सामुदायिक स्वास्थ्य समाचार

2026
अगस्त संस्करण

WORLD'S BEST HOSPITALS 2026
Newsweek
POWERED BY statista

Medanta

सेहत की बात

बारिश के मौसम में बच्चों को स्वस्थ रखने के आसान उपाय

डेंगू, मलेरिया या वायरल फीवर? लक्षणों से पहचानें सही बीमारी

महिलाओं की सर्जरी में रोबोटिक सर्जरी क्यों है महत्वपूर्ण?

मासिक सन्देश

संपादक के कलम से

विषय-सूची

01
संपादक के कलम से

02
डेंगू, मलेरिया या वायरल फीवर? लक्षणों से पहचानें सही बीमारी

क्या 30-40 की उम्र में भी हो सकता है हार्ट अटैक?

03
मानसून में किडनी मरीजों के लिए खानपान और संक्रमण से बचाव के उपाय

बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द क्यों बढ़ जाता है? राहत के आसान उपाय

04
महिलाओं की सर्जरी में रोबोटिक सर्जरी क्यों है महत्वपूर्ण?

बारिश के मौसम में कैंसर मरीजों के लिए खानपान और स्वच्छता के जरूरी नियम

05
हेपेटाइटिस: मिथक और सच्चाई

क्या स्ट्रोक केवल बुज़ुर्गों को होता है? जानिए युवाओं में बढ़ते स्ट्रोक के मामले

06
किडनी स्टोन से जुड़े मिथक और सच्चाई

बारिश के मौसम में बच्चों को स्वस्थ रखने के आसान उपाय

डॉ. राकेश कपूर
मेडिकल डायरेक्टर एवं डायरेक्टर
यूरोलॉजी & किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

सेहत की बात के अगस्त अंक में आपका हार्दिक स्वागत है। यह आपका विश्वसनीय स्वास्थ्य साथी है, जहाँ विशेषज्ञों द्वारा प्रमाणित और भरोसेमंद स्वास्थ्य संबंधी जानकारी सरल भाषा में प्रस्तुत की जाती है, ताकि आप अपने और अपने परिवार के बेहतर स्वास्थ्य के लिए सही एवं जागरूक निर्णय ले सकें।

मानसून अपने साथ जहाँ ताज़गी लेकर आता है, वहीं कई मौसमी स्वास्थ्य चुनौतियाँ भी साथ लाता है। इस अंक में हमने ऐसे महत्वपूर्ण विषयों को शामिल किया है जो आपको इन चुनौतियों से सुरक्षित रहने में मदद करेंगे। जानिए मौसमी संक्रमणों से बचाव के प्रभावी उपाय, डेंगू, मलेरिया और वायरल बुखार के बीच अंतर/लक्षणों की पहचान, बारिश के मौसम में भी शरीर को पर्याप्त रूप से हाइड्रेट रखने के तरीके तथा संतुलित एवं पौष्टिक आहार के माध्यम से अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को कैसे मजबूत बनाया जा सकता है।

सेहत की बात का उद्देश्य सदैव यही रहा है कि आपको प्रमाण-आधारित, सरल और उपयोगी स्वास्थ्य जानकारी उपलब्ध कराई जाए, जिससे आप और आपका परिवार स्वस्थ जीवनशैली अपनाते हुए बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में सक्रिय कदम बढ़ा सकें।

मानसून एवं हृदय स्वास्थ्य

डॉ. महिम मित्तल
डायरेक्टर - इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डेंगू, मलेरिया या वायरल फीवर? लक्षणों से पहचानें सही बीमारी

बरसात के मौसम में डेंगू, मलेरिया और वायरल फीवर का खतरा बढ़ जाता है। शुरुआती लक्षण मिलते-जुलते हो सकते हैं, इसलिए केवल लक्षण देखकर दवा लेना उचित नहीं है।

सामान्य लक्षण और चेतावनी के लक्षण	
वायरल फीवर	तेज बुखार, गले में खराश, सिरदर्द, शरीर दर्द, कमजोरी, कभी-कभी खांसी-जुकाम
डेंगू	तेज बुखार, आंखों के पीछे दर्द, जोड़ों व मांसपेशियों में दर्द, लाल चकत्ते, कमजोरी, लगातार उल्टी, पेट दर्द, सांस लेने में तकलीफ या रक्तस्राव होना
मलेरिया	ठंड लगना, तेज बुखार, पसीना आना, सिरदर्द, कमजोरी और कभी-कभी उल्टी

