

2026

मार्च संस्करण

सामुदायिक

स्वास्थ्य समाचार

★★★★★

WORLD'S
BEST
HOSPITALS
2026

Newsweek

POWERED BY
statista

MEDANTA
THE MEDICITY

medanta

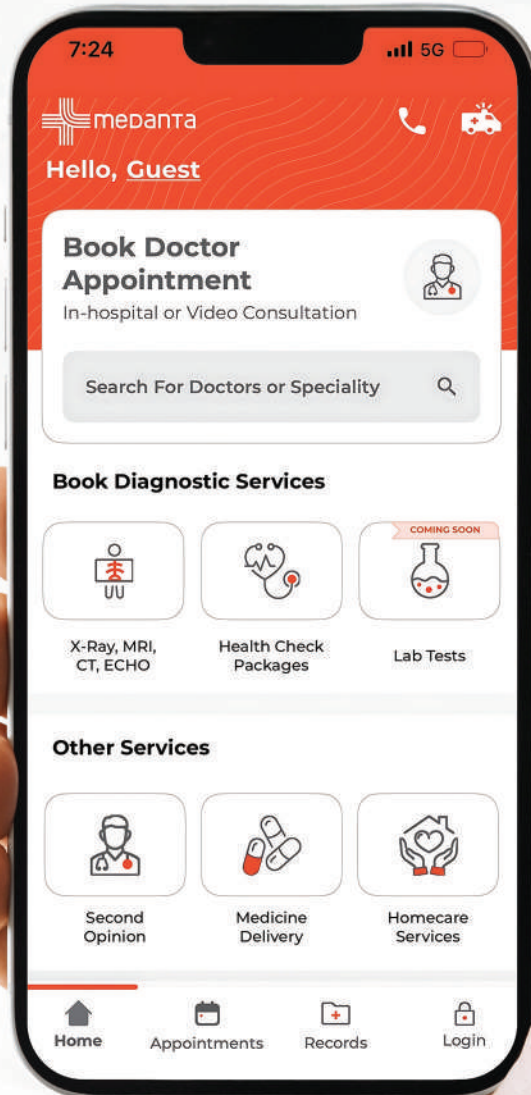
सेहत की बात

मेदंता की सारी
जानकारी अब
ऐप पर

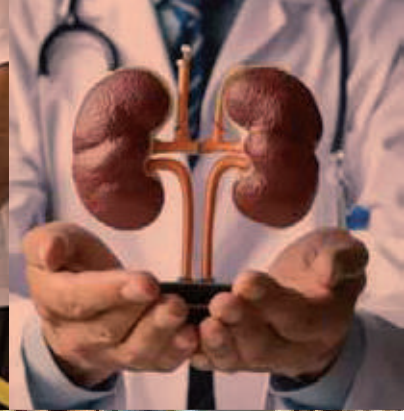
डाउनलोड करने के लिये
स्कैन करें

App Store

Google Play



मासिक सन्देश



विषय सूची

01

आयरन के 5 महत्वपूर्ण फायदे

मोटापे में हृदय रोग का खतरा क्यों बढ़ जाता है?

03

कोलन कैंसर का निदान होने के बाद क्या करें?

05

लंबे समय से किडनी रोग के साथ स्वस्थ जीवन कैसे बनाए रखें

शुगर-फ्री मिठाइयाँ अच्छी क्यों नहीं हैं?

02

क्या मोटापा एक बीमारी है?

04

एंडोस्कोपी क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है?

06

किडनी ट्रांसप्लांट के बाद जीवन

टीबी का टीकाकरण: कब लगवाना है ज़रूरी?

संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

होली के उल्लासपूर्ण पर्व एवं अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ। यह अवसर हमें जीवन में सकारात्मकता, संतुलन और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की प्रेरणा देते हैं। बदलते मौसम और दैनिक व्यस्तताओं के बीच संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त नींद तथा समय-समय पर स्वास्थ्य जाँच स्वस्थ जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

इस संस्करण में हम आपके लिए स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों को लेकर आए हैं। कोलन कैंसर के संदर्भ में यह जानना आवश्यक है कि एंडोस्कोपी क्या है और कैंसर की स्क्रीनिंग किस आयु से प्रारंभ की जानी चाहिए। इसके साथ ही मोटापे को एक बीमारी के रूप में समझना और उसका हृदय रोगों से संबंध भी इस अंक का एक महत्वपूर्ण विषय है।

महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए महिला दिवस के अवसर पर विशेष स्वास्थ्य सुझाव सम्मिलित किए गए हैं। साथ ही किडनी की पुरानी बीमारी (CKD) से लंबे समय तक जूझ रहे मरीजों की देखभाल, जीवनशैली में आवश्यक बदलाव तथा ट्रांसप्लांट के बाद के जीवन को भी सरल भाषा में समझाया गया है।

होली के दौरान त्वचा से जुड़ी समस्याओं की संभावना को देखते हुए त्वचा की सुरक्षा और देखभाल के प्रभावी उपाय भी इस संस्करण में शामिल किए गए हैं। इसके अतिरिक्त शुगर-फ्री मिठाइयाँ अच्छी क्यों नहीं हैं इस विषय पर भी विशेषज्ञों द्वारा महत्वपूर्ण जानकारी दी गई 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।

स्वस्थ रहें, सुरक्षित रहें!

