सामुदायिक स्वास्थ्य समाचार

2026
जून संस्करण

WORLD'S BEST HOSPITALS 2026
Newsweek
POWERED BY statista

MEDANTA

सेहत की बात

यात्रा के दौरान दिल के मरीज किन बातों का रखें ध्यान?

यात्रा से पहले दवाइयों को कैसे पैक करें?

हर सिरदर्द सामान्य नहीं होता

मासिक सन्देश

संपादक की कलम से

विषय-सूची

01
संपादक के कलम से

इस गर्मी विदेश यात्रा के दौरान दवाइयों को कैसे पैक करें? जानिए जरूरी बातें

02
यात्रा के दौरान दिल के मरीज किन बातों का रखें ध्यान?

03
घुटनों के दर्द से परेशान हैं? जानिए रोबोटिक नी रिप्लेसमेंट सर्जरी कैसे बदल रही है रिकवरी

क्या AC में ज्यादा रहने से नसों और सिरदर्द की समस्या बढ़ सकती है?

04
कैंसर स्क्रीनिंग को लेकर आम मिथक और सच्चाई

ब्लैडर कैंसर के शुरुआती संकेत जिन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए

05
प्रेग्नेंसी प्लान करने से पहले कौन से टेस्ट जरूरी हैं?

नवजात शिशु की नींद को लेकर 5 आम गलतफहमियां

06
लगातार सिरदर्द कब ब्रेन ट्यूमर का संकेत हो सकता है?

पैरों में बार-बार सूजन? ये किडनी की बीमारी के संकेत हो सकते हैं

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

प्रिय पाठकों,

गर्मियों की छुट्टियों के साथ यात्रा का मौसम भी शुरू हो जाता है। ऐसे समय में बदलता मौसम, तेज धूप, डिहाइड्रेशन, फूड पॉइजनिंग और थकान जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। लगातार बढ़ती गर्मी का असर सिर्फ शरीर की ऊर्जा पर ही नहीं, बल्कि दिल, दिमाग, किडनी और बच्चों की सेहत पर भी पड़ सकता है। इसलिए सफर के दौरान अपनी सेहत का ध्यान रखना बेहद जरूरी हो जाता है।

इस अंक में हमने गर्मियों और यात्रा से जुड़े कई महत्वपूर्ण विषयों को सरल और रोजमर्रा की भाषा में शामिल किया है। आप जानेंगे कि यात्रा के दौरान दवाइयों को सुरक्षित तरीके से कैसे पैक करें, दिल के मरीजों को सफर में किन बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए और फूड पॉइजनिंग से बचने के लिए क्या सावधानियां जरूरी हैं।

इसके अलावा हमने ऐसे स्वास्थ्य संकेतों पर भी चर्चा की है जिन्हें लोग अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। जैसे — बार-बार पैरों में सूजन क्या किडनी की बीमारी का संकेत हो सकती है, लगातार सिरदर्द कब गंभीर समस्या की ओर इशारा कर सकता है, या AC में ज्यादा रहने से नसों और सिरदर्द की परेशानी क्यों बढ़ सकती है।

महिला एवं बाल स्वास्थ्य से जुड़े विषयों में प्रेग्नेंसी प्लान करने से पहले जरूरी टेस्ट और नवजात शिशु की नींद को लेकर आम गलतफहमियों पर भी उपयोगी जानकारी दी गई है। साथ ही कैंसर स्क्रीनिंग और ब्लैडर कैंसर के शुरुआती संकेतों जैसे महत्वपूर्ण विषयों को भी शामिल किया गया है, ताकि समय रहते सही जांच और इलाज संभव हो सके।

हमारा प्रयास है कि यह पत्रिका आपको और आपके परिवार को रोजमर्रा की स्वास्थ्य समस्याओं को बेहतर तरीके से समझने, जागरूक रहने और सही समय पर सही कदम उठाने में मदद करे।

स्वस्थ रहें, सतर्क रहें और सुरक्षित यात्रा करें।

मासिक सन्देश

डॉ. महिम मित्तल

डायरेक्टर - इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

इस गर्मी में यात्रा के दौरान दवाइयों को कैसे पैक करें? जानिए जरूरी बातें

गर्मियों में लंबी यात्रा, बदलता मौसम, डिहाइड्रेशन और लंबे समय तक बैठकर सफर करना कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। विदेश यात्रा के दौरान सही तैयारी और जरूरी मेडिकल सावधानियां आपकी यात्रा को ज्यादा सुरक्षित बना सकती हैं।

