2025
अक्टूबर
संस्करण

सामुदायिक

स्वास्थ्य समाचार

WORLD'S BEST HOSPITALS 2025
Newsweek
POWERED BY statista

medanta

सेहत की बात

मासिक
सन्देश

विषय सूची

01 इस दिवाली कैसे रखें सेहत का ख्याल जरूरी हेल्थ गाइड और टिप्स

02 छठ पूजा स्पेशलः व्रतधारियों के लिए जरूरी हेल्थ टिप्स!

एक नया अध्याय ब्रेस्ट कैंसर के उपचार में आधुनिक सर्जरी की भूमिका

03 इन्फ्लेमेटरी बाउल डिज़ीज़ः लक्षण दिखें तो इंतज़ार न करें

क्या आर्थराइटिस सभी उम्र के लोगों के लिए खतरा है?

04 स्ट्रोकः कैसे करें इसकी पहचान तुरंत

भारत में अल्जाइमर रोग कारण, लक्षण और बचाव के उपाय

05 बच्चों के लिए फिज़िकल एक्टिविटी का महत्व

40 के बाद क्यों ज़रूरी है महिलाओं के लिए मैग्नीशियम

06 प्रीडायबिटीज़ एक चेतावनी जो टाइप 2 डायबिटीज़ से पहले आती है

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहारः ग्रीक योगर्ट – बेरी बाउल

संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

"सेहत की बात – अक्टूबर संस्करण" में आपका स्वागत है!

इस अंक में हम आपके लिए बच्चों और महिलाओं की सेहत, गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं, न्यूरोलॉजी और ऑन्कोलॉजी से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियाँ लेकर आए हैं। **इस महीने** हम आपके लिए विशेष विषयों पर फोकस कर रहे हैं **बच्चों के लिए फिजिकल एक्टिविटी का महत्व, महिलाओं के लिए 40 के बाद मैग्नीशियम का रोल, ब्रेन स्ट्रोक के लक्षण और रोकथाम**, और **अर्थराइटिस** व अन्य उम्र से जुड़ी समस्याएँ। साथ ही, **ब्रैस्ट कैंसर** के उपचार में आधुनिक सर्जरी, इन्फ्लेमेटरी बाउल डिज़ीज के लक्षण, और डायबिटीज़ से जुड़ी चेतावनियाँ पर भी विशेष ध्यान दिया गया 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 उचित सावधानियाँ अपनाएं।

इस दिवाली एवं छठ पूजा उत्सव में आपकी और आपके परिवार की सेहत, खुशियाँ और समृद्धि बनी रहे – दिवाली एवं छठ पूजा की हार्दिक शुभकामनाएँ!

डॉ. रवि शंकर सिंह
मेडिकल डायरेक्टर
जय प्रभा मेदांता
सुपर स्पेशिलियटी हॉस्पिटल, पटना

इस दिवाली कैसे रखें सेहत का ख्याल : जरूरी हेल्थ गाइड और टिप्स

- पटाखे जलाते समय पानी की बाल्टी या सैंड बकेट पास रखें
- प्रदूषण से बचने के लिए मास्क का इस्तेमाल करें
- दिवाली की सजावट में बिजली के तारों की सुरक्षा जांच लें
- बुजुर्गों और बच्चों को धुएं से दूर रखें
- मिठाइयाँ सीमित मात्रा में खाएं और हाइड्रेटेड रहें
- पौधे लगाएं या एयर प्यूरिफायर का उपयोग करें

त्योहार की खुशियों के साथ अपनी सेहत का भी रखें पूरा ध्यान – सुरक्षित रहें, स्वस्थ रहें!

डॉ. मृत्युंजय कुमार सिंह
एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

छठ पूजा स्पेशल: व्रतधारियों के लिए ज़रूरी हेल्थ टिप्स!

