2025
मई संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

सेहत की बात

Heat Stroke vs Heat Exhaustion
फर्क जानना है जरूरी!

गर्मी में पेट की परेशानी डाइजेशन ठीक रखने के लिए
अपनाएं ये 7 हिट टिप्स!

Mother's Day
पर माँ के स्वस्थ जीवन के लिए कराएं ये जरूरी ब्लड टेस्ट!

मासिक सन्देश

विषय सूची

01
गर्मी में मॉर्निंग वॉक से पहले न करें ये 5 गलतियां!

02
Heat Stroke vs Heat Exhaustion – फर्क जानना है जरूरी!

गर्मी में पेट की परेशानी? डाइजेशन ठीक रखने के लिए अपनाएं ये 7 हिट टिप्स!

03
एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस: लंबे समय तक कमर दर्द को न करें नजरअंदाज

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

04
Mother's Day पर माँ के स्वस्थ जीवन के लिए कराएं ये जरूरी ब्लड टेस्ट!

मोबाइल देने से पहले बच्चों पर इसके असर जरूर जान लें!

05
ई–सिगरेट, हुक्का या निकोटीन पाउच–क्या ये वाकई बेहतर हैं?

बच्चों को ही नहीं बड़ों को भी हो सकता है अस्थमा

06
ओवेरियन कैंसर - समय रहते पहचानना है ज़रूरी!

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार: कच्चे आम का पन्ना

संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

सेहत की बात के **मई संस्करण** में आपका हार्दिक स्वागत है! यह अंक गर्मियों में स्वास्थ्य की देखभाल, बच्चों की परवरिश, डिजिटल हैबिट्स के दुष्प्रभाव, और महिला स्वास्थ्य से जुड़ी अहम जानकारियों से भरपूर है।

गर्मियों की शुरुआत के साथ, हमने आपके लिए मॉर्निंग वॉक से पहले की जाने वाली सामान्य गलतियों, **हीट स्ट्रोक** और **हीट एक्सहॉशन** के फर्क, और डिहाइड्रेशन से बचाव के उपयोगी टिप्स शामिल किए हैं।

इसके अलावा, मोबाइल के अत्यधिक उपयोग से बच्चों पर पड़ने वाले प्रभाव, **एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस** जैसी समस्याएँ और तंबाकू के नुकसानों पर भी जानकारी दी गई है।

मदर्स डे के मौके पर माताओं के लिए **हेल्थ चेकअप** की ज़रूरी टेस्ट लिस्ट और हाई ब्लड प्रेशर जैसी समस्या से जुड़े समाधान भी इस संस्करण में शामिल हैं।

साथ ही, **ओवेरियन कैंसर** के शुरुआती लक्षणों की पहचान और **स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार में कच्चे आम का पन्ना** की रेसिपी के साथ हेल्दी लाइफस्टाइल को बढ़ावा देने का प्रयास किया गया 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।

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

गर्मी में मॉर्निंग वॉक से पहले न करें ये 5 गलतियां!

1. बिना पानी पिए वॉक पर न निकलें:
बिना पानी पिए वॉक पर जाने से डिहाइड्रेशन और चक्कर आ सकते हैं।

2. खाली पेट वॉक करने से बचें:
खाली पेट वॉक करने से कमजोरी और थकान महसूस हो सकती है।

3. बिना वार्म–अप किए वॉक न करें
बिना वार्म–अप किए वॉक शुरू करने से मांसपेशियों में खिंचाव हो सकता है।

4. तेज धूप में वॉक करने से बचें:
सुबह 5:30 से 7:00 बजे के बीच वॉक करना सबसे अच्छा होता है।

5. सनस्क्रीन लगाना न भूलें
इससे सनबर्न और त्वचा की समस्याओं से बचाव हो सकता है।

डॉ मृत्युंजय कुमार सिंह
एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना

मासिक सन्देश

Heat Stroke vs. Heat Exhaustion – फर्क जानना है जरूरी

गर्मी के मौसम में शरीर का अधिक तापमान पर पहुंचना गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। इनमें से दो प्रमुख स्थितियाँ हैं: हीट एक्सॉशन (Heat Exhaustion) और हीट स्ट्रोक (Heat Stroke)। हालांकि दोनों ही गर्मी से संबंधित बीमारियाँ हैं, लेकिन इनकी गंभीरता और उपचार में अंतर होता है।

हीट एक्सॉशन (Heat Exhaustion) क्या है?

