

2025

फरवरी
संस्करण

सामुदायिक स्वास्थ्य समाचार

★★★★★
WORLD'S
BEST
HOSPITALS
2024

Newsweek

POWERED BY
statista



सेहत की बात



सर्वाङ्कल कैंसर •
और वैक्सीन

कीमोथेरेपी के •
दौरान सावधानिया

कैंसर से बचाव के लिए •
सेफ्टी टिप्स



विषय-सूची

01

विश्व कैंसर दिवस 2025 - यूनाइटेड बाए यूनीक

02

सर्वाइकल कैंसर और वैक्सिन

स्तन कैंसर से जुड़े मिथक
और सच्चाई

03

बढ़ती उम्र के साथ ब्लैडर
कैंसर से कैसे बचें?

प्रोस्टेट कैंसर का खतरा किसे
है?

04

कीमोथेरेपी के दौरान क्या
सावधानियां बरतें?

CAR-T सेल थेरेपी: ब्लड
कैंसर के इलाज में नई उम्मीद

05

समय से ब्रेन ट्यूमर की
पहचान

बच्चों में एनीमिया और
कैंसर का खतरा

06

वेरियन एज मशीन:
कैंसर उपचार में सटीकता
और उम्मीद की नई किरण

भारत में ओरल कैंसर के मामले
क्यों बढ़ रहे हैं?

प्रिय पाठक,

विश्व कैंसर दिवस के इस विशेष संस्करण में, हम कैंसर कि रोकथाम, शुरुआती लक्षणों को पहचानने और स्वास्थ्य में सुधार पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

विश्व कैंसर दिवस 2025 का थीम **यूनाइटेड बाए यूनीक** है, जो कैंसर के खिलाफ लड़ाई में व्यक्तिगत एवं लोगों पर केंद्रित देखभाल के महत्व पर जोर देती है। यह थीम प्रत्येक कैंसर रोगी की अनोखी जरूरतों को करुणा और सहानुभूति के साथ पूरा करने के लिए देखभाल करने वाले लोगों की अहमियत पर ध्यान केंद्रित देती है। कैंसर सिर्फ एक मरीज़ के लिए बीमारी नहीं है - यह परिवार के सदस्यों को भी प्रभावित करता है। प्रत्येक कैंसर निदान के पीछे एक विचित्र इंसानियत की कहानी छिपी होती है - दुःख, दर्द, उपचार, पारिवारिक प्रेम और बहुत सारी अनकही भावनात्मक किस्से।

जीवनशैली विकल्पों के प्रभाव को समझने से लेकर आहार और कैंसर के बारे में आम मिथकों को तोड़ने तक, हमारा लक्ष्य आपको खुद को और अपने प्रियजनों की सुरक्षा के लिए स्पष्ट जानकारी प्रदान करना है। कैंसर से बचाव की शुरुआत सही ज्ञान और छोटे, लगातार कदम - जैसे कि संतुलित आहार बनाए रखना, नियमित व्यायाम और नियमित जांच - बहुत मददगार हो सकते हैं।

साथ मिलकर, आइए बाधाओं को तोड़ें, डर को खत्म करें और स्वास्थ्य के प्रति एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाएं।



डॉ. राकेश कपूर

मेडीकल डायरेक्टर,
डायरेक्टर, यूरोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता, लखनऊ

महिला स्वास्थ्य जानकारी



सर्वाइकल कैंसर और वैक्सीन

सर्वाइकल कैंसर बच्चेदानी के मुंह का कैंसर है, यह भारतीय महिलाओं में दूसरा सबसे आम कैंसर है, भारत में हर 8 मिनट पर इस कैंसर से ग्रसित एक महिला की मृत्यु हो रही है।

मुख्य कारण: ह्यूमन पेपिलोमा वायरस

अन्य कारण:

- असुरक्षित यौन सम्बन्ध
- कम उम्र में गर्भधारण

• कमजोर प्रतिरक्षा (Immunocompromised)

कैंसर के लक्षण:

- रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्त्राव, अनियमित रक्तस्त्राव (Postmenopausal bleeding)
- बदबूदार डिस्चार्ज, पेट दर्द, थकान

बचाव: HPV Vaccination एवं नियामत स्क्रीनिंग (Pap smear).

