



सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार



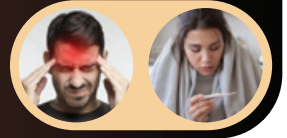
सेहत की बात

ब्रेस्ट कैंसर:
जानिए शुरुआती
संकेतों का महत्व

एडवांस्ड
कार्डियक
इमेजिंग के लाभ



डेंगू के शुरुआती चेतावनी संकेत



विषय सूची



डेंगू के शुरुआती चेतावनी संकेत



ब्लॉकेज से आगे: जब लक्षण न दिखें, तब भी दिल की बीमारी कैसे पकड़ में आ सकती है



छींकते ही पेशाब क्यों निकलता है? जानें कारण और इलाज



ब्रेस्ट कैंसर – साथ मिलकर मुकाबला
ब्रेस्ट सेल्फ-एग्जामिनेशन



स्तनपान: प्रकृति का पहला टीका



आपके बच्चे की खर्राटे लेने की आदत –
यह एक चेतावनी संकेत हो सकती है



हेल्दी टोफू टिक्का मसाला

संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

इस महीने सेहत की बात एक खास मील का पत्थर छू रही है – एक साल पूरे हो गए हैं जब से हमने आपको स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारी, मौसमी वेलनेस टिप्स और विशेषज्ञों की सलाह देना शुरू किया था।

जो एक छोटा-सा प्रयास था, वह आज आपके भरोसे से एक नियमित और विश्वसनीय माध्यम बन चुका है। आपकी निरंतर पढ़ाई, फीडबैक और दूसरों के साथ इसे साझा करने की आदत ने इस सफर को और भी खास बना दिया है।

पिछले साल भर में हमने रोज़मर्रा की हेल्थ समस्याओं से लेकर गंभीर स्वास्थ्य चेतावनियों तक कई विषयों को कवर किया – और ये तो बस शुरुआत है। अब जब हम दूसरे साल में प्रवेश कर रहे हैं, तो और भी उपयोगी जानकारियाँ आप तक पहुँचती रहेंगी – रोकथाम से जुड़ी सलाह, मौसमी हेल्थ अलर्ट्स और रोज़मर्रा की जिंदगी के लिए उपयोगी टिप्स।

आइए, मिलकर सेहतमंद विकल्प चुनें, मज़बूत समुदाय बनाएं, और सेहत की बात के और भी कई अंक साथ पढ़ें।

डॉ. सुशीला कटारिया

वाईस चैयरपर्सन,
इंटरनल मेडिसिन



डेंगू, बरसात के मौसम में फैलने वाली एक आम लेकिन खतरनाक बीमारी है। मच्छरों के काटने से फैलने वाले इस संक्रमण की समय रहते पहचान और इलाज बेहद ज़रूरी है।

डेंगू के शुरुआती चेतावनी संकेत



अचानक
तेज़ बुखार



आंखों के पीछे दर्द



मांसपेशियों और
जोड़ों में दर्द



भूख न लगना



शरीर पर
चकत्ते (रैशेज़)



होश में बदलाव

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



ब्लॉकेज से आगे: जब लक्षण न दिखें, तब भी दिल की बीमारी कैसे पकड़ में आ सकती है

भारत में दिल की बीमारी मौत का सबसे बड़ा कारण है — यह लगभग 30% मौतों के लिए ज़िम्मेदार है। असली चुनौती है: लक्षण दिखने से पहले इसका पता लगाना। अब एडवांस इमेजिंग तकनीकों से यह मुमकिन हो गया है।

दिल की जांच में नई तकनीकें

कोरोनरी सीटी एंजियोग्राफी (CCTA):

यह 3D स्कैन दिल की धमनियों में प्लाक जमने की शुरुआत को पकड़ लेता है — जब अभी बड़ी ब्लॉकेज बनी भी नहीं होती।

कैल्शियम स्कोर टेस्ट (CAC):

एक तेज़ और आसान स्कैन जो धमनियों में कैल्शियम जमा को दिखाता है। यह टेस्ट डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या फैमिली हिस्ट्री वालों के लिए खास तौर पर फायदेमंद है।

कार्डियक एमआरआई:

दिल की बनावट और काम करने के तरीके की साफ़ तस्वीर देता है — मायोकार्डिटिस जैसी छिपी बीमारियों को पहचानने में मदद करता है।

