

# હાઈ બ્લડપ્રેશર

જે દર્દની હાજરીની વર્ષો સુધી ઘણાને ખબર પડતી નથી તે હાઈ બ્લડપ્રેશર (લોહીનું ઊંચું દબાણ) માનવજાતની તંદુરસ્તી માટેનું ઘૂંપું ભયસ્થાન છે. હાઈ બ્લડપ્રેશરના કારણે સીધી કે આડકતરી રીતે થતાં મૃત્યુનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધારે છે. પુખ્ત વયની દર ચાર વ્યક્તિ પૈકી આશરે એક વ્યક્તિ હાઈ બ્લડપ્રેશરના પરિણામે હાર્ટ એટેક, પેરેલિસિસ, ક્રિડનીના રોગોથી હેરાનપરેશાન થાય છે.

આધુનિક સારવારથી આજે હાઈ બ્લડપ્રેશર કાબૂમાં લઈ શકાય છે. નવી નવી શોધાયેલ દવાઓથી દર વર્ષે લાખો લોકો બચી જાય છે. સારવારમાં આવેલ નવી ક્ષાન્તિથી આ 'સાઈલન્ટ કિલર'ને નાથવામાં નિપુણતા આવી છે.

## બ્લડપ્રેશર શું છે ?

શરીરમાં ફરતા લોહી દ્વારા રક્તવાહિનીઓની દીવાલ ઉપર થતા દબાણને બ્લડપ્રેશર કહે છે. હૃદયના પ્રત્યેક ધબકારે લોહી શરીરની રક્ત-વાહિનીઓમાં દબાણપૂર્વક ધકેલાય છે. આ દબાણ લોહીને શરીરમાં ફરતું રાખે છે. આમ, પ્રત્યેક વ્યક્તિને બ્લડપ્રેશર હોય છે જ. હૃદય જ્યારે સંકોચાઈને લોહીને રક્તવાહિનીઓમાં ધકેલે છે, ત્યારે લોહીનું દબાણ ક્ષણવાર માટે વધે છે. આને સિસ્ટોલિક પ્રેશર (ઉપરનું દબાણ) કહે છે. તે સામાન્ય રીતે ૧૨૦ મિ.મિ. મેટલું હોય છે. સંકોચન બાદ જ્યારે હૃદયનું પ્રસરાણ થાય છે ત્યારે રક્તવાહિનીઓમાં ઓછામાં ઓછું દબાણ હોય છે; આને ડાયાસ્ટોલિક પ્રેશર (નીચેનું દબાણ) કહે છે. તે સામાન્ય રીતે ૮૦ મિ.મિ. હોય છે. આ બંને પ્રકારનાં દબાણોમાં વખતોવખત થોડીઘણી વધઘટ થાય છે. અને તે જરૂરી પણ છે. તેમાં કશું અલુગતું નથી. આમ પુખ્ત વયની વ્યક્તિઓમાં સામાન્ય રીતે લોહીનું દબાણ ૧૨૦/૮૦ મિ.મિ. મેટલું રહેતું હોય છે.

## હાઈ બ્લડપ્રેશર ક્યારે કહેવાય ?

દિવસ દરમિયાન પ્રસંગોપાત્ત અનેક વખત બ્લડપ્રેશર વધે છે અને વળી પાછું સામાન્ય થઈ જતું હોય છે. શરીરની એક જટિલ નિયંત્રણ-પદ્ધતિ બ્લડપ્રેશરને નિયમબદ્ધ રાખે છે. પણ જો બ્લડપ્રેશર સતત લાંબા સમય માટે ઊંચું રહેતું હોય તો પરિસ્થિતિ તંદુરસ્ત નથી. તે ૧૪૦/૯૦ અથવા વધારે રહ્યા કરે ત્યારે તેને હાઈ બ્લડપ્રેશર કહી શકાય. કેટલાક આ મર્યાદા ૧૬૦/૯૦ સુધી ગણે છે.

## હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાનાં કારણો :

સંશોધનો દ્વારા એમ જાણવા મળેલ છે કે હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાનાં કેટલાંક આડકતરાં કારણો છે.

□ ઉંમર : ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાની શક્યતા વધતી જાય છે. મોટી ઉંમરે તે વધુ લોકોને થાય છે.