टीका का नाम: Gardasil (4 variant, 9 variant), Cervavac.

टीकाकरण के भ्रम:

- HPV टीका सुरक्षित नहीं है
- टीकाकरण से बांझपन हो सकता है
- टीका लगने के बाद सर्वाइकल कैंसर की चाँच की आवश्यकता नहीं है।
- केवल महिलाओं को यह टीका लगवाना चाहिये, पुरुषों और लडको को इसकी जरूरत नहीं है

HPV Vaccine कब और कैसे दी जानी चाहिये:

- खुराक- 0, 2, 6 महीने में 3 खुराक लगते हैं।
- 9 से 14 साल की उम्र में दो डोज़
- 14 साल से ज्यादा उम्र में तीन डोज़
- अगर 26 साल की उम्र तक टीकाकरण नहीं हुआ है तो आपको टीका लगवाना चाहिये।
- 45 साल की उम्र में वैक्सीन लगवाने से पहले डॉक्टर से सलाह लें

टीकाकरण की कुछ मुख्य बातें:

- यदि आपको पता चलता है कि आप गर्भवती है या टीकाकरण के समय के आसपास गर्भधारण किया है; तो आगे किसी भी HPV टीकाकरण, को स्थगित कर दिया जाना चाहिये।
- यदि अनजाने में गर्भावस्था के दौरान टीकाकरण हुआ है तो गर्भपात की आवश्यकता नहीं है।
- रतनपान के दौरान भी टीकाकरण लगया जा सकता है।
- यह वैक्सीन जननांग के मस्सों की रोकथाम करने में 100% कारगर है।



डॉ. नीलम विनय

डायरेक्टर, गयनेकोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

स्तन कैंसर से जुड़े मिथक और सच्चाई

स्तन कैंसर महिलाओं में सबसे आम कैंसरों में से एक है, लेकिन इसके बारे में कई मिथक फैले हुए हैं जो सही जानकारी तक पहुँचने में बाधा डालते हैं। आइए जानते हैं कुछ आम भ्रांतियां और उनकी सच्चाई।

सिर्फ महिलाओं को स्तन कैंसर होता है।

स्तन कैंसर मुख्य रूप से महिलाओं में पाया जाता है, लेकिन पुरुषों को भी यह हो सकता है। हालांकि, पुरुषों में इसकी संभावना कम होती है।

स्तन कैंसर केवल बुजुर्ग महिलाओं को होता है।

स्तन कैंसर का खतरा उम्र बढ़ने के साथ बढ़ता है, लेकिन यह किसी भी उम्र की महिला को हो सकता है। इसलिए नियमित जांच जरूरी है।

ब्रा पहनने से स्तन कैंसर हो सकता है।

अब तक कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है कि ब्रा पहनने या अंडरवायर ब्रा के उपयोग से स्तन कैंसर होता है।

स्तन में गांठ होने का मतलब कैंसर होना ही है।

हर गांठ कैंसर नहीं होती। कई बार ये सिस्ट या नॉन-कैंसर ट्यूमर हो सकते हैं। लेकिन किसी भी असामान्य बदलाव पर डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

अगर परिवार में किसी को स्तन कैंसर नहीं हुआ, तो मुझे भी नहीं होगा।

हालांकि आनुवंशिकता एक कारक हो सकती है, लेकिन अधिकांश स्तन कैंसर के मामलों में पारिवारिक इतिहास नहीं होता। हर महिला को सतर्क रहना चाहिए।

बायोप्सी कराने से ट्यूमर फैल सकता है।

नहीं, बायोप्सी से ट्यूमर बिल्कुल नहीं फैलता। वास्तव में, बायोप्सी से स्तन कैंसर के प्रकार की सही जानकारी मिलती है, जिससे इलाज सही तरीके से किया जा सकता है।

