2025
जुलाई
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

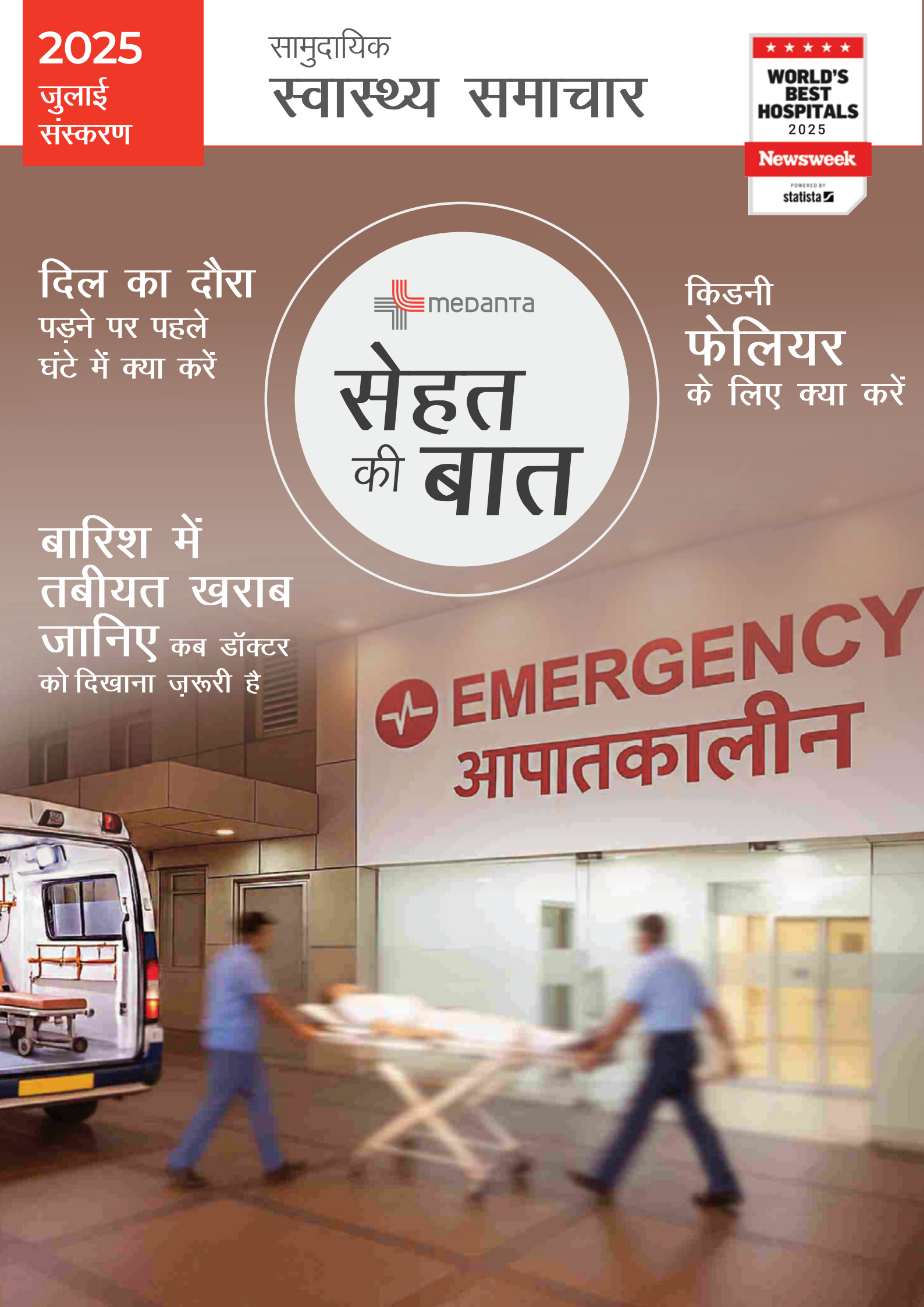
medanta

सेहत की बात

दिल का दौरा
पड़ने पर पहले
घंटे में क्या करें

किडनी
फेलियर
के लिए क्या करें

बारिश में तबीयत खराब
जानिए कब डॉक्टर
को दिखाना ज़रूरी है



मासिक सन्देश

विषय सूची

01
बारिश में तबीयत खराब जानिए कब डॉक्टर को दिखाना ज़रूरी है

02
सड़क हादसे के बाद होश खो जाना – ब्रेन इंजरी के संकेत

किडनी फेलियर के लिए क्या करें

03
दिल का दौरा पड़ने पर पहले घंटे में क्या करें

सीओपीडी की गंभीरता को समझना है ज़रूरी

04
ट्रॉमा इंजरी में तुरंत इलाज क्यों है ज़रूरी? देरी हो सकती है जानलेवा

गर्भावस्था के दौरान आपातकालीन स्थिति के संकेत

05
कीमोथेरेपी आपातकालीन स्थिति की पहचान कैसे करें

पेट दर्द कब बन जाता है इमरजेंसी

06
सीपीआर सीखना कितना महत्वपूर्ण है

स्ट्रोक क्या है और इसकी पहचान तुरंत कैसे करें

संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

सेहत की बात – जुलाई संस्करण में आपका स्वागत है! इस बार का अंक खासतौर पर **मेडिकल इमरजेंसी यानि आपातकालीन स्वास्थ्य** स्थितियों पर केंद्रित है। मानसून का मौसम जहां **संक्रमणों को बढ़ावा** देता है, वहीं कई बार आम दिखने वाले लक्षण भी गंभीर बीमारी का संकेत हो सकते हैं।

हमारा उद्देश्य है कि आप समय रहते इन संकेतों को पहचानें और ज़रूरत पड़ने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। यह संस्करण आपके और आपके परिवार की सुरक्षा के लिए एक गाइड की तरह है जो सिखाता है कब इंतजार न करें और तुरंत एक्शन लें।

"हर सेकंड मायने रखता है"

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

बारिश में तबीयत खराब? जानिए कब डॉक्टर को दिखाना ज़रूरी है

