



सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

सेहत की बात

अक्टूबर '25

महिलाओं में क्यों हो रही है
हड्डियां कमज़ोर?

बच्चों के लिए क्यों ज़रूरी है
प्रोबायोटिक्स ?

★★★★★

WORLD'S
BEST
HOSPITALS
2025

Newsweek

POWERED BY
statista

MEDANTA
THE MEDICITY



शुभ दीपावली



संपादक के कलम से
प्रिय पाठकों

विषय-सूची

01

संपादक के कलम से

ब्रेस्ट कैंसर के इलाज में
आधुनिक सर्जरी!

03

गर्भावस्था का तीसरा ट्राइमेस्टर:
जानें क्या करें और क्या न करें!

ब्रेन स्ट्रोक के खतरे
को कैसे कम करें?

05

इंफ्लेमेटरी बाउल डिजीज
(IBD): क्यों बढ़ रही है
इंडिया में यह बीमारी?

उम्र के साथ सुनने की
क्षमता घट रही है?
लक्षण को न करें नज़रअंदाज़!

02

ब्रेस्ट कैंसर और जेनेटिक्स:
स्क्रीनिंग क्यों ज़रूरी है?

04

कैंसर स्टेजिंग:
इसके बारे में क्या जानना ज़रूरी है?

06

प्री-डायबिटीज: डायबिटीज के
पहले एक चेतावनी संकेत!

06

मेदांता आपको और आपके परिवार को खुशहाल और सुरक्षित दिवाली की शुभकामनाएं देता है। इस सेहत की बात सामुदायिक समाचार पत्र के माध्यम से, हम आपके लिए लेकर आए हैं रोजमर्रा के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए ऐसी जानकारी जो आपको और आपके परिवार को लाभ पहुंचाएगी।

इस संस्करण में हम बताएंगे स्तन कैंसर जागरूकता माह के रूप में, महिलाओं के लिए स्व-परीक्षण, नियमित जाँच और शीघ्र परामर्श को प्राथमिकता देना क्यों ज़रूरी है। इसी संदर्भ में, हमने यह भी समझाने की कोशिश की है कि कैंसर स्टेजिंग क्या होती है और क्यों महत्वपूर्ण है।

भारत में करीब 7.7 करोड़ से ज़्यादा वयस्क मधुमेह (डायबिटीज) से पीड़ित हैं और करीब 2.5 करोड़ लोग प्री-डायबिटिक हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुए प्री-डायबिटिक के चेतावनी संकेत बताए गए हैं। दिवाली में खान-पान और शोर-शराबा सबको अच्छा लगता है। इस दौरान इंप्लेमेंटरी बाउल डिजीज में किन बातों का ध्यान रखें और 50 साल से अधिक लोगों में सुनने की क्षमता को सही कैसे रखें यह भी साझा किया है।

इस समाचार पत्र में विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों के लिए, गर्भावस्था के आखिरी 3 महीने में कैसे करें तैयारी और साथ ही बच्चों में प्रो-बायोटिक्स की जरूरत कब हो सकती है ये भी बताया गया है। विटामिन डी की कमी के कारण अक्सर महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है, इस संस्करण में हमने यह भी साँझा करने की कोशिश की 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. राकेश कपूर

मेडिकल डायरेक्टर एवं डायरेक्टर
यूरोलॉजी & किडनी ट्रांसप्लांट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ





कैंसर जागरूकता



ब्रेस्ट कैंसर के इलाज में आधुनिक सर्जरी!

