

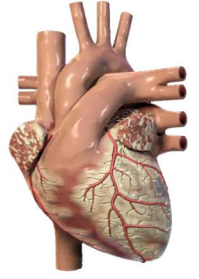
મારું હૃદય

વર્ષ-૧૦, અંક-૧૦૬, ૧૫ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૯



CIMS[®]

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



Price ₹ 5/-

કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. સત્ય ગુપ્તા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૫૭૮૦
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ડૉ. વિપુલ કપૂર	+૯૧-૯૯૨૪૦ ૯૯૮૪૮
ડૉ. તેજસ વી. પટેલ	+૯૧-૯૯૪૦૩ ૦૫૧૩૦
ડૉ. ગુણવંત પટેલ	+૯૧-૯૯૨૪૦ ૬૧૨૬૬
ડૉ. કેપૂર પરીપ	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૨૬૯૯૯
ડૉ. મિલન ચંગ	+૯૧-૯૯૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. ઉર્મિલ શાહ	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૩૯
ડૉ. હેમાંગ બક્ષી	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. અનિશ ચંદ્રસાગર	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૯૬૯૨૨
ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૮૬૬૬૬

કાર્ડિયક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ	+૯૧-૯૯૨૫૫ ૭૫૯૩૩
ડૉ. યવલ નાયક	+૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. અમિત ચંદન	+૯૧-૯૬૯૯૦ ૮૪૦૯૭

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શોનક શાહ	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૪૫૦૨
--------------	-----------------

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને થોરાકોસ્કોપીક સર્જન

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

કાર્ડિયક એન્થેસીસ્ટ

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

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. કૃષ્ણપ શેઠ	+૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮
ડૉ. હિન્દેશ સાહેબવાળા	+૯૧-૮૨૩૮૩ ૩૯૯૮૦
ડૉ. મિલન ચંગ	+૯૧-૯૯૨૪૦ ૨૨૧૦૭

નીઓનેટોલોજિસ્ટ અને

પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સિવિસ્ટ

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

કાર્ડિયક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૮૬૬૬૬
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬

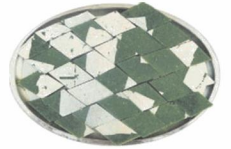
મેદસ્વીપણું

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

- **મંદ 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 ઊંચાઈ, શરીરના કદ, માપ અને જાતિ પર આધાર રાખે છે. આદર્શ વજનના કોઠા 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.

આવું બધું ખાવ...



અને વજન કાંટાથી ગભરાવ

મેદસ્વીપણું અને ડાયાબિટીસ

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



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 શ્લેષ્મકો (વેન્ટ્રિકલ્સ) ખંચાઈને પછી પહોળાં થાય છે.

મેદસ્વીપણાની અન્ય તકલીફો

ઘણા મેદસ્વી લોકોને શ્વાસમાં તકલીફ થાય છે — ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ સીધા સુતા 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
- એન્ડોક્રાઈન (હોર્મોન્સ) ફેક્ટર
- ઈજા
- સમૃદ્ધિ
- વ્યસનો

વધારે વજન માપવાના માપદંડ

- ઊંચાઈ પ્રમાણે શરીરનું વજન
- બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (બી.એમ.આઈ.)
- ‘વેસ્ટ ટુ હિપ રેશિયો’
- ડેન્સિટી મેપિંગ
- 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 ડૉક્ટર 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 માટેના ખોરાકમાં તમે કેટલા પ્રમાણમાં અને કેવા પ્રકારનો ખોરાક ખાઓ છો તેનો નિયંત્રણમાં રાખવાનો સમાવેશ થાય છે. આનો અર્થ ઓછી કેલરીનું ખાવું અને ચરબીવાળા અથવા વધારે કેલરીવાળા ખોરાકને ટાળવો.

વજન ઘટાડવા માટે વર્તનમાં બદલાવ જરૂરી છે. જે હંમેશાં નીચેની 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.

