विश्व हृदय दिवस विशेष

medanta

सामुदायिक स्वास्थ्य समाचार

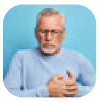
सेहत की बात

सितम्बर 2025

★ ★ ★ ★ ★
WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

मासिक सन्देश

विषय सूची


धड़कन को सही करना: एट्रियल फिब्रिलेशन का आधुनिक इलाज

हाई ब्लड प्रेशर? दवाइयों से भी न घटे तो क्या करें

हार्ट फेल्योर क्या है?

मेरा कैल्शियम स्कोर 200 है। इसका क्या मतलब है?

साइलेंट हार्ट अटैक

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल कम करना: आपको क्या जानना चाहिए?

डेस्क जॉब? दिल का ख्याल रखें इन 5 आसान आदतों से

हार्ट अटैक से कैसे बचें?

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार: बनाना एंड डेट्स स्मूदी

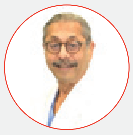
प्रिय पाठकों,

इस वर्ष के **विश्व हृदय दिवस** की थीम – “Don’t Miss a Beat” **(धड़कन न चूकें)** – हमें यह याद दिलाती है कि हृदय रोग आज दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक है।

30 वर्ष की उम्र तक, भले ही परिवार में हृदय रोग का कोई इतिहास न हो, एक पूरा स्वास्थ्य परीक्षण कराना जरूरी है। यह जांचें शुरुआती चरण में हृदय रोग, उच्च रक्तचाप या मधुमेह जैसी बीमारियों का पता लगाने में मदद कर सकती हैं, जिससे समय पर इलाज संभव हो पाता है।

हाल ही में चिकित्सा तकनीक में हुई प्रगति, जैसे जीनोम सीक्वेंसिंग, व्यक्ति में जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों – जैसे हृदय रोग, मधुमेह और कैंसर – के जोखिम का अनुमान लगाने में सक्षम है। जेनेटिक डाटा पर आधारित व्यक्तिगत स्वास्थ्य योजनाएँ इन जोखिमों को पहले ही कम करने में मददगार साबित हो सकती हैं।

डॉ. नरेश त्रेहन
चेयरमैन एवं मैनेजिंग डायरेक्टर,
मेदांता



संपादक की ओर से पत्र

प्रिय पाठकों,

इस महीने हम विश्व हृदय दिवस मना रहे हैं – यह एक वैश्विक याद दिलाता है कि अपने हृदय की सुरक्षा क्यों इतनी ज़रूरी है। हालाँकि एक विशेष दिन जागरूकता बढ़ाने में मदद करता है, लेकिन असली असर तो उन फैसलों से आता है जो हम हर दिन लेते हैं। संतुलित आहार लेना, सक्रिय रहना, तनाव को नियंत्रित करना और नियमित जांच कराना – ये हर कदम हमारे हृदय को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सेहत की बात के इस अंक में हमने हृदय स्वास्थ्य से जुड़ी कई जानकारियाँ शामिल की हैं – रोकथाम और जीवनशैली की आदतों से लेकर मेदांता के विशेषज्ञों की राय तक। हमारा उद्देश्य है कि आप जागरूक रहें और एक स्वस्थ कल की ओर सक्रिय कदम उठाएँ।

आइए, हृदय की देखभाल को केवल एक दिन की पहल न बनाकर, रोज़मर्रा की प्रतिबद्धता बनाएँ।

सप्रेम,

डॉ. सुषिला कटारिया
वाइस चेयरपर्सन
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता गुरुग्राम

स्वास्थ्य शिक्षा

धड़कन को सही करना: एट्रियल फिब्रिलेशन का आधुनिक इलाज

हर साल विश्व हृदय दिवस पर हमें अपने दिल की सेहत को प्राथमिकता देने की याद दिलाई जाती है। इस साल की थीम "Don't Skip a Beat" **(धड़कन मत छोड़ो)**, एट्रियल फिब्रिलेशन जैसी स्थितियों से गहराई से जुड़ी है, जहाँ अनियमित धड़कन जीवन को बाधित कर सकती है और स्वास्थ्य जोखिम बढ़ा देती है। समय पर किया गया इलाज, जैसे **कैथेटर एब्लेशन**, दिल की प्राकृतिक लय को वापस लाने में मदद करता है और सचमुच दिल को **"धड़कन न छोड़ने"** देता है।

