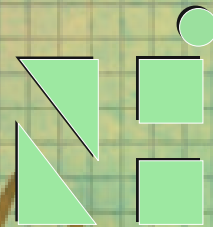


HEART NEWS

...NHI Dialogue



Vol. No. LVII

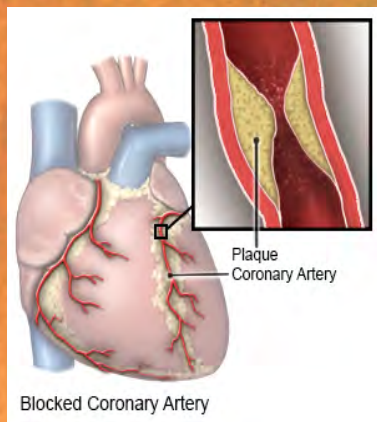
Since 1963

Health Magazine of All India Heart Foundation & National Heart Institute

April-June 2021

Heart disease in women

Facts & Myths



03



04

"When By-pass surgery should be avoided inspite of multiple blockages in Coronary Arteries"

कोरोना महामातीकरण और वैक्सीन सम्बन्धी कुछ महत्वपूर्ण बातें 09

Corporate Social Responsibility /

Community Outreach Programme of AIHF and NHI 11

"Pros and Cons of regular or executive health check up"

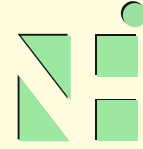


05





HEART NEWS



...NHI Dialogue

Vol. No. LVII • Since 1963 • Health Magazine of All India Heart Foundation & National Heart Institute • April–June 2021

TABLE OF CONTENTS

स्वास्थ्य संवाद

Heart disease in women - Facts & Myths	03
When By-pass surgery should be avoided inspite of multiple blockages in coronary arteries	04
Pros and Cons of regular or executive health check up	05
Breathe like a tortoise live like a king	06
महाअग्नि धूम्रपान	08
कोरोना महाटीकाकरण और वैक्सीन सम्बन्धी कुछ महत्वपूर्ण बातें	09
Corporate Social Responsibility / Community Outreach Programme of AIHF and NHI.....	11
Our salute to generous helping hand.	12

Dear Readers We value your feed back

Meeting your expectations is important to us. We appreciate you taking a few minutes to participate in writing your suggestions about this magazine to the editor at:
aih1962@rediffmail.com

Editorial Board:

Chief Editorial Advisor	: Dr O P Yadava
Editor-in-Chief	: Prof (Dr) Shridhar Dwivedi
Guest Editor	: Dr Vinod Sharma
Editorial Team	: Dr (Brig) Y K Arora
	: Dr Adarsh Kumar
	: Dr Vikas Ahlawat
	: Dr Arvind Prakash
	: Dr Anirban Kundu
	: Dr Charu Wadhawan
	: Mrs Deepa Chugh
Circulation Manager	: Mrs Chandra Zadoo
Circulation Executive	: Mr Shankar
Publisher	: All India Heart Foundation (AIHF)
Creativity	: Mr Sanjay Anthony Das
Printed at	: Glory Graphics
	: Z-32, Okhla Industrial Area Phase II
	: New Delhi – 110020

For Advertisement Contact:

Guest Editor / Circulation Executive:-
contact@nationalheartinstitute.com
contact@nhi.in

Health Magazine of :

**All India Heart Foundation
&
National Heart Institute**

For Private Circulation Only

Heart disease in women Facts & Myths

Hear disease is perceived by many to be the disease of men. Actually, cardiovascular disease remains the leading cause of death in women ranking higher than cancers. Many of the cardiovascular deaths occur in women with no prior symptoms. At times the patient dismisses the symptoms due to the atypical nature like fatigue, breathlessness, nausea, jaw and neck pain. They may not seek medical advice promptly. Furthermore, women less often receive intense diagnostic and therapeutic management than men. Women do less well than men with heart disease because they are older when it is discovered. Their arteries are smaller thus making surgery difficult.

Women with heart attack have a significantly lesser chance of blocked coronary artery compared to men. However, coronary microvascular disease also known as Syndrome X is more common in men. Another condition more common in women is broken heart syndrome which is precipitated by emotional stress in post-menopausal women.

Risk factors for heart disease are similar in both gender i.e diabetes, hypertension, high blood cholesterol and obesity. Keeping these numbers under control reduces the risk of heart disease. Autoimmune diseases like rheumatoid arthritis which is more common in women and polycystic ovary syndrome also increase the risk of heart disease. However the women who experience menopause face an additional risk due to loss of protective effect of oestrogen.

Other group of cardiovascular disorders include heart failure. The pathophysiology of heart failure differs by gender. Women with heart failure have more hypertension, valvular heart disease and thyroid disorder but are less likely to have obstructive CAD. There are important sex differences in arrhythmia risk. Women have higher resting heart rate compared to men. Compared to men women with atrial fibrillation tend to be more symptomatic with higher risk of stroke. Cardiovascular prevention should start early with maintenance of healthy life style, healthy diet and exercise. Young girls are often not as active as boys. It is time to bring heart health awareness among women as much as there is of reproductive health. Screening for rheumatic heart disease in school girls can help to detect the disease in early stage. Women with the family history of heart disease should have a health check up and seek help early when need be. Heart health should not be postponed in women until after menopause.

