2025
जून
संस्करण

सामुदायिक स्वास्थ समाचार

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

क्यों है
हार्ट अटैक
का पहला घंटा महत्वपूर्ण

MEDANTA

सेहत की बात

स्ट्रोक
के लक्षण पहचानें

सी.पी.आर.
सीखना
क्यों है ज़रूरी !

मासिक सन्देश

विषय-सूची

01 संपादक के कलम से

02 दिल का दौरा पड़ने पर पहले घंटे में क्या करें?

गर्भावस्था में असामान्य लक्षण: कब सतर्क होना ज़रूरी है!

03 कीमोथेरेपी: आपातकालीन स्थिति की पहचान कैसे करें?

स्ट्रोक क्या है और इसकी पहचान तुरंत कैसे करें?

04 ब्रेन ट्यूमर: सिर्फ सिरदर्द नहीं, हो सकता है गंभीर संकेत!

पेट दर्द कब बन जाता है इमरजेंसी?

05 सी.ओ.पी.डी. की गंभीरता को समझना है ज़रूरी

सी.पी.आर सीखना कितना महत्वपूर्ण है?

06 स्क्रीन टाइम का असर और समाधान- बच्चों को कैसे बचाएँ!

किडनी फेलियर के लिए क्या करें?

संपादक के कलम से

प्रिय पाठक,

मेडिकल संबंधी आपातस्थितियाँ खुद ही सामने नहीं आतीं, वे बिना किसी चेतावनी के आ जाती हैं। यह सीने में अचानक, असहनीय दर्द, बातचीत के बीच में बोलने में कठिनाई, पेट में तेज़ दर्द, गिरना या फिर कोई और दुर्घटना हो सकती है। आपातकालीन स्तिथि में शुरुआती लक्षण बहुत महत्वपूर्ण होते हैं और उपचार में किसी भी तरह की हिचकिचाहट या देरी से जान जाने का खतरा बढ़ जाता है।

इस संस्करण में हम बताएँगे दिल के दौरे में पहले घंटे का महत्व और स्ट्रोक होने पर किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। इसके साथ ही, सांस लेने में दिक्कत हो रही है या फिर बहुत तेज पेट दर्द हो रहा है तो डॉक्टर की सलाह कब लेनी चाहिए इस बारे में बताया गया है। ब्रेन ट्यूमर के लक्षणों को पहचानें या फिर किडनी फेल होने पर आपातकालीन स्थिति में होना, इसके लिए तयार रहने की पूरी कोशिश केसे की जा सकती है वो भी समझाया गया है।

किसी की जान बचना सिर्फ डॉक्टर का काम नहीं है। अब सीपीआर ट्रेनिंग करने के बाद आप भी किसी की मदद कर सकते हैं। यहां सीपीआर केसे दिया जाए और गर्भवती महिलाओं में आपातकालीन स्थिति क्या हो सकती है, इस पर चर्चा की गई है।

इमरजेंसी कभी भी किसी के साथ हो सकती है। हमेशा अपना ध्यान रखना और अपने आस-पास किसी की मदद करने के लिए तैयार होना चाहिए।हमें विश्वास है कि यह संस्करण आपके लिए लाभकारी और उपयोगी सिद्ध होगा।

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

स्वास्थ्य शिक्षण

गर्भावस्था में असामान्य लक्षण: कब सतर्क होना ज़रूरी है!

गर्भावस्था एक सुंदर अनुभव होता है, लेकिन यह एक ऐसा समय भी होता है जब महिला का शरीर कई बदलावों से गुजरता है। इन बदलावों के बीच कुछ ऐसे लक्षण होते हैं जिन्हें नज़रअंदाज़ करना खतरनाक साबित हो सकता है। ऐसे लक्षणों की समय रहते पहचान और डॉक्टर से तुरंत संपर्क करना माँ और बच्चे दोनों की सुरक्षा के लिए ज़रूरी है। आइए जानें गर्भावस्था के दौरान किन संकेतों को आपातकालीन चेतावनी के रूप में देखना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव (ब्लीडिंग)

