2025
मार्च
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

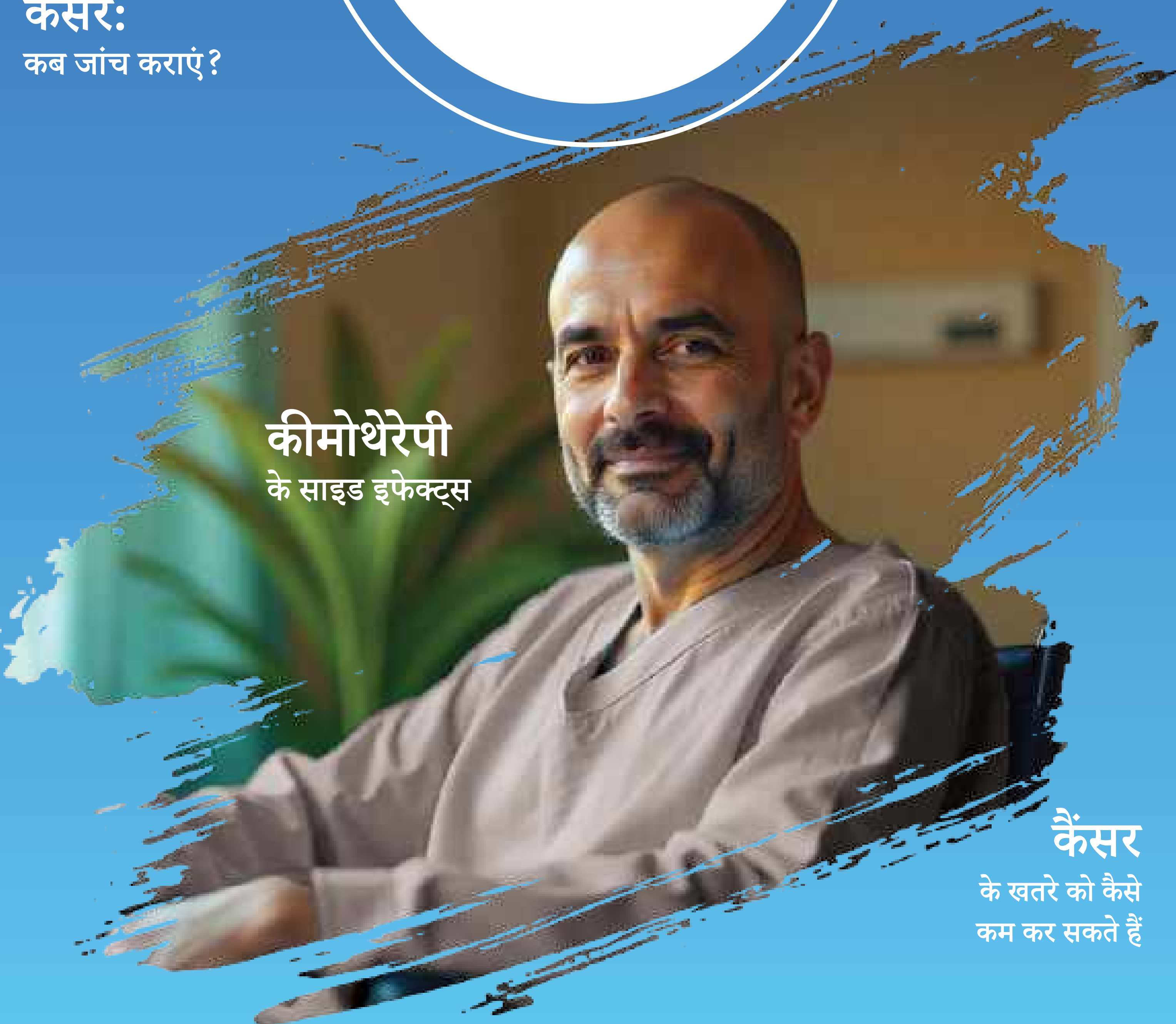
★ ★ ★ ★ ★
WORLD'S BEST HOSPITALS
2025
Newsweek
POWERED BY
statista

medanta

सेहत की बात

कोलोरेक्टल कैंसर:
के लक्षण और सर्जरी

कोलोरेक्टल कैंसर:
कब जांच कराएं ?



