2025
मई
संस्करण

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

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

MEDANTA

सेहत की बात

मदर्स डे स्पेशल
अच्छी सेहत का तोहफा !

धूम्रपान छोड़ने के तरीके

हीटस्ट्रोक से खुद को बचायें

मासिक सन्देश

विषय-सूची

01
हीट स्ट्रोक से कैसे बचें?

02
इस मदर्स डे हर मां को दें अच्छी सेहत का तोहफा!
क्यों कम उम्र में बढ़ रहा है ब्लड प्रेशर?

03
एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस: लंबे समय तक कमर दर्द को न करें नजरअंदाज
अस्थमा के मरीजों को इनहेलर का उपयोग कैसे करना चाहिए?

04
हृदय वाल्व की समस्याएँ क्यों होती हैं?
महिलाओं में थायराइड रोग के लक्षण

05
क्या बच्चों में मुमकिन है रोबोटिक सर्जरी करना?
सर्जरी के बाद या पहले कीमोथेरेपी?

06
धूम्रपान छोड़ना: तम्बाकू की लालसा को रोकने के तरीके
वैरिकोज वेन्स: नजरअंदाज न करें पैरों की उभरी नसों को!

संपादक के कलम से

प्रिय पाठक,

अपने परिवार को हर समय स्वस्थ और सुरक्षित रखना महत्वपूर्ण है। सेहत से बढ़कर कोई धन नहीं—यही सोचकर हम हर महीने आपके लिए आपके जीवन के सेहत सम्बंधित जानकारी देने की कोशिश करते हैं।

इस संस्करण में हम ऐसे कई पहलुओं को बताएँगे जो आपके परिवार के स्वास्थ्य से जुड़े हुए हैं। मदर्स डे के शुभ अवसर पर एक भावनात्मक संदेश के साथ शुरुआत करते हुए, हम बात कर रहे हैं आज के युवाओं में बढ़ते हाई ब्लड प्रेशर की चिंता के बारे में। महिलाओं में थायरॉइड की समस्या एवं बुजुर्गों में हो रही वेरिकोस वेन्स की समस्या को भी समझाया है।

इसके साथ ही, गर्मी के मौसम में हीट स्ट्रोक से बचाव, तंबाकू छोड़ने के असरदार तरीके और अस्थमा रोगियों के लिए इनहेलर की अहमियत पर उपयोगी जानकारियाँ साझा की गई हैं। साथ ही, हमने स्पॉन्डिलाइटिस को कैसे संभालें, दिल के वॉल्व में होने वाली परेशानी के क्या कारण है और कैंसर में कीमोथेरेपी के समय को लेकर विशेषज्ञों की राय प्रस्तुत की है। बच्चों में अब मुमकिन हो रही रोबोटिक सर्जरी के ऊपर महत्वपूर्ण जानकारी इसमें शामिल है।

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, लखनऊ

हीट स्ट्रोक से कैसे बचें?

गर्मी के मौसम में तापमान बढ़ने के साथ ही हीट स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ता है। ऐसे में चाहे बच्चे हों या बड़े, हर किसी को थोड़ा सतर्क रहने की जरूरत है। इसलिए इससे बचाव के लिए अन्य सावधानियों के साथ-साथ अपनी डाइट का खास ख्याल रखना बेहद जरूरी है।

सिर को ढककर रखें:

सिर को ढककर रखने से धूप की सीधी किरणें कम लगती हैं और शरीर ठंडा रहता है।

तेज धूप से बचें:

दिन के सबसे गर्म समय में बाहर निकलने से बचें। यदि बाहर जाना आवश्यक हो, तो छाते, टोपी, और सनग्लासेस का उपयोग करें।

हल्का भोजन करें:

तला-भुना और भारी भोजन करने से बचें। हल्का और ताज़ा भोजन करें, जैसे फल, सब्जियां और दही।

पानी खूब पिएं:

गर्मी में शरीर को ठंडा रखने के लिए खूब पानी पीना जरूरी है। डिहाइड्रेशन से बचने, के लिए प्यास न लगने पर भी पानी पीते रहें।

डॉ. साक्षी मनचंदा
सीनियर कंसलटेंट, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, लखनऊ

सनस्क्रीन का उपयोग करें:

सनस्क्रीन का उपयोग करने से धूप से त्वचा को सुरक्षा मिलती है।

समय-समय पर ब्रेक लें:

यदि आप बाहर काम कर रहे हैं या व्यायाम कर रहे हैं, तो समय-समय पर ब्रेक लें और ठंडी जगह पर जाएं।

ढीले-ढाले कपड़े पहनें:

ढीले-ढाले कपड़े पहनने से शरीर ठंडा रहता है और गर्मी से राहत मिलती है।

स्वास्थ्य शिक्षण

इस मदर्स डे हर मां को दें अच्छी सेहत का तोहफा !

मां अपने बच्चे की सबसे पहली रोल मॉडल होती है। बच्चों के लिए उनकी मां बिल्कुल परफेक्ट होती है, जो हमेशा मुस्कुराती रहती है, कभी थकती नहीं है, हमेशा उनके लिए मौजूद रहती है। मां बनने का एहसास बेहद खूबसूरत होता है, लेकिन मां बनना उतना ही मुश्किल है। महिलाएं, जो अभी-अभी मां बनी हैं, वह हमेशा इसी उलझन में रहती हैं कि क्या वह जो कर रही हैं, वह उनके लिए सही है या नहीं।

हर साल मई महीने के दूसरे रविवार को अंतरराष्ट्रीय मातृ दिवस यानी मदर्स डे मनाया जाता है। ऐसे मौके पर जानें नई मां बनी महिलाओं के लिए जरूरी बातें।

सामान्य जीवन के लिए जरूरी सलाह

- प्राथमिकता बच्चे की जिम्मेदारी के साथ स्वयं का स्वास्थ्य भी होना चाहिए।
- नियामित तौर पर स्तनपान कराना मां के लिए **अत्यन्त आवश्यक** है।
- भरपूर पोषण, प्रोटीन व तरल पदार्थों का सेवन, दूध की मात्रा को बनाये रखने के लिए जरूरी है।
- परिवार का मानसिक तौर पर साथ नई बनी माँ को हार्मोनल उतार-चढ़ाव से डील करने में मदद करता है।
- बहुत जल्दी वजन कम करने के बारे में न सोचे
- हल्का-फुल्का व्यायाम करें। योग की मदद लें। इससे नींद भी अच्छी आएगी।

मेनोपॉज से पहले ध्यान देने वाली बातें

- सर्वाइकल और स्तन कैंसर के लिए नियमित जांच करवाएं।
- कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन जरूरी है।
- नियमित व्यायाम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

कई बार सेहत न ठीक होने के बावजूद आप दूसरों का ख्याल रखने में पीछे नहीं हटती। मदर्स डे पर लोग आपको स्पेशल फील करवाने के लिए उपहार देते हैं, बाहर घुमाने ले जाते हैं और भी कई तरीकों से इस दिन को यादगार बनाने की कोशिश करते हैं लेकिन एक और गिफ्ट है जो शायद देना सबसे महत्वपूर्ण होगा, वो है अच्छी सेहत का तोहफा।

इस मदर्स डे कैसे सेहतमंद रखा जाए, इसके प्रयास करें जिसमें यहां दिए गए टिप्स आ सकते हैं आपके काम।

डॉ. नीलम विनय
डायरेक्टर, गायनेकोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

क्यों कम उम्र में बढ़ रहा है ब्लड प्रेशर ?

