2025
फ़रवरी
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2024
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

सेहत की बात

कैंसर रोगियों में हृदय विषाक्तता के प्रारंभिक लक्षण

नॉन–स्मोकर्स को भी है लंग कैंसर का उतना ही खतरा, जानें कैसे?

HMPV वायरस:
छोटे बच्चों में निमोनिया का कारण

मासिक संदेश

विषय–सूची

01
कैंसर रोगियों में हृदय विषाक्तता के प्रारंभिक लक्षण

02
GI कैंसर में इम्यूनोथेरेपी का रोल
सर्वाइकल कैंसर के रिस्क फैक्टर्स: कैसे करें बचाव?

03
नॉन–स्मोकर्स को भी है लंग कैंसर का उतना ही खतरा, जानें कैसे?
तंबाकू ही नहीं, खानपान भी हो सकता है ओरल कैंसर का कारण

04
कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और कैंसर का जोखिम
इम्यून सिस्टम पर तनाव का प्रभाव: क्या हम इसे नियंत्रित कर सकते हैं?

05
HMPV वायरस: छोटे बच्चों में निमोनिया का कारण
गर्भवती महिलाओं में किडनी रोग: लक्षण और उपचार

06
बुजुर्गों में डायबिटीज और हृदय रोग के बीच संबंध
स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार चुकंदर जूस रेसिपी

संपादक की कलम से

प्रिय पाठक,

'सेहत की बात' के 'फरवरी संस्करण' में आपका स्वागत है। यह माह विशेष रूप से कैंसर जागरूकता पर केंद्रित है, क्योंकि फरवरी में विश्व कैंसर दिवस मनाया जाता है। इस मौके पर, हमारा उद्देश्य है कि हम आपको कैंसर से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी बतायें।

इस संस्करण में, हमने कैंसर रोगियों में हृदय विषाक्तता के शुरुआती लक्षणों की पहचान और उससे बचाव पर चर्चा की है। साथ ही, जीआई कैंसर में इम्यूनोथेरेपी के महत्व और सर्वाइकल कैंसर के रिस्क फैक्टर्स से बचाव के उपायों पर जानकारी दी गई है।

इसके अतिरिक्त, हमने उन महत्वपूर्ण पहलुओं को भी कवर किया है जिनसे नॉन–स्मोकर्स में भी फेफड़ों के कैंसर का खतरा हो सकता है। खानपान की आदतें ओरल कैंसर के कारण कैसे बन सकती हैं, इसे लेकर भी जानकारी दी गई है।

स्वास्थ्य की बात करें तो, बच्चों में एच एम पी वी वायरस के कारण निमोनिया की समस्या और गर्भवती महिलाओं में किडनी रोग के लक्षण व उपचार पर प्रकाश डाला गया है। बुजुर्गों में डायबिटीज और हृदय रोग के बीच के गहरे संबंध पर चर्चा के साथ, हमने आपके लिए एक पौष्टिक चुकंदर जूस रेसिपी भी तैयार की है, जो आपकी सेहत को बेहतर बनाने में मददगार होगी।

हमारा उद्देश्य है कि इस पत्रिका के माध्यम से आप और आपके परिवार को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर सकें। हम आशा करते हैं कि इस संस्करण की जानकारी आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी सिद्ध होगी।

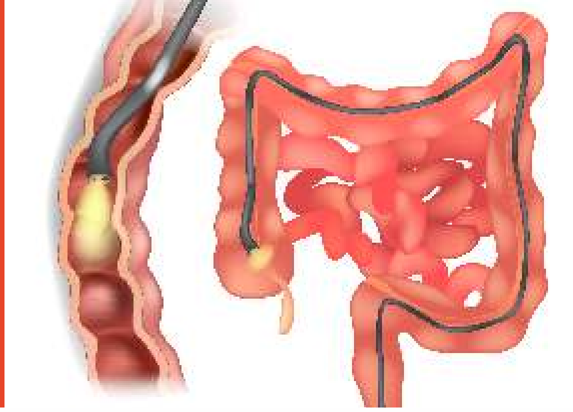
डॉ रवि शंकर सिंह
मेडिकल डायरेक्टर
जय प्रभा मेदांता सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल,
पटना

