सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

2026
नवंबर संस्करण

WORLD'S BEST HOSPITALS 2026
Newsweek
POWERED BY statista
MEDANTA THE MEDICITY

medanta

सेहत की बात

इस दिवाली,

स्वस्थ रहें, खुशियाँ बाँटें और जीवन रोशन करें।

खुशियों और रोशनी के इस त्योहार को स्वस्थ आदतों के साथ मनाएँ। क्योंकि अपनों के साथ खुशहाल पल बिताने के लिए सेहतमंद होना भी ज़रूरी है।

आज की अच्छी आदतें ही कल को और बेहतर बनाएँगी।



मासिक सन्देश



विषय सूची

01

संपादक की कलम से

सर्दियों में बेहतर सेहत के लिए 5 ज़रूरी स्वास्थ्य सुझाव

02

ठंड का मौसम और आपका दिल: छोटे-छोटे कदम, बड़ा बचाव

प्रदूषण, सांस और आपके दिल का स्वास्थ्य

03

रातों की खराब नींद और खरटे: कहीं यह स्लीप एपनिया का संकेत तो नहीं?

बढ़ती खाँसी को न करें नज़रअंदाज़: समय पर जाँच क्यों ज़रूरी है?

04

अपने जोखिम को जानें, समय रहते कदम उठाएँ

समय से पहले जन्मे शिशु: देखभाल और परिवार का सहयोग

05

कैंसर के इलाज में इम्यूनोथेरेपी की भूमिका

कैंसर के इलाज के दौरान त्योहारों और सर्दियों में अपना ध्यान कैसे रखें?

06

सर्दियों में याददाश्त संबंधी समस्याओं से जूझ रहे बुज़ुर्गों की देखभाल

हर घर हर सोसाइटी सुरक्षित

संपादक की कलम से

डॉ. रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,
मेदांता, पटना



प्रिय पाठकों,

त्योहारों के इस मौसम में, आइए दिवाली की खुशियों के साथ सेहत को भी अपनी प्राथमिकता बनाएं। बदलते मौसम और बढ़ते प्रदूषण के बीच अपने दिल और फेफड़ों का ध्यान रखना बेहद ज़रूरी है।

सेहत की बात के इस विशेष अंक में हमारे विशेषज्ञ सर्दियों में स्वस्थ रहने, फेफड़ों के कैंसर और स्ट्रोक के शुरुआती संकेतों को पहचानने, डायबिटीज़ को नियंत्रित रखने, समय से पहले जन्मे शिशुओं की देखभाल और एंटीबायोटिक दवाओं के सही इस्तेमाल से जुड़ी उपयोगी जानकारी साझा कर रहे हैं।

इस दिवाली, खुशियों के साथ अपनी सेहत और अपनों की भलाई का भी ध्यान रखें। याद रखें, आप अपने परिवार को सबसे अनमोल तोहफ़ा अच्छी सेहत के रूप में दे सकते हैं।

आपको और आपके परिवार को दिवाली की हार्दिक शुभकामनाएँ! यह त्योहार आपके जीवन में खुशियाँ, अच्छी सेहत और सुरक्षित उत्सव लेकर आए।



डॉ. नीरज भारती
एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना

सर्दियों में बेहतर सेहत के लिए 5 ज़रूरी स्वास्थ्य सुझाव

- **सर्दियों में अपने दिल का रखें अतिरिक्त ख्याल** – जानें कि सर्दियों का मौसम ब्लड प्रेशर और हृदय स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकता है और किन परिस्थितियों में डॉक्टर से संपर्क करना ज़रूरी है।
- **स्ट्रोक के मामले में हर मिनट है महत्वपूर्ण** – चेहरे का अचानक टेढ़ा होना, हाथ में कमज़ोरी या बोलने में कठिनाई जैसे लक्षणों को पहचानें और तुरंत आपातकालीन चिकित्सक की सहायता लें।
- **अपने इलाज को नियमित रूप से जारी रखें** – डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयाँ समय पर लें, नियमित जाँच करवाएँ और इलाज में कोई भी बदलाव करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह लें।
- **साँस फूलने या सीने में तकलीफ़ को न करें नज़रअंदाज़** – हृदय संबंधी समस्याओं के संभावित चेतावनी संकेतों को पहचानें और समय पर जाँच करवाना क्यों ज़रूरी है, यह समझें।
- **लक्षण दिखने से पहले जानें अपना जोखिम** – समझें कि डायबिटीज़, हाई ब्लड प्रेशर और धूम्रपान से हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा कैसे बढ़ सकता है।

