

## ડો. ધીરેન શાહ

એમબી, એમએસ, એમસીએચ (સીવીટીએસ)  
કાર્ડિયોથોરાસીક અને વાસ્ક્યુલર સર્જન  
મોબાઇલ : +૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩  
ઇમેલ : dhiren.shah@cims.me

### હૃદયના વાલ્વનો રોગ

તમને તાજેતરમાં જરાક ચક્કર આવતા હોય તેવું લાગે છે અને કોઈક વખત છાતીમાં દુઃખાવો અનુભવો છો ? તમે જોયું છે કે તમોને જરાક શ્વાસ ચડી જાય છે અને હંમેશ કરતાં ચોકકસપણે વધારે થાકી જાવ છો ? તમને ચિંતા થાય છે કે તમે પ્રવાહી રોકી રહ્યા છો. તમે સભાન રીતે તમારા ડોક્ટર પાસેથી શંકા દૂર કરવાનું નક્કી કર્યું. જે હાલમાં સ્ટેથોસ્કોપ વડે તમારા હૃદય ને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી રહ્યા છે.

વાલ્વ નાના પણ તમારા હૃદયના સૂચક રીતે અગત્યના ઘટક છે. તેઓ લોહી સાચી દિશામાં વહેતું રહે તે ધ્યાન રાખવામાં મદદ કરે છે. સામાન્ય રીતે, વાલ્વ ઝડપથી અનુ પૂરેપૂરા ખૂલે અને બંધ થાય છે. જે સ્ટેથોસ્કોપ દ્વારા સાંભળાતો લબ-ડબ, લબ-ડબ અવાજ પૂરો પાડે છે. જ્યારે તમારા હૃદય ના વાલ્વ યોગ્ય રીતે કામ કરતા બંધ થાય. ત્યારે હૃદય માંથી વહેતા લોહીના પ્રવાહમાં વિક્ષેપ પડે છે. જે સ્વિશ-સ્વિશ, સ્વિશ-સ્વિશ અવાજમાં પરિણમે છે. તમારા ડોક્ટર આ બંધ અવાજ વચ્ચેના તફાવતને ઓળખવા માટે તાલીમબદ્ધ છે.

કેટલાક લોકો જન્મજાત ખામીના કારણે હૃદય ના વાલ્વના રોગ સાથે જન્મતા હોય છે. વાલ્વ ખોટા માપના હોઈ શકે છે અથવા ફ્લેપ( લિફ્લેટ તરીકે પણ ઓળખાય છે.)જે ખોટી રીતે રચાયેલા હોય અથવા તેઓ વાલ્વને આધાર આપતી પેશીઓ (ટિસ્યુ) ની કડી( એન્યુલસ તરીકે ઓળખાય છે.) સાથે યોગ્ય રીતે જોડાયેલ ન હોય. ઘણી વખત, આ ખામીઓ જન્મ સમયે અથવા જીવનમાં પાછળથી સુધારી શકાય છે.

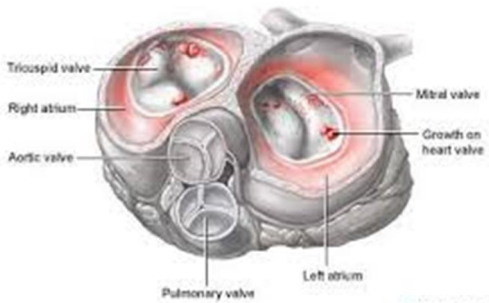
અન્ય લોકો તંદુરસ્ત વાલ્વ સાથે જન્મતા હોય છે પરંતુ પાછળથી એકવાયર્ડ ( ઉપાર્જિત) વાલ્વના રોગ તરીકે ઓળખાતા હૃદય ના વાલ્વ ના રોગ વિકસે છે. એકવાયર્ડ (ઉપાર્જિત) વાલ્વ રોગના ચેપ( દા.ત એન્ડોકાર્ડાઈટિસ) અથવા સિસ્ટેમિક રોગો (દા.ત. સંધિવા) સહિતનાં ઘણાં શક્ય કારણો હોઈ શકે છે.

આનુ પરિણામ સખત, અકકડ વાલ્વ જે લોહીના આગળના પ્રવાહને મર્યાદિત કરે છે ( સ્ટેનોટીક વાલ્વ) અથવા ચૂતો વાલ્વ જે સજ્જડ રીતે બંધ થતો નથી. જે ઉલટા પ્રવાહને પરવાનગી આપે છે ( રિંગર્જિટન્ટ વાલ્વ) હોઈ શકે છે. કોઈ વખતે લોકોને બંન્ને પ્રકારના વાલ્વના રોગ હોય છે.( મિશ્ર વાલ્વ રોગ).

વાલ્વ રોગ હાર્ટ-એટેક, હૃદય ની ધમનીના રોગ, હૃદય ના સ્નાયુના રોગ, મુખ્ય ધમનીનો સોજો (મુખ્ય ધમનીનું ગંભીર રીતે પહોળુ થવું) માનસિક તાણ, સંયોજક પેશીઓનો રોગ, અને ક્યારેક, ગાંઠ, કેટલીક દવાઓ અથવા રેડિયેશન થેરપીના કારણે પણ થઈ શકે છે.

ભારતમાં, સંધિવાને લગતા હૃદય-રોગ બાળકો અને યુવાન પુષ્કોમાં વાલ્વને લગતા હૃદય રોગનું મુખ્ય કારણ છે. સંધિવાને લગતા હૃદયરોગ બાળકોમાં બેક્ટેરિયાથી થતા ગંભીર પ્રકારના ( સ્ટ્રેપ્ટોકોકલ) ગળાના ચેપને કારણે થતા સંધિવાના તાવને કારણે થાય છે. સંધિવાને લગતા તીવ્ર હૃદયરોગ બાળકો અને યુવાન પુષ્કોમાં સ્ટેનોટીક અથવા રિંગર્જિટન્ટ વાલ્વનું અને વાલ્વ બદલવાનું મુખ્ય કારણ છે.

વાલ્વના રોગ સાથે ના દર્દી શારીરીક તપાસ અને આગળનાં પરિક્ષણોમાંથી પસાર થઈ જાય ત્યારબાદ, ડોક્ટરો વાલ્વ બદલવાનું સૂચવી શકે છે. સમગ્ર વિશ્વમાં, મોટા ભાગે, માર્ટ્રલ અને એઓર્ટિક વાલ્વ ઉપર, દર વર્ષે હૃદય ના વાલ્વની અનેક શસ્ત્રક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે. વાલ્વ બદલવાની શસ્ત્રક્રિયા દૈનિક ધોરણે કરવામાં આવે છે.

