2025
जुलाई
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

सेहत की बात

पार्किंसंस
रोग क्या है?

किडनी ट्रांसप्लांट
के बाद की सावधानियां

मानसून में
मच्छर संबंधित बीमारियाँ तेज़ी से क्यों फैलती हैं?

मासिक सन्देश

विषय-सूची

01
संपादक के कलम से:
मानसून में रखें अपनी सेहत का ख्याल

02
गर्दन के दर्द ने कर दिया है परेशान?

किसे थायरॉइड सर्जरी की जरूरत है?

03
पार्किंसंस रोग क्या है?

दिल का दौरा कैसा महसूस होता है? क्या महिलाओं में इसके लक्षण अलग होते हैं?

04
कीमोथेरेपी की तैयारी के लिए क्या सुझाव हैं?

प्री-एक्लेम्पसिया: गर्भावस्था के दौरान हाई ब्लड प्रेशर की गंभीर स्थिति

05
फैटी लिवर रोग: कारण एवं रोकथाम

मानसून में मच्छर संबंधित बीमारियाँ तेज़ी से क्यों फैलती हैं?

06
एल.वी.ए.डी के बारे में जानने योग्य 5 प्रमुख तथ्य

किडनी ट्रांसप्लांट के बाद सावधानियां

संपादक के कलम से

मानसून में रखें अपनी सेहत का ख्याल

मानसून भारत के कई राज्यों में दस्तक दे चुका है। यह तपती गर्मी से राहत देने के लिहाज से तो काफी बढ़िया है लेकिन, इस मौसम में सेहत को लेकर बरती जाने वाली लापरवाही आपको कई गंभीर बीमारियों (Monsoon Diseases) का शिकार बना सकती हैं। बरसात के मौसम में सांस के रास्ते से बैक्टीरिया और वायरस काफी तेज़ी से फैलने लगते हैं। मौसम में नमी के कारण इन दिनों बैक्टीरिया के पनपने का जोखिम सबसे ज़्यादा रहता है।

इस संस्करण में हम बताएँगे बरसात के इन दिनों में डेंगू, टाइफाइड, फ्लू और अन्य बीमारियों से बचने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। इसके साथ ही, गर्दन दर्द के कारणों को नज़रअंदाज़ न करें और पार्किंसंस रोग क्या है इस विषय पर चर्चा की गई है। इस समाचार पत्र में फैटी लीवर के कारण, गर्भावस्था में जोखिम जैसे हाई बी.पी., ऐसी स्थिति में क्या करना चाहिए इस बारे में भी महत्वपूर्ण जानकारी बताईं गई हैं।

सर्जरी करवाना किसी भी व्यक्ति के लिए एक बड़ा निर्णय होता है। इस बात को ध्यान में रखते हुए, थायराइड की सर्जरी किसके लिए ज़रूरी है या फिर हार्ट फेलियर में हमारे पास क्या विकल्प हैं, इस बारे में भी बताया है। सर्जरी के बाद ठीक होने में समय लगता है और ट्रांसप्लांट के बाद जीवन कैसा रहेगा या सर्जरी के बाद कीमोथेरेपी की तयारी केसे की जाए, भी समझा गया है।

बरसात के मौसम में सेहत का ख्याल रखना काफी ज़्यादा ज़रूरी है। इसके लिए आप सबसे पहले, पूरी बाजू के कपड़े पहनें, जो आपको मच्छरों से फैलने वाले डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों से बचाने का काम करेंगे। इसके अलावा इस मौसम में इम्युनिटी को बूस्ट करने के लिहाज से डाइट का खास ख्याल रखने की भी ज़रुरत होती 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

