

મારું હદય

વર્ષ-૬, અંક-૧૦૭, ૧૫ નવેમ્બર, ૨૦૧૮



Price ₹ 5/-

ક્લિનિકોઝસ્ટ

| | |
|--------------------|-----------------|
| ડૉ. સત્ય ગુપ્તા | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૪૪૫૬૦ |
| ડૉ. વિનીત કોણવા | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૧૫૦૪૬ |
| ડૉ. વિપુલ કૃપુર | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૮૮૮૮૮ |
| ડૉ. નેત્સ વી. પટેલ | ૯૮૨-૯૮૮૦૩ ૦૧૯૩૦ |
| ડૉ. ગુલબનું પટેલ | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૬૨૬૬૬ |
| ડૉ. કૃષ્ણ પટીયા | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૨૬૬૬૮ |
| ડૉ. મિલન ચચ | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૯ |
| ડૉ. વિનીત શાહ | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૬૬૬૩૮ |
| ડૉ. રમાંબન બલી | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૩૦૧૧૧ |
| ડૉ. અનિષ ચંદ્રશાળા | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૮૮૮૨૨ |
| ડૉ. અભ્ય પાટક | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૮૮૬૬૬ |

ક્લિયાન્ડ સર્જન

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| ડૉ. વિરેન શાહ | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૭૫૬૩૩ |
| ડૉ. વિદ્ય નાયક | ૯૮૨-૯૮૮૦૩ ૧૧૧૩૩ |
| ડૉ. અમિત ચંદન | ૯૮૨-૯૬૬૬૦ ૮૪૦૬૭ |
| પીઓટીક અને એલ્જીસ્ટ્રીલ હાર્ટ સર્જન | |
| ડૉ. શોન શાહ | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૪૪૫૦૨ |

ક્લિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને

થોયોકોસ્ટોપિક સર્જન

| | |
|--------------------|-----------------|
| ડૉ. પ્રશાન મોદી | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૮૪૯૦૦ |
| ક્લિયોક એન્થોટીક્સ | |
| ડૉ. વિનીત શાહ | ૯૮૨-૯૮૮૦૩ ૦૮૪૪૪ |
| ડૉ. નિરેન લાવાચાડ | ૯૮૨-૯૮૭૦૫ ૭૧૧૭૭ |
| ડૉ. ડિલિન ધોણિયા | ૯૮૨-૯૮૬૬૩ ૭૫૧૮૮ |

પીઓટીક પીઓલોઝિસ્ટ

| | |
|----------------------|------------------|
| ડૉ. ક્રષ્ણ શેઠ | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૬૨૨૨૮૮ |
| ડૉ. ડિલેસ સાહેબાચાડા | ૯૮૨-૯૮૩૮૩ ૭૭૬૬૦ |
| ડૉ. મિલન ચચ | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૯ |

નીઓનેલોઝસ્ટ અને

પીઓટીક ઇન્ફેન્સીસ્ટ

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| ડૉ. અમિત વિલીલીન | ૯૮૨-૯૦૦૦૦ ૮૪૮૦૦ |
| ક્લિયાન્ડ એલ્જીસ્ટ્રીલિયોલોઝસ્ટ | |

| | |
|-----------------|-----------------|
| ડૉ. અભ્ય પાટક | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૮૮૬૬૬ |
| ડૉ. વિનીત કોણવા | ૯૮૨-૯૮૨૪૦ ૧૫૦૪૬ |

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 કોઈ હોય છે.



મેદસ્વીપણું અને લોહીનું ઊંચું દબાણ

મેદસ્વી લોહોને બ્લડપ્રેશર ઊંચું રહે છે. હાથ બ્લડપ્રેશરથી હદયના કાર્ય પર ભાર પડે છે. વધુ પડતા દબાણથી હદયના સ્નાયુ જાણ થાય છે. આને કારણે હદયના સંકોચનમાં અસર થાય છે અને હદયનું સામાન્ય કામ ભરોભર થતું નથી.