स्ट्रेस इको और न्यूक्लियर इमेजिंग:

यह टेस्ट तनाव (जैसे दौड़ने या दवा से) के समय दिल में खून के बहाव और काम करने के तरीके को दिखाते हैं। यह तब खास उपयोगी होते हैं जब लक्षण बहुत हल्के या अलग हों।

इन सभी जांचों से डॉक्टर बीमारी की शुरुआती स्टेज में ही पहचान कर सकते हैं और समय पर इलाज शुरू कर सकते हैं — जिससे इमरजेंसी की जगह बचाव पर ध्यान दिया जा सके।

छींकते ही पेशाब क्यों निकलता है? जानें कारण और इलाज

अगर आप छींकते, खांसते या हँसते समय पेशाब रोक नहीं पाते, तो इसकी सबसे आम वजह है यूरीनरी इनकॉन्टिनेंस — यानी मूत्र पर नियंत्रण न रहना।

यह तब होता है जब पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियाँ कमज़ोर हो जाती हैं। यह अकसर डिलीवरी के बाद या मेनोपॉज़ के दौरान हार्मोनल बदलावों के कारण होता है, जिससे ये मांसपेशियाँ मूत्राशय और यूरीथ्रा को ठीक से सपोर्ट नहीं कर पातीं।

इसका क्या इलाज है?

स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव: धूम्रपान छोड़ना, वजन कम करना या लगातार खांसी का इलाज कराना।

कीगल एक्सरसाइज़: पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत करने वाली यह एक्सरसाइज़ नियमित रूप से करें। यह लीकेज रोकने में मदद कर सकती है।

ब्लैडर ट्रेनिंग: मूत्र पर नियंत्रण बढ़ाने के लिए डॉक्टर की मदद से विशेष ट्रेनिंग दी जा सकती है।

वजाइनल पेसरी: कभी-कभी यह डिवाइस मदद कर सकती है।

यूरीथ्रल बल्किंग एजेंट्स: यह दवाएं यूरीथ्रा की दीवारों को मोटा करती हैं ताकि पेशाब रोकने में मदद मिल सके, लेकिन सामान्य पेशाब पर असर न पड़े।

सर्जरी: आजकल की मिनिमली इन्वेसिव सर्जरी से आप उसी दिन घर लौट सकते हैं।

आप इस बारे में बात करने से झिझक सकते हैं, लेकिन याद रखें — आपके डॉक्टर ने इससे पहले भी ऐसी बातें सुनी हैं। इसलिए बिना झिझक उनसे ज़रूर बात करें।



डॉ रजनीश कपूर
चेयरमैन,
इंटरनैशनल कार्डियोलॉजी

डॉ सभ्यता गुप्ता,
चेयरपर्सन,
गाइनेकोलॉजी और गाइनी ऑन्कोलॉजी



ब्रेस्ट कैंसर – साथ मिलकर मुकाबला

भारत में महिलाओं में सबसे आम कैंसर ब्रेस्ट कैंसर है। इसमें स्तन ऊतक की कोशिकाएं असामान्य रूप से बढ़ती हैं। यह आमतौर पर डक्ट्स या लोब्यूलस से शुरू होता है और इसके कारण हार्मोनल, आनुवंशिक या अचानक उत्पन्न हो सकते हैं। यह महिलाओं में ज़्यादा होता है, लेकिन पुरुषों को भी हो सकता है।

क्या आप जानते हैं? समय रहते पता चलने पर 90% से ज़्यादा मामलों में जीवन बचाया जा सकता है।

ब्रेस्ट कैंसर: मुख्य जोखिम कारक

उम्र – आमतौर पर 40-55 वर्ष में होता है, लेकिन यह 20s और 30s में भी हो सकता है।

लिंग – महिलाओं में ज़्यादा आम

आनुवंशिकी – BRCA1/2 म्यूटेशन और ब्रेस्ट कैंसर का पारिवारिक इतिहास

प्रजनन से जुड़ा इतिहास – जल्दी पीरियड्स आना, देर से मेनोपॉज़, 30 की उम्र के बाद पहला बच्चा