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

"समुदाय की सेहत में क्रांति ला रहा है मेदांता हॉस्पिटल": आज के समय में, सिर्फ़ इलाज देना ही पर्याप्त नहीं है - समुदाय को जागरूक करना और उन्हें सही स्वास्थ्य निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाना भी उतना ही जरूरी है। मेदांता इस दिशा में एक नई मिसाल कायम कर रहा है। नियमित रूप से आयोजित किए जा रहे हेल्थ चेकअप कैंप्स के माध्यम से, न सिर्फ़ लोगों को समय पर बीमारी का पता चल रहा है, बल्कि उन्हें विशेषज्ञों से सही मार्गदर्शन भी मिल रहा है। शहर के कोने-कोने में पहुँच कर यह पहल, उन लोगों तक भी स्वास्थ्य सेवा पहुँचा रही है, जो सामान्यतः इससे वंचित रह जाते हैं। साथ ही, डॉक्टरों द्वारा दी जा रही स्वास्थ्य शिक्षा - चाहे वो कैंप में हो या किसी सामुदायिक संवाद में - लोगों को अपने स्वास्थ को समझने में मदद कर रही है। यह समझ ही भविष्य में बढ़ते रोगों से बचाव की पहली सीढ़ी है।

ओम प्रकाश शर्मा
प्रदेश अध्यक्ष, उत्तर प्रदेश जनहित व्यापार मण्डल

स्वास्थ्य शिक्षण

गर्दन के दर्द ने कर दिया है परेशान?

गर्दन का दर्द या सर्वाइकल पेन, जिसे सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस (Cervical Spondylosis) या सर्वाइकल दर्द भी कहा जाता है, गर्दन के ऊपरी हिस्से में होने वाला दर्द है, जो कंधों और हाथों तक भी फैल सकता है।

सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस के मुख्य कारण:

गलत मुद्रा (Poor Posture): लंबे समय तक कंप्यूटर पर काम करना, मोबाइल का अधिक उपयोग करना, या झुककर बैठने की आदतें सर्वाइकल का दर्द का कारण बन सकता है।

ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis): यह एक प्रकार का गठिया है, जो सर्वाइकल स्पाइन की हड्डियों को प्रभावित करता है। सर्वाइकल स्पाइन के जोड़ों में आर्थराइटिस की समस्या होने पर सर्वाइकल दर्द हो सकता है।

डिस्क प्रोलैप्स (Disc Prolapse): जब सर्वाइकल डिस्क (Cervical Disc) अपनी जगह से हट जाती है या उभर जाती है, तो यह नसों पर दबाव डालती है, जिससे दर्द होता है।

मांसपेशियों में खिंचाव (Muscle Strain): भारी सामान उठाने, अचानक गर्दन को झटका देने, या सोते समय गर्दन को गलत स्थिति में रखने से मांसपेशियों में खिंचाव हो सकता है, जो दर्द का कारण बन सकता है।

गर्दन की चोट (Neck Injuries): दुर्घटना या अन्य किसी चोट के कारण भी सर्वाइकल दर्द हो सकता है।

रीढ़ की हड्डी में उम्र सम्बंधित परिवर्तन: उम्र बढ़ने के साथ-साथ सर्वाइकल स्पाइन में विभिन्न प्रकार के बदलाव आते हैं, जैसे कि हड्डियों की मजबूती कम होना और यह बदलाव भी सर्वाइकल दर्द का कारण बन सकता है।

सही मुद्रा अपनाने, नियमित व्यायाम करने और तनाव कम करने से इस दर्द से बचा जा सकता है। यदि दर्द में सुधार नहीं होता है या दर्द बढ़ता है, तो सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस के इलाज के लिए विशेषज्ञ से परामर्श लें।

किसे थायरॉइड सर्जरी की जरूरत है?

थायरॉइडेक्टॉमी एक सर्जरी है जिसमें आपके थायरॉइड ग्रंथि के सभी या कुछ भाग को हटा दिया जाता है। सर्जन थायरॉइडेक्टॉमी को गॉइटर, थायरॉइड नोड्यूल को हटाने और थायरॉइड कैंसर का इलाज करने के लिए करते हैं।