The more women are aware about heart health the better chance she has of beating it.

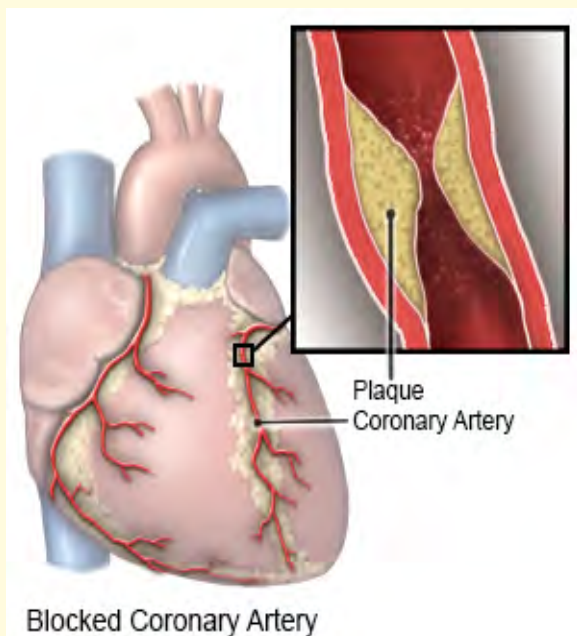
Dr. Sukriti
Consultant Cardiologist,
National Heart Institute, East of Kailash.

SYMPTOMS OF HEART ATTACKS IN WOMEN

- SWEATING**
Similar to stress sweat, rather than sweating from exercise.
- FATIGUE**
Extreme tiredness.
- CHEST PAIN OR DISCOMFORT**
The pain can be anywhere in the chest, not just the left side.
- SHORTNESS OF BREATH**
Typically trouble breathing for no clear reason.
- PAIN IN THE ARMS, BACK, NECK, OR JAW**
Pain can be gradual or sudden.
- NAUSEA**
Flu-like symptoms, including nausea, may occur a few days before a heart attack.
- STOMACH PAIN**
Can range in intensity from heartburn-like pain to severe abdominal pressure.

"When By-pass surgery should be avoided inspite of multiple blockages in Coronary Arteries"

In continuation with our conversation from the last edition, in which we discussed about choosing a revascularisation strategy for blockages in heart vessels, we will discuss the scenario in which coronary by-pass surgery (CABG) should be avoided inspite of multiple blockages.



1. If the blockages are at the distal end (absolute downstream) of the coronary artery beyond which there isn't much of

myocardium at risk or beyond which the vessel calibre is very small.

2. If Left ventricular ejection fraction (LVEF) is severely deranged and is associated with global thinning, indicating that the blockages are old and heart muscle is infarcted and scarred. In such cases myocardial viability scanning can help in identifying the cases which can benefit from CABG.
3. Age: Although CABG is safely performed in octogenarian but one must also consider frailty index before choosing by-pass surgery. Very elderly patients who are bedridden should not undergo the trauma of surgery.
4. If the coronary arteries are diffusely diseased in its entire course then CABG results may not be good and sometimes may not be surgically possible also.
5. Co-morbidities in the patient: If the patient is suffering from another terminal disease or disseminated cancer from which the expected life expectancy is no more than six months, than to subject such patients to CABG is ethically not correct.

Dr. Vikas Ahlawat

Senior Consultant Cardiothoracic Surgeon, NHI

Time Line of History of Medicine

1. Siddha - 8000 BC
2. Ayurveda - 6000 BC
3. Chinese - 5000 BC
4. Egyptian Medicine - 1600 BC
5. Greek Medicine - 500 BC
6. Roman Medicine - 200 BC
7. Unani Medicine - 1400 AD
8. Homeopathy - 1800 AD
9. Western Medicine - 1800 AD
10. Tibetan medicine sowa rig pa which very near to Ayurveda

“Pros and Cons of regular or executive health check up”

'Prevention is better than cure', said Desiderius Erasmus some 500 years ago. This indisputable adage has acquired renewed significance and acknowledgement in urban India.

Pros of health check up:

We live in a highly toxic world where the lifespan is reducing and the number of diseases are increasing. This is why doctors advise us on getting regular health check-ups, to help us keep a track of our health.

It has been observed that people of the working-age group (30-60 yrs) are at a high risk of lifestyle diseases. Unhealthy lifestyle changes, hereditary health diseases, and lack of sleep can cause many health problems ranging from minor to severe concerns.

Prevent health issues – for instance, if you do a routine check-up of sugar and cholesterol, you will know how likely you are to get diabetes/ cholesterol in the future. This is because, if you are at the borderline, doctors advise you to control your sugar intake. Hence, you can have control over your health.

Lower health care costs – A regular health check-up can save your money in the long run. Also, preventive health check-ups can reduce the risk of undergoing surgeries and other chronic medical conditions.

