medanta

सामुदायिक स्वास्थ समाचार

सेहत की बात

नवम्बर'25

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

बढ़ते ए.क्यू.आई और प्रदूषण
में कैसे करें खुद की देखभाल?

सर्दी में दिल की देखभाल के लिए सुझाव!

गर्भकालीन डायबिटीज(GDM):
क्यों ज़रूरी है नियमित जांच?

मासिक सन्देश

संपादक के कलम से

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

प्रिय पाठकों

त्योहारों के दौरान कई लोगों ने भागदौड़ के चलते इस मौसम में अपनी सेहत को काफी हद तक नज़रअंदाज़ किया होगा। हवाएं धीरे-धीरे सर्द होने लगी हैं और मौसम में बदलाव भी आने लगा है। ऐसे में बीमारियां होने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। सर्दी, जुकाम, गले में दर्द, खांसी, वायरल फीवर और पेट की बीमारियां इस बदलते हुए मौसम के साथ आती हैं।

मौसम में बदलाव के साथ ही वायरस और बैक्टीरिया भी तेजी से फैलने लगते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा भी काफी बढ़ जाता है। बार-बार हाथ धोना, साफ कपड़े पहनना और भीड़ में मास्क का इस्तेमाल करना शरीर को संक्रमण से बचा सकता है। इस संस्करण में जानिये बढ़ते ए.क्यू.आई और प्रदूषण में कैसे करें खुद की देखभाल।

सर्दियों के आगमन के साथ हृदय संबंधी बीमारियों का ख़तरा बढ़ जाता है। इस संस्करण में हम बताएँगे कि अपने हृदय को स्वस्थ कैसे रखें और युवाओं में बढ़ते दिल के दौरे के कारण क्या है।

कैंसर के बारे में अब किसी न किसी के परिवार में सुनने को मिल रहा है। इस संस्करण में हम बात करेंगे पेट और फेफड़ों के कैंसर के शुरुआती लक्षणों की, यह किन लोगों में अधिक देखा जाता है और कैसे लक्षित चिकित्सा (Targeted Therapy) ने कैंसर के इलाज की दिशा बदल दी है।

इस संस्करण में महिलाओं के स्वास्थ्य पर केंद्रित विषयों में गर्भावधि मधुमेह और मोटापे के शरीर पर प्रभावों पर विशेष जानकारी दी गई है। साथ ही, डायबिटीज़ के मरीजों के लिए शुगर लेवल को नियंत्रित रखना हमेशा एक बड़ी चुनौती रही है। इस समाचार पत्र में हम बताएँगे कि कैसे डायबिटीज को ठीक किया जा सकता 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।

विषय-सूची

01 संपादक के कलम से

02 लंग कैंसर के बारे में जाने!

पेट के कैंसर के संकेत और लक्षण!

03 गर्भकालीन डायबिटीज (GDM): क्यों ज़रूरी है नियमित जांच?

भारतीय महिलाओं में मोटापा

04 युवाओं में हार्ट अटैक के मुख्य कारण!

सर्दी में दिल की देखभाल के लिए सुझाव!

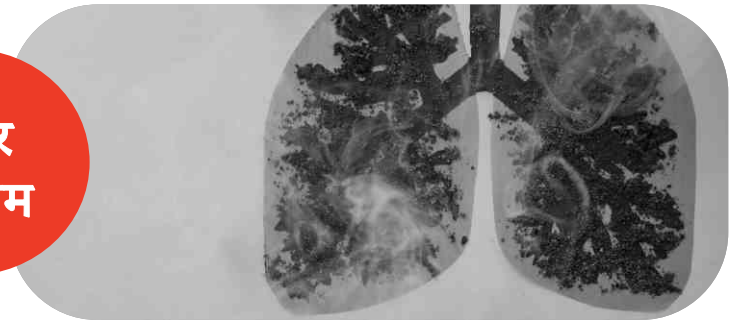
05 लक्षित चिकित्सा (Targeted Therapy): सम्पूर्ण जानकारी!

हेमांगीओमा: शिशु की त्वचा पर बनने वाला सामान्य निशान!

06 बढ़ते एक्यूआई और प्रदूषण में कैसे करें खुद की देखभाल?

क्या डायबिटीज रिवर्स हो सकती है ?