जब किसी महिला को ब्रेस्ट कैंसर का पता चलता है, तो उसका पहला विचार होता है की उसकी जिंदगी कैसे बदलेगी। दस साल पहले तक, ज़्यादातर मामलों में ब्रेस्ट को पूरी तरह हटाना (मैस्टेक्टोमी) ही इलाज का तरीका था। आज, सर्जरी में प्रगति के कारण, डॉक्टर ब्रेस्ट को बचाकर सर्जरी करने में सक्षम हैं।

जिन महिलाओं को ब्रेस्ट हटाने की सलाह दी जाती हैं उनके लिए ब्रेस्ट रिक्स्ट्रक्शन सर्जरी ने स्थिति बदल दी है। इम्प्लांट से रिक्स्ट्रक्शन या शरीर के अपने टिश्यू का इस्तेमाल (फ्लैप सर्जरी) जैसी तकनीकों से सर्जन ब्रेस्ट का प्राकृतिक रूप और एहसास वापस ला सकते हैं। अगर कैंसर सर्जरी के साथ ही रिक्स्ट्रक्शन किया जाए, तो इससे भावनात्मक तनाव कम होता है और महिलाओं को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से ठीक होने में मदद मिलती है।

4 सेंटीमीटर से छोटे ट्यूमर वाले मरीजों के लिए परे ब्रेस्ट को हटाने की आवश्यकता नहीं होती। इस स्थिति में ब्रेस्ट प्रिज़र्विंग ऑपरेशन किया जा सकता है। जिसमें ट्यूमर को उसके आसपास के स्वस्थ हिस्से के साथ सावधानीपूर्वक निकाला जाता है, जबकि बाकी ब्रेस्ट सुरक्षित रहती है। यह सर्जरी केवल ब्रेस्ट को बचाने तक सीमित नहीं है, बल्कि जहाँ से ट्यूमर निकाला गया है, उस हिस्से को पुनः आकार देकर ब्रेस्ट के सामान्य रूप जैसा स्वरूप दिया जाता है। इस प्रक्रिया को "ब्रेस्ट ऑनकोप्लास्टी" कहा जाता है, जो कैंसर के इलाज के साथ-साथ महिला के सौंदर्य और आत्मविश्वास दोनों को बनाए रखने में मदद करती है।

यह सुधार सिर्फ बाहरी रूप के बारे में नहीं है। रेडिएशन थेरेपी के साथ ब्रेस्ट को बचाकर की गई सर्जरी कई मरीजों में मैस्टेक्टोमी जितनी ही असरदार होती है और परिणाम भी उतना ही अच्छा होता है। यह भी साबित हो चुका है कि कीमोथेरेपी या रेडिएशन लेने वाली महिलाओं में भी रिक्स्ट्रक्शन सुरक्षित है।

आज आधुनिक चिकित्सा द्वारा इलाज के बाद ब्रेस्ट कैंसर से उभर चुकी महिलाएं अपनी बीमारी से स्वस्थ हो गई हैं और उनका आत्मविश्वास भी बढ़ गया है।

आधुनिक ब्रेस्ट कैंसर सर्जरी का मकसद सिर्फ कैंसर को हटाना नहीं है; बल्कि यह गरिमा, आत्मविश्वास और जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखना भी है।



डॉ. अमित अग्रवाल

डायरेक्टर, एंडोक्राइन एवं ब्रेस्ट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

ब्रेस्ट कैंसर और जेनेटिक्स: स्क्रीनिंग क्यों ज़रूरी है?

ब्रेस्ट कैंसर महिलाओं में सबसे आम कैंसर में से एक है, और जोखिम तय करने में जेनेटिक्स का अहम रोल होता है। जीवन शैली में बदलाव उम्र और हार्मोनल असंतुलन इसके लिए ज़िम्मेदार होते हैं, लेकिन जेनेटिक म्यूटेशन से ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा काफी बढ़ जाता है।

BRCA और दूसरे जीन का रोल

- दो सबसे जाने-पहचाने जीन **BRCA1** और **BRCA2** हैं। इन जीनों में म्यूटेशन से आम लोगों (4-5%) की तुलना में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा **75-80%** तक बढ़ जाता है। ये म्यूटेशन ओवरी कैंसर का खतरा भी बढ़ा देते हैं।
- हाल की रिसर्च में **PALB2**, **CHEK2**, **ATM** और **RAD51D** जैसे दूसरे जीन भी पाए गए हैं, जो ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को बढ़ाते हैं, खासकर ट्रिपल-नेगेटिव ब्रेस्ट कैंसर जैसे गंभीर प्रकार के कैंसर में। इन म्यूटेशन के बारे में जानने से डॉक्टर रोकथाम और इलाज की रणनीति बेहतर बना सकते हैं।

किसको जेनेटिक स्क्रीनिंग करवानी चाहिए?