बचाव के उपाय

- बचाव के लिए घर के आसपास पानी जमा न होने दें
- पूरे बाजू के कपड़े पहनें
- मच्छरदानी या रिपेलेंट का उपयोग करें और पर्याप्त पानी पिएं
- यदि बुखार दो दिन से अधिक रहे या गंभीर लक्षण दिखाई दें तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें

याद रखें, हर बुखार डेंगू या मलेरिया नहीं होता, लेकिन हर बुखार को गंभीरता से लेना जरूरी है। सही निदान के लिए डॉक्टर की सलाह पर रक्त जांच की आवश्यकता हो सकती है।

डॉ. प्रवीण कुमार गोयल
डायरेक्टर - इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

क्या 30–40 की उम्र में भी हो सकता है हार्ट अटैक?

आज बदलती जीवनशैली के कारण 30–40 वर्ष की उम्र में भी हार्ट अटैक के मामले बढ़ रहे हैं। धूम्रपान, हाई बीपी, मधुमेह, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, मोटापा, तनाव, शारीरिक निष्क्रियता और पारिवारिक इतिहास इसके प्रमुख जोखिम हैं।

मुख्य लक्षण:

- सीने में दबाव या दर्द या घुटन
- दर्द का हाथ, कंधे, गर्दन या जबड़े तक फैलना
- सांस फूलना, पसीना आना, मतली या कमजोरी
- अपच/सीने में जलन या ऊपरी पेट में असहजता जैसा महसूस होना भी संभव है—नए/संदिग्ध लक्षण को गैस मानकर नजरअंदाज न करें

महिलाओं और मधुमेह के मरीजों में लक्षण अलग हो सकते हैं।

हार्ट अटैक का संदेह हो तो तुरंत इमरजेंसी सहायता लें; दर्द कुछ मिनट से अधिक रहे या लौटकर आए तो बिल्कुल न प्रतीक्षा करें। स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, धूम्रपान से दूरी, पर्याप्त नींद और समय-समय पर ब्लड प्रेशर, शुगर व कोलेस्ट्रॉल की जांच हार्ट अटैक के जोखिम को काफी कम कर सकती है.

याद रखें, **उम्र के साथ जोखिम बढ़ता है, लेकिन जीवनशैली और अन्य जोखिम कारक कम उम्र में भी हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ा सकते हैं**। यदि आप 30–40 वर्ष की उम्र में हैं, तो अपने हृदय की देखभाल आज से ही शुरू करें। समय पर जांच, स्वस्थ जीवनशैली और जागरूकता ही स्वस्थ हृदय की सबसे बड़ी कुंजी है।

किडनी एवं हड्डी-जोड़ों का स्वास्थ्य

डॉ. राज कुमार शर्मा

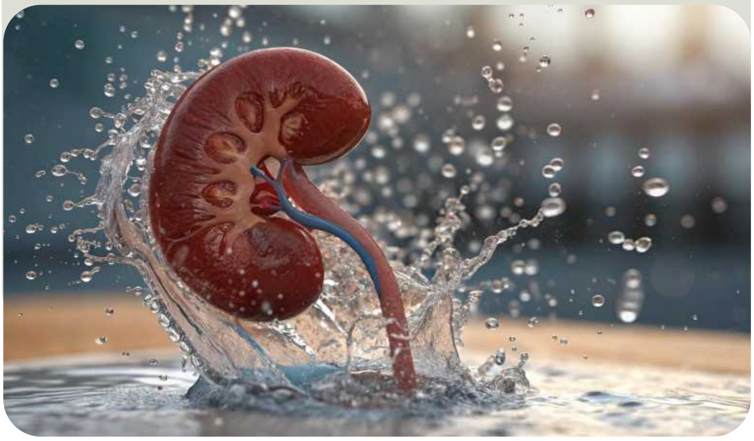
डायरेक्टर & एच.ओ.डी.
डिवीज़न ऑफ़ नेफ्रोलॉजी & किडनी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

मानसून में किडनी मरीजों के लिए खानपान और संक्रमण से बचाव के उपाय

बरसात में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है, इसलिए किडनी मरीजों को अतिरिक्त सावधानी रखनी चाहिए।

खानपान:

- ताजा और घर का बना भोजन लें।
- फल-सब्जियां अच्छी तरह धोकर खाएं।
- नमक, पोटैशियम और पानी की मात्रा डॉक्टर की सलाह अनुसार रखें।
- गीले कपड़ों में न रहें और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें।
- पेशाब में जलन, बुखार या कमर दर्द होने पर तुरंत डॉक्टर से मिलें।
- डायलिसिस मरीज समय पर सत्र कराएं और फिस्टुला/कैथेटर की सफाई रखें।
- बिना सलाह दर्द निवारक या हर्बल दवाएं न लें।



संतुलित आहार, नियमित दवाएं और समय पर जांच मानसून में किडनी को सुरक्षित रखने में मदद करती हैं.

