

सामुदायिक
स्वास्थ्य समाचार

2026

जुलाई
संस्करण

★★★★★

**WORLD'S
BEST
HOSPITALS**
2026

Newsweek

POWERED BY
statista

**MEDANTA
THE MEDICITY**



सेहत की बात

यूटीआई
और किडनी
इंफेक्शन

बारिश को
आपकी सेहत पर
असर न डालने दें

विश्व
हेपेटाइटिस दिवस

साइलेंट लिवर डिजीज
को पहचानें

मासिक सन्देश



संपादक की कलम से

विषय सूची

01

संपादक की कलम से

बार-बार सर्दी-खांसी: क्या सिर्फ मौसम का असर है ?

03

क्या आपका कॉर्पोरेट तनाव बढ़ा रहा है हार्ट रиск ?

क्या बढ़ता स्क्रीन टाइम बच्चों की आंखों ही नहीं, दिमाग को भी नुकसान पहुंचा रहा है ?

05

आधुनिक रेडिएशन थेरेपी: अधिक सटीक, कम दुष्प्रभाव

बारिश में त्वचा पर खुजली और दाग-धब्बे क्यों बढ़ जाते हैं ?

बारिश का मौसम में वायरल इन्फेक्शन से कैसे बचें ?

02

डेंगू और वायरल फीवर में अंतर कैसे पहचानें ?

कैसे बन रहा है फैटी लीवर एक साइलेंट पान्डेमिक और चुपचाप फैल रही महामारी ?

04

एंडोमेट्रियोसिस क्या है? लक्षण, कारण और उपचार के विकल्प

क्या हमारी रोजमर्रा की आदतें बढ़ा रही हैं कैंसर का खतरा ?

06

मानसून का आहार: सर्वोत्तम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए क्या खाएं ?

डॉ रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,
मेदांता, पटना



प्रिय पाठकों,

मानसून अपने साथ ताजगी लाता है, लेकिन कई स्वास्थ्य चुनौतियां भी लेकर आता है। इस अंक में हमने वायरल संक्रमण, डेंगू, हृदय स्वास्थ्य, फैटी लीवर, बच्चों का स्क्रीन टाइम, महिलाओं के स्वास्थ्य, कैंसर जागरूकता और त्वचा संबंधी समस्याओं जैसे महत्वपूर्ण विषयों को विशेषज्ञों की सरल सलाह के साथ प्रस्तुत किया है। हमारा उद्देश्य है कि सही जानकारी के माध्यम से आप और आपका परिवार इस मौसम में स्वस्थ, सुरक्षित और जागरूक रहें।

स्वस्थ रहें, सतर्क रहें।



डॉ. नीरज भारती

एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना



बारिश का मौसम में वायरल इन्फेक्शन से कैसे बचें ?

1. साबुन से नियमित रूप से हाथ धोएं।
2. उबला या साफ पानी ही पिएं।
3. ताजा और घर का बना भोजन खाएं।
4. भीगने के बाद तुरंत सूखे कपड़े पहनें।
5. पर्याप्त नींद लें और संतुलित आहार से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं।
6. खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढकें।
7. भीड़भाड़ वाली जगहों पर आवश्यकता होने पर मास्क पहनें।
8. आस-पास पानी जमा न होने दें: गमलों, कूलरों और टायरों में रुका हुआ पानी मच्छरों को जन्म देता है, जिससे डेंगू और चिकनगुनिया का खतरा बढ़ता है।
9. हरी सब्जियों और फलों को अच्छी तरह धोकर ही खाएं: इस मौसम में इन पर बैक्टीरिया और कीड़े होने की संभावना अधिक होती है।

मानसून हेल्थ कॉर्नर



डॉ. विजय कुमार

सीनियर कंसल्टेंट, रेस्पिरेंटरी एंड स्लीप मेडिसिन
मेदांता, पटना



डॉ. गिरीश गंगवाल

एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना



बार-बार सर्दी-खांसी: क्या सिर्फ मौसम का असर है ?

