

મારું હૃદય

વર્ષ-૯, અંક-૧૦૬, ૧૫ ઓક્ટોબર, ૨૦૧૮

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



Price ₹ 5/-

કાર્ડિયો લોજસ્ટ

ડૉ. સચુ મુખા	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૩૭૮૦
ડૉ. વિનીન સાંખ્યા	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ડૉ. વિપુલ કપર	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૯૯૮૪૮
ડૉ. તેજસ્વી પટેલ	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૦૧૧૩૦
ડૉ. કુશલંત પટેલ	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૧૨૬૬
ડૉ. કેશુર પરીખ	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૨૬૯૭૮
ડૉ. વિલન ચવ	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. ઉર્મિષ્ઠ સાહ	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૭૮
ડૉ. હેમંત બક્ષી	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. અનિલ ચંદ્રસેન	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૯૬૯૨૨
ડૉ. અજય નાઈક	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૮૬૬૬૬

કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. વીરેન્દ્ર શાહ	૧૯૧-૯૯૨૫૫ ૭૫૯૭૭
ડૉ. વસંત નાયક	૧૯૧-૯૯૨૫૫ ૧૧૧૭૭
ડૉ. અમિત ચંદ્ર	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૮૭૦૯૭

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શોનક શાહ	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૪૫૦૨
--------------	-----------------

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને

થોરાસિકોપીક સર્જન

ડૉ. પ્રદીપ મોદી	૧૯૧-૯૯૨૪૦ ૮૪૦૦૦
-----------------	-----------------

કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. ચિત્રા શેઠ	૧૯૧-૯૯૨૪૦ ૦૪૪૫૪
ડૉ. ગિરેન્દ્ર ભાવચંદ્ર	૧૯૧-૯૯૨૪૦ ૭૧૯૧૭
ડૉ. ગિરેન્દ્ર ધોળકિયા	૧૯૧-૯૯૨૪૦ ૭૫૮૧૮

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજસ્ટ

ડૉ. કમલ શેઠ	૧૯૧-૯૯૨૪૦ ૧૨૨૮૮
ડૉ. હિમેશ શાહજીભાઈ	૧૯૧-૯૯૨૪૦ ૭૭૯૭૭
ડૉ. વિલન ચવ	૧૯૧-૯૯૨૪૦ ૨૨૧૦૭

નીઓનેલોલોજસ્ટ અને

પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવીસ્ટ

ડૉ. અમિત ચિનવીયા	૧૯૧-૯૯૨૪૦ ૮૭૪૦૦
------------------	-----------------

કાર્ડિયોલોજીસ્ટ અને કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. અજય નાઈક	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૮૬૬૬૬
ડૉ. વિનીન સાંખ્યા	૧૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬

મેદસ્વીપણું

શરીરમાં ખૂબ જ પ્રમાણમાં ચરબી હોય એવી સ્થિતિને મેદસ્વીપણું કહે છે. એના ત્રણ પ્રકાર છે.

- મૈદ મેદસ્વીપણું : આદર્શ વજન કરતાં ૨૦થી ૪૦ ટકા વધુ વજન.
- મધ્ય મેદસ્વીપણું : આદર્શ વજન કરતાં ૪૦થી ૧૦૦ ટકા વધુ વજન.
- અતિ મેદસ્વીપણું : આદર્શ વજન કરતાં ૧૦૦ ટકા વધુ વજન.



શરીરના આદર્શ વજનનો આધાર લિંગાઈ, શરીરના કદ, માપ અને જાતિ પર આધાર રાખે છે. આદર્શ વજનના કોડા હોય છે.



મેદસ્વીપણું અને લોહીનું ઊંચું દબાણ

મેદસ્વી લોકોને બ્લડપ્રેશર ઊંચું રહે છે. હાઇ બ્લડપ્રેશરથી હૃદયના કાર્ય પર ભાર પડે છે. વધુ પડતા દબાણથી હૃદયના સ્નાયુ જાડા થાય છે, આને કારણે હૃદયના સંકોચનમાં અસર થાય છે અને હૃદયનું સામાન્ય કામ બરોબર થતું નથી.