- आपके परिवार में ब्रेस्ट, ओवरी या प्रोस्टेट कैंसर का इतिहास है (खासकर अगर 50 साल से पहले पता चला हो)।
- ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित व्यक्ति, जिनके इलाज के विकल्प जेनेटिक टेस्ट के परिणामों से प्रभावित हो सकते हैं।
- पेट के कैंसर के पारिवारिक इतिहास वाले लोग जिन्हें लोब्युलर ब्रेस्ट कैंसर हुआ हो।
- ट्रिपल-नेगेटिव ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित व्यक्ति।
- आपके परिवार में किसी पुरुष को ब्रेस्ट कैंसर है।

जल्द स्क्रीनिंग क्यों फायदेमंद है?

जिन महिलाओं में जेनेटिक जोखिम ज़्यादा होता है, उनके लिए कम उम्र से ही सालाना मैमोग्राम या **MRI** स्कैन से कैंसर का पता शुरुआती स्टेज में चल सकता है। कुछ मामलों में, दवा या जोखिम कम करने वाली सर्जरी की रणनीति पर भी बात की जा सकती है। अपने जेनेटिक जोखिम को समझकर आप और आपके डॉक्टर बेहतर फैसले ले सकते हैं।



डॉ. रोमा प्रधान

एसोसिएट डायरेक्टर, एंडोक्राइन एवं ब्रेस्ट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



महिला स्वास्थ्य



गर्भावस्था का तीसरा ट्राइमेस्टर: जानें क्या करें और क्या न करें!

गर्भावस्था का तीसरा ट्राइमेस्टर (सातवें से नौवें महीने तक) माँ और बच्चे दोनों के लिए सबसे अहम समय होता है। इस दौरान शरीर में कई बदलाव होते हैं और प्रसव की तैयारी शुरू हो जाती है। ऐसे में सही देखभाल, नियमित जांच और थोड़ी सावधानी रखना बहुत ज़रूरी है।

तीसरे ट्राइमेस्टर में क्या करें:

- नियमित डॉक्टर विज़िट करें: सभी अपॉइंटमेंट समय पर लें, कोई भी विज़िट न टालें।
- पर्याप्त पानी पिँएँ: रोज़ाना कम से कम 3 लीटर पानी और तरल पदार्थ लें।
- संतुलित आहार लें: प्रोटीन, फाइबर, फल-सब्ज़ियाँ और दूध ज़रूर शामिल करें।
- बच्चे की हलचल देखें: हलचल कम लगे तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- आराम करें और नींद लें: बाईं करवट पर सोएँ, पैरों के बीच तकिया रखें।
- मेडिकल रिकॉर्ड सुरक्षित रखें: सभी रिपोर्ट्स एक जगह संभालकर रखें।
- हॉस्पिटल बैग तैयार रखें: माँ और बच्चे की ज़रूरत की चीज़ें पहले से पैक रखें।

तीसरे ट्राइमेस्टर में क्या न करें:

- भारी व्यायाम न करें: केवल डॉक्टर की सलाह पर ही करें।
- दवा खुद से न लें: हर दवा से पहले डॉक्टर से पूछें।
- कच्चा या बाहर का खाना न खाएँ: संक्रमण से बचें।
- बीमार लोगों से दूर रहें: संक्रमण से सुरक्षा रखें।
- कैफीन, शराब, तंबाकू से परहेज़ करें।
- ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें।
- ऊँची एड़ी के जूते न पहनें।

तीसरे ट्राइमेस्टर में चेतावनी के संकेत:

अगर नीचे दिए गए किसी भी लक्षण का अनुभव हो, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें:

