2025
अगस्त
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

सेहत की बात

जाने
डेंगू से बचाव
के उपाय!

जाने
अल्ज़ाइमर
रोग के बारे में!

ए.क्यू.आई
क्या है?

मासिक सन्देश

विषय-सूची

01
संपादक के कलम से:
मानसून में रखें अपनी सेहत का ख्याल

02
फाइब्रॉइड्स (रसौली): कारण, लक्षण और उपचार

कंगारू मदर केयर, समय से पहले जन्मे शिशु के लिए!

03
अल्ज़ाइमर रोग: लक्षण और प्रबंधन

पेसमेकर: कब पड़ती है इसकी ज़रूरत?

04
सिस्टोस्कोपी: कब और क्यों ज़रूरी है यह परीक्षण?

व्हिप्प्ल्स प्रक्रिया (पैंक्रियाटिकोडुओडेनक्टॉमी) की किसे ज़रूरत होती है?

05
कीमोथेरेपी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखें?

सिर और गर्दन के कैंसर के इलाज के बाद का जीवन!

06
घर पर डेंगू से बचाव के महत्वपूर्ण उपाय!

ए.क्यू.आई. क्या है?

संपादक के कलम से

मानसून में रखें अपनी सेहत का ख्याल

देश में मानसून के आते ही मच्छर जनित बीमारियों के मामले आने भी शुरू हो गए हैं। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक किसी को भी डेंगू का खतरा हो सकता है इसलिए बचाव के उपायों का पालन करते रहना जरूरी है।

इस संस्करण में हम बताएँगे बरसात के इन दिनों में डेंगू से बचने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। इसके साथ ही बढ़ते हुए AQI स्तर के अनुसार क्या करें और अल्ज़ाइमर रोग क्या है इस विषय पर चर्चा की गई है। इस समाचार पत्र में छोटे बच्चों के लिए कैसे स्तनपान करें और महिलाओं में फ़िब्रोइड्स की बिमारी के लक्षण एवं उपचारों के बारे में भी महत्वपूर्ण जानकारी बताई गई है ।

सर्जरी करवाने के बाद का जीवन केसा होगा यह सोच कर लोग डर जाते हैं । इस बात को ध्यान में रखते हुए, कीमोथेरेपी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखें, सिर और गर्दन के कैंसर का इलाज खत्म होने के बाद भी मरीजों की जिंदगी में क्या करना महत्वपूर्ण है इस बारे में भी बताया है। सर्जरी के बाद ठीक होने में समय लगता है, इसलिए हम व्हिप्प्ल्स जैसी जटिल सर्जरी को भी सरल भाषा में समझाने कि कोशिश की गयी है ताकि मरीज का डर कम हो सके।

हमारे दिल की धड़कन का सही रहना बहुत आवश्यक है। इस बात को ध्यान में रखते हुए हमने यह भी बताना चाहा है कि अगर इसमें गड़बड़ी हो, तो पेसमेकर से इसे ठीक किया जा सकता है। हमें किसी बीमारी की संभावना को खारिज करने के लिए कोई भी जांच कराने से नहीं डरना चाहिए। इसी संदर्भ में, हमने यह समझाने की कोशिश की है कि सिस्टोस्कोपी की ज़रूरत किसे है और कब करवानी चाहिए ।

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

"स्वास्थ्य जागरूकता का संदेश पहुँचा रहा है मेदांता": हम हृदय से आभार व्यक्त करते हैं कि मेदांता निरंतर समाज और लोगों को स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूक करता आ रहा है। आपकी यह पहल न केवल लोगों को सही जानकारी देती है, बल्कि उन्हें अपने जीवन में स्वस्थ आदतें अपनाने और समय पर उपचार करवाने के लिए भी प्रेरित करती है। मेदांता का यह प्रयास वास्तव में समाज को एक बेहतर और स्वस्थ भविष्य की ओर ले जाने वाला कदम है।

पल्लब बोस
असिस्टेंट जनरल सेक्रेट्री सी.एच.क्यू & सर्कल स्क्रेटरी
आल इंडिया रिटायर्ड बी.एस.एन.एल एक्सेक्यूटिव्स वेलफेयर एसोसिएशन, लखनऊ

स्वास्थ जानकारी

कंगारू मदर केयर, समय से पहले जन्मे शिशु के लिए!

