डॉ.अपूर्व कान्हेरे MS,FRCS,MCh(Gold Medal,) DNB [CVTS]

हृदशल्यचिकीत्सा तज्ञ (हार्ट सर्जन)

क्लिनीकः ३१०, रुद्र आर्केड, ड्राइव-इन रोड, मे फ़्लावर होस्पिटल के पास, अमदावाद ५४

फोन(०७९)२६८६०४०२ क्लिनीकः ०७९६४५०५९९८, मोबाईल -० ९८२५००५९९८. Appointment Dr.Maulik Chhaya : ९९०९९०५०५५

अपोलो होस्पिटल, शेल्बी होस्पिटल, लाइफ़ केर होस्पिटल,साल होस्पिटल,क्रिष्ना होस्पिटल - अमदावाद

१ होस्पिट्ल के सुरक्षित वातावरण से घर जाने पर दो चार दिन स्वस्थ होने मे हि लगते है ।

२ घर जाने के बाद खास करके खाने के बाद और ज्यादा चलने के बाद आराम करे।

३ शुरु मे कुछ दिन अस्छे तो कुछ दिन ठिक जाएगे । रोज रोज की तरक्कि न देखे, हफते मे कितनी तरक्कि हुइ ये बात पर ज्यादा घ्यान दे क्योकि स्वस्थ होने कि प्रक्रिया कुदरत कि ग़ती पे निर्भर है ।

४ कभी आलस या डिप्रेशन आए तो गभराए नही , यह सामान्य हे । क्रमसर सुद्यार आता है ।

५ पहेले की तरह रात को निंद आने मे समय लगेगा , गभराए नही, - दिन मे सोना बंद्य करने का प्रयत्न करे ।

६ स्टिच तोडने के दूसरे दिन से साबुन से नहाऐ । नहाने के लिए कोइ भी साबुन चलेगा- पियर्स डेटोल या सेवलोन ज्यादा उचित रहेगा । नहाने के बाद घाव के निशान पर चाहो तो कॉपरेल या तील का तेल लगाए । टि बेक्ट ओइन्ट्मेन्ट फ़क्त सुचनानुसर लगाये ।

७ आपके शुरु के कुछ दिन अस्छे तो कुछ दिन ठिक रहेगे, अगले चार पांच हफते मे आपकी एकाग्रता मे सुद्यार आएगा। सांस लेने मे गभराहट लगने पे स्वस्थ रहे, आप जो काम करते हे वह बंद्य करके गहरे सांस ले - तत्पर सांस लेने मे राहत मिलेगी ।

८ अगर आपके पैरो कि नस बायपास मे उपयोगी हुइ हे तो शाम को पैरो मे सूजन आना सम्भव है । कुछ हफते बाद यह सब तकलिफे दूर हो जाएगी । अगर आपको कभी लंबे समय तक बैठने की बारी आए तो आप अपने पैर टिपोइ पर या जमीन से उपर रखे और ५ से १० मिनट पर पैर उपर नीचे करते रहे । सोते वक्त पेर तकिए य गद्दि उपर रखने से सुबह मे सुजन चलि जयेगी ।

९ आपके हाथ कि नस बायपास मे उपयोगी हुइ है तो आपको उस जगह पर और आपके हाथ के पंजे सुन लगसकता हे । आप छोटे रबर बोल से अपनी उंगलीयो की कसरत कर सकते है ।

१० अगर आप के पैरे के लिए मोजे पहनने की सलाह दि गइ है तो चार पांच हफते तक दिन मे उसे पहने रखे और रातको सोते समय निकाल दे ।

११ छाती , कंद्धे और बाहू के बिच मे दर्द होना स्वाभाविक है। आंठ से दस हफतो मे यह तकलिफ दूर हो जाएगी छाती से ज्यादा पैरो कि दरारे ज्यादा पीडादायक होती है । जो सामान्य हे। जरुरत पर आप पेरेसिटेमोल-डोलो की ५०० मि ली पावर की गोली ले सकते हे । यह गोली जरुरत पडने पर ३ वक्त दिन मे ले सकते है ।

१२ छाती या पैरोके द्याव से पानी या लहू जैसा प्रवाही निकले तो गभराए नही , यह सामान्य है और उसके लिए कोइ सारवार की जरुरत नही अगर ज्यादा दिन तक प्रवाही निकले या तो बुखार आए तो चिकित्सक की सलाह ले ।

१३ छे हफते तक का समय खांसी या छिंक खाते समय छाती पे तकिया या हाथ रख कर छाती पकडे रखे ।

१४ आपके चिकित्सक की सलाहसुचन अनुसार सुबह -शाम दस से पंदरह मिनट चले और द्धीरे द्धीरे चार से छे हफते मे वक्त बढ़ाके ऐक द्यंटे तक चलना शूरू करे । चलने से बहेतर कोइ कसरत नहि है । द्धीमे द्धीमे और नियमित रूप से चलना आप को दो चार महीनो मे सामान्य जिवन की और ले जाएगा ।

१५ बारह हफते तक कोइ भारी वजन की चिज न उठाए । कोइ चीज को जोरसे ना तो खिचे , ना द्यक्का दे । निचे ज्यादा न झुके , इससे छाती कि हडिडयो का मिलना सरल बनेगा ।

१६ छे सात हफते बाद आप सामान्य खेल खेल सकते हे और जातिय जीवन भी शुरू कर सकते है । ज्यादा श्रमिक खेल बारह हफते तक न खेले ।