कैंसर रोगियों में हृदय विषाक्तता के प्रारंभिक लक्षण

- सीने में दर्द या भारीपन
- सांस फूलना (श्वास लेने में कठिनाई)
- हृदय की धड़कनों का अनियमित होना
- तेज़ वजन बढ़ना या अचानक वजन घटना
- थकावट और कमजोरी
- पैरों में सूजन

डॉ अजय कुमार सिन्हा
डायरेक्टर
क्लीनिकल एंड प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी
मेदांता पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



GI कैंसर में इम्यूनोथेरेपी का रोल

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल (GI) कैंसर पेट, आंत, लिवर, पैंक्रियाज, और अन्य पाचन तंत्र से जुड़े अंगों को प्रभावित करता है। इन कैंसर के इलाज में इम्यूनोथेरेपी एक नई और प्रभावी तकनीक के रूप में उभर रही है। इम्यूनोथेरेपी का उद्देश्य शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को इस तरह मजबूत करना है कि वह कैंसर कोशिकाओं को पहचानकर नष्ट कर सके।

इम्यूनोथेरेपी क्या है?

इम्यूनोथेरेपी एक ऐसी चिकित्सा है जो शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षा प्रणाली को सक्रिय या संशोधित करती है ताकि वह कैंसर कोशिकाओं से प्रभावी रूप से लड़ सके।

GI कैंसर में इम्यूनोथेरेपी का महत्वः

- प्रभावी और टार्गेटेड ट्रीटमेंट
- उन्नत कैंसर के इलाज में मदद
- लंबे समय तक जीवित रहने की संभावना

क्या इम्यूनोथेरेपी हर किसी के लिए उपयुक्त है?

इम्यूनोथेरेपी का प्रभाव हर मरीज में अलग–अलग हो सकता है। यह डॉक्टर की सिफारिश और मरीज की मेडिकल स्थिति पर निर्भर करता है। इसके साथ कुछ साइड इफेक्ट्स जैसे थकान, त्वचा में रैश, और सूजन हो सकते हैं, जिन्हें डॉक्टर की निगरानी में प्रबंधित किया जा सकता है।

अगर आप या आपके किसी प्रियजन को GI कैंसर है और आप इम्यूनोथेरेपी के विकल्प पर विचार कर रहे हैं, तो विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श करें। यह थेरेपी न केवल कैंसर के इलाज में नए आयाम खोलती है, बल्कि कई मरीजों के लिए जीवन का एक नया मौका भी साबित हो रही है।

सर्वाइकल कैंसर के रिस्क फैक्टर्स और बचाव के उपाय

आजकल जीवनशैली में कई बदलाव हो रहे हैं, जिनका हमारी सेहत पर असर पड़ रहा है। सर्वाइकल कैंसर, महिलाओं के लिए बेहद खतरनाक है। यह कैंसर सर्विक्स (Cervix) में शुरू होता है और ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (HPV) के कारण होता है। सर्वाइकल कैंसर का मुख्य कारण एचपीवी वायरस है, जो यौन संचारित होता है।

रिस्क फैक्टर्सः

एचपीवी संक्रमणः यौन गतिविधियों के दौरान एचपीवी का संक्रमण होने से कैंसर का खतरा बढ़ता है, खासकर एचपीवी–16 और एचपीवी–18 के संक्रमण से।

धूम्रपानः धूम्रपान से इम्युन सिस्टम कमजोर हो सकता है, जिससे एचपीवी से लड़ने में कठिनाई हो सकती है।

लंबे समय तक गर्भनिरोधक गोलियां लेनाः कॉन्ट्रेसेप्टिव पिल्स के लंबे समय तक उपयोग से भी खतरा बढ़ सकता है।

