2025
दिसंबर संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

सेहत की बात

सुबह के समय दिल के दौरे क्यों बढ़ जाते हैं?

घुटना प्रतिस्थापन सर्जरी मिथकों का खंडन

गर्भावस्था से पहले क्या करें?

मासिक सन्देश

संपादक के कलम से

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

प्रिय पाठकों

सर्दियों का मौसम आ गया है और मौसम में हवाएं धीरे-धीरे सर्द होने लगती हैं। उत्तरी भारत में आने वाले हफ्तों में ठंड बढ़ सकती है। ऐसे में हर किसी को अपनी सेहत का भी अधिक ख्याल रखना होगा । ठंड के मौसम में शरीर का तापमान कम हो जाता है । साबुत अनाज, लीन मीट, मछली, मुर्गी, फलियां, ड्राईफ्रूट, सीड्स, जड़ी-बूटियां, मसाले, ताजे फल और सब्जियों वाली बैलेंस डाइट लेने से इम्यूनिटी बढ़ती है । हर दिन ज़रूरी मात्रा में पानी पिएं और हाइड्रेटेड रहें । अच्छी नींद शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ रखने में मदद करती है, इसलिए कम से कम 7-8 घंटे की गहरी नींद जरूर लें ।

इस संस्करण में हम आपको बता रहे हैं कि सर्दियों में सुबह-सुबह हार्ट अटैक का खतरा क्यों बढ़ जाता है और कौन सी न्यूरोलॉजिकल इमरजेंसी होती हैं जिनके बारे में सावधान रहने की ज़रूरत होती है।

सर्जरी किसी भी बीमारी के इलाज में अहम भूमिका निभाती है और सही जानकारी आपको सही फैसला लेने में मदद कर सकती है। इस समाचार पत्र में इसे ध्यान में रखते हुए, हम न्यूरोसर्जरी प्रोसीजर में हुई तरक्की के बारे में बताते हैं और नी रिप्लेसमेंट सर्जरी से जुड़ी गलतफहमियों के बारे में जागरूक कर रहे हैं ।

पिछले दशक में कैंसर के इलाज में काफी तरक्की हुई है। इसी संदर्भ में हम बताएँगे बोन मैरो ट्रांसप्लांट कब करना चाहिए और प्रोस्टेट कैंसर के इलाज में तरक्की कैंसर के उपचार में कैसे मदद करती है।

इस समाचार पत्र में विशेष रूप से महिलाओं के लिए प्रेग्नेंसी प्लान करने से पहले क्या करें और ठंड का नवजात शिशुओं पर क्या असर होता है ये भी बताया गया है । दवाओं का शरीर पर बहुत असर होता है जिसे हम अक्सर नज़रअंदाज़ कर देते हैं। हम आपको इस संस्करण में बताते हैं कि किडनी पर दवाओं का क्या असर होता है और सर्दियों का अस्थमा पर क्या असर होता है।

हमारा उद्देश्य इस न्यूज़लेटर के माध्यम से आपको स्वास्थ्य से जुड़ी सही और उपयोगी जानकारी प्रदान करना है। हमें उम्मीद है कि यह संस्करण आपके लिए लाभकारी सिद्ध होगा।

विषय-सूची

01 संपादक के कलम से

02 ब्रेन ट्यूमर सर्जरी में आधुनिक प्रगति
सुबह के समय दिल के दौरे क्यों बढ़ जाते हैं?

03 गर्भावस्था से पहले क्या करें?

सर्दियों में नवजात शिशुओं में हाइपोथर्मिया

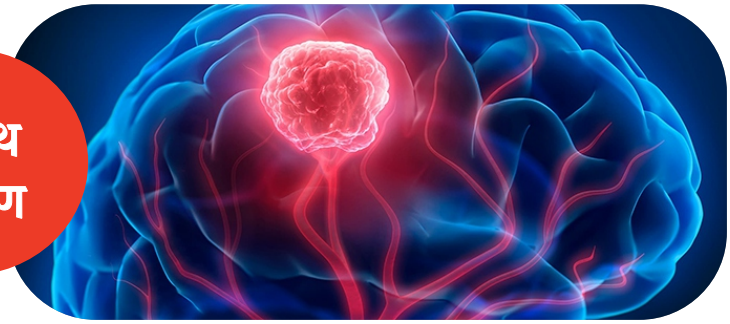
04 न्यूरोलॉजिकल आपातस्थितियों को पहचानें
दवाओं का गुर्दे पर क्या प्रभाव पड़ता है?

05 क्या होता है बोन मेरो ट्रांसप्लांट?

प्रोस्टेट कैंसर के इलाज में तरक्की

06 सर्दियों में अस्थमा: ठंड में सुरक्षा उपाय
घुटना प्रतिस्थापन सर्जरी: मिथकों का खंडन

स्वास्थ शिक्षण



डॉ. पी. के. गोयल

डायरेक्टर - इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. कमलेश सिंह भैसोरा

डायरेक्टर- न्यूरोसर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

सुबह के समय दिल के दौरे क्यों बढ़ जाते हैं?

