2025
अप्रैल
संस्करण

सामुदायिक स्वास्थ्य समाचार

★ ★ ★ ★ ★
WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

सेहत की बात

आपातकालीन स्थिति में क्या करें?

डिलीवरी के बाद स्वस्थ कैसे रहें?

पार्किंसंस रोग के लक्षणों पर ध्यान दें

विश्व स्वास्थ दिवस सन्देश

विषय-सूची

01

संपादक के कलम से:
विश्व स्वास्थ्य दिवस 2025

02

डिलीवरी के बाद फिट होने के लिए क्या करें?

कोरोनरी आर्टरी डिजीज: क्या होती है?

03

हार्ट बीट तेज होने पर क्या करें?

ऑस्टिओआर्थरइटिस एवं उसके इलाज

04

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और कैंसर का जोखिम

क्या आपको गुर्दे की बीमारी का खतरा है?

05

पार्किंसंस रोग के लक्षणों पर ध्यान दें

आपातकालीन स्थिति में क्या करें ?

06

कम वजन वाले शिशुओं की देखभाल

डायबिटीज़ और रेटिनोपैथी: आँखों की रोशनी बचाना ज़रूरी है!

स्वस्थ जीवनशैली बेहतर प्रतिरक्षा की कुंजी है!

संपादक के कलम से

प्रिय पाठक,

विश्व स्वास्थ्य दिवस 2025: सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज

विश्व स्वास्थ्य दिवस प्रत्येक वर्ष 7 अप्रैल को मनाया जाता है, 2025 की थीम सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज प्राप्त करने में सुधार की दिशा में उठाए गए कदमों पर फोकस करती है।

विश्व स्वास्थ्य दिवस 2025 के उद्देश्य: हर जगह, हर किसी के लिए सुलभ, सस्ती और गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता पर प्रकाश डालें। यह सुनिश्चित करता है कि सभी व्यक्तियों और समुदायों को वित्तीय कठिनाई का सामना किए बिना उनकी ज़रूरत की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच हो।

सेहत की बात के इस अप्रैल संस्करण में आपका स्वागत है! इस संस्करण में, हमने हृदय, किडनी स्वास्थ्य और मेडिकल इमरजेंसी से जुड़ी जरूरी जानकारियां शामिल की हैं अथवा अनियमित दिल की धड़कन, कोरोनरी आर्टरी डिजीज से जुड़ी अहम बातें साझा की हैं।

इस महीने में कम प्रतिरक्षा के कारण कैंसर के जोखिम और पार्किंसंस रोग के लक्षणों के बारे में भी बताया गया है, जिन पर ध्यान देकर आप अपने परिवार को सुरक्षित रख सकते हैं। नई माताओं और कम वजन वाले शिशुओं की देखभाल से जुड़ी ज़रूरी टिप्स भी आपको इस संस्करण में मिलेंगी।

यह महीना आपकी स्वस्थ जीवनशैली और बढ़ती उम्र में आँखों की रौशनी कैसे बचाएँ के ऊपर महत्वपूर्ण जानकारी भी साँझा करी 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. राकेश कपूर

मेडीकल डायरेक्टर,
डायरेक्टर, यूरोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता, लखनऊ

स्वास्थ्य शिक्षण

डिलीवरी के बाद फिट होने के लिए क्या करें?

डिलीवरी के बाद के पहले छह हफ्तों को पोस्टपार्टम पीरियड कहा जाता है। डिलीवरी के बाद भी महिलाओं को अपनी डायट और शरीर का बहुत ध्यान रखना पड़ता है। डिलीवरी के बाद शिशु की देखभाल के साथ साथ महिलाओं को अपना ख्याल भी रखना चाहिए।

शारीरिक रिकवरी:

- **नॉर्मल डिलीवरी:** कई हफ़्तों तक वैजिनल ब्लीडिंग की उम्मीद करें, जो धीरे-धीरे कम हो जानी चाहिए। आपको दर्द का अनुभव हो सकता है, जिसे आइस पैक और दर्द निवारक दवाओं से नियंत्रित किया जा सकता है।
- **सी-सेक्शन:** चीरे वाली जगह के आस-पास दर्द और सूजन की उम्मीद करें, जो धीरे-धीरे ठीक हो जाएगी। घाव की देखभाल और दर्द के लिए अपने डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।
- **स्तनों में परिवर्तन:** दूध उत्पादन बढ़ने पर स्तनों में सूजन की आशंका रहती है, जिसे बार-बार स्तनपान कराने या पंपिंग, कोल्ड कंप्रेस और सपोर्टिव ब्रा से नियंत्रित किया जा सकता है।
- **आंत्र और ब्लैडर समस्याएं:** कब्ज और मूत्र संबंधी समस्याएं आम हैं, इसलिए हाइड्रेटेड रहें, फाइबर वाले खाद्य पदार्थ खाएं और सावधान रहें।
- **व्यायाम:** अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार धीरे-धीरे शारीरिक गतिविधि फिर से शुरू करें, शुरुआत हल्की सैर से करें।

भावनात्मक खुशहाली

- **बेबी ब्लूज़:** कई नई माताओं को मूड में उतार-चढ़ाव और उदासी का अनुभव होता है, जो सामान्य है और आमतौर पर कुछ हफ्तों के भीतर कम हो जाता है। यदि उदासी, चिंता या रुचि की कमी के लक्षण दो सप्ताह से अधिक समय तक बने रहते हैं, तो सहायता लें।
- **नींद:** जब भी संभव हो आराम और नींद को प्राथमिकता दें, बच्चे को संभालने के लिए सहायता के लिए अपने साथी, परिवार और मित्रों का सहारा लें।
- **खुद की देखभाल:** अपने लिए आराम करने और ऐसे काम करने के लिए समय निकालें जिससे आपको खुशी मिले।

पोषण संबंधी आवश्यकताएं

- **पोषण और हाइड्रेशन:** स्वस्थ और संतुलित आहार लेना जारी रखें, और खूब सारे तरल पदार्थ पिएं, खासकर यदि आप स्तनपान करा रही हैं। अपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार आयरन और फोलिक ऐसिड की खुराक लेने पर विचार करें।

डॉक्टर फ़ॉलो अप

- **डॉक्टर से कब परामर्श करें:** यदि आपको बुखार, अत्यधिक रक्तस्राव या दर्द बढ़ने जैसे कोई भी चिंताजनक लक्षण महसूस हों, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करने में संकोच न करें।
- **नियमित जांच:** उचित उपचार सुनिश्चित करने और किसी भी चिंता का समाधान करने के लिए अपने डॉक्टर के साथ सभी निर्धारित जांच में भाग लें।

शिशु का जन्म लेना हर मां के लिए खास और खुशी का पल होता है। याद रखें शिशु की देखभाल के साथ साथ आपको अपना भी ध्यान रखना ज़रूरी है।

डॉ. नीलम विनय

डायरेक्टर, गायनेकोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

कोरोनरी आर्टरी डिजीज: क्या होता है?

कोरोनरी आर्टरी डिजीज या मल्टीवेसल रोग का मतलब है दो या दो से अधिक प्रमुख कोरोनरी धमनियां संकुचित (स्टेनोसिस) हो जाती हैं, जिससे हृदय में रक्त प्रवाह कम हो जाता है। इन धमनियों के महत्व को देखते हुए, मल्टीवेसल कोरोनरी धमनी रोग वाले लोगों में दिल का दौरा और दिल की धड़कन रुकने का खतरा बढ़ जाता है।

कोरोनरी प्लाक क्या होता है और कैसा बनता है?

