2026
जनवरी
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

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

medanta

सेहत की बात

2026

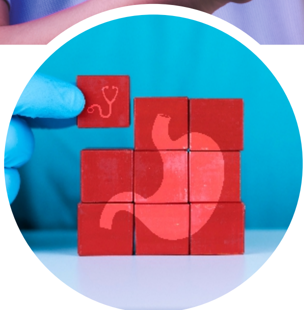
कोलेस्ट्रॉल के बारे में मेडिकल मिथक

सर्दियों में माइग्रेन

प्रोस्टेट कैंसर की शुरुआती पहचान

मासिक सन्देश

2026 स्वास्थ्य संकल्प



विषय-सूची

01
संपादक के कलम से

कोलेस्ट्रॉल के बारे में मेडिकल मिथक

02
सर्दियों में डिहाइड्रेशन

03
पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज (PID) क्या है?

सर्दियों में बच्चों की इम्यूनिटी बूस्ट करें बच्चों को हेल्दी रखने के आसान तरीके

04
लम्बर कैनाल स्टेनोसिस क्या है?

सर्दियों में माइग्रेन

05
प्रोस्टेट कैंसर की शुरुआती पहचान

रेडिएशन थेरेपी और प्रोस्टेट कैंसर

06
सर्दियों में आँखों के इन्फेक्शन से बचाव

सर्दियों में एलर्जी

संपादक के कलम से

डॉ. राकेश कपूर
मेडिकल डायरेक्टर एवं डायरेक्टर
यूरोलॉजी & किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

प्रिय पाठकों
नया साल मुबारक

हम 2026 का स्वागत करते हैं, साथ ही हम आपके स्वास्थ्य का समर्थन जारी रखने के लिए उत्साहित हैं। यह नया साल हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करने का एक नया अवसर प्रदान करता है।

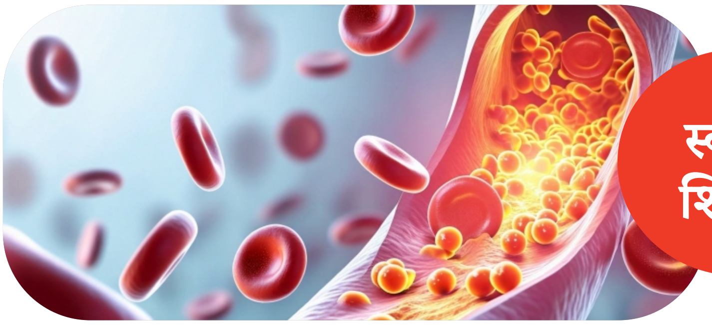
इस संस्करण में हम आपको बता रहे हैं कि सर्दियों में डिहाइड्रेशन के मुख्य कारण और बचाव के उपाय, साथ ही इस बहुत ज़्यादा ठंड के मौसम में माइग्रेन से खुद को कैसे बचाएं। सर्दियों में हम आम तौर पर लोगों में एलर्जी के मामले बढ़ते हुए देखते हैं। इस न्यूज़लेटर में एलर्जी से सुरक्षित रहने और आँखों के इन्फेक्शन से बचाव के बारे में भी बताया गया है।

सर्जरी किसी भी बीमारी के इलाज में अहम भूमिका निभाती है और सही जानकारी आपको सही फैसला लेने में मदद कर सकती है। इस समाचार पत्र में इसे ध्यान में रखते हुए, स्पाइन सर्जरी कब करनी चाहिए और अपनी रीढ़ की हड्डी का कैसे ध्यान रखना चाहिए इसके बारें में विस्तार में बताया है ।

इस न्यूज़लेटर में प्रोस्टेट कैंसर के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक खास पहल 'सोचो मत बात करो' को शामिल किया गया है। इस संस्करण में प्रोस्टेट कैंसर का जल्दी पता लगाने और तुरंत इलाज के बारे में लोगों को जानकारी दी है, जिससे जान बचाने में मदद मिल सकती है। सर्दियों में पर्सनल हाइजीन बहुत ज़रूरी हो जाती है क्योंकि स्किन में इन्फेक्शन होने का खतरा रहता है। सेहत की बात के इस एडिशन में हम महिलाओं में पेल्विक इंफ्लेमेटरी डिज़ीज़ और बच्चों में इम्यूनिटी बढ़ाने के बारे में बात करेंगे।