હાથ બ્લડપ્રેશરના લિંગ હદય પર પડતા અસાધારણ દબાણને વજન ઘટાડવાથી સુધીની શકાય. સાથે ઘણી વાર દબાણની સારવારની પણ જરૂર રહે છે.

આવું બધું ખાવ...



મેદસ્વીપણું અને ડાયાબિટીસ

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

અને વજન કાંટાથી ગમશરાવ



મેદસ્તીપણું અને હદ્યના રોગ

જેમ શરીરનું વજન વધે તેમ શરીરમાં વહેતા રક્તની માત્રા પણ વધે છે. વધુ પત્તા વજનના હિસાબે આરામ સમયે પણ હદ્યનું કાર્ય વધુ મુશ્કેલ બને છે. હદ્યનાં ક્ષેપકો (વેન્ટ્રિકલ્સ) જેચાઈને પછી પહાળાં થાય છે.

મેદસ્તીપણાની અન્ય તકલીફો

ધૂણ મેદસ્તી લોકોને શાસમાં તકલીફ થાય છે — ખાસ કરીને જ્યારે તેઓ સીધા સૂતા હોય છે ત્યારે. કારણે મોટા પેટને કારણે રાયાઝમ (પેટ અને છાતીની વચ્ચેનો સાયુ) પા કાર્યમાં અડયાણ થાય છે.

જું મેદસ્તીપણાથી હાઈ એટેક આવે?

મેદસ્તીપણું કોરોનરી હદ્યનો સાથે સંબંધિત ખૂબ જ મૌંઠ જોગમી તરફ છે. મેદસ્તીપણું હોય તો હાઈ એટેક આવી શકે.

વજન વધાવાનાં કારણો

- વારસાગત કરણો
- તમારા ખોરાકની પદ્ધતિ
- શારીરિક શ્રમ
- એન્ડોક્ષાઇન (હોમોન્સ) ફેક્ટર
- ઈજા
- સમૃદ્ધિ
- વયસનો

વધારે વજન માપવાના માપદંડ્સ

- ઊંચાઈ પ્રમાણે શરીરનું વજન
- બોડી માસ ઇન્ડેક્શન (બી.એમ.આઈ.)
- ‘વેસ્ટ ટુ લિપ રેશિયો’
- ડેન્સિટી મેથડ
- બોડી ક્રમ્પોઝિશન એનાવિસિસ

નોંધ: બધી વ્યક્તિઓનું શરીર, તેમનું મેયાખોવિજન, ખાવા-પીવાનાં પહુંચિ, શારીરિક શ્રમ અને ખોરાકની પસંદગી જુદી હોય

છે. એટલે બધી વ્યક્તિઓના ગાયેટ ખાન પણ જુદી હોય છે. તેમે વજન ઘટાડવા માટે તમારા ફોક્ટર અથવા શરીરિશિયનની સલાહ લઈ શકો છો. જેનાથી કોઈ પણ પ્રકારની નભાળ ન આવે એં રીતે તેમે ઘણું ભણું વજન આંદું કરી શકો અને સ્વસ્થ જીવન જીવી શકો છો.

વજન કેવી રીતે ઘટાડી શકાય

| વજન ના ઘટાડવા | આ ખોરાકને બદલો | આ ખોરાક પણંદ કરો |
|---|---------------------|-------------------|
| માટેના ખોરાકમાં તેમે કટલા પ્રમાણમાં અને | આંદું હૃદ | મલાઈ વગરનું હૃદ |
| ક્રેવા પ્રકારનો ખોરાક | પાલક પનીર | બાંદળું શાક |
| ખાઓ છો તો નોને ફુટસલાડ (ખાંડવાળું) | આંદું કાંગ તાલ સાથે | કેન્ચ ટોસ્ટ |
| નિયંત્રણમાં રાયાઝમ | ઓમલોટ | બેંકટેબલ સેન્ટરિય |
| સમાંસથી થાય છે. | લસ્સી | પાતીની ખાશ |
| આંદો અર્થ ઓફી કેલેરીનું ખાંદું અને | કેક | સાદી ઓંડ |
| ચરબીવાળા અથવા વધારે કેલરીવાળા | ગાજરનો હલવાં | ગાજરનું સલાદ |
| ખોરાકને ટાળવો. | આંદું રાયાઝ | ફાળોનું રાયાંતું |
| વજન ઘટાડવા માટે વર્તનામાં બદલાવ | બટર નાન | સાદી નાન |
| જરૂરી છે. જે હેમેશાં નીચેનો વાબતોનો સમાવેશ કરે છે : | કોસ્ટા | ટડવી |

- તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્યની સારી સમજણી
- તંદુરસ્ત ખોરાકની આદતો
- તમારા કાર્યક્રમને અનુસરવા બદલ રૂનામની યોજના
- રોજિંટી શારીરિક પ્રવૃત્તિસાં વધારો

વજન ઘટાડવા માટેના ખોરાક માટે પૂર્તું પોષણ ઉપલબ્ધ કરવું, અલગ પ્રકારનો સારો ખોરાક લેવો અને ડેલીરીમાં ઘટાડો કરવો જરૂરી છે. આ સામાન્ય રીતે ચરબીને મર્યાદિત રાયાવાળી (ખાસ કરીને અન્કરસ ચરબીનું ખોરાકમાંથી પ્રમાણ ઓંદું કરવાથી) થાય છે. સગર્ભી સ્ત્રીઓને વજન ઘટાડવાનો પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ.



નસે હસેની જીવાન આપ્યો, શાંત જીવાને શ્રીમતિ દેસાઈને હદ્યની દાખાનો આપ્યો. શ્રીમતિ દેસાઈ નસેની કલ્યાણ મેળે હસાંનું જ વિશે હતું કે લોકીની હદ્યનેનો એક દાદી હાથી દ્વારાં આપવાને કારણે મુશ્ય પામણો!



મારુ હદ્દય

વર્ષ-૬, અંશ-૧૦૭, ૧૫ નવેમ્બર, ૨૦૧૮

વજન ઓછું કરવાની સૌથી અસરકારક પદ્ધતિ છે ખાવામાં એવો ધીમો બદલવ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિની એવી આદતો કે જે તમે તમારી બાકીની જિંડગીમાં ચાલુ રહ્યી શકો છો. સારામાં સારો આહાર એ છે કે જે તમને તમારું વજન ધીરે પણ એકસરણું ઘટાડે છે, જેથી જુયારે તમે તમારાં લક્ષ્ય પર પહોંચી જાવ ત્યારે તમે તમારું આદર્શ વજન જાળવી શકો. તમારા સ્વાસ્થ્ય સલાહકારને સુચિત્રિત, તંદુરસ્ત તેમજ અસરકારક વજન ઘટાડવાનો કાર્યક્રમ પૂરી જુઓ.

વજન ઘટાડવા આહારની પસંદગી

આહાર માટેની નોંધપોથી (ડાયરી) રાખો. તમે કંઈ પણ ખાઓ એથવા પીઓ તે લાખી નાથો. જિંદગીમાં 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 તંડુરસ રીતે ઘટાડવા નીચેની રીતો અનુસરો

- અમયાદિત શાકબાજુ અને સલાડની પસંદગી કરો.
- જો તમે માંસાહાર કરતા હો તો
- નીચેનો આહાર તમારે માટે યોગ્ય રહેશે
 - શેડેલું અથવા ભાડેલું માસ, માછલી અને મરદી.
- તૈયાર કરેલું સલાદ કે જીમાં થોડા અથવા સહેજ પણ તેલનો સમાવેશ ન થાયો હોય તેવું સલાદ.
- રોજ પણ મર્યાદિત પ્રમાણમાં પસંદ કરો
- ઓછી બરબાનીનું અથવા મલાઈ વગરનું દૂધ, પનીર અને દાર્દી
- કંઠોળ (મંજુરની દાળ, વટાળા અને દાઢા)
- કાંચાં કણ



નીચેની ચીજો જવલે જ ઉપયોગમાં લેવી

શુદ્ધ કાલોલાઇટેન્પદાથો (નોડ) અને બાડાવાળો પોરાક, શુદ્ધ અનજાજની પેદાશ જેવા કે સંકેદ ભાત અને સંકેદ લોટ, મેંદો વગરે. એ સિવાય પણ અન્ય ઘણાં પરિબળો છે, જે હદ્દયરોગ માટેનાં જોખમી પરિબળો બની શકે છે.