स्तन कैंसर होने पर पूरा ब्रेस्ट निकालना पड़ता है।

नहीं, अधिकतर मामलों में ब्रेस्ट को सुरक्षित रखा जा सकता है। वास्तव में, ब्रेस्ट को रीशेप भी किया जाता है ताकि मरीज को संतोषजनक परिणाम मिलें।

स्तन कैंसर का इलाज केवल मेट्रो शहरों में ही उपलब्ध है।

नहीं, वर्ल्ड क्लास स्तन कैंसर ट्रीटमेंट लखनऊ में भी उपलब्ध है। मरीजों को उच्च स्तरीय उपचार उनके ही शहर में मिल सकता है।

स्तन कैंसर से बचाव के लिए नियमित रूप से जांच कराएं, स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं और मिथकों को दूर करने के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

डॉ. अमित अग्रवाल

डायरेक्टर, एंडोक्राइन एवं ब्रेस्ट कैंसर
मेदांता, लखनऊ





बढ़ती उम्र के साथ ब्लैडर कैंसर से कैसे बचें?

ब्लैडर कैंसर भारत में पुरुषों और महिलाओं दोनों को प्रभावित करता है। यह पुरुषों में ज़्यादा होता है और इस कैंसर के मामले बढ़ते जा रहे हैं। हालाँकि मूलाशय के कैंसर को रोकने का कोई निश्चित तरीका नहीं है, आप जीवनशैली में परिवर्तन करके अपने जोखिम को कम कर सकते हैं।

जीवनशैली में बदलाव

धूम्रपान छोड़ें

धूम्रपान को मूलाशय के कैंसर के काफी मामलों में कारण माना जाता है। अगर आप धूम्रपान करते हैं या तम्बाकू का सेवन करते हैं, तो आपकी रिस्क या जोखिम काफी बढ़ जाता है। अतः इन चीज़ों को छोड़ने में मदद के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

स्वस्थ आहार लें

फल, सब्ज़ियाँ, साबुत अनाज और बीन्स से भरपूर आहार लें। फलों और सब्ज़ियों में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं। खूब सारा पानी पीने से मूलाशय कैंसर को रोकने में मदद मिल सकती है।

रसायनों के संपर्क को सीमित करें

कुछ ऐसे व्यवसाय जो रसायनों के संपर्क में आने का कारण बनते हैं। हानिकारक रसायनों से बचना: आर्सेनिक, बेज़िडाइन और एरोमैटिक एमाइन जैसे रसायनों के संपर्क को कम करने से मूलाशय कैंसर को रोकने में मदद मिल सकती है।

टीका लगवाएं

बढ़ती उम्र के साथ हेपेटाइटिस बी जैसे वायरल संक्रमणों के लिए टीका लगवाने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।

बढ़ती उम्र के साथ, कैंसर का पता लगाने बचाव और शीघ्र उपचार के लिए डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।



डॉ. अनीश श्रीवास्तव

डायरेक्टर यूरोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता, लखनऊ

प्रोस्टेट कैंसर का खतरा किसे है?

प्रोस्टेट कैंसर भारत में पुरुषों में होने वाला दूसरा सबसे आम कैंसर है। यह एक बड़ी स्वास्थ्य चिंता का विषय है क्योंकि इसके मामलों की संख्या बहुत ज़्यादा है और ज़्यादातर रोगियों में इसका निदान बहुत देर से होता है।

प्रोस्टेट कैंसर का खतरा आमतौर पर इन लोगों में होता है:

उम्र: जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है, जोखिम बढ़ता जाता है। अगर आपकी उम्र 50 से ज़्यादा है, तो आपको प्रोस्टेट कैंसर की संभावना ज़्यादा होती है। लगभग 60% प्रोस्टेट कैंसर 65 से ज़्यादा उम्र के लोगों में होता है।

प्रोस्टेट कैंसर का पारिवारिक इतिहास: यदि आपके परिवार के किसी करीबी सदस्य को प्रोस्टेट कैंसर है, तो आपको प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना दो से तीन गुना अधिक है।