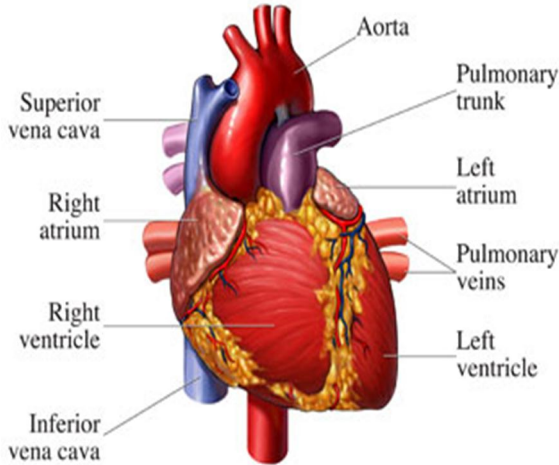


આકૃતિ.૧- વાલ્વ દર્શાવવા માટે આડા કાપેલ હૃદય નું ચિત્ર

## શરીર રચના અને હૃદય નું કાર્ય

તમારૂં હૃદય એક અદ્ભૂત અંગ છે. તે પાંસળીઓના પાંજરાની નીચે ફેફસાંઓને વચ્ચે રહેલું છે. હૃદય નો આકાર ઉંઘા પીઅર( ફળ) જેવો હોય છે અને લગભગ બંધ કરેલ મુઠ્ઠી જેટલા કદનું જ હોય છે. આ સ્નાયુબદ્ધ અંગ પ્રત્યેક મિનિટે પાંચ થી છ લિટર લોહી લોહીની નળીઓ દ્વારા શરીરના બધા જ ભાગમાં સતત પહોચાડતું હોય છે.

હૃદય માં ચાર ખાનાં હોય છે અને તે સ્નાયુઓની દિવાલ ( સેપ્ટમ) દ્વારા ડાબી અને જમણી બાજુઓમાં વહેચાયેલ હોય છે. હૃદય ની પ્રત્યેક બાજુ વધુમાં વધું ઉપરનું ખાનું (એટ્રિયમ), જે શિરાઓમાંથી લોહી મેળવે છે, અને એક વધારે મોટું નીચેનું ખાનું ( વેન્ટ્રિકલ), જે ધમનીઓમાં લોહીને ધકેલે છે. એટ્રિઆ અને વેન્ટ્રિકલ, સંકોચાઈને અને શિથિલ થઈને લોહીને હૃદય ની બહાર ધકેલવાનું, સંયુક્ત રીતે કામ કરે છે. આ સંકોચન અને શિથિલતાના કારણે લોહી એટ્રિયાથી વેન્ટ્રિકલ્સમાં જાય છે. જે વાલ્વના ખુલવા અને બંધ થવામાં પરિણમે છે આનાથી હૃદય ના ઘબકારાનો વિશિષ્ટ અવાજ પેદા થાય છે. જેને સાંભળવા માટે તમારા ડોક્ટર તાલીમબદ્ધ છે. સંકોચન અને શિથિલતાનું આ ઘટનાચક્ર પ્રતિ મિનિટ લગભગ ૭૦ વખત થાય છે, અથવા દિવસમાં ૧૦૪૦૦૦ વખત. એક સરેરાશ જીવન સમયમાં, હૃદય ૨.૫ બિલિયન વખત સુધી ઘબકી શકે છે.

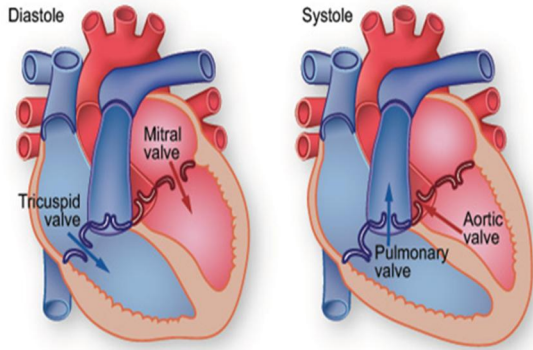


આકૃતિ-૨. હૃદયના જુદા જુદા ભાગો દર્શાવતું ચિત્ર. હૃદય ની ડાબી અને જમણી બાજુઓનાં નામ શરીરમાં તેમની ગોઠવણી મુજબ આપવામાં આવેલ છે. જ્યારે સામાન્ય રીતે હૃદયની આકૃતિઓ અંગને સામેની બાજુએથી દર્શાવતા હોય છે. જેથી કરીને આ આકૃતિ હૃદયની ડાબી બાજુને જમણી બાજુએ અને તેજ પ્રમાણે બીજી બાજુ દર્શાવે છે.

## હૃદય માં લોહીનો પ્રવાહ

હૃદય ની અંદર ચાર વાલ્વ હોય છે. આ વાલ્વ લોહીને ત્યાર પછીના ખાનામાં અથવા નખીમાં આગળ ધપવા દેવા માટે ખૂલે છે, અને લોહીને પાછું ધસી જતું રોકવા બંધ થાય છે. લોહીનો પ્રવાહ હૃદય ની જમણી બાજુએથી શરૂ થાય છે. રક્તવાહિનીઓ(શિરાઓ) ઓછા પ્રાણવાયુ(ઓક્સિજન) વાળા લોહીને જમણા એટ્રિયમમાં લઈ જાય છે.

જમણા એટ્રિયમમાંથી, લોહી જમણા વેન્ટ્રિકલમાં ટ્રાઈકસ્પીડ વાલ્વ દ્વારા દાખલ થાય છે. લોહી ત્યારબાદ જમણા વેન્ટ્રિકલમાંથી પલ્મોનરી વાલ્વ દ્વારા પલ્મોનરી આર્ટરી (ફેફસાંની ધમની) માં ધકેલાય છે. અને ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે જ્યાં તે પ્રાણવાયુ (ઓક્સિજન) મેળવે છે. ફેફસાંમાંથી, હવે પ્રાણવાયુ યુક્ત લોહી પલ્મોનરિ વેઈન ( ફેફસાંની શિરા) દ્વારા હૃદયમાં ડાબી બાજુએ ફરી દાખલ થાય છે. અને ડાબા એટ્રિયમમાંથી વહીને, માઈટ્રલ વાલ્વ દ્વારા ડાબા વેન્ટ્રિકલમાં દાખલ થાય છે. અહીંથી લોહી એઓર્ટીક વાલ્વ દ્વારા એઓર્ટામાં ધકેલાય છે અને શરીરમાં બધે જ ફરતું થાય છે.