स्वस्थ आदतें अपनाइए, संक्रमण से बचिए और अपनी किडनी का विशेष ध्यान रखिए।

डॉ. सैफ एन शाह

डायरेक्टर
आर्थोपेडिक्स
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द क्यों बढ़ जाता है? राहत के आसान उपाय

बरसात में कुछ लोगों को मौसम/नमी बदलने पर दर्द या अकड़न अधिक महसूस हो सकती है; इसका संबंध सभी लोगों में समान या स्पष्ट नहीं है।

राहत के उपाय:

- नियमित हल्का व्यायाम और स्ट्रेचिंग करें।
- लंबे समय तक एक ही स्थिति में न बैठें।
- शरीर और जोड़ों को गर्म रखें तथा जरूरत पड़ने पर गर्म सिकाई करें।
- संतुलित आहार लें, पर्याप्त प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन D लें तथा वजन नियंत्रित रखें।
- डॉक्टर द्वारा दी गई दवाएं नियमित लें।

यदि अचानक सूजन, तेज दर्द या चलने में कठिनाई हो तो तुरंत ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ से परामर्श लें.

याद रखें, **बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द बढ़ना आम बात हो सकती है, लेकिन इसे नजरअंदाज करना सही नहीं है।** समय पर जांच, नियमित व्यायाम, स्वस्थ जीवनशैली और डॉक्टर की सलाह का पालन करके आप अपने जोड़ों को स्वस्थ रख सकते हैं और मानसून का आनंद बिना दर्द के उठा सकते हैं।

महिला स्वास्थ्य एवं कैंसर जागरूकता

डॉ. नीलम विनय
डायरेक्टर - गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

महिलाओं की सर्जरी में रोबोटिक सर्जरी क्यों है महत्वपूर्ण?

आज के समय में चिकित्सा विज्ञान ने बहुत प्रगति की है और रोबोटिक सर्जरी (Robotic Surgery) महिलाओं की कई स्त्री एवं प्रसूति रोग संबंधी सर्जरी के लिए एक आधुनिक और सुरक्षित विकल्प बनकर उभरी है। अक्सर मरीजों के मन में यह सवाल होता है कि क्या रोबोटिक सर्जरी में ऑपरेशन कोई रोबोट करता है? इसका उत्तर है नहीं। रोबोटिक सर्जरी हमेशा एक अनुभवी स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ (Obs & Gynae Surgeon) द्वारा ही की जाती है। रोबोट केवल डॉक्टर की हर गतिविधि को अधिक सटीकता और नियंत्रण के साथ करने में मदद करता है।

इसका उपयोग:

- फाइब्रॉइड
- हिस्टेरेक्टॉमी (गर्भाशय निकालने की सर्जरी)
- एंडोमेट्रियोसिस (गर्भाशय की परत से जुड़ी एक बीमारी)
- ओवरी की कुछ गांठों में किया जा सकता है।

लाभ:

- छोटे चीरे
- संक्रमण का कम खतरा
- कम दर्द
- जल्दी रिकवरी
- कम रक्तस्राव

हालांकि, यह समझना जरूरी है कि **हर महिला को रोबोटिक सर्जरी की आवश्यकता नहीं होती**। कौन-सी सर्जरी आपके लिए सबसे उपयुक्त रहेगी, यह आपकी बीमारी, उम्र, स्वास्थ्य की स्थिति और जांच की रिपोर्ट के आधार पर आपका डॉक्टर तय करता है। इसलिए किसी भी सर्जरी के बारे में निर्णय लेने से पहले विशेषज्ञ से पूरी जानकारी अवश्य लें।

याद रखें, **रोबोटिक सर्जरी का मकसद केवल आधुनिक तकनीक का उपयोग करना नहीं, बल्कि मरीज को सुरक्षित, सटीक और बेहतर उपचार उपलब्ध कराना है**। सही समय पर विशेषज्ञ से परामर्श और उचित उपचार से महिलाओं का स्वास्थ्य बेहतर बनाया जा सकता है।