कोरोनरी आर्टरी डिजीज तब होता है, जब फैट, कोलेस्ट्रॉल, प्लेटलेट्स और कैल्शियम के कारण कोरोनरी धमनियों में रुकावट आ जाती है। कोरोनरी धमनियों या दिल की धमनियों में जमा कोलेस्ट्रॉल को प्लाक कहा जाता है।

कोरोनरी आर्टरी डिजीज के लक्षण:

- **सीने में दर्द (एंजाइना):** केंद्रीय छाती में दर्द जो बांहों और गर्दन तक फैलता है। यह टहलने के दौरान, भोजन के बाद, व्यायाम के बाद या रात में होता है।
- **सांस लेने में तकलीफ:** सीने में दबाव घुटन या वजन का महसूस होना।
- **अन्य लक्षण:** सीने में दर्द जो पीठ तक फैलता है, घबराहट, बहुत पसीना आता है और बहुत कमजोरी होती है।

कोरोनरी आर्टरी डिजीज के कारण

- डायबिटीज
- हाई ब्लड प्रेशर
- रेगुलर एक्सरसाइज न करना
- खराब खान-पान या अनहेल्दी ईटिंग हैबिट्स
- धूम्रपान या तंबाकू का सेवन करना
- हाई ब्लड कोलेस्ट्रॉल

भारत में लाखों लोग इस बीमारी का सामना कर रहे हैं। शुरुआत में कोरोनरी आर्टरी डिजीज के लक्षण महसूस नहीं हो पाते हैं। जब इसके लक्षणों का अनुभव होता है, तो स्थिति गंभीर हो चुकी है। इसलिए आपको शुरुआती लक्षणों को भी नजर अंदाज नहीं करना चाहिए।

डॉ. प्रवीन गोयल

डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

स्वस्थ नियंत्रण

हार्ट बीट तेज होने पर क्या करें ?

एक व्यक्ति का दिल प्रति मिनट 60 से 80 बार धड़कता है। जब हम आराम करते हैं, तो यह दर कम हो जाती है, लेकिन कोई शारीरिक गतिविधि करने पर या मानसिक तनाव की स्थिति में यह दर बढ़कर प्रति मिनट 100 से अधिक भी हो सकती है।

हममें से अधिकतर लोगों को यह एहसास ही नहीं होता कि हमारे दिल की हर धड़कन शरीर के लिए कितनी महत्वपूर्ण है - हर बार दिल फेफड़ों द्वारा शुद्ध रक्त को शरीर के सभी हिस्सों तक पंप करता है।

धड़कन की समस्या कब मानी जाती है ?

जब कोई मरीज़ यह शिकायत करता है कि उसकी धड़कन असामान्य है, तो इसका मतलब यह हो सकता है कि:

- दिल बहुत तेज़ या बहुत धीमी गति से धड़क रहा है।
- तेज़ धड़कन कुछ समय के लिए ही होती है (5 मिनट से लेकर आधे घंटे तक), और फिर खुद-ब-खुद सामान्य हो जाती है — इसे **एपिसोडिक पेलपिटेशन** कहा जाता है।
- धड़कन अनियमित हो जाती है, जैसे कि अचानक कोई धड़कन मिस हो जाना।

तेज़ या अनियमित धड़कन के मुख्य कारण:

- मानसिक तनाव
- हृदय संबंधी रोग
- एपिसोडिक पल्पिटेशन

एपिसोडिक पेलपिटेशन के कई कारण हो सकते हैं, जैसे की मानसिक तनाव, हृदय संबंधी रोग जिसमे **आर्टीरियल फिब्रिलेशन, वेन्ट्रीकुलर टेकीकार्डिया या वेन्ट्रीकुलर फिब्रिलेशन** जैसी समस्या होती हैं जो अक्सर गंभीर या जानलेवा हो सकती है।

डॉक्टर से कब सलाह लें ?

