સીમ્સ

હાર્ટ ફેઇલ્યોર ક્લિનિક

દર્દીની માર્ગદર્શિકા

CIMS

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE NABH ACCREDITED

NABL
Certificate No. M-0500

AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY
International Centers of Excellence
2014–2015

સંપર્ક માહિતી

નામ: ____________________

સરનામું: ____________________

____

ફોન નંબર: ____________________

અત્યારે મારું વજન: __________ કિલોગ્રામ છે   મારા વજનનો લક્ષ્યાંક: __________ કિલોગ્રામ છે

એલર્જીસ /રિએક્શન: ____________________

મારા રોગનું નિદાન: ____________________

____

મારી સર્જરી: ____________________

____

હાર્ટ ફેઇલ્યોર માટે મારી સારવાર કરનાર ડૉક્ટર

નામ: ____________________ ફોન નંબર: ____________________

અન્ય મહત્ત્વપૂર્ણ ફોન નંબર

	નામ	દર્દી સાથેનો સંબંધ	ફોન નંબર
૧.			
૨.			
૩.			

કોઈ પણ પ્રશ્ન, ટિપ્પણી કે પૂછપરછ માટે, નીચે જણાવેલા નંબર પર સંપર્ક કરો

ડૉક્ટરનું નામ: ____________________ મોબાઇલ નંબર: ____________________

૨૪ x ૭ હેલ્પ લાઇન નંબર : +૯૧-૭૯–૩૦૧૦૧૧૬૮

હાર્ટ ફેઇલ્યોર સાથે સફળતાપૂર્વક જીવન જીવો

સીમ્સ હાર્ટ ફેઇલ્યોર ક્લિનિકનો ઉદ્દેશ હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત રોગ (કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિસીઝ) માટેની વિશિષ્ટ જાણકારી તથા તેના નિવારણ માટેના ઉપાયો અને ગુણવત્તાયુક્ત સારસંભાળ આપીને રોગના બનાવમાં ઘટાડો કરવાનો છે.

આ પુસ્તિકામાં જોખમી પરિબળો પરની માહિતી છે, જેનો અનુભવ તમને કે તમારા પરિવારના સભ્યોમાંથી કોઇને થતો હોય તેવું બની શકે છે.

આ પુસ્તિકામાં આપેલ સામાન્ય માહિતી તમારી કે તમારા પ્રિયજનની સારવાર કરવામાં ઉપયોગી થશે. આ માર્ગદર્શિકામાં ઉલ્લેખ ન કર્યો હોય તેવી વધારાની માહિતી મેળવવા ઇચ્છતાં હોવ, તો તમે ટીમના સભ્યોમાંથી કોઈને પૂછી શકો છો.

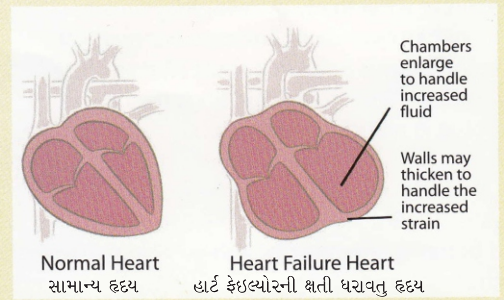
અમે તમને આ પુસ્તિકાની પાછળ પ્રદાન કરવામાં આવેલા “નોંધ”ના પાના પર સમયસર વિગત ભરવા તેમજ પ્રશ્નો કે ટિપ્પણી નોંધવા પ્રોત્સાહન આપીએ છીએ.

હાર્ટ ફેઇલ્યોર ધરાવતા ઘણા લોકો સામાન્ય, સક્રિય જીવન જીવે છે, કારણ કે તેઓ તેમની જીવનશૈલી સુધારીને અને તમામ તબીબી સલાહનો અમલ કરીને પોતાની જાતની સંભાળ રાખે છે.

હાર્ટ ફેઇલ્યોર એટલે શું?

હાર્ટ ફેલ્યોર કે જે કન્જેસ્ટિવ હાર્ટ ફેઇલ્યોર તરીકે ઓળખાય છે. તેમાં તમારૂ હૃદય પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં લોહીનું પરિભ્રમણ કરી શકતું નથી. તેનો અર્થ એ નથી કે તમારું હૃદય કામ કરતું બંધ થઈ જાય છે, પણ તે સામાન્ય રીતે મજબૂત હોવું જોઈએ તેટલું હોતું નથી અને ફેંફસા અને શરીરના અન્ય ભાગોમાં પ્રવાહીનો ભરાવો થાય છે. તેના પગલે શ્વાસોચ્છવાસની સમસ્યા ઊભી થાય છે, હાંફ ચઢે છે, પેટ, પગ અને તળિયામાં સોજા ચડી જાય છે.

હાર્ટ ફેઇલ્યોરની સમસ્યા ધીમે ધીમે શરૂ થાય છે અને જેમ જેમ સમય પસાર થાય છે તેમ તેમ તેમાં વધારો થઈ શકે છે.