Eliminates further growth of disease - cancer is a disease where if you identify it later, it can be hard to diagnose. Doing a regular body check-up can help doctors diagnose a disease before it poses high risk.

Reduces the risk of complication during treatment – once you are diagnosed with a health condition at an early stage, the complexity and risk involved are less when compared to diagnosing at a very late stage. A regular check-up can help in recovering your body from any health concerns.

Increases life span – by doing a regular check-up of your body and health, you can be assured of how healthy you are. By taking the preventive advice from the doctor and following the doctor's prescriptions can increase your lifespan as well.



Cons of health check up:

Diagnostic centres and hospitals offer several health check-up packages to cater to this need. These health check-ups include a battery of investigations, some of which are inappropriate due to their poor diagnostic yield and cost implications.

The aim of a routine health check-up should be to unearth a latent disease or prevent its manifestation by modifying the risk factors. However, routine health check-ups are typically broad in their approach and assess multiple organ systems simultaneously to ascertain whether an individual is healthy or not. (all done when you are not seeing the doctor for any particular problem).

If one goes by goes Sutton's law (one should look for diseases where they are most likely to be) exposes the contradiction of this generalist approach.

This non-specific method may cause more harm than good because of

1. Over diagnosis,
2. Over-treatment,
3. Distress or injury from invasive follow-up tests,
4. Anxiety due to false-positive test results,
5. False reassurance due to false-negative test results and possible continuation of adverse health behaviours due to negative test results.

Dr. Adarsh Kumar
Sr. Consultant Internal Medicine,
NHI

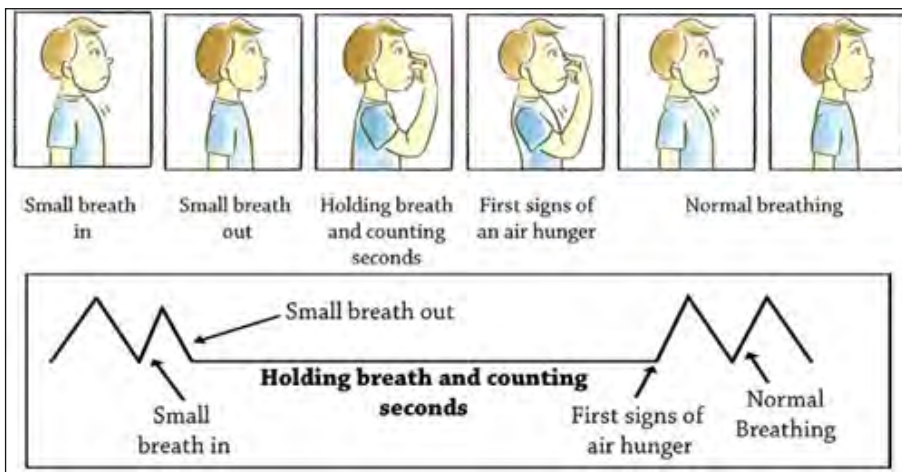
Breathe like a tortoise live like a king

Practice Buteyko breathing ... A true stress buster

Breath is Symphony with master at brain stem, The Buteyko Breathing Method teaches you how to bring your breathing volume back toward normal or, in other words, reverse what's called chronic hyperventilation or chronic over-breathing. When your breathing is normal (ideally it is shown you should breathe lightly, in a calm fashion, and only through the nose, not mouth), you have better oxygenation of tissues and organs, including your brain. The method, realized in the 1950's by Russian medical scientist Dr. Konstantin Buteyko, aims to resolve a great number of bodily dysfunctions by normalizing breathing and results in a very specific accumulated gas mixture that an organism requires to function properly.

Why does this matter?

With hyperventilation the body takes in too much oxygen. For the body to actually use this oxygen, it needs a certain amount of carbon dioxide. When we breathe more and bring ourselves to a low grade form of hyperventilation, the body simply does not have enough time to retain carbon dioxide resulting in the inability to utilize the oxygen it has, producing a feeling that there is not enough air in the body. The increased ventilation rate one experiences will remove too much carbon dioxide from their body. The result of less carbon dioxide is less carbonic acid in blood, so the concentration of hydrogen ions decreases and the pH of the blood rises, causing alkalosis.



Carbon Dioxide – The Unsung Hero in Breathing

As we just saw, CO₂ plays a vital role in breathing. A large reason for this is the importance of exhalation. Contrary to what is widely believed, exhalation is meant to regulate the amount of carbon dioxide that is left in our bodies, not to get rid of all our CO₂. When we breathe too fast and exhale too much CO₂, carbon dioxide is not able to keep up with its job of regulating

Overbreathing – Oxygen Overhype?

We've been taught that deep breathing is optimal because it allows the most oxygen into the lungs. Strange as it may seem, oxygen deficiency is not caused by lack of oxygen, but by lack of carbon dioxide. If we breathe too much, we actually get less oxygen. We know, it sounds counterintuitive, but let's explore.