एट्रियल फिब्रिलेशन (A-fib) सबसे आम हृदय लय संबंधी रोगों में से एक है। इसमें मरीज को धड़कन तेज लगना, थकान और स्ट्रोक का अधिक खतरा हो सकता है। अक्सर इसके लिए दवाइयाँ दी जाती हैं, लेकिन अब एक नया इलाज ज़्यादा सुरक्षित और प्रभावी साबित हो रहा है – **कैथेटर एब्लेशन**।

यह प्रक्रिया पहली बार 1990 के दशक के अंत में शुरू हुई थी। इसमें पतली तार जैसी नलियाँ खून की नसों से होते हुए दिल तक पहुँचाई जाती हैं। फिर नियंत्रित ऊर्जा का इस्तेमाल करके उस ऊतक (टिशू) को नष्ट किया जाता है, जहाँ से गलत विद्युत संकेत शुरू होते हैं। इन संकेतों को रोककर दिल को उसकी सामान्य और नियमित लय में लाया जाता है।

वक्त के साथ तकनीक में काफी सुधार हुआ है। आधुनिक इमेजिंग उपकरण, बेहतर ऊर्जा स्रोत और उन्नत **कैथेटर डिज़ाइन** ने इसे और तेज़ व सुरक्षित बना दिया है। ज़्यादातर मरीजों को एक ही प्रक्रिया के बाद लंबे समय तक आराम मिलता है, जिससे जीवनभर दवाइयों की ज़रूरत कम हो जाती है और बार-बार होने वाले दौरे (recurrences) की संभावना घटती है।

बार-बार होने वाले A-fib के मामलों में अब एब्लेशन को **आखिरी विकल्प नहीं बल्कि पहला विकल्प** माना जा रहा है। यह जल्दी राहत देता है, जीवन की गुणवत्ता बेहतर करता है और स्थिति से जुड़े दीर्घकालिक जोखिमों को घटा सकता है।

अगर किसी को एट्रियल फिब्रिलेशन है, तो अपने हृदय रोग विशेषज्ञ से यह पूछना उपयोगी होगा कि क्या **कैथेटर एब्लेशन** उनके लिए उपयुक्त विकल्प है।

डॉ. प्रवीन चन्द्रा
चेयरमैन
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी

हाई ब्लड प्रेशर? दवाइयों से भी न घटे तो क्या करें

रेज़िस्टेंट हाइपरटेंशन वह स्थिति है जब तीन दवाइयाँ (जिनमें एक ड्यूरेटिक भी शामिल हो) पूरी खुराक पर लेने के बावजूद ब्लड प्रेशर नियंत्रित नहीं होता।

संभावित कारण

- **जीवनशैली से जुड़े कारण:** ज़्यादा नमक, शराब, धूम्रपान, व्यायाम की कमी, मोटापा
- **अन्य दवाइयाँ:** एनएसएआईडी (जैसे इबुप्रोफेन), गर्भनिरोधक गोलियाँ, डीकॉन्जेस्टेंट्स
- **स्लीप एपनिया:** इसके लिए स्लीप स्टडी की ज़रूरत हो सकती है
- **छिपी हुई बीमारियाँ:** हार्मोनल या रक्तवाहिकाओं से जुड़ी समस्याएँ

