

2026

मई संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

★★★★★
WORLD'S
BEST
HOSPITALS
2026

Newsweek

POWERED BY
statista

medanta

सेहत
की बात

गर्मियों
में सिरदर्द

गर्मियों में
बच्चों को
होने वाली
परेशानी

बीपी में
उतार-चढ़ाव





विषय सूची

01

संपादक की कलम से

हार्ट सर्जरी कब करवानी चाहिए?

03

मदर्स डे पर विशेष संदेश

शरीर में TSH की क्या भूमिका है?

05

किडनी स्टोन होने के प्रमुख कारण

अस्थमा को नियंत्रित रखने में
इनहेलर का महत्व

02

क्या आपके ब्लड प्रेशर में
उतार-चढ़ाव बार-बार हो रहा है

04

थैलेसीमिया के प्रकार

06

तंबाकू छोड़ें, स्वस्थ विकल्प
अपनाएँ

संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

गर्मियों का मौसम अपने साथ कई तरह की स्वास्थ्य चुनौतियाँ लेकर आता है। इस दौरान बढ़ता तापमान, डिहाइड्रेशन, सिरदर्द, पाचन संबंधी परेशानियाँ और बच्चों में पेट की समस्याएँ आम हो जाती हैं। ऐसे में अपने खान-पान और दिनचर्या पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है। पर्याप्त पानी पीना, हल्का और पौष्टिक भोजन करना, ताज़े फल और सब्जियों को आहार में शामिल करना तथा तेज धूप से बचाव करना हमें स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। मौसम के अनुसार जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव अपनाकर हम कई बीमारियों से बच सकते हैं और गर्मियों में अधिक सुरक्षित व स्वस्थ रह सकते हैं।

इसी अवसर पर हम आप सभी को मदर्स डे की हार्दिक शुभकामनाएँ भी देते हैं। एक माँ परिवार की सेहत और खुशियों की सबसे बड़ी आधार होती है। वह अपने स्नेह, देखभाल और समर्पण से पूरे परिवार का ध्यान रखती है।

हमारी इस स्वास्थ्य पत्रिका में स्वास्थ्य से जुड़े कई महत्वपूर्ण विषयों को सरल भाषा में प्रस्तुत किया गया है। इस अंक में आप जानेंगे कि किन परिस्थितियों में हृदय सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है और यदि आपका रक्तचाप बार-बार बदलता रहता है तो उसे किस प्रकार समझना और नियंत्रित करना चाहिए।

इसके साथ ही बच्चों में गर्मियों के दौरान होने वाली पेट की समस्याओं, गर्मियों में सिरदर्द के कारणों और उनसे बचाव के उपायों पर भी उपयोगी जानकारी दी गई है। इस संस्करण में थैलेसीमिया के प्रकार, शरीर में TSH हार्मोन की भूमिका, किडनी स्टोन के प्रमुख कारण, अस्थमा को सही तरीके से कैसे नियंत्रित किया जाए तथा तंबाकू चबाने के बेहतर विकल्प जैसे विषयों पर भी विशेषज्ञ जानकारी शामिल की गई है।

हमारा प्रयास है कि इस पत्रिका के माध्यम से पाठकों तक भरोसेमंद और उपयोगी स्वास्थ्य जानकारी पहुँचे, जिससे जागरूकता बढ़े और सभी बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में सही कदम उठा सकें।

डॉ रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,
मेदांता, पटना



विश्व हाइपरटेंशन दिवस



डॉ. अनुज कुमार

एसोसिएट डायरेक्टर, कार्डियक सर्जरी
मेदांता, पटना



डॉ. पवन कुमार सिंह

एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता, पटना



हार्ट सर्जरी कब करवानी चाहिए?

हृदय हमारे शरीर का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंग है, जो पूरे शरीर में रक्त और ऑक्सीजन की आपूर्ति सुनिश्चित करता है। जब हृदय की कार्यक्षमता किसी बीमारी या संरचनात्मक समस्या के कारण प्रभावित होती है, तब कई बार सर्जरी की आवश्यकता पड़ सकती है। हालांकि हर हृदय रोग में सर्जरी जरूरी नहीं होती, लेकिन कुछ परिस्थितियों में यह जीवनरक्षक साबित हो सकती है।

आमतौर पर हार्ट सर्जरी की सलाह तब दी जाती है जब दवाइयों और जीवनशैली में बदलाव के बावजूद बीमारी नियंत्रित न हो पा रही हो।

