



Price ₹ 5/-

મારું હૃદય

વર્ષ-૧૨, અંક-૧૩૪, ૧૫ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૨૧

કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. વિનીત સાંપલા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬	ડૉ. મિલન ચગ +૯૧-૯૯૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. વિપુલ કપૂર +૯૧-૯૯૨૪૦ ૯૯૮૪૮	ડૉ. ઉર્મિલ શાહ +૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૩૯
ડૉ. તેજસ વી. પટેલ +૯૧-૯૯૪૦૩ ૦૫૧૩૦	ડૉ. હેમાંગ બક્ષી +૯૧-૯૯૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. હિરેન કેવડીયા +૯૧-૯૯૨૫૪ ૬૫૨૦૫	ડૉ. અનિશ ચંદ્રરાણા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૯૬૯૨૨
ડૉ. ગુણવંત પટેલ +૯૧-૯૯૨૪૦ ૬૧૨૬૬	ડૉ. અજય નાઇક +૯૧-૯૯૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. કેયૂર પરીખ +૯૧-૯૯૨૫૦ ૨૬૯૯૯	ડૉ. સત્ય ગુપ્તા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૫૭૮૦

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. કશયપ શેઠ +૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮	ડૉ. મિલન ચગ +૯૧-૯૯૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. દિવ્યેશ સાદગીવાળા +૯૧-૯૨૩૮૩ ૩૯૯૮૦	

કાર્ડિયાક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ +૯૧-૯૯૨૫૫ ૭૫૯૩૩
ડૉ. ધવલ નાયક +૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. કિશોર ગુપ્તા +૯૧-૯૯૧૪૨ ૮૧૦૦૮

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શૌનક શાહ +૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૪૫૦૨

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને થોરાકોસ્કોપીક સર્જન

ડૉ. પ્રણવ મોદી +૯૧-૯૯૨૪૦ ૮૪૭૦૦

કાર્ડિયાક એનેસ્થેટીસ્ટ

ડૉ. નિરેન ભાવસાર +૯૧-૯૯૭૯૫ ૭૧૯૧૭
ડૉ. હિરેન ધોળકિયા +૯૧-૯૫૮૬૩ ૭૫૮૧૮
ડૉ. ચિંતન શેઠ +૯૧-૯૧૭૩૨ ૦૪૪૫૪

કાર્ડિયાક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક +૯૧-૯૯૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. વિનીત સાંપલા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ડૉ. હિરેન કેવડીયા +૯૧-૯૯૨૫૪ ૬૫૨૦૫

નીઓનેટોલોજિસ્ટ અને પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવિસ્ટ
 ડૉ. અમિત ચિતલીયા +૯૧-૯૦૯૯૯ ૮૭૪૦૦



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 ઓપરેશનને પ્રચલિત શબ્દ છે અને કોરોનરી 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?

કોરોનરી 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 ‘સોફીનસ 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