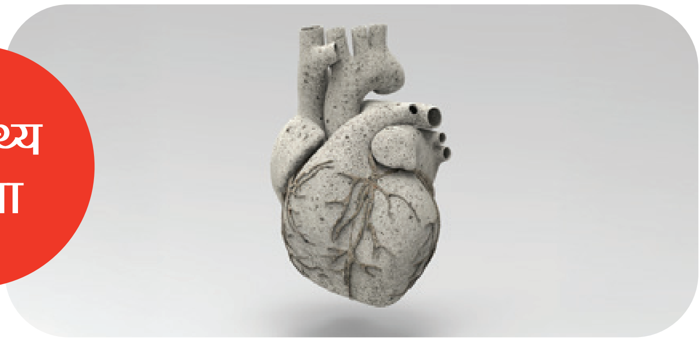
क्या कर सकते हैं आप

- **दवाइयाँ** सही तरीके और समय पर लें।
- **किसी भी साइड इफेक्ट** पर डॉक्टर से बात करें, खुद से दवा बंद न करें।
- **नमक की मात्रा घटाएँ** – दिन में 2.3 ग्राम से कम रखें।
- **DASH डाइट अपनाएँ:** फल, सब्ज़ियाँ, साबुत अनाज और कम वसा वाले प्रोटीन शामिल करें।
- **नियमित व्यायाम करें** – हल्की गतिविधि भी मदद करती है।
- **प्रोसेस्ड फूड** कम खाएँ (इनमें सोडियम बहुत ज़्यादा होता है)।
- **शराब** का सेवन सीमित करें।
- **घर पर नियमित** रूप से BP जाँचें और नतीजे डॉक्टर को दिखाएँ।

रेज़िस्टेंट हाइपरटेंशन को संभालना थोड़ा मुश्किल हो सकता है, लेकिन ये कदम उठाने से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा काफी कम किया जा सकता है।

डॉ. राजनीश कपूर
चेयरमैन
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी

स्वास्थ्य शिक्षा



हार्ट फेल्योर क्या है?

भारत में हार्ट फेल्योर (HF) एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या है। यह लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित करता है और हर साल लगभग 0.5 से 1.8 मिलियन नए मामले सामने आते हैं।

हार्ट फेल्योर तब होता है जब दिल शरीर की ज़रूरत के अनुसार पर्याप्त खून पंप नहीं कर पाता। इसके कारण फेफड़ों, पेट या पैरों में पानी (सिनपक) भर जाता है। इसके मुख्य लक्षण हैं – **सांस फूलना, थकान, पैरों में सूजन और शरीर का वज़न बढ़ना** (अत्यधिक पानी जमा होने की वजह से)।

हार्ट फेल्योर के आम कारण

- इस्कीमिक हृदय रोग (Ischemic Heart Disease)
- हाई ब्लड प्रेशर (Hypertension)
- रयूमैटिक हार्ट डिज़ीज़ (वाल्व में लीकेज)
- जन्मजात हृदय रोग (Congenital Heart Disease) – खासकर जब इलाज न हुआ हो
- भारतीयों में एक बड़ी चुनौती है – **पेट की चर्बी** (Visceral Obesity), **इंसुलिन रेजिस्टेंस, डायबिटीज़, हाइपरटेंशन और एथेरोस्क्लेरोसिस** का ज़्यादा जोखिम

एडवांस हार्ट फेल्योर क्या है?

जब सबसे अच्छी दवाइयों और हार्ट डिवाइस (जैसे पेसमेकर, डिफिब्रिलेटर) के बावजूद दिल इतना कमज़ोर हो जाए कि दवा से लक्षणों में आराम न मिले, और शरीर के अन्य अंग (जैसे लीवर और किडनी) भी खून की कमी से प्रभावित होने लगें, तब इसे **एडवांस हार्ट फेल्योर** कहते हैं।

एडवांस हार्ट फेल्योर का इलाज

ये विकल्प न सिर्फ जीवन को लंबा करते हैं बल्कि मरीज की जीवन–गुणवत्ता (Quality of Life) भी बेहतर बनाते हैं:

- हार्ट ट्रांसप्लांट – कमजोर दिल को स्वस्थ नए दिल से बदलना।
- मैकेनिकल हार्ट पंप (LVAD – Left Ventricular Assist Device) – यह उपकरण दिल को पंप करने में मदद करता है और पूरे शरीर में ऑक्सीजन युक्त खून पहुँचाता है।

डॉ. अनिल भान
चेयरमैन
हार्ट सर्जरी

डॉ. स्वर्णिका श्रीवास्तव
एसोसिएट कंसल्टेंट
हार्ट सर्जरी

मेरा कैल्शियम स्कोर 200 है। इसका क्या मतलब है?

