वर्ल्ड हार्ट डे
स्पेशल

medanta

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

★ ★ ★ ★ ★
WORLD'S BEST HOSPITALS
2025
Newsweek
POWERED BY
statista

सेहत की बात
सितम्बर'25

मासिक सन्देश

विषय-सूची

01
संपादक के कलम से

02
साइलेंट हार्ट अटैक्स

03
दिल की बिमारी जल्दी कैसे पहचाने?

जब दवा भी ना कर पाए ब्लड प्रेशर कंट्रोल, तो क्या करें?

04
हृदय वाल्व की समस्याएँ

एडवांस्ड कार्डियक इमेजिंग: दिल की बीमारियों की समय पर पहचान का आधुनिक तरीका!

05
कैंसर में PET-CT स्कैन

अमेंनोरिया (Amenorrhea) – माहवारी रुकने की समस्या

06
बचपन का मोटापा: भविष्य पर असर

महिलाओं में आर्थराइटिस: जीवनशैली में बदलाव और घरेलू उपाय

डॉ. राकेश कपूर

मेडिकल डायरेक्टर
डायरेक्टर, यूरोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

संपादक के कलम से

विश्व हृदय दिवस विशेष संस्करण

विश्व हार्ट डे 2025 हमें याद दिलाता है कि "Don't Miss a Beat" यानी दिल की हर धड़कन कीमती है।

दिल की बीमारियाँ विश्व स्तर पर मृत्यु की एक प्रमुख वजह बन गई हैं, हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम अपनी जीवनशैलियों में बदलाव लाएँ। छोटी-छोटी आदतें — जैसे संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, धूम्रपान से दूर रहना, तनाव प्रबंधन, समय-समय पर स्वास्थ्य जाँच करवा लेना - ये सभी मिलकर दिल को स्वस्थ रखने में बहुत बड़ा योगदान देती हैं।

इस संस्करण में हम बताएँगे साइलेंट हार्ट अटैक क्या होता है, जब दवा से ब्लड प्रेशर कंट्रोल ना हो, तो क्या करें और दिल की बिमारी की जल्दी केसे पहचान करें। दिल की सर्जरी न सिर्फ जीवन की रक्षा करती है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी बेहतर बनाती है।

स्वास्थ्य सेवा में काफी प्रगति हुई है और अब बीमारियों का जल्द पता लगाने की नई तकनीकें मौजूद हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुए दिल की बीमारियों की समय पर पहचान के आधुनिक तरीके से लेकर हृदय वाल्व फटने पर क्या करना चाहिए इस बारे में भी बताया है।

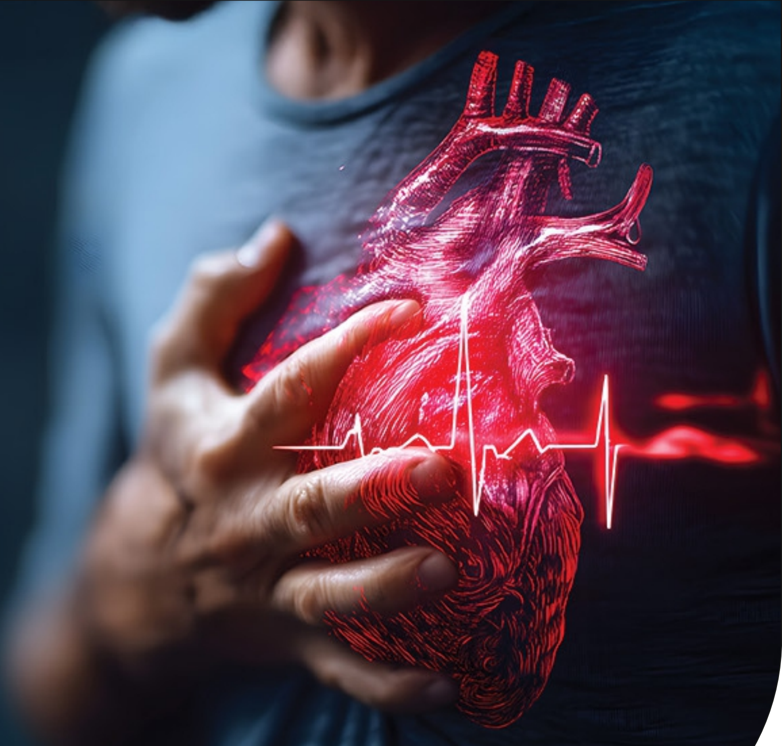
इस समाचार पत्र में महिलाओं के स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करते हुए महिलाओं में गठिया के लक्षण और मासिक पीरियड्स के ना होने से कितनी परेशानी होती है, यह भी बताया गया है। बच्चों में मोटापा और बुढ़ापे में मिर्गी के मामले बढ़ रहे हैं , इस बारे में भी जानकारी दी है।

