

2026

अप्रैल संस्करण

सामुदायिक  
स्वास्थ्य समाचार

★★★★★  
WORLD'S  
BEST  
HOSPITALS  
2026

Newsweek

POWERED BY  
statista

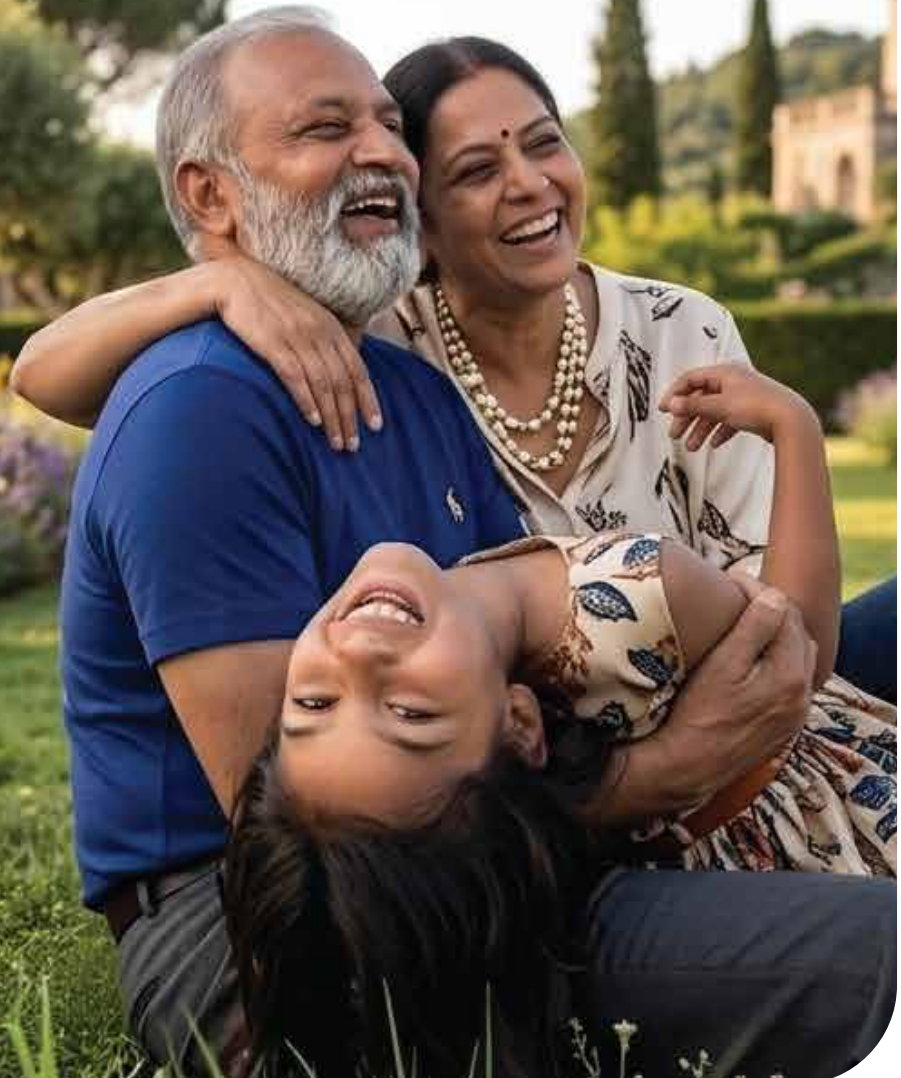


# सेहत की बात

लिवर को स्वस्थ  
कैसे रखें

पार्किंसंस

प्रसव के बाद  
शुरुआती दिनों में  
क्या करें?



# मासिक सन्देश



## विषय सूची

01

ओरल कैंसर से जुड़े कुछ आम मिथक और सच्चाई

क्या बायोप्सी सुरक्षित है?

02

किडनी रोग के चरण क्या हैं?

03

प्रसव के बाद शुरुआती दिनों में क्या करें?

नवजात शिशु की देखभाल कैसे करें?

04

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS)

लिवर को स्वस्थ कैसे रखें?

05

उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों को मजबूत कैसे रखें?

पार्किंसन रोग

06

टीकाकरण कब करवाना चाहिए?

आँखों की जाँच कब करवानी चाहिए?

## संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ। यह दिवस हमें अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करता है। आज के समय में संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद तथा समय-समय पर स्वास्थ्य जाँच न केवल बीमारियों से बचाव में सहायक हैं, बल्कि समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इस संस्करण में हम आपके लिए स्वास्थ्य से जुड़े कई महत्वपूर्ण विषय लेकर आए हैं। कैंसर की पहचान में बायोप्सी जैसी जाँच प्रक्रियाओं के महत्व को समझना आवश्यक है, जिससे समय रहते सही निदान किया जा सके। इसके साथ ही किडनी रोग के विभिन्न चरणों को जानना और समय पर पहचान करना भी अत्यंत आवश्यक है।

मातृत्व से जुड़े विषयों पर विशेष ध्यान देते हुए इस अंक में प्रसव के बाद शुरुआती दिनों में क्या अपेक्षित होता है तथा नवजात शिशु की देखभाल कैसे की जाए, इस पर उपयोगी जानकारी प्रस्तुत की गई है। इसके अतिरिक्त इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) जैसी सामान्य लेकिन जटिल समस्या को समझने का प्रयास किया गया है।

स्वस्थ जीवन के लिए लिवर और हड्डियों का स्वास्थ्य भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस संस्करण में लिवर को स्वस्थ रखने के उपायों तथा बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के तरीकों पर भी प्रकाश डाला गया है। साथ ही पार्किंसन रोग, समय पर टीकाकरण और नियमित नेत्र परीक्षण के महत्व को भी सरल भाषा में समझाया गया है।

हमारा उद्देश्य इस न्यूजलेटर 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। स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए जागरूकता ही पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम है।

डॉ रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,  
मेदांता, पटना



## ओरल कैंसर से जुड़े कुछ आम मिथक और सच्चाई

**मिथक 1:** अगर मुँह में दर्द नहीं है तो चिंता की जरूरत नहीं।

**सच्चाई:** शुरुआती चरण में ओरल कैंसर अक्सर दर्द नहीं करता, इसलिए बिना दर्द के भी घाव खतरनाक हो सकता है।

**मिथक 2:** केवल तंबाकू या सिगरेट लेने वालों को ही ओरल कैंसर होता है।

**सच्चाई:** तंबाकू बड़ा कारण है, लेकिन बिना तंबाकू लेने वालों में भी यह बीमारी हो सकती है।

**मिथक 3:** यह केवल बुजुर्गों की बीमारी है।

**सच्चाई:** आजकल युवा लोगों में भी ओरल कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं।

**मिथक 4:** इसके लक्षण आसानी से पहचान में आ जाते हैं।

**सच्चाई:** कई बार कैंसर मुँह के ऐसे हिस्सों में होता है जहाँ उसे पहचानना मुश्किल होता है।

**मिथक 5:** ओरल कैंसर से बचाव संभव नहीं।

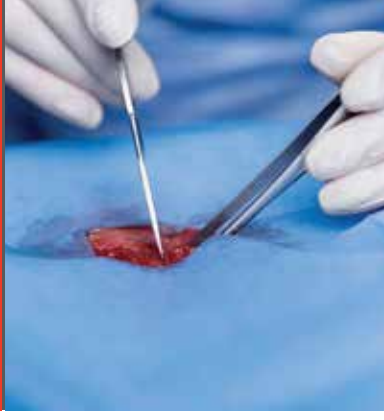
**सच्चाई:** तंबाकू-शराब से दूरी, अच्छी ओरल हाइजीन और नियमित जाँच से जोखिम कम किया जा सकता है।



डॉ संदीप कुमार

एसोसिएट डायरेक्टर  
सर्जिकल ऑन्कोलॉजी  
मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट, पटना





**डॉ अमरेंद्र अमर**

एसोसिएट डायरेक्टर मेडिकल ऑन्कोलॉजी  
मेदांता कैंसर इंस्टिट्यूट, पटना



**डॉ अभिषेक रमन**

कंसलटेंट नेफ्रोलॉजी  
मेदांता, पटना



## क्या बायोप्सी सुरक्षित है?

बायोप्सी एक महत्वपूर्ण डायग्नोस्टिक प्रक्रिया है, जिसमें शरीर के किसी संदिग्ध ऊतक (tissue) का छोटा नमूना लेकर उसकी प्रयोगशाला में जाँच की जाती है। इसका उपयोग मुख्य रूप से कैंसर, संक्रमण या अन्य असामान्यताओं की पुष्टि करने के लिए किया जाता है। कई मरीजों के मन में यह सवाल होता है कि क्या बायोप्सी एक सुरक्षित प्रक्रिया है।