जब कोई शिशु समय से पहले जन्म लेता है या उसका वजन कम होता है, तो उसके लिए जीवन की शुरुआत थोड़ी चुनौतीपूर्ण हो जाती है। ऐसे में एक सरल एवं प्रभावशाली तरीका है: कंगारू मदर केयर (KMC)।

क्या है कंगारू मदर केयर?

कंगारू मदर केयर (KMC) एक ऐसी पद्धति है जिसमें माँ अपने नवजात शिशु को अपनी त्वचा से सटा कर रखती है, जिससे शिशु का तापमान, दिल की धड़कन, सांस की गति और भावनात्मक जुड़ाव बेहतर तरीके से नियंत्रित होता है। यह केवल माँ ही नहीं, बल्कि कोई भी देखभाल करने वाला व्यक्ति, जैसे पिता या दादी भी कर सकतें हैं।

इस प्रक्रिया में शिशु को सिर्फ डायपर और टोपी पहना कर शिशु को उसकी माँ की छाती पर सीधे रखा जाता है। इसके बाद माँ (या देखभालकर्ता) को ऊपर से एक कपड़े या चादर से ढक दिया जाता है ताकि शिशु को गर्माहट एवं सुरक्षा मिल सके।

इसका नाम "कंगारू" इसलिए पड़ा क्योंकि कंगारू अपने बच्चों को अपनी थैली में रखकर गर्मी और सुरक्षा प्रदान करते हैं।

क्यों जरूरी है KMC?

- **शरीर का तापमान बनाए रखना:** समय से पहले जन्मे शिशु अपना तापमान खुद नियंत्रित नहीं कर पाते। माँ की छाती उन्हें प्राकृतिक गर्मी देती है।
- **दिल की धड़कन और सांस में सुधार:** त्वचा से त्वचा का संपर्क शिशु की धड़कन और सांस को स्थिर करता है।
- **दूध पिलाने में सहूलियत:** KMC से माँ का दूध बनना बढ़ता है और शिशु आसानी से एवं आराम से स्तनपान कर पाता है।
- **संक्रमण से सुरक्षा:** त्वचा से त्वचा संपर्क शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करती है।
- **माँ और शिशु के बीच गहरा जुड़ाव:** यह शिशु के मानसिक और भावनात्मक विकास में भी अहम भूमिका निभाता है।

कब और कैसे शुरू करें KMC?

- यदि डॉक्टर अनुमति दें, तो KMC जन्म के तुरंत बाद या कुछ दिनों में शुरू की जा सकती है।
- शुरुआती दिनों में कम समय के लिए करें और धीरे-धीरे समय बढ़ाएं।
- KMC को पिता या परिवार के अन्य सदस्य भी कर सकते हैं यदि माँ उपलब्ध न हो तो।

किन शिशुओं के लिए फायदेमंद है?

- समय से पहले जन्मे शिशु (Preterm babies)
- जन्म के समय कम वजन वाले शिशु (Low Birth Weight babies)
- ऐसे शिशु जिन्हें विशेष निगरानी की जरूरत हो

KMC एक सुरक्षित और असरदार तरीका है जो समय से पहले जन्मे शिशु की जान बचाकर उसके विकास में मदद करता है। माँ की गोद से बेहतर कोई दवा नहीं, डॉक्टर से सलाह लें और इसे अपनाएं।

डॉ. आकाश पंडिता
डायरेक्टर, नियोनेटोलॉजी एवं पेडियाट्रिक्स
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

फाइब्रॉइड्स (रसौली): कारण, लक्षण और उपचार

फाइब्रॉइड्स या रसौली गर्भाशय (बच्चेदानी) में बनने वाली सबसे सामान्य गाँठ/ट्यूमर होती है। यह संख्या, स्थान और आकार में अलग-अलग हो सकती है। अच्छी बात यह है कि यह अधिकतर मामलों में कैंसर में परिवर्तित नहीं होती।

