



सेहत की बात

डेंगू और वायरल बुखार
में फर्क कैसे पहचानें?

स्कूल जाने वाले
बच्चों की इम्युनिटी
कैसे मजबूत रखें?

इम्यूनोथेरेपी:

कैंसर उपचार में
नई उम्मीद लेकिन किसके लिए?

स्ट्रोक

से पहले शरीर
कौन से चेतावनी संकेत देता है?



संपादक के कलम से

विषय-सूची

01

संपादक के कलम से

डेंगू और वायरल बुखार में
फर्क कैसे पहचानें?

03

स्ट्रोक से पहले शरीर कौन से
चेतावनी संकेत देता है?

इम्यूनोथेरेपी: कैंसर उपचार में
नई उम्मीद — लेकिन किसके लिए?

05

हाथ-पैरों में कमजोरी या
सुन्नपन: क्या यह नस दबने
का संकेत है?

मेनोपॉज के बाद ब्लीडिंग:
क्या हो सकते हैं कारण और
कब जरूरी है इलाज?

02

बारिश के मौसम में खानपान
को लेकर किन बातों
का रखें ध्यान?

04

क्या आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रण
में है? घर पर BP मापते समय होने
वाली आम गलतियां

06

वैरिकोज वेन्स: सिर्फ दिखने
की समस्या या शरीर का
चेतावनी संकेत?

स्कूल जाने वाले बच्चों की
इम्युनिटी कैसे मजबूत रखें?



डॉ. राकेश कपूर

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



प्रिय पाठकों,

आपका स्वागत है सेहत की बात लखनऊ के जुलाई 2026 संस्करण में। स्वास्थ्य से जुड़ी सही और विश्वसनीय जानकारी लोगों तक पहुंचाना हमारा निरंतर प्रयास है, ताकि छोटी-छोटी स्वास्थ्य समस्याओं को समय रहते समझा जा सके और जरूरत पड़ने पर सही निर्णय लिया जा सके।

इस अंक में हम कई महत्वपूर्ण स्वास्थ्य विषयों पर चर्चा कर रहे हैं। आप जानेंगे कि स्ट्रोक से पहले शरीर कौन से चेतावनी संकेत दे सकता है, घर पर ब्लड प्रेशर मापते समय किन सामान्य गलतियों से बचना चाहिए और किडनी की बीमारी के शुरुआती संकेतों को कैसे पहचाना जा सकता है। इसके अलावा हाथ-पैरों में कमजोरी या सुन्नपन, वैरिकोज वेन्स, तथा कैंसर उपचार में इम्यूनोथेरेपी की भूमिका जैसे विषयों पर भी उपयोगी जानकारी शामिल की गई है।

महिला स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए मेनोपॉज के बाद होने वाली ब्लीडिंग के संभावित कारणों और उपचार के बारे में जानकारी दी गई है। वहीं बच्चों की सेहत से जुड़े विषयों में स्कूल जाने वाले बच्चों की इम्युनिटी मजबूत रखने के व्यावहारिक उपाय भी शामिल किए गए हैं।

बारिश का मौसम अपने साथ संक्रमण और मौसमी बीमारियों का खतरा भी लेकर आता है। इस अंक में डेंगू और वायरल बुखार के बीच अंतर तथा मानसून के दौरान सुरक्षित खानपान से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारी भी दी गई है। साफ-सफाई का ध्यान रखना, ताजा भोजन का सेवन करना और बीमारी के लक्षण दिखाई देने पर समय पर डॉक्टर की सलाह लेना इस मौसम में विशेष रूप से जरूरी है।

हमारा प्रयास है कि यह पत्रिका आपको और आपके परिवार को स्वस्थ, जागरूक और सुरक्षित रहने में मदद करे।

स्वस्थ रहें, सतर्क रहें और सुरक्षित यात्रा करें।



मासिक सन्देश



डॉ. रुचिता शर्मा

एसोसिएट डायरेक्टर - इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. दुर्गा प्रसाद

सीनियर कंसल्टेंट - गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डेंगू और वायरल बुखार में फर्क कैसे पहचानें?

