सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

2026
नवंबर संस्करण

★ ★ ★ ★ ★
WORLD'S BEST HOSPITALS 2026
Newsweek
POWERED BY statista
MEDANTA THE MEDICITY

medanta

सेहत की बात



ठंड का मौसम और आपका दिल:
छोटे कदम बड़ी सुरक्षा

अपने जोखिम को जानें, समय पर कदम उठाएँ

बिना सलाह एंटीबायोटिक्स लेना हो सकता है नुकसानदायक!

मासिक सन्देश



विषय-सूची

01 संपादक की कलम से

02 ठंड का मौसम और आपका दिल: छोटे कदम, बड़ी सुरक्षा

02 प्रदूषण, साँस और आपका दिल

03 फेफड़ों के कैंसर के प्रति जागरूकता: लक्षण पहचानें, समय पर कदम उठाएँ

बढ़ती खाँसी को न करें नज़रअंदाज़, समय पर जाँच कराएँ

04 अपने जोखिम को जानें, समय पर कदम उठाएँ

समय से पहले जन्मे बच्चे: देखभाल और परिवार का सहयोग

05 कंधे की मूवमेंट कम क्यों हो जाती है? फ्रोजन शोल्डर को समझें

कैंसर के इलाज के दौरान त्योहारों और सर्दियों में अपना ध्यान कैसे रखें?

संपादक की कलम से

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



त्योहारों के इस मौसम में, आइए दिवाली की खुशियों के साथ सेहत को भी अपनी प्राथमिकता बनाएं। बदलते मौसम और बढ़ते प्रदूषण के बीच अपने दिल और फेफड़ों का ध्यान रखना बेहद ज़रूरी है।

सेहत की बात के इस विशेष अंक में हमारे विशेषज्ञ सर्दियों में स्वस्थ रहने, फेफड़ों के कैंसर और स्ट्रोक के शुरुआती संकेतों को पहचानने, डायबिटीज़ को नियंत्रित रखने, समय से पहले जन्मे शिशुओं की देखभाल और एंटीबायोटिक दवाओं के सही इस्तेमाल से जुड़ी उपयोगी जानकारी साझा कर रहे हैं।

इस दिवाली, खुशियों के साथ अपनी सेहत और अपनों की भलाई का भी ध्यान रखें। याद रखें, आप अपने परिवार को सबसे अनमोल तोहफ़ा अच्छी सेहत के रूप में दे सकते हैं।

आपको और आपके परिवार को दिवाली की हार्दिक शुभकामनाएँ! यह त्योहार आपके जीवन में खुशियाँ, अच्छी सेहत और सुरक्षित उत्सव लेकर आए।

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



हृदय स्वास्थ





डॉ. माहिम सरन
डायरेक्टर
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



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

ठंड का मौसम और आपका दिल: छोटे कदम, बड़ी सुरक्षा

सर्दियों में गर्म पेय और परिवार के साथ समय बिताना अच्छा लगता है। लेकिन तापमान गिरने पर दिल को शरीर गर्म रखने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ सकती है। कुछ आसान सावधानियाँ आपके दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं।

सर्दियों में दिल का ख्याल रखना क्यों ज़रूरी है?

ठंड में रक्तवाहिकाएँ सिकुड़ जाती हैं, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और दिल पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। बुज़ुर्गों और हृदय रोग से पीड़ित लोगों को विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