अगर धड़कन बार-बार तेज़ हो, अनियमित लगे या सांस फूलने लगे, तो डॉक्टर से तुरंत सलाह लें। **इ.सी.जी., इको या हॉल्टेर** जैसे टेस्ट से कारण का पता लगाया जा सकता है। ज़्यादातर मामले दवाओं से ठीक हो जाते हैं, लेकिन गंभीर स्थितियों में रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन या पेसमेकर की ज़रूरत पड़ सकती है।

डॉ. राम कीर्ति सरन
डायरेक्टर, प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

ऑस्टिओआर्थरइटिस एवं उसके इलाज

ऑस्टियोआर्थराइटिस एक आम जोड़ों की बीमारी है, जो मुख्य रूप से घुटनों को प्रभावित करती है। उम्र बढ़ने पर कार्टिलेज घिसने लगता है, जिससे चलने, सीढ़ियाँ चढ़ने और रोज़मर्रा के कामों में परेशानी होती है। लक्षणों में दर्द, अकड़न और सूजन शामिल हैं।

शुरुआती इलाज में दवाएं, व्यायाम और फिजियोथेरेपी मदद करते हैं, लेकिन गंभीर मामलों में घुटने के प्रत्यारोपण सर्जरी की जरूरत पड़ती है।

नई उम्मीद – रोबोटिक नी सर्जरी:

अब रोबोटिक तकनीक के माध्यम से घुटने की प्रत्यारोपण सर्जरी पहले से ज़्यादा सटीक, सुरक्षित एवं असरदार हो गई है। इसमें थ्री-डी स्कैनिंग और रोबोट की मदद से इम्प्लांट बिल्कुल सही जगह लगाया जाता है।

रोबोटिक नी रिप्लेसमेंट सर्जरी के निम्नलिखित फायदे हैं:

- सटीक इम्प्लांट
- कम दर्द व खून बहना
- तेज़ रिकवरी
- बेहतर परिणाम

सर्जरी के बाद फिजियोथेरेपी और सही खानपान से मरीज जल्दी सामान्य जीवन में लौट सकते हैं।

अगर ऑस्टिओआर्थरइटिस का दर्द आपकी रोज़मर्रा की जिंदगी को प्रभावित कर रहा है, आप चलने-फिरने में असहज महसूस करते हैं या बार-बार दवाइयां लेने के बावजूद आराम नहीं मिल रहा, तो रोबोटिक घुटने की प्रत्यारोपण सर्जरी एक सुरक्षित, आधुनिक और प्रभावी समाधान बन सकती है। यह तकनीक न केवल दर्द और तकलीफ को कम करती है, बल्कि मरीज को जल्दी स्वस्थ होकर फिर से सक्रिय और आत्मनिर्भर जीवन जीने में मदद करती है।

सही समय पर किया गया निर्णय आपके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बना सकता है। घुटने की प्रत्यारोपण सर्जरी अब केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि एक नई उम्मीद है — बिना दर्द के एक बेहतर भविष्य की ओर पहला मजबूत कदम।

डॉ. धर्मेन्द्र सिंह
डायरेक्टर, आर्थोपेडिक्स
मेदांता, लखनऊ

स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिम

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और कैंसर का जोखिम

हमारा शरीर में एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) मौजूद होता है, जो बाहरी संक्रमणों और बीमारियों से बचाता है। हालांकि, जब यह प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है, तो शरीर विभिन्न प्रकार के संक्रमणों और कैंसर जैसे गंभीर रोगों का सामना नहीं कर पता है। कमजोर इम्यून सिस्टम का कैंसर के जोखिम से गहरा संबंध है, क्योंकि यह कैंसर कोशिकाओं को पहचानने और उनका नष्ट करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण कैंसर का खतरा