હાઇ બ્લડપ્રેશરના લીધે હૃદય પર પડતા અસાધારણ દબાણને વજન ઘટાડવાથી સુધારી શકાય. સાથે ઘણી વાર દવાની સારવારની પણ જરૂર રહે છે.

મેદસ્વીપણું અને ડાયાબિટીસ

મેદસ્વીપણું ડાયાબિટીસ થવાની શક્તિ વધારે છે અને ડાયાબિટીસથી હૃદયરોગ અને લોહીનું ઊંચું દબાણ થવાની શક્તિ વધે છે.



આનું બધું ખાવ...

અને વજન કાંટાથી ગમરાવ

મેદસ્વીપણું અને હૃદયના રોગ

જેમ શરીરનું વજન વધે તેમ શરીરમાં વહેતા રક્તની માત્રા પણ વધે છે. વધુ પડતા વજનના હિસાબે આરામ સમયે પણ હૃદયનું કાર્ય વધુ મુશ્કેલ બને છે. હૃદયનાં લેપકો (વેન્ટ્રિકલ) ખેંચાઈને પછી પહોળાં થાય છે.

મેદસ્વીપણાની અન્ય તકલીફો

ઘણા મેદસ્વી લોકોને શ્વાસમાં તકલીફ થાય છે - ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ સીધા સૂતા હોય છે ત્યારે. કારણકે મોટા પેટને કારણે ડાયાફ્રમ (પેટ અને છાતીની વચ્ચેનો સ્નાયુ)ના કાર્યમાં અડચણ થાય છે.

શું મેદસ્વીપણાથી હાર્ટ એટેક આવે?

મેદસ્વીપણું કોરોનરી હૃદયરોગ સાથે સંબંધિત ખૂબ જ મોટું જોખમી તત્ત્વ છે. મેદસ્વીપણું હોય તો હાર્ટ એટેક આવી શકે.

વજન વધવાનાં કારણો

- વારસાગત કારણો
- તમારા ખોરાકની પદ્ધતિ
- શારીરિક શ્રમ
- એન્ડોક્રાઇન (હોર્મોન્સ) ડેફિકેન્સ
- ઈજા
- સમૃદ્ધિ
- વ્યસનો

વધારે વજન માપવાના માપદંડ

- ઊંચાઈ પ્રમાણે શરીરનું વજન
- બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (બી.એમ.આઈ.)
- 'વેસ્ટ ટુ હિપ રેશિયો'
- ડેક્સ્ટ્રી મેથડ
- બોડી કમ્પોઝિશન એનાલિસિસ

નોંધ : બધી વ્યક્તિઓનું શરીર, તેમનું મેટાબોલિઝમ, ખાવા-પીવાની પદ્ધતિ, શારીરિક શ્રમ અને ખોરાકની પસંદગી જુદી હોય

છે. એટલે બધી વ્યક્તિઓના ડાયેટ પ્લાન પણ જુદા હોય છે. તમે વજન ઘટાડવા માટે તમારા ડોક્ટર અથવા ડાયટિશિયનની સલાહ લઈ શકો છો. જેનાથી કોઈ પણ પ્રકારની નબળાઈ ન આવે એ રીતે તમે ઘણું બધું વજન ઓછું કરી શકો અને સ્વસ્થ જીવન જીવી શકો છો.

