

2026

अप्रैल
संस्करण

सामुदायिक स्वास्थ्य समाचार

★ ★ ★ ★ ★

WORLD'S
BEST
HOSPITALS
2026

Newsweek

POWERED BY
statista



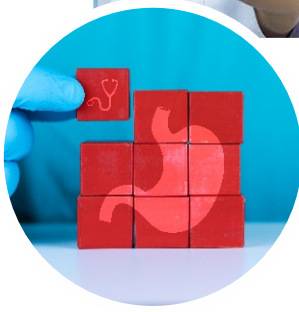
सेहत की बात

पार्किंसन रोग

लिवर को स्वस्थ
कैसे रखें?



मासिक सन्देश



संपादक की कलम से

डॉ. राकेश कपूर

मेडिकल डायरेक्टर एवं डायरेक्टर
यूरोलॉजी & किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



प्रिय पाठकों

विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ। आज के समय में संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद तथा समय-समय पर स्वास्थ्य जाँच न केवल बीमारियों से बचाव में सहायक हैं, बल्कि स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इस संस्करण में हम आपके लिए स्वास्थ्य से जुड़े कई महत्वपूर्ण विषय लेकर आए हैं। बायोप्सी जैसी जाँच प्रक्रिया की सुरक्षा और इसके महत्व को समझना आवश्यक है, जिससे समय रहते सही निदान किया जा सके। इसके साथ ही किडनी रोग के विभिन्न चरणों को जानना और समय पर पहचान करना भी बहुत ज़रूरी है।

नई माँ की सेहत को प्राथमिकता देना महत्वपूर्ण है और इस अंक में प्रारंभिक मातृत्व के दौरान क्या करना चाहिए तथा नवजात शिशु की देखभाल कैसे की जाए, इस पर उपयोगी जानकारी दी गई है। इसके अतिरिक्त इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) जैसी सामान्य लेकिन जटिल समस्या को समझने का प्रयास किया गया है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए लिवर को स्वस्थ रखने के उपायों तथा बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के तरीकों पर भी प्रकाश डाला गया है। साथ ही पार्किंसन रोग, समय पर टीकाकरण के महत्व और कान को साफ कैसे रखें, भी सरल भाषा में समझाया गया है।



डॉ. विवेकानंद सिंह

डायरेक्टर
मुख व गला कैंसर
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



ओरल कैंसर से जुड़े कुछ आम मिथक और सच्चाई

मिथक 1: अगर मुँह में दर्द नहीं है तो चिंता की ज़रूरत नहीं। यह धारणा गलत है।

सच्चाई: शुरुआती चरण में ओरल कैंसर अक्सर दर्द नहीं करता, इसलिए बिना दर्द के घाव से कैंसर हो सकता।

मिथक 2: केवल तंबाकू या सिगरेट लेने वालों को ही ओरल कैंसर होता है।

सच्चाई: तंबाकू बड़ा कारण है, लेकिन बिना तंबाकू लेने वालों में भी यह बीमारी हो सकती है। जैसे की नोकीले व कृत्रिम की खराब फिटिंग भी ओरल कैंसर का कारण हो सकता है

मिथक 3: यह केवल बुजुर्गों की बीमारी है।

सच्चाई: आजकल युवा लोगों में भी ओरल कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं।

मिथक 4: इसके लक्षण आसानी से पहचान में आ जाते हैं।

सच्चाई: कई बार कैंसर मुँह के ऐसे हिस्सों में होता है जहाँ उसे पहचानना मुश्किल होता है। और कुछ मरीजों में मुँह कम खुलता है जिससे देखना मुश्किल होता है।

मिथक 5: ओरल कैंसर से बचाव संभव नहीं।

सच्चाई: तंबाकू-शराब से दूरी, अच्छी ओरल हाइजीन और नियमित जांच से जोखिम कम किया जा सकता है

विषय-सूची

01

संपादक के कलम से
ओरल कैंसर - मिथक और सच्चाई

क्या बायोप्सी सुरक्षित है?

03

माँ बनने के शुरुआती दौर में क्या करें

इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS)

05

उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों को मजबूत
कैसे रखें?