१७ आपके चिकीत्सक की सलाह के बिना गाडी स्कूटर या सायकलिंग न करे ।

१८ शराब पीने कि आदत है तो बहुत कम मात्रा मे चिकित्सक की सलाह अनुसार ले सकते है । बियर या हार्ड लिकर से रेडवाईन लेना उचित है ।मदिरा-शराब पीने कि आदत ही नही है तो सबसे बहेतर हे ।

१९ **द्युम्रपान व तम्बाकु पर पुरी तरह से प्रतिबंद्य** लगाए। इन के सेवन से नलिया बंद्य होने की संभावना बढती हे ।

२० आपरेशन के एक महिने तक खाने कि परहेज के बरे मे मत सोचे । यह महीने छूट आपकी शकित वापस मिलने के लिए दि हुइ है । एक महीने बाद चिकास युक्त चीजे जेसे कि घ्ी- चीज़- बटर- मावा- ख़वा बंद्य कर दे । मांसाहारी लागो को सिमित मत्रा मे मूरगी और मछली खाने कि छूट है । कम तेल मे पकाया गया मांसाहार भी कम मात्रा मे हीउचित हे ।

२१ बायपास सर्जरी के बाद यह जरूरी हे कि आपको ऐस्पेरीन- ऐटोर्वास्टेटिन की गोलिया पुरी जिंदगी पर्यंत ले । यह गोलिया आपकी बायपास के लिए रखी हुइ नलिया लंबे समय तक सहि रखती है ।

२२ आपके व्यवसाय पर आप छे से आंठ हफते के बाद जा सकते है । शुरु मे कम श्रम वाला काम कर सकते है । ३ महीने बाद आप चिकित्सक की सलाह अनुसार बडा या भारी काम भी कर सकते है ।

२३ जो दवाइ आपको मंगवाइ हे अगर वह बाजार मे न मिलेतो चिकित्सक की सलाह अनुसार उनमे बदलाव करे । दवाइया नियमानुसार ले और चिकित्सक दवाइ बंद्य करना न कहे तब तक बंद्य न करे ।

२४ चेकअप के लिए चिकित्सक के पास जाए तब अपने सवालो की यादि बनाकर जाए । जिससे काम कि बात भूलने न पाए । लिखी हुइ दवाइया भी साथ ले जाए । आपकी पूरी फाइल ले जाए ।

२५ कभी भी कोइ भी समस्या पेदा हो तो तुरंत अपने काडियोलाजिस्ट के पास जाए अगर वह न मिले तो अस्पताल का संपर्क दिए हुए नंबर पर फोन करे या तो सीद्ये वहा पहुचे ।

वाल्व सर्जरी वाले मरीझ के लिए खास सुचना ।

१ वाल्व सर्जरी वाले मरीझ को **वारफेरीन या ऐसीट्रोम** की गोली लेना आवश्यक है । यह गोलीया वाल्व पर लहू को जमने से रोकती हे और वाल्व को खुल्ला रखती है । मिकेनिकल वल्व रखा हे तो ये पुरी उम्र ले। टिश्यु वाल्व रखा हे तो चिकित्सक कि सूचना के अनुसर इन्हे ले।

२ अगर आप वारफेरीन या ऐसीट्रोम की गोलीया लेते हे तो आपका समयानुसार **प्रोथोम्बीन टाइम का टेस्ट** होना जरुरी हे यह टेस्ट शुरुमे हर महीने करवाए , उसके बाद सलाहानुसार हर ३ महीने यह टेस्ट करवाए । पी टी टेस्ट मे आई ऐन आर १,७ से २,५ बिच मे होना चाहिए। अपने चिकित्सक कि सलह लेकर हि मात्रा मे बदलाव करना उचित हे।

३ वारफेरीन या ऐसीट्रोम की गोलीया खाली पेट ले । मतलब की गोली के २ द्यंटे पहेले और २ द्यंटे बाद कुछ अन्न न ले ।

४ मरीझ को कोइ इनफेकशन लगे तो - शरदी खांसी , बुखार आए- तो तुरंत चिकित्सक के पास जाए ओर एलाज करवाए ।

५ ऐसीट्रोम कि वजह से आप कभी द्यायल हुए तो आपका खुन ज्यादा बहेगा । इससे डरने की कोइ जरूरत नही । जो जगह पर चोट आइ हे वहां पर पंदरह मिनट तक साफ कपडा दबाए रखे , जरूरत पडे तो तुरंत अस्पताल का संपर्क करे ।

६ मरीझ को खाने मे कच्ची सब्जी ओर हरी भाजी कम दे ।

७ मरीझ को खाने मे नमक प्रमाण सर ही दे । तैलिय पदार्थ पर कोइ परहेज नही ।

८ टमाटर- कोबि- ब्रोकॊलि- कम ले क्योकि यह ऐसिट्रोम- वारफेरीन गोली की असर को कम करती है ।

९ किसी भी तरह के छोटे या बडे आपरेशन से पहले चिकित्सक को वारफेरीन/ ऐसिट्रोम दवाए के सेवन के बारे मे बताए ।अगर जरूरत पडे तो दवाए बंद्य करके **हेपरीन इन्जेकशन** शरू कर सकते है जिसके लिए आप अपने हार्टसर्जन का संपर्क करे ।

१० आप अपना पहचानपत्र साथ रखे ओर उसमे नोद्य जरूर करे की आपकी वाल्व बदलने की सर्जरी हुइ हे ओर आप वारफेरीन या एसीट्रोम नामक दवा का सेवन करते है ।

आप को सम्पूर्ण स्वास्थ्य युक्त चिरायुष्य कि शुभकामनाऐ ।