सर्दियों में दिल को स्वस्थ रखने के 5 तरीके

- **खुद को गर्म रखें:** बाहर जाते समय गर्म कपड़े पहनें और सिर, हाथों व पैरों को ढककर रखें।
- **सक्रिय रहें:** अधिक ठंड होने पर घर के अंदर टहलें या हल्का व्यायाम करें। अचानक अधिक मेहनत करने से बचें।
- **संतुलित भोजन करें:** मौसमी फल, सब्ज़ियाँ और साबुत अनाज खाएँ। नमक और अस्वास्थ्यकर वसा सीमित रखें।
- **पर्याप्त पानी पिएँ:** सर्दियों में प्यास कम लग सकती है, लेकिन नियमित रूप से पानी पीना ज़रूरी है।
- **लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें:** असामान्य थकान, सीने में परेशानी या साँस फूलने पर डॉक्टर से सलाह लें। सीने में दर्द या अचानक साँस लेने में कठिनाई होने पर तुरंत आपातकालीन सहायता लें।

निष्कर्ष

दिल की देखभाल के लिए बड़े बदलाव नहीं, बल्कि रोज़मर्रा की अच्छी आदतें महत्वपूर्ण हैं। गर्म रहना, संतुलित भोजन करना और सक्रिय रहना सर्दियों में हृदय स्वास्थ्य का ध्यान रखने में मदद कर सकते हैं। यदि आपको पहले से हृदय रोग है, तो अपने डॉक्टर की सलाह का पालन करें।

छोटी-छोटी सावधानियाँ अपनाएँ और स्वस्थ दिल के साथ सर्दियों का आनंद लें।

वायु प्रदूषण, साँस और आपका दिल

प्रदूषित हवा का असर तुरंत महसूस नहीं होता, लेकिन यह फेफड़ों के साथ-साथ दिल की सेहत को भी प्रभावित कर सकती है। इसलिए हवा की गुणवत्ता पर ध्यान देना और समय रहते सावधानी बरतना ज़रूरी है।

शरीर के अंदर क्या होता है?

प्रदूषित हवा में मौजूद बारीक कण फेफड़ों में पहुँचकर सूजन पैदा कर सकते हैं और रक्त वाहिकाओं को प्रभावित कर सकते हैं। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और लंबे समय तक प्रदूषण के संपर्क में रहने से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है।

आप अपनी सेहत के लिए क्या कर सकते हैं?

- **बाहर निकलने से पहले AQI जाँचें:** प्रदूषण अधिक होने पर बाहर व्यायाम करने के बजाय घर के अंदर गतिविधियाँ करें।
- **आसपास के वातावरण पर ध्यान दें:** व्यस्त सड़कें, निर्माण स्थल और धुएँ वाली जगहों पर प्रदूषण का संपर्क अधिक हो सकता है।
- **घर की हवा साफ रखें:** घर के अंदर धूम्रपान और कचरा जलाने से बचें। ईंधन से चलने वाले उपकरणों का उपयोग उचित वेंटिलेशन के साथ करें।
- **चेतावनी संकेत पहचानें:** लगातार साँस फूलना, सीने में परेशानी या असामान्य थकान होने पर डॉक्टर से सलाह लें। अचानक सीने में दर्द या साँस लेने में गंभीर कठिनाई होने पर तुरंत आपातकालीन सहायता लें।

निष्कर्ष

प्रदूषण को पूरी तरह नियंत्रित करना हमारे हाथ में नहीं है, लेकिन इससे बचाव के लिए सही कदम उठाना संभव है। फेफड़ों की सुरक्षा के साथ दिल की सेहत का ध्यान रखना भी ज़रूरी है। हवा की गुणवत्ता जाँचने और प्रदूषण के संपर्क को कम करने जैसी छोटी सावधानियाँ आपको लंबे समय तक स्वस्थ रहने में मदद कर सकती हैं।



श्वास व छाती रोग





डॉ. अभिषेक टंडन

कंसलटेंट
श्वास व छाती रोग विशेषज्ञ
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. विपुल प्रकाश

कंसलटेंट
श्वास व छाती रोग विशेषज्ञ
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

फेफड़ों के कैंसर के प्रति जागरूकता: लक्षण पहचानें, समय पर कदम उठाएँ

कई हफ्तों तक खाँसी रहना, बिना कारण वज़न कम होना या साँस फूलना ऐसे संकेत हैं जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए। समय पर जाँच कराने से फेफड़ों के कैंसर की पहचान में मदद मिल सकती है।

किन लक्षणों पर ध्यान दें?