નીચેની ચીજો ઉપયોગમાં ન લેવી

- એકરસ કરેલી ચરબી દાખલા તરીકે માખાણ
- માર્જરિન અને માંસ પરની ચરબી
- મીઠાઈ, કેક, ચીજ
- તળેલો ખોરાક
- પ્રોસેસેડ માંસ



કેલરી ગણવી

કેલરી આહારમાંથી મળતી ઊર્જાનું મૂલ્ય દર્શાવવા માટે વપરાતું માપ છે. તમારું શરીર પ્રાથમિક શારીરિક કાર્યોનો ઉપયોગ કરવા કેલરીને બાળો (વાપરે) છે. પ્રોટીન્સ, કાર્બોહાઇટ્યુની પદાર્થો અને ચર્ચાલીવાના ખોરાકમાંથી ‘કેલરી’ મળે છે. વજન ઘટાડવા તમે જે ખોરાક ખાઓ તેના પોષકતાવનો દૂર કર્યા વગર કેલરીને ઘટાડો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ વધારી કેલરી બાળનાં પ્રમાણ વધારો.

દિવસમાં ૫૦૦ કેલરી ઓછી ખાવાથી એક અદવાતિયામાં ૧ રતલા વજન ઓછું થાય છે. એક અદવાતિયામાં એક અથવા દોઢ રતલ (વધારેમાં વધારે ૨ રતલ) વજન ઘટાડવાનું આદર્શ પ્રમાણ છે. જો તમે તેનાથી વધારે વજન ઘટાડો, તો તમે ચર્ચાલીના જવ્યાંએ સ્પાયુઝોનું શરૂ કરશો, જે લાન્ચિકારક છે.

મોટા ભાગના વજન ઘટાડવા માટે આહારશાસ્ત્રીઓ એક દિવસમાં સ્વીઓ માટે ૧૨૦૦થી ૧૫૦૦ કેલરી અને એક દિવસમાં પુરુષો માટે ૧૫૦૦થી ૧૮૦૦ કેલરી લોવાનું સુયાન કરે છે. એક દિવસમાં તમને કેટલી કેલરી ઊઈએ 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 ડિયાઓ માટે

એક લાઈસર્ચ સર્જનને એક્સિસાન્ટ થયો. તેમના પણોને તેમનું નાંદું કર્યું. તેમના પણોને મદદ પર જરૂર કર્યું. તેમના પણોને મદદ પર જરૂર કર્યું. નેરી જી જીવાયા તેમને મોહાયા છે – જીવા જોખમી મળજ દ્વારાનાં કી શકીએ નેરી. નેરી જી જીવાયા તેમને મોહાયા છે – જીવા જોખરનું મદજ

સ્વાસ્થ્યાનું ૧૦,૦૦૦ રૂપિયા, સંશિયાવિસ્તરનું મળજ મુક્કાના ૨૦,૦૦૦ રૂપિયા મળજાનું સર્જનનું મળજ મુક્કાના ૧૦,૦૦૦ રૂપિયા, આ લાઈસર્ચ નાંદું મળજ મળજ કેમ?

‘આ લાઈસર્ચ નાંદું મળજ મળજ કેમ?’
અરે બેનેન, તમને થું અખ પડે, એક લાઈસર્ચ નાંદું મળજ મળજવા આમુશ દર્શાવી હોય કેવી પણે છે?



ખોરાકમાંથી વરસાની શક્તિના આધારે નક્કી કરાય છે.) ચયાપચય શારીરિક પ્રવસિઓ દ્વારા વધારી શક્તાય છે.

વજન ઘટાડવાના આહારની શરૂઆતમાં જડપથી વજન ઘટવાનું ચાલુ થાય છે, કારણ કે શરીર બેગું થયેલું વધારાનું પાણી છૂટું પાડે છે.

