



Price ₹ 5/-

મારું હૃદય

વર્ષ-૧૦, અંક-૧૧૪, ૧૫ જૂન, ૨૦૧૯

કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

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

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ	+૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮	ડૉ. મિલન ચગ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭
		ડૉ. દિવ્યેશ સાદગ્રીવાળા	+૯૧-૮૨૩૮૩ ૩૯૯૮૦

કાર્ડિયાક સર્જન

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

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

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

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને થોરાકોસ્કોપીક સર્જન

ડૉ. પ્રણવ મોદી	+૯૧-૯૯૨૪૦ ૮૪૭૦૦
----------------	-----------------

કાર્ડિયાક એનેસ્થેઝીસ્ટ

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

કાર્ડિયાક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬

નીઓનેટોલોજિસ્ટ અને પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવિસ્ટ

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

રૂંધાયેલી નળીઓનું પરિણામ - હાર્ટ એટેક

આપણે જોયું કે ધમનીઓ કઈ રીતે કઠણ થઈ જાય છે અને તેમાં અવરોધ આવી જાય છે. તે અવરોધના કારણે એન્જાયના પેક્ટોરિસ અને તેના પછી હૃદયરોગનો હુમલો આવે છે. (એને એકયૂટ માયોકાર્ડિયલ ઇન્ફાર્ક્શન કહેવાય છે.) જ્યારે હૃદયને લોહી ઓછું પહોંચે છે, ત્યારે ખરેખર શું થાય છે? જો થોડું પાણી લોહી મળતું હોય તો દર્દીને છાતીમાં તીવ્ર દુઃખાવો અને ગભરામણ થાય છે. આ સ્થિતિને ‘અસ્થિર એન્જાયના’ કહેવાય છે. જો લોહી મળતું તદ્દન બંધ થઈ જાય, તો હૃદયના જે ભાગને તે અવરોધવાળી ધમની દ્વારા લોહી મળતું હોય તે ભાગ હંગામી ધોરણે મૃત્યુ જ પામે છે, એટલે કે હૃદયના તે ભાગમાંથી ચેતન જતું રહે છે અને તે પોતાની કાર્યક્ષમતા ગુમાવી દે છે. આને હૃદયરોગનો હુમલો (હાર્ટ એટેક) કહેવામાં આવે છે.

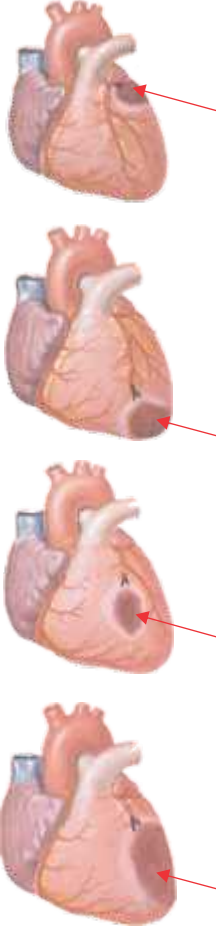
આશ્ચર્યજનક વાત એ છે કે આ બહાદુર અવયવ હજુ પાણી લોહી પંપ કરવાનું ચાલુ રાખે છે, પાણી ઓછી ક્ષમતાથી. આ હૃદયરોગના હુમલા પછી તરતનો સમય બહુ કટોકટીનો હોય છે. જો હુમલા પછીના 6 થી 12 કલાકમાં યોગ્ય સારવાર આપવામાં આવે, તો હૃદયના જે ભાગને લોહી ન મળવાથી નુકસાન થયું હોય, તે

ભાગ ફરીથી કાર્યરત થઈ શકે. આથી હૃદયરોગના હુમલા પછી તાત્કાલિક સારવાર કરવી જોઈએ. હૃદયરોગના તીવ્ર હુમલા વખતે તાત્કાલિક સારવાર ઘણી વાર દર્દીને જીવનદાન અર્પે છે.

હૃદયરોગના હુમલાની ચેતવણીનાં ચિહ્નો

હૃદયરોગના અમુક હુમલા અચાનક અને તીવ્રતાથી આવે છે, પાણી મોટાભાગના હૃદયરોગના હુમલા ધીમે રહીને ચાલુ થાય છે અને તેમાં ધીમો દુઃખાવો અથવા ધીમી ગભરામણ થાય છે. આ છે સૌથી સામાન્ય લક્ષણો અને ચિહ્નોમાંનાં થોડાંક :

નીચેના તીર બતાવે છે કે હૃદયની જે ધમની બંધ થઈ હોય એ પ્રમાણે હૃદયના સ્નાયુઓને નુકસાન પહોંચે છે.



હાર્ટએટેકથી હૃદયને જુદી જુદી જગ્યાએ નુકસાન થાય છે.