पारिवारिक इतिहासः अगर परिवार में किसी को सर्वाइकल कैंसर हो, तो रिस्क थोड़ा बढ़ सकता है।

सर्वाइकल कैंसर से बचाव के उपाय

- एचपीवी से बचाव के लिए टीका सबसे प्रभावी तरीका है। यह किशोरावस्था में सबसे अच्छा होता है, इससे पहले कि कोई वायरस से संक्रमित हो।
- सर्विक्स में कैंसर की पूर्व असामान्यताएं पहचानने के लिए पैप टेस्ट कराना जरूरी है।
- सुरक्षित यौन संबंध से एचपीवी के संक्रमण का खतरा कम हो सकता है।
- फलों और सब्जियों से भरपूर आहार से शरीर में जरूरी पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट मिलते हैं, जो कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

डॉ अमित कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
मेडिकल एंड हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता, पटना

डॉ श्वेता राय
एसोसिएट डायरेक्टर
गाइनी ऑन्कोलॉजी
मेदांता, पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

नॉन–स्मोकर्स को भी है लंग कैंसर का उतना ही खतरा, जानें कैसे

लंग कैंसर सिर्फ स्मोकिंग करने वालों को ही नहीं, बल्कि नॉन–स्मोकर्स को भी हो सकता है। यह एक गंभीर बीमारी है, जिसका समय रहते पता लगाना जरूरी है। कई लोग यह मानते हैं कि अगर वे स्मोकिंग नहीं करते, तो लंग कैंसर का खतरा नहीं होता, लेकिन यह पूरी तरह से सही नहीं है। नॉन–स्मोकर्स को भी लंग कैंसर होने के कई कारण हो सकते हैं।

नॉन–स्मोकर्स में लंग कैंसर के कारण

- वायु प्रदूषणः बाहरी वायु प्रदूषण, जैसे कार और फैक्ट्रियों से निकलने वाली जहरीली गैसें, नॉन–स्मोकर्स के लिए भी खतरे की घंटी हैं।
- एसी और प्रदूषित इनडोर हवाः घर या ऑफिस में एयर कंडीशनर का इस्तेमाल करते समय अगर वेंटिलेशन ठीक नहीं होता, तो इनडोर प्रदूषण बढ़ सकता है, जिससे लंग कैंसर का खतरा हो सकता है।
- जहरीले रसायन (Toxins): कामकाजी जगहों पर रसायनों से संपर्क, जैसे अस्बेस्टस (asbestos) आर्गन, और कुछ अन्य औद्योगिक रसायन भी लंग कैंसर का कारण बन सकते हैं।
- जीन और परिवारिक इतिहासः अगर परिवार में किसी को लंग कैंसर हो, तो जीन के कारण भी यह जोखिम बढ़ सकता है।
- दूसरों का धूम्रपान (Passive Smoking): अगर किसी नॉन–स्मोकर के आसपास लगातार स्मोकिंग होती है, तो वह भी सिगरेट के धुएं से प्रभावित हो सकता है, जिससे लंग कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

लंग कैंसर से बचाव के उपाय

- वायु गुणवत्ता पर ध्यान देंः हवा में प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए घर में एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें और बाहर जाते समय मास्क पहनें।
- धूम्रपान से दूर रहें अगर आप धूम्रपान नहीं करते, तो भी धूम्रपान करने वालों से दूर रहने की कोशिश करें।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाएः सही आहार और नियमित व्यायाम से शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर रखें, जो लंग कैंसर से बचाव में मदद कर सकता है।
- चेक–अप कराते रहेंः नियमित रूप से चेस्ट एक्स–रे और हेल्थ चेक–अप करवाना महत्वपूर्ण है, ताकि किसी भी समस्या का पता समय रहते चल सके।