कैंसर का पता लगते ही जीवन केसा होगा यह सोच कर लोग डर जाते हैं । इसी संदर्भ में, हमने यह समझाने की कोशिश की है की कैंसर का पता लगाने के लिए PET-CT स्कैन की भूमिका कितनी अहम है। PET-CT स्कैन कैंसर की पहचान, स्टेजिंग और इलाज में एक मजबूत और भरोसेमंद उपकरण 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।

साइलेंट हार्ट अटैक्स

सतर्क रहना क्यों ज़रूरी है?



हमारी तेज़ ज़िंदगी में दिल से जुड़े कई खतरे चुपचाप हमारे शरीर को घेर लेते हैं, जैसे साइलेंट कोरोनरी रिस्क फैक्टर्स यानि हाई बीपी, डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल और मोटापा। यह बिना शोर किए, बिना सामान्य लक्षण दिखाए, धीरे-धीरे दिल को नुकसान पहुँचाते हैं। इनसे बचने का सबसे मज़बूत हथियार है – सतर्कता और समय पर जाँच।

इन्हें "साइलेंट हार्ट अटैक" क्यों कहा जाता है?

- साइलेंट हार्ट अटैक में अक्सर सीने में तेज़ दर्द जैसा लक्षण नहीं होता।
- इसकी जगह हल्की थकान, गैस, हल्का पसीना, साँस का फूलना, बेचैनी या पीठ/बांह में दर्द जैसे सामान्य लक्षण हो सकतें हैं। ऐसे व्यक्ति की अचानक या सोते समय मौत हो सकती है।
- कई बार व्यक्ति को पता ही नहीं चलता कि हार्ट अटैक हो चुका है और यह केवल ईसीजी या जांच में सामने आता है।

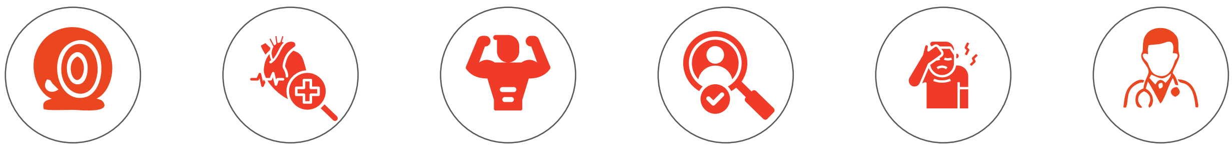
किन्हें है सबसे ज़्यादा ख़तरा?

- 40 वर्ष से अधिक आयु के लोग।
- मोटापा होना तथा व्यायाम न करना।
- डायबिटीज़ और हाई ब्लड प्रेशर वाले मरीज।
- परिवार में हार्ट डिज़ीज़ का इतिहास रखने वाले लोग।
- धूम्रपान, शराब और अनियमित जीवनशैली वाले लोग।
- लगातार तनाव में रहने वाले लोग।

ये खतरनाक क्यों हैं?

- इनका पता अक्सर देर से चलता है, जब दिल को पहले से नुकसान हो चुका होता है।
- ये अचानक दिल की विफलता(Heart Failure) या स्ट्रोक का कारण बन सकते हैं।
- देर से इलाज शुरू होने पर रिकवरी मुश्किल हो जाती है और भविष्य में बार-बार हार्ट प्रॉब्लम्स का खतरा बढ़ जाता है।

कैसे रहें सुरक्षित?



- नियमित हृदय संबंधी चेक-अप और ई.सी.जी/ईको करवाएं
- संतुलित आहार लें – अधिक नमक, तैलीय और मीठी चीज़ों से बचें
- रोज़ाना व्यायाम करें और सक्रिय जीवनशैली अपनाएं
- धूम्रपान और शराब से दूरी बनाएं
- तनाव को योग या ध्यान से कम करें
- डॉक्टर द्वारा बताई दवाइयों और जांचों को न टालें

डॉ. राम कीर्ति सरन
डायरेक्टर, कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वास्थ नियंत्रण

दिल की बिमारी जल्दी कैसे पहचाने ?