फाइब्रॉइड्स के लक्षण:

हर महिला को रसौली होने पर लक्षण महसूस हों, यह ज़रूरी नहीं है। अधिकतर मामलों में यह लक्षण-रहित (asymptomatic) रहती है। लेकिन अगर लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए:

- अत्यधिक या लंबे समय तक मासिक धर्म (भारी पीरियड्स)
- पीरियड्स के बीच में असामान्य रक्तस्राव
- पेट या निचले हिस्से में सूजन या भारीपन
- पेट में दर्द, सूजन या भारीपन महसूस होना
- बार-बार पेशाब लगना या पेशाब करने में कठिनाई
- गर्भधारण में समस्या आना

उपचार कब ज़रूरी है?

हर रसौली का इलाज ज़रूरी नहीं होता।
लेकिन यदि:

- रसौली का आकार या संख्या लगातार बढ़ रही हो
- मासिक धर्म असामान्य रूप से प्रभावित हो रहे हों
- गर्भधारण की योजना हो

तो डॉक्टर से परामर्श और उपचार लेना आवश्यक है।

फाइब्रॉइड्स उपचार के विकल्प:

- **दवाओं द्वारा उपचार:** हार्मोनल दवाएँ
- **यूटेराइन आर्टरी एम्बोलाइज़ेशन:** रक्त प्रवाह रोककर रसौली को छोटा करना
- **सर्जरी:**
  - मायोमेक्टोमी: केवल रसौली को निकालना
  - हिस्टेरेक्टॉमी: यदि परिवार पूरा हो चुका है तो पूरी बच्चेदानी निकालना

बचाव कैसे करें?

रसौली को पूरी तरह रोकना संभव नहीं है, लेकिन संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और समय-समय पर स्त्री रोग विशेषज्ञ से जाँच करवाकर इसके खतरे को काफ़ी हद तक कम किया जा सकता है।

डॉ. नीलम विनय
डायरेक्टर, गइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वास्थ नियंत्रण

अल्ज़ाइमर रोग: लक्षण और प्रबंधन

अल्ज़ाइमर एक प्रगतिशील न्यूरोलॉजिकल बीमारी है, जिसमें व्यक्ति की याददाश्त, सोचने की क्षमता और व्यवहार पर धीरे-धीरे असर पड़ता है। यह डिमेंशिया का सबसे सामान्य प्रकार है।

प्रमुख लक्षण:

- **याददाश्त कमजोर होना:**
  हाल की घटनाओं को भूल जाना
  बार-बार एक ही सवाल पूछना
- **सोचने और निर्णय लेने में कठिनाई:**
  पैसे का हिसाब-किताब करने में परेशानी
  साधारण निर्णय लेने में कठिनाई
- **भाषा में समस्या:**
  सही शब्द याद न आना
  बातचीत में रुकावट आना
- **स्थान और समय का भ्रम:**
  जगह पहचानने में दिक्कत
  तारीख या समय भूल जाना
- **व्यवहार में बदलाव:**
  चिड़चिड़ापन, बुरा जल्दी मानना या संदेह
  सामाजिक गतिविधियों से दूरी

यह लक्षण समय के साथ बढ़ते जाते हैं और अंत में रोगी की चलने-फिरने की क्षमता एवं बोलने की क्षमता कम हो जाती है तथा लंबे समय तक बिस्तर पर रहने जैसी कई जटिलताएँ भी हो सकती हैं।

प्रबंधन (Management):

- **दवाएं**
  याददाश्त और सोचने की क्षमता में थोड़े समय के लिए सुधार लाने वाली दवाएं
  मानसिक लक्षणों जैसे अवसाद और चिंता के लिए सहायक दवाएं
- **पारिवारिक और सामाजिक सहयोग**
  रोगी के साथ धैर्य और प्रेम से पेश आएं
  देखभाल करने वालों को भी मानसिक समर्थन देना आवश्यक है
- **पोषण और व्यायाम**
  संतुलित आहार, पर्याप्त पानी
  हल्की फिजिकल एक्टिविटी (जैसे चलना)
  ब्रेन क्विज़ेस खेलना

अल्ज़ाइमर का अभी तक कोई पूर्ण इलाज नहीं है, लेकिन समय पर पहचान और सही देखभाल से रोगी का जीवन अधिक सरल और सम्मानजनक बनाया जा सकता है।

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

पेसमेकर: कब पढ़ती है इसकी ज़रूरत ?