लंग कैंसर एक गंभीर बीमारी है, लेकिन सही जानकारी और बचाव के उपायों से इस खतरे को कम किया जा सकता है।

डॉ साकेत शर्मा
डायरेक्टर
रेस्पिरेटरी एंड स्लीप मेडिसिन
मेदंता, पटना

तंबाकू ही नहीं, खानपान भी हो सकता है ओरल कैंसर का कारण

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। कई लोग सोचते हैं कि सिर्फ तंबाकू और शराब से ही ओरल कैंसर होता है, लेकिन गलत खानपान भी इसके एक मुख्य कारण के रूप में सामने आया है।

ओरल कैंसर के कारण

- तंबाकू और शराब का सेवनः तंबाकू, चाहे वह चबाने के रूप में हो या धूम्रपान के रूप में, ओरल कैंसर का सबसे बड़ा कारण है। शराब का अधिक सेवन भी इस खतरे को बढ़ा सकता है।
- खानपान की गलत आदतेंः ज्यादा मांसाहारी भोजन, अत्यधिक मसालेदार, तला हुआ या अत्यधिक गर्म भोजन खाने से ओरल कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।
- फल और सब्जियों की कमीः 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।
- वायरल संक्रमणः ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (HPV) जैसे वायरस भी ओरल कैंसर के जोखिम को बढ़ा सकते हैं, जो मुंह के अंदर असामान्य बदलाव कर सकते हैं।
- क्षरण के कारण नुकीले या टूटे हुए दांतों से बार–बार चोट लगने से जीभ या गाल की अंदरूनी परत पर दर्दनाक अल्सर हो सकता है। आगे चलकर ये कैंसर में तब्दील हो सकते हैं।

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 संदीप कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
सर्जिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट, पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और कैंसर का जोखिम

हमारा शरीर एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) से लैस होता है, जो बाहरी संक्रमणों और बीमारियों से बचाता है। हालांकि, जब यह प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है, तो शरीर विभिन्न प्रकार के संक्रमणों और कैंसर जैसे गंभीर रोगों का सामना कर सकता है। कमजोर इम्यून सिस्टम का कैंसर के जोखिम से गहरा संबंध है, क्योंकि यह कैंसर कोशिकाओं को पहचानने और उनका नष्ट करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण कैंसर का खतरा

- **एचपीवी संक्रमण (HPV Infection):** कमजोर इम्यून सिस्टम के कारण, शरीर ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) जैसे वायरस से सही तरीके से नहीं लड़ पाता, जिससे सर्वाइकल कैंसर (गर्भाशय के गले का कैंसर) का खतरा बढ़ सकता है।

- **वायरल संक्रमण:** एचआईवी (HPV) जैसे वायरस जो इम्यून सिस्टम को कमजोर करते हैं, वे शरीर को अन्य कैंसर के प्रकारों, जैसे कि कैपोसि सरकोमा और लिंफोमा, का शिकार बना सकते हैं।

- **दवाओं का सेवन:** कुछ दवाएं, जैसे कि इम्यूनोसप्रेसेन्ट दवाएं (जो अंग प्रत्यारोपण के बाद दी जाती हैं), इम्यून सिस्टम को कमजोर कर सकती हैं और कैंसर के खतरे को बढ़ा सकती हैं।

- **आहार और पोषण की कमी:** यदि शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिलते, तो इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है, जिससे कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने की क्षमता कम हो सकती है।

- **ऑटोइम्यून विकार:** कुछ ऑटोइम्यून बीमारियां, जैसे कि ल्यूपस या रुमेटॉइड आर्थराइटिस, इम्यून सिस्टम को कमजोर कर सकती हैं, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

डॉ अमरेंद्र अमर
एसोसिएट डायरेक्टर
मेडिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट, पटना

इम्यून सिस्टम पर तनाव का प्रभाव: क्या इसे नियंत्रित किया जा सकता है?

