાય.

ઑક્ટોપસ

ઑક્ટોપસ એ સર્જનો દ્વારા વાપરવામાં આવતું એક એવું સાધન છે, જે ગ્રાફ્ટ' જોડતી વખતે હૃદયના કોઈ નાના ભાગને સ્થિર રાખે છે. તેમાં ચૂસકનળીઓ (સકર્સ) હોય છે, જે ઑક્ટોપસની જેમ હૃદયની સાથે ચોંટી જાય છે અને હૃદયને નુકસાન નથી થતું. આ પ્રકારની શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન હૃદય ધબકતું હોય છે, તેથી "પંપ વગર બાયપાસ"'શસ્ત્રક્રિયાને "ધબકતા હૃદયની બાયપાસ સર્જરી" (Beating Heart Surgery) પણ કહેવામાં આવે છે.

એક વખત ડૉક્ટર ઑફિસમાં હતા ને ફોન આવ્યો.

'તમારે ત્યાં શાંતિભાઈ પટેલ નામના કોઈ દર્દી દાખલ છે?' 'હા જી સાહેબ.'

'એમને કેમ છે હવે?' 'સારું છે.'

'તેમને રજા ક્યારે આપશો?' 'બે દિવસમાં. તમે કોણ બોલો છો?'

"હું શાંતિભાઈ પટેલ બોલું છું. તમને આ બધું પુછવાનો મને સમય જ મળતો નથી એટલે તમને રૂમમાંથી જ ફોન કરીને પૂછી રહ્યો છું.'

સીમ્સ હોસ્પિટલ
ગુજરાતનું પ્રથમ
હૃદય પ્રત્યારોપણ સેન્ટર
12TH
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
ઓછા માં ઓછા સમય માં
ઓક્ટોબર ૨૦૨૦

હૃદયની શસ્ત્રક્રિયા પછી

હૃદયની સર્જરી પછી સાજા થતાં થોડો સમય લાગે છે. થોડો દુખાવો અને ઉધરસ થઈ શકે, પણ આ શસ્ત્રક્રિયાથી થતા મોટા ફાયદાને ધ્યાનમાં લેતાં આ તકલીફોને નજીવી કહી શકાય. આપણે જોયું કે બાયપાસ શસ્ત્રક્રિયા શા માટે કરવી પડે છે. હવે આપણે જોઈશું કે આ પ્રકારની અતિવિશિષ્ટ શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી શું થાય છે.

બાયપાસ પછી આઈ.સી.યુમાં રહેલું પડે

બાયપાસ પછીના વિશિષ્ટ સુધારાઓ

બાયપાસ કરાવ્યા પછી દર્દી ઍન્જાયના અને શ્વાસોચ્છ્વાસની તકલીફમાંથી મુક્ત થઈ જાય છે અને રોજબરોજનાં કાર્યો, ચાલવું, દોડવું, સાઇકલ ચલાવવી, તરવું વગેરે જેવી શારીરિક ક્રિયાઓ કરવા માટે વધુ સારી ક્ષમતા મેળવી શકે છે.

સફળ બાયપાસ શસ્ત્રક્રિયા પછી થતા આ વિશિષ્ટ સુધારાઓ એટલા રોમાંચક હોય છે કે આ પ્રકારની શસ્ત્રક્રિયાઓ આધુનિક શસ્ત્ર-ક્રિયાના

૨-૩ દિવસમાં દર્દી બેસીને વાતો કરે

ઇતિહાસમાં સૌથી મોટી સફળતાઓમાં ગણાય છે.

કરવું કે ન કરવું

હૃદય પરની શસ્ત્રક્રિયાને હજુ પણ ભયાનક, જોખમી અને બિહામણી ગણવામાં આવે છે, પણ ખરેખર તેવું નથી. વાસ્તવમાં તે એક સુરક્ષિત ઉપક્રમ (procedure) છે. બહુ જ ઓછા લોકો જાણતા હશે કે સામાન્ય રીતે બાયપાસ શસ્ત્રક્રિયામાં ૧થી ૨ ટકાનું જ જોખમ છે, જે બીજી કોઈ પણ સામાન્ય શસ્ત્રક્રિયા જેટલું જ અથવા તેથી ઓછું છે.