बारिश के मौसम में सर्दी-खांसी होना आम बात है, लेकिन यदि यह बार-बार हो रही है या लंबे समय तक बनी रहती है, तो इसे केवल मौसम का असर समझकर नजरअंदाज न करें। इसके पीछे एलर्जी, अस्थमा, साइनस संक्रमण, कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता या फेफड़ों से जुड़ी कोई समस्या भी हो सकती है।

इन लक्षणों पर विशेष ध्यान दें:

1. 2-3 सप्ताह से अधिक समय तक खांसी रहना
2. सांस फूलना या सीने में जकड़न
3. बार-बार बुखार आना
4. बलगम में खून आना
5. रात में लगातार खांसी या घरघराहट

बचाव के लिए क्या करें?

1. हाथों की स्वच्छता बनाए रखें।
2. धूल, धुएं और प्रदूषण से बचें।
3. पर्याप्त पानी पिएं और पौष्टिक आहार लें।
4. धूम्रपान से दूर रहें और नियमित व्यायाम करें।

यदि आपकी सर्दी-खांसी बार-बार लौट रही है या सामान्य दवाओं से ठीक नहीं हो रही, तो समय रहते श्वसन रोग विशेषज्ञ (Pulmonologist) से परामर्श लें। सही जांच और समय पर इलाज गंभीर फेफड़ों की बीमारियों से बचाने में मदद कर सकता है।

डेंगू और वायरल फीवर में अंतर कैसे पहचानें ?

बारिश के मौसम में डेंगू और वायरल फीवर के मामले तेजी से बढ़ते हैं। दोनों में बुखार आता है, लेकिन इनके लक्षण और उपचार अलग-अलग हो सकते हैं। इसलिए सही समय पर पहचान बेहद जरूरी है।

डेंगू के सामान्य लक्षण:

1. अचानक बहुत तेज बुखार
2. आंखों के पीछे तेज दर्द होना
3. जोड़ों और मांसपेशियों में गंभीर दर्द (हड्डी तोड़ दर्द)
4. त्वचा पर लाल चकत्ते (Rashes) होना
5. प्लेटलेट्स का तेजी से कम होना
6. गंभीर मामलों में नाक, मसूड़ों या उल्टी में खून आना

वायरल फीवर के सामान्य लक्षण:

1. बुखार के साथ मुख्य रूप से सर्दी-खांसी होना
2. गले में खराश या दर्द
3. नाक बहना या बंद होना
4. हल्का शरीर दर्द और कमजोरी महसूस होना

इन स्थितियों में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें:

यदि तेज बुखार 2-3 दिन से अधिक रहे, प्लेटलेट्स कम होने लगें, लगातार उल्टी हो, पेट में तेज दर्द हो, या शरीर में कहीं से भी ब्लीडिंग के लक्षण दिखें, तो बिना देरी किए अस्पताल जाएं।

बचाव और सावधानी:

बारिश के मौसम में मच्छरों से बचाव करें, फुल आस्तीन के कपड़े पहनें और घर के आसपास पानी जमा न होने दें। बुखार होने पर बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी पेनकिलर या दवा न लें। समय पर जांच और सही इलाज से डेंगू की गंभीर जटिलताओं से बचा जा सकता है।

स्वास्थ्य सुरक्षा



डॉ. शाहीन अहमद

एसोसिएट डायरेक्टर, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ. रवि कांत ठाकुर

कंसल्टेंट, गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी
मेदांता, पटना



क्या आपका कॉर्पोरेट तनाव बढ़ा रहा है हार्ट रिस्क ?

लंबे समय तक ऑफिस का तनाव, घंटों लगातार बैठकर काम करना, अनियमित दिनचर्या और नींद की कमी धीरे-धीरे आपके दिल पर गहरा असर डाल सकते हैं। आज की कॉर्पोरेट लाइफस्टाइल में स्ट्रेस केवल मानसिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि हार्ट डिजीज (हृदय रोग) का खतरा भी कई गुना बढ़ा देता है।

तनाव से दिल पर पड़ने वाले प्रभाव:

1. हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप) का खतरा बढ़ना
2. हृदय गति (Heart Rate) का असामान्य होना
3. कोर्टिसोल (स्ट्रेस हार्मोन) के कारण कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर बढ़ना
4. अस्वस्थ खान-पान से मोटापा और शारीरिक निष्क्रियता
5. हार्ट अटैक और स्ट्रोक का बढ़ा हुआ जोखिम

अपने दिल को स्वस्थ रखने के लिए क्या करें?

