

2025

अगस्त

संस्करण

सामुदायिक

स्वास्थ्य समाचार

★★★★★
WORLD'S
BEST
HOSPITALS
2025

Newsweek

POWERED BY
statista



सेहत की बात

ब्रेस्ट कैंसर:

जानिए शुरुआती
संकेतों का महत्व

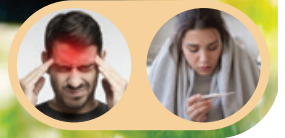
एडवांस्ड

कार्डियक

इमेजिंग के लाभ



डेंगू के शुरुआती लक्षण



विषय सूची

- 01 डेंगू के शुरुआती लक्षण — इन 5 संकेतों को न करें नज़रअंदाज़
- 02 एडवांस्ड कार्डियक इमेजिंग: दिल की बीमारियों की समय पर पहचान का आधुनिक तरीका!
फाइब्रॉइड्स: लक्षण, कारण और इलाज
- 03 बरसात में बढ़ता फंगल इन्फेक्शन का खतरा
बारिश के बाद वायरल फीवर और फ्लू
- 04 ब्रेस्ट कैंसर: जानिए शुरुआती संकेतों का महत्व
- 05 महिलाओं में आर्थराइटिस: जीवनशैली में बदलाव और घरेलू उपाय
ब्रेस्टफीडिंग: प्रकृति का पहला टीका और ज़िंदगीभर का उपहार
- 06 अल्ज़ाइमर रोग: लक्षण और प्रबंधन
स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार: हेल्दी टोफू टिक्का मसाला

संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

“सेहत की बात — अगस्त संस्करण” में आपका स्वागत है! इस अंक में हम आपके लिए मानसून में स्वास्थ्य संबंधी बढ़ती समस्याओं से लेकर महिलाओं की सेहत, दिल की बीमारियों की समय पर पहचान, और ब्रेस्ट कैंसर जैसे गंभीर विषयों पर जरूरी जानकारी लेकर आए हैं।

बारिश के मौसम में वायरल फीवर, फ्लू और फंगल इन्फेक्शन तेजी से फैलते हैं, जिन्हें समय पर पहचान कर बचाव करना बेहद जरूरी है। इसके साथ ही दिल की बीमारियों के लिए एडवांस्ड कार्डियक इमेजिंग जैसी आधुनिक तकनीकों की भूमिका, महिलाओं में आर्थराइटिस से जुड़ी समस्याएं, और ब्रेस्ट कैंसर के शुरुआती लक्षणों की अहमियत पर भी विशेष जानकारी दी गई है।

इस अंक में शिशु और मां की सेहत, ब्रेस्टफीडिंग के फायदे, और अल्ज़ाइमर रोग की पहचान व प्रबंधन पर भी महत्वपूर्ण जानकारियां मिलेंगी। साथ ही, हेल्दी टोफू टिक्का मसाला जैसी स्वादिष्ट और सेहतमंद रेसिपी भी आपके लिए शामिल की गई है।

हमारा उद्देश्य है कि आप इन जानकारियों को अपनाकर अपनी और अपने परिवार की सेहत का सही तरीके से ध्यान रखें और समय पर सही कदम उठाएं।

डॉ रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर
जय प्रभा मेदांता
सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, पटना



डेंगू के शुरुआती लक्षण — इन 5 संकेतों को न करें नज़रअंदाज़



अचानक तेज़ बुखार — बिना किसी कारण 102°F या उससे अधिक



सिर और आंखों के पीछे तेज़ दर्द — दवा से भी आराम न मिलना



जोड़ों और मांसपेशियों में असहनीय दर्द — चलने-फिरने में दिक्कत



त्वचा पर लाल चकत्ते या रैश — खासकर हाथ-पैर या शरीर पर



जी मिवलाना, उल्टी और भूख न लगना — अत्यधिक कमजोरी महसूस होना

डॉ माया

सीनियर कंसल्टेंट
इंटरनल मेडिसिन,
मेदांता, पटना



निजी स्वास्थ्य की देखभाल

एडवांस्ड कार्डियक इमेजिंग: दिल की बीमारियों की समय पर पहचान का आधुनिक तरीका!