आजकल हाइपरटेंशन यानी हाई ब्लड प्रेशर के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, और हैरानी की बात यह है कि युवा भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। बदलती जीवनशैली, खानपान की गलत आदतें, तनाव, व्यायाम की कमी और मोटापा इसके मुख्य कारण हैं।

हाइपरटेंशन: साइलेंट किलर

हाइपरटेंशन को साइलेंट किलर भी कहा जाता है, क्योंकि अधिकतर मामलों में इसके कोई लक्षण नजर नहीं आते। जब ब्लड प्रेशर बहुत ज्यादा बढ़ जाता है, तभी इसके लक्षण स्पष्ट होते हैं। इसलिए समय-समय पर बीपी की जांच करवाना बेहद जरूरी है।

संभावित लक्षण:

- सिरदर्द और चक्कर आना
- सीने में दर्द या सांस लेने में परेशानी
- पैरों में सूजन

हाइपरटेंशन के कारण: एक लाइफस्टाइल डिजीज

हाइपरटेंशन मुख्य रूप से जीवनशैली से जुड़ी बीमारी है। इसके प्रमुख कारण हैं:

- अधिक मात्रा में नमक का सेवन और अनहैल्थी डाइट
- लगातार बढ़ता मोटापा
- शराब का अत्यधिक सेवन
- परिवार में हाई ब्लड प्रेशर का इतिहास
- मानसिक तनाव और चिंता
- ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया (नींद के दौरान खर्राटे लेना)

हाइपरटेंशन से बचाव के तरीके:

- वजन नियंत्रित रखें और नियमित व्यायाम करें
- नमक का सेवन सीमित करें
- तनाव से दूर रहें और पर्याप्त नींद लें
- संतुलित और पोषणयुक्त आहार लें

युवाओं में क्यों बढ़ रहा है ब्लड प्रेशर ?

भागदौड़ और प्रतिस्पर्धा से भरी इस ज़िंदगी में युवा अपनी सेहत को नजरअंदाज कर रहे हैं। देर रात तक जागना, अनियमित खानपान, मानसिक तनाव, और फिजिकल एक्टिविटी की कमी जैसी आदतें युवाओं को जल्दी हाइपरटेंशन का शिकार बना रही हैं। इनमें मानसिक तनाव सबसे बड़ी भूमिका निभा रहा है।

सावधानी और समय पर इलाज ज़रूरी:

हाइपरटेंशन एक गंभीर स्थिति है, अगर समय रहते इस पर ध्यान दिया जाए और स्वस्थ जीवनशैली अपनाई जाए, तो इसे काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। यदि आपको इसके कोई भी लक्षण महसूस हों, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

याद रखें:

हाई बीपी से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए बीपी की नियमित जांच करवाएं और सतर्क रहें।

आपातकाल की स्थिति में, मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क करें।

डॉ. एस. के. द्विवेदी
डायरेक्टर, कार्डियोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस: लंबे समय तक कमर दर्द को न करें नजरअंदाज

एंकीलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस एक ऐसी अवस्था है जिसे अक्सर गलती से एक "सामान्य पीठ दर्द" मान लिया जाता है। यह एक सूजन संबंधी अवस्था है जो रीढ़ की हड्डी (जॉइंट्स) को प्रभावित करती है।

एंकिलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस के मुख्य लक्षण:

- **कमर दर्द और अकड़न:** यह सुबह के समय या लंबे समय तक बैठने के बाद बढ़ सकता है।
- **गर्दन और कंधे में दर्द:** रीढ़ की हड्डी की सूजन से गर्दन और कंधे में दर्द एवं अकड़न हो सकती है।
- **कूल्हे और छाती में दर्द:** कूल्हे और छाती में दर्द भी इस बीमारी के लक्षणों में से एक हो सकता है।
- **थकान:** एंकिलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से पीड़ित लोगों को थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है।
- **जोड़ों में सूजन:** एंकिलोजिंग स्पॉन्डिलाइटिस से जोड़ों में सूजन और दर्द हो सकता है।

एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस का क्या कारण है?