आधुनिक चिकित्सा तकनीकों के अनुसार बायोप्सी एक सुरक्षित और नियंत्रित प्रक्रिया मानी जाती है, जिसे प्रशिक्षित विशेषज्ञों द्वारा उचित सावधानियों के साथ किया जाता है। अधिकांश मामलों में लोकल एनेस्थीसिया का उपयोग किया जाता है, जिससे प्रक्रिया के दौरान दर्द बहुत कम या नगण्य होता है। बायोप्सी के बाद हल्की सूजन, दर्द या मामूली रक्तस्राव हो सकता है, जो सामान्यतः कुछ दिनों में स्वतः ठीक हो जाता है।

बायोप्सी के विभिन्न प्रकार होते हैं, जैसे नीडल बायोप्सी, एंडोस्कोपिक बायोप्सी और सर्जिकल बायोप्सी। डॉक्टर मरीज की स्थिति, प्रभावित अंग और जाँच की आवश्यकता के अनुसार उचित विधि का चयन करते हैं। प्रक्रिया से पहले मरीज की मेडिकल हिस्ट्री और अन्य आवश्यक जाँचों का मूल्यांकन किया जाता है, जिससे संभावित जोखिमों को कम किया जा सके।

एक सामान्य भ्रांति यह है कि बायोप्सी से कैंसर फैल सकता है, जबकि वैज्ञानिक रूप से यह संभावना अत्यंत दुर्लभ होती है। इसलिए केवल डर के कारण इस जाँच से बचना उचित नहीं है।

समय पर और सटीक निदान प्रभावी उपचार की दिशा में पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम होता है, और बायोप्सी इसमें अहम भूमिका निभाती है।

## किडनी रोग के चरण क्या हैं?

क्रॉनिक किडनी डिजीज (CKD) एक प्रगतिशील स्थिति है, जिसमें समय के साथ किडनी की कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम होती जाती है। किडनी का मुख्य कार्य शरीर से अपशिष्ट पदार्थों और अतिरिक्त तरल को बाहर निकालना होता है। जब यह प्रक्रिया प्रभावित होती है, तो शरीर में कई जटिलताएँ उत्पन्न हो सकती हैं। CKD को पाँच चरणों में वर्गीकृत किया जाता है, जो ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट (GFR) के आधार पर निर्धारित होते हैं।

पहले चरण में किडनी की कार्यक्षमता सामान्य रहती है, लेकिन कुछ शुरुआती संकेत जैसे यूरिन में प्रोटीन की उपस्थिति दिखाई दे सकती है। दूसरे चरण में हल्की क्षति होती है, परंतु अधिकांश मामलों में लक्षण स्पष्ट नहीं होते, जिससे यह अवस्था अक्सर अनदेखी रह जाती है।

तीसरे चरण में किडनी की कार्यक्षमता मध्यम रूप से कम हो जाती है। इस दौरान थकान, पैरों में सूजन, भूख में कमी और यूरिन में बदलाव जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इसे स्टेज 3A और 3B में विभाजित किया गया है।

चौथे चरण में स्थिति गंभीर हो जाती है और किडनी की कार्यक्षमता काफी घट जाती है। इस अवस्था में मरीज को डायलिसिस या किडनी प्रत्यारोपण की तैयारी करनी पड़ सकती है।

पाँचवाँ चरण अंतिम अवस्था होती है, जिसे किडनी फेल्योर कहा जाता है। इस स्थिति में जीवन बनाए रखने के लिए डायलिसिस या ट्रांसप्लांट आवश्यक हो जाता है।

समय पर जाँच, जैसे क्रिएटिनिन और GFR टेस्ट, रोग की पहचान में सहायक होते हैं। संतुलित आहार, ब्लड प्रेशर और शुगर नियंत्रण से इसकी प्रगति को धीमा किया जा सकता है।

# महिला एवं बाल स्वास्थ्य



डॉ मीना सामंत

डायरेक्टर, ओब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी  
मेदांता, पटना



डॉ नीता केवलानी

डायरेक्टर, नियोनेटोलॉजी  
मेदांता, पटना



## प्रसव के बाद शुरुआती दिनों में क्या करें?

माँ बनना जीवन का एक बेहद महत्वपूर्ण और भावनात्मक अनुभव है, जिसमें माँ के जीवन में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कई बदलाव होते हैं। प्रसव के बाद शरीर को पूरी तरह से सामान्य स्थिति में आने में समय लगता है, इसलिए इस अवधि में विशेष देखभाल और जागरूकता आवश्यक होती है।