आजकल दिल से जुड़ी बीमारियां बहुत तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे में सही समय पर सही जाँच होना बहुत ज़रूरी है। **एडवांस्ड कार्डियक इमेजिंग** एक आधुनिक तकनीक है, जिसकी मदद से दिल की अंदरूनी स्थिति को साफ़ और विस्तार से देखा जा सकता है — वो भी बिना सर्जरी के।

इस तकनीक में सीटी स्कैन, कार्डियक एमआरआई, ईकोकार्डियोग्राफी जैसी जाँचें शामिल होती हैं, जो डॉक्टर को यह समझने में मदद करती हैं कि दिल ठीक से काम कर रहा है या नहीं।

इसके फायदे क्या हैं?

जल्दी और सटीक जाँच : यह तकनीक दिल की बीमारी को उसके शुरुआती स्टेज में ही पकड़ लेती है, जिससे इलाज समय पर शुरू किया जा सकता है।

बिना चीरे की जाँच : सर्जरी या तकलीफ देने वाली प्रक्रिया की जरूरत नहीं होती — यह पूरी तरह से नॉन-इनवेसिव होती है।

इलाज की योजना बनाने में मदद: डॉक्टर यह जान पाते हैं कि ब्लॉकेज कहाँ है, कितना गंभीर है, और किस तरह का इलाज देना सही रहेगा।

इलाज के बाद निगरानी: इलाज के बाद दिल की स्थिति कैसी है, यह देखने के लिए भी यह तकनीक बहुत फायदेमंद है।

अचानक हार्ट अटैक जैसी घटनाओं से बचाव: समय रहते जानकारी मिलने से गंभीर स्थिति बनने से पहले ही कार्रवाई की जा सकती है।

अगर आपको सीने में दर्द, सांस फूलना, थकान या हृदय रोग का पारिवारिक इतिहास है, तो डॉक्टर से बात कर एडवांस्ड कार्डियक इमेजिंग की सलाह जरूर लें। यह एक सुरक्षित, सटीक और समय बचाने वाली तकनीक है जो दिल की सेहत को बेहतर तरीके से समझने में मदद करती है।



डॉ सुमन प्रकाश

एसोसिएट कंसल्टेंट
कार्डियोलॉजी
मेदांता, पटना

फाइब्रॉइड्स: लक्षण, कारण और इलाज

फाइब्रॉइड्स (Fibroids) या यूटेराइन फाइब्रॉइड्स (Uterine Fibroids) गर्भाशय (uterus) की दीवारों में होने वाले गांठ जैसे गैर-कैंसरयुक्त (non & cancerous) ट्यूमर होते हैं। ये आकार, संख्या और स्थान में भिन्न हो सकते हैं।

लक्षण : हर महिला में लक्षण नहीं दिखते, लेकिन जिनमें होते हैं, उनमें आमतौर पर निम्न समस्याएँ होती हैं:

1. भारी या लंबे समय तक मासिक धर्म
2. मासिक धर्म के बीच अत्यधिक रक्तस्राव
3. पेट या निचले हिस्से में सूजन या भारीपन
4. गर्भधारण में परेशानी या गर्भपात का खतरा
5. यौन संबंध के दौरान दर्द
6. बार-बार पेशाब लगना
7. कब्ज़

फाइब्रॉइड्स की जांच

- **अल्ट्रासाउंड (Ultrasound):** गर्भाशय के अंदर फाइब्रॉइड्स की स्थिति, आकार और संख्या पता चलती है।
- **MRI स्कैन:** जब ज्यादा स्पष्ट जानकारी की जरूरत हो।
- **हिस्टेरोस्कोपी या सोनोहिस्टेरोग्राफी:** गर्भाशय के अंदर कैमरे के ज़रिए फाइब्रॉइड्स देखे जाते हैं।