कैंसर जोखिम



डॉ. आनन्द प्रकाश
डायरेक्टर, जी.आई. सर्जरी, जी.आई. ऑन्कोलॉजी एवं बरिएट्रिक सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

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

पेट के कैंसर के संकेत और लक्षण !

पेट का कैंसर (गैस्ट्रिक कैंसर) वह स्थिति है, जब कैंसर कोशिकाएँ पेट में अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं। यह कैंसर पेट के किसी भी हिस्से में विकसित हो सकता है। लगभग 95% मामलों में, यह पेट की अंदरूनी परत से शुरू होकर धीरे-धीरे फैलता है। यदि समय पर उपचार न किया जाए, तो यह एक गांठ (ट्यूमर) का रूप ले सकता है और शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल सकता है।

पेट के कैंसर के लक्षण:

- भूख में कमी
- निगलने में परेशानी
- थकान या कमजोरी
- अनियमित तरीके से वज़न घटना
- सीने में जलन
- काला मल या खून की उल्टी
- खाने के बाद पेट फूलना या गैस बनना
- पेट में दर्द, अक्सर नाभि के ऊपर
- थोड़ा भोजन या नाश्ता करने के बाद भी पेट भरा हुआ महसूस होना

इनमें से कई लक्षण अन्य स्थितियों में भी आम हैं।

क्या आप अपने पेट में ट्यूमर महसूस कर सकते हैं?

आपके पेट में अक्सर दर्द महसूस हो सकता है। यह दर्द शुरू में हल्का हो सकता है और फिर बीमारी बढ़ने पर और भी तेज़ हो सकता है। कैंसर की गंभीरता के आधार पर, शारीरिक परीक्षण के दौरान आपका डॉक्टर आपके पेट में एक गांठ महसूस कर सकता है।

अपने चिकित्सक से परामर्श लेकर यह जाँच अवश्य करवाएँ कि कहीं आपके लक्षण पेट के कैंसर या किसी अन्य बीमारी के संकेत तो नहीं हैं।

लंग कैंसर के बारे में जाने!

लंग कैंसर (Lung Cancer) फेफड़ों में उत्पन्न होने वाला एक गंभीर कैंसर है। कई अध्ययन बताते हैं कि धूम्रपान इसके सबसे बड़े जोखिम-कारक में से एक है।

तंबाकू का धुआं:

धूम्रपान करने वालों में फेफड़ों के कैंसर का खतरा, धूम्रपान न करने वालों की तुलना में कई गुना ज़्यादा होता है। आप जितना ज़्यादा समय तक धूम्रपान करते हैं और दिन में जितने ज़्यादा पैकेट सिगरेट पीते हैं, आपका जोखिम उतना ही ज़्यादा होता है।

सिगार, पाइप या मेंथॉल सिगरेट पीने से फेफड़ों के कैंसर का खतरा उतना ही होता है जितना सामान्य सिगरेट पीने से होता है। इसी तरह, कम टार वाली या "हल्की" सिगरेट पीने से भी फेफड़ों के कैंसर का जोखिम उतना ही बढ़ जाता है जितना कि नियमित सिगरेट से बढ़ता है।

अनिवारक धूम्रपान:

भले ही आप खुद धूम्रपान न करते हों, लेकिन दूसरों के सिगरेट के धुएँ में साँस लेना जिसे सेकेंड हैंड स्मोक या पर्यावरणीय तंबाकू धुआँ कहा जाता है, फेफड़ों के कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

धूम्रपान का फेफड़ों पर प्रभाव:

धूम्रपान फेफड़ों की कोशिकाओं को गंभीर रूप से नुकसान पहुँचाता है। इससे बलगम का उत्पादन बढ़ जाता है और सिलिया - वे सूक्ष्म बाल जो फेफड़ों की सफाई में मदद करते हैं - कमजोर हो जाते हैं। परिणामस्वरूप, फेफड़ों की स्व-सफाई की प्राकृतिक प्रक्रिया बाधित हो जाती है, जिससे लगातार खाँसी, संक्रमण और वातस्फीति (Emphysema) जैसी दीर्घकालिक बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

रोकथाम के प्रमुख उपाय:

- **धूम्रपान से दूर रहें:** यदि आप पहले से धूम्रपान करते हैं, तो अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए इसे तुरंत त्याग दें।
- **पर्यावरणीय धुएँ से बचें:** घर, दफ़्तर या किसी भी सार्वजनिक स्थान पर धूम्रपान की अनुमति से दूर रहें।
- **संतुलित आहार:** जिसमें फल - सब्जियाँ, साबुत अनाज शामिल हों।
- **नियमित व्यायाम करें:** यह प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बनाता है।

लंग कैंसर को पूरी तरह रोका नहीं जा सकता, लेकिन **धूम्रपान रोकने तथा जोखिम-कारकों को कम करने** से इसका खतरा काफी हद तक कम किया जा सकता है। धूम्रापन छोड़ना, चाहे किसी भी उम्र में हो, कभी देर नहीं होती - लाभ हर उम्र में मिलता है।

महिला स्वास्थ

डॉ. नीलम विनय
डायरेक्टर, गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. अभय वर्मा
डायरेक्टर, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

गर्भकालीन डायबिटीज (GDM): क्यों ज़रूरी है नियमित जांच?

अगर गर्भावस्था के दौरान **Gestational Diabetes Mellitus (GDM)** हुई हो, तो अक्सर प्रसव के बाद यह ठीक हो जाती है। लेकिन इसके साथ-साथ कुछ सावधानियाँ और भविष्य के जोखिम भी होते हैं -इसलिए इसे "पूर्णतः समाप्त हो गया" मान लेना सुरक्षित नहीं है।

GDM क्या है?

यह एक प्रकार का मधुमेह (डायबिटीज) है जो केवल गर्भावस्था के दौरान होता है। इसके विशेष लक्षण अक्सर स्पष्ट नहीं होते, इसलिए इसकी जांच सामान्यतः गर्भावस्था के लगभग बीसवे सप्ताह के आसपास की जाती है।

अगर आपके परिवार में डायबिटीज है, वजन ज़्यादा है, पिछली प्रेग्नेंसी में GDM हुआ था, या आप कुछ विशेष दवाएँ (जैसे स्टेरॉयड) ले रही हैं, तो आपको गर्भावधि मधुमेह का खतरा अधिक हो सकता है। इसलिए, ऐसी स्थिति में गर्भावस्था के शुरुआती महीनों में ही जाँच करवाना बेहतर है।

कब ठीक हो जाती है?

- गर्भावस्था के दौरान प्लेसेंटा द्वारा निर्मित हार्मोन, इंसुलिन (जो खून में शुगर के स्तर को नियंत्रित करता है) के प्रभाव को कम कर देते हैं। इसकी वजह से, गर्भावस्था के समय शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध बढ़ जाता है। प्रसव के बाद ये हार्मोनल परिवर्तन धीरे-धीरे कम हो जाते हैं, जिसके कारण गर्भावधि मधुमेह (GDM) सामान्यतः ठीक हो जाती है।
- 4–12 हफ्ते (6 से 12 सप्ताह तक) के भीतर एक ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट कराया जाता है यह सुनिश्चित करने के लिए कि शुगर लेवल सामान्य हो गया है।

किन मामलों में ठीक नहीं होती?

- यदि GDM के पीछे पहले से मौजूद पूर्व-मधुमेह (Pre-Diabetes) या Type 2 Diabetes का रुझान हो, तो प्रसव के बाद भी शुगर लेवल सामान्य नहीं रहता और GDM सामान्य डायबिटीज का रूप ले सकती है।
- अनियंत्रित GDM वाली महिलाओं में Type 2 Diabetes होने का जोखिम 50% से अधिक होता है।

क्या करना चाहिए?