- પુરુષજાતિ : સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોને હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાની સંભાવના વધુ રહે છે. પણ ઘડપણમાં સ્ત્રીઓમાં હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાની સંભાવના વધે છે. ઉપરાંત સ્ત્રીઓને સગભાવિસ્થાના છેલ્લા ત્રણચાર માસ દરમિયાન હાઈ બ્લડપ્રેશર થઈ શકે છે, જે માતા અને બાળક બંને માટે જોખમી બની શકે છે.
- વારસાગત કારણ : હાઈ બ્લડપ્રેશર વારસામાં આવવાનું વલણ ધરાવે છે. તેમાં જો કુટુંબમાં ૫૦ વર્ષની વય પહેલાં હાઈ એટેકથી મૃત્યુ થયું હોય તો જોખમ વધી જાય છે.
- વજન : જેમનું વજન સ્ટેન્ડર્ડ વજન કરતાં ૨૦ ટકાથી વધુ હોય તેમને વધુ વજનવાળા કહેવાય છે. શરીરના આ વધારાના કદને લોહી પહોંચાડવા હૃદયે વધુ મહેનત કરવી પડે છે. સંશોધનો મુજબ મેદસ્વી લોકોના ૪૦ ટકા વ્યક્તિઓને હાઈ બ્લડપ્રેશર માલૂમ પડેલ છે. ઘણી વખત ફક્ત વજન ઉતારવાથી જ લોહીનું દબાણ નીચું લાવી શકાય છે.
- મીઠું : આહારમાં મીઠાનું વધારેપડતું પ્રમાણ હાઈ બ્લડપ્રેશરને નોતરે છે. વધુ મીઠાથી શરીરમાં પાણીનો ભરાવો થાય છે; પરિણામે હૃદયે વધુ કામ કરવું પડે છે. આ રોગના ત્રીજા ભાગના દર્દીઓને તો મીઠું ઘટાડવાથી ફાયદો થાય છે. વધારેપડતા મીઠાની ટેવ નાનપણથી અટકાવવી સહેલી પડે. આમ છતાં તે ગમે ત્યારે બદલાવી શકાય.
- ધૂમ્રપાન : તમાકુમાં રહેલ નિકોટીન રક્તવાહિનીઓની સ્થિતિસ્થાપકતા ઓછી કરે છે, બરડ બનાવે છે, તેમ જ સાંકડી બનાવે છે. આવી રક્તવાહિનીઓને કારણે બ્લડપ્રેશર ઊંચે જાય છે.
- કોલેસ્ટરોલ : લોહીમાં કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઊંચું રહે તો રક્તવાહિનીઓની દીવાલમાં ચરબી જેવા પદાર્થો જમા થતા જાય છે. આમ, રક્તવાહિનીઓ સાંકડી બનતાં તે લોહીને આગળ વધવામાં અવરોધરૂપ બને છે. તે કારણે હાઈ બ્લડપ્રેશર થાય છે.
- બેઠાડું જીવન : શ્રમના અભાવથી વજન વધે છે. તેમ જ કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઊંચે જાય છે, પરિણામે બ્લડપ્રેશર વધે છે.
- દારૂ : નિયમિત વધુપડતું સેવન કરનારને હાઈ બ્લડપ્રેશર થાય છે.
- દવાઓ : કેટલીક દવાઓ જેમ કે ગર્ભનિરોધની ગોળીઓ, જેઠીમધનું વધુ પ્રમાણ, ડાયેટિપિલ્સ, આર્થ્રાઈટિસની દવાઓ બ્લડપ્રેશર વધારી શકે છે.
- માનસિક તનાવ : આધુનિક જીવનપદ્ધતિમાં જીવતો માનવી સતત તાણ અને દબાણનો ભોગ બનતો હોય છે, તેથી તે હાઈ બ્લડપ્રેશરનો ઉમેદવાર ગણાય છે.
- ડાયાબિટીસ : ડાયાબિટીસના દર્દીને તેમનો રોગ નિયંત્રણમાં લોવા છતાં બ્લડપ્રેશર ઊંચું જવાનું જોખમ રહેલું હોય છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં અન્ય વ્યક્તિઓની સરખામણીમાં હાઈ બ્લડપ્રેશરનું પ્રમાણ બમણું જાણવા મળેલ છે.
- આહારમાં કેલરી : વધુપડતી ચરબી અને વધુ કોલેસ્ટરોલવાળો આહાર કેલરી વધારી દે છે. શ્રમ કે કસરતથી આ વધારાની કેલરી વપરાય નહીં તો