टीकाकरण कब करवाना चाहिए?

02

किडनी रोग के चरण क्या हैं?

नवजात शिशु की देखभाल कैसे करें?

04

लिवर को स्वस्थ कैसे रखें?

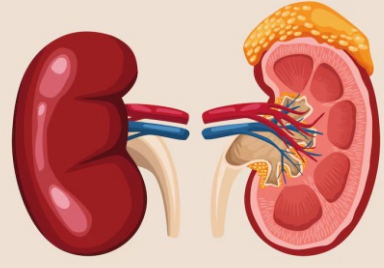
पार्किंसन रोग

06

कान को साफ कैसे रखें?



स्वास्थ्य
जागरूकता



डॉ. हर्षवर्धन आलेय

डायरेक्टर - मेडिकल ऑन्कोलॉजी व हेमाटो ऑन्कोलॉजी - कैंसर रोग विशेषज्ञ मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. राज कुमार शर्मा

डायरेक्टर नेफ्रोलॉजी व रीनल केयर मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



क्या बायोप्सी सुरक्षित है?

बायोप्सी एक महत्वपूर्ण डायग्नोस्टिक प्रक्रिया है, जिसमें शरीर के किसी संदिग्ध टिशू का छोटा सैंपल लेकर उसकी प्रयोगशाला में जाँच की जाती है। इसका उपयोग मुख्य रूप से कैंसर, संक्रमण या अन्य असामान्यताओं की पुष्टि करने के लिए किया जाता है। कई मरीजों के मन में यह सवाल होता है कि क्या बायोप्सी एक सुरक्षित प्रक्रिया है।

आधुनिक चिकित्सा तकनीकों के अनुसार बायोप्सी एक सुरक्षित और नियंत्रित प्रक्रिया मानी जाती है, जिसे प्रशिक्षित विशेषज्ञों द्वारा उचित सावधानियों के साथ किया जाता है। अधिकांश मामलों में लोकल एनेस्थीसिया का उपयोग किया जाता है, जिससे प्रक्रिया के दौरान दर्द बहुत कम होता है। बायोप्सी के बाद हल्की सूजन, दर्द या मामूली रक्तस्राव हो सकता है, जो सामान्यतः कुछ दिनों में ठीक हो जाता है।

किन लोगों को बायोप्सी की जरूरत पड़ सकती है?

जब डॉक्टर को यह जानना हो कि शरीर में कोई गाँठ, टिशू या बीमारी कैंसर है या नहीं, तब बायोप्सी की जाती है।

- शरीर में गाँठ या सूजन हो।
- स्कैन या टेस्ट में कोई संदिग्ध जगह दिखे।
- लंबे समय से न ठीक होने वाला घाव या त्वचा की समस्या।
- संक्रमण या सूजन का कारण जानने के लिए।

बायोप्सी के विभिन्न प्रकार होते हैं, जैसे नीडल बायोप्सी, एंडोस्कोपिक बायोप्सी और सर्जिकल बायोप्सी। डॉक्टर मरीज की स्थिति, प्रभावित अंग और जाँच की आवश्यकता के अनुसार उचित विधि का चयन करते हैं। प्रक्रिया से पहले मरीज की मेडिकल हिस्ट्री और अन्य आवश्यक जाँचों का मूल्यांकन किया जाता है, जिससे संभावित जोखिमों को कम किया जा सके।

एक सामान्य भ्रांति यह है कि बायोप्सी से कैंसर फैल सकता है, जबकि वैज्ञानिक रूप से यह संभावना अत्यंत दुर्लभ होती है। इसलिए केवल डर के कारण इस जाँच से बचना उचित नहीं है।

समय पर और सटीक निदान प्रभावी उपचार की दिशा में पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम होता है, और बायोप्सी इसमें अहम भूमिका निभाती है।

किडनी रोग के चरण क्या हैं?