फाइब्रॉइड्स का उपचार :

इलाज की आवश्यकता फाइब्रॉइड्स के आकार, लक्षण और महिला की गर्भधारण की योजना पर निर्भर करती है।

दवा द्वारा इलाज (Medical Treatment): हार्मोनल दवाइयाँ, पेनकिलर्स या आयरन सप्लीमेंट्स

सर्जरी विकल्प :

मायोमेक्टॉमी (Myomectomy): गर्भाशय को सुरक्षित रखते हुए (गर्भधारण की इच्छा हो तो) फाइब्रॉइड्स को निकालना

हिस्टेरेक्टॉमी (Hysterectomy): पूरा गर्भाशय निकालना (जब परिवार पूरा हो गया हो या लक्षण गंभीर हों)

मायोमेक्टॉमी या हिस्टेरेक्टॉमी करने से पहले, एंडोमेट्रियल बायोप्सी की जानी चाहिए, ताकि सर्जरी से पहले किसी भी एंडोमेट्रियल विकृति का पता लगाया जा सके।

फाइब्रॉइड्स को पूरी तरह रोका नहीं जा सकता, लेकिन स्वस्थ जीवनशैली, संतुलित आहार और समय-समय पर जाँच से इसका खतरा काफी हद तक कम किया जा सकता है।



डॉ माला सिन्हा

एसोसिएट कंसल्टेंट
गाइनी-ऑन्कोलॉजी
मेदांता, पटना

मासिक सन्देश

बरसात में बढ़ता फंगल इन्फेक्शन का खतरा

बारिश के मौसम में बढ़ी हुई नमी और पसीना स्किन से जुड़ी बीमारियों को बढ़ा देता है, खासकर फंगल इन्फेक्शन और त्वचा की एलर्जी। यदि समय रहते ध्यान न दिया जाए, तो यह परेशानी बढ़ सकती है।

आम लक्षण:

- त्वचा पर लाल धब्बे या चकत्ते
- खुजली या जलन
- त्वचा का छिलना या फटना
- पसीने वाली जगहों (जैसे — बगल, गर्दन, कमर, पैर की उंगलियों) में खुजली
- दानों का या रैशेज़ का बार-बार होना

बरसात में कैसे रखें त्वचा को सुरक्षित?

-  हमेशा साफ और सूखे कपड़े पहनें
-  भीगने के बाद तुरंत कपड़े बदलें
-  पाउडर या एंटीफंगल क्रीम का प्रयोग करें
-  पसीने को ज्यादा देर तक शरीर पर न रहने दें
-  टाइट कपड़ों से बचें — ढीले और कॉटन के कपड़े पहनें
-  व्यक्तिगत तौलिया, रज़ाई या बिस्तर किसी से साझा न करें

बारिश के बाद वायरल फीवर और फ्लू

बारिश का मौसम जितना सुकून देता है, उतनी ही बीमारियों का खतरा भी साथ लाता है। तापमान और नमी में बदलाव की वजह से इस मौसम में वायरल फीवर और फ्लू के मामले तेजी से बढ़ते हैं।

क्या होता है वायरल फीवर और फ्लू?

वायरल फीवर और फ्लू वायरस से होने वाले संक्रमण हैं, जो हवा, छींकों या संक्रमित सतहों के संपर्क में आने से फैलते हैं।

आम लक्षण:

- लगातार बुखार
- शरीर में दर्द और कंपकंपी
- गले में खराश और खांसी
- नाक बहना या बंद होना
- सिरदर्द और थकान
- कभी-कभी उल्टी या दस्त

कैसे करें बचाव?

- भीगने से बचें और भीगने पर तुरंत कपड़े बदलें।
- हाथों को दिन में कई बार साबुन से धोएं या सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।
- गर्म पानी पिएं और हल्का सुपाच्य भोजन लें।
- भीड़भाड़ वाली जगहों में मास्क पहनें।
- बुखार 2-3 दिन से ज़्यादा हो तो डॉक्टर से ज़रूर मिलें।

⚠ कब जाएं डॉक्टर के पास?