- **जेनेटिक कारक:** एचएलए-बी27 जीन: एंकिलोसिंग स्पॉन्डिलाइटिस से जुड़ा सबसे महत्वपूर्ण आनुवंशिक कारक एचएलए-बी27 जीन की उपस्थिति है। जिन लोगों में यह जीन होता है, उनमें इस स्थिति के विकसित होने का जोखिम बहुत अधिक होता है।
- **आयु:** एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस आमतौर पर किशोरावस्था के अंत में या वयस्कता के आरंभ में शुरू होता है, आमतौर पर 17 से 45 वर्ष की आयु के बीच।
- **लिंग:** पुरुषों में एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस होने की संभावना महिलाओं की तुलना में अधिक होती है, हालांकि यह स्थिति दोनों लिंगों को प्रभावित कर सकती है।
- **पारिवारिक इतिहास:** परिवार के किसी सदस्य को एंकिलॉजिंग स्पॉन्डिलाइटिस होने से इस रोग के विकसित होने का जोखिम बढ़ जाता है।

अगर किसी को पीठ के निचले हिस्से में या नितम्बों में दर्द हो जो धीरे-धीरे बढ़ता हो और सुबह में तेज होता हो या दर्द के कारण आपकी नींद खुल जाती हो तो इसे नजरअंदाज करने की गलती न करें।

डॉ. सैफ एन. शाह
डायरेक्टर, ऑर्थोपेडिक
मेदांता, लखनऊ

अस्थमा के मरीजों को इनहेलर का उपयोग कैसे करना चाहिए ?

भारत में अस्थमा के 3 करोड़ से ज्यादा मरीज हैं. ये सांस की एक गंभीर बीमारी है, जिसका समय पर इलाज़ न होने से मरीज की हालत बिगड़ सकती है। अस्थमा से पीड़ित मरीजों को प्रदूषण बढ़ने पर काफी समस्या भी होने लगती है. कई मामलों में गंभीर अस्थमा अटैक भी आ जाता है।

इनहेलर दवा को सीधे फेफड़ों में पहुंचाकर काम करता है, जिससे वायुमार्ग खुलते हैं और सांस लेना आसान हो जाता है।

इनहेलर का उपयोग कैसे करें:

- **इनहेलर को हिलाएं:** यदि यह एक मेटर्ड डोज़ इनहेलर (एमडीआई) है, तो उपयोग करने से पहले इसे हिला लें।
- **इनहेलर से दवा छोड़ें:** अपने मुंह के चारों ओर माउथपीस को बंद करें और दवा छोड़ दें।
- **गहरी सांस लें:** दवा छोड़ने के तुरंत बाद धीरे-धीरे और गहरी सांस लें।
- **सांस को रोकें:** कुछ सेकंड के लिए सांस रोकें ताकि दवा फेफड़ों में पहुंच जाए।
- **सांस छोड़ें:** धीरे-धीरे और सामान्य रूप से सांस छोड़ें।

अस्थमा इनहेलर का उपयोग करते समय सावधानियां:

- अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से सलाह लें कि आपके लिए कौन सा इनहेलर सबसे अच्छा है और इसका उपयोग कैसे करना है।
- इनहेलर को हमेशा निर्धारित खुराक के अनुसार उपयोग करें।
- इनहेलर का उपयोग करने से पहले, अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से इसके साइड इफेक्ट्स के बारे में जानकारी प्राप्त करें।
- यदि आपको इनहेलर का उपयोग करने में कोई समस्या हो रही है, तो अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से मदद मांगें।
- अस्थमा का दौरा एक ऐसी स्थिति है जिसमें सांस लेने में अचानक कठिनाई होती है। अस्थमा के दौरे के इलाज में त्वरित राहत देने वाली दवाएं शामिल हैं, यदि आपके पास इनहेलर है, तो आप इसका उपयोग कर सकते हैं। अस्थमा अटैक आने पर तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करना महत्वपूर्ण है।

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

डॉ. अभिषेक टंडन
एसोसिएट कंसलटेंट, रेस्पिरेटरी एंड स्लीप मेडिसिन
मेदांता, लखनऊ

स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिम

हृदय वाल्व की समस्याएँ क्यों होती हैं?