मौसमी स्वास्थ्य एवं हृदय स्वास्थ्य







डॉ. अजय कुमार सिन्हा
डायरेक्टर, कार्डियोलॉजी
मेदांता, पटना

ठंड का मौसम और आपका दिल: छोटे-छोटे कदम, बड़ा बचाव

सर्दियों में गर्म पेय और परिवार के साथ समय बिताना अच्छा लगता है। लेकिन तापमान गिरने पर दिल को शरीर गर्म रखने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ सकती है। कुछ आसान सावधानियाँ आपके दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं।

सर्दियों में दिल का ख्याल रखना क्यों ज़रूरी है?

ठंड में रक्त वाहिकाएँ सिकुड़ जाती हैं, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। बुज़ुर्गों और हृदय रोग से पीड़ित लोगों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

सर्दियों में दिल का ख्याल रखना क्यों ज़रूरी है?

- **खुद को गर्म रखें:** बाहर जाते समय गर्म कपड़े पहनें और सिर, हाथों व पैरों को ढककर रखें।
- **सक्रिय रहें:** अधिक ठंड होने पर घर के अंदर टहलें या हल्का व्यायाम करें। अचानक अधिक मेहनत करने से बचें।
- **संतुलित भोजन करें:** मौसमी फल, सब्ज़ियाँ और साबुत अनाज खाएँ। नमक और अस्वास्थ्यकर वसा सीमित रखें।
- **पर्याप्त पानी पिएँ:** सर्दियों में प्यास कम लग सकती है, लेकिन नियमित रूप से पानी पीना ज़रूरी है।
- **लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें:** असामान्य थकान, सीने में परेशानी या साँस फूलने पर डॉक्टर से सलाह लें। सीने में दर्द या अचानक साँस लेने में कठिनाई होने पर तुरंत आपातकालीन सहायता लें।

निष्कर्ष:

दिल की देखभाल के लिए बड़े बदलाव नहीं, बल्कि रोज़मर्रा की अच्छी आदतें महत्वपूर्ण हैं। गर्म रहना, संतुलित भोजन करना और सक्रिय रहना सर्दियों में हृदय स्वास्थ्य का ध्यान रखने में मदद कर सकता है। यदि आपको पहले से हृदय रोग है, तो अपने डॉक्टर की सलाह का पालन करें।

छोटी-छोटी सावधानियाँ अपनाएँ और स्वस्थ दिल के साथ सर्दियों का आनंद लें।



डॉ. शाहीन अहमद
डायरेक्टर - कैथ लैब, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता, पटना

प्रदूषण, सांस और आपके दिल का स्वास्थ्य

प्रदूषित हवा का असर तुरंत महसूस नहीं होता, लेकिन यह फेफड़ों के साथ-साथ दिल की सेहत को भी प्रभावित कर सकती है। इसलिए हवा की गुणवत्ता पर ध्यान देना और समय रहते सावधानी बरतना ज़रूरी है।

शरीर के अंदर क्या होता है?

प्रदूषित हवा में मौजूद बारीक कण फेफड़ों में पहुँचकर सूजन पैदा कर सकते हैं और रक्त वाहिकाओं को प्रभावित कर सकते हैं। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और लंबे समय तक प्रदूषण के संपर्क में रहने से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है।

आप अपनी सेहत के लिए क्या कर सकते हैं?

