



सेहत की बात

डेंगू , मलेरिया
या वायरल फीवर
जानिए अंतर
और बचाव के उपाय

क्या हर बुखार में
एंटीबायोटिक लेना
ज़रूरी है

बारिश के मौसम में
बच्चों को
स्वस्थ रखने के
आसान उपाय



विषय सूची

01

संपादक की कलम से

बारिश का मौसम में वायरल
इंफेक्शन से कैसे बचें ?

02

क्या 30-40 की उम्र में भी हो सकता
है हार्ट अटैक ?

हेपेटाइटिस: मिथक और सच्चाई

03

मानसून में किडनी मरीजों के लिए
खानपान और संक्रमण से बचाव के
उपाय

लगातार खांसी को न करें नज़रअंदाज़
कब कराएं जाँच ?

04

बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द क्यों
बढ़ जाता है राहत के आसान उपाय

बारिश के मौसम में बच्चों को स्वस्थ
रखने के आसान उपाय

05

बारिश में पेट के संक्रमण से बचने
के लिए क्या खाएं और क्या नहीं

बारिश के मौसम में डायबिटीज मरीज
कैसे रखें अपना शुगर लेवल नियंत्रण में

06

क्या हर बुखार में एंटीबायोटिक
लेना ज़रूरी है ?

प्रोटीन से भरपूर मानसून स्नैक

संपादक की कलम से

डॉ. रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,
मेदांता, पटना



प्रिय पाठकों,

सेहत की बात के अगस्त संस्करण में आपका स्वागत है। यह आपका विश्वसनीय स्रोत है, जहां आपको विशेषज्ञों द्वारा दी गई भरोसेमंद और उपयोगी स्वास्थ्य जानकारी मिलती है, जो आपको बेहतर स्वास्थ्य के लिए सही निर्णय लेने में मदद करती है।

मानसून का मौसम जारी है और इसके साथ कई स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियां भी आती हैं। इस संस्करण में हम आपके लिए लाए हैं कुछ महत्वपूर्ण जानकारी, जिससे आप मौसमी संक्रमणों से बचाव के लिए तैयार रह सकें। साथ ही जानें डेंगू और वायरल बुखार के बीच अंतर, बारिश के मौसम में शरीर को हाइड्रेट रखने का महत्व और स्वस्थ खानपान के माध्यम से अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के उपाय।

सेहत की बात में हमारा उद्देश्य हमेशा की तरह यही है कि आपको सरल, प्रमाणिक और आसानी से समझ आने वाली स्वास्थ्य जानकारी प्रदान की जाए, ताकि आप और आपका परिवार बेहतर स्वास्थ्य के लिए जागरूक और सक्रिय कदम उठा सकें।

पढ़ते रहें और स्वस्थ रहें !



डॉ. नीरज भारती

एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना



बार-बार हाथ धोएं
और व्यक्तिगत स्वच्छता
बनाए रखें।



साफ, उबला हुआ या फ़िल्टर
किया हुआ पानी पिएं और
दूषित भोजन से बचें।



खुद को सूखा रखें और
भीगे हुए कपड़े तुरंत
बदल लें।



रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने
के लिए ताज़ा और पौष्टिक
भोजन करें।

मानसून में रहें स्वस्थ बारिश के मौसम में
संक्रमण और बीमारियों से बचाव



यदि बुखार, खांसी, दस्त या अन्य लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

हृदय एवं लिवर स्वास्थ्य



डॉ. शाहीन अहमद

डायरेक्टर - कैथ लैब, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ. रवि कांत ठाकुर

कंसल्टेंट, गैस्ट्रोएंटरोलॉजी
मेदांता, पटना



क्या 30-40 की उम्र में भी हो सकता है हार्ट अटैक ?

हृदय रोग अब केवल बुजुर्गों की समस्या नहीं है। आजकल 20, 30 और 40 की उम्र के लोग भी अस्वस्थ जीवनशैली और अनियंत्रित जोखिम कारकों के कारण हृदय संबंधी बीमारियों का शिकार हो रहे हैं।

प्रमुख कारण



धूम्रपान
या वेपिंग



अस्वस्थ खानपान
और मोटापा



शारीरिक गतिविधि
की कमी



लगातार तनाव और
पर्याप्त नींद न लेना



उच्च रक्तचाप, मधुमेह
या बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल



परिवार में हृदय रोग
का इतिहास

इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें

- सीने में दर्द या भारीपन
- सांस लेने में तकलीफ
- बिना कारण अत्यधिक थकान
- धड़कनों का तेज या अनियमित होना
- चक्कर आना या बेहोशी