1. जरूरी दवाइयों को सही तरीके से पैक करें

अपनी नियमित दवाइयाँ हमेशा हैंड बैग में रखें। उन्हें ओरिजिनल पैकिंग में रखें और डॉक्टर का प्रिस्क्रिप्शन साथ रखें, खासकर अगर आप BP, डायबिटीज, हार्ट या थायरॉइड की दवाइयां लेते हैं।

2. बेसिक मेडिकल और फ़र्स्ट-एड किट साथ रखें

यात्रा के दौरान पैरासिटामोल, उल्टी-दस्त की दवा, एंटीसेप्टिक क्रीम, बैंडेज, ORS और छोटी चोट या कट लगने पर इस्तेमाल होने वाला बेसिक फ़र्स्ट-एड सामान साथ रखना उपयोगी हो सकता है।

3. लंबे सफर में DVT के खतरे को समझें

लंबी फ्लाइट या कई घंटों तक लगातार बैठे रहने से पैरों में खून के थक्के (DVT) बनने का खतरा बढ़ सकता है, खासकर बुजुर्गों, हार्ट मरीजों या हाल ही में सर्जरी करा चुके लोगों में। सफर के दौरान बीच-बीच में चलना-फिरना और पर्याप्त पानी पीना जरूरी है।

4. ट्रैवल वैक्सीन और हेल्थ इंश्योरेंस की जानकारी पहले लें

कुछ देशों में यात्रा से पहले विशेष टीके/वैक्सीन की आवश्यकता पड़ सकती है। विदेश यात्रा से पहले डॉक्टर से सलाह लें और अपना हेल्थ इंश्योरेंस कवरेज भी जांच लें।

5. डिहाइड्रेशन और फूड इंफेक्शन से बचें

गर्मियों में शरीर में पानी की कमी जल्दी हो सकती है। साफ पानी पिएं, बाहर का खुला खाना खाने से बचें और शरीर को हाइड्रेट रखें।

सही तैयारी और मेडिकल सावधानी आपकी यात्रा को ज्यादा सुरक्षित, आरामदायक और तनाव मुक्त बना सकती है।

डॉ. महिम सरन

डायरेक्टर - हृदय रोग विशेषज्ञ
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

यात्रा के दौरान दिल के मरीज किन बातों का रखें विशेष ध्यान?

यात्रा के दौरान दिल के मरीज किन बातों का रखें विशेष ध्यान?

गर्मियों में यात्रा के दौरान दिल के मरीजों को अतिरिक्त सावधानी रखने की जरूरत होती है। खासकर फ्लाइट यात्रा के दौरान बदलता केबिन प्रेशर, शरीर में ऑक्सीजन का हल्का कम होना, डिहाइड्रेशन और लंबे समय तक लगातार बैठे रहना दिल पर अतिरिक्त दबाव डाल सकते हैं। सही तैयारी से सफर को ज्यादा सुरक्षित और आरामदायक बनाया जा सकता है।

1. डिहाइड्रेशन दिल पर दबाव बढ़ा सकता है।

गर्मी और यात्रा के दौरान शरीर में पानी की कमी जल्दी हो सकती है। इससे ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट और ब्लड सर्कुलेशन प्रभावित हो सकते हैं। सफर के दौरान पर्याप्त पानी पीते रहें और बहुत ज्यादा कैफीन या अल्कोहल से बचें।

2. लंबी यात्रा में ब्लड क्लॉट का खतरा बढ़ सकता है।

लंबे समय तक फ्लाइट या कार में लगातार बैठे रहने से पैरों में खून के थक्के (DVT) बनने का खतरा बढ़ सकता है। हर 1–2 घंटे में थोड़ा चलना-फिरना और पैरों की हल्की मूवमेंट करते रहना जरूरी है।

3. हाल ही में हार्ट अटैक या सर्जरी हुई हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

यदि हाल ही में हार्ट अटैक, स्टेंट या हार्ट सर्जरी हुई हो, तो यात्रा से पहले कार्डियोलॉजिस्ट से फिटनेस सलाह लेना जरूरी माना जाता है।