Normal breathing frequency at rest is about 8-12 breaths per minute. Many of us breathe much more, often up to 25 breaths per minute, and often through the mouth. Reasons for this shallow, yet rapid breathing are often related to anxiety and stress. This breathing habit mostly goes unnoticed, but nevertheless causes a low grade form of hyperventilation, upsetting the oxygen and CO₂ balance.

oxygen departure from the blood, leading to a saturation of unavailable oxygen.

Every cell in our body needs a certain concentration of carbon dioxide emissions – around 6.5% – in order to maintain healthy function. If we breathe in an air volume that is too large for the body's needs, we breathe out carbon dioxide too soon, and the lungs are not capable of maintaining the correct level in the alveolis.

Another player in the process of respiration and carbon dioxide levels are respiratory central chemoreceptors that detect the levels of carbon dioxide in the blood by monitoring the concentrations of hydrogen ions in the blood. In the case of increased ventilation (as in chronic over breathing), the body will remove too much carbon

dioxide from the body. With carbon dioxide levels reduced, there will be less carbonic acid in blood. This results in a lower level of hydrogen ions and increase in blood pH (alkalosis). The central chemoreceptors detect this change in pH, and send a signal to the medulla, which signals the respiratory system to lower the ventilation rate so carbon dioxide levels and pH can return to normal levels. However, chemoreceptors can be desensitized over time due to chronic low grade form of hyperventilation.

This is precisely why the Buyteko Breathing Method is so useful. The technique allows for breathing that aims to regulate this critical balance of oxygen and carbon dioxide in the body. In a recent study on the effect of Buteyko breathing technique on patients with bronchial asthma, results showed a significant decrease in asthma related symptoms and a significant improvement in peak expiratory flow rate (PEFR).

Stress Reduction and Breathing

It is now more evident that all this time we thought taking a deep breath was producing a relaxing effect, we were incorrect. In reality, breathing lightly and only through the nose is the ideal technique for relaxation and optimal health.

The reason for this is to truly initiate a stress reduction response, we must activate our parasympathetic system, in contrast to our sympathetic nervous

system which stimulates the body's fight-or-flight response. When done properly, Buteyko breathing encourages the activation of the parasympathetic nervous system, resulting in a reduction of blood pressure, a reduction of stress and the strengthening of the immune system.

The Control Pause Breathing Test

Dr. Buteyko developed a test to measure the depth of breathing and consequent retention of carbon dioxide, resultant oxygenation and health. He named it the "Control Pause" breathing test. This acts as a natural peak flow meter and is far more useful.

Sit down, close your mouth and breathe normally through the nose for 30 seconds or so.

Take a normal breath in through your nose.

Allow a normal breath out through your nose.

Gently close your nose with thumb and forefinger and count the seconds.

When you feel the first need to breathe, release the nose and take a breath in through the nose. Remember to keep the mouth closed still.

Dr P. P. Bose

Senior consultant

Respiratory, Critical Care, Sleep & Rehab

Fellow Buteyko Professional International (FBPI)



रखिये रक्तचाप को सुचाप

उच्चरक्तचाप,

चुपचाप,

मृत्यु का पदचाप,

हृदय वृक्क मस्तिष्क,

पड़ती इसकी थाप,

सुजान करें ध्यान,

रखिये रक्तचाप को सुचाप।

टिप्पणी : सामान्य रक्तचाप - १४०/९० से कम, डायबिटीज और गुरदे के रोगियों में १३५/८० के आसपास। बिना चिकित्सक की सलाह के औषधि कभी न छोड़े। अधिक नमक का सेवन, जंक भोजन, धूम्रपान, तम्बाकू, मदिरा, रात देर तक जगना, क्रोध, मोटापा और डायबिटीज रक्तचाप को बढ़ाते हैं। इनसे बचिये-क्योंकि उच्चरक्तचाप चुपचाप मृत्यु का पदचाप है।

डाक्टर श्रीधर द्विवेदी
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ
नेशनल हार्ट इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली - ११००६५

महाअग्नि धूम्रपान

अग्नि के निकट कोई भी वस्तु हो वह उसे जलायेगी ही जलायेगी। यह एक सर्वमान्य सत्य है। आग चाहे जितनी भी छोटी हो वह आपको कष्ट अवश्य देगी। नुकसान जरूर पहुंचायेगी। वह मामूली सी स्फुलिंग हो या चिनगारी अथवा भयंकर ज्वाला। इन सबका काम है जलाना। यह अनुभव हममें से प्रत्येक व्यक्ति कभी न कभी अवश्य हुआ होगा जब हमारा हाथ अनजाने में किसी चिनगारी के ऊपर पड़ गया हो तो एक चीख के साथ हाथ स्वतः अग्नि के स्रोत से दूर चला जाता है। शरीर की इस सुरक्षा प्रक्रिया को चिकित्सा शास्त्र में प्रतिक्षेप (रिफ्लेक्स) क्रिया कहते हैं। अत्यंत आश्चर्य की बात है कि हम हम एक छोटी सी चिनगारी से अग्नि स्फुलिंग से इतना डरते हैं। उससे दूर रहने की हर कोशिश करते हैं। खौफ खाते हैं पर जलती हुयी सिगरेट या बीड़ी को सहर्ष होठों पर लगाते हैं और उसका विषैला धुआं पीकर अपार खुश होते हैं।