- **एचपीवी संक्रमण (HPV Infection):** कमजोर इम्यून सिस्टम के कारण, शरीर ह्यूमन पैपिलोमावायरस (HPV) जैसे वायरस से सही तरीके से नहीं लड़ पाता, जिससे सर्वाइकल कैंसर (गर्भाशय के गले का कैंसर) का खतरा बढ़ सकता है।
- **वायरल संक्रमण:** एच.आई.वी. (HIV) जैसे वायरस जो इम्यून सिस्टम को कमजोर करते हैं, वे शरीर को अन्य कैंसर जैसे की, गर्भाशय के मुँह का कैंसर, कापोसी सारकोमा और लिंफोमा, का शिकार बना सकते हैं।
- **दवाओं का सेवन:** कुछ दवाएं, जैसे कि इम्यूनोसप्रेसेन्ट दवाएं (जो अंग प्रत्यारोपण के बाद दी जाती हैं), इम्यून सिस्टम को कमजोर कर सकती हैं और कैंसर के खतरे को बढ़ा सकती हैं।
- **आहार और पोषण की कमी:** यदि शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिलते, तो इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है, जिससे कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को रोकने की क्षमता कम हो सकती है।
- **ऑटोइम्यून विकार:** कुछ ऑटोइम्यून बीमारियां, जैसे कि ल्यूपस या रुमेटॉइड आर्थराइटिस, इम्यून सिस्टम को कमजोर कर सकती हैं, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली से कुछ कैंसर विकसित होने का जोखिम बढ़ जाता है, क्योंकि कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रमण और असामान्य कोशिकाओं से लड़ने में कम प्रभावी होती है, जो कैंसर का कारण बन सकती हैं। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद, धूम्रपान और अत्यधिक शराब के सेवन से परहेज सहित एक स्वस्थ जीवनशैली प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद कर सकती है।

डॉ.हर्षवर्धन आत्रेय

डायरेक्टर, ऑन्कोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

क्या आपको गुर्दे की बीमारी का खतरा है?

क्रोनिक किडनी रोग (सीकेडी) धीरे-धीरे विकसित होता है और अक्सर इसके कोई प्रारंभिक लक्षण नहीं दिखते। कुछ स्वास्थ्य स्थितियाँ और जीवनशैली की आदतें संभावित जोखिम को बढ़ा देती हैं। बीमारी का जल्द निदान करना महत्वपूर्ण है।

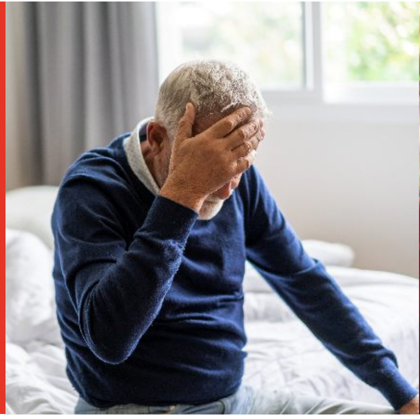
- **डाईबेटिस:** हाई ब्लड शुगर गुर्दे को नुकसान पहुंचा सकता है। आज के समय में डाईबेटिस से पीड़ित लगभग 3 में से 1 व्यक्ति को सी.के.डी. है।
- **हाई ब्लड प्रेशर:** यदि हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित नहीं किया जाता है, तो यह क्रोनिक किडनी रोग (CKD) का कारण बन सकता है, जो एक ऐसी स्थिति है जिसमें किडनी धीरे-धीरे काम करना बंद कर देती हैं। हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित लगभग 5 में से 1 व्यक्ति को सी.के.डी. है।
- **दिल की बीमारी:** हृदय रोग से खून के बहाव में कमी से सी.के.डी. का खतरा बढ़ जाता है, और CKD वाले लोगों में हृदय रोग का खतरा अधिक होता है, क्योंकि CKD से शरीर में रक्त वाहिकाओं को नुकसान होता है।
- **पारिवारिक इतिहास:** परिवार में किडनी रोग (CKD) का इतिहास होने से आपको भी यह रोग होने का खतरा बढ़ सकता है। अगर आपके परिवार में किसी को CKD है, तो अपनी किडनी की सेहत के लिए नियमित जाँच करवाएं और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।
- **मोटापा:** अधिक वजन से डाईबेटिस और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ जाता है, जो सी.के.डी. के प्रमुख कारण हैं।