हार्ट सर्जरी के संकेत

- दिल की धमनियों में गंभीर ब्लॉकेज
- बार-बार सीने में दर्द (एंजाइना)
- हार्ट अटैक के बाद गंभीर स्थिति
- हार्ट वाल्व की खराबी
- कई धमनियों में एक साथ ब्लॉकेज
- जन्म से दिल की संरचना में समस्या

कुछ सामान्य लक्षण ऐसे होते हैं जिन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। लगातार सीने में दर्द या दबाव, सांस लेने में तकलीफ, अत्यधिक थकान, चक्कर आना या बेहोशी जैसे संकेत हृदय से संबंधित गंभीर समस्या की ओर इशारा कर सकते हैं। यदि जाँच में यह पाया जाए कि हृदय की धमनियाँ संकरी हो गई हैं या वाल्व सही तरीके से काम नहीं कर रहे हैं, तो डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं।

आधुनिक चिकित्सा में हार्ट सर्जरी की तकनीकें काफी उन्नत और सुरक्षित हो चुकी हैं। कई मामलों में न्यूनतम चीरा लगाकर की जाने वाली प्रक्रियाएँ भी उपलब्ध हैं, जिनसे मरीज का रिकवरी समय कम हो जाता है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि समय पर जाँच और विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह से सही निर्णय लिया जा सकता है। यदि किसी व्यक्ति को हृदय रोग के लक्षण दिखाई दें या परिवार में हृदय रोग का इतिहास हो, तो नियमित स्वास्थ्य जाँच करवाना अत्यंत आवश्यक है। सही समय पर उपचार से हृदय को स्वस्थ रखा जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता बेहतर बनी रहती है।

क्या आपके ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव बार-बार हो रहा है?

ब्लड प्रेशर (रक्तचाप) हमारे शरीर के स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेत है। सामान्य स्थिति में ब्लड प्रेशर दिनभर में थोड़ा-बहुत बदल सकता है—जैसे काम करते समय, आराम करते समय या भावनात्मक स्थिति के अनुसार। लेकिन अगर ब्लड प्रेशर बार-बार बहुत ज्यादा बढ़ता या अचानक कम हो जाता है, तो यह चिंता का विषय हो सकता है। ऐसे उतार-चढ़ाव कभी-कभी शरीर में किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या का संकेत भी हो सकते हैं।

ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव कई कारणों से हो सकता है।

- तनाव
- अनियमित जीवनशैली
- अत्यधिक नमक का सेवन
- नींद की कमी
- धूम्रपान और शराब का सेवन
- डिहाइड्रेशन (शरीर में पानी की कमी)
- कुछ दवाइयों का प्रभाव

इसके अलावा हार्मोनल असंतुलन, हृदय रोग, किडनी संबंधी समस्याएँ या थायरॉइड विकार भी रक्तचाप को प्रभावित कर सकते हैं।

यदि किसी व्यक्ति का ब्लड प्रेशर लगातार कभी बहुत अधिक और कभी बहुत कम हो रहा है, तो इससे चक्कर आना, सिरदर्द, थकान, धुंधला दिखना या सांस लेने में परेशानी जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। लंबे समय तक अनियंत्रित ब्लड प्रेशर हृदय, मस्तिष्क, किडनी और आंखों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

ऐसी स्थिति में नियमित रूप से ब्लड प्रेशर की जाँच करवाना अत्यंत आवश्यक है। डॉक्टर मरीज की जीवनशैली, आहार और चिकित्सा इतिहास के आधार पर उचित सलाह और उपचार प्रदान करते हैं। कई मामलों में संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, तनाव कम करना और पर्याप्त नींद से भी रक्तचाप को नियंत्रित रखा जा सकता है।

यदि आपको बार-बार ब्लड प्रेशर में उतार-चढ़ाव महसूस हो रहा है, तो इसे नजरअंदाज न करें। समय पर जाँच और विशेषज्ञ से परामर्श लेने से संभावित जटिलताओं से बचा जा सकता है और हृदय स्वास्थ्य को लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है।

महिला एवं बाल स्वास्थ्य



डॉ. मीना सामंत

डायरेक्टर, ओब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ. निगम प्रकाश नारायण