रक्त परीक्षण (Blood Tests)

- ट्रॉपोनिन: हृदय को नुकसान पहुंचने पर रक्त में बढ़ता है।
- सी-रिएक्टिव प्रोटीन (CRP): धमनियों की सूजन का संकेत।
- कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स, ब्लड शुगर: जोखिम और प्रारंभिक संकेतों को पहचानने में मदद करते हैं।

इलेक्ट्रोकार्डियोग्राम (ECG / EKG)

- यह एक त्वरित और दर्दरहित परीक्षण है जो हृदय की विद्युत गतिविधि को रिकॉर्ड करता है, और असामान्य धड़कन जैसे अतालता या पिछले हृदयाघात को दिखा सकता है।

होल्टर मॉनिटर (Holter Monitoring)

- यह एक पोर्टेबल ECG डिवाइस है, जिसे 24–48 घंटे तक पहना जाता है, जिससे दिनभर की हृदय गतिविधि रिकॉर्ड होती है और अस्थायी अतालता का पता चलता है।

इकोकार्डियोग्राम (Echocardiogram)

- अल्ट्रासाउंड के माध्यम से हृदय की संरचना, वाल्व, रक्त प्रवाह, पंपिंग क्षमता, और पम्पिंग फंक्शन (ईजेक्शन फ्रैक्शन) की जांच करता है—गैर-आक्रामक और व्यापक दृष्टिकोण।

स्ट्रेस टेस्ट (Stress / Exercise Test)

- मरीज ट्रेडमिल या स्थिर बाइक पर व्यायाम करते समय हृदय की प्रतिक्रिया को जांचता है। यह व्यायाम के दौरान रक्त प्रवाह या दर्द का पता लगा सकता है जो आराम की स्थिति में छुपा रह सकता था।

कोरोनरी कैल्शियम स्कोर (Coronary Calcium Scan)

- यह CT स्कैन धमनियों में प्लाक (कैल्शियम जमा) की उपस्थिति दिखाता है, जो शुरुआती हृदय रोग का संकेत हो सकता है।

कोरोनरी एंजियोग्राफी (Coronary Angiography / CT Angiogram)

- सीटी कोरोनरी एंजियोग्राम: एक non-invasive परीक्षण, जहां कंट्रास्ट डाई के साथ धमनियों की 3D छवियां ली जाती हैं और बंद या संकरी धमनियों का पता चलता है।
- इन सभी परीक्षणों से हृदय की शिकायतों को समय रहते पहचानने में मदद मिलती है, जिससे सुधारात्मक उपचार और जीवन रक्षा संभव हो पाता है।

डॉ. पी. के. गोयल
डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

जब दवा भी ना कर पाए ब्लड प्रेशर कंट्रोल, तो क्या करें?

हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) एक गंभीर लेकिन अक्सर नजरअंदाज की जाने वाली बीमारी है। अधिकतर लोग इसे सिर्फ दवाओं से कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं, लेकिन कई बार दवाएं लेने के बावजूद भी बीपी कंट्रोल में नहीं आता। यह एक चेतावनी संकेत हो सकता है कि अब सिर्फ दवा नहीं, जीवनशैली में बदलाव और गहराई से जांच की जरूरत है।

आखिर क्यों नहीं हो रहा बीपी कंट्रोल ?

- **गलत खानपान:** बहुत अधिक नमक, फैट और प्रोसेस्ड फूड का सेवन बीपी को और बढ़ा देता है।
- **तनाव और नींद की कमी:** लगातार तनाव, चिंता और अधूरी नींद ब्लड प्रेशर को स्थायी रूप से बढ़ा सकती है।
- **अन्य छिपी हुई बीमारियां:** कभी-कभी किडनी की बीमारी, हार्मोनल गड़बड़ी (जैसे फियोक्रोमोसाइटोमा, हायपरथायरॉयडिज्म) या रक्त धमनियों की रुकावट भी इसका कारण हो सकती है।
- **दवाओं का सही असर न होना:** हर दवा हर व्यक्ति पर एक जैसी असरदार नहीं होती। सही कॉम्बिनेशन और डोज का चयन जरूरी होता है।