बीड़ी या सिगरेट का जलता हुआ सिरा पीने वाले को दिखाई नहीं देता केवल धुआं ही दिखाई देता है। उस समय शायद हम भूल जाते हैं कि जहाँ धुआं होगा वहाँ सुलगती आग जरूर होगी इस साधारण सच्चाई से हम आँख कैसे मूँद सकते हैं? बीड़ी या सिगरेट के हर कश के पीछे आग की अदृश्य चिनगारी हैं जो बीड़ी के धुएं के साथ साथ आपके शरीर में प्रवेश कर रही हैं। धूम्रपान का धुआं नाक कि कोमल झिल्ली को तप्त करता हुआ सांस के रास्ते फेफड़े में प्रवेश करता है और फेफड़े के अत्यंत कोमल वायुकोषों को नुकसान पहुंचाता है। धुएं के अंदर मौजूद करीब सात हजार जहरीले तत्व खून में घुलमिल जाते हैं। इस प्रकार इन विषमय पदार्थों की पूरे शरीर में पैठ हो जाती है। ध्यान देने योग्य बात यह है कि अंदर उपस्थित जहरीली चीजें जैसे तारकोल, कार्बन मोनो ऑक्साइड, निकोटीन, बेंजीन और अन्य कैंसरकारक चीजें हमें विभिन्न प्रकार के कैंसर, दिल तथा फेफड़े की भयंकर बीमारियां देती हैं।

निरंतर परेशान करने वाली सांस और खराब खांसी प्रदान करती है। पर लोग हैं कि प्राण जाई पर धूम्र न जाई। साक्ष्य चाहिए। स्वयं चिकित्सकों से पूछिए। विश्वविख्यात सर्जन सर जॉन हंटर, हृदय विज्ञान के महारथी डाक्टर पाल वुड महोदय, अमेरिका के तीन बार राष्ट्रपति पड़ को सुशोभित करने वाले फ्रेडरिक डी रूजवैल्ट महोदय, महान चिकित्साविद प्रोफेसर सुजॉय बी रॉय साहिब आदि अनेक

सिगरेट के धुएं में ७००० विष

एसीटोन (नेलपॉलिश मिटाने के लिए)	अमोनिया (फर्श और शौचालय की सफाई)
ब्यूटेन (लाइट में प्रयुक्त ईंधन)	डी डी टी (कीटनाशक)
हाइड्रोजन सायनाइड (तुरंत मृत्यु का उपादान)	पोलोनियम २१० (रेडियो सक्रिय पदार्थ)
(मथिनॉल) (राकेट में प्रयुक्त होने वाला ईंधन)	कैडमियम (कार की बैटरी में प्रयुक्त होने वाला पदार्थ)
रेडॉन (रेडियो सक्रिय पदार्थ)	सल्फ्यूरिक एसिड (तेजाब)
नेफथलीन (कपड़े में कीड़े मारन की गोलियाँ)	आरसेनिक (ज़हर)
	निकोटीन (लत लगाने वाला हृदय विष)

महाशक्तिशाली कहे जाने वाले लोग धूम्रपान के चलते अकाल मृत्यु को प्राप्त हुए।

अब आपको समझ में आ गया होगा कि चिकित्सक हमें आपको सबको बीड़ी-सिगरेट -हुक्का पीने से मना क्यों करते हैं। संक्षेप में कहें तो बीड़ी -सिगरेट की छिपी हुयी आग आपके कोमल अंगों (होंठ, मुख, परानासा गहरों, श्वसन पथ व हृदय) को धीमे धीमे ऑक्सीकृत प्रक्रिया द्वारा जलाती रहती है। इसका धुआं हृदयाघात (दिल का दौरा) देता है। कैंसर उत्पन्न करता है। किसी ने सच कहा है :



महाअग्नि धूम्रपान,
कालकूट विषपान,
महाव्याधियों की खान,
मृत्युपथ धूम्रपान।



इसलिए वर्तमान युग के इस महाअग्नि रूपी अभिशाप से दूर रहने में ही हमारा आपका सबका कल्याण है।

डाक्टर श्रीधर द्विवेदी
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ
नेशनल हार्ट इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली -११००६५

कोरोना महाटीकाकरण और वैक्सीन सम्बन्धी कुछ महत्वपूर्ण बातें

कोविड-१९ महाआपदा जिसे कोरोना विषाणु जनित रोग (कोविड) भी कहा जाता है, इस समय विश्व की सबसे बड़ी स्वास्थ्य समस्या के रूप में उभरी है। इसके कारण अब तक (३१जनवरी, २०२१) करोड़ों (२,२२७,७३२) लोगो की मौत हो चुकी है। नीचे दी गयी तालिका में पूरे विश्व में कोरोना के मामले, एवं उससे हुई लोगो की मृत्यु संख्या दिखाई गयी है। (तालिका -१)