शुरुआती चरणों में फेफड़ों के कैंसर के स्पष्ट लक्षण दिखाई देना ज़रूरी नहीं है। कुछ लोगों में ये संकेत दिख सकते हैं:

- लगातार या बढ़ती हुई खाँसी
- खाँसी के साथ खून आना
- गहरी साँस लेने या खाँसने पर सीने में दर्द
- साँस फूलना या बार-बार छाती में संक्रमण
- बिना कारण वज़न कम होना, भूख न लगना या लगातार थकान

क्या धूम्रपान ही एकमात्र जोखिम है?

नहीं। धूम्रपान एक प्रमुख जोखिम कारक है, लेकिन बिना धूम्रपान करने वालों को भी फेफड़ों का कैंसर हो सकता है। दूसरों के धुएँ, रेडॉन गैस, कार्यस्थल के कुछ हानिकारक पदार्थों और वायु प्रदूषण के संपर्क में रहने से भी जोखिम बढ़ सकता है।

डॉक्टर से कब सलाह लें?

यदि खाँसी कई हफ्तों तक बनी रहे, खाँसी में खून आए या साँस लेने में असामान्य बदलाव हों, तो डॉक्टर से सलाह लें। अधिक जोखिम वाले लोग डॉक्टर से यह भी पूछ सकते हैं कि क्या उनके लिए कैंसर स्क्रीनिंग उचित है।

निष्कर्ष

जागरूकता का उद्देश्य डरना नहीं, बल्कि समय पर सही कदम उठाना है। लक्षणों को पहचानना, जोखिम कारकों को समझना और समय पर चिकित्सकीय सलाह लेना फेफड़ों के बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं।

बढ़ती खाँसी को न करें नज़रअंदाज़, समय पर जाँच कराएँ

अधिकतर खाँसी समय के साथ ठीक हो जाती है। लेकिन यदि खाँसी लंबे समय तक बनी रहे, बढ़ने लगे या नींद को प्रभावित करे, तो इसके कारण को समझना ज़रूरी है।

लगातार खाँसी के क्या कारण हो सकते हैं?

खाँसी वायरल संक्रमण, एलर्जी, अस्थमा, एसिड रिफ्लक्स या धूल और प्रदूषण के कारण हो सकती है। कभी-कभी यह किसी ऐसी समस्या का संकेत भी हो सकती है, जिसके लिए विशेष उपचार की ज़रूरत होती है।

किन लक्षणों पर ध्यान दें?

- क्या खाँसी दो सप्ताह या उससे अधिक समय से है?
- क्या खाँसी बढ़ रही है या नींद में परेशानी पैदा कर रही है?
- क्या साँस फूलती है या साँस लेते समय घरघराहट होती है?
- क्या खाँसी में खून आ रहा है या बिना कारण वज़न कम हो रहा है?

इन लक्षणों का मतलब हमेशा गंभीर बीमारी नहीं होता, लेकिन इन्हें नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए।

डॉक्टर से कब सलाह लें?

यदि खाँसी बनी रहती है, बढ़ती है या बार-बार लौटती है, तो डॉक्टर से सलाह लें। खाँसी में खून आने पर तुरंत चिकित्सकीय जाँच कराएँ। साँस लेने में गंभीर कठिनाई या अचानक तेज़ सीने में दर्द होने पर आपातकालीन सहायता लें।

निष्कर्ष

हर खाँसी चिंता का कारण नहीं होती, लेकिन लंबे समय तक बनी रहने वाली या बढ़ती खाँसी की जाँच ज़रूरी है। समय पर सही सलाह लेने से खाँसी के कारण का पता लगाने और उचित उपचार पाने में मदद मिल सकती है।