1. एक्टिव रहें: रोज़ कम से कम 30 मिनट वॉक, योग या व्यायाम करें।
2. डेस्क ब्रेक: लगातार घंटों बैठने से बचें; काम के बीच हर एक घंटे में छोटे-छोटे स्ट्रेचिंग या वॉक ब्रेक लें।
3. स्लीप साइकिल: 7-8 घंटे की गहरी और सुकून भरी नींद लें।
4. लाइफस्टाइल: संतुलित, कम तेल-मसाले वाला आहार लें और धूम्रपान व अत्यधिक कैफीन से पूरी तरह बचें।
5. माइंडफुलनेस: तनाव को मैनेज करने के लिए योग, ध्यान (Meditation) या डीप ब्रीदिंग का अभ्यास करें।
6. नियमित जांच: साल में कम से कम एक बार अपने दिल की बुनियादी जांच (जैसे BP, शुगर और लिपिड प्रोफाइल) जरूर करवाएं।

इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज:

यदि आपको सीने में भारीपन या दर्द, अचानक सांस फूलना, अत्यधिक थकान, चक्कर आना या धड़कन तेज होने जैसी समस्याएं महसूस हों, तो इसे सामान्य थकावट न समझें।

समय पर की गई कार्डियक जांच और स्वस्थ जीवनशैली आपके दिल को लंबे समय तक सुरक्षित और धड़कते रहने में मदद कर सकती है।

कैसे बन रहा है फैटी लीवर एक साइलेंट पैंडेमिक और चुपचाप फैल रही महामारी ?

फैटी लीवर अब सिर्फ शराब पीने वालों की बीमारी नहीं रह गई है। आज खराब खानपान, बढ़ता मोटापा, शारीरिक निष्क्रियता और अनियंत्रित डायबिटीज के कारण यह समस्या युवाओं में भी तेजी से बढ़ रही है। इसे मेडिकल भाषा में गैर-अल्कोहलिक फैटी लीवर डिजीज (NAFLD) कहा जाता है। सबसे बड़ी चिंता की बात यह है कि शुरुआती चरण में इसके कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होते, इसलिए इसे एक 'साइलेंट पैंडेमिक' माना जा रहा है।

किन लोगों में इसका खतरा सबसे अधिक है?

1. अधिक वजन या पेट का मोटापा (Central Obesity) होना
2. टाइप-2 डायबिटीज या इंसुलिन रेजिस्टेंस
3. खून में हाई कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर
4. जंक फूड, रिफाइंड कार्ब्स और मीठे पेय (Soft Drinks) का अत्यधिक सेवन
5. शारीरिक गतिविधि या एक्सरसाइज की कमी

बचाव और नियंत्रण के लिए क्या करें?

1. **आहार में बदलाव:** फाइटबर से भरपूर संतुलित भोजन लें; मीठे पेय, मैदा और प्रोसेस्ड फूड से पूरी तरह बचें।
2. **वजन प्रबंधन:** नियमित व्यायाम (कार्डियो और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग) करें और अपने वजन को नियंत्रित रखें।
3. **मेडिकल कंट्रोल:** अपनी डायबिटीज, थायराइड और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को हमेशा काबू में रखें।
4. **समय पर स्क्रीनिंग:** यदि आप जोखिम समूह में हैं, तो डॉक्टर की सलाह पर नियमित रूप से लीवर फंक्शन टेस्ट (LFT) और पेट का अल्ट्रासाउंड (USG) जरूर करवाएं।

समय रहते जीवनशैली में किया गया सुधार फैटी लीवर को पूरी तरह रिवर्स (ठीक) कर सकता है और आपको लीवर सिरोसिस जैसी गंभीर जटिलताओं से बचा सकता है।

बच्चों और महिलाओं का कोना



डॉ. राजीव रंजन

एसोसिएट डायरेक्टर, पीडियाट्रिक्स
मेदांता, पटना



डॉ. मीना सामंत

डायरेक्टर, प्रसूति एवं स्त्री रोग
मेदांता, पटना



क्या बढ़ता स्क्रीन टाइम बच्चों की आंखों ही नहीं, दिमाग को भी नुकसान पहुंचा रहा है ?