હાર્ટ ફેઇલ્યોર દરમિયાન હૃદય સંકોચન અને વિસ્તરણની ગુમાવેલી ક્ષમતાને સરભર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, જેનાથી તેનો આકાર બદલાઈ શકે છે અને તેના પરિણામે હૃદયના ધબકારા અસમાન (કે અનિયમિત) અને નબળા પડે છે.

હાર્ટ ફેઇલ્યોરના સામાન્ય કારણો

- હૃદયરોગનો હુમલો
- હૃદયના સ્નાયુઓનો રોગ
- મધુપ્રમેહ (ડાયાબીટિસ)
- શરાબ (આલ્કોહોલ)નું વધારે પડતું સેવન
- વધુ પડતું વજન (મેદસ્વીપણું)
- હૃદયના વાલ્વનો રોગ
- લોહીનું ઊંચું દબાણ (હાઈબ્લડ પ્રેશર)
- વાઇરલ બિમારી
- કેન્સરની દવાઓ

ચિહ્નો અને લક્ષણો

- શ્વાસ લેવાની સમસ્યા,જે કસરત દરમિયાન કે સૂતી વખતે વધારે વકરે છે

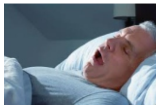
- ઘૂંટી, પગ, ચહેરા અને પેટમાં સોજા ચડવા

- વજનમાં વધારો

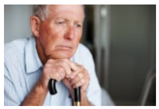
- ભૂખ લાગવી, જ્યારે તમે ભોજન કરો ત્યારે ઝડપથી પેટ ભરાઈ જવાનું અનુભવવું, કે ભૂખ દૂર થઈ જવી

- સૂકી ઉધરસ થવી, જે ઝડપથી ન મટે અને સફેદ ફીણયુક્ત કફ આવવો

- રાત્રે બે કે વધારે ઓશીકાની જરૂર પડવી કે ખુરશીમાં ઊંઘવું



- બેચેની, થાક, કે નબળાઈ અનુભવવી



હાર્ટ ફેઇલ્યોરનું નિદાન કેવી રીતે થાય છે?

તબીબી ઇતિહાસ અને શારીરિક ચકાસણી: જોખમના હાલના પરિબળો, જેમ કે લોહીનું ઊંચું દબાણ (હાઈ બ્લડ પ્રેશર), હૃદયની ધમનીના રોગ કે ડાયાબીટિસ, ગળાની નસો અને પેટ અને પગમાં પ્રવાહીનો ભરાવો છે કે કેમ તેની ચકાસણી કરો.

- **લોહીના પરીક્ષણો:** મૂત્રપિંડ (કિડની), યકૃત (લીવર) અને થાઇરોઇડની કામગીરી અને અન્ય સંકેતો
- **છાતીનો એક્સ-રે**
- **ઇકોકાર્ડિયોગ્રામ** ઇજેક્શન ફ્રેક્શન (હૃદયના સંકોચન દરમિયાન તેના પોલાણ કે ક્ષેપકમાંથી બહાર નીકળતા લોહીની ટકાવારી ને માપે છે), જે હાર્ટ ફેઇલ્યોરને વર્ગીકૃત કરવામાં અને સારવારના માર્ગદર્શન આપવામાં મદદ કરે છે.
- **તણાવ પરીક્ષણ** જે હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ શારીરિક શ્રમ સામે કેવો પ્રતિસાદ આપે છે તેનું માપ છે. તમે ટ્રેડમિલ પર ચાલી શકો છો અથવા સ્થિર બાઇકને પેડલ મારી શકો છો અથવા છ મિનિટ ચાલવાનું પરીક્ષણ કરી શકો છો, જે હૃદય અને ફેંફસાની ઓક્સિજન ગ્રહણ કરવાની અને કાર્બન ડાયોકસાઇડ બહાર ફેંકવાની ક્ષમતા માપે છે.
- **કાર્ડિયાક કમ્પ્યુટરાઇઝ્ડ ટોમોગ્રાફી (સીટી) સ્કેન અથવા મેગ્નેટિક રિઝોનન્સ ઇમેજિંગ (એમઆરઆઈ)**
- **કોરોનરી એન્જિયોગ્રામ**

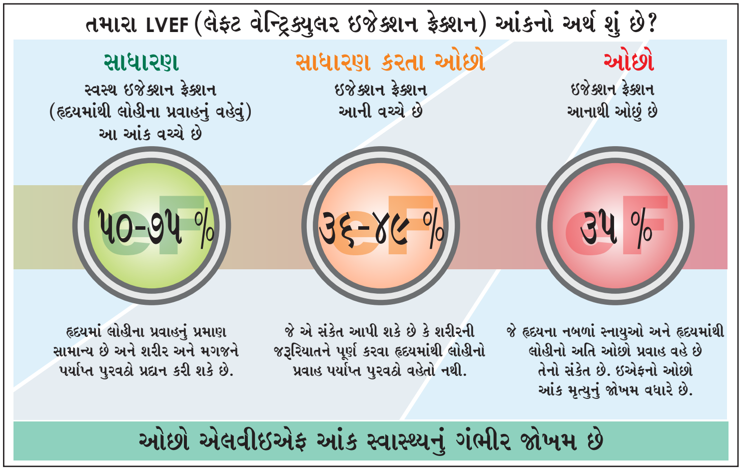
લેફ્ટ વેન્ટ્રિક્યુલર ઇજેક્શન ફ્રેક્શન (LVEF) એટલે શું?