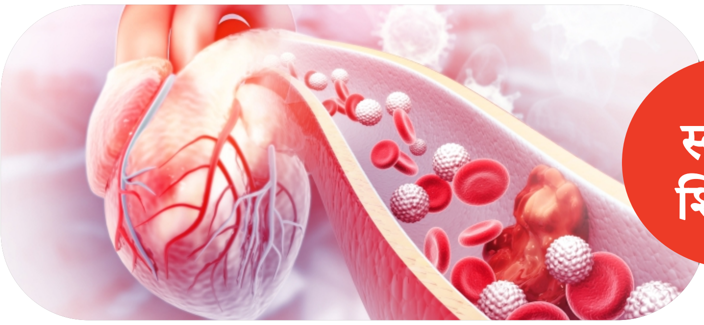
क्या करना चाहिए जब दवाएं असर न करें ?

- **हेल्दी डाइट लें:** कम नमक, अधिक फाइबर और पोटैशियम युक्त फूड (जैसे फल, सब्ज़ियां, दालें) अपनाएं।
- **नियमित व्यायाम करें:** हर दिन कम से कम 30 मिनट की वॉक या योग अभ्यास।
- **नींद सुधारें:** हर रात 7–8 घंटे की शांत नींद लें।
- **तनाव कम करें:** मेडिटेशन, गहरी सांस लेने की एक्सरसाइज़, या मनपसंद गतिविधियों में समय बिताएं।
- धूम्रपान और शराब से बचें।

फिर भी बीपी कंट्रोल नहीं ?

- ऐसी स्थिति में डॉक्टर से दोबारा सलाह लें। आपको कुछ विशेष जांचें (जैसे 24-घंटे एम्बुलेटरी बीपी मॉनिटरिंग, हार्मोनल टेस्ट, किडनी स्कैन) की जरूरत हो सकती है।
- कई बार एडवांस ट्रीटमेंट की जरूरत भी पड़ सकती है, जैसे रीनल डिनरवेशन।

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



स्वास्थ शिक्षण

हृदय वाल्व की समस्याएँ!

दिल में मौजूद वाल्व खून के प्रवाह को सही दिशा में बनाए रखते हैं। लेकिन जब ये वाल्व सही तरह से काम नहीं करते, तो दो बड़ी समस्याएँ सामने आती हैं:

- **हृदय वाल्व का सिकुड़ना (Narrowing of the Valve)**

जब वाल्व ठीक से नहीं खुलता और उसका रास्ता संकरा हो जाता है, तो दिल से खून का प्रवाह धीमा हो जाता है। इससे दिल पर दबाव बढ़ता है और समय रहते इलाज न होने पर हार्ट फेल्योर तक की स्थिति हो सकती है।

- **हृदय वाल्व में लीकेज (Leakage of the Valve)**

जब वाल्व ठीक से बंद नहीं होता या ढीला पड़ जाता है, तो खून उलटी दिशा में बहने लगता है। इसे वाल्व लीकेज या रिगर्जिटेशन कहा जाता है। इससे खून का प्रवाह गड़बड़ा जाता है और शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती।

लक्षण – क्या महसूस हो सकता है?

इन दोनों स्थितियों में कई सामान्य लक्षण दिखाई दे सकते हैं:

- छाती में तेज या दबाव जैसा दर्द
- सांस लेने में कठिनाई, खासकर चलते समय
- दिल की अनियमित या तेज धड़कन
- थकान, चक्कर आना या बेहोशी
- पैरों में सूजन और ठंडा पसीना

निदान – डॉक्टर कैसे पता लगाते हैं?

डॉक्टर लक्षणों के आधार पर और जांचों के जरिए वाल्व की समस्या की पुष्टि करते हैं:

- इकोकार्डियोग्राम (Echo): अल्ट्रासाउंड से वाल्व की स्थिति और खून के प्रवाह की जांच।
- ईसीजी (ECG): दिल की लय और गतिविधि समझने के लिए।
- सीटी स्कैन / एमआरआई: जटिल मामलों में विस्तृत इमेजिंग।

उपचार – क्या विकल्प हैं?