आपको और आपके परिवार को स्वस्थ और खुशहाल 2026 की शुभकामनाएँ! आइए इस वर्ष को व्यक्तिगत विकास और अच्छे स्वास्थ्य बनाने की पहल शुरू करें ।

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।



स्वास्थ शिक्षण

डॉ. माहिम सरन
डायरेक्टर - इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. महिम मित्तल
डायरेक्टर- इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

कोलेस्ट्रॉल के बारे में मेडिकल मिथक

WHO के अनुसार, दुनिया में सबसे ज्यादा मौतें हार्ट डिजीज की वजह से होती हैं। हर साल करीब 1.80 करोड़ लोगों की जान हार्ट अटैक या स्ट्रोक के कारण चली जाती है। हार्ट अटैक (Heart Attack) के पीछे सबसे बड़ी वजह हाई कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) है । इसे लेकर सबसे बड़ी चिंता ये है कि जब तक कोलेस्ट्रॉल खतरे का लेवल पार नहीं कर जाता है, इसके लक्षण ही नजर नहीं आता है। कोलेस्ट्रॉल के बारे में कई गलत धारणाएँ हैं:-

मिथक 1: कोलेस्ट्रॉल हमेशा सेहत के लिए बुरा होता है

- सच: आपके शरीर को हॉर्मोन और सेल के काम करने के लिए कोलेस्ट्रॉल की ज़रूरत होती है। यह ज़्यादा LDL (खराब कोलेस्ट्रॉल) है जो दिल की बीमारी का खतरा बढ़ाता है।

मिथक 2: कोलेस्ट्रॉल सिर्फ खाने से आता है।

- सच: आपका लिवर स्वाभाविक रूप से कोलेस्ट्रॉल बनाता है, और कुछ लोगों का लिवर ज़रूरत से ज़्यादा बनाता है, जो आनुवंशिक हो सकता है।

मिथक 3: सिर्फ़ ज़्यादा वज़न वाले लोगों में ही कोलेस्ट्रॉल ज़्यादा होता है

- सच: जेनेटिक्स, डाइट या एक्सरसाइज़ की कमी की वजह से पतले लोगों में भी कोलेस्ट्रॉल ज़्यादा हो सकता है।

मिथक 4: अगर कोलेस्ट्रॉल एक बार नॉर्मल हो जाए, तो वह नॉर्मल ही रहता है

- सच: कोलेस्ट्रॉल का लेवल उम्र, लाइफस्टाइल, स्ट्रेस और डाइट के साथ बदल सकता है। नियमित जांच बहुत ज़रूरी है।

मिथक 5: कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने के लिए सिर्फ़ दवा ही काफ़ी है

- सच: दवाएँ मदद करती हैं, लेकिन हेल्दी खाना, एक्सरसाइज़ और वज़न कंट्रोल भी उतने ही ज़रूरी हैं।

मिथक 6: जवान लोगों को कोलेस्ट्रॉल चेक करवाने की ज़रूरत नहीं होती

- सच: हाई कोलेस्ट्रॉल जल्दी शुरू हो सकता है और चुपचाप नुकसान पहुँचा सकता है। जल्दी स्क्रीनिंग से भविष्य में दिल की बीमारी को रोकने में मदद मिलती है।

कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए नियमित जांच, संतुलित आहार (कम प्रोसेस्ड फूड, ज्यादा फल/सब्जियां) और नियमित व्यायाम (और दवा, यदि आवश्यक हो) का मिश्रण आवश्यक है।

सर्दियों में डिहाइड्रेशन

सर्दियों में डिहाइड्रेशन (पानी की कमी) एक आम समस्या है क्योंकि ठंड में प्यास कम लगती है

सर्दियों में डिहाइड्रेशन के कारण

सूखी हवा: सर्दियों की हवा और इनडोर हीटिंग में हवा बहुत सूखी हो जाती है, जिससे त्वचा व श्वसन मार्ग से पानी अधिक निकलता है।

शरीर से अधिक पानी निकलना: जिस तरह गर्मियों में हमें पसीना आता है और शरीर से पानी निकल जाता है, उसी तरह सर्दियों में भी गर्म कपड़ों के नीचे पसीना आता है और शरीर से पानी निकल जाता है।