डायरेक्टर, पीडियाट्रिक केयर
मेदांता, पटना



मदर्स डे पर विशेष संदेश

हर साल मई महीने के दूसरे रविवार को मदर्स डे मनाया जाता है। यह दिन हमें अपनी माँ के प्यार, त्याग और समर्पण के लिए उन्हें धन्यवाद देने का अवसर देता है। माँ सिर्फ परिवार की देखभाल करने वाली नहीं होती, बल्कि पूरे घर के स्वास्थ्य और खुशहाली की एक महत्वपूर्ण आधार होती है। यह दिन केवल शुभकामनाएँ देने का ही नहीं, बल्कि यह सुनिश्चित करने का भी अवसर है कि हमारे जीवन की सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति स्वस्थ और सुरक्षित रहें। अक्सर देखा जाता है कि परिवार की देखभाल करते-करते माताएँ अपने स्वयं के स्वास्थ्य को नजरअंदाज कर देती हैं। व्यस्त दिनचर्या, शारीरिक थकान और मानसिक तनाव के बावजूद वे परिवार की जिम्मेदारियों को प्राथमिकता देती हैं। ऐसे में यह आवश्यक है कि माताएँ भी अपने स्वास्थ्य को उतनी ही गंभीरता से लें जितनी वे अपने परिवार के लिए लेती हैं।

स्वस्थ रहने के लिए 5 आसान टिप्स

- **संतुलित और पौष्टिक आहार लें:** माँ को अपने भोजन में हरी सब्जियाँ, फल, दालें, दूध और प्रोटीन से भरपूर चीजें शामिल करनी चाहिए। सही आहार शरीर को ऊर्जा देता है और कई बीमारियों से बचाव में मदद करता है।
- **नियमित स्वास्थ्य जाँच कराएं:** समय-समय पर ब्लड प्रेशर, शुगर और अन्य जरूरी जाँच कराना जरूरी है। इससे किसी भी स्वास्थ्य समस्या का समय पर पता चल सकता है।
- **रोज थोड़ा व्यायाम करें:** रोजाना 20-30 मिनट की हल्की एक्सरसाइज, योग या तेज़ चाल से चलना शरीर को फिट रखने में मदद करता है और तनाव भी कम करता है।
- **पर्याप्त आराम और नींद लें:** अक्सर माँ परिवार की जिम्मेदारियों में अपने आराम को नजरअंदाज कर देती हैं। लेकिन शरीर को स्वस्थ रखने के लिए रोज 7-8 घंटे की अच्छी नींद बहुत जरूरी है।
- **मानसिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखें:** तनाव से बचने के लिए अपने लिए थोड़ा समय निकालना, पसंदीदा गतिविधियाँ करना और परिवार या दोस्तों से बातचीत करना भी बहुत महत्वपूर्ण है।

स्वस्थ माँ ही एक स्वस्थ और खुशहाल परिवार की नींव होती है। इसलिए इस खास दिन पर हमें यह संकल्प भी लेना चाहिए कि हम अपनी माँ को प्यार, सम्मान और उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता के साथ सहयोग देंगे। सभी माताओं को समर्पित इस विशेष अवसर पर हम उनके अच्छे स्वास्थ्य, सुख और दीर्घायु की कामना करते हैं।

गर्मियों में बच्चों को होने वाली पेट की समस्याएँ

गर्मियों का मौसम बच्चों के लिए छुट्टियों और बाहरी गतिविधियों का समय होता है, लेकिन इस मौसम में पेट से जुड़ी समस्याएँ भी अधिक देखने को मिलती हैं। अधिक तापमान, जंक फूड का सेवन, तथा अनियमित खानपान बच्चों में पेट की तकलीफों का कारण बन सकते हैं। इसलिए इस मौसम में बच्चों के पाचन स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है।

कई मामलों में ये समस्याएँ संक्रमण के कारण होती हैं, जो दूषित पानी या अस्वच्छ भोजन के सेवन से हो सकता है। बाहर का खुला खाना, लंबे समय तक रखा हुआ भोजन या सड़क किनारे मिलने वाले खाद्य पदार्थ बच्चों के लिए जोखिम बढ़ा सकते हैं।

गर्मियों में बच्चों के लिए इन 5 लक्षणों पर ध्यान दें

- बार-बार दस्त
- उल्टी या मतली
- पेट में दर्द या ऐंठन
- बुखार और थकान
- डिहाइड्रेशन

पर्याप्त तरल पदार्थ न लेने से बच्चों को कमजोरी, चक्कर या पेट में असहजता महसूस हो सकती है। इसलिए यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि बच्चे दिनभर पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी और तरल पदार्थ लेते रहें।