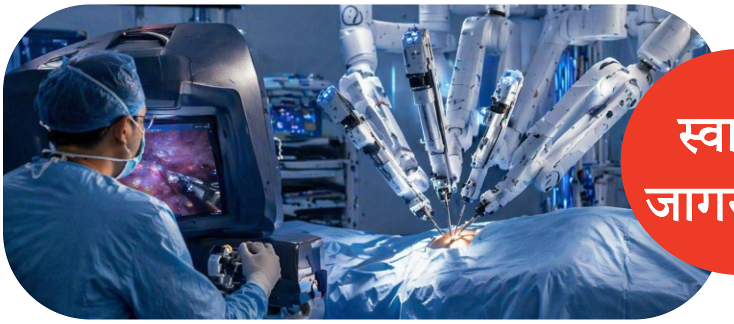
4. अपनी नियमित दवाइयाँ हमेशा हैंड बैग में रखें।

दिल की दवाइयां समय पर लेना बेहद जरूरी है। यात्रा के दौरान दवाइयों को हमेशा हैंड बैग में रखें। साथ ही प्रिस्क्रिप्शन, मेडिकल रिपोर्ट और इमरजेंसी कॉन्टैक्ट नंबर भी साथ रखें।

5. इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें।

यदि यात्रा के दौरान सीने में दर्द, सांस फूलना, चक्कर, अत्यधिक कमजोरी या पैरों में अचानक सूजन महसूस हो, तो तुरंत मेडिकल सहायता लें।

सही तैयारी और सावधानी के साथ दिल के मरीज भी सुरक्षित और आरामदायक यात्रा कर सकते हैं।



स्वास्थ्य जागरूकता

डॉ. सौरव शुक्ला

डायरेक्टर - रोबोटिक जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

घुटनों के दर्द से परेशान हैं? जानिए रोबोटिक नी रिप्लेसमेंट सर्जरी कैसे बदल रही है रिकवरी

घुटनों का लगातार दर्द और आर्थराइटिस बढ़ती उम्र के साथ कई लोगों की रोजमर्रा की जिंदगी को प्रभावित करने लगते हैं। कई बार स्थिति ऐसी हो जाती है कि चलना-फिरना, सीढ़ियां चढ़ना या लंबे समय तक खड़े रहना भी मुश्किल लगने लगता है। शुरुआत में दवाइयों, फ़िज़ियोथेरेपी और लाइफ़स्टाइल बदलाव से राहत मिल सकती है, लेकिन गंभीर मामलों में नी रिप्लेसमेंट सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है।

आजकल रोबोटिक नी रिप्लेसमेंट सर्जरी एक आधुनिक और अधिक सटीक विकल्प के रूप में तेजी से अपनाई जा रही है। इस तकनीक में एडवांस रोबोटिक सिस्टम की मदद से सर्जरी की बेहतर प्लानिंग की जाती है, जिससे इम्प्लांट को मरीज के घुटने की संरचना के अनुसार ज्यादा सटीक तरीके से लगाया जा सकता है।

रोबोटिक सर्जरी क्यों अलग मानी जा रही है?

- घुटने का 3D मॉडल तैयार कर सर्जरी की योजना बनाई जाती है
- इम्प्लांट की पोजिशन ज्यादा सटीक हो सकती है
- जॉइंट अलाइनमेंट बेहतर रखने में मदद मिलती है
- आसपास के टिशू को कम नुकसान पहुंचाने की कोशिश की जाती है

मरीजों को क्या फायदे हो सकते हैं?

- ऑपरेशन के बाद कम दर्द और सूजन
- जल्दी रिकवरी और कम समय में चलने-फिरने की शुरुआत
- घुटने की मूवमेंट और बैलेंस बेहतर होने की संभावना
- लंबे समय तक बेहतर जॉइंट फंक्शन बनाए रखने में मदद

क्या हर मरीज के लिए यह जरूरी है?

हर मरीज की स्थिति अलग होती है। जिन लोगों को लंबे समय से घुटनों में दर्द, गंभीर आर्थराइटिस या चलने-फिरने में परेशानी हो रही हो, उनमें डॉक्टर जांच के बाद सही उपचार का निर्णय लेते हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार, रोबोटिक तकनीक सर्जरी को अधिक सटीक बनाने में मदद कर सकती है, लेकिन सफल इलाज के लिए अनुभवी सर्जन, सही मरीज का चयन और ऑपरेशन के बाद फिजियोथेरेपी भी उतनी ही महत्वपूर्ण होती है।

डॉ अनूप कुमार ठक्कर

डायरेक्टर - न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

क्या AC में ज्यादा रहने से नसों और सिरदर्द की समस्या बढ़ सकती है?