આથી, હૃદયની ધમનીના રોગના જોખમ સાથે જીવવા કરતાં બાયપાસ કરાવવી વધારે લાભદાયી છે, કારણ કે શસ્ત્રક્રિયા સફળ રહે તેની શક્યતા ૯૮-૯૯ ટકા છે. વધારે અગત્યનું એ છે કે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછીના ફાયદાઓ હૃદયરોગના હુમલાના સતત જોખમની સરખામણીમાં ઘણા વધારે છે.

એવું જીવન તો તમારા માથે લટકતી તલવાર સાથે જીવવા બરાબર છે. બાયપાસથી અચાનક હૃદયરોગનો હુમલો થવાની એ સતત માથે લટકતી તલવાર દૂર થાય છે.

ફાયદાઓ : કેટલા જલદી?

બાયપાસના ફાયદાઓ જે ક્ષણે ગ્રાફ્‌ટ જોડવામાં આવે છે અને હૃદયને વધારે લોહી મળવાનું ચાલુ થાય છે એ જ પળથી ચાલુ થઈ જાય છે. વધારે સારો લોહીનો પ્રવાહ મળવાથી હૃદય વધારે જોશથી કામ કરે છે અને પરિણામે હૃદયરોગના હુમલાનું જોખમ પણ ઘણા અંશે ઓછું થઈ જાય છે. હૃદયના વાલ્વના દર્દીઓને પણ શસ્ત્રક્રિયા પછી ટૂંક સમયમાં ફાયદાઓનો અનુભવ થવા લાગે છે.

હવે આપણે જોઈશું હૃદયના સર્જન તેમના દર્દીઓના હૃદયને નવું જીવન આપે તે પછી તેમના સાજા થવાના તબક્કા :

દિવસ-૧

મોટા ભાગના દર્દીઓ શસ્ત્રક્રિયા પછીના ૨-૩ કલાકમાં ભાનમાં આવી જાય છે. સામાન્ય રીતે દુખાવો ઓછો અને સહ્ય હોય છે. દર્દી પોતાની મેળે આરામથી શ્વાસ લઈ શકે છે. આમ છતાંય દર્દી સાથે ઘણી નળીઓ અને લાઇન્સ જોડાયેલી હોય છે, તેથી વધુ હલચલ થઈ નથી શકતી અને કરવા દેવામાં પણ નથી આવતી.

દિવસ-૨

આ સમય સુધીમાં મોટા ભાગના દર્દીઓ પોતાની આસપાસના વાતાવરણ બાબતે પૂરી રીતે સભાન થઈ ચૂક્યા હોય છે અને પથારીમાં બેસી શકે છે. સવારે તેમને પ્રવાહી પિવડાવવામાં આવે છે. સાંજ સુધીમાં તેમને કંઈક ખોરાક લેવા પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. મોટા ભાગના દર્દીઓ સમય પસાર કરવા ટી.વી. જુએ છે, છાપાં વાંચે છે અથવા તો ધીમું સંગીત સાંભળે છે.

દિવસ-૩

આ સમય સુધીમાં દર્દીનું લોહીનું દબાણ, ધબકારાની ગતિ અને શ્વાસોચ્છ્વાસ સામાન્ય થઈ જાય છે. છાતીમાં નાંખેલી અનેક નળીઓમાંથી પ્રવાહી આવતું સાવ ઓછું થઈ ગયું હોય છે અને તે નળીઓને કાઢી નાંખવામાં આવે છે.

તે નળીઓ કાઢ્યા પછી દર્દી પોતાના સાજા થતા હૃદય સાથેની પહેલી સહેલ માણે છે. જો દર્દીની તબિયત સારી હોય, તો કોઈનો ટેકો લઈને તેને બાથરૂમ-સંડાસ સુધી પણ જવા દેવામાં આવે છે.

દિવસ-૪થી રજા મળે ત્યાં સુધી

દર્દીને આઇ.સી.યુ. (ઇન્ટેન્સિવ કેર યુનિટ)માંથી સાદા રૂમમાં મૂકવામાં આવે છે. હવે દર્દી એટલો સ્વસ્થ હોય છે કે તે પોતાની મેળે હલી શકે, થોડું ચાલી શકે, સંડાસ સુધી જઈ શકે અને જમવા માટે બેસી શકે.