छठ पूजा के दौरान जो प्रसाद चढ़ाए जाते हैं और जो व्रत रखे जाते हैं, वे पारंपरिक रीति–रिवाज से स्वास्थ्य को अनेक तरह से लाभान्वित करते हैं। यह त्योहार न केवल आध्यात्मिक रूप से बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी वरदान साबित होता है।

छठ पूजा के स्वास्थ्य लाभ:

शारीरिक डिटॉक्सीफिकेशन: छठ व्रत में अनाज और पानी से परहेज़ करने से शरीर की विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने और स्वच्छता में मदद मिलती है।

विटामिन D का संश्लेषण: सूर्य को अर्घ्य देने के दौरान सूर्य की किरणें शरीर में विटामिन D का उत्पादन बढ़ाती हैं, जो हड्डियों की मजबूती, रोग–प्रतिरोधक क्षमता और मूड सुधार में सहायक है।

मानसिक शांति और तनाव कम होना: पूजा के समय मन में एकाग्रता, से तनाव घटता है और मानसिक संतुलन बढ़ता है।

सुधारें इम्यून सिस्टम: छठ पूजा में दिए जाने वाले प्रसाद जैसे गुड़, सूखे मेवे और डाभ नींबू इम्यूनिटी बूस्ट करते हैं और शरीर को रोगों से बचाने में सहायक होते हैं।

पाचन तंत्र का सुधार: ठेकुआ और अन्य प्रसाद में प्रयुक्त सामग्री पाचन क्रिया को दुरुस्त करती हैं, गैस और कब्ज़ की समस्याओं को कम करती हैं।

तनाव में कमी और ऊर्जा का संचार: व्रत के दौरान समय–समय पर पानी में खड़े होने से रक्त संचार बेहतर होता है और शरीर को ताज़गी मिलती है।

छठ पूजा के दौरान पालनीय सावधानियां

- व्रत से पहले पोषणयुक्त भोजन लें जो ऊर्जा प्रदान करता है।
- व्रत के दौरान पर्याप्त मात्रा में जल और जूस लें ताकि डिहाइड्रेशन से बचा जा सके।
- गैर–शाकाहारी और उनसे जुड़ी हुई सामग्री से परहेज़ करें।
- व्रत के समय स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोग सावधानी बरते एवं डॉक्टर से सलाह लें।
- उपयुक्त विश्राम करें और मानसिक स्थिरता बनाए रखें।

ये परंपरागत और वैज्ञानिक दृष्टिकोण छठ पूजा को सेहत के लिए भी उपकारी और उत्सव के आनंद को बढ़ाने वाला बनाते हैं। इस दिवाली को स्वस्थ और सुरक्षित तरीके से मनाकर लाभ उठाएं।

डॉ. नीरज भारती
एसोसिएट डायरेक्टर
इंटरनल मेडिसिन
मेदांता, पटना

एक नया अध्याय: ब्रेस्ट कैंसर के उपचार में आधुनिक सर्जरी की भूमिका

ब्रेस्ट कैंसर का इलाज अब पहले की तरह कठिन और डराने वाला नहीं रहा। आधुनिक तकनीकों ने सर्जरी को न केवल सुरक्षित बनाया है, बल्कि महिलाओं को शारीरिक और भावनात्मक रूप से मज़बूत बनने में भी मदद की है।

अब सर्जरी का उद्देश्य सिर्फ कैंसर को निकालना नहीं, बल्कि महिला के शरीर और आत्मविश्वास दोनों को संरक्षित रखना है। यही कारण है कि ब्रेस्ट कैंसर के उपचार में अब कई आधुनिक विधियाँ अपनाई जा रही हैं

ब्रेस्ट कंज़र्वेशन सर्जरी (Breast Conservation Surgery):
इस तकनीक में पूरे ब्रेस्ट को निकालने के बजाय केवल कैंसरग्रस्त हिस्सा हटाया जाता है। इससे शरीर का प्राकृतिक आकार बना रहता है और रिकवरी तेज़ होती है।

रिकंस्ट्रक्टिव सर्जरी (Reconstructive Surgery):
इस सर्जरी के ज़रिए ब्रेस्ट का आकार और रूप पुनः बनाया जाता है, जिससे महिला अपना आत्मविश्वास और पहचान वापस पा सकती है।