વજન કેવી રીતે ઘટાડી શકાય

વજન ઘટાડવા માટે	આ ખોરાકને બદલે	આ ખોરાક પસંદ કરો
માટેના ખોરાકમાં તમે કેટલા પ્રમાણમાં અને કેવા પ્રકારનો ખોરાક ખાઓ છો તેનો નિયંત્રણમાં રાખવાનો સમાવેશ થાય છે.	આખું દૂધ	મલાઈ વગરનું દૂધ
આખો અર્થ ઓછી કેલરીનું ખાવું અને ચરબીવાળા અથવા વધારે કેલરીવાળા ખોરાકો ટાળવો.	પાલક પનીર	બાફેલું શાક
વજન ઘટાડવા માટે વર્તનમાં બદલાવ જરૂરી છે. જે હંમેશાં નીચેની બાબતોનો સમાવેશ કરે છે :	ફૂટસલાડ (પાંડાવાળું)	આખું ફળ, છાશ સાથે
■ તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્યની સારી સમજણ	કેન્સ ટોસ્ટ	લેજિટેબલ સેનડવિચ
■ તંદુરસ્ત ખોરાકની આદતો	આમલેટ	બાફેલું ઈંડું
■ તમારા કાર્યક્રમને અનુસરવા બદલ ઇનામની યોજના	લસ્ટી	પાતળી દાણ
■ રોજિંદી શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વધારો	કેક	સાદી બ્રેડ
વજન ઘટાડવા માટેના ખોરાક માટે પૂરતું પોષણ ઉપલબ્ધ કરવું, અલગ પ્રકારનો સારો ખોરાક લેવો અને કેલરીમાં ઘટાડો કરવો જરૂરી છે. આ સામાન્ય રીતે ચરબીને મર્યાદિત રાખવાથી (ખાસ કરીને એકરસ ચરબીનું ખોરાકમાંથી પ્રમાણ ઓછું કરવાથી) થાય છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ વજન ઘટાડવાનો પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ.	ગાજરનો હલવો	ગાજરનું સલાડ
	આઇસક્રીમ	ફળોનું રાષનું
	બટર નાન	સાદી નાન
	હોંસા	ઇડલી

સમાવેશ કરે છે :

- તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્યની સારી સમજણ
- તંદુરસ્ત ખોરાકની આદતો
- તમારા કાર્યક્રમને અનુસરવા બદલ ઇનામની યોજના
- રોજિંદી શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વધારો

વજન ઘટાડવા માટેના ખોરાક માટે પૂરતું પોષણ ઉપલબ્ધ કરવું, અલગ પ્રકારનો સારો ખોરાક લેવો અને કેલરીમાં ઘટાડો કરવો જરૂરી છે. આ સામાન્ય રીતે ચરબીને મર્યાદિત રાખવાથી (ખાસ કરીને એકરસ ચરબીનું ખોરાકમાંથી પ્રમાણ ઓછું કરવાથી) થાય છે. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ વજન ઘટાડવાનો પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ.

વજન ઓછું કરવાની સૌથી

નસે શ્રીમતિ દેસાઈને હૃદયની દવાઓ આપી. શ્રીમતિ દેસાઈ નર્સને કહ્યું, 'મેં સમજ્યું જ વાંચ્યું હતું કે હોસ્પિટલમાં હૃદયરોગનો એક દર્દી ખોટી દવાઓ આપવાને કારણે મૃત્યુ પામ્યો.'

નર્સ હસીને જવાબ આપ્યો, 'શાંત થાઓ શ્રીમતિ દેસાઈ, અમારી હોસ્પિટલમાં તમે હૃદયની બીમારી સાથે આવ્યો છો ત્યારે, તમે એ વાતની ખાતરી રાખજો કે, તમે ખોટી દવાઓથી મૃત્યુ નથી પામવાનાં, પરંતુ હૃદયની તકલીફને કારણે જ મૃત્યુ પામશો.'



શુભ દિપાવલી

સીમ્સ હોસ્પિટલ સર્વે વાચકોને દિવાળીની

શુભ કામનાઓ પાઠવે છે.

નવા વર્ષમાં તમારુ આરોગ્ય

તંદુરસ્ત રહે તેવી આશા સહ..... - સીમ્સ હોસ્પિટલ

અસરકારક પદ્ધતિ છે ખાવામાં એવો ધીમો બદલાવ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિની એવી આદતો કે જે તમે તમારી બાકીની જિંદગીમાં ચાલુ રાખી શકો છો. સારામાં સારો આહાર એ છે કે જે તમને તમારું વજન ધીરે પણ એક્સરાનું ઘટાડે છે, જેથી જ્યારે તમે તમારાં લક્ષ્ય પર પહોંચી જાવ ત્યારે તમે તમારું આદર્શ વજન જાળવી શકો. તમારા સ્વાસ્થ્ય સલાહકારને સુચિત, તંદુરસ્ત તેમજ અસરકારક વજન ઘટાડવાનો કાર્યક્રમ પૂછી જુઓ.