ખાંસી અને દુખાવો, એ બે જ વસ્તુ દર્દીને બીજા ૩-૪ દિવસ સુધી પરેશાન કરે છે. દર્દીને રજા આપવામાં આવે ત્યાં સુધીમાં તે સારી રીતે ચાલી શકે છે અને ૩-૪ પગથિયાં પણ ચડી શકે છે. મોટા ભાગના દર્દીઓને બાયપાસ શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી ૫-૭ દિવસમાં રજા આપી દેવામાં આવે છે.

રજા મળ્યા પછી

ઘરે ગયા પછી ધીમે ધીમે દર્દીઓ તેમને એન્જાયનાથી મળેલા છુટકારાનો અનુભવ કરે છે. તેઓને કદાચ થોડીઘણી અશક્તિ લાગતી હોય તો પણ બધી રીતે જોતાં એકંદરે તેઓ ચોક્કસ વધારે સ્વસ્થતા અનુભવે છે.

આવનારા દિવસો, અઠવાડિયાં અને મહિનાઓમાં દુખાવો ધીમે ધીમે ઓછો થાય છે અને ખાંસી બંધ થઈ જાય છે. છાતી, હાથ અને પગ ઉપરના શસ્ત્રક્રિયાના ઘા શસ્ત્રક્રિયા પછીના ત્રણથી ચાર અઠવાડિયાંમાં રૂઝાવા લાગે છે.

બાયપાસ પછી ધીમે ધીમે કામની શરૂઆત

શંકાઓ

ઘણા દર્દીઓને વિચાર આવે છે કે શું તેઓ શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં હતા તેવા સ્વસ્થ થઈ શકશે અને શું તેઓ પહેલાંની જેમ પોતાનાં ધંધાદારી કાર્યો ફરી કરી શકશે કે કેમ! સ્વાભાવિક રીતે જ આનો જવાબ છે: હા. હકીકતમાં મોટાભાગના દર્દીઓ એ બધાં કાર્યો તેમની શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં કરી શકતા તેના કરતાં વધુ સારી રીતે કરી શકે છે. એટલા માટે જ તો તેમના પર બાયપાસ કરવામાં આવ્યું હતું!

JCI NABH NABH ER ACC International Centers Of Excellence
CIMS® CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES Earning Trust with World-Class Practices

દૂધનો દાઝેલો છાશ પણ ફૂંકીને પીવે!

એ કહેવાની જરૂર નથી કે બાયપાસ કરાવ્યા પછી વ્યક્તિએ વધારે ચેતીને રહેવું જોઈએ. હૃદયમાં જલદી રૂઝ આવે અને ભવિષ્યમાં કોઈ હૃદયરોગ ન થાય તેના માટે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરવા ખૂબ જ જરૂરી છે. બાયપાસના બધા જ દર્દીઓએ એ વાત યાદ રાખવી જોઈએ કે જો તેઓ તેમની નવી બાયપાસ કરેલી ધમનીઓને ખુલ્લી રાખવા પ્રયત્ન નહીં કરે, તો થોડાં વર્ષો પછી આ નવી ધમનીઓ પણ રૂંધાઈ જશે.

માણસ કેટલો સાજો થઈ શકે?

આનો આધાર શસ્ત્રક્રિયા વખતે તેના હૃદયની અને રક્તવાહિનીઓની સ્થિતિ કેવી હતી તેના પર રાખે છે. મોટા ભાગના દર્દીઓ દિવસના ૪૫ મિનિટથી એક કલાક સુધી ચાલવા જેવી હળવી કસરત કરી શકે છે, અને હકીકતમાં કરવી પણ જોઈએ. તરવા જેવી હળવી કસરતો પણ માણી શકાય. જાતીય સંબંધો બાયપાસ ઑપરેશન કર્યાના ત્રણથી ચાર અઠવાડિયાં પછી યથાવત માણી શકાય.

વ્યવસાય અથવા કામકાજ ક્યારે શરૂ કરી શકાય?

શસ્ત્રક્રિયા કર્યાના એક અઠવાડિયા પછી કામ કરવામાં કોઈ બંધન નથી હોતું. તેમ છતાં વ્યક્તિએ તેના કામ કરવાના કલાકોને નિયમિત બનાવવા જોઈએ.