प्रश्न:
मेरी उम्र 62 वर्ष है और मेरा कोलेस्ट्रॉल हमेशा से थोड़ा ज़्यादा (बॉर्डरलाइन) रहा है। मेरे डॉक्टर ने **कोरोनरी आर्टरी कैल्शियम स्कैन** करवाने की सलाह दी और मेरा स्कोर 200 आया। इसका क्या मतलब है और अब मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर:
कैल्शियम स्कोर **200** को **मॉडरेट (मध्यम)** रेंज में माना जाता है। यह बहुत ज़्यादा नहीं है, लेकिन यह ज़रूर दर्शाता है कि आपकी कोरोनरी धमनियों में **कोलेस्ट्रॉल–युक्त प्लाक** पहले से जमा हो चुका है। इसका मतलब है कि आपका हार्ट अटैक या अन्य हृदय रोगों का खतरा, उन लोगों की तुलना में ज़्यादा है जिनका स्कोर **0** होता है।

कैल्शियम स्कोरिंग एक साधारण, कम–रेडिएशन वाला CT स्कैन है जो धमनियों में जमा कैल्शियम (सख़्त प्लाक) को मापता है। स्कोर 200 होने पर, सक्रिय कदम उठाना ज़रूरी है। डॉक्टर अक्सर ये सुझाव देते हैं:

कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली दवाइयाँ (स्टैटिन्स) – जिससे LDL 70 mg/dl **से कम** हो सके और प्लाक स्थिर रहे।

जीवनशैली में बदलाव – नियमित व्यायाम, हृदय–स्वस्थ आहार, वजन नियंत्रित रखना और धूम्रपान से बचना।

ब्लड प्रेशर और डायबिटीज़ का नियंत्रण – अगर ये मौजूद हों तो।

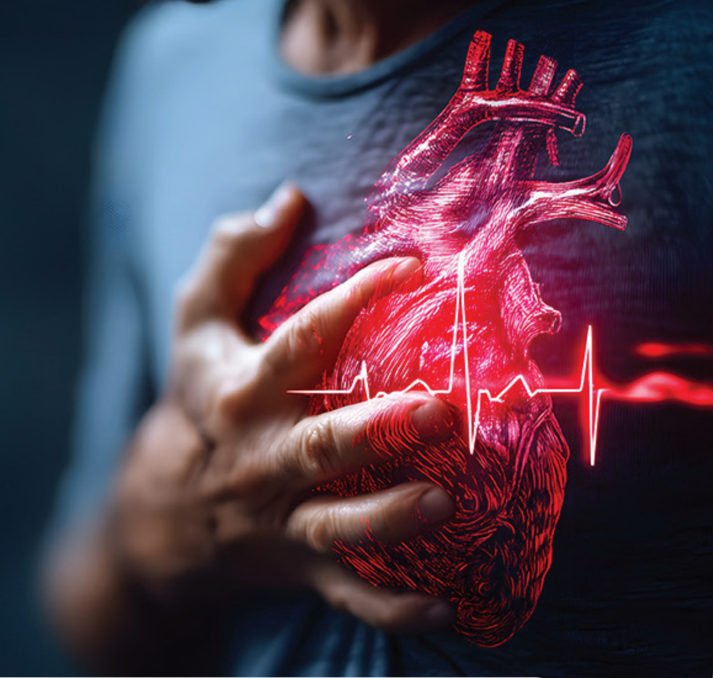
लो–डोज़ एस्पिरिन – यदि आपका कुल जोखिम ज़्यादा हो और खून बहने का खतरा कम हो।

अच्छी बात यह है कि समय पर कदम उठाने से प्लाक का बढ़ना अक्सर **धीमा या स्थिर** किया जा सकता है। अगर आपको **सीने में दर्द या थोड़ी मेहनत करने पर सांस फूलना** महसूस हो, तो डॉक्टर आगे की जांच जैसे **स्ट्रेस टेस्ट** की सलाह दे सकते हैं।

निष्कर्ष:
कैल्शियम स्कोर **200** का मतलब है **मध्यम जोखिम**। लेकिन यह आपको समय रहते सावधानी बरतने और अपने दिल की सुरक्षा करने का मौका भी देता है।

डॉ. नागेंद्र चौहान
सीनियर डायरेक्टर
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी

साइलेंट हार्ट अटैक



सतर्क रहना क्यों है ज़रूरी

हर हार्ट अटैक सीने में तेज़ दर्द या नाटकीय लक्षणों के साथ नहीं आता। कई भारतीयों को ऐसे अटैक होते हैं जिन्हें डॉक्टर **"साइलेंट हार्ट अटैक"** कहते हैं – यानी दिल को नुकसान चुपचाप होता है और लोग इसे अक्सर गैस, थकान या हल्की असुविधा समझकर नज़रअंदाज़ कर देते हैं।

इन्हें "साइलेंट" क्या बनाता है?