આવક અને જવકના હિસાબમાં વધારાની કેલરીનું ચરબીમાં રૂપાંતર થાય છે. ચરબી લોહીમાં ફરતાં ફરતાં રક્તવાહિનીઓની દીવાલોને ચોટે છે અને એંથરોસ્કલેરોસિસની ક્રિયા આગળ વધે છે. રક્તવાહિની સાંકડી થતાં બ્લડપ્રેશર ઊંચું જાય છે.

ઉપરનાં કારણભૂત પરિબલોમાંથી આપણે કેટલાંકને તો બદલી જ શકતા નથી જેમ કે ઉંમર, જાતિ, કૌટુંબિક ઇતિહાસ, પરંતુ કેટલાંક બદલવાં આપણા હાથની વાત છે, જેમ કે વધુપડતા મીઠાનો ઉપયોગ, ધૂમ્રપાન, શ્રમનો અભાવ, દારૂનું સેવન, માનસિક તનાવ વગેરે. આ પરિબલો એક કરતાં વધુ લાગુ પડે ત્યારે જોખમનો સરવાળો નહીં પણ ગુણાકાર થતો હોય છે.

### હાઈ બ્લડપ્રેશરનાં ચિહ્નો :

હાઈ બ્લડપ્રેશરને છૂપો શત્રુ કહે છે તે યોગ્ય છે કારણ કે મોટા ભાગે તે થવાનાં ચિહ્નો લોકોને જાણાતાં નથી. બહુ જ થોડા લોકોને તેનાં ચિહ્નો દેખાય છે; જેમ કે માથું ભારે થવું, માથું દુખવું, ચક્કર આવવાં, નસકોરી ફૂટવી, શ્વાસ ભરાઈ આવવો. મોટા ભાગના લોકો હાઈ બ્લડપ્રેશરથી દેખીતી રીતે કોઈ તકલીફ અનુભવતા નથી. આમ છતાં તેનાથી રક્તવાહિનીઓને ઈજા પહોંચવાનું અને અંગોને નુકસાન થવાનું સતત ચાલુ રહે છે. માટે કોઈ ચિહ્નો ન દેખાય છતાં બ્લડપ્રેશર ચેક કરાવી લેવું જોઈએ.

### તમારું બ્લડપ્રેશર ક્યારે મપાવશો ?

- ઉંમર ચાળીસ વર્ષથી ઉપર હોય તો વર્ષમાં એક વખત.
- વજન વધુપડતું હોય તો.
- ડાયાબિટીસ થયો હોય તો.
- નજીકનાં સગાંઓને હાઈ બ્લડપ્રેશર હોય તો.
- ધૂમ્રપાન કરતા હો, મીઠું વધારે ખાતા હો, માનસિક તનાવમાંથી પસાર થતા હો.
- હાઈ બ્લડપ્રેશરનાં ચિહ્નો માથામાં દુખાવો, ચક્કર આવવાં વગેરે જાણાય તો.
- હૃદય અથવા કિડનીની બીમારી હોય.
- અગાઉ પેરેલિસિસ અથવા તેના જેવી તકલીફ થઈ હોય.

### હાઈ બ્લડપ્રેશરની હાનિકારક અસરો :

હાઈ બ્લડપ્રેશરની સારવાર કરવામાં ન આવે તો રક્તવાહિનીઓને સતત નુકસાન થતું રહે છે. તે સ્થિતિસ્થાપકતા ગુમાવે છે, બરડ બની જાય છે, જડી થઈ જાય છે. તે રક્તવાહિનીઓ જે અંગોને ઓક્સિજન અને પોષણ પહોંચાડતી હોય છે તે અવયવોને નુકસાન થાય છે.

