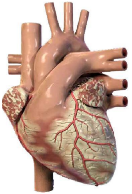
हृदय और धड़कन



वर्ष-9, अंक-97, जनवरी 20, 2018

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

Price Rs. 5/-

कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ. सत्य गुप्ता	+91-99250 45780
डॉ. विनीत सांखला	+91-99250 15056
डॉ. विपुल कपूर	+91-98240 99848
डॉ. तेजस वी. पटेल	+91-89403 05130
डॉ. गुणवंत पटेल	+91-98240 61266
डॉ. केयूर परीख	+91-98250 66664
डॉ. मिलन चग	+91-98240 22107
डॉ. उर्मिल शाह	+91-98250 66939
डॉ. हेमांग बक्षी	+91-98250 30111
डॉ. अनिश चंदाराणा	+91-98250 96922
डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666

कार्डियक सर्जन

डॉ. धीरेन शाह	+91-98255 75933
डॉ. धवल नायक	+91-90991 11133
डॉ. अमित चंदन	+91-96990 84097

पिडियाट्रिक और स्ट्रक्चरल हार्ट सर्जन

डॉ. शौनक शाह	+91-98250 44502

कार्डियोवास्क्युलर, थोरासीक और थोराकोस्कोपीक सर्जन

डॉ. प्रणव मोदी	+91-99240 84700

कार्डियक एनेस्थेटिस्ट

डॉ. चिंतन शेठ	+91-91732 04454
डॉ. निरेन भावसार	+91-98795 71917
डॉ. हिरेन धोलकिया	+91-95863 75818

पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजीस्ट

डॉ. कश्यप शेठ	+91-99246 12288
डॉ.दिव्येश सादडीवाला	+91-82383 39980
डॉ. मिलन चग	+91-98240 22107

निओनेटोलोजीस्ट और पीडियाट्रीक इन्टेन्सीवीस्ट

डॉ. अमित चितलीया	+91-90999 87400
डॉ. स्नेहल पटेल	+91-99981 49794

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजीस्ट

डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ. विनीत सांखला	+91-99250 15056

अदृश्य कातिल नं.१-उच्च रक्तचाप (High B.P.)

मुझे अगर रोग पसंद करना पड़े तो मुझे कष्टदायक रोग ही हो ऐसी कामना करूं, क्योंकि दर्द के उठते ही मैं फौरन अपने इलाज के लिए डॉक्टर के पास दौड़ सकता हूं। परन्तु अगर मुझे कोई ऐसा रोग हो जिसके कोई प्रारंभिक लक्षण ही नहीं हों, तो मेरी जानकारी के बिना मेरे शरीर को हानि पहुंचती रहेगी। उच्च रक्तचाप (high blood pressure), डायबिटीज मेलाइटिस इसी प्रकार के रोग हैं, जिसमें रोगी को शुरु में बहुत कम लक्षण महसूस होते हैं या फिर किसी भी प्रकार के लक्षण महसूस नहीं होते हैं। उच्च रक्तचाप व डायबिटीज शरीर को धीरे - धीरे नुकसान पहुंचाते रहते हैं, इसीलिए इन्हें अदृश्य कातिल (Silent killer) कहा जाता है।

अगर इसका पहले से ही पता लग जाए और रोगी इसका इलाज जल्द शुरु करवाए तो इन बीमारी से पीड़ित व्यक्ति व एक सामान्य स्वस्थ व्यक्ति की जिंदगियों में कोई खास फर्क नहीं रहता है, परन्तु अगर इन

ब्लडप्रेशर नियमित नपवाना

अदृश्य कातिलों का तात्कालिक और योग्य इलाज न किया जाए तो इसके कारण दूसरी अनेक बीमारियां भी हो सकती हैं।

अगर आपको दर्द, बुखार या किसी प्रकार के लक्षण न हो तो भी आपको ब्लडप्रेशर या डायबिटीज हो सकते हैं।