LVEF: હૃદયનાં દરેક ધબકારા દરમિયાન હૃદયમાંથી બહાર નીકળતા લોહીની ટકાવારી છે

LVEF: હૃદય કેટલું સારી રીતે કામ કરે છે તે જોવાનું માપ છે

જો તમારા હૃદયના સ્નાયુઓને કોઇ કારણોસર નુકસાન થયું હોય તો LVEFનું માપ ઓછું આવી શકે છે જેમ કે નીચેના પૈકી,

- હૃદયરોગનું હુમલો
- લાંબા સમયગાળા સુધી અનિયંત્રિત લોહીનું દબાણ (બ્લડ પ્રેશર)
- હૃદયના વાલ્વની સમસ્યાઓ
- હૃદયના સ્નાયુઓનો રોગ



તમારે શું કરવું જોઈએ?

- તમારું LVEFમાપવું જોઈએ કે કેમ તે વિશે તમારા ડૉક્ટરને પૂછો
- જો તમારું LVEF માપવામાં આવે, તો તમારા LVEFનો આંક પૂછો.
- જો તમારા LVEFનો આંક ઓછો હોય (૩૫ ટકા અને તેનાથી ઓછો), તો તમારે તમારા ડોકટરને પુછવું જોઇએ કે તમારે હાર્ટ ફેઇલ્યોર કે હાર્ટ રિધમ સ્પેશ્યાલિસ્ટને બતાવવાની જરૂર છે.

તમારા ડૉક્ટરને પૂછો, તમારા માટે યોગ્ય શું છે

હાર્ટ ફેઇલ્યોરની પુષ્ટિ અને રોગના કારણોનું નિર્ધારણ

	વર્ગ ૧ – હળવું	**વર્ગ ૨ – હળવું**	**વર્ગ ૩ – મધ્યમ**	**વર્ગ ૩ – તીવ્ર**
ચિહ્નો	કોઇપણ ચિહ્ન ન હોવું કોઈ પણ મર્યાદા વિના સાધારણ કામગીરી કરી શકાય	હળવા ચિહ્નો – ક્યારેક સોજા ચડે કસરત કે અન્ય કઠણ પ્રવૃત્તિઓ કરવાની કંઈક અંશે મર્યાદિત ક્ષમતા	કસરત કરવા કે થોડી કઠણ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની નજર ચડે તેવી મર્યાદિત ક્ષમતા આરામ સમયે જ રાહત	પ્રતિકૂળતા વિના કોઈ પણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવા અસમર્થ આરામ વખતે હાર્ટ ફેઇલ્યોરના કેટલાંક ચિહ્નો
સારવાર	**દવા** **જીવનશૈલીની વ્યવસ્થા :** ઓછું મીઠું ધરાવતું ભોજન લેવું, શરાબ (આલ્કોહોલ)નું સેવન અને ધુમ્રપાન ટાળવું, નિયમિત કસરત કરવી **કુટુંબના સભ્યોને હાર્ટ ફેઇલ્યોર વિશે જાણકારી આપવી**	**દવા** **જીવનશૈલીની વ્યવસ્થા :** ઓછું મીઠું ધરાવતું ભોજન લેવું, શરાબ (આલ્કોહોલ)નું સેવન અને ધુમ્રપાન ટાળવું, નિયમિત કસરત કરવી **કુટુંબના સભ્યોને હાર્ટ ફેઇલ્યોર વિશે જાણકારી આપવી** **ઉપકરણ ઉપચાર** EF < ૪૦% ધરાવતા દર્દીઓ માટે	**દવા** **જીવનશૈલીની વ્યવસ્થા :** ઓછું મીઠું ધરાવતું ભોજન લેવું, શરાબ (આલ્કોહોલ)નું સેવન અને ધુમ્રપાન ટાળવું, નિયમિત કસરત કરવી **કુટુંબના સભ્યોને હાર્ટ ફેઇલ્યોર વિશે જાણકારી આપવી** **ઉપકરણ ઉપચાર:** પેસમેકર અથવા પેસમેકર અને ડિફિબ્રીલેટર **સર્જરી**	**દવા** **જીવનશૈલીની વ્યવસ્થા :** ઓછું મીઠું ધરાવતું ભોજન લેવું, શરાબ (આલ્કોહોલ)નું સેવન અને ધુમ્રપાન ટાળવું, નિયમિત કસરત કરવી **કુટુંબના સભ્યોને હાર્ટ ફેઇલ્યોર વિશે જાણકારી આપવી** **ઉપકરણ ઉપચાર:** પેસમેકર અથવા પેસમેકર અને ડિફિબ્રીલેટર **સર્જરી સ્પેશ્યલ ઇન્ટરવેન્શન્સ:** (વિશેષ સર્જરી) હૃદયનું પ્રત્યારોપણ (હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ)