ખોરાક, આદતો અને વજન

બાયપાસ કરાવેલા દર્દીનો ખોરાક પૌષ્ટિક હોવો જોઈએ. ખોરાક બાબતમાં સલાહ લઈ તેનું પાલન કરવું જરૂરી છે. ચરબી અને કૉલેસ્ટેરોલ વધારે હોય તેવો ખોરાક ના ખાવો જોઈએ. તેમ કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો એ છે કે ખોરાકમાં ઘણાં શાકભાજી, ફળ અને ફળના રસ આપવામાં આવે.

ઘણા લોકોની ખોટી માન્યતા હોય છે કે શસ્ત્રક્રિયા પછી શરાબનું સેવન કરવાથી મદદ મળે છે, સંશોધનમાં પણ એવું સાબિત થયું નથી. બાયપાસ કરાવ્યું હોય તેવા બધા જ દર્દીઓએ તેમનું વજન નિયંત્રણમાં રાખવું જોઈએ.

તબીબી સલાહ

શસ્ત્રક્રિયા પછીના પહેલા અને ત્રીજા મહિનામાં તબીબી તપાસ માટે જવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, સ્ટ્રેસ ટેસ્ટ (ટી.એમ.ટી.) અને ઇકો તપાસ કરવામાં આવે છે. તે પછીથી, વર્ષમાં એક વખત 'લિપીડ પ્રોફાઇલ' (કોલેસ્ટેરોલ વગેરે) ટી.એમ.ટી. અને ઇકો કરાવવા જોઈએ.

જીવનભરની દવાઓ

ઍસ્પિરિન જેવી અમુક દવાઓ શસ્ત્રક્રિયા પછી જીવનભર લેવી પડે છે. ઍસ્પિરિનના કારણે દર્દીને કોઈક વાર પેટમાં બળતરા થતી હોય, તો પણ તે સંભાળીને લેવી જ જોઈએ. આ સંજોગોમાં પેટની એસિડિટીની દવા પણ સાથે લેવી પડતી હોય છે. બની શકે તો જમ્યા પછી ઍસ્પિરિન લેવાથી તેનાથી થતી બળતરા ટાળી શકાય છે. "સ્ટેટિન્સ" એ કૉલેસ્ટેરોલ ઘટાડવા માટેની ખાસ દવાઓ કોઈ ફિઝિશિયન અથવા હૃદયરોગ નિષ્ણાતની દેખરેખ હેઠળ લેવી જોઈએ.

ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડપ્રેશર

આપણા આ જૂના, "ચુપચાપ" મારનારા રોગોને જીવનભર કાબૂમાં રાખવા જોઈએ! એ યાદ રાખો કે ડાયાબિટીસ અને હાઇ બ્લડપ્રેશર (લોહીનું ઊંચું દબાણ) બાયપાસથી મટતા નથી.

ટૂંકમાં, હૃદયની મોટી શસ્ત્રક્રિયા પછી યોગ્ય સંભાળ એ જ સૌથી અગત્યની બાબત છે.

નવી જિંદગીની કસરતથી શરૂઆત

સૌજન્ય :