- **थायरॉइड नोड्यूल:** थायरॉइड नोड्यूल आपके थायरॉइड ग्रंथि कोशिकाओं की एक गांठ हैं। थायरॉइड नोड्यूल आमतौर पर कैंसर रहित होते हैं, लेकिन कैंसरयुक्त भी हो सकते हैं। कभी-कभी, थायरॉइड नोड्यूल अतिरिक्त थायरॉइड हार्मोन का उत्पादन कर सकते हैं।
- **गॉइटर:** यह एक बढ़ी हुई थायरॉइड ग्रंथि है जिसमें थायरॉइड नोड्यूल्स हो सकते हैं। यदि यह बड़ा हो जाता है, तो यह आपकी सांस की नली या भोजन नली पर दबाव डाल सकता है और सांस लेना और/या खाना निगलना मुश्किल बना सकता है।
- **हाइपरथायरायडिज्म:** यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपका थायरॉइड आपकी ज़रूरत से ज़्यादा थायरॉइड हार्मोन बनाता है।
- **थायरॉइड कैंसर:** सर्जरी को कैंसर के लिए सर्वश्रेष्ठ उपचारों में से एक माना जाता है।

अपने डॉक्टर से क्या प्रश्न पूछने चाहिए?

- थायरॉइडेक्टॉमी की आवश्यकता क्यों है?
- थायरॉइड ग्रंथि का कितना हिस्सा हटाया जाना आवश्यक है?
- क्या प्रक्रिया के बाद थायरॉइड हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी की आवश्यकता होगी?
- क्या थायरॉइड सर्जरी सेफ है?

यदि आपको थायरॉइडेक्टॉमी के लिए कोई भी सवाल हो तो अपने

डॉ. श्वेताभ वर्मा
एसोसिएट डायरेक्टर, ऑर्थोपेडिक स्पाइन सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. अमित अग्रवाल
डायरेक्टर, एंडोक्राइन एवं ब्रैस्ट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वास्थ्य जानकारी

पार्किंसंस रोग क्या है?

पार्किंसन्स रोग एक ऐसी स्थिति है जिसमें मस्तिष्क के एक हिस्से में डोपामिन नामक रासायनिक तत्व बनाने वाले न्यूरॉन्स धीरे-धीरे नष्ट होने लगते हैं, जिससे समय के साथ लक्षण प्रगतिशील रूप से बढ़ते जाते हैं। जैसे-जैसे पार्किंसंस रोग बढ़ता है, लक्षण बढ़ते और तीव्र होते जाते हैं। बीमारी के बाद के चरण अक्सर आपके मस्तिष्क के काम करने के तरीके को प्रभावित करता है।

इसका प्रभाव किसे पड़ता है?

पार्किंसंस रोग विकसित होने का जोखिम स्वाभाविक रूप से उम्र के साथ बढ़ता है और इसकी शुरुआत आमतौर पर उम्र **60 वर्ष** है। यह पुरुषों में अधिक होता है।

यह स्थिति शरीर को केसे प्रभावित करती है?

धीमी गति से चलने वाली गतिविधियाँ: यह स्थिति मांसपेशियों के नियंत्रण, संतुलन और गति को प्रभावित करने के लिए सबसे अच्छी तरह से जानी जाती है।

मांसपेशियों के आराम करने पर हाथ-पैर में कंपन होना: पार्किंसंस रोग के लगभग 80% मामलों में ऐसा होता है।

अस्थिर मुद्रा या चलने की चाल: पार्किंसंस रोग की धीमी चाल और अकड़न के कारण व्यक्ति झुक जाता है एवं गिरने की सम्भावना बढ़ जाती है।

चेहरे का भाव: चेहरे के भाव बहुत कम बदलते हैं या बिल्कुल नहीं बदलते हैं।

सामान्य से कम बार पलकें झपकाना: यह भी चेहरे की मांसपेशियों पर नियंत्रण कम होने का लक्षण है।

निगलने में परेशानी (डिस्फेजिया): यह गले की मांसपेशियों पर नियंत्रण कम होने से होता है।

पार्किंसन्स रोग के कुछ नियमित लक्षण ऐसे भी होते हैं जो शरीर की हरकतों से नहीं जुड़े होते, जैसे - डिप्रेशन, कब्ज, नींद का ठीक से न आना, मूड बदलना और याददाश्त कमजोर होना।

पार्किंसंस रोग के लक्षणों को प्रबंधित करने के कई तरीके हैं जैसे दवाएं एवं नई नई सुविधाएं॥ उपचार भी व्यक्ति-दर-व्यक्ति अलग-अलग हो सकते हैं, डॉक्टर से मिलकर इसके लक्षणों को नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए।

डॉ. अनूप कुमार ठक्कर
डायरेक्टर, न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

दिल का दौरा कैसा महसूस होता है? क्या महिलाओं में इसके लक्षण अलग होते हैं?