- **बाहर निकलने से पहले AQI जाँचें:** प्रदूषण अधिक होने पर बाहर व्यायाम करने के बजाय घर के अंदर गतिविधियाँ करें।
- **आसपास के वातावरण पर ध्यान दें:** व्यस्त सड़कें, निर्माण स्थल और धुएँ वाली जगहों पर प्रदूषण का संपर्क अधिक हो सकता है।
- **घर की हवा साफ रखें:** घर के अंदर धूम्रपान और कचरा जलाने से बचें। ईंधन से चलने वाले उपकरणों का उपयोग उचित वेंटिलेशन के साथ करें।
- **चेतावनी संकेत पहचानें:** लगातार साँस फूलना, सीने में परेशानी या असामान्य थकान होने पर डॉक्टर से सलाह लें। अचानक सीने में दर्द या साँस लेने में गंभीर कठिनाई होने पर तुरंत आपातकालीन सहायता लें।

निष्कर्ष:

प्रदूषण को पूरी तरह नियंत्रित करना हमारे हाथ में नहीं है, लेकिन इससे बचाव के लिए सही कदम उठाना संभव है। **फेफड़ों की सुरक्षा करना, दिल की सेहत का ध्यान रखना भी है।** हवा की गुणवत्ता जाँचने और प्रदूषण के संपर्क को कम करने जैसी छोटी सावधानियाँ आपको लंबे समय तक स्वस्थ रहने में मदद कर सकती हैं।

फेफड़ों के कैंसर के प्रति जागरूकता







डॉ. विजय कुमार
सीनियर कंसल्टेंट, रेस्पिरेटरी मेडिसिन
मेदांता, पटना

रातों की खराब नींद और खर्राटे: कहीं यह स्लीप एपनिया का संकेत तो नहीं?

क्या आप रात में तेज खर्राटे लेते हैं या सुबह उठने पर भी थकान महसूस करते हैं? ये लक्षण कभी-कभी स्लीप एपनिया की ओर इशारा कर सकते हैं, एक ऐसी स्थिति जिसमें नींद के दौरान साँस बार-बार रुकती है या कम हो जाती है।

स्लीप एपनिया के लक्षण कैसे पहचानें?

स्लीप एपनिया नींद की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है और समय के साथ स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का जोखिम बढ़ा सकता है।

इन संकेतों पर ध्यान दें:

- **तेज खर्राटे:** नियमित और तेज खर्राटे, खासकर साँस रुकने के साथ।
- **नींद में साँस रुकना:** परिवार के किसी सदस्य को साँस लेने में बार-बार रुकावट महसूस होना।
- **दिन में थकान:** पर्याप्त नींद के बावजूद सुस्ती या नींद आना।
- **सुबह सिरदर्द:** उठने पर सिर भारी होना या सिरदर्द महसूस करना।
- **एकाग्रता में कमी:** दिनभर ध्यान लगाने में परेशानी होना।

बेहतर नींद के लिए क्या करें?

वजन नियंत्रित रखना, नियमित दिनचर्या अपनाना और सोने से पहले शराब से बचना मददगार हो सकता है। यदि खर्राटों के साथ साँस रुकने या दिन में अत्यधिक नींद आने की समस्या हो, तो डॉक्टर से परामर्श लें। जरूरत पड़ने पर स्लीप स्टडी की सलाह दी जा सकती है।

निष्कर्ष:

खर्राटों को हमेशा सामान्य न समझें। समय पर पहचान और सही उपचार से नींद की गुणवत्ता और समग्र स्वास्थ्य बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।



डॉ. राहुल कुमार
कंसल्टेंट, रेस्पिरेटरी मेडिसिन
मेदांता, पटना

बढ़ती खाँसी को न करें नज़रअंदाज़, समय पर जाँच कराएँ

अधिकतर खाँसी समय के साथ ठीक हो जाती है। लेकिन यदि खाँसी लंबे समय तक बनी रहे, बढ़ने लगे या नींद को प्रभावित करे, तो इसके कारण को समझना ज़रूरी है।

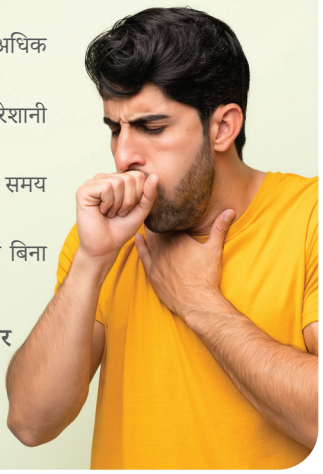
लगातार खाँसी के क्या कारण हो सकते हैं?