मोबाइल, टैबलेट और लैपटॉप का बढ़ता उपयोग आज बच्चों की दिनचर्या का हिस्सा बन गया है। लेकिन जरूरत से ज्यादा स्क्रीन टाइम केवल आंखों पर ही नहीं, बल्कि बच्चों की नींद, एकाग्रता, सीखने की क्षमता और उनके समग्र मानसिक व सामाजिक विकास पर भी गहरा असर डाल रहा है।

अधिक स्क्रीन टाइम के संभावित प्रभाव:

1. आंखों में दर्द, सूखापन, पानी आना और धुंधला दिखना
2. मानसिक विकास पर असर
3. नींद की गुणवत्ता में कमी आना
4. अत्यधिक चिड़चिड़ापन, गुस्सा और जिदपन बढ़ना
5. मोटापा और सामाजिक मेलजोल में कमी

बचाव और सही प्रबंधन के लिए क्या करें?

1. WHO के दिशा-निर्देशों के अनुसार बच्चों के लिए उम्र के मुताबिक सख्त स्क्रीन टाइम तय करें (छोटे बच्चों को स्क्रीन से दूर रखें)।
2. 20-20-20 नियम अपनाएं: हर 20 मिनट के स्क्रीन टाइम के बाद बच्चों को 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर देखने की आदत डालें, ताकि आंखों को आराम मिले।
3. रात को सोने से कम से कम 1 घंटे पहले और खाना खाते समय सभी डिजिटल स्क्रीन पूरी तरह बंद कर दें।
4. बच्चों को मैदानी खेलों, पेंटिंग, या किताबों के साथ शारीरिक गतिविधियों के लिए प्रोत्साहित करें।
5. बच्चे वही सीखते हैं जो देखते हैं, इसलिए बच्चों के सामने माता-पिता भी अपना स्क्रीन टाइम कम करें।

• कब लें डॉक्टर की सलाह?

यदि बच्चे को लगातार सिरदर्द, आंखों को बार-बार मलना, ध्यान लगाने में अत्यधिक कठिनाई, या स्वभाव में अचानक बदलाव दिखाई दे, तो तुरंत बाल रोग विशेषज्ञ या नेत्र रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।

संतुलित और नियंत्रित स्क्रीन टाइम बच्चों के स्वस्थ शरीर और उनके उज्ज्वल मानसिक भविष्य के लिए बेहद जरूरी है।

एंडोमेट्रियोसिस क्या है? लक्षण, कारण और और उपचार के विकल्प

एंडोमेट्रियोसिस महिलाओं से जुड़ी एक ऐसी चिकित्सकीय स्थिति है जिसमें गर्भाशय (यूटरस) की अंदरूनी परत जैसे ऊतक (Tissue) गर्भाशय के बाहर, शरीर के अन्य हिस्सों—जैसे अंडाशय (Ovaries), फैलोपियन ट्यूब या पेल्विक क्षेत्र में बढ़ने लगते हैं। यह स्थिति महिलाओं में असहनीय दर्द, अनियमित मासिक धर्म और प्रजनन संबंधी समस्याओं का मुख्य कारण बन सकती है।

एंडोमेट्रियोसिस के सामान्य लक्षण:

1. मासिक धर्म (Periods) के दौरान अत्यधिक और असहनीय दर्द होना
2. पीरियड्स के बिना भी पेल्विक या पेट के निचले हिस्से में लगातार दर्द रहना
3. संभोग (Intercourse) के दौरान या बाद में गहरा दर्द महसूस होना
4. पीरियड्स के दौरान अत्यधिक (Heavy Bleeding) या अनियमित रक्तस्राव
5. मल-मूत्र त्याग करते समय (विशेषकर पीरियड्स के दिनों में) दर्द होना
6. गर्भधारण करने में कठिनाई होना (Infertility)

संभावित कारण:

हालांकि इसका सटीक कारण अभी पूरी तरह स्पष्ट नहीं है, लेकिन रेट्रोग्रेड मेंस्ट्रुएशन (Retrograde Menstruation), आनुवंशिक (Genetic) कारक, हार्मोनल बदलाव और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) इसमें मुख्य भूमिका निभा सकते हैं।

उपचार के विकल्प:

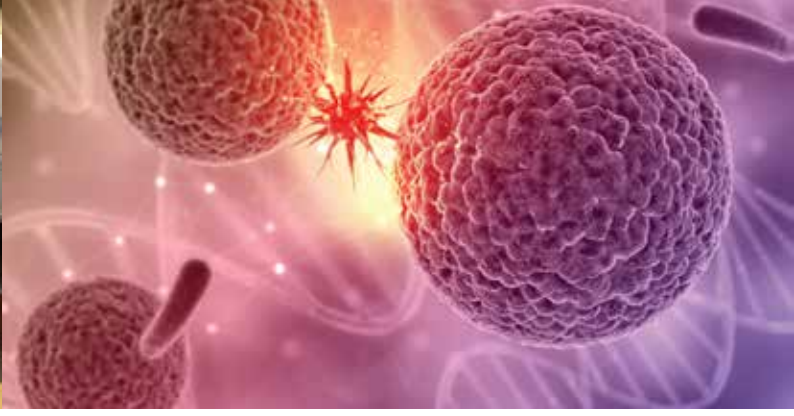
1. दर्द और सूजन को कम करने वाली दर्द निवारक (Analgesics) दवाएं।
2. हार्मोनल थेरेपी: ऊतकों की वृद्धि को रोकने और पीरियड्स को नियंत्रित करने के लिए हार्मोन उपचार।
3. लैप्रोस्कोपिक सर्जरी: न्यूनतम चीरे वाली (Keyhole) सर्जरी के जरिए बाहर बड़े हुए ऊतकों को हटाना।
4. फर्टिलिटी ट्रीटमेंट: गर्भधारण में आ रही समस्याओं के लिए आईवीएफ (IVF) या अन्य प्रजनन उपचार।

• डॉक्टर की सलाह कब लें?

यदि आपको लंबे समय से दर्दनाक पीरियड्स हो रहे हैं, सामान्य पेनकिलर से आराम नहीं मिल रहा, या गर्भधारण में कठिनाई आ रही है, तो इसे सामान्य समझकर नजरअंदाज न करें।

समय रहते स्त्री रोग विशेषज्ञ (Gynecologist) से परामर्श लें। सही समय पर सटीक निदान और उपचार से जीवन की गुणवत्ता और प्रजनन क्षमता दोनों में सुधार संभव है।

कैंसर विशेष



डॉ. तेजस पंड्या

कंसल्टेंट, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ. नवीन नयन

एसोसिएट कंसल्टेंट, मेडिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता, पटना



आधुनिक रेडिएशन थेरेपी: अधिक सटीक, कम दुष्प्रभाव

रेडिएशन थेरेपी कैंसर उपचार का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और प्रभावी हिस्सा है। आधुनिक और उन्नत तकनीकों की मदद से अब रेडिएशन की बीम को केवल कैंसर ट्यूमर पर ही अत्यधिक सटीकता (Sub-millimeter precision) से केंद्रित किया जा सकता है। इससे ट्यूमर के आसपास के स्वस्थ ऊतकों (Healthy tissues) और अंगों को नुकसान नहीं पहुंचता, जिसके कारण दुष्प्रभाव (Side effects) भी पहले की तुलना में बेहद कम होते हैं।

आधुनिक रेडिएशन थेरेपी के प्रमुख लाभ:

- पिन-पॉइंट सटीकता:** सीधे ट्यूमर की बनावट के अनुसार रेडिएशन देना।
- स्वस्थ अंगों की सुरक्षा:** आसपास के महत्वपूर्ण अंगों (जैसे दिल, फेफड़े या लिवर) को रेडिएशन से बचाना।
- न्यूनतम दुष्प्रभाव:** इलाज के दौरान और बाद में मरीज के जीवन की गुणवत्ता (Quality of life) बेहतर बनी रहती है।
- कम समय में उपचार:** उन्नत तकनीकों के कारण अब कई मामलों में इलाज के सेशन (Sessions) और दिन कम हो जाते हैं।
- मल्टी-मोडालिटी एप्रोच:** कैंसर को पूरी तरह खत्म करने के लिए सर्जरी, कीमोथेरेपी या इम्यूनोथेरेपी के साथ इसका प्रभावी तालमेल।