हृदय वाल्व रोग लगभग 2-3% जनसंख्या को प्रभावित करते हैं। हृदय वाल्व रोग एक ऐसी स्थिति है जिसमें हृदय के वाल्व ठीक से काम नहीं करते हैं, जिससे रक्त प्रवाह में समस्या आ सकती है। यह वाल्वों के सख्त होने या ठीक से न खुलने के कारण हो सकता है।

हृदय वाल्व रोग के कारण:

- **जन्मजात दोष:** कुछ बच्चे जन्म से ही वाल्व दोष के साथ पैदा होते हैं।
- **रूमेटिक बुखार:** यह एक प्रकार का संक्रमण है जो हृदय के वाल्व को नुकसान पहुंचा सकता है।
- **कैल्सीफिकेशन:** वाल्वों पर कैल्शियम जमा होने से वे सख्त हो सकते हैं।
- **इंफेक्शन:** कुछ संक्रमण हृदय के वाल्व को भी प्रभावित कर सकते हैं।
- **अन्य कारण:** कुछ मामलों में, हृदय वाल्व रोग का कारण अज्ञात हो सकता है।

हृदय वाल्व रोग के कारण:

- सांस लेने में तकलीफ
- थकान
- सीने में दर्द
- दिल की धड़कन में अनियमितता
- पैरों और टखनों में सूजन

हृदय वाल्व रोग से बचाव:

हृदय वाल्व रोग से बचाव के लिए, स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना महत्वपूर्ण है। इसमें शामिल हैं:

- **स्वस्थ आहार:** स्वस्थ आहार लें, जिसमें बहुत कम सोडियम और संतृप्त वसा हो।
- **नियमित व्यायाम:** नियमित रूप से व्यायाम करें।
- **तंबाकू का उपयोग न करें:** तंबाकू का उपयोग न करें।
- **तनाव का प्रबंधन करें:** तनाव का प्रबंधन करें।
- **अपने डॉक्टर से नियमित रूप से मिलें:** अपने डॉक्टर से नियमित रूप से मिलें और अपने हृदय स्वास्थ्य की निगरानी करें।

हृदय वाल्व लीक होने का मतलब है कि वाल्व पूरी तरह से बंद नहीं होते हैं, जिससे रक्त हृदय में वापस रिस सकता है जिसकी वजह से एक आपातकालीन स्थिति उत्पन हो सकती है जो आपके हृदय वाल्व के कामकाज में गड़बड़ी के कारण हो सकती है।

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

डॉ. गौरंगा मजुमदार
डायरेक्टर, सी.टी.वी.एस. सर्जन
मेदांता, लखनऊ

महिलाओं में थायराइड रोग के लक्षण

थायरॉइड हार्मोन आपके शरीर के मेटाबॉल्ज़िम, शुगर, कोलेस्ट्रॉल व ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है। जब इसके स्तर में अचानक बदलाव होता है, तो इससे जुड़ी समस्याओं के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

थायराइड रोग के लक्षण:

हाइपोथायरायडिज्म

- **थकान:** लगातार थकान और ऊर्जा की कमी।
- **वजन बढ़ना:** अस्पष्टीकृत वजन बढ़ना।
- **मासिक धर्म में परिवर्तन:** अनियमित मासिक धर्म चक्र, भारी या हल्का मासिक धर्म।
- **त्वचा का सूखापन:** त्वचा का रूखापन, बालों का झड़ना और खुरदरापन।
- **ठंड लगना:** ठंड के प्रति सहनशीलता कम होना।
- **कब्ज:** पेट में कब्ज होना।
- **अन्य लक्षण:** मस्तिष्क कोहरा, याददाश्त की समस्या, मांसपेशियों में दर्द, हृदय गति धीमी होना।