વજન ઘટાડવા આહારની પસંદગી

આહાર માટેની નોંધપોથી (કાયરી) રાખો. તમે કંઈ પણ ખાઓ અથવા પીઓ તે લખી નાખો. ખિસ્સામાં રાખવાની નાની નોંધપોથીનો ઉપયોગ મદદરૂપ થશે. તમે જે કાંઈ ખાઓ અને પીઓ તે જોવાથી તમને તમારી ખોરાકની રીતો અને આહારની આદતોની તપાસ કરવામાં મદદ મળશે.



વજનને તંદુરસ્ત રીતે ઘટાડવા નીચેની રીતો અનુસરો

- અમર્યાદિત શાકભાજી અને સલાડની પસંદગી કરો.
- જો તમે માંસાહાર કરતાં હો તો

■ નીચેનો આહાર તમારે માટે યોગ્ય રહેશે

- શેકેલું અથવા બાફેલું માંસ, માછલી અને મરચી.

■ તૈયાર કરેલું સલાડ કે જેમાં થોડા અથવા સહેજ પણ તેલનો સમાવેશ ન થતો હોય તેવું સલાડ.

રોજ પણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં પસંદ કરો

■ ઓછી ચરબીવાળું અથવા મલાઈ વગરનું દૂધ, પનીર અને દહીં

■ કઠોળ (મસુરની દાળ, વટાણા અને દાણા)

■ કાચાં ફળ



નીચેની ચીજો જવલ્લે જ ઉપયોગમાં લેવી

શુદ્ધ કાબીહાઇડ્રેટ પદાર્થો (ખાંડ)

અને ખાંડવાળો ખોરાક, શુદ્ધ

અનાજની પેદાશ જેવા કે સફેદ ભાત

અને સફેદ લોટ, મેંદો વગેરે. એ

સિવાય પણ અન્ય ઘણાં પરિબળો છે,

જે દૈનિકરોગ માટેનાં જોખમી પરિબળો બની શકે છે.



નીચેની ચીજો ઉપયોગમાં ન લેવી

- એકરસ કરેલી ચરબી દાખલ તરીકે માખણ
- માર્જરિન અને માંસ પરની ચરબી
- મીઠાઈ, કેક, ચીઝ
- તળેલો ખોરાક
- પ્રોસેસ માંસ



કેલરી ગણવી

કેલરી આહારમાંથી મળતી ઊર્જાનું મુલ્ય દર્શાવવા માટે વપરાતું માપ છે. તમારું શરીર પ્રાથમિક શારીરિક કાર્યોનો ઉપયોગ કરવા કેલરીને ખાળે (વાપરે) છે. પ્રોટીન્સ, કાર્બોદિત પદાર્થો અને ચરબીવાળા ખોરાકમાંથી 'કેલરી' મળે છે. વજન ઘટાડવા તમે જે ખોરાક ખાઓ તેમાં પોષકતત્વોને દૂર કર્યા વગર કેલરીને ઘટાડો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારી કેલરી ગણવાનું પ્રમાણ વધારો.

દિવસમાં ૫૦૦ કેલરી ઓછી ખાવાથી એક અઠવાડિયામાં ૧ રતલ વજન ઓછું થાય છે. એક અઠવાડિયામાં એક અથવા દોઢ રતલ (વધારેમાં વધારે ૨ રતલ) વજન ઘટાડવાનું આદર્શ પ્રમાણ છે. જો તમે તેનાથી વધારે વજન ઘટાડો, તો તમે ચરબીની જગ્યાએ સ્નાયુઓને ઘટાડવાનું શરૂ કરશો, જે હાનિકારક છે.

મોટ ભાગના વજન ઘટાડવા આહારશાસ્ત્રીઓ એક દિવસમાં સ્ત્રીઓ માટે ૧૨૦૦થી ૧૫૦૦ કેલરી અને એક દિવસમાં પુરુષો માટે ૧૫૦૦થી ૧૮૦૦ કેલરી લેવાનું સૂચન કરે છે. એક દિવસમાં તમને કેટલી કેલરી જોઈએ તે તમારા સ્વાસ્થ્ય સલાહકારને અથવા આહાર સલાહકારને પૂછો.

