



# सेहत की बात



यात्रा से पहले दवाइयों

को कैसे पैक करें?

यात्रा के दौरान

दिल के मरीज

किन बातों का रखें ध्यान?

हर सिरदर्द सामान्य

नहीं होता



# मासिक सन्देश



## संपादक की कलम से

### विषय सूची

01

संपादक की कलम से

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

03

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

कैंसर स्क्रीनिंग को लेकर आम मिथक और सच्चाई

05

प्रेग्नेंसी प्लान करने से पहले कौन से टेस्ट जरूरी हैं?

लगातार सिरदर्द कब ब्रेन ट्यूमर का संकेत हो सकता है?

02

गर्मी, डिहाइड्रेशन और कब्ज: जानें कैसे बढ़ता तापमान बिगाड़ता है पेट का तालमेल

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

04

ब्लैडर कैंसर के शुरुआती संकेत जिन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए

नवजात शिशु की नींद को लेकर 5 आम गलतफहमियां

06

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

### डॉ रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,  
मेदांता, पटना



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। इसलिए सफर के दौरान अपनी सेहत का ध्यान रखना बेहद जरूरी है।

इस अंक में हमने गर्मियों और यात्रा से जुड़े कई महत्वपूर्ण विषयों को सरल भाषा में शामिल किया है। आप जानेंगे कि हीट स्ट्रोक के शुरुआती संकेत क्या हो सकते हैं, डिहाइड्रेशन दिल पर कैसे असर डाल सकता है, और यात्रा के दौरान फूड पॉइजनिंग से कैसे बचा जा सकता है। इसके साथ ही प्रेग्नेंसी प्लान करने से पहले जरूरी टेस्ट, नवजात शिशु की नींद से जुड़ी आम गलतफहमियां, बार-बार पैरों में सूजन, और लगातार सिरदर्द जैसे विषयों पर भी उपयोगी जानकारी दी गई है।

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

स्वस्थ रहें, सतर्क रहें और सुरक्षित यात्रा करें।

# मासिक सन्देश



**डॉ. सुशील कुमार**

एसोसिएट कंसल्टेंट, कार्डियोलॉजी  
मेदांता, पटना



**डॉ. रवि कांत ठाकुर**

कंसल्टेंट, गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी  
मेदांता, पटना



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

दिल की बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए यात्रा के दौरान सही सावधानी रखना बेहद जरूरी है, खासकर गर्मियों में। अधिक गर्मी, डिहाइड्रेशन और लंबे समय तक लगातार बैठे रहने से हृदय पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है।

### 1. दवाइयां और मेडिकल रिकॉर्ड साथ रखें

अपनी नियमित दवाइयां पर्याप्त मात्रा में रखें। साथ ही डॉक्टर का प्रिस्क्रिप्शन, हाल की मेडिकल रिपोर्ट और इमरजेंसी कॉन्टैक्ट नंबर भी साथ रखें।

### 2. डिहाइड्रेशन से बचें

पानी की कमी से ब्लड प्रेशर और हार्ट रेट प्रभावित हो सकते हैं। यात्रा के दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहें और अत्यधिक कैफीन या अल्कोहल से बचें।

### 3. लंबे समय तक लगातार बैठने से बचें

लंबी फ्लाइट या रोड ट्रिप के दौरान हर 1-2 घंटे में थोड़ा चलना-फिरना जरूरी है। इससे ब्लड सर्कुलेशन बेहतर रहता है और ब्लड क्लॉट बनने का खतरा कम होता है।

### 4. अत्यधिक शारीरिक मेहनत न करें

भारी सामान उठाना, तेज धूप में लंबे समय तक रहना या जरूरत से ज्यादा चलना कुछ मरीजों में सांस फूलने या सीने में तकलीफ बढ़ा सकता है।

### 5. लक्षणों को नजरअंदाज न करें

यदि सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ, चक्कर, अत्यधिक कमजोरी या पैरों में सूजन महसूस हो, तो तुरंत मेडिकल सहायता लें।

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

## गर्मी, डिहाइड्रेशन और कब्ज: जानें कैसे बढ़ता तापमान बिगाड़ता है पेट का तालमेल

बढ़ते तापमान और भीषण गर्मी के इस मौसम में हमारे शरीर का पाचन तंत्र सबसे पहले प्रभावित होता है। बतौर चिकित्सक, हम इस समय मरीजों में पेट से जुड़ी समस्याओं—विशेषकर डिहाइड्रेशन (शरीर में पानी की कमी) और गंभीर कब्ज—में भारी उछाल देख रहे हैं।

जब तापमान बढ़ता है, तो शरीर को ठंडा रखने के लिए पसीने के रूप में बहुत सारा पानी और जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स बाहर निकल जाते हैं। यदि इसकी भरपाई न की जाए, तो डिहाइड्रेशन की स्थिति पैदा हो जाती है। पानी की कमी होने पर हमारी आंतें भोजन को पचाने और आगे बढ़ाने के लिए मल से अतिरिक्त पानी सोख लेती हैं, जिससे मल सख्त हो जाता है और कब्ज की समस्या बढ़ जाती है। इसके अलावा, गर्मी में पाचन क्रिया (Metabolism) भी धीमी हो जाती है, जिससे गैस और अपच की समस्या होने लगती है।