सेंटिनल लिम्फ नोड बायोप्सी (Sentinel Lymph Node Biopsy):
इस जांच से पता लगाया जाता है कि कैंसर लिम्फ नोड्स तक फैला है या नहीं। इससे अनावश्यक सर्जरी और जटिलताओं से बचा जा सकता है।

मिनिमल इनवेसिव और ऑन्कोप्लास्टिक तकनीकें:

ये नई विधियाँ सर्जरी को कम दर्दनाक बनाती हैं, शरीर पर कम निशान छोड़ती हैं और मरीज़ को जल्दी स्वस्थ होने में मदद करती हैं।

इन उन्नत सर्जरी विकल्पों ने ब्रेस्ट कैंसर के इलाज को आधुनिक, सुरक्षित और प्रभावी बना दिया है।
अब यह केवल एक बीमारी नहीं, बल्कि उम्मीद, जागरूकता और नई शुरुआत की कहानी है।

याद रखें – नियमित Self-Examination और समय पर Screening ही शुरुआती पहचान का सबसे सशक्त माध्यम है। सही समय पर सही इलाज, आपके जीवन को बचाता हैं

डॉ. निहारिका रॉय
सीनियर कंसल्टेंट
ब्रेस्ट सर्विसेज
मेदांता, पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

इन्फ्लेमेटरी बाउल डिज़ीज़: (IBD) लक्षण दिखें तो इंतज़ार न करें

हमारा पाचन तंत्र शरीर की सेहत का आधार है, लेकिन जब इसमें सूजन आ जाती है तो यह कई तरह की परेशानियों का कारण बन सकती है। ऐसी ही एक समस्या है – इन्फ्लेमेटरी बाउल डिज़ीज़ (IBD), जिसमें आंतों में लगातार सूजन बनी रहती है और पाचन क्रिया प्रभावित होती है।

पिछले कुछ वर्षों में भारत में IBD के मामलों में तेज़ी से बढ़ोतरी देखी गई है। इसके पीछे शहरी जीवनशैली, अनियमित खानपान, बढ़ता तनाव और प्रदूषण जैसे कारक अहम भूमिका निभा रहे हैं।

लक्षण:

मल में खून आना, वज़न कम होना, पेट में दर्द, मल की आवृत्ति में वृद्धि, इत्यादि ।

IBD मुख्यतः दो प्रकार की होती है –

- अल्सरेटिव कोलाइटिस (Ulcerative Colitis): इसमें बड़ी आंत (कोलन) की आंतरिक परत में सूजन और अल्सर बन जाते हैं।
- क्रोहन डिज़ीज़ (Crohn's Disease): इसमें पाचन तंत्र के किसी भी हिस्से – मुँह से लेकर गुदा तक – में सूजन हो सकती है।

इन दोनों स्थितियों में मरीज़ को अक्सर दस्त, पेट दर्द, गैस, अचानक वज़न घटना, भूख में कमी, थकान और कभी–कभी बुखार जैसे लक्षण महसूस होते हैं।

क्या यह सिर्फ लाइफस्टाइल या खानपान से होता है?

यह एक आम धारणा है कि IBD केवल असंतुलित खानपान या खराब दिनचर्या की वजह से होती है, लेकिन यह पूरी तरह सही नहीं है।

IBD का मुख्य कारण शरीर की इम्यून सिस्टम की असामान्य प्रतिक्रिया है। जब शरीर किसी संक्रमण से लड़ने की कोशिश करता है, तो कई बार गलती से अपनी ही आंतों की कोशिकाओं पर हमला कर देता है। यही लगातार सूजन का कारण बनता है।

IBD के लक्षण अक्सर सामान्य पेट की समस्या जैसे लगते हैं, लेकिन यह एक दीर्घकालिक (क्रॉनिक) स्थिति है। इसलिए अगर आपको लंबे समय तक दस्त, पेट दर्द या थकावट जैसी समस्याएँ महसूस हों, तो इसे नज़रअंदाज़ न करें।

अगर ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो यह चेतावनी है!