डायबिटीज़ एवं बाल शिशु





डॉ. वैभव पाठक

एसोसिएट कंसल्टेंट
एंडोक्रिनोलॉजी और डायबिटीज़
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

अपने जोखिम को जानें, समय पर कदम उठाएँ

डायबिटीज़ धीरे-धीरे विकसित हो सकती है और शुरुआत में इसके स्पष्ट लक्षण नहीं दिखते। आप स्वस्थ महसूस कर सकते हैं, जबकि ब्लड शुगर बढ़ा हुआ हो। समय पर जाँच कराने से भविष्य की जटिलताओं का जोखिम कम करने में मदद मिल सकती है।

क्या आपको डायबिटीज़ का जोखिम है?

जब शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता या उसका सही उपयोग नहीं कर पाता, तो ब्लड शुगर बढ़ने लगता है। परिवार में डायबिटीज़ का इतिहास, अधिक वज़न और शारीरिक गतिविधियों की कमी जोखिम बढ़ा सकते हैं।

इन संकेतों पर ध्यान दें:

- बार-बार प्यास या भूख लगना
- अधिक पेशाब आना
- लगातार थकान रहना
- धुँधला दिखाई देना
- घाव भरने में देरी होना

कुछ लोगों में कोई लक्षण नहीं दिखते, इसलिए जाँच ज़रूरी है।

आज से क्या बदलाव करें?

- ब्लड शुगर जाँचें: डॉक्टर से फास्टिंग ब्लड शुगर या HbA1c टेस्ट के बारे में पूछें।
- स्वस्थ आदतें अपनाएँ: संतुलित भोजन करें, नियमित व्यायाम करें और स्वस्थ वज़न बनाए रखें।
- पारिवारिक इतिहास जानें: परिवार में डायबिटीज़ होने पर डॉक्टर से जाँच के बारे में सलाह लें।

निष्कर्ष

डायबिटीज़ के जोखिम को कम करने और इसके सही प्रबंधन की शुरुआत जागरूकता से होती है।

आज ही अपने ब्लड शुगर के बारे में जानें। छोटे कदम भविष्य में बेहतर स्वास्थ्य की नींव बन सकते हैं।



डॉ. प्रांजली सक्सेना

एसोसिएट डायरेक्टर
पीडियाट्रिक्स
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

समय से पहले जन्मे बच्चे: देखभाल और परिवार का सहयोग

जब बच्चा समय से पहले जन्म लेता है, तो परिवार के मन में कई सवाल और चिंताएँ हो सकती हैं। गर्भावस्था के 37 सप्ताह पूरे होने से पहले जन्मे बच्चे को समय से पहले जन्मा (प्रीमैच्योर) बच्चा कहा जाता है। सही देखभाल उसके विकास में मदद कर सकती है।

ऐसे बच्चों को विशेष देखभाल क्यों चाहिए?

इन बच्चों को साँस लेने, दूध पीने और शरीर का तापमान बनाए रखने में कठिनाई हो सकती है। ज़रूरत पड़ने पर उन्हें नवजात गहन चिकित्सा इकाई (NICU) में विशेष देखभाल दी जाती है।

माता-पिता बच्चे की मदद कैसे कर सकते हैं?

- त्वचा से त्वचा का संपर्क: डॉक्टर की सलाह से कंगारू मदर केयर बच्चे को गर्म रखने और माता-पिता से जुड़ाव बढ़ाने में मदद करती है।
- पोषण का ध्यान रखें: माँ का दूध उपयोगी पोषण देता है। दूध पिलाने में कठिनाई होने पर स्वास्थ्य विशेषज्ञ की मदद लें।
- नियमित जाँच कराएँ: बच्चे की वृद्धि, सुनने, देखने और विकास की निगरानी ज़रूरी है।
- सुरक्षित वातावरण बनाएँ: बच्चे को धुएँ और बीमार लोगों से दूर रखें तथा सुरक्षित नींद संबंधी सलाह अपनाएँ।