गर्भ के किसी भी चरण में रक्तस्राव सामान्य नहीं होता। यह अवल्नाल (placenta) के नीचे होने, गर्भ में चोट लगने, या गर्भपात का संकेत हो सकता है। हल्का स्पॉटिंग भी अगर बार-बार हो रहा है, तो डॉक्टर की सलाह अवश्य लें। विशेषकर पहली तिमाही में किसी भी प्रकार की ब्लीडिंग चिंता का विषय हो सकती है।

पेट में दर्द

गर्भावस्था में पेट में हल्का दर्द कभी-कभी सामान्य हो सकता है, लेकिन अगर यह अचानक, तीव्र या लगातार हो, तो इसे नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए। यह समय से पहले प्रसव, पेशाब या योनि के रास्ते के संक्रमण, या गर्भाशय में किसी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है। दर्द के साथ बुखार, ब्लीडिंग या पेशाब में जलन हो रही हो, तो तुरंत डॉक्टर की सहायता लें।

हाथ-पैरों में खुजली (खासतौर पर रात में)

अगर गर्भवती महिला को हथेलियों और पैरों में रात के समय अत्यधिक खुजली हो रही हो, तो यह इंट्राहेपेटिक कोलेस्टेसिस ऑफ प्रेगनेंसी (ICP) नामक स्थिति का संकेत हो सकता है। यह समस्या गर्भ में पल रहे बच्चे के लिए खतरनाक साबित हो सकती है और इससे अकस्मात मृत शिशु जन्म (still birth) का खतरा भी होता है। इस स्थिति में खून की जांच और उचित दवाओं की आवश्यकता होती है।

लगातार सिरदर्द (Headache)

गर्भावस्था के दौरान बार-बार या लगातार सिरदर्द होना कभी-कभी उच्च रक्तचाप (High BP) या गर्भवस्था जनित प्रीक्लेम्पसिया का लक्षण हो सकता है। यह स्थिति माँ और शिशु दोनों के लिए जानलेवा हो सकती है। सिरदर्द के साथ आँखों के सामने धुंधलापन, उल्टी, चक्कर या चेहरे पर सूजन दिखे, तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। कुछ मामलों में यह किसी ब्रेन ट्यूमर का भी संकेत हो सकता है, जो गर्भावस्था के दौरान पहली बार उजागर हो सकता है।

क्या करें?

- नियमित रूप से गर्भवती जांच और अल्ट्रासाउंड कराते रहें।
- किसी भी असामान्य लक्षण को अनदेखा न करें।
- डॉक्टर की बताई गई सभी सावधानियों का पालन करें।
- गर्भाशय के दौरान अपनी और बच्चे की गतिविधियों पर ध्यान दें।

गर्भावस्था के हर चरण में सतर्कता और सही जानकारी का होना बेहद ज़रूरी है। उपरोक्त में से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। समय पर इलाज से कई जटिलताएँ टाली जा सकती हैं और माँ और बच्चे दोनों सुरक्षित हो सकते हैं।

डॉ. नीलम विनय
डायरेक्टर, गायनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

दिल का दौरा पड़ने पर पहले घंटे में क्या करें?

हार्ट अटैक शुरू होने के 60 मिनट गोल्डन आवर होते हैं क्योंकि इस दौरान उपचार से हृदय की मांसपेशियों को होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है।

हार्ट अटैक के पहले घंटे में क्या करें:

- **तुरंत एस्पिरिन लें (यदि संभव हो):** एस्पिरिन खूनके थक्के को बनने से रोकता है और हृदय में रक्त प्रवाह को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।
- **CPR दें (यदि आवश्यक हो):** यदि व्यक्ति होश में नहीं है और सांस नहीं ले रहा है, तो CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) करें।
- **व्यक्ति को शांत रखें और आरामदायक स्थिति में रखें:** व्यक्ति को घबराए या तनाव में आने से बचाएं।
- **व्यक्ति को अस्पताल में ले जाएं:** अस्पताल में डॉक्टर सही उपचार कर सकते हैं।

हार्ट अटैक के पहले घंटे में क्या न करें:

- **घर पर उपचार करने की कोशिश न करें:** हार्ट अटैक का इलाज सिर्फ डॉक्टर ही कर सकते हैं।
- **व्यक्ति को अकेला न छोड़ें:** जब तक कि अस्पताल न पहुंचे, तब तक व्यक्ति के साथ रहें और उसे सहायता प्रदान करें।
- **दवाओं को स्वयं न लें:** डॉक्टर द्वारा निर्धारित दवाओं को ही लें।

हार्ट अटैक के लक्षण:

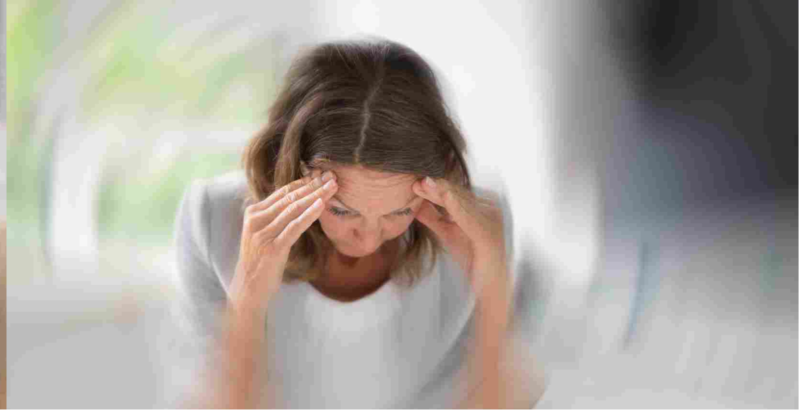
- सीने में दर्द, भारीपन या जकड़न
- सांस लेने में कठिनाई
- पसीना आना, उल्टी या जी घबराना
- चक्कर आना या बेहोशी

हार्ट अटैक के दौरान एक-एक सेकंड काफी कीमती होती है। हार्ट अटैक का अगर गोल्डन आवर में इलाज हो जाता है तो मरीज की जान बच सकती हैं।
हार्ट अटैक एक आपातकालीन स्थिति है। कृपया अपने नजदीकी अस्पताल से संपर्क करें जहाँ सबसे अच्छी सुविधाएँ उपलब्ध हों।

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर **1068** पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

डॉ. माहिम सरन
डायरेक्टर, कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वस्थ्य नियंत्रण



कीमोथेरेपी: आपातकालीन स्थिति की पहचान कैसे करें?

कीमोथेरेपी एक प्रभावी कैंसर उपचार विधि है, लेकिन इसके दौरान शरीर में कई तरह के बदलाव हो सकते हैं। कभी-कभी यह बदलाव इतने तीव्र होते हैं कि उन्हें आपातकालीन स्थिति माना जाता है और तत्काल इमरजेंसी सहायता आवश्यक होती है।

एल.र्जी. संबंधी प्रतिक्रियाएँ

कीमोथेरेपी की कुछ दवाएँ एलर्जिक रिएक्शन पैदा कर सकती हैं। इनके लक्षणों में त्वचा पर लाल चकत्ते, खुजली, सूजन, चेहरे या गले में सूजन, सांस लेने में दिक्कत और गंभीर मामलों में एनाफिलैक्सिस जैसी जानलेवा स्थिति शामिल हो सकती है। यदि इन लक्षणों में से कोई भी दिखाई दे तो तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सेवा लें।

सांस लेने में कठिनाई

कीमोथेरेपी कुछ मरीजों में फेफड़ों को प्रभावित कर सकती है। यदि मरीज को सांस फूलना, घरघराहट (व्हीज़िंग), सीने में जकड़न या तेज़ी से सांस लेने की आवश्यकता महसूस हो रही है, तो यह गंभीर संकेत हो सकता है।

गंभीर दर्द

उपचार के दौरान यदि शरीर के किसी भाग में असामान्य, तीव्र या लगातार दर्द हो, खासकर सिर, पेट, सीने या हड्डियों में, तो इसे नज़रअंदाज़ न करें। यह संक्रमण, ब्लड क्लॉट या अन्य जटिलताओं का संकेत हो सकता है।