हिंदी फिल्मों में दिल के दौरे के दृश्य हमें अच्छी तरह याद हैं—अभिनेता छाती पकड़ते हैं, चेहरे पर दर्द झलकता है, और वे धीरे-धीरे गिर पड़ते हैं।

लेकिन असल ज़िंदगी में दिल का दौरा (Heart Attack) अक्सर इतना नाटकीय नहीं होता। कई बार इसके लक्षण इतने हल्के होते हैं कि लोगों को यह तक पता नहीं चलता कि उनका दिल खतरे में है।

दिल का दौरा होने के लक्षण:

छाती में दबाव या कसाव:
अक्सर लोग मानते हैं कि हार्ट अटैक में चुभन जैसा तेज़ दर्द होती है, जबकि असल में यह एक भारीपन या कसाव जैसा महसूस होता है-जैसे कोई चीज़ सीने को दबा रही हो या सांस घुट रही हो। यह सामान्यता आधे घंटे या उससे ज़्यादा भी रह सकता है।

एसिडिटी जैसी जलन:
कई बार दिल का दौरा एसिडिटी की तरह महसूस हो सकता है, इसलिए भ्रम होना आम बात है।

सांस फूलना:
कुछ दिल के दौरे बिना किसी दर्द के भी हो सकते हैं, ख़ास तौर से डायबिटीज़ के मरीजों में। ऐसे **"साइलेंट हार्ट अटैक"** ज़्यादातर डायबिटीज़ के मरीज़ों या बुज़ुर्गों में देखे जाते हैं।

दर्द का फैलना:
दिल का दौरा जबड़े, पीठ, बाएं या दाएं हाथ तक में दर्द या भारीपन पैदा कर सकता है। आमतौर पर यह बाईं ओर होता है, लेकिन कभी-कभी दाईं ओर भी हो सकता है।

मिचली और पसीना आना:
अगर सीने में किसी भी तरह की तकलीफ के साथ पसीना या मिचली महसूस हो रही हो, तो यह हार्ट अटैक का संकेत हो सकता है-खासकर महिलाओं में।

क्या पुरुषों और महिलाओं में लक्षण अलग होते हैं?

अधिकतर लक्षण दोनों में समान होते हैं, लेकिन लगभग एक-तिहाई महिलाएं अलग तरह के लक्षण अनुभव करती हैं, जैसे:

- थकान
- सांस लेने में तकलीफ
- पीठ, कंधे, गर्दन, बाजुओं या पेट में दर्द
- मिचली या उल्टी

महिलाओं में ये लक्षण बिना सीने में दर्द के भी हो सकते हैं, जिससे इन्हें पहचानना और मुश्किल हो जाता है। महिलाओं के अलावा यह लक्षण बुजुर्गों में भी पाएं जाते हैं।

तो क्या करें?

दिल का दौरा कब और कैसे होता है, यह हमेशा स्पष्ट नहीं होता है।
इसलिए सबसे बेहतर नियम यह है:
अगर थोड़ा भी संदेह हो कि यह दिल से जुड़ी समस्या हो सकती है, तो एक पल भी न गंवाएं - तुरंत मेडिकल मदद लें।

डॉ. एस.के. द्विवेदी
डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिम

एल.वी.ए.डी के बारे में जानने योग्य 5 प्रमुख तथ्य।

हार्ट फेलियर एक ऐसी स्थिति है जो तब होती है जब हृदय पर्याप्त रूप से ब्लड पंप करने में असमर्थ होता है। अंतिम चरण के हार्ट फेलियर में हार्ट ट्रांसप्लांट और डिवाइस की सहायता (एल.वी.ए.डी. उपकरण) जैसे सर्जिकल उपचार की आवश्यकता होती है।

