



Sehat ki baat

व्रत, त्योहार और मिठाइयाँ
ब्लड शुगर को संतुलित
कैसे रखें?

स्तन में गाँठ ही एकमात्र
चेतावनी संकेत नहीं है
इन बदलावों को
नज़रअंदाज़ न करें





संपादक की कलम से

विषय-सूची

01

संपादक के कलम से

त्योहारों का मौसम आने वाला है। क्या आपका परिवार स्वस्थ उत्सव के लिए तैयार है?

02

स्तन में गाँठ ही एकमात्र चेतावनी का संकेत नहीं है इन बदलावों को नज़रअंदाज़ न करें

03

गिरना उम्र बढ़ने का सामान्य हिस्सा नहीं है बुज़ुर्गों को सुरक्षित और आत्मनिर्भर कैसे रखें?

धुंधला दिखाई देना, सिरदर्द या आँखों में थकान? अपनी आँखों के संकेत को पहचानें

04

अपनी बात साझा करना कमजोरी नहीं बदलाव की शुरुआत है मानसिक स्वास्थ्य पर चुप्पी तोड़ें

40 वर्ष की उम्र के बाद दिल को स्वस्थ रखने के लिए क्या बदलना चाहिए?

05

स्ट्रोक बिना चेतावनी के हो सकता है। **BE FAST** पहचानें और जीवन बचाने में मदद करें

मौसमी बुखार, फ्लू या डेंगू जानें? बच्चे को कब डॉक्टर की ज़रूरत है

06

व्रत, त्योहार और मिठाइयाँ ब्लड शुगर को संतुलित कैसे रखें?

पेशाब में होने वाले बदलाव जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए आपका शरीर आपको क्या बता रहा है?



डॉ. राकेश कपूर

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



अक्टूबर का महीना त्योहारों की गर्माहट, अपनों के साथ समय बिताने और खुशियाँ बाँटने का अवसर लेकर आता है। साथ ही, यह हमें याद दिलाता है कि अच्छा स्वास्थ्य ही हर उत्सव को और भी खास बनाता है। त्योहारों की तैयारियों के बीच, सेहत की बात का यह संस्करण पूरे परिवार के लिए सरल और उपयोगी स्वास्थ्य-संबंधी सावधानियों पर केंद्रित है।

इस अंक में हम स्तनों में होने वाले ऐसे बदलावों के बारे में जानेंगे, जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए। साथ ही, बुज़ुर्गों को गिरने से बचाने के उपायों और आँखों, हड्डियों, मानसिक स्वास्थ्य व फेफड़ों की रोज़मर्रा की देखभाल पर भी ध्यान देंगे। त्योहारों के दौरान ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने, बच्चों में मौसमी बीमारियों के लक्षण पहचानने और स्ट्रोक के चेतावनी संकेतों के लिए BE FAST को याद रखने से जुड़ी उपयोगी जानकारी भी इसमें शामिल है।

उम्मीद है कि यह संस्करण आपको जागरूक रहने, समय पर कदम उठाने और हर उत्सव में स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के लिए प्रेरित करेगा।

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



मासिक सन्देश



डॉ. महिम मित्तल

डायरेक्टर - इंटरनल मेडिसिन
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. अमित अग्रवाल

डायरेक्टर - एंडोक्राइन और ब्रेस्ट सर्जरी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



त्योहारों का मौसम आने वाला है क्या आपका परिवार स्वस्थ उत्सव के लिए तैयार है?

त्योहार खुशियों और अपनों के साथ समय बिताने का अवसर हैं। उत्सव की तैयारियों के साथ परिवार के अच्छे स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी ज़रूरी है।

क्या आपका परिवार स्वस्थ त्योहार मनाने के लिए तैयार है?