- प्रसव के 6–12 हफ्तों में एक ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (GTT) या अन्य ग्लूकोज ट्रैकिंग कराएं यह देखने के लिए कि शुगर लेवल सामान्य है या नहीं।
- यदि शुगर सामान्य आ गया हो, तब भी हर 1-3 वर्ष में शुगर का परीक्षण कराते रहें क्योंकि भविष्य में जोखिम बना रहता है।
- जीवनशैली में बदलाव बहुत महत्वपूर्ण हैं - संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, स्वस्थ वजन बनाए रखना, इत्यादि। ये भविष्य के डायबिटीज के जोखिम को कम कर सकते हैं।

यदि प्रसव के बाद OGTT में शुगर सामान्य नहीं आई हो तो अपने डॉक्टर से जल्दी मिलें।

भारतीय महिलाओं में मोटापा

मोटापा अब सिर्फ़ वज़न का मामला नहीं रह गया है; यह स्वास्थ्य, भावनाओं और यहाँ तक कि आने वाली पीढ़ियों को भी प्रभावित करता है। पिछले दो दशकों में, भारत की महिलाओं में, खासकर शहरी इलाकों में, मोटापे में तेज़ी से वृद्धि देखी गई है। 35-49 वर्ष की आयु की लगभग दो में से एक भारतीय महिला अधिक वज़न या मोटापे से ग्रस्त है। मोटापा के कारण आमतौर पर महिलाओं में कई शारीरिक और मानसिक समस्याएं हो सकती हैं।

मोटापे के कारण:

- चलने फिरने की कमी
- असक्रिय लाइफ स्टाइल
- अनहेल्दी फूड हैबिट
- हार्मोनल बदलाव

महिलाओं में मोटापे से होने वाली समस्याएं:

मोटापे की वजह से डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और हार्ट हेल्थ प्रभावित हो सकती है।

- **डायबिटीज:** मोटापे के कारण ब्लड में ग्लूकोज का लेवल बढ़ जाता है जिससे टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ता है।
- **हाई ब्लड प्रेशर:** वजन बढ़ने से महिलाओं में हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ जाता है और ब्लड सर्कुलेशन के लिए दिल पर अधिक दबाव पड़ने से रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंच सकता है और ब्रेन हैमरेज का खतरा भी हो सकता है।
- **डिप्रेशन:** ज्यादातर किशोरावस्था में लड़कियों में देखा जाता है कि मोटापा बढ़ने से उनमें बॉडी शेमिंग जैसी फीलिंग्स आ जाती है और धीरे-धीरे वे चिंता और डिप्रेशन में चली जाती हैं।
- **फैटी लीवर:** मोटापा और डायबिटीज फैटी लीवर के मुख्य कारणों में से एक है।
- **किडनी पर असर:** मोटापे के कारण किडनी में भी परेशानी हो सकती है। इससे ब्लड फिल्टर करने में परेशानी आती है और डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या भी बढ़ सकती है।
- **अनिद्रा की समस्या:** महिलाओं को कई बार रात में अच्छे से नींद नहीं आती। इसकी वजह से वजन बढ़ना और पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।
- **मूड स्वींग:** मोटापे के कारण आपके शरीर में कुछ हार्मोनल बदलाव भी आ सकते हैं, जिसके कारण मूड स्विंग हो सकता है। कभी-कभी मूड स्विंग होने पर महिलाएं बहुत ज्यादा खाना खाने लगती हैं, जिससे समस्याएं और बढ़ सकती है।

मोटापे की वजह से स्ट्रोक, हार्ट अटैक, कैंसर, प्रेग्नेंसी में कठिनाई, हाई कोलेस्ट्रॉल जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। इसलिए जरूरी है कि महिलाएं सक्रिय रहकर एक्टिव लाइफ अपनाएं।

स्वास्थ शिक्षण

डॉ. एस.के. द्विवेदी

डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

डॉ. राम कीर्ति सरन

डायरेक्टर, कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

सर्दियों में दिल का ख़याल कैसे रखें ?

सर्दियों में क्यों बढ़ जाता है हृदय रोग का जोखिम ?

- ठंडा मौसम रक्त वाहिकाओं को संकुचित (वेसोकॉन्स्ट्रिक्शन) कर देता है, जिससे रक्तचाप बढ़ सकता है और हृदय को अधिक काम करना पड़ता है।
- सर्दियों में शारीरिक गतिविधि कम हो जाती है, जिससे वजन बढ़ना, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड-प्रेशर जैसे जोखिम बढ़ते हैं।
- ठंडे मौसम में लोग अक्सर कम सक्रिय हो जाते हैं, गलत भोजन ज्यादा लेते हैं, जो अन्य जोखिम बढ़ाता है।
- सर्दी में संक्रमण (जैसे फ्लू) बढ़ सकते हैं जो दिल को प्रभावित कर सकते हैं।

सर्दी में दिल की देखभाल के लिए सुझाव ?