IBD के लिए गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट की नियमित देखभाल ज़रूरी है। देरी करने पर कई गंभीर जटिलताएँ हो सकती हैं। अपनी सेहत के साथ जोखिम न लें – शीघ्र ही किसी विशेषज्ञ गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट से मिलें ताकि सही जाँच और प्रभावी इलाज शुरू किया जा सके।

डॉ. रवि कांत ठाकुर
कंसल्टेंट
गैस्ट्रोएंटरोलॉजी,
मेदांता पटना

क्या आर्थराइटिस सभी उम्र के लोगों के लिए खतरा है?

आर्थराइटिस यानी जोड़ो की सूजन, दर्द और जकड़न – यह अब एक महामारी के रूप में बढ़ रही है। इसकी कई प्रकार, जैसे रूमेटॉइड आर्थराइटिस, सोरियाटिक आर्थराइटिस, ल्युपस, ऑस्टियोआर्थराइटिस, गाउट और बचपन में होने वाली आर्थराइटिस सबसे घातक मानी जाती हैं।

क्या यह बुजुर्गों की ही बीमारी है?

रूमेटॉइड, सोरियाटिक अथवा ल्युपस जैसी बीमारियाँ सिर्फ बुजुर्गों में नहीं, युवाओं और बच्चों में भी देखी जाती हैं। Juvenile Idiopathic Arthritis कई बच्चों में शारीरिक एवं मानसिक विकास को प्रभावित कर सकती है। समय पर जांच और इलाज जरूरी है।

क्या साधारण दर्द भी खतरनाक हो सकता है?

रूमेटॉइड या ल्युपस जैसी बीमारियाँ केवल दर्द तक सीमित नहीं रहतीं – ये दिल, फेफड़े, किडनी जैसे अंगों को भी प्रभावित कर सकती हैं। गाउट उचित इलाज न मिलने पर जोड़ों को स्थायी नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में अनदेखी कभी न करें।

क्या सिर्फ दवा काफी है?

इन बीमारियों के प्रबंधन के लिए दवा के साथ लाइफस्टाइल बदलाव, फिज़िकल थेरेपी, वज़न नियंत्रण और समय–समय पर डॉक्टर की सलाह ज़रूरी है। बच्चों के मामले में परिवार का सहयोग और मानसिक सपोर्ट भी भ्रम दूर करने में मददगार है।

क्या यह नई बीमारी है?

आर्थराइटिस और इसकी जटिल प्रकार पुरानी, जानी–पहचानी समस्याएँ हैं, लेकिन आज के तनावयुक्त जीवन और खानपान के कारण इनका खतरा बढ़ा है। समय पर लक्षण पहचानकर, सही उपचार और देखरेख से जीवन गुणवत्ता बेहतर की जा सकती है।

आर्थराइटिस का इलाज संभव है, बस किसी भी परेशानी को हल्के में न लें और समय पर डॉक्टर से संपर्क करें।

डॉ. सालिक इमाम
एसोसिएट कंसलटेंट
आर्थोपेडिक
मेदांता, पटना

निजी स्वास्थ्य की देखभाल

स्ट्रोक: कैसे करें इसकी पहचान तुरंत

स्ट्रोक, जिसे ब्रेन अटैक भी कहते हैं, तब होता है जब दिमाग तक रक्त का प्रवाह बंद हो जाता है। यह दो प्रकार के होते हैं: इस्केमिक स्ट्रोक (जहां रक्त वाहिका ब्लॉक हो जाती है) और हेमोरेजिक स्ट्रोक (जहां रक्त वाहिका फट जाती है)। दोनों मामलों में दिमाग के प्रभावित हिस्से को ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिससे उसे नुकसान होता है।

अवसाद के लक्षण (FAST):