- लक्षण धुंधले होते हैं – जैसे अपच, थकान, सीने में हल्का दबाव या सांस फूलना।
- लोग इन्हें मामूली समस्या समझकर नज़रअंदाज़ कर देते हैं।
- भारत में आम बीमारी डायबिटीज़ दर्द का एहसास कम कर देती है और सामान्य चेतावनी संकेत छुप जाते हैं।

किसे है ज़्यादा खतरा?

- डायबिटीज़, हाई ब्लड प्रेशर या हाई कोलेस्ट्रॉल वाले लोग
- स्मोकिंग करने वाले और जिनके परिवार में कम उम्र में हार्ट डिज़ीज़ का इतिहास है
- 45 वर्ष से ऊपर के पुरुष और रजोनिवृत्ति (Menopause) के बाद की महिलाएँ

क्यों है यह ख़तरनाक?

साइलेंट हार्ट अटैक का पता अक्सर तब चलता है जब वह गंभीर जटिलताओं का कारण बन चुका होता है, जैसे हार्ट फेल्योर या धड़कन से जुड़ी समस्याएँ। जब तक यह ECG या इको में पकड़ में आता है, तब तक दिल को पहले ही नुकसान हो चुका होता है।

कैसे बचाव करें?

अगर आपके पास जोखिम कारक हैं तो नियमित हृदय जांच करवाएँ।

बिना वजह थकान, सांस फूलना या अपच जैसे लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें।

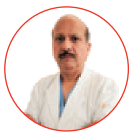
हृदय–स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ – संतुलित आहार, व्यायाम और तंबाकू से दूरी।

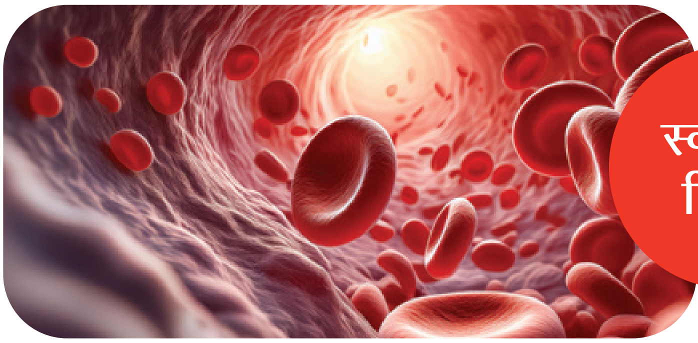
अगर कई जोखिम कारक हैं, तो डॉक्टर से उन्नत स्क्रीनिंग के बारे में पूछें।

क्या आप जानते हैं?

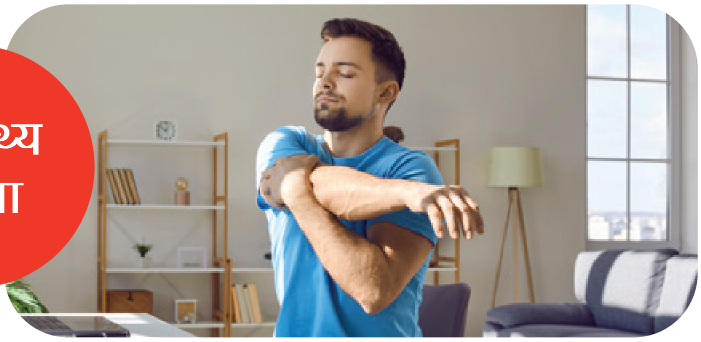
करीब हर **3** में से **1 हार्ट अटैक "साइलेंट"** हो सकता है – लेकिन इनके स्वास्थ्य पर असर बिल्कुल सामान्य हार्ट अटैक जितना ही गंभीर होता है।

डॉ. रवि आर. कासलीवाल
चेयरमैन
क्लिनिकल एंड प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी





स्वास्थ्य शिक्षा



एलडीएल कोलेस्ट्रॉल कम करना: आपको क्या जानना चाहिए?