मानसून में हल्का बुखार, सर्दी या थकान आम हो सकती है, लेकिन कुछ लक्षणों को नज़रअंदाज़ करना खतरनाक हो सकता है।

🚨 तुरंत डॉक्टर से मिलें अगर:

- बुखार 3 दिन से ज़्यादा बना रहे या बहुत तेज़ हो
- पेट दर्द, उल्टी या दस्त बार–बार हो रहे हों
- खून की उल्टी, पेशाब में जलन या रंग बदल जाए
- बुखार के साथ खून आना (डेंगू/चिकनगुनिया का संकेत हो सकता है)
- बेहोशी, चक्कर या शरीर पर लाल चकत्ते दिखें
- सांस लेने में तकलीफ या सीने में जकड़न महसूस हो

⏰ ऐसे लक्षण इमरजेंसी हो सकते हैं।

डॉ नीरज भारती
एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

सड़क हादसे के बाद होश खो जाना – ब्रेन इंजरी के संकेत

सड़क हादसों के बाद कई बार व्यक्ति को सिर पर चोट लगती है, और वह कुछ ही पलों में होश खो देता है। यह सामान्य चोट नहीं, बल्कि गंभीर ब्रेन इंजरी (Brain Injury) का संकेत हो सकता है, जिसे नजरअंदाज करना जानलेवा साबित हो सकता है।

ब्रेन इंजरी क्या है?

ब्रेन इंजरी यानी मस्तिष्क में लगी चोट, जो बाहर से दिखाई दे या अंदर ही अंदर मस्तिष्क के ऊतकों (tissues), नसों या ब्लड वेसल्स को नुकसान पहुँचा रही हो। जब सिर पर तेज़ झटका लगता है—जैसे कि हादसे में – तो ब्रेन हिल सकता है या अंदर ब्लीडिंग शुरू हो सकती है।

सड़क हादसे के बाद ब्रेन इंजरी के संभावित लक्षण:

👉 तुरंत दिखाई देने वाले संकेत:

- व्यक्ति का होश खो जाना
- सिर में तेज़ दर्द
- चक्कर आना या उल्टी आना
- आँखों के सामने धुंधलापन
- बातों को समझने में परेशानी
- शरीर का एक हिस्सा सुन्न हो जाना या काम न करना

👉 धीरे–धीरे दिखने वाले लक्षण (घंटों या दिनों में):

- लगातार नींद आना या असामान्य नींद
- व्यवहार में बदलाव (चिड़चिड़ापन, भ्रम)
- याददाश्त कमजोर होना
- दौरे (seizures) आना
- एक या दोनों आंखों की रोशनी पर असर

इलाज में देरी क्यों खतरनाक है?