खाँसी वायरल संक्रमण, एलर्जी, अस्थमा, एसिड रिफ्लक्स या धूल और प्रदूषण के कारण हो सकती है। कभी-कभी यह किसी ऐसी समस्या का संकेत भी हो सकती है, जिसके लिए विशेष उपचार की ज़रूरत होती है।

किन लक्षणों पर ध्यान दें?

- क्या खाँसी तीन सप्ताह या उससे अधिक समय से है?
- क्या खाँसी बढ़ रही है या नींद में परेशानी पैदा कर रही है?
- क्या साँस फूलती है या साँस लेते समय घरघराहट होती है?
- क्या खाँसी में खून आ रहा है या बिना कारण वज़न कम हो रहा है?

इन लक्षणों का मतलब हमेशा गंभीर बीमारी नहीं होता, लेकिन इन्हें न ज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए।



डॉक्टर से कब सलाह लें?

यदि खाँसी बनी रहती है, बढ़ती है या बार-बार लौटती है, तो डॉक्टर से सलाह लें। खाँसी में खून आने पर तुरंत चिकित्सकीय जाँच कराएँ। साँस लेने में गंभीर कठिनाई या अचानक तेज़ सीने में दर्द होने पर आपातकालीन सहायता लें।

निष्कर्ष:

हर खाँसी चिंता का कारण नहीं होती, लेकिन लंबे समय तक बनी रहने वाली या बढ़ती खाँसी की जाँच ज़रूरी है। **समय पर सही सलाह लेने से खाँसी के कारण का पता लगाने और उचित उपचार पाने में मदद मिल सकती है।**

मधुमेह के प्रति जागरूकता







डॉ. अंशुमान कुमार
सीनियर कंसल्टेंट, एंडोक्रिनोलॉजी एवं डायबिटीज़
मेदांता, पटना

अपने जोखिम को जानें, समय पर कदम उठाएँ

डायबिटीज़ धीरे-धीरे विकसित हो सकती है और शुरुआत में इसके स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते। आप स्वस्थ महसूस कर सकते हैं, जबकि ब्लड शुगर बढ़ा हुआ हो। समय पर जाँच कराने से भविष्य की जटिलताओं का जोखिम कम करने में मदद मिल सकती है।

क्या आपको डायबिटीज़ का जोखिम है?

जब शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता या उसका सही उपयोग नहीं कर पाता, तो ब्लड शुगर बढ़ने लगता है। परिवार में डायबिटीज़ का इतिहास, अधिक वज़न और शारीरिक गतिविधियों की कमी जोखिम बढ़ा सकते हैं।

इन संकेतों पर ध्यान दें:

- बार-बार प्यास या भूख लगना
- अधिक पेशाब आना
- लगातार थकान रहना
- धुँधला दिखाई देना
- घाव भरने में देरी होना

कुछ लोगों में कोई लक्षण नहीं दिखते, इसलिए जाँच ज़रूरी है।

आज से क्या बदलाव करें?

- **ब्लड शुगर जाँचें:** डॉक्टर से फास्टिंग ब्लड शुगर या HbA1c टेस्ट के बारे में पूछें।
- **स्वस्थ आदतें अपनाएँ:** संतुलित भोजन करें, नियमित व्यायाम करें और स्वस्थ वज़न बनाए रखें।
- **पारिवारिक इतिहास जानें:** परिवार में डायबिटीज़ होने पर डॉक्टर से जाँच के बारे में सलाह लें।

निष्कर्ष:

डायबिटीज़ से बचाव और सही प्रबंधन जागरूकता से शुरू होता है। अपने जोखिम को समझना, समय पर जाँच कराना और स्वस्थ आदतें अपनाना आपके स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

आज ही अपने ब्लड शुगर के बारे में जानें। छोटे कदम भविष्य में बेहतर स्वास्थ्य की नींव बन सकते हैं।