આકૃતિ: ૩.

હૃદયનાં ખાનાઓમાં વાલ્વ દ્વારા લોહીના પ્રવાહની દિશા દર્શાવતી હૃદયની આકૃતિ.

## વાલ્વ બદલી અને દુરસ્તી વિકલ્પો

ચોકકસ શું તકલીફ છે તેના આધારે, હૃદયનો વ્યાધિગ્રસ્ત વાલ્વ દુરસ્ત અથવા બદલી શકાય. તમારી સમસ્યાના આધારે વાલ્વ દુરસ્ત કરવા માટે જુદી જુદી પધ્ધિતઓ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. જે પ્રકારની દુરસ્તી જરૂરી હોય તેના આધારે, સર્જનો વાલ્વુલોપ્લાસ્ટિ અથવા એન્યુલોપ્લાસ્ટિ વિશે વિચારશે.

આ પ્રકારની પધ્ધતિઓ મુખ્યત્વે માઈટ્રલ વાલ્વના પાયામાં વપરાય છે. એન્યુલોપ્લાસ્ટી એક સામાન્ય પ્રક્રિયા છે, જેમાં એક રિપેર રિંગ દાખલ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. વાલ્વ બહાર નીકળી ગયો હોય( વાલ્વુલર રિંગજિટેશન) તેવા દરદીઓ ઉપર આને લાગુ પાડવામાં આવે છે કે જ્યાં વાલ્વની રચના ગંભીર રીતે બગડેલ ન હોય.

વાલ્વ બદલવા ઉપર વાલ્વોટોમી અને વાલ્વની દુરસ્તીના લાભો એ છે કે લોહીને ગંઠાતું રોકવાનાં અને અનિવાર્ય વારંવારનું આઈ.એન.આર( આંતર રાષ્ટ્રીય ધોરણનું પ્રમાણ) નાં પરિક્ષણોથી બચી શકાય છે. વધુમાં, તે હૃદયની પ્રક્રિયાને સુરક્ષિત રાખે છે, જો કે, સતત ચાલુ રહેતી સંધિવાની પ્રવૃત્તિના કારણે, મોટા ભાગના આ દર્દીઓને તેમના જીવનના કોઈક તબક્કે પછીથી વાલ્વ બદલવાની જરૂર પડશે.

તમારા સર્જન નક્કી કરશે કે રિપેર રિંગ દાખલ કરવી કે પછી એક કૃત્રિમ( પ્રોસ્થેટિક) વાલ્વ, કયો વિકલ્પ શ્રેષ્ઠ રહેશે. જો તમે રિપેર રિંગ દાખલ કરાવો તો પણ, આ પુસ્તિકામાં દર્શાવવામાં આવેલ સૂચનો તમને લાગૂ પડી શકે છે.

જો હૃદયનો વાલ્વ દુરસ્ત થઈ શકે તેમ ન હોય તો સર્જન તે બગડેલ વાલ્વ દૂર કરવો પડશે અને એક પ્રોસ્થેટિક વાલ્વ સાથે બદલી કરવો પડશે. બદલવા માટે બે પ્રકારના પ્રોસ્થેટિક વાલ્વ હોય છે: કૃત્રિમ (યાંત્રિક) વાલ્વ અને પેશી( બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ).



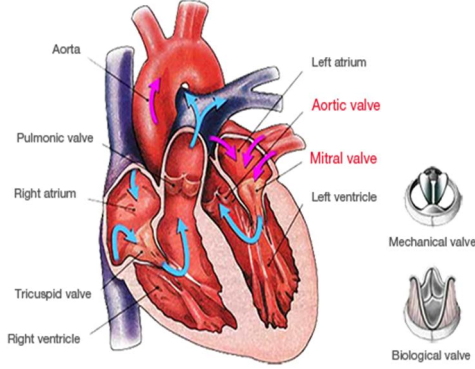
આકૃતિ: ૪.

એન્યુલોપ્લાસ્ટી રિંગ(અ) યાંત્રિક વાલ્વ (બ)અને દાખલ કરેલો બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ(ક).

## યાંત્રિક વાલ્વ

યાંત્રિક વાલ્વ તમારા પોતાના હૃદયના વાલ્વનું કાર્ય કરવા માટે કાળજીપૂર્વક રચવામાં આવે છે. અને સામાન્ય રીતે તે પાયોરોલિટીક કાર્બન નામના પદાર્થમાંથી બનાવવામાં આવે છે.

તમારા પોતાના હૃદયના વાલ્વને આધાર આપતી પેશીઓ(ટિશ્યુ) ની કડી( એન્યુલસ) ની જેમ, વાલ્વના લિફ્લેટ્સને ટેકો આપવા માટે એક યાંત્રિક વાલ્વમાં એક કડી હોય છે. યાંત્રિક વાલ્વ હૃદયના દરેક ઘબકારાની સાથે ખૂલે છે અને બંધ થાય છે જેનાથી હૃદયમાં યોગ્ય રીતે લોહી વહી શકે.



આકૃતિ પ. યંત્રિક વાલ્વ માઈટ્રલ (અ) અથવા એઓર્ટિક(બ) વાલ્વના સ્થાને મૂકી શકાય છે.

## બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ

બાયોપ્રોસ્થેટિક અથવા ટિશ્યુ વાલ્વ એક કાં તો પોર્સાઈન( ડુકકર) અથવા બોવાઈન(ગાય) ની પેશીઓના મૂળનો હોય છે. જે કાળજીપૂર્વક રીતે માનવ- હૃદયમાં ઉપયોગ કરવા માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે. ટિશ્યુ વાલ્વ સ્ટેન્ટ સાથેના અથવા સ્ટેન્ટ વગરના વાલ્વના આકારને જાળવી રાખવામાં સહાય કરતી એક રચના છે. સ્ટેન્ટ સાથે ના વાલ્વ તમામ વાલ્વને બદલવામાં ઉપયોગ કરી શકાય છે. સ્ટેન્ટ વગરના વાલ્વ મોટા ભાગે એઓર્ટિક વાલ્વને બદલવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે.

તમારા માટે કેવા પ્રકારનો વાલ્વ યોગ્ય છે ?