आपकी उम्र नहीं, बल्कि आपकी जीवनशैली तय करती है कि आपका दिल कितना स्वस्थ रहेगा। समय पर जाँच और स्वस्थ आदतें अपनाकर आप लंबे समय तक अपने हृदय को सुरक्षित रख सकते हैं।

हेपेटाइटिस: मिथक और सच्चाई

मिथक: हेपेटाइटिस केवल शराब पीने वालों को होता है।

सच: वायरल हेपेटाइटिस (A, B, C, D और E) वायरस के कारण होता है। शराब लीवर को नुकसान पहुंचाने वाले कई कारणों में से सिर्फ एक है।

मिथक: हेपेटाइटिस गले मिलने, साथ खाना खाने या बर्तन साझा करने से फैलता है।

सच: हेपेटाइटिस B और C संक्रमित रक्त एवं शारीरिक द्रवों से फैलते हैं, सामान्य संपर्क से नहीं।

मिथक: हेपेटाइटिस का इलाज संभव नहीं है।

सच: हेपेटाइटिस के कई प्रकारों का उपचार उपलब्ध है और आधुनिक एंटीवायरल दवाओं से हेपेटाइटिस C का इलाज कई मामलों में संभव है। समय पर जाँच बेहतर परिणाम देती है।

मिथक: पीलिया और हेपेटाइटिस एक ही बीमारी हैं।

सच: पीलिया एक लक्षण है, बीमारी नहीं। हेपेटाइटिस उन कई कारणों में से एक है, जिनसे पीलिया हो सकता है।

मिथक: केवल घरेलू या हर्बल उपचार से हेपेटाइटिस ठीक हो जाता है।

सच: सही समय पर डॉक्टर से परामर्श, उचित उपचार, उपलब्ध होने पर टीकाकरण और नियमित फॉलो-अप लीवर को गंभीर नुकसान से बचाने के लिए आवश्यक हैं।

किडनी एवं फेफड़ों का स्वास्थ्य



डॉ. दीपक कुमार
कंसल्टेंट, नेफ्रोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ. विजय कुमार
सीनियर कंसल्टेंट, रेस्पिरेटरी और स्लीप मेडिसिन
मेदांता, पटना



मानसून में किडनी मरीजों के लिए खानपान और संक्रमण से बचाव के उपाय

मानसून के मौसम में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है, इसलिए किडनी रोगियों को विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है। हमेशा ताज़ा, घर का बना और संतुलित भोजन करें। बासी, खुले में बिकने वाले या अधिक नमक वाले खाद्य पदार्थों से बचें। डॉक्टर की सलाह के अनुसार पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, क्योंकि हर किडनी मरीज की पानी की आवश्यकता अलग हो सकती है।

फल और सब्जियों को अच्छी तरह धोकर ही सेवन करें तथा व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखें। हाथों को नियमित रूप से साबुन से धोएं और साफ़, उबला या फ़िल्टर किया हुआ पानी ही पिएं। बारिश में भीगने पर तुरंत सूखे कपड़े पहनें ताकि संक्रमण का खतरा कम हो।

यदि बुखार, पेशाब में जलन, पेशाब कम आना, शरीर में सूजन या अत्यधिक कमजोरी जैसे लक्षण दिखाई दें, तो इन्हें नज़रअंदाज़ न करें। समय पर डॉक्टर से परामर्श और नियमित जाँच से किडनी को सुरक्षित रखा जा सकता है और गंभीर जटिलताओं से बचाव संभव है।

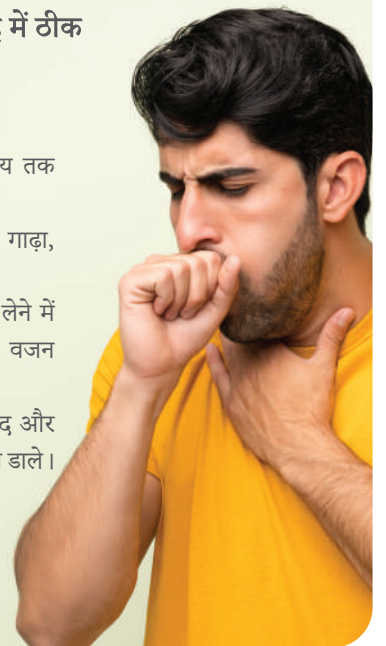
लगातार खांसी को न करें नज़रअंदाज़ कब कराएं जाँच ?