एलडीएल **("बुरा" कोलेस्ट्रॉल)** धमनियों के अंदर जमा होकर **प्लाक** बनाता है। समय के साथ ये धमनियों को संकरा कर देते हैं और हार्ट अटैक व स्ट्रोक का खतरा बढ़ा देते हैं। यह प्रक्रिया चुपचाप होती है और ज़्यादातर लोग इसे तभी पकड़ पाते हैं जब रूटीन चेकअप हो या हार्ट से जुड़ी कोई घटना घट जाए।

एलडीएल कोलेस्ट्रॉल जमा क्यों होता है?

एलडीएल खून में घूमता है और शरीर के ऊतकों को ज़रूरी फैट सप्लाई करता है। समस्या तब शुरू होती है जब यह धमनियों की दीवारों में जमने लगता है।

दो बातें तय करती हैं कि जमाव होगा या नहीं:

- **एलडीएल का स्तर**
- **धमनियों की सेहत**

अगर एलडीएल ज़्यादा है तो जोखिम बढ़ता है। लेकिन अगर धमनियाँ अस्वस्थ हैं (उच्च रक्तचाप, धूम्रपान, डायबिटीज़, मोटापा, व्यायाम की कमी, तनाव) तो **सामान्य स्तर पर भी एलडीएल** जम सकता है। यही कारण है कि कई बार लोग बहुत ज़्यादा कोलेस्ट्रॉल न होने पर भी हार्ट अटैक झेलते हैं।

किसे एलडीएल कम करने की ज़रूरत है?

- जिनमें ब्लॉकेज हैं
- जिनके ऊपर बताए गए रिस्क फैक्टर हैं
- जिनके परिवार में कम उम्र में हृदय रोग का इतिहास है
- जिनका एलडीएल उच्च स्तर पर है

एलडीएल कम करने के उपाय

जीवनशैली में बदलाव: ये एलडीएल को केवल लगभग 10% तक ही घटाते हैं, लेकिन दिल की सेहत के लिए बेहद ज़रूरी हैं:

- संतृप्त वसा कम करें, हेल्दी फैट्स लें
- घुलनशील फाइबर (Soluble Fiber) बढ़ाएँ
- नियमित व्यायाम करें
- अतिरिक्त वजन घटाएँ
- धूम्रपान छोड़ें
- शराब सीमित करें

दवाइयाँ

- **स्टैटिन्स:** पहली पसंद, एलडीएल को 40-50% तक घटाते हैं।
- अगर स्तर ऊँचा रहे तो एज़ेटिमाइब या बेम्पेडोइक एसिड जोड़े जा सकते हैं।
- अगर फिर भी कंट्रोल न हो तो **पीसीएसके9 इनहिबिटर्स या इंक्लिसिरन** जैसी इंजेक्शन दवाएँ एलडीएल को बहुत कम स्तर तक ला सकती हैं।

डॉ. मनीष बंसल
सीनियर डायरेक्टर
क्लिनिकल एंड प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी

डेस्क जॉब? दिल का ख्याल रखें इन 5 आसान आदतों से

एक हालिया अध्ययन (JAMA Network Open) के अनुसार, लंबे समय तक बैठकर काम करने वाली सेडेंटरी डेस्क जॉब दिल की बीमारी का खतरा लगभग 34% तक बढ़ा देती है, एक्टिव कामों की तुलना में। दफ्तर के बाद का नियमित व्यायाम भी ज़्यादा बैठने से होने वाले नुकसान को पूरी तरह नहीं रोक पाता। लेकिन घबराइए नहीं – छोटी–छोटी आदतें बड़ा फर्क ला सकती हैं।

बैठने का सिलसिला तोड़ें

हर 30–60 मिनट में 1-2 मिनट खड़े हों, स्ट्रेच करें या टहल लें।

डेस्क पर ही हलचल करें

लेग लिफ्ट्स, स्क्वैट्स या स्ट्रेचिंग करें। हर घंटे सिर्फ 5 मिनट की एक्टिविटी से ब्लड सर्कुलेशन और फोकस दोनों बेहतर होते हैं।

सीढ़ियाँ अपनाएँ

लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें, गाड़ी थोड़ी दूर पार्क करें और दिनभर के कदम बढ़ाएँ।

समझदारी से खाएँ–पीएँ

मीठे स्नैक्स की जगह फल, नट्स या होल ग्रेन चुनें और पर्याप्त पानी पीते रहें।

सांस लें और रिलैक्स करें

ब्रेक के दौरान गहरी सांस लेने या माइंडफुलनेस का अभ्यास करें ताकि तनाव कम हो।

डॉ. गगनदीप वांडर
डायरेक्टर
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी

स्वास्थ्य
शिक्षा

हार्ट अटैक से कैसे बचें?