	जनसँख्या	कोविड ग्रस्त लोगो की संख्या	मौते
विश्व	7.8 खरब	98,049,729	2,098,153
अमेरिका	332,029,184	22,935,771	383,461
यूके	68,074,687	3,072,349	81,431
भारत	1,387,160,324	10,625,420	153,053
जापान	126,270,506	286,752	4,044
ऑस्ट्रेलिया	25,655,736	28,595	909

तालिका -१ वैश्विक महामारी कोविड से पीड़ित लोगो की संख्या।

महामारी की इस पूरी अवधि के बीच विश्व के और हमारे देश चिकित्सा के वैज्ञानिकों, औषधि निर्माताओं और जैवप्राविधिकी से जुड़े विशेषज्ञों ने मिलकर इस विषाणु के लिये प्रभावोत्पादक वैक्सीन के निर्माण का कार्य जारी रखा। प्रसन्नता की बात है कि अभी हाल ही में भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् और भारत बायोटेक, हैदराबाद ने मिलकर भारत में कोवैक्सीन नामक एक टीके का अनुसंधान किया है जिसको गहन परीक्षण के पश्चात १६ जनवरी से विधिवत सम्पूर्ण देश में टीकाकरण हेतु शुभारम्भ किया गया है। भारत बायोटेक द्वारा विकसित कोवैक्सीन के अतिरिक्त भारत के एक अन्य प्रतिष्ठान सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इण्डिया, पुणे ने कोविशील्ड नामक टीके का आविष्कार किया इन दोनों वैक्सीन, के विषय में मुख्य बातें इस प्रकार हैं (तालिका -२)।

भारत में इस समय उपलब्ध वैक्सीन विषयक तालिका -२

भारत सरकार ने १६ जनवरी से प्रारम्भ अपने महाटीकाकरण अभियान में स्वदेश में निर्मित इन दोनों वैक्सीन को सम्मिलित किया है। इस अत्यंत वृहत और महत्वाकांक्षी अभियान के प्रथम चरण में चिकित्सा सेवा में लगे चिकित्सक से लेकर सफाई कर्मी तक सभी स्वास्थ्य कर्मचारियों को टीका लगाना शुरू हो गया है। यह सम्पूर्ण योजना दो चरणों में समाप्त होगी। पहली बार टीका लगाने के बाद इक्कीस

	कोविशील्ड	को वैक्सिन
वैक्सीन के प्रकार	विषाणु वेक्टर पर आधारित रेकॉम्बिनेंट कोविड-१९ वैक्सीन	विषाणु के अंश को निष्क्रिय करने के बाद बनी कोरोना वायरस वैक्सीन
निर्माता	सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया (पुणे)	भारत बायोटेक (हैदराबाद)
शेल्फ लाइफ	छह माह	छह माह
रंग रूप	थोड़ा चाकलेटी थोड़ा अपारदर्शी	पारदर्शी
विधि	मांस मे सुई द्वारा	मांस मे सुई द्वारा
मात्रा	०.५ ml की एक मात्रा	०.५ml की एक मात्रा
समय	दो खुराक	दो खुराक
संग्रह एवं परिवहन	2°C to 8°C	2°C to 8°C
कार्य सक्षमता	62%-95%	60%-70%
निषेध	ऐनाफाईलैक्टिक एलर्जी, गर्भावस्था, स्तनपान	ऐनाफाईलैक्टिक एलर्जी, गर्भावस्था, स्तनपान
दुष्प्रभाव (साधारण)	टीके की जगह पर दर्द और हल्का सा भारीपन अनुभव होना, सर दर्द थकान, बुखार, सर्दी, जी मचलाना	टीके की जगह पर दर्द और हल्का सा भारीपन अनुभव होना, सर दर्द थकान, बुखार, सर्दी, जी मचलाना, छाती में दर्द, चक्कर आना, कंपन, सर्दी, खासी, जुखाम
दुष्प्रभाव (गंभीर)	तंत्रिका गत डिमाईलीनेटिंग व्याधियां	

दिन पर उसकी दूसरी सूई / मात्रा देनी पड़ेगी तभी उसका असली फायदा मिल पायेगा। इस महाभियान के अंतर्गत स्वास्थ्य सेवा से लगे लोगों को, वृद्ध लोगों को और समाज के गरीब जनों को निःशुल्क टीका उपलब्ध कराया जायेगा। आशा की जाती है की जब पूरे देश में अभीष्ट लोगों को ये टीके लगजाएंगे तो हमारे देश में कोरोना की समस्या पर बहुत हद तक काबू पा लिया जायेगा। भारत के इस विशाल टीका अभियान की सफलता इस बात पर निर्भर करती है की ये टीके यथेष्ट मात्रा में कोरोना विषाणु के विरुद्ध एंटीबॉडी उत्पन्न करें, विश्वस्तर पर, करीब करीब ६४ मिलियन लोगो को टीका लग चुका है। इस समय पूरे विश्व में कोरोना से बचने के लिए टीकाकरण अभियान चल रहा है। इसमें सबसे आगे है वायरस से सबसे ज्यादा प्रभावित देश जहाँ अमेरिका 20.54 मिलियन लोगो ने टीका लगवाया है। प्राप्त कर चुके दुनिया में टीके लगे लोगो की संख्या में भी टीकाकरण की गति तेजी से पकड़ बना रही है। पूरे विश्व की तुलना में टीकाकरण की दृष्टि से अपना देश छठवे स्थान पर है। अधिकारिक सूचना के अनुसार २७ जनवरी २०२१ शाम ६ बजे तक लगभग 23,28,७७६ लाभार्थियों को टीका लग चुका है। (तालिका -३)