- છાતીમાં ગભરામણ : છાતીના વચલા ભાગમાં ગભરામણ, જે થોડીક મિનિટોથી વધારે લાંબી ચાલે અથવા તો બંધ થઈ જાય. તેનાથી અરુચિ પેદા કરતું વજન, દબાણ, ભરાવા અથવા દુઃખાવા જેવું મહેસૂસ થાય.
- અન્ય ભાગોમાં બેચેની : આમાં એક અથવા બન્ને બાવડાં, પીઠ, ગળા, જડબા અથવા પેટમાં દુઃખાવો અથવા બેચેનીનો સમાવેશ થાય છે.
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવી : આ તકલીફ અનેક વખત છાતીમાં ગભરામણ થવાની સાથે થાય છે, પાણી તે ગભરામણ થતા પહેલાં પાણી થઈ શકે.
- અન્ય લક્ષણો : જેમાં ઠંડો પસીનો છૂટવો, મોળ ચડવો, અથવા મગજ ખાલી-ખાલી લાગવું તેનો સમાવેશ થાય છે. ઊલટી પાણી થાય છે.

ઉંમર : પુરુષ	ઉંમર ૪૫ વર્ષ કે તેથી વધારે
ઉંમર : સ્ત્રી	ઉંમર ૫૫ વર્ષ કે તેથી વધારે અથવા પ્રિમેયોર મેનોપોઝ
હૃદયના રોગનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ	નાની ઉંમરે હૃદયની ધમનીનો રોગ
તમાકુનું સેવન અથવા (ધૂમ્રપાન)	જેટલું વધારે ધૂમ્રપાન અથવા ગુટકાનું સેવન તેમ વધારે જોખમ
લોહીનું ઊંચું દબાણ	સારવાર કર્યા વિના એચ.બી.પી. જેમ લાંબા સમય સુધી, તેમ જોખમ વધુ
લોહીમાં ચરબીનું વધારે પ્રમાણ (એચ.ડી.એલ કોલેસ્ટેરોલ)	૧૩૦ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ. કરતા એલ.ડી.એલ. વધુ ૩૫ મિ.ગ્રા. / ડી.એલ. કરતા એચ.ડી.એલ. ઓછું
ડાયાબિટીસ મેલાઇટસ	સારવાર કર્યા વિના જેમ લાંબા સમય સુધી ડાયાબિટીસ મેલાઇટસ, તેમ જોખમ વધુ
નાની ઉંમરે હૃદયની ધમનીનો રોગ બાબતમાં કુટુંબના ઇતિહાસની વ્યાખ્યા : પહેલી શ્રેણીના પુરુષ સંબંધી (દાદા, પિતા અથવા ભાઈ) જેઓ ૫૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરે હૃદયરોગના કારણે મૃત્યુ પામ્યા હોય, અથવા પહેલી શ્રેણીની સ્ત્રી સંબંધી (દાદી, માતા અથવા બહેન) જેઓ ૬૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરે હૃદયરોગના કારણે મૃત્યુ પામ્યા હોય.	

હૃદયરોગ કોને થઈ શકે?

જો તમને અથવા તમારી સાથેના કોઈને છાતીમાં ગભરામણ થતી હોય, ખાસ કરીને એક અથવા વધુ અન્ય લક્ષણો સાથે, તો થોડી મિનિટથી વધુ વિલંબ ન કરવો (પાંચ મિનિટથી વધારે તો ક્યારેય નહીં) તરત જ કોઈને મદદ માટે બોલાવો અને તાત્કાલિક હોસ્પિટલે પહોંચી જાઓ.

જો તમને પોતાને દુઃખાવો થતો હોય, અને એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી શકો તેમ ન હો, તો કોઈ તમને તાત્કાલિક હોસ્પિટલ લઈ જાય તેની વ્યવસ્થા કરો. મહેરબાની કરીને જાતે વાહન ચલાવીને ન જવું, સિવાય કે બીજો કોઈ જ રસ્તો ન હોય.



‘જુઓ પટેલસાહેબ,’ ડોક્ટરે કહ્યું, ‘તમારા માટે “સર્વોત્તમ સલાહ” એ છે કે તમે સિગારેટ અને તમાકુ બંધ કરો. દારૂ પીવાનું બંધ રાખો અને ચરબીવાળો ખોરાક ન લો.’

‘સર્વોત્તમ સલાહ મારે નથી જોઈતી, પણ બીજા નંબરની ઉત્તમ સલાહ આપો.’



ઝડપભરે સારવાર કઈ રીતે શરૂ કરવી?