क्रॉनिक किडनी डिजीज (CKD) एक ऐसी स्थिति है, जिसमें समय के साथ किडनी की कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम होती जाती है। किडनी का मुख्य कार्य शरीर से अपशिष्ट पदार्थों और अतिरिक्त तरल को बाहर निकालना होता है। जब यह प्रक्रिया प्रभावित होती है, तो शरीर में कई जटिलताएँ उत्पन्न हो सकती हैं। CKD के पाँच चरण होते हैं, जो ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट (GFR) के आधार पर निर्धारित होते हैं।

क्रॉनिक किडनी डिजीज (CKD) के लक्षण:

- बार-बार पेशाब आना, खासकर रात में।
- पैरों, टखनों या चेहरे पर सूजन।
- लगातार थकान और कमजोरी महसूस होना।
- भूख कम लगना, मतली या उल्टी।
- सांस फूलना या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई।

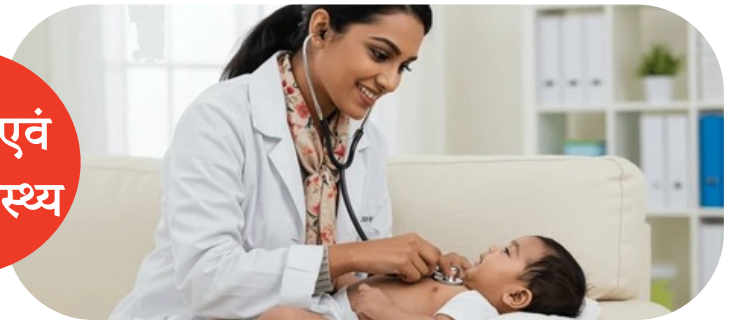
क्रॉनिक किडनी डिजीज (CKD) के चरण

- **पहले चरण** में किडनी की कार्यक्षमता सामान्य रहती है, लेकिन कुछ शुरुआती संकेत जैसे यूरिन में प्रोटीन की उपस्थिति दिखाई दे सकती है।
- **दूसरे चरण** में हल्की क्षति होती है, परंतु अधिकांश मामलों में लक्षण स्पष्ट नहीं होते, जिससे यह अवस्था अक्सर अनदेखी रह जाती है।
- **तीसरे चरण** में किडनी की कार्यक्षमता मध्यम रूप से कम हो जाती है। इस दौरान थकान, पैरों में सूजन, भूख में कमी और यूरिन में बदलाव जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इसे Stage 3A और 3B में विभाजित किया जाता है।
- **चौथे चरण** में स्थिति गंभीर हो जाती है और किडनी की कार्यक्षमता काफी घट जाती है। इस अवस्था में मरीज को डायलिसिस या किडनी प्रत्यारोपण की तैयारी करनी पड़ सकती है।
- **पाँचवाँ चरण** अंतिम अवस्था होती है, जिसे किडनी फेल्योर कहा जाता है। इस स्थिति में जीवन बनाए रखने के लिए डायलिसिस या ट्रांसप्लांट आवश्यक हो जाता है।

समय पर जाँच, जैसे क्रिएटिनिन और GFR टेस्ट, रोग की पहचान में सहायक होते हैं। संतुलित आहार, ब्लड प्रेशर और शुगर नियंत्रण से इसकी प्रगति को धीमा किया जा सकता है।



महिला एवं बाल स्वास्थ्य



डॉ. नीलम विनय

डायरेक्टर, गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



माँ बनने के शुरुआती दौर में क्या करें

माँ बनना जीवन का एक बेहद महत्वपूर्ण और भावनात्मक अनुभव है, जिसमें माँ के जीवन में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कई बदलाव होते हैं। प्रसव के बाद शरीर को पूरी तरह से सामान्य स्थिति में आने में समय लगता है, इसलिए इस अवधि में विशेष देखभाल और जागरूकता आवश्यक होती है।

डिलीवरी के बाद हार्मोनल बदलाव के कारण थकान, कमजोरी, मूड स्विंग्स और भावनात्मक उतार-चढ़ाव सामान्य होते हैं। कई महिलाओं को शुरुआती दिनों में असुरक्षा, चिंता या उदासी महसूस हो सकती है। जिसे सामान्य रूप से “बेबी ब्लूज़” कहा जाता है। ऐसे में पर्याप्त विश्राम, संतुलित और पौष्टिक आहार तथा परिवार का सहयोग अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