बारिश के मौसम में बुखार के मामलों में तेजी से बढ़ोतरी देखने को मिलती है। कई बार लोग हर बुखार को वायरल समझकर नजरअंदाज कर देते हैं, जबकि यह डेंगू भी हो सकता है। दोनों बीमारियों के शुरुआती लक्षण एक जैसे लग सकते हैं, लेकिन कुछ संकेत इनके बीच अंतर समझने में मदद कर सकते हैं।

डेंगू	वायरल बुखार
बुखार अचानक और तेज (102-104°F) हो सकता है	बुखार धीरे-धीरे शुरू हो सकता है
शरीर, जोड़ों और आंखों के पीछे तेज दर्द हो सकता है	सामान्य बदन दर्द और कमजोरी हो सकती है
प्लेटलेट्स कम हो सकते हैं	आमतौर पर प्लेटलेट्स प्रभावित नहीं होते
शरीर पर लाल चकत्ते दिखाई दे सकते हैं	चकत्ते कम देखने को मिलते हैं
कमजोरी कई दिनों तक बनी रह सकती है	सर्दी और खांसी रहती हैं।

किन संकेतों पर तुरंत डॉक्टर से मिलें?

लगातार तेज बुखार, अत्यधिक कमजोरी, बार-बार उल्टी, भ्रम, पेट में तेज दर्द, सांस लेने में परेशानी, शरीर पर लाल चकत्ते या रक्तस्राव के संकेत।

यह ध्यान रखना जरूरी है कि केवल लक्षणों के आधार पर डेंगू और वायरल बुखार की पुष्टि नहीं की जा सकती। आवश्यकता होने पर डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

बरसात के मौसम में मच्छरों से बचाव, पानी इकट्ठा होना, पूरी आस्तीन वाले कपड़े, मच्छर भगाने वाली क्रीम का उपयोग करना, साफ-सफाई और समय पर जांच डेंगू से बचाव के सबसे प्रभावी उपाय हैं।

बुखार को सामान्य समझकर नजर अंदाज न करें, क्योंकि समय पर पहचान और इलाज जटिलताओं के जोखिम को कम कर सकता है।

बारिश के मौसम में खानपान को लेकर किन बातों का रखें ध्यान?

यात्रा के दौरान दिल के मरीज किन बातों का रखें विशेष ध्यान?

बारिश का मौसम गर्मी से राहत तो देता है, लेकिन इसी दौरान पेट के संक्रमण, फूड पॉइजनिंग, दस्त और टाइफाइड जैसी समस्याओं का खतरा भी बढ़ जाता है। वातावरण में बढ़ी नमी बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्मजीवों के पनपने के लिए अनुकूल होती है। ऐसे में खानपान को लेकर थोड़ी सावधानी आपको और आपके परिवार को कई बीमारियों से बचा सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

1. घर का ताजा और गर्म भोजन को प्राथमिकता दें

लंबे समय तक बाहर रखा हुआ खाना खाने से बचें। ताजा और अच्छी तरह पका हुआ भोजन संक्रमण का खतरा कम करता है।

2. कच्चे और कटे हुए खाद्य पदार्थों से सावधान रहें

बाहर मिलने वाले कटे फल, सलाद और खुले में रखी चटनी या सॉस में संक्रमण का खतरा अधिक हो सकता है।

3. स्ट्रीट फूड का सेवन सीमित करें

बारिश के मौसम में दूषित पानी और अस्वच्छ परिस्थितियों के कारण गोलगप्पे, चाट और अन्य खुले खाद्य पदार्थ संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

4. पर्याप्त पानी पिएं

सिर्फ साफ और सुरक्षित पानी का सेवन करें। बाहर यात्रा के दौरान पैकड या फिल्टर किया हुआ पानी चुनें।

क्या खाएं?