कीमोथेरेपी
के साइड इफेक्ट्स

कैंसर
के खतरे को कैसे
कम कर सकते हैं

मासिक सन्देश

विषय-सूची

01
संपादक के कलम से

02
महिला दिवस: स्वास्थ्य संदेश
कोलोरेक्टल कैंसर: कब जांच कराएं?

03
कोलोरेक्टल कैंसर के लक्षण और सर्जरी
कीमोथेरेपी के साइड इफेक्ट्स

04
सर्जरी के बाद रेडिएशन
एंडोस्कोपी क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है?

05
कैंसर के खतरे को कैसे कम कर सकते हैं ?
वृषण मरोड़ (Testicular Torsion): एक आपातकालीन स्थिति

06
शुगर-फ्री मिठाइयाँ अच्छी क्यों नहीं हैं?
कैंसर से बचाव के लिए खाद्य सुरक्षा टिप्स

संपादक के कलम से

प्रिय पाठक,

सेहत की बात के मार्च संस्करण में आपका स्वागत है। यह महीना सेहत और जागरूकता से जुड़ी कई महत्वपूर्ण जानकारियों से भरा हुआ है।

कोलोरेक्टल कैंसर को अगर समय रहते पहचान लिया जाए तो यह बहुत हद तक रोकथाम और उपचार योग्य है, इसलिए 45 वर्ष की आयु से ही इसकी जांच करवाना आवश्यक है। कैंसर से जुड़ी स्वास्थ्य जानकारी जैसे कोलोरेक्टल कैंसर की जांच और उपचार, सर्जरी के बाद रेडिएशन और कैंसर के खतरे को कम करने के उपाय भी इसमें मौजूद हैं।

महिला दिवस के अवसर पर, हमने महिलाओं के स्वास्थ्य से जुड़े विशेष संदेश को भी इस संस्करण में शामिल किया है। होली के त्यौहार को ध्यान में रखते हुए, शुगर-फ्री मिठाइयाँ क्यों नुकसानदायक हो सकती हैं, इस पर एक विशेष लेख शामिल किया है, जिससे आप इस रंगों के त्योहार का आनंद स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहते हुए ले सकें।

हमारा उद्देश्य इस न्यूज़लेटर के माध्यम से आपको स्वास्थ्य से जुड़ी सही और उपयोगी जानकारी प्रदान करना है। सही जानकारी और समय पर कार्यवाही से हम परिणामों में सुधार कर सकते हैं और जीवन बचा सकते हैं। हमें उम्मीद है कि यह संस्करण आपके लिए लाभकारी सिद्ध होगा।

साथ मिलकर, आइए बाधाओं को तोड़ें, डर को खत्म करें और स्वास्थ्य के प्रति एक सक्रिय दृष्टिकोण अपनाएं।

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

स्वास्थ्य जागरूकता

महिला दिवस: स्वास्थ्य संदेश

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर हर महिला को खुद से एक वादा करना चाहिए कि वो हर जिम्मेदारी को निभाने के साथ-साथ खुद की सेहत को भी प्राथमिकता देगी ताकि वो खुद स्वस्थ रह सके, क्योंकि उसे ये जानना जरूरी है कि जब वो स्वस्थ रहेगी तभी ये समाज भी स्वस्थ रहेगा। यहां हम कुछ बातें बता रहे हैं, जो आप अपने उमर के हिसाब से और अपने परिवार की महिलाओं के लिए ध्यान रख सकते हैं। यह वो समस्या है, जिसके लिए आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए।

युवा लड़कियाँ और युवा
पीरियड्स (माहवारी) और टीकाकरण

- अगर 15 साल की उम्र तक आपका मासिक धर्म शुरू नहीं हुआ है, तो आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- अनियमित मासिक चक्र: मासिक लम्बे समय तक बने रहना, मासिक के दौरन सिर्फ धब्बा लगना।
- अत्यधिक खून आने पर जिससे आपकी रोज़ाना की ज़िंदगी प्रभावित हो रही है, आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए, क्योंकि इसके कई कारण हो सकते हैं।
- महिलाओं को सर्वाइकल कैंसर का टीका लगवाना चाहिए। अगर 26 साल की उम्र तक टीकाकरण नही हुआ है, तो आपको टीका लगवाना चाहिये।