हीट एक्सॉशन तब होता है जब शरीर अत्यधिक गर्मी और पसीने के कारण पानी और नमक की कमी से थकावट महसूस करता है। यह स्थिति गंभीर हो सकती है, लेकिन समय पर ध्यान देने से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।

लक्षण: अत्यधिक पसीना आना, थकावट और कमजोरी महसूस होना, सिरदर्द के साथ चक्कर या बेहोशी आना, मांसपेशियों में ऐंठन, मतली या उल्टी की शिकायत और त्वचा का ठंडी व नम होना

हीट स्ट्रोक (Heat Stroke) क्या है?

हीट स्ट्रोक एक गंभीर और जानलेवा स्थिति है, जिसमें शरीर का तापमान 104°F (40°C) या उससे अधिक हो जाता है। यह स्थिति तत्काल चिकित्सा हस्तक्षेप की मांग करती है।

लक्षण: शरीर का तापमान 104°F से अधिक पहुंच जाना, त्वचा का असामान्य रूप से गर्म होना, उलझन महसूस होना, चक्कर या बेहोशी आना, नाड़ी का तेज या कमजोर हो जाना, सांस लेने में कठिनाई और अचानक दौरे पड़ना।

बचाव के उपाय

- पर्याप्त पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का सेवन करें
- ढीले, हल्के और हल्के रंग के कपड़े पहनें
- तेज धूप में बाहर जाने से बचें, विशेषकर दोपहर के समय
- शारीरिक गतिविधियों के दौरान नियमित रूप से ब्रेक लें
- शराब और कैफीन के सेवन से बचें

गर्मी के मौसम में सतर्क रहकर और इन उपायों का पालन करके आप हीट एक्सॉशन और हीट स्ट्रोक जैसी गंभीर स्थितियों से बच सकते हैं। अपने और अपने प्रियजनों की सुरक्षा के लिए इन संकेतों को पहचानना और समय पर कार्रवाई करना अत्यंत आवश्यक है।

डॉ अभिषेक कुमार
कंसलटेंट
इमरजेंसी
मेदांता, पटना

गर्मी में पेट की परेशानी? डाइजेशन ठीक रखने के लिए अपनाएं ये 7 हिट टिप्स!

गर्मी के मौसम में हमारे पाचन तंत्र पर सीधा असर पड़ता है। पसीने से शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी हो जाती है, जिससे अपच, गैस, एसिडिटी और पेट दर्द जैसी समस्याएं बढ़ जाती हैं। लेकिन कुछ आसान उपाय अपनाकर आप इन परेशानियों से बच सकते हैं।

अपनाएं ये 7 आसान और असरदार टिप्स:

1. पानी की कमी न होने दें: दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं। नींबू पानी, नारियल पानी और छाछ जैसी चीजें भी शामिल करें।

2. हल्का और सुपाच्य भोजन करें: तला–भुना, मसालेदार और ऑयली खाना कम करें। खिचड़ी, दही–चावल, फल और हरी सब्ज़ियों को प्राथमिकता दें।

3. खाने के समय में नियमितता रखें: अनियमित समय पर खाना खाने से डाइजेशन बिगड़ता है। तय समय पर भोजन करना पाचन के लिए फायदेमंद होता है।

4. तेज़ धूप और बहार खाने से बचें: ज़्यादा गर्मी में बाहर का खाना खाने से बैक्टीरियल इन्फेक्शन और फूड पॉइज़निंग का खतरा रहता है।

5. फाइबर युक्त आहार लें: हरी सब्ज़ियाँ, फल और साबुत अनाज से पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और कब्ज़ जैसी समस्या नहीं होती।

6. धीरे और ध्यान से खाएं: जल्दी–जल्दी और बिना चबाए खाना पचाने में कठिन होता है। खाने को अच्छी तरह चबाकर खाएं।

7. प्रोबायोटिक लें: दही, छाछ और घर की बनी लस्सी जैसे प्रोबायोटिक्स पाचन तंत्र को मज़बूत करते हैं।