આ ખોરાકને બદલે	આ ખોરાક પસંદ કરો
આખું દૂધ	મલાઈ વગરનું દૂધ
પાલક પનીર	બાફેલું શાક
ફ્રૂટસલાડ (ખાંડવાળું)	આખું ફળ છાલ સાથે
ફેન્ય ટોસ્ટ	વેજિટેબલ સેનડવિચ
ઑમલેટ	બાફેલું ઈંડું
લસી	પાતળી છાશ
કેક	સાદી બ્રેડ
ગાજરનો હલવો	ગાજરનું સલાડ
આઇસક્રીમ	ફળોનું રાયતું
બટર નાન	સાદી નાન
દોસા	ઇડલી



નર્સ શ્રીમતિ દેસાઈને હૃદયની દવાઓ આપી. શ્રીમતિ દેસાઈ નર્સને કહ્યું, ‘મેં હમણાં જ વાંચ્યું હતું કે હોસ્પિટલમાં હૃદયરોગી એક દર્દી ખોટી દવાઓ આપવાને કારણે મૃત્યુ પામ્યો.’

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



વજન ઓછું કરવાની સૌથી 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 એકસરખું ઘટાડે છે, જેથી જ્યારે તમે તમારાં લક્ષ્ય પર પહોંચી જાવ ત્યારે તમે તમારું આદર્શ વજન જાળવી શકો. તમારા સ્વાસ્થ્ય સલાહકારને સુરક્ષિત, તંદુરસ્ત તેમજ અસરકારક વજન ઘટાડવાનો કાર્યક્રમ પૂછી જુઓ.

વજન ઘટાડવા આહારની પસંદગી

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



વજનને તંદુરસ્ત રીતે ઘટાડવા નીચેની રીતો અનુસરો

- અમ્યાદિત શાકભાજી અને સલાડની પસંદગી કરો.
- જો તમે માંસાહાર કરતાં હો તો
- નીચેનો આહાર તમારે માટે યોગ્ય રહેશે
 - શેકેલું અથવા બાફેલું માંસ, માછલી અને મરઘી.
- 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 (મસૂરની દાળ, વટાણા અને દાણા)
- કાયાં ફળ



નીચેની ચીજો જવલ્લે જ ઉપયોગમાં લેવી

શુદ્ધ કાર્બોહાઇડ્રેટ 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 હૃદયરોગ માટેનાં જોખમી પરિબળો બની શકે છે.



નીચેની ચીજો ઉપયોગમાં ન લેવી

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



કેલરી ગણવી

કેલરી આહારમાંથી મળતી

ઊર્જાનું મૂલ્ય દર્શાવવા માટે વપરાતું માપ છે. તમારું શરીર પ્રાથમિક શારીરિક કાર્યોનો ઉપયોગ કરવા કેલરીને બાળે (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 બાળવાનું 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.

મોટા ભાગના વજન ઘટાડવા માટે 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 ચયાપચય (metabolism)ના દર પર આધાર રાખે છે. (આ દર તમારા શરીરની પ્રાથમિક શારીરિક ક્રિયાઓ માટે



એક હાર્ટ સર્જનને એક્સિડન્ટ થયો. તેમાં પત્ની તેમને નજીકની હોસ્પિટલમાં લઈ ગયાં. તે હોસ્પિટલના ન્યુરોસર્જને દર્દીની તપાસ કરીને તેમનાં પત્નીને કહ્યું, 'તમારા પતિને મગજ પર ખૂબ ઇજા થઈ છે, પણ અમે અમારી નવી શોધથી મગજ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરી શકીએ છીએ. તેની ફી જણાવવા તમને મેં બોલાવ્યા છે — સાદા ડોક્ટરનું મગજ મુકવાના ૧૦,૦૦૦ રૂપિયા, સ્પેશિયાલિસ્ટનું મગજ મુકવાના ૨૦,૦૦૦ રૂપિયા અને હાર્ટના સર્જનનું મગજ મુકવાના રૂપિયા ૧,૦૦,૦૦૦ થશે.'

‘આ હાર્ટસર્જનનું મગજ આટલું મોંઘું કેમ?’

‘અરે બહેન, તમને શું ખબર પડે, એક હાર્ટસર્જનનું મગજ મેળવવા અમારે દસ માથા ફોડવા પડે છે?’



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 છૂટું પાડે છે.

તમે જ્યારે ખોરાક ખાતા હો ત્યારે બેસી જાઓ અને આરામથી ખાઓ. ફોન અને ટીવી જેવાં અસ્વસ્થ કરતાં સાધનોને ટાળો. તમારો ખોરાક સંપૂર્ણ રીતે 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 જમણ ગળી મીઠાઈની જગ્યાએ એક ફળના ટુકડાથી પૂરું કરો.

પ્રમાણસર ખોરાકનું ઓછામાં
ઓછું પ્રમાણ જમવું જોઈએ.