- હૃદય : લોહીને વધુ દબાણથી ધકેલવા હૃદયને વધુ મહેનત પડે છે. લાંબે ગાળે તે નબળું પડે છે અને પહોળું થાય છે. નબળું પડેલું હૃદય લોહીને પૂરતા

પ્રમાણમાં પમ્પ ન કરી શકે ત્યારે પગે અને શરીરે સોજા ચડે, શ્વાસ ચડે, ફેફસાંમાં પાણી ભરાય વગેરે તકલીફ થાય. હાઈ બ્લડપ્રેશરના દર્દીને હૃદયરોગનો હુમલો થવાની શક્યતા વધી જાય છે.

- કિડની : કિડનીને પુરવઠો પહોંચાડતી નાની ઈજાગ્રસ્ત રક્તવાહિનીઓ કિડનીની કાર્યક્ષમતા ઘટાડે છે. તેમાંથી કિડનીની નિષ્ક્રમતા પરિણમે છે.
- આંખ : આંખની રક્તવાહિનીઓને થતા નુકસાનથી દષ્ટિને અસર થાય છે. છેવટે અંધાપો પણ આવી શકે છે.
- પેરેલિસિસ : હાઈ બ્લડપ્રેશરથી મગજની રક્તવાહિની સાંકડી અને બરડ થાય અને જે તેમાં તિરાડ પડી, લોહી તેમાંથી બહાર વહેવા માંડે તો ‘બ્રેઈન હેમરેજ’ થઈ શકે અથવા લોહી ગંઠાઈ જવાથી લોહીના ભ્રમણમાં અવરોધ થાય તો ‘સેરીબ્રલ થ્રોમ્બોસિસ’ થાય. આવું બને તો પેરેલિસિસ થવા સંભવ રહે છે.
- રક્તવાહિનીઓ : રક્તવાહિનીઓની અંદરની લીસી દીવાલોને વર્ષોથી ચરબી અને બીજા પદાર્થો ચોંટતા જવાથી લોહીના પ્રવાહનો માર્ગ સાંકડો બનતો જાય છે. આને એથરોસ્કલેરોસિસ કહે છે. તેનાથી પ્રવાહમાં અવરોધ ઊભો થાય છે, અવરોધથી બ્લડપ્રેશર ઊંચે જાય છે, ઊંચા બ્લડપ્રેશરથી એથરોસ્કલેરોસિસ વધે છે. આમ, વિષયક શરૂ થાય છે.

#### સારવાર :

છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં બ્લડપ્રેશરની સારવારમાં આમૂલ પરિવર્તનો આવ્યાં છે, પરિણામે હાર્ટ એટેક તથા પેરેલિસિસ થવાના કિસ્સાઓ ઘટ્યા છે. મરણપ્રમાણમાં પણ ઘટાડો થયો છે. વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાઓની ભલામણો પ્રમાણે કેટલીક ટેવો અને રોજિંદા જીવનમાં ફેરફાર કરીને તેમ જ ઔષધિય સારવાર કરવામાં આવે છે. હવે તો દવાઓની આડઅસરો ઘટાડવામાં વિજ્ઞાને ઘણી સફળતા પ્રાપ્ત કરી છે.

#### બિન-ઔષધિય સારવાર :

આ નવા અભિગમથી ‘બોર્ડર લાઈન’ અને ‘માઈલ્ડ’ પ્રકારના હાઈ બ્લડપ્રેશરના દર્દીઓની સારવાર કરવામાં આવે છે. કેટલાંક સંશોધનોથી પુરવાર થયું છે કે વજન ઘટાડવાથી, મીઠાના વપરાશ ઉપર અંકુશ મૂકવાથી, ધૂમ્રપાન ત્યજવાથી, તેમ જ જીવનશૈલીમાં બીજા ફેરફારો કરીને બ્લડપ્રેશર નીચું લાવી શકાય છે.