### इन बातों का रखें खास ख्याल:

**भरपूर पानी पीजिए:** प्यास लगने का इंतजार न करें। दिनभर में कम से कम 3 से 4 लीटर पानी, नींबू पानी, छाछ या नारियल पानी जरूर लें।

**फाइबर से भरपूर डाइट:** अपने भोजन में तरबूज, खीरा, ककड़ी और हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल करें। ये शरीर में पानी का स्तर बनाए रखती हैं।

**इनसे बचें:** अत्यधिक चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स और तले-भुने खाने से दूर रहें, क्योंकि ये डिहाइड्रेशन को और बढ़ाते हैं।

यदि आप पेट में लगातार दर्द, एंठन या अत्यधिक कब्ज जैसी किसी भी असहज स्थिति का सामना कर रहे हैं, तो इसे नजरअंदाज न करें। उचित जांच और सही मार्गदर्शन के लिए कृपया तुरंत अपने पेट एवं आंत रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

# मासिक सन्देश



**डॉ. अभिषेक कुमार दास**  
एसोसिएट डायरेक्टर, ऑर्थोपेडिक्स  
मेदांता, पटना



**डॉ. सनाउल्लाह मुदस्सिर**  
सीनियर कंसल्टेंट, न्यूरोलॉजी  
मेदांता, पटना



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

घुटनों का लगातार दर्द और आर्थराइटिस कई लोगों की रोजमर्रा की जिंदगी को प्रभावित कर सकता है। कई बार दर्द इतना बढ़ जाता है कि चलना-फिरना, सीढ़ियां चढ़ना या लंबे समय तक खड़े रहना भी मुश्किल हो जाता है। ऐसे मरीजों के लिए नी रिप्लेसमेंट सर्जरी एक प्रभावी उपचार विकल्प हो सकती है।

आजकल सर्जरी तकनीकों, इम्प्लांट क्वालिटी और एडवांस इमेजिंग में काफी सुधार हुआ है, जिससे इलाज पहले की तुलना में ज्यादा सुरक्षित और सटीक माना जाता है। इसका उद्देश्य सिर्फ दर्द कम करना नहीं, बल्कि मरीज को दोबारा बेहतर मूवमेंट और एक्टिव जीवन देना भी है।

### नी रिप्लेसमेंट के क्या फायदे हो सकते हैं?

1. घुटनों के दर्द में राहत
2. चलने-फिरने में आसानी
3. जॉइंट्स की बेहतर मूवमेंट
4. रोजमर्रा के काम करने में सुविधा
5. जीवन की गुणवत्ता में सुधार

### कब जरूरत पड़ सकती है?

यदि लंबे समय से घुटनों में दर्द हो, दवाइयों और फिजियोथेरेपी से राहत न मिल रही हो, या चलने में परेशानी बढ़ रही हो, तो डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार, सही समय पर इलाज और रिकवरी के दौरान फिजियोथेरेपी मरीज को जल्दी सामान्य जीवन में लौटने में मदद कर सकती है।

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

गर्मियों में घंटों 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 ठंडे तापमान में लंबे समय तक रहने से कुछ लोगों में सिरदर्द, गर्दन दर्द और नसों से जुड़ी समस्याएं बढ़ सकती हैं।

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

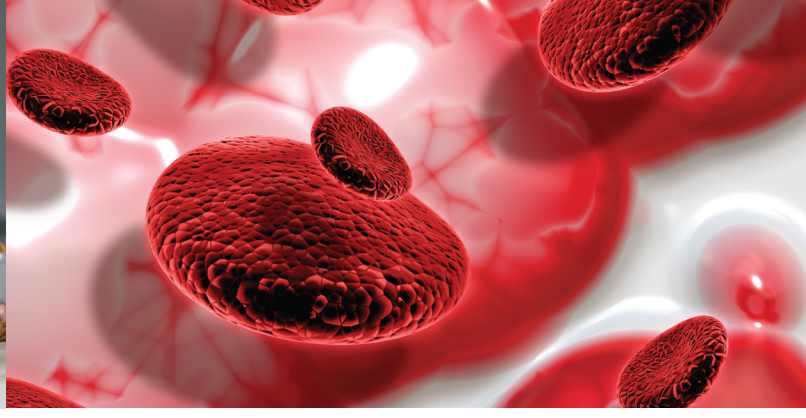
इसके अलावा, AC वाले वातावरण में लोग अक्सर लंबे समय तक एक ही पोजीशन में बैठे रहते हैं, जिससे गर्दन और पीठ पर अतिरिक्त तनाव पड़ता है। तापमान में बार-बार बदलाव भी कुछ लोगों में सिरदर्द को ट्रिगर कर सकता है।

### इन बातों का रखें ध्यान

1. AC का तापमान बहुत कम न रखें
2. बीच-बीच में स्ट्रेचिंग और मूवमेंट करते रहें
3. ठंडी हवा सीधे सिर या गर्दन पर न लगने दें
4. 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. नवीन नयन