તમે જ્યારે ખોરાક ખાતા હો ત્યારે બેસી જાઓ અને આરામથી ખાઓ. ફોન અને ટીવી જેવાં અસ્વસ્થ કરતાં સાધનોંટાળો. તમારો ખોરાક સંપૂર્ણ ૨૧૧૦૧૦૧૬ એ પાચનકિયામાં મદદ કરે છે.

દિવસમાં ત્રણ પૂર્ણ જમણા ખાવા કરતાં નાનાં ખાસ્ટાં વધારે ઉપયોગી હોય છે. તમારે દર ર થી ૫ કલાકે ખાવું જોઈએ. આ તમારા લોહીમાં ખાંને સપ્રમાણમાં રાખે છે અને તમને ખૂબ્યા રહેવાની લાગણીને ધ્યાનમાં રાખો. મદદ કરે છે. તમારું જમણા ગળી મોડાઈની જગ્યાએ એક ફળાં ટુકડાનો પૂરું કરો.

પ્રમાણસર ખોરાકનું ઓછામાં ઓછું પ્રમાણ જમણું જોઈએ.

લોકપ્રિય આહાર

લોકપ્રિય આહાર ભયજનક હોઈ શકે છે. તમને ઘણા સમૂહોમાં વહેંચી શક્તાય છે :

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

વધારે પ્રોટીનવાળા આહારથી શરૂઆતમાં જડપી વજન ઘટે છે. આવા આહારમાં અમયાદિત વધારે પ્રોટીનવાળા ખોરાકને પરવાનગી અપાય છે. થોડા અથવા સહેજ પણ કાબોંદિત પદાર્થોનો સમાવેશ સ્વીકારાતો નથી.

અમેરિકાના ફેડરલ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશને આવા આહારોને લીધે જેમને હોસ્પિટમાં દ્યાખવ કરવાની જરૂર પડેલી એવા ગંભીર, ‘તીવ્ર’ માંદગીના ડિસ્સા નોંધા છે. આમાંના અમુક આહાર જાડા, મંદબાના અહેસાસ, ભારે પરસ્વો, માથાનો દુખાચો અને સંધિવાનું કારણ બની શકે છે.

ઓછી કેલરીવાળો આહાર અને પૂર્ણ ઉપવાસ (હિવસમાં ૫૦૦ કેલરીથી ઓછું ખાવું) અંતર્ગત રીતે જીવલોણ છે અને એમાં ડોક્ટરી દેખરેખની જરૂર છે.

પ્રોટીન સ્પેરિંગ મોડિફાઇડ ફાસ્ટિંગ

પોતાના આર્દ્ધ વજન કરતાં ૩૦થી ૪૦ ટકા વધુ વજન ધરાવતી વ્યક્તિઓને ‘પ્રોટીન સ્પેરિંગ મોડિફાઇડ ફાસ્ટિંગ’ પર રાખવામાં આવે છે. આ આહારની ભલામણ કરતાં પહેલાં, તમારા સ્વસ્થ સલાહકાર તમારી કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર પદ્ધતિનું મૂલ્ય આંકડો. તમે આ આહારનું પાલન કરતા હો ત્યારે તમારું સલાહકારની સંભાળ ઢેઠાં રહેવું હિતાવહ છે.

સૌધાર્ય ‘હિવની વાત હિવથી’ - લખક : પ્રો. કેન્ફર પરીબ



શું તમે હદ્યના કેલ્બિયમ સ્કોર વિશે જાણો છો ?