ब्लीडिंग या खून का रुक-रुक कर आना

कीमोथेरेपी प्लेटलेट्स की संख्या को प्रभावित कर सकती है, जिससे रक्त का थक्का नहीं बन पाता। यदि नाक से खून आना, मसूड़ों से खून, पेशाब या मल में खून, या छोटी चोट पर भी अधिक समय तक खून बहना हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

तेज़ बुखार (100.4°F या उससे अधिक)

बुखार विशेष रूप से खतरनाक हो सकता है, क्योंकि कीमोथेरेपी के कारण शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। यदि बुखार के साथ कंपकंपी, पसीना, शरीर में थकावट या बेहोशी महसूस हो रही है, तो यह संक्रमण या सेप्सिस का संकेत हो सकता है। इसे कभी भी नजरअंदाज न करें।

गंभीर उल्टी, दस्त या निर्जलीकरण

लगातार उल्टी या दस्त से शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी हो सकती है, जिससे डिहाइड्रेशन, कमजोरी और रक्तचाप गिर सकता है। यदि आपको कोई तरल पदार्थ पचाने में दिक्कत हो रही है, तो चिकित्सकीय सलाह अवश्य लें।

मानसिक स्थिति में बदलाव

यदि मरीज को भ्रम, चक्कर आना, बेहोशी, असंतुलित व्यवहार या अत्यधिक सुस्ती जैसे लक्षण दिखें, तो यह मस्तिष्क पर प्रभाव या शरीर में गंभीर असंतुलन का संकेत हो सकता है।

क्या करें?

- सावधानी से लक्षणों पर नज़र रखें।
- अपने डॉक्टर द्वारा दी गई इमरजेंसी कॉन्टैक्ट लिस्ट को पास रखें।
- कीमोथेरेपी के दौरान किसी भी नए या असामान्य लक्षण को हल्के में न लें।
- हमेशा साथ में एक जिम्मेदार व्यक्ति को रखें जो स्थिति बिगड़ने पर तुरंत सहायता कर सके।

कीमोथेरेपी से गुजर रहे मरीजों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे संभावित आपात स्थितियों के बारे में जागरूक रहें और किसी भी चिंताजनक लक्षण के बारे में तुरंत डॉक्टरों को बताएं।

स्ट्रोक क्या है और इसकी पहचान तुरंत कैसे करें?

ब्रेन स्ट्रोक मस्तिष्क में खून ले जाने वाली नलियों के बंद होने से होता है। 85 प्रतिशत स्ट्रोक नलियों के बंद होने से होता है और इसकी त्वरित जांच एवं निदान संभव है। ऑक्सिजन की कमी के कारण हुए ब्रेन डैमेज को ठीक नहीं किया जा सकता।

स्ट्रोक का पता लगाने के लिए FAST का उपयोग करें

F (फेस) = चेहरा लटकना

क्या चेहरे का एक हिस्सा लटक रहा है या सुन्न है? व्यक्ति से मुस्कुराने के लिए कहें। क्या व्यक्ति की मुस्कान असमान है?

A (आर्म्स) = हाथ की कमज़ोरी

क्या एक हाथ कमज़ोर या सुन्न है? व्यक्ति से दोनों हाथ ऊपर उठाने को कहें। क्या एक हाथ नीचे की ओर चला जाता है?

S (स्पीच) = बोलने में कठिनाई

क्या बोलना अस्पष्ट है?

T (टाइम) = समय पर कॉल

स्ट्रोक एक आपातकालीन स्थिति है। हर मिनट महत्वपूर्ण है। तुरंत इमरजेंसी हॉस्पिटल पर कॉल करें। उस समय को नोट करें जब कोई भी लक्षण पहली बार दिखाई दे।