- बच्चे की हलचल में कमी या न होना।
- योनि से रक्तस्राव, पानी का बहना या बदबूदार साव।
- हाथ-पैरों में अत्यधिक सूजन जो आराम करने पर भी न जाए।
- सिर में तेज़ दर्द या आँखों से धुंधला दिखाई देना।
- हाथ-पैरों में खुजली, विशेषकर रात में - यह बच्चे के लिए गंभीर हो सकती है।

निष्कर्ष:

तीसरा ट्राइमेस्टर एक सुंदर लेकिन संवेदनशील चरण है। सही खानपान, पर्याप्त आराम और डॉक्टर के नियमित मार्गदर्शन से माँ और बच्चे दोनों स्वस्थ रह सकते हैं। ध्यान रखें-किसी भी असामान्य लक्षण को नज़रअंदाज़ न करें, क्योंकि समय पर इलाज से सब कुछ सुरक्षित रह सकता है।



डॉ. नीलम विनय

डायरेक्टर, गाइनेकोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

महिलाओं में क्यों हो रहीं है हड्डियां कमज़ोर?

क्या है ऑस्टियोपोरोसिस?

ऑस्टियोपोरोसिस को अक्सर 'साइलेंट बीमारी' कहा जाता है क्योंकि यह धीरे-धीरे हड्डियों को कमजोर करती है और आमतौर पर फ्रैक्चर होने तक कोई लक्षण नहीं दिखते। महिलाएं इस बीमारी के लिए खास तौर पर संवेदनशील होती हैं - पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस होने की संभावना लगभग चार गुना होती है।

महिलाओं में खतरा क्यों ज़्यादा होता है?

महिलाओं की हड्डियाँ पुरुषों की तुलना में स्वाभाविक रूप से छोटी और पतली होती हैं। मेनोपॉज के बाद, एस्ट्रोजन का स्तर तेज़ी से गिर जाता है, जिससे हड्डियों का नुकसान होता है। यही कारण है कि 50 साल की उम्र के बाद महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस अक्सर दिखने लगता है। अन्य जोखिम कारक हैं:

- ऑस्टियोपोरोसिस या फ्रैक्चर का पारिवारिक इतिहास
- कम वज़न
- खराब जीवनशैली
- धूम्रपान या ज़्यादा शराब का सेवन
- लंबे समय तक स्टेरॉयड या कुछ दवाओं का इस्तेमाल

रोकथाम और प्रबंधन:

- कैल्शियम और विटामिन डी: मजबूत हड्डियों के लिए ज़रूरी।
- व्यायाम: चलना, डांस करना या वेट ट्रेनिंग जैसी वज़न उठाने वाली गतिविधियाँ हड्डियों स्वस्थ और मजबूत बनाने में मदद करती हैं।
- स्वस्थ जीवनशैली: धूम्रपान न करें, शराब का सेवन सीमित करें और स्वस्थ वज़न बनाए रखें।
- स्क्रीनिंग: 65 साल से ज़्यादा उम्र की महिलाओं या स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का पारिवारिक इतिहास वाली कम उम्र की महिलाओं के लिए बोन डेंसिटी स्कैन (डीएक्सए) की सलाह दी जाती है।



डॉ. सैफ एन शाह

डायरेक्टर, आर्थोपेडिक्स
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



स्वास्थ्य शिक्षण



ब्रेन स्ट्रोक के खतरे को कैसे कम करें?

ब्रेन स्ट्रोक भले ही अचानक आता है लेकिन इसकी जड़ें हमारी रोजाना की आदतों में छिपी होती हैं। स्ट्रोक एक गंभीर बीमारी है जो कई बार जानलेवा तक साबित हो सकती है। ऐसे में जरूरी है कि सही जानकारी हो ताकि समय रहते इससे अपना बचाव किया जा सके।

ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखें

हाई ब्लड प्रेशर ब्रेन स्ट्रोक का सबसे बड़ा कारण है। अगर आपका बीपी 140/90 या उससे ज्यादा रहता है तो डॉक्टर की सलाह से इसे कंट्रोल करें। व्यायाम, कम नमक वाला खाना और तनाव से दूरी ब्लड प्रेशर को सामान्य बनाए रखने में मदद करते हैं।