હૃદયરોગના હુમલાને ઓળખતાં શીખી લેવું અને તાબડતોડ સુસજ્જ હોસ્પિટલ જવું. તે તાત્કાલિક સારવાર મેળવવા માટેનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે. આમ કરવા માટે હૃદયરોગનાં સામાન્ય લક્ષણો વિશે ઘરની સર્વે વ્યક્તિઓને માહિતી હોવી જ જોઈએ. દર્દી પોતે, તેનાં પતિ/પત્ની, સગાં-સંબંધી, મિત્રો, ફેમિલી ડૉક્ટર, હોસ્પિટલ અને હૃદયરોગ નિષ્ણાતે મળીને એક ટીમ બનાવવી જોઈએ, જેથી કરીને દર્દીને સર્વશ્રેષ્ઠ સારવાર મળે.

ઘણી વખત અમે હૃદયરોગના તીવ્ર હુમલાવાળા દર્દીને સારામાં સારી સારવાર આપી શક્યા છીએ તો ફક્ત એટલા જ કારણસર કે તે દર્દીને સમયસર અમારી પાસે લાવવામાં આવ્યા હતા.

આ થવાનું કારણ એ હતું કે દર્દી અને તેને ટેકો આપનાર લોકો હૃદયરોગ હુમલાનાં લક્ષણો અને નિશાનીઓથી અને હુમલો આવે ત્યારે શું કરવું તેનાથી પરિચિત હતા. તે ઉપરાંત હોસ્પિટલ કટોકટીની હાલતવાળા દર્દીની સારવાર કરવા માટે તૈયાર સ્થિતિમાં હતી.

પહેલો એક કલાક

સંશોધન દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે હૃદયરોગના હુમલાથી થતા મોટાભાગના મૃત્યુ છાતીમાં દુખાવો થાય ત્યાર પછીના પહેલા કલાકમાં જ થાય છે. પણ જો લોહી ન પહોંચતું હોય તેવા હૃદયના રનાયુના ભાગને થોડી જ વારમાં

લોહી આપવામાં આવે, તો તે ખામી વગર ફરીથી તદ્દન સ્વસ્થ થઈ જાય છે. એટલે હૃદયરોગના હુમલાની સર્વોત્તમ સારવાર



જેટલી વહેલી મળે એટલી સારી.

તમને અથવા કોઈને હૃદયરોગનો હુમલો આવ્યો છે તેવી શંકા હોય તો ડૉક્ટરને ઘરે બોલાવવાથી કિંમતી સમય બરબાદ થાય છે અને સમયની બરબાદીના હિસાબે મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. એટલે હૃદયરોગના હુમલા પછીની સર્વોત્તમ સારવાર માટે પૂરેપૂરી સુવિધા હોય તેવી નજીકની હોસ્પિટલમાં જલદીમાં જલદી પહોંચી જવું જોઈએ.

હૃદયરોગનો શાંત હુમલો

ડાયાબિટીસના દર્દીને હૃદયરોગનો હુમલો આવે ત્યારે દુખાવો ન થાય તેવું બની શકે. તેમને કદાચ કોઈ જ લક્ષણ ન અનુભવાય અથવા તો થોડો શ્વાસ ચડે અથવા પસીનો વળે, અથવા ખૂબ જ નબળાઈ લાગે. આ પ્રકારના કિસ્સાઓનો ખ્યાલ ન આવે અને તેની સારવાર ન થાય એવું બને, કારણ કે ઘણા લોકો આવાં સામાન્ય લક્ષણોને ધ્યાનમાં ન લે.

હૃદયરોગના હુમલામાં શું કરવું?

જે પણ કામ કરતા હોય તે બંધ કરીને આરામ કરો. ઓગળી શકે તેવી એસ્પિરિનની એક ગોળી લો. તેનાથી લોહી પાતળું થઈ જાય છે અને તેને જામતું અટકાવે છે. એસ્પિરિનની એક ગોળી લેવી એ હૃદયનાં હુમલા માટે ઘરે થઈ શકે તેમાં સૌથી સારો ઇલાજ છે. નાઈટ્રોગ્લિસરિનની એક ગોળી જીભની નીચે મૂકી દો. તરત મદદ માંગો અને એમ્બ્યુલન્સ બોલાવો.

તમારા ડૉક્ટરને ઘેર બોલાવવાથી કિંમતી સમય બરબાદ થાય છે. ફોન પર તમારા ડૉક્ટરને તકલીફની વાત કરીને તાત્કાલિક હોસ્પિટલે પહોંચી જાઓ. ઓગળી શકે તેવી એસ્પિરિન લેવી તે સૌથી મહત્વનું છે, જે જીવ બચાવી શકે છે અને જ્યારે પણ તમને પોતાને હૃદયરોગનો હુમલો થયો હોવાની શંકા જાય ત્યારે તમે એસ્પિરિન લઈ શકો છો.