प्रेगनेंसी और मध्य आयु

- वजन बढ़ना अथवा पुरजोर प्रयास पर प्रेग्नेंट होने में मुश्किल होना। अगर आप प्रेगनेंसी प्लान करना चाहते हैं, इन बातों के लिए डॉक्टर से जांच करायें।
- अनचाही गर्भावस्था: डॉक्टर की सलाह के बिना गोली या दवा न लें।
- मासिक धर्म में अत्यधिक खून आने पर, मनोदशा में परिवर्तन, अत्यधिक बदबूदार, खुजलीदार वैजिनल डिस्चार्ज होने पर डॉक्टर से जरूर मिले।

मेनोपॉज़ से होने वाली समस्याएं

पीरियड्स बंद होने की वजह से पेट में गैस और ब्लोटिंग की समस्या शुरु हो जाती है। मेनोपॉज शुरू होने पर थकान, वजन बढ़ना, कई महिलाओं को शरीर में खुजली होने लगती है, जो गर्मी के मौसम में ज्यादा महसूस होती है।

समय पर बीमारी की पहचान करने से सही उपचार विकल्प प्रदान करने में मदद मिल सकती है, जिससे जीवन में सुधार हो सकता है।

डॉ. नीलम विनय

डायरेक्टर, गायनेकोलॉजी

मेदांता, लखनऊ

कोलोरेक्टल कैंसर: कब जांच कराएं?

कोलोरेक्टल कैंसर होने का आजीवन जोखिम पुरुषों के लिए 24 में से 1 और महिलाओं के लिए 26 में से 1 है। हालांकि, प्रत्येक व्यक्ति का जोखिम इससे अधिक या कम हो सकता है।

कोलोरेक्टल कैंसर के जोखिम कारकों में आयु, पारिवारिक इतिहास, खराब जीवनशैली और स्वास्थ्य स्थितियां शामिल हैं।

आयु: कोलोरेक्टल कैंसर का खतरा उम्र के साथ बढ़ता है, खासकर 50 वर्ष की आयु के बाद।

पारिवारिक इतिहास: कोलोरेक्टल कैंसर या किसी भी कैंसर का पारिवारिक इतिहास होने से जोखिम बढ़ जाता है।

स्वास्थ्य संबंधी परिस्थितियाँ: अल्सरेटिव कोलाइटिस या क्रोहन जैसी आंत्र की बीमारी होने से जोखिम बढ़ जाता है।

खराब जीवनशैली: अधिक वजन या मोटापा, पर्याप्त व्यायाम न करना और अनियंत्रित डायबिटीज से जोखिम बढ़ जाता है।

धूम्रपान और शराब: शराब और धूम्रपान के लगातार सेवन से कोलोरेक्टल कैंसर की संभावना बढ़ जाती है।

कोलोरेक्टल कैंसर स्क्रीनिंग से लक्षण प्रकट होने से पहले ही कैंसर का पता लगाया जा सकता है।

कब जांच कराएं:

- जिन लोगों को लगता है कि वे जोखिम में हैं, उन्हें 45 वर्ष की आयु में जांच शुरू कर देनी चाहिए।
- जिन लोगों के परिवार में कोलोरेक्टल कैंसर का इतिहास रहा है, उन्हें 40 वर्ष की आयु या पहले जांच करानी चाहिए।
- जिन लोगों को कोलोरेक्टल पॉलीप्स है।

प्रारंभिक जांच से जीवन बचाने में मदद मिल सकती है क्योंकि इससे आपको कोई भी लक्षण दिखने से पहले कैंसर या अन्य समस्याओं के लक्षणों की पहचान करने में मदद मिल सकती है। समय पर जांच और सही उपचार से कोलोरेक्टल कैंसर को रोका जा सकता है! सलाह के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

डॉ. संदीप कुमार वर्मा

डायरेक्टर, जी.आई. सर्जरी एवं बेरियाट्रिक सर्जरी

मेदांता, लखनऊ

कैंसर की जानकारी

कोलोरेक्टल कैंसर के लक्षण और सर्जरी

कोलोरेक्टल कैंसर बड़ी आंत (कोलन) या मलाशय (रेक्टम) में होने वाला कैंसर है, जो अगर समय पर पहचाना जाए तो प्रभावी रूप से इलाज किया जा सकता है। कोलोरेक्टल कैंसर के कई लक्षण हैं, जिनको नज़रअंदाज नहीं करना चाहिए।

डॉक्टर की सलाह कब लेनी चाहिए?