Face (**चेहरा**): मुस्कुराने पर आधा चेहरा गिरना।
Arms (**बांह**): दोनों हाथ उठाने पर एक हाथ नीचे गिरना।
Speech (**बोल**): बोली का अजीब या अस्पष्ट होना।
Time (**समय**): अगर ये लक्षण दिखें तो तुरंत मेडिकल सहायता लें, क्योंकि जल्दी इलाज जरूरी है।

उपचार:

- इस्केमिक स्ट्रोक में रक्त का थक्का घोलने वाली दवाइयां दी जाती हैं, लेकिन ये पहली 4 घंटे के भीतर प्रभावी होती हैं।
- यदि दवाएं असर नहीं करतीं, तो मैकेनिकल थ्रोम्बेक्टोमी नामक प्रक्रिया की जाती है, जिसमें रक्त वाहिका से थक्का निकाल दिया जाता है।
- हेमोरेजिक स्ट्रोक में खून को रोकने के लिए रक्तचाप नियंत्रण और आवश्यकतानुसार सर्जरी की जाती है।

रोकथाम:

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, और उच्च कोलेस्ट्रॉल का नियंत्रण करें।
- धूम्रपान न करें और शराब का सीमित सेवन करें।
- स्वस्थ आहार और नियमित व्यायाम अपनाएं।

स्ट्रोक एक खतरनाक स्थिति है, लेकिन लक्षणों को पहचानकर समय पर इलाज से जीवन बचाया जा सकता है और सुधार संभव है। सतर्क रहें और स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं।

डॉ. इंदु किरण
एसोसिएट कंसल्टेंट
न्यूरोलॉजी
मेदांता, पटना

भारत में अल्जाइमर रोग: कारण, लक्षण और बचाव के उपाय

अल्जाइमर रोग एक तेज़ी से बढ़ती हुई एक न्यूरोडिजेनेरेटिव बीमारी है जो मस्तिष्क की कार्यक्षमता को प्रभावित करती है और धीरे–धीरे स्मृति, सोच और व्यवहार को कमज़ोर कर देती है। भारत में उम्र बढ़ने के साथ–साथ इस रोग के मामलों में तेजी आई है।

मुख्य कारण और जोखिम कारक:

- **उम्र बढ़ना:** अधिकांश मरीज 65 वर्ष से ऊपर के होते हैं।
- **जीवनशैली:** मानसिक और शारीरिक गतिविधि की कमी, तनाव, और असंतुलित आहार।
- **पोषण की कमी:** विटामिन और मिनरल का अभाव मस्तिष्क स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।
- **आनुवंशिकता:** परिवार में इस रोग का इतिहास।

प्रमुख लक्षण:

- **प्रारंभिक चरण:** हाल की बातों को भूलना, नाम भूल जाना, निर्णय लेने में मुश्किल।
- **मध्य चरण:** भ्रम, बातचीत में कठिनाई, गुम होने का अनुभव।
- **अंतिम चरण:** गंभीर स्मृति हानि, बोलचाल में कठिनाई, दैनिक कार्यों में असमर्थता, चलने–फिरने में परेशानी।

निदान की प्रक्रिया:

- शारीरिक और न्यूरोलॉजिकल जांच।
- स्मृति और मानसिक स्थिति मूल्यांकन।
- रक्त परीक्षण तथा मस्तिष्क की इमेजिंग जैसे एमआरआई, सीटी स्कैन।

बचाव एवं प्रबंधन:

- संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, मस्तिष्क को सक्रिय रखने वाली गतिविधियाँ।
- मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान, पर्याप्त नींद और तनाव नियंत्रण।
- समय पर चिकित्सीय जांच और उपचार।
- परिवार और देखभालकर्ताओं का सहयोग एवं समर्थन।

अल्जाइमर रोग का कोई स्थायी इलाज नहीं है, लेकिन उचित देखभाल और समय पर उपचार से रोग की प्रगति को धीमा किया जा सकता है और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाया जा सकता है। जागरूकता बढ़ाकर और स्वास्थ्यकर जीवनशैली अपनाकर इस रोग से बचाव संभव है।