डिलीवरी के बाद हार्मोनल बदलाव के कारण थकान, कमजोरी, मूड स्विंग्स और भावनात्मक उतार-चढ़ाव सामान्य होते हैं। शुरुआती दिनों में कई महिलाओं को असुरक्षा, चिंता या उदासी महसूस हो सकती है, जिसे सामान्य रूप से “बेबी ब्लूज़” कहा जाता है। ऐसे में पर्याप्त विश्राम, संतुलित और पौष्टिक आहार तथा परिवार का सहयोग बहुत महत्वपूर्ण होता है।

स्तनपान नवजात शिशु के लिए सर्वोत्तम पोषण का स्रोत है। माँ का दूध शिशु की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और कई संक्रमणों से बचाने में मदद करता है। साथ ही यह माँ के शरीर को भी जल्दी स्वस्थ होने में मदद करता है। प्रारंभिक दिनों में स्तनपान से जुड़ी कुछ कठिनाइयाँ हो सकती हैं, जैसे सही तरीके से फीडिंग या दूध की मात्रा को लेकर चिंता, लेकिन उचित मार्गदर्शन से इन्हें आसानी से संभाला जा सकता है।

इस अवधि में माँ को अपनी शारीरिक देखभाल पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। यदि डिलीवरी के दौरान टांके लगे हों, तो उनकी सफाई और संक्रमण से बचाव बहुत जरूरी है। साथ ही नियमित डॉक्टर से फॉलो-अप जाँच करवाना भी आवश्यक होता है, ताकि शरीर की रिकवरी का सही आकलन किया जा सके।

इसके अलावा मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है। यदि उदासी, चिड़चिड़ापन या चिंता लंबे समय तक बनी रहे और दैनिक जीवन को प्रभावित करने लगे, तो यह पोस्टपार्टम डिप्रेशन का संकेत हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से सलाह लेना बेहद जरूरी है।

सही जानकारी, धैर्य और सहयोग से प्रारंभिक मातृत्व को एक सकारात्मक और सुखद अनुभव बनाया जा सकता है।

## नवजात शिशु की देखभाल कैसे करें?

नवजात शिशु की देखभाल जीवन के शुरुआती दिनों में अत्यंत महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि यह समय उसके शारीरिक और मानसिक विकास की नींव रखता है। जन्म के बाद शिशु का शरीर बाहरी वातावरण के अनुरूप स्वयं को ढालता है, इसलिए इस अवधि में विशेष सावधानी और सही मार्गदर्शन आवश्यक होता है।

जन्म के तुरंत बाद माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम पोषण माना जाता है। इसमें आवश्यक पोषक तत्वों के साथ एंटीबॉडी भी होते हैं, जो शिशु को संक्रमण से बचाने में मदद करते हैं। पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान की सलाह दी जाती है, क्योंकि यह शिशु के संपूर्ण विकास के लिए अत्यंत लाभकारी होता है।

शिशु की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। उसकी त्वचा को साफ और सूखा रखना, समय-समय पर डायपर बदलना तथा नाभि-नाल (umbilical cord) की सही देखभाल करना संक्रमण से बचाव में सहायक होता है। शिशु के कपड़े मुलायम, स्वच्छ और मौसम के अनुसार होने चाहिए।

नवजात शिशु दिन में कई बार सोता है, इसलिए उसे सुरक्षित और शांत वातावरण देना आवश्यक है। शिशु को हमेशा पीठ के बल सुलाना सुरक्षित माना जाता है, जिससे अचानक शिशु मृत्यु सिंड्रोम (SIDS) का खतरा कम किया जा सकता है।

समय पर टीकाकरण करवाना अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि यह कई गंभीर बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है। इसके साथ ही नियमित रूप से बाल रोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए, ताकि शिशु के विकास पर निगरानी रखी जा सके।

यदि शिशु में बुखार, दूध न पीना, अत्यधिक रोना या सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सहायता लेनी चाहिए।