હોસ્પિટલની અંદર

હૃદયરોગના હુમલાના કેસ ઈન્ટેન્સિવ કારોનરી કંરે યુનિટ (આઈ.સી.સી.યુ.)માં જાય છે. બીમારીની ઘટનાનો ઇતિહાસ, તબીબી તપાસ, લોહી તપાસ અને ઇ.સી.જી.થી નિદાન ચોક્કસ બને છે.

હૃદયના હુમલાનું ચોક્કસ નિદાન થયા બાદ દર્દીના ઇ.સી.જી. સતત નોંધવામાં આવે છે. તે પછીનો ઇલાજ હૃદયરોગ નિષ્ણાત બહુ સમજી વિચારીને નક્કી કરતાં હોય છે.

અમુક કેસમાં ઑકિસજન અપાય છે. લોહીને પાતળું બનાવવા માટે એસ્પિરિન જેવી દવાઓ આપાય છે. ઇન્જેક્શનથી નસોના માર્ગ દ્વારા નાઈટ્રોગ્લિસરિન આપી શકાય. આનાથી હૃદયમાં લોહી વહેવાનું વધી જાય છે. સ્ટ્રેપ્ટોકોઈનેઝ, યુરોકોઈનેઝ અથવા ટી.પી.એ. જેવી જામેલા લોહીને ઓગાળી શકતી દવા



એક દિવસ ડૉક્ટર એક દર્દીના લેબોરેટરી રિપોર્ટ જોઈ ચમક્યા. દર્દીનું કોલેસ્ટેરોલ ખૂબ વધારે હતું. બ્લડપ્રેશર પણ ખૂબ ઊંચું હતું., ડાયાબિટીસ બેકાબૂ હતો. ડૉક્ટરે તરત દર્દીનાં પત્નીને ફોન જોડ્યો, ‘તમારા પતિના લેબ રિપોર્ટ આવી ગયા છે અને તે બહુ જ ખરાબ છે. એમને મળતાં પહેલાં હું તમને એ કહેવા માંગું છું કે તમે મારી સલાહનું પૂરેપૂરું પાલન નહીં કરો તો એ છ માસમાં ગુજરી જશે.’

‘હું એમના માટે શું કરું ડૉક્ટર?’ દર્દીનાં પત્નીએ પૂછ્યું.

‘એમની જિંદગીમાંથી તણાવના બધાં કારણો કાઢી નાંખો.’ ડૉક્ટરે કહ્યું. ‘ઘર એકદમ ચોખ્ખું રાખો. એમને માટે ત્રણ વખત પૌષ્ટિક રસોઈ બનાવો અને ખૂબ પ્રેમ આપો.’

એ બહેને ફોન મૂકી દીધો અને પતિને કહ્યું, “ડૉક્ટરનો ફોન હતો.”

‘શું કહ્યું એમણે?’

‘કહેતા હતા કે તમે છ મહિના પણ નહીં ખેંચો!’



૯૦ ટકા બંધ ધમની

આપી શકાય.

વારંવાર ઇ.સી.જી. નોંધાવાથી હૃદયરોગના હુમલામાં થતી પ્રગતિ વિશે ડૉક્ટરોને ખબર પડે. એની સાથે ટ્રોપોનિન અથવા સી.પી.કે. એન્ઝાઇમ જેવી લોહીની તપાસ કરવામાં આવે છે કારણ એ પણ હૃદયરોગના હુમલાની પ્રગતિ વિશેનો આણસાર આપે છે.



એન્જિયોપ્લાસ્ટી પછી પૂરેપરી ખૂલ્લી ધમની

પ્રાથમી એન્જિયોપ્લાસ્ટી

જો દર્દીને સમયસર દાખલ કરવામાં આવ્યો હોય તો હૃદયરોગના હુમલાની સારવારમાં સામાન્ય રીતે પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરવામાં આવે છે.

આ ‘પ્રોસિજર’માં જાંઘની ધમનીમાં કાણું પાડીને તેમાં નાનકડા કુગાવાળા કંથેટરને પસાર કરવામાં આવે છે. આ કંથેટરને ત્યાંથી હૃદયની કોરોનરી ધમનીઓની અંદર પસાર કરવામાં આવે છે.



પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટીમાં જે કોરોનરી ધમની/ધમનીઓમાં અવરોધ આવ્યો હોય, તેને તરત જ ખોલી નાંખવામાં આવે છે. આ સારવારનો ફાયદો એ છે કે લોહીના પુરવઠાથી વંચિત રહેવાના કારણે હૃદયના સ્નાયુમાં

નુકસાન થતું રોકી શકાય છે. તેમજ આવી પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી વખતે એન્જિયોગ્રામમાંથી એ પણ જાણી શકાય છે કે બંધ થયેલી ધમની ખૂલી છે કે નહીં.