सर्दियों में डिहाइड्रेशन के आम लक्षण

- सिरदर्द और चक्कर आना।
- त्वचा का रूखापन और खिंचाव।
- होंठों का फटना और आँखों में जलन।
- पेशाब का रंग गहरा पीला होना।
- थकान और ऊर्जा की कमी।

संभावित जटिलताएँ

अगर सर्दियों में डिहाइड्रेशन नज़रअंदाज़ किया जाए या समय पर नहीं सुधारा जाए, तो यह स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है:

किडनी समस्या: किडनी स्टोन या यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (UTI) का जोखिम बढ़ सकता है।

पाचन समस्याएँ: कब्ज, एसिडिटी और ब्लोटिंग जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।

ब्लड प्रेशर में बदलाव: सर्दियों के मौसम में, खासकर डिहाइड्रेशन के साथ हार्ट की समस्या वाले मरीज़ों के ब्लड प्रेशर में बदलाव होता है।

हृदय पर असर: खून गाढ़ा हो सकता है जिससे हृदय पर दबाव बढ़ सकता है।

क्या करें :

- प्यास लगने का इंतज़ार न करें, दिन भर थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें।
- गरम पानी, हर्बल चाय, सूप और फल (जैसे संतरा) का सेवन करें।
- तरल पदार्थों का सेवन बढ़ाने के लिए अपनी दिनचर्या में बदलाव करें।

इन बातों का ध्यान रखकर आप सर्दियों में भी हाइड्रेटेड रह सकते हैं और डिहाइड्रेशन से बच सकते हैं।

महिला स्वास्थ

डॉ. नीलम विनय
डायरेक्टर, गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज (PID) क्या है?

पेल्विक इंफ्लेमेटरी डिजीज (PID) एक प्रकार का संक्रमण है जो महिलाओं के प्रजनन अंगों (गर्भाशय, फैलोपियन ट्यूब्स और अंडाशय) में सूजन (Inflammation) और संक्रमण (infection) पैदा करता है। जब बैक्टीरिया योनि से होकर ऊपर की ओर फैलते हैं, तो यह समस्या होती है।

पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज के कारण:

बैक्टीरियल संक्रमण: सबसे आम कारण बैक्टीरिया हैं जो योनि से प्रजनन अंगों तक फैलते हैं।
यौन संचारित संक्रमण (STIs): क्लैमाइडिया और गोनोरिया प्रमुख कारण हैं।
अन्य बैक्टीरिया: योनि में सामान्य रूप से रहने वाले बैक्टीरिया भी इसका कारण बन सकते हैं।
IUD (आंतरिक यूटेराइन डिवाइस) डालने के बाद संक्रमण
अन्य: प्रसव, गर्भपात या कुछ मेडिकल प्रक्रियाओं के बाद संक्रमण

पेल्विक इन्फ्लेमेटरी डिजीज के लक्षण:

PID के लक्षण हल्के से गंभीर तक हो सकते हैं, और कुछ मामलों में लक्षण नहीं भी दिखते हैं।

- पेट के निचले हिस्से में दर्द या ऐंठन
- असामान्य या बदबूदार योनि स्राव
- सेक्स के दौरान दर्द
- पेशाब में जलन या दर्द
- अनियमित मासिक धर्म
- बुखार और ठंड लगना
- थकान या कमजोरी महसूस होना

जटिलताएँ

अगर PID का समय पर इलाज न हो:

- **बांझपन :** प्रजनन अंगों में निशान ऊतक बनने से।
- **अस्थानिक गर्भावस्था :** जब निषेचित अंडा गर्भाशय के बाहर विकसित होता है।
- **क्रोनिक पेल्विक दर्द:** लंबे समय तक रहने वाला दर्द।

इलाज

PID का इलाज मुख्य रूप से एंटीबायोटिक्स से होता है।

- डॉक्टर आम तौर पर संक्रमण को ख़त्म करने के लिए एंटीबायोटिक दवाएँ देते हैं।
- गंभीर मामलों में अस्पताल में भर्ती कर IV एंटीबायोटिक्स दिए जा सकते हैं।
- अगर कोई सेक्सुअल पार्टनर है तो उसे भी परीक्षण और इलाज करवाना चाहिए।