- मस्तिष्क में सूजन या ब्लीडिंग बढ़ सकती है
- कोमा या स्थायी न्यूरोलॉजिकल नुकसान हो सकता है
- इलाज का असर कम हो सकता है
- जान को खतरा बढ़ सकता है

सिर की चोट को कभी हल्के में न लें – होश खोना खतरे की घंटी है। समय पर इलाज से जीवन बच सकता है।

डॉ मुकुंद प्रसाद
डायरेक्टर
न्यूरोसर्जरी
मेदांता पटना

किडनी फेलियर के लिए क्या करें?

किडनी फेल होने का मतलब होता है कि किडनी के काम करने की दर 10% से कम हो गई है। किडनी फेलियर को 'एंड स्टेज रीनल डिजीज' (ESRD) भी कहा जाता है।

किडनी फेलियर के लक्षण:

यूरिन में बदलाव– यूरिन के रंग, मात्रा या गंध में बदलाव होना किडनी की समस्या का संकेत हो सकता है। जैसे कि पेशाब में झाग आना, खून आना, या बहुत कम या बहुत ज्यादा मात्रा में यूरिन आना।

यूरिन में प्रोटीन– पेशाब में प्रोटीन की मौजूदगी किडनी के ठीक से फंक्शन न करने का संकेत हो सकता है।

सूजन– पैरों, टखनों या चेहरे पर सूजन आना किडनी में पानी जमा होने का संकेत हो सकता है।

थकान और कमजोरी– किडनी जब ठीक से काम नहीं करती है तो शरीर में खून की कमी हो सकती है जिससे थकान और कमजोरी महसूस होती है।

हाई ब्लड प्रेशर– किडनी ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में अहम भूमिका निभाती है। अगर किडनी ठीक से काम नहीं कर रही है तो ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।

किडनी फेलियर के कारण

1. अनियंत्रित शुगर लेवल
2. हाई ब्लड प्रेशर
3. किडनी संक्रमण
4. किडनी स्टोन

किडनी फेलियर का इलाज:

डायलिसिस: किडनी फेल होने का इलाज हीमोडायलिसिस है, जो एक मशीन के जरिये खून में मौजूद कचरे को साफ करने की एक मेकेनिकल प्रक्रिया होती है।

किडनी ट्रांसप्लांट: जब डायलसिस भी मरीज की मदद नहीं कर पाता, तब उसे ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ती है। ट्रांसप्लांट में मरीज की एक या दोनों किडनी को निकाल कर डोनर से मिली किडनी को लगाया जाता है।

किडनी फेलियर एक आपातकालीन स्थिति है और तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता होती है। अगर आप इन लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो तुरंत एक डॉक्टर से संपर्क करें। कृपया अपने नजदीकी अस्पताल से संपर्क करें जहाँ सबसे अच्छी सुविधाएँ उपलब्ध हों।

डॉ कृष्णा मोहन साहू
डायरेक्टर
नेफ्रोलॉजी एंड किडनी ट्रांसप्लांट मेडिसिन
मेदांता पटना

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

निजी स्वास्थ्य की देखभाल

दिल का दौरा पड़ने पर पहले घंटे में क्या करें?

हार्ट अटैक शुरू होने के 60 मिनट गोल्डन आवर होते हैं क्योंकि इस दौरान उपचार से हृदय की मांसपेशियों को होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है ।

हार्ट अटैक के पहले घंटे में क्या करें:

1. तुरंत एस्पिरिन लें (यदि संभव हो): एस्पिरिन खून के थक्के को बनने से रोकता है और हृदय में रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है ।

2. CPR दें (यदि आवश्यक हो): यदि व्यक्ति होश में नहीं है और सांस नहीं ले रहा है, तो सीपीआर (cardiopulmonary resuscitation) करें ।

3. व्यक्ति को शांत रखें और आरामदायक स्थिति में रखें: व्यक्ति को घबराए या तनाव में आने से बचाएं ।

4. व्यक्ति को अस्पताल में ले जाएं: अस्पताल में डॉक्टर सही उपचार कर सकते हैं ।

हार्ट अटैक के पहले घंटे में क्या न करें:

1. घर पर उपचार करने की कोशिश न करें: हार्ट अटैक का इलाज सिर्फ डॉक्टर ही कर सकते हैं ।

2. व्यक्ति को अकेला न छोड़ें: जब तक कि अस्पताल न पहुंचे, तब तक व्यक्ति के साथ रहें और उसे सहायता प्रदान करें ।