સીમ્સ હાર્ટ ફેઇલ્યોર ક્લિનિકના ઉદ્દેશો

૧) હાર્ટ ફેઇલ્યોરના કારણો નક્કી કરવા માટેનું સંપૂર્ણ મૂલ્યાંકન

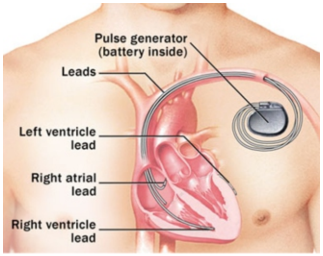
૨) રોગમાં પ્રગતિ /તેનું પૂર્વસૂચન કરવું

૩) સારવારની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિની ઓળખ આપવી.

હાર્ટ ફેઇલ્યોરની સારવારનું યોગ્ય સંયોજન વ્યક્તિને અકાળે મૃત્યુથી બચાવે છે.

વિશેષ સીઆરટી અને ડિફિબ્રીલેટરનું પ્રત્યારોપણ:

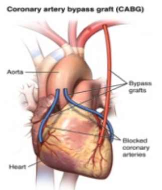
અમારા નિષ્ણાત ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ દ્વારા બેટરી સંચાલિત



સીઆરટી હૃદયને પ્રોત્સાહિત કે ઉત્તેજિત કરી શકે છે, જેથી તે નિયમિત લય સાથે ધબકે છે અને વધુ અસરકારકતા સાથે કામ કરે છે.

પ્રત્યારોપણ કરાયેલ કાર્ડિયોવર્ટર ડિફિબ્રીલેટર આંતરિક “શોક પેડલ્સ” તરીકે કામ કરે છે, જે દર્દીના હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થાય ત્યારે તેને નિયમિત લયમાં પરત લાવવા વીજ આંચકો આપે છે.

સર્જિકલ સારવાર



કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ગ્રાફ્ટ (સીએબીજી)
વધારે જોખમ ધરાવતી બંધ થયેલી કે નુકસાન પામેલી ધમનીઓને સ્વસ્થ કરે છે અથવા સર્જરી મારફતે બદલવામાં આવે છે.

કોમ્પ્લેક્સ વાલ્વ્યુલર રિકન્સ્ટ્રક્શન (વાલ્વ સાથે સંબંધિત જટિલતાની પુન:રચના)
હૃદયના વાલ્વની પુન:રચના કરવાની પદ્ધતિ (દા.ત. ફ્યુઝ લીફલેટને અલગ કરવા કે વાલ્વના તારને યોગ્ય ગોઠવવા) જેથી વાલ્વ વધુ સારી રીતે ખુલી કે બંધ થઈ શકે

વેન્ટ્રિક્યુલર રિમોડેલિંગ સર્જરી અગાઉના હૃદયરોગના હુમલા દ્વારા નીચેના ડાબા વિભાગમાં ઇજા થયા પછી હૃદયનું સામાન્ય કદ, તેનો આકાર અને તેની કામગીરી પુન:સ્થાપિત કરીને કેટલાંક દર્દીની હૃદય પ્રત્યારોપણ માટેની જરૂરિયાત ટાળવામાં મદદ કરી શકે છે.

સીમ્સ LVAD ઓફર કરનાર પ્રથમ હોસ્પિટલમાંની એક છે

લેફ્ટ વેન્ટ્રિક્યુલર આસિસ્ટ ડિવાઇઝ (LVAD)	**પ્રત્યારોપણ કરવા સેતુરૂપ** LVAD ઉપકરણ કામચલાઉ સેતુરૂપે કામ કરે છે, જેથી દર્દીનું પ્રત્યારોપણ અગાઉ જીવન ટકી જાય તેટલા પ્રમાણ સુધી/તેટલી હદે હૃદયની કામગીરી પરત મેળવી શકે છે.
હૃદયનું પ્રત્યારોપણ	જેમાં બ્રેઇન ડેડ અંગદાતાનું સ્વસ્થ હૃદય, હાર્ટ ફેઇલ્યોરનાં દર્દીમાં પ્રત્યોરોપિત કરવામાં આવે છે.