યાંત્રિક વાલ્વ સાથેની સમસ્યાઓ:

યાંત્રિક વાલ્વ સાથેના દર્દીએ જિંદગીભર લોહીને ગંઠાતુ રોકવાની દવાઓ( વોરફેરીન અથવા એસિટ્રોમ) લેવી પડે છે અને માઈટ્રલ અથવા એઓર્ટિક ના નિશ્ચિત સ્થાન માટે આઈ.એન.આર. ને ઈચ્છિત પ્રમાણમાં રાખવા માટે વારંવાર આઈ.એન.આર.(આંતર રાષ્ટ્રીય ધોરણનું પ્રમાણ) નાં પરિક્ષણો કરાવવાં પડે છે. લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવા તમારા હૃદયના નવા વાલ્વની ઉપર અથવા આજુબાજુ લોહીને જોખમી રીતે ગંઠાતું રોકવા માટે લોહીને પાતળું કરે છે.

આઈ.એન.આર. પ્રમાણ દર્શાવે છે કે લોહીને ગંઠાતાં કેટલો સમય લાગે છે. યાંત્રિક વાલ્વ અને લોહીને ગંઠાતું રોકવાના સંચાલનની પોતાની સ્વાભાવિક મુશ્કેલીઓ છે.

યાંત્રિક વાલ્વની સમસ્યાઓના ઉદાહરણમાં વાલ્વની અપક્રિયા, લોહી ગંઠાઈ જવું( થ્રોમ્બોસિસ) અને લોહીનો પ્રવાહ રોકાવો( એમ્બોલિઝમ- લોહીનો ગઠ્ઠો) તથા મણકાની ગાદી ખસી જવાનો સમાવેશ થાય છે. સદનસીબે, આવી ઘટનાઓ બનવાનું પ્રમાણ ઓછું છે.

અસાધારણ રીતે ઊંચા આઈ.એન.આર.થી મગજ સહિત શરીરના વિવિધ ભાગોમાં રક્તસ્રાવ થઈ શકે છે.આના માટે લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવા બંધ કરવાની, હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂર પડશે અને દર્દીને પ્લાઝમા અને લોહીના ઘટકો ચડાવવાની જરૂર પડી શકે છે. અસાધારણ રીતે નીચા આઈ.એન.આર. થી લોહી ગંઠાઈ જઈ શકે છે જે તમારા યાંત્રિક વાલ્વના આંદોલનમાં અવરોધ ઉભો કરી શકે છે અને તેનાથી જીવલેણ પરિણામ આવી શકે છે.

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન લોહીને ગંઠાતું રોકવાની મોઢેથી લેવાની દવાઓ ગર્ભને નુકશાન કરી શકે છે. લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવાઓ માનસિક તાણ, મધુપ્રમેહ, પોલા હાડકાં( ઓસ્ટિઓપોરોસીસ) અને વૃધ્ધાવસ્થાની નબળાઈવાળા દર્દીઓએ પણ શક્યતઃ ટાળવી જોઈએ.

## બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ સાથેની સમસ્યાઓ

શું બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ સમસ્યા રહિત છે ? તેનાથી ખૂબ દૂર, બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વના બગડવા અને ક્ષારોના કારણે અકકડ થઈ જવાના કારણે થોડા સમયે ફરીથી શસ્ત્રક્રિયા જરૂરી બને છે અને આની પોતાની વિકૃત મનોદશા અને મૃત્યુંનું પ્રમાણ છે. અત્યારની પેઢીના બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ લગભગ ૧૫ વર્ષ કે તેનાથી વધારે ટકે છે. આ, ઉપરાંત, શસ્ત્રક્રિયા બાદ તરતની થ્રોમ્બોએમ્બોલિઝમ (ધમનીમાં લોહી ગંઠાવાથી શિથિલ રક્તવાહિનીઓ ફાટી જાય છે અને અન્ય રક્તવાહિનીઓને દબાવી દે છે) ની ઘટનાઓ તાંત્રિક વાલ્વ હોય છે તેટલી જ હોય છે. જો કે પાછળથી તે લાભકારક રીતે ઓછી થઈ જાય છે. ભવિષ્યમાં ફરીથી શસ્ત્રક્રિયા કરાવવાનો ખર્ચ યાંત્રિક વાલ્વ સાથેના દર્દી જેટલો જ આવે છે. જે- તે સમયગાળા દરમિયાન લોહી ગંઠાતું રોકવા પાછળ અને આઈ.એન.આર. પરિક્ષણો ઉપર ખર્ચ કરશે.

તો પછી બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વના કોઈ ફાયદાઓ છે ? યાંત્રિક વાલ્વની અંદર ફરતા રક્ત પ્રવાહ કરતાં બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ તેની અંદરથી પસાર થતા રક્ત-પ્રવાહ માટે કુદરતી વાલ્વનો ભાગ ભજવે છે. આ ઉપરાંત, મોટા ભાગના દર્દીઓએ લોહીને ગંઠાતું રોકવા માટેની દવાઓ જિંદગીભર લેવાની જરૂર પડતી નથી.

## જીવનઘોરણ

જીવનઘોરણ કેટલું મહત્વનું છે ? સંપર્ક માં હોય તેવા અને/અથવા ઉચ્ચ સ્પર્ધાત્મક રમતગમતમાં, રખડું જીવન જીવતા અથવા તો ઓચિંતી બનતી લોહીને ગંઠાતું રોકવાની પ્રક્રિયા સંબંધિત ઘટનામાં અન્ય લોકોના જીવનને ઘણું મોટું જોખમ રહેલું હોય તેવા વ્યવસાયમાં રહેલા લોકો દાત. ટ્રેન-ડ્રાયવરો, વિમાનચાલકો. બીજી રીતે, જો આવા લોકોને લોહી ગંઠાતું રોકવાની દવા લેવાની આવશ્યકતા હોય, તો તેઓને જીવનઘોરણ અથવા કારકિર્દી બદલવાની સલાહ છે.

સગર્ભા સ્ત્રીઓએ લોહી ગંઠાતું રોકવા માટેની મોઢેથી લેવાની દવાઓ બંધ કરવાની અને નસમાં બાટલો ચડાવીને (પેરેન્ટરલ) લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવાઓ લેવાની જરૂરીયાત છે. સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતના થોડા સમય દરમિયાન લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવાઓ ગર્ભને નુકશાન કરી શકે છે.

## ઉંમર

બાળકોમાં બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ જલ્દી બગડી જાય છે. કારણકે આ જૂથના દર્દીઓમાં તેઓની લોહીને ગંઠાતું રોકવાની પ્રક્રિયા કરવી અત્યંત મુશ્કેલ હોય છે. તેમ છતાં, કેટલાક સંજોગો એવા હોય છે કે જ્યાં બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ પસંદગીના વિકલ્પ હોય છે. જેમ કે ટ્રાઈકસ્પીડ અને ફેક્સાના વાલ્વ, જ્યાં જો યાંત્રિક વાલ્વ વાપરવામાં આવે, તો લોહીનો ગઠ્ઠો આસાનીથી જામી જઈ શકે છે.

બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ એવાં બાળકોમાં પણ વાપરવામાં આવે છે કે જેઓ માઈટ્રલ અથવા એઓર્ટિક વાલ્વ બદલાવી રહ્યા હોય છે, જ્યારે શિક્ષણના અભાવ, ગરીબી અને યોગ્ય તબીબી દેખરેખની અપ્રાપ્યતા ના કારણે અનુવર્તી તપાસ મુશ્કેલ હોય અથવા લોહીને ગંઠાતું રોકવાની પૂરતી સારવારની ખાતરી આપી શકાય તેમ ન હોય. નાની ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ વધારે જલ્દી બગડી જતો હોવા છતાં, યાંત્રિક વાલ્વમાં લોહીને ગંઠાતું રોકવાની આવશ્યકતા સામે આના કેટલાક ચોકકસ ફાયદાઓને ધ્યાનથી માપવા જ જોઈએ. બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ ખાસ કરીને બાળક પેદા કરવા માટે ઈચ્છુક યુવાન મહિલાઓમાં પસંદ કરવામાં આવે છે, કારણ કે આ દર્દીઓને લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવાઓ લેવાની જરૂર હોતી નથી.



શું બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ આઘેડો અને વયસ્કોમાં પસંદ કરવા જોઈએ? આ પસંદગીના અનેક ફાયદાઓ છે. લોહીને ગંઠાતું રોકવાનું ટાળવાનો મતલબ લોહીને ગંઠાતું રોકવાની પ્રક્રિયાને લગતા ઓછા અકસ્માતો, દાંતની, હાડકાની, પેશાબની અથવા સ્ત્રીરોગ જેવી સારવારની પ્રક્રિયાઓ યોગ્ય તબીબી સંચાલન સાથે સલામત રીતે હાથ ધરી શકાય છે. આ ઉપરાંત, આ વયસ્ક દર્દીઓમાં આહારને લગતા અથવા જીવનઘોરણમાં કોઈ મોટા ફેરફારોની જરૂર નથી. ગ્રામીણ અને દૂરના વિસ્તારોમાંથી આવતા દર્દીઓ, એવા દર્દીઓ કે જેઓ ગરીબ, અશિક્ષિત હોય કે અત્યંત મર્યાદિત અથવા લગભગ અપ્રાપ્ય તબીબી દેખરેખ સાથેના દર્દીઓમાં બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ વાપરવાના અત્યંત સૂચક ફાયદાઓ છે.

### એકથી વધારે વાલ્વના( મલ્ટિ- વાલ્વુલર ) રોગ

એકથી વધારે વાલ્વના( મલ્ટિ- વાલ્વુલર ) રોગ વિશિષ્ટ પરિસ્થિતીઓ રજૂ કરે છે. જ્યારે બે કે વધારે વાલ્વને અસર થયેલ હોય અને ફક્ત એક વધારે રોગગ્રસ્ત વાલ્વ બદલવો જરૂરી બની ગયેલ હોય, ત્યારે બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ પસંદ કરી શકાય છે. કારણ કે તે લોહીને ગંઠાતું રોકવાની સમસ્યા નિવારે છે.

જો બંને અથવા બધાજ અસરગ્રસ્ત વાલ્વ બદલવા જરૂર હોય તો, ડાબા વિવરના જોખમી કાર્યની ઉપસ્થિતી કે જે દર્દીના લાંબા સમય સુધી બચવાની શક્યતાઓને સીમિત કરતું હોય તો બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ તરફ પલ્લુ નમવું જોઈએ.

### પસંદગી

છેવટે તો, કૃત્રિમ વાલ્વની પસંદગીમાં પ્રત્યેક વ્યક્તિની ઉંમર, જાતિ, અને જીવનઘોરણ, કોઈ આનુષંગિક બિમારીની હાજરી, કુદરતી વાલ્વના રોગનું નિદાન અને તબીબી સુવિધાની પ્રાપ્યતાને ધ્યાનમાં લેવાં જોઈએ. બંને પ્રકારના વાલ્વના ફાયદાઓ છે. અને તમારા ડોક્ટર તમારી જરૂરિયાત અને શરીરરચનાને સૌથી વધારે અનુરૂપ વાલ્વ પસંદ કરશે.

### હૃદયના વાલ્વની શસ્ત્રક્રિયા બાદ તમારું જીવન

ઘણા લોકો કે જેઓ હૃદયનો નવો વાલ્વ મેળવે છે તેઓ શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં જીવતા હોય તેના કરતાં વધારે સક્રિય અને સંતોષકારક જીવન જીવી શકતા હોય છે. હૃદયના નવા વાલ્વના એક મેળવનાર તરીકે તમારે સક્રિયા રીતે તમારા હૃદયની સંભાળ રાખવાની જરૂર રહેશે.

તમારૂં સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી કઈ રીતે જાળવવી તે સમજવાથી, તમારી પ્રસન્નતા અને જીવનની ગુણવત્તા સુધરી શકે છે.

## દવાઓ

યાંત્રિક વાલ્વને બદલ્યા પછી( અને ક્યારેક ટિસ્યુ વાલ્વ બદલ્યા પછી) તમારા ડોક્ટર એન્ટિકોએગ્યુલન્ટ કહેવાતી જીવનપર્યંત રોજ લેવાની એક દવા સૂચવશે. બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ સાથેના દર્દીઓએ શસ્ત્રક્રિયા પછીના શરૂઆતના ત્રણ મહિના તો લોહીને ગંઠાતુ રોકવાની દવા લેવી જ જોઈએ. તમારા માટે એન્ટિકોએગ્યુલન્ટની ઉચિત માત્રા તમારા ડોક્ટર દ્વારા ગણવામાં આવશે અને લોહીના પરિક્ષણો દ્વારા ચોકસાઈપૂર્વક તપાસવામાં આવશે.