दाल, सूप, मौसमी सब्जियां, दही (यदि डॉक्टर ने मना न किया हो), घर का बना हल्का भोजन और विटामिन-सी युक्त फल शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

मानसून में सही खानपान सिर्फ पेट को स्वस्थ रखने के लिए ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर को संक्रमण से बचाने के लिए भी महत्वपूर्ण है। थोड़ी सावधानी आपको पूरे मौसम स्वस्थ रख सकती है।



हृदय एवं
मस्तिष्क
स्वास्थ्य



डॉ. सुधाकर पांडे

एसोसिएट डायरेक्टर - न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. राम कीर्ति सरन

डायरेक्टर - क्लिनिकल &
प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



स्ट्रोक से पहले शरीर कौन से चेतावनी संकेत देता है?

स्ट्रोक एक **मेडिकल इमरजेंसी** है, जिसमें मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त प्रवाह अचानक रुक जाता है या मस्तिष्क में रक्तस्राव होने लगता है। यह भारत में मृत्यु और स्थायी विकलांगता के प्रमुख कारणों में से एक है। कई बार स्ट्रोक अचानक होता हुआ दिखाई देता है, लेकिन शरीर अक्सर पहले कुछ चेतावनी संकेत देता है। इन संकेतों को समय रहते पहचानकर तुरंत इलाज शुरू किया जाए, तो मस्तिष्क को होने वाले नुकसान को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

स्ट्रोक की पहचान के लिए BE FAST नियम को याद रखना बेहद जरूरी है।

B – Balance (संतुलन बिगड़ना): यदि अचानक चक्कर आने लगें, चलने में असंतुलन हो जाए या संतुलन बनाए रखने में कठिनाई महसूस हो, तो यह स्ट्रोक का शुरुआती संकेत हो सकता है।

E – Eyes (दृष्टि में बदलाव): यदि अचानक एक या दोनों आंखों से धुंधला दिखने लगे, दोहरा दिखाई दे या दृष्टि चली जाए, तो इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

F – Face Drooping (चेहरे का टेढ़ा होना): यदि चेहरे का एक हिस्सा अचानक लटकने लगे या मुस्कुराने पर चेहरा असमान दिखाई दे, तो यह स्ट्रोक का महत्वपूर्ण संकेत हो सकता है।

A – Arm Weakness (हाथ या पैर में कमजोरी): एक हाथ या पैर में अचानक कमजोरी, सुन्नपन या उसे उठाने में कठिनाई महसूस होना स्ट्रोक की चेतावनी हो सकती है।

S – Speech Difficulty (बोलने में परेशानी): अचानक बोलने में दिक्कत होना, शब्दों का अस्पष्ट निकलना या दूसरों की बात समझने में परेशानी होना भी महत्वपूर्ण संकेत है।

T – Time to Act (तुरंत कार्रवाई करें): यदि इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे, तो तुरंत अस्पताल पहुंचें। स्ट्रोक के इलाज में हर मिनट महत्वपूर्ण होता है। समय पर उपचार मिलने से मरीज को थ्रोम्बोलाइसिस या मैकेनिकल थ्रोम्बेक्टॉमी जैसे आधुनिक उपचारों का लाभ मिल सकता है और स्थायी विकलांगता का खतरा काफी कम हो सकता है।

उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, धूम्रपान, बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, हृदय रोग, मोटापा और शारीरिक निष्क्रियता स्ट्रोक के प्रमुख जोखिम कारक हैं। इनका नियंत्रण, नियमित स्वास्थ्य जांच और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर स्ट्रोक के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

क्या आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रण में है? घर पर बीपी मापते समय होने वाली आम गलतियां

उच्च रक्तचाप (हाई बीपी) को अक्सर "साइलेंट किलर" कहा जाता है क्योंकि इसके लक्षण हमेशा स्पष्ट नहीं होते। कई लोग नियमित रूप से घर पर ब्लड प्रेशर मापते हैं, लेकिन छोटी-छोटी गलतियों के कारण रीडिंग सही नहीं आ पाती। गलत रीडिंग की वजह से कई बार मरीज अनावश्यक रूप से चिंतित हो जाते हैं या फिर वास्तविक समस्या को नजरअंदाज कर देते हैं।