- વધુપડતું વજન : વધારાનું વજન હૃદય ઉપર કામનો બોજો વધારી મૂકે છે. એક કિલોગ્રામ વધારાના વજન માટે પોણા બે કિલોમિટર જેટલી વધારાની રક્તવાહિનીઓને પમ્પ કરીને લોહીનો પુરવઠો પહોંચાડવાની જવાબદારી હૃદયે ઉઠાવવી પડે છે. આવા લોકોને હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાની શક્યતા ઘણી વધે છે. તેમને ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા પણ ચારગણી વધી જાય છે, તેમને કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ પણ વધારે રહેતું હોય છે. આ બધાં કારણો જે

- ભેગાં થઈ જાય તો હૃદયરોગ થવાની શક્યતા અનેકગણી વધી જાય છે. માટે વજન ઘટાડવા અગ્રતા આપવી જોઈએ.
- **કસરત :** સંશોધનોએ પુરવાર કર્યું છે કે બેઠાડું જીવન જીવતા લોકોને હાર્ટ એટેકની શક્યતા વધુ રહે છે. કસરતથી આ જોખમ ટાળી શકાય છે. નિયમિત કસરત શરીરને અનેક રીતે ફાયદાકારી છે. જેમ કે : તેથી
  - લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે છે અને બ્લડપ્રેશર ઘટી શકે છે.
  - લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઘટે છે. પરિણામે એથેરોસ્ક-લરોસિસની ક્રિયા ધીમી પડે છે.
  - વજન ઘટે છે, કારણ કે ચરબી ઓછી થાય છે.
  - ચરબી ઘટી સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે, થાક ઓછો લાગે છે.
  - માનસિક પરિસ્થિતિ સુધરે છે. પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં પાણ શાંત રહી શકાય છે.
  - ઊંઘ બરોબર આવે છે.
  - એરોબિક કસરતો જેવી કે ચાલવું, જોગિંગ કરવું, સાર્થકલ ચલાવવી, તરવું વગેરે સારામાં સારી કસરતો ગણાય છે. આ કસરતો વખતે જે સ્નાયુઓ ઉપયોગમાં આવે છે ત્યાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધતાં પુરવઠો વીસગણો વધી જાય છે. હૃદયરોગની આધુનિક સારવારમાં વ્યાયામને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. તેનાથી લોહી પમ્પ કરવાની શક્તિ વધે છે. કસરતથી વૈકલ્પિક પરિભ્રમણ શક્ય બને છે. કસરત શરૂ કરતાં પહેલાં ડોક્ટરની સલાહ અને માર્ગદર્શન મેળવવાં જોઈએ.
  - **માનસિક દબાણ :** આજના જમાનામાં સમયની સાથે દોડ, મહત્વાકાંક્ષા, પૈસા કમાવાની ચિંતા, હરીફાઈ - દરેક બાબતમાં ઝડપ અને પળે પળે પલટાતા જતા જીવન સાથે તાલમેલ બેસાડવામાં માનવી સતત દબાણ અને તાણ અનુભવ્યા કરે છે. નિષ્ણાતોના મતે આજનો માનવી કટોકટીમાં જીવે છે. આ પરિસ્થિતિ હદ વટાવે ત્યારે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને નુકસાન કરે છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર તેમાંનું એક પરિણામ બની રહે છે. માટે તનાવમુક્ત થવાનું શીખી લેવાથી ઘણી રાહત થાય છે. કસરત, શવાસન અને ધ્યાન ઉપયોગી પુરવાર થયેલ છે. હાસ્ય પાણ મોટી દવા ગણાય છે. મુક્ત હાસ્યના પ્રસંગો ઊભા કરો. તે બધાથી મન હળવું બની જશે અને જીવનની હળવી બાજુ જોવાની ટેવ પડશે. ફરવા નીકળી જવું, મનગમતી રમતો રમવી, બાળકો સાથે રમવું, આ બધાંથી મન આનંદભરી પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાઈ રહેશે. તેવી જ અગત્ય હકારાત્મક વિચારસરણીની છે. થોડાક દિવસ મન ઉપર ચોકીપહેરો રાખી તે હકારાત્મક વિચારો જ કરે તેવો પ્રયોગ કરી જુઓ. તમને શાંતિની અનુભૂતિ થશે. મહાન માણસોએ આ કળા હસ્તગત કરેલ હોય છે. આ બધાંના પરિણામે તનાવ ભરેલી સ્થિતિમાં શાંત રહી શકાશે.
  - **ધ્યાન :** ધ્યાનથી બ્લડપ્રેશર ઘટી શકે છે તે પશ્ચિમના ઔષધ વિજ્ઞાને સાબિત કર્યું છે. તેથી ધ્યાન હવે ચિકિત્સાનો એક ભાગ બની ગયેલ છે. ધ્યાનના પરિણામો અદ્ભૂત જાણાયા છે.

