2026
मार्च
संस्करण

समुदायिक स्वास्थ्य समाचार पत्र

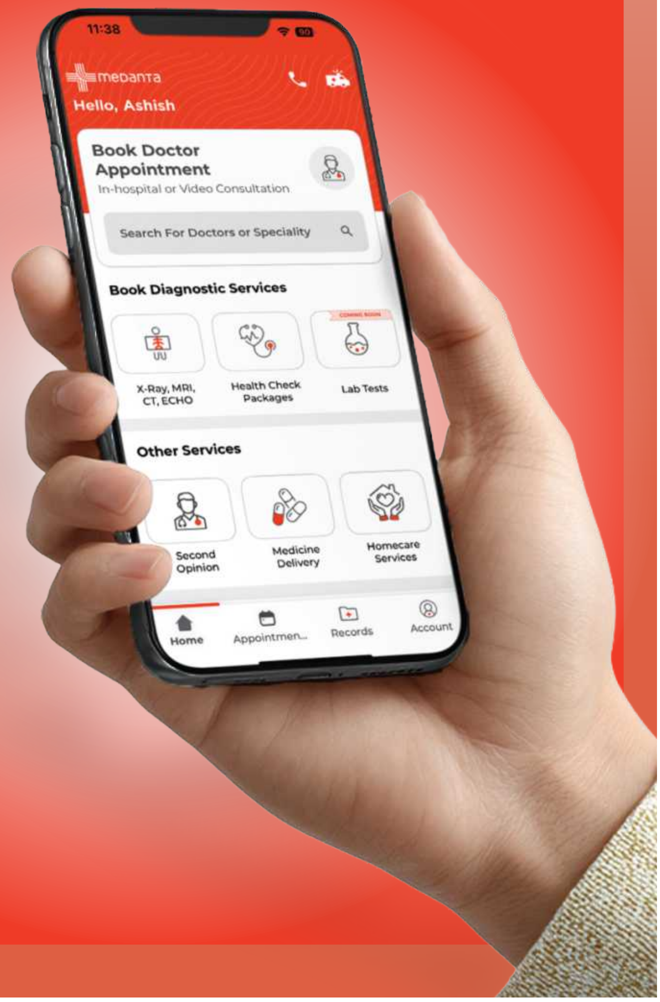
WORLD'S BEST HOSPITALS 2026
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

सेहत की बात

मेदांता का नया हेल्थ ऐप

अपॉइंटमेंट से रिपोर्ट तक,
सब कुछ एक ही जगह –
अब अपनी और परिवार की
सेहत को एक सुरक्षित,
स्मार्ट ऐप से संभालें।



आज ही Medanta ऐप डाउनलोड करने के लिए QR कोड स्कैन करें।

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

मासिक सन्देश

संपादक की कलम से

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

विषय-सूची

01 संपादक के कलम से

कोलन कैंसर का निदान होने के बाद क्या करें?

02 कोलन कैंसर स्क्रीनिंग: कब शुरू करें?

03 क्या मोटापा एक बीमारी है?

मोटापे में हृदय रोग का खतरा क्यों बढ़ जाता है?

04 महिला दिवस स्वस्थ्य सन्देश

05 लंबे समय से किडनी रोग के साथ स्वस्थ जीवन कैसे बनाए रखें

क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ में क्रिएटिनिन लेवल का महत्व

06 होली 2026: रंगों का त्योहार, त्वचा की देखभाल के साथ

टीबी का टीकाकरण: कब लगवाना है ज़रुरी?

प्रिय पाठकों

होली के उल्लासपूर्ण पर्व एवं अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ। यह अवसर हमें जीवन में सकारात्मकता, संतुलन और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की प्रेरणा देते हैं। बदलते मौसम और दैनिक व्यस्तताओं के बीच संतुलित आहार, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त नींद तथा समय-समय पर स्वास्थ्य जांच स्वस्थ जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

इस संस्करण में हम आपके लिए स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण विषय लेकर आए हैं। कोलन कैंसर के संदर्भ में यह जानना आवश्यक है कि क्या यह बीमारी जेनेटिक होती है तथा इसकी स्क्रीनिंग किस आयु से प्रारंभ की जानी चाहिए। इसके साथ ही मोटापे को एक बीमारी के रूप में समझना और उसका हृदय रोगों से संबंध भी इस अंक का एक महत्वपूर्ण विषय है।

महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए महिला दिवस के अवसर पर विशेष स्वास्थ्य सुझाव सम्मिलित किए गए हैं। साथ ही किडनी की पुरानी बीमारी (CKD) से लंबे समय तक जूझ रहे मरीजों की देखभाल, जीवनशैली में आवश्यक बदलाव तथा क्रिएटिनिन स्तर के महत्व को भी सरल भाषा में समझाया गया है।

होली के दौरान त्वचा से जुड़ी समस्याओं की संभावना को देखते हुए त्वचा की सुरक्षा और देखभाल के प्रभावी उपाय भी इस संस्करण में शामिल किए गए हैं। इसके अतिरिक्त टीबी जैसी संक्रामक बीमारी की रोकथाम में वैक्सीनेशन की भूमिका और इसे कब कराया जाना चाहिए, इस विषय पर भी विशेषज्ञों द्वारा महत्वपूर्ण जानकारी दी गई है।

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. संदीप कुमार वर्मा

डायरेक्टर - जी. आई. सर्जरी, जी. आई.
ऑन्कोलॉजी एवं बेरिएट्रिक सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

कोलन कैंसर का निदान होने के बाद क्या करें?

कोलन कैंसर का पता चलना डरावना हो सकता है, लेकिन समय पर सही कदम उठाने से इलाज के परिणाम बहुत अच्छे हो सकते हैं।

कैंसर की स्टेज (Stage) को समझें

निदान के बाद सबसे जरूरी है यह जानना कि कैंसर किस स्टेज में है। स्टेज (0 से 4) इलाज का सही तरीका तय करने में मदद करती है।

इसके लिए डॉक्टर ये जांचें कर सकते हैं:

- CT स्कैन / MRI / PET स्कैन
- ब्लड टेस्ट (CEA ट्यूमर मार्कर)
- बायोप्सी रिपोर्ट

सही इलाज शुरू करें

इलाज कैंसर की स्टेज और मरीज की सेहत पर निर्भर करता है:

सर्जरी: शुरुआती स्टेज में मुख्य इलाज जिसमें ट्यूमर और पास के लिम्फ नोड्स निकाले जाते हैं।

कीमोथेरेपी: सर्जरी से पहले या बाद में दी जा सकती है, जो कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने में मदद करती है।

रेडिएशन थेरेपी: ट्यूमर आस-पास के अंगों में फैल गया है खासकर रेक्टल कैंसर या एडवांस केस में इसकी ज़रूरत पढ़ सकती है।

टार्गेटेड या इम्यूनोथेरेपी: कुछ विशेष कैंसर प्रकारों में उपयोग होती है

खान-पान और जीवनशैली सुधारें

इलाज के साथ लाइफस्टाइल में बदलाव बहुत जरूरी हैं:

- फाइबर युक्त आहार (फल, सब्जियां, साबुत अनाज)
- लाल मांस और प्रोसेस्ड फूड कम करें
- वजन संतुलित रखें और हल्की एक्सरसाइज करें

नियमित फॉलो-अप बहुत जरूरी

पहले 2–3 साल में फॉलो-अप सबसे ज्यादा जरूरी होता है। इलाज के बाद नियमित जांच कराते रहें:

- ब्लड टेस्ट और स्कैन
- कोलोनोस्कोपी
- कैंसर की पुनरावृत्ति की निगरानी

मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का ध्यान रखें

- कैंसर का निदान मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण हो सकता है। परिवार और डॉक्टर से खुलकर बात करें
- काउंसलिंग या सपोर्ट ग्रुप का सहारा लें और सकारात्मक सोच रखें

कोलन कैंसर का निदान अंत नहीं, बल्कि इलाज की शुरुआत है। समय पर इलाज से कई मरीज पूरी तरह स्वस्थ जीवन जीते हैं।

डॉ. आनंद प्रकाश

डायरेक्टर - जी. आई. सर्जरी, जी. आई.
ऑन्कोलॉजी एवं बेरिएट्रिक सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

कोलन कैंसर स्क्रीनिंग: कब शुरू करें?