- सिर-हाथ-पैर विशेष रूप से ठंड से जल्दी प्रभावित होते हैं - हाथों में ग्लव्स, सिर पर टोपी, पैरों में मोटे मोजे पहनें।
- सर्दी में भी सक्रिय रहें और घर के अंदर हल्की एरोबिक, स्ट्रेचिंग एवं वॉकिंग करें।
- सर्दी में अक्सर ज्यादा तेल-मसालेदार, जंक फ़ूड का सेवन सीमित करें।
- फाइबर-युक्त अनाज, ताज़ी सब्जियाँ-फल, कम नमक-कम तला हुआ भोजन का सेवन बेहतर रहेगा।
- ठंड में प्यास कम लग सकती है - लेकिन पर्याप्त पानी पीना ज़रूरी है।
- यदि आपको पहले से हाई ब्लड प्रेशर या दिल का रोग है तो नियमित रूप से ब्लड-प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, शुगर आदि चेक करते रहें।
- तनाव, नींद की कमी, चिन्ता आदि भी दिल की सेहत को प्रभावित कर सकते हैं।

मुख्य रूप से उपयोग करें: साबुत अनाज, दल-पल्स, कम वसा वाले डेयरी व प्रोटीन स्रोत, ताजी सब्जियाँ-फल।

यदि सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ़, अचानक थकान या सीने में जकड़न महसूस हो, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

युवाओं में हार्ट अटैक के मुख्य कारण!

आजकल कम उम्र में हार्ट अटैक के मामले तेज़ी से बढ़ रहे हैं। इसके पीछे मुख्य कारण हैं - खराब जीवनशैली, तनाव, असंतुलित आहार, आनुवंशिक प्रवृत्ति, मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और शारीरिक गतिविधि की कमी।

हार्ट अटैक क्या है ?

हार्ट अटैक, जिसे मेडिकल भाषा में मायोकार्डियल इंफार्क्शन कहा जाता है, एक ऐसी स्थिति है जब हार्ट की मांसपेशियों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन और ब्लड नहीं मिल पाता।

युवाओं में क्यों बढ़ रहे हैं हार्ट अटैक के मामले ?

- **खराब जीवनशैली और खानपान:**
  - **धूम्रपान और तंबाकू का सेवन:** यह युवाओं में हार्ट अटैक का प्रमुख कारण है।
  - **असंतुलित आहार:** फास्ट फूड, प्रोसेस्ड फूड या अत्यधिक प्रोटीन का सेवन हृदय रोग का जोखिम बढ़ाता है।
  - **शारीरिक गतिविधियों की कमी:** लंबे समय तक बैठे रहना और नियमित व्यायाम न करना दिल की सेहत को गंभीर रूप से प्रभावित करता है।
- **स्वास्थ्य संबंधी स्थितियाँ:**
  - **मोटापा:** अधिक वजन या मोटापा हृदय पर अतिरिक्त दबाव डालता है और हार्ट अटैक के खतरे को बढ़ाता है।
  - **उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure):** लगातार बढ़ा हुआ रक्तचाप धमनियों को कमजोर कर देता है।
  - **मधुमेह (Diabetes):** अनियंत्रित शुगर लेवल हृदय की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचाता है।
  - **उच्च कोलेस्ट्रॉल:** पारिवारिक इतिहास या अस्वस्थ खानपान से धमनियों में ब्लॉकेज बनने की संभावना कम उम्र में ही बढ़ जाती है।
- **अन्य कारण:**
  - **तनाव और चिंता:** लंबे समय तक तनाव में रहना हार्मोनल असंतुलन पैदा करता है, जिससे दिल पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
  - **आनुवंशिक प्रवृत्ति:** यदि परिवार में हृदय रोग का इतिहास है, तो कम उम्र में हार्ट अटैक का खतरा अधिक हो सकता है।
  - **मादक पदार्थों का सेवन:** कोकीन जैसे नशे के पदार्थ रक्त वाहिकाओं को संकुचित कर हार्ट अटैक का जोखिम बढ़ाते हैं।
  - **प्रदूषण:** प्रदूषित हवा में मौजूद विषैले तत्व हृदय और फेफड़ों दोनों को नुकसान पहुँचाते हैं।

अगर सीने में दर्द, सांस फूलना, अचानक थकान, क़ानप-सिमटने जैसा महसूस हो - तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

कैंसर जागरूकता

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

डॉ. अन्वेसा चक्रबोर्ती
कंसलटेंट, पेडियेट्रिक सर्जरी एवं यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

लक्षित चिकित्सा (Targeted Therapy): सम्पूर्ण जानकारी !