खांसी शरीर का एक प्राकृतिक रक्षा तंत्र है, लेकिन यदि यह लंबे समय तक बनी रहे तो किसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकती है।

**वायरल संक्रमण से होने वाली खांसी
आमतौर पर 2-3 सप्ताह में ठीक
हो जाती है। लेकिन यदि
आपकी खांसी:**

- 3 सप्ताह से अधिक समय तक बनी रहे।
- खांसी के साथ खून या गाढ़ा, बदबूदार बलगम आए।
- बुखार, सीने में दर्द, सांस लेने में तकलीफ या बिना कारण वजन कम होने जैसे लक्षण हों।
- बार-बार लौट आए या नींद और दैनिक गतिविधियों में बाधा डाले।

**तो तुरंत डॉक्टर से
परामर्श लें।**



लगातार खांसी अस्थमा, एलर्जी, एसिड रिफ्लक्स, क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस, निमोनिया, टीबी या दुर्लभ मामलों में फेफड़ों के कैंसर जैसी बीमारियों से जुड़ी हो सकती है। समय पर जाँच से सही कारण का पता लगाकर उचित उपचार शुरू किया जा सकता है।

बिना डॉक्टर की सलाह के एंटीबायोटिक दवाएं न लें। पर्याप्त पानी पिएं, धूम्रपान और परोक्ष धूम्रपान (सेकेंड-हैंड स्मोक) से बचें। यदि खांसी लगातार बनी रहे या लक्षण बढ़ने लगें, तो इसे नज़रअंदाज़ न करें। समय पर जाँच आपके स्वास्थ्य की रक्षा कर सकती है।



हड्डी-जोड़ एवं बाल स्वास्थ्य



डॉ. अभिषेक कुमार दास

एसोसिएट डायरेक्टर, ऑर्थोपेडिक्स
मेदांता, पटना



डॉ. राजीव रंजन

एसोसिएट डायरेक्टर, पेडियाट्रिक्स
मेदांता, पटना



बारिश के मौसम में जोड़ों का दर्द क्यों बढ़ जाता है राहत के आसान उपाय

मानसून के दौरान कई लोगों को घुटनों, कंधों और अन्य जोड़ों में दर्द या अकड़न अधिक महसूस होती है। मौसम में नमी और वायुदाब (एयर प्रेशर) में बदलाव के कारण जोड़ों के आसपास के ऊतकों पर असर पड़ सकता है, जिससे पहले से मौजूद गठिया या जोड़ों की समस्या वाले लोगों में दर्द बढ़ सकता है।

राहत के लिए कुछ आसान उपाय अपनाएं:



नियमित रूप से हल्का व्यायाम और स्ट्रेचिंग करें।



लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठने या खड़े रहने से बचें।



जोड़ों को गर्म रखें और आवश्यकता होने पर गर्म सिकाई करें।



संतुलित आहार लें तथा पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।



वजन नियंत्रित रखें ताकि जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव न पड़े।

यदि दर्द लगातार बना रहे, जोड़ों में सूजन, लालिमा या चलने-फिरने में परेशानी हो, तो इसे नजरअंदाज न करें। समय पर ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ से परामर्श और उचित उपचार से दर्द को नियंत्रित किया जा सकता है तथा जोड़ों को लंबे समय तक स्वस्थ रखा जा सकता है।

बारिश के मौसम में बच्चों को स्वस्थ रखने के आसान उपाय

बारिश का मौसम गर्मी से राहत तो देता है, लेकिन बच्चों में संक्रमण का खतरा भी बढ़ा देता है। थोड़ी-सी सावधानी अपनाकर आप अपने बच्चे को स्वस्थ और सुरक्षित रख सकते हैं।

बच्चों को खाना खाने से पहले और बाहर खेलने के बाद साबुन से अच्छी तरह हाथ धोने की आदत डालें।

- उन्हें हमेशा साफ, सुरक्षित पानी पिलाएं और ताज़ा, घर का बना भोजन ही दें।
- बारिश में भीगने पर तुरंत गीले कपड़े और जूते बदलें ताकि सर्दी और फंगल संक्रमण से बचाव हो सके।
- मच्छरों से बचाव के लिए रिपेलेंट, पूरे बाजू के कपड़े और घर के आसपास पानी जमा न होने दें।
- बच्चों के आहार में फल, हरी सब्जियां और प्रोटीन युक्त भोजन शामिल करें ताकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत रहे।
- टीकाकरण समय पर करवाएं और बुखार, खांसी, दस्त या अत्यधिक थकान जैसे लक्षणों पर नजर रखें।



यदि बच्चे को तेज बुखार, सांस लेने में तकलीफ, बार-बार उल्टी या डिहाइड्रेशन के लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। मानसून में थोड़ी-सी अतिरिक्त सावधानी आपके बच्चे को स्वस्थ और सुरक्षित रखने में बड़ी भूमिका निभा सकती है।

पाचन एवं डायबिटीज़ स्वास्थ्य



डॉ. मुकेश कुमार

एसोसिएट कंसल्टेंट, गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ. अंशुमान कुमार

सीनियर कंसल्टेंट, डायबिटीज केयर
मेदांता, पटना



बारिश में पेट के संक्रमण से बचने के लिए क्या खाएं और क्या नहीं

मानसून के दौरान दूषित भोजन और पानी के कारण पेट के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। सही खानपान अपनाकर आप इस जोखिम को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

क्या खाएं?