- त्योहारों के व्यंजनों का आनंद समझदारी से लें
मिठाइयों और स्वादिष्ट पकवानों का आनंद सीमित मात्रा में लें। भोजन में फल, सब्जियाँ और पौष्टिक खाद्य पदार्थ शामिल करें।
- परिवार के हृदय स्वास्थ्य का ध्यान रखें
अधिक नमक, चीनी और अस्वास्थ्यकर वसा का सेवन कम करें। उच्च रक्तचाप, मधुमेह या हृदय संबंधी समस्याओं वाले सदस्यों के लिए संतुलित खान-पान ज़रूरी है।
- पर्याप्त आराम और पानी का ध्यान रखें
त्योहारों की व्यस्तता के बीच पर्याप्त नींद लें और पूरे दिन पानी पीते रहें, ताकि शरीर हाइड्रेटेड रहे।
- स्वास्थ्य संबंधी संकेतों को नज़रअंदाज़ न करें
सीने में असहजता, साँस लेने में परेशानी या लगातार कमज़ोरी जैसे लक्षणों पर ध्यान दें। समय पर चिकित्सकीय सलाह लें।

निष्कर्ष

इस त्योहार, खुशियों के साथ सेहत को भी प्राथमिकता दें। संतुलित खान-पान, पर्याप्त आराम और अपनों की देखभाल के साथ अपने परिवार के लिए सुरक्षित और स्वस्थ उत्सव सुनिश्चित करें। हर खुशी के पल में अपने परिवार की सेहत को सबसे आगे रखें।



स्तन में गाँठ ही एकमात्र चेतावनी संकेत नहीं है इन बदलावों को नज़रअंदाज़ न करें

स्तन स्वास्थ्य के लिए गाँठ के अलावा अन्य बदलावों पर भी ध्यान देना ज़रूरी है। अपने शरीर को समझना और समय पर चिकित्सकीय सलाह लेना बेहतर स्वास्थ्य की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

क्या आप स्तनों में होने वाले इन बदलावों को पहचानते हैं?

- आकार या बनावट में बदलाव: स्तनों के आकार या बनावट में असामान्य अंतर।
- त्वचा में बदलाव: लगातार लालिमा, त्वचा में गड्ढे पड़ना या बनावट में परिवर्तन।
- निप्पल में बदलाव: असामान्य साव, अंदर की ओर मुड़ना या स्थिति में बदलाव।
- लगातार असहजता: स्तन या बगल में दर्द अथवा लगातार असहजता।
- बगल में सूजन: बगल के क्षेत्र में नई सूजन या बदलाव।

इन बदलावों के कई कारण हो सकते हैं और ये आवश्यक रूप से कैंसर का संकेत नहीं होते। फिर भी, नए या लगातार बने रहने वाले बदलावों पर स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लेना ज़रूरी है।

निष्कर्ष

अपने स्तनों में होने वाले सामान्य बदलावों को समझें और किसी भी असामान्य परिवर्तन पर ध्यान दें। कुछ अलग महसूस होने पर चिकित्सकीय सलाह लेने में संकोच न करें। आपका स्वास्थ्य आपकी देखभाल और ध्यान का हकदार है।





हड्डी एवं
नेत्र स्वास्थ्य



डॉ. धर्मेन्द्र सिंह

डायरेक्टर - ऑर्थोपेडिक्स और
जॉइंट रिप्लेसमेंट
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. राजेंद्र कु. चौरसिया

एसोसिएट डायरेक्टर
ऑप्थैल्मोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



गिरना उम्र बढ़ने का सामान्य हिस्सा नहीं है बुजुर्गों को सुरक्षित और आत्मनिर्भर कैसे रखें?

बढ़ती उम्र में जीवन का आनंद लेना और आत्मनिर्भर रहना महत्वपूर्ण है। बार-बार गिरना उम्र बढ़ने की सामान्य प्रक्रिया नहीं है। सही सावधानियों और समय पर चिकित्सकीय सहायता से गिरने की घटनाओं को कम किया जा सकता है।

बुजुर्गों को सुरक्षित रखने के लिए क्या करें?

क्या आपका घर परिवार के बुजुर्ग सदस्यों के लिए सुरक्षित है?