तनाव (Stress) हमारी मानसिक और शारीरिक सेहत पर गहरा प्रभाव डालता है। लंबे समय तक तनावग्रस्त रहना हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) को कमजोर कर सकता है, जिससे शरीर बीमारियों और संक्रमणों का शिकार हो सकता है। इम्यून सिस्टम पर तनाव के प्रभाव और इसे नियंत्रित करने के उपाय जानना आवश्यक है ताकि हम अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रख सकें।

तनाव का इम्यून सिस्टम पर प्रभाव

- **इम्यून कोशिकाओं की कार्यक्षमता में कमी:** लंबे समय तक तनावग्रस्त रहने से इम्यून कोशिकाओं की संक्रमण से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।
- **सूजन में वृद्धि:** तनाव शरीर में इंफ्लामेशन, बढ़ा सकता है, जो हृदय रोग, डायबिटीज और कैंसर जैसे गंभीर रोगों का कारण बन सकता है।
- **संक्रमण का खतरा बढ़ना:** कमजोर इम्यून सिस्टम के कारण सर्दी, फ्लू और अन्य वायरल संक्रमण अधिक बार हो सकते हैं।
- **शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में गिरावट:** तनाव इम्यून सिस्टम में मौजूद टी–कोशिकाओं (T-cells) की संख्या को कम कर सकता है, जो शरीर को बीमारियों से बचाने में मदद करती हैं।

तनाव नियंत्रित कैसे करें?

- नियमित ध्यान (Meditation) और योग तनाव को कम करने में मदद करते हैं।
- ताजे फल, सब्जियां, नट्स और प्रोटीन युक्त भोजन का सेवन करें।
- रोजाना 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि, जैसे पैदल चलना, जॉगिंग या व्यायाम, तनाव को कम करने में सहायक होती है।
- पर्याप्त और गहरी नींद शरीर को तनाव से उबरने में मदद करती है।
- अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताने से तनाव कम होता है और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

तनाव इम्यून सिस्टम को कमजोर कर सकता है, लेकिन इसे सही तकनीकों और जीवनशैली में बदलाव करके नियंत्रित किया जा सकता है। नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, और मानसिक शांति की प्रथाओं को अपनाकर आप अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत बना सकते हैं और तनाव के नकारात्मक प्रभावों से बच सकते हैं। स्वस्थ जीवन के लिए मानसिक और शारीरिक संतुलन बनाए रखना बेहद जरूरी है।

डॉ शची
एसोसिएट कंसलटेंट
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

HMPV वायरस: छोटे बच्चों में निमोनिया का कारण

छोटे बच्चों में निमोनिया का एक बड़ा कारण ह्यूमन मेटापन्यूमोवायरस (HMPV) हो सकता है। यह वायरस मुख्य रूप से बच्चों के श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है और गंभीर संक्रमण का कारण बन सकता है। इसे समय रहते समझना और इलाज करना जरूरी है, ताकि बच्चों को इस बीमारी से बचाया जा सके।

HMPV वायरस क्या है? ह्यूमन मेटापन्यूमोवायरस (HMPV) एक श्वसन वायरस है, जो बच्चों और बुजुर्गों में अधिक गंभीर रूप से प्रभावित करता है। यह वायरस संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से हवा के जरिए फैलता है।

सामान्य लक्षण:

- बुखार
- नाक बहना या बंद होना
- गले में खराश
- खांसी और घरघराहट
- तेज सांस या सांस लेने में कठिनाई
- कमजोरी और थकान

कैसे करें बचाव ?