डॉ रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,
मेदांता, पटना



आयरन के 5 महत्वपूर्ण फायदे

आयरन हमारे शरीर के लिए बहुत महत्वपूर्ण मिनरल है

शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ाकर रक्त को मजबूत करता है

थकान और कमजोरी कम करता है, ऊर्जा बढ़ाता है

शरीर तक ऑक्सीजन पहुँचाने में मदद करता है

इम्यूनिटी मजबूत करता है, संक्रमण से बचाता है

दिमाग और मांसपेशियों को सही करने में मदद करता है

आयरन की कमी से एनीमिया और कमजोरी हो सकती है, इसलिए संतुलित आहार लें।



डॉ. नीरज भारती

एसोसिएट डायरेक्टर,
इंटरनल मेडिसिन,
मेदांता, पटना

विश्व मोटापा दिवस



डॉ. प्रमोद कुमार

डायरेक्टर एंव एच. ओ. डी,
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी, मेदांता, पटना



डॉ. अभिनव कुमार

एसोसिएट कंसल्टेंट, जीआई सर्जरी,
मेदांता, पटना



मोटापे में हृदय रोग का खतरा क्यों बढ़ जाता है?

मोटापा शरीर में अत्यधिक चर्बी जमा होने की स्थिति है। मोटापा सिर्फ वजन बढ़ना नहीं, बल्कि एक क्रॉनिक बीमारी है जो कई गंभीर रोगों का कारण बनती है।

हाई ब्लड प्रेशर: मोटापा धमनियों पर दबाव बढ़ाता है, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है। मोटापा हाई BP के लगभग 40% जोखिम में योगदान देता है।

हाई कोलेस्ट्रॉल: मोटापे में खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) बढ़ता है और अच्छा कोलेस्ट्रॉल (HDL) कम हो जाता है। इससे धमनियों में फैट जमा होकर ब्लॉकेज (Atherosclerosis) होता है।

डायबिटीज और इंसुलिन रेजिस्टेंस: मोटापा टाइप 2 डायबिटीज का प्रमुख कारण है। डायबिटीज दिल की नसों को नुकसान पहुंचाती है और हार्ट डिजीज का खतरा कई गुना तक बढ़ाती है।

दिल पर ज्यादा भार: ज्यादा वजन होने से दिल को शरीर में खून पंप करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इससे दिल की मांसपेशियां मोटी हो जाती हैं और हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ जाता है।

पेट की चर्बी: पेट की चर्बी दिल के लिए सबसे खतरनाक होती है।

मोटापे से होने वाली प्रमुख हृदय समस्याएं

- हार्ट अटैक
- हार्ट फेलियर
- अनियमित धड़कन (Arrhythmia)
- ब्लड क्लॉट और पल्मोनरी एम्बोलिज़्म

मोटापे में हार्ट डिजीज के चेतावनी संकेत

- सीने में दर्द या भारीपन
- सांस फूलना
- पैरों में सूजन
- थकान
- दिल की धड़कन तेज होना

मोटापे में हार्ट डिजीज से बचाव कैसे करें?

संतुलित आहार: कम फैट, कम नमक, ज्यादा फल-सब्जियां खाएं और जंक फूड और मीठा कम करें।

नियमित व्यायाम: कम से कम 150 मिनट वॉक या एक्सरसाइज प्रति सप्ताह।

वजन कम करें: सिर्फ 5-10% वजन घटाने से भी हार्ट रिस्क काफी कम हो जाता है।

क्या मोटापा एक बीमारी है?

मोटापा शरीर के मेटाबोलिज़्म, हार्मोन, और अंगों की कार्यप्रणाली को बिगाड़ देता है। इसलिए इसे सिर्फ जीवनशैली की समस्या नहीं बल्कि मेडिकल कंडीशन माना जाता है। यह शरीर में अतिरिक्त वसा जमा होने की स्थिति है, जो BMI >30 होने पर गंभीर स्वास्थ्य जोखिम पैदा करती है, जैसे हृदय रोग, मधुमेह, और कैंसर। यह एक दीर्घकालिक स्थिति है जिसका सही इलाज ज़रूरी है।

अधिकांश स्थितियों में, मोटापा आपके वजन से परिभाषित होता है। अगर आपका वजन आपकी लंबाई के हिसाब से स्वस्थ माने जाने वाले वजन से ज़्यादा है, तो आप या तो ज़्यादा वजन वाले हैं या मोटे हैं। बाँडी मास इंडेक्स (BMI) यह जानने का एक कारगर तरीका है कि आप मोटे हैं, ज़्यादा वजन वाले हैं या आपका वजन स्वस्थ है।

मोटापे का सेहत पर क्या असर होता है?