3. दवाओं को स्वयं न लें: डॉक्टर द्वारा निर्धारित दवाओं को ही लें ।

हार्ट अटैक के लक्षण:

1. सीने में दर्द, भारीपन या जकड़न
2. सांस लेने में कठिनाई
3. पसीना आना, उल्टी या जी घबराना
4. चक्कर आना या बेहोशी

हार्ट अटैक के दौरान एक–एक सेकंड काफी कीमती होती है । हार्ट अटैक का अगर गोल्डन आवर में इलाज हो जाता है तो मरीज की जान बच सकती हैं ।

सीओपीडी की गंभीरता को समझना है ज़रूरी

सीओपीडी का बढ़ना तब होता है जब आपके लक्षण बहुत अधिक गंभीर हो जाते हैं। कभी–कभी उन्हें गंभीर एलर्जी, या बहुत ज़्यादा सर्दी या साइनस संक्रमण जैसी अन्य स्थितियों के साथ भ्रमित करना आसान होता है। बीमारी का बढ़ना कई दिनों या हफ़्तों तक रह सकता है और अचानक से एक इमरजेंसी हो सकती है ।

आगामी तीव्र स्थिति के सबसे सामान्य संकेत और लक्षण हैं:

1. सामान्य से अधिक खांसी, घरघराहट या सांस लेने में तकलीफ ।
2. बलगम के रंग, गाढ़ेपन या मात्रा में परिवर्तन ।
3. एक दिन से अधिक समय तक थकान महसूस होना ।
4. पैरों या टखनों में सूजन ।
5. सामान्य नींद आने में परेशानी ।
6. अगर आप ऑक्सीजन पर हैं तो आपको ऑक्सीजन बढ़ाने की ज़रूरत महसूस हो रही है। अगर मापा जाए तो आपका ऑक्सीजन स्तर सामान्य से कम होगा ।

यदि आपको ये खतरनाक चेतावनी संकेत दिखाई दें, तो 1068 पर कॉल करें, जैसे:

1. सांस लेने में गंभीर तकलीफ या सीने में दर्द ।
2. होठों या उंगलियों का नीला रंग ।
3. भ्रम, भटकाव, या पूरा वाक्य बोलने में कठिनाई ।

अगर आपके लक्षण आपके सामान्य दिन–प्रतिदिन के सीओपीडी लक्षणों से ज़्यादा गंभीर या लंबे समय तक बने रहते हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। कृपया अपने नजदीकी अस्पताल से संपर्क करें जहाँ सबसे अच्छी सुविधाएँ उपलब्ध हों।

डॉ अजय कुमार सिन्हा
डायरेक्टर
क्लीनिकल एंड प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी
एवं रिसर्च, मेदांता पटना

डॉ राहुल कुमार
कंसलटेंट
रेस्पिरेटरी एंड स्लीप मेडिसिन
मेदांता पटना

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

शिशु और माँ की सेहत

ट्रॉमा इंजरी में तुरंत इलाज क्यों है ज़रूरी? देरी हो सकती है जानलेवा

हर साल लाखों लोग सड़क हादसों, ऊँचाई से गिरने, फैक्ट्री या घरेलू दुर्घटनाओं का शिकार होते हैं। इन सभी स्थितियों में होने वाली गंभीर शारीरिक चोटों को ट्रॉमा इंजरी कहा जाता है। ये चोटें हड्डियों, सिर, रीढ़ की हड्डी, आंतरिक अंगों या नसों को गंभीर नुकसान पहुँचा सकती हैं।

ट्रॉमा इंजरी में देरी क्यों जानलेवा हो सकती है?

1. **भीतरी खून बहना** – बाहर से नज़र न आने वाली चोटें शरीर के अंदर खून की कमी कर सकती हैं, जिससे शॉक या मौत तक हो सकती है।
2. **हड्डियों के फ्रैक्चर से तंत्रिका क्षति** – अगर समय पर स्प्लिंट या सर्जरी न की जाए तो यह अंगों की स्थायी विकृति का कारण बन सकता है।
3. **सिर पर चोट** – ब्रेन हैमरेज या सूजन अगर तुरंत न रोकी जाए तो कोमा या मृत्यु हो सकती है।
4. **रीढ़ की हड्डी की चोट** – थोड़ी सी देरी स्थायी लकवे का कारण बन सकती है।
5. **ऑर्गन डैमेज और संक्रमण** – खुले घावों से संक्रमण जल्दी फैल सकता है जिससे सेप्सिस और ऑर्गन फेल्योर हो सकता है।