अगर बुखार के साथ सांस लेने में दिक्कत, बहुत ज़्यादा कमजोरी या सीने में दर्द महसूस हो — तो इसे नज़रअंदाज़ न करें। ये फ्लू या किसी अन्य गंभीर संक्रमण के संकेत हो सकते हैं।



डॉ नीरज भारती

एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना

डॉ मृत्युंजय कुमार सिंह

एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना



ब्रेस्ट कैंसर: जानिए शुरुआती संकेतों का महत्व!

ब्रेस्ट कैंसर महिलाओं में सबसे आम कैंसरों में से एक है। अगर समय रहते इसका पता न चले, तो यह शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैल सकता है और जानलेवा हो सकता है। लेकिन अच्छी बात यह है कि अगर ब्रेस्ट कैंसर शुरुआती स्टेज में पकड़ में आ जाए, तो इसका इलाज संभव और सफल होता है।

अक्सर महिलाएं इसके लक्षणों को नजरअंदाज कर देती हैं या उन्हें सामान्य बदलाव मानकर अनदेखा कर बैठती हैं। ऐसे में ज़रूरी है कि हम इसके शुरुआती संकेतों को समझें और समय पर डॉक्टर से संपर्क करें।

क्या आप जानते हैं?

ब्रेस्ट कैंसर की समय रहते पहचान हो जाए तो इससे बचने की संभावना 90% से भी ज़्यादा होती है।

ब्रेस्ट कैंसर के शुरुआती लक्षण (Early Signs):

- » ब्रेस्ट में गांठ या सख्त भाग महसूस होना
- » ब्रेस्ट के आकार या आकार में बदलाव
- » ब्रेस्ट की त्वचा पर गड्ढे, लालिमा या रैशेस
- » निप्पल का अंदर की ओर मुड़ना या उसमें से किसी तरह का डिस्चार्ज आना
- » बगल या कॉलर बोन के पास सूजन होना
- » ब्रेस्ट में कोई नया और समझ में न आने वाला दर्द



ब्रेस्ट कैंसर का जल्दी पता लगाना ही सबसे बड़ा बचाव है। जागरूक रहें, नियमित जांच कराएं, और ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन (स्व-परीक्षण) करें:



हर महीने में एक बार करें
पीरियड्स के 2-3 दिन बाद स्व-परीक्षण करें।



हाथ उठाकर ब्रेस्ट और अंडरआर्म्स की जांच करें
उठे हुए हाथ से ब्रेस्ट और बगल का निरीक्षण करें।



तीन उंगलियों का हल्का दबाव डालकर जांचें
उंगलियों से हल्के दबाव के साथ जांच करें।



ऊपर-नीचे की दिशा में हाथ फेरें
ब्रेस्ट पर ऊपर से नीचे की ओर धीरे-धीरे हाथ घुमाएं।



घूमावदार (सर्कुलर) तरीके से जांच करें
गोल-गोल घुमाते हुए पूरे ब्रेस्ट को महसूस करें।



आईने में देखकर गांठ या स्किन डिपलिंग की जांच करें
शीशे में देखकर त्वचा पर सिकुड़न या गड्ढों की जांच करें।



त्वचा के रंग या बनावट में बदलाव पर ध्यान दें
ब्रेस्ट की त्वचा में कोई असामान्य बदलाव दिखे तो सतर्क रहें।



निप्पल में कोई असामान्य बदलाव, रंग परिवर्तन या तरल पदार्थ का रिसाव देखें
निप्पल का रंग, आकार, या किसी भी तरह के डिस्चार्ज पर ध्यान दें।