1.दवाइयाँ और लक्षण नियंत्रण

- हल्के मामलों में डॉक्टर दवाओं से सूजन, सांस फूलना या थकान जैसे लक्षण नियंत्रित कर सकते हैं।

2.बैलून वॉल्वोटॉमी (Balloon Procedure)

- शुरुआती अवस्था में संकरे वाल्व को बैलून डालकर चौड़ा किया जाता है। यह मिनिमली इनवेसिव तकनीक है और कई वर्षों तक राहत देती है।

3.वाल्व रिपेयर या रिप्लेसमेंट सर्जरी

- वाल्व रिपेयर: वाल्व की संरचना को ठीक करके उसे बचाने की कोशिश।
- वाल्व रिप्लेसमेंट: बहुत खराब वाल्व को हटाकर नया (मैकेनिकल या बायोलॉजिकल) वाल्व लगाया जाता है।

एडवांस्ड कार्डियक इमेजिंग: दिल की बीमारियों की समय पर पहचान का आधुनिक तरीका!

आजकल दिल से जुड़ी बीमारियां बहुत तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में सही समय पर सही जांच होना बहुत ज़रूरी है। एडवांस्ड कार्डियक इमेजिंग एक आधुनिक तकनीक है, जिसकी मदद से दिल की अंदरूनी स्थिति को साफ़ और विस्तार से देखा जा सकता है — वो भी बिना सर्जरी के।

इस तकनीक में सीटी स्कैन, कार्डियक एमआरआई, ईकोकार्डियोग्राफी जैसी जांचें शामिल होती हैं, जो डॉक्टर को यह समझने में मदद करती हैं कि दिल ठीक से काम कर रहा है या नहीं।

इसके फायदे क्या हैं?

- **जल्दी और सटीक जांच:** यह तकनीक दिल की बीमारी को उसके शुरुआती स्टेज में ही पकड़ लेती है, जिससे इलाज समय पर शुरू किया जा सकता है।
- **बिना चीरे की जांच:** सर्जरी या तकलीफ देने वाली प्रक्रिया की जरूरत नहीं होती — यह पूरी तरह से नॉन-इनवेसिव होती है।
- **इलाज की योजना बनाने में मदद:** डॉक्टर यह जान पाते हैं कि ब्लॉकेज कहां है, कितना गंभीर है, और किस तरह का इलाज देना सही रहेगा।
- **इलाज के बाद निगरानी:** इलाज के बाद दिल की स्थिति कैसी है, यह देखने के लिए भी यह तकनीक बहुत फायदेमंद है।
- **अचानक हार्ट अटैक जैसी घटनाओं से बचाव:** समय रहते जानकारी मिलने से गंभीर स्थिति बनने से पहले ही कार्रवाई की जा सकती है।

अगर आपको सीने में दर्द, सांस फूलना, थकान या हृदय रोग का पारिवारिक इतिहास है, तो डॉक्टर से बात कर एडवांस्ड कार्डियक इमेजिंग की सलाह जरूर लें। यह एक सुरक्षित, सटीक और समय बचाने वाली तकनीक है जो दिल की सेहत को बेहतर तरीके से समझने में मदद करती है।

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

डॉ. माहिम सरन
डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

निजी देखभाल

कैंसर में PET-CT स्कैन

PET-CT स्कैन कैंसर की पहचान, स्टेजिंग और इलाज में एक मजबूत और भरोसेमंद उपकरण है। यह दर्दरहित, तेज़ और सटीक निदान के लिए बेहद असरदार तरीका है।

कैंसर में PET-CT स्कैन का लाभ

शीघ्र और सटीक पहचान (Early & Accurate Detection)

- कैंसर कोशिकाएं सामान्य कोशिकाओं की तुलना में अधिक ग्लूकोज अवशोषित करती हैं, जिससे PET-CT स्कैन शुरुआती चरण में ही सक्रिय कैंसर कोशिकाओं का पता लगा सकता है।

कैंसर के स्थान और चरण का निर्धारण (Staging & Localization)

- PET-CT स्कैन यह दर्शाता है कि कैंसर का प्रकोप किस हद तक फैला है और यह शरीर के कौन-कौन से हिस्सों में है। इससे इलाज की रणनीति (जैसे सर्जरी, कीमोथैरेपी, विकिरण उपचार) असरदार तरीके से बनाई जा सकती है।

इलाज की प्रभावशीलता का मूल्यांकन (Treatment Monitoring)

- इलाज के दौरान या बाद में PET-CT यह देखने में मदद करता है कि कैंसर पर दवा कितनी असरदार है और कहीं फिर से कैंसर तो नहीं फैला।