લોકપ્રિય આહાર

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

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

વધારે પ્રોટીનવાળા આહારથી શરૂઆતમાં ઝડપી વજન ઘટે છે. આવા આહારમાં અમર્યાદિત વધારે પ્રોટીનવાળા ખોરાકને પરવાનગી અપાય છે. થોડા અથવા સહેજ પણ કાર્બોદિત પદાર્થોનો સમાવેશ સ્વીકારાતો નથી.

અમેરિકાના ફેડરલ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશને આવા આહારોને લીધે જેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂર પડેલી એવા ગંભીર, ‘તીવ્ર’ માંદગીના કિસ્સા નોંધ્યા છે. આમાંના અમુક આહાર જાડા, મંદવાડાના અહેસાસ, ભારે પરસેવો, માથાનો દુખાવો અને સંધિવાનું કારણ બની શકે છે.

ઓછી કૅલરીવાળો આહાર અને પૂર્ણ ઉપવાસ (દિવસમાં ૫૦૦ કૅલરીથી ઓછું ખાવું) અંતર્ગત રીતે જીવલેણ છે અને એમાં ડોક્ટરી 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 દિલથી' - લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ

એક વેપારીના પત્નીને પગમાં ફેંક્યર થયું. વેપારીએ શહેરના સૌથી હાશિયાર હાડકાંના સર્જન પાસે તૂટેલાં હાડકા જોડવા સ્ક્રૂ મૂકાવી શસ્ત્રક્રિયા કરાવડાવી. શસ્ત્રક્રિયા સફળ રહી અને ડોક્ટરે વેપારીને રૂ. ૧૧,૦૦૦નું બિલ બજાડી દીધું.

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

સ્ક્રી નંગ ૧ : રૂ. ૧૦૦.૦૦

સ્કૂ કેવી રીતે
મુકવો તે
જાણવાના અને
અનુભવના રૂ. ૯૦૦.૦૦

એનેસ્થેશિયા (સુવાડવાના)
રૂ. ૧૦૦૦.૦૦

એનેસ્થેશિયામાંથી
ઉઠાડવાના રૂ. ૯૦૦૦.૦૦

વેપારીએ તરત પૈસા
ચૂકવી દીધા.



શું તમે હૃદયના કેલ્સિયમ સ્કોર વિશે જાણો છો ?

તમારા કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્સિયમ સ્કોર વિશે જાણો (સીટી એન્જિયો - CT Angio)



કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્સિયમ સ્કોર (CAC) નિરોગી વ્યક્તિઓમાં ભવિષ્યના હૃદય સંબંધી ઘટનાઓમાં જોખમનું મૂલ્યાંકન માટે બહુ જરૂરી નિશ્ચિત પરીક્ષણ છે.

જો તમે નીરોગી હોય તો તમે તમારા હૃદયમાં જામેલી કેલ્સિયમ ચુકત કોલેસ્ટ્રોલ ની માત્ર જાણવા માટે આજે જ તમારા કોરોનરી આર્ટીનરી નું કેલ્સિયમ સ્કોરિંગ (CAC) કરો

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન કરો +91-79-3010 1008

બ્લડ પ્રેશર વિશે સમજ

બ્લડ પ્રેશર એટલે શું

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

ફિગરનો નંબર
આ નંબરને સિસ્ટોલિક પ્રેશર કહેવાય છે અને તે હૃદય ધબકે ત્યારે ધમનીઓમાં વહેતા લોહીના દબાણને દર્શાવે છે.

સિસ્ટોલિક (mm Hg)
ડાયસ્ટોલિક (mm Hg)

આ નંબરને ડાયસ્ટોલિક પ્રેશર કહેવાય છે અને તે હૃદયના બે ધબકારા વચ્ચેના ગાળામાં, જ્યારે હૃદય શિથિલ હોય, ત્યારે ધમનીઓમાં વહેતા લોહીના દબાણને દર્શાવે છે.

તમારા બીપીના નંબર શું દર્શાવે છે એ જાણો:

સામાન્ય	વધેલ	વધારે
120 થી નીચે	120 થી 139	140 અને તેનાથી વધુ
80 થી નીચે	80 થી 89	90 તેનાથી વધુ
	(આને હાઈપરટેન્શન પણ કહેવાય)	(આને હાઈપરટેન્શન પણ કહેવાય)

સમય જતાં, વધેલ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર, તમારા હૃદય, રક્તાવાહિનીઓ અને કિડનીઓને નબળા કરી દે છે, જેના કારણે સ્ટ્રોક સમસ્યા હાર્ટ એટેક આવવાની સંભાવના વધી જાય છે.