पेसमेकर एक छोटा इलेक्ट्रॉनिक उपकरण होता है जिसे छाती में त्वचा के नीचे लगाया जाता है जिससे दिल की धड़कनों नियंत्रित कर सकते हैं। यह उन मरीजों के लिए ज़रूरी होता है जिनका दिल बहुत धीरे या अनियमित धड़कता है।

लक्षण जिन पर ध्यान दें:

- बेहोशी या आंखों के सामने अंधेरा छा जाना
- बार-बार चक्कर आना
- अत्यधिक थकान
- सांस लेने में तकलीफ
- सीने में घुटन या दर्द

कब पेसमेकर की आवश्यकता हो सकती है?

धीमी हृदय गति (Bradycardia)

- जब दिल की धड़कन सामान्य से बहुत कम हो जाती है, जिससे थकान, चक्कर, या बेहोशी होने लगती है।

धड़कनों में अनियमितता (Arrhythmia)

- जब दिल की गति कभी तेज और कभी धीमी हो जाती है।

बेहोशी आना (Syncope)

- बार-बार अचानक होश खो बैठना जिसका कारण हृदय गति से जुड़ा हो।

पेसमेकर लगवाने के फायदे:

- दिल की नियमित धड़कन बनाए रखना
- चक्कर और बेहोशी से बचाव
- हृदय की कार्यक्षमता में सुधार
- जीवन की गुणवत्ता बेहतर होना

ध्यान देने योग्य बातें:

- पेसमेकर लगाने के बाद मरीज को नियमित फॉलो-अप की ज़रूरत होती है।
- मोबाइल फोन, माइक्रोवेव और कुछ मशीनों से दूरी बनाकर रखें।

पेसमेकर न केवल दिल को नियमित रखता है, बल्कि पूरे शरीर की सेहत और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। यह उन लोगों के लिए जीवन रक्षक साबित होता है जिनका दिल सही रफ़्तार से धड़क नहीं पाता।

डॉ. एस.के. द्विवेदी
डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वास्थ शिक्षण

व्हिप्ल्स प्रक्रिया (पैंक्रियाटिकोडुओडेनक्टॉमी) की किसे ज़रूरत होती है?

पैंक्रियास भोजन, विशेष रूप से वसा और प्रोटीन के पाचन के लिए जिम्मेदार महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। यह इन्सुलिन हॉर्मोन बनता है जो शुगर लेवल के स्तर को प्रबंधित करने में मदद करता है। व्हिप्ल्स प्रक्रिया, एक सर्जरी है जो आमतौर पर अग्न्याशय (पैंक्रियास) का इलाज या अन्य गंभीर स्थितियों के इलाज के लिए की जाती है।

किन स्थितियों में व्हिप्ल्स प्रक्रिया की आवश्यकता होती है?

यह सर्जरी निम्नलिखित बीमारियों या स्थितियों के इलाज के लिए की जाती है:

- **अग्न्याशय का कैंसर:** विशेषकर जब यह अग्न्याशय के सिर में स्थित हो और अन्य अंगों में नहीं फैला हो।
- **पित्त नली का कैंसर (कोलेंजियोकार्सिनोमा):** पित्त नली के निचले हिस्से में स्थित कैंसर।
- **डुओडेनल कैंसर:** छोटी आंत के पहले भाग में स्थित कैंसर।
- **न्यूरोएंडोक्राइन ट्यूमर:** अग्न्याशय में उत्पन्न होने वाले हार्मोन-संबंधित ट्यूमर।
- **क्रॉनिक पैंक्रियाटाइटिस:** जब अन्य उपचारों से राहत नहीं मिलती और जीवन की गुणवत्ता प्रभावित होती है।

लाभ:

- कुछ कैंसरों के मामलों में, यह सर्जरी एक नया जीवन का एकमात्र विकल्प हो सकती है।
- क्रॉनिक पैंक्रियाटाइटिस जैसी स्थितियों में, यह जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकती है।

व्हिप्ल्स प्रक्रिया एक महत्वपूर्ण और जीवन रक्षक सर्जरी है, विशेषकर अग्न्याशय और संबंधित अंगों के कैंसर के मामलों में। यदि आपको या आपके किसी परिचित को बीमारी में इसकी ज़रूरत है तो एक विशेषज्ञ सर्जन से परामर्श करना आवश्यक है ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि यह सर्जरी आपके लिए उपयुक्त है या नहीं।

सिस्टोस्कोपी: कब और क्यों ज़रूरी है यह परीक्षण?

सिस्टोस्कोपी एक ऐसा परीक्षण है, जिसमें डॉक्टर मूत्रमार्ग (urethra) और मूत्राशय (bladder) के अंदर की जांच करते हैं। इस प्रक्रिया में एक पतली, लचीली ट्यूब जिसे सिस्टोस्कोप कहा जाता है, का उपयोग किया जाता है। इस ट्यूब के सिरे पर एक कैमरा और प्रकाश स्रोत होता है, जिससे डॉक्टर मूत्राशय की आंतरिक सतहों को स्पष्ट रूप से देख सकते हैं। ज़रुरत पढ़ने पर आमतौर से बेहोशी दे कर रिजिड सिस्टोस्कोप उपयोग कर सकते हैं।

टसिस्टोस्कोपी एक डायग्नॉस्टिक और कभी-कभी थेराप्यूटिक प्रक्रिया है, जिसका उपयोग मूत्रमार्ग और मूत्राशय संबंधी समस्याओं का पता लगाने में किया जाता है, जैसे की:

- बार-बार होने वाले मूत्रमार्ग संक्रमण
- मूत्र में रक्त आना (हेमाटूरिया)
- मूत्रमार्ग में संकीर्णता की वजह से रूकावट
- मूत्रमार्ग में रुकावट, जैसे कि प्रोस्टेट का बढ़ना जिससे की मूत्र त्याग करना संभव न हो या अत्यंत कष्टदायक हो।
- मूत्राशय में पथरी, असामान्य वृद्धि, ट्यूमर या कैंसर की जांच

सिस्टोस्कोपी के पहले मरीज़ का पूर्ण शारीरिक मूल्यांकन एवं अन्य सरल परीक्षणों जैसे मूत्र परीक्षण, यूरीफलो/पी.वी.आर., यू.एस.जी./सी.टी. स्कैन इत्यादि करे जाते हैं। ने समस्या का पर्याप्त उत्तर न दिया हो। इस निर्णय में रोगी की उम्र, स्वास्थ्य, दवाएँ और व्यक्तिगत जोखिम कारकों का ध्यान रखा जाता है।

डॉ. आनन्द प्रकाश
डायरेक्टर, जी.आई. सर्जरी, जी.आई. ऑन्कोलॉजी एवं बरिएट्रिक सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. अनीश श्रीवास्तव
डायरेक्टर, यूरोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

कैंसर केयर

कीमोथेरेपी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान कैसे रखें?

कीमोथेरेपी का सफर केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी चुनौतीपूर्ण होता है। इस दौरान भावनात्मक उतार-चढ़ाव, चिंता, डर और उदासी बहुत सामान्य हैं। लेकिन सही तरीके से मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखकर इस कठिन समय को बेहतर तरीके से जिया जा सकता है।

आम मानसिक चुनौतियाँ:

- हर वक्त थकान और चिड़चिड़ापन
- बाल झड़ने या शरीर में बदलाव को लेकर आत्म-छवि की चिंता
- "क्या मैं ठीक हो पाऊँगा?" जैसी चिंता
- अकेलापन या सामाजिक दूरी
- डिप्रेशन और निराशा की भावना

मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए उपाय:

- अपने परिवार, दोस्तों या किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें।
- 10-15 मिनट रोज़ ध्यान करने से मन शांत होता है।
- गहरी साँसें लें, धीरे-धीरे छोड़ें - यह तनाव को तुरंत कम करता है।
- मनपसंद किताब पढ़ें, संगीत सुनें, हल्का टहलना करें
- अपनी पुरानी तस्वीरें या खुशियों भरे पल याद करें
- सोने और खाने का समय नियमित रखें
- शरीर के साथ मन का भी आराम ज़रूरी है

कीमोथेरेपी का असर शरीर और मन दोनों पर पड़ता है। इलाज के दौरान यदि आप अपना सही ढंग से ध्यान रखें, तो इससे रिकवरी बेहतर होती है, साइड इफेक्ट्स कम होते हैं और मानसिक संतुलन बना रहता है।

सिर और गर्दन के कैंसर के इलाज के बाद का जीवन!

सिर और गर्दन के कैंसर का इलाज खत्म होने के बाद भी मरीजों की जिंदगी में कई बदलाव आते हैं। यह एक नई शुरुआत होती है।

कैंसर का प्रभाव सिर्फ शरीर के एक हिस्से तक सीमित नहीं रहता; यह बोलने, खाने, निगलने और चेहरे की बनावट तक पर असर डाल सकता है।

आम समस्याएं जो बनी रह सकती हैं:

- **थकान और कमजोरी:** इलाज के बाद शरीर में थकावट महसूस होती है, जिसे ठीक होने में समय लगता है।
- **बोलने और निगलने में कठिनाई:** रेडिएशन या सर्जरी के कारण आवाज में बदलाव की समस्या हो सकती है।
- **निगलने में कठिनाई:** भोजन और तरल पदार्थों को निगलने में मुश्किल हो सकती है, जिससे पोषण की समस्या हो सकती है।
- **मुंह सूखना:** मुँह के ग्लांड्स पर असर पड़ने से अक्सर मुंह सूखा रहता है।
- **स्वाद में बदलाव:** खाने-पीने का स्वाद बदल सकता है, जिससे भूख पर असर पड़ता है।

सहयोग:

- **स्पीच थेरेपी:** बोलने और निगलने की क्षमता को सुधारने के लिए।
- **न्यूट्रिशन काउंसलिंग:** पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए डाइटिशियन की मदद।
- **फिजियोथेरेपी:** मांसपेशियों की ताकत और मूवमेंट को बनाए रखने के लिए।
- **मनोवैज्ञानिक सहयोग:** मानसिक तनाव को दूर करने में मदद के लिए काउंसलिंग।

नियमित निगरानी ज़रूरी है !

- इलाज के बाद कम से कम 5 वर्षों तक नियमित जांच कराना आवश्यक होता है ताकि किसी भी संभावित समस्या को समय रहते पहचाना जा सकता है ।
- सिर और गर्दन के कैंसर से उबरना सिर्फ इलाज पर निर्भर नहीं करता, बल्कि पूरी रिकवरी एक समग्र देखभाल, सही पोषण, नियमित थेरेपी और मानसिक सहयोग से ही संभव होती है।

डॉ. अभिषेक सिंह
डायरेक्टर, मेडिकल ऑन्कोलॉजी एवं हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. विवेकानंद सिंह
डायरेक्टर, हेड एवं नेक कैंसर
मेदांता, लखनऊ

निजी देखभाल

ए.क्यू.आई. क्या है?

ए.क्यू.आई. प्रदूषण स्तर को दर्शाता है बढ़ा हुआ AQI का अर्थ है कि वायु गुणवत्ता खराब है और स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव हो सकता है, विशेषकर बच्चों, वृद्धों, और पुरानी फेफड़ों या हृदय रोग वाले लोगों के लिए।

- **AQI≤100:** सामान्य माना जाता है।
- **AQI 101–150:** जिनको बीमारी है उनके लिए गतिविधि सीमित करें।
- **AQI 151–200:** सभी के लिए बहार निकलना वाली गतिविधियाँ सीमित करें।
- **AQI 200+**(बहुत खराब से खतरनाक)**:** घर पर रहें और बाहर न निकलें।

बड़े हुए ए.क्यू.आई. स्तर के अनुसार क्या करें?

