

મારું હૃદય

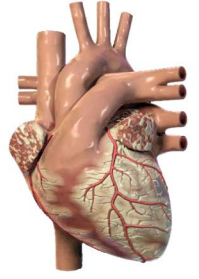
વર્ષ-૯, અંક-૧૦૮, ૧૫ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૮



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

નીઓનેટોલોજિસ્ટ અને

પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવીસ્ટ

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

કાર્ડિયક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ

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

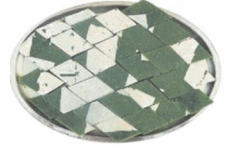
મેદસ્વીપણું

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
ફૂટસલાડ (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



બાબતોનો સમાવેશ નસે શ્રીમતિ દેસાઈને હૃદયની દવાઓ આપી. શ્રીમતિ દેસાઈ નસને કહ્યું, ‘મં હમણાં જ વાંચ્યું હતું કે હોસ્પિટલમાં હૃદયરોગી એક દહીં ખોટી દવાઓ આપવાને કારણે મૃત્યુ પામ્યો.’

નસે 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

- અમર્યાદિત 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)
- કાચાં 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
- પ્રોસેસડ 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, કાર્બોહાઇડ્રેટ 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 ૨૧૧૮૮૮૧૧૧૧૧૧ પાચનક્રિયામાં મદદ કરે છે.

દિવસમાં ત્રણ પૂર્ણ જમણ 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 કાર્બોહાઈડ્રેટ પદાર્થોનો સમાવેશ સ્વીકારાતો નથી.



એક વેપારીના પત્નીને પગમાં ફેંક્યર થયું. વેપારીએ શહેરના સૌથી હાશિયાર હાડકાના સર્જન પાસે તુટેલાં હાડકા જોડવા સ્ક્રૂ મુકાવી શસ્ત્રક્રિયા કરાવડાવી. શસ્ત્રક્રિયા સફળ રહી અને ડૉક્ટરે વેપારીને રૂ. ૧૧,૦૦૦નું બિલ બહાડી દીધું.

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

સ્ક્રૂ નંગ ૧ : રૂ. ૧૦૦.૦૦
સ્ક્રૂ કેવી રીતે મુકવો તે જાણવાના અને અનુભવના રૂ. ૮૦૦.૦૦
એનેસ્થેશિયા (સુવાડવાના) રૂ. ૧૦૦૦.૦૦
એનેસ્થેશિયામાંથી ઉઠાડવાના રૂ. ૮૦૦૦.૦૦
વેપારીએ તરત પૈસા ચુકવી દીધા.



અમેરિકાના ફેડરલ ડ્રગ એડમિનિસ્ટ્રેશને આવા આહારોને લીધે 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 પૂર્ણ ઉપવાસ (દિવસમાં ૫૦૦ કેલરીથી ઓછું ખાવું) અંતર્ગત રીતે જીવલેણ 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 દિલથી’ - લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ



શું તમે હૃદયના કેલિયમ સ્કોર વિશે જાણો છો ?

તમારા કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલિયમ સ્કોર વિશે જાણો (સીટી એન્જીયો - CT Angio)



કોરોનરી આર્ટીનરીનું કેલિયમ 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 કેલિયમ ચુકત કોલેસ્ટ્રોલ ની માત્ર જાણવા માટે આજે જ તમારા કોરોનરી આર્ટીનરી નું કેલિયમ 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.



આ નંબરને ડાઈસ્ટોલિક 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

- નિયમિત શારીરિક પ્રયત્નિ સાથે સક્રિય થાઓ
- સ્વચ્છ ખોરાકની પસંદગી કરી અને એલેર્જીની માનવે નળી સમીપે પૂરવું એવા પ્રેશરના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો
- મીઠું ઓછું કરો, દરેક પ્રકારના ખોરાકના પેકેટ પર તેમાં રહેલ સોડિયમની માત્રા પર ધ્યાન આપો અને એટલે દિવસમાં ૧૫૦૦ એમ્મોલ કે તેનાથી ઓછું સોડિયમ લો
- જો તમને બીપી માટે દવાઓ લેવાનું સુચન હોય તો તમારી દવાઓ રોજ સમયસર લો
- ડોક્ટરની સલાહ મુજબ તમારો બીપી નિયમિત રીતે મપાવો
- જરૂર હોય તો વજન ઘટાડો ૪-૫ કિલો ઘટાડવાથી પણ બીપીમાં ઘટો ફેર પડે છે
- તાબચ ઓછો કરો અને પૂરતી સિંધ લો, સારામ કરવાથી, મન શાંત રાખી બ્લડ પ્રેશર ઘટી શકે છે અને સ્વચ્છ સિંધ સરોવરી તાકત અને ઊર્જા વધારે છે.
- જો તમને બીપી માટે દવાઓ લેવાનું સુચન હોય તો તમારી દવાઓ રોજ સમયસર લો
- 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



દર્દીના સીમ્સ હોસ્પિટલ વિશેના અભીપ્રાય

દર્દીનું નામ : જલ્પાબેન પી. જોષી

ખુબ સરસ અનુભવ રહ્યો. તમામ નર્સીંગ સ્ટાફ અને ડૉક્ટરો દ્વારા ખુબ સારી સહાનુભુતી તેમજ મળતાવળા સ્વભાવ અને સુંદર રળિયામળુ વાતાવરણ હૃદય સ્પર્શી અનુભવ રહ્યો.