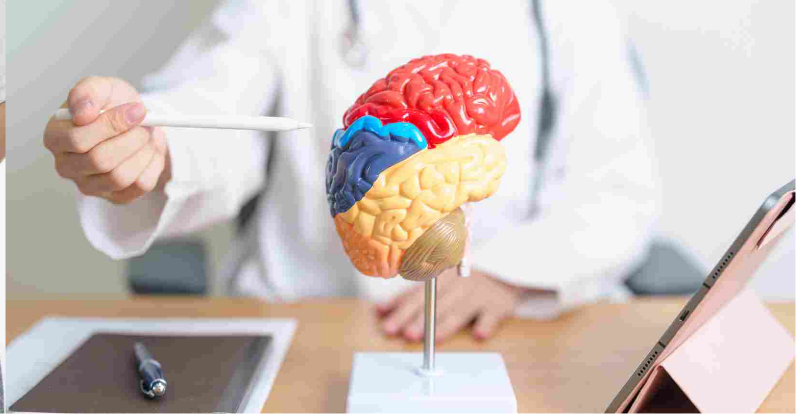
स्ट्रोक एक ऐसी स्थिति है, जो एक मेडिकल एमर्जेंसी में आती है। इसमें फौरन लक्षणों की पहचान करने के साथ तुरंत इलाज की ज़रूरत होती है। स्ट्रोक का इलाज करते समय हर मिनट मायने रखता है।

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

डॉ. हर्षवर्धन आत्रेय
डायरेक्टर, मेडिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. रतिश जुयाल
डायरेक्टर, न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिम



पेट दर्द कब बन जाता है इमरजेंसी ?

कई लोग अक्सर पेट दर्द की शिकायत करते हैं। इसकी वजह है गलत खानपान और लाइफस्टाइल। लेकिन पेट दर्द को हल्के में लेना भारी पड़ सकता है, क्योंकि इसकी वजह हमेशा मामूली नहीं होती।

पेट दर्द कब बन जाता है इमरजेंसी ?

पेट दर्द को उस वक्त गंभीरता से लें जब इसके साथ:

- पेट बेहद सख्त हो जाए
- पेट को छूने पर दर्द हो
- खांसने या उल्टी में खून आए
- मल त्यागने में दिक्कत
- उल्टी का न रुकना
- दस्त में भी खून आना
- सीने में दर्द या दबाव और सांस लेने में तकलीफ होना
- बुखार, चक्कर आना या बेहोश हो जाना
- दर्द लगातार बने रहना या बढ़ते जाना।

पेट दर्द आमतौर पर एक गंभीर स्थिति नहीं है। हालांकि अगर इसके साथ दूसरे लक्षण भी नज़र आ रहे हैं तो इसे इग्नोर न करें और डॉक्टर को दिखाएं।

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

ब्रेन ट्यूमर: सिर्फ सिरदर्द नहीं, हो सकता है गंभीर संकेत !

ब्रेन ट्यूमर मस्तिष्क में बनने वाली एक गांठ है, जो दिमाग की कोशिकाओं के असामान्य रूप से बढ़ने से बनती है। यह गांठ दिमाग पर दबाव डाल सकती है और उसके काम में रुकावट पैदा कर सकती है। कुछ ट्यूमर कैंसर वाले होते हैं और कुछ बिना कैंसर के भी हो सकते हैं।

सामान्य लक्षण:

- लगातार और बढ़ता हुआ सिरदर्द
- चक्कर या उलझन
- मतली या उल्टी
- देखने या सुनने में दिक्कत
- हाथ-पैरों में कमजोरी या झुनझुनाहट

किन्हें हो सकता है ज़्यादा खतरा ?

- बच्चों और बुजुर्गों में जोखिम अधिक
- जिनके परिवार में पहले किसी को ब्रेन ट्यूमर रहा हो
- कैंसर का कोई अन्य इतिहास

कब डॉक्टर से मिलें ?

- अगर आपको लंबे समय से सिरदर्द हो रहा है और वह दवाओं से भी ठीक नहीं हो रहा, या ऊपर बताए गए लक्षण लगातार बने हुए हैं - तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- मिर्गी का दौरा (seizures) - फ़िट्स या दौरे आना मस्तिष्क के ट्यूमर के लक्षण हो सकते हैं । इनके अलावा प्रकाश की दमक महसूस होना (flashes of light) या अन्य दृष्टि दोष हो सकते हैं।

आपातकालीन स्थिति में क्या करें:

तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें: यदि आपको इनमें से कोई भी आपातकालीन लक्षण महसूस हो रहा है, तो तुरंत आपातकालीन डॉक्टर से संपर्क करें।

याद रखें: हर सिरदर्द ब्रेन ट्यूमर नहीं होता, लेकिन समय रहते पहचान और इलाज से जान बचाई जा सकती है।

डॉ. संदीप वर्मा
डायरेक्टर, जी.आई. सर्जरी, जी.आई. ऑन्कोलॉजी एवं बरिएट्रिक सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. रवि शंकर
डायरेक्टर, न्यूरोसर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वास्थ्य जागरुकता

सी.ओ.पी.डी. की गंभीरता को समझना है ज़रूरी !