बायोप्सी या सर्जरी में मार्गदर्शन

- PET-CT स्कैन बताता है कि ट्यूमर का सबसे ज़्यादा सक्रिय हिस्सा कहां है—जिससे बायोप्सी के लिए सबसे उपयुक्त स्थान चुनने या सर्जरी की योजना बनाने में मदद मिलती है।

बहु-रोग निदान (Versatility)

- यह स्कैन सिर्फ कैंसर ही नहीं, बल्कि हृदय रोग, ब्रेन विकार (जैसे डिमेंशिया) और संक्रमण जैसी अन्य बीमारियों के निदान में भी उपयोगी होता है।

सुरक्षित और कम जोखिम

- नवीनतम डिजिटल PET-CT तकनीक में संवेदनशीलता ज़्यादा होती है, जिससे ट्रेसर की खुराक घट सकती है और रेडिएशन की मात्रा कम हो जाती है। इस तरह मरीज की सुरक्षा बेहतर होती है।

अनावश्यक सर्जरी से बचाव (Avoiding Unnecessary Surgery)

- PET-CT से डॉक्टर को स्पष्ट जानकारी मिलती है कि सर्जरी ज़रूरी है या नहीं, जिससे मरीजों को जोखिम से बचाया जा सकता है।

PET-CT स्कैन शरीर की बनावट (CT) और कोशिकाओं की गतिविधि (PET) — को एक साथ दिखाकर इलाज को अधिक सटीक, तेज़ और असरदार बनाता है। डॉक्टर PET-CT स्कैन सिर्फ तभी सलाह देते हैं जब यह जरूरी हो।

अमेंनोरिया (Amenorrhea) – माहवारी रुकने की समस्या!

मासिक चक्र (पीरियड्स) हर महिला के स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण संकेत है। जब पीरियड्स अचानक बंद हो जाएं या एक निश्चित उम्र तक शुरू ही न हों, तो इस स्थिति को अमेंनोरिया (Amenorrhea) कहा जाता है। यह अपने आप में कोई बीमारी नहीं है, बल्कि शरीर के भीतर किसी छिपी हुई समस्या का लक्षण है।

1. प्राइमरी अमेंनोरिया (Primary Amenorrhea)

जब किसी लड़की को 16 वर्ष की उम्र तक माहवारी शुरू न हो, तो इसे प्राइमरी अमेंनोरिया कहा जाता है।

मुख्य कारण:

- जन्मजात असामान्यता – गर्भाशय या प्रजनन तंत्र की बनावट में गड़बड़ी, गर्भाशय छोटा होना या जन्म से अनुपस्थित होना
- हार्मोनल असंतुलन
- अत्यधिक वजन की कमी या कुपोषण
- थायरॉइड या पिट्यूटरी ग्लैंड की समस्या

जांच:

- **USG Pelvis** – गर्भाशय की उपस्थिति या अनुपस्थिति की जानकारी के लिए
- **Karyotype** टेस्ट – जेनेटिक कारण समझने के लिए
- हार्मोनल जांच – एस्ट्रोजन, FSH, LH और थायरॉइड हार्मोन के स्तर जानने के लिए

2. सेकेंडरी अमेंनोरिया (Secondary Amenorrhea)

यदि पहले माहवारी नियमित रूप से आती रही हो लेकिन अचानक 3–6 महीने तक रुक जाए, तो इसे सेकेंडरी अमेंनोरिया कहा जाता है।

मुख्य कारण:

- गर्भावस्था (Pregnancy) – सबसे सामान्य कारण
- PCOS (Polycystic Ovary Syndrome)
- अचानक वजन का तेज़ी से बढ़ना या घटना
- रेडियोथेरेपी या कीमोथेरेपी का प्रभाव
- अत्यधिक तनाव या मानसिक दबाव
- एंटी-साइकोटिक या अन्य दवाइयों के दुष्प्रभाव
- लम्बे समय तक अत्यधिक व्यायाम या डाइटिंग

अमेंनोरिया को नज़रअंदाज़ करना सही नहीं है। चाहे यह प्राइमरी हो या सेकेंडरी, दोनों ही स्थितियों में यह महिला स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेत है। समय पर जांच और विशेषज्ञ की सलाह से न केवल सही कारण पता लगाया जा सकता है, बल्कि भविष्य की जटिलताओं से भी बचा जा सकता है।