माता-पिता को बच्चों के आहार में हल्का, ताजा और संतुलित भोजन शामिल करना चाहिए। मौसमी फल, दही, छाछ और घर का बना ताजा भोजन पाचन के लिए लाभकारी होता है। साथ ही बच्चों को खाने से पहले और शौचालय के बाद हाथ धोने की आदत भी सिखानी चाहिए, जिससे संक्रमण का खतरा कम हो सके।

यदि बच्चे को लगातार दस्त, तेज पेट दर्द, उल्टी या बुखार जैसे लक्षण दिखाई दें, तो डॉक्टर से तुरंत परामर्श लेना चाहिए। समय पर उपचार और उचित देखभाल से इन समस्याओं को नियंत्रित किया जा सकता है और बच्चों को स्वस्थ तथा सक्रिय रखा जा सकता है।



डॉ. चंदन कुमार झा

डायरेक्टर, एंडोक्राइन और ब्रेस्ट सर्जरी
मेदांता, पटना



डॉ. प्रवीण कुमार झा

एसोसिएट कंसल्टेंट,
हेमेटोलॉजी और बीएमटी, मेदांता, पटना



शरीर में TSH की क्या भूमिका है?

थायरॉइड ग्रंथि हमारे शरीर की एक महत्वपूर्ण एंडोक्राइन ग्रंथि है, जो कई आवश्यक हार्मोन बनाती है और शरीर के मेटाबोलिज्म को नियंत्रित करती है। इस प्रक्रिया को संतुलित बनाए रखने में TSH (थायरॉइड स्टिम्युलेटिंग हार्मोन) की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। TSH का उत्पादन मस्तिष्क में स्थित पिट्यूटरी ग्रंथि द्वारा किया जाता है और यह थायरॉइड ग्रंथि को हार्मोन बनाने के लिए संकेत देता है।

TSH का मुख्य कार्य थायरॉइड हार्मोन—T3 और T4—के उत्पादन को नियंत्रित करना है। ये हार्मोन शरीर की ऊर्जा, तापमान नियंत्रण, हृदय गति, पाचन और मानसिक गतिविधियों को प्रभावित करते हैं। जब शरीर में थायरॉइड हार्मोन का स्तर कम हो जाता है, तो पिट्यूटरी ग्रंथि अधिक TSH बनाती है ताकि थायरॉइड ग्रंथि को अधिक हार्मोन बनाने के लिए प्रेरित किया जा सके। इसी प्रकार, जब थायरॉइड हार्मोन का स्तर अधिक होता है, तो TSH का स्तर कम हो जाता है।

TSH स्तर में असंतुलन कई स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत हो सकता है। यदि TSH का स्तर बहुत अधिक है, तो यह हाइपोथायरॉइडिज्म की ओर संकेत कर सकता है, जिसमें थायरॉइड ग्रंथि पर्याप्त हार्मोन नहीं बनाती। वहीं, यदि TSH का स्तर बहुत कम है, तो यह हाइपरथायरॉइडिज्म का संकेत हो सकता है, जिसमें थायरॉइड हार्मोन का स्तर अत्यधिक हो जाता है।

लक्षण	हाइपोथायरॉइडिज्म (Hypothyroidism)	हाइपरथायरॉइडिज्म (Hyperthyroidism)
ऊर्जा स्तर	बहुत ज्यादा थकान और कमजोरी	बेचैनी और घबराहट
वजन में बदलाव	वजन बढ़ना	वजन तेजी से कम होना
तापमान सहनशीलता	ठंड ज्यादा लगना	गर्मी ज्यादा लगना और पसीना आना
दिल की धड़कन	धड़कन धीमी होना	धड़कन तेज होना (Palpitations)
पाचन	कब्ज की समस्या	बार-बार मल त्याग या दस्त
त्वचा और बाल	त्वचा सूखी, बाल झड़ना	बाल पतले होना, त्वचा गर्म या नम
मानसिक स्थिति	उदासी, याददाश्त कमजोर	चिड़चिड़ापन, चिंता, नींद न आना
अन्य लक्षण	चेहरे में सूजन, आवाज भारी	हाथों का कांपना, भूख ज्यादा लगना