पेट से जुड़ी समस्याओं को नजरअंदाज न करें। यदि लक्षण बने रहें तो डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

डॉ आशीष कुमार झा
डायरेक्टर
गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता, पटना

निजी स्वास्थ्य की देखभाल

एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस: लंबे समय तक कमर दर्द को न करें नजरअंदाज

एंकीलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस एक ऐसी अवस्था है जिसे अक्सर गलती से एक "सामान्य पीठ दर्द" मान लिया जाता है। यह एक सूजन संबंधी अवस्था है जो रीढ़ की हड्डी (जॉइंट्स) को प्रभावित करती है।

एंकिलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के मुख्य लक्षण:

- **कमर दर्द और अकड़न:** यह सुबह के समय या लंबे समय तक बैठने के बाद बढ़ सकता है।
- **गर्दन और कंधे में दर्द:** रीढ़ की हड्डी की सूजन से गर्दन और कंधे में दर्द एवं अकड़न हो सकती है।
- **कूल्हे और छाती में दर्द:** कूल्हे और छाती में दर्द भी इस बीमारी के लक्षणों में से एक हो सकता है।
- **थकान:** एंकिलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित लोगों को थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है।
- **जोड़ों में सूजन:** एंकिलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से जोड़ों में सूजन और दर्द हो सकता है।

एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस का क्या कारण है?

- **जेनेटिक कारक: एचएलए–बी27 जीन:** एंकीलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से जुड़ा सबसे महत्वपूर्ण आनुवंशिक कारक एचएलए–बी27 जीन की उपस्थिति है। जिन लोगों में यह जीन होता है, उनमें इस स्थिति के विकसित होने का जोखिम बहुत अधिक होता है।

जोखिम

आयु: एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस आमतौर पर किशोरावस्था के अंत में या वयस्कता के आरंभ में शुरू होता है, आमतौर पर 17 से 45 वर्ष की आयु के बीच।

लिंग: पुरुषों में एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस होने की संभावना महिलाओं की तुलना में अधिक होती है, हालांकि यह स्थिति दोनों लिंगों को प्रभावित कर सकती है।

पारिवारिक इतिहास: परिवार के किसी सदस्य को एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस होने से इस रोग के विकसित होने का जोखिम बढ़ जाता है।

अगर किसी को पीठ के निचले हिस्से में या नितम्बों में दर्द हो जो धीरे–धीरे बढ़ता हो और सुबह में तेज होता हो या दर्द के कारण आपकी नींद खुल जाती हो तो इसे नजरअंदाज करने की गलती न करें।

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 अभिषेक कुमार दास
एसोसिएट डायरेक्टर
ऑर्थोपेडिक
मेदांता, पटना

डॉ नीरज भारती
एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना

शिशु और माँ की सेहत

Mother's Day पर माँ के स्वस्थ जीवन के लिए कराएं ये जरूरी ब्लड टेस्ट!

एक माँ घर के हर सदस्य का ख्याल रखती है और अपनी सेहत को नजरअंदाज कर देती है। जिससे वे बीमारियों का शिकार हो जाती हैं। **मदर्स डे** पर अपनी माँ को **सेहत का तोहफा** देने का बेहतरीन मौका है। इस बार आप उन्हें ब्लड टेस्ट करवाकर स्वस्थ जीवन का उपहार दे सकते हैं।

महिलाओं के लिए रेगुलर हेल्थ चेकअप क्यों जरूरी है?

अगर आप सही खानपान, व्यायाम और आराम की आदतें अपना रही हैं, तो यह अच्छी बात है, लेकिन क्या आप हेल्थ चेकअप भी करवा रही हैं? नियमित हेल्थ चेकअप से बीमारियों का समय पर पता चलता है और उनका इलाज आसान होता है। यह महिलाओं को अपनी सेहत को बेहतर तरीके से मैनेज करने का मौका देता है। इसके अलावा, अपनी हेल्थ को प्राथमिकता देना बच्चों के लिए एक अच्छा उदाहरण बनता है।

यहां कुछ ब्लड टेस्ट दिए गए हैं, जो हर महिला को नियमित करवाते रहना चाहिए:

1. **कंप्लीट ब्लड काउंट (CBC):** यह टेस्ट खून में लाल और श्वेत रक्त कोशिकाओं की संख्या मापता है और एनीमिया, इंफेक्शन जैसी समस्याओं का पता लगाने में मदद करता है।
2. **लिपिड प्रोफाइल:** यह टेस्ट कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को मापता है, जिससे दिल की सेहत का मूल्यांकन किया जा सकता है।
3. **ब्लड शुगर टेस्ट (Fasting और Postprandial):** यह डायबिटीज के जोखिम का पता लगाने और शुगर स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है।
4. **थायरॉयड फंक्शन टेस्ट (TFT):** यह थायरॉयड की समस्या जैसे वजन बढ़ना, थकान और अवसाद का पता लगाता है।
5. **लिवर और किडनी फंक्शन टेस्ट:** ये टेस्ट लिवर और किडनी की कार्यप्रणाली का मूल्यांकन करते हैं, जो शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालते हैं।
6. **विटामिन D और B12 टेस्ट:** इनकी कमी से हड्डियों में दर्द, थकान और मानसिक समस्याएं हो सकती हैं।
7. **विटामिन C और कैल्शियम टेस्ट:** इनकी कमी से इम्यून सिस्टम और हड्डियों पर असर पड़ सकता है।
8. **हॉर्मोनल टेस्ट (FSH, LH, Estradiol, Progesterone):** यह टेस्ट हार्मोनल असंतुलन का पता लगाता है, जिससे मासिक धर्म और मूड स्विंग्स प्रभावित हो सकते हैं।
9. **ब्लड प्रेशर और ECG:** उच्च रक्तचाप और दिल की धड़कन की अनियमितता का समय पर पता चलता है।
10. **पैप स्मीयर और ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग:** यह टेस्ट सर्वाइकल और ब्रेस्ट कैंसर के जोखिम का पता लगाता है।

इस Mother's Day पर, अपनी माँ को स्वास्थ्य का तोहफा दें और उन्हें स्वस्थ जीवन की दिशा में एक कदम और बढ़ने के लिए प्रेरित करें। स्वस्थ माँ, स्वस्थ परिवार की नींव होती है।

डॉ प्रगति अग्रवाल
सीनियर कंसल्टेंट
गायनेकोलॉजी
मेदंता, पटना

मोबाइल देने से पहले बच्चों पर इसके असर जरूर जान लें!

आजकल छोटे–छोटे बच्चों के हाथ में भी मोबाइल दिखना आम बात हो गई है। कुछ देर शांति चाहिए या बच्चा रो रहा हो, तो हम फटाफट उसे फोन थमा देते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि इसका उसके मानसिक और शारीरिक विकास पर क्या असर हो सकता है?

मानसिक विकास पर असर:
लगातार स्क्रीन देखने से बच्चों की सोचने, समझने और सीखने की क्षमता प्रभावित हो सकती है। वे जल्दी चिड़चिड़े हो सकते हैं और एकाग्रता में कमी आ सकती है।

नींद में बाधा:
मोबाइल की नीली रोशनी बच्चों की नींद के पैटर्न को बिगाड़ सकती है, जिससे उनकी सेहत और विकास पर असर पड़ता है।

आंखों की रोशनी पर असर:
लंबे समय तक स्क्रीन देखने से आंखों में जलन, सूखापन और धुंधलापन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। छोटी उम्र में ही चश्मा लग सकता है।

शारीरिक गतिविधियों में कमी:
मोबाइल पर व्यस्त रहने से बच्चा बाहर खेलना या शारीरिक गतिविधियों में भाग लेना कम कर देता है, जिससे मोटापा और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

भावनात्मक दूरी:
मोबाइल की लत बच्चों को परिवार और दोस्तों से दूर कर सकती है। बातचीत और सामाजिकता में कमी आ सकती है।

क्या करें?