माता-पिता का ध्यान रखना भी ज़रूरी है

NICU में बच्चे का रहना भावनात्मक रूप से कठिन हो सकता है। परिवार का सहयोग, डॉक्टरों से सवाल पूछना और ज़िम्मेदारियाँ बाँटना तनाव कम करने में मदद कर सकता है।

निष्कर्ष

हर बच्चे का विकास अलग गति से होता है। विशेषज्ञों की देखभाल, नियमित जाँच और परिवार का प्यार बच्चे को बेहतर शुरुआत देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



हड्डी एवं कैंसर उपचार





डॉ. सौरव शुक्ला

डायरेक्टर
रोबोटिक जॉइंट रिप्लेसमेंट सर्जन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. हर्ष वर्धन आलेय

डायरेक्टर
मेडिकल ऑन्को और हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

कंधे की अकड़न कम क्यों हो जाती है? फ्रोजन शोल्डर को समझें

क्या आपको हाथ ऊपर उठाने, कपड़े पहनने या बालों में कंघी करने में परेशानी होती है? कंधे में दर्द और अकड़न के कारण रोजमर्रा के काम मुश्किल हो सकते हैं। इसका एक कारण फ्रोजन शोल्डर हो सकता है।

फ्रोजन शोल्डर क्यों होता है?

फ्रोजन शोल्डर में कंधे के जोड़ के आसपास की परत में सूजन और अकड़न आ जाती है, जिससे हाथ की मूवमेंट सीमित हो सकती है। यह समस्या धीरे-धीरे बढ़ सकती है। डायबिटीज से पीड़ित लोगों में इसका खतरा अधिक होता है। लंबे समय तक कंधे को न हिलाना भी इसकी एक वजह हो सकता है।

इन लक्षणों पर ध्यान दें:

- कंधे में लगातार दर्द, खासकर रात में।
- हाथ ऊपर उठाने या पीछे ले जाने में परेशानी।
- कपड़े पहनने और रोज़मर्रा के काम करने में कठिनाई।
- कंधे की मूवमेंट धीरे-धीरे कम होना।

फ्रोजन शोल्डर में राहत कैसे पाएँ?

डॉक्टर की सलाह से फिजियोथेरेपी और हल्की एक्सरसाइज कंधे की मूवमेंट सुधारने में मदद कर सकती हैं। जरूरत के अनुसार डॉक्टर दवाइयाँ या अन्य उपचार भी सुझा सकते हैं। बिना सलाह के जोरदार एक्सरसाइज करने से बचें।

फ्रोजन शोल्डर में इंजेक्शन या सर्जरी की जरूरत कब पड़ती है?

यदि फिजियोथेरेपी और दवाइयों से राहत नहीं मिलती, तो डॉक्टर अन्य उपचार सुझा सकते हैं।

- इंजेक्शन: दर्द और सूजन कम करने के लिए कॉर्टिकोस्टेरॉइड इंजेक्शन दिया जा सकता है।
- सर्जरी: लंबे समय तक उपचार के बावजूद सुधार न होने पर कुछ मामलों में सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है।

सही उपचार के लिए ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ से सलाह लें।

निष्कर्ष

समय पर पहचान और सही उपचार से फ्रोजन शोल्डर में सुधार संभव है। यदि कंधे का दर्द या अकड़न लगातार बनी रहे, तो ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ से सलाह लें।

कैंसर के इलाज के दौरान त्योहारों और सर्दियों में अपना ध्यान कैसे रखें?