डॉ. अभिषेक कुमार सिंह
डायरेक्टर
मेडिकल ऑन्को और हेमेटो-ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

बारिश के मौसम में कैंसर मरीजों के लिए खानपान और स्वच्छता के जरूरी नियम

बरसात का मौसम राहत तो देता है, लेकिन कैंसर का इलाज करा रहे मरीजों के लिए संक्रमण का खतरा भी बढ़ा सकता है। कीमोथेरेपी, टार्गेटेड थेरेपी या अन्य उपचारों के दौरान शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो सकती है, इसलिए खानपान और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है।

पोषण से रखें सेहत का ख़याल

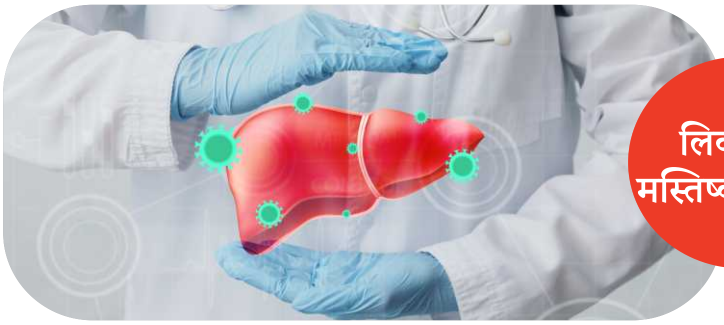
हमेशा ताजा, गर्म और घर का बना भोजन करें तथा बाहर का खुला, कच्चा या लंबे समय से रखा हुआ भोजन खाने से बचें। फल और सब्जियों को अच्छी तरह धोकर ही उपयोग करें तथा डॉक्टर की सलाह अनुसार पर्याप्त प्रोटीन और पौष्टिक आहार लें।
हमेशा उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी पिएं और भूख कम लगने पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कई बार भोजन करें। बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी सप्लीमेंट या हर्बल दवा न लें।

स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें

हाथों की नियमित सफाई रखें, भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें और जरूरत पड़ने पर मास्क पहनें। घर के आसपास साफ-सफाई बनाए रखें तथा मच्छरों से बचाव करें।

यदि 100.4°F (38°C) या उससे अधिक बुखार, लगातार खांसी, सांस लेने में तकलीफ, उल्टी, दस्त या संक्रमण के अन्य लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

याद रखें, कैंसर के उपचार के दौरान छोटी-छोटी सावधानियां भी आपके स्वास्थ्य की बड़ी सुरक्षा बन सकती हैं। संतुलित आहार, स्वच्छता, नियमित दवाएं और समय पर डॉक्टर से परामर्श आपको मानसून के दौरान सुरक्षित और स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



लिवर एवं मस्तिष्क स्वास्थ्य

डॉ. अभय वर्मा
डायरेक्टर - गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

हेपेटाइटिस: मिथक और सच्चाई

हेपेटाइटिस लीवर में होने वाली सूजन (Inflammation) है, जो वायरस, अत्यधिक शराब, कुछ दवाओं या अन्य कारणों से हो सकती है। समय पर पहचान और सही इलाज से इसके गंभीर दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है। आइए जानते हैं इससे जुड़े कुछ आम मिथक और उनकी सच्चाई।

मिथक 1: हेपेटाइटिस केवल शराब पीने वालों को होता है।

सच्चाई: हेपेटाइटिस A, B, C, D और E वायरस, दूषित भोजन-पानी, संक्रमित रक्त या अन्य कारणों से भी हो सकता है।

मिथक 2: हेपेटाइटिस में हमेशा पीलिया होता है।

सच्चाई: कई मरीजों में शुरुआती चरण में कोई लक्षण नहीं होते। इसलिए समय पर जांच बेहद जरूरी है।

मिथक 3:हेपेटाइटिस छूने, हाथ मिलाने या साथ खाना खाने से फैलता है।

सच्चाई: हेपेटाइटिस B और C सामान्य संपर्क से नहीं फैलते; हेपेटाइटिस A और E मुख्यतः दूषित भोजन/पानी से, जबकि B/C संक्रमित रक्त/शरीर द्रवों से फैल सकते हैं।"।

मिथक 4: हेपेटाइटिस का कोई बचाव नहीं है।

सच्चाई: हेपेटाइटिस A और B से बचाव के लिए प्रभावी वैक्सीन उपलब्ध है। स्वच्छता और सुरक्षित जीवनशैली भी संक्रमण के जोखिम को कम करती है।

मिथक 5: लक्षण न हों तो जांच कराने की जरूरत नहीं है।

सच्चाई: हेपेटाइटिस लंबे समय तक बिना लक्षण के भी लीवर को नुकसान पहुंचा सकता है। यदि आप जोखिम वाले समूह में हैं या डॉक्टर सलाह दें, तो जांच अवश्य कराएं।

किन जांचों से होती है पहचान?