यह बात मानने में असंभव लगती है, और उसके पश्चात् भी डॉक्टर आपको वजन कम करने का, नमक व मीठी चीजे कम खाने का और दवा लेने की सलाह दे तब शुरु-शुरु में स्वाभाविक रूप से कुछ अटपटा लगे, और आप शायद डॉक्टर की इस सलाह को नहीं मानें, परन्तु इलाज शुरु करने का श्रेष्ठ समय यही है। इस समय अगर इलाज शुरु किया जाए तो आपकी जीवन रेखा बढ़ सकती है। और आप लंबी बीमारी से बच सकते हैं।

> किसी भी हालत में ब्लड प्रेशर १२० / ८० से कम रहना हितकारी है। क्योंकि इससे ज्यादा ब्लडप्रेशर वाले लोगों को उच्च रक्तचाप होने की संभावना दुगनी हो जाती है।

संक्षेप में हम यह कह सकते हैं कि हाई ब्लड प्रेशर व डायबिटीज मेलाइटिस जैसी बीमारियों का जल्द से जल्द पता चलने पर इनका शीघ्रातिशीघ्र इलाज शुरु होना चाहिए।

उच्च रक्तचाप (High B.P)

रक्त का दबाव मतलब रक्त जितनी ताकत से रक्तवाहिनियों की तरफ धकेला जाता है, इसके दो माप हैं सिस्टोलिक अथवा उपर का दबाव जो कि १२० मी.मी. मरक्यूरी होना चाहिए और डायस्टोलिक अथवा नीचे का दबाव जो कि ८० मी.मी. मरक्यूरी होना चाहिए। इन मापों को १२०/८० की तरह लिखा जाता है।

अगर रक्त का दबाव इससे ज्यादा हो तो, यानि कि रक्तचाप १४०/९० से ज्यादा हो तो, उसे हाइपरटेंशन अथवा उच्च रक्तचाप (H.B.P.) कहते हैं। इसका अर्थ यह है कि अगर धमनियों में रक्त का दबाव निरंतर सामान्य से अधिक रहता है तो उसका इलाज परहेज और दवा के साथ होना चाहिए।

स्वस्थ व्यक्ति में भी रक्त का दबाव १२०/८० हो यह जरूरी नहीं है। काम और मानसिक स्थिति में सतत बदलाव के कारण रक्तचाप बदल सकता है। स्वस्थ व्यक्ति में भी सीढ़ियां चढ़ने, गुस्सा करने से या कसरत करने से तथा किसी भी प्रकार का शारीरिक परिश्रम करने से रक्त का दबाव बढ़ सकता है।

उच्च रक्तचाप के कारण निम्न अवयवों को नुकसान पहुंच सकता है

ऑख

रक्त की धमनियां

हृदय

(गुर्दे) किडनी

मस्तिष्क

Ideal and High blood pressure values for all persons 18 years of age and above

Category	Systolic BP mm of mercury		Diastolic BP mm of mercury
Ideal	Less than 120	and	Less than 80
Pre hypertension	120-139	or	80-89
Stage I	140-159	or	90-99
Stage II	More than 160	or	More than 100

JNC* VII Guidelines
Pre-Hypertension: Defined as Systolic BP 120 139 or Diastolic BP 80 89. Those in the 130/80 to 139/89 range are at twice the risk to develop HBP than those with lower values. HBP affects one billion individuals worldwide
Prevalence of HBP is likely to increase as the population ages.
*JNC Joint National Committee, a US body which issues guidelines

किस व्यक्ति को यह रोग हो सकता है?

अनेक संशोधनों के बाद भी अभी तक यह स्पष्ट नहीं है कि कुछ व्यक्तियों का रक्तचाप ज्यादा होता है और कुछ व्यक्तियों का रक्तचाप सामान्य होता है, लेकिन यह स्पष्ट है कि जिन व्यक्तियों का वजन ज्यादा है, जिन व्यक्तियों को डायबिटीज है, जो लोग तनावयुक्त जीवन व्यतीत करते हैं या जिनके किसी नजदीकी रिश्तेदार को उच्च रक्तचाप हो तो ऐसे लोगो को हाई बी.पी. होता है। धूम्रपान करने वालों को या मोटे व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप की अधिक संभावना रहती है।

वजन किस तरह प्रभावित करता है?

ब्लडप्रेशर का सबसे महत्त्वपूर्ण कारण अधिक वजन है। जरूरत से ज्यादा वजन हृदय और फेंफड़ों पर दबाव डालता है और ज्यादा काम करने का दबाव डालता है। शरीर में नमक या पानी के भराव (water retention, जो सामान्यतया अधिक नमक खाने से होता है) के कारण भी ब्लडप्रेशर बढ़ता है।

हृदय रोग के हमले के बाद एक महिला बेहोश थी। उनके पति बहुत चिंतित थे। इसलिए उन्हें ढाढस बंधाते हुए नर्स ने कहा 'बहन की उमर कम है इसलिए बचने की संभावना ज्यादा है।

यह कोई इतनी जवान भी नहीं है, पूरे अड़तालिस साल की हुई है, ' महिला के पति ने कहा। महिला को तुरंत होश आ गया, ' अभी तो मुझे सैंतालिस साल ही हुए हैं।

सौजन्य 'दिल से' - लेखक : डॉ. केयूर परीख

कार्डियो-ओन्कोलोजी

क्या आप जानते हो

केन्सर के ईलाज से
हदय पर प्रभाव हो सकती है

सामान्य हृदय की
तकलीफ भी
केन्सर के ईलाज में
प्रभाव कर सकती है

केन्सर की जंग
जीतने स्वस्थ हृदय
होना जरुरी है

**हृदयके दर्दीओको नीचे दिखाये गये लक्षणो हो तो
उन्हे कार्डियो ओन्कोकी जाँच करना जरुरी है**

हृदय को नुकशान किये बिना
केन्सर का ईलाज
पूर्ण करना

- ज्यादा समय से छाले / मुह की खाली जगह पर होनेवाले छाले ; शरीर के कोई भी भाग में न मिटने वाला धावँ/छाले
- तबाकु खाना, धुम्रपान और दारुके सेवन की आदत
- आंत अथवा मूत्राशयमे नोंधपात्र बदलाव
- असामान्य तरीके या शरीरके किसीभी हिस्से में से खुन निकलना जैसे के मेनोपोझ के बाद, योनिमार्गमें, मूत्रमार्ग से खुन निकलना अथवा खुन की उलटी होनी ईत्यादि लक्षण
- स्तनमें अथवा शरीर के अन्य हिस्सेमें गांठ का होना
- खाना खानेमे या पाचनक्रियामें तकलीफ
- सामान्य खाने सें भी वजन उतरना
- हर-रोज आती खांसी
- मसा अथवा तीलमें स्पष्ट/असामान्य फेरफार

एक नया प्रोगाम (कार्यक्रम)
शरु कर रहे है

सीम्स कार्डियो-ओन्कोलोजी

सेवामें तत्पर मल्टी डिसीप्लीनरी डॉक्टरकी टीम (कार्डियाक - केन्सर स्पेश्यालीस्ट, नर्स, फिझीयोथेरापीस्ट)

कार्डियो ओन्को (पुरुष और स्त्री) के लिए हेल्थ चेक-अप पेकेज
एपोईमेन्ट के लिए +91-79-3010 2116 ईमेल : health.checkup@cimshospital.org

CIMS HOSPITAL

सीम्स डेन्टीस्ट्री
दंत में सडा (छेद) जागरुकता कार्यक्रम

भारत में 10 मे से 7 लोग दंत की बिमारी से पीडीत है ।

दंत में सडा (छेद) विश्वमें एक सामान्य बिमारी है ।

क्या आपको केवीटी (दंत में सडा) है ?

फ्री केवीटी चेकअप के लिए सुबह 10:00 से शाम 07:00 तक

✗ अगर केवीटी नही है (निश्चित पुरस्कार)

✓ अगर केवीटी है (आकर्षक पुरस्कार)

जनवरी 01 से मार्च 31, 2018

एपोईन्टमेन्ट के लिए फोन :+91-79-3010 1119 / 1120 मोबाईल : +91-98250 66661

समय : सुबह 9:00 से शाम 6:00 तक (सोम से शनि) ईमेल : opd.rec@cimshospital.org

माननीय मुख्यमंत्री श्री विजय रुपाणी, गुजरात
JIC 2018 की कोन्फरन्समें सीम्स हार्ट ट्रान्सप्लान्ट से प्राप्तकर्ता और दाताओ के लिए महत्वपूर्ण कार्यक्रम रखनेमें आया था ।