बचाव

- सुरक्षित यौन अभ्यास (जैसे कंडोम का उपयोग)
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण
- STIs का समय पर इलाज करवाना

स्वच्छता का ध्यान रखना अगर आपको PID के लक्षण महसूस हों, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि समय पर इलाज जटिलताओं को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है।

डॉ. आकाश पंडिता
डायरेक्टर, नियोनेटोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

सर्दियों में बच्चों की इम्यूनिटी बूस्ट करें बच्चों को हेल्दी रखने के आसान तरीके

सर्दियों में ठंड का मौसम आता है, साथ ही बच्चों में अक्सर खांसी, जुकाम और इन्फेक्शन होते हैं। एक मजबूत इम्यून सिस्टम बच्चों को इन मौसमी बीमारियों से लड़ने और एक्टिव और हेल्दी रहने में मदद करता है।

बैलेंस्ड डाइट: विटामिन C के लिए संतरे, अमरुद और कीवी जैसे फल, साथ ही ज़रुरी न्यूट्रिएंट्स के लिए सब्जियां, नट्स, अंडे और दूध शामिल करें। सर्दियों में गर्म, घर का बना खाना और सूप पचाने में आसान और पौष्टिक होते हैं।

पक्का करें कि बच्चों को पूरी नींद मिले: क्योंकि सही आराम से इम्यूनिटी मजबूत होती है।

रेगुलर फिजिकल एक्टिविटी: घर के अंदर खेलना या हल्की एक्सरसाइज, उनके शरीर को एक्टिव रखती है और इन्फेक्शन से लड़ने की क्षमता को बेहतर बनाती है।

साफ-सफाई की अच्छी आदतें बनाए रखें: रेगुलर हाथ धोना, खांसते या छींकते समय मुंह ढकना और बीमार लोगों के पास जाने से बचना। बच्चों को अच्छी तरह हाइड्रेटेड रखें, भले ही उन्हें सर्दियों में कम प्यास लगे।

कमरे का तापमान ठीक रखें: बच्चे जिस कमरे में रहते हैं, उसका तापमान न तो बहुत ज़्यादा गरम होना चाहिए और न ही बहुत ठंडा।

भीड़ वाली जगह से दूर रखें: सर्दियों में वायरस (virus) तेज़ी से फैलते हैं। भीड़-भाड़ वाली या बंद जगहों पर इन्फेक्शन का ख़तरा ज़्यादा होता है। अगर बहुत ज़रूरी न हो, तो ऐसी जगह पर जाने से बचें।

समय पर वैक्सीनेशन और रेगुलर हेल्थ चेक-अप: सर्दियों के महीनों में बच्चों को बचाने में अहम भूमिका निभाते हैं।

दवाइयां समझदारी से लें: साधारण सर्दी-जुकाम में एंटीबायोटिक्स न लें। बची हुई सिरप का इस्तेमाल न करें। बुखार में लिक्विड ज्यादा लें, हल्के कपड़े पहनें और आराम करें।

रोजाना की छोटी-छोटी आदतें इस सर्दी में आपके बच्चे को हेल्दी रखने में बहुत मदद कर सकती हैं।

स्वास्थ जागरूकता

डॉ. रविशंकर
डायरेक्टर, न्यूरोसर्जरी
न्यूरोसाइंसेस
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

लम्बर कैनाल स्टेनोसिस क्या है?

रीढ़ की हड्डियों के बीच एक सुरंग-सी होती है, जिसे स्पाइनल कैनाल कहते हैं, जिसमें नसें गुजरती हैं। उम्र बढ़ने के साथ, कभी-कभी स्पाइनल कैनाल सिकुड़ जाती है जिसे लम्बर कैनाल स्टेनोसिस कहते हैं। लम्बर कैनाल स्टेनोसिस कमर और पैर के निचले हिस्से में दर्द का एक आम कारण है और यह उम्र से जुड़ी समस्या है।

लक्षण:

- पीठ दर्द
- कूल्हों या पैरों में जलन (साइटिका)
- कूल्हों या पैरों में सुन्नपन या झुनझुनी (CT)
- पैरों में कमज़ोरी या "फुट ड्रॉप"।
- आगे झुकने या बैठने पर कम दर्द
- न्यूरोजेनिक क्लॉडिकेशन जिसमें मरीज़ के चलने पर पैरों में सुन्नपन महसूस होता है और उसकी चलने की दूरी कम हो जाती है।