घने स्तन (Dense Breasts) – ट्यूमर का पता लगाना मुश्किल

जीवनशैली – शराब का सेवन, निष्क्रियता, मोटापा, हार्मोन थेरेपी, खराब आहार और स्तनपान न कराना – ये सभी जोखिम बढ़ाते हैं

ब्रेस्ट कैंसर के शुरुआती लक्षण

स्तन, छाती या
बगल में गांठ या
मोटा भाग

स्तन के आकार
में बदलाव

निप्पल में बदलाव:
अंदर की ओर
मुड़ना, डिस्चार्ज

बगल या कॉलरबोन
के पास सूजन

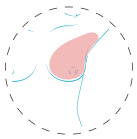


Jaanta_{hai}
Medanta

ब्रेस्ट सेल्फ— एग्जामिनेशन



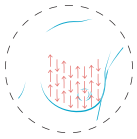
हर महीने एक बार करें
पीरियड्स के 2–3 दिन बाद करें



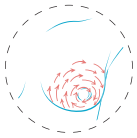
हाथ उठाकर स्तन और बगल
की जांच करें



तीन उंगलियों से हल्के
दबाव से जांचें



ऊपर—नीचे दिशा में जांचें



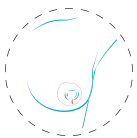
गोल घुमाव में जांच करें



शीशे में देखकर गांठ या स्किन
डिपल्स की पहचान करें



त्वचा के रंग या बनावट
में बदलाव देखें



निप्पल का आकार, रंग या कोई
तरल रिसाव जांचें

डॉ कंचन कौर
सीनियर डायरेक्टर,
ब्रेस्ट सर्जरी





स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

स्तनपान: प्रकृति का पहला टीका

हर साल 1 से 7 अगस्त तक मनाया जाने वाला वर्ल्ड ब्रेस्टफीडिंग वीक माँ और बच्चे के लिए स्तनपान के महत्व को लेकर जागरूकता बढ़ाने का एक वैश्विक अभियान है।

स्तनपान सिर्फ पोषण नहीं देता — यह जीवन की एक मजबूत और सुरक्षित शुरुआत है।

बच्चों के लिए, माँ का दूध सम्पूर्ण पोषण देता है और जरूरी एंटीबॉडीज़ भी, जो संक्रमण, एलर्जी और बाद में जीवन में होने वाली पुरानी बीमारियों (जैसे डायबिटीज़) से भी बचाव करते हैं।

माताओं के लिए, यह डिलीवरी के बाद रिकवरी में मदद करता है, ब्रेस्ट और ओवरी के कैंसर का खतरा कम करता है, और माँ-बच्चे के बीच भावनात्मक जुड़ाव को मजबूत बनाता है।

हालांकि इसके कई फायदे हैं, लेकिन स्तनपान के दौरान कुछ समस्याएं भी आ सकती हैं।

आम परेशानियों में शामिल हैं:

- निप्पल में दर्द (अक्सर गलत तरीके से बच्चे के लगने या बार-बार फीडिंग से होता है)
- दूध की कमी (कभी-कभी कम फीडिंग, तनाव या हार्मोनल बदलावों के कारण)
- शिशु का सही से न लगना (गलत पोज़िशन, टंग टाई, या उल्टा निप्पल जैसी वजहों से)

ये समस्याएं आमतौर पर हल्की और आसानी से ठीक की जा सकने वाली होती हैं।

अगर शुरुआत में ही किसी लेक्टेशन कंसल्टेंट या डॉक्टर की मदद ली जाए, तो माताएँ इन परेशानियों को पार करके आत्मविश्वास के साथ स्तनपान जारी रख सकती हैं।

इस ब्रेस्टफीडिंग वीक पर, आइए हम सभी मिलकर माताओं को सशक्त बनाएं ताकि वे अपने बच्चों को जीवन की सबसे सेहतमंद शुरुआत दे सकें — स्तनपान के प्राकृतिक वरदान के ज़रिए।

आपके बच्चे की खर्राटे लेने की आदत — यह एक चेतावनी संकेत हो सकती है

संकेतों को नज़रअंदाज़ न करें — समय पर डेंटल जांच से आपका बच्चा बेहतर सांस ले सकता है और अच्छी नींद ले सकता है।

अगर आपके बच्चे में ये लक्षण दिखें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