इन जोखिम कारकों को समझने से आपको अपनी किडनी की सुरक्षा के लिए कदम उठाने में मदद मिल सकती है। ब्लड शुगर, ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारी को नियंत्रित करना और स्वस्थ वजन बनाए रखना आपके जोखिम को कम कर सकता है। अगर आपको किडनी की बीमारी के कोई भी लक्षण है, तो अपने डॉक्टर से किडनी की सेहत के लिए नियमित जाँच करवाएं और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।

डॉ. धर्मेंद्र सिंह भदौरिया

डायरेक्टर, नेफ्रोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट मेडिसिन
मेदांता, लखनऊ

निजी जागरुकता



पार्किंसंस रोग के लक्षणों पर ध्यान दें

पार्किंसंस रोग आपके चलने-फिरने की गतिविधि को प्रभावित करता है और हल्के लक्षणों से शुरू हो सकता है। यहाँ पाँच शुरुआती संकेत दिए गए हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए:

- **कंपन:** हाथों, उंगलियों या ठोड़ी में हल्का कंपन, विशेष रूप से आराम करते समय, अक्सर एक प्रारंभिक लक्षण होता है।
- **धीमी गति:** चलना, शर्ट के बटन लगाना, या लिखना जैसे रोजाना के काम धीमे और अधिक कठिन हो सकते हैं।
- **मांसपेशियों में अकड़न:** मांसपेशियां तंग या कठोर महसूस हो सकती हैं, जिससे हिलना-डुलना कठिन हो जाता है और असुविधा होती है।
- **संतुलन और मुद्रा में बदलाव:** एक व्यक्ति आगे की ओर झुकना शुरू कर सकता है या चलते समय अस्थिरता महसूस कर सकता है, जिसके कारण बार-बार गिरना शुरू हो सकता है।
- **वाणी और चेहरे में परिवर्तन:** कमजोर आवाज या आवाज नरम हो सकती है, और चेहरे पर भावों की कमी, नींद में बदलाव, स्मरण शक्ति में कमी जैसे अन्य लक्षण दिखाइ दे सकते हैं।

यदि आपको या किसी और को पार्किंसंस के लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो तुरंत न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टर से सहायता प्राप्त करें।

आपातकालीन स्थिति में क्या करे ?

जीवन में आपातकालीन स्थितियाँ कभी भी आ सकती हैं – सड़क दुर्घटना, हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक, जलने या गिरने की घटनाएँ या फिर साँस लेने में तकलीफ़ जैसी परिस्थितियाँ किसी को भी, कभी भी हो सकती हैं। ऐसी स्थितियों में समय पर लिया गया सही निर्णय किसी की जान बचा सकता है ।

मेडिकल इमरजेंसी के समय क्या करें और कैसे खुद को तैयार रखें ?

इमरजेंसी की पहचान करें

हर किसी को ये सामान्य लक्षण पहचानने चाहिए जो इमरजेंसी की तरफ इशारा करते हैं:

- सीने में तेज़ दर्द या जकड़न (हार्ट अटैक का संकेत)
- बोलने में परेशानी, एक तरफ़ शरीर का सुन्न पड़ना (ब्रेन स्ट्रोक)
- लगातार उल्टी, दस्त, बेहोशी, या तेज़ बुखार
- साँस लेने में कठिनाई
- किसी को चोट लगना, दुर्घटना या जलना

फौरन सहायता प्राप्त करें

- मेदांता एम्बुलेंस नंबर 1068 पर तुरंत कॉल करें।
- व्यक्ति को शांत रखें और उसे सुरक्षित स्थान पर रखें।
- सीपीआर आना ज़रूरी है - अगर दिल की धड़कन बंद हो गई है, तो सीपीआर देने से जान बच सकती है।

'BE FAST' स्ट्रोक पहचानने की तकनीक याद रखें

ब्रेन स्ट्रोक के लिए 'BE FAST' फॉर्मूला अपनाएँ:

- B (Balance): अचानक संतुलन खोने या चलने में कठिनाई हो रही है ?
- E (Eyes): किसी एक या दोनों आँखों में देखने में अचानक समस्या आ रही है ?
- F (Face): चेहरा टेढ़ा लग रहा है ?
- A (Arms): एक हाथ उठाने में दिक्कत है ?
- S (Speech): बोलने में लड़खड़ाहट है ?
- T (Time): तुरंत अस्पताल पहुँचें, देरी न करें।

जरूरी जानकारी अपने पास रखें

- अपना ब्लड ग्रुप, एलर्जी, कोई चल रही बीमारी या दवा की जानकारी एक कार्ड पर लिखकर हमेशा साथ रखें।
- परिवार के दो सदस्यों के नंबर 'Emergency Contact' के रूप में सेव करें।

आपातकाल के लिए प्रशिक्षित हों

- सी.पी.आर और First Aid का बेसिक प्रशिक्षण लें।

डॉ. ऐ. के. ठक्कर
डायरेक्टर, न्यूरोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

डॉ. लोकेन्द्र गुप्ता
डायरेक्टर, इमरजेंसी एवं ट्रॉमा केयर
मेदांता, लखनऊ

निजी स्वास्थ की देखभाल

कम वजन वाले शिशुओं की देखभाल

कम वजन वाले शिशुओं (2.5 किलोग्राम से कम वजन वाले) का स्वास्थ्य विकास सुनिश्चित करने के लिए विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। इन बच्चों की देखभाल अत्यधिक संवेदनशील होती है और इसमें विशेषज्ञ मार्गदर्शन की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। यहाँ उनके संपूर्ण देखभाल के लिए महत्वपूर्ण बातें दी गई हैं:

- **सही स्थान पर प्रसव:** ऐसे शिशुओं का जन्म Level 3 NICU युक्त सुव्यवस्थित अस्पताल में होना चाहिए। यदि बच्चे का जन्म किसी अन्य स्थान पर होता है, तो उसे प्रशिक्षित नियोनैटोलॉजिस्ट की देखरेख में तुरंत अत्याधुनिक NICU में स्थानांतरित किया जाना चाहिए।
- **त्वचा से त्वचा का संपर्क (कंगारू मदर केयर):** कंगारू मदर केयर में बच्चे को माता-पिता की छाती से सटाकर रखा जाता है, जिससे तापमान, सांस लेने और देखभाल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह शिशु के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए अत्यंत लाभकारी होता है।
- **माँ का दूध (स्तनपान):** शिशु के लिए माँ का दूध सर्वोत्तम पोषण है। यह न केवल पोषण प्रदान करता है, बल्कि संक्रमण से सुरक्षा भी देता है। यदि प्रत्यक्ष स्तनपान संभव नहीं है तो व्यक्त किया हुआ स्तन दूध या डॉक्टर की सलाह अनुसार फार्मूला दूध छोटे-छोटे अंतराल में दिया जा सकता है।
- **गर्मी बनाए रखना:** कम वजन वाले बच्चे जल्दी ही गर्मी खो देते हैं। उन्हें गर्म कपड़ों में लपेट कर, कंबल के प्रयोग से, और कमरे का तापमान स्थिर रखकर गर्माहट दी जानी चाहिए।
- **संक्रमण से सुरक्षा:** इन शिशुओं की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है। इसलिए, हमेशा हाथ धोकर ही बच्चे को छुएं, ज्यादा लोगों के संपर्क में न आने दें, और उन्हें स्वच्छ वातावरण में रखें।
- **नियमित डॉक्टर चेकअप:** शिशु के विकास, वजन, और स्वास्थ्य संबंधी सभी पहलुओं की नियमित रूप से निगरानी की जानी चाहिए। किसी भी असामान्यता पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- **डिस्चार्ज के बाद देखभाल:** अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद शिशु को हाई रिस्क चाइल्ड डेवलपमेंट सेंटर की नियमित निगरानी में रखना आवश्यक होता है, ताकि उसके शारीरिक और मानसिक विकास पर विशेष ध्यान दिया जा सके।

डॉ. आकाश पंडिता
डायरेक्टर, नियोनटोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए
नीचे दिए गए व्हाट्सएप नंबर पर 'HI' लिख के भेजे:
81890 75733
अपने महत्वपूर्ण सुझाव देने के लिए मेल करे:
saloni.kalra@medanta.org

डायबिटीज़ और रेटिनोपैथी: आँखों की रोशनी बचाना ज़रूरी है!