डायग्नोसिस:

लम्बर कैनाल स्टेनोसिस का आम लक्षण पैर में दर्द है, जो चलने से बढ़ जाता है। जब कोई मरीज़ इस शिकायत के साथ आता है, तो डॉक्टर MRI स्कैन या CT स्कैन से पक्का डायग्नोसिस करते हैं।

इलाज

मरीज़ की उम्र , आम सेहत, अलग-अलग मेडिकल कंडीशन, और दूसरे हालात के आधार पर कई तरह की स्पाइनल सर्जरी होती हैं।

सर्जरी कब करवानी चाहिए

- पीठ और पैर में दर्द से नॉर्मल एक्टिविटी में रुकावट आती है या ज़िंदगी की क्वालिटी पर असर पड़ता है।
- बढ़ती न्यूरोलॉजिकल कमियां (पैर में कमज़ोरी, पैर का गिरना, हाथ-पैर में सुन्नपन)।
- पेट और/या ब्लैडर के नॉर्मल काम न करना।
- खड़े होने या चलने में दिक्कत।
- दवाएं और फिजिकल थेरेपी असरदार नहीं हैं।

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

सर्दियों में माइग्रेन

माइग्रेन एक सामान्य प्रकार का सिरदर्द है। सर्दियों में यह और अधिक तीव्र या बार-बार हो सकता है।

सर्दियों में माइग्रेन के कारण

1. **ठंडी हवा और तापमान में बदलाव :** सर्द मौसम में अचानक ठंड से रक्त-वाहिकाएँ सिकुड़ती हैं, जिससे माइग्रेन ट्रिगर हो सकता है।
2. **वातावरणीय दबाव:** सर्दियों में मौसम बदलाव (जैसे हवा का दबाव) सिर में नसों को प्रभावित कर सकते हैं जिससे दर्द बढ़ सकता है।
3. **रूखी हवा और डिहाईड्रेशन:** इनडोर हीटर या ठंडी हवा शरीर से नमी जल्दी निकाल देती है, जिससे डिहाईड्रेशन हो सकता है जो माइग्रेन का सामान्य ट्रिगर है।
4. **कम धूप, विटामिन-D की कमी और नींद का असंतुलन:** सूरज की कमी से विटामिन-D कम होता है और सोने-जागने का चक्र बिखर सकता है, जिससे माइग्रेन का जोखिम बढ़ सकता है।
5. **जीवनशैली में बदलाव और तनाव:** सर्दियों में कम गतिविधि, खाने की आदतों में बदलाव, तनाव आदि माइग्रेन को और बढ़ा सकते हैं।

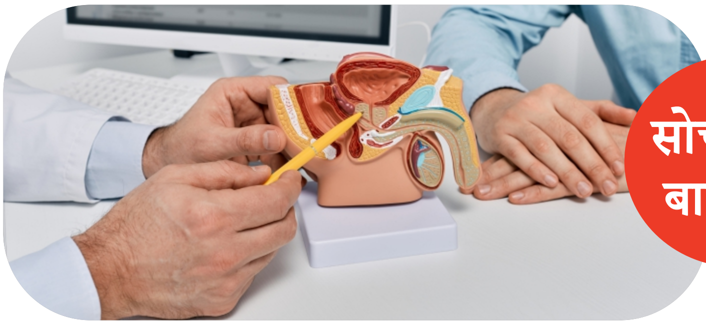
माइग्रेन के सामान्य लक्षण

- सिर के एक तरफ तेज़ दर्द
- चिड़चिड़ापन/प्रकाश व आवाज़ पर संवेदनशीलता
- मतली या उल्टी
- ध्यान केंद्रित न कर पाना
- चालू दर्द कई घंटे तक रहना (4 – 72 घंटे)
- बार-बार दर्द होना
-