गर्मियों में लंबे समय तक AC में रहना आजकल आम बात हो गई है, खासकर ऑफिस या घर के अंदर काम करने वाले लोगों के लिए। हालांकि AC गर्मी से राहत देता है, लेकिन बहुत कम तापमान में लगातार रहने से कुछ लोगों में सिरदर्द, गर्दन दर्द और नसों से जुड़ी समस्याएं बढ़ सकती हैं। कई लोग इसे सामान्य थकान समझकर नजरअंदाज कर देते हैं।

न्यूरोलॉजी विशेषज्ञों के अनुसार, लगातार ठंडी हवा के संपर्क में रहने से गर्दन और कंधों की मांसपेशियों में जकड़न आ सकती है। जब मांसपेशियां अकड़ने लगती हैं, तो नसों पर दबाव बढ़ सकता है, जिससे दर्द, झनझनाहट, भारीपन या हाथों में सुन्नपन महसूस हो सकता है। जिन लोगों को पहले से माइग्रेन, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस या नसों से जुड़ी समस्या हो, उनमें यह परेशानी ज्यादा देखी जा सकती है।

इसके अलावा AC वाले वातावरण में लोग अक्सर घंटों एक ही पोजीशन में बैठे रहते हैं। खराब पोस्चर और लगातार स्क्रीन देखने की आदत भी गर्दन दर्द और सिरदर्द की समस्या बढ़ा सकती है। तापमान में बार-बार बदलाव — जैसे बाहर की तेज गर्मी और अंदर का बहुत ठंडा वातावरण — कुछ लोगों में माइग्रेन या सिरदर्द को ट्रिगर कर सकता है।

किन लोगों को ज्यादा सावधानी रखनी चाहिए?

- माइग्रेन के मरीज
- सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस से परेशान लोग
- लंबे समय तक लैपटॉप या डेस्क जॉब करने वाले लोग
- नसों में दर्द या झनझनाहट महसूस करने वाले लोग

इन बातों का रखें ध्यान

- AC का तापमान बहुत कम न रखें
- बीच-बीच में स्ट्रेचिंग और मूवमेंट करते रहें
- ठंडी हवा सीधे सिर या गर्दन पर न लगने दें
- पर्याप्त पानी पीते रहें

यदि लगातार सिरदर्द, चक्कर, झनझनाहट या गर्दन में दर्द बना रहे, तो डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

स्वास्थ्य जागरूकता

डॉ. अभिषेक कु. सिंह
डायरेक्टर - मेडिकल ऑन्कोलॉजी
व हिमैटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

कैंसर स्क्रीनिंग को लेकर आम मिथक और सच्चाई

कैंसर का नाम सुनते ही लोगों के मन में डर पैदा हो जाता है। दुर्भाग्य से कैंसर जांच और स्क्रीनिंग को लेकर कई गलतफहमियां भी मौजूद हैं, जिनकी वजह से लोग समय पर जांच नहीं करवाते। जबकि शुरुआती पहचान कई मामलों में जीवन बचाने में मदद कर सकती है।

मिथक 1: अगर मैं ठीक महसूस कर रहा हूँ, तो स्क्रीनिंग की जरूरत नहीं है
सच्चाई: कई कैंसर शुरुआती स्टेज में कोई लक्षण नहीं देते। स्क्रीनिंग से बीमारी का पता लक्षण आने से पहले लगाया जा सकता है।

मिथक 2: कैंसर स्क्रीनिंग दर्दनाक और जोखिमभरी होती है
सच्चाई: मैमोग्राफी, पैप स्मीयर, ओरल जांच या स्टूल टेस्ट जैसी अधिकांश जांच सुरक्षित होती हैं और इनमें बहुत कम असुविधा होती है।

मिथक 3: स्क्रीनिंग कराने का मतलब कैंसर निकलना तय है
सच्चाई: स्क्रीनिंग का उद्देश्य बीमारी को शुरुआती स्टेज में पकड़ना या उसे नकारना होता है। ज्यादातर लोगों में कैंसर नहीं पाया जाता।