Golden Hour का महत्वः

ट्रॉमा इंजरी के बाद पहले 1 घंटे (Golden Hour) में मरीज को सही इलाज और एक्सपर्ट केयर मिलना बेहद ज़रूरी होता है। इस दौरान किया गया इलाजः

- खून के नुकसान को रोक सकता है
- अंगों को बचा सकता है
- रिकवरी तेज कर सकता है
- ICU की ज़रूरत को कम कर सकता है

कौन सी चोटें ट्रॉमा में आती हैं?

- सिर और रीढ़ की चोट (Neuro Trauma)
- हड्डी टूटना, जोड़ खिसकना (Ortho Trauma)
- पेट या छाती की गहरी चोट (Abdominal or Chest Trauma)
- मल्टीपल फ्रैक्चर या ब्लंट इंजरी
- बर्न और रोड एक्सीडेंट केस

गर्भावस्था के दौरान आपातकालीन स्थिति के संकेत

गर्भावस्था के ज़्यादातर लक्षण चिंताजनक नहीं होते, लेकिन कुछ ऐसे लक्षण हैं जिनके लिए तुरंत डॉक्टर से सलाह लेने की ज़रूरत होती है।

- गर्भावस्था के दौरान किसी भी तरह का रक्तस्राव सामान्य नहीं है – अपने डॉक्टर को अवश्य बुलाए
- गर्भावस्था के पहले 3 महीनों में पेट में तेज दर्द के साथ भारी रक्तस्राव
- गर्भावस्था के पहले 3 से 4 महीनों में ऐंठन के साथ भारी रक्तस्राव – गर्भपात का संकेत हो सकता है
- गर्भावस्था के अंतिम 3 महीनों में पेट दर्द के साथ रक्तस्राव।
- पेट में ऐंठन या पेट में तेज दर्द
- चक्कर आना, गंभीर उल्टी या बीमारी
- पीठ के निचले हिस्से में दर्द
- हाथों, चेहरे और पैरों में अचानक सूजन
- आपके शिशु की सामान्य दैनिक गतिविधियों में कमी, या यदि आप इस बात से चिंतित हैं कि आपका शिशु कितनी बार हिलता–डुलता है।
- गर्भावस्था के 37 सप्ताह से पहले नियमित, तीव्र संकुचन – समय से पहले प्रसव का संकेत हो सकता है ।
- ब्लैकआउट (चेतना का खो जाना) या दौरे (ऐंठन) – को गंभीरता से लिया जाना चाहिए। अगर किसी को दौरा पड़ता है और अगर कोई बेहोश हो जाता है और कुछ मिनटों में ठीक नहीं होता है, तो एम्बुलेंस को कॉल करें।

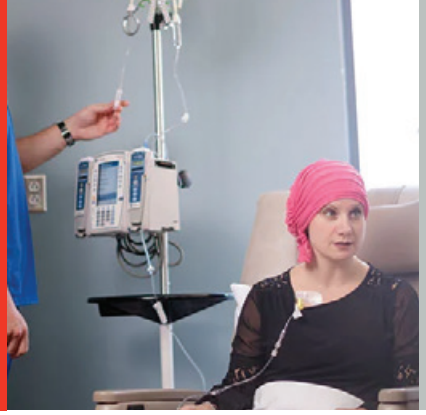
अगर आपको दिए गए लक्षणों में से कोई भी लक्षण महसूस हो, तो तुरंत अपने डॉक्टर, दाई या अस्पताल को कॉल करें।

डॉ अभिषेक कुमार
कंसलटेंट एंड इंचार्ज
इमरजेंसी एंड ट्रामा केयर
मेदांता पटना

डॉ प्रियंका कुमारी
एसोसिएट कंसलटेंट
गयनेकोलॉजी
मेदांता पटना

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

निजी स्वास्थ्य की देखभाल



कीमोथेरेपी: आपातकालीन स्थिति की पहचान कैसे करें

कीमोथेरेपी के दौरान कुछ आपात स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं जिसके लिए तुरंत डॉक्टर को दिखाना आवश्यक है।