डायबिटीज पर नियंत्रण

अगर आप डायबिटीज से पीड़ित हैं तो आपको शुगर लेवल को कंट्रोल में रखना होगा। लगातार हाई ब्लड शुगर, रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाती है, जिससे स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

धूम्रपान और शराब से करें परहेज

स्मॉकिंग से ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। इससे ब्रेन को पर्याप्त खून नहीं मिल पाता। इसी तरह, ज्यादा शराब पीने से भी स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

स्वस्थ आहार

आपको अपने रोज के खान पान में ऐसी चीजों को शामिल करना चाहिए जो फाइबर, विटामिन्स एवं मिनरल्स से भरपूर हो। साबुत अनाज, ताजे फल, सब्जियां, ओमेगा-3 युक्त पदार्थ (जैसे मछली या अलसी के बीज) आपके लिए फायदेमंद होती हैं।

तनाव

लंबे समय तक तनाव में रहना आपके दिमाग को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है। मेडिटेशन, योग, म्युजिक या अपनी पसंदीदा एक्टिविटीज के जरिए तनाव को कम किया जा सकता है।

अच्छी नींद

अच्छी सेहत के लिए 7 से 8 घंटे की नींद जरूरी होती है। नींद की कमी से हार्ट और ब्रेन दोनों पर असर पड़ता है।



डॉ. अनूप कुमार ठक्कर

डायरेक्टर, न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

कैंसर स्टेजिंग: इसके बारे में क्या जानना जरूरी है?

कैंसर स्टेजिंग क्या होती है?

“स्टेजिंग” का मतलब है यह पता लगाना कि कैंसर कितनी बढ़ गया है — ट्यूमर कितना बड़ा है, आसपास के कोशिकाएँ / अंग प्रभावित हुए हैं, किसी अन्य अंग में फैलाव (metastasis) हुआ है या नहीं।

स्टेजिंग क्यों महत्वपूर्ण है?

- इससे डॉक्टरों को यह निर्णय लेने में मदद मिलती है कि किस तरह का इलाज (जैसे सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी आदि) उपयुक्त होगा।
- अलग-अलग प्रकार के कैंसर के लिए अलग स्टेजिंग सिस्टम होते हैं।

सामान्य स्टेजिंग प्रणाली:

- Stage 0 (प्रारंभिक अवस्था):** कैंसर कोशिकाएँ असामान्य तो हैं, लेकिन अभी उस स्थान से बाहर नहीं निकली-सिर्फ वहीं हैं, जहाँ से शुरुआत हुई थी। आसपास के टिशू या अंग प्रभावित नहीं हैं।
- Stage 1 (प्रारंभिक / हल्की स्थिति):** ट्यूमर छोटा होता है, स्थानीय अंग में ही सीमित रहता है। आसपास के लिम्फ नोड्स (lymph nodes) में फैलाव नहीं होता या बहुत सीमित होता है।
- Stage 2 (मध्यम वृद्धि):** ट्यूमर थोड़ा बड़ा है (आसपास के टिशू या लिम्फ नोड्स में कुछ फैलाव हो सकता है), लेकिन अभी भी अन्य अंगों में फैलाव नहीं हुआ है।
- Stage 3 (ज्यादा स्थानीय फैलाव):** ट्यूमर अधिक बढ़ा होता है, आसपास के टिशू या अंगों में गहरा फैलाव, लिम्फ नोड्स में काफी प्रभाव, लेकिन अभी भी दूसरे अंगों में मेटास्टेसिस नहीं हुआ है।
- Stage 4 (मेटास्टेटिक / उन्नत अवस्था):** कैंसर शरीर के अन्य अंगों तक फैल सकता है और मेटास्टेसिस होने की सम्भावना अधिक है। यह सबसे गंभीर स्टेज मानी जाती है।