क्या आप जानते हैं कि सर्दियों की सुबह में दिल का दौरा (हार्ट अटैक) का ख़तरा क्यों बढ़ जाता है? सर्दी में दिल का दौरा (हार्ट अटैक) पड़ने के करीब 53 फीसदी मामले सुबह के समय होते हैं। ज्यादातर दिल के दौरे सुबह 4 बजे से लेकर 10 बजे के बीच पड़ते हैं। सुबह के तीन घंटे दिल व हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए सावधानी बरतने वाले होते हैं।

सर्दियों में सुबह के समय बढ़ता है हार्ट अटैक का खतरा

- ठंडी हवा में रक़्त वाहिकाएं सिकुड़ती हैं, जिससे रक्तचाप अचानक बढ़ जाता है और हृदय में रक्त प्रवाह बढ़ जाता है जिसके कारण धड़कन भी बढ़ जाती है।
- इस मौसम में व्यायाम या सैर के दौरान धमनियां सिकुड़ सकती हैं और खून गाढ़ा हो जाता है।
- अत्यधिक ठंड के कारण हृदय के अलावा मस्तिष्क और शरीर के अन्य अंगों की धमनियां सिकुड़ती हैं। इससे रक्त प्रवाह में रुकावट आती है और रक्त के थक्का बनने की आशंका अधिक हो जाती है।
- सुबह-सुबह हार्मोन स्तर बदलते हैं (जैसे क्लॉटिंग फैक्टर्स बढ़ते हैं), जिससे जोखिम और भी ज़्यादा हो जाता है।
- वैस ही, सर्दियों में हाइड्रेशन कम रहने, कम एक्टिविटी, और अस्वस्थ खाने की आदतें भी समस्या बढ़ाती हैं।
- यह वह टाइम भी है जब 24 घंटे के समय में रोज़ाना के नॉर्मल उतार-चढ़ाव की वजह से BP बढ़ने लगता है।
- इसके अलावा, बढ़ते BP से दिल की ज़रूरतें बढ़ जाती हैं, जिससे डिमांड और सप्लाई में अंतर होता है और दिल पर दबाव बढ़ जाता है।

तो क्या करना चाहिए?

- ठंडी हवा में बाहर निकलने से बचें ।टहलने के लिए थोड़ी देर बाद ही जाएं जब सूरज निकल जाए और मौसम थोड़ा गर्म हो जाए।
- सुबह की ठंडी हवा में बाहर निकलने से पहले गर्म कपड़े ज़रूर पहनें।
- अपने शरीर के बाहरी हिस्से और गर्दन के हिस्से को हमेशा मफलर और ग्लव्स से ढककर रखें क्योंकि ठंड के मौसम में यहीं से गर्मी निकलती है।
- अगर दिल की कोई बीमारी है, तो सुबह की वॉक के समय सावधानी बरतें ।
- हाइड्रेटेड रहें — सर्दियों में भी खूब पानी पिएँ, ताकि रक्त "चिपचिपा" न हो।
- दिल के मरीजों के लिए डॉक्टर से सलाह लेना ज़रूरी है कि वे इस मौसम में अपने ब्लड प्रेशर और क्लॉटिंग रिस्क कैसे मैनेज करें।

सीने में दर्द, सांस फूलना, हल्कापन, थकान या चक्कर आना जैसे लक्षण महसूस हों तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें — खासकर ठंडे मौसम में यह अधिक खतरनाक हो सकता है।

ब्रेन ट्यूमर सर्जरी में आधुनिक प्रगति

आज ब्रेन ट्यूमर का इलाज पहले से कहीं ज्यादा सुरक्षित, सटीक और प्रभावी हो चुका है। मेडिकल टेक्नोलॉजी में हुए आधुनिक बदलावों ने न सिर्फ सर्जरी के जोखिम कम किए हैं, बल्कि मरीज के जल्दी ठीक होने की संभावना भी बढ़ाई है।

न्यूरोनेविगेशन (Brain GPS Technology)**:** इस तकनीक की मदद से सर्जन मस्तिष्क के अंदर ट्यूमर का लोकेशन 3D मैप की तरह देख सकते हैं। इससे कट कम लगता है और सर्जरी अधिक सटीक होती है।

एंडोस्कोपिक ब्रेन सर्जरी: बिना बड़ा चीरा लगाए, पतली एंडोस्कोपिक ट्यूब से सर्जरी की जाती है। इससे कम दर्द, कम खून बहना, और जल्दी डिस्चार्ज हो सकता है ।

मिनिमली इनवेसिव सर्जरी: छोटे चीरे से किए जाने वाली ये सर्जरी आसपास के स्वस्थ हिस्सों को नुकसान होने से बचाती है।

इंट्रा-ऑपरेटिव MRI / CT स्कैन: सर्जरी के दौरान ही MRI/CT किया जा सकता है। डॉक्टर देख लेते हैं कि ट्यूमर कितना हट चुका है — इससे री-ऑपरेशन की जरूरत घटती है।

वेक-अप ब्रेन सर्जरी (Awake Craniotomy)**:** कुछ मामलों में मरीज को सर्जरी के दौरान जागृत रखा जाता है ताकि महत्वपूर्ण मस्तिष्क क्षेत्रों को सुरक्षित रखा जा सके। इससे भाषा, बोलने, मूवमेंट जैसी क्षमताएँ सुरक्षित रहती हैं।

Gamma Knife / CyberKnife **रेडियोसर्जरी:** ये नॉन-इनवेसिव तकनीक है जिसमें बिना कट-चीरे के उच्च-ऊर्जा किरणों से ट्यूमर को निशाना बनाया जाता है।