અપનાવો	અવગણો
ઓછું મીઠું ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો ફળફળાદિ, કાચું સલાડ, દૂધ, દહીં, છાશ, અખરોટ, વાલ, કઠોળ, અનાજ, સફેદ ઈંડું, શાકભાજી	**મીઠાનું ઊંચું પ્રમાણ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો** પાપડ, અથાણું, ડબ્બામાં બંધ ફળફળાદિ, બેકરી ઉત્પાદનો, ટોમેટો કેચઅપ, સલાડ ડ્રેસિંગ, ચાટ મસાલા, સી ફૂડ્સ, ટેબલ સોલ્ટ, રેડી ટૂ ઇટ (તૈયાર ભોજન) ; ખાદ્ય પદાર્થો બનાવવા તૈયાર ચીજવસ્તુઓ
ઓછી ચરબી ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો ફળફળાદિ, કાચું સલાડ, લીલા પાંદડાયુક્ત શાકભાજી, મલાઈ તારવેલ દૂધ, મલાઈ તારવેલા દૂધમાંથી બનેલી છાશ કે દહીં, સફેદ ઈંડું, ઓછી ચરબીયુક્ત પાતળું માંસ(ક્યારેક)	**ઊંચી ચરબી ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો** તળેલા અને ચરબીયુક્ત ખાદ્ય પદાર્થો, બેકરી ઉત્પાદનો, ચિકન, મટન, તળેલી માછલી, ઈંડાની જરદી, આઇસક્રીમ, ક્રીમ, સલાડ ડ્રેસિંગ, બટર, ચીઝ, અથાણું, મીઠાઈ
ઓછું કાર્બોહાઇડ્રેટ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો કાચું સલાડ, ફળફળાદિ (કેરી, કેળા, ચીકુ, સીતાફળ, દ્રાક્ષ, પાઇનેપલ સિવાય), લીલા પાંદડાયુક્ત શાકભાજી, અનાજ-કઠોળ, આખું અનાજ, અંજીર	**કાર્બોહાઇડ્રેટનું ઊંચું પ્રમાણ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો** ખાંડ, મધ, ગોળ, કંદમૂળ (બટાટા વગેરે), સફેદ ચોખા, ફળનો રસ,જામ, જેલી, ખજૂર (સૂકી), મિષ્ટાન, કોલ્ડડ્રિન્ક્સ, આલ્કોહોલ (શરાબ) વગેરે
રેસાનું ઊંચું પ્રમાણ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો કાચું સલાડ, આખા ફળફળાદિ, આખું અનાજ, લીલા પાંદડાયુક્ત શાકભાજી, ભૂરા કે બરછટ ચોખા	**રેસાનું ઓછું પ્રમાણ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો** કંદમૂળ, ફળનો રસ, સફેદ ચોખા, માંસાહારી ભોજન, પેક કરેલ તૈયાર ખાદ્ય પદાર્થો, તળેલા ખાદ્ય પદાર્થો, અથાણા વગેરે
પ્રોટિનનું ઊંચું પ્રમાણ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો આખું અનાજ, સોયા ઉત્પાદનો, સફેદ ઈંડાની બનાવટો, અનાજ-કઠોળ, દાળ, દૂધ અને દહીં, સોયા દૂધ, મિશ્ર લોટ, ઓછા ફેટ ધરાવતી પનીરની વાનગી, ઓછી ચરબીયુક્ત માંસ (ક્યારેક), મશરૂમ, માછલી (સેલ્મન, ટ્યુના), પ્રોટીન પૂરક ખાદ્ય પદાર્થો (જો જરૂર પડે તો)	**પોટેશિયમનું ઊંચું પ્રમાણ ધરાવતા ખાદ્ય પદાર્થો** લીલા પાંદડાયુક્ત શાકભાજી, ફળફળાદિ, ફળનો રસ, ટમેટા, બટાટા, લીલા વટાણા, કાકડી, ગાજર, કેપ્સિકમ, નાળિયેરનું પાણી, મગ, મઠ, તુવેર દાળ, લીંબુ, મકાઈ

ક્રોનિક હાર્ટ ફેઇલ્યોરના દર્દીઓ માટેનો ભોજન ચાર્ટ

સમય	આહાર
વહેલી સવાર (સવારે ૬.૦૦થી સવારે ૭.૦૦)	ચા/દૂધ/કોફી (................ મિલી)
સવારનો નાસ્તો (સવારે ૮.૦૦થી સવારે ૯.૦૦)	ચા/દૂધ/કોફી/જ્યુસ (.............. મિલી) + વેજ ઉપમા/વેજ પૌવા/ફણગાવેલા કઠોળ/ઓટ મિલ્સ/કોર્નફ્લેક્સ/ ઢોકળા/મુઠિયા/વેજીટેબલ સેન્ડવિચ (બ્રાઉન બ્રેડ)/ બોઇલ ઈંડા/ઓમલેટ (ઈંડાની જરદી ટાળો)
સવારની મધ્યે (સવારે ૧૦.૦૦થી સવારે ૧૧.૦૦)	કોઈ પણ ફળફળાદિ (ડાયાબીટિસના દર્દીએ કેળા, ચીકુ, કેરી, સીતાફળ, દ્રાક્ષ, પાઇનેપલ અને કોઈ પણ ફળનો રસ ન લેવો)
ભોજન (બપોરે ૧૨.૩૦થી બપોરે ૧.૩૦)	સલાડ – ૧ નાની વાટકી, રોટી, કોઈ પણ શાક (લીલું શાક), કઠોળ, ભાત/દાળિયા/ખિચડી /મોરૈયો, દાળ, દહીં
સાંજનો નાસ્તો (બપોરે ૪.૦૦થી બપોરે ૫.૦૦)	ચા/દૂધ/કોફી (..............મિલી) ખાખરા/મમરા/પૌવા ચેવડો/ બિસ્કિટ
રાત્રિભોજન (સાંજે ૭.૦૦થી રાતે ૮.૦૦)	વેજ. ખિચડી + દહીં /રોટલી + શાક + ગ્રીન ચટણી/ ઇડલી + સાંભાર + લીલી ચટણી / વેજ પરાઠા + લીલી ચટણી / વેજ મુઠિયા + લીલી ચટણી / બાફેલો હાંડવા + લીલી ચટણી / વેજ. દલિયા + દહીં / વેજી પુલાવ + દહીં
મોડી રાત્રે (રાતે ૯.૦૦)	દૂધ (............મિલી)