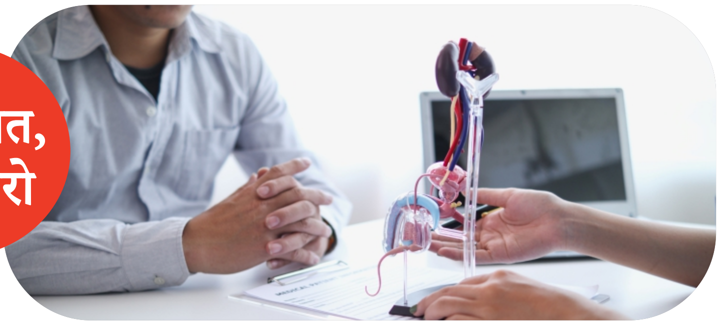
बचाव और उपाय

- **सिर और कान ढकें:** बाहर निकलते समय सिर और कान को ठंड से बचाएं।
- **धूप लें :** रोज़ाना 15-20 मिनट धूप लेने की कोशिश करें और खूब पानी पिएं।
- **तापमान में बदलाव से बचें:** हीटर और ठंडे कमरे के बीच अचानक जाने से बचें।
- **नियमित दिनचर्या:** नींद और खान-पान का रूटीन बनाए रखें।
- **ट्रिगर्स से बचें :** कैफीन, फास्ट फूड, पुरानी चीज़ें, तनाव कम करें और शराब का सेवन कम करें।
- तनाव मुक्त जीवन शैली

यदि सिरदर्द बार-बार हो तो डॉक्टर से संपर्क करें, क्योंकि माइग्रेन के बारे में कई भ्रांतियां हैं जो अधिक सुझाव से सरल हो सकती है।



सोचो मत, बात करो



डॉ. राकेश कपूर

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

प्रोस्टेट कैंसर की शुरुआती पहचान

प्रोस्टेट कैंसर की शुरुआती पहचान के लिए भारत में स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा पीएसए रक्त परीक्षण की सलाह दी जाती है, जिसमें अक्सर 40-50 की उम्र के बाद पुरुषों को नियमित जांच करानी चाहिए, क्योंकि शुरुआती स्टेज में लक्षण नहीं दिखते है ।

प्रमुख लक्षणों पर ध्यान दें

- पेशाब शुरू होने में कठिनाई या देर होना
- पेशाब की धारा कमजोर या रुक-रुक कर बहना
- रात में बार-बार पेशाब जाना
- पेशाब के दौरान जलन या दर्द
- ब्लैडर पूरी तरह खाली न होना जैसा महसूस होना
- मूत्र में रक्त आना

जांच के तरीके :

पीएसए टेस्ट: यह रक्त में प्रोस्टेट-स्पेसिफिक एंटीजन को मापता है, जो कैंसर का संकेत हो सकता है, लेकिन BPH जैसी अन्य स्थितियों से भी बढ़ सकता है ।

प्रोस्टेट कैंसर की जांच कब करानी चाहिए?

- 50 वर्ष के बाद नियमित जांच के बारे में डॉक्टर से बात करें।
- अगर आपके परिवार में किसी को कैंसर है या अन्य जोखिम-कारक हों, तो जांच शुरू करने के बारे में पहले सलाह लें।
- शुरुआती अवस्था में अक्सर कोई लक्षण नहीं होते — इसलिए स्क्री महत्वपूर्ण है।

प्रोस्टेट कैंसर का जल्दी पता लगाने के फायदे

1. सफल उपचार: शुरुआती चरण में पता लगने पर प्रोस्टेट कैंसर का इलाज अधिक प्रभावी होता है, जिससे कैंसर को ठीक होने की संभावना बढ़ जाती है।

2. जीवन की गुणवत्ता में सुधार: प्रारंभिक पहचान से उन्नत कैंसर से जुड़े दर्द और अन्य दुष्प्रभावों (जैसे बार-बार पेशाब आना, इरेक्शन में समस्या) से बचा जा सकता है, जिससे जीवन बेहतर रहता है।

3. बेहतर परिणाम : कैंसर को फैलने से पहले ही पहचानने से उपचार के नतीजे काफी बेहतर होते हैं और मृत्यु दर कम होती है।

प्रोस्टेट कैंसर का शुरुआती पता लगाना इलाज को आसान बनाता है, इसलिए अपने डॉक्टर से बात करें और सही जांच करवाएं, खासकर यदि आपको कोई लक्षण महसूस हो या आप जोखिम वाले समूह में हों।