- मल त्याग की आदतों में लगातार परिवर्तन
- पेट में दर्द जो ठीक नहीं होता या बहुत दर्द करता है
- बार-बार कब्ज़ या दस्त की समस्या
- बिना कारण वजन कम होना
- कमजोरी और थकान महसूस होना

सर्जरी आमतौर पर कोलोरेक्टल कैंसर के लिए प्राथमिक उपचार है जो शरीर के अन्य भागों में नहीं फैला है। सर्जरी का प्रकार कैंसर के चरण और स्थान पर निर्भर करता है।

सर्जरी कब करवानी चाहिए?

स्टेज 1-2: इन स्टेज में कोलन कैंसर के लिए सर्जरी आमतौर पर सबसे अच्छा उपचार है।
स्टेज 3: स्टेज 3 के कैंसर के इलाज के लिए सर्जरी का इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन कीमोथेरेपी या रेडिएशन थेरेपी की भी आवश्यकता हो सकती है।
स्टेज 4: इस सर्जरी में प्राइमरी थेरेपी, कीमोथेरेपी और इम्यूनोथेरपी होती है। सर्जरी की आवश्यकता मरीज़ के लक्षणों पर निर्भर करती है।

प्रारंभिक चरण का रेक्टल कैंसर: ट्रांसएनल एक्सिशन (टीएई) कुछ प्रारंभिक चरण के रेक्टल कैंसर को दूर कर सकता है।

अन्य उपचार विकल्प

कीमोथेरपी: सर्जरी के बाद कीमोथेरेपी का उपयोग किया जा सकता है, खासकर अगर कैंसर पास के लिम्फ नोड्स में फैल गया हो। **रेडिएशन थेरेपी:** इसका उपयोग रेक्टल कैंसर के लिए सर्जरी से पहले किया जा सकता है।

जिन लोगों को कोलन कैंसर है और जो फैला नहीं है, उनके लिए आमतौर पर मुख्य या प्रथम उपचार के रूप में सर्जरी की जाती है। अगर आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखें, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें। समय पर जांच और सही उपचार से कोलोरेक्टल कैंसर को रोका जा सकता है।

डॉ. आनंद प्रकाश
डायरेक्टर, जी.आई. सर्जरी व बेरियाट्रिक सर्जरी
मेदांता, लखनऊ

कीमोथेरेपी के साइड इफेक्ट्स

कीमोथेरेपी कैंसर के इलाज के लिए एक सामान्य विधि है, लेकिन इसके कुछ साइड इफेक्ट्स भी हो सकते हैं। ये साइड इफेक्ट्स व्यक्ति से व्यक्ति में भिन्न प्रकार के हो सकते हैं।

यहाँ कुछ सामान्य साइड इफेक्ट्स दिए गए है :