8

બ્લડ પ્રેશર ધટાડવા અને તંદુરસ્ત સ્તરે લાવવા માટે જરૂરી જીવનશૈલીમાં ફેરફારો

1

નિયમિત શારીરિક પ્રયત્નિ સાથે સક્રિય થાઓ



2

સ્વચ્છ ખોરાકની પસંદગી કરી અને એલેર્જીની માન્યતા નહીં રાખીને પૂરવું ચોક્કસ પ્રેશરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો

3

મીઠું ઓછું કરો, દરેક પ્રકારના ખોરાકના પેકેટ પર તેમાં રહેલ સોડિયમની માત્રા પર ધ્યાન આપો અને એટલે કેટલું સોડિયમ છે તેનાથી ઓછું સોડિયમ લો

4

જો તમને બીપી માટે દવાઓ લેવાનું સુચનું હોય તો તમારી દવાઓ રોજ સમયસર લો



5

ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે તમારો બીપી નિયમિત રીતે મપાવો

6

જરૂર હોય તો વજન ઘટાડો ૪-૫ કિલો ઘટાડવાથી પણ બીપીમાં ઘટાડો ફેર પડે છે



8

તાબચ ઓછો કરો અને પૂરતી ઊંંચ લો, સારામ કરવાથી, મન શાંત રાખી બ્લડ પ્રેશર ઘટી શકે છે અને સ્વચ્છ ઊંંચ સરોબી તાકત અને ઊર્જા વધારે છે.

7

દારૂ પર નિયંત્રણ રાખો / ધૂમપાન ન કરો, એક દિવસમાં પુરુષો માટે ૨ ગ્લાસ અને સ્ત્રીઓ માટે ૧ ગ્લાસ થી વધારે દારૂ હાનિકારક છે, ધૂમપાન કરતા ઠી તો બંધ કરો.



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

Courtesy :

CardioSmart
American College of Cardiology





સીમ્સ હોસ્પિટલ

ગુજરાત રાજ્યનું

**સાતમું
હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ**

- સીમ્સ કાર્ડિયક ટીમ દ્વારા

અમદાવાદમાં જાન્યુઆરી ૦૪, ૨૦૧૯ ના રોજ સાતમું હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ, સીમ્સ કાર્ડિયક ટીમ દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું.

ગુજરાત રાજ્યમાં હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ માટે ની અગ્રણી ટીમ

દાતા એક યુવાન ૨૭ વર્ષનો છોકરો હતો, જે રોડ એક્સીડન્ટમાં તેનું બેડ જાહેર કરવામાં આવ્યું.

તેનું હૃદય ૫૪ વર્ષના દર્દીમાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવ્યું જે થોડા સમય થી હાર્ટ ફેલ્ચોર થી પીડાતા હતા.

વ્યક્તિગત દુઃખના સમયે આવા માનવીય નિર્ણય લેવા બદલ દાતાના પરિવારના અમે આભારી છીએ.

ઈન્ટરનેશનલ ગોલ્ડ સીલ ઑફ ક્વોલીટી



JCI (USA)

અમદાવાદ શહેર ની એક માત્ર મલ્ટી-સ્પેશિયલીટી હોસ્પિટલ



એક વિશ્વાસ ગુણવત્તાનો...



દરેક ક્ષણ અમૂલ્ય છે, હાર્ટ એટેક માં



હાર્ટ એટેક ની શીઘ્ર સારવાર માટે સીમ્સ હોસ્પિટલ

હાર્ટ એટેક ના લક્ષણો



છાતીમાં દુખાવો કે દબાણ



છાતીમાં બળતરા થવી



શ્વાસ લેવામાં તકલીફ



અચાનક પરસેવો થવો



ઉબકા તથા ઊલટી સારવાર

ફોન કરો સીમ્સ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ અથવા

24 X 7

મેડિકલ હેલ્પલાઇન
+91-70 69 00 00 00

ભારત મંત્રી
એક માત્ર કેન્દ્રમાં



ACC
International
Centers
of Excellence

અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિયોલોજી (ACC) દ્વારા
હૃદય રોગ સારવાર માટે વિશ્વની ઉચ્ચતમ સંસ્થા

Care At Homes®
home health @ your doorstep
Trusted. Reliable. Committed



દવાઓની ઘરે મફત ડિલિવરી

જો ૧૩૮૧ કોલો અને તમારા
વાઈડિયો કોન્ફરન્સિંગ
તમારી સંભાળ યોજનામાં સમાવેશ કરીશું.