स्तनपान नवजात शिशु के लिए सर्वोत्तम पोषण का स्रोत है। माँ का दूध शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और कई संक्रमणों से बचाने में मदद करता है। साथ ही यह माँ के शरीर को भी जल्दी स्वस्थ होने में मदद करता है। प्रारंभिक दिनों में स्तनपान से जुड़ी कुछ कठिनाइयाँ हो सकती हैं, जैसे सही तरीके से फीडिंग या दूध की माला को लेकर चिंता, लेकिन उचित मार्गदर्शन से इन्हें आसानी से संभाला जा सकता है।

इस अवधि में माँ को अपनी शारीरिक देखभाल पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। यदि डिलीवरी के दौरान टांके लगे हों, तो उनकी सफाई और संक्रमण से बचाव बहुत जरूरी है। साथ ही नियमित डॉक्टर से फॉलो-अप जांच करवाना भी आवश्यक होता है, ताकि शरीर की रिकवरी का सही आकलन किया जा सके।

इसके अलावा मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है। यदि उदासी, चिड़चिड़ापन या चिंता लंबे समय तक बनी रहे और दैनिक जीवन को प्रभावित करने लगे, तो यह पोस्टपार्टम डिप्रेशन का संकेत हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से सलाह लेना बेहद जरूरी है।

सही जानकारी, धैर्य और सहयोग से प्रारंभिक मातृत्व को एक सकारात्मक और सुखद अनुभव बनाया जा सकता है।



डॉ. प्रांजलि सक्सैना

एसोसिएट डायरेक्टर - पीडियाट्रिक्स
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



नवजात शिशु की देखभाल कैसे करें?

नवजात शिशु की देखभाल जीवन के शुरुआती दिनों में अत्यंत महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि यह समय उसके शारीरिक और मानसिक विकास की नींव रखता है। जन्म के बाद शिशु का शरीर बाहरी वातावरण के अनुरूप स्वयं को ढालता है, इसलिए इस अवधि में विशेष सावधानी और सही मार्गदर्शन आवश्यक होता है। विशेषज्ञों के अनुसार जन्म के बाद के पहले 28 दिन शिशु के लिए सबसे संवेदनशील होते हैं, जिन्हें नवजात काल (Neonatal Period) कहा जाता है।

जन्म के तुरंत बाद माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम पोषण माना जाता है। इसमें आवश्यक पोषक तत्वों के साथ एंटीबायोटिक्स भी होते हैं, जो शिशु को संक्रमण से बचाने में मदद करते हैं। पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान की सलाह दी जाती है, क्योंकि यह शिशु के संपूर्ण विकास के लिए अत्यंत लाभकारी होता है।

शिशु की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। उसकी त्वचा को साफ और सूखा रखना, समय-समय पर डायपर बदलना तथा नाभि-नाल (umbilical cord) की सही देखभाल करना संक्रमण से बचाव में सहायक होता है। शिशु के कपड़े मुलायम, स्वच्छ और मौसम के अनुसार होने चाहिए। इसके साथ ही बच्चे को गर्म और सुरक्षित वातावरण में रखना भी आवश्यक होता है। नवजात शिशु की त्वचा प्रति लोशन, क्रीम एवं ऑखों में काजल लगाना सुरक्षित नहीं माना जाता है, तथा नवजात शिशु की नाभि एवं जननांग में तेल डालना भी सुरक्षित नहीं माना जाता है।

नवजात शिशु दिन में कई बार सोता है, इसलिए उसे सुरक्षित और शांत वातावरण देना आवश्यक है। शिशु को हमेशा पीठ के बल सुलाना सुरक्षित माना जाता है।

समय पर टीकाकरण करवाना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि यह कई गंभीर बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है। इसके साथ ही नियमित रूप से बाल रोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए, ताकि शिशु के विकास पर निगरानी रखी जा सके।

यदि बुखार, दूध न पीना, अत्यधिक रोना या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लेनी चाहिए।



विश्व लिवर दिवस



डॉ. अभय वर्मा

डायरेक्टर - गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. विवेक गुप्ता

सीनियर कंसल्टेंट - लिवर ट्रांसप्लांट
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS)

इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) एक सामान्य लेकिन जटिल पाचन संबंधी विकार है, जिसमें पेट दर्द, गैस, दस्त या कब्ज जैसी समस्याएँ बार-बार होती हैं। यह एक क्रॉनिक स्थिति है, जिसका सीधा संबंध आंतों की काम करने की क्षमता और उनकी संवेदनशीलता से होता है। इसके लक्षण लंबे समय तक रह सकते हैं। हालांकि यह जानलेवा बीमारी नहीं होती, लेकिन इसके लक्षण व्यक्ति के दैनिक जीवन और कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।

IBS का सटीक कारण पूरी तरह स्पष्ट नहीं है, लेकिन यह आंतों की असामान्य गतिशीलता, मानसिक तनाव, पाचन तंत्र की नसों की अधिक संवेदनशीलता, हार्मोनल बदलाव और खानपान की आदतों से जुड़ा माना जाता है। कुछ लोगों में विशेष खाद्य पदार्थ, जैसे मसालेदार भोजन, डेयरी उत्पाद, कैफीन या अधिक तैलीय भोजन, लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। अनियमित दिनचर्या भी इस समस्या को बढ़ा सकती है। कुछ मामलों में यह किसी संक्रमण के बाद भी शुरू हो सकता है।

इसके प्रमुख लक्षणों में पेट में मरोड़, सूजन, गैस, बार-बार शौच की इच्छा, दस्त या कब्ज शामिल हैं। कई मरीजों में लक्षण समय-समय पर बदलते रहते हैं और भोजन के बाद अधिक महसूस हो सकते हैं। कुछ लोगों को ऐसा भी लगता है कि शौच के बाद भी पेट पूरी तरह साफ नहीं हुआ है। यदि ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो डॉक्टर से परामर्श लेना आवश्यक होता है ताकि अन्य गंभीर बीमारियों की संभावना को भी जांचा जा सके।

IBS के प्रबंधन में जीवनशैली में सुधार अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संतुलित आहार, पर्याप्त फाइबर, नियमित व्यायाम और पर्याप्त जल सेवन से लक्षणों को काम किया जा सकता है। तनाव प्रबंधन, जैसे योग, ध्यान और पर्याप्त नींद, भी लाभदायक होते हैं।

आवश्यकता पड़ने पर डॉक्टर दवाइयों की सलाह दे सकते हैं। सही मार्गदर्शन और नियमित देखभाल से IBS के साथ सामान्य और संतुलित जीवन जीना संभव है।

लिवर को स्वस्थ कैसे रखें?

लिवर शरीर का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंग है, जो पाचन, मेटाबॉलिज्म तथा शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह शरीर में पोषक तत्वों के संतुलन को बनाए रखने तथा दवाइयों के प्रभाव को नियंत्रित करने का कार्य भी करता है। इसलिए लिवर को स्वस्थ रखना समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

लिवर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार लेना जरूरी है। ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, साबुत अनाज और फाइबर युक्त भोजन लिवर के लिए लाभकारी होते हैं। अत्यधिक तैलीय, प्रोसेस्ड और अधिक शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करना चाहिए, क्योंकि ऐसे खाद्य पदार्थ फैटी लीवर जैसी समस्याओं का कारण बन सकते हैं। नियमित और समय पर भोजन करना भी पाचन तंत्र को संतुलित बनाए रखता है।

अल्कोहल का अत्यधिक सेवन लिवर को गंभीर नुकसान पहुँचा सकता है। लगातार या अधिक मात्रा में शराब पीने से लिवर में फैट जमा हो सकता है और आगे चलकर हेपेटाइटिस या सिरोसिस जैसी गंभीर बीमारियाँ विकसित हो सकती हैं। इसलिए लिवर को सुरक्षित रखने के लिए शराब का सेवन सीमित करना या पूरी तरह छोड़ना बेहतर होता है।