सर्दियों और त्योहारों का मौसम खुशियों और अपनों के साथ समय बिताने का होता है। कैंसर के मरीज भी इन पलों का आनंद ले सकते हैं। बस इलाज के दौरान कुछ जरूरी सावधानियाँ अपनाना महत्वपूर्ण है, क्योंकि कीमोथेरेपी से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो सकती है।

इन 6 बातों का खास ध्यान रखें

- इलाज में रुकावट न आने दें: त्योहारों या यात्रा के कारण डॉक्टर की सलाह के बिना कीमोथेरेपी या दवाइयाँ न टालें।
- संक्रमण से बचाव करें: भीड़भाड़ और बीमार लोगों से दूरी रखें। नियमित हाथ धोएँ और जरूरत पड़ने पर मास्क पहनें।
- खानपान का ध्यान रखें: ताजा, स्वच्छ और पौष्टिक भोजन लें। पर्याप्त प्रोटीन और तरल पदार्थ लें। खुले में बिकने वाले या अस्वच्छ भोजन से बचें।
- ठंड से बचें: गर्म कपड़े पहनें और शरीर को आरामदायक तापमान पर रखें। ठंड से बचाव के साथ संक्रमण से सुरक्षा भी जरूरी है।
- शरीर की सुनें: थकान होने पर आराम करें। त्योहारों की गतिविधियों में अपनी क्षमता के अनुसार ही शामिल हों।
- अपनों से जुड़े रहें: परिवार के साथ समय बिताएँ। भावनात्मक सहयोग इलाज के दौरान तनाव कम करने में मदद कर सकता है।

कब तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें?

कीमोथेरेपी के दौरान 100.4°F (38°C) या अधिक बुखार आने पर तुरंत अपनी कैंसर उपचार टीम से संपर्क करें। बुखार दबाने की दवा लेकर इंतजार न करें। साँस लेने में तकलीफ या अचानक अत्यधिक कमजोरी होने पर भी तत्काल चिकित्सा सहायता लें।

याद रखें

कैंसर का इलाज चल रहा है, इसका मतलब यह नहीं कि खुशियाँ रुक जाएँ। सही सावधानियों और समय पर इलाज के साथ त्योहारों का आनंद भी लिया जा सकता है। इस सर्दी, खुशियाँ मनाएँ—लेकिन अपनी सेहत को प्राथमिकता दें।



स्वास्थ्य जागरूकता





डॉ. सुधाकर पांडे

एसोसिएट डायरेक्टर
न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. साक्षी मनचंदा

प्रिंसिपल कंसलटेंट
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

सर्दियों में याददाश्त की समस्या वाले बुज़ुर्गों की विशेष देखभाल

सर्दियों में ठंड, छोटे दिन और दिनचर्या में बदलाव याददाश्त संबंधी समस्याओं से जूझ रहे बुज़ुर्गों के लिए मुश्किलें बढ़ा सकते हैं। थोड़ी अतिरिक्त देखभाल उन्हें सुरक्षित और सहज महसूस कराने में मदद कर सकती है।

परिवार किन बातों पर ध्यान दे?

बुज़ुर्ग गर्म कपड़े पहनना, पर्याप्त पानी पीना या समय पर दवाएँ लेना भूल सकते हैं। धूप की कमी और लोगों से कम मिलना-जुलना भी उनके मूड को प्रभावित कर सकता है।

सर्दियों में देखभाल के आसान तरीके

- गर्म रखें: गर्म कपड़े पहनाएँ और हीटर को सुरक्षित दूरी पर रखें।
- दिनचर्या बनाए रखें: भोजन, दवाओं और सोने का समय नियमित रखें।
- हल्की गतिविधियाँ कराएँ: घर के अंदर व्यायाम और निगरानी में टहलना संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकता है।
- पौष्टिक भोजन दें: संतुलित भोजन, गर्म सूप और पानी पीने के लिए नियमित याद दिलाएँ।
- साथ समय बिताएँ: बातचीत, परिचित संगीत और परिवार का साथ अकेलेपन को कम कर सकता है।

डॉक्टर से कब सलाह लें?