धूम्रपान: धूम्रपान करने से प्रोस्टेट कैंसर होने का खतरा दो गुना हो जाता है।

मोटापा: मोटापा प्रोस्टेट कैंसर के अधिक आक्रामक रूपों से जुड़ा होता है।

आहार: ज़्यादा कैलोरी, पशु वसा, और परिष्कृत चीनी वाला आहार खाने से प्रोस्टेट कैंसर का खतरा बढ़ता है।

प्रोस्टेट कैंसर के बारे में ज़रूरी बातें:

प्रोस्टेट कैंसर कई वर्षों में धीरे-धीरे बढ़ सकता है और नुकसान पहुंचाने वाले ट्यूमर पैदा करके प्रोस्टेट को प्रभावित कर सकता है।

लक्षण: पेशाब करने में कठिनाई, बार-बार और तत्काल पेशाब करने की ज़रूरत, और पेशाब में खून जैसी समस्याएँ, आमतौर पर कैंसर के बढ़ जाने के बाद ही आती हैं।

हड्डियों में दर्द: प्रोस्टेट कैंसर हड्डियों तक फैल सकता है, जिससे पीठ, कूल्हों, पसलियों या अन्य हड्डियों में दर्द हो सकता है।

इरेक्टाइल डिस्फंक्शन: प्रोस्टेट कैंसर इरेक्टाइल डिस्फंक्शन का कारण बन सकता है।

वजन घटना: प्रोस्टेट कैंसर के कारण अकारण वजन घट सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए, अपने डॉक्टर से सलाह लें।



डॉ. मनमीत सिंह

डायरेक्टर, यूरोलॉजी रोबोटिक्स एवं किडनी ट्रांसप्लांट
मेदांता, लखनऊ

कीमोथेरेपी की जानकारी



कीमोथेरेपी के दौरान क्या सावधानियां बरतें?

मरीजों और देखभाल करने वाले लोगों को संक्रमण से बचने और सुरक्षा बनाए रखने के लिए कीमोथेरेपी के दौरान सावधानी बरतनी चाहिए।

मरीजों के लिए सावधानी

नई दवाइयों से बचें: अपने डॉक्टर से बात किए बिना नई दवाइयाँ या सफ़ीमेंट लेना शुरू न करें।

न्यूरोपैथी के प्रति सचेत रहें: कीमोथेरेपी से परिधीय न्यूरोपैथी हो सकती है, जिससे हाथ और पैरों में दर्द, सुन्नपन या झुनझुनी हो सकती है।

गतिविधि और आराम में संतुलन बनाए रखें: कीमोथेरेपी से थकान हो सकती है, इसलिए गतिविधि और आराम में संतुलन बनाए रखने की कोशिश करें। व्यायाम करते समय या गीली सतहों पर चलते समय सावधान रहें। वज़न उठाने वाले व्यायाम के बजाये शरीर को लचीला बनाने वाले व्यायाम करें।

आहार: तैलिये व मसालेदार भोजन से बचें। डॉक्टर के सुझाव के अनुसार रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले स्वस्थ भोजन खाएं।

• बासी व रखा हुआ भोजन न करें। अगर घर के बाहर भोजन करना ही पड़े तो प्रेशर कुकर में बनने वाले व्यंजन ही लें।

• पानी बेस्वाद लग सकता है, तो फ्लेवर्ड पानी या नींबू मिलाकर पीने की कोशिश करें।

• मुंह में छाले होने पर नरम भोजन खाएं और खट्टे व टमाटरयुक्त खाद्य पदार्थों से बचें।

• यदि वजन बढ़ रहा है, तो अधिक सब्जियां और कम वसा वाले खाद्य पदार्थ खाएं।

• अधिक ग्रीन टी न पिएं, क्योंकि इसके एंटीऑक्सीडेंट कीमोथेरेपी के प्रभाव को बाधित कर सकते हैं।

• यदि समस्या बनी रहती है, तो अपने डॉक्टर या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें।

त्वचा की सुरक्षा करें: त्वचा को कटने, खरोंचने और चोट लगने से बचाएं। इलेक्ट्रिक रेज़र का इस्तेमाल करें और नुकीली चीज़ों को संभालते समय सावधान रहें।