- हाइजीन का ध्यान रखें: बच्चों के हाथ बार–बार साबुन से धोएं और उन्हें चेहरे को छूने से रोकें।
- संक्रमित व्यक्ति से दूरी: बच्चों को किसी बीमार व्यक्ति के पास जाने से बचाएं।
- टीकाकरण: डॉक्टर से परामर्श करें और समय पर आवश्यक टीके लगवाएं।
- संतुलित आहार: बच्चों को पोषण से भरपूर आहार दें, ताकि उनका इम्यून सिस्टम मजबूत बना रहे।
- घर के वातावरण को साफ रखें: धूल–मिट्टी और धूम्रपान से बच्चों को दूर रखें।

सही देखभाल और बचाव के उपायों से इस वायरस से बचा जा सकता है। बच्चों में अगर बुखार, खांसी या सांस लेने में दिक्कत जैसे लक्षण दिखें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। समय पर पहचान और इलाज से बच्चों को गंभीर संक्रमण से बचाया जा सकता है।

डॉ नीरज भारती
एसोसिएट कंसलटेंट
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना

गर्भवती महिलाओं में किडनी रोग: लक्षण और उपचार

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के शरीर में कई शारीरिक और हार्मोनल बदलाव होते हैं, जो किडनी पर भी असर डाल सकते हैं। गर्भावस्था में किडनी से जुड़ी समस्याएं गर्भवती और अजन्मे बच्चे दोनों के लिए गंभीर हो सकती हैं। इसलिए समय पर लक्षणों को पहचानना और सही उपचार करवाना बहुत जरूरी है।

गर्भावस्था में किडनी की भूमिका

गर्भावस्था के दौरान किडनी का काम बढ़ जाता है। यह न केवल मां के शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालती है, बल्कि भ्रूण के अपशिष्ट पदार्थों को भी बाहर करती है। इस दौरान किडनी के स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

गर्भवती महिलाओं में किडनी रोग के सामान्य कारण

- प्री–एक्लेमप्सिया: गर्भावस्था में उच्च रक्तचाप और पेशाब में प्रोटीन लीकेज से जुड़ी स्थिति।
- ग्लोमेरुलोनेफ्राइटिस: किडनी की सूजन, जो संक्रमण या अन्य कारणों से हो सकती है।
- यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (UTI): गर्भावस्था में आमतौर पर किडनी संक्रमण का मुख्य कारण।
- किडनी पथरी: गर्भावस्था के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण।

कब डॉक्टर से संपर्क करें?

- अगर पेशाब में जलन, झाग, या खून आ रहा हो।
- अगर सूजन बढ़ रही हो और थकान महसूस हो।
- ब्लड प्रेशर सामान्य से अधिक हो।
- हीमोग्लोबिन सामान्य से काम हो
- यूरिक एसिड 5 से ज्यादा हो
- कहीं से भी ब्लीडिंग शुरू हो जाए
- मिर्गी के दौरे आने लगे

गर्भवती महिलाओं के लिए किडनी का स्वास्थ्य बेहद महत्वपूर्ण है। किसी भी लक्षण को नजरअंदाज न करें और समय पर डॉक्टर से परामर्श लें। सही देखभाल और नियमित जांच के माध्यम से किडनी की समस्याओं को गर्भावस्था के दौरान नियंत्रित किया जा सकता है, जिससे मां और बच्चे दोनों का स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है।

डॉ कृष्णा मोहन साहू
डायरेक्टर
नेफ्रोलॉजी
मेदांता, पटना

निजी स्वास्थ्य की देखभाल

बुजुर्गों में डायबिटीज और हृदय रोग के बीच संबंध

बुजुर्गों में डायबिटीज और हृदय रोग का एक गहरा संबंध है। डायबिटीज केवल ब्लड शुगर को ही नहीं बढ़ाता बल्कि यह हृदय और रक्त वाहिकाओं पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। उम्र बढ़ने के साथ, इन बीमारियों का जोखिम और भी बढ़ जाता है। आइए जानते हैं, इन दोनों के बीच क्या संबंध है और कैसे इससे बचाव किया जा सकता है।