તમારા કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્બિયમ સ્કોર વિશે જાણો (સીટી એન્જ્યુયો - CT Angio)



કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલ્બિયમ સ્કોર (CAC) નિરોગી વ્યક્તિઓમાં ભવિષ્યના હદ્યના સંબંધી ઘટનાઓમાં જોમનું મૂલ્યાંકન માટે બહુ જરૂરી નિશ્ચિત પરીક્ષણ છે.
જો તમે નિરોગી હોય તો તેમે તમારા હદ્યામાં જામેતી કેલ્બિયમ યુક્ત કોલેસ્ટ્રોલ ની માત્ર જાણવા માટે આજે જ તમારા કોરોનરી આર્ટીનરી નું કેલ્બિયમ ર્કોર્ડિંગ (CAC) કરો

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે જોન કરો +91-79-3010 1008

જલડ પ્રેશર વિશે સમજ

જલડ પ્રેશર એટલે શું

રક્તવાયનીયો (વોલીની જાળીઓ) માં જે દબાણ વી લોહી વહે છે અને તેના કારણે તેની દીવાલો પર જે દબાણ આયે છે, તે દબાણ ને જલડ પ્રેશર લાગીનું લાગા.

ઉપરાણે નિબન્ધ
આ નિરૂપણ ડાઇલોગ્લા
પ્રેશર કરીએ છે એને તે
હન્ગ ખાલ લગ્બ ઘણાંઘણાં
વાંદી લોલીના લાગાના હાથાની
વાંદી છે.



આ નિરૂપણ ડાઇલોગ્લા પ્રેશર કરીએ છે એને તે હન્ગ ખાલ ને સાથેસાથે ગરુદાના
ઝાગાના, ખાંસા કરીએ હાથ વિશે જો,
લાગે ઘણાંઘણાં વાંદી લોલીના
લાગાના હાથાની.



8

જલડ પ્રેશર ધરાડા અને તંદુરસ્ત સ્તરે લાવવા માટે જરૂરી જીવનીયોના ફેરફારો

- 1 નિર્મિત પાર્શ્વીન
પ્રદૂત સૌંદર્ય કરાનો
- 5 સેલ્ફ-રાને સ્થાન ખાલે કરાનો
નોંધે નિર્ધારિત રીતે સાથી



- 2 રાત્રાની પોતાની પણી-બેંડ
કરી એને સુલુલાની માનીની
ઘણોની પૂરુ પુરુ સેવણા પણ
ધરી રહીએ છે.
- 6 પ્રકૃત સૌંદર્ય કરાનો
નોંધે નિર્ધારિત રીતે
નોંધે કરી રહે છે.



- 3 સ્પેન્ડ કરી, દાંડ પરાના પોતાનીના
પ્રેશર એને બીજી સ્પેન્ડની પાછ
જે કોઈ બાંધ નાનું નાનું નોંધિને
એને બાંધની વિસ્તારની
બાંધની વિસ્તારની બાંધની વિસ્તારની
- 8 પ્રાણ જોણી કરી એની ચૂંણી કરી,
ઘણાંઘણાં કરી એની ચૂંણી
એની ચૂંણીની લાગાના એની લાગાના હાથી હોય.

- 4 એનાને પીઠી માં એનાનો
સેલ્ફ સ્ટ્રેચ કરી એની
સેલ્ફ સ્ટ્રેચ કરી એની
- 7 એન નિર્માણ કરો / ફૂલાન કરો,
એન નિર્માણ કરો / એન એને
એનોની નોંધ કરી એન એની નોંધ
નિર્માણ કરો, સૂધાના કરાની તો નોંધ કરો.



24 x 7

ટીમરાજની લોય, ટ્યારે લોય્સ જ
ટીમરાજની : +91-97234 50000 | એન્જ્યુલાઇન : +91-98244 50000

મેડિકલ ટૈલ્વલાઇન : +91-70 69 00 00 00

Courtesy :



દર્દીના સીમ્સ હોસ્પિટલ વિશેના અભીપ્રાય

દર્દીનું નામ : દામીનીબેન

સીમ્સ અત્યાર સુધી સાંભળતા હતા આ નામ પરંતુ કચારેચ અનુભવ નહૃતો હું મારી મમ્મીને લઈને આવી ત્યારે અમને અહીની વ્યવસ્થા વિશે અનુભવવા મલ્યું

સૌથી સરસ, બાબત છે આ જગ્યાનું ઓપેઝીવ, આપણી ગુજરાતીમાં કહેવાય છે માં એ મકાન ને હાર બનાવે છે. પરંતુ કેચુરસરના મહેનત અને લગનના કારણે આ સીમ્સ એક હોસ્પિટલ હોવાની સાથે સાથે Second Home with great care છે.