एआई और रोबोटिक सर्जरी: रोबोटिक सिस्टम और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस सर्जन को माइक्रो-लेवल पर सटीकता प्रदान करते हैं। इससे ट्यूमर हटाने में अधिक सटीकता और कम जोखिम होता है।

इंट्राऑपरेटिव अल्ट्रासाउंड: न्यूरोसर्जरी में इंट्राऑपरेटिव अल्ट्रासाउंड (IOUS) एक तकनीक है जो सर्जरी के दौरान वास्तविक समय में मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के ट्यूमर को देखने और नेविगेट करने में मदद करती है।

न्यूरोफिज़ियोलॉजिकल मॉनिटरिंग: यह तकनीक का उपयोग न्यूरोसर्जरी के दौरान किया जाता है, ताकि सर्जरी के दौरान ब्रेन को नुकसान से बचाया जा सके और उसकी कार्यक्षमता को बनाए रखा जा सके।

इन प्रगतियों का क्या फायदा?

- सटीक और सुरक्षित सर्जरी
- कम रक्तस्राव
- कम दर्द
- जटिलताओं का कम जोखिम
- अस्पताल में कम समय
- जल्दी रिकवरी

बीते दशक में नैदानिक इमेजिंग, शल्य चिकित्सा तकनीकों, रेडियोथेरेपी और नई कीमोथेरेपी दवाओं के विकास ने इलाज के परिणामों में सुधार किया है। ब्रेन ट्यूमर के इलाज में अब आधुनिक तकनीक और उन्नत चिकित्सा विधियां बेहद सहायक साबित हो रही हैं।

महिला स्वास्थ

डॉ. नीलम विनय

डायरेक्टर, गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. प्रांजलि सक्सेना

एसोसिएट डायरेक्टर
पीडियाट्रिक्स
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

गर्भावस्था से पहले क्या करें?

अगर आप भी प्रेग्नेंसी प्लानिंग कर रहे हैं तो इससे पहले पैरेंट होने के नाते आपको कुछ खास बातों पर ध्यान देने की जरूरत है ताकि डिलीवरी के समय मां और बच्चे को किसी तरह की परेशानी का सामना ना करना पड़े।

प्रेग्नेंसी प्लान करने से पहले इन बातों पर कीजिए गौर

1. पक्के तौर पर मन बनाना है जरूरी

2. कंसीव करने से पहले पोषण पर ध्यान दीजिए

- खाने में ताजे फल, सबजियो, मीसमी आहार का सेवन जरूर करें।
- बाहर का अनहाइजीन खाना कम से कम ग्रहण करें।

3. वेट कंट्रोल है जरूरी

- प्रेग्नेंसी प्लान करने से पहले तय कर लें कि कहीं आपका वजन ज्यादा या कम तो नहीं है। आपका वजन आपकी लम्बाई के अनुकूल होना चाहिए, BMI का मुख्य रोल है। नॉर्मल BMI 18.5 से 24.9 के बीच होता है। BMI अत्यधिक या कम होने पर गर्भपात की सम्भावना बढ़ जाती है।
- प्रेगनेन्सी प्लान करते समय फोलिक एसिड का सेवन 3 महीने पहले से करना उचित होता है।

4. दवाओं पर ध्यान दीजिए

- अगर आप पहले से ही किसी बीमारी से पीड़ित हैं तो आप सबसे पहले अपने डाक्टर से मिले और उनकी सलाह के अनुसार ही आगे बढ़े। आपकी दवाएं प्रेगनेंसी के हिसाब से सुरक्षित होनी चाहिए।
- किसी भी तरह के नशीले पदार्थों का सेवन न करे।

5 .जेनेटिक बीमारियों की जांच है जरूरी

अगर आपको या आपके परिवार में किसी को भी है किसी आनुवांरिक बीमारी की हिस्टरी है तो आपको डाक्टर से मिलकर उस बिमारी का आपकी होने वाली प्रेगनेंसी पर क्या प्रभाव हो सकता है समझना ज़रूरी है। साथ की आपकी जेनेटिक स्क्रीनिंग की आवश्यकता पर भी विचार विमर्श करें।

हर परिवार में जब किसी नन्हें मेहमान का स्वागत होता है तो घर के लोग उत्साहित हो जाते हैं, खासकर मां जिसे नौ महीने की प्रेग्नेंसी में अपना काफी ख्याल रखने की जरूरत होती है।

सर्दियों में नवजात शिशुओं में हाइपोथर्मिया

ठंडे मौसम में लोगों को सर्दी, खांसी और जुकाम की समस्याएं ज्यादा देखी जाती है। साधारण बीमारियों के साथ-साथ सर्दियों के मौसम में नवजात शिशुओं में हाइपोथर्मिया का खतरा भी ज्यादा होता है।

हाइपोथर्मिया एक ऐसी स्थिति होती है, जब शरीर का तापमान सामान्य से कम हो जाता है। नवजात शिशुओं में अचानक शरीर का तापमान गिरना एक खतरनाक स्थिति होती है। नवजात शिशु का शरीर तापमान 36.5°C से 37.5°C के बीच होना चाहिए। जब तापमान इससे कम हो जाता है, तो उसे हाइपोथर्मिया की स्थिति कहा जाता है।