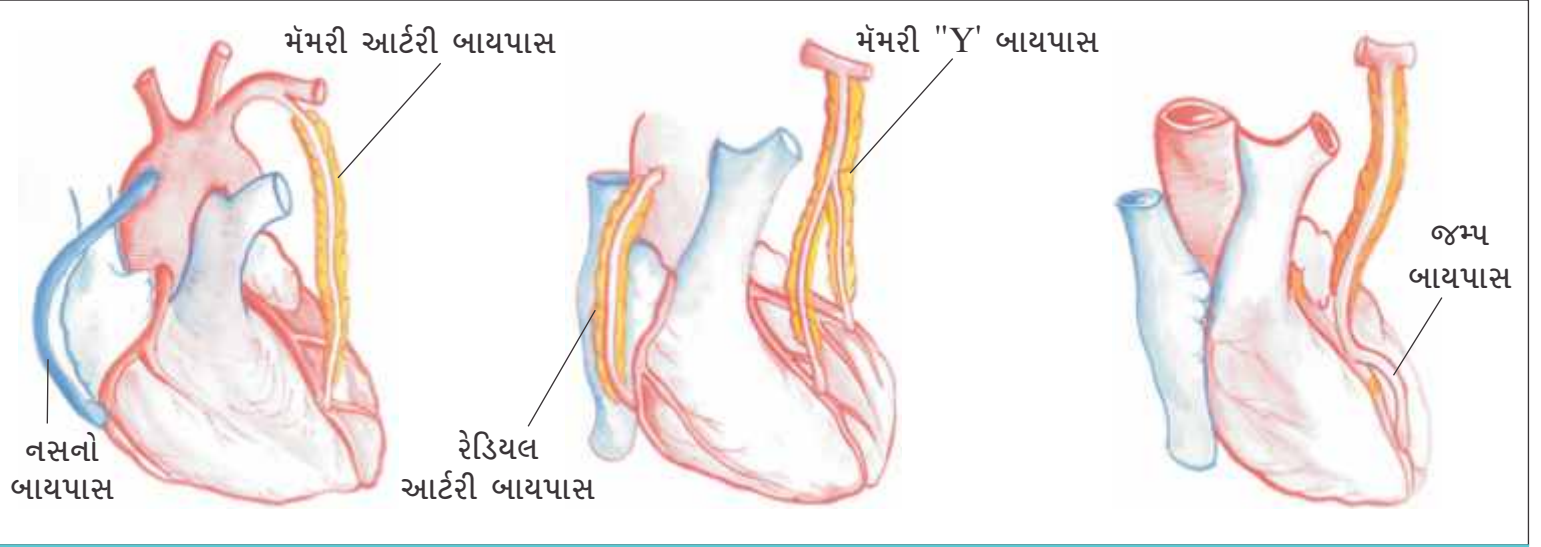
વાપરવામાં આવે છે એમની મૂળ જગ્યાઓને કોઈ જ નુકસાન થતું નથી. રેડિયલ’ ધમની હૃદયરોગના દર્દીમાં બાયપાસ રક્તવાહિની તરીકે વાપરવામાં આવી શકે તેમ હોવાથી, વિશ્વભરમાં તેને એન્જિયોગ્રાફી માટે ઓછી પસંદ કરવામાં આવે છે.

પંપ ઉપર બાયપાસ

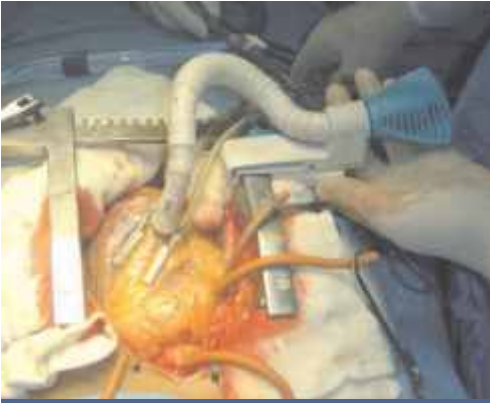
બાયપાસ ઓપરેશન ‘હાર્ટ-લંગ’ મશીન (હૃદય અને ફેફસાંની જેમ કામ કરતું મશીન) વાપરીને કરવામાં આવે છે. એના કારણે શસ્ત્રક્રિયા દરમિયાન હૃદયના ધબકારા બંધ કરવાનું શક્ય બને છે. આને ‘પંપ ઉપર બાયપાસ’ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે જ્યારે હૃદય બંધ હોય છે ત્યારે આ હાર્ટ-લંગ’ મશીન હૃદયના બદલે આપણા શરીરમાં લોહી પંપ કરે છે. જ્યારે 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 ઓપરેશન કરવામાં આવે છે. તેથી હાર્ટ-લંગ’ મશીનના ગેરફાયદા



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



ઑક્ટોપસ : ધબકતા હૃદયના અમુક ભાગને સ્થિર રાખી ઓપરેશન 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 (સર્કસ) 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 ડોક્ટર ઓફિસમાં 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.’



CIMS HOSPITAL

17

TAVI
(Transcatheter Aortic Valve Implantation)
Procedures at CIMS



Balloon Inflatable (Hybrid) Myvalv



Self Expanding (Supra-Annular) Evolut Valve

100% Successful Hospital Outcomes

Highest Number in Gujarat

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 એન્જાયના 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 ૯૯-૯૯ 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 ગ્રાફ 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 સ્વહ 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 ૨૧ મળે ત્યાં સુધી

દર્દીને આઈ.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 ૨જા 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 ૨જા આપી દેવામાં આવે છે.

૨જા 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!

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 સાબે 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 ઓપરેશન 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 કોલેસ્ટેરોલ 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

એસ્પિરિન જેવી અમુક દવાઓ શસ્ત્રક્રિયા પછી જીવનભર લેવી પડે છે. એસ્પિરિનના 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 એસ્પિરિન લેવાથી તેનાથી

થતી બળતરા ટાળી શકાય છે. “સ્ટેટિન્સ” એ કોલેસ્ટેરોલ 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 હાઈ 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



f t in y u

ઉંમર ની સાથે સહારાની નહીં,
પણ શ્રેષ્ઠ ડોક્ટરની જરૂર છે.