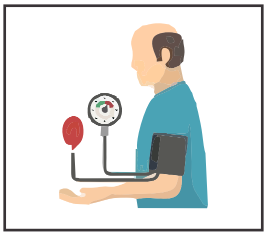
'હૃદયની વાત દિલથી' –

લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ

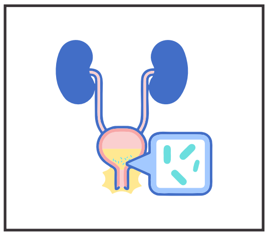
સીમ્સ નિઓનેટોલોજી અને પિડીયાટ્રીક

સીમ્સ નેફ્રોલોજી

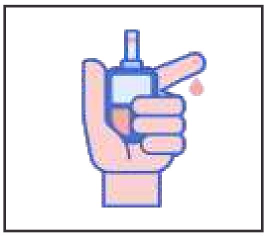
કીડની ના રોગ માટે ના જોખમી પરિબળો



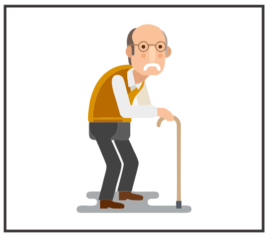
હાઇપરટેન્શન



પેશાબની નળીઓનો ચેપ



ડાયાબિટીસ

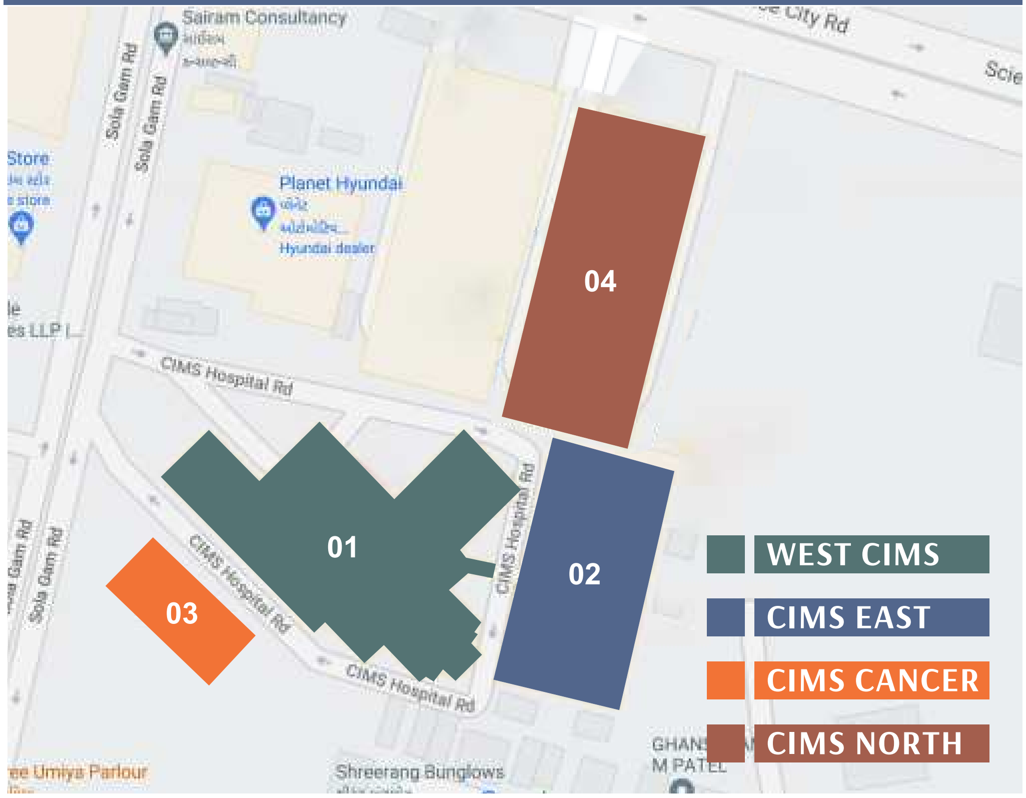


ઉંમર

CIMS MEDICITY®

Approx **6,50,000 Sq.ft** and Massive Basements
Over 1,50,000 Sq.ft

24X7 SAFE DESTINATION
FOR ALL MULTI-SPECIALITY SERVICES



પાલક-ફુદીનાનું સુપ

સામગ્રી

- ૧ ૧/૨ કપ ઝીણી સમારેલી પાલક
- ૧૨ ફૂદીનના પાન
- ૨ ટેબલસ્પૂન ઝીણી સમારેલી કોથમીર
- ૧/૨ કપ ઝીણા સમારેલા લીલા કાંદાના લીલા પાન
- ૨ ટેબલસ્પૂન મેંદો
- ૨ ચપટીભર જાયફળ પાવડર
- ૧/૨ ટીસ્પૂન તાજું પીસેલું કાળા મરીનું પાવડર
- ૧/૪ કપ ફ્રેશ ક્રીમ
- મીઠું, સ્વાદાનુસાર