ध्यान दें: कुछ कैंसर प्रकारों में “Stage 0” को शामिल नहीं किया जाता है; कुछ में और अधिक उपश्रेणियाँ (sub-stages) हो सकती हैं जैसे IA, IB, IIA, IIB आदि।

अक्सर कैंसर की स्टेजिंग को और सटीक बनाने के लिए TNM प्रणाली का उपयोग होता है:

- T = Tumour (प्राथमिक ट्यूमर):** कैंसर का आकार, आकृति और आदि कैसा है।
- N = Nodes (लसिका ग्रंथियाँ):** कितनी और कौन-सी नोड्स प्रभावित हुई हैं।
- M = Metastasis:** क्या कैंसर दूसरे/अन्य अंगों में फैल चुका है या नहीं।

इन तीनों आंकड़ों को मिलाकर स्टेज का निर्धारण होता है।

आपके इलाज के विकल्प और ठीक होने की संभावना आमतौर पर इस बात पर निर्भर करती है कि कैंसर का पता कितनी जल्दी चलता है।



डॉ. अभिषेक सिंह

डायरेक्टर, मेडिकल ऑन्कोलॉजी एवं हेमेटो ऑन्कोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

निजी स्वास्थ्य



इंफ्लेमेटरी बाउल डिजीज (IBD): क्यों बढ़ रही है इंडिया में यह बीमारी?

इंफ्लेमेटरी बाउल डिजीज (IBD) दो पुरानी बीमारियों - क्रोन्स डिजीज और अल्सेरेटिव कोलाइटिस - के लिए एक सामान्य शब्द है, जो पाचन तंत्र में लंबे समय तक सूजन पैदा करती है। जबकि क्रोन्स डिजीज आंत के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकती है, अल्सेरेटिव कोलाइटिस में आमतौर पर कोलोन और रेक्टम में लगातार सूजन होती है।

भारत में, IBD से पीड़ित लोगों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। खराब जीवनशैली, बदलती खाने-पीने की आदतें और जेनेटिक कारक इस में वृद्धि के कारण हैं। दुर्भाग्य से, कई मामलों में शुरुआत में इसे डिसेंट्री या इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) जैसे सामान्य संक्रमण के रूप में गलत पहचान लिया जाता है, जिससे सही इलाज में देरी होती है।

IBD के लक्षण:

- पेट में ऐंठन
- पेट फूलना
- मल में खून आना
- वजन कम होना
- थकान
- बच्चों की विकास में देरी

समय पर पहचान करना बहुत ज़रूरी है क्योंकि बिना इलाज के सूजन से स्ट्रक्चर, फिस्टुला और कोलोन को लंबे समय तक नुकसान जैसी गंभीर जटिलताएं हो सकती हैं। यह पुरानी बीमारी वाले मरीजों में कोलोन कैंसर का खतरा भी बढ़ा देता है।

पिछले कुछ वर्षों में इलाज में सुधार हुआ है। पारंपरिक दवाओं के साथ-साथ, नई बायोलॉजिक थेरेपी भी मुश्किल मामलों में मरीजों को राहत दे रही हैं। कुछ मामलों में सर्जरी की ज़रूरत होती है। जीवनशैली में बदलाव - जैसे डाइट मैनेजमेंट, तनाव कम करना और नियमित फॉलो-अप - IBD के साथ अच्छी तरह जीने के लिए ज़रूरी हैं।

IBD सिर्फ पेट की कोई और समस्या नहीं है। लक्षणों को जल्दी पहचानना और समय पर इलाज करवाना मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद हो सकता है।



डॉ. अभय वर्मा

डायरेक्टर, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

बच्चों के लिए क्यों ज़रूरी है प्रोबायोटिक्स?

प्रोबायोटिक्स एक ऐसा बैक्टीरिया है जो शरीर के लिए लाभकारी है। खासकर बच्चों के लिए प्रोबायोटिक्स बेहद ज़रूरी हैं। कई बच्चे बार-बार बीमार होते हैं और उनका एनर्जी लेवल भी अन्य बच्चों की तुलना में कम होता है।

क्या है प्रोबायोटिक?