સીમ્સ ઓર્થોપેડીક્સ

સીમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

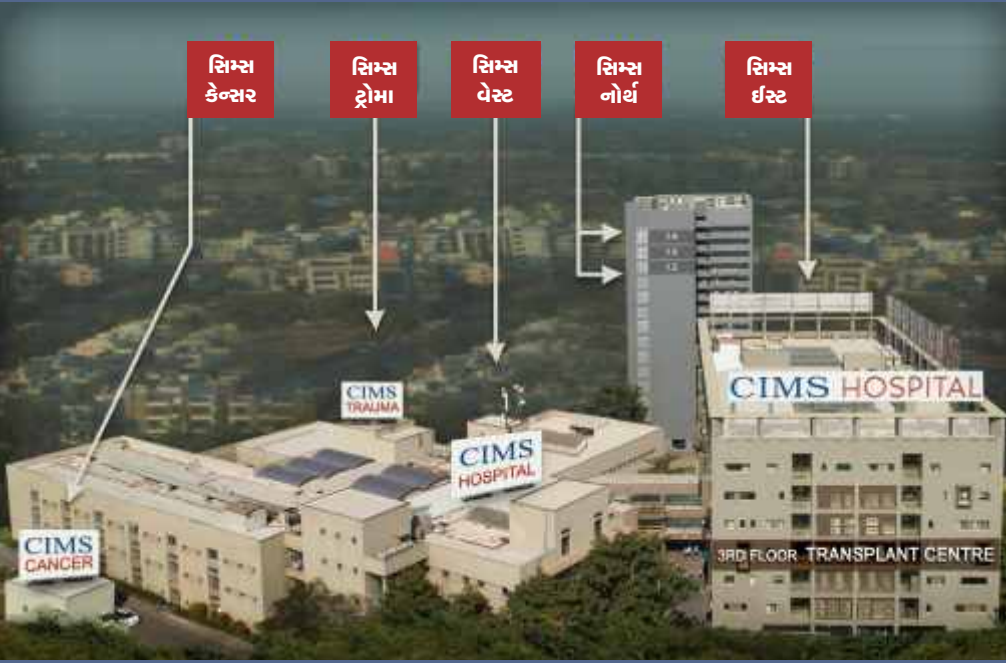


ગુણવત્તાયુક્ત ગોલ્ડ સીલ
જોઇન્ટ કમિશન ઇન્ટરનેશનલ (JCI) - USA
માન્યતા પ્રાપ્ત અમદાવાદ શહેરમાં એક માત્ર મલ્ટી-સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ

24 X 7 હેલ્પલાઇન
+91 70 69 00 00 00

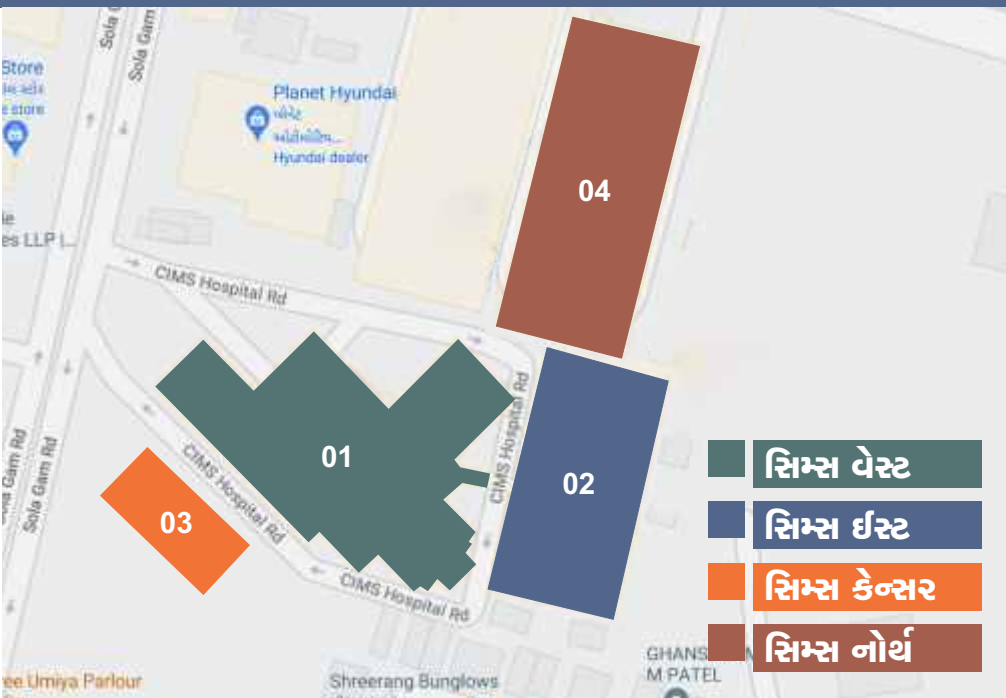


સિમ્સ મેડીસીટી™



આશરે 6,50,000 સ્કેવેર ફુટ વાળી
અને વિશાળ બેઝમેન્ટ 1,50,000 સ્કેવેર ફુટ થી વધારે

બધી મલ્ટી-સ્પેશ્યાલીટી સેવાઓ
માટે 24X7 સુરક્ષિત જગ્યા



પાલક-ફૂદીનાનું 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 ક્લીમ
- 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 ધોઈને નીતારીને બાબુ પર રાખો.
- મિશ્રણ ઠંડુ થાય, ત્યારે તેને મિક્સરમાં ફેરવી નરમ સુંવાળી પ્યુરી તૈયાર કરી બાબુ 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 ક્લીમ અને મીઠું મેળવી સારી રીતે મિક્સ કરીને મધ્યમ તાપ પર સતત હલાવતા રહી ૨ થી ૩ મિનિટ સુધી રાંધી લો.
- ગરમ ગરમ પીરસો.



શું તમને ડૉક્ટર ની મુલાકાત
કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે ?

CIMS CALLED@C

ટેલી કન્સલ્ટેશન

આજે જ અપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરો

ફોન પર +91 70690 49567

સવારે 9:30 થી સાંજે 6.00, સોમ થી શનિ

અથવા ઇ-અપોઇન્ટમેન્ટ પર (www.cims.org)

અમે ટૂંક સમયમાં તમારો સંપર્ક કરીશું

સિમ્સ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સેન્ટર

ટોટલ હાર્ટ

13



કેટેવરિક
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

5th



કેટેવરિક
લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

ટોટલ લીવર

22



ટૂંકા ગાળામાં
લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

ગુજરાતનું પ્રથમ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સેન્ટર

હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ (હૃદય પ્રત્યારોપણ) | લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ | કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ
લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ | બોર્ન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

"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

‘મારું હૃદય’ નો અંક મેળવવા અંગે : જો તમારે ‘મારું 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, “મારું હૃદય” ડિપાર્ટમેન્ટ, સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ પર મોકલી આપશો. ફોન નં. : +૯૧-૭૯-૪૮૦૫ ૧૦૫૯/૧૦૬૦

સીમ્સ હોસ્પિટલ મેડિકલ ટીમમાં નવા ડૉક્ટર સામેલ



ડૉ. મોના નમન શાહ

MBBS, M.D. (Obstetrics & Gynaecology)
Fellowship Gynaec Oncology (CMC Vellore)

કન્સલટન્ટ ગાયનેક ઓન્કોસર્જન

હેપ્રોસ્કોપીક કેન્સર સર્જન, CRS, HIPEC

(Hyperthermic Intraperitoneal Chemotherapy)

મો. +91-98795 05063 | +91-79904 75291

mona.shah@cimshospital.org



ડૉ. કામિની પટેલ

MBBS, DGO (Diploma in Gynaecology & Obstetrics),
DICOG

કન્સલટન્ટ આઈવીએફ (IVF)

મો. +91-94260 48748

kamini.patel@cimshospital.org



ડૉ. સતીષ પટેલ

MS (Ortho), FRCS

ડાયરેક્ટર - આર્થોપ્લાસ્ટી એન્ડ આઇસ્કોપી

સીનીયર કન્સલટન્ટ

જોઇન્ટ રીપ્લેશમેન્ટ એન્ડ આઇસ્કોપી

મો. +91-98240 58332

satish.patel@cimshospital.org

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો +91-79-4805 1257 | મોબાઇલ : +91-99792 75555

સમય : સવારે 9:00 - સાંજે 7:00 (સોમ થી શનિ) | ઈમેલ : cims.cancer@cimshospital.org

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદ્રાજાએ સીમ્સ હોસ્પિટલ વતી હરિઓમ પ્રિન્ટરી, ૧૫/૧, નાગોરી એસ્ટેટ, ઈ.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.