मिथक 4: सिर्फ फैमिली हिस्ट्री वाले लोगों को स्क्रीनिंग की जरूरत होती है
सच्चाई: कई कैंसर ऐसे लोगों में भी होते हैं जिनकी फैमिली हिस्ट्री नहीं होती। उम्र, लाइफस्टाइल और पर्यावरण भी जोखिम बढ़ा सकते हैं।

मिथक 5: कैंसर मिलने के बाद कुछ नहीं किया जा सकता
सच्चाई: शुरुआती स्टेज में पहचाने गए कई कैंसर का इलाज संभव है और कई मामलों में उन्हें पूरी तरह ठीक भी किया जा सकता है।

कैंसर स्क्रीनिंग डर नहीं, बल्कि जागरूकता और समय पर कदम उठाने का माध्यम है। जितनी जल्दी कैंसर का पता चलता है, सफल इलाज की संभावना उतनी बेहतर होती है।

डॉ. मनमीत सिंह
डायरेक्टर - एडवांस यूरोलॉजी,
किडनी ट्रांसप्लांट एवं रोबोटिक सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

ब्लैडर कैंसर के शुरुआती संकेत जिन्हें नजर अंदाज नहीं करना चाहिए

ब्लैडर कैंसर यानी मूत्राशय का कैंसर अक्सर शुरुआती स्टेज में हल्के लक्षणों के साथ शुरू होता है। कई लोग इन संकेतों को सामान्य यूरिन इंफेक्शन, उम्र बढ़ने या पानी कम पीने की समस्या समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। लेकिन समय रहते पहचान होने पर इलाज ज्यादा प्रभावी हो सकता है।

विशेषज्ञों के अनुसार, ब्लैडर कैंसर का सबसे सामान्य संकेत पेशाब में खून आना माना जाता है। कई बार यह बिना दर्द के भी हो सकता है, इसलिए लोग इसे गंभीरता से नहीं लेते। कुछ मरीजों में खून की मात्रा इतनी कम होती है कि वह केवल जांच में ही दिखाई देता है।

इन संकेतों पर ध्यान दें

- पेशाब में खून आना
- बार-बार पेशाब लगना
- पेशाब के दौरान जलन या दर्द
- अचानक तेज पेशाब लगना
- पेशाब रोकने में परेशानी
- पेट के निचले हिस्से में दर्द या भारीपन

किन लोगों में खतरा ज्यादा हो सकता है?

- धूम्रपान करने वाले लोग
- लंबे समय तक केमिकल्स के संपर्क में रहने वाले लोग
- बार-बार यूरिन इंफेक्शन से परेशान मरीज
- बढ़ती उम्र के लोग
- परिवार में ब्लैडर कैंसर का इतिहास होना

हालांकि इन लक्षणों का मतलब हमेशा कैंसर नहीं होता, लेकिन अगर ये लगातार बने रहें तो जांच करवाना जरूरी हो जाता है। कई बार मरीज लंबे समय तक लक्षणों को नजरअंदाज करते रहते हैं, जिससे बीमारी का पता देर से चलता है।

कब डॉक्टर से सलाह लें?
यदि पेशाब में बार-बार खून दिखाई दे, पेशाब की आदतों में बदलाव महसूस हो या लंबे समय तक जलन और दर्द बना रहे, तो यूरोलॉजी विशेषज्ञ से सलाह जरूर लें।
समय पर जांच और शुरुआती पहचान ब्लैडर कैंसर के इलाज को आसान और ज्यादा प्रभावी बना सकती है।

महिला एवं बाल स्वास्थ्य

डॉ. नीलम विनय

डायरेक्टर - गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

प्रेग्नेंसी प्लान करने से पहले कौन से टेस्ट जरूरी हैं?

प्रेग्नेंसी की तैयारी सिर्फ सही समय चुनने तक सीमित नहीं होती। विशेषज्ञों के अनुसार, गर्भधारण से पहले कुछ जरूरी जांच करवाने से मां और होने वाले बच्चे दोनों की सेहत को बेहतर तरीके से सुरक्षित रखा जा सकता है। भारत में कई महिलाएं प्रेग्नेंसी के दौरान पहली बार डॉक्टर के पास जाती हैं, जबकि सही तैयारी और जांच पहले से करवा लेना कई जटिलताओं के खतरे को कम कर सकता है।

आजकल बदलती लाइफस्टाइल, थायरॉइड, PCOS, डायबिटीज़ और बढ़ते तनाव की वजह से प्रेग्नेंसी से जुड़ी समस्याएँ पहले की तुलना में ज़्यादा देखी जा रही हैं। ऐसे में प्री-प्रेग्नेंसी हेल्थ चेकअप को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

जरूरी टेस्ट कौन से हो सकते हैं?