માં જેવા સંકાર આપે તેવા બાળકો થાય તેવી જ રીતે કેચુરસર ના સ્વભાવ અને વર્તન ને કારણે સેમના દરેક બાળકો ખુલાખ મહેનત અને કર્તવ્યાનિક છે.

છેલ્લે એટલું જ કહીશ સીમ્સ ને કોઈ હોસ્પિટલ સાથે Comparision ની જરૂર નથી કેમ કે “બંગલમાં સિંહ એક જ હોય છે”

તેને કોઈના Approval ની જરૂર નથી.

ખુલ જ આદમસંતોષ



ગલોબલ હેલ્થકેર એક્સેલેન્સ - ૨૦૧૮

ગલોબલ હેલ્થકેર એક્સેલેન્સ એવોર્ડ ૨૦૧૮ માં
“ગુજરાતમાં સર્વશ્રેષ્ઠ હોસ્પિટલ (કાર્ડિયોલોજી એન્ડ ઓન્કોલોજી) ”



સીમ્સ રુમેટોલોજી

અત્યાધુનિક ટિપાર્ટમેન્ટ જે તમને રુમેટોલોજીને વગતી

સમયાઓની સારવાર માર્ગનિષ્ઠાંતની સલાહ અને દરેક અધતન સુવિધાઓ પૂરી પાડે છે.

તમારે ક્યારે રુમેટોલોજીસ્ટની સલાહ લેવી જોઈએ ?

- જે તમને દ અઠવાડિયાથી સાંચામાં ફુઃખાવો રહેતો હોય
- જે તમને સાંચામાં સોઝે રહેતો હોય
- જે તમારા સાંચા સવારે ૩૦ મિનિટથી વધુ સમય સુધી જકડાઈ જતા હોય
- જે તમને કર અને ગેરકરાં કાયમી ફુઃખાવો રહેતો હોય
- જે તમને સાંચાના ફુઃખાવા માટે પેનન-ડિવરની જરૂર પડતી હોય
- જે તમારું હુરીક એસીડનું પ્રમાણ લેંબું રહેતું હોય અને સંપ્રિવાના દાઢીની પડતા હોય
- જે તમારી તચામાં કાશાની પડી જતાં હોય જે સુપ્રકાશના સંપર્કમાં આવતા વરી જતા



સીમ્સ પલ્મોનરી વિભાગ

નસકોરોં અને સ્લીપ એઝ્નીઆ સિન્સ્રોમ - એક ગંભીર બિમારી

નસકોરોં બોલવા અને સાંચા લીધની નિશાની માનવામાં આવે છે પણ એ સારું નથી. નસકોરોં એ સ્લીપ એઝ્નીઆ નામની ગંભીર બીમારીનું વલણ વોઈ શક છે. જે સ્લીપ એઝ્નીઆનું નિદ્રાને અને સારવાર ના કાંચામાં આવે તો જ્વાલ પ્રેરણ (લોનીનું દીબાલ), પ્રાયાલીટસ (મધુપ્રેરણ), હદ્યચોગ અને સેન્ટ્રાલોનેક્સ્યુલર (સીનીલ) લોન્ક (લક્ષણનું કુમલો) કેવી ગંભીર બીમારી થઈ શક છે. ક્યારેક આ બીમારીના ડિસાને લીધ્યાં હદ્ય પણ બધું પડી શક છે.