सी.ओ.पी.डी. का बढ़ना तब होता है जब आपके लक्षण बहुत अधिक गंभीर हो जाते हैं। कभी-कभी उन्हें गंभीर एलर्जी, या बहुत ज़्यादा सर्दी या साइनस संक्रमण जैसी अन्य स्थितियों के साथ भ्रमित करना आसान होता है। बीमारी का बढ़ना कई दिनों या हफ़्तों तक रह सकता है और अचानक से एक इमरजेंसी हो सकती है।

आगामी तीव्र स्थिति के सबसे सामान्य संकेत और लक्षण हैं:

- सामान्य से अधिक खांसी, घरघराहट या सांस लेने में तकलीफ।
- बलगम के रंग, गाढ़ेपन या मात्रा में परिवर्तन।
- एक दिन से अधिक समय तक थकान महसूस होना।
- पैरों या टखनों में सूजन।
- सामान्य से अधिक नींद आने में परेशानी।
- अगर आप ऑक्सीजन पर हैं तो आपको ऑक्सीजन बढ़ाने की ज़रूरत महसूस हो रही है। अगर मापा जाए तो आपका ऑक्सीजन स्तर सामान्य से कम होगा।

यदि आपको ये खतरनाक चेतावनी संकेत दिखाई दें, तो 1068 पर कॉल करें, जैसे ही:

- सांस लेने में गंभीर तकलीफ या सीने में दर्द।
- होठों या उंगलियों का नीला रंग।
- भ्रम, भटकाव, या पूरा वाक्य बोलने में कठिनाई।

अगर आपके लक्षण आपके सामान्य दिन-प्रतिदिन के सीओपीडी लक्षणों से ज़्यादा गंभीर या लंबे समय तक बने रहते हैं, तो आपको अपने डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। कृपया अपने नजदीकी अस्पताल से संपर्क करें जहाँ सबसे अच्छी सुविधाएँ उपलब्ध हों।

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर **1068** पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

सी.पी.आर सीखना कितना महत्वपूर्ण है ?

सी.पी.आर (CPR-Cardio Pulmonary Resuscitation)एक जीवनरक्षक तकनीक है, जिसका इस्तेमाल तब किया जाता है जब किसी व्यक्ति की धड़कन और सांस दोनों बंद हो जाती हैं। सही समय पर सी.पी.आर देने से किसी की जान बचाई जा सकती है - हर मिनट की देरी मृत्यु की संभावना को बढ़ा देती है।

किन परिस्थितियों में सी.पी.आर की ज़रूरत पड़ती है ?

- अगर कोई व्यक्ति अचानक बेहोश हो जाएं और वह सांस न ले रहा हो व पल्स नहीं मिल रही हो।
- करंट लगने की स्थिति में जब व्यक्ति बेहोश हो जाए।
- डूबने की घटना के बाद जब व्यक्ति सांस और नाड़ी खो दे।
- दम घुटने या गैस/धुआं आदि से होश और सांस बंद हो जाए।

सी.पी.आर कैसे दें? (हैंड्स-ओनली सी.पी.आर): अब ज्यादातर मामलों में आम जनता के लिए "हैंड्स-ओनली सी.पी.आर" की सिफारिश की जाती है, जिसमें सिर्फ छाती को दबाया जाता है। कृत्रिम सांस (mouth-to-mouth) अब ज़रूरी नहीं है, जब तक आप ट्रैन्ड मेडिकल प्रोफेशनल न हों।

स्टेप-बाय-स्टेप:

- सुनिश्चित करें कि व्यक्ति बेहोश है, सांस नहीं ले रहा और नाड़ी नहीं मिल रही।
- व्यक्ति को पीठ के बल सख्त सतह पर लिटाएं।
- दोनों हथेलियों को एक के ऊपर रखें और छाती के बीचों-बीच (दोनों स्तनों के बीच की रेखा पर) रखें।
- छाती को लगभग 5-6 सेमी (2 इंच) तक दबाएं, हर मिनट में करीब 100-120 बार।
- जोर से और लगातार दबाते रहें जब तक मेडिकल सहायता न पहुंचे।

सी.पी.आर करते समय ध्यान देने योग्य बातें:

- CPR केवल तब करें जब व्यक्ति की नाड़ी और सांस दोनों नहीं चल रही हों।
- छाती पर दबाव लगातार और गहरे होने चाहिए।
- कृत्रिम सांस केवल तब दें जब आप ट्रेंड हों और परिस्थिति सुरक्षित हो (जैसे डूबने की स्थिति में)।
- CPR करते रहें जब तक व्यक्ति होश में न आ जाए या एंबुलेंस न आ जाए।

आपातकालीन स्थिति में क्या करे ?

यदि कोई व्यक्ति बेहोश हो जाए और सांस व नाड़ी न मिले, तो घबराएं नहीं:

- तुरंत सी.पी.आर शुरू करें।
- साथ ही एंबुलेंस को कॉल करें।

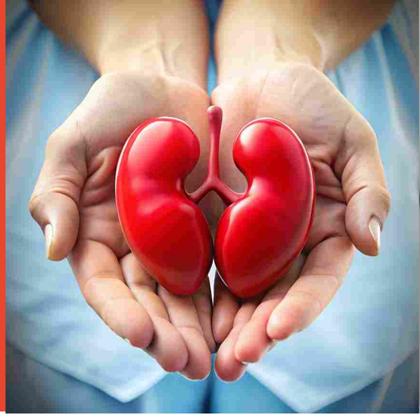
सी.पी.आर हर व्यक्ति को आना चाहिए - क्योंकि आपातकाल में आप ही किसी की जिंदगी और मौत के बीच का फर्क बन सकते हैं।

आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

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

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

स्वास्थ्य की देखभाल



किडनी फेलियर के लिए क्या करें?

जब किडनी के काम करने की क्षमता 15% से कम रह जाती है, तो इसे किडनी फेलियर कहा जाता है। इस अवस्था को एंड स्टेज रीनल डिज़ीज़ (ESRD) भी कहा जाता है।

किडनी फेलियर के लक्षण:

- **यूरिन में बदलाव:** यूरिन के रंग, मात्रा या गंध में बदलाव किडनी की समस्या का संकेत हो सकता है। जैसे कि पेशाब में झाग आना, खून आना, या बहुत कम/अधिक यूरिन आना एवं रात्रि में अधिक पेशाब आना।
- **यूरिन में प्रोटीन:** पेशाब में प्रोटीन की मौजूदगी यह दर्शाती है कि किडनी सही ढंग से काम नहीं कर रही है।
- **शरीर में सूजन:** खासकर पैरों, टखनों या चेहरे पर सूजन आना किडनी में फ्लूइड जमा होने का संकेत हो सकता है।
- **थकान और कमजोरी:** किडनी की खराबी से शरीर में खून की कमी (एनीमिया) हो सकती है, जिससे व्यक्ति को अत्यधिक थकान और कमजोरी महसूस होती है।
- **हाई ब्लड प्रेशर:** किडनी ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करती है। जब यह ठीक से काम नहीं करती, तो बी.पी. बढ़ सकता है।
- **अन्य लक्षण:** अगर किडनी की स्थिति और बिगड़ती है तो भूख में कमी, मांसपेशियों में ऐंठन (क्रैम्प्स) और लगातार हिचकी जैसे लक्षण भी देखे जा सकते हैं।

किडनी फेलियर के कारण:

- अनियंत्रित शुगर लेवल (डायबिटीज़)
- हाई ब्लड प्रेशर
- क्रोनिक ग्लोमेरुलोनेफ्राइटिस
- बार-बार होने वाले किडनी संक्रमण
- किडनी स्टोन (गुर्दे की पथरी)

किडनी फेलियर का इलाज:

किडनी फेलियर का सबसे प्रभावी इलाज किडनी ट्रांसप्लांट है।

यदि ट्रांसप्लांट संभव न हो या इसमें समय लग रहा हो, तो डायलिसिस की मदद से शरीर से विषैले पदार्थ निकाले जाते हैं। ट्रांसप्लांट के लिए एक किडनी डोनर की आवश्यकता होती है और यह प्रक्रिया विशेषज्ञ डॉक्टर की निगरानी में ही की जाती है।

किडनी फेलियर एक आपातकालीन स्थिति है। यदि आप ऊपर बताए गए लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। अपने नजदीकी अस्पताल में उपलब्ध सुविधाओं का लाभ उठाएं।

डॉ. धर्मेन्द्र सिंह भदौरिया

डायरेक्टर, नेफ्रोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट मेडिसिन

मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्क्रीन टाइम का असर और समाधान- बच्चों को कैसे बचाएँ!

आजकल मोबाइल, टीवी और टैबलेट बच्चों की ज़िंदगी का हिस्सा बन चुके हैं। दो साल के बच्चे भी वीडियो देखकर खाना खाते हैं, और स्कूल जाने वाले बच्चे घंटों मोबाइल पर गेम खेलते हैं या यूट्यूब देखते हैं। यह सब सुनने में आम लगता है, लेकिन ज़्यादा स्क्रीन टाइम से बच्चों के दिमाग़ के विकास पर बुरा असर पड़ सकता है।

मीडिया की लत क्या है?

जब बच्चा बार-बार मोबाइल या टीवी मांगे, बिना स्क्रीन के चिड़चिड़ा हो जाए, नींद कम आए या पढ़ाई-खेल में मन न लगे - तो ये मीडिया की लत के संकेत हो सकते हैं। लगातार स्क्रीन देखने से ध्यान की समस्या, भाषा में देरी, नींद की खराबी और चिड़चिड़ापन जैसे लक्षण दिख सकते हैं।

छोटे बच्चों पर असर:

0–5 साल की उम्र दिमाग़ के विकास का सबसे अहम समय होता है। इस उम्र में बच्चों को असली दुनिया से अनुभव लेना चाहिए - चेहरे देखना, खेलना, बातें सुनना। लेकिन जब वे ज़्यादा समय स्क्रीन पर बिताते हैं, तो उनका सामाजिक और भाषाई विकास रुक सकता है। रिसर्च बताती है कि 2 साल से छोटे बच्चों को स्क्रीन बिल्कुल नहीं देनी चाहिए।

स्कूल जाने वाले बच्चों में असर

6 साल से बड़े बच्चे अगर दिन में 1–2 घंटे से ज़्यादा स्क्रीन देखें, तो उनका ध्यान भटक सकता है, पढ़ाई में रुचि कम हो सकती है, और शारीरिक गतिविधियाँ घट सकती हैं। गेम्स और सोशल मीडिया में डूबे बच्चे भावनात्मक रूप से भी असंतुलित हो सकते हैं।

क्या करें माता-पिता?

- **सीमित स्क्रीन टाइम:** 5 साल से छोटे बच्चों को दिन में 1 घंटे से ज़्यादा स्क्रीन टाइम न दें।
- **खुद मिसाल बनें:** बच्चे वही सीखते हैं जो वह देखते हैं - अपना भी स्क्रीन टाइम कम करें।
- **विकल्प दें:** कहानियाँ, खेल, किताबें - स्क्रीन से बेहतर अनुभव प्रदान करते हैं।
- **स्क्रीन-फ्री ज़ोन:** खाने की टेबल, बेडरूम और फैमिली टाइम में स्क्रीन टाइम की नो एंट्री।
- **साथ में स्क्रीन देखें:** जब देखें, तो साथ में बैठें और समझाएं क्या देख रहे हैं।

याद रखें, टेक्नोलॉजी से दूरी नहीं, समझदारी ज़रूरी है।

"Smart बच्चे चाहिए – Smart phone नहीं!"

डॉ. ऋचा तिवारी

एसोसिएट कंसल्टेंट, पीडियाट्रिक न्यूरोलॉजी

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

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।