

DR. BHUPESH D SHAH (CARDIAC SURGEON) & Team

Sterling Hospital, Ground Floor OPD, Room no -24, Gurukul Road, Ahmedabad.

FOR APPOINTMENT: 9909012638 , 8980335198 Call Time: 09:00am to 6:00pm

ઓછા ઇજેક્શન ફેક્શન (Low EF) સાથે સ્વસ્થ જીવન માટે દૈનિક સંભાળ અને જીવનશૈલીની ટિપ્સ

દિનચર્યામાં કરવા લાયક ફેરફાર

- વહેલી સવારે સ્નાન ના કરવું
- રોજ યોગ , પ્રાણાયમ કરવું
- ભારે કસરત ના કરવી
- હળવા દૈનિક કાર્યો કરવા/ કાર્યરત રેહવું
- તણાવ મુક્ત રેહવું
- દરરોજ વજન માપવું
- ૧.૫/૨ લીટર થી વધારે પ્રવાહી ન લેવું
- ભર પેટ આહાર ન લેવો
- ઘરનું સાત્વિક ભોજન લેવું
- કબીજાયાત થાય તેવો ખોરાક ન લેવો
- કોઈ પણ પ્રકારનું વ્યસન ના કરવું (તમાકુ / મદીરા / ધુમ્રપાન)
- વધારે પડતું વજન ના ઉંચકવું (મહત્તમ ૨ થી ૫ કિલો)
- અન્ય કોઈ દવા - સારવાર લેતા પહેલા ડોક્ટર નો સંપર્ક કરવો

ઘર માં વસાવા લાયક સાધનો

- 1) વજન કાંટો
- 2) ગ્લુકોઝ મોનીટર (DIABETES)
- 3) બી .પી. મશીન (BLOOD PRESSURE)
- 4) પલ્સ ઓક્સિ- મીટર (SATURATION/ PULSE)

દર મહિને કરવાની તપાસ

- CBC , S.CREAT, S.ELECTROLYTES , RBS

દર છ મહિને કરવાની તપાસ

- PRO-BNP
- ECG
- 2D –ECHO

તાત્કાલિક સંજોગો માં શું કરવું

- નીચે ના સંજોગો માં તાત્કાલિક બતાવવા આવવું
- છાતી નો દુખાવો થવો
- પેટ ફૂલવું, શ્વાસ ચઢવો ,પગમાં સોજા આવવા

- ભુખ ન લાગવી
- સૂતા સમયે શ્વાસ ચઢવો, મુંઝવણ થવી