- ૨૪x૭ નર્સિંગ અને ડોક્ટરોની સુવિધા
- લાંબા સમય થી રહેતી ગંભીર ડિમારી માટે સુવિધા
- સારસંભાળ રાખનારની સુવિધાઓ
- ફીઝીયોથેરાપીની સુવિધાઓ
- તબીબી સાધનો ભાડેથી
- તબીબી સાધનો વેચાણથી



ઘર આંગણે સંપૂર્ણ તબીબી સંભાળ માટે સંપર્ક કરો +91-90990 67988
www.careathomes.com

સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ,
સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦. ફોન : +91-79-2771 2771-75
ઈમેલ : info@cims.org | www.cims.org



એમ્બ્યુલન્સ : +91-98 24 45 00 00 | ઇમરજન્સી: +91- 97 23 45 00 00



"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

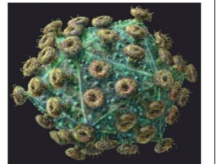
‘મારું હૃદય’ નો અંક મેળવવા અંગે : જો તમારે ‘મારું હૃદય’ નો અંક જોઈતો હોય તો તેની કિંમત રૂ ૫૦ (૧૨ અંક) છે. તેને મેળવવા માટે કૃશ અથવા ચેક/ડીડી ‘સીમ્સ હોસ્પિટલ પ્રા. લી.’ ના નામનો તમારા નામ અને તમારા પુરતા એડ્રેસની વિગત સાથે અમારી ઓફિસ, “મારું હૃદય” ડિપાર્ટમેન્ટ, સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ પર મોકલી આપશો. ફોન નં. : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૫૬/૧૦૬૦



સીમ્સ ઇન્ફેક્શિયસ ડિસીઝ

બધા લોકો અને હેલ્થ કેર એશોસિયેટ ઇન્ફેક્શનમાં મેનેજમેન્ટમાં વિશેષજ્ઞ

- એચઆઇવી અને એઇડ્સ (એકવાયર્ડ ઇમ્યુનોડેફિસિયન્સી સિન્ડ્રોમ)
- એમડીઆર (મલ્ટિ-ડ્રગ રેઝિસ્ટન્ટ) અને એકસડીઆર (એકસટેન્સિવલી ડ્રગ-રેઝિસ્ટન્ટ) ટીબી (ક્ષયરોગ)
- વ્યૂમોનિયા, પેશાબની નળીઓમાં ચેપ, મગજમાં ચેપ વગેરે સામુદાયિક ચેપી રોગો
- મેલેરિયા, ડેંગ્યુ, ટાઇફોઇડનો તાવ, ચિકનગુનિયા જેવા ઉષ્ણકટિબંધીય ચેપી રોગો
- હોસ્પિટલમાંથી ફેલાતા ચેપી રોગો, શસ્ત્રક્રિયા પછીના ચેપી રોગો
- કેન્સરના દર્દીઓને લાગતો ચેપ
- અંગનું પ્રત્યારોપણ કરાવતા દર્દીઓને લાગતો ચેપ
- ઓછી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા દર્દીઓને કેન્ડિડિયાસિસ, એથરજિલોસિસ અને મ્યુકોર્માઇકોસિસ જેવો કુગથી લાગતો ચેપ
- મુસાફરી માટેની હેલ્થ સલાહ



ઓપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન +91-79-3010 1008 | મોબાઈલ : +91-98250 66661
સમય : સવારે 9:00 - સાંજે 7:00 (સોમ થી શનિ) | ઇમેલ : opd.rec@cimshospital.org

24 X 7 મેડીકલ હેલ્પલાઈન +91-70 69 00 00 00

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદ્રરાણાએ સીમ્સ હોસ્પિટલ વતી હર્સિઓમ પ્રિન્ટરી, ૧૫/૧, નાગોરી એસ્ટેટ, ઇ.એસ.આઇ. ડિપેન્સરીની સામે, દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૪ ખાતેથી છાપ્યું અને સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ ખાતેથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.