अधिक जानकारी
के लिए **क्यू-आर कोड**
को **स्कैन** करें

डॉ. निहारिका रॉय

सीनियर कंसल्टेंट
ब्रेस्ट सर्विसेज
मेदंता, पटना





शिशु और माँ की सेहत



महिलाओं में आर्थराइटिस: जीवनशैली में बदलाव और घरेलू उपाय

बढ़ती उम्र, हार्मोनल बदलाव और खानपान की गलत आदतों के कारण महिलाओं में जोड़ों का दर्द (आर्थराइटिस) एक आम समस्या बनता जा रहा है। लेकिन सही जीवनशैली और कुछ घरेलू उपाय अपनाकर इस दर्द से राहत पाना संभव है।

बचाव के आसान उपाय:

वजन को नियंत्रित रखें — ज़रूरत से ज़्यादा वजन जोड़ों पर दबाव डालता है।

संतुलित आहार लें — हरी सब्जियाँ, हल्दी, और कैल्शियम-युक्त भोजन शामिल करें।

नियमित व्यायाम करें — हल्की स्ट्रेचिंग, योग और वॉक से जोड़ों की गति बनी रहती है।

गर्म पानी से सेंक — जोड़ों में सूजन या दर्द हो तो हल्की गर्म सेंक राहत दे सकती है।

तनाव कम करें — अच्छी नींद और ध्यान से मानसिक तनाव कम होगा, जिससे दर्द भी घटेगा।

चेयर पर बैठ कर भी आप कर सकते हैं ये एक्सरसाइज:

1. नेक रोल:

गर्दन को धीरे-धीरे दाएं से बाएं घुमाएं और फिर विपरीत दिशा में।

2. शोल्डर रोल

कंधों को आगे और फिर पीछे की ओर घुमाएं।

3. नी स्ट्रेच

एक पैर को धीरे से सीधा करें, फिर नीचे रखें। दोनों पैरों से दोहराएं।

4. एंकल रोल

एक पैर उठाकर टखने को गोल-गोल घुमाएं, फिर दिशा बदलें। दोनों पैरों के साथ करें।

जब जोड़ों में सूजन, लगातार दर्द या चलने-फिरने में परेशानी हो — तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

ब्रेस्टफीडिंग: प्रकृति का पहला टीका और जिंदगीभर का उपहार

हर साल 1 से 7 अगस्त तक वर्ल्ड ब्रेस्टफीडिंग वीक मनाया जाता है, ताकि माँ और बच्चे दोनों के लिए ब्रेस्टफीडिंग के महत्व के प्रति जागरूकता फैलाई जा सके।

ब्रेस्टफीडिंग सिर्फ पोषण नहीं, बल्कि एक नए जीवन की मजबूत शुरुआत है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की सलाह है कि बच्चों को जन्म के पहले 6 महीने तक केवल माँ का दूध दिया जाए, और उसके बाद 2 साल या उससे अधिक समय तक ब्रेस्टफीडिंग जारी रखी जाए, साथ में पूरक आहार भी दिया जाए।

बच्चों के लिए: माँ का दूध संपूर्ण पोषण देता है और उसमें ऐसे एंटीबॉडी होते हैं जो संक्रमण, एलर्जी और भविष्य में डायबिटीज जैसी बीमारियों से बचाव करते हैं।

माँ के लिए: यह प्रसव के बाद जल्दी रिकवरी में मदद करता है, ब्रेस्ट और ओवरी कैंसर के खतरे को कम करता है और माँ-बच्चे के बीच भावनात्मक जुड़ाव को मजबूत बनाता है।

लेकिन कई बार सामाजिक सोच, जानकारी की कमी और सहयोग की कमी की वजह से माँओं को ब्रेस्टफीडिंग कराने में कठिनाई होती है।

इस सप्ताह का उद्देश्य है — घरों, अस्पतालों और कार्यस्थलों पर ब्रेस्टफीडिंग को प्रोत्साहित करने वाला माहौल तैयार करना।

इस वर्ल्ड ब्रेस्टफीडिंग वीक, आइए माँओं को सशक्त बनाएं, ताकि वे अपने बच्चों को स्वस्थ जीवन की शुरुआत दे सकें — प्राकृतिक ब्रेस्टफीडिंग के ज़रिए।