अचानक भ्रम, असामान्य सुस्ती या याददाश्त में तेजी से बदलाव को सामान्य बुढ़ापे का हिस्सा न समझें। ये संक्रमण, शरीर में पानी की कमी या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत चिकित्सकीय जाँच कराएँ।

निष्कर्ष

सुरक्षित वातावरण, नियमित दिनचर्या और अपनों का साथ बुज़ुर्गों को सर्दियों में बेहतर महसूस कराने में मदद कर सकता है। छोटी-छोटी सावधानियाँ उनके स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में बड़ा अंतर ला सकती हैं।

बिना सलाह एंटीबायोटिक्स लेना हो सकता है नुकसानदायक!

गले में खराश, बुखार या खाँसी होने पर हम जल्दी ठीक होने के लिए एंटीबायोटिक्स लेने के बारे में सोच सकते हैं। लेकिन ये दवाएँ हर संक्रमण में असरदार नहीं होतीं। इनका सही इस्तेमाल आपकी सेहत और भविष्य में इनकी प्रभावशीलता बनाए रखने के लिए ज़रूरी है।

क्या एंटीबायोटिक्स हर संक्रमण में काम करती हैं?

नहीं। एंटीबायोटिक्स बैक्टीरिया से होने वाले संक्रमण का इलाज करती हैं, लेकिन सर्दी-जुकाम और फ्लू जैसे वायरल संक्रमणों में असरदार नहीं होतीं। बिना ज़रूरत इन्हें लेने से दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

एंटीबायोटिक्स लेते समय किन बातों का ध्यान रखें?

- डॉक्टर की सलाह लें: एंटीबायोटिक्स केवल डॉक्टर के निर्देश पर लें।
- निर्देशों का पालन करें: निर्धारित खुराक और समय का ध्यान रखें।
- दवा साझा न करें: किसी दूसरे व्यक्ति की एंटीबायोटिक न लें।
- खुद से दवा न लें: बची हुई एंटीबायोटिक्स का दोबारा इस्तेमाल न करें।
- दुष्प्रभावों पर ध्यान दें: साँस लेने में कठिनाई या चेहरे अथवा गले में सूजन होने पर तुरंत आपातकालीन सहायता लें।

सही इस्तेमाल क्यों ज़रूरी है?

एंटीबायोटिक्स का गलत इस्तेमाल एंटीमाइक्रोबियल रेजिस्टेंस को बढ़ावा दे सकता है। इसमें बैक्टीरिया दवाओं के प्रति प्रतिरोधी हो जाते हैं, जिससे संक्रमण का इलाज मुश्किल हो सकता है।

निष्कर्ष

एंटीबायोटिक्स का इस्तेमाल हमेशा सही कारण और डॉक्टर की सलाह के अनुसार करें। इनका ज़िम्मेदारी से उपयोग आपकी सेहत की रक्षा करता है और भविष्य में भी इन दवाओं को प्रभावी बनाए रखने में मदद करता है।

अब हर महीने यूट्यूब और फेसबुक पर मेदांता विशेषज्ञों को लाइव सुनें और स्वास्थ्य संबंधी अपने सभी सवालों के जवाब पाएं।

ट्रांसप्लांट नामा

हर महीने की 6 तारीख

शाम 5:00 बजे

लिटिल माइंड्स

हर महीने की 09 तारीख

शाम 5:00 बजे

मेदांता कैंसर केयर

हर महीने की 14 तारीख

शाम 4:00 बजे

सेहत रविवार

हर दूसरे रविवार

सुबह 11:00 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

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए नीचे दिए गए व्हाट्सएप नंबर पर 'HI' लिखकर भेजें

81890 75733 | अपने महत्वपूर्ण सुझाव देने के लिए मेल करें

Somsi.Jaiswal@Medanta.org

मेदांता विशेषज्ञों से अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए

विज़िट करें : www.medanta.org

कॉल करें- 88-0000-1068

अस्वकरण : 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।