તમે જે પ્રમાણમાં વજન ઘટાડો છો તે તમારા શરીરના

એક લાર્ડસર્જનને એક્સિઝન્ટ થયો. તેમના પત્નીને તેમને નજીકની હોસ્પિટલમાં લઈ ગયાં. તે હોસ્પિટલના ન્યુરોસર્જનને દલીલ તપાસ કરીને તેમના પત્નીને કહ્યું, 'તમારા પતિને મગજ પર ખૂબ ઇજા થઈ છે, પણ અમે અમારી નવી શાયરી મગજ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરી શકીએ છીએ. તેની કી જણાવવા તમને મેં બોલાવ્યા છે — સાક્ષા ડૉક્ટરનું મગજ મુકવાના ૧૦,૦૦૦ રૂપિયા, એશિયાવિસ્તૃત મગજ મુકવાના ૨૦,૦૦૦ રૂપિયા અને લાર્ડના સર્જનનું મગજ મુકવાના રૂપિયા ૧,૦૦,૦૦૦ થશે.'

'આ લાર્ડસર્જનનું મગજ આટલું મોવું કેમ?' 'અરે બહેન, તમને શું ખબર પડે, એક લાર્ડસર્જનનું મગજ મેળવવા અમારે દસ માથા લોડવા પડે છે?'

ચયાપચય (metabolism)ના દર પર આધાર રાખે છે. (આ દર તમારા શરીરની પ્રાથમિક શારીરિક ક્રિયાઓ માટે ખોરાકમાંથી વપરાતી શક્તિના આધારે નક્કી કરાય છે.) ચયાપચય શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા વધારી શકાય છે.

વજન ઘટાડવાના આહારની શરૂઆતમાં ઝડપથી વજન ઘટવાનું ચાલુ થાય છે, કારણ કે શરીર ભેગું થયેલું વધારાનું પાણી છુટું પાડે છે.

તમે જ્યારે ખોરાક ખાતા હો ત્યારે ભેસી જાઓ અને આરામથી ખાઓ. કોન અને ટીવી જેવાં અસ્વસ્થ કરતાં સાધનોને 'ટાળો. તમારો ખોરાક સંપૂર્ણ આવવાથી પાચનક્રિયામાં મદદ કરે છે.

દિવસમાં ત્રણ પૂર્ણ જમણા ખાવા કરતાં નાનાં ખાણાં વધારે ઉપયોગી હોય છે. તમારે દર ૪ થી ૫ કલાકે ખાવું જોઈએ. આ તમારા લોહીમાં ખાંડને સપ્રમાણમાં રાખે છે અને તમને ભૂખ્યા રહેવાની લાગણીને ધ્યાનમાં રાખી મદદ કરે છે. તમારું જમણા ગળી મીઠાઈની જગ્યાએ એક ફળના ટુકડાથી પૂરું કરો.

પ્રમાણસર ખોરાકનું ઓછામાં ઓછું પ્રમાણ જમવું જોઈએ.

લોકપ્રિય ગાહાર

લોકપ્રિય આહાર ભયજનક હોઈ શકે છે. તેમને ત્રણ સમૂહોમાં વહેંચી શકાય છે :

- વધારે પ્રોટીનવાળા આહાર
- ચોક્કસ ખોરાકના આહાર
- કેલરી — જાગૃતિના વ્યાવસાયિક કાર્યક્રમો

વધારે પ્રોટીનવાળા આહારથી શરૂઆતમાં ઝડપી વજન ઘટે છે. આવા આહારમાં અચાંદિત વધારે પ્રોટીનવાળા ખોરાકને પરવાનગી અપાય છે. થોડા અથવા સહજ પાણી

એક વેપારીના પત્નીને પગમાં કેન્સર થયું. વેપારીએ શહેરના સૌથી હારિયાર હાડકાના સર્જન પાસે તુરંતથી હાડકા જોડવા સ્થ મુકવી શસ્ત્રક્રિયા કરાવાવાની. શસ્ત્રક્રિયા શરૂ થઈ અને ડોક્ટરે વેપારીને રૂ. ૧૧,૦૦૦નું બિલ ભજાડી દીધું.