હૃદયરોગના હુમલા પછી તરત જ એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરવી એને દુનિયાભરમાં હાર્ટ એટેકની સર્વશ્રેષ્ઠ સારવાર તરીકે સ્વીકારવામાં આવી છે.

પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી અંગેનો નિર્ણય

હૃદયરોગના હુમલામાં પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી એ શ્રેષ્ઠ સારવાર છે ખરી, પણ દર્દી, તેનાં પતિ/પત્ની અને સગાં-સંબંધીઓને કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવવી કે નહીં તેનો અતિશય અગત્યનો નિર્ણય લેવાનો હોય છે.

પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી જેવી મોટી હસ્તક્ષેપ ક્રિયા (Interventional Procedure) કરવા માટે કટોકટીની પરિસ્થિતિમાં હા’પાડવી કે નહિ એ નક્કી કરવામાં કદાચ એક વાત મદદરૂપ બને. હૃદયરોગના હુમલાના

મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં વહેલીમોડી ક્યારેક તો તપાસ માટે એન્જિયોગ્રાફી કરવી જ પડે છે. એટલે એવું સમજવું કે ક્યારેક એન્જિયોગ્રાફી કરીએ તેના બદલામાં તાત્કાલિક એન્જિયોગ્રાફી અને આવશ્યક લાગે તો એન્જિયોપ્લાસ્ટી કેમ ના કરાવી લઈએ? તાત્કાલિક એન્જિયોગ્રાફી અને એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવવાથી હૃદયને ઓછામાં ઓછું નુકસાન પહોંચશે અને વધારાનો ફાયદો મળશે.

તાત્પર્ય: તાત્કાલિક પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવી લેવી સલાહભર્યું છે.

પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી એવી હોસ્પિટલમાં જ થવી જોઈએ, જ્યાં સામાન્ય રીતે પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી થતી હોય. તેમજ અનેક પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરવાનો અનુભવ ધરાવતાં કુશળ હૃદયરોગ નિષ્ણાત પાસે જ પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવવી જોઈએ.

ગ્રોમ્બોલાઈસિસ (જામેલા લોહીને ઓગાળવાની ક્રિયા)

જે લોકો કોઈ પણ કારણસર પ્રાથમિક એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવી શકે તેમ ન હોય તેમનું શું? એવા સંજોગોમાં જામેલા લોહીના ગઠ્ઠાને ઓગાળી શકતા સ્ટ્રેપ્ટોકોઈનેઝ અને યુરોકોઈનેઝ જેવા એન્ઝાઇમ નસો વાટે આપવામાં આવે છે. આ એન્ઝાઇમ જામેલા લોહીને ઓગાળી શકે છે, પણ કમનસીબે તે ફક્ત 60 ટકા કિસ્સાઓમાં જ અસરકારક બને છે. એક વખત આદર્શ સારવાર શરૂ થઈ જાય, એટલે દર્દીનો જાન પ્રમાણમાં સુરક્ષિત થઈ જાય છે.

હૃદયરોગના હુમલા પછી બીજી બીમારીઓ લાગવાની શક્યતા હોય છે. સામાન્ય રીતે હૃદય નબળું પડી જવું, ફરીથી હૃદયરોગનો હુમલો આવવો, અથવા હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થઈ જવા (અંરિધમિયા) વગેરે જેવી તકલીફોનો ઇલાજ તાત્કાલિક યોગ્ય સારવાર મળવાથી થઈ શકે છે.

સ્વાસ્થ્ય સ્થિર થયા પછી દર્દીને આઈ.સી.સી.યુ.ની બહાર લાવી શકાય છે. અને તેની હાલતને ધ્યાનમાં રાખીને થોડા દિવસમાં રજા આપી શકાય છે. પાછળથી પણ દર્દીને એન્જિયોગ્રાફીની જરૂર પડી શકે.

હૃદયરોગના હુમલા પછી

હૃદયરોગ નિષ્ણાતને દર્દીની સ્થિતિ સ્થિર લાગે એ પછી જ તેઓ દર્દીને ઘરે મોકલે છે.

2-3 દિવસ સુધી આરામ અને વિશ્રામ જરૂરી છે. હૃદયરોગના હુમલાની તીવ્રતાને ધ્યાનમાં લઈને ધીમે ધીમે દર્દી તેનાં રોજબરોજનાં કાર્યોની શરૂઆત કરી શકે અને



કસરત પણ કરી શકે. દર્દીને 7 થી 10 દિવસમાં ચાલવા અને થોડુંક કામ કરવા પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે.