डॉ. अभिषेक कुमार
कंसल्टेंट
न्यूरोलॉजी
मेदांता, पटना

शिशु और माँ की सेहत

बच्चों के लिए फिज़िकल एक्टिविटी का महत्व

आज के डिजिटल युग में मोबाइल, लैपटॉप और टीवी के चलते बच्चे बाहर खेलना कम कर रहे हैं। स्क्रीन टाइम बढ़ने से उनकी शारीरिक और मानसिक विकास पर असर पड़ता है। लेकिन रोजाना थोड़ी सी फिजिकल एक्टिविटी उन्हें कई तरीकों से स्वस्थ रख सकती है।

फायदे:

1. शारीरिक विकास: खेल–कूद, साइकलिंग, स्वीमिंग या योग जैसी एक्टिविटी मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाती है। इससे बच्चे हड्डियों से जुड़ी कई बीमारियों से भी बच सकते हैं।

2. वज़न कंट्रोल: फिज़िकल एक्टिविटी से मोटापे को रोकना आसान होता है। अगर बच्चे जंक फूड पसंद करते हैं, तो एक्टिविटी उनके वजन को संतुलित रखने में मदद करती है।

3. इम्यूनिटी बढ़ती है: नियमित व्यायाम से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मज़बूत होती है। इससे संक्रमण और मौसमी बीमारियों से सुरक्षा मिलती है।

4. मानसिक स्वास्थ्य: खेल और एक्टिविटी बच्चों के मूड को बेहतर बनाते हैं, तनाव कम करते हैं और ध्यान केंद्रित करने में मदद करते हैं।

5. सामाजिक कौशल: ग्रुप गेम्स और टीम एक्टिविटी से बच्चे टीमवर्क और कम्युनिकेशन स्किल्स सीखते हैं।

उम्र के अनुसार एक्टिविटी:

- **1–5 साल:** दिन में कम से कम 1 घंटा एक्टिविटी, जैसे खेलकूद, साइकलिंग या स्वीमिंग।
- **6–17 साल:** रोज़ाना 1 घंटा या पढ़ाई के हिसाब से हफ्ते में कम से कम 3 दिन एक्टिव रहें।

छोटे–छोटे कदम भी बड़ी सेहत देते हैं। बच्चों को बाहर खेलने, दौड़ने और एक्टिव रहने की आदत डालें, ताकि वे शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ और खुशहाल रहें।

डॉ. विवेक रंजन
सीनियर कंसल्टेंट,
पीडियाट्रिक्स,
मेदांता पटना

40 के बाद क्यों ज़रूरी है महिलाओं के लिए मैग्नीशियम?

महिलाओं की सेहत में उम्र के साथ कई बदलाव आते हैं। 40 की उम्र के बाद हार्मोनल बदलाव, मांसपेशियों और हड्डियों की कमज़ोरी, नींद की समस्या और हृदय से जुड़ी परेशानियाँ अधिक देखने को मिलती हैं। ऐसे में मैग्नीशियम एक बेहद ज़रूरी मिनरल बन जाता है।

मैग्नीशियम के फायदे:

1. हड्डियों को मज़बूत बनाता है: 40 के बाद ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। मैग्नीशियम हड्डियों में कैल्शियम के सही अवशोषण में मदद करता है और हड्डियों को मजबूत रखता है।

2. दिल की सेहत बनाए रखता है: यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और हृदय की धड़कन को नियमित रखने में मदद करता है।

3. तनाव और नींद में सुधार: मैग्नीशियम मांसपेशियों को आराम देता है और मस्तिष्क के न्यूरोट्रांसमीटर को संतुलित रखकर तनाव और नींद की समस्या कम करता है।

4. मांसपेशियों और ऊर्जा के लिए जरूरी: यह शरीर की मांसपेशियों और एनर्जी प्रोडक्शन में मदद करता है, जिससे थकान कम होती है और शरीर ज़्यादा एक्टिव रहता है।