डॉ. नीरज रस्तोगी

डायरेक्टर
रेडिएशन ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

रेडिएशन थेरेपी और प्रोस्टेट कैंसर

रेडिएशन थेरेपी प्रोस्टेट कैंसर का मुख्य इलाज है, जिसमें कैंसर सेल्स को मारने के लिए हाई-एनर्जी किरणों का इस्तेमाल किया जाता है। रेडिएशन थेरेपी कैंसर कोशिकाओं के डीएनए में नुकसान पहुँचाती है, जिससे वे बढ़ नहीं पातीं और मर जाती हैं।

प्रोस्टेट कैंसर में रेडिएशन थेरेपी के प्रकार

एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी: यह सबसे आम तरीका है जिसमें मशीन शरीर के बाहर से प्रोस्टेट तक रेडिएशन भेजती है। यह बिल्कुल दर्द-रहित होता है और हर दिन कुछ मिनट के लिए किया जाता है। यह आमतौर पर 4-7 हफ़्तों तक रोज़ाना आउटपेशेंट सेशन होते हैं।

प्रोटॉन बीम थेरेपी: यह भी एक प्रकार की एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी है जिसमें सटीक टारगेटिंग के लिए प्रोटॉन का इस्तेमाल होता है।

ब्रैकीथेरेपी:

- **परमानेंट (कम डोज़ रेट):** छोटे रेडियोएक्टिव सीड को प्रोस्टेट में लगाए जाते हैं और समय के साथ धीरे-धीरे रेडिएशन छोड़ते हैं।
- **टेम्परारी (हाई डोज़ रेट):** रेडियोएक्टिव मटीरियल को थोड़े समय के लिए प्रोस्टेट में रखा जाता है, फिर निकाल लिया जाता है।

साइड इफ़ेक्ट

- पेशाब में जलन या बार-बार जाना
- आंतों की परेशानी (दस्त, रक्त या बेचैनी)
- थकान
- सेक्सुअल समस्या (जैसे इरेक्टाइल डिसफंक्शन)
- त्वचा पर हल्का लालापन या संवेदनशीलता
- कभी कभी पेशाब या मल में खून का आना

रेडिएशन थेरेपी की डोज़ कैसे तय करें?

- रेडिएशन ट्यूमर स्टेज, PSA लेवल, ग्लीसन स्कोर और रिस्क ग्रुप (कम, मीडियम, ज़्यादा) के आधार पर चुना जाता है।
- ज़्यादा रिस्क वाले मरीज़ों को EBRT, ब्रैकीथेरेपी और हार्मोन थेरेपी के कॉम्बिनेशन की ज़रूरत हो सकती है।

रेडिएशन थेरेपी प्रोस्टेट कैंसर के लिए एक महत्वपूर्ण और प्रभावी उपचार विकल्प है, जिसमें एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी और ब्रैकीथेरेपी जैसे तरीके शामिल हैं, जो कैंसर को लक्षित करते हैं और आसपास के ऊतकों को बचाते हैं, जिससे रोगी के जीवन की गुणवत्ता और जीवनकाल में सुधार होता है।

निजी देखभाल

डॉ. राजेंद्र कु. चौरसिया
एसोसिएट डायरेक्टर
नेत्र रोग विशेषज्ञ
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

सर्दियों में आँखों के इन्फेक्शन से बचाव

सर्दियों में आँखों के इन्फेक्शन (जैसे वायरल कंजंक्टिवाइटिस या 'गुलाबी आँख') आम हैं। सर्दियों के ठंडे और सूखे मौसम में आँखों की कुछ समस्याएँ आम हो जाती हैं।

सर्दियों में आँखों के संक्रमण के कारण

ठंडी हवा और सूखी हवा : ठंडी और सूखी हवा आँखों की नमी को जल्दी कम करती है, जिससे आँखें सूख सकती हैं और वे अंततः संक्रमित हो सकती हैं।

कम नमी: घर के भीतर हीटर तथा कम हवा की नमी के कारण आँखों का टियरफिल्म कमजोर होता है और आँखें संवेदनशील हो जाती हैं।