बाहर गतिविधियाँ सीमित करें

- AQI>100 होने पर कठोर शारीरिक गतिविधियाँ जैसे दौड़ना या मेहनत करना कम करें।
- AQI>150 होने पर बाहर जाना ही सबसे सुरक्षित नहीं माना जाता।

यदि बाहर जाना जरूरी है तो मास्क पहनें

- केवल कपड़े या सर्जिकल मास्क पर्याप्त नहीं होते। N95 मास्क का प्रयोग करें, क्योंकि ये सबसे छोटे पार्टिकल ($PM_{2.5}$) से भी रक्षा करते हैं।
- मास्क को नाक और मुँह को पूरी तरह ढककर, सही फिटिंग के साथ लगाना चाहिए।

घर के अंदर सुरक्षित वायु बनाए रखें

- खिड़कियाँ और दरवाजे बंद रखें - बाहरी प्रदूषित हवा अंदर न आए।
- धुआँ छोड़ने वाले स्प्रे, वैक्यूम क्लीनर, एयर फ्रेशनर आदि का इस्तेमाल ना करें, क्योंकि ये अन्य प्रदूषक छोड़ते हैं।
- घर में लकड़ी या कचरा जलाने से बचें, क्योंकि इससे $PM_{2.5}$ स्तर और बढ़ जाता है।

घर पर डेंगू से बचाव के महत्वपूर्ण उपाय!

डेंगू वायरल संक्रमण है, जो संक्रमित एडीज़ मच्छर (विशेषकर Aedes aegypti) के काटने से फैलता है। लक्षण 4–10 दिनों बाद दिखने लगते हैं और आमतौर पर 2–7 दिनों तक रहते हैं।

सामान्य लक्षण

- अचानक ठंड लगने के बाद तेज़ बुखार (लगभग 40°C / 104°F तक)
- सिरदर्द, खासकर आँखों के पीछे दर्द
- मांसपेशियों, हड्डियों या जोड़ों में तीव्र दर्द ("हड्डी तोड़" जैसा दर्द)
- अत्यधिक थकान, कमजोरी
- मतली व बार-बार उल्टी आना

चेतवानी संकेत - कब डॉक्टर से मिले

- लगातार उलटी होना
- साँस लेने में कठिनाई या तेजी से साँस लेना
- अत्यधिक थकावट या बेचैनी
- गंभीर पेट दर्द
- पेशाब, मल या उल्टी में खून होना
- बीपी कम होना

मच्छरों के प्रजनन को रोकें

- घर या आस-पास कहीं भी रुका हुआ पानी न जमा रहने दें – जैसे गमले की ट्रे, बाल्टी, पुराने टायर, फ्रिज ट्रे, कूलर इत्यादि को खाली करें या पलटकर रखें।
- मच्छरों के अंडों को हटाने के लिए पानी के कंटेनर को रगड़कर साफ करें।
- बारिश के बाद छत, गटर, नालियों और बगीचे की नियमित सफाई करें।
- कंटेनरों को ढक कर रखें ताकि मच्छर उनमें अंडे न दे सकें।

व्यक्तिगत सुरक्षा अपनाएं

- बाहर निकलते समय लंबी बाजू और लंबी पैंट पहनें।
- सोते समय मच्छरदानी का उपयोग करें, खासकर दिन के समय जब मच्छर सक्रिय होते हैं।
- संक्रमण से बचने के लिए मच्छर भगाने वाले मॉस्क्वीटो रेपेल्लांत का प्रयोग करें।

पर्याप्त स्वच्छता, साफ-सफाई, और व्यक्तिगत सुरक्षा मिलाकर घर पर डेंगू के संक्रमण से बचाव करना संभव है। सावधानीपूर्वक नियमों का पालन करते हुए आप अपने परिवार को सुरक्षित रख सकते हैं।

डॉ. दिलीप दुबे
डायरेक्टर, क्रिटीकल केयर मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. रुचिता शर्मा
सीनियर कंसलटेंट, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, 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 / sagar.bhargava@medanta.org

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 : 88-0000-1068 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।