हार्ट अटैक और स्ट्रोक: मोटापे से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है, जो धमनियों को संकरा कर देता है, जिससे दिल का दौरा और ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

टाइप 2 डायबिटीज: मोटापा टाइप 2 मधुमेह (Diabetes) का प्रमुख कारण है। अतिरिक्त वजन शरीर में इंसुलिन के इस्तेमाल को प्रभावित करता है, जिससे ब्लड शुगर लेवल अनियंत्रित हो जाता है।

फैटी लिवर: लिवर में अतिरिक्त वसा जमा होने से फैटी लिवर की समस्या हो सकती है, जो आगे चलकर सिरोसिस या लिवर फेलियर का कारण बन सकती है।

किडनी रोग: हाई बीपी और डायबिटीज के कारण किडनी पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, जिससे क्रॉनिक किडनी रोग का खतरा बढ़ जाता है।

हड्डियों और जोड़ों पर असर शरीर का अतिरिक्त वजन घुटनों, कूल्हों और पीठ के जोड़ों पर दबाव डालता है, जिससे गठिया और ऑस्टियोआर्थराइटिस का दर्द होता है।

स्लीप एप्रिया: सोते समय सांस लेने में रुकावट या सांस रुकने की समस्या, जो मोटापे के कारण आम है।

कैंसर का खतरा: मोटापे के कारण कई तरह के कैंसर का जोखिम बढ़ जाता है, जैसे - स्तन (Breast), गर्भाशय (Uterine), कोलन (Colon) और पैक्रियाटिक कैंसर।

हार्मोनल असंतुलन: महिलाओं में पीसीओडी (PCOD) और बांझपन (Infertility) का खतरा।

मानसिक स्वास्थ्य: आत्मविश्वास में कमी, तनाव और डिप्रेशन।

बचाव और समाधान

स्वस्थ आहार: हरी सब्जियां, फल और फाइबर युक्त भोजन खाएं। जंक फूड, चीनी और प्रोसेस्ड फूड से बचें।

नियमित व्यायाम: रोजाना कम से कम 30-45 मिनट तेज चलना, जॉर्गिंग या योग करें।

जीवनशैली में बदलाव: पर्याप्त नींद लें (7-8 घंटे) और तनाव कम करें।

यदि वजन बहुत अधिक है, तो विशेषज्ञ (डायटीशियन या डॉक्टर) से सलाह लें।

कैंसर जागरूकता



डॉ. संजय कुमार

डायरेक्टर, जीआई सर्जरी,
मेदांता, पटना



डॉ. आशीष कुमार झा

डायरेक्टर, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी,
मेदांता, पटना



कोलन कैंसर का निदान होने के बाद क्या करें?

कोलन कैंसर का पता चलना डरावना हो सकता है, लेकिन समय पर सही कदम उठाने से इलाज के परिणाम बहुत अच्छे हो सकते हैं।

कैंसर की स्टेज (Stage) को समझें

निदान के बाद सबसे जरूरी यह जानना है कि कैंसर किस स्टेज में है। स्टेज (0 से 4) इलाज का सही तरीका तय करने में मदद करती है।

इसके लिए डॉक्टर ये जांचें कर सकते हैं:

- CT स्कैन / MRI / PET स्कैन
- ब्लड टेस्ट (CEA ट्यूमर मार्कर)
- बायोप्सी रिपोर्ट

सही इलाज शुरू करें

इलाज कैंसर की स्टेज और मरीज की सेहत पर निर्भर करता है:

सर्जरी: शुरुआती स्टेज में मुख्य इलाज जिसमें ट्यूमर और पास के लिम्फ नोड्स निकाले जाते हैं।

कीमोथेरेपी: सर्जरी से पहले या बाद में दी जा सकती है जो कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने में मदद करती है।

रेडिएशन थेरेपी: ट्यूमर आस-पास के अंगों में फैल गया है खासकर रेक्टल कैंसर या एडवॉंस केस में इसकी ज़रूरत पड़ सकती है।

टार्गेटेड या इम्यूनोथेरेपी: कुछ विशेष कैंसर प्रकारों में उपयोग होती है

खान-पान और जीवनशैली सुधारें

इलाज के साथ लाइफस्टाइल में बदलाव बहुत जरूरी हैं:

- फाइबर युक्त आहार (फल, सब्जियां, साबुत अनाज)
- लाल मांस और प्रोसेस्ड फूड कम करें
- वजन संतुलित रखें और हल्की एक्सरसाइज करें

नियमित फॉलो-अप बहुत जरूरी

पहले 2-3 साल में फॉलो-अप सबसे ज्यादा जरूरी होता है। इलाज के बाद नियमित जांच कराते रहें:

- ब्लड टेस्ट और स्कैन
- कोलोनोस्कोपी
- कैंसर की पुनरावृत्ति की निगरानी

मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का ध्यान रखें

- कैंसर का निदान मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है। परिवार और डॉक्टर से खुलकर बात करें
- काउंसलिंग या सपोर्ट ग्रुप का सहारा लें और सकारात्मक सोच रखें

कोलन कैंसर का निदान अंत नहीं, बल्कि इलाज की शुरुआत है। समय पर इलाज से कई मरीज पूरी तरह स्वस्थ जीवन जीते हैं।

एंडोस्कोपी क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है?