- **थकान:** कीमोमेरेपी के दौरान थकान महसूस होना आम है। आराम करना और पर्याप्त नींद लेना महत्वपूर्ण है।
- **मतली और उल्टी:** कुछ मरीजों की कीमोथेरेपी के बाद मतली या उल्टी का अनुभव हो सकता है। डॉक्टर द्वारा दिए गए दवाओं से इसे नियंत्रित किया जा सकता है।
- **बालों का झड़ना:** कीमोथेरेपी से बालों का झड़ना हो सकता है, लेकिन यह अस्थायी होता है। उपचार के बाद बाल वापस आ जाते हैं।
- **इम्यून सिस्टम में कमी:** कीमोथेरेपी से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो सकती है, जिससे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- **भोजन में बदलाव:** कुछ मरीजों को खाने का स्वाद बदलने या भूख में कमी का अनुभव हो सकता है।
- **त्वचा और नाखूनों में परिवर्तन:** त्वचा में खुजली, सूखापन या नाखूनों में बदलाव हो सकते हैं।
- **संक्रमण:** कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली के कारण संक्रमण का ख़तरा बढ़ जाता है।
- **दर्द और असुविधा:** कुछ मरीजों को कीमोथेरेपी के दौरान शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द या असुविधा का अनुभव हो सकता है। यह सामान्य है. लेकिन अगर दर्द अधिक हो तो डॉक्टर से संपर्क करें।
- **मौखिक स्वास्थ्य समस्याएँ:** कीमोथेरेपी से मुँह में छाले, सूखापन या स्वाद में बदलाव हो सकता है। मुँह की सफाई का ध्यान रखना और नरम भोजन करना फायदेमंद हो सकता है।
- **पाचन संबंधी समस्याएँ:** दस्त या करून जैसी पाचन समस्याएँ भी हो सकती है। फाइबर युक्त आहार और पर्याप्त पानी पीना मदद कर सकता है।
- **भावनात्मक परिवर्तन:** कीमोथेरेपी के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ सकता है। चिंता, अवसाद या मूड में बदलाव महसूस हो सकते हैं। इस स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेना उपयोगी ही सकता है।
- **हृदय और फेफड़ों पर प्रभाव:** कुछ मामलों में, कीमोथेरेपी हृदय या फेफड़ों पर भी प्रभाव डाल सकती है। नियमित जांच से इन समस्याओं का पता लगाया जा सकता है।
- **प्रजनन स्वास्थ्य पर प्रभाव:** कीमोथेरेपी से प्रजनन क्षमता पर असर पड़ सकता है। यदि आप भविष्य में गर्भधारण की योजना बना रहे हैं, तो अपने डॉक्टर से इस बारे में चर्चा करें।

इन साइड इफेक्ट्स के बारे में अपने डॉक्टर से बात करना महत्वपूर्ण है, अपने डॉक्टर से नियमित रूप से संपर्क करें और किसी भी नए लक्षण के बारे में उन्हें बताएं। कीमोथेरेपी एक चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया हो सकती है, लेकिन सही जानकारी और समर्थन से इसे बेहतर तरीके से संभाला जा सकता है।

डॉ. अंशुल गुप्ता
डायरेक्टर, मेडिकल ओन्को एवं हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

स्वास्थ्य शिक्षा

सर्जरी के बाद रेडिएशन कब करायें?

सर्जरी के बाद रेडिएशन, कैंसर को वापस आने से रोकने में मदद कर सकता है। इसे एडजुवेंट रेडिएशन कहा जाता है। यह आमतौर पर सर्जरी के बाद घाव ठीक होने के बाद किया जाता है।

सर्जरी के बाद रेडिएशन के बारे में मुख्य बातें:

उद्देश्य: सर्जरी के बाद बची हुई किसी भी कैंसर कोशिकाओं को मारना, जिससे कैंसर के वापस आने की संभावना कम हो जाती है। आमतौर पर सर्जरी का घाव ठीक हो जाने के बाद, रेडिएशन थेरेपी की जाती है।

इसकी आवश्यकता किसे हो सकती है:

- बड़े ट्यूमर वाले मरीज़
- पॉज़िटिव लिम्फ नोड्स वाले मरीज़
- पॉज़िटिव सर्जिकल मार्जिन वाले मरीज़
- उच्च जोखिम वाले कैंसर वाले मरीज़

सर्जरी के बाद रेडिएशन की आवश्यकता है या नहीं, यह निर्णय लेते समय एक डॉक्टर निम्नलिखित बातों पर विचार करता है:

कैंसर का प्रकार: विभिन्न कैंसरों के पुनरावृत्ति के अलग-अलग जोखिम होते हैं और उनके लिए अलग-अलग उपचार की आवश्यकता हो सकती है।
कैंसर की स्टेज: निदान के समय कैंसर की स्टेज रेडिएशन की आवश्यकता निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
मरीज़ का स्वास्थ्य: सर्जरी के बाद स्वास्थ्य और रेडिएशन को सहन करने की क्षमता रोगी के लिए संभव उपचार की सीमा निर्धारित करती है।
सर्जिकल मार्जिन: क्या कैंसर पूरी तरह से हटा दिया गया था या सर्जरी स्थल के किनारों पर कैंसर कोशिकाएँ पाई गई थीं।
ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बात:
रेडिएशन थेरेपी के दुष्प्रभाव हो सकते हैं इसलिए हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें, कि सर्जरी के बाद रेडिएशन थेरेपी आपके लिए सही है या नहीं।

डॉ.नीरज रस्तोगी
डायरेक्टर, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

एंडोस्कोपी क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है?

एंडोस्कोपी एक ऐसी प्रक्रिया है जो डॉक्टर को बिना किसी बड़ी सर्जरी के शरीर के अंदर देखने की अनुमति देती है। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि यह विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य स्थितियों का निदान और उपचार करने में मदद कर सकता है।

यह परीक्षण मरीजों के लिए इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

निदान
एंडोस्कोपी से कैंसर जैसी स्वास्थ्य स्थितियों और बीमारियों की पहचान करने में मदद मिल सकती है। यह दर्द, उल्टी या रक्तस्राव जैसे अस्पष्टीकृत लक्षणों का कारण निर्धारित करने में भी मदद कर सकता है।

इलाज
एंडोस्कोपी अल्सर, पॉलीप्स और विदेशी वस्तुओं जैसी स्थितियों के इलाज में मदद कर सकती है। इसका उपयोग भोजन नली को चौड़ा करने या पित्त नली से पथरी निकालने के लिए भी किया जा सकता है।

स्क्रीनिंग
एंडोस्कोपी से कोलन कैंसर जैसी स्थितियों की जांच में मदद मिल सकती है।

सर्जरी
एंडोस्कोपी का उपयोग न्यूनतम इनवेसिव सर्जरी करने के लिए किया जा सकता है, जैसे पाचन तंत्र या फेफड़ों से छोटे ट्यूमर को निकालना।

किन परिस्थितियों में एंडोस्कोपी कराई जा सकती है?

- अगर आपको पेट दर्द, पाचन संबंधी समस्या, या किसी आंतरिक अंग की समस्या हो रही है।
- अगर आपको कोलोन कैंसर होने का जोखिम है।
- अगर आपकी उम्र 45 साल से ज़्यादा है।
- अगर आपके कोलोन में पोलिप्स रह चुके हैं।
- अगर आपके परिवार में कोलोन कैंसर का इतिहास है।

डॉ. अभय वर्मा
डायरेक्टर, गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

निजी स्वास्थ्य

कैंसर के खतरे को कैसे कम कर सकते हैं?

दुनियाभर में कैंसर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। लाइफस्टाइल, पर्यावरण और खराब आदतें जैसे कई कारण कैंसर के खतरे को बढ़ा सकते हैं। अपनी कुछ आदतों और लाइफस्टाइल में बदलाव करके इसे होने के कारणों को रोका जा सकता है।

हेल्दी और बैलेंस डाइट लें: कैंसर से बचने के लिए अपने खाने में ताज़े फल, हरी सब्जियां, साबुत अनाज और फाइबर से भरपूर चीज़ें शामिल करें। प्रोसेस्ड फूड, ज्यादा तला-भुना और मीठी चीज़ों से दूरी बनाएं। खासतौर पर रेड मीट और बहुत ज्यादा वसा वाले खाने से बचें, क्योंकि ये कैंसर के खतरे को बढ़ा सकते हैं।

रोजाना हल्का-फुल्का व्यायाम करें: अगर आप दिनभर बैठे रहते हैं और शारीरिक गतिविधि नहीं करते, तो यह आपकी सेहत के लिए अच्छा नहीं है। स्क्रीन टाइम ज़्यादा होने से सेहत को नुकसान पहुंचता है। स्क्रीन टाइम कम करने के लिए शारीरिक गतिविधि ज़्यादा करनी चाहिए रोज़ाना कम से कम 30 मिनट टहलें, योग करें या हल्का-फुल्का एक्सरसाइज़ करें। इससे आपका वजन भी कंट्रोल में रहेगा और कैंसर का खतरा भी कम होगा।