लक्षित चिकित्सा (Targeted Therapy) की प्रक्रिया:

लक्षित चिकित्सा (Targeted Therapy) की प्रक्रिया ने कैंसर के इलाज में एक नई उम्मीद जगाई है। पारंपरिक उपचारों से अलग, लक्षित चिकित्सा अधिक प्रभावी और कम साइड इफेक्ट्स वाली होती है।

लक्षित चिकित्सा (Targeted Therapy) की आवश्यकता:

लक्षित चिकित्सा उन कैंसर प्रकारों के लिए अत्यधिक उपयोगी है जो विशेष आनुवंशिक परिवर्तनों से प्रभावित होते हैं। यह चिकित्सा उन मरीजों में अधिक प्रभावी होती है जिनकी बीमारी के विकास की गति तेज़ होती है या पारंपरिक उपचारों का प्रभाव कम होता है।

किस प्रकार के कैंसर के लिए उपयोगी है ?

लक्षित चिकित्सा विशेष रूप से स्तन कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, लिवर कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर कोलोरेक्टल कैंसर और मस्तिष्क ट्यूमर के लिए उपयोगी होती है। लक्षित चिकित्सा उन मरीजों के लिए अधिक प्रभावी है जिनका कैंसर विशेष जीन म्यूटेशन्स या प्रोटीन अभिव्यक्ति से संबंधित होता है।

दवाओं का चयन कैसे किया जाता है ?

लक्षित चिकित्सा में दवाओं का चयन रोग के प्रकार, आनुवंशिक कारक और विशेष बायोमार्कर्स पर आधारित होता है। डॉक्टर विभिन्न परीक्षणों के जरिए यह निर्धारित करते हैं कि कौन सी दवा सबसे प्रभावी होगी।

दवाओं का सही समय पर और सही मात्रा में सेवन:

दवाओं का सही समय पर और सही मात्रा में सेवन अत्यंत आवश्यक है। यह सुनिश्चित करता है कि उपचार प्रभावी हो सके। मरीजों को डॉक्टर के निर्देशों का पालन करना चाहिए, ताकि दवाएं अपनी पूर्ण क्षमता से काम कर सकें और बेहतर परिणाम मिल सकें।

लक्षित चिकित्सा (Targeted Therapy) के दौरान ध्यान देने योग्य बातें:

नियमित जांच और डॉक्टर की सलाह का पालन

स्वस्थ आहार और जीवनशैली का महत्व: स्वस्थ आहार और जीवनशैली कैंसर के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पौष्टिक खाने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

नियमित व्यायाम, तनाव प्रबंधन और पर्याप्त नींद भी स्वास्थ्य को बनाए रखते हैं, जिससे लक्षित चिकित्सा के प्रभावी परिणाम मिल सकते हैं।

हेमांगीओमा: शिशु की त्वचा पर बनने वाला सामान्य निशान!

हेमांगीओमा एक सौम्य (गैर-कैंसरस) ट्यूमर है, जो रक्त वाहिकाओं (blood vessels) से बना होता है। यह प्रायः शिशुओं में देखा जाता है। इसकी लाल रंग की उपस्थिति के कारण इसे अक्सर "स्ट्रॉबेरी मार्क" कहा जाता है। यह बच्चों में पाया जाने वाला सबसे सामान्य वास्कुलर बर्थमार्क है।

यह कैसा दिखता है ?