एंडोस्कोपी एक ऐसी प्रक्रिया है जो डॉक्टर को बिना किसी बड़ी सर्जरी के शरीर के अंदर देखने की अनुमति देती है। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि यह विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य स्थितियों का निदान और उपचार करने में मदद कर सकता है।

मरीजों के लिए यह टेस्ट इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

यह परीक्षण मरीजों के लिए इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

निदान

- एंडोस्कोपी से कैंसर जैसी गंभीर बीमारियां एवं अन्य स्वास्थ्य स्थितियों की पहचान करने में मदद मिल सकती है।
- यह दर्द, उल्टी या रक्तस्राव जैसे अस्पष्टीकृत लक्षणों का कारण निर्धारित करने में भी मदद कर सकता है।

इलाज

- एंडोस्कोपी अल्सर, पॉलीप्स और ऐसी स्थितियों के इलाज में मदद कर सकती है।
- इसका उपयोग भोजन नली को चौड़ा करने या पित्त नली से पथरी निकालने के लिए भी किया जा सकता है।

स्क्रीनिंग

- एंडोस्कोपी से कोलन कैंसर जैसी स्थितियों की जांच में मदद मिल सकती है।

सर्जरी

- एंडोस्कोपी का उपयोग न्यूनतम इनवेसिव सर्जरी करने के लिए किया जा सकता है, जैसे पाचन तंत्र या फेफड़ों से छोटे ट्यूमर को निकालना।

किन परिस्थितियों में एंडोस्कोपी कराई जा सकती है?

- अगर आपको पेट दर्द, पाचन संबंधी समस्या, या किसी आंतरिक अंग की समस्या हो रही है।
- अगर आपको कोलोन कैंसर होने का जोखिम है।
- अगर आपकी उम्र 45 साल से ज़्यादा है।
- अगर आपके कोलोन में पोलिप्स रह चुके हैं।
- अगर आपके परिवार में कोलोन कैंसर का इतिहास है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस



अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में, हमारे विशेषज्ञ डॉक्टरों की ओर से आपके स्वास्थ्य के लिए विशेष संदेश:

नवजात शिशु के लिए मां का दूध अमृत समान है। शिशु के शुरुआती दिनों में विशेषज्ञ की सलाह लें।

डॉ. नीता केवलानी
डायरेक्टर - नियोनेटोलॉजी



किशोरावस्था से लेकर मेनोपॉज तक, आपका शरीर कई बदलावों से गुजरता है। नियमित चेक-अप को अपनी प्राथमिकता बनाएं।

डॉ. मीना सामंत
डायरेक्टर एंड एचओडी -
ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी



पैप स्मीयर और HPV टीकाकरण आपके सबसे बड़े सुरक्षा कवच हैं। समय पर जाँच केवल जीवन नहीं बचाती, बल्कि भविष्य को भी सुरक्षित करती है।

डॉ. श्वेता राय
एसोसिएट डायरेक्टर - गायनी ऑन्कोलॉजी



डिजिटल स्क्रीन के कारण आंखों पर पड़ने वाले तनाव से बचें। उग्र के साथ आंखों की नियमित जाँच कराना न भूलें।

डॉ. आकांक्षा प्रसाद
सीनियर कंसल्टेंट - ऑप्टैल्मोलॉजी



होलिस्टिक हेल्थ का मतलब है निरंतरता। अपना वजन संतुलित रखें और साल में एक बार फुल बॉडी चेक-अप जरूर कराएं।

डॉ. माया
सीनियर कंसल्टेंट - इंटरनल मेडिसिन



स्तन की स्व-जाँच (Self Breast examination) की आदत डालें। यदि कोई भी बदलाव दिखे, तो तुरंत विशेषज्ञ से सलाह लें।

डॉ. निहारिका राय
सीनियर कंसल्टेंट -
ब्रेस्ट ऑन्कोलॉजी सर्जिस



महिलाओं में हृदय रोग के लक्षण अलग हो सकते हैं। अपने रक्तचाप (BP) पर नज़र रखें और तनाव को प्रबंधित करें—अपने दिल का ख्याल वैसे ही रखें जैसे आप अपनी का रखती हैं।

डॉ. श्रद्धा रंजन
सीनियर कंसल्टेंट - क्लिनिकल एंड
प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी



पाचन स्वास्थ्य पर ध्यान दें। लगातार पेट फूलना या पेट की आदतों में बदलाव को हल्के में न लें, फाइबर युक्त आहार लें।

डॉ. आकांक्षा बाजपेई
कंसल्टेंट - सर्जिकल ऑन्कोलॉजी



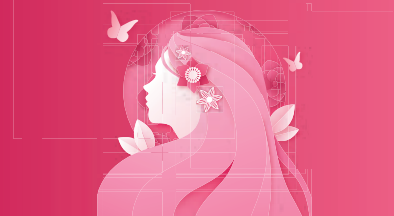
बच्चों के खान-पान में स्वच्छता का ध्यान रखें ताकि वे लिवर और पेट की बीमारियों से दूर रहें।

डॉ. आर्या सुचिस्मिता
कंसल्टेंट - पीडियाट्रिक
गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी



पुराने दर्द के साथ जीना मजबूरी नहीं है। अपने जीवन की गुणवत्ता सुधारने के लिए विशेषज्ञ की मदद लें और राहत पाएं।

डॉ. एस शाने मेराज
कंसल्टेंट - पेन एंड पैलियेटिव केयर



रक्तदान एक महान सेवा है, लेकिन पहले अपनी हीमोग्लोबिन जांचें। एनीमिया (खून की कमी) से लड़ें और ऊर्जावान बनी रहें।

डॉ. अभिनीति श्रीवास्तव
एसोसिएट कंसल्टेंट - ट्रांसफ्यूजन मेडिसिन



प्रदूषण से बचें और फेफड़ों के स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें। यदि खांसी या सांस फूलने की समस्या बनी रहे, तो डॉक्टर से मिलें।