લોહી ગંઠાતુ રોકવાની દવા લેતા દર્દીઓએ શરૂઆતમાં એન્ટિકોએગ્યુલન્ટ શરૂ કર્યા પછીના પ્રથમ મહિનામાં દરેક અઠવાડિયે પોતાનું આઈ.એન.આર તપાસ કરાવવી જોઈએ અને સારવાર કરતા ડોક્ટર અથવા સર્જનનો અભિપ્રાય લેવો જોઈએ. આઈ.એન.આર. નુ અપેક્ષિત પ્રમાણ મેળવવા માટે તમારા ડોક્ટર એન્ટિકોએગ્યુલન્ટની માત્રામાં ફેરફાર કરવાની તમને યોગ્ય સલાહ આપશે. સામાન્ય રીતે, એઓર્ટિક વાલ્વ બદલાવેલા દર્દીઓ માટે ૨ થી ૨.૫ આઈ.એન.આર. જળવાવો જોઈએ અને માઈટ્રલ અથવા બેવડા( માઈટ્રલ અને એઓર્ટિક) વાલ્વ બદલાવેલ દર્દીઓ માટે ૩ થી ૩.૫ આઈ.એન.આર.નું અપેક્ષિત પ્રમાણ લોહી ગંઠાતું રોકવાની દવાઓની માત્રા ક્રમિક રીતે વધારી કે ઘટાડીને ગોઠવવાથી મેળવી શકાય છે જેથી કરીને દર્દીને ન તો એકદમ લોહીનો ગહો થઈ જાય છે અને ન વધુ પડતું લોહી નીકળે છે.

આઈ.એન.આર. ના ઉંચા પ્રમાણના કારણે દેખાય એમ અથવા અપ્રગઢ રીતે અતિશય લોહી નીકળે છે, જે ડોક્ટરને દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા માટે, લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવાની અસરોને રોકવાની દવાઓ આપવી અને જ્યાં સુધી આઈ.એન.આર. તેના ઈચ્છનીય પ્રમાણ સુધી પહોંચી ન જાય ત્યાં સુધી લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવાઓ બંધ કરવી અથવા લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવાની માત્રા ઘટાડવાની ફરજ પાડી શકાય છે.

જો સર્જનવસ્થાનો શક હોય અથવા નિશ્ચિત હોય, તો તમે તમારા ડોક્ટરને જણાવો તે ખૂબ જ જરૂરી છે કારણ કે ગર્ભને થતા નુકશાનથી બચવા માટે શરૂઆતના ૬ થી ૮ અઠવાડિયામાં લોહી ગંઠાતુ રોકવા માટેની મોઢેથી લેવાની દવા ટાળવી જોઈએ. તમારા ડોક્ટર તમને લોહી ગંઠાતું રોકવા માટેની વૈકલ્પિક રીતોની વ્યવસ્થા કરશે અને તમારી બાકીના ગર્ભાવસ્થાના સમય માટે તમારે શું કરવું તેની કાર્યપદ્ધતિ યોજના ઉપર સલાહ આપશે.

જોકે, આઈ.એન.આર ઘણે અંશે વિશ્વાસપાત્ર અને તુલનાત્મક છે. તેમ છતાં હજી તેની પોતાની મર્યાદાઓ છે. એટ્રિઅમ ઉપર રેસાઓ( ફાઈબર્સ) જામી જવા (એટ્રિઅમ ફાઈબ્રિલેશન) વિસ્તીર્ણ ડાબુ એટ્રિઅમ, ડાબા વિવરની અપક્રિયામાં લોહી ગંઠાતું રોકવાની દવાની વધારે જરૂર પડે છે. જ્યારે યકૃત અને મુત્રપિંડ વિકારો, અતિ ભરાવાથી હૃદય બંધ થઈ જવામાં લોહી ગંઠાતું રોકવાની દવાની માત્રા ઘટાડવી જરૂર બની જાય છે. લીલાં પાંદડાવાળા શાકભાજીનો વધુ પડતો આહાર, ચરબીયુક્ત ખોરાક અને લાંબો સમય દારૂનું સેવન લોહી ગંઠાતું રોકવાની પ્રક્રિયા ઓછી કરી નાખશે.એકી વખતે તેની સાથે લેવામાં આવતી દવાઓ, દા.ત. પીડાનાશક દવાઓ આઈ.એન.આર. લંબાવી શકે છે અને રક્તસ્ત્રાવ થઈ શકે છે.

જો બ્રશ કર્યા પછી પેઢામાં લોહી નીકળતું હોય, ગળજામાં લોહી પડતું હોય, ગુલાબી અથવા લાલ પેશાબ થતો હોય, કાળો ઝાડો થતો હોય, રહસ્યમય સોજો, અતિશય ઉઝરડા, કોફીના થર જેવી ઉલ્ટીઓ, માથાના દુઃખાવો, પેટ અથવા સાંધાનો દુઃખાવો, હાંફ ચડવો, જોવામાં તકલીફ, લકવો, તાણ, અંગ જકડાઈ જવું, તાવ અને વધુ પડતો માસિક સ્ત્રાવ, અથવા સ્ત્રીઓમાં માસિક ચૂકી જવાનું તમારા ધ્યાનમાં આવે, તો કૃપયા તમારા ડોક્ટરનો તાત્કાલિક સંપર્ક કરો.

તમારી સારવાર કરતા ડોક્ટર લખી આપેલ દવાઓ અને સૂચનાઓ અનુસરવાનું હંમેશાં ધ્યાન રાખો.

### દાંતની અને અન્ય પ્રક્રિયાઓ

જો તમારી કોઈ દાંતની કે અન્ય શસ્ત્રક્રિયાની પ્રક્રિયા ચાલતી હોય, તો જીવાણુંઓ તમારા રક્તપ્રવાહમાં દાખલ થઈ શકે છે. આના પરિણામે ચેપ લાગી શકે છે. જેમ કે એન્ડોકાર્ડાઈટીસ, જે તમારા નવા વાલ્વની આસપાસના ટિસ્યુમાં થાય છે. તમે હૃદયનો યાંત્રિક વાલ્વ બદલાવેલ હોય અથવા હૃદય નો ટિસ્યુ વાલ્વ બદલાવેલ હોય અને લોહીને ગંઠાતું રોકવાની દવા લેતા હો, તો કોઈ પણ શસ્ત્રક્રિયા કે દખલ( દા.ત. મોતિયાની શસ્ત્રક્રિયા) કરાવતા પહેલાં તમારે તમારા ડોક્ટર કે ડેન્ટિસ્ટને તાકીદ કરવી જોઈએ કે તમે હૃદય ના વાલ્વની શસ્ત્રક્રિયા કરાવેલ છે. તમારા ડોક્ટર તમને લોહી ગંઠાતું રોકવાની પ્રક્રિયા અને ચેપ સામે શ્રેષ્ઠ પ્રતિકારક તરીકે ચેપ માટેની એન્ડોકાર્ડાઈટીસ પ્રોફિલેક્સિસ ગોઠવવામાં તમારી મદદ કરશે. તમારા ડોક્ટર તમને આહાર માટે પણ સલાહ આપી શકે છે, કારણ કે દવાઓ કેટલી સારી રીતે કામ કરી શકે તેના ઉપર ખોરાક અને દારૂ અસર કરી શકે છે.