कुछ बैक्टीरिया इम्यूनिटी बढ़ाने के साथ इंफेक्शन से लड़ने का काम करते हैं। प्रोबायोटिक्स गुड बैक्टीरिया होते हैं जो शरीर में मौजूद न्यूट्रिएंट्स को सुरक्षित रखते हैं।

बच्चों को क्यों खाना चाहिए प्रोबायोटिक्स?

- बच्चे को मौसमी सर्दी-जुकाम से बचाया जा सकता है।
- प्रोबायोटिक्स इम्यूनिटी को बूस्ट करने में मदद कर सकते हैं।
- बीमारियों के लक्षणों को कम करते हैं।
- बच्चे में एलर्जी और एक्जिमा होने का खतरा कम हो जाता है।
- प्रोबायोटिक्स डाइजेशन से जुड़ी कई समस्याओं जैसे उल्टी, दस्त और डायरिया से दूर रखने में मदद कर सकते हैं।

किस उम्र में देना चाहिए प्रोबायोटिक्स?

गर्भावस्था के दौरान ही मां से बच्चे के शरीर में कई बैक्टीरिया ट्रांसफर हो जाते हैं जिन्हें माइक्रोबायोम कहा जाता है। माइक्रोबायोम को सुरक्षित रखने के लिए प्रोबायोटिक्स की आवश्यकता होती है। बच्चों को छोटी उम्र से ही प्रोबायोटिक्स दिए जा सकते हैं। ये पूरी तरह से सुरक्षित होते हैं, बस बच्चे को उसकी उम्र और ज़रूरत के अनुसार प्रोबायोटिक्स दिए जाने चाहिए।

प्रोबायोटिक्स के स्रोत:

- दही
- छाछ
- अचार
- फर्मेंटेड पनीर
- चीज
- सोया साँस
- फर्मेंटेड बीन्स

प्रोबायोटिक्स का चलन इन दिनों तेजी से बढ़ गया है। प्रोबायोटिक्स के सेवन से गट हेल्दी मजबूत होती है और भोजन को पचाने में मदद मिलती है। डॉक्टर से पूछने के बाद ही इनका सेवन करना चाहिए।



डॉ. दुर्गा प्रसाद

सीनियर कंसलटेंट, पीडियाट्रिक गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



निजी
देखभाल



उम्र के साथ सुनने की क्षमता घट रही है? लक्षण को न करें नज़रअंदाज़!

सुनने की क्षमता कम होना अक्सर बुढ़ापे का एक सामान्य हिस्सा माना जाता है, लेकिन इस पर ध्यान देना ज़रूरी है। 50 साल की उम्र के बाद, अंदरूनी कान में बदलाव, लंबे समय तक शोर में रहना और कुछ मेडिकल समस्याएं धीरे-धीरे सुनने की क्षमता को कम कर सकती हैं। इसे नज़रअंदाज़ करने से न केवल बातचीत पर असर पड़ता है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता पर भी असर डालता है।

ऐसा क्यों होता है?

- **उम्र से संबंधित बदलाव:** अंदरूनी कान की कोशिकाओं का प्राकृतिक रूप से खराब होना।
- **पुरानी बीमारियां:** डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और थायरॉइड की समस्याएं सुनने की क्षमता को प्रभावित कर सकती हैं।
- **शोर में रहना:** कई सालों तक तेज़ संगीत या काम की जगह का शोर नाजुक कान की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है।
- **दवाएं:** कुछ एंटीबायोटिक, कीमोथेरेपी दवाएं या ज़्यादा मात्रा में दर्द की दवाएं भी इसका कारण हो सकती हैं।

चेतावनी के लक्षण:

- खासकर शोर-शराबे वाली जगहों पर बातचीत समझने में मुश्किल होना।
- बार-बार दूसरों से बात दोहराने के लिए कहना।
- टीवी या फ़ोन की आवाज़ सामान्य से ज़्यादा तेज़ करना।
- कानों में बज-बजाहट (टिनिटस)।
- सुनने में मुश्किल होने के कारण सामाजिक गतिविधियों से दूर रहना।

आप क्या कर सकते हैं?