डॉ. अमृता स्वाति
एसोसिएट कंसल्टेंट - रेस्पिरटरी मेडिसिन



ओरल हाइजीन का ध्यान रखें। हर 6 महीने में डेंटिस्ट से मिलें, क्योंकि एक सुंदर मुस्कान आत्मविश्वास बढ़ाती है।

डॉ. अपूर्वा
एसोसिएट कंसल्टेंट - डेंटल साइंसेज



स्वस्थ हृदय की नींव बचपन में ही रखी जाती है। अपने बच्चों को संतुलित आहार और खेलकूद के लिए प्रोत्साहित करें।

डॉ. कुमारी सोनी
एसोसिएट कंसल्टेंट - पीडियाट्रिक
कार्डियोलॉजी



सीने में बेचैनी या असामान्य थकान को नजरअंदाज न करें। समय पर जाँच जीवन बचा सकती है।

डॉ. मीतू कुमारी
एसोसिएट कंसल्टेंट - इंटरवेंशनल
कार्डियोलॉजी



आपकी त्वचा आपके आंतरिक स्वास्थ्य का आईना है। पर्याप्त पानी पिएं और धूप से बचाव के लिए सनस्क्रीन का प्रयोग करें।

डॉ. नेहा कुमारी
एसोसिएट कंसल्टेंट - डर्मेटोलॉजी



आपातकाल में हर सेकंड कीमती है। प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी रखें और घबराएं नहीं।

डॉ. पवनदीप कौर
एसोसिएट कंसल्टेंट - इमरजेंसी एंड ट्रॉमा



हार्मोनल बदलाव और शुगर लेवल पर नज़र रखें। सही वजन बनाए रखना कई बीमारियों का इलाज है।

डॉ. प्रियंका कृष्णा
एसोसिएट कंसल्टेंट - एंडोक्रिनोलॉजी
एंड डायबिटीज



भरपूर पानी और पर्याप्त नींद की शक्ति को कम न आंके। बुनियादी आत्म-देखभाल ही बीमारियों से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।

डॉ. शाची
एसोसिएट कंसल्टेंट - इंटरनल मेडिसिन

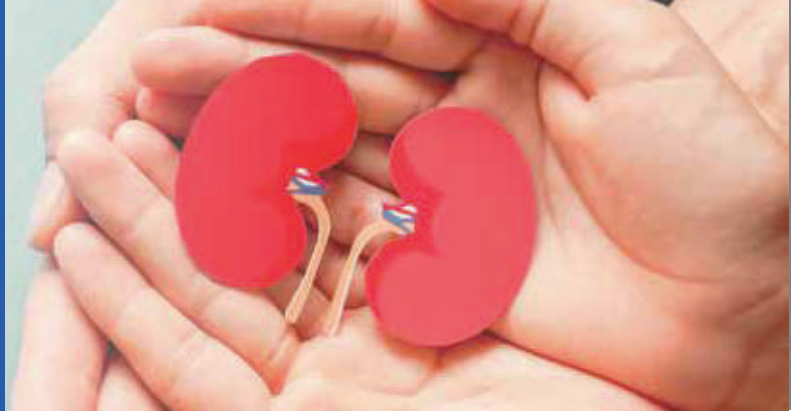


मस्तिष्क के स्वास्थ्य को नजरअंदाज न करें। मानसिक रूप से सक्रिय रहें और माइग्रेन या लगातार चक्कर आने जैसे लक्षणों पर ध्यान दें।

डॉ. इंदु किरण
एसोसिएट कंसल्टेंट - न्यूरोलॉजी



विश्व किडनी दिवस



डॉ. कृष्ण मोहन साहू
डायरेक्टर, नेफ्रोलॉजी,
मेदांता, पटना



डॉ. प्रभात रंजन
डायरेक्टर, यूरोलॉजी
मेदांता, पटना



लंबे समय से किडनी रोग के साथ स्वस्थ जीवन कैसे बनाए रखें

यदि आपको कई वर्षों से क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD) है, तो सही जीवनशैली और नियमित उपचार की मदद से किडनी को लंबे समय तक स्थिर रखा जा सकता है और डायलिसिस या जटिलताओं से काफी समय तक बचाव संभव है।

नियमित जाँच और डॉक्टर से फॉलो-अप ज़रूरी

- हर 3-6 महीने में क्रिएटिनिन, यूरिया, पोटाशियम और यूरिन टेस्ट करवाएँ
- ब्लड प्रेशर और शुगर को कंट्रोल में रखें — यही किडनी खराब होने के मुख्य कारण होते हैं
- दवाएँ अपने-आप बंद या बदलें नहीं; दर्द की दवा (painkiller) बिना पूछे न लें नियमित निगरानी से बीमारी की प्रगति धीमी की जा सकती है

खाने-पीने में सावधानी

- नमक कम खाएं (अचार, पापड़, पैकड फूड, नमकीन से बचें)
- प्रोटीन सीमित आहार लें — बहुत ज्यादा दाल, रेड मीट, प्रोटीन सप्लीमेंट न लें
- पोटाशियम ज्यादा हो तो केला, नारियल पानी, संतरा सीमित करें
- डॉक्टर बताए उतना ही पानी पिएं (हर मरीज़ में मात्रा अलग होती है) सही डाइट से किडनी पर बोझ कम पड़ता है