हेमांगीओमा दो प्रमुख प्रकार के होते हैं:

- **सतही हेमांगीओमा (Superficial Hemangioma):**
  - उभरा हुआ, चमकीला लाल और मुलायम
  - त्वचा की ऊपरी सतह पर दिखाई देता है
  - सामान्यतः चेहरे, सिर की त्वचा (स्कैल्प), छाती या पीठ पर पाया जाता है
- **गहरा हेमांगीओमा (Deep / Cavernous Hemangioma):**
  - हल्का नीला या त्वचा के रंग जैसा दीखता है
  - त्वचा के नीचे स्थित होता है
  - छूने पर मुलायम गांठ जैसा महसूस होता है

कभी-कभी एक ही हेमांगीओमा में सतही और गहरे दोनों हिस्से पाए जा सकते हैं।

यह कब दिखाई देता है ?

- जन्म के समय हमेशा दिखाई नहीं देता: प्रायः जीवन के पहले 2–4 सप्ताहों में उभरता है।
- पहले 6 महीनों में तेज़ी से बढ़ता है (इसे प्रोलीफरेटिव फेज कहा जाता है)।
- लगभग 12 महीने की उम्र से यह धीरे-धीरे सिकुड़ने और हल्का पड़ने लगता है (इसे इनवोल्यूशन फेज कहा जाता है)।
- अधिकतर मामलों में यह 5 से 10 वर्ष की उम्र तक बहुत छोटा हो जाता है या पूरी तरह गायब हो जाता है।

क्या यह खतरनाक है ?

अधिकतर हेमांगीओमा हानिकारक नहीं होते हैं और समय के साथ अपने आप ठीक हो जाते हैं। हालांकि, कुछ मामलों में डॉक्टर से सलाह लेना ज़रूरी होता है, खासकर जब यह आंख, नाक, मुंह, होंठ या गले के पास हो, तेज़ी से बढ़ रहा हो, घाव या खून बनने लगे, दृष्टि, सांस या स्तनपान में बाधा डाले, चेहरे पर स्थायी निशान छोड़ने का खतरा हो, या इसके दिखने को लेकर चिंता हो।

माता-पिता को शिशु की त्वचा पर किसी भी असामान्य निशान को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए और अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

निजी देखभाल

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

डॉ. विपुल प्रकाश
सीनियर कंसलटेंट,
रेस्पिरेटरी एवं स्लीप मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

क्या डायबिटीज रिवर्स हो सकती है ?

"रिमिशन" बनाम "रिवर्सल": रिमिशन का मतलब है कि डायबिटीज में दवा के बिना शुगर-स्तर सामान्य है, जबकि रिवर्सल का अर्थ है कि स्थिति स्थायी रूप से ठीक हो गई है। HbA1c (तीन-महीने का औसत शुगर माप) को 6.5% से नीचे होना और कम से कम 3-4 महीने तक दवाओं के बिना रहना रिमिशन का हिस्सा है। टाइप 2 मधुमेह को रिमिशन तक ले जाया जा सकता है, लेकिन टाइप 1 मधुमेह को नहीं।

रिमिशन प्राप्त करने के लिए मुख्य लाइफ-स्टाइल

वजन नियंत्रण:

अधिक वजन या मोटापे (विशेषतः पेट के आसपास की चर्बी) इंसुलिन प्रतिरोध बढ़ाने का एक मुख्य कारण है। यदि शुरूआत में ही वजन में ~5-10% की कमी हो जाए, तो रिमिशन की संभावना बेहतर होती है।

कैलोरी नियंत्रण:

बहुत कम-कैलोरी वाला आहार और कार्बोहायड्रेट की मात्रा कम करना (विशेषकर त्वरित पचने वाले कार्बोहायड्रेट जैसे सफेद चावल, सफेद ब्रेड)।

आहार में बदलाव:

सब्जियाँ, फल, साबुत अनाज, कम वसा वाले दाल - पल्स को प्राथमिकता दे।

नियमित शारीरिक गतिविधि:

- कम-से-कम 150 मिनट/सप्ताह मध्यम-तीव्रता की शारारिक गतिविधि (जैसे तेज़ चलना, साइकिल चलाना) हैं।
- बैठकर काम करना (sedentary lifestyle) से बचना; हर घंटे कुछ-मिनट चलना-फिरना बेहतर है।

अन्य उपचार:

- लंबे समय की नींद की कमी और अधिक तनाव इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ा सकते हैं।
- यदि धूम्रपान करते है या शराब लेते है तो उन्हें छोड़ना/कम करना बहुत महत्वपूर्ण है।
- नियमित स्वास्थ्य-चेक-अप: HbA1c, फास्टिंग ग्लूकोज, ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल आदि।

अगर आपका शुगर लेवल अनियंत्रित रहता है तो अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

बढ़ते ए.क्यू.आई और प्रदूषण में कैसे करें खुद की देखभाल?