Liver Function Test (LFT) – लीवर की कार्यक्षमता जानने के लिए।

HBsAg (Hepatitis B Test) – हेपेटाइटिस B संक्रमण की जांच।

Anti-HCV Test – हेपेटाइटिस C संक्रमण की जांच।

आवश्यकता होने पर HBV DNA/HCV RNA, अल्ट्रासाउंड या FibroScan जैसी जांचें भी डॉक्टर की सलाह पर कराई जा सकती हैं।

याद रखें: सही जानकारी, समय पर जांच, टीकाकरण और विशेषज्ञ की सलाह से हेपेटाइटिस की रोकथाम और प्रभावी उपचार संभव है। यदि लगातार थकान, पीलिया, भूख कम लगना या पेट के दाहिने हिस्से में दर्द जैसे लक्षण हों, तो गैस्ट्रोएंटरोलॉजिस्ट / हेपेटोलॉजिस्ट से परामर्श अवश्य लें।

डॉ. अनूप कुमार ठाकर
डायरेक्टर - न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

क्या स्ट्रोक केवल बुज़ुर्गों को होता है? जानिए युवाओं में बढ़ते स्ट्रोक के मामले

युवाओं में भी स्ट्रोक हो सकता है और कई जगहों पर इसका बढ़ता बोझ रिपोर्ट हुआ है। हाई बीपी, मधुमेह, हृदय रोग बढ़ा कोलेस्ट्रॉल, धूम्रपान, मोटापा, तनाव और निष्क्रिय जीवनशैली इसके प्रमुख कारण हैं। इसलिए हर उम्र के व्यक्ति को स्ट्रोक के बारे में जागरूक होना जरूरी है।

स्ट्रोक क्या होता है?

स्ट्रोक तब होता है जब मस्तिष्क (ब्रेन) के किसी हिस्से में रक्त का प्रवाह रुक जाता है या मस्तिष्क की रक्त वाहिका फट जाती है। ऐसी स्थिति में मस्तिष्क की कोशिकाओं को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और वे क्षतिग्रस्त होने लगती हैं। यदि समय पर इलाज न मिले, तो यह स्थिति जानलेवा भी हो सकती है या स्थायी विकलांगता का कारण बन सकती है।

चेतावनी के लक्षण:

- **B** Balance
  अचानक संतुलन बिगड़ना या चक्कर आना
- **E** Eyes
  धुंधला दिखाई देना या दृष्टि का अचानक कम हो जाना
- **F** Face
  चेहरे का एक ओर झुक जाना या मुस्कान का टेढ़ा होना
- **A** Arms
  एक हाथ या पैर में कमजोरी या सुन्नपन
- **S** Speech
  बोलने में कठिनाई या अस्पष्ट बोली
- **T** Time
  तुरंत 1068 पर कॉल करें या नज़दीकी आपातकालीन विभाग में जाएँ

ऐसे लक्षण दिखें तो तुरंत अस्पताल पहुंचें, क्योंकि स्ट्रोक में हर मिनट महत्वपूर्ण होता है। लक्षण शुरू होते ही तुरंत अस्पताल/स्ट्रोक सेंटर पहुँचें—हर मिनट महत्वपूर्ण है।उपयुक्त इस्केमिक स्ट्रोक के मरीजों में IV थ्रोम्बोलाइसिस आमतौर पर लक्षण शुरू होने के 4.5 घंटे तक दी जा सकती है। वहीं, कुछ चुनिंदा मरीजों में थ्रोम्बेक्टॉमी की प्रक्रिया 24 घंटे तक संभव हो सकती है। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, धूम्रपान से दूरी और समय-समय पर स्वास्थ्य जांच से स्ट्रोक का जोखिम कम किया जा सकता है.