• हमेशा सीधे पीठ के बल सोएं और तकिए का सहारा लें।

• अपनी त्वचा को अत्यधिक गर्म या ठंडे तापमान के संपर्क में न लाएं।

• त्वचा सुखाने के लिए मुलायम तौलिये का इस्तेमाल करें और हल्के से थपथपा कर सुखाएं।

• त्वचा को जोर से रगड़ने से बचें।

• नियमित रूप से मॉइश्चराइजर या कोई चिकनाई युक्त क्रीम लगाएं।

• कम से कम SPF 30 वाला सनस्क्रीन लगाएं।

• अल्कोहल युक्त स्किन केयर प्रोडक्ट्स के उपयोग से बचें।

• त्वचा को हाइड्रेटेड रखने के लिए रोज़ 8-10 गिलास पानी पिएं।

देखभाल करने वालों के लिए सावधानी

ग्लोव्स पहनें: उल्टी, मूल, मल, या उल्टी जैसी चीज़ों को संभालते समय डिस्पोजेबल दस्ताने पहनें।

हाथ धोएं: किसी मरीज के संपर्क में आने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं

कपड़ों को अलग से धोएं: रोगी के संपर्क में आने से गंदे हुए कपड़ों या अन्य वस्तुओं को नियमित कपड़े धोने वाले डिटरजेंट या साबुन के साथ गर्म पानी में अलग से धोएं।

साफ-सफाई बनाए रखें: ब्लीच युक्त उत्पाद से शौचालय को प्रतिदिन साफ करें। सफ़ाई के कपड़े, तौलिये और डिस्पोजेबल वॉटरप्रूफ़ दस्ताने से फैली हुई चीज़ों को साफ करें।

दवाइयां: दवाइयों को सुरक्षित स्थान पर रखें तथा बच्चों और पालतू जानवरों की पहुंच से दूर रखें।

कीमोथेरेपी आपके शरीर की पोषक तत्वों को अवशोषित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है, इसलिए सावधानी बरतनी चाहिए।

इलाज के दौरान अपने डॉक्टर के संपर्क में रहें और सकारात्मक रहें। कैंसर के उपचार के दौरान सकारात्मकता बहुत बड़ी भूमिका निभाती है।



डॉ. हर्ष वर्धन आरवे

डायरेक्टर, मेडिकल ओन्को एवं हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

CAR-T सेल थेरेपी: ब्लड कैंसर के इलाज में नई उम्मीद

ब्लड कैंसर एक गंभीर बीमारी है, लेकिन चिकित्सा जगत में CAR-T सेल थेरेपी ने इसके इलाज में नई क्रांति ला दी है। यह एक उन्नत इम्यूनोथेरेपी है, जिसमें मरीज की खुद की टी-कोशिकाओं (T-Cells) को मॉडिफाई कर कैंसर से लड़ने में सक्षम बनाया जाता है।

कैसे काम करती है CAR-T थेरेपी?

- मरीज के शरीर से टी-कोशिकाएं निकाली जाती हैं।
- इन्हें लैब में संशोधित कर कैंसर से लड़ने के लिए तैयार किया जाता है।
- तैयार कोशिकाओं को फिर से मरीज के शरीर में डाला जाता है।

कहां हो रहा है CAR-T का इलाज?

भारत में AIIMS, टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल और अब मेदांता लखनऊ में भी यह टेक्नोलॉजी एवं ट्रीटमेंट उपलब्ध है। साथ ही, कई बायोटेक कंपनियां इसे किफायती बनाने में जुटी हैं।

किन मरीजों के लिए फायदेमंद?