घर पर BP मॉनिटरिंग हृदय स्वास्थ्य पर नजर रखने का एक अच्छा तरीका है, लेकिन सही तकनीक का पालन करना भी उतना ही जरूरी है।

1. बीपी मापने से ठीक पहले, कॉफी या सिगरेट लेना

कैफीन और निकोटीन अस्थायी रूप से ब्लड प्रेशर बढ़ा सकते हैं। इसलिए BP मापने से कम से कम 30 मिनट पहले इनसे बचना चाहिए।

2. सही पोजीशन में न बैठना

बीपी मापते समय पीठ को सहारा देकर बैठें, पैर जमीन पर सीधे रखें और हाथ को हृदय के स्तर पर रखकर बीपी नापें।

3. माप के दौरान बात करना या हिलना-डुलना

कई लोग BP मापते समय बातचीत करते रहते हैं या मोबाइल का उपयोग करते हैं। इससे रीडिंग वास्तविक स्तर से अधिक आ सकती है।

4. केवल एक बार बीपी मापकर निष्कर्ष निकाल लेना

बीपी की रीडिंग शरीर की ज़रूरत के हिसाब से बढ़ती या घटती है। चिंता/तनाव में अक्सर बीपी कुछ समय के लिए बढ़ जाता है। अधिक सटीक परिणाम के लिए 1-2 मिनट के अंतराल पर दो रीडिंग लेना बेहतर माना जाता है।

5. अगर आप ज़्यादा मोटे या दुबले-पतले हैं तो नॉर्मल बीपी कफ़ से बीपी ज़्यादा आ सकता है ऐसे में मोटे लोगों को बड़े साइज़ का बीपी कफ़ इंटज़ाम करना चाहिए, और मशीन की समय-समय पर जांच करवाना भी महत्वपूर्ण है।

6. दिन में अगर एक बीपी रीडिंग कम या ज़्यादा आ जाए और आपको कोई तकलीफ़ न हो रही हो, तो उस बीपी रीडिंग को नज़र अंदाज़ किया जा सकता है। 15 मिनट बाद बीपी दोबारा नपने से अक्सर नॉर्मल बीपी फिर आ जाता है।

सही तरीके से BP मापना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना उसे नियंत्रित रखना।



डॉ. हर्ष वर्धन आल्वेय

डायरेक्टर
मेडिकल ऑन्को और हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. धर्मेन्द्र सिंह भदौरिया

डायरेक्टर
नेफ्रोलॉजी और रीनल ट्रांसप्लांट
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



इम्यूनोथेरेपी: कैंसर उपचार में नई उम्मीद — लेकिन किसके लिए?

ओपीडी में एक सवाल अक्सर पूछा जाता है— "डॉक्टर साहब, इम्यूनोथेरेपी के बारे में सुना है। क्या यह इलाज हमारे लिए भी है?" यह एक महत्वपूर्ण सवाल है, लेकिन इसका जवाब उतना सरल नहीं है, जितना अक्सर सोशल मीडिया या व्हाट्सएप संदेशों में बताया जाता है।

यह कैसे काम करती है?

कैंसर कोशिकाएं अपने ऊपर PD-L1 नामक एक प्रोटीन की "ढाल" बना लेती हैं, जिससे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) उन्हें पहचान नहीं पाती। चेकपॉइंट इन्हिबिटर्स (Checkpoint Inhibitors) इस ढाल को हटाकर शरीर के इम्यून सिस्टम को कैंसर कोशिकाओं के खिलाफ सक्रिय करने में मदद करते हैं। सरल शब्दों में कहें तो कीमोथेरेपी सीधे कैंसर कोशिकाओं पर हमला करती है, जबकि इम्यूनोथेरेपी शरीर की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने के लिए सक्रिय करती है।

क्या हर मरीज इसके लिए उपयुक्त है?