डॉ. निगम प्रकाश नारायण
डायरेक्टर, पीडियाट्रिक्स
मेदांता, पटना

समय से पहले जन्मे बच्चे: देखभाल और परिवार का सहयोग

जब बच्चा समय से पहले जन्म लेता है, तो परिवार के मन में कई सवाल और चिंताएँ हो सकती हैं। गर्भावस्था के 37 सप्ताह पूरे होने से पहले जन्मे बच्चे को समय से पहले जन्मा (प्रीमैच्योर) बच्चा कहा जाता है। सही देखभाल उसके विकास में मदद कर सकती है।

ऐसे बच्चों को विशेष देखभाल क्यों चाहिए?

इन बच्चों को साँस लेने, दूध पीने और शरीर का तापमान बनाए रखने में कठिनाई हो सकती है। ज़रूरत पड़ने पर उन्हें नवजात गहन चिकित्सा इकाई (NICU) में विशेष देखभाल दी जाती है।

माता-पिता बच्चे की मदद कैसे कर सकते हैं?

- **त्वचा से त्वचा का संपर्क:** डॉक्टर की सलाह से कंगारू मदर केयर बच्चे को गर्म रखने और माता-पिता से जुड़ाव बढ़ाने में मदद करती है।
- **पोषण का ध्यान रखें:** माँ का दूध उपयोगी पोषण देता है। दूध पिलाने में कठिनाई होने पर स्वास्थ्य विशेषज्ञ की मदद लें।
- **नियमित जाँच कराएँ:** बच्चे की वृद्धि, सुनने, देखने और विकास की निगरानी ज़रूरी है।
- **सुरक्षित वातावरण बनाएँ:** बच्चे को धुएँ और बीमार लोगों से दूर रखें तथा सुरक्षित नींद संबंधी सलाह अपनाएँ।

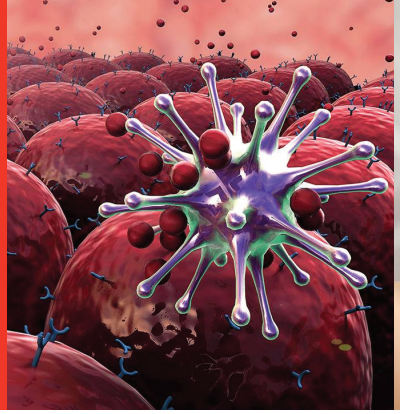
माता-पिता का ध्यान रखना भी ज़रूरी है

NICU में बच्चे का रहना भावनात्मक रूप से कठिन हो सकता है। परिवार का सहयोग, डॉक्टरों से सवाल पूछना और ज़िम्मेदारियाँ बाँटना तनाव कम करने में मदद कर सकता है।

निष्कर्ष:

हर बच्चे का विकास अलग गति से होता है। **विशेषज्ञों की देखभाल, नियमित जाँच और परिवार का प्यार बच्चे को बेहतर शुरुआत देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।**

कैंसर के प्रति जागरूकता







डॉ. अमरेन्द्र अमर
एसोसिएट डायरेक्टर, मेडिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता, पटना

कैंसर के इलाज में इम्यूनोथेरेपी की भूमिका

कैंसर के इलाज में नई तकनीकें मरीजों के लिए उपचार के अतिरिक्त विकल्प उपलब्ध करा रही हैं। इम्यूनोथेरेपी ऐसी ही एक विधि है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कैंसर कोशिकाओं से लड़ने में मदद करती है।

इम्यूनोथेरेपी कैसे काम करती है?

कभी-कभी कैंसर कोशिकाएँ शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली से बच निकलती हैं। इम्यूनोथेरेपी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर कोशिकाओं को पहचानने और उन पर हमला करने में मदद करती है।

इम्यूनोथेरेपी से जुड़ी कुछ जरूरी बातें:

- **उपचार का नया विकल्प:** कुछ प्रकार के कैंसर में इम्यूनोथेरेपी प्रभावी हो सकती है।
- **अलग-अलग तरीके:** इसमें इम्यून चेकपॉइंट इन्हिबिटर्स और CAR T-सेल थेरेपी जैसी विधियाँ शामिल हैं।
- **हर मरीज के लिए अलग योजना:** इसकी उपयोगिता कैंसर के प्रकार, अवस्था और मरीज की स्वास्थ्य स्थिति पर निर्भर करती है।
- **संभावित दुष्प्रभाव:** प्रतिरक्षा प्रणाली सक्रिय होने के कारण त्वचा, फेफड़ों या आंतों में सूजन जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। किसी भी नए लक्षण की जानकारी डॉक्टर को दें।

क्या इम्यूनोथेरेपी सभी मरीजों के लिए उपयुक्त है?