नवजात शिशुओं में हाइपोथर्मिया के लक्षण

- **शारीरिक कमजोरी और सुस्ती**: हाइपोथर्मिया में शिशु शारीरिक रूप सुस्त महसूस करता है, जिसकी वजह से उसकी गतिविधियां कम हो जाती हैं।
- **सांस का धीमा होना:** शिशु की सांस धीमी और हल्की हो सकती है।
- **रोना कम होना :** हाइपोथर्मिया से पीड़ित शिशु कम रोते हैं और सामान्य से अधिक शांत होते हैं।
- **स्तनपान में कमी:** शिशु को स्तनपान करने में कठिनाई महसूस होती है।
- **त्वचा पर नीला या ग्रे पड़ना:** जब शिशु का शरीर बहुत ठंडा हो जाता है, तो उसकी त्वचा के रंग में बदलाव भी देखा जाता है। हाइपोथर्मिया की स्थिति में शिशु के शरीर का रंग नीला या ग्रे पड़ने लगता है।·हाइपोथर्मिया सेप्सिस का संकेत और नतीजा दोनों हो सकता है।

नवजात शिशुओं और शिशुओं में, गंभीर बैक्टीरियल इन्फेक्शन में बुखार की तुलना में हाइपोथर्मिया ज़्यादा आम हो सकता है।

नवजात शिशुओं में हाइपोथर्मिया के कारण

- शिशु को पर्याप्त गर्माहट न मिलना
- ठंडी या नमी वाली जगहों पर लेटा कर रखना या बिस्तर होने के कारण
- समय से पहले जन्म लेने वाले शिशु, जिनका वजन कम होता है
- शिशु के कपड़े गीले होना

नवजात शिशु में हाइपोथर्मिया से बचने के टिप्स

- **पर्याप्त कपड़े पहनाएं :** शिशु को सर्द हवाओं को नमी से बचाने के लिए सूखे और गर्म कपड़े पहनाएं। शिशु को टोपी, मोजे और दस्ताने भी पहनाएं, ताकि शिशु का शरीर पर्याप्त तरीके से गर्म हो सके।
- **कंगारू मदर केयर :** नवजात शिशु को त्वचा से त्वचा के संपर्क में रखने से भी हाइथपोर्थमिया से बचाव करने में मदद मिल सकती है।
- **जन्म के समय ढक कर रखें :** जन्म के तुरंत बाद शिशु को सूखे तौलिये में लपेटना चाहिए। इसके अलावा, जितनी जल्दी हो सके, शिशु को पर्याप्त कपड़े पहनें।

यदि नवजात शिशु में हाइपोथर्मिया गंभीर हो जाता है, तो हाइपोथर्मिया का मुख्य लक्षण नवजात शिशु के शरीर का अचानक से कम होना और शरीर का ठंडा महसूस होता है। इसलिए हाइपोथर्मिया के शुरुआत लक्षण दिखते ही, इस विषय पर डॉक्टर से बात करें।

स्वास्थ जागरूकता

डॉ. धर्मेन्द्र सिंह भदौरिया

डायरेक्टर नेफ्रोलॉजी एवं किडनी
ट्रांसप्लांट मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. रतीश जुयाल

डायरेक्टर, न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

दवाओं का गुर्दे पर क्या प्रभाव पड़ता है?

भारत में किडनी की बीमारी का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। कुछ आम दवाएं, जैसे दर्द निवारक और नेफ्रोटॉक्सिक (गुर्दे की दवाएं), अनजाने में किडनी को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इन दवाओं के गलत या लंबे समय तक इस्तेमाल से किडनी की कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम हो सकती है।

इन दवाइयों से किडनी होता है डैमेज

एनएसएआईडी-नॉन-स्टेरॉयड एंटी इंफ्लामेटरी ड्रग (NSAID)दर्द और सूजन जैसी आम समस्याओं में दी जाती है। इनमें आइब्यूप्रोफेन, कॉम्बीफ्लाम, फ्लेक्शन, नेप्रोक्सन आदि दवाइयां आती है। अक्सर ये दवाइयां बिना डॉक्टरों की सलाह से ली जाती है लेकिन इन दवाइयों का ज्यादा सेवन किडनी को डैमेज कर सकता है।

एंटीबायोटिक्स- एमिनोग्लाइकोसाइड्स, वैनकोमाइसिन जैसी दवाइयां बैक्टीरिया के इंफेक्शन से होने वाली बीमारियों में ली जाती है। ये दवाइयां अगर न ली जाए तो इंफेक्शन खत्म नहीं होता है, लेकिन इन दवाइयों का ज्यादा सेवन किडनी डैमेज कर सकता है।

गैस की दवा-पेट में ज्यादा एसिड हो जाने पर ओमिप्राजोल, इयानसोप्राजोल जैसी दवाइयां अपने आप काउंटर से ले ली जाती है। हालांकि कुछ दिनों तक इसे लेने से कोई नुकसान नहीं होता लेकिन लंबे समय तक इसका सेवन करने से किडनी डैमेज हो जाता है।

सप्लीमेंट-कुछ सप्लीमेंट ऐसे होते हैं जिसे लेना जरूरी हो जाता है। लेकिन किसी भी तरह के सप्लीमेंट का ज्यादा सेवन करने से किडनी खराब हो सकता है जैसे हर्बल या अप्रमाणित दवाएं। इसलिए हमेशा डॉक्टर जब कोई सप्लीमेंट लेने की सलाह दें तभी इसे लेना चाहिए।

अपने गुर्दों की देखभाल कैसे करें?