कोलन कैंसर की समय पर जांच (स्क्रीनिंग) जीवन बचा सकती है। कई मामलों में कोलन कैंसर शुरुआती चरण में बिना लक्षणों के होता है, इसलिए स्क्रीनिंग बहुत जरूरी है।

सामान्य जोखिम वाले लोग जिन्हे

- कोलन कैंसर या पॉलीप्स की कोई पर्सनल हिस्ट्री नहीं है
- कोलोरेक्टल कैंसर की कोई फैमिली हिस्ट्री नहीं है
- आंतों में सूजन की कोई बीमारी नहीं है
- 45 वर्ष की उम्र से स्क्रीनिंग शुरू करें

उच्च जोखिम वाले लोग

- आपको 35 वर्ष से पहले स्क्रीनिंग शुरू करनी चाहिए, यदि:
- परिवार में कोलन कैंसर का इतिहास है
- पहले पॉलीप्स (Polyps) पाए गए हैं
- इन्फ्लेमेटरी बाउल डिजीज (IBD) जैसे अल्सरेटिव कोलाइटिस या क्रोहन डिजीज
- मोटापा, धूम्रपान, या ज्यादा प्रोसेस्ड फूड का सेवन

लाइफस्टाइल रिस्क फैक्टर्स: अगर लोगों में ये आदतें हैं तो उन्हें स्क्रीनिंग की ज़रूरत हो सकती है

- मोटापा
- स्मोकिंग
- ज़्यादा रेड/प्रोसेस्ड मीट खाना
- कम फाइबर वाला खाना
- डायबिटीज़

स्क्रीनिंग के प्रमुख तरीके

- **कोलोनोस्कोपी:** (सबसे प्रभावी जांच) पूरी बड़ी आंत (कोलन) की जांच जिसमे कैमरा से अंदर देखा जाता है और पॉलीप्स तुरंत हटाए जा सकते हैं।
- **स्टूल टेस्ट (FOBT / FIT / DNA टेस्ट):** मल में सूक्ष्म खून की जांच जिससे पता चल सकता है की कैंसर हो सकता है।
- **CT कोलोनोग्राफी :** CT स्कैन से कोलन की जांच जिसमे अगर कुछ दिखाई दे तोह कोलोनोस्कोपी करनी चाहिए।

कोलन कैंसर की स्क्रीनिंग से कैंसर को होने से पहले रोका जा सकता है। शुरुआती स्टेज में पकड़ा गया कोलन कैंसर 90% तक इलाज योग्य होता है।

स्वास्थ जागरूकता

डॉ. अभय वर्मा

डायरेक्टर - गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

क्या मोटापा एक बीमारी है?

मोटापा शरीर के मेटाबोलिज्म, हार्मोन, और अंगों की कार्यप्रणाली को बिगाड़ देता है। इसलिए इसे सिर्फ जीवनशैली की समस्या नहीं बल्कि मेडिकल कंडीशन माना जाता है। यह शरीर में अतिरिक्त वसा जमा होने की स्थिति है, जो BMI >30 होने पर गंभीर स्वास्थ्य जोखिम पैदा करती है, जैसे हृदय रोग, मधुमेह, और कैंसर। यह एक दीर्घकालिक स्थिति है जिसका सही इलाज ज़रूरी है।

अधिकांश स्थितियों में, मोटापा आपके वजन से परिभाषित होता है। अगर आपका वजन आपकी लंबाई के हिसाब से स्वस्थ माने जाने वाले वजन से ज़्यादा है, तो आप या तो ज़्यादा वजन वाले हैं या मोटे हैं। बॉडी मास इंडेक्स (BMI) यह जानने का एक कारगर तरीका है कि आप मोटे हैं, ज़्यादा वजन वाले हैं या आपका वजन स्वस्थ है।

मोटापे का सेहत पर क्या असर होता है?