डायबिटीज और हृदय रोग के बीच संबंध

- लंबे समय तक ब्लड शुगर का स्तर बढ़ा रहने से रक्त वाहिकाओं को नुकसान होता है। यह एथेरोस्क्लेरोसिस (धमनियों के कठोर होने) का कारण बनता है, जो हार्ट अटैक और स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाता है।
- डायबिटीज से ग्रस्त बुजुर्गों में हाई ब्लड प्रेशर का खतरा अधिक होता है। यह हृदय पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे दिल की बीमारियां हो सकती हैं।
- डायबिटीज के कारण श्खराबश कोलेस्ट्रॉल (LDL) बढ़ता है और अच्छा कोलेस्ट्रॉल (HDL) कम हो सकता है। इससे धमनियों में प्लाक जमता है, जो हृदय रोग का खतरा बढ़ाता है।
- डायबिटीज से ग्रस्त बुजुर्गों में मोटापा और शारीरिक गतिविधि की कमी हृदय रोग का एक बड़ा कारण बनता है।

कैसे करें बचाव?

- डायबिटीज को नियंत्रित रखें
- स्वस्थ आहार लें
- शारीरिक सक्रियता बनाए रखें
- ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल पर नजर रखें
- तनाव से दूर रहे
- धूम्रपान और शराब से बचें

डायबिटीज और हृदय रोग का आपस में गहरा संबंध है, खासकर बुजुर्गों में। इनसे बचने के लिए जीवनशैली में सुधार, नियमित जांच और समय पर उपचार बेहद जरूरी है। हृदय और रक्त वाहिकाओं की सेहत को बनाए रखना बेहतर जीवन की कुंजी है। समय पर डॉक्टर से परामर्श लें और अपनी सेहत का ख्याल रखें।

डॉ मृत्युंजय कुमार सिंह
एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना

सामाग्री

- चुकंदर: 1 मध्यम आकार (छीलकर टुकड़े करें)
- गाजर: 1 (वैकल्पिक)
- सेब: 1
- अदरक: 1/2 इंच
- नींबू रस: 1 चम्मच
- पानी: 1 कप
- काला नमक: स्वादानुसार

विधि

चुकंदर जूस बनाने के लिए सबसे पहले चुकंदर, गाजर और सेब को अच्छे से धोकर छील लें। चुकंदर और गाजर को छोटे टुकड़ों में काट लें, और सेब के बीज निकालकर उसे भी टुकड़ों में काट लें। अदरक को छीलकर छोटा सा टुकड़ा काट लें। फिर इन सभी सामग्री को एक ब्लेंडर में डालें और उसमें 1 कप पानी डालकर अच्छी तरह से ब्लेंड करें। ब्लेंड करते समय ध्यान रखें कि मिश्रण स्मूद पेस्ट जैसा बन जाए। अब इस मिश्रण को छलनी या मलमल के कपड़े से छान लें, जिससे जूस अलग हो जाए और गूदा अलग। छाने हुए जूस में 1 चम्मच नींबू का रस और स्वाद अनुसार काला नमक डालकर अच्छे से मिला लें। जूस को ठंडा करने के लिए फ्रिज में थोड़ी देर रख सकते हैं या फिर बर्फ डालकर तुरंत परोस सकते हैं। इस जूस को सुबह खाली पेट पीना बहुत फायदेमंद होता है। यह स्वाद और सेहत से भरपूर एक बेहतरीन ड्रिंक है!

सुश्री प्रिया दुबे
डायटीशियन, मेदांता पटना

स्वास्थ्य संबंधित ऑनलाइन सत्र

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

पहला शुक्रवार
कैंसर पर वार

कैंसर इंस्टिट्यूट

हर महिने पहला शुक्रवार | शाम 4:00 बजे

दिल की बात
डॉ. प्रमोद के साथ

हार्ट इंस्टिट्यूट

हर महिने चौथे गुरुवार | शाम 6:00 बजे

To Book an Appointment with Medanta Experts,

Visit: https://www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna

Call: 0612 350 5050

Disclaimer: This newsletter is for informational purposes only and is not intended to substitute professional medical advice, diagnoses, or treatment. Always seek advice from your physician or other qualified health provider.