- फिसलने से बचाव करें: फर्श सूखा रखें, ढीली कालीनें हटाएँ और रास्ते साफ रखें।
- संतुलन और ताकत बनाए रखें: उपयुक्त शारीरिक गतिविधियों से मांसपेशियों की शक्ति और संतुलन बेहतर बनाए रखने में मदद मिल सकती है।
- दृष्टि और दवाओं की जाँच कराएँ: नियमित आँखों की जाँच और डॉक्टर से स्वास्थ्य समीक्षा कराएँ, ताकि गिरने के जोखिम को बढ़ाने वाले कारणों की पहचान हो सके।
- सहारे का उपयोग करें: ज़रूरत पड़ने पर रेलिंग, चलने वाले सहायक उपकरण और सही जूते अपनाएँ।
- चक्कर आने पर ध्यान दें: बार-बार चक्कर या अस्थिरता महसूस होने पर स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

गिरने के सभी जोखिमों को समाप्त करना संभव नहीं है, लेकिन सावधानियाँ चोट की संभावना कम करने में मदद कर सकती है।

निष्कर्ष

सुरक्षित घर, नियमित स्वास्थ्य जाँच और परिवार के सहयोग से बुजुर्ग आत्मविश्वास के साथ रोज़मर्रा की गतिविधियों का आनंद ले सकते हैं। आज की थोड़ी-सी सावधानी आपके अपनों को हर कदम सुरक्षित और आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ाने में मदद कर सकती है।

धुंधला दिखाई देना, सिरदर्द या आँखों में थकान? अपनी आँखों के संकेत पहचानें

लंबे समय तक स्क्रीन देखने, पढ़ने या काम करने से आँखों में थकान, सिरदर्द और धुंधला दिखाई देने जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। अपनी आँखों की सेहत पर ध्यान देना ज़रूरी है।

आपकी आँखें क्या बताना चाहती हैं?

- आँखों में थकान या सूखापन: स्क्रीन देखने के बाद असहजता महसूस होना।
- बार-बार सिरदर्द: पढ़ने या लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करने के बाद सिरदर्द होना।
- धुंधला दिखाई देना: पास या दूर की चीज़ों को स्पष्ट देखने में परेशानी होना।
- दृष्टि में बदलाव: रोज़मर्रा के कामों को प्रभावित करने वाले नए या लगातार बने रहने वाले बदलाव।
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई: वस्तुओं के बीच नज़र बदलते समय आँखों को समायोजित होने में परेशानी होना।

स्क्रीन से नियमित ब्रेक लें, पर्याप्त रोशनी में काम करें और आँखों की नियमित जाँच कराएँ। दृष्टि में अचानक बदलाव होने पर तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें।

निष्कर्ष

अपनी आँखों के संकेतों को नज़रअंदाज़ न करें। लगातार परेशानी होने पर नेत्र विशेषज्ञ से सलाह लें। स्वस्थ दृष्टि आपको जीवन के हर पल को बेहतर ढंग से अनुभव करने में मदद करती है।





मानसिक एवं हृदय स्वास्थ्य



डॉ. पारुल सक्सेना

एसोसिएट कंसल्टेंट
मेन्टल हेल्थ
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. माहिम सरन

डायरेक्टर
इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



अपनी बात साझा करना कमजोरी नहीं, बदलाव की शुरुआत है—मानसिक स्वास्थ्य पर चुप्पी तोड़ें

हर व्यक्ति अपने जीवन में किसी न किसी अदृश्य भावनात्मक तनाव या संघर्ष से गुजरता है। मानसिक स्वास्थ्य दिवस का मूल संदेश यही है कि जब हम अपने अनुभवों को छिपाने के बजाय खुलकर साझा करते हैं, तभी एक समझदार, संवेदनशील और सशक्त वातावरण तैयार होता है।

आप अपने अनुभवों को साझा करने और सुनने की शुरुआत कैसे कर सकते हैं?