# विश्व लिवर दिवस



**डॉ रवि कांत ठाकुर**  
कंसलटेंट, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी  
मेदांता, पटना



**डॉ आशीष कुमार झा**  
डायरेक्टर, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी  
मेदांता, पटना



## इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS)

इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) एक सामान्य लेकिन जटिल पाचन संबंधी विकार है, जिसमें पेट दर्द, गैस, दस्त या कब्ज जैसी समस्याएँ बार-बार होती हैं। यह एक क्रॉनिक स्थिति है, जिसका सीधा संबंध आंतों की कार्यप्रणाली और उनकी संवेदनशीलता से होता है। यद्यपि यह जानलेवा बीमारी नहीं है, लेकिन इसके लक्षण मरीज के दैनिक जीवन और कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।

IBS का सटीक कारण पूरी तरह स्पष्ट नहीं है, लेकिन यह आंतों की असामान्य गतिशीलता, मानसिक तनाव, हार्मोनल बदलाव और खानपान की आदतों से जुड़ा माना जाता है। कुछ लोगों में विशेष खाद्य पदार्थ, जैसे मसालेदार भोजन, डेयरी उत्पाद, कैफीन या अधिक तैलीय भोजन, लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। अनियमित दिनचर्या भी इस समस्या को बढ़ा सकती है।

इसके प्रमुख लक्षणों में पेट में मरोड़, सूजन, गैस, बार-बार शौच की इच्छा, दस्त या कब्ज शामिल हैं। कई मरीजों में लक्षण समय-समय पर बदलते रहते हैं और भोजन के बाद अधिक महसूस हो सकते हैं। लंबे समय तक लक्षण बने रहने पर चिकित्सकीय परामर्श लेना आवश्यक है, ताकि अन्य गंभीर बीमारियों को बाहर किया जा सके।

IBS के प्रबंधन में जीवनशैली में सुधार अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संतुलित आहार, पर्याप्त फाइबर, नियमित व्यायाम और पर्याप्त जल सेवन से लक्षणों में कमी लाई जा सकती है। तनाव प्रबंधन, जैसे योग, ध्यान और पर्याप्त नींद, भी लाभकारी होते हैं।

आवश्यकता पड़ने पर डॉक्टर दवाइयों की सलाह दे सकते हैं। सही मार्गदर्शन और नियमित देखभाल से IBS के साथ सामान्य और संतुलित जीवन जीना संभव है।

## लिवर को स्वस्थ कैसे रखें?

लिवर शरीर का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंग है, जो पाचन, मेटाबॉलिज्म तथा शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह शरीर में पोषक तत्वों के संतुलन को बनाए रखने, ऊर्जा के भंडारण तथा दवाइयों के प्रभाव को नियंत्रित करने का कार्य भी करता है। इसलिए लिवर को स्वस्थ रखना समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

लिवर को स्वस्थ बनायें रखने के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार लेना जरूरी है। ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, साबुत अनाज और फाइबर युक्त भोजन लिवर के लिए लाभकारी होते हैं। अत्यधिक तैलीय, प्रोसेस्ड और अधिक शर्करा युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करना चाहिए, क्योंकि ये फैटी लिवर जैसी समस्याओं का कारण बन सकते हैं। नियमित और समय पर भोजन करना भी पाचन तंत्र को संतुलित बनाए रखता है।

अल्कोहल का अत्यधिक सेवन लिवर को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है, इसलिए इसे सीमित या पूरी तरह त्याग देना चाहिए। इसके अतिरिक्त, नियमित व्यायाम और स्वस्थ वजन बनाए रखना लिवर की कार्यक्षमता को बेहतर बनाए रखने में सहायक होता है। मोटापा और निष्क्रिय जीवनशैली लिवर रोगों के प्रमुख कारणों में शामिल हैं।

हेपेटाइटिस जैसी संक्रामक बीमारियों से बचाव के लिए समय पर टीकाकरण करवाना आवश्यक है। साथ ही, बिना डॉक्टर की सलाह के दवाइयों का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि कुछ दवाइयाँ लिवर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती हैं।

नियमित रूप से लिवर फंक्शन टेस्ट करवाना लिवर की स्थिति का आकलन करने में सहायक होता है। किसी भी असामान्य लक्षण, जैसे थकान, भूख में कमी या त्वचा का पीला पड़ना दिखाई देने पर तुरंत चिकित्सकीय परामर्श लेना चाहिए।