एल.वी.ए.डी. (लेफ्ट वेंट्रिकुलर असिस्ट डिवाइस) एक यांत्रिक पंप है जो हृदय को ब्लड पंप करने में सहायता करता है। यह हृदय प्रत्यारोपण की प्रतीक्षा कर रहे रोगियों की सहायता करता है और उन लोगों के लिए समाधान है जो हृदय प्रत्यारोपण के लिए योग्य नहीं हैं।

एल.वी.ए.डी. के बारे में तथ्य

- एल.वी.ए.डी. से पीड़ित (मरीज़ों) को दवा की निगरानी, लगातार फॉलो-अप और संभावित जटिलताओं के बारे में जागरूकता सुनिश्चित करनी चाहिए।
- यह मुख्य रूप से उन्नत हृदय विफलता वाले रोगियों के लिए है जिन पर अन्य उपचारों का कोई असर नहीं हुआ है।
- यह उन व्यक्तियों को सहायता प्रदान करता है जो हृदय प्रत्यारोपण के लिए पात्र नहीं हैं।
- यह उन मरीज़ों के लिए अधिक सुरक्षित और सरल विकल्प है, जब हृदय दानकर्ता उपलब्ध नहीं होते।
- एल.वी.ए.डी. एक व्यक्ति को अधिक सक्रिय जीवन जीने में मदद करता है, दैनिक गतिविधियों में भाग लेने की शक्ति और क्षमता में सुधार करता है।

हार्ट फेलियर के मामलों की बढ़ती संख्या के साथ, इस स्थिति का इलाज उन्नत विकल्पों के साथ करना बेहद ज़रूरी हो गया है। यहीं पर एल.वी.ए.डी जैसे मेडिकल उपकरण रोगियों को सक्रिय और संतुष्ट जीवन जीने में मदद करके महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

प्री-एक्लेम्पसिया: गर्भावस्था के दौरान हाई ब्लड प्रेशर की गंभीर स्थिति!

गर्भावस्था के दौरान रक्तचाप (BP) के बढ़ने को प्री-एक्लेम्पसिया कहते हैं। यह सामान्यतः गर्भ के 20वें सप्ताह के बाद देखा जाता है, लेकिन कुछ मामलों में पहले भी शुरू हो सकता है।

लक्षण:

- सिर में लगातार दर्द रहना
- पैरों, टखनों या चेहरे में सूजन
- तेज़ी से वजन बढ़ना
- सांस लेने में कठिनाई
- आँखों के सामने धुंधलापन
- सीने में दर्द
- पेशाब में प्रोटीन की मात्रा बढ़ना

संभावित जटिलताओं के मुख्य कारण:

- पिछली गर्भावस्था में हाई BP होना
- परिवार में हाई BP का इतिहास (Family history)
- डायबिटीज मेलिटस
- मोटापा (Obesity)
- एस.एल.ई. (Systemic Lupus), किडनी रोग, PCOS
- धूम्रपान

इन जटिलताओं का प्रभाव (Complications):

माँ पर प्रभाव:

- किडनी पर असर
- दौरे (Seizures)
- आँखों की रोशनी जाना
- फेफड़ों में पानी भरना
- जान को खतरा

शिशु पर प्रभाव:

- गर्भ में विकास रुकना
- अचानक ब्लीडिंग
- गर्भ में शिशु की मृत्यु तक की संभावना

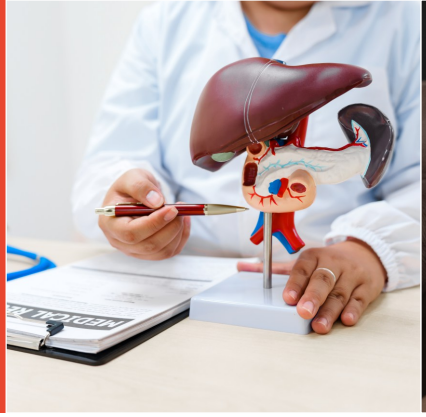
बचाव के उपाय:

गर्भधारण की योजना से पहले डॉक्टर से सलाह लें
नियमित व्यायाम करें
धूम्रपान कम से कम 3 महीने पहले छोड़ दें
वजन नियंत्रित रखें
यदि कोई रिस्क फैक्टर हो, तो डॉक्टर से Tab. Ecosprin के बारे में चर्चा करें
कैल्शियम और विटामिन D का सेवन ज़रूर करें

डॉ. गौरंगा मजुमदार
डायरेक्टर, कार्डिएक सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. नीलम विनय
डायरेक्टर, गइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वस्थ नियंत्रण



फैटी लिवर रोग: कारण एवं रोकथाम

फैटी लिवर रोग आजकल काफी ज्यादा देखा जा रहा है, इसमें लिवर में बहुत ज्यादा चर्बी जमा हो जाती है। यह समय के साथ लिवर को नुकसान पहुँचा सकता है और लिवर सिरोसिस एवं लिवर कैंसर भी विकसित हो सकता है। लिवर अत्यधिक खराब होने पर लिवर ट्रांसप्लांट की भी ज़रूरत पड़ सकती है।

कारण:

- अत्यधिक चिकनाई एवं हाई कैलोरी वाला आहार
- टाइप 2 मधुमेह
- हाई कोलेस्ट्रॉल
- मोटापा या अधिक वजन होना

रोकथाम:

- कम चिकनाई और तेल वाला आहार
- नियमित व्यायाम - वजन नियंत्रित करना
- डायबिटीज एवं कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करना
- डॉक्टरी परामर्श के अनुसार दवाइयाँ लेना

निदान:

- फैटी लिवर की जाँच के लिए डॉक्टर आपका फाइब्रो स्कैन या अल्ट्रासाउंड करा सकते हैं। इससे लिवर में फैट की मात्रा का अनुमान लगाया जा सकता है।
- लिवर फंक्शन टेस्ट में लिवर एंजाइम का बढ़ना भी फैटी लिवर की ओर इशारा कर सकता है।

एडवांस्ड लिवर रोग के लक्षण

- पीलिया
- पेट में पानी होना
- पैरों में सूजन
- खून की उल्टी होना

इन लक्षणों का दिखना एडवांस सिरोसिस की निशानी हो सकती है, जिसमें मरीज को लिवर ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ सकती है। नियमित रूप से डॉक्टर से मिलना और उनकी सलाह का पालन करना आवश्यक है।

मानसून में मच्छर संबंधित बीमारियाँ तेज़ी से क्यों फैलती हैं?

भारत में मानसून हर वर्ष जुलाई से सितंबर के बीच आता है। बारिश के मौसम के दौरान आपका कई वायरस, बैक्टीरिया और अन्य संक्रमण के संपर्क में आने का खतरा दूसरे मौसम से ज्यादा हो जाता है। हवा में नमी एवं बरसात के पानी के इकठ्ठा होने के कारण कई बिमारियों के होने का खतरा बढ़ जाता है।

मानसून-संबंधित बीमारियाँ कौन सी हैं?

मलेरिया, डेंगू, और चिकनगुनिया जैसी बीमारियों में व्यक्ति को तेज बुखार, ठंड, शरीर में दर्द और थकान जैसे लक्षण महसूस होते हैं।

डेंगू: डेंगू के कारण तेज बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, चकत्ते, मतली, उल्टी, दस्त ब्लीडिंग होने का खतरा हो सकता हैं। आमतौर पर संक्रमित मच्छर के काटने के 1-3 दिन बाद लक्षण दिखने लगते हैं।

मलेरिया: इसके लक्षण बुखार और ठंड लगने के रूप में प्रकट होते हैं। अगर आपको 3-4 दिनों तक तेज बुखार रहता है, तो आपको तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए और यह पता लगाने के लिए कि आपको मलेरिया है या नहीं और तुरंत इलाज लेना चाहिए।

चिकनगुनिया: इस बीमारी के लक्षण लगभग डेंगू जैसे ही होते हैं, लेकिन सही निदान के लिए आपको अपनी जांच अवश्य करवानी चाहिए।