थायरॉइड संबंधी समस्याओं की पहचान के लिए TSH की जाँच एक महत्वपूर्ण और सामान्य रक्त परीक्षण है। नियमित स्वास्थ्य जाँच के दौरान यह परीक्षण करवाने से थायरॉइड विकारों का समय पर पता लगाया जा सकता है। सही समय पर निदान और उपचार से थायरॉइड से जुड़ी समस्याओं को प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखा जा सकता है।

थैलेसीमिया के प्रकार

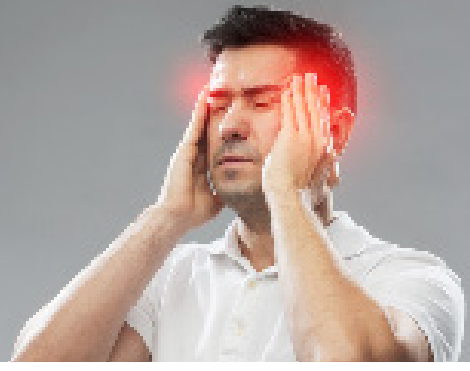
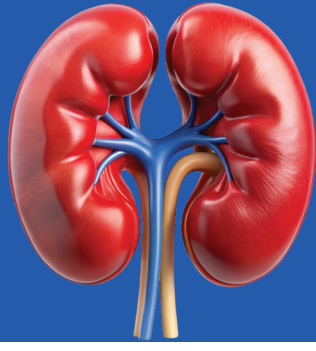
थैलेसीमिया एक आनुवंशिक (genetic) रक्त रोग है, जो माता-पिता से बच्चों में जिन के माध्यम से पहुंचता है। इस बीमारी में शरीर पर्याप्त मात्रा में हीमोग्लोबिन नहीं बना पाता। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला महत्वपूर्ण प्रोटीन है, जो शरीर के विभिन्न अंगों तक ऑक्सीजन पहुंचाने का कार्य करता है। जब इसका निर्माण प्रभावित होता है, तो शरीर में एनीमिया (खून की कमी), कमजोरी और अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ विकसित हो सकती हैं।

थैलेसीमिया मुख्य रूप से दो प्रमुख प्रकारों में विभाजित किया जाता है—अल्फा थैलेसीमिया और बीटा थैलेसीमिया। इन दोनों प्रकारों में अंतर इस बात पर निर्भर करता है कि हीमोग्लोबिन की किस प्रोटीन चेन का निर्माण प्रभावित हुआ है। नीचे दी गई तालिका के माध्यम से इनके बीच का अंतर और प्रमुख लक्षण समझा जा सकता है।

विशेषता	अल्फा थैलेसीमिया	बीटा थैलेसीमिया
प्रभावित प्रोटीन	अल्फा ग्लोबिन चेन	बीटा ग्लोबिन चेन
कारण	अल्फा ग्लोबिन जिन में कमी या बदलाव	बीटा ग्लोबिन जिन में दोष
गंभीरता	हल्की से गंभीर तक	माइनर, इंटरमीडिया और मेजर रूपों में
सामान्य लक्षण	हल्का एनीमिया, थकान, त्वचा का पीला पड़ना	गंभीर एनीमिया, कमजोरी, सांस फूलना
गंभीर मामलों में	बच्चों में विकास में देरी, पीलापन	चेहरे की हड्डियों में बदलाव, बार-बार संक्रमण
उपचार	कई मामलों में उपचार की आवश्यकता नहीं	गंभीर मामलों में नियमित ब्लड ट्रांसफ्यूजन

बीटा थैलेसीमिया के गंभीर रूप, विशेषकर थैलेसीमिया मेजर में मरीजों को नियमित रक्त आधान और दीर्घकालिक चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता पड़ सकती है। वहीं हल्के मामलों में व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है।

यह एक वंशानुगत रोग है, इसलिए परिवार में इसका इतिहास होने पर समय पर जाँच और स्क्रीनिंग अत्यंत महत्वपूर्ण है। विवाह से पहले या गर्भावस्था के दौरान परीक्षण कराने से इस रोग के जोखिम का आकलन किया जा सकता है और उचित परामर्श प्राप्त किया जा सकता है।



डॉ. दीपक कुमार
कंसल्टेंट, नेफ्रोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ सनाउल्लाह मुदस्सिर
सीनियर कंसल्टेंट, न्यूरोलॉजी
मेदांता, पटना