5. ब्लड शुगर कंट्रोल में मददगार: यह इंसुलिन के कामकाज को बेहतर करता है और ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करता है।

मैग्नीशियम युक्त खान–पान:

- सब्ज़ियाँ (पालक, मेथी)
- नट्स और सीड्स (बादाम, काजू, सूरजमुखी के बीज)
- साबुत अनाज (ब्राउन राइस, ओट्स)
- बीन और दालें

अगर डायट से पर्याप्त मैग्नीशियम न मिल पाए, तो डॉक्टर की सलाह से सप्लीमेंट लेना भी फायदेमंद हो सकता है।

डॉ. प्रियंका कुमारी
एसोसिएट कंसल्टेंट
गायनकोलॉजी
मेदांता, पटना

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी

प्रीडायबिटीज़: एक चेतावनी जो टाइप 2 डायबिटीज़ से पहले आती है

प्रीडायबिटीज़ एक ऐसी स्थिति है जिसमें रक्त शर्करा का स्तर सामान्य से थोड़ा अधिक होता है, लेकिन यह डायबिटीज़ की सीमा तक नहीं पहुंचता। भारत सहित दुनिया भर में यह तेज़ी से बढ़ रहा है और टाइप 2 डायबिटीज़ का प्रमुख जोखिम कारक है।

प्रीडायबिटीज़ क्यों बढ़ रहा है?

खराब जीवनशैली: जंक फूड, अधिक मीठा और प्रोसेस्ड भोजन, शारीरिक गतिविधि की कमी इस रोग को बढ़ावा देते हैं।

मोटापा: अधिक वज़न और पेट की चर्बी इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ाती है।

तनाव और नींद की कमी: ये हार्मोनल असंतुलन बढ़ाते हैं और रक्त शर्करा नियंत्रण बिगाड़ते हैं।

जन्मजात और आनुवांशिकता: परिवार में डायबिटीज़ होने पर जोखिम अधिक रहता है।

प्रीडायबिटीज़ के लक्षण क्या हैं?

अधिकतर लोग बिना लक्षण के होते हैं। पर कभी–कभार ज्यादा प्यास लगना, बार–बार पेशाब आना, थकान, धुंधला नज़र आना और त्वचा पर गहरे रंग के धब्बे देखे जा सकते हैं।

कैसे बचाव संभव है?

- स्वस्थ और संतुलित आहार लें, फलों, सब्जियों, और फाइबर से भरपूर भोजन करें।
- नियमित व्यायाम करें, दिन में कम से कम 30 मिनट चलना या हल्का व्यायाम करें।
- वज़न को नियंत्रित रखें।
- धूम्रपान और शराब से बचें।
- समय–समय पर ब्लड शुगर की जांच कराएं।
- डॉक्टर की सलाह पर दवाइयां लें यदि ज़रूरत हो।

प्रीडायबिटीज़ को नियंत्रित करना टाइप 2 डायबिटीज़ को रोकने या देर करने में मदद करता है। जीवनशैली में सुधार से यह पूरी तरह रोका जा सकता है।

डॉ. प्रियंका कृष्णा
एसोसिएट कंसल्टेंट
एंडोक्रिनोलॉजी
मेदांता, पटना

स्वस्थ व्यंजन संपूर्ण आहार:

ग्रीक योगर्ट – बेरी बाउल

सामग्री:

1. ग्रीक योगर्ट – 1 कप
2. मिक्स बेरीज़ (जैसे ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, रसभरी) – ½ कप
3. शहद या मेपल सिरप 1–2 चम्मच (स्वाद अनुसार)
4. ओट्स या ग्रेनोला 2–3 चम्मच
5. कटे हुए नट्स (बादाम, अखरोट) – 1 चम्मच
6. चिया सीड्स (वैकल्पिक) – ½ चम्मच

बनाने की विधि:

- एक बाउल में ग्रीक योगर्ट डालें।
- ऊपर से मिक्स बेरीज़ डालें।
- शहद या मेपल सिरप डालकर हल्का सा मिलाएँ।
- ओट्स/ग्रेनोला और कटे हुए नट्स छिड़कें।
- चाहें तो ऊपर से चिया सीड्स भी डाल सकते हैं।
- ठंडा परोसें और आनंद लें।

सुश्री प्रिया दुबे
डाइअटिशन मेदांता, 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

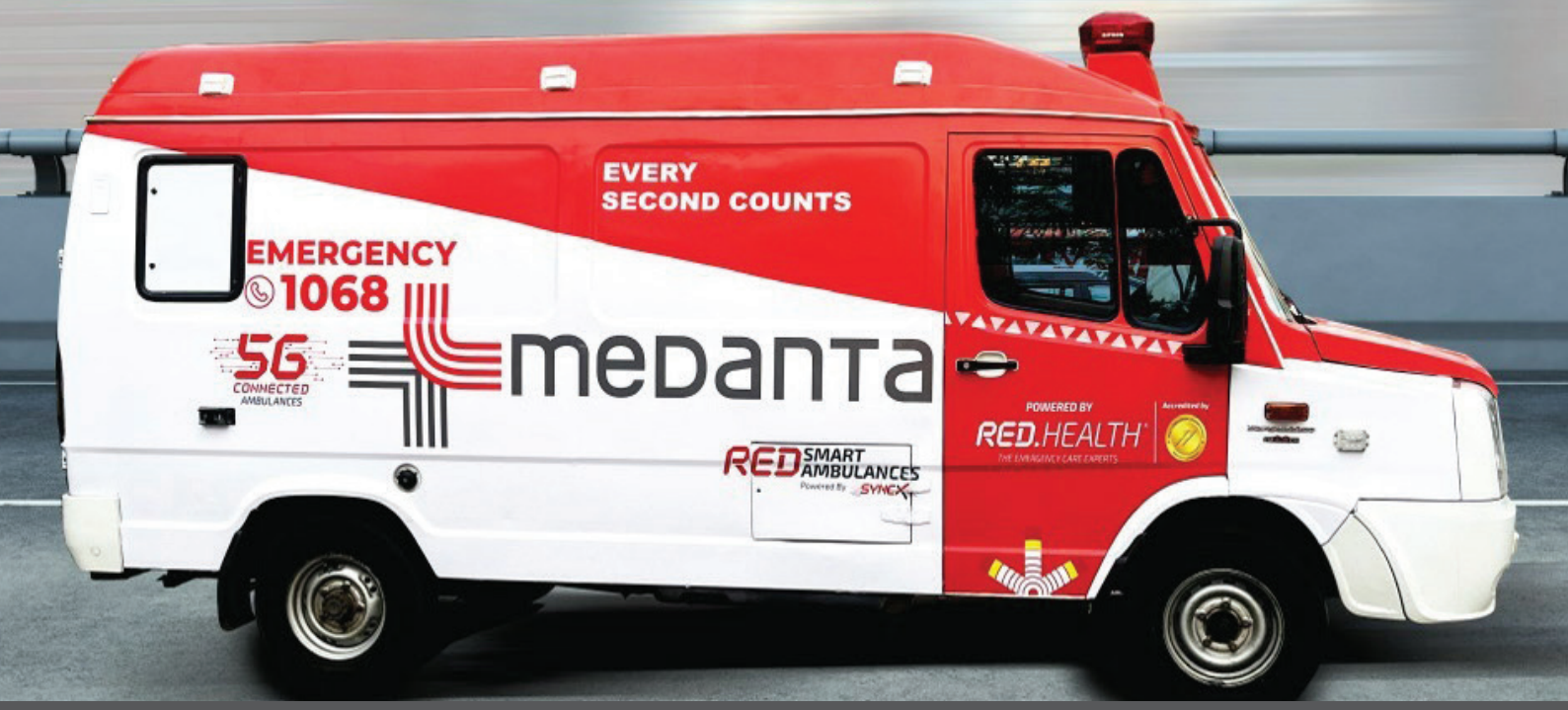
medanta

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 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।