दवाओं से परहेज: दर्द निवारक और अन्य दवाएं बिना डॉक्टर की सलाह लेना किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है।

नियमित जांच: ब्लड यूरिया, सीरम क्रिएटिनिन, और यूरिन एनालिसिस जैसे साधारण टेस्ट गुर्दों की स्थिति का पता लगाने में मदद करते हैं।

डायबिटीज एंड हाई बीपी: ब्लड शुगर और बीपी को नियंत्रित रखें (130/80 से कम) ताकि गुर्दे स्वस्थ रहें।

बुरी आदतें छोड़ें: धूम्रपान और शराब का सेवन से बचें।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं: गुर्दों को सुरक्षित रखने के लिए हेल्दी डाइट और रेगुलर एक्सरसाइज करें।

वजन नियंत्रित करना: स्वस्थ वज़न बनाए रखना किडनी के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है

न्यूरोलॉजिकल आपातस्थितियों को पहचानें!

इन स्थितियों को तुरंत पहचानने और नुकसान को कम करने तथा बचने की संभावनाओं को बेहतर बनाने के लिए विशेष चिकित्सा देखभाल तक त्वरित पहुँच की आवश्यकता होती है।

स्ट्रोक (Stroke)

यह एक आम न्यूरोलॉजिकल इमरजेंसी है। यदि मस्तिष्क में ब्लड क्लॉट बन जाए (इस्केमिक स्ट्रोक) या कोई नस फट जाए (हेमरेजिक स्ट्रोक), तो मस्तिष्क कोशिकाओं को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती।

लक्षण: चेहरा झुकना, एक हाथ या पैर में कमजोरी, बोलने की दिक्कत, संतुलन खो जाना, दृष्टि में समस्याएँ।

मिर्गी (Epilepsy)

मिर्गी (Epilepsy) में दौरे पड़ना एक सामान्य स्थिति है, लेकिन अगर दौरा सामान्य समय से बहुत लंबा (ज्यादा मिनट तक) जारी रहता है और व्यक्ति सामान्य स्थिति में वापस न आये तो इसके लिए तुरंत अस्पताल पहुंचें।

यह एक मेडिकल इमरजेंसी है क्योंकि लंबा दौरा मस्तिष्क कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है।

न्यूरोजेनिक शॉक (Neurogenic Shock)

यह तब होता है जब सामान्य तरीके से मस्तिष्क रक्त वाहिकाओं पर नियंत्रण खो देता है, जिससे ब्लड प्रेशर अचानक गिर सकता है और अंगों में पर्याप्त रक्त न पहुँच पाए।

कारण: रीढ़ की हड्डी की चोट, ब्रेन स्टेम की चोट, अन्य न्यूरोलॉजिकल ट्रॉमा आदि।

लक्षण: बहुत कम ब्लड प्रेशर, तेज हृदय गति, कभी-कभी बेहोशी, अंगों में ठंडक या ब्लू-निशानियाँ।

ब्रेन एन्यूरिज्म और धमनी विस्फोट (Aneurysm & Rupture)

मस्तिष्क की धमनी (artery) की दीवार में कमजोर हिस्सा (bulge) बन जाना — जिसे एन्यूरिज्म कहते हैं। यदि यह फट जाए, तो गंभीर रक्तस्राव हो सकता है।

लक्षण: अचानक बहुत तेज सिरदर्द, गर्दन का अकड़ना, मतिभ्रम, उल्टी, बेहोशी।

प्राथमिक प्रबंधन (First Aid / Emergency Response)

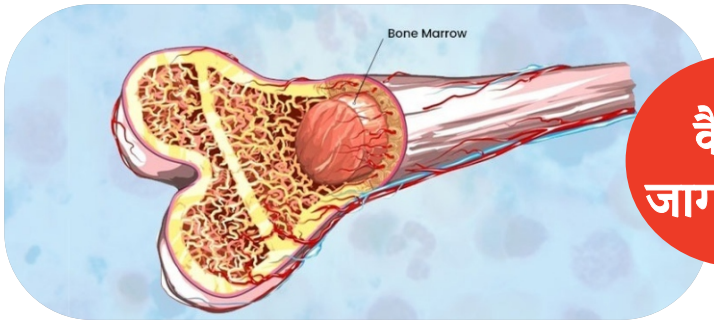
तुरंत मदद लें: अगर स्ट्रोक या अन्य न्यूरोलॉजिकल इमरजेंसी के लक्षण दिखें, तो तुरंत स्थानीय एमरजेंसी नंबर पर कॉल करें।

स्थिति का आकलन: व्यक्ति की चेतना, सांस, पलकें, चेहरे की असममिति आदि देखें।

दौरा (Seizure) के समय: दौरे के दौरान व्यक्ति को सुरक्षित जगह पर ले जाएँ, उसे चोट से बचाएं, लेकिन ज़बान को जबरदस्ती न पकड़ें।

प्रदूषण: प्रदूषित हवा में मौजूद विषैले तत्व हृदय और फेफड़ों दोनों को नुकसान

यह याद रखना ज़रूरी है कि चेतना का नुकसान, चाहे इसका मूल कारण कुछ भी हो, हमेशा एक न्यूरोलॉजिकल आपातकाल माना जाता है।



कैंसर जागरूकता

डॉ. अंशुल गुप्ता
डायरेक्टर -हेमाटोलॉजी
बोन मैरो ट्रांसप्लांट
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. रोहित कपूर
सीनियर कंसलटेंट
यूरोलॉजिस्ट व ट्रांसप्लांट सर्जन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

क्या होता है बोन मैरो ट्रांसप्लांट?