वायरल इन्फेक्शन: सर्दी-जुकाम के साथ होने वाला वायरल कंजंक्टिवाइटिस (गुलाबी आँख)।

कॉन्टैक्ट लेंस: सर्दियों में कॉन्टैक्ट लेंस का ज़्यादा देर पहनना।

सर्दियों में आँखों के संक्रमण के सामान्य लक्षण

- आँखों का लाल होना
- आँखों से पानी बहना या चिपचिपा स्राव
- खुजली या जलन
- आँखों में रेत जैसा या खरोंच जैसा महसूस होना
- आँखों का सूखापन
- धुंधला दिखना (Blurred vision)
- लाइट की संवेदनशीलता बढ़ जाना
-

बचाव और घरेलू उपाय

गर्म सिकाई : एक साफ, गुनगुने पानी में भिगोए कपड़े से सिकाई करें।

आँखों को रगड़ने से बचें: आँखों को रगड़ने से इन्फेक्शन फैल सकता है।

साफ तौलिया/तकिया: साफ तौलिया और तकिए का इस्तेमाल करें।

ह्यूमिडिफायर : घर की हवा में नमी बनाए रखने के लिए ह्यूमिडिफायर का उपयोग करें।

अगर आप आँखों में तीव्र दर्द, पलकें चिपचिपा होना, कठोर स्राव महसूस करते हैं, तो नेत्र रोग विशेषज्ञ से तुरंत जांच कराएं।

डॉ. रुचिता शर्मा
एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

सर्दियों में एलर्जी

सर्दियों में होने वाली एलर्जी वह एलर्जिक प्रतिक्रियाएँ हैं जो आमतौर पर घर के भीतर मौजूद प्रदूषकों के कारण होती हैं। ठंड के मौसम में घर के भीतर मौजूद धूल, डस्ट माइट्स, पालतू जानवरों के बाल आदि के संपर्क की संभावना बढ़ जाती है और एलर्जी की समस्या बढ़ सकती है।

सर्दियों में एलर्जी के प्रमुख कारण हैं:

- **धूल के कण** – बिस्तर, कालीन, पर्दों में मौजूद छोटे-छोटे धूल के कण एलर्जी का प्रमुख स्रोत हैं।
- **पालतू जानवरों के बाल/डैंडर–** कुत्ते-बिल्ली जैसे पालतू जानवरों का डैंडर भी एलर्जी को ट्रिगर कर सकता है।
- **फफूंद/मोल्ड–** घर के गीले हिस्सों में फफूंद की वृद्धि से एलर्जी हो सकती है।
- **रुखा और ठंडा मौसम-** ठंडी हवा और बंद घरों से हवा में एलर्जन का संकेंद्रण बढ़ जाता है।

सर्दियों में एलर्जी के लक्षण

नाक: छींक आना, नाक बहना या बंद होना, नाक से पानी आना।

आंखें: खुजली और पानी आना।

त्वचा: खुजली वाले दाने, लालिमा, शुष्कता (सूखी त्वचा)।

अन्य: गले में खराश (कभी-कभी), खांसी, घरघराहट या सांस लेने में कठिनाई (गंभीर मामलों में।

सर्दी-जुकाम से अंतर :

- एलर्जी में आमतौर पर बुखार, शरीर दर्द नहीं होता, जबकि सर्दी-जुकाम में हो सकता है।
- एलर्जी में गले में खराश कम होती है, जबकि सर्दी-जुकाम में आम है।

बचाव और उपाय

घर को नियमित रूप से साफ करें — बिस्तर, बिस्तर की चादर, पर्दे, कालीन आदि धोएँ।

- HEPA फिल्टर वाला वैक्यूम उपयोग करें ताकि धूल और एलर्जन कम हों।
- मोल्ड और गीले हिस्सों को तुरंत साफ़ करें।
- पालतू जानवरों को ओझल-ओझल कमरे में रखें, विशेषकर सोने-बिस्तर वाले कमरों में।
- घर में ह्यूमिडिफ़ायर का उपयोग करें ताकि हवा में नमी का संतुलन रहे।
- नमी को नियंत्रित रखें ताकि ढेर-सारा मोल्ड न पनपे। ज़रूरत पड़ने पर बाहर मास्क या घर पर एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें

सर्दियों की एलर्जी से निपटने के लिए घर को साफ-सुथरा रखना और एलर्जेंस को कम करना महत्वपूर्ण है।

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

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

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

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

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,
विज़िट करें : www.medanta.org
कॉल करें- 88-0000-1068

अस्व करण : 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।