જીવનશૈલીમાં સુધારા

દરરોજ તમારું વજન કરો

"વજનમાં એકાએક વધારો થાય તે તમારા શરીરમાં પ્રવાહી ભરાવાની એક નિશાની છે."

જો તમારા વજનમાં ૧ દિવસમાં ૧ કિલોગ્રામનો કે ૭ દિવસમાં ૨.૫ કિલોગ્રામનો વધારો કે ઘટાડો થાય, તો તમારા મુખ્ય ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.

સોડિયમનું પ્રમાણ ઓછું હોય તેવું ભોજન કરો

- દરરોજ ૨ ગ્રામ (૨૦૦૦ મિલીગ્રામ) જેટલા સોડિયમના સેવનને નિયંત્રિત કરવું આવશ્યક છે

પ્રવાહીનું નિયંત્રિત સેવન

LVEF (૩૦ ટકાથી ૪૦ ટકા)	દરરોજ ૧.૭૫ લિટર પ્રવાહી
LVEF (૨૦ ટકાથી ૩૦ ટકા)	દરરોજ ૧.૨૫ લિટર પ્રવાહી
LVEF (૧૫ ટકાથી ૨૦ ટકા)	દરરોજ ૧.૦૦ લિટર પ્રવાહી

ધુમ્રપાન ટાળો

- તમાકુમાં રહેલા રસાયણો હૃદય અને રક્તવાહિનીઓને નુકસાન કરી શકે છે, જે ધમનીઓના સંકોચન તરફ દોરી જાય છે (એથેરોસ્ક્લેરોસિસ), જે અંતે હૃદયરોગના હુમલામાં પરિણમી શકે છે.
- ધુમ્રપાન કે તમાકુનું કોઈ પણ પ્રમાણમાં સેવન સુરક્ષિત નથી.

શરાબ (આલ્કોહોલ)નું સેવન ટાળો

- આલ્કાહોલ બિલકુલ ન પીવો. એમાં બીયર કે વાઇન તેમજ હાર્ડ લિકરનો સમાવેશ થાય છે.
- તમે કેટલું શરાબનું સેવન કરો છો તેની પ્રામાણિકતાપૂર્વક તમારા ડોક્ટર/નર્સ સાથે ચર્ચા કરવી અતિ મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમને શરાબની લત છોડાવવા ઉપયોગી સૂચના આપીને મદદ કરી શકે છે.

હૃદયની સમસ્યાઓની ચેતવણીકારક નિશાનીઓ

જો નીચેનામાંથી કોઈ પણ ચિહ્ન કે નિશાની દેખાય તો તમારી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ બંધ કરો, આરામ કરો અને તમારા ડૉક્ટરને રિપોર્ટ કરો:

- છાતીમાં દુ:ખાવો, દબાણ કે કઠણતા: ગળા, હાથ, હડપચી કે કાનમાં દુ:ખાવો
- ચક્કર ચડવા કે બેભાન થવું
- તીવ્ર હાંફ ચડવો
- પ્રતિ મિનિટ ધબકારાનો દર ૫૦થી ઓછો કે ૧૨૦થી વધારે
- ઊબકા
- પગની પિંડીઓમાં દુ:ખાવો
- ઘૂંટીમાં સોજો, વજનમાં એકાએક વધારો કે હાંફ ચડવો
- ૧૦૧°F થી વધારે તાપમાન

સૂચના પ્રમાણે નિયમિતપણે તમારી દવા લો

હાર્ટ ફેઇલ્યોરમાં ઉપયોગી દવા

ડાયયુરેટીક્સ: સામાન્ય રીતે તે “વોટર પિલ્સ” તરીકે ઓળખાય છે.

સાવચેતી: તમારા લોહીનું દબાણ (બ્લડ પ્રેશર) અને કિડનીની કામગીરીનું નિયમિત પરીક્ષણ કરાવો.

સામાન્ય ડાયુરેટિક્સમાં સામેલ :
ફ્યુરોસેમાઇડ, ટોર્સેમાઇડ,
બ્યુમેટેનાઇડ, મેટોલેઝોન

એન્જિયોટેન્સિન કન્વર્ટિંગ એન્ઝાઇમ ઇનહિબિટર્સ: રક્તવાહિનીઓને પહોળી કરે અથવા ફેલાવે

તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો: જો તમને તીવ્ર ઉધરસ થાય કે તમારી જીભ, હોંઠ કે ચહેરા પર સોજો આવે.