હોસ્પિટલમાંથી રજા મળ્યા પછી

નાહવા અને તૈયાર થવા જેવાં બધાં જ અંગત કાર્યો જાતે કરી શકાય. તેમ છતાં, કદાચ જરૂર પડી શકે તે વાત ધ્યાનમાં રાખીને કોઈને નજીકમાં રાખવું જોઈએ. સંગ્રાસ કરવા માટે બેડપેન (પલંગ પર સૂતાં-સૂતાં સંગ્રાસ કરવા માટેનું પાત્ર)નો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ, કારણ કે તે અગવડભર્યું છે અને અસાધારણ સ્થિતિમાં મળ પસાર કરવા માટે જોર પાડે છે, અને તેનાથી લોહીનું દબાણ વધી શકે. પલંગની નજીક બેઠકવાળું જાજરૂ વાપરવું એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. હોસ્પિટલમાંથી રજા આપ્યા પછી કમોડ (બેઠકવાળું જાજરૂ) વાપરવું હિતાવહ છે. ઊભડક બેસવું પડે તેવું જાજરૂ ઓછું વાપરવું જોઈએ.

જિંદગી ખરેખર ૪૦મા વર્ષે શરૂ થાય છે. પણ કમનસીબે એ જ ઉંમરે સંધિવા, હૃદયરોગ અને પ્રોસ્ટેટની બિમારી વગેરે પણ શરૂ થાય છે!



એક અઠવાડિયા પછી

ડૉક્ટરનો અભિપ્રાય લીધા પછી થોડું થોડું ચાલી શકાય, અને ધીમે ધીમે અંતર વધારી શકાય (જેમ કે ચાલવાના અંતરમાં રોજ 50 થી 100 મીટરનો વધારો કરી શકાય.)

ઘણા ડૉક્ટરો એકની એક ભૂલ ૨૦થી ૨૫ વખત કરે છે અને તેને અનુભવ કહે છે.

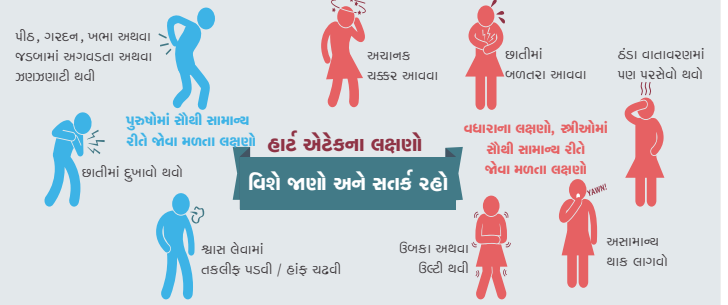
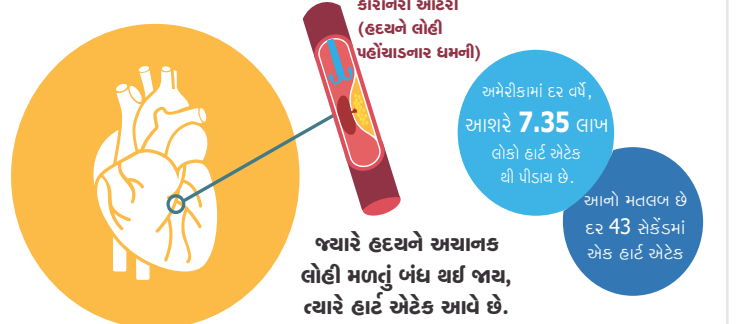
દાદરા ચઢવાનું ચાલુ કરો. શરૂઆત 2-3 દાદરાથી કરો. ભારે વજન ન ઊંચકવું. જમ્યા પછી 2-3 કલાક સુધી કસરત ના કરવી. હોસ્પિટલમાંથી રજા મળે, તે પછીના લગભગ ચાર અઠવાડિયામાં ધીરે ધીરે બધું કામ કરી શકાય.



પણ તે સમયગાળો હૃદયરોગના હુમલાની તીવ્રતા ઉપર આધારિત છે. જેને એન્જિયોપ્લાસ્ટી અથવા બાયપાસ શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી હોય, તેવા દર્દીઓ તો અઠવાડિયા પછી એકાદ કિ.મી.થી વધુ ચાલી શકે.