ब्लड कैंसर और रक्त संबंधी कई बीमारियों का इलाज बोन मैरो ट्रांसप्लांट है। बोन मेरो ट्रांसप्लांट की जरूरत बल्ड, लिम्फोमा और ल्यूकेमिया कैंसर के मरीजों को पड़ती है। स्थानीय स्तर पर बोन मैरो ट्रांसप्लांट की सुविधा हो तो ज्यादा से ज्यादा लोगों को लाभ मिल सकता है। इसकी प्रक्रिया दो तरह की होती है।

आटोलोगस : इसमें मरीज के खून से ही स्टेम सेल निकालकर सुरक्षित रखा जाता है। फिर कीमोथैरेपी दी जाती है। इसके बाद उसी के स्टेम सेल को वापस शरीर में डाल दिया जाता है। लगभग तीन से चार सप्ताह तक मरीज आइसोलेशन में रहता है।

एलोजेनिक : इसमें मरीज के परिवार के किसी सदस्य का स्टेल सेल लिया जाता है। इसमें सबसे पहले परिवार के सदस्यों का ब्लड सैंपल लिया जाता है। सैंपल से मरीज के एचएलए ह्यूमन लिकोसाइट एंटीजन का मिलान होता है। जिस सदस्य का सैंपल मिलान में सबसे करीब होता है, उसका स्टेल सेल मरीज के शरीर में डाल दिया जाता है। इसके बाद इस मरीज को तीन से चार सप्ताह तक आइसोलेशन में रहता पड़ता है।

बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन से इन बीमारियों का इलाज किया जाता है-

ल्यूकेमिया - ल्यूकेमिया एक तरह का कैंसर है जो खून और बोन मैरो में होता है। ल्यूकेमिया के इलाज के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन की मदद ली जाती है।

लिंफोमा - लिंफोमा संक्रमण से लड़ने वाली कोशिकाओं का कैंसर होता है। लिंफोमा के लिए इलाज के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन की मदद ली जाती है।

एक्यूट लिम्फोटिक ल्यूकेमिया - यह बच्चों में होने वाला सबसे सामान्य प्रकार का कैंसर है। यह हड्डी और बोन मैरो में होता है। इस कैंसर के लिए इलाज के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन की मदद ली जाती है।

अप्लास्टिक एनीमिया- अप्लास्टिक एनीमिया एक ऐसी बीमारी है जिसमें बोन मैरो पर्याप्त मात्रा में रक्त कोशिकाएं नही बना पाता है। इस बीमारी के इलाज के लिए बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन किया जाता है।

प्राइमरी इम्यूनो डेफिशियेंसी, हेमोग्लोबिनोपेथीज़, मायलोडिसप्लास्टिक सिंड्रोम, पोयम्स सिंड्रोम और अमायलोडोसिस जैसी बीमारियों के लिए इलाज के लिए भी बोन मैरो ट्रांसप्लांटेशन की मदद ली जाती है।

बोन मैरो को प्रभावित करने वाली बीमारियों वाले रोगियों के लिए ये तरीका उन्हें लंबी जिंदगी जीने का मौका मिलता है।

प्रोस्टेट कैंसर के इलाज में तरक्की

प्रोस्टेट-कैंसर की देखभाल में तरक्की तेज़ी से सटीकता, पर्सनलाइज़ेशन और कम इनवेसिव तरीकों की ओर बढ़ रही है। पारंपरिक मुख्य आधार - जैसे सर्जरी, विकिरण चिकित्सा और हार्मोन थेरेपी - महत्वपूर्ण बने हुए हैं, लेकिन नए विकल्प भी काफी अच्छे हैं।

शुरुआती स्टेज या कम रिस्क वाले प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों के लिए, डॉक्टर अक्सर एक्टिव सर्विलांस की सलाह देते हैं। इसका मतलब है तुरंत इलाज के बजाय रेगुलर PSA टेस्ट, स्कैन और चेक-अप। अगर कैंसर बहुत धीरे-धीरे बढ़ता है, तो कई पुरुषों को कभी सर्जरी या रेडिएशन की ज़रूरत नहीं पड़ सकती है।

जब इलाज की ज़रूरत होती है, तो नई एब्लेटिव थेरेपी कम इनवेसिव ऑप्शन देती हैं। हाई-इंटेंसिटी फोकस्ड अल्ट्रासाउंड (HIFU) कैंसर सेल्स को खत्म करने के लिए फोकस्ड साउंड वेव्स का इस्तेमाल करता है, जबकि क्रायोथेरेपी एबनॉर्मल टिशू को फ्रीज करके मार देती है। ये "फोकल थेरेपी" सिर्फ प्रोस्टेट के कैंसर वाले हिस्से का इलाज करती हैं, जिससे यूरिनरी और सेक्सुअल फंक्शन को बनाए रखने में मदद मिलती है।

बड़े या ज़्यादा गंभीर कैंसर के लिए, रेडिएशन थेरेपी और सर्जरी ज़रूरी हैं। मॉडर्न रेडिएशन तरीके ज़्यादा सटीक हैं, जिससे नॉर्मल टिशू को होने वाला नुकसान कम होता है और साइड इफ़ेक्ट भी कम होते हैं। रोबोटिक-असिस्टेड सर्जरी से तेज़ी से ठीक होने और कॉन्टिनेंस और सेक्सुअल फंक्शन को बेहतर बनाए रखने में भी मदद मिलती है।