इम्यूनोथेरेपी हर मरीज या हर प्रकार के कैंसर में प्रभावी नहीं होती। उपचार शुरू करने से पहले PD-L1 Expression Test, MSI-H/dMMR और कुछ मामलों में Tumour Mutational Burden (TMB) जैसी जांचें की जाती हैं। इनकी मदद से यह तय किया जाता है कि मरीज को इस उपचार से लाभ मिलने की संभावना कितनी है।

क्या इसके दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं?

यह धारणा सही नहीं है कि इम्यूनोथेरेपी के कोई दुष्प्रभाव नहीं होते। कुछ मरीजों में इम्यून सिस्टम जरूरत से ज्यादा सक्रिय हो सकता है, जिससे फेफड़ों, लिवर, त्वचा या थायरॉइड में सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। कुछ मामलों में शुरुआती स्कैन में ट्यूमर पहले बड़ा दिखाई देता है और बाद में छोटा होने लगता है, जिसे Pseudo-progression कहा जाता है। इसलिए बिना डॉक्टर की सलाह के इलाज बंद नहीं करना चाहिए।

इम्यूनोथेरेपी कैंसर उपचार में एक महत्वपूर्ण प्रगति है, लेकिन यह हर मरीज के लिए उपयुक्त नहीं होती। सही बायोमार्कर जांच, सही कैंसर का प्रकार और सही समय पर उपचार का निर्णय ही इसके बेहतर परिणाम सुनिश्चित करते हैं।

क्या आपकी किडनी चुपचाप खराब हो रही है? शुरुआती संकेत पहचानें

किडनी हमारे शरीर से अपशिष्ट पदार्थों और अतिरिक्त तरल पदार्थ को बाहर निकालने का महत्वपूर्ण काम करती हैं। किडनी की बीमारी की सबसे बड़ी चुनौती यह है कि इसके शुरुआती चरण में अक्सर कोई स्पष्ट लक्षण दिखाई नहीं देते। कई बार मरीजों को तब तक समस्या का पता नहीं चलता, जब तक किडनी की कार्यक्षमता काफी प्रभावित न हो जाए। इसलिए नियमित जांच और शुरुआती संकेतों की पहचान बेहद जरूरी है, खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें डायबिटीज, हाई BP या किडनी रोग का पारिवारिक इतिहास हो।

इन संकेतों पर ध्यान दें

1. रात में सोने के बाद कई बार पेशाब के लिए उठना।

2. लगातार थकान और कमजोरी महसूस होना

जब किडनी ठीक से काम नहीं करती, तो शरीर में अपशिष्ट पदार्थ जमा होने लगते हैं। इससे थकान, कमजोरी और ऊर्जा की कमी महसूस हो सकती है।

3. पैरों या चेहरे पर सूजन दिखाई देना

किडनी शरीर से अतिरिक्त पानी और नमक बाहर निकालने में मदद करती है। इसकी कार्यक्षमता प्रभावित होने पर पैरों या चेहरे पर सूजन दिखाई दे सकती है।

4. भूख कम लगना या मतली महसूस होना

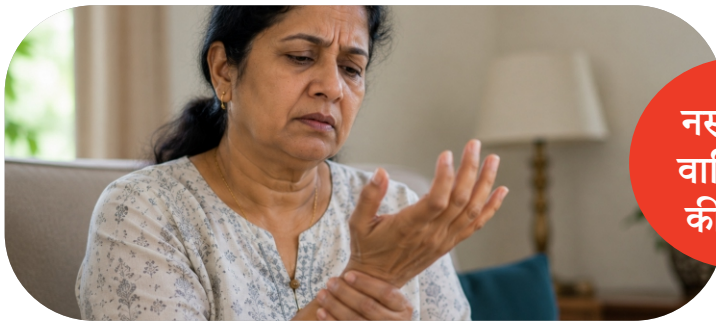
कुछ लोगों में भूख कम लगना, मुंह का स्वाद बदलना, बार-बार मतली महसूस होना या बिना किसी स्पष्ट कारण के वजन कम होना भी किडनी की समस्या का संकेत हो सकता है।