यह थेरेपी ल्यूकेमिया (Leukemia) और लिम्फोमा (Lymphoma) जैसे ब्लड कैंसर के उन मरीजों के लिए कारगर है, जिनका पारंपरिक इलाज सफल नहीं रहा।

निष्कर्ष:

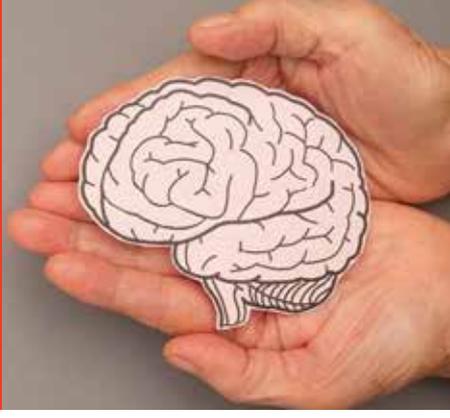
CAR-T सेल थेरेपी ब्लड कैंसर के इलाज में बड़ा बदलाव ला रही है। हालांकि यह अभी नयी है, लेकिन मरीजों के लिए यह एक सुलभ और प्रभावी उपचार बन सकती है।



डॉ. अंशुल गुप्ता

डायरेक्टर, मेडिकल ओन्को एवं हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

निजी स्वास्थ्य की देखभाल



समय से ब्रेन ट्यूमर की पहचान

ब्रेन ट्यूमर दिमाग में होने वाली एक गांठ है, जो अनियमित रूप से बढ़ सकती है और दिमाग के सामान्य कामकाज को प्रभावित कर सकती है।

सामान्य लक्षण:

सिरदर्द: सिरदर्द सुबह के समय या खांसने या जोर लगाने पर अधिक हो सकता है। हो सकता है कि दर्द निवारक दवाओं से सुधार न हो।

दौरे: इसमें सुन्नपन, झुनझुनी, अनियंत्रित गतिविधियां, बोलने में कठिनाई या ऐंठन शामिल हो सकते हैं।

आंखों की रोशनी कम होना: इसमें धुंधला दिखाई देना, दोहरी दृष्टि, या एक आंख के किसी भाग की दृष्टि की हानि हो जाना शामिल हो सकता है।

सुनने की समस्याएँ: इसमें एक तरफा सुनने की हानि या कानों में घंटियाँ बज रही हैं ऐसा लगना शामिल हो सकता है।

बोलने में कठिनाई: इसमें शब्द बोलने में कठिनाई, असंगत रूप से बोलना, या भाषा समझने में असमर्थ होना शामिल हो सकता है।

संतुलन बनाने में कठिनाई: इसमें चक्कर आना, अस्थिरता या चलने में कठिनाई शामिल हो सकती है।

याददाश्त पर असर: साधारण आदेशों का पालन करने या चीजों को याद रखने में दिक्कत हो सकती है।

उल्टी: लगातार बीमार महसूस हो सकता है या नियमित रूप से उल्टी हो सकती है।

कमजोरी: शरीर के एक तरफ धीरे-धीरे कमजोरी या लकवा हो सकता है।

ब्रेन ट्यूमर के लक्षण हमेशा दिखाई नहीं देते, खासकर अगर ट्यूमर धीरे-धीरे बढ़ता है। यहां तक कि सामान्य लगातार सिरदर्द के लिए भी, कृपया डॉक्टर से परामर्श लें।

बच्चों में एनीमिया और कैंसर का खतरा

बच्चों में एनीमिया एक आम समस्या है, लेकिन क्या यह कैंसर का संकेत हो सकता है? इस विषय को समझना बेहद जरूरी है ताकि माता-पिता सतर्क रह सकें।

एनीमिया क्या है?

एनीमिया तब होता है जब शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या कम हो जाती है, जिससे ऑक्सीजन की आपूर्ति प्रभावित होती है। बच्चों में यह समस्या अक्सर आयरन की कमी के कारण होती है।

बच्चों में एनीमिया के लक्षण:

- कमजोरी और थकान
- चक्कर आना
- त्वचा का पीला पड़ना
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- भूख में कमी

क्या एनीमिया कैंसर का संकेत हो सकता है?