एलर्जी संबंधी प्रतिक्रियाएँ: कीमोथेरेपी दवाएँ कभी–कभी एलर्जी संबंधी प्रतिक्रियाएँ पैदा कर सकती हैं, जो हल्के त्वचा के चकत्ते से लेकर गंभीर एनाफिलैक्सिस तक हो सकती हैं।

सांस लेने में कठिनाई: कुछ कीमोथेरेपी दवाएँ सांस लेने को प्रभावित कर सकती हैं, जिससे सांस फूलना, घरघराहट या सीने में जकड़न हो सकती है।

गंभीर दर्द: कीमोथेरेपी से उपचार क्षेत्र में दर्द या शरीर में दर्द हो सकता है, और यदि यह गंभीर या लगातार है, तो कृपया अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

ब्लीडिंग: कीमोथेरेपी ब्लड के थक्के को कमज़ोर कर सकती है, जिससे संभावित रूप से छोटे–मोटे कट या चोट के कारण लंबे समय तक ब्लीडिंग हो सकता है।

तेज़ बुखार: बुखार, विशेष रूप से कीमोथेरेपी के कारण कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले व्यक्तियों में, गंभीर संक्रमण का संकेत हो सकता है और इसके लिए तत्काल डॉक्टर की आवश्यकता होती है।

अन्य समस्याएं: अन्य संभावित आपात स्थितियों में गंभीर मतली या उल्टी, चक्कर आना, भ्रम या मानसिक स्थिति में परिवर्तन शामिल हैं।

कीमोथेरेपी से गुजर रहे मरीजों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे संभावित आपात स्थितियों के बारे में जागरूक रहें और किसी भी चिंताजनक लक्षण के बारे में तुरंत डॉक्टरों को बताएं।

पेट से जुड़ी परेशानियाँ कब बन जाती हैं जानलेवा?

हर पेट दर्द आम नहीं होता! कुछ लक्षण GI Emergency की ओर इशारा करते हैं और समय पर इलाज न मिले तो स्थिति गंभीर हो सकती है।

तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें अगर:

1. पेट अचानक बहुत सख्त या फूलने लगे
2. उल्टी में खून आए या लगातार उल्टी रुके नहीं
3. मल में खून या काला रंग दिखे
4. बहुत तेज बुखार, कंपकंपी या बेहोशी
5. आंतों से ब्लीडिंग या मल त्याग बंद हो जाए
6. पेट में बेहद तेज़ दर्द जो लगातार बढ़ता जा रहा हो

GI Emergency किन बीमारियों का संकेत हो सकती है?

1. पेट में आंत फटना (Perforation)
2. आंत में रुकावट (Obstruction)
3. तीव्र पैंक्रियाटाइटिस
4. गेस्ट्रिक या कोलन कैंसर में ब्लीडिंग
5. लीवर या गॉलब्लैडर से जुड़ी समस्याएं

हर पेट दर्द सामान्य नहीं होता। यदि दर्द असहनीय हो या साथ में खून, उल्टी, बुखार या कमजोरी जैसे लक्षण हों – तो देर न करें।
समय रहते GI विशेषज्ञ से संपर्क करें, क्योंकि सही समय पर लिया गया फैसला आपकी जान बचा सकता है।

डॉ अमित कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
मेडिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता पटना

डॉ संजय कुमार
डायरेक्टर
गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल सर्जरी
मेदांता पटना

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

सीपीआर सीखना कितना महत्वपूर्ण है?

सीपीआर एक ऐसी तकनीक है जिसका उपयोग किसी व्यक्ति के दिल रुकने पर किया जाता है। यह तकनीक किसी व्यक्ति की जान बचा सकती है। सीपीआर का असली मकसद ब्रेन को ब्लड सप्लाई पहुचना है.सीपीआर देने के लिए कुछ सरल नियमों का पालन करना होता है।

किन लोगों को पड़ती है सीपीआर की जरूरत

1. अचानक बेहोश हुए व्यक्ति को।
2. करंट लगने से बेहोशी आने पर।
3. पानी में गिर जाने से बेहोश होने पर।
4. दम घुट जाने से होने वाली बेहोशी पर।

सीपीआर कैसे दें?

बेहोश हुए व्यक्ति को पहले हाथ से हिला कर पूछें की आप ठीक हैं वो अगर रिस्पांस नहीं दे रहें है तो पहले किसी को हेल्प के लिए बुलाइए फिर तुरंत सीपीआर स्टार्ट कर दें.