5. हाई BP का नियंत्रण में न आना

उच्च रक्तचाप और किडनी रोग का गहरा संबंध है। यदि दवाओं के बावजूद BP लगातार बढ़ा हुआ रहे, तो किडनी की जांच की आवश्यकता हो सकती है।

किडनी की बीमारी की पुष्टि केवल लक्षणों के आधार पर नहीं की जा सकती। रक्त और यूरिन की जांच के साथ कुछ विशेष परीक्षणों की मदद से किडनी की कार्यक्षमता का आकलन किया जाता है।

यदि आपको डायबिटीज, हाई बीपी या किडनी रोग का पारिवारिक इतिहास है, तो नियमित जांच करवाना महत्वपूर्ण है। समय पर पहचान और उचित उपचार से किडनी को लंबे समय तक स्वस्थ रखने और गंभीर जटिलताओं के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।



नसों और
वाहिकाओं
की सेहत



डॉ. कमलेश सिंह भैसोरा

डायरेक्टर - न्यूरोसर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. रोहित अग्रवाल

डायरेक्टर - इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



हाथ-पैरों में कमजोरी या सुन्नपन: क्या यह नस दबने का संकेत है?

कई लोगों को कभी-कभी हाथ या पैर सुन्न होने का अनुभव होता है। लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने या सोने के कारण ऐसा होना सामान्य हो सकता है। लेकिन यदि सुन्नपन, झनझनाहट या कमजोरी बार-बार होने लगे या धीरे-धीरे बढ़ने लगे, तो यह नसों पर दबाव पड़ने का संकेत हो सकता है।

हमारे शरीर की नसें मस्तिष्क और शरीर के विभिन्न हिस्सों के बीच संदेश पहुंचाने का काम करती हैं। जब किसी कारण से नस दब जाती है, तो यह संचार प्रभावित होने लगता है और कई तरह के लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

नस दबने पर क्या महसूस हो सकता है?

- हाथों या पैरों में बार-बार झनझनाहट होना
- उंगलियों या पंजों में सुन्नपन महसूस होना
- हाथ की पकड़ कमजोर पड़ना
- चलते समय पैर भारी लगना
- गर्दन या कमर से हाथ-पैर तक फैलने वाला दर्द

गर्दन की नस दबने पर लक्षण आमतौर पर हाथों और उंगलियों में दिखाई देते हैं, जबकि कमर की नस प्रभावित होने पर दर्द, सुन्नपन या कमजोरी पैरों तक पहुंच सकती है। कुछ मरीजों को करंट जैसा दर्द भी महसूस हो सकता है।

हालांकि हर सुन्नपन नस दबने के कारण नहीं होता। डायबिटीज, विटामिन B12 की कमी, कुछ न्यूरोलॉजिकल रोग और रक्त संचार से जुड़ी समस्याएं भी ऐसे लक्षण पैदा कर सकती हैं।

यदि कमजोरी बढ़ रही हो, चलने-फिरने में परेशानी हो रही हो या हाथ-पैरों की कार्यक्षमता प्रभावित होने लगे, तो जांच करवाना जरूरी है। समय पर पहचान और उचित उपचार से समस्या को बढ़ने से रोका जा सकता है और कई मामलों में सर्जरी की आवश्यकता भी टाली जा सकती है।

वैरिकोज वेन्स: सिर्फ दिखने की समस्या या शरीर का चेतावनी संकेत?