हाइपोथायरायडिज्म

- **वजन कम होना:** भूख बढ़ने के बावजूद वजन कम होना।
- **हृदय की धड़कन तेज होना:** तेज़ दिल की धड़कन, दिल की धड़कन का अनियमित होना।
- **चिड़चिड़ापन:** घबराहट, चिड़चिड़ापन और चिंता।
- **गर्मी लगना:** गर्मी के प्रति सहनशीलता कम होना, पसीना आना।
- **मासिक धर्म में परिवर्तन:** अनियमित मासिक धर्म, हल्का मासिक धर्म या मासिक धर्म की अनुपस्थिति।
- **अन्य लक्षण:** हाथ कांपना, सोने में परेशानी, बालों का झड़ना।

यदि ऐसे लक्षण दिखें तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें। थायरॉइड स्टॉर्म जैसी आपातकालीन स्थिति में तेज़ दिल की धड़कन, बुखार एवं भ्रम जैसी स्तिथि उत्पन हो सकती है, जिसका इलाज एक थाइरोइड का विशेषज्ञ ही कर सकता है।

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

डॉ. रोमा प्रधान
एसोसिएट डायरेक्टर, एंडोक्राइन एंड ब्रैस्ट सर्जरी
मेदांता, लखनऊ

स्वास्थ्य जागरुकता

क्या बच्चों में मुमकिन है रोबोटिक सर्जरी करना ?

तकनीक के इस नए युग में, अब जटिल से जटिल सर्जरी भी बिना बड़े चीरे और बिना लंबे हॉस्पिटल स्टे के संभव हो चुकी है। Da Vinci Robotic Surgery System अब बच्चों के लिए भी एक बेहतरीन विकल्प बनकर सामने आया है।

कैसे होती है ये सर्जरी ?

इस प्रक्रिया में डॉक्टर एक एडवांस रोबोटिक मशीन की मदद से बेहद सटीक और बारीक सर्जरी करते हैं। रोबोट डॉक्टर के निर्देशों पर चलते हैं, जिससे गलती की संभावना बेहद कम हो जाती है और सर्जरी सुरक्षित होती है।

बच्चों में किन बीमारियों में रोबोटिक सर्जरी की भूमिका होती है ?

- किडनी में सूजन
- मूत्रनली में रुकावट
- मूत्र का उल्टा बहाव (वेसिकोयूरेट्रिक रिफ्लक्स)
- असामान्य रूप से स्थित यूरिन नली (एक्टॉपिक यूरेटर)
- काम न करने वाली किडनी
- पित्त की नली में गांठ (कोलेडोकल सिस्ट)
- आंतों की नसों की समस्या (हिर्शस्प्रंग रोग)
- डायफ्राम में छेद (डायाफ्रामैटिक हर्निया)
- तीव्र अपेंडिसाइटिस
- पित्त की पथरी

इसके क्या लाभ हैं ?

- बहुत छोटा चीरा, निशान न के बराबर
- कम दर्द, कम दवाइयाँ
- जल्द रिकवरी – बच्चा जल्दी स्कूल और खेल-कूद में वापस
- कम संक्रमण का खतरा
- हॉस्पिटल में कम समय रुकना

क्या यह सुरक्षित है ?

हाँ, पूरी तरह ! यह सर्जरी विशेष रूप से प्रशिक्षित डॉक्टरों द्वारा की जाती है। बच्चों के शरीर की कोमलता और जरूरतों को ध्यान में रखते हुए ही पूरी प्रक्रिया डिजाइन की जाती है।

अब समय आ गया है कि हम बच्चों की सर्जरी को लेकर पुराने डर को पीछे छोड़ें। रोबोटिक सर्जरी बच्चों के लिए न केवल संभव है, बल्कि एक सुरक्षित व भविष्य-केंद्रित विकल्प है।

डॉ. अन्वेसा चक्रबोर्ती
कंसलटेंट पीडिएट्रिक सर्जरी एवं पीडिएट्रिक यूरोलॉजी
मेदांता, लखनऊ

सर्जरी के बाद या पहले कीमोथेरेपी ?