આભાર સહ..

અમીબેન નાપર । કસમિરાબેન । નયનાબેન । સોનલબેન । દક્ષાબેન
ધવલભાઈ । ગોંવિદભાઈ । અનિલભાઈ । આરતિબેન

બધાનો ખુબખુબ આભાર

1000

Appreciation Form

Patient Name: अवधेश प्रसाद Relative Name: प्रमोद प्रसाद

Address: ...

Phone No: ... Date: ...

जान बरस बनबाना रह्यो, लामा नर्सि रह्यो
बानो डोहरो द्वारा जान बरान बनबाना लेख
आतापाना बनबाना बानो बरह रानियामा
मातापारा, हनुमान बनबाना रह्यो

Thanks

अमाउन जान
डाक्टर डाक्टर
जाना डाक्टर
डाक्टर डाक्टर
डाक्टर डाक्टर
डाक्टर डाक्टर
डाक्टर डाक्टर
डाक्टर डाक्टर

महानो उठानुठान डाक्टर

Signature: ...



ઇન્ટરનેશનલ ગોલ્ડ સીલ ઑફ ક્વોલીટી



JCI (USA)

અમદાવાદ શહેર ની એક માત્ર મલ્ટી-સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ

એક વિશ્વાસ ગુણવત્તાનો...



સીમ્સ નીઓનેટલ અને પીડિયાટ્રીક ક્રિટિકલ કેર



- ગુજરાતનું અચણી સેન્ટર કે જ્યાં બાળકોની તમામ પ્રકારની બિમારીઓ / આકસ્મિક ઈજાઓની સારવાર માટે 24 X 7 અત્યાધુનિક સુવિધા
- બાળકોની શસ્ત્રક્રિયાઓ અને ત્યારબાદની સારવાર જેમ કે હૃદય, મગજ, સ્પાઈન, આંતરડા, ટ્રોમા અને જન્મજાત અસંગતિ વગેરે માટે અનુભવી ટીમ
- બાળકોમાં થતા ફેફસા અને એરવેની બીમારી માટે, મિનીમલ ઇન્વેસીવ તકનિક સાથે, ફાઇબર ઓપ્ટિક ટુરબીન દ્વારા (Fibre Optic Bronchoscopy) નિદાન માટેનું ગુજરાતનું એક માત્ર સેન્ટર



પીડિયાટ્રીક આપાતકાલીન પરિવહન વ્યવસ્થા:
 24 કલાક આપાતકાલીન સેવાઓ
 કલકત્તા-મુંબઈ પીડિયાટ્રીકલ માટે સંપર્ક કરો
 +91-98244 50000, +91-97234 50000



કેફાલાના જટિલ રોગો અને એક્સ્ટ્રા કોર્પોરેલી વેન્ટિલેશન સિન્ડ્રોમ (ARDS) પ્રભાવિત બાળકો ની સારવાર માટે આધુનિક સુવિધાઓ

હાઈ ફ્રિક્વન્સી વેન્ટિલેશન ડેસ્લીલીઝી, પીડિયાટ્રીક એક્સ્ટ્રા કોર્પોરેલી મેમ્બરેન ઓક્સીજનોશન (ECMO), નાઈટ્રિક ઓક્સાઈડ, HFOV વગેરે.

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +91-79-3010 1008 | મોબાઈલ : +91-98250 66661
 સમય : સવારે 09:00 થી સાંજે 07:00 સુધી (સોમ થી શનિ) | ઇમેલ : opd.rec@cimshospital.org

સીમ્સ ઓર્થોપેડીક્સ



મચકોડ ધા અકસ્માત
 ઈજા સાંધા ખેંચ

સંપૂર્ણ સારવાર

- જટિલ ફ્રેક્ચરની સારવાર
- બોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ - જટિલ અને સુધારણા
- વિશેષ્ટાતારાઓ : હાથ, પગના ધૂંટણ, પીડિયાટ્રીક ઓર્થો,
- ઓર્થોપેડીક કેન્સર
- આર્થ્રોસ્કોપી અને સ્પોર્ટ મેડીસીન
- નિષ્ફળ ઓર્થોપેડીક સર્જરીઓનું પુનરાવર્તન

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +91-79-3010 1008 | મોબાઈલ : +91-98250 66661
 સમય : સવારે 09:00 થી સાંજે 07:00 સુધી (સોમ થી શનિ) | ઇમેલ : opd.rec@cimshospital.org