વેપારીને બિલ બહુ વધારે લાગ્યું અને તે ખુસ્સે થઈ ગયા. તેમણે ડોક્ટરને દરેક વસ્તુની કિંમતનું વિગતવાર બિલ મોકલવા કહ્યું. ડોક્ટરે નીચેની બાબતો સાથે વળતો જવાબ લખ્યો :

સ્ત્રીના ૧ : રૂ. ૧૦૦.૦૦
સ્ત્રીની રીતે મુકવી તે જણાવવાના અને અનુભવના રૂ. ૮૦૦.૦૦
એન્થેસિયા (સુવાડાવાળા) રૂ. ૧૦૦૦.૦૦

એન્થેસિયામાંથી ડોકાડવાના રૂ. ૮૦૦૦.૦૦

વેપારીએ નરત ત્રણ ચુકવી દીધી.



કાર્બોહિદ પદાર્થોનો સમાવેશ સ્વીકારાતો નથી.

અમેરિકાના ફેડરલ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશને આવા આહારોને શીધે જેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂર પડેલી એવા ગંભીર, 'તીવ્ર' માંદગીના કિસ્સા નોંધ્યા છે. આમાંના અમુક આહાર ઝાડા, મંદવાડના અહેસાસ, ભારે પરસેવો, માથાનો દુખાવો અને સંધિવાનું કારણ બની શકે છે.

ઓછી કેલરીવાળો આહાર અને પુર્ણ ઉપવાસ (દિવસમાં ૫૦૦ કેલરીથી ઓછું ખાવું) અંતર્ગત રીતે જીવંદ છે અને એમાં ડૉક્ટરી દેખરેખની જરૂર છે.

પ્રોટીન સ્પેરિંગ મોડિફાઇડ ફાસ્ટિંગ

પોતાના આદર્શ વજન કરતાં ૩૦થી ૪૦ ટકા વધુ વજન ધરાવતી વ્યક્તિઓને 'પ્રોટીન સ્પેરિંગ મોડિફાઇડ ફાસ્ટિંગ' પર રાખવામાં આવે છે. આ આહારની ભલામણ કરતાં પહેલાં, તમારા સ્વાસ્થ્ય સલાહકાર તમારી કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર પદ્ધતિનું મૂલ્ય આંકશે. તમે આ આહારનું પાલન કરતા હો ત્યારે તમારા સલાહકારની સંભાળ હેઠળ રહેવું હિતાવહ છે.

સૌજન્ય 'હૃદયની વાત હિલથી' - લેખક : ડૉ. કેપૂર પરીખ

બ્લડ પ્રેશર વિશે સમજ

બ્લડ પ્રેશર એટલે શું

રક્તવાહિનીઓ (લોહીની નળીઓ)માં જે દબાણ થી લોહી વહે છે અને તેના કારણે તેની દીવાલો પર જે દબાણ આવે છે, તે દબાણ ને બ્લડ પ્રેશર (હાથીનું દબાણ) કહે છે. બ્લડ પ્રેશરને બે સંખ્યામાં દર્શાવવામાં આવે છે.

ફિલ્પનો નબર
રક્ત નાનામાં નાનો વીરક
પ્રેશર કહેવ ન છે અને તે
દૈનિક દબાણ ત્યારે ધમનીઓમાં
પડેલા લોહીના દબાણને દર્શાવે છે.

સિસ્ટોલિક
(માન મેડ)

ડાયસ્ટોલિક
(માન મેડ)

રક્ત નબરને ડાયસ્ટોલિક પ્રેશર કહેવા ને કહ્યો તે કદાચના બે કલાકના કાળમાં ગાણમાં, પસારે દૈનિક સિથિલ દેવ, ત્યારે ધમનીઓમાં વ્યોતા ટીકીના દબાણને દર્શાવે છે.

તમારા બીલીના નબર શું હોવા છે એ જાણો:		
સામાન્ય	ધમીલ	ધમીરે
120 થી નીચે	120 થી 139	140 અને તેનાથી વધુ
80 થી નીચે	80 થી 89	90 તેનાથી વધુ
(આને નિદાનીપરેવ્યાલ પાસ પડેલા)		(આને હાઈપરટેન્શન પાસ પડેલા)

સમજ જવા, ધમીલ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર, તમારા હૃદય, રક્તવાહિનીઓ રાને કિડનીઓને બળા કરી દે છે, જેના કારણે સ્ટ્રોક અથવા હાર્ટ એટેક અથવાબી સંભાવના વધી જાય છે.