### ઔષધિય સારવાર :

હાઈ બ્લડપ્રેશર માટે વપરાતી દવાઓ બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખનાર તંત્રમાં સુમેળ બેસાડે છે. એક અથવા વધુ દવાઓનાં સંયોજનથી બ્લડપ્રેશર ઘટાડવામાં સફળતા મળે છે.

જે દર્દી બીજી કોઈ બીમારી માટે પણ દવા લેતો હોય તો તેની ડોક્ટરને જાણ કરવી જરૂરી છે, કારણ કે દવાઓની એકબીજી સામે અસરો પણ ઉત્પન્ન થતી હોય છે.

એક વખત બ્લડપ્રેશર ઘટ્યા પછી તે ફરી વધે નહીં તે માટે દવા ચાલુ રાખવી આવશ્યક છે. ડોક્ટરને પૂછ્યા સિવાય પોતાની મેળે દવા ઘટાડવાથી કે બંધ કરવાથી બ્લડપ્રેશર વળી પાછું વધી જાય છે. કેટલાક દર્દીઓ દવા શરૂ કરતા જ નથી કારણ કે :

- પોતે બીમાર છે તેવું સ્વીકારતા નથી, તેથી દવા લેતા નથી. દેખીતી રીતે કોઈ તકલીફ નહીં જાણાતાં તેમને આવો ભ્રમ રહે છે.
- કેટલાકને તો ખબર જ હોતી નથી કે હાઈ બ્લડપ્રેશરની દવા લેવામાં ન આવે તો ગંભીર પરિણામો આવી શકે છે.
- કેટલાક બ્લડપ્રેશર નોર્મલ થઈ ગયા પછી એમ માને છે કે તેમને હવે સારું થઈ ગયું માટે દવા ચાલુ રાખવાની જરૂર નથી.
- દવા લાંબો સમય લેવી પડશે તે વિચારે કેટલાક દવા લેવાનું શરૂ જ કરતા નથી.

હાઈ બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવા દર્દી અને તેના કુટુંબીજનોએ સાથે મળીને ભાગ ભજવવાનો હોય છે. દવા લેવાનું યાદ કરાવવું, ભોજનપદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવો, ઓછા મીઠાની ટેવ પાડવી, વ્યાયામ માટે સમય ફાળવવો, આ બધું કૌટુંબિક સહકારથી સહેલાઈથી શક્ય બને છે.

યાદ રાખો કે હાઈ બ્લડપ્રેશરની સારવારથી ઘણી ગંભીર બીમારીઓથી બચી શકાય છે અને તંદુરસ્તીભર્યું લાંબું જીવન માણી શકાય છે.

### ડૉ. રમેશ કાપડિયા,

એમ.આર.સી.પી. (કાર્ડિયોલોજી), એફ.આર.સી.પી.(એડિન.)

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, યુનિવર્સલ હીલિંગ ટ્રસ્ટ,

૩૬, જૈન સોસાયટી, એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

ટેલિ. ૬૫૭ ૮૦૨૫

માહિતી અને પત્રવહેવાર : નંદલાલ ટી. શાહ

એલ-૪૩, સ્વાતંત્ર્ય સેનાની નગર, નવા વાડજ,

અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩ ટેલિ. ૭૪૫ ૬૭૩૩, ૭૪૭ ૮૫૧૧

□ મહાવીર હાર્ટ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન મુંબઈના સ્થાપક

સ્વ. ડાહ્યાભાઈ ટી. શાહની સ્મૃતિમાં હેલ્થ એજ્યુકેશન પ્રવૃત્તિ.

### સૌજન્ય : ચંદ્રકાંત વી. ગોસલિયા

ઈશા કૃપા, બ્રાહ્મણ સભા રોડ, મલાડ (વે.) મુંબઈ-૪૦૦ ૦૬૪

નવજીવન મુદ્રણાલય, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