सर्जरी से पहले कीमोथेरेपी (नियोएडजुवेंट): कुछ मामलों में, ट्यूमर को कम करने के लिए सर्जरी से पहले कीमोथेरेपी दी जाती है, जिससे सर्जरी के दौरान इसे निकालना आसान हो जाता है या सर्जरी की ज़रूरत कम हो जाती है। इसे नियोएडजुवेंट कीमोथेरेपी कहा जाता है।

उद्देश्य:

ट्यूमर को छोटा करना ताकि सर्जरी करना आसान हो जाए और सर्जरी का दायरा कम हो सके

लाभ:

- संरक्षण सर्जरी की अनुमति मिल सकती है (केवल कैंसर को निकालना, पूरे प्रभावित क्षेत्र को नहीं) ।
- पूरी तरह से कैंसर को हटाने की संभावना में सुधार कर सकता है।

सर्जरी के बाद कीमोथेरेपी (सहायक): कुछ मामलों में सर्जरी के बाद कीमोथेरेपी दी जाती है ताकि बची हुई कैंसर कोशिकाओं को नष्ट किया जा सके जो फैल सकती हैं। इसे सहायक कीमोथेरेपी कहा जाता है। कीमोथेरेपी का प्रकार और अवधि, कैंसर के प्रकार और चरण, और व्यक्तिगत रोगी की स्थिति पर निर्भर करता है।

उद्देश्य:

सर्जरी के बाद रह गए किसी भी कैंसर कोशिकाओं को मारना जो सर्जरी के दौरान नहीं निकाली गई थीं, जिससे कैंसर के वापस आने की संभावना कम हो जाती है।

हर किसी को ये सामान्य लक्षण पहचानने चाहिए जो इमरजेंसी की तरफ इशारा करते हैं।

लाभ:

- कैंसर के दोबारा होने का जोखिम कम होता है।
- कैंसर पूरी तरह ठीक करने में सहायक होता है।

कीमोथेरेपी से पहले महत्वपूर्ण बातें:

- **कैंसर का प्रकार:** कैंसर के अलग-अलग प्रकार कीमोथेरेपी के प्रति अलग-अलग तरह से प्रभावित होते हैं और कुछ नेओएडज्युवेंट या एडज्युवेंट थेरेपी के लिए अधिक उपयुक्त हो सकते हैं।
- **कैंसर की स्टेज** (यह कितना फैला हुआ है) भी उपचार योजना को प्रभावित करता है।
- **रोगी के स्वास्थ्य, उम्र और अन्य चिकित्सीय** स्थितियाँ भी इलाज के लिए देखी जाती हैं।

अधिक जानकारी के लिए:

- अपनी स्थिति के लिए उपलब्ध विशिष्ट उपचार विकल्पों पर चर्चा करने के लिए अपने ऑन्कोलॉजिस्ट या कैंसर विशेषज्ञ से परामर्श करें।
- ऐसे अन्य व्यक्तियों से जुड़ने के लिए सहायता समूह या ऑनलाइन फोरम में शामिल होने पर विचार करें, जिन्होंने इसी प्रकार का उपचार लिया हो।

कीमोथेरेपी के दौरान आपातकालीन स्थिति का मतलब है कि कीमोथेरेपी उपचार के दौरान या बाद में किसी व्यक्ति के शरीर में गंभीर लक्षण या समस्याएँ विकसित होना, जो तत्काल चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता होती 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, लखनऊ

निजी स्वास्थ की देखभाल

धूम्रपान छोड़ना: तम्बाकू की लालसा को रोकने के तरीके

जब सिगरेट या फिर किसी भी तरह के तंबाकू की आदत को छोड़ने की कोशिश की जाती है, तो सबसे पहले दिक्कत आती है ध्यान केंद्रित करने में। इसके अलावा चिड़चिड़ापन या चिंता महसूस हो सकती है और सोने में परेशानी हो सकती है।
सिगरेट या निकोटीन की आदत को छोड़ने में आपकी मदद करने के लिए यहां कुछ टिप्स दिए गए हैं।