पैरों की उभरी हुई, नीली या मुड़ी-तुड़ी नसों को अक्सर लोग केवल सौंदर्य से जुड़ी समस्या समझते हैं। कई लोग इन्हें उम्र बढ़ने या लंबे समय तक खड़े रहने का सामान्य परिणाम मानकर नजरअंदाज कर देते हैं। हालांकि, कुछ मामलों में वैरिकोज वेन्स शरीर में रक्त संचार से जुड़ी समस्या का संकेत हो सकती हैं।

हमारी खून की नसों का काम पैरों से रक्त को हृदय तक पहुंचाना और वापस हृदय से पैरों तक पहुंचाना होता है। जब नसों के भीतर मौजूद वाल्व ठीक से काम नहीं करते, तो रक्त नीचे की ओर जमा होने लगता है। इससे नसें फूलने और उभरने लगती हैं, जिसे वैरिकोज वेन्स कहा जाता है।

हर वैरिकोज वेन्स गंभीर नहीं होती, लेकिन कुछ संकेत बताते हैं कि डॉक्टर से सलाह लेना उचित हो सकता है। यदि पैरों में लंबे समय तक भारीपन महसूस हो, दिन के अंत में दर्द या सूजन बढ़ जाए, या खड़े रहने पर परेशानी होने लगे, तो यह केवल कॉस्मेटिक समस्या नहीं रह जाती।

कुछ मरीजों को पैरों में जलन, खुजली, ऐंठन या रात में दर्द की शिकायत भी हो सकती है। समय के साथ त्वचा का रंग बदलना, त्वचा का मोटा होना या घाव बनने जैसी समस्याएं भी दिखाई दे सकती हैं। ऐसे लक्षण नसों की बीमारी के बढ़ने का संकेत हो सकते हैं।

लंबे समय तक खड़े रहना, मोटापा, गर्भावस्था, बढ़ती उम्र और परिवार में इस बीमारी का इतिहास इसके जोखिम को बढ़ा सकते हैं। शुरुआती अवस्था में जीवनशैली में बदलाव, नियमित व्यायाम और कम्प्रेशन स्टॉकिंग्स से लाभ मिल सकता है, जबकि कुछ मरीजों में विशेष उपचार की आवश्यकता पड़ सकती है।

यदि पैरों की उभरी नसों के साथ दर्द, सूजन या त्वचा में बदलाव दिखाई दे रहे हों, तो जांच करवाना उचित है। समय पर पहचान से समस्या को बढ़ने से रोका जा सकता है और पैरों की सेहत को बेहतर बनाए रखा जा सकता है।



महिला एवं बाल स्वास्थ्य



डॉ. नीलम विनय

डायरेक्टर - गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. प्रांजलि सक्सेना

एसोसिएट डायरेक्टर - बाल रोग
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



मेनोपॉज के बाद ब्लीडिंग: क्या हो सकते हैं कारण और कब जरूरी है इलाज?

मेनोपॉज महिलाओं के जीवन का एक स्वाभाविक चरण है, जिसमें लगातार 12 महीने तक पीरियड्स न आने के बाद मासिक धर्म पूरी तरह बंद हो जाता है। इसके बाद किसी भी प्रकार की ब्लीडिंग को सामान्य नहीं माना जाता। कई महिलाएं इसे हल्की समस्या समझकर नजरअंदाज कर देती हैं, लेकिन मेनोपॉज के बाद होने वाली ब्लीडिंग की जांच करवाना जरूरी होता है ताकि इसके कारण का सही पता लगाया जा सके।

क्या हो सकते हैं कारण?

मेनोपॉज के बाद ब्लीडिंग के पीछे कई कारण हो सकते हैं। बढ़ती उम्र के साथ योनि या बच्चेदानी की परत पतली हो जाने से हल्की ब्लीडिंग हो सकती है। बच्चेदानी में पॉलीप, बच्चेदानी की अंदरूनी परत (एंडोमेट्रियम) का असामान्य रूप से मोटा होना या कुछ हार्मोनल दवाओं का प्रभाव भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकता है। कुछ मामलों में यह प्री-कैंसर या कैंसर से जुड़े बदलावों का संकेत भी हो सकता है, इसलिए इसकी अनदेखी नहीं करनी चाहिए।

इलाज कैसे किया जाता है?