आज IMRT (इंटेनसिटी मॉड्युलेटेड रेडिएशन थेरेपी), IGRT (इमेज गाइडेड रेडिएशन थेरेपी), VMAT (वॉल्यूमेट्रिक मॉड्युलेटेड आर्क थेरेपी) और SBRT (स्टीरियोटैक्टिक बॉडी रेडिएशन थेरेपी) जैसी अत्याधुनिक तकनीकों ने कैंसर के इलाज को पहले से कहीं अधिक सुरक्षित और कामयाब बना दिया है।

महत्वपूर्ण बात: हर मरीज के कैंसर का प्रकार, उसकी स्टेज और शारीरिक स्वास्थ्य अलग होता है, इसलिए हमारे विशेषज्ञ हर मरीज के लिए एक कस्टमाइज्ड या व्यक्तिगत उपचार योजना (Personalized Treatment Plan) तैयार करते हैं।

हमारी सलाह:

यदि आपको या आपके किसी परिचित को डॉक्टर ने रेडिएशन थेरेपी की सलाह दी है, तो बिल्कुल भी घबराएं नहीं। अपने रेडिएशन ऑन्कोलॉजिस्ट (Radiation Oncologist) से उपचार की इस आधुनिक प्रक्रिया, इसके लाभ और सावधानियों के बारे में खुलकर चर्चा करें। सही जानकारी और सही समय पर सटीक तकनीक से किया गया इलाज, कैंसर पर जीत हासिल करने की दिशा में सबसे बड़ा कदम है।

क्या हमारी रोजमर्रा की आदतें बढ़ा रही हैं कैंसर का खतरा ?

कैंसर केवल आनुवंशिक (Genetic) या पारिवारिक कारणों से नहीं होता। हमारी कई रोजमर्रा की आदतें और खराब जीवनशैली भी धीरे-धीरे कैंसर के खतरे को बढ़ा सकती हैं। राहत की बात यह है कि जागरूक रहकर और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर इनमें से कई जोखिमों को समय रहते कम किया जा सकता है।

इन आदतों से बढ़ सकता है कैंसर का खतरा:

- तंबाकू और धूम्रपान:** बीड़ी, सिगरेट, गुटका या खैनी का किसी भी रूप में सेवन।
- अत्यधिक शराब का सेवन:** जो लिवर, पेट और अन्य कैंसर का कारण बन सकता है।
- अस्वस्थ खान-पान:** जंक फूड, अत्यधिक प्रोसेस्ड मीट, रिफाइंड शुगर और प्रिजर्वेटिव्स वाले भोजन का अधिक सेवन।
- गतिहीन जीवनशैली:** शारीरिक गतिविधि (Physical Activity) की कमी और बढ़ता मोटापा।
- धूप का अत्यधिक प्रभाव:** लंबे समय तक सीधे तेज धूप (बिना सनस्क्रीन या सुरक्षा के) में रहने से यूवी (UV) किरणों के कारण स्किन कैंसर का जोखिम।
- लापरवाही:** नियमित स्वास्थ्य जांच न कराना और शुरुआती लक्षणों को सामान्य समझकर नजरअंदाज करना।

बचाव के लिए आज ही अपनाएं ये कदम:

- पौष्टिक आहार:** अपने भोजन में हरी सब्जियां, ताजे फल, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर चीजें शामिल करें।
- एक्टिव लाइफ:** रोजाना कम से कम 30-45 मिनट व्यायाम, वॉक या योग करें और स्वस्थ वजन बनाए रखें।
- व्यसन से दूरी:** तंबाकू, धूम्रपान और शराब का त्याग करें।
- टीकाकरण (Vaccination):** कैंसर से बचाव के लिए HPV वैक्सीन (सर्वाइकल कैंसर के लिए) और हेपेटाइटिस-B वैक्सीन (लिवर कैंसर के लिए) जरूर लगवाएं।
- कैंसर स्क्रीनिंग:** डॉक्टर की सलाह पर अपनी उम्र और जोखिम के अनुसार नियमित कैंसर स्क्रीनिंग (जैसे मैमोग्राफी, पैप स्मीयर आदि) करवाएं।