आपका दिल 60,000 मील लंबी रक्त वाहिकाओं (vessel) में खून पंप करता है। इन्हें साफ़ रखना ज़रूरी है, क्योंकि ब्लॉकेज खून के प्रवाह को रोक सकता है और हार्ट अटैक का कारण बन सकता है।

- **स्वस्थ वज़न और आहार बनाएँ**
  अधिक वजन से रक्त वाहिकाओं पर दबाव बढ़ता है, ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल ऊँचे हो जाते हैं। सैचुरेटेड फैट, शक्कर और नमक से भरपूर आहार धमनियों में प्लाक जमा करता है।
- **व्यायाम करें और अच्छी नींद लें**
  दिल भी एक मांसपेशी है – व्यायाम इसे मज़बूत बनाता है। नियमित शारीरिक गतिविधि करें और 7–8 घंटे की गुणवत्तापूर्ण नींद लें।
- **बीमारियों पर नियंत्रण रखें**
  - ब्लड प्रेशर और डायबिटीज़ को लाइफस्टाइल से मैनेज करें।
  - धूम्रपान छोड़ें और शराब सीमित करें – यह दिल को सुरक्षित रखता है।
- **नियमित जाँच करवाएँ**
  कई जोखिम छुपे होते हैं। सालाना चेकअप शुरुआती समस्याओं को पकड़ने में मदद करता है और हार्ट अटैक का खतरा कम करता है।

मेदांता का कार्डियो प्रेडिक्ट प्रोग्राम

दिल की सेहत के लिए एक अनोखा,
भविष्यवाणी करने वाला और रोकथाम पर
आधारित पहला प्रोग्राम

अधिक जानकारी के लिए : 0124-6548833

बनाना एंड डेट्स स्मूदी

सामग्री:

- 2 खजूर (बीज निकाले हुए और कटे हुए)
- ½ कप सादा ग्रीक योगर्ट (या डेयरी–फ्री विकल्प)
- ½ कप दूध (डेयरी या प्लांट–बेस्ड)
- ½ बड़ा चम्मच शहद (वैकल्पिक)
- ⅛ छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर
- 2–3 आइस क्यूब्स
- ½ छोटा चम्मच वनीला एक्सट्रैक्ट (वैकल्पिक)
- ½ स्कूप वनीला प्रोटीन पाउडर

बनाने की विधि:

- केले, दही, दूध और शहद को ब्लेंडर में डालें। स्मूद होने तक ब्लेंड करें।
- अब कटे हुए खजूर, दालचीनी पाउडर, वनीला एक्सट्रैक्ट और आइस क्यूब्स डालें।
- 2–3 मिनट और ब्लेंड करें जब तक यह क्रीमी और अच्छी तरह से मिल न जाए।
- गिलास में डालें और तुरंत आनंद लें। चाहें तो ऊपर से दालचीनी छिड़कें या खजूर का टुकड़ा सजाएँ।

डॉ. संजय मित्तल
वाइस चेयरमैन
क्लिनिकल एंड प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी

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 सेशन्स - 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।

Bump & Baby	गर्भवती की देखभाल	5 EVERY MONTH | 5 PM
7 Tareekh 7 Baje	कैंसर देखभाल	7 EVERY MONTH | 7 PM
Womanhood Matters	महिला स्वास्थ्य	8 EVERY MONTH | 6 PM
Saans ki Baat	फेफड़ों की बीमारियां	11 EVERY MONTH | 5 PM
Brain Mind Body BMB 22	मस्तिष्क स्वास्थ्य	22 EVERY MONTH | 5 PM

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए

+91 88 0000 1068
www.medanta.org

अस्वीकरण : यह न्यूज़लेटर 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।