नहीं। डॉक्टर मरीज की स्थिति के अनुसार इम्यूनोथेरेपी को अकेले या कीमोथेरेपी, रेडिएशन अथवा अन्य उपचारों के साथ देने की सलाह दे सकते हैं।

निष्कर्ष:

इम्यूनोथेरेपी कैंसर के इलाज में एक महत्वपूर्ण प्रगति है। इसके संभावित लाभ, जोखिम और उपयुक्तता को समझने के लिए अपने कैंसर विशेषज्ञ से परामर्श लें।



डॉ. राजीव रंजन प्रसाद
डायरेक्टर, मेडिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता, पटना

कैंसर के इलाज के दौरान त्योहारों और सर्दियों में अपना ध्यान कैसे रखें?

सर्दियों के त्योहार परिवार के साथ खुशियाँ बाँटने का समय होते हैं। कैंसर का इलाज करा रहे मरीज भी कुछ सावधानियाँ अपनाकर अपनी सेहत का ध्यान रखते हुए इन खास पलों का आनंद ले सकते हैं।

त्योहारों के दौरान कैंसर की देखभाल कैसे करें?

कैंसर के इलाज के दौरान थकान, भूख और रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित हो सकती है। ऐसे में इन बातों का ध्यान रखें:

- **इलाज का समय न टालें:** डॉक्टर की सलाह के बिना दवाइयाँ या इलाज न टालें।
- **संक्रमण से बचें:** हाथ धोएँ, साफ-सफाई रखें और बीमार लोगों के संपर्क से बचें, खासकर जब रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो।
- **पौष्टिक भोजन करें:** ताजा और संतुलित भोजन लें। त्योहारों के पकवानों का आनंद सीमित मात्रा में लें।
- **आराम को प्राथमिकता दें:** थकान होने पर आराम करें और अपनी क्षमता के अनुसार ही गतिविधियों में शामिल हों।
- **अपनों के साथ समय बिताएँ:** परिवार और दोस्तों का सहयोग मनोबल बनाए रखने में मदद कर सकता है।

डॉक्टर से कब संपर्क करें?

कैंसर के इलाज के दौरान बुखार आने पर तुरंत अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से संपर्क करें, क्योंकि यह संक्रमण का संकेत हो सकता है। किसी भी असामान्य लक्षण को नजरअंदाज न करें।

निष्कर्ष:

सही सावधानियों, परिवार के सहयोग और डॉक्टर की सलाह से कैंसर के इलाज के दौरान भी त्योहारों को खुशहाल और यादगार बनाया जा सकता है।

न्यूरोलॉजी एवं सर्दियों में स्वस्थ उम्र बढ़ना







डॉ. रविकांत कुमार
एसोसिएट कंसल्टेंट, न्यूरोलॉजी
मेदांता, पटना

सर्दियों में याददाश्त की समस्या वाले बुज़ुर्गों की विशेष देखभाल

सर्दियों में ठंड, छोटे दिन और दिनचर्या में बदलाव याददाश्त संबंधी समस्याओं से जूझ रहे बुज़ुर्गों के लिए मुश्किलें बढ़ा सकते हैं। थोड़ी अतिरिक्त देखभाल उन्हें सुरक्षित और सहज महसूस कराने में मदद कर सकती है।

परिवार किन बातों पर ध्यान दें?