जो कैंसर प्रोस्टेट से आगे फैल जाते हैं या शुरुआती इलाज के बाद वापस आ जाते हैं, उन्हें अक्सर सिस्टमिक थेरेपी की ज़रूरत होती है। हार्मोन थेरेपी उन मेल हार्मोन को कम करती है जो कैंसर को बढ़ने में मदद करते हैं, जिससे बीमारी धीमी हो जाती है। जब कैंसर हार्मोन के लिए रेसिस्टेंट हो जाता है, तो तेज़ी से बढ़ने वाले कैंसर सेल्स को मारने के लिए कीमोथेरेपी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

बड़ी तरक्की में PARP इनहिबिटर जैसी टारगेटेड थेरेपी शामिल हैं, जो खास तौर पर उन मरीज़ों में अच्छा काम करती हैं जिनमें खास जेनेटिक म्यूटेशन होते हैं जो DNA रिपेयर पर असर डालते हैं। एक और ज़रूरी डेवलपमेंट PSMA-टारगेटेड रेडियोलिगैंड थेरेपी है, जो पूरे शरीर में प्रोस्टेट कैंसर सेल्स तक सीधे रेडिएशन पहुंचाती है।

आखिर में, हेल्दी लाइफस्टाइल की आदतें—रेगुलर फिजिकल एक्टिविटी, अच्छा न्यूट्रिशन, हेल्दी वेट बनाए रखना और स्मोकिंग से बचना—पुरुषों को इलाज को बेहतर तरीके से झेलने में मदद करती हैं और लंबे समय तक उनके बचने की संभावना को बेहतर बना सकती हैं।

निजी देखभाल

डॉ. सैफ एन शाह
डायरेक्टर
रोबोटिक जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. विपुल प्रकाश
सीनियर कंसलटेंट,
रेस्पिरेटरी एवं स्लीप मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

घुटना प्रतिस्थापन सर्जरी: मिथकों का खंडन

50 से ज़्यादा उम्र के लगभग 46% लोगों को घुटने के दर्द का अनुभव होता है , और लगभग 30% युवा वयस्कों को भी घुटने के दर्द का अनुभव होता है ।

घुटना प्रतिस्थापन सर्जरी घुटने के दर्द के लिए एक अच्छा उपचार विकल्प हो सकती है, फिर भी कई लोगों में इसके बारे में गलत धारणाएँ हैं जो उन्हें इस उपचार विकल्प को अपनाने से रोकती हैं। इसकी **सफलता दर 95% है।**

घुटने के रिप्लेसमेंट के बारे में मिथक

मिथक 1: घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी केवल बुजुर्ग लोगों के लिए है: घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी के बारे में सबसे आम मिथकों में से एक यह है कि यह केवल बुज़ुर्ग लोगों के लिए है। सर्जरी कराने का निर्णय मरीज़ की उम्र के बजाय उसके दर्द के स्तर, विकलांगता और समग्र स्वास्थ्य के आधार पर लिया जाना चाहिए।

मिथक 2: घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी बेहद दर्दनाक होती है: घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी से कुछ दर्द जुड़ा होता है, लेकिन आमतौर पर दर्द निवारक दवाओं और अन्य तकनीकों से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

मिथक 3: घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी 10 साल से अधिक समय तक नहीं चलती: यह एक मिथक है, सच तो यह है कि घुटने का प्रत्यारोपण जीवन भर चलता है। ऐसी सर्जरी की बेहतर गुणवत्ता और सर्जरी के दौरान इस्तेमाल की जाने वाली उन्नत तकनीकों के कारण होता है।

मिथक 4: रिप्लेसमेंट सर्जरी के बाद भी घुटने को मोड़ना या फर्श पर बैठना मुश्किल होता है: हर किसी को यह गलतफहमी है कि रिप्लेसमेंट के बाद घुटने को मोड़ना मुश्किल होता है, लेकिन यह सच नहीं है। यह मुख्य रूप से सर्जरी की गुणवत्ता, इस्तेमाल किए गए कृत्रिम अंग और ऑपरेशन के बाद के पुनर्वास पर निर्भर करता है।

मिथक 5: घुटने के प्रतिस्थापन के बाद, ठीक होने में महीनों लगते हैं: : यह सर्जरी की गुणवत्ता और सर्जरी के बाद मरीज़ द्वारा की जाने वाली देखभाल पर निर्भर करता है। ज़्यादातर लोग सर्जरी के कुछ हफ़्तों के भीतर अपनी नियमित गतिविधियों में वापस आ सकते हैं।

मिथक 6: घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी के बाद गाड़ी चलाना संभव नहीं है: : सर्जरी के बाद गाड़ी चलाना आसान हो जाता है। ज़्यादातर लोग सर्जरी के 6-8 हफ़्तों के भीतर गाड़ी चलाना शुरू कर देते हैं।

मिथक 7: घुटने के जोड़ की रिप्लेसमेंट सर्जरी अंतिम उपाय है: कुछ लोगों का मानना है कि घुटने के जोड़ की रिप्लेसमेंट सर्जरी को केवल तभी अंतिम उपाय के रूप में लिया जाना चाहिए जब अन्य उपचार विफल हो गए हों। हालाँकि घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी एक बड़ी प्रक्रिया है, लेकिन यह हमेशा अंतिम उपाय नहीं होती।