- बच्चों को सीमित समय के लिए ही स्क्रीन की अनुमति दें
- उनके साथ खेलने, पढ़ने और बात करने में समय बिताएं
- मोबाइल की बजाय किताबें, पजल और क्रिएटिव एक्टिविटीज दें

डॉ विवेक रंजन
सीनियर कंसल्टेंट
पीडियाट्रिक
मेदांता, पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

ई–सिगरेट, हुक्का या निकोटीन पाउच - क्या ये वाकई बेहतर हैं

तंबाकू सेवन का तरीका चाहे कोई भी हो - बीड़ी, सिगरेट, हुक्का, गुटखा या खैनी - इसका असर आपके शरीर पर बेहद खतरनाक होता है। लोग अक्सर यह सोचते हैं कि केवल धूम्रपान ही नुकसानदायक है, जबकि चबाने वाला तंबाकू भी उतना ही जानलेवा हो सकता है।

तंबाकू से क्या होता है शरीर को?

तंबाकू में मौजूद निकोटिन, एक नशे की आदत डालने वाला रसायन है, जो धीरे–धीरे शरीर के अंगों को नुकसान पहुंचाता है और गंभीर बीमारियों की वजह बनता है।

तंबाकू से जुड़ी प्रमुख बीमारियाँ:

1. फेफड़ों का कैंसर और सांस की बीमारियाँ:

- सिगरेट और बीड़ी पीने से लंग कैंसर का खतरा कई गुना बढ़ जाता है
- क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस और सीओपीडी जैसी गंभीर फेफड़ों की बीमारियाँ हो सकती हैं

2. मुंह, जीभ और गले का कैंसर:

- गुटखा, खैनी, पान मसाला जैसे चबाने वाले तंबाकू से ओरल कैंसर का खतरा
- मसूड़ों में सूजन, मुंह खुलने में तकलीफ और लाल या सफेद चकत्ते

3. हार्ट डिजीज:

- तंबाकू से ब्लड प्रेशर बढ़ता है, जिससे दिल की बीमारियाँ हो सकती हैं
- हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है

4. प्रजनन क्षमता में कमी:

- पुरुषों और महिलाओं दोनों में फर्टिलिटी पर असर पड़ता है
- गर्भवती महिलाओं के लिए यह भ्रूण के विकास में बाधा बनता है

क्या तंबाकू छोड़ने से फायदा होता है?

- तंबाकू छोड़ने के कुछ ही घंटों में शरीर में सुधार शुरू हो जाता है
- कुछ हफ्तों में साँस लेने में आसानी, ऊर्जा का स्तर बढ़ना
- साल भर में हार्ट अटैक का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है
- कैंसर का खतरा धीरे–धीरे कम होने लगता है

क्या करें?

- तंबाकू छोड़ने के लिए मनोवैज्ञानिक काउंसलिंग, निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी या डॉक्टर की सलाह लें
- परिवार और दोस्तों का सपोर्ट लें
- कसी हेल्थ ऐप या क्लिनिक से तंबाकू छोड़ने का प्लान बनवाएं

तंबाकू चाहे चबाएं या जलाएं – शरीर पर इसका ज़हर समान होता है!

डॉ अमित कुमार

एसोसिएट डायरेक्टर
मेडिकल ऑन्कोलॉजी एंड बीएमटी
मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट, पटना

बच्चों को ही नहीं बड़ो को भी हो सकता है अस्थमा

जब भी 'अस्थमा' का नाम आता है, तो ज़्यादातर लोग इसे बच्चों की बीमारी समझते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि अस्थमा किसी भी उम्र में हो सकता है, यहां तक कि 40, 50 या 60 साल की उम्र में भी।

वयस्कों में अस्थमा को अक्सर दूसरी बीमारियों जैसे ब्रोंकाइटिस, एलर्जी या हार्ट की समस्या समझकर नजरअंदाज कर दिया जाता है, जिससे समय पर इलाज नहीं हो पाता।

अस्थमा के ट्रिगर (उत्तेजक कारण):

- वायु प्रदूषण (PM 2.5 जैसे छोटे कण फेफड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं)
- धूम्रपान या धूम्रपान करने वालों के पास रहना
- धूल–मिट्टी, पराग कण, पालतू जानवरों के बाल
- कोल्ड एयर, तेज परफ्यूम, कीटनाशक स्प्रे
- रासायनिक फैक्टरी या कारखानों में काम करने वाले लोग

क्या कर सकते हैं कंट्रोल के लिए?