हार्ट अटैक और स्ट्रोक: मोटापे से कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है, जो धमनियों को संकरा कर देता है, जिससे दिल का दौरा और ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

टाइप 2 डायबिटीज: मोटापा टाइप 2 मधुमेह (Diabetes) का प्रमुख कारण है। अतिरिक्त वजन शरीर में इंसुलिन के इस्तेमाल को प्रभावित करता है, जिससे ब्लड शुगर लेवल अनियंत्रित हो जाता है।

फैटी लिवर: लिवर में अतिरिक्त वसा जमा होने से फैटी लिवर की समस्या हो सकती है, जो आगे चलकर सिरोसिस या लिवर फेलियर का कारण बन सकती है।

किडनी रोग: हाई बीपी और डायबिटीज के कारण किडनी पर अत्यधिक दबाव पड़ता है, जिससे क्रोनिक किडनी रोग का खतरा बढ़ जाता है।

हड्डियों और जोड़ों पर असर: शरीर का अतिरिक्त वजन घुटनों, कूल्हों और पीठ के जोड़ों पर दबाव डालता है, जिससे गठिया और ऑस्टियोआर्थराइटिस का दर्द होता है।

स्लीप एप्निया: सोते समय सांस लेने में रुकावट या सांस रुकने की समस्या, जो मोटापे के कारण आम है।

कैंसर का खतरा: मोटापे के कारण कई तरह के कैंसर का जोखिम बढ़ जाता है, जैसे - स्तन (Breast), गर्भाशय (Uterine), कोलन (Colon) और पैंक्रियाटिक कैंसर।

हार्मोनल असंतुलन: महिलाओं में पीसीओडी (PCOD) और बांझपन (Infertility) का खतरा।

मानसिक स्वास्थ्य: आत्मविश्वास में कमी, तनाव और डिप्रेशन।

बचाव और समाधान

स्वस्थ आहार: हरी सब्जियां, फल और फाइबर युक्त भोजन खाएं। जंक फूड, चीनी और प्रोसेस्ड फूड से बचें।

नियमित व्यायाम: रोजाना कम से कम 30-45 मिनट तेज चलना, जॉगिंग या योग करें।

जीवनशैली में बदलाव: पर्याप्त नींद लें (7-8 घंटे) और तनाव कम करें।

यदि वजन बहुत अधिक है, तो विशेषज्ञ से सलाह लें।

डॉ. राम कीर्ति सरन

डायरेक्टर - क्लिनिकल एवं
प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

मोटापे में हृदय रोग का खतरा क्यों बढ़ जाता है?

मोटापा शरीर में अत्यधिक चर्बी जमा होने की स्थिति है। मोटापा सिर्फ वजन बढ़ना नहीं, बल्कि एक क्रॉनिक बीमारी है जो कई गंभीर रोगों का कारण बनती है।

हाई ब्लड प्रेशर: हाई BP के 30 – 40 प्रतिशत लोगों को मोटापा भी होता है।

हाई कोलेस्ट्रॉल: मोटापे में खराब कोलेस्ट्रॉल (LDL) बढ़ता है और अच्छा कोलेस्ट्रॉल (HDL) कम हो जाता है। इससे धमनियों में फैट जमा होकर ब्लॉकेज (Atherosclerosis) होता है।

डायबिटीज और इंसुलिन रेजिस्टेंस: मोटापा टाइप 2 डायबिटीज का प्रमुख कारण है। डायबिटीज दिल की नसों को नुकसान पहुंचाती है और हार्ट डिजीज का खतरा कई गुना बढ़ाती है।

दिल पर ज्यादा भार: ज्यादा वजन होने से दिल को शरीर में खून पंप करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इससे दिल की मांसपेशियां मोटी हो जाती हैं और हार्ट फेलियर का खतरा बढ़ जाता है।

पेट की चर्बी: पेट की चर्बी दिल के लिए सबसे खतरनाक होती है।

मोटापे से होने वाली प्रमुख हृदय समस्याएं

- हार्ट अटैक
- हार्ट फेलियर
- अनियमित धड़कन (Arrhythmia)
- ब्लड क्लॉट और पल्मोनरी एम्बोलिज़्म

मोटापे में हार्ट डिजीज के चेतावनी संकेत

- सीने में दर्द या भारीपन
- सांस फूलना
- पैरों में सूजन
- थकान
- दिल की धड़कन तेज होना

मोटापे में हार्ट डिजीज से बचाव कैसे करें?