किडनी स्टोन होने के प्रमुख कारण

किडनी स्टोन (पथरी) आजकल एक आम स्वास्थ्य समस्या बनती जा रही है। जब मूत्र (पेशाब) में मौजूद कुछ खनिज पदार्थ जैसे कैल्शियम, ऑक्सलेट या यूरिक एसिड ज्यादा मात्रा में हो जाते हैं और उन्हें घोलने के लिए पर्याप्त पानी नहीं होता, तो ये आपस में मिलकर छोटे-छोटे कण बना लेते हैं। धीरे-धीरे ये कण जुड़कर किडनी स्टोन का रूप ले लेते हैं।

किडनी स्टोन के कारण

- **शरीर में पानी की कमी (Dehydration):** जब हम पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते, तो मूत्र (पेशाब) गाढ़ा हो जाता है। ऐसे में उसमें मौजूद खनिज जैसे कैल्शियम, ऑक्सलेट और यूरिक एसिड आसानी से आपस में चिपककर छोटे-छोटे क्रिस्टल बना लेते हैं, जिससे स्टोन बनने का खतरा बढ़ जाता है।
- **असंतुलित खानपान:** अधिक नमक, अत्यधिक पशु प्रोटीन (जैसे रेड मीट) और ऑक्सलेट युक्त खाद्य पदार्थों—जैसे पालक, चॉकलेट या नट्स—का अधिक सेवन किडनी स्टोन बनने की संभावना बढ़ा सकता है। अत्यधिक प्रोसेस्ड फूड और मीठे पेय पदार्थ भी जोखिम को बढ़ाते हैं।
- **पारिवारिक या आनुवंशिक कारण:** यदि परिवार में किसी सदस्य को पहले किडनी स्टोन रहा है, तो अन्य सदस्यों में भी इसके होने की संभावना अधिक हो सकती है। कुछ आनुवंशिक स्थितियाँ शरीर में खनिजों के संतुलन को प्रभावित करती हैं, जिससे स्टोन बनने की संभावना ज्यादा होती है।
- **कुछ चिकित्सीय स्थितियाँ:** मोटापा, बार-बार होने वाले मूत्र संक्रमण, पाचन संबंधी विकार और कुछ मेटाबॉलिक रोग किडनी स्टोन के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। ये स्थितियाँ पेशाब में मौजूद पदार्थों के संतुलन को बदल सकती हैं, जिससे किडनी स्टोन बनने की संभावना बढ़ सकती है।
- **कम शारीरिक गतिविधि:** लंबे समय तक कम शारीरिक गतिविधि करने या ज्यादा बैठे रहने से किडनी स्टोन बनने का खतरा बढ़ सकता है।

किडनी स्टोन से बचाव के लिए पर्याप्त पानी पीना, संतुलित आहार लेना और नियमित स्वास्थ्य जाँच करवाना महत्वपूर्ण माना जाता है।

गर्मियों में सिरदर्द क्यों बढ़ जाता है?

गर्मियों के मौसम में सिरदर्द की शिकायत कई लोगों में अधिक देखने को मिलती है। बढ़ता तापमान, तेज धूप और जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव भी इस समस्या को प्रभावित कर सकते हैं। कई बार यह सिरदर्द अस्थायी होता है, लेकिन कुछ स्थितियों में यह बार-बार होने वाली परेशानी बन सकता है।

गर्मियों में सिरदर्द के कारण

- **शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन):** गर्मियों में अधिक पसीना आने के कारण शरीर से पानी और आवश्यक इलेक्ट्रोलाइट्स तेजी से निकल जाते हैं। यदि पर्याप्त पानी न पिया जाए, तो डिहाइड्रेशन हो सकता है, जो सिरदर्द का एक सामान्य कारण है।
- **तेज धूप और गर्म वातावरण:** लंबे समय तक धूप में रहने से शरीर का तापमान बढ़ सकता है। इससे थकान, चक्कर और सिरदर्द जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।
- **अत्यधिक पसीना और इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन:** पसीने के साथ सोडियम और पोटैशियम जैसे महत्वपूर्ण खनिज भी शरीर से निकल जाते हैं। इनका असंतुलन सिरदर्द और कमजोरी का कारण बन सकता है।
- **अनियमित भोजन या खाली पेट रहना:** गर्मियों में कई बार भूख कम लगती है और लोग भोजन का समय टाल देते हैं। इससे खून में शुगर का स्तर कम हो सकता है, जो सिरदर्द का कारण बन सकता है।
- **नींद की कमी:** अत्यधिक गर्मी या असुविधाजनक वातावरण के कारण नींद पूरी नहीं हो पाती। अपर्याप्त नींद सिरदर्द को बढ़ा सकती है।
- **तेज रोशनी और माइग्रेन ट्रिगर:** जिन लोगों को माइग्रेन की समस्या होती है, उनके लिए तेज धूप और गर्मी माइग्रेन अटैक को ट्रिगर कर सकती है।
- **कैफीन का अधिक या कम सेवन:** कुछ लोग गर्मी में चाय-कॉफी कम या अधिक पीने लगते हैं। कैफीन की मात्रा में अचानक बदलाव भी सिरदर्द का कारण बन सकता है।
- **लंबे समय तक स्क्रीन का उपयोग:** मोबाइल, कंप्यूटर या अन्य स्क्रीन पर लंबे समय तक काम करने से आँखों पर दबाव पड़ता है, जिससे सिरदर्द की समस्या बढ़ सकती है।