घुटने से संबंधित दर्द के इलाज के लिए घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी एक अच्छा विकल्प हैं। अगर आपको इस सर्जरी के बारे में कोई गलतफहमी है, तो अपने डॉक्टर से सलाह लें और इलाज की योजना बनाएँ।

सर्दियों में अस्थमा: ठंड में सुरक्षा उपाय

अस्थमा एक सांस की दीर्घकालिक बीमारी है, जिसमें श्वास को नालियों में सूजन हो जाती है और नलिकाओं सिकुड़ जाती हैं। इसकी वजह से सांस लेने में दिक्कत, खांसी, और घरघराहट जैसी समस्या उत्पन्न हो सकती है। सर्दियों में कई कारक होते हैं, जो इस स्थिति को बढ़ा सकते हैं जैसे कि -

- **ठंडी हवा:** अस्थमा के रोगी जब ठंडी और शुष्क हवा के संपर्क में आते हैं, तो इससे लक्षण और भी ज्यादा बदतर हो सकते हैं।
- **श्वसन संक्रमण:** यदि आपको किसी भी प्रकार के सांस संबंधित संक्रमण है, तो भी आप ठंड में अस्थमा के खतरे के दायरे में आते हैं।
- **इनडोर एलर्जेंस:** अब घर में धूल के कण, फफूंद और पालतू जानवरों की रूसी भी आपके अस्थमा के लक्षणों को गंभीर कर सकते हैं।
- **वायु प्रदूषण:** फायरप्लेस और हीटर से निकलने वाला वायु प्रदूषण अस्थमा के लक्षणों को गंभीर कर सकता है, इसलिए इससे बचने के लिए भी इनसे दूरी बनाएं।

सर्दियों में अस्थमा के लक्षणों में वृद्धि के संकेत

- बार-बार खांसी की समस्या होना, खास-तौर पर रात में।
- सर्दियों में सांस फूलना या सांस लेने में तकलीफ होना।
- सांस लेते समय घरघराहट या सीटी जैसी आवाज निकलना।
- सीने में जकड़न या बेचैनी जैसा महसूस होना।

सर्दियों में अस्थमा अटैक से कैसे बचें?

सर्दियों में अस्थमा के इलाज के लिए कुछ बातों का खास ख्याल रखने की आवश्यकता होती है।

- अपने डॉक्टर द्वारा बताये गये इनहेलर का नियमित इस्तेमाल करें।
- ठंडी हवा के संपर्क में आने से बचें।
- घर से बाहर निकलते समय मुंह और नाक को ढकें।
- जिस समय प्रदूषण अधिक होता है, उस दौरान घर पर ही रहें।
- घर के अंदर एयर प्यूरीफायर का उपयोग करें।
- स्वयं को हाइड्रेट रखें, जिससे वायु मार्ग भी स्वस्थ रहता है।
- फ्लू और निमोनिया के टीके से सांस के संक्रमण का जोखिम काफी कम हो जाता है।
- सर्दियों में अस्थमा के लिए मेडिकल चेकअप करा के दवाओं को समायोजित कराये और डॉक्टर से इमरजेंसी प्लान समझें।

डॉक्टर के द्वारा निर्धारित दवाएं समय पर लेते रहें और अगर कोई लक्षण दिखें, तो तुरंत किसी स्पेशलिस्ट से सलाह लें।

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए नीचे दिए गए व्हाट्सएप नंबर पर 'HI' लिख के भेजे:

81890-75733 | अपने महत्वपूर्ण सुझाव देने के लिए मेल करे:

sagar.bhargava@medanta.org

क्या नया है मेदांता लखनऊ में ?

प्रोस्टेट कैंसर जागरूकता के लिए मेदांता की नई पहल

सोचो मत, बात करो

आपकी सेहत महत्त्वपूर्ण है, प्रोस्टेट कैंसर के बारे में खुल कर बात करे।

मेदांता की यह पहल पुरुषों को प्रोस्टेट स्वास्थ्य पर खुलकर बात करने और शुरुआती लक्षणों को पहचानने के लिए प्रेरित करने का प्रयास है। प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में सबसे आम कैंसरों में से एक है, और डर, झिझक या जानकारी की कमी के कारण इसकी पहचान अक्सर देर से होती है।

इस अभियान से मेदांता जोखिम कारकों, सामान्य लक्षणों, आवश्यक स्क्रीनिंग जांचों और उपलब्ध उन्नत उपचारों के बारे में सरल और भरोसेमंद जानकारी प्रदान करता है। हमारा उद्देश्य है कि पुरुषों को समय पर डॉक्टर से सलाह लेने, नियमित जांच करवाने और अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के लिए प्रोत्साहित करना— क्योंकि समय पर पहचान जीवन बचा सकती है।

स्कैन करें और जानें
प्रोस्टेट कैंसर के संपूर्ण इलाज सेवाएँ

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

सेहत रविवार	हर दुसरे रविवार	सुबह 11:00 बजे
मेदांता कैंसर केयर	हर महीने की 14 तारीख	शाम 4:00 बजे
दिल से दिल की बात	हर महीने की 25 तारीख	शाम 6:00 बजे
गैस्ट्रो ज्ञानशाला	हर महीने की 23 तारीख	शाम 4:00 बजे
ट्रांसप्लांट नामा	हर महीने की 6 तारीख	शाम 5:00 बजे

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।