बारिश में मच्छरों से होने वाली बीमारियों से सुरक्षित रहने के लिए यह उपाय:

इन बीमारियों से बचने के लिए आप निम्नलिखित सावधानियों का पालन कर सकते हैं।

- पूरी बाजू के कपड़े पहनें / लोअर पहनें, बच्चें एवं बुजुर्ग लोगों को विशेषता सावधानी बरतनी चाहिए।
- अपने घर में मच्छर से बचने के लिए मच्छरदानी का उपयोग करें।
- अपने घर और उसके आसपास पानी इकट्ठा न होने दें।
- अपनी स्वच्छता बनाए रखें और अपने बाथरूम को नियमित रूप से साफ करें एवं घर के बहार भी सफाई का ध्यान रखें।
- घर से बाहर निकलने से पहले मच्छर भगाने वाली क्रीम या लोशन का उपयोग करें।

यह मौसम गर्मी से राहत देता है, लेकिन बारिश के मौसम की नमी और एकत्रित पानी, मच्छरों को पनपने में मदद करते हैं। इसलिए, सावधानी अवश्य बढ़ते और जानकारी के लिए विशेषज्ञ से संपर्क करें।

डॉ. विवेक गुप्ता
सीनियर कंसलटेंट, लिवर ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. इला पांडे
सीनियर कंसलटेंट, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वास्थ की देखभाल

कीमोथेरेपी की तैयारी के लिए क्या सुझाव हैं?

कीमोथेरेपी के लिए तैयारी में शारीरिक और मानसिक रूप से खुद को तैयार करना ज़रूरी है।

अपना ख्याल रखें

इलाज से पहले और उसके दौरान जितना हो सके उतना स्वस्थ रहने की कोशिश करें। अच्छा पोषण और हाइड्रेशन, नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद कीमोथेरेपी के कुछ साइड इफ़ेक्ट को कम करने में मदद कर सकती है।

साइड इफ़ेक्ट के लिए तैयार रहें

आप जो कीमोथेरेपी दवाएँ ले रहे हैं उनके संभावित साइड इफ़ेक्ट के बारे में अपनी उपचार टीम से बात करें। पूछें कि क्या आप मतली और उल्टी को रोकने के लिए दवा ले सकते हैं। कीमोथेरेपी के सामान्य दुष्प्रभावों में मिचली, उल्टी, दस्त, संक्रमण आदि शामिल हैं। लेकिन ये सभी लक्षण सिम्पटोमैटिक ट्रीटमेंट यानि लक्षणों के अनुसार इलाज एवं डोज़ में बदलाव के ज़रिए नियंत्रित किए जा सकते हैं।

प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में पूछें

कुछ प्रकार की कीमोथेरेपी आपके बच्चे पैदा करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है। अगर आपको लगता है कि आप भविष्य में बच्चे पैदा करना चाहते हैं, तो कीमोथेरेपी शुरू होने से पहले अपने ऑन्कोलॉजिस्ट से अपने विकल्पों के बारे में बात करें।

अपने दांतों की जांच करें

कीमोथेरेपी शुरू होने से पहले अपने दंत चिकित्सक से जांच करवाएं, वे मुंह में किसी भी मौजूदा संक्रमण की जांच कर सकते हैं जो कीमोथेरेपी के कारण आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली पर असर पड़ने पर समस्या पैदा कर सकता है।

अन्य दवाएँ लेने की अनुमति माँगें

सुनिश्चित करें कि आपके ऑन्कोलॉजिस्ट को आपके द्वारा उपयोग की जा रही किसी भी अन्य दवा या इलाज के बारे में पता हो। कुछ ओवर-द-काउंटर दवाएँ, घरेलू उपचार, जड़ी-बूटियाँ और विटामिन कीमोथेरेपी में बाधा डाल सकते हैं।

अपने डॉक्टर से कीमोथेरेपी के बारे में और संभावित दुष्प्रभावों के बारे में बात करें। अपने प्रश्नों और चिंताओं को व्यक्त करने में संकोच न करें। कीमोथेरेपी एवं उसके द्वारा होने वाले साइड इफेक्ट्स के बारे में जानकारी आपको सावधानी बरतने में मदद करेगा।

किडनी ट्रांसप्लांट के बाद की सावधानियां।

आपके शरीर में एक बिल्कुल नया अंग प्रत्यारोपित किया गया है, और इसकी अत्यधिक देखभाल और सम्मान के साथ इलाज की आवश्यकता होती है।

ट्रांसप्लांट सर्जरी के तुरंत बाद क्या अपेक्षा करें?