# वृद्धावस्था देखभाल



## डॉ अभिषेक कुमार दस

एसोसिएट डायरेक्टर, ओर्थोपेडिकस  
मेदांता, पटना



## डॉ सनाउल्लाह मुदस्सिर

सीनियर कंसल्टेंट, न्यूरोलॉजी  
मेदांता, पटना



## उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों को मजबूत कैसे रखें?

उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों की घनत्व (Bone Density) धीरे-धीरे कम होने लगती है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस और फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। हड्डियाँ शरीर को संरचना प्रदान करती हैं, मांसपेशियों को सहारा देती हैं और दैनिक गतिविधियों को सुचारु रूप से करने में मदद करती हैं। इसलिए उम्र के साथ उनकी देखभाल करना अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

हड्डियों को मजबूत बनाए रखने के लिए कैल्शियम और विटामिन D का पर्याप्त सेवन आवश्यक है। दूध, दही, पनीर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, तिल और सूखे मेवे कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं। विटामिन D शरीर में कैल्शियम के अवशोषण में सहायता करता है, जो मुख्यतः सूर्य के प्रकाश से प्राप्त होता है। प्रतिदिन कुछ समय धूप में बिताना हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है।

नियमित शारीरिक गतिविधि भी हड्डियों की मजबूती बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वेट-बियरिंग एक्सरसाइज, जैसे चलना, हल्की दौड़, योग और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग, हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायक होती हैं। लंबे समय तक निष्क्रिय रहने से हड्डियाँ कमजोर हो सकती हैं, इसलिए सक्रिय जीवनशैली अपनाना जरूरी है।

धूम्रपान और अत्यधिक अल्कोहल का सेवन हड्डियों की गुणवत्ता को प्रभावित करता है, इसलिए इनसे बचना चाहिए। महिलाओं में मेनोपॉज के बाद हार्मोनल बदलाव के कारण हड्डियों की कमजोरी तेजी से बढ़ सकती है, इसलिए उन्हें विशेष सावधानी बरतनी चाहिए।

समय-समय पर बोन डेंसिटी टेस्ट करवाना हड्डियों की स्थिति का सही आकलन करने में सहायक होता है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और समय पर जाँच के माध्यम से उम्र के साथ भी हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखा जा सकता है।

## पार्किंसन रोग

पार्किंसन रोग एक प्रगतिशील न्यूरोलॉजिकल विकार है, जो मुख्य रूप से शरीर की गति को नियंत्रित करने वाले मस्तिष्क के हिस्से को प्रभावित करता है। यह रोग धीरे-धीरे विकसित होता है और सामान्यतः वृद्धावस्था में अधिक देखा जाता है, हालांकि कुछ मामलों में यह कम उम्र में भी हो सकता है।

इस रोग का मुख्य कारण मस्तिष्क में डोपामिन नामक रसायन की कमी होना है, जो शरीर की गतिविधियों को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब डोपामिन का स्तर कम हो जाता है, तो शरीर की गतियों में असामान्यता आने लगती है।

पार्किंसन रोग के प्रमुख लक्षणों में हाथों या पैरों में कंपन (tremors), मांसपेशियों में जकड़न, शरीर की गति का धीमा होना (bradykinesia) और संतुलन में कमी शामिल हैं। समय के साथ ये लक्षण बढ़ सकते हैं और दैनिक कार्यों, जैसे चलना, लिखना या बोलना, प्रभावित हो सकते हैं।

हालांकि पार्किंसन रोग का पूर्ण इलाज अभी संभव नहीं है, लेकिन दवाओं और विभिन्न उपचारों के माध्यम से इसके लक्षणों को प्रभावी रूप से नियंत्रित किया जा सकता है। डॉक्टर मरीज की स्थिति के अनुसार दवाइयाँ निर्धारित करते हैं, जो डोपामिन के स्तर को संतुलित करने में मदद करती हैं।

फिजियोथेरेपी, स्पीच थेरेपी और नियमित व्यायाम रोगियों की जीवन गुणवत्ता को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। संतुलित आहार, मानसिक समर्थन और परिवार का सहयोग भी इस स्थिति में अत्यंत आवश्यक होता है।

समय पर पहचान और उचित उपचार से रोग की प्रगति को धीमा किया जा सकता है, जिससे मरीज अधिक स्वतंत्र और सक्रिय जीवन जी सकता है।

# निजी स्वास्थ्य देखभाल



## डॉ नीरज भारती

एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरनल मेडिसिन  
मेदांता, पटना