इलाज पूरी तरह ब्लीडिंग के कारण पर निर्भर करता है। सबसे पहले कारण जानने के लिए अल्ट्रासाउंड, कुछ रक्त जांच या आवश्यकता होने पर बायोप्सी की सलाह दी जा सकती है। यदि समस्या हार्मोनल बदलावों या परत के पतले होने से जुड़ी हो, तो दवाओं से लाभ मिल सकता है। पॉलीप जैसी समस्याओं में छोटी प्रक्रियाओं के माध्यम से उपचार किया जा सकता है। वहीं कुछ मामलों में सर्जरी की आवश्यकता भी पड़ सकती है। यदि जांच में प्री-कैंसर या कैंसर से जुड़े बदलाव मिलते हैं, तो उसके अनुसार उपचार की योजना बनाई जाती है।

मेनोपॉज के बाद होने वाली किसी भी ब्लीडिंग को सामान्य नहीं माना जाता। समय पर जांच और सही उपचार से कई गंभीर समस्याओं की पहचान शुरुआती चरण में की जा सकती है और बेहतर परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं।

स्कूल जाने वाले बच्चों की इम्युनिटी कैसे मजबूत रखें?

स्कूल खुलने के बाद बच्चों का संपर्क बड़ी संख्या में अन्य बच्चों से होता है, जिससे वायरल संक्रमण, सर्दी-जुकाम, गले के संक्रमण और पेट की बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में कई माता-पिता बच्चों की इम्युनिटी बढ़ाने के लिए सप्लीमेंट्स या टॉनिक की तलाश करते हैं। हालांकि मजबूत इम्युनिटी की शुरुआत रोजमर्रा की सही आदतों और संतुलित भोजन से होती है।

बच्चों की डाइट में इन बातों का रखें ध्यान

1. हर दिन रंग-बिरंगे फल और सब्जियां शामिल करें

आम, अमरूद, पपीता, संतरा, टमाटर और गाजर जैसे खाद्य पदार्थ विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

2. प्रोटीन को नजर अंदाज न करें

दाल, पनीर, दूध, दही, अंडे, सोया और दालों से बने व्यंजन शरीर की वृद्धि और संक्रमण से लड़ने की क्षमता के लिए जरूरी हैं। कई बच्चों की डाइट में प्रोटीन की कमी रह जाती है।

3. आंतों की सेहत का रखें ध्यान

दही, छाछ और घर का बना ताजा भोजन आंतों में अच्छे बैक्टीरिया को बनाए रखने में मदद करते हैं। स्वस्थ पाचन तंत्र इम्युनिटी से भी जुड़ा होता है।

4. टिफिन में सिर्फ भरपेट नहीं, पौष्टिक भोजन दें

रोजाना बिस्कुट, चिप्स या पैकड स्नैक्स देने की बजाय वेज पराठा, चीला, इडली, पनीर सैंडविच, स्पाउट्स या मौसमी फल शामिल करें।

इम्युनिटी बढ़ाने के नाम पर किसी एक खाद्य पदार्थ, काढ़े या सप्लीमेंट पर निर्भर रहने की जरूरत नहीं है। पर्याप्त नींद, नियमित खेलकूद और संतुलित भोजन मिलकर बच्चों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं।

यदि बच्चा बार-बार गंभीर संक्रमण से ग्रस्त हो रहा हो, वजन नहीं बढ़ रहा हो या लगातार कमजोरी महसूस कर रहा हो, तो बाल रोग विशेषज्ञ से सलाह लेना उचित है।



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



ट्रांसप्लांट नामा

हर महीने की
6 तारीख

शाम
5:00 बजे



लिटिल माइंड्स

हर महीने की
09 तारीख

शाम
5:00 बजे



मेदांता कैंसर केयर

हर महीने की
14 तारीख

शाम
4:00 बजे



सेहत रविवार

हर दूसरे
रविवार

सुबह
11:00 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

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए नीचे दिए गए व्हाट्सएप नंबर पर 'HI' लिख के भेजें



81890 75733

अपने महत्वपूर्ण सुझाव देने के लिए मेल करें

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।