સૌજન્ય 'હૃદયની વાત દિલથી' - લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ

હાર્ટ એટેક



24 x 7 જ્યારે ઈમરજન્સી હોય, ત્યારે સીમ્સ જ
ઈમરજન્સી : +91-97234 50000 | એમ્બ્યુલન્સ : +91-98244 50000

મેડીકલ હેલ્પલાઈન : +91-70 69 00 00 00

Blood Donation Camp

**રક્તદાન કરો.
જીવનદાતા બનો.**



સીમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ, ખાતે
ત્રણ દિવસ પ્લસ ડોનેશન કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.
જેમાં ઘણા લોકોએ રક્તદાન કર્યું,
અમૂલ્ય રક્તદાન કરનાર દાતાનો અમે હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ

સીમ્સ હોસ્પિટલ મેડિકલ ટીમમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ

સીમ્સ કેન્સરમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ



ડૉ. મહાવીર તડૈયા

MBBS, MS, M.Ch

ઓન્કો સર્જન

મો. +91 99099 27664

mahavir.tadiya@cimshospital.org

સીમ્સ ઓર્થોપેડીકમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ



ડૉ. પાર્થ પારેખ

MBBS, DNB

**Consultant Orthopaedic
Foot & Ankle Surgeon**

મો. +91 97123 00124

parth.parekh@cimshospital.org



ડૉ. પ્રવીણ સારદા

FRCS (Trauma & Orthopaedics), UK
Fellow, European Board of
Orthopaedics and Traumatology (FEBOT)
MBBS, MS (Ortho),
Dip. SICOT (Gold Medalist)
ઓર્થોપેડીક સર્જન (ખભો અને કોણી)
મો. +91 77420 89371
praveen.sarda@cimshospital.org

સીમ્સ ન્યૂરો સર્જરીમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ



ડૉ. પ્રશાંત પટેલ

MBBS, MS, DNB (Neuro Surgery)
M.Ch (Neuro Surgery)

ન્યૂરો સર્જન

મો. +91 98254 55595

prashant.patel@cimshospital.org

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો : +91 98250 66661, +91-79-3010 1008

સીમ્સ ન્યૂરોસાયન્સ



દર્દ સામે ઝુકશો નહીં

સુરક્ષિત સ્પાઈન સર્જરી - સીમ્સ હોસ્પિટલ

આશરે ૪૫% લોકો પીઠના દુખાવા ને ૭ અઠવાડિયા સુધી ધ્યાનમાં લેતા નથી, જેના કારણે સારવાર મોડી થાય છે.

અપોઈન્ટમેન્ટ માટે +91-79-3010 1008

મોબાઈલ : +91-98250 66661

સીમ્સ ઓર્થોપેડીક્સ

ઓર્થોપેડીક્સ ની સમસ્યાઓથી બચો

- સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખો
- વધારે માં વધારે ચાલો
- યોગ્ય જૂતા પહેરો
- નિયમિત સ્વાસ્થ્ય ની તપાસ કરાઓ

નાનું પરિવર્તન, મોટો ફેરફાર



અપોઈન્ટમેન્ટ માટે +91-79-3010 1008 | મોબાઈલ : +91-98250 66661

સીમ્સ હોસ્પિટલ

જ્યારે ઈમરજન્સી, ત્યારે સીમ્સ
યોગ્ય સારવાર, ઝડપી સારવાર



કોઈપણ પ્રકારની તાત્કાલિક સારવાર માટે 24 X 7 ઉપલબ્ધ

ગુજરાતની સૌથી મોટી ઈમરજન્સી ટીમ માંની એક

ઓર્થો - ટ્રોમા અને પોલી ટ્રોમા ડૉ. પ્રણવ એ. શાહ ડૉ. કૃણાલ પટેલ ડૉ. સમીપ શેઠ	ન્યૂરો સર્જરી ડૉ. દેવેન ઝવેરી ડૉ. ટી.કે.બી. ગણપથી ડૉ. પ્રજાંત પટેલ ડૉ. પૂર્વ પટેલ (વિઝીટીંગ)	કિટીકલ કેર ડૉ. ભાગ્યેશ શાહ ડૉ. વિપુલ ઠક્કર ડૉ. ગોતમ પ્રજાપતિ	વાસ્ક્યુલર અને થોરાસીસ સર્જરી ડૉ. પ્રણવ મોદી ડૉ. સૃજલ શાહ (વિઝીટીંગ) ઈન્ફેક્શીયસ ડીસીઝ ડૉ. સુરભી મદન	મેડિસાઇન અને પ્લાસ્ટીક સર્જરી ડૉ. વલ્લભ કોઠારી ડૉ. રીધમ મહેતા ડૉ. અંકિતા મીટા	જનરલ સર્જરી અને એન્ડોમીનલ ટ્રોમા ડૉ. જીગર શાહ ડૉ. ચિરાગ શાહ ડૉ. મનિષ ગાંધી (બી સર્જરી)
---	---	--	--	---	--

એમ્બ્યુલન્સ : +91-98 24 45 00 00 | ઈમરજન્સી : +91-97 23 45 00 00 | 24 X 7 મેડીકલ હેલ્પ લાઇન +91-70 69 00 00 00