डॉ शिव प्रकाश

एसोसिएट कंसल्टेंट
रुमेटोलॉजी
मेदंता, पटना

डॉ प्रगति अग्रवाल

सीनियर कंसल्टेंट
गाइनकोलॉजी
मेदंता, पटना



स्वास्थ्य संबंधी जानकारी



अल्ज़ाइमर रोग: लक्षण और प्रबंधन

अल्ज़ाइमर एक तेजी से बढ़ने वाली न्यूरोलॉजिकल बीमारी है, जिसमें व्यक्ति की याददाश्त, सोचने की क्षमता और व्यवहार पर धीरे-धीरे असर पड़ता है। यह डिमेंशिया का सबसे सामान्य प्रकार है।

प्रमुख लक्षण (Symptoms) :

याददाश्त कमजोर होना—

- हाल की घटनाओं को भूल जाना
- बार-बार एक ही सवाल पूछना

सोचने और निर्णय लेने में कठिनाई

- पैसे का हिसाब-किताब करने में परेशानी
- साधारण निर्णय लेने में कठिनाई

भाषा में समस्या

- सही शब्द याद न आना
- बातचीत में रुकावट आना

स्थान और समय का भ्रम

- जगह पहचानने में दिक्कत
- तारीख या समय भूल जाना

व्यवहार में बदलाव

- चिड़चिड़ापन, बुरा जल्दी मानना या संदेह
- सामाजिक गतिविधियों से दूरी

प्रबंधन (Management):

दवाएं

- याददाश्त और सोचने की क्षमता में थोड़े समय के लिए सुधार लाने वाली दवाएं
- मानसिक लक्षणों जैसे अवसाद और चिंता के लिए सहायक दवाएं

पारिवारिक और सामाजिक सहयोग

- रोगी के साथ धैर्य और प्रेम से पेश आएँ
- देखभाल करने वालों को भी मानसिक समर्थन देना आवश्यक है

पोषण और व्यायाम

- संतुलित आहार, पर्याप्त पानी
- हल्की फिजिकल एक्टिविटी (जैसे चलना)

अल्ज़ाइमर का अभी तक कोई पूर्ण इलाज नहीं है, लेकिन समय पर पहचान और सही देखभाल से रोगी का जीवन अधिक सरल और सम्मानजनक बनाया जा सकता है।



डॉ इंदु किरण

एसोसिएट कंसल्टेंट
न्यूरोलॉजी
मेदंता, पटना



हेल्दी टोफू टिक्का मसाला

एक क्लासिक फेवरेट डिश का वेजिटेरियन दिवस्ट — मांस या क्रीम के बिना वही क्रीमी और स्मोकी स्वाद, जो प्रोटीन से भरपूर और इंडियन मसालों की खुशबू से लाजवाब है।

ये डिनर हेल्दी भी है और बिना किसी गिल्ट के एन्जॉय किया जा सकता है।

बनाने की विधि:

- टोफू के क्यूब्स काटकर इन्हें दही, हल्दी, गरम मसाला, लाल मिर्च पाउडर और नींबू के रस के मिश्रण में 30 मिनट के लिए मेरिनेट करें।
- अब टोफू को हल्का ब्राउन होने तक बेक या पैन—फ्राई करें।
- एक पैन में प्याज, लहसुन, अदरक और टमाटर को भूनें, साथ ही जीरा, धनिया पाउडर और पपरिका जैसे मसाले डालें।
- इसमें टोमेटो सॉस डालकर रिच और फ्लेवरफुल ग्रेवी तैयार करें।
- स्वाद बढ़ाने के लिए नारियल का दूध या काजू क्रीम डालें और अच्छे से मिलाएं।
- अब इसमें भुना हुआ टोफू डालकर हल्की आंच पर पकाएं जब तक सब कुछ अच्छे से मिक्स और गाढ़ा न हो जाए।