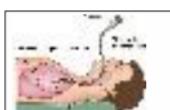
જો તમે નીચે લખેલા લક્ષણો અનુભવતા હોવ તો તમે સીમ્સ પલ્મોનરી વિભાગમાં નિષ્ણાત કેટરની સલાહ લો

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ■ મોટેરોની નસકોરોં બોલવા | ■ સ્પ્રેકશાન્ટ અને એક્ઝાયનમાં પદારો |
| ■ નસકોરોં દર્શિયાન અંતચય (થોડા સમય માટે નસકોરોં બંધ થઈને ચાડુ વધા) | ■ ચીટિયાપણું |
| ■ લીધ્યમાં પ્રેગલાસ્ટ વચ્ચે | ■ કાલાય (ડિસેન) |
| ■ સાવરાની માંચાની ફુઃખાવો | ■ નાયંકંતા |
| ■ ડિવસના સમયે અનુભવયાતી સુધીની અને થકાન | |
| ■ ડિવસના સમયે અનિશ્ચયતા | |



નસકોરોને અને સ્લીપ એઝ્નીઆ સિન્સ્રોમની સારવાર સાથે પલ્મોનરી વિભાગમાં નીચેની બીમારીનોની પણ સારવાર ચાય છે.

- દમ (અસ્થામા)
- બીડી પોંગથી હતો ધમ (COPD)
- પલ્વાનીચી શરીરકારોનો (કેંકસાં જાળ ભાજાન)
- સ્ન્યુપોનીયા અને કાઈ પણ પ્રકાસા કેંકસાં ઈંકેક્ષન (વેપ)
- સાંદ્ર અને બંદ ટીફી
- કેંકસાં પાણી ભચ્યું
- પલ્વાનીચી લાયપરટેન્ચન (કેંકસાં નાયોનું દીબું છાલા)
- બીજી અથ્ય સામાન્ય અથવા જીટે કેંકસાં એંગે



ઓપોર્ટન્ટમેન્ટ માટે કોને : +91-79-3010 1008 | મોબાઇલ : +91-98250 66661

સમય : સવારે 09:00 વી સાંજે 07:00 સુધી (સોમ વી શાની) | ઈમેલ : opd.rec@cimshospital.org



"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

'મારુ હદ્ય' નો અંક મેળવવા અંગે : જે તમારે 'મારુ હદ્ય' નો અંક જોઈતો હોય તો તેની કિંમત રૂ. ૬૦ (૯૨ અંક) છે. તેને મેળવવા માટે કેશ અથવા બેક/ડીકી 'લીસ્લ લોચિટલ મા. લી.' ના નમનો તમારા નામ અને તમારા પુરતા એફ્સેનો વિગત લાખે આમારો ઓફિસ, "મારુ હદ્ય" ટિપાટેમેન્ટ, સીમ્સ લોચિટલ, શુકન મોલ નજુક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ પર મોકાબી આપશો. ફોન નં. : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૫૬/૧૦૬૦

સીમ્સ સ્ટાન કેન્સર જાગૃતિ મહિનો



નવેમ્બર ૩૦, ૨૦૧૮ સુધી

સ્પેશિયલ તપાસ માટે નો કાર્યક્રમ

~~Rs 4999/-~~

Rs. 555/-

શ્રીઓ માટે સ્પેશિયલ પેકેજ
એપોઇન્ટમેન્ટ ડારા (શોમ થી શાન)

કોર્ટિગન્ઝી કે સૉલોપોન્ટ
(નેન્ન ટ્રાન્સ્ફર)

પેણો બાળ્ય સાર્વિન્ઝ

નિઃશુલ્ક કન્સલટેશન
(ઓન્કોલોજી)

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

*ડાઇટર્ની સાલાહ મુજબ

"વહેલુ નિદાન, જીવન બચાવે"

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +91-79-3010 1257 | મોબાઇલ : +91-99792 75555

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

24 x 7 મેડીકલ હેલ્પલાઇન

+91-70690 00000

સંસ્કૃત, મુક્ત અને પ્રકાશક ડૉ. અનિલ ચંદ્રચાલાને સીમ્સ લોચિટલ વતી લિટિયામ પ્રિન્ટરી, ૧૫/૧, નાગરોરી અસ્ટેટ,

દુઃખસાધક ટિપ્પણીની સ્થાન, ફ્રેન્ચર રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૪ ખાતેથી છાયું અને

સીમ્સ લોચિટલ, શુકન મોલ નજુક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ ખાતેથી પ્રલિંગ કર્યું.