બેસ્ટ મલ્ટીસ્પેશિયલીટી હોસ્પિટલ
ઓફ ધ ઈયર ૨૦૧૯, ગુજરાત



સિમ્સ હોસ્પિટલ (NABH અને JCI-International Gold Seal પ્રમાણિત) ને 4th ઇન્ટરનેશનલ હેલ્થકેર એવોર્ડ એન્ડ કોન્ફરન્સ-૨૦૧૯ માં બેસ્ટ મલ્ટીસ્પેશિયલીટી હોસ્પિટલ ઓફ ધ ઈયર ૨૦૧૯, ગુજરાત ને એવોર્ડ થી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા છે, સુપ્રસિદ્ધ ક્રિકેટર શ્રી સુનીલ ગાવસ્કર ના હાથ થી પુરસ્કૃત કરવામાં આવ્યા હતા. અમે આ પુરસ્કારને અમારા દર્દીઓના વિશ્વાસ અને અમારા સિમ્સ પરિવારને નિસ્વાર્થ ભાવને સમર્પિત કરીએ છીએ.

"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 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

A UNIT OF CIMS HOSPITAL PVT LTD

હેલ્થ ને પસંદ કરો, આરામ કરો

તમારા હેલ્થ માટે શ્રેષ્ઠ પેકેજ પસંદ કરો

મહિનાનું પેકેજ	₹ 2,999 ₹ 5,000	નર્સ : સાપ્તાહિક વિગ્રીટ ડૉક્ટર : મહિનામાં એક વાર
	₹ 4,999 ₹ 8,000	નર્સ : સાપ્તાહિક વિગ્રીટ ડૉક્ટર : મહિનામાં એક વાર કપલ પેકેજ
વાર્ષિક પેકેજ	₹ 10,999 ₹ 21,000	નર્સ : ૨ વિગ્રીટ મહિનાની
	₹ 19,999 ₹ 30,000	નર્સ : ૨ વિગ્રીટ મહિનાની ડૉક્ટર : ૧ વિગ્રીટ (દર ૨ મહિનાને)
	₹ 29,999 ₹ 50,000	નર્સ : ૨ વિગ્રીટ મહિનાની ડૉક્ટર : ૧ વિગ્રીટ મહિનાની

ડૉક્ટર વિગ્રીટ

- દર્દીનું પરીક્ષણ સાથે વાર્ષિક તપાસ
- (બી.પી., ઘળકારા, ઓક્સિજન, તાપમાન, સુગર)
- સારવાર કરી રહેલ ડૉક્ટરને દર્દીની સ્વાસ્થ્ય અંગે માહિતીગાર કરવામાં આવશે

નર્સ વિગ્રીટ

- વાર્ષિક તપાસ (બી.પી., ઘળકારા, ઓક્સિજન, તાપમાન, સુગર)
- પીલ બોક્સમાં દવા રીફીલ કરવી (દર ૭/૧૫ દિવસોમાં)
- સારવાર કરી રહેલ ડૉક્ટરને દર્દીની સ્વાસ્થ્ય અંગે માહિતીગાર કરવામાં આવશે

ફિઝિયોથેરાપી વિગ્રીટ

- ફિઝિયોથેરાપીની સેવાઓ ધરબેઠા મેળવો

ડાયલીસીયસ વિગ્રીટ

- પોષણયુક્ત ખોરાક માટેની જાણકારી તથા તેને લગતા પ્રશ્નોનો માર્ગદર્શન પુરુ પાડવામાં આવશે.

ધરબેઠા દવાઓ મેળવો

- ગુણવત્તા યુક્ત દવાઓ
- દવાઓ અને મેડીકલ સાધનો, દર્દી અને દર્દીના સગા-સંબંધીઓ માટે ડિસ્કાઉન્ટમાં મળશે. કોઈ ડિલીવરી ચાર્જ વગર

ધરબેઠા બ્લડ (રક્ત) ની તપાસ

- બ્લડ (રક્ત) ની તપાસ, દર્દી અને દર્દીના સગા-સંબંધીઓ માટે ડિસ્કાઉન્ટમાં મળશે. બ્લડ કલેક્શન કોઈપણ ચાર્જ વગર

તમામ દર્દીના રીપોર્ટ અને દર્દીની કંડીશન નિયમિત પણે જાણ કરવામાં આવશે.

ઓફર માત્ર પ્રથમ ૧૦૦ રજીસ્ટ્રેશન માટે છે.

ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ અને ડાયલીસીયસ વિગ્રીટ બધા પેકેજમાં નિ:શુલ્ક છે.*

*શરતો સાધિત

વધુ જાણકારી માટે : +91-79-3010 2326 (M) +91-90990 67988

દર્દી હંમેશા પહેલા

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદ્રાજાએ 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.