देश के कई हिस्सों में प्रदूषण का स्तर तेज़ी से बढ़ रहा है। हवा में हानिकारक गैसों और कणों की मात्रा बढ़ने से सांस लेना तक मुश्किल होता जा रहा है। इस मौसम में बच्चों, बुजुर्गों और पहले से बीमार लोगों पर इसका असर जल्दी और ज्यादा पड़ता है।

कैसे करें घर में खुद की देखभाल?

एयर क्वालिटी पर नज़र रखें:

- अपने इलाके की वायु गुणवत्ता सूचकांक (AQI) देखें कि कब बाहर जाना सुरक्षित है या नहीं।
- जब AQI बहुत खराब हो (बहुत "गंभीर" या "बहुत खराब" श्रेणी में), तो बाहर की गतिविधियाँ कम करें या टालें।

बाहर निकलते समय मास्क पहनें:

- जब बाहर जाना अनिवार्य हो, तो N95 / N99 मास्क पहनें। मास्क चेहरे-नाक को ठीक से ढक रहा हो।

घर के अंदर सुरक्षित माहौल बनाएँ:

- प्रदूषण वाले दिन खिड़कियाँ तथा दरवाजे बंद रखें ताकि बाहर की धूल-कण अंदर न आएँ।

स्वस्थ खान-पान और हाइड्रेशन:

- प्रदूषण कठोर होने पर जल वितरण महत्वपूर्ण है, पर्याप्त पानी पिएँ।
- आहार में ऐसे फल-सब्जियाँ शामिल करें जिनमें एंटीऑक्सिडेंट्स अधिक हों, जैसे संतरा, पालक, अखरोट आदि - जो प्रदूषण के प्रभाव को कम करने में मदद करे।

बाहर की गतिविधियों में सावधानी बरतें:

- बाहर निकलने के बाद, घर आकर शावर करें और गंदे कपड़े बदलें ताकि धूल आपके शरीर में लंबे समय तक न रहें।

आज ही ये बदलाव करें और सही उपकरणों के साथ, आप खुद को और अपने परिवार को प्रदूषण के हानिकारक प्रभावों से बचा सकते हैं।

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

81-8907-5733 | अपने महत्वपूर्ण सुझाव देने के लिए मेल करे:

sagar.bhargava@medanta.org

medanta | जानता है मेदांता

मेदांता ने "जानता है मेदांता" नामक एक अभियान शुरू किया है जो कैंसर के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए समर्पित है।

आओ. देखो. सीखो. कियोस्क

मेदांता द्वारा स्व-स्तन परीक्षण सिखाने के लिए बनाए कियोस्क जो अस्पतालों, कॉर्पोरेट कार्यालयों, आवासीय समुदायों, आर.डब्ल्यू.ए. और सार्वजनिक स्थानों पर स्थापित किया जा रहा है, जो पारंपरिक अस्पतालों से परे शिक्षण के अवसर प्रदान करते हैं।

बन्नो की रस्म: एक जागरूकता फिल्म, जिसका उद्देश्य स्तन स्व-परीक्षण को एक नियमित अभ्यास बनाना है, और एक सरल, प्रभावशाली और विश्वसनीय संदेश में बदलना है।

आओ:

एक योग्य स्थान जो स्पष्ट संदेश और दृश्य साधन का उपयोग करके स्व-परीक्षण के महत्व को समझाता है।

देखो:

इंटरैक्टिव सत्र और विशेषज्ञों द्वारा निर्देशित वीडियो महिलाओं को सटीक और आत्मविश्वास से स्व-जांच का अभ्यास करने के लिए सशक्त बनता है।

सीखो:

केवल महिलाओं के लिए एक ऐसा क्षेत्र जहाँ स्तन सिमुलेटर उपलब्ध हैं जिसके माध्यम से प्रशिक्षित देखरेख में एक निजी, सम्मानजनक वातावरण में तकनीकें सीखी जा सकती हैं।

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

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए

88-0000-1068
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।