दोनों स्तन के बीच सीधी रेखा के ठीक नीचे सीपीआर देना चाहिए। दोनों हथेलियों से छाती को पांच सेंटीमीटर तक दबाएं, ऐसा प्रति मिनट में 100 बार करें। सीपीआर में दबाव और कृत्रिम सांस का एक खास अनुपात होता है। 30 बार छाती पर दबाव बनाया जाता है तो दो बार कृत्रिम सांस दी जाती है। कृत्रिम सांस देते समय मरीज की नाक को दो उंगलियों से दबाकर मुंह से उसके मुंह में सांस दी जाती है।

सीपीआर देते समय इन बातों का रखें ध्यान

1. यदि व्यक्ति बेहोश है और सांस नहीं ले रहा है, या सामान्य रूप से सांस नहीं ले रहा है, तो सीपीआर शुरू करें।
2. छाती पर दबाव डालना शुरू करें। अपने हाथ की एड़ी को उनकी छाती के बीच में रखते हुए, प्रति सेकंड की दो बार की दर से धीरे–धीरे और मजबूती से दबाव डालें।
3. एक मिनट में हार्ट को कम से कम 100 बार पंप करना है।
4. कंप्रेशन और माउथ–टू–माउथ वेंटिलेशन दोनों जरूरी है। कंप्रेशन के जरिए शरीर में खून तो पहुंचा रहे हैं, लेकिन उस खून में आक्सीजन नहीं है तो उसका कोई मतलब नहीं है। इसलिए आक्सीजन देना जरूरी है।
5. एंबुलेंस के आने तक आपको सीपीआर करना है। एक मिनट 100 बार छाती को सही तरीके से दबाएं।

डॉ शाहीन अहमद
डायरेक्टर – कैथ लैब
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता पटना

स्ट्रोक क्या है और इसकी पहचान तुरंत कैसे करें?

ब्रेन स्ट्रोक मस्तिष्क में खून ले जाने वाली नलियों के बंद होने से होता है। 85 प्रतिशत स्ट्रोक नलियों के बंद होने से होता है और इसकी त्वरित जांच एवं निदान संभव है। ऑक्सिजन की कमी के कारण हुए ब्रेन डैमेज को ठीक नहीं किया जा सकता।

स्ट्रोक का पता लगाने के लिए FAST का उपयोग करें

F (फेस) = **चेहरा लटकना** – क्या चेहरे का एक हिस्सा लटक रहा है या सुन्न है? व्यक्ति से मुस्कुराने के लिए कहें। क्या व्यक्ति की मुस्कान असमान है?

A (आर्म्स) = **हाथ की कमज़ोरी** – क्या एक हाथ कमज़ोर या सुन्न है? व्यक्ति से दोनों हाथ ऊपर उठाने को कहें। क्या एक हाथ नीचे की ओर चला जाता है?

S (स्पीच) = **बोलने में कठिनाई** – क्या बोलना अस्पष्ट है?

टी (टाइम) = **समय पर कॉल** – स्ट्रोक एक आपातकालीन स्थिति है। हर मिनट महत्वपूर्ण है। तुरंत इमरजेंसी हॉस्पिटल पर कॉल करें। उस समय को नोट करें जब कोई भी लक्षण पहली बार दिखाई दे।

स्ट्रोक एक ऐसी स्थिति है, जो एक मेडिकल एमर्जेंसी में आती है। इसमें फौरन लक्षणों की पहचान करने के साथ तुरंत इलाज की ज़रूरत होती है। स्ट्रोक का इलाज करते समय हर मिनट मायने रखता है।

डॉ कुणाल कुमार
एसोसिएट डायरेक्टर
न्यूरोलॉजी
मेदांता पटना

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए
इस नंबर पर 'Hi' भेजें।
6287901093 on WhatsApp

अपनी राय हमें यहां भेजें
Harsh.Vardhan@Medanta.org

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

medanta

24x7 इमरजेंसी हेल्पलाइन

1068

एक शून्य छह आठ

हर इमरजेंसी में

आपके साथ

स्वास्थ्य संबंधित ऑनलाइन सत्र

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

पहला शुक्रवार कैंसर पर वार

कैंसर इंस्टिट्यूट

हर महीने के पहले शुक्रवार को | शाम 4:00 बजे

दिल की बात मेदांता के साथ

हार्ट इंस्टिट्यूट

हर महीने के चौथे गुरुवार को | 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.