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

डॉ. नीलम विनय
डायरेक्टर, गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

निजी देखभाल

बचपन का मोटापा: भविष्य पर असर

आजकल बचपन में मोटापा एक आम समस्या बन गई है। यह केवल रूप-रंग या दिखने भर की बात नहीं, बल्कि आने वाले समय में गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है। मोटा बच्चा अक्सर बड़े होकर भी मोटापे से जूझता है और कई तरह की स्वास्थ्य दिक़्क़तों का सामना करता है।

लंबे समय में होने वाले खतरे:

- दिल की बीमारियाँ जल्दी होने लगती हैं
- टाइप-2 डायबिटीज़ का खतरा कई गुना बढ़ जाता है
- कुछ कैंसर का जोखिम ज़्यादा हो जाता है
- आत्मविश्वास की कमी और मानसिक तनाव की समस्या
- बड़ों की तरह मोटापा बने रहना

बचाव के तरीके:

- **संतुलित आहार**

बच्चों को बाहर का तला-भुना या पैक्ड फूड देने की बजाय घर का पौष्टिक खाना, फल और सब्ज़ियाँ दें।

- **खेलकूद और व्यायाम**

रोज़ाना कम से कम एक घंटा बच्चों को बाहर खेलने या शारीरिक गतिविधि के लिए प्रेरित करें।

- **अच्छी नींद**

सही नींद न लेने वाले बच्चों में वजन बढ़ने की संभावना अधिक रहती है।

- **स्क्रीन का समय घटाएँ**

मोबाइल और टीवी कम देखें, ताकि बच्चे ज़्यादा सक्रिय रहें।

- **परिवार की भूमिका**

जब पूरा परिवार स्वस्थ आदतों को अपनाता है, तो बच्चा भी आसानी से उनमें शामिल हो जाता है।

ध्यान देने योग्य बातें:

- बच्चों से कभी उनकी शक्ल या वजन पर टिप्पणी न करें।
- बात को "सेहत" और "ताक़त" के नज़रिए से समझाएँ।
- ज़रूरत पड़ने पर विशेषज्ञ डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट से सलाह लें।

मोटापा रोकना आसान है अगर समय रहते सही कदम उठाए जाएँ।
बचपन से ही अच्छी आदतें डालना बच्चे के पूरे जीवन की सेहत तय कर सकता है।

डॉ. दुर्गा प्रसाद
सीनियर कंसलटेंट, पीडियाट्रिक गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

महिलाओं में आर्थराइटिस: जीवनशैली में बदलाव और घरेलू उपाय!

बढ़ती उम्र, हार्मोनल बदलाव और खानपान की गलत आदतों के कारण महिलाओं में जोड़ों का दर्द (आर्थराइटिस) एक आम समस्या बनता जा रहा है। लेकिन सही जीवनशैली और कुछ घरेलू उपाय अपनाकर इस दर्द से राहत पाना संभव है।

बचाव के आसान उपाय:

- **वजन को नियंत्रित रखें** – ज़रूरत से ज़्यादा वजन जोड़ों पर दबाव डालता है।
- **संतुलित आहार लें** – हरी सब्जियां, हल्दी, और कैल्शियम-युक्त भोजन शामिल करें।
- **नियमित व्यायाम करें** – हल्की स्ट्रेचिंग, योग और वॉक से जोड़ों की गति बनी रहती है।
- **गर्म पानी से सेंक** – जोड़ों में सूजन या दर्द हो तो हल्की गर्म सेंक राहत दे सकती है।
- **तनाव कम करें** – अच्छी नींद और ध्यान से मानसिक तनाव कम होगा, जिससे दर्द भी घटेगा।

चेयर पर बैठ कर भी आप कर सकते है ये एक्सरसाइज:

- नेक रोल: गर्दन को धीरे-धीरे दाएं से बाएं घुमाएं और फिर विपरीत दिशा में।
- शोल्डर रोल कंधों को आगे और फिर पीछे की ओर घुमाएं।
- नी स्ट्रेच एक पैर को धीरे से सीधा करें, फिर नीचे रखें। दोनों पैरों से दोहराएं।
- एंकल रोल एक पैर उठाकर टखने को गोल-गोल घुमाएं, फिर दिशा बदलें। दोनों पैरों के साथ करें।

जब जोड़ों में सूजन, लगातार दर्द या चलने-फिरने में परेशानी हो — तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

डॉ. सैफ एन शाह
डायरेक्टर, आर्थोपेडिक्स
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 / sagar.bhargava@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

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए

+91 88 0000 1068
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।