



एक जिंदगी
एक मंजिल
कार्डियाक साईंसिस
मैरिंगो सिम्स अस्पताल

हृदय और धड़कन


Marengo CIMS
Hospital

वर्ष - 15, अंक -173, मई 20, 2024

Price ₹ 5/-



JCI



NABH



ACC
International
Centers Of Excellence

हृदय रोग (दिल का दौरा) किसे कहते हैं?



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.me | www.milanchag.org



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 L D L (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, डायबिटीस-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।

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 प्रोफ़ाइल

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 >45 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 ग्लूकोज़	हीमोग्लोबिन A1c	2-घंटे का ओरल ग्लूकोज टोलेरेंस टेस्ट (OGTT)
नॉर्मल 70-99 mg/dL	<5.7%	<140 mg/dL
प्रिडायबिटीस 100-125 mg/ dL	5.7%-6.4%	140-199 mg/dL
डायबिटीस > 125 mg/ dL	>6.4%	> 199 mg/dL

डायबिटीस का कंट्रोल

3 महिना का औसत (Glycated Hb) = 6.0-7.0

hs - CRP

<1 mg/L : नोर्मल. > 3 mg /dL : जोखमी

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 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 ग्लूकोज़) ग्लाइकेटेड 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।

कार्डियोलोजिस्ट

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 परीख +91-98250 66664	डॉ सत्य गुप्ता +91-99250 45780
डॉ मिलन चग +91-98240 22107	डॉ विनीत सांखला +91-99250 15056

पिडियाट्रिक कार्डियोलोजीस्ट

डॉ कश्यप शेठ +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 निकुंज व्यास +91-7353165955

पिडियाट्रीक और स्ट्रक्चरल हार्ट सर्जन

डॉ शौनक शाह +91-98250 44502

कार्डियोवास्कुलर, थोरासीक और थोराकोस्कोपीक सर्जन

डॉ प्रणव मोदी +91-99240 84700

कार्डियाक एनेस्थेटिक्ट

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

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजीस्ट

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



एक जिंदगी
एक मंजिल

कार्डियाक साईंसिस
मैरिंगो सिम्स अस्पताल

25 विश्वसनीय हृदय वर्ष देखभाल के

पेसमेकर, अनियमित दिल की धड़कन का
ईपी अध्ययन द्वारा इलाजमें

गुजरातमें अग्रणी



Marengo CIMS Hospital

Off. Science City Road, Sola, Ahmedabad - 380060
Email: marengocims.info@marengoaisa.com



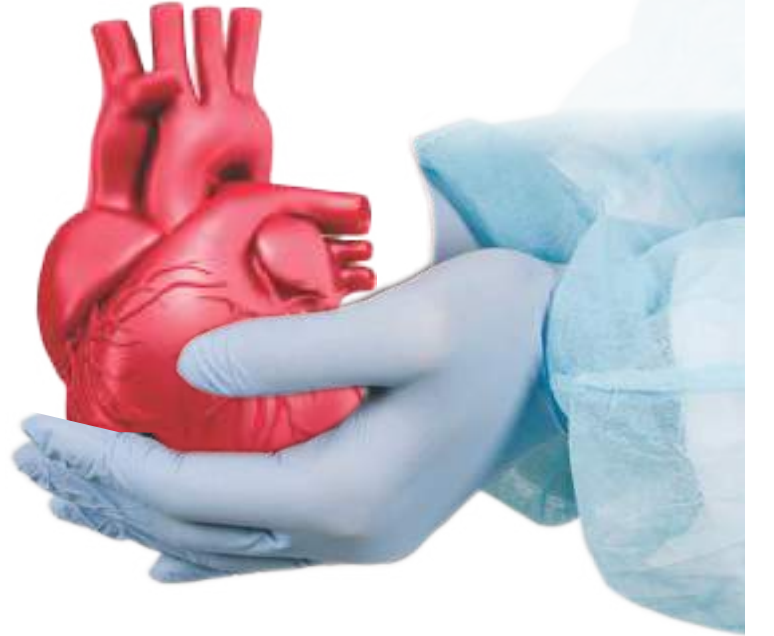
For emergency or appointment,
 **1800 309 9999**



ONE LIFE
ONE DESTINATION
CARDIAC SCIENCE
MARENGO CIMS HOSPITAL

मैरिंगो सिम्स होस्पिटल पूरे भारत में प्रत्यारोपण में अग्रणी

51^{वाँ}
हृदय
प्रत्यारोपण



अपने दिल और जिंदगी का अनमोल तोहफा देने वाले
हर दाता को दिल से शुक्रिया !