વિધિ

- એક ઊંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં પાલક ફૂદીનો, કોથમીર. લીલા કાંદાના લીલા પાન અને ૪ કપ પાણી મેળવી મધ્યમ તાપ પર ૩ થી ૪ મિનિટ સુધી રાંધી લો. તેને ઠંડા પાણી વડે ધોઇને નીતારીને બાજુ પર રાખો.
- મિશ્રણ ઠંડુ થાય, ત્યારે તેને મિકસરમાં ફેરવી નરમ સુંવાળી પ્યુરી તૈયાર કરી બાજુ પર રાખો.
- એક ઊંડા નોન-સ્ટીક પેનમાં માખણ ગરમ કરી તેમાં મેંદો નાંખી, ધીમા તાપ પર થોડા-થોડા સમયે હલાવતા રહી ઉપર ફીણ થાય ત્યાં સુધી રાંધી લો.
- તે પછી તેમાં તૈયાર કરેલી પ્યુરી, ૫ કપ પાણી, જાયફળ પાવડર, મરી પાવડર ફ્રેશ ક્રીમ અને મીઠું મેળવી સારી રીતે મિકસ કરીને મધ્યમ તાપ પર સતત હલાવતા રહી ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી રાંધી લો.
- ગરમ ગરમ પીરસો.

JCI NABH NABH ER ACC International Centers Of Excellence

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

સિમ્સ હોસ્પિટલ ખાતે દાખલ થયેલ ૯૦ વર્ષના કોવિડ પોઝિટિવ દર્દીના સાજા થવા વિશેની વાત.

સાલ ૨૦૨૦ એ સાલ ૧૯૧૯ ની જેમ વિશેષ છે, કારણ કે આવું સો વર્ષમાં ફક્ત એક જ વાર થાય છે. પૂરી દુનિયામાં સાલ ૨૦૨૦ ને કોવિડના રોગચાળાના વર્ષ તરીકે યાદ કરવામાં આવશે. આ ક્ષણે પણ, ૬૫ વર્ષથી ઉપરની વય વાળા પુરુષો અને સ્ત્રીઓને ઘરે રહેવા વિનંતી કરવામાં આવે છે; સાવચેત રહો, કારણ કે વૃદ્ધ વર્ગના દર્દીઓ માં આ ગંભીર એક્યૂટ રેસ્પિરેટરી સિન્ડ્રોમ કો.વી. - ૨ નો ચેપ લાગવાના પરિણામો નબળા છે. વૃદ્ધ દર્દીઓનું મૂલ્યાંકન કરવું અને સારવાર આપવી પડકારજનક હોય છે કારણ કે તેઓ ખાસ કરીને સાર્સ/એસએઆરએસ કો.વી. -૨ ના ચેપના પ્રતિકૂળ ક્લિનિકલ પરિણામો પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય છે. વય સાથે તે વ્યક્તિમાં પહેલેથી અસ્તિત્વ ધરાવતી વધારાની તબીબી સ્થિતિઓ તેઓની સારવારના વિકલ્પોને જટિલ બનાવે છે. પુરુષ જાતિ અને કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિસીઝ, ડાયાબિટીસ, હાયપરટેન્શન, ક્રોનિક કિડની ડિસીઝ, સ્થૂળતા,અને ફેફસા સંબંધિત રોગ જેવી કો-મોર્બિડીટીઝ નબળા પરિણામો આવવા સાથે સંકળાયેલા છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિઓમાં, રોગપ્રતિકારક શક્તિની ઊણપ અને મોર્બિડ ડિસઓર્ડર્સ વાયરલ-પ્રેરિત સાયટોકીન તોફાનને પ્રોત્સાહન આપવાની સંભાવના ધરાવે છે, જે જીવલેણ શ્વસન પ્રક્રિયાની નિષ્ફળતા અને એકથી વધુ શરીરની પ્રણાલીઓના સમાવેશમાં પરિણમે છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ માટે તેઓના વ્યક્તિગત તબીબી ઇતિહાસ અને એકજ તબીબી સ્થિતિ માટે ઘણી બધી દવાઓ સાથે સારવાર કરવી ના આધારે પ્રારંભિક નિદાન અને વ્યક્તિગત ઉપચારાત્મક સંચાલન એ સારવાર માટેના વિકલ્પો છે. જો વૃદ્ધ લોકોની વહેલી સારવાર કરવામાં આવે તો મુશ્કેલીઓ વિના તેઓના સ્વાસ્થ્યની પુનઃ પ્રાપ્તિ ઝડપી થાય છે. વયના પરિબળ અને એક વ્યક્તિમાં એક સાથે એકથી વધુ દીર્ઘકાલીન અને તીવ્ર બીમારીઓની હાજરી હોવી ને ધ્યાનમાં લેતા, શક્ય હોય તેટલી વહેલી

તકે તબીબી સહાયની મેળવવાથી તેઓને સ્વસ્થ થવામાં સહાય મળે છે.