## વ્યાયામ અને તમારા હૃદયના પોષણ માટેનો આહાર

વ્યાયામ દ્વારા તમારી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ વધારવાથી, તમારી શક્તિ અને જોમ વધશે. આ તમને તમારા હૃદય ના સ્નાયુઓને વધારે અસરકારક રીતે લોહી ધકેલવામાં મદદ કરશે. એરોબિક કસરત, જેવી કે ચાલવું, સ્વિમિંગ, સાઈકલિંગ કે વ્યાયામ શાળામાં નિયમિત કસરતો તમારા હૃદય ની તંદુરસ્તીમાં વધારો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. હૃદય ના વાલ્વની શસ્ત્રક્રિયા પછી વ્યાયામને લગતી તમારા ડોક્ટરની સલાહ અનુસરો. વાલ્વની શસ્ત્રક્રિયા કરાવેલ હોય તેવા લોકો સહિત, હૃદય ને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક હંમેશાં સૂચાવવામાં આવે છે. તમારે તમારો ચરબીયુક્ત અને તેલી ખોરાક ઓછો કરી નાખવો જોઈએ અને ઓછી ચરબીવાળો આહાર લેવો જોઈએ. હૃદય માટેનો આરોગ્યપ્રદ આહાર તૈયાર કરવા માટે, તમારા ડોક્ટરને પૂછો. જો તમને શસ્ત્રક્રિયા બાદ પાણી ભરાતુ હોવાનો અનુભવ થતો હોય, તો તે તમારા હૃદય ને ભારરૂપ બની શકે છે અને તેની ઓછી અસરકારક રીતે કામ કરાવતું થશે. પાણી ભરાતું રોકવા માટે, તમારા ડોક્ટર તમને ઓછા સોડિયમવાળો આહાર લેવા સહિતની ઘણી જુદી જુદી યોજનાઓ સૂચવી શકે છે. તમારી સારવાર કરતા ડોક્ટરની સૂચનાઓ અનુસરો તે અગત્યનું છે.

## પરિવર્તન ઉપર નજર રાખો

વજનમાં ઓચિંતો ઘટાડો, અથવા ધૂટીઓ, પગ, હાથ કે પેટનો સોજો અથવા અસામાન્ય રીતે શ્વાસ ઉંચે ચડી જવાનું ધ્યાનમાં આવે, તો તમારે તમારા ડોક્ટરને આ જણાવવું જોઈએ. જો કોઈ અસામાન્ય રક્તસ્ત્રાવની ઘટના બની હોય તો તે પણ તમારા ડોક્ટર જણાવવું જોઈએ.

## તમારા હૃદયની લાંબા સમયની તંદુરસ્તી

તમારા સ્વાસ્થ્યના લાંબા ગાળાના સંચાલન માટે તમારી સંપૂર્ણ સહભાગિતા જરૂરી છે. તમારા હૃદય ના નવા વાલ્વની કામગીરી ચકાસવા માટે તમારા ડોક્ટર તમારી સાથે કામ કરશે. ડોક્ટર જ્યારે જરૂર હશે ત્યારે પરિક્ષણો કરશે અને આરોગ્ય વિશેના તમારા જે કાંઈ પણ સવાલો હોય તેની ચર્ચા કરશે અને જવાબ આપશે. આહાર, કસરત અને દવાઓ માટેની સૂચનાઓ તમને આપવામાં આવેલ હોય તેને અનુસરવાનું યાદ રાખો અને લીધેલ એપોઈન્ટમેન્ટ પાળો.

## કેટલાક વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

પ્રોસ્થેસિસ કેટલો સમય ટકે છે ?

અભ્યાસો દર્શાવે છે કે હૃદય નો એક યાંત્રિક વાલ્વ, જે પાયરોલિટીક કાર્બનનો બનેલ હોય છે, તે તમારા જીવનકાળ દરમિયાન બગડશે નહીં, જો કે કેટલાક નૈદાનિક સંજોગો જેવા કે લોહી ગંઠાવું અથવા ચેપ જેના કારણે તમારા વાલ્વને બદલવો જરૂરી થઈ શકે છે. બીજી તરફ, એક બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ. જે કુદરતી પેશીઓનો બનેલ હોય છે. તેનું આયુષ્ય યાંત્રિક વાલ્વ કરતાં ઓછું હોઈ શકે છે. નિષ્ફળ થઈ રહેલા વાલ્વનાં લક્ષણો શસ્ત્રક્રિયા પહેલાનાં જેવાં જ હોઈ શકે છે: શ્વાસ ઉંચે ચડી જવો, ચકકર આવવા, છાતીમાં દુખાવો, નબળાઈ અને પાણી ભરાવું. આમાંનું એક પણ લક્ષણ ઉદભવે તો તમારે તમારા ડોક્ટરને જાણ કરવી જોઈએ.

કૃત્રિમ વાલ્વ દુરસ્ત થઈ શકે છે ?

સામાન્ય રીતે, કૃત્રિમ વાલ્વ દુરસ્ત થઈ શકતો નથી પરંતું બદલવામાં આવે છે. બદલાવેલો વાલ્વ શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા દુરસ્ત થઈ શકે તેમ છે કે કેમ તે દુરસ્તીના કારણ ઉપર આધીન રહેલ છે. જો બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વ કેલ્સિયમ જામી જવાના કારણે સખત થઈ ગયેલ હોય, અથવા તો જો યાંત્રિક વાલ્વ લોહીના ગઠ્ઠા કે વધારાના ટિસ્યુ જામી જવાથી અસર પામેલ હોય તો તેને નવા વાલ્વ બદલાવી નાખવો જ સંભવતઃ વધારે સારો છે. જો તમને તમારા હૃદયના વાલ્વ વિષે કાંઈ ચિંતા હોય, તો તે પૂછવા માટે તમારા સર્જન શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ છે.

જો હું મેટલ ડિટેક્ટર, મેગ્નેટિક રેઝોનન્સ ઈમેજિંગ( એમ.આર.આઈ) અથવા ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનોના સંપર્કમાં આવું તો શું થાય ?