- ब्लड ग्रुप और हीमोग्लोबिन टेस्ट
- ब्लड शुगर और थायरॉइड जांच
- यूरिन टेस्ट
- इंफेक्शन स्क्रीनिंग (जैसे रूबेला, हेपेटाइटिस, HIV)
- अल्ट्रासाउंड या गायनेकोलॉजिकल जांच
- कुछ मामलों में जेनेटिक स्क्रीनिंग भी सलाह दी जा सकती है

किन महिलाओं को विशेष सावधानी रखनी चाहिए?

- पहले मिसकैरेज हो चुका हो
- PCOS या अनियमित पीरियड्स की समस्या हो
- थायरॉइड, डायबिटीज या हाई BP हो
- उम्र 35 साल से ज्यादा हो
- परिवार में जेनेटिक बीमारी का इतिहास हो

प्री-प्रेग्नेंसी काउंसलिंग क्यों जरूरी है?

डॉक्टर सही डाइट, फोलिक एसिड, वजन नियंत्रण और जरूरी वैक्सीनेशन के बारे में भी सलाह देते हैं, जिससे स्वस्थ प्रेग्नेंसी की तैयारी बेहतर तरीके से की जा सके।
स्वस्थ प्रेग्नेंसी की शुरुआत सही तैयारी, सही जांच और सही समय पर डॉक्टर की सलाह से होती है।

डॉ. आकाश पंडिता

डायरेक्टर - पेडियेट्रिक
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

नवजात शिशु की नींद को लेकर 5 आम गलतफहमियां

नए माता-पिता अक्सर बच्चे की नींद को लेकर चिंता में रहते हैं। लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार, बच्चों की नींद को लेकर कई ऐसी बातें हैं जो लोगों में तनाव बढ़ा देती हैं।

1. "हर बच्चे को खुद से सोना सीखना चाहिए"

हर नवजात शिशु खुद से शांत होकर सोना जल्दी नहीं सीखता। कई बच्चों को सोने के लिए माता-पिता के संपर्क और आराम की जरूरत होती है।

2. "अगर बच्चा रात में बार-बार उठता है, तो उसकी नींद खराब है"

शुरुआती महीनों में बच्चों का रात में उठना सामान्य माना जाता है। यह उनके विकास और फीडिंग की जरूरतों का हिस्सा हो सकता है।

3. दिन में ज्यादा सोने से रात की नींद खराब होती है

नवजात शिशुओं के लिए दिन में पर्याप्त नींद भी जरूरी होती है। हर बच्चे की नींद की जरूरत अलग हो सकती है।

4. "ज्यादा थकाने से बच्चा बेहतर सोएगा"

बहुत ज्यादा थकान बच्चों को और ज्यादा बेचैन बना सकती है, जिससे उन्हें सोने में परेशानी हो सकती है।

5. "अच्छी नींद का मतलब अच्छी पैरेंटिंग"

हर बच्चे का स्लीप पैटर्न अलग होता है। अगर बच्चा बार-बार उठता है, तो इसका मतलब यह नहीं कि माता-पिता कुछ गलत कर रहे हैं।

यदि बच्चे की नींद, फीडिंग या व्यवहार को लेकर लगातार चिंता हो, तो डॉक्टर से सलाह लेना बेहतर होता है।

निजी-स्वास्थ्य देखभाल

डॉ. रवि शंकर
डायरेक्टर - मस्तिष्क व रीढ़ रोग विशेषज्ञ
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

लगातार सिरदर्द कब ब्रेन ट्यूमर का संकेत हो सकता है?