અહીં અમે એક ૯૦ વર્ષીય સર્જન, કે જેઓ કો-મોર્બિડીટીઝ સાથે અને કોવિડના ચેપ સાથે સિમ્સ કોવિડ કેર સેન્ટરમાં દાખલ થયા હતા, તેઓના સ્વાસ્થ્યની સફળ પુનઃ પ્રાપ્તિ વિશેની વાત પ્રસ્તુત કરીએ. આ વૃદ્ધ સર્જન હાઇ બ્લડ પ્રેશર અને મગજ અને કરોડરજ્જુ સિવાયની શરીરની નસોને થયેલ નુકસાનના કારણે થયેલ વિકૃતિ નો જાણીતો કેસ છે. છેલ્લા ૪-૫ દિવસથી તેઓને કફ, નબળાઇ, ઓછા તાપમાન વાળા તાવ અને માથાનો દુખાવો થવાની ફરિયાદ હતી. તેઓના કોવિડ પરીક્ષણ નું પરિણામ સકારાત્મક હતું. આ સર્જનને સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ, ગુજરાત, ભારત ખાતે સિમ્સ કોવિડ કેર ગ્રુપ હેઠળ એક અલગ સુસ્થાપિત ૧૦૦ પથારીવાળા કોવિડ માટેના ખાસ એકમ (વેસ્ટ વિંગ) માં દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા. તેઓ નિષ્ણાતો અને અનુભવી ડૉક્ટરોની ટીમની સક્ષમ સંભાળ હેઠળ હતા જેમાં ફિઝિશિયન્સ, ઇન્ટેન્સિવિસ્ટ્સ, પલ્મોનો-લોજિસ્ટ્સ, ચેપી રોગના નિષ્ણાતો, રેડિયો-લોજિસ્ટ્સ, પેથોલોજિસ્ટ્સ, માઇક્રોબાયોલોજિસ્ટ, ફિઝીયોથેરાપિસ્ટ, ડાયેટિશિયન મનોવિજ્ઞાનિકો શામેલ હતા.

કોવિડનું સંચાલન

ઇન-હાઉસ મલ્ટિ-સ્લાઇસ હાઇ રિઝોલ્યુશન કોમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી (એચઆરસીટી) સ્કેનના તારણો લાક્ષણિક કોવિડ - ૧૯ ન્યુમોનિયા સૂચવી રહ્યા હતા. કાવિડ - ૧૯ માટેના ઇન્ફ્લેમેટોરી માર્કર્સ સહિતના લોહીના પરીક્ષણો પણ કરવામાં આવ્યા હતા. ઇન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચ ની માર્ગદર્શિકાને અનુરૂપ હોસ્પિટલના પ્રોટોકોલ મુજબ દર્દીને અલગ રાખવામાં આવ્યા હતા અને કાવિડ - ૧૯ ન્યુમોનિયા માટેની સારવાર શરૂ કરવામાં આવી હતી. દર્દીની સારવાર રેમડેસિવીર - એક એન્ટિ-વાયરલ દવાના

ઇન્જેક્શન, ક્લેક્સ-એનના ઇન્જેક્શન, ટેબલેટ ઝિંકોવિટ, ટેબલેટ વિટામીન-સી અને ન્યુમોનિયાના ઉપચાર માટેના અન્ય સહાયક દવાઓ સાથે કરવામાં આવી હતી. તેઓ

હોસ્પિટલમાં દાખલ હતા તે દરમ્યાન લોહીમાં ઓક્સીજનની માત્રા ના સ્તરને ૯૬% - ૯૯% ની વચ્ચે જાળવવામાં આવ્યું હતું. તે સમય દરમ્યાન કોઇ પણ પ્રકારના કોઇ બનાવો વગરના ૫ દિવસ માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ રહ્યા પછી દર્દીને જે દબાણ સાથે હૃદય લોહી પંપ કરે છે તે સ્થિર હોય તેવી સ્થિતિ સાથે રજા આપવામાં આવી હતી.