स्लीप-डिसऑर्डर ब्रीदिंग (SDB) एक सामान्य शब्द है जो नींद के दौरान साँस लेने में परेशानी को दर्शाता है।

SDB में तेज़ आवाज़ के साथ साँस लेना शामिल हो सकता है, या फिर ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया (OSA) — जिसमें नींद के दौरान बार-बार साँस की नली आंशिक या पूरी तरह से बंद हो जाती है।

इससे शरीर में ऑक्सीजन का स्तर कम हो सकता है।

- टेढ़े-मेढ़े या भीड़भाड़ वाले दांत
- रात में दांत पीसना (ब्रक्सिज़्म)
- सोते समय तेज़ आवाज़ में साँस लेना या खर्राटे
- बेचैनी से सोना, बार-बार करवट बदलना या रात में बार-बार जागना
- सुबह उठते समय थका हुआ महसूस करना या सिरदर्द के साथ उठना
- दिनभर थकावट या नींद आना
- बहुत चूज़ी यानी पसंद नापसंद वाला खाना खाने वाला बच्चा
- बार-बार जुकाम या खांसी होना
- बच्चा ज़रूरत से ज़्यादा एक्टिव हो सकता है, ध्यान कम लगाना या स्कूल में प्रदर्शन कमजोर होना



डॉ प्रीती रस्तोगी
डायरेक्टर,
आब्स्टेट्रिक्स

डॉ अमृता गोगिआ
एसोसिएट डायरेक्टर,
डेंटल सर्जरी



उपचार
के पल



हिम्मत और उम्मीद की झलक *Canvas & Coffee*

ब्रेस्ट कैंसर से जूझ रही और विजेता महिलाओं के साथ



Creators Meet

सिर और गर्दन के कैंसर के प्रति जागरूकता के लिए



हेल्दी टोफू टिक्का मसाला

टोफू टिक्का मसाला क्लासिक नॉन-वेज डिश का एक वेजिटेरियन विकल्प है, जिसमें मलाईदार और स्मोकी स्वाद तो रहता है, लेकिन भारीपन नहीं। यह प्रोटीन से भरपूर और भारतीय मसालों के जायके से लबालब होती है – स्वाद और सेहत दोनों का संतुलन।

बनाने की विधि: _____

- टोफू के टुकड़ों को दही, हल्दी, गरम मसाला, लाल मिर्च पाउडर और नींबू के रस के मिश्रण में 30 मिनट के लिए मेरिनेट करें।
- मेरिनेट किए गए टोफू को बेक करें या हल्का ब्राउन होने तक पैन में सेंक लें।
- एक पैन में प्याज, लहसुन, अदरक और टमाटर को जीरा, धनिया और पपरिका जैसे मसालों के साथ भूनें। इसके बाद स्वादिष्ट टमाटर की ग्रेवी डालें ताकि एक गाढ़ा और मजेदार बेस तैयार हो जाए।
- अब इसमें थोड़ा नारियल का दूध या काजू की क्रीम मिलाएँ, फिर टोफू डालें।
- पकने दें जब तक सारी चीज़ें अच्छी तरह से मिल न जाएँ और स्वाद में गहराई न आ जाए।

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए

इस नंबर पर 'Hi' भेजें।

 **7042 396 127** on WhatsApp

अपनी राय हमें यहां भेजें

muskan.chauhan@medanta.org



ऑनलाइन लर्निंग सेशन - हर महीने

हर महीने जुड़ें YouTube और Facebook पर
जहाँ मेदांता के विशेषज्ञ अहम स्वास्थ्य विषयों पर चर्चा करते हैं और आपके सवालों के
LIVE जवाब देते हैं।



गर्भवती की देखभाल
5 EVERY MONTH | 5 PM



कैंसर देखभाल
7 EVERY MONTH | 7 PM



महिला स्वास्थ्य
8 EVERY MONTH | 6 PM



फेफड़ों की बीमारियाँ
11 EVERY MONTH | 5 PM



मस्तिष्क स्वास्थ्य
22 EVERY MONTH | 5 PM

enkrk fo'k"Kk d l kFk
vi,bVeV cd dju d fy,

+91 88 0000 1068
www.medanta.org

अस्वीकरण : यह न्यूजलेटर केवल जानकारी के उद्देश्य से है और यह किसी भी पेशेवर चिकित्सा सलाह, जांच या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।