सिरदर्द एक आम समस्या है और ज्यादातर मामलों में इसका कारण तनाव, माइग्रेन, नींद की कमी या थकान होता है। लेकिन कुछ स्थितियों में लगातार रहने वाला सिरदर्द किसी गंभीर न्यूरोलॉजिकल समस्या, जैसे ब्रेन ट्यूमर, का संकेत भी हो सकता है।

विशेषज्ञों के अनुसार, अगर सिरदर्द धीरे-धीरे बढ़ रहा हो, रोज होने लगा हो या पहले से अलग महसूस हो रहा हो, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। खासकर सुबह उठते समय ज्यादा सिरदर्द होना, खांसने या झुकने पर दर्द बढ़ना, या दर्द के साथ उल्टी होना जांच की जरूरत का संकेत हो सकता है।

कुछ मरीजों में सिरदर्द के साथ धुंधला दिखना, शरीर के किसी हिस्से में कमजोरी, बोलने में परेशानी, संतुलन बिगड़ना या दौरे पड़ना जैसे लक्षण भी दिखाई दे सकते हैं। हालांकि ऐसे लक्षणों का मतलब हमेशा ब्रेन ट्यूमर नहीं होता, लेकिन लगातार बने रहने पर डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

इन संकेतों को नजरअंदाज न करें

- लगातार या बढ़ता हुआ सिरदर्द
- सुबह के समय ज्यादा दर्द
- सिरदर्द के साथ उल्टी
- धुँधला दिखना या चक्कर आना
- शरीर में कमजोरी या दौरे पड़ना

समय पर जांच से सही कारण का पता लगाना और इलाज शुरू करना आसान हो सकता है।

डॉ. राज कुमार शर्मा
डायरेक्टर - किडनी ट्रांसप्लांट मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

पैरों में बार-बार सूजन? ये किडनी की बीमारी के संकेत हो सकते हैं

पैरों, टखनों या पंजों में बार-बार सूजन आना कई बार सिर्फ थकान नहीं, बल्कि किडनी से जुड़ी समस्या का संकेत भी हो सकता है। किडनी शरीर से अतिरिक्त पानी और नमक बाहर निकालने का काम करती है। जब यह प्रक्रिया प्रभावित होती है, तो शरीर में पानी जमा होने लगता है और सूजन दिखाई देने लगती है।

किन कारणों से हो सकती है सूजन?

- किडनी का सही तरीके से काम न करना
- शरीर में पानी और नमक जमा होना
- हाई ब्लड प्रेशर या डायबिटीज
- पेशाब में प्रोटीन की समस्या
- लंबे समय तक बैठे रहना

इन संकेतों को नजरअंदाज न करें

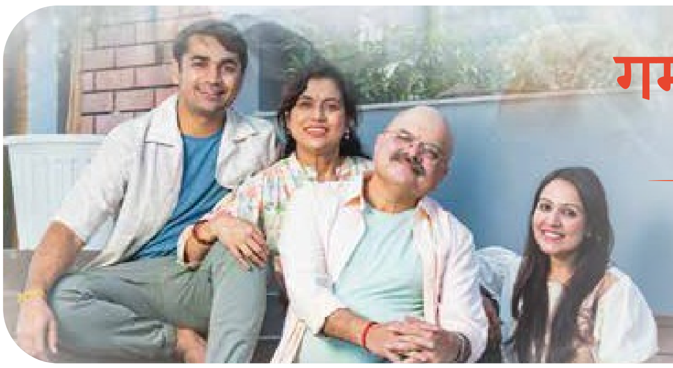
- पैरों के साथ चेहरे पर सूजन
- पेशाब कम या ज्यादा होना
- लगातार थकान महसूस होना
- सांस फूलना
- सुबह उठने पर सूजन ज्यादा दिखना

कब डॉक्टर से सलाह लें?

अगर सूजन बार-बार हो रही हो, कई दिनों तक बनी रहे या उसके साथ पेशाब और सांस से जुड़ी समस्या भी हो, तो किडनी की जांच करवाना जरूरी हो सकता है।

समय पर जांच और सही इलाज से किडनी से जुड़ी कई समस्याओं को शुरुआती स्टेज में पहचाना जा सकता है।

What's New in Medanta?



गर्मी में सेहत का रखें खास ख्याल!

समय पर हेल्थ चेकअप करवाएं, स्वस्थ रहें

पैकेज मूल्य:
₹ 5959

0522-4505092

medanta

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' लिख के भेजे:

81890 75733 | अपने महत्वपूर्ण सुझाव देने के लिए मेल करे: sagar.bhargava@medanta.org

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,

विज़िट करें : www.medanta.org

कॉल करें- 88-0000-1068

अस्व करण : 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।