कैंसर की रोकथाम, उसके इलाज से कहीं अधिक आसान और प्रभावी है। आज अपनाई गई स्वस्थ आदतें भविष्य में आपको और आपके परिवार को इस गंभीर बीमारी से सुरक्षित रख सकती हैं।



डॉ. नेहा कुमारी

एसोसिएट कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी
मेदांता, पटना



बचाव और त्वचा की देखभाल के आसान उपाय:

- 1. त्वचा को सूखा रखें:** नहाने या भीगने के बाद शरीर को, विशेषकर स्किन फोल्ड्स (जैसे जांघों, अंडरआर्म्स) को अच्छी तरह सुखाएं।
- 2. कपड़ों का सही चुनाव:** भीगने के बाद तुरंत कपड़े बदलें। इस मौसम में ढीले, हवादार और सूती (Cotton) कपड़ों का ही उपयोग करें।
- 3. हाइजीन बनाए रखें:** अपना तौलिया, इनरवियर, कपड़े और अन्य व्यक्तिगत सामान किसी के साथ साझा (Share) न करें।
- 4. जूतों पर ध्यान दें:** लंबे समय तक गीले या बंद जूते पहनने से बचें; पैरों को साफ और सूखा रखें।

• सबसे महत्वपूर्ण सावधानी:

यदि खुजली, दाने या संक्रमण कई दिनों तक बना रहे या तेजी से फैलने लगे, तो मेडिकल स्टोर से बिना पर्ची के कोई भी स्टेरॉयड या मिक्स क्रीम (Over-the-counter creams) लगाने की भूल न करें। इससे इन्फेक्शन और बिगड़ सकता है।

ऐसी स्थिति में तुरंत त्वचा रोग विशेषज्ञ (Dermatologist) से परामर्श लें। सही समय पर सटीक एंटीफंगल उपचार से त्वचा को सुरक्षित और बेदाग रखा जा सकता है।



बारिश में त्वचा पर खुजली और दाग-धब्बे क्यों बढ़ जाते हैं?

मानसून के मौसम में हवा में बड़ी हुई नमी (Humidity), अत्यधिक पसीना और भीगे या नम कपड़े त्वचा पर बैक्टीरिया और फंगस के पनपने के लिए सबसे अनुकूल वातावरण बनाते हैं। यही कारण है कि इस मौसम में खुजली, लाल चकते (Rashes), फंगल इन्फेक्शन और दाग-धब्बों की समस्या तेजी से बढ़ती है।

किन लक्षणों पर विशेष ध्यान दें?

1. त्वचा पर लगातार तेज खुजली, रेडनेस या जलन होना
2. लाल चकते या रिंग के आकार के गोल दाने (दाद/रिंगवर्म)
3. त्वचा का पपड़ीदार होकर छिलना या सफेद पड़ना
4. पैरों की उंगलियों के बीच नमी के कारण होने वाला फंगल संक्रमण (Athlete's Foot)
5. इन्फेक्शन ठीक होने के बाद त्वचा पर काले या हल्के दाग-धब्बे रह जाना

मानसून का आहार: सर्वोत्तम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए क्या खाएं ?

क्या खाएं



गर्म और ताजा भोजन



मौसमी फल और सब्जियां



प्रोबायोटिक से भरपूर खाद्य



इम्युनिटी बढ़ाने वाले खाद्य



पर्याप्त पानी और हर्बल ड्रिंक



क्या सीमित करें या बचें



तला-भुना और ज्यादा मसालेदार



बासी और स्ट्रीट फूड



अत्यधिक चीनी और प्रोसेस्ड फूड



ठंडे पेय और बहुत ठंडा पानी



अधिक डेयरी और भारी भोजन



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

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।