इसके अतिरिक्त, नियमित व्यायाम और स्वस्थ वजन बनाए रखना लिवर की कार्यक्षमता को बेहतर बनाए रखने में सहायक होता है। मोटापा और निष्क्रिय जीवनशैली लिवर रोगों के प्रमुख कारणों में शामिल हैं। शारीरिक गतिविधि से शरीर में अतिरिक्त फैट कम होता है और लिवर में फैट जमा होने का जोखिम घटता है। पर्याप्त पानी पीना, नियमित दिनचर्या अपनाना और लंबे समय तक निष्क्रिय रहने से बचना भी लिवर के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक होते हैं।

हेपेटाइटिस जैसी संक्रामक बीमारियों से बचाव के लिए समय पर टीकाकरण करवाना आवश्यक है। साथ ही, बिना डॉक्टर की सलाह के दवाइयों का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि कुछ दवाइयाँ लिवर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती हैं।

नियमित रूप से लिवर फंक्शन टेस्ट करवाना लिवर की स्थिति का आकलन करने में सहायक होता है। किसी भी असामान्य लक्षण, जैसे थकान, भूख में कमी या त्वचा का पीला पड़ना दिखाई देने पर तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।



वृद्धावस्था देखभाल



डॉ. धर्मेन्द्र सिंह
डायरेक्टर - आर्थोपेडिक्स
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. अनूप कुमार ठक्कर
डायरेक्टर - न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों को मजबूत कैसे रखें?

उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों की घनत्व (Bone Density) कम होने लगता है, जिसे ऑस्टियोपोरोसिस कहते हैं। ऑस्टियोपोरोसिस का सबसे ज्यादा प्रभाव हड्डियों पर पड़ता है जिसे हड्डियां कामजोर हो जाती हैं और उनके टूटने या फ्रैक्चर होने का खतरा बढ़ जाता है। हड्डियां हमारे शरीर को एक संरचना प्रदान करती हैं, मांसपेशियों को सहारा देती हैं और दैनिक गतिविधियों को सुचारु रूप से करने में मदद करती हैं। इसलिए बढ़ती उम्र में हड्डियों की सही देखभाल करना समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कैल्शियम और विटामिन D का पर्याप्त सेवन आवश्यक है। कैल्शियम हड्डियों की संरचना को मजबूत बनाता है, जबकि विटामिन D शरीर में कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। दूध, दही, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, तिल और सूखे मेवे कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। प्रतिदिन कुछ समय धूप में बिताना हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है।

नियमित शारीरिक गतिविधि भी हड्डियों की मजबूती बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वेट-बियरिंग एक्सरसाइज, जैसे चलना, हल्की दौड़, योग और स्ट्रेच ट्रेनिंग, हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होती हैं। लंबे समय तक निष्क्रिय रहने से हड्डियाँ कमजोर हो सकती हैं, इसलिए सक्रिय जीवनशैली अपनाना जरूरी है।

जीवनशैली की कुछ आदतें भी हड्डियों के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। धूम्रपान और अत्यधिक अल्कोहल का सेवन हड्डियों की गुणवत्ता को प्रभावित करता है, इसलिए इनसे बचना चाहिए। महिलाओं में मेनोपॉज के बाद हार्मोनल बदलाव के कारण हड्डियों की कमजोरी तेजी से बढ़ सकती है, इसलिए उन्हें विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

कमजोर हड्डियों (Weak Bones) के मुख्य लक्षण:

- बार-बार फ्रैक्चर या टूटना: हल्की गिरावट या मामूली गतिविधि से हड्डी टूट जाना।
- पीठ दर्द/कमर में दर्द: रीढ़ की हड्डी में टूट या दबाव की वजह से दर्द।
- पीठ का झुक जाना: कमजोर हड्डियों के कारण मुद्रा में बदलाव।

समय-समय पर बोन डेंसिटी टेस्ट करवाना हड्डियों की स्थिति का सही आकलन करने में सहायक होता है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और समय पर जांच के माध्यम से उम्र के साथ भी हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखा जा सकता है।