સામાન્ય એસીઈ ઇનહિબિટર્સમાં સામેલ છે:
લિસિનોપ્રિલ, એનાલપ્રિલ,
રેમિપ્રિલ, કેપ્ટોપ્રિલ, પેરિન્ડોપ્રિલ

એન્જિયોટેન્સિન રિસેપ્ટર બ્લોકર: રક્તવાહિનીઓમાં અવરોધ ઓછો કરે.

તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો:
- જો તમને ખરાબ રિએક્શન આવે
- જો તમે ગર્ભવતી હોવ
- જો કિડનીમાં સમસ્યા સર્જાય

સામાન્ય એઆરબીમાં સામેલ છે:
કેન્ડેસાર્ટન, ઇર્બેસાર્ટન, લોસાર્ટન,
વોલ્સાર્ટન, ઓલ્મેસાર્ટન, ટેલ્મિસાર્ટન

બીટા-બ્લોકર્સ : હૃદયના ધબકારાનો દર ધીમો કરે

તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો:
- જો તમે નબળાઈ અનુભવો કે ચક્કર આવે
- જો તમને અસ્થમા કે ડાયાબીટિસ હોય
- જો પુરુષ શિશ્નોત્થાનની સમસ્યાથી પીડાય

સામાન્ય બીટા-બ્લોકર્સમાં સામેલ છે:
કાર્વેડિલોલ, મેટોપ્રોલોલ,
બિસોપ્રોલોલ

એલ્ડોસ્ટેરોન એન્ટાગોનિસ્ટ: હાર્ટ ફેઇલ્યોર જેનાથી વકરી શકે, તેવા અંતઃસ્ત્રાવોની અસર અવરોધે છે

તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો:
- જો પુરુષ સ્તનમાં કોમળતા કે શિશ્નોત્થાનમાં સમસ્યા અનુભવે
- જો મહિલાનું માસિક ચક્ર અનિયમિત થાય

સામાન્ય એલ્ડોસ્ટેરોન એન્ટાગોનિસ્ટમાં સામેલ છે:
સ્પાઇરોનોલેક્ટોન કે એપ્લેરેનન

ડિગોક્સિન : હૃદયને મજબૂત કરવામાં મદદ કરે

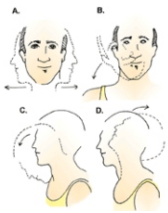
તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો:
- જો હૃદયના ધબકારા પ્રતિ મિનિટ ૬૦થી ઓછા હોય
- પાચનક્ષમતા ગુમાવો કે વજનમાં એકાએક ઘટાડો થાય
- દૃષ્ટિમાં ફેરફાર, ખાસ કરીને વાદળી કે પીળા રંગના વલયો દેખાય
- ઊબકા કે ઊલટી
- ચક્કર ચડવા કે હૃદય ઝડપથી ધબકવું

ટાળવા જેવી દવાઓ

- ડૉક્ટર કે ફાર્માસિસ્ટની મંજૂરી વિના કોઈ આર્યુવેદિક દવા ન લો કે સારવાર ન કરાવો.
- દુઃખાવા માટે પેરાસિટામોલ સિવાય અન્ય કોઈ ગોળી ન લો.
- ડૉક્ટર દ્વારા સૂચિત ઉપરાંત વધારાની કોઈ એસ્પિરિન ન લો.

વોર્મઅપ એક્સરસાઇઝ (ચાલ્યા પહેલાની હળવી કસરતો)

- તેમાં હાથનું પરિભ્રમણ, ખભાની લવચિકતા (ઉપર-નીચે), ખભાનું હલનચલન (બંને બાજુએ), માર્ચિંગ (પગને ઉપર-નીચે કરવા) વગેરે



ગળાનું હલનચલન ઉપર-નીચે અને બંને બાજુએ

ફાયદા

- સ્નાયુઓની સ્થિતિસ્થાપકતામાં સુધારો થાય
- શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે
- તમારા શરીરમાંથી થાક દૂર કરે
- સ્નાયુઓ પર વધારે નિયંત્રણ મેળવવામાં મદદ કરે

હાથનું હલન-ચલન ઉપર અને નીચે (સામેની બાજુ)

એરોબિક કસરત

૨થી ૩ મિનિટ ધીમી ચાલ સાથે શરૂ કરો, ધીમે ધીમે ઝડપ વધારો અને ૧૫થી ૨૦ મિનિટ ઝડપથી ચાલો અને પછી છેલ્લી ૨થી ૩ મિનિટ ઝડપ ઘટાડો. ૩થી ૪ અઠવાડિયામાં ચાલવા પર કુશળતા મેળવી લીધા પછી ઓછી ઝડપ ધરાવતું સાયકલિંગ, સ્વિમિંગથી પણ કરી શકાશે.