प्लास्टिक के इस्तेमाल से बचें: प्लास्टिक से निकलने वाले कुछ रसायन हॉर्मोन के संतुलन को प्रभावित करते हैं, जिससे कैंसर का खतरा बढ़ सकता है । खाना लंबे समय तक संपर्क में रहने से कैंसर सहित स्वास्थ्य जोखिमों में योगदान कर सकते हैं

धूम्रपान और शराब से बचें: सिगरेट, तंबाकू और शराब कैंसर के सबसे बड़े कारणों में से हैं। अगर आप खुद को और अपने परिवार को सुरक्षित रखना चाहते हैं, तो इन आदतों को छोड़ दें। यह आपके पूरे शरीर के लिए फायदेमंद होगा और आपको लंबे समय तक स्वस्थ रखेगा।

तनाव कम करें और भरपूर नींद लें: अत्यधिक तनाव और नींद की कमी से भी कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। योग, मेडिटेशन और अपनी पसंदीदा एक्टिविटी करने से आप रिलैक्स महसूस करेंगे और अच्छी नींद भी ले पाएंगे।

नियमित मेडिकल चेकअप करवाएं: अगर कैंसर का समय रहते पता चल जाए, तो उसका इलाज आसान हो सकता है। इसलिए समय-समय पर कैंसर पता लगाने के लिए हेल्थ चेकअप जैसे कि मैमोग्राफी, पैप्सीयर और ब्लड टेस्ट ज़रूर कराएं और किसी भी असामान्य लक्षण को नज़रअंदाज़ न करें।

कैंसर से बचाव के लिए टीके: टीका लगवाने से कैंसर होने की संभावना कम हो जाती है। ह्यूमन पेपिलोमावायरस (एचपीवी) वैक्सीन से गर्भाशय ग्रीवा कैंसर और सिर-गर्दन का कैंसर होने से बचा जा सकता है।

अगर आपको कोई बीमारी या एलर्जी की समस्या है, तो डॉक्टर से पूछकर ही इन बदलावों को अपनाएं|

डॉ. रुचिता शर्मा
सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, लखनऊ

वृषण मरोड़ (Testicular Torsion): एक आपातकालीन स्थिति

वृषण मरोड़ (Testicular Torsion) एक शल्य चिकित्सा आपातकालीन स्थिति है, जिसमें वृषण (Testis) अपनी नली (Spermatic Cord) के साथ मुड़ जाता है, जिससे रक्त प्रवाह आंशिक या पूरी तरह से बाधित हो जाता है। यह स्थिति अक्सर किसी जोरदार गतिविधि के कुछ घंटों बाद, वृषण में हल्की चोट लगने के बाद, या नींद के दौरान होती है। ठंडे तापमान या किशोरावस्था के दौरान वृषण के तेजी से बढ़ने के कारण भी यह समस्या हो सकती है।

अधिकतर यह समस्या 12 से 18 वर्ष के किशोरों में देखी जाती है। प्रभावित बच्चा अचानक तेज दर्द की शिकायत कर सकता है, जो अंडकोश (scrotum) और कमर के ऊपरी हिस्से में महसूस होता है। यदि वृषण मरोड़ आंशिक और बार-बार होता है, तो दर्द बीच-बीच में कम और अधिक हो सकता है।

यदि समय पर इलाज न किया जाए, तो यह स्थिति वृषण की कार्यक्षमता को नुकसान पहुंचा सकती है, जिससे वृषण के सिकुड़ने (Atrophy) और बांझपन (Infertility) जैसी जटिलताएं हो सकती हैं। इसका इलाज एक आपातकालीन सर्जरी द्वारा किया जाता है, जिसमें स्क्रोटम की जांच कर प्रभावित वृषण को सही स्थिति में लाया जाता है और सामान्य वृषण को स्थिर किया जाता है।

सबसे बेहतर परिणाम के लिए यह सर्जरी 6 घंटे के भीतर करवा लेनी चाहिए, ताकि प्रभावित वृषण को बचाया जा सके।

डॉ. रोहित कपूर
कंसल्टेंट, यूरोलॉजी और किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता, लखनऊ

निजी स्वास्थ की देखभाल

शुगर-फ्री मिठाइयाँ अच्छी क्यों नहीं हैं?