8

બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવા અને તંદુરસ્ત સ્તરે લાવવા માટે જરૂરી યુવનશૈલીમાં ફેરફારો

1. નિયમિત વાઈકિંગ
ખુલિ સુધે સડિય કરાશે



2. સરખા ખોલકની પાડમી
કરી રાને લોખનની અથ નબી
રાનીને ખુલુ પોષા મેળવવા પર
દબાવ કેમિયા કરે

3. ખીલુ સોનું નબે, રીકે ખાતલાય પોષાકના
ડેકે ખા ખાં મેલ સેકેકીમાં માર
પર ટાકા રાકે રાકે કોલ દેવામાં
જવલ પોષક કે મેકરી રાખું સોકીલા તો

4. ને રાને નેબી રાકે રાકાં
કોલક કુખનું પોષ નેબી
કાળે કોલ કાળક તો



5. કોલકની કાલ પાસે કાલ
સોધી નિયમિત રીકે કરાશે

6. જરૂર તોય ને કાળ કાલો
જવ નેબી હાલકની રાકે
કોલો રાકે ફેર ખરે ને



8. હાલક ખોલો કોલ રાકે પુરો રીકા તો,
અલગ કાલકી, તવ રાકે તવ તો
બ્લડ પ્રેશર ઘટી રાકે તો રાકે રાકાં
કોલ કોલોની ટાકા રાકે રાકે રાકે રાકે.

7. રાકે પા રાકે રાકે રાકે રાકે રાકે
કોલ કુખનું રાકે રાકે રાકે રાકે
કોલો રાકે રાકે રાકે રાકે રાકે
કોલક રાકે રાકે રાકે રાકે રાકે.



24 x 7

જ્યારે ઇમરજન્સી હોય, ત્યારે સીમ્સ જ
ઇમરજન્સી : +91-97234 50000 | એમ્બ્યુલન્સ : +91-98244 50000

મેડીકલ હેલ્પલાઈન : +91-70 69 00 00 00

Courtesy :
CardioSmart
American College of Cardiology



www.cims.org



5

સીમ્સ સ્નાન કેન્સર જાગૃતિ મહિનો



નવેમ્બર ૩૦, ૨૦૧૮ સુધી

સ્પેશિયલ તપાસ માટે નો કાર્યક્રમ

Rs ~~4999/-~~

Rs. 555/-

સ્ત્રીઓ માટે સ્પેશિયલ પેકેજ
એપોઈન્ટમેન્ટ દ્વારા (સોમ થી શનિ)

મેમોગ્રાફી + સોનોગ્રાફી
(બંને બાજુ)

પેટની અલ્ટ્રા સાઉન્ડ

નિઃશુલ્ક કન્સલ્ટેશન
(ઓન્કોલોજી)

MRI બ્રેસ્ટ ઉપર 25%* ડિસ્કાઉન્ટ | પેપ સ્મીયર 25%* ડિસ્કાઉન્ટ | બાયોપ્સી ઉપર 20%* ડિસ્કાઉન્ટ

*ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ

“વહેલુ નિદાન, જીવન બચાવે”

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +91-79-3010 1257 | મોબાઈલ : +91-99792 75555

સમય : સવારે 09:00 થી સાંજે 06:00 સુધી | ઈમેલ : cims.cancer@cimshospital.org

નવેમ્બર 04 થી 11, 2018 સુધીમાં એપોઈન્ટમેન્ટ આપવામાં આવશે નહીં

24 x 7 હેલ્પલાઇન : +91-70690 00000

સીમ્સ હોસ્પિટલ મેડિકલ ટીમમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ



ડૉ. મયુર પાટીલ

DM, MD, MBBS

નેફ્રોલોજિસ્ટ અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ફિઝિશિયન

મો. +91-97277 65779

mayur.patel@cimshospital.org

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

સીમ્સ હૃદય રોગ (કાર્ડિયક સાયન્સ)

ભારતની બધા કરતા મોટી યુપ પ્રેકટીસ ટીમ માંથી એક

ગુજરાત માં

1st

મીક્સ (MICS) પ્રોગ્રામ
ECMO પ્રોગ્રામ
હૃદય પ્રત્યારોપણ
ટાપી (TAVI)