भारतकी सबसे बड़ी हार्ट केर विशेषज्ञों की एक टीम

कार्डियोथॉरसिक एवं वास्कुलर सर्जन / हार्ट एवं लंग ट्रान्सप्लान्ट सर्जन

डॉ. धीरेन शाह (डिरेक्टर) | डॉ. धवल नायक | डॉ. अमित चंदन | डॉ. किशोर गुप्ता
| डॉ. निकुंज व्यास | डॉ. शौनक शाह | डॉ. प्रणव मोदी

हार्ट फ़ेल्योर एवं ट्रान्सप्लान्ट कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ. तेजस वी. पटेल | डॉ. सत्य गुप्ता | डॉ. उर्मिल शाह | डॉ. अनीश चन्दाराना
| डॉ. केयूर परीख | डॉ. मिलन चग | डॉ. अजय नायक | डॉ. हेमांग बखशी
| डॉ. हिरेन केवडिया | डॉ. विपुल कपूर | डॉ. कश्यप शेठ

हार्ट एवं लंग ट्रान्सप्लान्ट एनेस्थियोलॉजिस्ट एवं इंटेंसिविस्ट

डॉ. निरेन भावसार | डॉ. हिरेन धोलकिया | डॉ. चिंतन शेठ



एक जिंदगी
एक मंजिल

कार्डियाक साईंसिस
मैरिंगो सिम्स अस्पताल



आधुनिकतम और

सेन्सिटीव रोबोट

गुजरातमें पहली बार मैरिंगो सिम्स अस्पतालमें
सफल रोबोटिक बाईपास सर्जरी

इस सफल हृदय सर्जरी से आधुनिकतम
हृदय देखभाल में नई शुरुआत



मैरिंगो सिम्स अस्पतालमें अब

क्वालिटी & एक्रिडिटेशन इंस्टिट्यूट
द्वारा मान्यता प्राप्त आधुनिक स्ट्रोक सेंटर



Marengo CIMS Hospital

Off. Science City Road, Sola, Ahmedabad - 380060

Email: marengocims.info@marengoaisa.com



JCI (USA)



NABH



ACC
American College
of Cardiology

For emergency or appointment,

☎ 1800 309 9999

🌐 www.cims.org

WE'VE GOT YOU COVERED! CASHLESS SERVICES NOW AVAILABLE at Marengo CIMS Hospital, Ahmedabad



Only JCI (USA) accredited

Multi-Speciality Hospital in Ahmedabad City.



List of Cashless Insurance | Third Party Administrator (TPA) | Public Sector Undertaking (PSU)

INSURANCE COMPANIES

- The New India Assurance
- National Insurance
- United India Insurance
- The Oriental Insurance

TPA

- Alankit Health Care
- Anmol Medicare
- Anyuta Healthcare
- East West Assist
- Ericson Healthcare
- Family Health Plan
- Focus Healthservices
- Genins India
- Good Health
- Grand Healthcare Services
- Happy Insurance
- Health India
- Health Insurance
- Heritage Health
- MD India Healthcare
- Med Save Health Care
- Medi Assist India
- Medvantage Insurance
- Park Mediclaim
- Paramount Health Services
- Raksha Health Insurance

- Rothshield Healthcare
- Safeway Healthcare
- Spurthi Meditech
- Sri Gokulam Health Services
- Vidal Health
- Vipul Med Corp

PRIVATE INSURANCE

- Aditya Birla Health
- Bajaj Allianz
- Chola MS
- Manipal Cigna
- DHFL
- Edelweiss
- Go Digit
- HDFC ERGO
- ICICI Lombard
- IFFCO TOKIO
- India First General Insurance
- Liberty General Insurance
- Magma HDI
- Niva Bupa (Max Bupa)
- Care Health
- Reliance General
- SBI General
- Star Health and Allied
- TATA AIG
- Universal Sampo
- ACKO General
- Navi General Insurance

PUBLIC SECTOR UNDERTAKING (PSU)

- Airforce Station - Vadsar*
- Airport Authority of India
- Bharat Sanchar Nigam Limited*
- **Central Government Health Scheme (CGHS)**
- Deendayal Port Authority
- Employee's State Insurance Corporation (ESIC)* (*Employees & Pensioners Only*)
- Food Corporation of India
- Gas Authority of India Limited (GAIL)
- Gujarat Minerals Development Corporation (GMDC)*
- Gujarat State Fertilisers Corporation (GSFC)
- **Gujarat Urja Vikas Nigam Ltd (GEB) (GUVNL, GSECL, GETCO, UGVCL, PGVCL, MGVCL, DGVCL)**
- Housing And Urban Development Corporation (HUDCO)
- Hindustan Petroleum Corporation Limited (HPCL)
- Indian Farmers Fertilizers Corporation (IFFCO)
- Indian Institute of Technology - Gandhinagar (IIT-GN)
- Income Tax Department
- **Indian Oil Corporation Limited (IOCL)**
- Institute For Plasma Research (IPR)
- Indian Railway Catering And Tourism Development Corporation (IRCTC)
- **Indian Space Research Organization (ISRO)**
- National High Speed Rail Corporation (NHSRL)
- **Oil And Natural Gas Corporation (ONGC) (Mehsana, Ahmedabad etc.,)**
- Physical Research Limited (PRL)
- Rajkot Nagarik Sahakari Bank (RNSB)*
- Reserve Bank Of India (RBI)
- **State Bank Of India (SBI)**
- **Western Railway**

*Reimbursement facility as per tie-ups

India's New Destination For Transplants

▪ Heart ▪ Liver ▪ Kidney ▪ Lung ▪ Paediatric BMT

"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 डिपार्टमेन्ट,
सीम्स अस्पताल, शुकन मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद - 380060 पर भेज दे । फोन नं. : +91-79-4805 2823


Marengo CIMS
Hospital

मैरिंगों सिम्स हॉस्पिटलमें

स्वागत है

डॉ झील सोनी

MBBS, DNB (Nuclear Medicine),

कंसल्टेंट न्यूक्लियर

मैडिसिन फ़िज़िशियन

अपॉइंटमेंट के लिए ☎ 1800 309 9999

🌐 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।