पार्किंसन रोग

पार्किंसन रोग एक प्रगतिशील न्यूरोलॉजिकल विकार है, जो मुख्य रूप से शरीर की गति को नियंत्रित करने वाले मस्तिष्क के हिस्से को प्रभावित करता है। यह तब होता है जब मस्तिष्क में विशेष प्रकार की नसें (neurons) धीरे-धीरे नष्ट हो जाती हैं, जिससे डोपामिन नामक रसायन का स्तर कम हो जाता है, जो शरीर की गतिविधियों को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह रोग धीरे-धीरे विकसित होता है और सामान्यतः वृद्धावस्था में अधिक देखा जाता है, हालांकि कुछ मामलों में यह कम उम्र में भी हो सकता है।

पार्किंसन रोग के प्रमुख लक्षण

- हाथों या पैरों में कंपन (tremors),
- मांसपेशियों में जकड़न,
- शरीर की गति का धीमा होना
- संतुलन में कमी
- चेहरे की अभिव्यक्ति में कमी, धीमी बोलचाल

अन्य लक्षण:

कुछ रोगियों में नींद की समस्याएँ, मूड में बदलाव (डिप्रेशन, चिंता), सूंघने की क्षमता में कमी, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएँ और थकान जैसी गैर-गतिशील (non-motor) समस्याएँ भी देखी जा सकती हैं। समय के साथ ये लक्षण बढ़ सकते हैं और दैनिक कार्यों, जैसे चलना, लिखना या बोलना, प्रभावित हो सकते हैं।

हालांकि पार्किंसन रोग का पूर्ण इलाज अभी संभव नहीं है, किंतु दवाओं और विभिन्न उपचारों के माध्यम से इसके लक्षणों को प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। डॉक्टर मरीज की स्थिति के अनुसार दवाइयाँ निर्धारित करते हैं, जो डोपामिन के स्तर को संतुलित करने में मदद करती हैं।

फिजियोथेरेपी, स्पीच थेरेपी और नियमित व्यायाम रोगियों की जीवन गुणवत्ता को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। संतुलित आहार, मानसिक समर्थन और परिवार का सहयोग भी इस स्थिति में अत्यंत आवश्यक होता है।

समय पर पहचान और उचित उपचार से पार्किंसन रोग की प्रगति को धीमा किया जा सकता है, जिससे मरीज अधिक स्वतंत्र और सक्रिय जीवन जी सकता है।



निजी-स्वास्थ्य
देखभाल



डॉ महिम मित्तल

डायरेक्टर - इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ.मनोज कुमार मिश्र

डायरेक्टर - ई.एन.टी.
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



टीकाकरण कब करवाना चाहिए?

टीकाकरण (Vaccination) शरीर को कई गंभीर और संक्रामक बीमारियों से बचाने का एक प्रभावी और सुरक्षित माध्यम है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है और संक्रमण के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है। सही समय पर टीकाकरण करवाना व्यक्ति और समाज दोनों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

बच्चों के लिए टीकाकरण जन्म के तुरंत बाद शुरू हो जाता है और विभिन्न आयु चरणों में अलग-अलग टीके दिए जाते हैं। यह टीके बच्चों को कई गंभीर बीमारियों से बचाते हैं और उनके स्वस्थ विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

वयस्कों, जिनकी उम्र साठ से ऊपर है उनके लिए भी टीकाकरण उतना ही आवश्यक है। वैक्सिन की सिफारिश उन वयस्कों के लिए भी की जाती है जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है या जिन्हें सीओपीडी, सीएचएफ जैसी पुरानी बीमारियाँ हैं। गर्भवती महिलाओं के लिए भी कुछ टीके आवश्यक होते हैं, जो माँ और शिशु दोनों की सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं।

वरिष्ठ नागरिकों के लिए अनुशंसित टीके (Vaccines for Seniors)

1. इन्फ्लुएंजा (फ्लू) वैक्सिन - हर साल लगवाना आवश्यक
2. न्यूमोकोकल वैक्सि- निमोनिया से बचाव, 60-65 वर्ष से अधिक उम्र या जोखिम वाले
3. शिंग्ल्स (हरपीज़ ज़ोस्टर) वैक्सि - 50 वर्ष से अधिक उम्र के लिए
4. इन्फ्लुएंजा का टीका सभी वयस्कों के लिए अनुशंसित है।
5. अन्य टीकों का उपयोग वयस्कों में किया जाता है जिनका निर्णय व्यक्तिगत आधार पर किया जाता है।