યાંત્રિક અને બાયોપ્રોસ્થેટિક વાલ્વમાં વાપરવામાં આવેલ ધાતુનું પ્રમાણ બહુ જ ઓછું હોય છે. સામાન્ય રીતે, જો તમે મેટલ ડિટેક્ટરમાંથી પસાર થાવ તો એલાર્મ વાગવું જોઈએ નહીં. મેટલ ડિટેક્ટરો તમારા હૃદયના વાલ્વને નુકશાન કરશે નહીં. હૃદયના યાંત્રિક વાલ્વ જે પદાર્થોના બનેલા છે તે કોમ્પ્યુટેડ ટોમોગ્રાફી( સી.ટી) સ્કેન, એક્સ-રે, અથવા મેગ્નેટિક રેઝોનન્સ ઈમેજિંગ ઉપકરણથી અસર પામતા નથી. એમ.આર.આઈ. ના ઉપયોગની સલામતીને લગતી વધારાની માહિતી તમારૂં પરિક્ષણ કરતા કર્મચારી માટે સાધન બનાવનાર તરફથી ઉપલબ્ધ કરાવાયેલ છે, તેમ છતાં જો તમે વાલ્વ બદલાવેલ હોય, તો તે મહત્વનું છે કે કોઈ પણ નૈદાનિક પરીક્ષણ કરાવતાં પહેલાં તમે તમારા ડોક્ટરને જણાવો,

જો તે પરિક્ષણ હૃદયને લગતું ન હોય તો પણ, મોબાઈલ ફોનો અને માઈક્રોવેવ ઓવન સહિતનાં, અન્ય ઈલેક્ટ્રોનિક સાધનો અને ઉપકરણો, તમારા હૃદયના નવા વાલ્વને અસર કરશે નહીં.

**યાંત્રિક વાલ્વ અવાજ કરે છે ?**

કેટલાક દર્દીઓએ કહેલ છે કે તેઓને શાંત અથવા વિશ્રાંતિના સમયમાં ટકટક અવાજ સંભળાય છે. જો તમે આ અવાજ સાંભળો તો ચિંતા કરવાની કોઈ જરૂર નથી. ટકટક અવાજ વાસ્તવમાં યાંત્રિક વાલ્વના બંધ થવાનો અવાજ છે. ઘણા લોકોને આ ટકટક અવાજ સંભળાતો નથી. કારણ કે આ અવાજ વ્યક્તિગત શરીરરચના અને શરીરની વૃત્તિ દ્વારા અસર પામે છે. જો તમારો વાલ્વ નવો હોય જે જુદો અવાજ ઉત્પન્ન કરતો હોય, તો તમે ઝડપથી તે નવા અવાજથી ટેવાઈ જશો. થોડા સમય પછી તે આખરે ધ્યાનબહાર જતો રહેશે. અને જેમ અભ્યાસો દર્શાવે છે તેમ, આ અવાજ તમારા જીવનની ગુણવત્તા ઉપર અસર કરવો જોઈએ નહીં.

તેવા દર્દીઓ કે જેઓ આ ટકટક અવાજ સાંભળી શકે છે. તેઓએ તેમની જાતને આ ધાતુના પ્રોસ્થેસિસના અવાજ સાથે ટેવાવી જોઈએ. આ અવાજનું બંધ થઈ જવું કે રૂંધાવું વાલ્વમાં અડચણ સૂચવી શકે છે. આવા કિસ્સામાં, તમારા ડોક્ટરની તાત્કાલિક સલાહ લો અને તેઓ તમને તપાસે અને વાલ્વમાં કોઈ અડચણ હોવાની શક્યતાને સમર્થન કે કાઢી નાખવા માટે કદાચ ફ્લોરોસ્કોપી કે ઈકોકાર્ડિઓગ્રાફી કરીને તપાસે અને ત્યારબાદ તમને યોગ્ય સલાહ આપશે.

**ધ્યાનમાં રાખવાની અન્ય વસ્તુઓ**

પ્રોસ્થેટિક વાલ્વ સાથેના દર્દીને ખૂબ વધારે તાવ ચેપી એન્ડોકાર્ડાઈટીસના કારણે હોઈ શકે છે અતે ત્વરિત તપાસ માંગી લે છે. તમારા ડોક્ટરને જાણ કરો અને જો લક્ષણોનું કારણ એન્ડોકાર્ડાઈટીસ હોય. તો સારવાર કરતા ડોક્ટર યોગ્ય એન્ટિબાયોટિકની સારવાર સૂચવશે. ઉઝરડાઓ, ચીરા કે અન્ય ઈજાઓની પણ ચેપ રોકવા માટે તાત્કાલિક રીતે કાળજી લેવાવી જોઈએ.

**યાદ રાખો કે તમે તમારી હેલ્થ-કેર ટુકડીના એક મહત્વના સભ્ય છો**

હૃદયના આરોગ્યનું સંચાલન એક જૂથ પ્રયત્ન છે અને તમે તે જૂથના મુખ્ય ખેલાડી છો. તમારા ડોક્ટર તમારી દવાઓ લખી આપશે અને અન્ય તબીબી સમસ્યાઓની દેખરેખ રાખશે. પરિચારીકાઓ, આહાર-નિષ્ણાતો, ઔષધવિકેતાઓ અને વ્યાયામ નિષ્ણાતો સહિતનાં અન્ય

જૂથ સભ્યો, તમને સફળતાપૂર્વક તંદુરસ્ત હૃદય પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરશે. પરંતું તે તમારા ઉપર છે કે તમે તમારી દવાઓ લો, આહારમાં ફેરફાર કરો, એક આરોગ્યપ્રદ જીવનશૈલી અપનાવો, ભવિષ્યમાં લીધેલ એપોઈન્ટમેન્ટ પાળો અને જૂથના એક સક્રિય સભ્ય બની રહો.

નિમ્નલિખિત મુદ્દાઓની યાદી તમને તંદુરસ્ત હૃદય જાળવવામાં મદદ કરશે.

- સૂચવેલ હોય તે રીતે તમામ દવાઓ લો.
- તમારા શરીરમાં એન્ટિકોએગ્યુલન્ટ યોગ્ય પ્રમાણમાં છે તે તપાસવા માટે તમારા ડોક્ટરની નિયમિત મુલાકાત લો.
- હૃદયને આરોગ્યપ્રદ આહાર લો.
- માન્ય વ્યાયામ કાર્યક્રમને અનુસરો.
- તમારા જીવનમાં તાણને અંકુશમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.
- પાણી ભરાવાના કે ચેપના કોઈ પણ સંકેતો ડોક્ટરને જણાવો.
- તમારા ડેન્ટિસ્ટ કે ડોક્ટરને જણાવો કે તમારે એક યાંત્રિક વાલ્વ છે - તેઓ દાંતની કે તબીબી પ્રક્રિયા કરતાં પહેલાં વધારાની દવાઓ સૂચવી શકે છે.
- તમારા નવીનીકરણ પામેલ હૃદયને માણો.