ताज़ा, घर का बना और अच्छी तरह पका हुआ भोजन।



उबला या फ़िल्टर किया हुआ पानी।



मौसमी फल (अच्छी तरह धोकर या छीलकर) और पौष्टिक आहार।



दही और प्रोबायोटिक युक्त खाद्य पदार्थ (यदि डॉक्टर ने मना न किया हो)।

क्या न खाएं?



खुले में बिकने वाला या बासी भोजन।



कटी हुई फल-सब्जियां और सड़क किनारे मिलने वाले खाद्य पदार्थ।



दूषित पानी या बर्फ से बने पेय।



अत्यधिक तला-भुना और मसालेदार भोजन।

यदि दस्त, उल्टी, पेट दर्द, बुखार या डिहाइड्रेशन के लक्षण दिखाई दें, तो स्वयं दवा लेने के बजाय डॉक्टर से सलाह लें। थोड़ी-सी सावधानी और स्वच्छ खानपान अपनाकर आप मानसून में पेट के संक्रमण से खुद और अपने परिवार को सुरक्षित रख सकते हैं।

बारिश के मौसम में डायबिटीज मरीज कैसे रखें अपना शुगर लेवल नियंत्रण में

मानसून के दौरान मौसम में बदलाव, कम शारीरिक गतिविधि और संक्रमण का बढ़ता खतरा डायबिटीज मरीजों के लिए ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना चुनौतीपूर्ण बना सकता है। कुछ आसान आदतें अपनाकर आप अपने शुगर लेवल को संतुलित रख सकते हैं।

- संतुलित और ताज़ा, घर का बना भोजन करें।
- खुले में बिकने वाले और अधिक मीठे या तले-भुने खाद्य पदार्थों से बचें।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार नियमित रूप से ब्लड शुगर की जांच करें।
- बारिश के बावजूद हल्की शारीरिक गतिविधि या घर के अंदर व्यायाम जारी रखें।
- पर्याप्त पानी पिएं और शरीर को हाइड्रेट रखें।
- पैरों की रोज़ाना जांच करें और उन्हें साफ व सूखा रखें, क्योंकि संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।



यदि बार-बार प्यास लगना, अत्यधिक कमजोरी, धुंधला दिखना, बार-बार पेशाब आना या घाव देर से भरना जैसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें। सही खानपान, नियमित जांच और स्वस्थ जीवनशैली से मानसून में भी डायबिटीज को प्रभावी ढंग से नियंत्रित रखा जा सकता है।

संक्रमण जागरूकता एवं पोषण



डॉ. बैद्यनाथ कुमार गुप्ता

एसोसिएट कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना



एमएस. कंचन माला

सीनियर डायटीशियन, डायटेटिक्स और
न्यूट्रिशन, मेदांता, पटना



क्या हर बुखार में एंटीबायोटिक लेना ज़रूरी है?

बुखार शरीर की संक्रमण से लड़ने की एक प्राकृतिक प्रतिक्रिया है, लेकिन हर बुखार में एंटीबायोटिक की आवश्यकता नहीं होती। सामान्य सर्दी, फ्लू, वायरल बुखार और डेंगू जैसे संक्रमण वायरस के कारण होते हैं, जिन पर एंटीबायोटिक असर नहीं करती।

बिना डॉक्टर की सलाह के एंटीबायोटिक लेने से एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस का खतरा बढ़ जाता है, जिससे भविष्य में बैक्टीरियल संक्रमणों का इलाज कठिन हो सकता है। इसके अलावा, दस्त, एलर्जी और आंतों के लाभकारी बैक्टीरिया को नुकसान जैसे दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं।



पर्याप्त आराम करें।



खूब पानी और अन्य तरल पदार्थ पिएं।



बुखार की दवा केवल डॉक्टर की सलाह पर लें।



यदि बुखार 2-3 दिन से अधिक रहे, बहुत तेज हो, या सांस लेने में तकलीफ, बार-बार उल्टी, तेज दर्द, भ्रम, त्वचा पर चकत्ते या डिहाइड्रेशन के लक्षण हों, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श लें।