संतुलित आहार: कम फैट, कम नमक, ज्यादा फल-सब्जियां खाएं और जंक फूड और मीठा कम करें।

नियमित व्यायाम: कम से कम 30 मिनट वॉक या एक्सरसाइज प्रति दिन।

वजन कम करें: सिर्फ 5–10% वजन घटाने से भी हार्ट रिस्क काफी कम हो जाता है।

महिला दिवस
स्वास्थ्य सन्देश

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर हर महिला को खुद से एक वादा करना चाहिए —
घर और काम की जिम्मेदारियों के साथ-साथ अपनी सेहत को भी प्राथमिकता देना उतना ही ज़रूरी है।
अक्सर महिलाएँ परिवार का ध्यान रखते-रखते अपने शरीर के संकेतों को अनदेखा कर देती हैं, जबकि स्वस्थ महिला ही पूरे परिवार की ताकत होती है।
यह कुछ महत्वपूर्ण बातें हैं जो हर उम्र की महिलाओं को ध्यान रखनी चाहिए।
यदि इनमें से कोई समस्या दिखाई दे तो समय रहते डॉक्टर से सलाह लें और साथ-साथ स्वयं की देखभाल (Self-care) को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

डॉ. नीलम विनय
डायरेक्टर, गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

महिला स्वास्थ्य

- यदि 15–16 वर्ष की उम्र तक मासिक धर्म शुरू नहीं हुआ है, तो स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लें।
- बार-बार कमज़ोरी, चक्कर आना या चेहरा पीला पड़ना खून की कमी का संकेत हो सकता है — ऐसी स्थिति में आयरन युक्त भोजन लें और डॉक्टर की सलाह लें।
- संतुलित आहार लें और रोज़ कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि शरीर के सही विकास में मदद करती है।

डॉ रुचिता शर्मा
एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्वास्थ्य देखभाल

- बार-बार थकान, चक्कर या कमज़ोरी होने पर खून, थायरॉइड व अन्य जांच करवाएँ
- 30 वर्ष के बाद ब्लड प्रेशर और शुगर की नियमित जांच जरूरी
- संतुलित भोजन, रोज़ 30 मिनट वॉक और पर्याप्त नींद से शरीर स्वस्थ रहता है
- 50 वर्ष के बाद Vitamin D और हड्डियों की जांच ज़रूरी है।

डॉ. रोमा प्रधान
एसोसिएट डायरेक्टर
एंडोक्राइन व स्तन रोग विशेषज्ञ
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

स्तन स्वास्थ्य

- स्तन में गांठ, सूजन, त्वचा में बदलाव या निप्पल से स्राव दिखे तो तुरंत डॉक्टर से मिलें
- 30 वर्ष के बाद महीने में एक बार स्वयं स्तन जांच की आदत डालें
- 40 वर्ष के बाद डॉक्टर की सलाह से नियमित मैमोग्राफी करवाएँ

इस महिला दिवस अपनी सेहत को प्राथमिकता दें।
स्वस्थ रहें — क्योंकि आपकी सेहत ही आपके परिवार की ताकत है।

डॉ. रेशम श्रीवास्तव
एसोसिएट डायरेक्टर
रेडिएशन ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

शरीर के चेतावनी संकेत जो कैंसर से जुड़े हैं

- सुबह के समय सिर दर्द और साथ में उल्टी होना।
- पेट या जीभ का छाला जो 6 हफ्ते से भर नहीं रहा है।
- स्तन में गांठ या अंडरआर्म्स में गांठ।
- रोटी निगलने में दिक्कत।
- पेट में दर्द, पेट फूलना।
- वजाइना के रास्ते ब्लीडिंग (मासिक धर्म के अलावा)।
- पेशाब में खून।
- मल में खून आना।

लक्षणों की पहचान कैंसर को जल्दी पकड़ने में मदद करती है। सही समय पर सही इलाज ही आपको Best Result दिला सकता है।