- **भावनाओं को स्वीकार करना:** उदासी, बेचैनी या तनाव को दबाने के बजाय यह मानना कि ऐसा महसूस होना पूरी तरह स्वाभाविक है।
 - **सच्ची बातचीत की पहल:** किसी भरोसेमंद मित्र, परिजन या सहकर्मी से अपनी मनःस्थिति को बिना किसी झिझक के बयां करना।
 - **बिना परखे सुनना:** जब कोई अपनी बात रखे, तो उसे टोके या तुरंत सलाह देने के बजाय धैर्य और सहानुभूति से सुनना।
 - **रुढ़ियों को पीछे छोड़ना:** यह समझना कि मदद की मांग करना कमजोरी नहीं, बल्कि अपनी सेहत के प्रति सजगता और साहस है।
 - **पेशेवर मदद का सुझाव:** जब मानसिक बोझ दैनिक दिनचर्या या कार्यक्षमता को प्रभावित करने लगे, तो विशेषज्ञ की सलाह लेना।
- अपनी भावनाएं साझा करना या किसी अन्य के संघर्ष को ध्यान से सुनना ही मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी हिचकिचाहट को दूर करता है। परिवार और कार्यस्थल पर एक-दूसरे की बात को अभिव्यक्त करने की सकारात्मक पहल कीजिए।

निष्कर्ष

मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा करने के लिए स्थिति के गंभीर होने का इंतजार न करें। अपनी भावनाएं व्यक्त करें, अपनी बात सुनें और जरूरत पड़ने पर पेशेवर सहायता लेने में संकोच न करें। आपका भावनात्मक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

40 वर्ष की उम्र के बाद दिल को स्वस्थ रखने के लिए क्या बदलना चाहिए?

40 की उम्र के बाद शरीर में कई बदलाव होते हैं, इसलिए दिल की सेहत का ध्यान रखना और भी ज़रूरी हो जाता है। छोटी-छोटी जीवनशैली की आदतें हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं।

किन आदतों में बदलाव करें?

- **खान-पान पर ध्यान दें:** नमक, चीनी और अधिक तेल वाली चीजों का सेवन कम करें। फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज और संतुलित आहार को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।
- **व्यायाम को दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ:** सप्ताह में कम से कम 150 मिनट मध्यम स्तर की शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखें, यदि आपका स्वास्थ्य इसकी अनुमति देता है।
- **सिर्फ वजन नहीं, स्वास्थ्य पर ध्यान दें:** ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर की नियमित जाँच कराएँ। डॉक्टर की सलाह के अनुसार आवश्यक कदम उठाएँ।
- **तनाव और नींद को महत्व दें:** पर्याप्त नींद लें और रोज़ कुछ समय आराम, योग या अपनी पसंदीदा गतिविधि के लिए निकालें।
- **दिल के संकेत पहचानें:** सीने में दबाव, साँस फूलना या अचानक असहजता होने पर तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें।

निष्कर्ष

40 के बाद दिल की देखभाल का मतलब जीवन की खुशियों से समझौता करना नहीं, बल्कि उन्हें स्वस्थ तरीके से जीना है। आज अपनाई गई संतुलित आदतें आपके आने वाले वर्षों को अधिक सक्रिय और सुखद बनाने में मदद कर सकती हैं।





मस्तिष्क
एवं
शिशु स्वास्थ्य



डॉ. अनूप कुमार ठक्कर

डायरेक्टर
न्यूरोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. आकाश पंडिता

डायरेक्टर
नेऑनटोलॉजी
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



स्ट्रोक बिना चेतावनी के हो सकता है BE FAST पहचानें और जीवन बचाने में मदद करें

अगर किसी व्यक्ति को अचानक बोलने, मुस्कुराने या चलने में परेशानी होने लगे, तो क्या आप स्ट्रोक के संकेत पहचान पाएंगे? स्ट्रोक किसी को भी हो सकता है। इसके लक्षणों की सही समय पर पहचान और तुरंत चिकित्सा सहायता जीवन बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

क्या आप इन संकेतों को पहचान सकते हैं?