સ્નાયુઓની મજબૂતાઈ

પેક્ટોરેલ્સ (છાતી) બાયસેપ્સ, ટ્રાયસેપ્સ, એબ્સ, પીઠના સ્નાયુઓ, ક્વાડ્રીસેપ્સ, ઘૂંટીના સ્નાયુઓ જેવા સ્નાયુઓના મુખ્ય જૂથોને તાલીમ આપવી જોઈએ અને મજબૂત કરવા જોઈએ.

કુલડાઉન એક્સરસાઇઝ (ચાલ્યા પછીની હળવી કસરતો)

- તેમાં ધીમી ચાલ, પેક્ટોરલ્સ (છાતી), ખભા, પીઠ, ક્વાડ્રાયસેપ્સ, પગની પિંડી વગેરે જેવા શરીરના મુખ્ય સ્નાયુઓનું ખેંચાણ સામેલ છે.

ફાયદા

- નીચેના અંગમાં લોહીનો ભરાવો અટકાવે
- પગની આસપાસની નસોમાંથી હૃદયમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધારે

પગની પિંડીનું ખેંચાણ (૧૦ સેકેન્ડ સુધી જાળવી રાખો)

ક્વાડ્રાયસેપ્સ (૧૦ સેકન્ડ્સ સુધી જાળવી રાખો)

તમારા ડૉક્ટર માટેના પ્રશ્નો

પ્રશ્ન : ______________________________

____

જવાબ : ______________________________

____

પ્રશ્ન : ______________________________

____

જવાબ : ______________________________

____

પ્રશ્ન : ______________________________

____

જવાબ : ______________________________

____

સમયસર ડોક્ટરની મુલાકાતો જાળવો

- તમે તમારા ફિઝિશિયન કે કાર્ડિયોલોજિસ્ટ સાથે સમયસર ફોલો-અપ મુલાકાતો જાળવો તે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.
- તમારા ડૉક્ટરને મળવાથી તમારે ફરીથી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની સંભાવના ઘટી શકે છે. જો તમને સમસ્યા ઉભી થાય તો તમારે તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઇએ.

જો તમે મુલાકાતમાં હાજર ન રહી શકો, તો કોલ કરીને બીજો સમય મેળવો.

૭ મિનિટ ચાલવાના પરીક્ષણ પરથી શારીરિક પ્રવૃત્તિનું માપ

ક્રમ	તારીખ	ચાલેલું અંતર (મીટરમાં)	ટિપ્પણીઓ
૧			
૨			
૩			
૪			
૫			
૬			

રસીકરણનું સમયપત્રક	નિયત તારીખ
૧. ન્યૂમોકોકોક્કલ રસી	
૨. ઇન્ફ્લુએન્ઝા રસી	

મારા હૃદયનું રોજીંદુ સ્વાસ્થ્ય પ્રમાણ

તારીખ	વજન (કિલો ગ્રામમાં)	બ્લડ પ્રેશર (mmHg) સિસ્ટોલિક ડાયસ્ટોલિક	શારીરિક પ્રવૃત્તિ	મારી દવાઓ (કૃપા કરીને દરરોજ √ કરો)		
				સવાર	બપોર	સાંજ
૦૧/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૦૨/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૦૩/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૦૪/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૦૫/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૦૬/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૦૭/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૦૮/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૦૯/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૧૦/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૦૧/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૧૨/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૧૩/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૧૪/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૧૫/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૧૬/___/_____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

મારા હૃદયનું રોજીંદુ સ્વાસ્થ્ય પ્રમાણ

તારીખ	વજન (કિલો ગ્રામમાં)	બ્લડ પ્રેશર (mmHg) સિસ્ટોલિક ડાયસ્ટોલિક	શારીરિક પ્રવૃત્તિ	મારી દવાઓ (કૃપા કરીને દરરોજ √ કરો) સવાર	બપોર	સાંજ
૧૭/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૧૮/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૧૯/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૦/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૧/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૨/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૩/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૪/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૫/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૬/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૭/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૮/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૨૯/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૩૦/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
૩૧/__/____			☐ હા ☐ ના	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Green Hospital

CIMS®

Care Institute of Medical Sciences

World-class practices. Trusted by doctors.

સીમ્સ હોસ્પિટલ:

રજી. ઓફિસ : ૬૭/૧, પંચામૃત બંગલો, શુકન મોલ નજીક,
ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦.
ફોન : +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૧-૭૫ (૫ નંબર) ફેક્સ: +૯૧-૭૯-૨૭૭૧ ૨૭૭૦
(મો)+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪, ૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૮
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૨૦૦, ૩૦૧૦ ૧૦૦૮ (મો)+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૧

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

એમ્બ્યુલન્સ અને ઇમરજન્સી : +૯૧-૯૮૨૪૪ ૫૦૦૦૦, ૯૭૨૩૪ ૫૦૦૦૦, ૯૦૯૯૦ ૧૧૨૩૪

સીમ્સ હોસ્પિટલની એપ્લીકેશન ઉપલબ્ધ છે

ANDROID APP ON Google play | Download on the App Store | Download on the Windows Phone