किडनी दिवस

डॉ. डी.एस.भदौरिया

डायरेक्टर
नेफ्रोलॉजी व रीनल केयर
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

लंबे समय से किडनी रोग के साथ स्वस्थ जीवन कैसे बनाए रखें

यदि आपको कई वर्षों से क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD) है, तो सही जीवनशैली और नियमित उपचार की मदद से किडनी को लंबे समय तक स्थिर रखा जा सकता है और डायलिसिस या जटिलताओं से काफी समय तक बचाव संभव है।

नियमित जाँच और डॉक्टर से फॉलो-अप ज़रूरी

- हर 3–6 महीने में क्रिएटिनिन, यूरिया, पोटैशियम और यूरिन टेस्ट करवाएँ।
- ब्लड प्रेशर और शुगर को कंट्रोल में रखें — यही किडनी खराब होने के मुख्य कारण होते हैं।
- दवाएँ अपने-आप बंद या बदलें नहीं; दर्द की दवा (painkiller) बिना पूछे न लें

नियमित निगरानी से बीमारी की प्रगति धीमी की जा सकती है।

खाने-पीने में सावधानी

- नमक कम खाएं (अचार, पापड़, पैक्ड फूड, नमकीन से बचें)
- प्रोटीन सीमित आहार लें — बहुत ज्यादा दाल, रेड मीट, प्रोटीन सप्लीमेंट न लें
- पोटैशियम ज्यादा हो तो केला, नारियल पानी, संतरा सीमित करें
- डॉक्टर बताए उतना ही पानी पिएँ (हर मरीज़ में मात्रा अलग होती है)

सही डाइट से किडनी पर बोझ कम पड़ता है।

ब्लड प्रेशर और शुगर कंट्रोल

- ब्लड प्रेशर लगभग 130/80 के आसपास रखें (डॉक्टर की सलाह अनुसार)
- डायबिटीज़ है तो HbA1c नियमित जाँचें करें
- रोज़ 30 मिनट हल्की वॉक करें

अनियंत्रित BP/शुगर किडनी को तेजी से खराब करते हैं।

दवाओं और आदतों में सावधानी

- बिना डॉक्टर सलाह के पेनकिलर या सप्लीमेंट न लें
- धूम्रपान और शराब से दूरी बनाएं
- सूजन, सांस फूलना, पेशाब कम होना या उल्टी-मितली बढ़े तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएँ

खून की कमी और कमज़ोर हड्डियां

लंबे समय की क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ में कई बार शरीर में खून की कमी और हड्डियों की कमज़ोरी हो सकती है। इसलिए:

- समय-समय पर हीमोग्लोबिन की जाँच करवाएँ
- डॉक्टर की सलाह अनुसार आयरन और विटामिन-D लें
- कैल्शियम संतुलित मात्रा में लें (डॉक्टर की सलाह से)

याद रखें

- किडनी की बीमारी धीरे बढ़ती है
- सही देखभाल से वर्षों तक स्थिर रह सकती है
- लापरवाही से अचानक डायलिसिस की नौबत आ सकती है

अपनी दिनचर्या में छोटे-छोटे बदलाव अपनाएँ, दवाएँ और जांच समय पर करवाएँ — सही देखभाल के साथ किडनी रोग के बावजूद स्वस्थ और सक्रिय जीवन जिया जा सकता है।

डॉ. राज कुमार शर्मा

डायरेक्टर
नेफ्रोलॉजी व रीनल केयर
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ में क्रिएटिनिन लेवल का महत्व

क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD) में सबसे ज़्यादा जिस जांच पर ध्यान दिया जाता है, वह है क्रिएटिनिन टेस्ट। यह एक साधारण ब्लड टेस्ट है, लेकिन इससे डॉक्टर किडनी की कार्यक्षमता का सबसे अहम अंदाज़ा लगाते हैं।

क्रिएटिनिन शरीर की मांसपेशियों से बनने वाला अपशिष्ट पदार्थ है, जिसे सामान्यतः किडनी खून से छानकर पेशाब के रास्ते बाहर निकाल देती है। जब किडनी ठीक से काम नहीं करती, तो यह खून में बढ़ने लगता है।