सही जाँच और उचित उपचार ही जल्दी स्वस्थ होने का सबसे सुरक्षित तरीका है।

प्रोटीन से भरपूर मानसून स्नैक

सोया पीनट चाट (लगभग 190 कैलोरी | 18 ग्राम प्रोटीन)

सामग्री

- ½ कप उबले हुए सोया चंक्स
- 2 बड़े चम्मच भुनी हुई मूंगफली
- बारीक कटा प्याज, टमाटर और हरा धनिया
- नींबू का रस
- स्वादानुसार चाट मसाला

3 आसान स्टेप्स

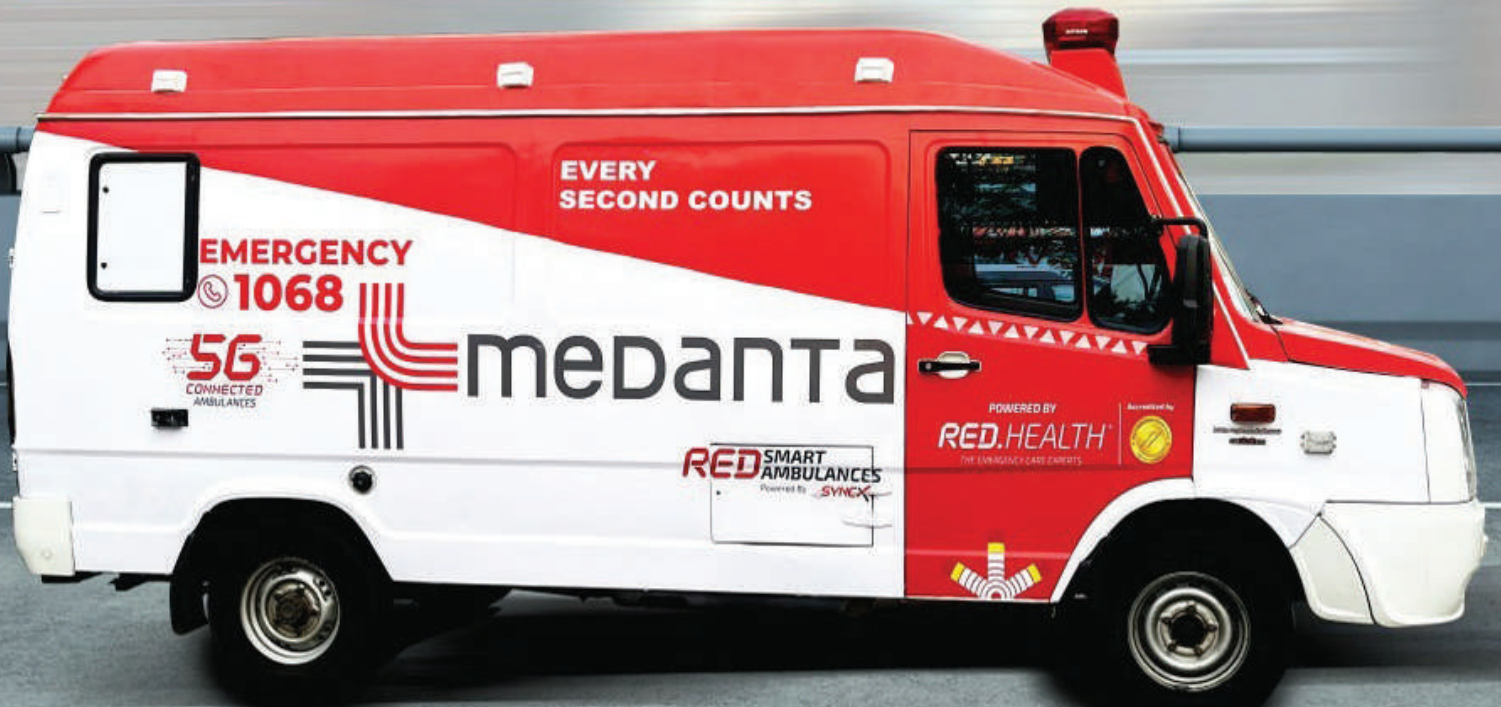
- 1 उबले हुए सोया चंक्स को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें।
- 2 इसमें भुनी हुई मूंगफली, प्याज, टमाटर और हरा धनिया मिलाएं।
- 3 ऊपर से नींबू का रस और चाट मसाला डालकर अच्छी तरह मिलाएं और तुरंत परोसें।





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

कॉल करें- 0612 350 5050/ 8800001068

स्वीकृति : 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।