सामान्य रूप से, एनीमिया का मतलब कैंसर नहीं होता, लेकिन कुछ प्रकार के कैंसर, जैसे कि ल्यूकेमिया और अन्य रक्त-संबंधी कैंसर, एनीमिया के रूप में प्रकट हो सकते हैं। यदि बच्चे में लंबे समय तक एनीमिया के लक्षण दिखें, तो डॉक्टर से परामर्श लेना आवश्यक है।

बचाव के उपाय:

- आयरन युक्त आहार जैसे पालक, अनार, बीन्स और सूखे मेवे का सेवन कराएं।
- बच्चों की नियमित स्वास्थ्य जांच कराएं।
- किसी भी असामान्य लक्षण पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- नवजात शिशु को जन्म के पहले छह महीनों तक सिर्फ स्तनपान कराएं, क्योंकि यह पोषण का सबसे अच्छा स्रोत है।
- छह महीने के बाद पूरक आहार के साथ स्तनपान जारी रखें।
- एक साल की उम्र तक गाय का दूध देने से बचें, क्योंकि यह आयरन की कमी और एलर्जी का कारण बन सकता है।
- बच्चों का समय-समय पर डीवॉर्मिंग कराएं, ताकि शरीर में पोषक तत्वों का सही अवशोषण हो सके।

एनीमिया को हल्के में न लें, क्योंकि यह गंभीर बीमारियों का संकेत हो सकता है। सही पोषण और समय पर जांच से बच्चों के स्वास्थ्य को सुरक्षित रखा जा सकता है। इससे सम्बंधित जानकारी के लिए अपने पीडियाट्रिक डॉक्टर से संपर्क करें।



डॉ. रवि शंकर

डायरेक्टर, न्यूरोसर्जरी
मेदांता, लखनऊ

डॉ. आकाश पंडिता

डायरेक्टर, नियोनेटोलॉजी
मेदांता, लखनऊ



कैंसर की जानकारी



वेरियन एज मशीन: कैंसर उपचार में सटीकता और उम्मीद की नई किरण

वेरियन एज रेडियोसर्जरी प्रणाली, हाइपरआर्क तकनीक के साथ, भारत की सबसे उन्नत कैंसर उपचार मशीनों में से एक है। मेदांता लखनऊ, उत्तर भारत का पहला अस्पताल है जो इस अत्याधुनिक तकनीक के साथ कैंसर के इलाज की सुविधा प्रदान कर रहा है।

वेरियन एज रेडियो सर्जरी सिस्टम क्या है?

- वेरियन एज बिना चीरे या रक्त हानि के, शरीर में कहीं भी कैंसर का इलाज करता है।
- यह स्टीरियोटैक्टिक बॉडी रेडिएशन थेरेपी (SBRT) का उपयोग करता है, जो 3D इमेजिंग की मदद से ट्यूमर को सटीक रूप से लक्षित करता है।
- यह एक दिन में पूरी होने वाली प्रक्रिया है, जिससे मरीज को अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

हाइपरआर्क तकनीक क्यों खास है?

- यह कैंसर का उपचार एक-मिलीमीटर से कम सटीकता के साथ करता है, जिससे स्वस्थ ऊतकों को न्यूनतम नुकसान होता है।
- रीयल-टाइम इमेजिंग के जरिए ट्यूमर की स्थिति को मॉनिटर कर सटीक रेडिएशन दिया जाता है।
- यह तकनीक एक साथ कई ट्यूमर, विशेष रूप से मस्तिष्क में फैले सेकेंडरी ट्यूमर्स, का एक ही बार में इलाज करने में सक्षम है, जिससे उपचार प्रक्रिया तेज़, प्रभावी और सुविधाजनक हो जाती है।

वेरियन एज हाइपरआर्क प्रणाली मरीजों को किस प्रकार लाभ पहुंचा सकती है, आइए जानें:

- अत्यधिक सटीक:** यह अत्यधिक सटीकता के साथ उपचार करता है, तथा स्वस्थ ऊतकों को होने वाली क्षति को कम करता है।
- तीव्र उपचार:** यह प्रणाली एक साथ कई ट्यूमर का उपचार कर सकती है, जिससे अस्पताल जाने की आवश्यकता भी कम पड़ती है।
- बेहतर आराम:** मरीजों को कम असुविधा का अनुभव होता है क्योंकि उपचार तीव्र और अधिक सटीक होता है।
- बेहतर परिणाम:** उन्नत लक्ष्यीकरण का अर्थ है कम दुष्प्रभाव और उपचार के बाद जीवन की बेहतर गुणवत्ता।
- कई प्रकार के कैंसर का इलाज करता है:** यह मस्तिष्क, प्रोस्टेट, फेफड़े, अग्न्याशय और मेटास्टेटिक ट्यूमर (शरीर के अन्य भागों में फैल चुके कैंसर) के कैंसर के इलाज में कारगर है। इस प्रणाली का उपयोग ऑलिगोमेटास्टेटिक कैंसर को खत्म करने में बहुत ही प्रभावी है। बार-बार होने वाले सिर और गर्दन के कैंसर, प्राथमिक और द्वितीयक यकृत के कैंसर और हड्डी के कैंसर के लिए भी उपयोगी है।

कैंसर के इलाज में नई उम्मीद: यह क्रांतिकारी कैंसर के इलाज की प्रणाली कैंसर रोगियों को अधिक प्रभावी, तेज़ और सटीक उपचार के साथ नई उम्मीद और बेहतर जीवन गुणवत्ता का वादा करती है।



डॉ. नीरज रस्तोगी

डायरेक्टर, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

भारत में ओरल कैंसर के मामले क्यों बढ़ रहे हैं?

भारत में मुंह का कैंसर एक प्रमुख स्वास्थ्य चिंता का विषय है और यह कैंसर के सबसे आम प्रकारों में से एक है।

ओरल कैंसर (मुंह का कैंसर) एक गंभीर बीमारी है, जो तंबाकू और शराब के सेवन के अलावा, गलत खानपान की आदतों के कारण भी हो सकता है। यह कैंसर मुंह, गाल, जीभ, मसूड़े, और होंठों में विकसित हो सकता है।

तंबाकू का उपयोग:

भारत में तंबाकू मुंह के कैंसर का एक प्रमुख कारण है, और इसका उपयोग सिगरेट, गुटखा, पान और हुक्का सहित कई रूपों में किया जाता है।

पान चबाना:

भारत में पान एक आम सामाजिक-सांस्कृतिक आदत है जिसमें पान, सुपारी, चूना, कत्था और दालचीनी चबाना शामिल है।

शराब का सेवन:

शराब का सेवन मुंह के कैंसर के जोखिम को बढ़ाता है, खासकर जब तंबाकू के साथ मिलाया जाता है।

खानपान की गलत आदतें

ज्यादा मांसाहारी भोजन, अत्यधिक मसालेदार, तला हुआ या अत्यधिक गर्म भोजन खाने से ओरल कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

फल और सब्जियों की कमी:

आहार में फलों और सब्जियों की कमी से शरीर को जरूरी एंटीऑक्सीडेंट्स और पोषक तत्व नहीं मिल पाते, जो कैंसर से बचाव में मदद करते हैं।

खराब मौखिक स्वच्छता

खराब मौखिक स्वच्छता मौखिक कैंसर के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है।

ओरल कैंसर के खतरे को कम करने के लिए सही खानपान और जीवनशैली अपनाना बेहद जरूरी है। यह बीमारी पहले स्टेज में पहचानने पर पूरी तरह से ठीक हो सकती है, इसलिए नियमित जांच और सावधानी से इसे रोका जा सकता है।

डॉ. विवेकानन्द सिंह

डायरेक्टर, हेड एवं नेक ऑन्कोलॉजी
मेदांता लखनऊ



अपने महत्वपूर्ण सुझाव
देने के लिए मेल करे

saloni.kalra@medanta.org





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

 सेहत रविवार
हर दूसरे 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

 1068
एक शून्य छह आठ
हर इमरजेंसी में
आपके साथ

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए
कॉल करें : 05224505050 या विजिट करें : www.medanta.org

* अस्वीकरण: यह न्यूज़लेटर केवल सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है और इसका उद्देश्य पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य प्रदाता से सलाह लें।