अमेरिका-	20.54 मिलियन
चीन	15 मिलियन
यूके-	6.33 मिलियन
इजराइल-	3.44 मिलियन
संयुक्त अरब अमीरात-	2.43 मिलियन
भारत-	1.95 मिलियन
जर्मनी-	1.63 मिलियन

- भारत में निर्मित ये दोनों वैक्सीन पड़ोसी देशों में जैसे नेपाल, भूटान, बांग्लादेश और सुदूर ब्राजील में भी लगाई जा रही है। ब्राजील ने भारत के वैक्सीन निर्माण में मिली सफलता पर अपना हर्ष और कृतग्र्यता ही नहीं जताई है वरन औपचारिक रूप से एक डाक टिकट 'धन्यवाद भारत/संजीवनी' जारी कर हमारे वैज्ञानिकों के मान-सम्मान की अभ्यर्थना भी की है (देखें चित्र-1)



- नेशनल हार्ट इंस्टिट्यूट का इस टीकाकरण अभियान में योगदान :

नेशनल हार्ट इंस्टिट्यूट में अब तक लगभग 8000 लोगो को कोविशील्ड का टीका लग चुका है। उल्लेखनीय है की तीन गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के कारण टीका नहीं लग सका। हर्ष की बात यह है की अस्पताल के दो वरिष्ठ विशेषज्ञ जिनकी उम्र ८५ और ७६ के ऊपर हैं उन्होंने भी सहर्ष यह टीका लगवाया। यही नहीं निकट के विमहान्स चिकित्सालय में ६४ वर्षीय लब्ध प्रतिष्ठित अस्थिरोग विशेषज्ञ प्रोफेसर तुली महोदय ने भी इस टीके को लगवाकर सम्पूर्ण समाज को आश्वस्त करने की कोशिश की है की टीका कितना निरापद है। कोरोना निवारण अभियान में यह बहुत महत्वपूर्ण कदम है। संतोष प्रद बात यह है की अभी तक किसी पर वैक्सीन का कोई उल्लेखनीय दुष्प्रभाव नहीं दिखाई

दिया है। यह बात अधिक विश्वसनीय रूप से तभी कही जा सकेगी जब टीके की दूसरी डोज़ मिल जाए और उसका कोई प्रतिकूल प्रभाव न दिखाई दे।

नेशनल हार्ट इंस्टिट्यूट के वरिष्ठ चिकित्सक गण टीका लगने के बाद निरीक्षण कक्ष में बैठे हैं।

संक्षेप में कोरोना के विरुद्ध टीके का निर्माण, भारत की चिकित्सा विज्ञान विशेष रूप से वैक्सीन निर्माण के क्षेत्र में बहुत बड़ी उपलब्धि है। वैक्सीन अविष्कार के साथ साथ महत्वपूर्ण बात यह है कि टीका लगने के बाद भी हर व्यक्ति को अच्छी तरह से मास्क पहनना (सुमास्क धारण), पारस्परिक दूरी बनाये रखना और हाथो को यथा समय साबुन-पानी या अल्कोहल युक्त स्वच्छकारी पदार्थों से धोते रहना ज़रूरी होगा। टीका लगवाकर और सावधानी पूर्वक स्वच्छता के नियमों का पालन कर हम कोविड महामारी पर विजय प्राप्त कर सकेंगे।

अलविदा कोविड !

डॉक्टर श्रीधर द्विवेदी, सुश्री नेहा चंद
नेशनल हार्ट इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली -110065



कोविशील्ड टीके की पहली सूई लगवाने के बाद चिकित्सकगण प्रेक्षण कक्ष में।

Corporate Social Responsibility / Community Outreach Programme of AIHF and NHI



“Our salute to generous helping hand.”

PADMAVATI JANAKI MEDICAL TRUST (PJMT)



Prof (Dr) S Padmavati
(1917 – 2020)

Padmavati Janaki Medical Trust is created by renowned Cardiologist Late Dr. S. Padmavati, Founder President of All India Heart Foundation (AIHF) & National Heart Institute (NHI) in the year 2017, out of her lifetime earning & assets. Her vision was to help children and young women from under privileged class who needs high end surgery and intervention. She has also created Delhi Pacemaker Bank to help needy people from poor section of the society for Pacemaker implantation.