- 50 साल की उम्र में एक बेसिक सुनने का टेस्ट करवाएं और उसके बाद नियमित जांच करवाते रहें।
- अपने कानों को तेज़ आवाज़ से बचाएं।
- डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और दूसरी स्वास्थ्य समस्याओं को नियंत्रित रखें।
- अगर सलाह दी जाए तो सुनने की मशीन या सहायक उपकरण इस्तेमाल करें।



डॉ. मनोज कुमार मिश्रा

डायरेक्टर, ई.एन.टी.
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ

प्री-डायबिटीज: डायबिटीज के पहले एक चेतावनी संकेत!

प्री-डायबिटीज का मतलब है कि आपका ब्लड शुगर लेवल सामान्य से ज़्यादा है, लेकिन इतना ज़्यादा नहीं कि इसे डायबिटीज कहा जा सके। यह एक शुरुआती चेतावनी है - और टाइप-2 डायबिटीज होने से पहले कुछ करने का मौका है। भारत में, लगभग 15.3% आबादी प्री-डायबिटीज से प्रभावित है, और यह शहरी क्षेत्रों में अधिक पाई जाती है। ज़्यादातर लोगों को इसका पता नहीं होता। 35 से 65 साल की उम्र के लोगों में खराब जीवनशैली और मोटापे की वजह से डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है। अगर खराब जीवनशैली में समय पर बदलाव न किया जाए, तो कई लोगों को 5 से 10 साल में डायबिटीज हो सकती है। कुछ लोगों को, उनकी स्थिति के अनुसार, शुरुआती अवस्था में ही दवा की आवश्यकता पड़ सकती है, अगर डॉक्टर उसे उचित समझें। प्री-डायबिटीज से दिल की बीमारी और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है।

चेतावनी के संकेत:

- वज़न ज़्यादा होना (खासकर पेट की चर्बी)
- परिवार में डायबिटीज का इतिहास
- बैठकर काम करने वाला लाइफस्टाइल
- हाई ब्लड प्रेशर या खराब कोलेस्ट्रॉल
- महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज का इतिहास
- 45 साल से ज़्यादा उम्र (हालांकि कम उम्र के लोग भी इससे प्रभावित हो रहे हैं)

प्री-डायबिटीज में आमतौर पर कोई खास लक्षण नहीं होते। कभी-कभी, लोगों को प्यास ज़्यादा लगना, बार-बार पेशाब आना या थकान महसूस होती है - लेकिन ज़्यादातर मामलों का पता ब्लड टेस्ट से ही चलता है। डॉक्टर फास्टिंग ब्लड शुगर: 100-125 mg/dl और HbA1c: 5.7-6.4% जैसे टेस्ट करते हैं।

लाइफस्टाइल में बदलाव से डायबिटीज को रोका जा सकता है या देर की जा सकती है:

- **वज़न कंट्रोल करें:** वज़न कम करने से भी फायदा होता है।
- **व्यायाम करें:** हफ्ते में कम से कम 150 मिनट तेज़ वॉक या कोई और एक्टिविटी करें।
- **स्वस्थ भोजन करें:** साबुत अनाज, सब्जियां, कम फैट वाला प्रोटीन, कम चीनी का सेवन करें।
- **नियमित जांच:** शुगर और कोलेस्ट्रॉल की जांच के लिए साल में एक बार चेकअप करवाएं।

प्री-डायबिटीज चेतावनी के संकेत आपको अपनी सेहत में सुधार का मौका देते हैं। समय पर कदम उठाकर आप डायबिटीज को होने से रोक सकते हैं।



डॉ. रुचिता शर्मा

एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, 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 करें:

saloni.kalra@medanta.org / sagar.bhargava@medanta.org



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

+91 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।