एसोसिएट कंसल्टेंट, मेडिकल ऑन्कोलॉजी  
मेदांता, पटना



डॉ. प्रभात रंजन

डायरेक्टर, यूरोलॉजी  
मेदांता, पटना



## 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।

## ब्लैडर कैंसर के शुरुआती संकेत जिन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए

ब्लैडर कैंसर यानी मूत्राशय का कैंसर शुरुआती स्टेज में हल्के लक्षणों के साथ शुरू हो सकता है। कई लोग इन संकेतों को सामान्य यूरिन इंपेक्शन समझकर नजरअंदाज कर देते हैं।

### इन संकेतों पर ध्यान दें

1. पेशाब में खून आना
2. बार-बार पेशाब लगना
3. पेशाब के दौरान जलन या दर्द
4. अचानक तेज पेशाब लगना
5. पेशाब रोकने में परेशानी
6. पेट के निचले हिस्से में दर्द या भारीपन

### किन लोगों में खतरा ज्यादा हो सकता है?

1. धूम्रपान करने वाले लोग
2. लंबे समय तक केमिकल्स के संपर्क में रहने वाले लोग
3. बार-बार यूरिन इंपेक्शन से परेशान मरीज
4. बढ़ती उम्र के लोग

हालांकि इन लक्षणों का मतलब हमेशा कैंसर नहीं होता, लेकिन अगर ये लगातार बने रहें तो जांच करवाना जरूरी हो जाता है। शुरुआती पहचान से इलाज आसान और ज्यादा प्रभावी हो सकता है।

यदि पेशाब में बार-बार खून दिखाई दे या यूरिन से जुड़ी समस्याएं लंबे समय तक बनी रहें, तो यूरोलॉजी विशेषज्ञ से सलाह जरूर लें।

# महिला एवं बाल स्वास्थ्य



## डॉ. प्रगति अग्रवाल

सीनियर कंसल्टेंट, गायनेकोलॉजी एवं  
ऑब्स्टेट्रिक्स, मेदांता, पटना



## डॉ. नीता केवलानी

डायरेक्टर, नियोनेटोलॉजी  
मेदांता, पटना



## 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 माँ और होने वाले बच्चे दोनों की सेहत को बेहतर तरीके से सुरक्षित रखा जा सकता है।

### जरूरी टेस्ट कौन से हो सकते हैं?

1. ब्लड ग्रुप और हीमोग्लोबिन टेस्ट
2. ब्लड शुगर और थायरॉइड जांच
3. यूरिन टेस्ट
4. इंफेक्शन स्क्रीनिंग (जैसे रुबेला, हेपेटाइटिस, HIV)
5. अल्ट्रासाउंड या गायनेकोलॉजिकल जांच
6. कुछ मामलों में जेनेटिक स्क्रीनिंग भी सलाह दी जा सकती है

### ये टेस्ट क्यों जरूरी माने जाते हैं?

इन जांचों से एनीमिया, हार्मोनल असंतुलन, इंफेक्शन या ऐसी स्वास्थ्य समस्याओं का पता लगाया जा सकता है जो प्रेग्नेंसी को प्रभावित कर सकती हैं। समय रहते इलाज या सही तैयारी से कई जटिलताओं का खतरा कम किया जा सकता है।

### किन महिलाओं को विशेष सावधानी रखनी चाहिए?

यदि पहले मिसकैरेज, PCOS, थायरॉइड, डायबिटीज, हाई BP या कोई पुरानी बीमारी रही हो, तो प्रेग्नेंसी से पहले डॉक्टर से सलाह लेना और भी जरूरी हो जाता है।

स्वस्थ प्रेग्नेंसी की शुरुआत सही तैयारी और सही जांच से होती है।

## 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. हिमांशु वर्मा**

एसोसिएट कंसल्टेंट, न्यूरोसर्जरी  
मेदांता, पटना



**डॉ. अभिषेक प्रताप सिंह**

एसोसिएट कंसल्टेंट, नेफ्रोलॉजी  
मेदांता, पटना



## 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

1. लगातार या बढ़ता हुआ सिरदर्द
2. सुबह के समय ज्यादा दर्द
3. सिरदर्द के साथ उल्टी
4. धुंधला दिखना या चक्कर आना
5. शरीर में कमजोरी या दौरे पड़ना

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

## 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?

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

### इन संकेतों को नजरअंदाज न करें

1. पैरों के साथ चेहरे पर सूजन
2. पेशाब कम या ज्यादा होना
3. लगातार थकान महसूस होना
4. सांस फूलना
5. 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।



# बिहार की पहली 5G एम्बुलेंस मेदांता हॉस्पिटल पटना में

- » सक्रिय तालमेल द्वारा पहले से अलर्ट इमरजेंसी टीम
- » रियल टाइम डेटा ट्रांसमिशन
- » बिना देरी सही इलाज



मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,  
विज़िट करें : [www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna](http://www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna)  
कॉल करें- 0612 350 5050/ 8800001068

अस्वीकरण : 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।