संभावित स्ट्रोक के लक्षण पहचानने के लिए BE FAST याद रखें:

- **B – Balance (संतुलन):** क्या अचानक चक्कर आ रहे हैं या चलने में परेशानी हो रही है?
 - **E – Eyes (आँखें):** क्या अचानक धुंधला दिखाई दे रहा है या दृष्टि चली गई है?
 - **F – Face (चेहरा):** क्या मुस्कुराने पर चेहरे का एक हिस्सा झुक रहा है?
 - **A – Arms (बाहें):** क्या दोनों हाथ उठा पा रहे हैं, या एक हाथ अचानक कमजोर हो गया है?
 - **S – Speech (बोलने में परेशानी):** क्या बोलने में अस्पष्टता या समझने में कठिनाई हो रही है?
 - **T – Time (समय):** इनमें से कोई भी संकेत दिखे, तो तुरंत आपातकालीन चिकित्सा सहायता लें। लक्षण ठीक होने का इंतज़ार न करें।
- स्ट्रोक में तत्काल चिकित्सा सहायता आवश्यक है। लक्षण समाप्त हो जाने पर भी तुरंत जाँच कराना ज़रूरी है, क्योंकि यह क्षणिक इस्कीमिक अटैक (TIA) का संकेत हो सकता है।

निष्कर्ष

BE FAST के संकेतों को पहचानें, अपने परिवार के साथ साझा करें और स्ट्रोक के लक्षण दिखने पर बिना देरी के सहायता लें। हर पल महत्वपूर्ण है—समय पर कार्रवाई जीवन बचाने में मदद कर सकती है।

मौसमी बुखार, फ्लू या डेंगू: जानें बच्चे को कब डॉक्टर की ज़रूरत है

मौसम बदलने के साथ बच्चों में बुखार, फ्लू और डेंगू जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। हर बुखार गंभीर नहीं होता, लेकिन कुछ संकेतों को पहचानना और सही समय पर चिकित्सकीय सलाह लेना ज़रूरी है।

किन संकेतों पर ध्यान दें?

- **लगातार तेज़ बुखार:** बुखार बना रहे, बार-बार लौटे या बच्चा बहुत असहज महसूस करे, तो डॉक्टर से सलाह लें।
- **पानी की कमी:** बच्चा कम पेशाब करे, मुँह सूखा हो या पानी नहीं पी पा रहा हो, तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लें।
- **साँस लेने में परेशानी:** तेज़ साँस, साँस लेने में कठिनाई या होंठों का नीला पड़ना आपातकालीन संकेत हो सकते हैं।
- **डेंगू के चेतावनी संकेत:** पेट में तेज़ दर्द, बार-बार उल्टी, नाक या मसूड़ों से खून आना और अत्यधिक सुस्ती होने पर तुरंत अस्पताल जाएँ।
- **व्यवहार में बदलाव:** बच्चा असामान्य रूप से सुस्त हो, जगाने में कठिनाई हो या दौरे पड़ें, तो बिना देरी चिकित्सा सहायता लें।

निष्कर्ष

बच्चों के बुखार में चबराने के बजाय उनके लक्षणों और व्यवहार पर ध्यान दें। सही समय पर डॉक्टर की सलाह, पर्याप्त तरल पदार्थ और उचित देखभाल बच्चे को सुरक्षित रखने में मदद कर सकती है।





स्वास्थ्य जागरूकता



डॉ. मनीष गुप्ता

डायरेक्टर
एंडोक्रिनोलॉजी और डायबिटीज़
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



डॉ. मनमीत सिंह

डायरेक्टर
यूरोलॉजी रोबोटिक्स और किडनी ट्रांसप्लांट
मेदांता हॉस्पिटल, लखनऊ



व्रत, त्योहार और मिठाइयाँ—ब्लड शुगर को संतुलित कैसे रखें?

त्योहार स्वादिष्ट पकवानों, परिवार के साथ समय बिताने और खुशियाँ मनाने का अवसर हैं। लेकिन अगर आप मधुमेह से जूझ रहे हैं या ब्लड शुगर नियंत्रित कर रहे हैं, तो क्या आप सोचते हैं कि त्योहारों की मिठाइयों का आनंद सेहत का ध्यान रखते हुए कैसे लें? थोड़ी समझदारी और सही योजना से त्योहारों का आनंद संतुलित तरीके से लिया जा सकता है।

क्या आप ब्लड शुगर का ध्यान रखते हुए त्योहार मना सकते हैं?