- अपने लिए सही निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी का उपयोग करें।
- जानें कि निकोटीन या तंबाकू का उपयोग करने की आपकी इच्छा किस कारण से होती है और उसके लिए योजना बनाएं।
- जब तक निकोटीन या तंबाकू की लालसा कम न हो जाए, तब तक अपना ध्यान भटकाए रखें।
- तम्बाकू या निकोटीन की जगह च्युइंग गम, कोई स्वस्थ नाश्ता या पुदीना खाएं।
- तम्बाकू छोड़ते समय शारीरिक व्यायाम करें जो मूड और लालसा को नियंत्रित करने में मदद कर सकती हैं।
- यदि तम्बाकू ने आपको तनाव से निपटने में मदद की है, तो आराम करने के अन्य तरीके आज़माएँ। है, ताकि उसके शारीरिक और मानसिक विकास पर विशेष ध्यान दिया जा सके।

पहले हफ़्तों के बाद निकोटीन की तलब को संभालना आसान हो जाता है, लेकिन यह खत्म नहीं होती। समय के साथ, लक्षण कम हो जाते हैं और धूम्रपान करने की इच्छा कम हो जाती है।
यदि आप धूम्रपान छोड़ना चाहते हैं, तो आप अपनी जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव करके इस लत से छुटकारा पा सकते हैं। आप मानसिक और शारीरिक रूप से इससे कई लाभ पा सकते हैं।

धूम्रपान से कई बीमारियाँ हो सकती हैं जैसे विभिन्न प्रकार के कैंसर, हृदय रोग, स्ट्रोक, फेफड़ों की बीमारियां।
धूम्रपान या किसी अन्य कारण से आप किसी भी आपातकालीन स्थिति में हैं, तो मेदांता इमरजेंसी नंबर 1068 पर तुरंत संपर्क कर सकते हैं।

डॉ. विवेकानंद सिंह
डायरेक्टर, हेड एवं नेक कैंसर
मेदांता, लखनऊ

वैरिकोज वेन्स: नजरअंदाज न करें पैरों की उभरी नसों को !

वैरिकोज वेन्स वह स्थिति है जब हमारी पैरों की नसें सूज जाती हैं, मरोड़ खा जाती हैं और त्वचा के ऊपर नीली या बैंगनी रंग की दिखाई देती हैं। यह समस्या ज्यादातर पैरों में होती है क्योंकि खून को नीचे से ऊपर की ओर वापस दिल तक पहुंचाना पड़ता है।

लक्षण:

- पैरों में भारीपन या थकान का अनुभव
- खड़े रहने पर दर्द या जलन
- त्वचा पर उभरी हुई, मरोड़ी हुई नसें
- रात में पैरों में ऐंठन
- टखनों के आसपास सूजन या त्वचा का रंग बदलना

मुख्य कारण:

- लंबे समय तक खड़े रहना या बैठना
- गर्भावस्था
- मोटापा
- उम्र बढ़ना
- पारिवारिक इतिहास (वंशानुगत कारण)

इलाज क्या है?

आज वैरिकोज वेन्स का इलाज बिना सर्जरी के भी संभव है।
इंटरवेंशनल रेडियोलॉजी की मदद से लेज़र या रेडियोफ्रीक्वेंसी एब्लेशन, या वेन्स एंबोलाइज़ेशन जैसी तकनीकों से इलाज किया जाता है।इन विधियों में:

- कोई चीरा नहीं लगता
- हॉस्पिटल में भर्ती नहीं रहना पड़ता
- जल्दी रिकवरी होती है

वैरिकोज वेन्स को नजरअंदाज करना भविष्य में गंभीर समस्याएं ला सकता है। अगर आपके पैरों में उभरी नसें या थकान की समस्या है, तो समय रहते डॉक्टर से परामर्श लें। अब इलाज आसान, सुरक्षित और सर्जरी रहित है।

डॉ. रोहित अग्रवाल
डायरेक्टर, रेडियोलॉजी एंड इमेजिंग
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

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।