ब्लड प्रेशर और शुगर कंट्रोल

- ब्लड प्रेशर लगभग 130/80 के आसपास रखें (डॉक्टर की सलाह अनुसार)
- डायबिटीज़ है तो HbA1c नियमित जाँचें
- रोज़ 30 मिनट हल्की वॉक करें
- अनियंत्रित BP/शुगर किडनी को तेजी से खराब करते हैं

दवाओं और आदतों में सावधानी

- बिना डॉक्टर सलाह के पेनकिलर या सप्लीमेंट न लें
- धूम्रपान और शराब से दूरी बनाएं
- सूजन, सांस फूलना, पेशाब कम होना या उल्टी-मितली बढ़े तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएँ

खून की कमी और कमज़ोर हड्डियाँ

लंबे समय की क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ में कई बार शरीर में खून की कमी और हड्डियों की कमज़ोरी हो सकती है। इसलिए:

- समय-समय पर हीमोग्लोबिन की जाँच करवाएँ
- डॉक्टर की सलाह अनुसार आयरन और विटामिन-D लें
- कैल्शियम संतुलित मात्रा में लें (डॉक्टर की सलाह से)

याद रखें

- किडनी की बीमारी धीरे बढ़ती है
- सही देखभाल से वर्षों तक स्थिर रह सकती है
- लापरवाही से अचानक डायलिसिस की नौबत आ सकती है

अपनी दिनचर्या में छोटे-छोटे बदलाव अपनाएँ, दवाएँ और जाँच समय पर करवाएँ — सही देखभाल के साथ किडनी रोग के बावजूद स्वस्थ और सक्रिय जीवन जिया जा सकता है।

किडनी ट्रांसप्लांट के बाद जीवन

आपके शरीर में एक बिल्कुल नया अंग प्रत्यारोपित किया गया है, और इसकी अत्यधिक देखभाल के साथ इलाज की आवश्यकता होती है।

ट्रांसप्लांट सर्जरी के तुरंत बाद क्या अपेक्षा करें?

सर्जरी के बाद लगभग एक सप्ताह या उससे अधिक समय तक आपको अस्पताल में रहने की आवश्यकता होती है। आपको सर्जरी के एक दिन के बाद थोड़ा बैठना और धीरे-धीरे चलने को कहा जाता है। आपका शरीर सर्जरी के तुरंत बाद मूत्र का उत्पादन शुरू नहीं कर पाता है, इसलिए आप को कुछ दिनों के लिए डायलिसिस कैथेटर के साथ रहने की ज़रूरत पड़ सकती है। ऑपरेशन वाले क्षेत्र के आसपास आपको छूने में दर्द, संवेदनशीलता, और खुजली महसूस होगी, परंतु चिंता ना करें क्योंकि यह समय के साथ ठीक हो जाएगा।

घर पहुंचने के बाद क्या सुनिश्चित करें?

- सर्जरी के बाद के 6 से 8 सप्ताह तक डॉक्टरों के प्रत्येक निर्देश का पूरी तरह से पालन करें।
- अपने इम्यूनोसप्रेसेन्ट्स की एक भी खुराक लेने से न चूकें।
- सक्रिय रहें और चलते फिरते रहें लेकिन पहले 4 से 6 सप्ताह तक ड्राइविंग, सेक्स, यात्रा, लंबे समय तक काम करने जैसी कोई भारी गतिविधि करने से बचें।
- जितना हो सके शांत और तनावमुक्त रहने का प्रयास करें।
- अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

ठीक होने के बाद आगे की युक्तियाँ

एक्सरसाइज: प्रतिदिन कुछ ना कुछ व्यायाम करें लेकिन भारी व्यायाम से बचें, जब तक कि आपका डॉक्टर इसे करने की अनुमति न दे।

लाइफस्टाइल: आपको यह ध्यान रखना होगा कि इम्यूनोसप्रेसेन्ट लेने के दुष्प्रभाव के रूप में आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो रही है। इससे आपको संक्रमण के साथ कैसर जैसी कुछ अन्य गंभीर बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। किसी भी तरह की बुरी आदतों के उपयोग से बचें, जैसे कि धूम्रपान बिल्कुल न करें, शराब से बचें और फाइबर युक्त, हल्का भोजन करें। भीड़भाड़ वाली जगहों जाने से बचें, खासकर सर्जरी के पहले साल के दौरान।

स्वस्थ आहार (डाइट): खान-पान का सीधा प्रभाव किडनी की कार्यात्मक क्षमता पर पड़ता है और आपको इस दौरान सख्ती से सावधान रहने की आवश्यकता होती है किडनी प्रत्यारोपण आपके जीवन का एक नया अध्याय होता है और यह बहुत महत्वपूर्ण है। इस दौरान सावधान रहें और यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कुछ भी अजीब या अलग महसूस हो तो अपने डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

निजी स्वास्थ्य देखभाल



डॉ. अंशुमान कुमार

सीनियर कंसल्टेंट, एंडोक्राइनोलॉजी एंड
डायबिटीज, मेदांता, पटना



डॉ. विजय कुमार -

सीनियर कंसल्टेंट, रेस्पिरेटरी एंड स्लीप
मेडिसिन, मेदांता, पटना



शुगर-फ्री मिठाइयाँ अच्छी क्यों नहीं हैं?