गर्मियों में सिरदर्द से बचाव के लिए पर्याप्त पानी पीना, नियमित भोजन करना, धूप से बचाव करना और पर्याप्त आराम लेना महत्वपूर्ण माना जाता है। यदि सिरदर्द लगातार बना रहे या बहुत तीव्र हो, तो विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

निजी स्वास्थ्य देखभाल



डॉ. विजय कुमार

सीनियर कंसल्टेंट, रेस्पिरटरी और स्लीप मेडिसिन मेदांता, पटना



डॉ. आकांक्षा बाजपेयी

कंसल्टेंट, सर्जिकल ऑन्कोलॉजी, कैंसर केयर मेदांता, पटना



अस्थमा को नियंत्रित रखने में इनहेलर का महत्व

अस्थमा एक लंबे समय तक रहने वाली साँस की बीमारी है। इसमें साँस की नलियों में सूजन आ जाती है और वे थोड़ी संकरी हो जाती हैं। इसके कारण साँस लेने में दिक्कत, सीने में जकड़न, बार-बार खांसी और साँस लेते समय सीटी जैसी आवाज सुनाई दे सकती है। अस्थमा का पूरी तरह इलाज नहीं है, लेकिन सही दवाओं, सावधानियों और स्वस्थ जीवनशैली से इसे अच्छे से नियंत्रित किया जा सकता है। इसमें इनहेलर का उपयोग बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है, क्योंकि यह दवा को सीधे फेफड़ों तक पहुंचाने में मदद करता है।

इनहेलर का महत्व

इनहेलर दवा देने की एक प्रभावी विधि है, जिसमें दवा सीधे फेफड़ों तक पहुंचती है। इससे दवा तेजी से असर करती है और कम मात्रा में दवा देकर भी बेहतर परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। यही कारण है कि अस्थमा के उपचार में इनहेलर को प्राथमिक उपचार विकल्पों में शामिल किया जाता है।

अस्थमा के इलाज में इनहेलर कैसे मदद करते हैं?

- **लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक:** इनहेलर वायुमार्ग की सूजन को कम करने और उन्हें खुला रखने में मदद करते हैं। इससे साँस लेने में आसानी होती है और खांसी, साँस फूलना तथा सीने में जकड़न जैसे लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है।
- **अस्थमा अटैक से बचाव:** डॉक्टर की सलाह के अनुसार इनहेलर का नियमित उपयोग करने से अचानक होने वाले अस्थमा अटैक के जोखिम को कम किया जा सकता है। यह फेफड़ों की कार्यक्षमता को बेहतर बनाए रखने में भी सहायक होता है।
- **ट्रिगर्स से बचाव भी जरूरी:** अस्थमा के लक्षण धूल, धुआं, प्रदूषण, पॉलेन ग्रेन्स या एलर्जी के कारण बढ़ सकते हैं। इसलिए इन कारकों की पहचान कर उनसे बचाव करना भी रोग नियंत्रण का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

सही इनहेलर तकनीक का महत्व

कई बार मरीज इनहेलर का सही तरीके से उपयोग नहीं कर पाते, जिससे दवा का पूरा लाभ नहीं मिल पाता। इसलिए डॉक्टर या स्वास्थ्य विशेषज्ञ से इनहेलर की सही तकनीक सीखना आवश्यक है।

उचित उपचार, नियमित चिकित्सकीय परामर्श और इनहेलर के सही उपयोग से अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति सामान्य, सक्रिय और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