शुगर-फ्री मिठाइयाँ डाईबेटिस वाले लोगों के लिए हानिकारक हो सकती हैं, क्योंकि उनमें कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट हो सकते हैं, और मधुमेह और मोटापे का खतरा बढ़ सकता है।

कैलोरी: शुगर-फ्री मिठाइयों में कैलोरी अधिक हो सकती है, जिससे वजन कम करना कठिन हो सकता है।

आर्टिफीसियल स्वीटनर: आर्टिफीसियल स्वीटनर डाईबेटिस मोटापा और मेटाबोलिक सिंड्रोम का खतरा बढ़ सकता है।

आंत का स्वास्थ्य: आर्टिफीसियल स्वीटनर वाली मिठाई आंत के बैक्टीरिया को बाधित कर सकते हैं, जिससे पेट फूलना, गैस और दस्त जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

भूख लगना: आर्टिफीसियल स्वीटनर वाली मिठाई भूख बढ़ा सकती है, जिसके कारण अधिक कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ खाने की इच्छा हो सकती है।

शुगर फ्री की जगह क्या करें?

विशेषज्ञ चीनी के विकल्प अपनाने के बजाय अतिरिक्त चीनी का सेवन सीमित करने की सलाह देते हैं। यदि आप शुगर-फ्री मिठाइयाँ खाते हैं, तो आपको कुल कार्बोहाइड्रेट और अन्य अवयवों को समझने के लिए लेबल को ध्यान से पढ़ना चाहिए।

अन्य सुझाव

- अपने डॉक्टर का दिया हुआ डाइट प्लान पालन करें।
- यदि आपको मीठा खाने की इच्छा हो तो कभी-कभार थोड़ी मात्रा में मिठाई का आनंद लें।
- स्टीविया जैसे नेचुरल स्वीटनर खाएं और आर्टिफीसियल स्वीटनर वाली मिठाई से बचें।

डॉ. मनीष गुच
डायरेक्टर, एंडोक्रिनोलॉजी एंड डायबिटीज
मेदांता, लखनऊ

कैंसर से बचाव के लिए खाद्य सुरक्षा टिप्स

स्वस्थ भोजन करना कैंसर को पूरी तरह से रोकने का तरीका नहीं है, लेकिन यह जोखिम को कम कर सकता है।
हम कई तरीकों से कैंसरकारी (कार्सिनोजेनिक) पदार्थों से खुद को सुरक्षित रख सकते हैं। यहां कुछ महत्वपूर्ण सुझाव दिए गए हैं:

भोजन संबंधी सुझाव

- ताजे फल और सब्जियां चुनें।
- ज्यादा कैलोरी और असंतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें।
- प्रोटीन युक्त आहार को प्राथमिकता दें और कार्बोहाइड्रेट का संतुलन बनाए रखें।
- आहार में साबुत अनाज और दालों को शामिल करें।
- रिफाइंड अनाज, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ और प्रोसेस्ड मांस से बचें।
- शुगर का सेवन किया जा सकता है, लेकिन सीमित मात्रा में।

भोजन का सही भंडारण

- भोजन को सही तापमान पर स्टोर करें – बचा हुआ खाना जल्द से जल्द उपयुक्त कंटेनरों में रखकर फ्रिज में स्टोर करें।
- भोजन को प्लास्टिक की बजाय लोहे, स्टील या कांच के बर्तनों में स्टोर करें, क्योंकि प्लास्टिक धीरे-धीरे रसायन छोड़ता है, जो भोजन की गुणवत्ता को खराब कर सकता है और इसे कैंसरकारी बना सकता है।
- नॉन-स्टिक बर्तनों से बचें – टेफ्लॉन कोटिंग कैंसरकारी होती है और यह आसानी से निकलकर भोजन में मिल सकती है, जिससे भोजन दूषित हो जाता है।

साइमा फ़ारूक़ी
डायटीशियन
मेदांता 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

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

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

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।