शुगर-फ्री मिठाइयाँ डायबिटीज वाले लोगों के लिए हानिकारक हो सकती हैं क्योंकि उनमें कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट होते हैं, और मधुमेह और मोटापे का खतरा बढ़ सकता है।

• कैलोरी

शुगर-फ्री मिठाइयों में कैलोरी अधिक हो सकती है, जिससे वजन कम करना कठिन हो सकता है।

• आर्टिफिसियल स्वीटनर

आर्टिफिसियल स्वीटनर के कारण डायबिटीज, मोटापा और मेटाबोलिक सिंड्रोम का खतरा बढ़ सकता है।

• आँत का स्वास्थ्य

आर्टिफिसियल स्वीटनर वाली मिठाई आँत के बैक्टीरिया को बाधित कर सकते हैं, जिससे पेट फूलना, गैस और दस्त जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

• भूख लगना

आर्टिफिसियल स्वीटनर वाली मिठाई भूख बढ़ा सकती है, जिसके कारण अधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ खाने की इच्छा हो सकती है।

शुगर फ्री की जगह क्या करें?

विशेषज्ञ चीनी के विकल्प अपनाने के बजाय अतिरिक्त चीनी का सेवन सीमित करने की सलाह देते हैं। यदि आप शुगर-फ्री मिठाइयाँ खाते हैं, तो आपको कुल कार्बोहाइड्रेट और अन्य अवयवों को समझने के लिए लेबल को ध्यान से पढ़ना चाहिए।

अन्य सुझाव

- अपने डॉक्टर का दिया हुआ डाइट प्लान पालन करें।
- यदि आपको मीठा खाने की इच्छा हो तो कभी-कभार थोड़ी मात्रा में मिठाई का आनंद लें।
- स्टीविया जैसे नेचुरल स्वीटनर खाएं और आर्टिफिसियल स्वीटनर वाली मिठाई से बचें

टीबी का टीकाकरण: कब लगवाना है ज़रूरी?

टीबी (तपेदिक) एक गंभीर संक्रामक बीमारी है जो मुख्य रूप से फेफड़ों को प्रभावित करती है, लेकिन यह दिमाग, हड्डियों और शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल सकती है। बच्चों में इसका खतरा अधिक होता है, इसलिए जीवन के शुरुआती समय में ही सुरक्षा देना बेहद महत्वपूर्ण है। यही काम करता है BCG टीका — जो टीबी के गंभीर रूपों से बचाव प्रदान करता है।

BCG वैक्सीन क्यों जरूरी है?

BCG टीका बच्चों को टीबी के खतरनाक प्रकारों से बचाता है, जैसे:

- टीबी मेनिन्जाइटिस (दिमाग की टीबी)
- मिलियरी टीबी (पूरे शरीर में फैलने वाली टीबी)

यह टीका संक्रमण को हमेशा पूरी तरह रोक नहीं पाता, लेकिन बीमारी को जानलेवा बनने से काफी हद तक बचाता है।

टीबी का टीका कब लगवाना चाहिए?

1. जन्म के तुरंत बाद (सबसे सही समय)

- नवजात शिशु को जन्म के पहले कुछ दिनों के भीतर BCG लगवाना चाहिए
- इससे बच्चे को शुरुआत से ही सुरक्षा मिलती है

2. यदि जन्म पर टीका नहीं लगा

- 6 महीने तक किसी भी समय लगवाया जा सकता है
- जितना जल्दी लगे, उतना बेहतर

3. 6 महीने से 5 वर्ष तक

- इस उम्र में टीका लगवाने से पहले डॉक्टर त्वचा परीक्षण (Mantoux test) कर सकते हैं
- रिपोर्ट के आधार पर टीकाकरण किया जाता है

टीका लगने के बाद क्या सामान्य है?

- बाजू पर छोटा लाल दाना बनना
- कुछ हफ्तों बाद हल्का घाव बनना
- बाद में छोटा स्थायी निशान रह जाना

यह सब सामान्य प्रतिक्रिया है और डरने की जरूरत नहीं होती।

किन बच्चों में सावधानी?

डॉक्टर की सलाह जरूरी है यदि:

- पहले से टीबी का इलाज चल रहा हो
- इम्युनिटी बहुत कमजोर हो
- गंभीर बीमारी चल रही है

याद रखें

- जन्म के समय BCG लगवाना सबसे सुरक्षित विकल्प है
- देर से लगने पर भी टीका लग सकता है, पर जांच जरूरी हो सकती है
- यह टीका बच्चों को टीबी के गंभीर खतरे से बचाने का सबसे सरल और प्रभावी तरीका है

समय पर टीकाकरण = स्वस्थ बचपन और सुरक्षित भविष्य

Every Age. Every Stage. Every Woman.

Begin your journey towards wellness with a health check.



SHE VITAL - SILVER

90 Parameters

Gynaecology Consult

₹2,999/-

SHE VITAL - GOLD

102 Parameters

Gynaecology Consultation

₹4,999/-

SHE VITAL - Diamond

110 Parameters

Gynaecology Consultation

₹6,899/-

SHE VITAL - PLATINUM

118 Parameters

Gynaecology Consultation

₹9,899/-

Package details are mentioned on the backside of the leaflet.
Packages are for Indian citizens only.