तंबाकू छोड़ें, स्वस्थ विकल्प अपनाएँ

तंबाकू चबाने की आदत धीरे-धीरे कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती है। लंबे समय तक तंबाकू का सेवन मुंह, दाँत, मसूड़ों और गले को नुकसान पहुंचाता है तथा गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है, जिनमें मुंह का कैंसर भी शामिल है। इसलिए इस आदत को छोड़ना और इसके सुरक्षित विकल्प अपनाना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

तंबाकू छोड़कर अपनाएँ बेहतर विकल्प

- **सौंफ, इलायची और लौंग:** ये प्राकृतिक माउथ फ्रेशनर मुंह को ताजगी देते हैं और तंबाकू खाने की इच्छा को कम करने में मदद कर सकते हैं। भोजन के बाद इनका सेवन एक अच्छा विकल्प हो सकता है।
- **शुगर-फ्री च्युइंग गम:** च्युइंग गम चबाने से मुंह व्यस्त रहता है और तंबाकू चबाने की आदत को धीरे-धीरे कम करने में मदद मिल सकती है।
- **मुलेठी:** मुलेठी की छोटी डंडी चबाना कई लोगों के लिए तंबाकू का एक व्यवहारिक विकल्प हो सकता है।
- **भुने हुए चने या नट्स:** हल्के और पौष्टिक स्नैक्स जैसे मूंगफली, भुने चने या बीज तंबाकू की इच्छा होने पर एक बेहतर विकल्प बन सकते हैं।
- **हर्बल माउथ फ्रेशनर:** बाजार में उपलब्ध कुछ हर्बल माउथ फ्रेशनर तंबाकू के विकल्प के रूप में उपयोग किए जा सकते हैं, जिनमें हानिकारक रसायन नहीं होते।
- **पर्याप्त पानी और हर्बल पेय:** पानी या हर्बल ड्रिंक पीने से मुंह की सूखापन कम होती है और तंबाकू की इच्छा को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है।
- **व्यवहारिक और मानसिक समर्थन:** तंबाकू छोड़ना केवल शारीरिक आदत नहीं बल्कि मानसिक आदत भी है। इसलिए परिवार का समर्थन, परामर्श और सकारात्मक जीवनशैली बदलाव इस प्रक्रिया को आसान बना सकते हैं।

तंबाकू छोड़ना सेहत के लिए एक अच्छा कदम है। सही जानकारी और मदद से इस आदत को छोड़ा जा सकता है और लंबे समय तक स्वस्थ रहा जा सकता है।

मेदांता की विश्वसनीयता का विस्तार

अब मातृत्व एवं शिशु देखभाल सेवाओं का शुभारंभ

- 1 ए.एन.सी. (ANC) चेकअप
- 2 हाई रिस्क प्रेगनेंसी
- 3 पेन लेस डिलीवरी
- 4 लेबर रूम एवं ऑपरेशन थिएटर
- 5 बहु-विषयक विशेषज्ञ टीम का सहयोग
- 6 24x7 इमरजेंसी एवं ब्लड बैंक की सुविधा



माँ और बच्चे की देखभाल के लिए भरोसेमंद एक्सपर्ट



डॉ. मीना सामंत
डायरेक्टर
ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी



डॉ. निगम प्रकाश नारायण
डायरेक्टर
पीडियाट्रिक्स



डॉ. प्रगति अग्रवाल
सीनियर कंसल्टेंट
ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी



डॉ. सयैद नाजनीन
सीनियर कंसल्टेंट
ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी



डॉ. गिरिजानंद झा
कंसल्टेंट
पीडियाट्रिक आईसीयू



डॉ. प्रियंका कुमारी
एसोसिएट कंसल्टेंट
ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी



डॉ. सुरभि सपना
एसोसिएट कंसल्टेंट
ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी



डॉ. नम्रता कुमारी
एसोसिएट कंसल्टेंट
नियोनेटोलॉजी



डॉ. नीता केवलानी
डायरेक्टर
नियोनेटोलॉजी



डॉ. चंद्रशेखर सिंघा
डायरेक्टर
पीडियाट्रिक आईसीयू



डॉ. सुकृति कुमारी
एसोसिएट कंसल्टेंट
ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी



डॉ. श्यामली
एसोसिएट कंसल्टेंट
ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी



डॉ. स्वमिनिल कुमार
एसोसिएट कंसल्टेंट
एनआईसीयू

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।