डायबिटीज़ सिर्फ ब्लड शुगर बढ़ने की बीमारी नहीं है, यह शरीर के कई अंगों को प्रभावित करती है, जिनमें आँखें भी शामिल हैं। डायबिटिक रेटिनोपैथी एक ऐसी अवस्था है, जिसमें डायबिटीज़ के कारण आँखों की रेटिना को नुकसान पहुँचता है। यह धीरे-धीरे दृष्टि को कम कर सकती है और समय पर इलाज न होने पर अंधापन भी हो सकता है।

रेटिनोपैथी के लक्षण

शुरुआती चरण में लक्षण न के बराबर होते हैं, लेकिन जैसे-जैसे रोग बढ़ता है, नीचे दिए गए संकेत दिखाई दे सकते हैं:

- धुंधला दिखना
- आँखों के सामने तैरते धब्बे (Floaters)
- रात में कम दिखाई देना
- रंगों की पहचान में दिक्कत
- अचानक दृष्टि का कम होना

किसे अधिक खतरा है?

- लंबे समय से डायबिटीज़ के मरीज
- हाई BP या कोलेस्ट्रॉल की समस्या वाले
- धूम्रपान करने वाले
- गर्भवती महिलाएं जिनको डायबिटीज़ हो

बचाव कैसे करें?

- हर साल आँखों की जांच कराएं
- ब्लड शुगर नियंत्रित रखें
- BP और कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण रखें
- धूम्रपान से बचें और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं

इलाज के विकल्प

- लेज़र ट्रीटमेंट से रक्त नलिकाओं को स्थिर किया जाता है।
- Anti-VEGF इंजेक्शन असामान्य रक्त वाहिकाओं की वृद्धि रोकते हैं।
- विट्रेक्टॉमी सर्जरी से अंदर जमा खून या स्कार हटाया जाता है।

डायबिटीज़ के मरीजों के लिए आँखों की देखभाल उतनी ही ज़रूरी है जितनी ब्लड शुगर की निगरानी। नियमित जांच और समय पर इलाज से रेटिनोपैथी से बचा जा सकता है और आँखों की रोशनी को सुरक्षित रखा जा सकता है।

याद रखें - समय रहते जाँच और इलाज ही बचाव है।

डॉ. चारु चौधरी
सीनियर कंसलटेंट, ऑप्थल्मोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

medanta

अब हर महीने यूट्यूब और फेसबुक पर मेदांता विशेषज्ञों को लाइव सुनें और स्वास्थ्य संबंधी अपने सभी सवालों के जवाब पाएं।

सेहत रविवार
हर दूसरे रविवार | सुबह 11:00 बजे

मेदांता कैंसर केयर
हर महीने की 14 तारीख | शाम 4:00 बजे

दिल से दिल की बात
हर महीने की 25 तारीख | शाम 6:00 बजे

गैस्ट्रो ज्ञानशाला
हर महीने की 23 तारीख | शाम 4:00 बजे

ट्रांसप्लांट नामा
हर महीने की 6 तारीख | शाम 5:00 बजे

medanta

24x7 इमरजेंसी हेल्पलाइन

1068

एक शून्य छह आठ

हर इमरजेंसी में

आपके साथ

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए

कॉल करें : 05224505050 या विजिट करें : www.medanta.org

*अस्वीकरण: यह न्यूज़लेटर केवल सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए है और इसका उद्देश्य पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य प्रदाता से सलाह लें।