क्रिएटिनिन बढ़ना क्या बताता है

खून में क्रिएटिनिन बढ़ना किडनी की फिल्टर करने की क्षमता कम होने का संकेत है इसी से eGFR (किडनी की कार्यक्षमता का स्तर) का अंदाज़ा लगाया जाता है स्तर जितना ज्यादा, किडनी उतनी कमज़ोर मानी जाती है

इसलिए CKD में केवल "नंबर" नहीं, बल्कि बीमारी की स्थिति का संकेत होता है

CKD मरीज को कितनी बार जांच करानी चाहिए

- शुरुआती अवस्था – हर 3 – 6 महीने
- मध्यम अवस्था – हर 3 महीने
- उन्नत अवस्था – डॉक्टर की सलाह अनुसार अधिक बार

नियमित जांच से बीमारी की प्रगति समय रहते पकड़ी जा सकती है और इलाज बदला जा सकता है।

किन चीज़ों से क्रिएटिनिन बढ़ सकता है

- अनियंत्रित ब्लड प्रेशर
- अनियंत्रित डायबिटीज
- बार-बार दर्द की दवा लेना
- शरीर में पानी की कमी या संक्रमण

ये कारण किडनी को धीरे-धीरे नुकसान पहुँचाते हैं।

क्रिएटिनिन नियंत्रित रखने के लिए क्या करें

- ब्लड प्रेशर ,शुगर व वज़न को नियंत्रित रखें
- डॉक्टर द्वारा बताई दवाएँ नियमित लें
- बिना सलाह के सप्लीमेंट या पेनकिलर न लें
- संतुलित प्रोटीन और कम नमक वाला आहार लें

सही देखभाल से किडनी की कार्यक्षमता लंबे समय तक स्थिर रखी जा सकती है

याद रखें

क्रिएटिनिन सिर्फ एक रिपोर्ट नहीं — यह किडनी की "स्थिति बताने वाला संकेत" है। नियमित जांच और सही इलाज से CKD के साथ भी सामान्य और सक्रिय जीवन जिया जा सकता है।

निजी देखभाल

डॉ. शेफाली पोरवाल
कंसलटेंट
डर्मेटोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

होली 2026: रंगों का त्योहार, त्वचा की देखभाल के साथ

होली खुशियों, रंगों और रिश्तों का त्योहार है। लेकिन जितनी मस्ती, उतना ही खतरा भी — क्योंकि आजकल इस्तेमाल होने वाले केमिकल रंग त्वचा पर एलर्जी, जलन, मुहांसे, टैनिंग और रैशेज़ जैसी समस्याएँ पैदा कर सकते हैं। सही तैयारी और बाद की देखभाल से आप बिना डर के होली का आनंद ले सकते हैं।

होली खेलने से पहले (Pre-Holi Care)

1. त्वचा पर सुरक्षा परत बनाएं

- नारियल तेल / बादाम तेल / सरसों का तेल चेहरे और शरीर पर लगाएँ
- इससे रंग सीधे त्वचा में नहीं घुसेंगे
- खासकर कान, गर्दन, कोहनी और उंगलियों के बीच लगाना न भूलें

2. मॉइश्चराइज़र और सनस्क्रीन ज़रूरी

- SPF 30+ सनस्क्रीन लगाएँ (खेलने से 30 मिनट पहले)
- ड्राई स्किन वालों के लिए मोटी लेयर मॉइश्चराइज़र बेहतर

3. मेकअप कम रखें

- भारी मेकअप रंगों के साथ रिएक्शन कर सकता है
- केवल लिप बाम और हल्का काजल रखें

होली खेलते समय

- गीले रंगों से बचें — इनमें केमिकल ज्यादा होते हैं
- चेहरे पर बार-बार पानी न डालें (रंग और गहराई तक जाएगा)
- जबरदस्ती रंग लगाने से बचें
- आंखों में रंग जाए तो तुरंत साफ पानी से धोएं, साबुन से नहीं

होली के बाद त्वचा की देखभाल

1. रगड़कर रंग न हटाएं

- इससे स्किन छिल सकती है
- पहले गुनगुने पानी से धोएं

2. क्लींजिंग का सही तरीका

- कच्चा दूध + बेसन से हल्की सफाई
- या माइल्ड फेसवॉश का इस्तेमाल

3. जलन या खुजली हो तो

- एलोवेरा जेल लगाएं
- बर्फ सीधे न लगाएं — कपड़े में लपेटकर लगाएं

कब डॉक्टर से मिलें?