નિષ્કર્ષ

સિમ્સ કોવિડ કેર સેન્ટરમાં દાખલ થયેલ હાયપરટેન્શન અને મગજ અને કરોડરજ્જુ સિવાયની શરીરની નસોને થયેલ નુકસાનના કારણે થયેલ વિકૃતિની એક વ્યક્તિમાં એક સાથે એકથી વધુ દીર્ઘકાલીન અને તીવ્ર બીમારીઓની હાજરી હોવી ધરાવતા ૯૦ વર્ષીય સર્જનનો અનુભવ સૂચવે છે કે, કોવિડ - ૧૯ થી સંક્રમિત વૃદ્ધ દર્દીઓની સારવાર કરતી વખતે નિયમિત એન્ટિવાયરલ થેરાપી ઉપરાંત સમયસર તપાસ થવી અને સારવાર શરૂ થવી એ બંને નિર્ણાયક બાબતો છે. લાભકારક અને સમયસર ઉપચારાત્મક નિર્ણયોને લક્ષ્યમાં રાખીને વૃદ્ધ વયસ્કોની સારવાર કરતાં સમયે તેઓ પ્રત્યે વ્યક્તિગત અભિગમ રાખવો જોઈએ. કાવિડ - ૧૯ માટેની વિશિષ્ટ સારવારમાં વધુ પ્રગતિ ન થાય ત્યાં સુધી, એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે વૃદ્ધ લોકો એ કાવિડ - ૧૯ ના રોગચાળા દરમ્યાન સાવચેત રહેવું જોઈએ.

સિમ્સ કોવિડ કેર સેન્ટરમાં વ્યાપક અને સમયસર તબીબી સંભાળ સાથે, અમે શ્વસન પ્રક્રિયામાં સહાય માટે આઇસીયુમાં દાખલ કરવા પડે તેની સંભાવનાઓને ઘટાડી છે, જેના પરિણામે કોવિડ - ૧૯ ના વૃદ્ધ દર્દીઓમાં અનુકૂળ પરિણામ આવે છે.

"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-1731/2019-2021 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2021
Licence to Post Without Prepayment No. PMG/HQ/090/2019-2021 valid upto 31st December, 2021

If undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,
Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.
Ph. : +91-79-2771 2771-72
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. : +૯૧-૭૯-૪૮૦૫ ૧૦૫૯/૧૦૬૦

અનેક હૃદય... એક સ્થળ... સર્વોચ્ચ સારવાર...

સીમ્સ હાર્ટ કેર
સીમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

- હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ માટે ગુજરાતનું સૌથી પ્રથમ કેન્દ્ર
- ECMO (Extracorporeal Membrane Oxygenation)
  મલ્ટીપલ ઓર્ગન ફેલ્યોર માટે અત્યઆધુનિક સારવાર - ગુજરાતમાં સૌથી પ્રથમ
- TAVR (Transcatheter Aortic Valve Replacement)
  સર્જરી વગર રોગગ્રસ્ત વાલ્વને બદલવાની પ્રક્રિયા
  ભારત માંનુ એક અને ગુજરાતનું સૌથી પ્રથમ
- મીનીમલ ઈન્વેઝીવ કાર્ડિયાક સર્જરી (MICS)
  નાના કાપો, ઓછી પીડા અને ઝડપી રીકવરી - ગુજરાતનું શ્રેષ્ઠ કેન્દ્ર

ACC International Centers of Excellence

ભારત માંનુ એક અને ગુજરાતનું પ્રથમ
અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિયોલોજી (ACC) દ્વારા હદય રોગ સારવાર માટે વિશ્વની ઉચ્ચતમ સંસ્થા

૧ દિવસના બાળક થી કોઈપણ ઉંમર સુધીના દર્દીની સંપૂર્ણ સંભાળ

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદારાણાએ 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.

JCI NABH NABH ER ACC International Centers Of Excellence

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices