



एक जिंदगी
एक मंजिल
कार्डियाक सायन्स
मैरिंगो सिम्स हॉस्पिटल

हृदय और धड़कन

Price ₹ 5/-



कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ विपुल कपूर	+91-98240 99848	डॉ उर्मिल शाह	+91-98250 66939
डॉ तेजस वी. पटेल	+91-89403 05130	डॉ हेमांग बक्षी	+91-98250 30111
डॉ हिरेन केवडीया	+91-98254 65205	डॉ अनिश चंदाराणा	+91-98250 96922
डॉ गुणवंत पटेल	+91-98240 61266	डॉ अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ केयूर परीखर	+91-98250 66664	डॉ सत्य गुप्ता	+91-99250 45780
डॉ मिलन चग	+91-98240 22107	डॉ विनीत सांख्रला	+91-99250 15056

पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ कश्यप शेट	+91-99246 12288	डॉ मिलन चग	+91-98240 22107
--------------	-----------------	------------	-----------------

कार्डियाक सर्जन

डॉ धीरेन शाह	+91-98255 75933
डॉ धवल नायक	+91-90991 11133
डॉ अमित चंदन	+91-96990 84097
डॉ किशोर गुप्ता	+91-99142 81008
डॉ निवृंज व्यास	+91-73531 65955

पिडियाट्रिक और स्ट्रुक्चरल हार्ट सर्जन

डॉ शौनक शाह	+91-98250 44502
-------------	-----------------

कार्डियोवास्कुलर, थोरासीक और थोराकोस्कोपीक सर्जन

डॉ प्रणव मोदी	+91-99240 84700
---------------	-----------------

कार्डियाक एनेस्थेतिस्ट

डॉ निरेन भावसार	+91-98795 71917
डॉ हिरेन धोलकिया	+91-95863 75818
डॉ चितन शेट	+91-91732 04454

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजिस्ट

डॉ अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ हिरेन केवडीया	+91-98254 65205



जीवनशैली में बदलाव करने से हृदय रोग के खतरे को 60 प्रतिशत तक रोका जा सकता है!

दुनिया में विभिन्न बीमारियों से मरने वाले लोगों की संख्या में हृदय रोग से मरने वालों की संख्या सबसे ज्यादा है। लगभग एक-तिहाई लोग दिल का दौरा या स्ट्रोक से पीड़ित होते हैं।

सवाल यह है कि दिल का दौरा पड़ने का कारण क्या है?

हृदय एक पंप की तरह काम करता है और हमारे जीवनकाल के दौरान शरीर में 200 मिलियन लीटर रक्त पंप करता है। यह एक ही अंग हमारे शरीर के लिए दिन-रात बिना किसी रुकावट के काम करता है। इसे कार्यशील बनाए रखने के लिए ऑक्सीजन और ग्लूकोज़ की आवश्यकता होती है, जो ऊपर स्थित रक्त वाहिकाओं (धमनियों) के माध्यम से पहुंचती है।

जैसे-जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, इन धमनियों में कोलेस्ट्रॉल (वसा) जमा होने लगता है और इसलिए धमनियां संकुचित हो जाती हैं। इसके कारण, परिश्रम के दौरान व्यक्ति को हृदय में दर्द महसूस होता है (जिसे एनजाइना कहा जाता है)। दर्द अस्थायी होता है और 2 से 5 मिनट के आराम के बाद या नाइट्रोग्लिसरीन की गोली चूसने से

दर्द कम हो जाता है।

यह आम धारणा भी सही नहीं है कि एनजाइना का दर्द छाती के बायीं ओर या बाएं हाथ में होता है। यह दर्द दाहिने हाथ या कंधे, गले, निचले जबड़े, पेट या यहां तक कि छाती के बीच में भी हो सकता है। संभव है की 20% लोगों को बिल्कुल भी दर्द महसूस नहीं होता।

जब यह संकुचित धमनी अचानक बंद हो जाती है, तो हृदय के कुछ हिस्से में रक्त की आपूर्ति पूरी तरह से रुक जाती है और परिणामस्वरूप दिल का दौरा पड़ता है। क्या आप जानते हैं कि 60% पुरुषों और 50% महिलाओं को हृदय रोग के कोई चेतावनी संकेत नहीं मिलते हैं और इसके पहले लक्षण के रूप में सीधा दिल का दौरा पड़ता है? और सबसे गंभीर समस्या तो ये है कि हार्ट अटैक के दौरान 25% लोग डॉक्टर के पास पहुंचने से पहले ही मर जाते हैं। दुनिया में किसी भी बीमारी से इतनी ऊंची और इतनी तेज मृत्यु नहीं होती। दुःख की बात यह है कि हृदय संबंधी बीमारियों की दर दुनिया के किसी भी देश भारत में से 5 से 10 गुना अधिक है और भारत को हृदय रोग की राजधानी कहा जाता है।

"क्या आपने कभी किसी हाथी को दिल का दौरा पड़ने या घोड़े को पेरालिसिस (लकवा) होने के

बारे में सुना है? अरे, आज भी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका में रहने वाली कुछ जनजातियों को दिल का दौरा या लकवा नहीं होता है! फिर हमें ही क्यों हार्ट एटेक आता है? ऐसा इसलिए है क्योंकि स्तनधारियों और उन आदिवासियों के रक्त में कोलेस्ट्रॉल 900 मिलीग्राम% और LDL (ज्यादातर खराब कोलेस्ट्रॉल) 50 मिलीग्राम% से कम होता है।

हम अपनी रक्त वाहिकाओं में कोलेस्ट्रॉल के समान स्तर के साथ पैदा हुए थे। कम कोलेस्ट्रॉल के कारण उनकी धमनियों में फेट जमा नहीं होती है और इस कारण दिल का दौरा या पेरालिसिस नहीं होता है। पिछले कुछ सालों में हमारी जीवनशैली बहुत बदल गई है। तनावपूर्ण जीवन, तेल, फरसाण, मिठाइयों का अत्यधिक सेवन, तम्बाकू का सेवन, अधिक वजन और मोटापा, व्यायाम की कमी, डायाबिटीस-बीपी जैसी बीमारियों का बढ़ता प्रचलन और आधुनिक जीवन की भागदौड़, प्रतिस्पर्धा और कम समय में अधिक पैसा कमाने की हमारी इच्छा के कारण, हमारे रक्त में कोलेस्ट्रॉल और LDL का स्तर दोगुना से अधिक हो गया और रक्त वाहिकाओं में जमना शुरू हो गया, जिससे दिल का दौरा या स्ट्रोक आने लगे।

क्या हम हार्ट अटैक से बच सकते हैं?

केवल अपनी जीवनशैली में बदलाव लाने से इस जोखिम को 60% तक कम किया जा सकता है। रोजमर्रा की जिंदगी में तनाव और बहुत ज्यादा भागदौड़ से दूर रहें और अपने तनाव को कम करने के लिए योग-ध्यान का सहारा लें, अपने आहार में हरी सब्जियां, फल शामिल करें। स्वस्थ वजन बनाए रखें और प्रतिदिन 45 से 60 मिनट शारीरिक व्यायाम को दें।

हमारा बीपी 130/80 मिमी Hg से नीचे होना चाहिए। यदि खून में फेट का स्तर अधिक है, तो

हृदय रोग (दिल का दौरा) किसे कहते हैं?

हृदय रोग से बचने के लिए निम्नलिखित समीकरण याद रखें:

ब्लड प्रेशर	
श्रेष्ठ	< 120/80 mm Hg
सामान्य	< 130/80 mm Hg
सामान्य से ज़्यादा	130-139 / 80-89 mm Hg
हाई बीपी (hypertension)	> 140/90 mm Hg

लिपिड प्रोफाइल

सामान्य	हृदय रोग, डायबिटीस, हाई बीपी के मरीज
कोलेस्ट्रॉल < 150 मिलीग्राम %	कोलेस्ट्रॉल < 150 मिलीग्राम %
LDL <70 मिलीग्राम %	LDL <30-50 मिलीग्राम %
ट्राइग्लिसराइड <120 मिलीग्राम%	ट्राइग्लिसराइड <100 मिलीग्राम%
HDL >45 मिलीग्राम%	HDL >50 मिलीग्राम%
LDL/HDL <1.5	LDL/HDL <1.0-1.5

सामान्य वजन मापने का सरल तरीका

ऊंचाई (cm) - 100 वजन (kg)
उदाहरण के तौर पर यदि आपकी हाइट 160 cm है
160 सेमी - 100 सेमी = 60 Kg

मधुप्रमेह (डायबिटीस)

फास्टिंग प्लाजमा ग्लूकोज	हीमोग्लोबिन A1c	2-घंटे का ओरल ग्लूकोज टोलरेंस टेस्ट (OGTT)
नॉर्मल 70-99 mg/dL	<5.7%	<140 mg/dL
प्रीडायबिटीस 100-125 mg/dL	5.7%-6.4%	140-199 mg/dL
डायबिटीस > 125 mg/dL	>6.4%	> 199 mg/dL

hs - CRP

<1 mg/L : नोर्मल. > 3 mg /dL : जोखमी

डॉक्टर की सलाह के अनुसार आहार, व्यायाम और दवा से भी इसे कम किया जा सकता है। स्टैटिन समूह की दवाएं इसमें बहुत उपयोगी साबित हुई हैं और दिल के दौरे, स्ट्रोक और मृत्यु की दर को 30-50% से अधिक कम कर दिया है। भारतीयों में फेट की मात्रा नीचे टेबल में दी गई माहिती के अनुसार रखी जानी चाहिए।

यदि आपको डायबिटीस है तो आमतौर पर 3 महीने का औसत रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) ग्लाइसेटेड Hb 6.0 से 7.0 के बीच होना चाहिए | सबसे महत्वपूर्ण बात, अगर आपको दिल की बीमारी विरासत में मिली है तो आपको भी इस बीमारी का खतरा है। फिर भी यह संभव है कि आप इससे बच सकते हैं | आइए आज से ही प्रयास शुरू करें।



डॉ. मिलन चग

MD, DM (Cardiology), DNB (Cardiology)
FACC (Fellow of American College of Cardiology)
Interventional Cardiologist
Heart Failure and Heart Transplant Cardiologist
Structural Heart Disease and TAVI Specialist
Lipidologist and Preventive Cardiologist
(मो) + 91-98240 22107
milan.chag@cims.org

MARENGO CIMS HOSPITAL, AHMEDABAD LEADER ACROSS INDIA IN TRANSPLANTS

4th

LUNG TRANSPLANT



55th

LIVER TRANSPLANT



200+

BONE MARROW TRANSPLANT



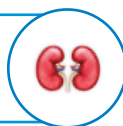
49th

HEART TRANSPLANT



86th

KIDNEY TRANSPLANT



For emergency or appointment,

📞 1800 309 9999



2023
**WORLD'S
BEST
HOSPITALS**
Newsweek
statista
MARENGO CARE INSTITUTE
OF MEDICAL SCIENCES

**BEST HOSPITAL IN AHMEDABAD
FOR 4 YEARS IN A ROW**
AMONGST TOP 25 IN INDIA
Thank you for trusting us with your health


**Marengo CIMS
Hospital**



मैरिंगो सिम्स हॉस्पिटल में
रोबोटिक (क्यूविस) इनेबलड
ट्रू एलाइन टेक्निक से
नी रिप्लेसमेंट सर्जरी

**A KNEED
OF THE
HOUR**



— सर्जरी के फायदे —

- पर्सनलाइज़्ड एवं विशिष्ट सर्जिकल प्लान
- आसपास के टिशू के डेमेज के बिना
- दर्द में पूरी तरह से राहत और जल्दी रिकवरी
- नी प्रोस्थेसिस का बिलकुल सही तरीके से इम्प्लान्टेशन

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें +91-8238095712 | +91-82380 95715

Marengo CIMS Hospital,
Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad

To know more, call:
1800 309 9999



एक जिंदगी
एक मंजिल

कार्डियाक साईंसिस
मैरिंगो सिम्स अस्पताल



**BEST HOSPITAL
IN AHMEDABAD FOR
4 CONSECUTIVE YEARS**
AMONGST TOP 25 IN INDIA

Thank you for trusting us with your health



नवीन तरीकों से अब **हृदय रोग** देखभाल को आसान बनाएं

मैरिंगो सिम्स अस्पतालमें बायोएब्जॉर्बेबल स्टेन्ट द्वारा एंजियोप्लास्टी

नए युग के स्वदेशी घुलने वाले (डिज़ोल्विंग) स्टेन्ट के साथ हृदय मरीज़ों के इलाज में पश्चिमी भारत में सबसे अधिक अनुभव के साथ मेटल फ्री एंजियोप्लास्टी में अग्रणी ।



Follow us



JCI (USA)



NABH



ACC
American College
of Cardiology

☎ **1800 309 9999**

Marengo CIMS Hospital, Off. Science City Rd,
Sola, Ahmedabad-380060 | www.cims.org



एक जिंदगी
एक मंजिल
कार्डियाक साईंसिस
मैरिंगो सिम्स अस्पताल



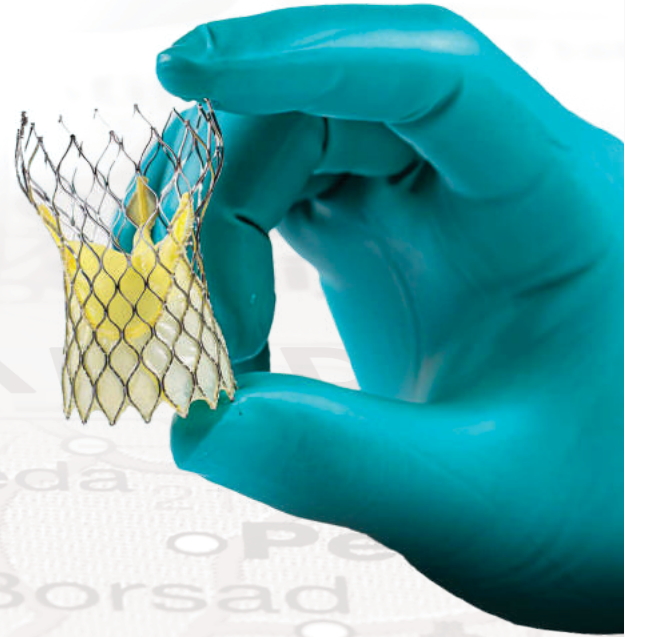
**BEST HOSPITAL
IN AHMEDABAD FOR
4 CONSECUTIVE YEARS**
AMONGST TOP 25 IN INDIA
Thank you for trusting us with your health



जटिलता - मुक्त हृदय देखभाल का अनुभव करें

TAVI और TAVR मैरिंगो सिम्स अस्पताल में उपलब्ध हैं

मिनिमल इन्वेजन और अस्पताल में कम समय के साथ संकुचित महाधमनी वाल्व को बदलने का एक एडवांस्ड नॉन - सर्जिकल विकल्प।
हमने गुजरात में सबसे अधिक संख्या में सफल TAVI और TAVR प्रोसिजर्स की हैं।



Follow us



1800 309 9999

Marengo CIMS Hospital, Off. Science City Rd,
Sola, Ahmedabad-380060 | www.cims.org



मैरिंगो सिम्स अस्पताल, अहमदाबाद

इंस्टिट्यूट ऑफ़ कार्डियाक सायंसिस

सभी प्रकार की कार्डियाक सर्जरी के लिए एक मात्र स्थान

गुजरात, भारत में अग्रणी



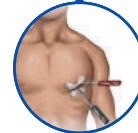
हृदय
प्रत्यारोपण



फेफड़े का
प्रत्यारोपण



ECMO



मिनिमली इनवेसिव
हार्ट सर्जरी
(MICS)



TAVI/TAVR
(ट्रांसकैथेटर एओर्टिक
वाल्व इम्प्लांटेशन)



CABG
(बाईपास
सर्जरी)

सेंटर ऑफ़
एक्सेलन्स

हार्ट वाल्व
सर्जरी

पीडियाट्रिक
कार्डियाक
सर्जरी

एओर्टिक
सर्जरी

हार्ट फेल्योर
सर्जरी

इंस्टिट्यूट ऑफ़ कार्डियाक सायंसिस

मैरिंगो सिम्स अस्पताल, अहमदाबाद



भारत की सबसे बड़ी और सबसे विशेषज्ञ हार्ट केर टीम में से एक

प्रथम रो बाएँ से दाएँ: डॉ विपुल आहिर | धन्यता धोलकिया | डॉ चिंतन सेठ | डॉ नीरेन भावसार | डॉ निकुंज ब्यास | डॉ शौनक शाह | डॉ धीरेन शाह | डॉ धवल नायक | डॉ अमित चंदन | डॉ प्रणव मोदी | डॉ किशोर गुप्ता | डॉ हिरैन धोलकिया | उल्हास पडियार | आकाश राजावत | डॉ गुणवंत पटेल
द्वितीय रो बाएँ से दाएँ: डॉ तेजस वी. पटेल | डॉ सत्य गुप्ता | डॉ उर्मिल शाह | डॉ अनीश चंदराना | डॉ केयूर परिख | डॉ मिलन चग | डॉ अजय नार्डक | डॉ हेमांग बक्शी | डॉ हिरैन केवडिया | डॉ विपुल कपूर | डॉ कश्यप शेट | डॉ विनीत सांखला



STS National Database™

Trusted. Transformed. Real-Time.
USA



American College of Cardiology (ACC)

Centre of Excellence

ONE OF THE FIRST IN INDIA

गुजरात की सबसे बड़ी और सबसे अनुभवी कार्डियाक सर्जिकल टीम

"Hriday Aur Dhadkan" Registered under RNI No. GUJHIN/2009/28021

Published 20th of every month

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 26th to 30th of every month under
Postal Registration No. GAMC-1730/2022-2024 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2024
Licence to Post Without Prepayment No. PMG/NG/88/2022-24 valid upto 31st December, 2024

If Undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,

Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.

Call : 1800 309 9999

“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 हॉस्पिटल प्रा. ली. के नाम से और आपका नाम और पुरे पते के साथ हमारी ऑफिस हृदय और धड़कन डिपार्टमेंट,
सीम्स अस्पताल, शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद - 380060 पर भेज दे । फोन नं. : +91-79-4805 2823

मैरिंगो सिम्स हॉस्पिटल, अहमदाबाद

मेडिकल टीम में नये डॉक्टरों शामिल

डिपार्टमेंट ओफ ओर्थोपेडिक



डॉ. मोहनीश गढवी

MBBS, MS (Orthopaedics)

कन्सल्टन्ट ओर्थोपेडिक सर्जन

✉ mohnish.gadhavi@marengoasia.com

☎ +91-97270 45459

डिपार्टमेंट ओफ जनरल मेडिसिन



डॉ. राजेश कुमार

MBBS, MD (Internal Medicine)

फिजिशियन

✉ rajesh.kumar@marengoasia.com

☎ +91-93270 06971

Marengo CIMS Hospital

Off.Science City Road, Sola, Ahmedabad - 380060



For emergency or appointment,

☎ **1800 309 9999**

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