अगर ये लक्षण दिखें तो तुरंत त्वचा विशेषज्ञ से संपर्क करें:

- लगातार जलन या सूजन
- पानी वाले दाने
- चेहरे पर लाल चकत्ते
- आंखों में दर्द या धुंधलापन

रंगों का आनंद लेते हुए अपनी त्वचा की सुरक्षा का ध्यान रखें, ताकि सही तैयारी और देखभाल के साथ आपकी होली खुशियों से भरी और सुरक्षित रहे।

आपको और आपके परिवार को सुरक्षित और खुशहाल होली की शुभकामनाएँ!

डॉ विपुल प्रकाश
सीनियर कंसलटेंट
क्रिटिकल केयर
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

टीबी का टीकाकरण: कब लगवाना है ज़रूरी?

टीबी (तपेदिक) एक गंभीर संक्रामक बीमारी है जो मुख्य रूप से फेफड़ों को प्रभावित करती है, लेकिन यह दिमाग, हड्डियों और शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल सकती है। बच्चों में इसका खतरा अधिक होता है, इसलिए जीवन के शुरुआती समय में ही सुरक्षा देना बेहद महत्वपूर्ण है। यही काम करता है BCG टीका — जो टीबी के गंभीर रूपों से बचाव प्रदान करता है।

BCG वैक्सीन क्यों जरूरी है?

BCG टीका बच्चों को टीबी के खतरनाक प्रकारों से बचाता है, जैसे:

- टीबी मेनिन्जाइटिस (दिमाग की टीबी)
- मिलियरी टीबी (पूरे शरीर में फैलने वाली टीबी)

यह टीका संक्रमण को हमेशा पूरी तरह रोक नहीं पाता, लेकिन बीमारी को जानलेवा बनने से काफी हद तक बचाता है।

टीबी का टीका कब लगवाना चाहिए?

1. जन्म के तुरंत बाद (सबसे सही समय)

- नवजात शिशु को जन्म के पहले कुछ दिनों के भीतर BCG लगवाना चाहिए
- इससे बच्चे को शुरुआत से ही सुरक्षा मिलती है

2. यदि जन्म पर टीका नहीं लगा

- 6 महीने तक किसी भी समय लगवाया जा सकता है
- जितना जल्दी लगे, उतना बेहतर

3. 6 महीने से 5 वर्ष तक

- इस उम्र में टीका लगवाने से पहले डॉक्टर त्वचा परीक्षण (Mantoux test) कर सकते हैं
- रिपोर्ट के आधार पर टीकाकरण किया जाता है

टीका लगने के बाद क्या सामान्य है?

- बाजू पर छोटा लाल दाना बनना
- कुछ हफ्तों बाद हल्का घाव बनना
- बाद में छोटा स्थायी निशान रह जाना

यह सब सामान्य प्रतिक्रिया है और डरने की जरूरत नहीं होती।

किन बच्चों में सावधानी?

डॉक्टर की सलाह जरूरी है यदि:

- पहले से टीबी का इलाज चल रहा हो
- इम्युनिटी बहुत कमजोर हो
- गंभीर बीमारी चल रही है

याद रखें

- जन्म के समय BCG लगवाना सबसे सुरक्षित विकल्प है
- देर से लगने पर भी टीका लग सकता है, पर जांच जरूरी हो सकती है
- यह टीका बच्चों को टीबी के गंभीर खतरे से बचाने का सबसे सरल और प्रभावी तरीका है

समय पर टीकाकरण = स्वस्थ बचपन और सुरक्षित भविष्य

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

दिल से दिल की बात
हर महीने की 25 तारीख | शाम 6:00 बजे

मेदांता कैंसर केयर
हर महीने की 14 तारीख | शाम 4:00 बजे

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

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।