- ट्रगर्स से बचें - जैसे धूल, धुआं, परफ्यूम, पालतू जानवर
- इनहेलर सही तरीके से और नियमित इस्तेमाल करें
- योग और प्राणायाम से फेफड़ों की क्षमता बढ़ती है
- डॉक्टर से नियमित फॉलो–अप करें
- खुद को तनाव से बचाएं, क्योंकि स्ट्रेस से भी अटैक बढ़ सकता है

➲ **अस्थमा एक लाइफटाइम कंडीशन हो सकती है, लेकिन सही देखभाल से इसे पूरी तरह नियंत्रण में रखा जा सकता है।**

➲ **अगर बार–बार सांस फूलती है, खांसी रहती है या सीने में घुटन महसूस होती है - तो इसे नजरअंदाज न करें।**

➲ **सही समय पर जांच और इलाज से आपकी ज़िंदगी आसान हो सकती है।**

डॉ राहुल कुमार

कंसलटेंट
रेस्पिरेटरी मेडिसिन
मेदांता पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

ओवेरियन कैंसर - समय रहते पहचान है ज़रूरी!

आज की व्यस्त जीवनशैली में महिलाएं अक्सर अपने स्वास्थ्य को अनदेखा कर देती हैं। खासकर वो समस्याएं जिनके लक्षण मामूली लगते हैं – जैसे थकान, पेट फूलना या मासिक धर्म में बदलाव – लेकिन क्या आप जानती हैं कि ये ओवेरियन कैंसर के संकेत हो सकते हैं?

ओवेरियन कैंसर के शुरुआती लक्षण जो अक्सर नजरअंदाज हो जाते हैं:

- बार–बार या लगातार पेट में सूजन
- जल्दी पेट भरने का अहसास या भूख न लगना
- पेट या पीठ के निचले हिस्से में हल्का दर्द
- पेशाब की बारंबारता
- मासिक धर्म में अनियमितता
- सामान्य से अधिक थकान

इन लक्षणों को महिलाएं अक्सर हार्मोनल बदलाव या पाचन से जुड़ी समस्या समझ लेती हैं और जांच नहीं करवातीं, जिससे बीमारी आगे बढ़ जाती है।

जांच और समय पर पहचान क्यों है जरूरी?

ओवेरियन कैंसर का कोई निश्चित शुरुआती टेस्ट नहीं होता, इसलिए लक्षणों को पहचानकर ही अगला कदम लेना जरूरी होता है।

जांच में ये मददगार हो सकते हैं:

- पेल्विक एग्ज़ाम
- अल्ट्रासाउंड
- CA-125 ब्लड टेस्ट
- CT स्कैन या बायोप्सी (आवश्यकता अनुसार)

ओवेरियन कैंसर के मामलों में समय पर पहचान होने पर इलाज सफल होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है। इसलिए अगर आपको कोई भी असामान्य लक्षण लंबे समय तक दिखे, तो इसे नज़रअंदाज़ न करें।

डॉ श्वेता राय
एसोसिएट डायरेक्टर
गायनी ऑन्कोलॉजी
मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट, पटना

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार: कच्चे आम का पन्ना

सामग्री:

- कच्चे आम – 2 (मध्यम आकार के)
- काला नमक – 1 छोटा चम्मच (स्वादानुसार)
- सफ़ेद नमक – 1 छोटा चम्मच
- भुना जीरा पाउडर – 1 छोटा चम्मच
- पुदीना पत्ते – 30–40 पत्तिया
- ठंडा पानी या बर्फ – आवश्यकता अनुसार

विधि:

1. कच्चे आम को धोकर प्रेशर कुकर में 2–3 सीटी तक उबाल लें। ठंडा होने पर गूदा निकाल लें।
2. मिक्सर में पुदीना, सफ़ेद नमक, काला नमक, जीरा पाउडर डालकर प्यूरी बना लें।
3. अब आम का गूदा और पुदीने का प्यूरी ठन्डे पानी के साथ अच्छे से मिलाएं
4. ऊपर से बर्फ मिलाएं और पुदीना पत्ती से गार्निश करें।
5. ठंडा–ठंडा आम पन्ना तैयार है

सुश्री प्रिया दुबे
डाइअटिशन मेदांता, पटना

medanta

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 महिने पहला शुक्रवार | शाम 4:00 बजे

दिल की बात
मेदांता 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.