सुश्री प्रिया दुबे

डाइटिशियन मेदंता, पटना

इस न्यूज़लेटर को सब्सक्राइब करने के लिए
इस नंबर पर 'Hi' भेजें।



6287901093 on WhatsApp

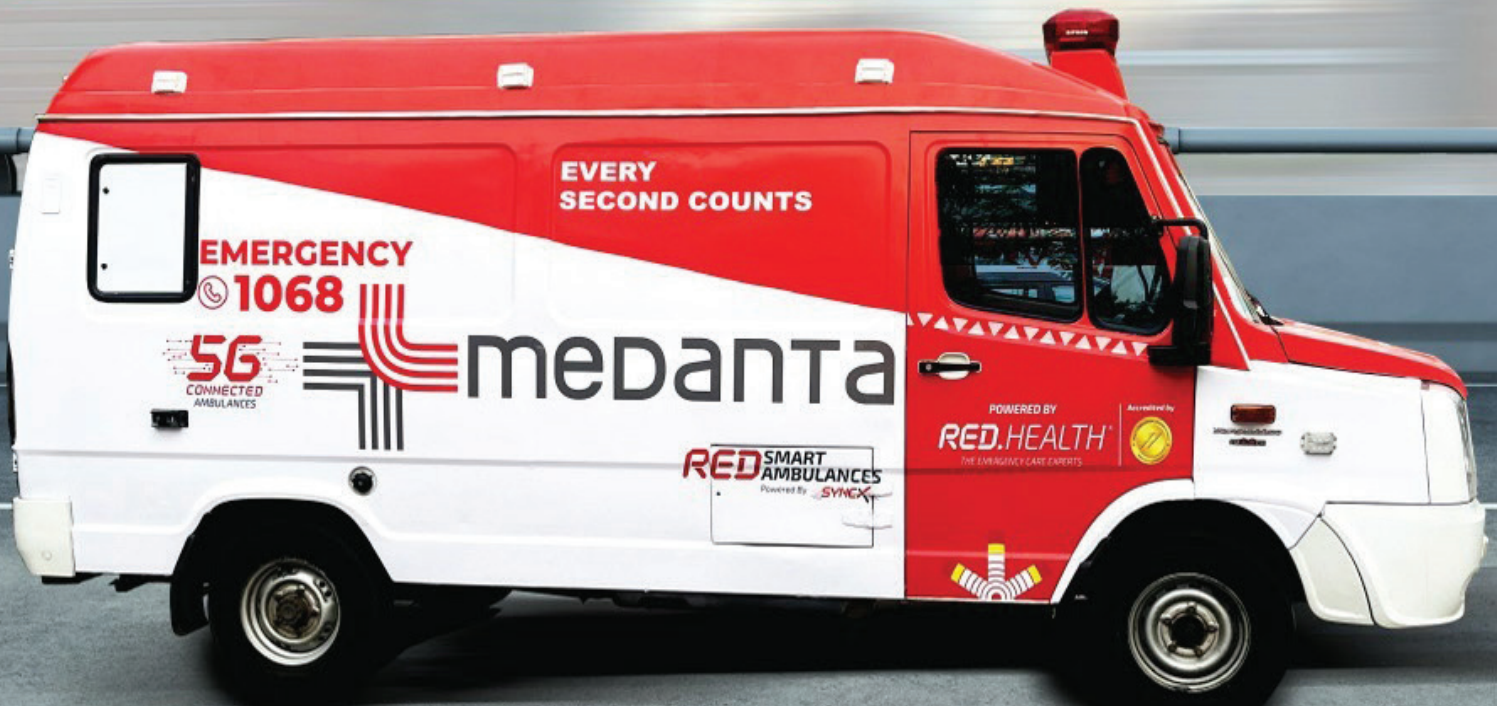
अपनी राय हमें यहां भेजें

Harsh.Vardhan@Medanta.org



बिहार की पहली 5G एम्बुलेन्स 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 : <https://www.medanta.org/doctor-listing/doctor-in-patna>

कॉल करें : 0612 350 5050

अस्वीकरण : 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।