Some of the recent beneficiaries of PJMT



THE HANS FOUNDATION (THF)



The Billions in Change movement was founded by Manoj Bhargava, founder and primary funder of The Hans Foundation. Since its inception in 2009, THF has spread its wings in various sectors like Health, Education, Disability & Livelihoods. National Heart Institute (NHI), New Delhi is the implementation partner in The Hans Foundation 'Little Heart' Programme. THF has been actively partnering with NHI in identifying children with heart disease from poor socioeconomic strata, who need support for their

advanced intervention & surgical treatment. So far, NHI has done a total of 105 surgeries / procedures. Some of the recent beneficiaries are: -



Mr Sunny Kumar, 21 years old male, S/o a Driver of Auto Rickshaw, Post VSD + AVR, offered Plain Balloon Angioplasty with Thrombosuction.

Ms. Iram Fatima, 12 years old girl, D/o a Widow (Housewife) has four children & is getting support from relatives & friends for daily livelihood, given Pulmonary Valve Balloon Valvotomy.



HIMACHAL FUTURISTIC COMMUNICATIONS LTD SOCIAL SERVICES SOCIETY

Himachal Futuristic Communications Ltd Social Services Society has been actively partnering with AIHF of NHI in identifying patients with valve disease from poor socioeconomic strata who need support for their advanced valve replacement surgery. So far, Himachal Futuristic Communication from its inception Feb 2021, contributed Cardiac valves for 4 patients for their Valve Replacement Surgery.



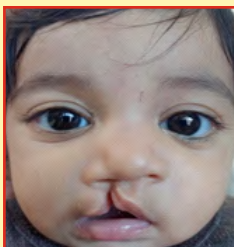
Plastic Surgery services started at NHI on 1st February 2019. Dr. Karoon Agrawal, Former Director Professor and HOD of Largest Burns & Plastic Surgery, Safdarjung Hospital, New Delhi. and Dr. Anshumali Misra started the services as a team.

Dr. Karoon Agrawal was instrumental in establishing a partnership with Smile Train, a USA based NGO. On 8th February 2020, an agreement between NHI and Smile Train was signed.

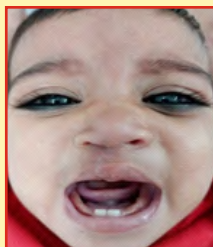
Smile Train's one-year partnership with National Heart Institute and celebration of 50 Surgeries.

The NHI and Smile Train together are serving the children with cleft lip and palate and their parents. The team has expanded with the addition of speech therapist, pediatrician, patient coordinator and ENT specialist- all catering to the children with cleft. All the treatment of these children is totally free. This service is available for

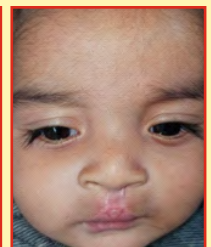
all the patients specially for the WEAKER SECTION OF THE SOCIETY. Under this project the plastic surgery team is extending free consultation, performing free surgeries, free speech therapy, psychology support and pediatric consultation. There have been a few children needing cardiac treatment who were managed by the cardiology team too. The team has arranged free medicines and travel expenses for the families with financial constraints.



Right sided unilateral Cleft lip



Right sided unilateral cleft lip and alveolus



Bilateral cleft lip



Your Partner in ensuring
Excellence in *Patient Care*

MEROZA
MEROPENEM

REMERGIN™
Colistimethate Sodium

Gerpoly-B
Polymyxin-B 5,00,000,units

Caspogard
Caspofungin



Together
Towards
Tomorrow



49-50, Community Centre, East of Kailash, New Delhi-110065

Tel.: +91-11-46600700 (30 lines), 46606600 (30 lines)

E-mail: contact@nji.in Website : www.nationalheartinstitute.com

Toll Free No.: 18005726600

*39th Year
of Excellence...*

Deptt. of Nephrology: Renal Clinic, Dialyses & Critical Care

Deptt. of Urology : Prostate & Kidney Surgery
Endoscopic Stone Removal

Deptt. of Oncology : Cancer Surgery & Chemotherapy

Mission -

"Provide Superior, Compassionate and Innovative Cardiac Care to prevent and treat diseases maintaining highest standards in safety and quality"

Department of Cardiology-

Cardiology OPD, Intensive Coronary Care, Coronary Angiography Angioplasty, Congenital Heart Disease, Pacemaker Implantation.

Department of Cardio-Vascular Surgery-

Bypass Surgery, Valve Surgery, Congenital Heart Disease operations, Carotid Surgeries, Peripheral Vascular Surgery and Endovascular & Stenting Procedures.

Department of Diabetes & Life style Disorders-

Diabetes Clinic, Thyroid Clinic, Foot Care Clinic, Weight Management Counseling, Diabetes Emergency Care, Diet Counseling.

Department of Internal Medicine

Department of Pulmonology & Sleep Medicine-

Chest Clinic, Sleep Lab, Apnea Therapy, Lung Function Tests.

Department of Radiology - All X-Rays, Ultrasounds & CT Scan.

Deptt. of Nuclear Medicine - Gamma Camera.

Department of Pathology & Microbiology - All investigations.

Executive Health Check-up Packages.

Free outdoor and Indoor Treatment for underprivileged.

ACCREDITED HOSPITAL