बुज़ुर्ग गर्म कपड़े पहनना, पर्याप्त पानी पीना या समय पर दवाएँ लेना भूल सकते हैं। धूप की कमी और लोगों से कम मिलना-जुलना भी उनके मूड को प्रभावित कर सकता है।

सर्दियों में देखभाल के आसान तरीके

- **गर्म रखें:** गर्म कपड़े पहनाएँ और हीटर को सुरक्षित दूरी पर रखें।
- **दिनचर्या बनाए रखें:** भोजन, दवाओं और सोने का समय नियमित रखें।
- **हल्की गतिविधियाँ कराएँ:** घर के अंदर व्यायाम और निगरानी में टहलना संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकता है।
- **पौष्टिक भोजन दें:** संतुलित भोजन, गर्म सूप और पानी पीने के लिए नियमित याद दिलाएँ।
- **साथ समय बिताएँ:** बातचीत, परिचित संगीत और परिवार का साथ अकेलेपन को कम कर सकता है।

चेतावनी:

अचानक भ्रम, असामान्य सुस्ती या याददाश्त में तेजी से बदलाव को सामान्य बुढ़ापे का हिस्सा न समझें। ये संक्रमण, शरीर में पानी की कमी या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत चिकित्सकीय जाँच कराएँ।

निष्कर्ष:

सुरक्षित वातावरण, नियमित दिनचर्या और अपनों का साथ बुज़ुर्गों को सर्दियों में बेहतर महसूस कराने में मदद कर सकता है। छोटी-छोटी सावधानियाँ उनके स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में बड़ा अंतर ला सकती हैं।



डॉ नीरज कुमार
सीनियर कंसलटेंट, ऑर्थोपेडिक्स
मेदांता, पटना

सर्दियों का मौसम और जोड़ों का दर्द: कारण और बचाव

सर्दियों के आते ही ठंडी हवाएँ और तापमान में गिरावट हमें गर्म कपड़ों और चाय की चुस्कियों का आनंद देती हैं। लेकिन जिन लोगों को जोड़ों या हड्डियों की समस्या है, उनके लिए यह मौसम जोड़ों के कड़ेपन (स्टिफनेस) और दर्द को बढ़ा सकता है।

सर्दियों में जोड़ों का दर्द क्यों बढ़ जाता है?

तापमान कम होने पर शरीर जोड़ों में रक्त के प्रवाह को कम करके आंतरिक अंगों को गर्म रखने का प्रयास करता है। इसके अलावा, वायुमंडलीय दबाव (atmospheric pressure) में बदलाव के कारण जोड़ों के ऊतक फैलते या सिकुड़ते हैं, जिससे गठिया (आर्थराइटिस) या पुराने जोड़ों के दर्द से पीड़ित लोगों को अधिक तकलीफ महसूस होती है।

सर्दियों में हड्डियों और जोड़ों की देखभाल के आसान तरीके:

- **खुद को गर्म रखें:** ठंड से बचाव ही जोड़ों के दर्द से राहत पाने का सबसे अच्छा तरीका है। बाहर निकलते समय पर्याप्त गर्म कपड़े पहनें और अपने घुटनों व हाथों को अच्छी तरह ढककर रखें।
- **सक्रिय रहें:** ठंड के कारण शारीरिक गतिविधियाँ कम न होने दें। घर के अंदर ही हल्की स्ट्रेचिंग, योग या धीरे-धीरे टहलने की आदत डालें, जिससे जोड़ों में लचीलापन बना रहे।
- **विटामिन डी लें:** सर्दियों में धूप कम मिलती है, जिससे विटामिन डी की कमी हो सकती है। यह हड्डियों की मजबूती के लिए बेहद जरूरी है। कुछ समय हल्की धूप में जरूर बैठें।
- **संतुलित आहार लें:** अपने भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, डेयरी उत्पाद, ड्राई फ्रूट्स और कैल्शियम व प्रोटीन से भरपूर चीजें शामिल करें। साथ ही, सर्दियों में भी हाइड्रेटेड रहें और पर्याप्त पानी पिएँ।
- **लक्षणों को नजरअंदाज न करें:** यदि जोड़ों का दर्द लगातार बना रहे, सूजन आ जाए या उठने-बैठने में अत्यधिक कठिनाई हो, तो इसे सामान्य उम्र या ठंड का असर मानकर टालें नहीं, बल्कि तुरंत ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ से सलाह लें।