Package Details

She Vital - Silver Gynaecology Consultation

Blood Profile

- CBC + Diff

Diabetes Screening

- Fasting Blood Sugar
- HbA1c

Anaemia Screening

- Ferritin
- Serum Iron
- Total Iron Binding Capacity

Gastro Health

- Ultrasound (Whole Abdomen)

Kidney Health

- Renal Function Test (RFT)

Obesity Screening

- Body Composition Analysis
- Waist Circumference
- Waist-to-hip Ratio

Hormone Health

- Thyroid Profile

Heart Health

- Lipid Profile
- ECG

Infection Screening

- Urine Analysis

Liver Health

- Liver Function Test (LFT)

Lung Health

- Chest X-ray

Nutrition Health

- Vit D (25 OH)
- Vit B12

Vitals

- BP
- Pulse
- Height
- Weight
- BMI

Mineral Profile

- Magnesium
- Phosphorus

She Vital - Gold Gynaecology Consultation

Silver Package+

Heart Health

- TMT / ECHO

Hormone Health

- Prolactin Hormone

Cancer Screening

- Liquid-based Cytology (Advanced PAP Smear)

She Vital - Diamond Gynaecology Consultation

Gold Package+

Hormone Health

- Parathyroid Hormone

Kidney Health

- uACR
- eGFR

Bone & Joint Health

- DEXA Scan - Spine

Cancer Screening

- Mammography

She Vital - Platinum Gynaecology Consultation

Diamond Package+

Bone & Joint Health

- DEXA Scan - Femur

Stroke Screening

- Carotid IMT

Cancer Screening

- HPV Test

Preventive Health, OPD - 3, 1st Floor
Jay Prabha Medanta Super Specialty
Hospital, Patna

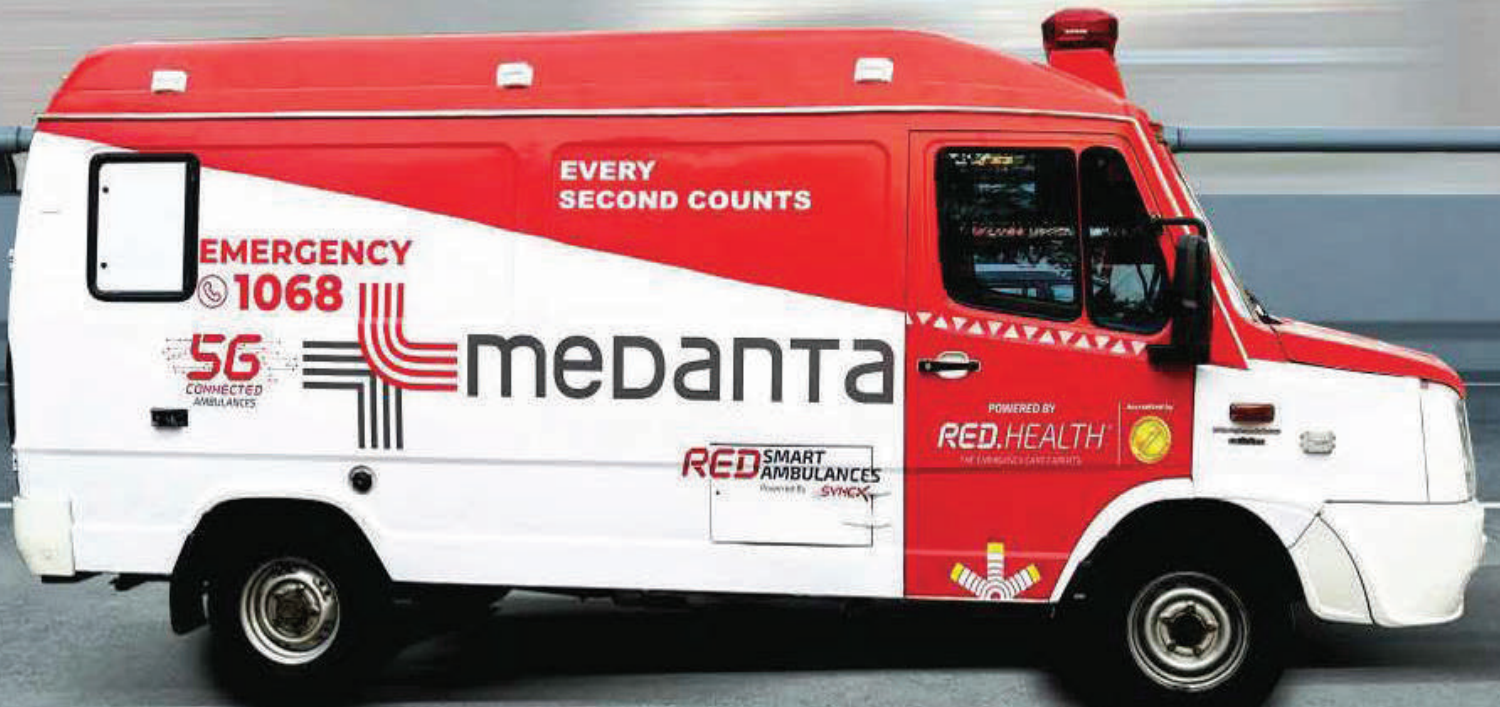


0612 350 5172
0612 350 5050



बिहार की पहली 5G एम्बुलेन्स 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
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।