जैसे:

- हेपेटाइटिस B वैक्सिन
- हेपेटाइटिस A वैक्सिन
- Tdap, फिर हर 10 साल में बूस्टर
- वेरिसेला (चिकनपॉक्स) वैक्सिन
- एमएमआर (खसरा, गलंगंड,) वैक्सिन - उन लोगों के लिए, जिनमें पहले से इम्यूनिटी नहीं है।

6. सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम के लिए किशोरावस्था की लड़कियों और युवा महिलाओं के लिए HPV वैक्सिन की सिफारिश की जाती है।

कुछ विशेष परिस्थितियों, जैसे विदेश यात्रा, पुरानी बीमारियाँ या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, में अतिरिक्त टीकों की आवश्यकता हो सकती है। इसलिए डॉक्टर की सलाह के अनुसार टीकाकरण करवाना अत्यंत आवश्यक है।

समय पर टीकाकरण न केवल व्यक्ति को सुरक्षित रखता है, बल्कि समुदाय में संक्रमण के प्रसार को भी रोकने में मदद करता है। यह एक सरल लेकिन अत्यंत प्रभावी कदम है, जो लंबे समय तक स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान करता है।

कान को साफ कैसे रखें?

कान का मैल, जिसे मेडिकल भाषा में सेरुमेन (Cerumen) कहा जाता है, एक प्राकृतिक पदार्थ है जो कान की नलिका में बनता है। बहुत से लोग इसे गंदगी समझते हैं, लेकिन वास्तव में यह कान की सुरक्षा के लिए जरूरी होता है। यह धूल, बैक्टीरिया और छोटे कणों को पकड़कर कान के अंदर जाने से रोकता है और कान की त्वचा को नम बनाए रखता है।

कान में ज्यादा मैल जमा होने के लक्षण

कुछ लोगों में कभी-कभी कान का मैल अधिक जमा हो सकता है, जिससे समस्या हो सकती है। इसके सामान्य लक्षण हैं:

- कान में भरा-भरा महसूस होना
- सुनने में कमी या आवाज दबकर सुनाई देना
- कान में खुजली या दर्द
- कान में आवाज आना (रिंगिंग)
- कभी-कभी चक्कर आना

कान को सुरक्षित तरीके से साफ कैसे रखें

- कान के बाहरी हिस्से को हल्के गीले कपड़े से साफ करें।
- जरूरत होने पर डॉक्टर की सलाह से ईयर ड्रॉप्स का उपयोग किया जा सकता है, जो मैल को मुलायम कर देते हैं।
- अगर मैल ज्यादा जमा हो जाए, तो ईएनटी विशेषज्ञ द्वारा सुरक्षित तरीके से सफाई कराई जा सकती है।

क्या नहीं करना चाहिए ?

- कॉटन बड, पिन, माचिस की तीली या कोई नुकीली चीज कान में न डालें।
- इससे मैल और अंदर जा सकता है और कान के पर्दे को नुकसान पहुंच सकता है।
- बार-बार कान साफ करने की आदत भी नुकसानदायक हो सकती है।

यदि कान में दर्द, सुनाई कम देना, या तरल पदार्थ निकलना जैसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। सही जानकारी और सावधानी से कानों को स्वस्थ और सुरक्षित रखा जा सकता है।



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



ट्रांसप्लांट नामा

हर महीने की
6 तारीख

शाम 5:00 बजे



गैस्ट्रो ज्ञानशाला

हर महीने की
23 तारीख

शाम 4:00 बजे



दिल से दिल की बात

हर महीने की
25 तारीख

शाम 6:00 बजे



मेदांता कैंसर केयर

हर महीने की
14 तारीख

शाम 4:00 बजे



लिटिल माइंड्स

हर महीने की
09 तारीख

शाम 5:00 बजे

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:

sagar.bhargava@medanta.org

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,

विज़िट करें : www.medanta.org

कॉल करें- 88-0000-1068

अस्व करण : यह न्यूज़लेटर 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।