याद रखें, स्ट्रोक उम्र नहीं देखता। यदि लक्षणों की समय पर पहचान हो जाए और मरीज को तुरंत विशेषज्ञ अस्पताल पहुंचाया जाए, तो गंभीर नुकसान से बचा जा सकता है। जागरूकता, समय पर उपचार और स्वस्थ जीवनशैली ही स्ट्रोक से बचाव की सबसे प्रभावी कुंजी है।

किडनी एवं बाल स्वास्थ्य

डॉ. मनमीत सिंह

डायरेक्टर
यूरोलॉजी रोबोटिक्स और किडनी ट्रांसप्लांट
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

किडनी स्टोन से जुड़े मिथक और सच्चाई

किडनी स्टोन (पथरी) आज एक आम समस्या बन चुकी है। लेकिन इसके बारे में कई तरह की गलत धारणाएं लोगों के बीच फैली हुई हैं। इन मिथकों पर विश्वास करने के कारण कई मरीज समय पर सही इलाज नहीं करा पाते। आइए जानते हैं किडनी स्टोन से जुड़े कुछ आम मिथक और उनकी सच्चाई।

मिथक 1: केवल कम पानी पीने से पथरी होती है।

सच्चाई: खानपान, मोटापा, दवाइयां और पारिवारिक इतिहास भी कारण हो सकते हैं।

मिथक 2: हर पथरी का ऑपरेशन जरूरी है।

सच्चाई: कुछ छोटी पथरियां स्वयं निकल सकती हैं; पानी/दवा की सलाह पथरी के आकार, स्थान और मरीज की स्थिति के अनुसार डॉक्टर देते हैं.

मिथक 3: दर्द बंद होने का मतलब पथरी खत्म हो गई।

सच्चाई: दर्द कम होने पर भी पथरी मौजूद हो सकती है। इसलिए डॉक्टर की सलाह के

अनुसार जांच कराना जरूरी है।

मिथक 4: एक बार पथरी होने के बाद दोबारा नहीं होती।

सच्चाई: भविष्य में दोबारा बनने की संभावना रहती है।

मिथक 5: घरेलू नुस्खे हर पथरी घोल देते हैं।

सच्चाई: इसका वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है। सही सलाह और जांच के लिए डॉक्टर से

डॉ. प्रांजलि सक्सेना

एसोसिएट डायरेक्टर - बाल रोग
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

बारिश के मौसम में बच्चों को स्वस्थ रखने के आसान उपाय

मानसून में बच्चों में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। कुछ सरल सावधानियां उन्हें स्वस्थ रखने में मदद करती हैं।

- ताजा और घर का भोजन दें।
- साफ या उबला हुआ पानी पिलाएं।
- फल-सब्जियां अच्छी तरह धोकर खिलाएं।
- पूरे बाजू के कपड़े पहनाएं और मच्छरों से बचाव करें।
- बारिश में भीगने के बाद सूखे कपड़े पहनाएं।
- हाथ धोने की आदत विकसित करें।

बच्चों की नींद और संतुलित आहार का भी विशेष ध्यान रखें। हरी सब्जियां, मौसमी फल, दालें, दूध और प्रोटीन युक्त भोजन उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। यदि बच्चा सुस्त दिखाई दे, तेज बुखार हो, बार-बार उल्टी या दस्त हो, सांस लेने में तकलीफ हो या खाना-पीना छोड़ दे, तो तुरंत बाल रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।

याद रखें, **बारिश का मौसम बच्चों के लिए खुशियों का मौसम हो सकता है, यदि हम उनकी स्वच्छता, खानपान और सुरक्षा का सही ध्यान रखें।** थोड़ी-सी सावधानी आपके बच्चे को स्वस्थ और सुरक्षित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

अब हर महीने यूट्यूब और फेसबुक पर मेदांता विशेषज्ञों को लाइव सुनें और स्वास्थ्य संबंधी अपने सभी सवालों के जवाब पाएं।

ट्रांसप्लांट नामा
हर महीने की 6 तारीख | शाम 5:00 बजे

लिटिल माइंड्स
हर महीने की 09 तारीख | शाम 5:00 बजे

मेदांता कैंसर केयर
हर महीने की 14 तारीख | शाम 4:00 बजे

सेहत रविवार
हर दूसरे रविवार | सुबह 11:00 बजे

गैस्ट्रो ज्ञानशाला
हर महीने की 23 तारीख | शाम 4:00 बजे

दिल से दिल की बात
हर महीने की 25 तारीख | शाम 6:00 बजे

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए नीचे दिए गए व्हाट्सएप नंबर पर 'HI' लिखकर भेजें

81890 75733 | अपने महत्वपूर्ण सुझाव देने के लिए मेल करें
Akshit.goyal@medanta.org

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,
विज़िट करें : www.medanta.org
कॉल करें- 88-0000-1068

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।