सर्जरी के बाद लगभग एक सप्ताह या उससे अधिक समय तक आपको अस्पताल में रहने की आवश्यकता होती है। आपको सर्जरी के एक दिन के बाद थोड़ा बैठना और धीरे-धीरे चलने को कहा जाता है। 80%-90% लोगों को सर्जरी के फ़ौरन बाद ही प्रतिदिन 8-10 लीटर तक पेशाब होने लगता है।

किन्तु कभी कभी आपका शरीर सर्जरी के तुरंत बाद मूत्र का उत्पादन शुरू नहीं कर पता है, इसलिए कुछ दिनों के लिए डायलिसिस कैथेटर की ज़रूरत पड़ सकती है। ऑपरेशन वाले क्षेत्र के आसपास आपको छूने में दर्द, संवेदनशीलता, और खुजली महसूस होगी, परंतु चिंता ना करें क्योंकि यह जल्द ही ठीक हो जाएगी।

घर पहुंचने के बाद क्या सुनिश्चित करें?

- सर्जरी के बाद के 6 से 8 सप्ताह तक डॉक्टरों के प्रत्येक निर्देश का पूरी तरह से पालन करें
- अपने इम्यूनोसप्रेसेन्ट्स की एक भी खुराक लेने से न चूकें
- सक्रिय रहें और चलते फिरते रहें लेकिन पहले 4 से 6 सप्ताह तक ड्राइविंग, भारी वजन उठाना, सेक्स, यात्रा, लंबे समय तक काम करने जैसी कोई भारी गतिविधि करने से बचें।
- जितना हो सके शांत और तनावमुक्त रहने का प्रयास करें

अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार खाद्य पदार्थों का सेवन करें। याद रखें की ब्लड शुगर एवं उच्च रक्तचाप का पूर्णतया कंट्रोल आवश्यक है।

ठीक होने के बाद आगे की युक्तियाँ:

एक्सरसाइज: प्रतिदिन कुछ ना कुछ व्यायाम करें लेकिन भारी व्यायाम से बचें, जब तक कि आपका डॉक्टर इसे करने की अनुमति न दे। पैदल चलना सबसे अच्छा व्यायाम है।

लाइफस्टाइल: आपको यह ध्यान रखना होगा कि इम्यूनोसप्रेसेन्ट लेने के दुष्प्रभाव के रूप में आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो रही है। इससे आपको संक्रमण के साथ कैंसर जैसी कुछ अन्य गंभीर बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। किसी भी तरह की बुरी आदतों के उपयोग से बचें, जैसे कि धूम्रपान बिल्कुल न करें, शराब से बचें और फाइबर युक्त, हल्का भोजन करें। भीड़भाड़ वाली जगहों जाने से बचें, खासकर सर्जरी के पहले साल के दौरान।

स्वस्थ आहार (डाइट): ख़ान-पान का सीधा प्रभाव किडनी की कार्यात्मक क्षमता पर पड़ता है और आपको इस दौरान सख्ती से सावधान रहने की आवश्यकता होती है

किडनी प्रत्यारोपण आपके जीवन का एक नया अध्याय होता है और यह बहुत महत्वपूर्ण है। इस दौरान सावधान रहें और यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कुछ भी अजीब या अलग महसूस हो तो अपने डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

डॉ. अभिषेक सिंह
डायरेक्टर, मेडिकल ऑन्कोलॉजी एवं हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. अनीश श्रीवास्तव
डायरेक्टर, यूरोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

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:
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

medanta

24x7 इमरजेंसी हेल्पलाइन

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।