- અડલ્ડ અને પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજી
- અડલ્ડ અને પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયાક સર્જરી
- અભિશમિયા અને હાર્ટ ફેલ્ચોર ડિવાઈસ ક્લિનિક
- સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ કિસીઝ ક્લિનિક
- હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ક્લિનિક
- હાર્ટ ફેલ્ચોર ક્લિનિક
- વેન ક્લિનિક
- વાસ્ક્યુલર સર્જરી

કોરોનરી એન્જાયોગ્રાફી

હૃદયની આ તપાસ કાર્ડિયક કેટેટરાઈઝેશનથી થાય છે. આ કાર્યપદ્ધતિ દ્વારા હૃદયની રક્ત-વાહિનીઓ પહોંચી છે કે નહીં એ તપાસવામાં આવે છે, આમ કરતી વખતે હૃદયરોગ નિર્ણાત હૃદયના અંદરના દબાણને માપે છે, એકસ - રે કિરણો માટે ચાપાઈશ્ક એવી દવા (DYE-DYE) છબ્બેકચાન દ્વારા હૃદયમાં નાંખે છે. એકસ-રે દ્વારા હૃદયને ઓછી પહોંચાડતી ધમનીઓની સ્થિતિ જોઈ તકનીક વે છે અને હૃદ કેટલી વધારે કે ઓછી ફાગતાથી ધમનકે છે તથા રક્તવાહિનીઓમાં આવરોધ છે કે નહીં તેનું મૂલ્યાંકન કે છે. આ રિવાજ, ઘણી જનમજત ખામીઓ માટે વાલ્વની તકલીફો માટે તથા નબળા હૃદયો માટે પણ કાર્ડિયક કેટેટરાઈઝેશન સાચ છે.



શું તમે હૃદયના કેલ્શિયમ સ્કોર વિશે જાણો છો ?

તમારા કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્શિયમ સ્કોર વિશે જાણો (સીટી એન્જાયો - CT Angio)



કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્શિયમ સ્કોર (CAC) નિરોગી વ્યક્તિઓમાં ભવિષ્યના હૃદય સંબંધી ઘટનાઓમાં જોખમનું મૂલ્યાંકન માટે બહુ જરૂરી નિશ્ચિત પરીક્ષણ છે. જો તમે નિરોગી હોય તો તમે તમારા હૃદયમાં જામેલી કેલ્શિયમ ચુકત કોલેસ્ટ્રોલ ની માત્ર જાણવા માટે આજે જ તમારા કોરોનરી આર્ટીનરી નું કેલ્શિયમ સ્કોરીંગ (CAC) કરો

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન કરો +91-79-3010 1008

"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-1731/2016-2018** issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2018

Licence to Post Without Prepayment No. **CPMG/GJ/101/2016-2018** valid upto 31st December, 2018

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 સંક મેળવવા સંગે : જો તમારે 'મારું હૃદય' નો સંક જોઈતો હોય તો તેની કિંમત રૂ. ૬૦ (૧૨ સંક) 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. : +૯૧-૭૯-૩૭૧૦ ૧૦૫૯/૧૦૬૦



સીમ્સ હોસ્પિટલ દ્વારા આયોજીત મેડીકલ કેમ્પ

બીલીમોરા, સુરત



બીમચ, મધ્યપ્રદેશ



આવી જ રીતે તમારા ત્યાં મેડીકલ કેમ્પ કરવો હોય તો, વધુ જાણકારી માટે સંપર્ક કરો - શ્રી કેતન આચાર્ય - મો. +91-98251 08257

વડા હાર્ટ કે નિમીત્તે -

સીમ્સ હાર્ટ યોજનું

આયોજન સફળતા પૂર્વક થયું હતું

જેમાં ૧૪૦૦ થી વધારે

વધારે લોકો જોડાયા હતા



તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અરિન્દ્ર નંદરાવણએ સીમ્સ હોસ્પિટલ વતી હાર્ડિયોમ પ્રિન્ટર્સ, ૧૫/૧, નાગોડી એસ્ટેટ, ઇ.અંક.આઇ. ડિરેન્સરીની સામે, દુધેશ્વર ચોક, અમદાવાદ ૩૮૦૦૦૪ ખાતેથી છાપ્યું અને સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ ખાતેથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.