- क्या आप भोजन छोड़ रहे हैं? लंबे समय तक भोजन न करने से ब्लड शुगर नियंत्रित करना कठिन हो सकता है।
- कितनी मिठास पर्याप्त है? मिठाइयाँ सीमित मात्रा में लें और खाने की मात्रा का ध्यान रखें।
- क्या आप पर्याप्त पानी पी रहे हैं? पर्याप्त पानी पिएँ और अधिक मीठे पेय पदार्थों से बचें।
- क्या आप स्वास्थ्य की निगरानी कर रहे हैं? डॉक्टर की सलाह के अनुसार ब्लड शुगर की जाँच और दवाओं का समय बनाए रखें।
- क्या आपने भोजन की योजना बनाई है? त्योहारों के भोजन में फाइबर युक्त सब्जियाँ, प्रोटीन और पौष्टिक विकल्प शामिल करें।
- व्रत सभी के लिए उपयुक्त नहीं होता, खासकर कुछ मधुमेह की दवाएँ लेने वालों के लिए। व्रत या उपचार में बदलाव करने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।

निष्कर्ष

त्योहार खुशियों के लिए हैं, अनावश्यक पाबंदियों के लिए नहीं। समझदारी से भोजन करें, अपने शरीर के संकेतों पर ध्यान दें और ब्लड शुगर व संपूर्ण स्वास्थ्य का ख्याल रखते हुए त्योहार मनाएँ।



पेशाब में होने वाले बदलाव जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए: आपका शरीर आपको क्या बता रहा है?

आपका पेशाब कभी-कभी आपकी सेहत के बारे में ज़रूरी संकेत दे सकता है। इसके रंग, गंध, बार-बार आने या पेशाब करने के तरीके में बदलाव सामान्य कारणों से हो सकते हैं, लेकिन कुछ बदलावों के बारे में डॉक्टर से बात करना ज़रूरी होता है।

किन बदलावों पर ध्यान देना चाहिए।

- रंग में बदलाव: अगर आपने पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ नहीं लिए हैं, तो पेशाब का रंग गहरा हो सकता है। अगर रंग में लगातार या असामान्य बदलाव दिखें, तो उस पर ध्यान देने की ज़रूरत हो सकती है।
- जलन या बेचैनी: ऐसा यूरिनरी इन्फेक्शन या पेशाब से जुड़ी अन्य समस्याओं के कारण हो सकता है।
- बार-बार पेशाब आना: बार-बार पेशाब आने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे ज़्यादा तरल पदार्थ लेना, कुछ दवाएँ या ब्लैडर से जुड़ी समस्याएँ।
- पेशाब में खून आना: अगर पेशाब में थोड़ा सा भी खून दिखे, तो हेल्थकेयर प्रोफेशनल से इस बारे में बात करनी चाहिए।
- रात में पेशाब करने कि आदत में बदलाव: अगर आपको पेशाब करने के लिए बार-बार उठना पड़ता है, तो डॉक्टर से सलाह लेते समय इस बात का ज़िक्र करना चाहिए।

निष्कर्ष

पेशाब में होने वाले हर बदलाव का मतलब कोई बीमारी नहीं होता, लेकिन लगातार होने वाले बदलावों पर ध्यान देने से आप अपनी यूरिनरी हेल्थ का बेहतर ख्याल रख सकते हैं। अगर कुछ अलग महसूस हो या कोई समस्या कुछ समय तक बनी रहे, तो हेल्थकेयर प्रोफेशनल से बात करें और सही सलाह लें।





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

Soms.Jaiswal@Medanta.org

मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,
विज़िट करें : www.medanta.org
कॉल करें- 88-0000-1068

अस्वकरण : यह न्यूज़लेटर 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।