गुजरात की पहेली सीम्स होस्पिटल जिस में एक साल में 4 हार्ट ट्रान्सप्लान्ट (हृदय प्रत्यारोपण) 100% सफलता के साथ करने में आये है ।

JIC 2018
January 5-7, 2018

"सीम्स हार्ट ट्रान्सप्लान्ट" के हर एक सदस्यो को,
सीम्स टीम और उसमें हर वक्त कार्य करते मेडीकल सदस्यो को आभार

CIMS HOSPITAL

केन्सर जागरुकता कार्यक्रम

फरवरी 01 से 28, 2018

हर समय केन्सरको हराके, हम उत्सव करते है ।

"Together we can"

सीम्स केन्सर
आपका भरोसा, हमारी श्रेष्ठता

नि:शुल्क
रजिस्ट्रेशन और कन्सल्टेशन

केन्सर तपास पेकेज - फिमेल (स्त्रीओ) के लिए

- सीबीसी
- युरीन रुटीन एक्जामीनेशन
- पेप स्मेयर
- मेमोग्राफी (स्क्रिनिंग)
- एब्डोमेन (सोनोग्राफी)

स्पेशियल पेकेज ₹ 1499

केन्सर तपास पेकेज - मेल (पुरुषो) के लिए

- सीबीसी
- युरीन रुटीन एक्जामीनेशन
- पीएसए
- एब्डोमेन (सोनोग्राफी)
- एक्स-रे चेस्ट और पीए

स्पेशियल पेकेज ₹ 1199

सीम्स केन्सर टीम

सर्जकल ओन्कोलोजीस्टस
डॉ. जयेश वी. पटेल
डॉ. नटू पटेल
डॉ. अशोक पटेल
डॉ. तरंग एच. पटेल
डॉ. दर्शन आर. भंसाली

रेडीएशन ओन्कोलोजीस्टस
डॉ. देवांग भावसार
डॉ. मौलिक भेंसदडिया
डॉ. मल्हार पटेल
डॉ. प्राप्ति पटेल देसाई

मेडीकल ओन्कोलोजीस्टस
डॉ. चिराग देसाई
डॉ. राहुल जयस्वाल
डॉ. कल्पेश प्रजापति

एपोईन्टमेन्ट के लिए फोन :+91-79-3010 1257 मोबाईल : +91-99792 75555
समय : सुबह 9:00 से शाम 6:00 तक (सोम से शनि) ईमेल : cims.cancer@cimshospital.org

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

सीम्स होस्पिटल, शुकन मोल के पास, ओफ सायन्स सीटी रोड,
सोला, अहमदाबाद - 380060
फोन : +91-79-2771 2771-72 फेक्स : +91-79-2771 2770
ईमेल : info@cims.org | www.cims.org

JCI (USA) NABH NABH ER Ethics Committee

24 X 7 हेल्पलाईन : +91-70 69 00 00 00 | एम्ब्युलन्स +91-98244 50000 | ईमरजन्सी +91-97234 50000

सीम्स फर्टिलीटी सेन्टर

सीम्स होस्पिटलमें सब से ज्यादा अनुभव और सफलता वाली गुजरातमें से एक आईवीएफ टीमका स्वागत करते है।

गुजरातमें अग्रणी आईवीएफ

10,000 से ज्यादा प्रेगनेन्सी आईवीएफ द्वारा

30 से ज्यादा देशोमें रोगियों की देखभाल

30 साल से ज्यादा अनुभववाली टीम

आईवीएफ टीम

डॉ. अजीत रावल
एमडी (ओब्स्ट. और गायनेक), डीजीओ
आईवीएफ स्पेशालीटी
मो. +91 84698 38456
ajit.rawal@cimshospital.org

डॉ. तुषार शाह
एमबीबीएस, डीजीओ, एमडी (ओब्स्ट. और गायनेक)
आईवीएफ स्पेशालीटी
मो. +91 98250 07667
tushar.shah@cimshospital.org

डॉ. मेहुल दामाणी
एमबीबीएस, एमडी (ओब्स्ट. और गायनेक)
आईवीएफ स्पेशालीटी
मो. +91 98250 50020
mehul.damani@cimshospital.org

डॉ. धर्मेष कापडीया
मास्टर ओफ क्लीनिकल एम्ब्रीआलजी, एमबीबीएस
एम्ब्रीआलजी
मो. +91 98790 30295
dharmesh.kapadia@cimshospital.org

डॉ. कौशल्या फोफंडी
एमबीबीएस
आईवीएफ स्पेशालीटी
मो. +91 70166 76327
kaushalya.fofandi@cimshospital.org

ओब्स्ट्रेट्रीक, गायनेकोलोजी और फिटल मेडीसीन

डॉ. स्नेहा बक्षी
एमबीबीएस, एमडी (ओब्स्ट. और गायनेक)
गायनेकोलोजीस्ट
मो. +91 98255 07370
sneha.baxi@cimshospital.org

डॉ. देवांग पटेल
एमबीबीएस, एमडी (ओब्स्ट. और गायनेक), एफएनबी
फेटो-मटेर्नल मेडीसीन
मो. +91 98256 88956
devang.patel@cimshospital.org

डॉ. पूर्णा पटेल
एमबीबीएस, एमडी (ओब्स्ट. और गायनेक)
गायनेकोलोजीस्ट
मो. +91 98796 12157
purna.patel@cimshospital.org

आईवीएफ हेल्पलाईन +91 75 75 02 28 22

24 X 7 मेडीकल हेल्पलाईन +91 70 69 00 00 00

"Hriday Aur Dhadkan" Registered under RNI No. GUJHIN/2009/28021
Published 20th of every month
Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 1st to 7th of every month under
Postal Registration No. GAMC-1730/2016-2018 issued by SSP Ahmedabad 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

"हृदय और धड़कन" का अंक प्राप्त करने के लिये : अगर आपको "हृदय और धड़कन" का अंक चाहिए तो इसका मूल्य ₹ 60 (12 अंक) है । इसको प्राप्त करने के लिये केश या चेक/डीडी सीम्स होस्पिटल प्रा. ली. के नाम से और आपका नाम और पुरे पते के साथ हमारी ओफिस हृदय और धड़कन डिपार्टमेन्ट, सीम्स अस्पताल, शुकन मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 पर भेज दे । फोन नं. : +91-79-3010 1059/1060

CIMS

सीम्स एक्सप्रेस

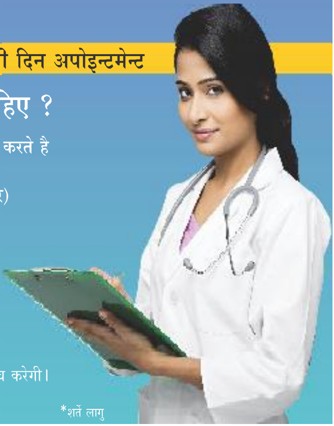
बेहतर सेवाऐं प्रदान करने के लिये उसी दिन अपोइन्टमेन्ट

क्या आपको आज ही अपोइन्टमेन्ट चाहिए ?

सीम्स में हम डॉक्टर* की उसी दिन अपोइन्टमेन्ट का वादा करते है
अगर आपको उसी दिन की अपोइन्टमेन्ट चाहिये तो
दोपहर 12.00 बजे से पहले फोन करे (सोमवार से शुक्रवार)
अगर आप दोपहर 12.00 बजे के बाद फोन करेगें तो
आपको अगले दीन की अपोइन्टमेन्ट मिलेगी

+91-9825066661
+91-79-30101008

*बीमारी से संबंधित (स्पेश्यालीटी) टीम हाजिर होगी वही उसी दिन जाँच करेगी।
शनिवार और रविवार की अपोइन्टमेन्ट नहीं मिलेगी ।



*शर्ते लागु

CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | info@cims.org | www.cims.org

मुद्रक, प्रकाशक और संपादक डॉ. हेमांग बक्षी ने सीम्स अस्पताल की ओर से
हरिओम प्रिन्टरी, 15/1, नागोरी एस्टेट, ई.एस.आई डिस्पेन्सरी, दुधेश्वर रोड, अहमदाबाद-380004 से मुद्रित किया और
सीम्स अस्पताल, शुकन मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 से प्रकाशित किया।