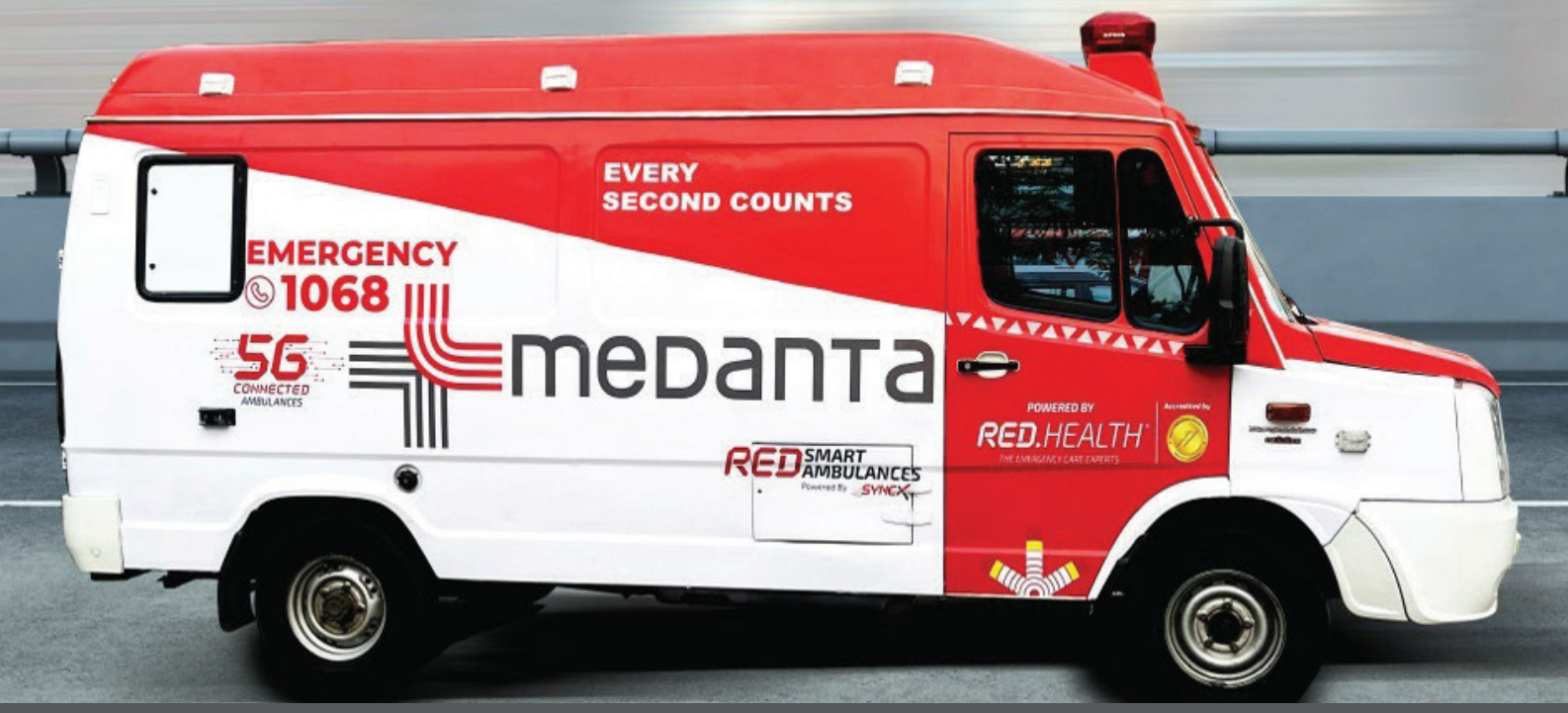
निष्कर्ष:

सर्दियों का मौसम सुहाना होता है, बशर्ते हम अपनी सेहत का सही ध्यान रखें। थोड़ी सी सावधानी, नियमित व्यायाम और सही खान-पान अपनाकर आप जोड़ों के दर्द से बच सकते हैं और इस मौसम का आनंद उठा सकते हैं।

medanta

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
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।