## डॉ आकांशा प्रसाद

सीनियर कंसलटेंट, ऑपथैल्मोलॉजी  
मेदांता, पटना



## टीकाकरण कब करवाना चाहिए?

टीकाकरण (Vaccination) शरीर को कई गंभीर और संक्रामक बीमारियों से बचाने का एक प्रभावी और सुरक्षित माध्यम है। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाता है और संक्रमण के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है। सही समय पर टीकाकरण करवाना व्यक्ति और समाज दोनों के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

बच्चों के लिए टीकाकरण जन्म के तुरंत बाद शुरू हो जाता है और विभिन्न आयु चरणों में अलग-अलग टीके दिए जाते हैं। राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार बीसीजी, पोलियो, हेपेटाइटिस बी, डीपीटी, खसरा और अन्य टीके समय पर लगवाना आवश्यक होता है। ये टीके बच्चों को कई गंभीर बीमारियों से बचाते हैं और उनके स्वस्थ विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

वयस्कों के लिए भी टीकाकरण उतना ही आवश्यक है, विशेषकर यदि उन्होंने बचपन में कुछ टीके नहीं लगवाए हों या उनकी प्रतिरक्षा समय के साथ कम हो गई हो। फ्लू, टेटनस, हेपेटाइटिस और निमोनिया के टीके विशेष परिस्थितियों में सुझाए जाते हैं। गर्भवती महिलाओं के लिए भी कुछ टीके आवश्यक होते हैं, जो माँ और शिशु दोनों की सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं।

कुछ विशेष परिस्थितियों, जैसे विदेश यात्रा, पुरानी बीमारियाँ या कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, में अतिरिक्त टीकों की आवश्यकता हो सकती है। इसलिए डॉक्टर की सलाह के अनुसार टीकाकरण करवाना अत्यंत आवश्यक है।

समय पर टीकाकरण न केवल व्यक्ति को सुरक्षित रखता है, बल्कि समुदाय में संक्रमण के प्रसार को भी रोकने में मदद करता है। यह एक सरल लेकिन अत्यंत प्रभावी कदम है, जो लंबे समय तक स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदान करता है।

## आँखों की जाँच कब करवानी चाहिए?

आँखें हमारे शरीर की सबसे महत्वपूर्ण इंद्रियों में से एक हैं, और उनकी नियमित जाँच समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। कई नेत्र रोग प्रारंभिक अवस्था में बिना किसी स्पष्ट लक्षण के विकसित होते हैं, इसलिए समय-समय पर आँखों की जाँच करवाना जरूरी होता है।

बच्चों में दृष्टि संबंधी समस्याएँ उनके सीखने और विकास को प्रभावित कर सकती हैं। इसलिए जन्म के बाद प्रारंभिक जाँच, स्कूल शुरू होने से पहले और उसके बाद नियमित अंतराल पर नेत्र परीक्षण करवाना चाहिए। यदि बच्चा बार-बार आँखें मलता है, पास से पढ़ता है या सिरदर्द की शिकायत करता है, तो तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए।

वयस्कों के लिए सामान्यतः हर 1-2 वर्ष में आँखों की जाँच करवाना उचित माना जाता है। यदि व्यक्ति को धुंधला दिखना, आँखों में दर्द, जलन, पानी आना या पढ़ने में कठिनाई जैसी समस्याएँ महसूस हों, तो जाँच में देरी नहीं करनी चाहिए। लंबे समय तक स्क्रीन का उपयोग करने वाले लोगों को विशेष रूप से नियमित जाँच करवानी चाहिए।

40 वर्ष की आयु के बाद ग्लूकोमा, मोतियाबिंद और उम्र से संबंधित मैक्युलर डिजनरेशन जैसी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए इस आयु के बाद नियमित नेत्र परीक्षण और भी आवश्यक हो जाता है।

मधुमेह और उच्च रक्तचाप के मरीजों को विशेष रूप से नियमित आँखों की जाँच करवानी चाहिए, क्योंकि ये स्थितियाँ आँखों को प्रभावित कर सकती हैं।

समय पर जाँच, सही उपचार और उचित देखभाल से आँखों की रोशनी को लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता बेहतर बनी रहती है।



# बिहार की पहली 5G एम्बुलेंस मेदांता हॉस्पिटल पटना में

- » सक्रिय तालमेल द्वारा पहले से अलर्ट इमरजेंसी टीम
- » रियल टाइम डेटा ट्रांसमिशन
- » बिना देरी सही इलाज



मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,  
विज़िट करें : [www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna](http://www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna)  
कॉल करें- 0612 350 5050/ 8800001068

अस्वीकरण : 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।